

**PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA**



**ASOCIACIÓN DE FÚTBOL DE CUBA 2015 - 2018**



**ENERO 2016**

## 1. Introducción:

La familia de la FIFA abarca 250 millones de miembros, entre los que figuran futbolistas masculinos y femeninos de todas las edades, entrenadores, dirigentes, administradores, árbitros, árbitros asistentes y médicos. Para todos ellos, el fútbol es sinónimo de pasión, alegría y fascinación. Es parte de su vida cotidiana y su pasatiempo preferido. Para algunos, el fútbol es incluso profesión y vocación.

“Más veloz, más fuerte, más alto, más técnico”. Esta frase resume perfectamente la evolución del fútbol en el transcurso de los últimos años.

- La velocidad es superior. No sólo la velocidad de carrera, sino igualmente –y ante todo– la rapidez de ejecución de acciones básicas, como el control del balón, el pase o el remate.
- Los duelos directos son cada vez más intensos y obligan al jugador a desarrollar cualidades atléticas muy superiores a las del pasado.
- Indudablemente, el aspecto del juego que ha sufrido la evolución más marcada ha sido la habilidad técnica.

En el fútbol hoy se debe perseguir una política de formación exigente, pero con un horizonte más amplio. El fútbol debe ser una escuela de la vida en el sentido amplio de la palabra, no sólo como vehículo para formar jugadores profesionales, sino igualmente para ayudar a los jóvenes a desarrollar su personalidad, inteligencia y cultura.

La **historia del fútbol asociación**, conocido simplemente como fútbol, suele considerarse a partir de 1863, año de fundación de The Football Association, aunque sus orígenes, al igual que los demás códigos del fútbol, se pueden remontar a varios siglos en el pasado, particularmente en las Islas Británicas durante la Edad Media y mucho más allá en la dinastía Han en la antigua China.

Con la realización de la primera reunión de la International Football Association Board en 1886 La *Fédération Internationale Football Association*, mejor conocida por su acrónimo FIFA, fue fundada el 21 de mayo de 1904 en París, Francia, por representantes de 7 países: Bélgica (Unión Belgedes Sociétés de Sports), Dinamarca (Dansk Boldspil Unión), España (Madrid Football Club), Francia (Unión des Sociétés Françaises de Sports Athlétiques), Países Bajos (Nederland ScheVoetbal Bond), Suecia (Svenska Bollspells Förbundet) y Suiza (Association Suisse de Football); Alemania (Deutscher Fußball-Bund).

Desde entonces el fútbol ha tenido un crecimiento constante, hasta llegar a ser el deporte más popular del mundo con unas 270 millones de personas involucradas, el deporte se ha expandido hasta llegar a todos los rincones del mundo. A partir de 1930 se comenzaría a disputar la Copa Mundial de Fútbol, que se convertiría en el evento deportivo con mayor audiencia del planeta.

La primera edición de los Juegos Olímpicos modernos, disputada en 1896, no tuvo al fútbol como evento. El deporte formó parte del calendario en 1900 y 1904 como deporte de exhibición y en los Juegos Intercalados de 1906, aunque con carácter no oficial. Todos estos torneos fueron disputados por equipos de diferentes tipos: selecciones nacionales, regionales, clubes y combinados que incluso utilizaban en ocasiones jugadores de más de un país. El Comité Olímpico Internacional reconoce las ediciones de 1900 y 1904 y las incluye en el medallero.

La edición de 1908 fue la primera de carácter oficial y reconocido por la FIFA, además es considerada la primera edición de un campeonato de nivel mundial. El título quedó en manos de la selección del Reino Unido. A partir de 1924 el torneo comenzó a ser organizado por la FIFA, y las ediciones de 1924 y 1928, ambas obtenidas por Uruguay, serían reconocidas como *Campeonatos mundiales de fútbol*. El torneo quedó relegado a partir de 1930 cuando se realizó la Primera Copa Mundial de Fútbol en Uruguay.

En principio el torneo estaba abierto a jugadores de cualquier nivel, pero desde 1936 hasta 1980 se limitó únicamente a jugadores amateurs. En 1984 y 1988 se permitió el uso de futbolistas profesionales, excepto jugadores de Europa y Sudamérica que habían participado en alguna Copa Mundial de Fútbol. En 1992 se introdujo el sistema actual: se permiten jugadores de cualquier tipo con 23 años o menos de edad, aunque se podrán presentar hasta 3 futbolistas que sobrepasen dicha edad. Desde 1996 también se celebra una edición femenina del torneo, la cual está abierta a jugadoras de cualquier condición y edad.

Oficialmente está considerado el 11 de diciembre de 1911 como el día en que se juega el primer encuentro de fútbol en Cuba, hecho que ocurre en los terrenos de Palatino, ubicado en la barriada del Cerro en La Habana. Hatuey fue el primer equipo de fútbol formado en Cuba. El partido se desarrolla entre los equipos, "Hatuey", formado por cubanos y españoles y el "Roberts", integrado por jugadores ingleses - Inglaterra, Escocia, Irlanda y Gales, con triunfo para los visitantes, un gol a acero, anotado por el capitán Jack Orr. Conformaron el roster de el "Roberts", Thompson, Meyer, Tucker, Onfroy, Orr, Stone, Evered, Lismore, Tomey, Ogilvie, Davis, Houldsworth y Edwards mientras que por el Hatuey, estaban Armando Carcas, Raúl Lombardo Sierra, José Mier, Juan Irigonegaray, Alberto Gaum, Teodoro Wilde, Miguel Carcas, Juan Mas, Antonio Orobio, Juan Mensa, Manuel R. Lorenzo, Pepe Bidal y Ramón Fernández.

El primer Club fundado es el Hispano América, creado en 1912 y el cual fue campeón de las temporadas de 1914-1915, 1918-1919 y 1920-1921, dicha sociedad presidida por Rafael Armada es la que construye el primer terreno oficial para la práctica del fútbol en Cuba, denominado Deportivo Hispano América, inaugurado el 10 de marzo de 1928, posteriormente toma el nombre de Campo Armada en homenaje al presidente de dicha sociedad. Para el desarrollo de los campeonatos de fútbol en los primeros años, no existía reglamento, se legislaba mediante decreto, en 1913 aparece la primera publicación futbolística, denominada Guía Oficial de Football Association.

El 28 de abril de 1928, se juega por primera vez un partido de fútbol en horario nocturno en Cuba, el acontecimiento tiene lugar en el Deportivo Hispano América. El 12 de octubre de 1929 es inaugurado el Estadio "La Tropical", hoy Estadio Pedro Marrero, construido para la celebración de los segundos Juegos Centroamericanos y del Caribe del año siguiente.

En 1925 se produce la primera gira de un equipo cubano de fútbol al exterior, cuando el "Fortuna" visita Costa Rica, nación donde logran tres triunfos y un empate. El primer encuentro se celebra el 28 de junio en el Estadio Nacional de La Sabana frente a la Selección Provincial.

La Asociación de Fútbol de Cuba (AFC) fue fundada en el año 1924 y en 1926 ingresa Cuba a la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA), también en ese año, visita Cuba el primer club extranjero, el Galicia Sporting Club, que era una selección de jugadores gallegos residentes en New York, los visitantes, triunfan en dos encuentros y pierden dos. Otros clubes que visitan La Habana en 1926 son el Real Club Deportivo Español de Barcelona y el Colo Colo de Chile, dentro del equipo Ibérico viaja Ricardo Zamora, portero, conocido también como El Divino, una de las figuras más destacadas del deporte español.

El 24 de enero de 1927, llega a Cuba el equipo chileno Colo Colo, celebrando dos partidos, uno con jugadores de los clubes Iberia Fútbol Club y Juventud Asturiana (4-1) y otro ante el Fortuna (2-3). El 28 de agosto de 1927 se celebra en Cuba un partido amistoso el club español Real Madrid frente a la Juventud Asturiana, al que vencen dos goles por uno, con tantos de Urquizu y Lope Peña, mientras Goyo lo hacía por los cubanos, el juego se celebró en el Almendares Park

En 1929, viaja a La Habana el Nacional de Montevideo de Uruguay que incluye en la plantilla a varios jugadores integrantes de la selección uruguaya, titular en los Juegos Olímpicos de 1924 y 1928. En el primer partido enfrenta a la Juventud Asturiana, quienes derrotan a los visitantes, cuatro goles por dos.

Cuba se afilia a Confederación de Fútbol de Norte, Centroamérica y el Caribe (CONCACAF) en 1961 y en los Juegos Olímpicos de Montreal 1976 Cuba consiguió un importante empate 0-0 ante la Polonia de Lato, Tomaszewski, Deyna y compañía, potencia máxima del amateurismo. El héroe cubano de ese partido fue el defensor Antonio Garcés

## **Participación de Cuba en eventos internacionales:**

### **Copa del Mundo:**

- ✓ Mayores. 1938 pasó a octavos de finales.
- ✓ U/17. 1989, 1991
- ✓ U/20. 2013

### **Copa Mundial de Futsal:**

- ✓ 1996 España,
- ✓ 2000 Guatemala
- ✓ 2004 China,
- ✓ 2008 Brasil,
- ✓ 2016 Colombia

### **Copa Caribe de Futsal**

- ✓ 2016 Cuba 1er Lugar

### **Copa de Oro: 6 participaciones**

- ✓ 1998 (10mo)
- ✓ 2002 (11no)
- ✓ 2003 (8vo)
- ✓ 2005, 2007 y 2011(12mo),2013 (8vo Lugar), 2015 (8vo Lugar)

### **Juegos Olímpicos: 2 participaciones**

- ✓ 1976 y 1980 ( por invitación )
- ✓ Pre – Olímpico 2015 5to lugar Estados Unidos

### **Juegos panamericanos**

- ✓ 1979 Puerto Rico (2do)
- ✓ 1971 Colombia, 1991 (3er) a partir de los años venideros nuestra participación en juegos panamericanos se ha visto reducido por resultados adversos en competencias internacionales.

### **Juegos Centroamericanos y del Caribe**

- ✓ 1930, 1970 Panamá, 1974 Republica Dominicana, 1978 Colombia, 1986 Republica Dominicana (1ro) Oro
- ✓ 1966 Puerto Rico, 1982 Cuba, 1993 Venezuela 2014 México Vera Cruz (3ro) Bronce

### **Copa del Caribe:**

- ✓ 2012 (1ro)
- ✓ 1996, 1999, 2005 (2do)
- ✓ 1995, 2007, 2010 (3ro)
- ✓ 1992, 2001, 2008. 2014 (4to)
- ✓ 2012 ( 1er Lugar)

### **Participación de Cuba en eventos internacionales de Futbol Femenino.**

#### **A partir del desarrollo del programa futuro de la FIFA la participación del futbol femenino**

**En evento internacional da paso su primer paso en la primera fase eliminatoria efectuado en República Dominicana clasificando de como 1ro de su grupo invicta y a partir de ahí comienza competiciones y competiciones hasta llegar a la final de Concacaf en 3 ocasiones con el equipo Mayor y Sub-20, esto resultado se debe al apoyo que le ha prestado la Federación de Futbol de Cuba que presidio el Comisionado Luis Hernández Heres actual Presidente de Futbol cargo avalado por Concacaf y FIFA**

### **Otros eventos organizados por la FIFA**

Juegos Olímpicos U 23  
Olimpiadas Juveniles U 15  
Copa Mundial (Masculino y Femenino) U 20  
Copa Mundial (Masculino y Femenino) U 17

La comisión técnica de la AFC prevé una nueva etapa para el desarrollo del fútbol en nuestro país mediante la presente propuesta del Programa Integral de Preparación del Deportista de Fútbol tanto para el masculino como el femenino.

El contenido que se expone en el documento para la preparación del jugador de fútbol cubano fue creado sobre la base de los programas que le antecedieron, de los análisis e investigaciones realizadas en nuestro país desde la práctica competitiva a diferentes niveles; por lo que se tiene como objetivo reforzar algunos elementos en la formación del futbolista contemporáneo, como el comenzar a jugar al fútbol con 4, 5, 6, 7 y 9 jugadores según las categorías determinadas y solo a partir de los 13 años jugar fútbol 11, con la reglamentación establecida por la FIFA; orientar,

preparar y establecer modelos de preparación acorde al tiempo de entrenamiento para cada competencia y a la forma competitiva; multiplicar las exigencias sobre el uso del exterior del pie, tanto para conducir, golpear, como para recepcionar el balón, elevando la exigencia acorde a cada categoría; dedicar más tiempo en los entrenamientos al juego, donde no se debe dejar de jugar en cada entrenamiento; indicar la enseñanza del fútbol basados en la vinculación del modelo tradicional y los modelos modernos centrados en la táctica de juego, preponderando este último; indicar la enseñanza de los sistemas de juego para las diferentes edades mediante metodologías; entrenar más las acciones de juego en grupos (bloque o líneas) y conjuntos que en dúos, siempre en función de determinado contrario; dedicar constantemente entrenamientos al trabajo del perfeccionamiento de la técnica individual; desarrollar todo el trabajo sobre la base de situaciones reales de juego con o sin metas, con o sin tareas, viendo el entrenamiento como la forma de resolver los problemas del juego; preponderar en los test de control el talento de juego en función de lo táctico además de la valoración de las pruebas técnicas.

Las bases de las reglas para este deporte están sustentadas en el Reglamento Oficial de la FIFA, con sus adecuaciones en correspondencia a las categorías aunque mantienen su estructura y contenido sin sufrir grandes modificaciones en función del espectáculo.

## **2. SISTEMA DE ENSEÑANZA**

### **Introducción:**

**Este programa va dirigido al desarrollo de los diferentes sistemas d enseñanzas en las diferentes edades y niveles de trabajo para el futbol en el país donde se establecen indicaciones metodológicas, sistemas de competencias para las diferentes categorías y niveles.**

**Abarca el futbol masculino, fútbol femenino y Futsal estableciendo programas de enseñanzas para las edades que se trabajan en áreas deportivas. Y planes de entrenamientos para las categorías en centros de altos rendimientos (EIDES y Academias) para los niveles de EIDE, se establece de forma obligatoria la planificación cíclica de Matveev L. y solo es autorizado otra forma de entrenamiento para academias.**

### **Objetivos General**

Garantizar la formación de atletas con un elevado nivel de los componentes de la preparación del deportista, las cualidades morales y volitivas para enfrentar y superar las exigencias de alta competición fieles a los principios de nuestra Sociedad Socialista.

### **Objetivos Específicos**

- ✓ Incrementar la preparación teórica del futbolista en relación con los 4 componentes de de la preparación y con las reglas de juego
- ✓ Integrar la preparación psicológica del futbolista al trabajo con todos los componentes de la preparación
- ✓ Desarrollar la preparación física general y especial necesaria para las actividades programadas en los distintos niveles
- ✓ Garantizar el aprendizaje y el perfeccionamiento de elementos técnico-tácticos contenidos en los programas
- ✓ Desarrollar los elementos técnicos necesarios para cumplir con los contenidos de los programas en los distintos niveles
- ✓ Perfeccionamiento de los elementos técnico-tácticos del programa
- ✓ Sistematizar constantemente los conocimientos teóricos sobre la táctica colectiva y sus diversos componentes hasta consolidarlos en la práctica (en el juego)
- ✓ Contribuir al desarrollo de cualidades morales, la veracidad, modestia, sencillez, el colectivismo, el humanismo, la actitud consciente ante el trabajo, el patriotismo, etc.
- ✓ Desarrollar las potencialidades del pensamiento para la adquisición de conocimientos, interpretar con criterios objetivos los fenómenos de la naturaleza y la sociedad.
- ✓ Formar elevadas cualidades políticas e ideológicas y firmes convicciones revolucionarias que determinen su postura social a la causa del socialismo y sus conquistas.



## SISTEMA METODOLÓGICO

Categoría	Tipo de Planificación	Frec. Semanal.	Tiempo de Trabajo	Objetivo Físico	Objetivo Técnico	Objetivo Táctico
8 – 9	Programa de enseñanza	3	30-60 min	- Desarrollar sobre la base del juego.	- Fomentar el desarrollo de habilidades básicas de forma progresiva, en función de la edad y de los aspectos básicos para jugar fútbol.	- Enseñar la ubicación en el terreno de juego - Enseñar el apoyo a sus compañeros, tanto en la defensa como en el ataque.
10 – 11	Programa de enseñanza	4	50-60 min	- Desarrollar la agilidad, flexibilidad, velocidad y habilidad mediante la utilización del juego como medio fundamental. - Desarrollar paulatinamente la concentración especial de la atención en la ejecución de ejercicios relacionados con el mantenimiento del equilibrio, saltos de longitud, de altura, carreras, y de ejercicios de coordinación compleja.	- Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos en esta edad desarrollando habilidades técnicas, formación integral del futbolista.	- Consolidar la ubicación en el terreno de juego y la apoyo a sus compañeros, tanto en la defensa como en el ataque.
12 – 13	Programa de enseñanza	3	60-120 min	- Desarrollar ejercicios naturales venciendo el propio peso del cuerpo, venciendo la oposición del compañero.	- Desarrollar las habilidades técnicas en condiciones reales del juego, con fluidez acorde al desarrollo motriz.	- Introducir los fundamentos teóricos, tácticos y estratégicos sobre los que se sustenta en funcionamiento colectivo del equipo.
13 – 14 – 15 (Femenino)	Programa de enseñanza	5	60-120 min	- Desarrollar las capacidades físicas por medio de ejercicios y juegos competitivos.	- Consolidar habilidades técnicas aprendidas y continuar con la enseñanza de otras habilidades más complejas.	- Enseñar a jugar en las diferentes posiciones del terreno (polivalencia) y acciones tácticas nuevas tanto a la defensiva como a la ofensiva.
14 – 15	Planes de entrenamiento con doble periodización	6	90-120 min	- Demostrar un nivel óptimo de desarrollo de las capacidades físicas acorde a las exigencias competitivas de la categoría, con acento en aquellas que determinan el éxito competitivo.	- Aplicar las habilidades técnicas de forma creativa en la solución de las situaciones del juego, sin que se expresen errores fundamentales que afecten la calidad del mismo.	- Aplicar los fundamentos teóricos, tácticos y estratégicos sobre los que se sustenta el funcionamiento colectivo del equipo, en condiciones reales de juego.

<p>16 – 17 – 18</p> <p>Femenino</p>	<p>Planes de entrenamiento con doble periodización</p>	<p>5</p>	<p>90-120 min</p>	<p>- Mejorar al máximo el desarrollo físico mediante un entrenamiento específico y funcional de la condición física correspondientes con predominio en el desarrollo de la fuerza (rápida y explosiva)-velocidad (láctica y áctica)-resistencia (umbral aeróbico), acorde a las exigencias competitivas. Haciendo énfasis en el sistemas integrados de preparación física.</p>	<p>- Consolidar los medios técnicos tácticos, individuales y grupales aprendidos en otras etapas, de forma creativa en la solución de las situaciones del juego, haciendo énfasis en la utilización del balón.</p>	<p>- Consolidar los fundamentos teóricos, tácticos y estratégicos sobre los que se sustenta el funcionamiento colectivo del equipo, en condiciones reales de juego.</p>
<p>18 - 23</p>	<p>Planes de entrenamiento</p>	<p>5</p>	<p>90-140 min</p>	<p>- Desarrollar las capacidades físicas correspondientes a la fuerza - velocidad – resistencia, acorde a las exigencias competitivas, haciendo énfasis en el modelo intermitente e integrado de preparación física.</p>	<p>- Perfeccionar las habilidades técnicas individuales, de grupos y equipos de forma creativa, en la solución de las situaciones del juego, haciendo énfasis en la utilización del balón.</p>	<p>- Perfeccionar los fundamentos teóricos, tácticos y estratégicos sobre los que se sustenta el funcionamiento colectivo del equipo, en condiciones reales de juego.</p>

## SISTEMA METODOLÓGICO DE LAS CARGAS

Direcciones del entrenamiento	Sistema Energético	Métodos de entrenamiento	Medios	Duración del Ejercicio	Intensidad del Ejercicio	Intervalo de recuperación	Repeticiones
Fuerza máxima	Alactácido (170 – 180 p/m) (ATP - CRP)	Repetición	Ejercicios con pesas (+ 90 %)	Hasta el rechazo	Pocas	Completo	1 - 3
Fuerza- velocidad	Alactácido (170 – 180 p/m) (ATP – CRP)	Repetición	Ejercicios con pesas (e/ 60 – 80 %)	Hasta 10''	Máxima	Micro pausa 1' – 2' Macro pausa 3' – 5'	6 a 7 repeticiones por series (5 – 6 serie)
Fuerza resistencia	Glicólisis Lactácido (+ 190 p/m)	Intervalo	Ejercicios con pesas (Peso 60 %) Carrera en la arena, loma...	30'' – 3'	Grande	Micro pausa 1': 30'' – 2' Macro pausa 4' – 6'	5 – 6 repeticiones por serie (3 – 4 series)
Rapidez de reacción	Alactácido (170 – 180 p/m) (ATP – CRP)	Repeticiones	Ejercicios generales o específicos	0.05 c/seg 0.010 c/seg	Máxima	Micro pausa 30'' – 1' Macro pausa 2' – 3'	5 – 6 repeticiones por series (2 -3 series)

Velocidad de traslación	Alactácido (170 – 180 p/m) (ATP – CRP)	Repeticiones	Carreras hasta 60 mts.	7" – 8"	Máxima (95 – 100 %)	Micro pausa 1' – 3' Macro pausa 8' – 10'	3 – 4 repeticiones por series (4 – 5 series)
Resistencia básica aeróbica	Aerobio (150 – 160 p/m) (Metabólico .Lípido)	Continuo	Carrera a partir de 1000 mts.	Hasta 3' P 3' – 10' M 10' – 30' G	Moderada	..... .....	.....
Resistencia a la velocidad	Lactácido (170 – 180 p/m) (Glicólisis)	Intervalo	Carrera de 100 mts. hasta 800 mts.	18" – 3' Cíclico 18" – 3' Acíclico	Sub-Máxima	Micro pausa 30" – 1' : 30" Micro pausa 4' – 5'	5 – 6 repeticiones por serie (3 – 4 series)
Resistencia mixta	Aeróbico Anaeróbico	Continuo Variable	Farletk Circuitos de carrera	10' – 30'	Alterno	Según el cambio de ritmo en la actividad	2 – 3 repeticiones por series

Direcciones del entrenamiento	Sistema energético	Métodos de entrenamiento	Medios	Duración del ejercicio	Intensidad del ejercicio	Intervalo de recuperación	Repeticiones
Técnica	Anaeróbica aláctica o láctica	Repeticiones	Balon	Hasta 30''	Moderada	.....	.....
Táctica	Lactácido (170 –180p/m) Glucólisis	Intervalo Repeticiones	Juegos de combates y carreras	Según la actividad deportiva seleccionada	Sub Máxima	Micro pausa 30'' – 1:30'' Macro pausa 4' – 5'	
Juegos	Mixto Aeróbico Anaeróbico	Continuo Variable	Juego con pelotas	Según la actividad deportiva seleccionada	Alterno	Según el cambio del ritmo de juego	Según las acciones ofensivas y/o defensivas
Flexibilidad	Alactácida (170 –180 p/m) ATP - CRP	Repeticiones	Trabajo en parejas con implementos	Hasta los 10''	Moderada	Micro pausa 1' – 2' Macro pausa 3' – 5'	6 – 7 Ejercicios (5 – 6 Series)
Coordinación	Alactácida (170 –180 p/m) ATP - CRP	Repeticiones	Ejercicios gimnásticos Ejercicios combinados	7'' – 8''	Moderada	Igual	8 – 10 ejercicios (2 – 3 series)
Frecuencia de movimiento	Alactácida (170 –180p/m) ATP - CRP	Repeticiones	Carreras Golpeos Trabajo c/ aparatos especiales	7'' – 8''	Máxima	Igual	Máximo de ejercicios (3 – 4 series)

## SISTEMA DE ENSEÑANZA CATEGORÍA PARA NIÑOS DE 8 - 9 AÑOS

### a) OBJETIVO GENERAL

1. Formar jugadores con conocimiento del juego, por medio de un proceso, metodológicamente planificado y orientado.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Inculcar en los niños/as valores de formación social.
- ✓ Fomentar el desarrollo de habilidades básicas del fútbol.
- ✓ Enseñar de forma progresiva, en función de la edad, los aspectos básicos para jugar fútbol.
- ✓ Enseñar a los niños/as a ubicarse en el terreno de juego y ayudar a sus compañeros, tanto en la defensa como en el ataque.
- ✓ Incrementar paulatinamente el tiempo de ejecución de los ejercicios tan solo después que se ha alcanzado el dominio de la acción técnica.

### b. Indicaciones metodológicas para la aplicación de los contenidos.

#### I. Preparación teórica.

Aspectos esenciales a introducir y reforzar en la etapa:

- ✓ La historia del fútbol
- ✓ Las reglas del juego exposición de las reglas fundamentales para esta categoría.
- ✓ Formación de valores (colectivismo, solidaridad, responsabilidad, identidad)
- ✓ Los aspectos técnicos, táctico y físico

#### II. Preparación física.

**La Fuerza.** se trabaja con juegos en los que se combina esta cualidad con la velocidad. Lanzar y atrapar combinado con otras acciones y en desplazamiento. Halar empujar y transportar: individual, en parejas, en tríos, en grupos. Se recomiendan **ejercicios naturales** venciendo el propio cuerpo, venciendo la oposición del compañero (pelea de gallos, lucha por la pelota, protección de la pelota en espacios reducidos).

Desarrollar la **resistencia aeróbica** mediante el juego en situaciones que se puede encontrar en el partido (conducciones, pases, carreras sin balón).

La **velocidad de reacción y velocidad de ejecución gestual** se ejercitará a partir de acciones individuales. Carrera rápida hasta 10mts. c/s balón, carrera con arrancadas variadas, giros y cambios de dirección c/s balón, carrera venciendo pequeños obstáculos c/s balón, en forma de juegos competitivos y el frenaje.

Los ejercicios de **estiramiento y de flexibilidad**, para las extremidades inferiores, superiores y tronco, con y sin implemento (activo y pasivo). Deberán intercalarse en los calentamientos y toda la parte del entrenamiento.

Las **capacidades coordinativas** se desarrollaran mediante ejercicios básicos (apoyos, giros, desplazamientos)

Coordinación dinámica especial: Óculo-Manual. Óculo-Pedal.

Capacidades esencialmente determinadas por procesos de conducción del sistema nervioso, que permiten dominar la mecánica global del cuerpo

Percepción Espacio Temporal:

Percepción-Distancias.

Percepción-Trayectorias.

Percepción-Velocidad.

Visión Periférica.

Equilibrio: Estático. Dinámico.

Rítmica:

-Realizar acciones combinando distintos elementos del juego en espacio reducido con variaciones de ritmo.

### III. Preparación técnica.

- ✓ **Golpeos con diferentes partes del pie.** Combinación de golpeos con el interior del pie y el empeine interior.
- ✓ **Pases cortos y medios. Cortos:** se hacen para iniciar el juego de ataque o para mantener la posesión del balón, la idea es que se realicen al pie y mejoren la dirección del balón al realizar un pase, ya sea a un compañero que esté parado o que viene en movimiento. **Medios:** se pretende enviar la pelota a zonas más despejadas de rivales, bien hacia un lado como cambio de orientación o hacia delante para iniciar o finalizar un ataque.
- ✓ **Conducción del balón.** Se utilizarán ambas piernas, empleando la más alejada del adversario, colocando nuestro cuerpo entre el balón y el rival, utilizando la superficie adecuada ya sea **interior del pie, empeine total, o exterior del pie**; siempre recordándole al atleta levantar la cabeza para observar donde está el adversario y sus compañeros.
- ✓ **Controles (recepciones):** se debe trabajar en las recepciones, con el interior del pie, la planta del pie, empeine exterior, de balones rasos y con el empeine total, muslo, abdomen, y pecho los balones aéreos haciendo énfasis en el trabajo de la bilateralidad.
- ✓ **Conducción del balón.** Se utilizarán ambas piernas, empleando la más alejada del adversario, colocando nuestro cuerpo entre el balón y el rival, utilizando la superficie adecuada ya sea el **interior del pie o exterior del pie**; siempre recordarle al atleta levantar la cabeza para observar donde está el adversario y sus compañeros. Conducción en zig-zag con giros con el interior del pie. Conducción en zig-zag con cambios de dirección.
- ✓ **Saque de banda.** Se orientará la correcta ejecución del movimiento. Manteniendo los pies paralelos, detrás de la línea y pasando el balón por encima de la cabeza sosteniéndolo con ambas manos, se le enseñará a sacar el balón en forma de paso.
- ✓ **Cabeceo.** Debe ejecutarse de frente y lateral.
- ✓ **Fintas.** Se le enseñarán primero los fundamentos básicos, sin balón insistiendo en la idea de engaño al jugador.
- ✓ **El regate.** Se enseña el regate para que aprenda a desbordar por los lados de los oponentes, haciendo énfasis en el 1 vs 1. a través del juego.
- ✓ **Dominio y control del balón.** Posesión del balón.

### Medios para el trabajo técnico.

- Ejercicios técnicos individuales sencillos.
- Ejercicios técnicos compuestos en parejas y grupos.
- Juegos con tareas en espacio reducido.
- Competencias de tiro y cabeceo al objetivo.
- Competencias de dominio del balón con pies, cabeza y combinando diferentes partes del cuerpo.
- Competencias de habilidades técnicas.
- Competencias de tiros libres a diferentes distancias y ángulos.
- Juego de fútbol-tenis y de voleibol con los pies y cabeza.

### Juegos para el desarrollo de habilidades y capacidades básicas.

- Juegos de malabarismo.
- Juegos en el laberinto.
- Juegos o ejercicios de 1vs1.
- Juegos o ejercicios de 2vs 1.
- Juegos o ejercicios de 3vs2.
- Juegos o ejercicios de 4vs2.
- Juegos o ejercicios de 4vs3.
- Juegos básicos de competición 6vs6.
- Juegos libres para el desarrollo de habilidades.

## **I. Preparación táctica.**

### MINI FÚTBOL 3:3 (un medio didáctico de entrenamiento)

- ✓ El juego a dos porterías, separadas por 12 metros, estimula no sólo el ataque por las bandas, sino la correcta lectura (percepción y análisis) de la actual situación de juego (¿Qué portería es la menos defendida?) y una acertada toma de decisión y ejecución motora además de una correcta elección del elemento técnico a ejecutar. En vez de estar pendiente de las informaciones de su entrenador-educador, el futbolista debe descubrir el juego y ganará valiosa experiencia.
- ✓ El Mini Fútbol 3:3 es un juego a la medida del principiante que le obliga a pensar antes de actuar y buscar siempre una superioridad numérica 2:1. Además estimula su creatividad.
- ✓ Por disponer de suficiente espacio y tiempo el niño/a principiante está siempre construyendo el juego (pasándose el balón entre ellos) hasta que se abre de repente un espacio para la penetración). El niño/a jugador aprende rápidamente, por enfrentarse siempre a las mismas y pocas situaciones básicas de juego.
- ✓ No hay despejes, al contrario, el niño/a intenta tratar bien el balón, con cariño y amor, porque es su mejor amigo.
- ✓ Tanto en ataque como en la defensa, los tres jugadores forman un triángulo, lo que estimula la comunicación y cooperación entre ellos.
- ✓ No hay posiciones fijas y cada uno actúa según lo que exige la situación de juego, atacar o defender con rápidas transiciones. Ningún jugador queda en ningún momento sin una tarea bien definida.
- ✓ Cada jugador tiene posibilidades para marcar un gol, lo que le motiva a esforzarse. Cada jugador se convierte en el Mini Fútbol como protagonista del juego.
- ✓ Disponen de suficiente tiempo y espacio para percibir, pensar y ejecutar, lo que han pensado con anterioridad. Así también, los menos diestros en la técnica disfrutan y aciertan en el juego.
- ✓ Debido a los pocos jugadores, el Mini Fútbol exige una constante participación física y mental de cada uno de los 3 niños/as. Todos tocan el balón frecuentemente.
- ✓ Cada niño/a es importante. Así la contribución también del menos talentoso cuenta al final.
- ✓ El entrenador trabajará la enseñando de las reglas de juego en el propio contexto de juego, así como señalar la falta táctica cometida (detener el juego en ese momento, explicar y corregir de forma teórico y práctica el error cometido).
- ✓ El MINI FÚTBOL 3:3, se utilizará como MEDIO DIDÁCTICO en las sesiones de entrenamiento, obligatoriamente, al final de la parte principal de las mismas.

## **SISTEMA DE ENSEÑANZA CATEGORÍA 10 - 11 AÑOS**

### **a) Objetivos Generales:**

1. Garantizar la calidad y exigencia en la formación y resultados deportivo del proceso de enseñanza deportiva, con un correcto control y evaluación, a partir de la calidad en la matrícula seleccionada.
2. Lograr la práctica del deporte para todos a través del proceso de enseñanza - aprendizaje mediante el juego, desarrollo de actividades deportivas competitivas con racionalidad y eficiencia en un calendario único a los diferentes niveles (base, municipio y provincia).

### **Objetivos Específicos:**

- ✓ Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos en esta edad desarrollando habilidades técnicas, así como la formación integral del atleta.
- ✓ Estimular el desarrollo de la agilidad, flexibilidad, velocidad y habilidad mediante la utilización del juego como medio fundamental.

- ✓ Enseñar a los niños/as a colocarse en el terreno de juego y ayudar a sus compañeros, tanto en la defensa como en el ataque.
- ✓ Desarrollar en los niños/as paulatinamente la concentración especial de la atención en la ejecución de ejercicios relacionados con el mantenimiento del equilibrio, saltos de longitud, de altura, carreras y ejercicios de coordinación compleja.
- ✓ Evaluar los objetivos pedagógicos de forma continua y específica, a partir de la comprensión de los niños de las tareas a ejecutar y competencias periódicas.

#### **b) Indicaciones metodológicas para la aplicación de los contenidos.**

La labor del Entrenador-Educador y del Árbitro-Educador, será permanentemente formadora, orientadora y educadora, a través del ejemplo, tanto dentro como fuera del campo.

##### **I. Preparación teórica.**

Aspectos esenciales a introducir y reforzar en la etapa:

- ✓ Historia del fútbol mundial y cubano
- ✓ Repaso de las reglas más importantes
- ✓ Los aspectos técnicos, táctico y físico, con preponderancia sobre la táctica
- ✓ El respeto al profesor; a los símbolos patrios
- ✓ Vida en colectividad (trabajo y estudio en grupo)
- ✓ Formación de valores (colectivismo, solidaridad, responsabilidad, identidad)
- ✓ Reglas de salud: Cuidado del vestuario, mantenimiento de la limpieza
- ✓ El aseo después del entrenamiento, papel e importancia del baño.
- ✓

El entrenamiento debe poseer la motivación, la creatividad, aquí aparece aún más asociado los aspectos lúdicos, y de aprendizaje aún más acentuados los de relaciones sociales (por qué me gusta entrenar, entreno y juego para divertirme y aprendo a jugar para hacer amigos).

##### **II. Preparación Física.**

Ídem trabajo edad escolar inicial, que se presenta en el programa de 8 a 9 años de edad.

Los principales contenidos de la preparación física a programar en estas edades son:

- ✓ Velocidad de reacción
- ✓ Frecuencia de movimientos
- ✓ Agilidad
- ✓ Flexibilidad dinámica

#### **Material para desarrollar las capacidades físicas.**

- ✓ Marchas y carreras con tareas
- ✓ Juegos de calentamiento
- ✓ Ejercicios de flexión y extensión
- ✓ Juegos divertidos, competencias: trepar, escalar, andar a gatas en el suelo
- ✓ Juegos divertidos en pareja
- ✓ Juegos de desarrollo de la habilidad sin pelota
- ✓ Juegos de desarrollo de la habilidad con pelota
- ✓ Juegos de desarrollo de la habilidad en pareja
- ✓ Juegos a los agarrados
- ✓ Competencia de saltos y carreras.

#### **Juegos de calentamiento y desarrollo de las capacidades físicas**

- ✓ Correr dispersos en el campo
- ✓ Competencia de relevo, individual y por hilera con implementos de escalamiento (soga, espaldera, escalera )
- ✓ Juego a los agarrados (gateando, marcha de araña, cuadrúpeda, saltos de liebres, etc.)

## Calentamiento general y desarrollo de las capacidades físicas con juegos.

- ✓ Juego a los agarrados
- ✓ Juego a los agarrados, con refugio
- ✓ Juego a los agarrados, con saltos
- ✓ Competencia de relevo con carreras y saltos

### III. Preparación Técnica.

Todas estas acciones técnicas deben ser trabajadas bilateralmente (con ambas piernas), en ella se deben trabajar las mismas acciones que en el programa anterior pero con un poco de más exigencia y empleando el movimiento, y siempre se trabajará con ambas piernas.

- ✓ **Golpeos con diferentes partes del pie:** en esta edad se realizará consolidación de los golpeos, con la diferencia que ya se pueden trabajar con más movimientos y se le puede aumentar el grado de dificultad o exigencia que la edad anterior e incorporar siempre con estas mismas superficies de contacto; interior del pie, empeine interior, empeine total, empeine exterior, exterior del pie.
- ✓ **Pases cortos y medios:** **Cortos:** se hacen para iniciar el juego de ataque o para mantener la posesión del balón, la idea es que se realicen al pie y mejoren la dirección del balón al realizar un pase ya sea que el compañero esté parado o viene en movimiento. **Medios:** Se pretende enviar la pelota a zonas más despejadas de rivales, bien hacia un lado como cambio de orientación o hacia delante para iniciar o finalizar un ataque.
- ✓ **Controles (recepciones):** se seguirá trabajando las mismas recepciones, con el interior del pie, la planta del pie, empeine total, empeine externo, muslo, abdomen, pecho, también se enseñará la recepción del balón con la cabeza, ya que en la edad anterior no se trabajó. En estas edades se buscará perfeccionar los gestos trabajando estático y dinámico o en movimiento.
- ✓ **Conducción del balón:** se sigue el trabajo con ambas piernas, pero en esta categoría se le puede agregar un jugador contrario pasivo para que perfeccione la conducción o algún tipo de obstáculo y recordarles siempre que deben levantar la vista para observar todo lo que los rodea.
- ✓ **Fintas:** se le enseñará primero sin balón, insistiendo en la idea de engaño al jugador y después de recibir el balón que es la fundamental, buscando la automatización.
- ✓ **El regate:** se enseña el regate para que aprendan a desbordar por los lados de los oponentes para inmediatamente seguir de frente hacia la portería rival, este elemento técnico se le añade en esta edad para el estudio del jugador contrario más rápido, más lento, más fuerte o más débil.
- ✓ **Saque de banda:** se orientará la correcta ejecución del movimiento. Manteniendo los pies paralelos, detrás de la línea y pasando el balón por encima de la cabeza sosteniéndolo con ambas manos, como ya se trabajó en la etapa de 8 a 9 años, se le enseñará a sacar en movimiento.
- ✓ **Cabeceo:** para el cabeceo se debe realizar en dependencia de la zona y del contexto de juego. Si es a la defensiva por lo general es hacia arriba y si es en ataque por lo general es hacia abajo.

### Juegos Técnicos

- ✓ Competencia de dominio (con el pie, con los muslos y con la cabeza)
- ✓ Competencia de relevo conduciendo la pelota
- ✓ Juegos con reglas sencillas en espacio reducido.
- ✓ Fútbol tenis
- ✓ Competencia de dominio con un pie y con dos pies (alterno) con la cabeza
- ✓ Competencia de dominio alterno (pie – muslo- cabeza)
- ✓ Competencia de relevo conduciendo la pelota
- ✓ Juegos con tareas en un espacio reducido, con reglas simplificadas
- ✓ Voleibol con los pies y la cabeza
- ✓ Juego con tarea en espacio reducido
- ✓ Competencia de relevo conduciendo el balón
- ✓ Juego de fútbol en el medio campo atravesado.

#### **IV. Preparación Táctica.**

Desarrollar la familiarización – aprendizaje de:

##### **Táctica individual.**

Consideraciones tácticas en: pases/entrega-recepciones-remates a la portería con los pies, (Este aprendizaje debe ser casi paralelo a la enseñanza de los elementos técnicos en cuestión, y dentro de los mismos ejercicios).

- ✓ Acciones: Desmarcaje / apoyo-ubicación / ubicación defensiva - Marcaje de cerca y marcaje de lejos. (no confundir estas acciones individuales de marcaje, con los sistemas defensivos de marcaje personal y de zona.)
- ✓ Consideraciones tácticas en: Cabeceo - Conducción - Despejes
- ✓ Acciones: Despejes con los pies - Marcaje de cerca y Marcaje de lejos (no confundir esta acciones individuales de marcaje, con los sistemas defensivos de marcaje personal y en zona.
- ✓ Consideraciones tácticas en Cabeceo - Conducción - Despejes.
- ✓ Acciones: Despejes de cabeza
- ✓ Adaptar el juego al niño en estas edades

##### **Táctica colectiva.**

###### **“El niño quiere jugar y divertirse”**

Desarrollar, mediante la aplicación de un modelo de enseñanza, en nuestros, jugadores/as, la capacidad cognitiva o inteligencia motriz.

- ✓ Jugar simple - acompañar la jugada - asegurar el balón - ocupación racional del terreno - cerrar y crear espacios
- ✓ Equilibrio de las acciones tanto a la defensa como al ataque

##### **Juegos Tácticos**

- ✓ 1 vs 1; 2 vs 1, 3 vs 1; 4 vs 2; - 7 vs 5 y otros.
- ✓ Juego en una mitad del campo (largo 64 / 68mts) o en terrenos con las medidas de la categoría, con tareas acorde al material estudiados.
- ✓ Visión del juego – movilidad constante
- ✓ Realizar lecturas de juegos
- ✓ Se introduce el sistema de juego fútbol -7, con más elementos que en la categoría anterior, relacionados con la posición y con funciones, un poco más amplias que las anteriores. Acorde a la cantidad de jugadores (pocos) se adopta una posición y se cumplen determinadas funciones, se juega para divertirse pero organizado.

##### **c) Pruebas pedagógicas; médicas**

#### **EVALUACIÓN DE LA HABILIDAD TÉCNICA DEL JUGADOR CATEGORÍA 10-11 AÑOS.**

##### **1.- GOLPEO DE PRECISIÓN CON EL INTERIOR DEL PIE.**

Propósito: medir la habilidad para golpear el balón con precisión.

Material: balones oficiales No. 4, portería de 2 x 6 metros divididas por 2 señales o cuerdas que se fijan al travesaño y quedan extendidas por algún peso que las lleve hasta el suelo, separadas a 2 metros de cada poste. Distancia del Tiro: 12 metros.

Ejecución: a la señal el jugador da un toque al balón hacia adelante, corre tras él para luego golpearlo y tratar de introducirlo por los espacios delimitados en la portería, este golpeo puede ser de aire o raso y se ejecutan 2 golpearas con cada pierna a la distancia de 12 metros.

Reglas: se cuenta como intento pero no se concede puntos si el balón:

- Al golpearlo no está en movimiento.
- Es golpeado por fuera de la zona delimitada.
- Si el jugador la detiene para golpearla.

Anotando: Un punto por cada tiro que entre por la zona delimitada de 2 metros.

**El índice total alcanzado será de 4 puntos.**

## **2.- DOMINIO DEL BALÓN.**

Propósito: medir la habilidad del jugador para mantener el balón en el aire con los pies, los muslos y la cabeza.

Material: balones oficiales No. 4, círculo central del campo de juego, debidamente marcado.

Ejecución: el jugador se sitúa con el balón entre los pies y a la señal lo levanta del suelo dominándolo con los pies, muslos o cabeza, tratando de darle la mayor cantidad de toques posibles hasta que se caiga al suelo.

Reglas: - Se levantará el balón del suelo con los pies.  
- Se deberá dominar el balón con ambos pies y utilizando, al menos, una vez con los muslos y la cabeza, dentro de los 60 toques máximos.  
- Tiene dos opciones.

Puntuación: se dará una décima por cada toque al balón entre las cantidades logradas.

Ejemplo: Si el niño golpea 23 veces el balón, la evaluación sería de 2,3 puntos. Si otro realiza 37 toques al balón, la evaluación sería de 3,7 puntos.

**1 punto.- 15 dominios.**

**2 puntos- 25 dominios**

**3 puntos- 30 dominios**

**4 puntos- 60 dominios.**

## **3.- GOLPEO DE PRECISIÓN CON EL EXTERIOR DEL PIE.**

Propósito: Medir la habilidad del jugador para controlar y golpear el balón con el exterior del pie hacia la zona delimitada a 10 metros de distancia.

Material: Balón oficial No. 4, portería de 2 x 6 metros, (dividida de la misma forma que en el golpeo de precisión con el empeine-interior), Distancia de los Tiros: 10 metros.

Ejecución: El jugador recibe el balón que le envía el examinador, después de controlarlo, lo golpea con el exterior del pie hacia las zonas delimitadas en la portería.

Reglas: Se cuenta como intento, pero no se concede ningún punto si el balón:

- es golpeado fuera de la zona de tiro.
- se para antes de llegar a la zona de tiro.
- es detenido por el jugador en la zona de tiro para golpearlo.

SE CONCEDE UN TIRO PARA CADA PIERNA.

Anotación: 1 punto por cada tiro que entre raso o de aire y 1 punto por cada control.

**El índice total alcanzado será de 4 puntos.**

## **4.- CABECEO DEL BALÓN EN DIAGONAL.**

Propósito: Medir la habilidad del jugador para cabecear un balón a un objetivo fijo.

Material: Balón oficial No. 4. Igual que para las pruebas de golpeo de precisión, portería con las zonas delimitadas.

Ejecución: El jugador realiza una ligera carrera hasta la línea de restricción, después cabecea diagonal buscando el poste contrario al que realiza la acción que es lanzado desde el frente por su entrenador, tratando que caiga dentro de los límites indicados. El cabeceo se realiza desde la distancia de 15 mts de la portería, puede picar una vez antes de entrar a gol.

Reglas: Se cuenta el punto como válido si:

- Si el balón cae de aire o rebotando dentro los límites señalados.
- Si al cabecear no traspasa las líneas que enmarcan los límites.
- 

**Se conceden 4 intentos, 2 hacia el lado derecho y 2 hacia el izquierdo.**

Anotación: Se le anotará 1 punto cada vez que el balón caiga dentro de los límites establecidos.

El índice total alcanzado será de 4 puntos.

## **OBJETIVOS PEDAGÓGICOS DE LOS ARQUEROS DE LA CATEGORIA PIONERIL.**

Con el objetivo de evitar que en el Torneo Pioneril puedan ser sustituidos los arqueros por jugadores de campo es necesaria la orientación que **deben mantenerse las plazas de dos de estas posiciones por equipo** y los mismos realicen sus objetivos pedagógicos específicos y no los orientados para jugadores de campo, por tanto deben aparecer como arqueros en los juegos.

### **Objetivos Pedagógicos: PARA LOS ARQUEROS.**

#### **1.- Estatura del arquero.**

Propósito: medir la estatura del arquero.

Material: cinta métrica.

<u>Estatura.</u>	<u>Puntuación.</u>
✓ 1.58cms-1.56cms	5
✓ 1.55cms-1.53cms	4
✓ 1.52cms-1.50cms	3
✓ 1.49cms-1.47cms	2
✓ - de 1.47cms	1
✓	

Ejecución: Se marca los cm. En una pared con una cinta métrica y se utilizará para medir la altura de los arqueros.

**2.- Dominio del Balón.** Igual a los jugadores de Campo. Materiales: Balones número 4.

## **SISTEMA DE ENSEÑANZA CATEGORIA 13-14-15 AÑOS FEMENINO áreas deportivas**

### **Objetivo general.**

Ejecutar mediante el juego las técnicas y tácticas aprendidas de forma semi-pulida, donde se introduzcan paulatinamente los sistemas de juego, sin establecer aún la especialización de las posiciones de las jugadoras, regulando la condición física y psicológica que caracterizan la categoría.

### **Objetivos específicos.**

- ✓ Desarrollar las habilidades técnicas en condiciones reales del juego, con una fluidez acorde al desarrollo motriz.
- ✓ Conocer e identificar los sistemas de juegos básicos del fútbol de forma simplificada, mediante la ubicación durante los juegos
- ✓ Trabajar las capacidades físicas acorde a las exigencias de la categoría, sin llegar a esfuerzos máximos.
- ✓ Introducir los fundamentos teóricos, tácticos y estratégicos sobre los que se sustenta en funcionamiento colectivo del equipo.

## b) Indicaciones metodológicas para la aplicación de los contenidos.

### I. Preparación teórica.

Aspectos esenciales a introducir y reforzar en la etapa:

- ✓ la historia del fútbol
- ✓ las reglas del juego
- ✓ los sistemas de juego
- ✓ funciones de los jugadores
- ✓ características de las posiciones
- ✓ funcionamiento de equipo
- ✓ Desarrollo de las capacidades físicas.
- ✓ Formación de valores (colectivismo, solidaridad, responsabilidad, identidad)

### II. Preparación física.

- ✓ Ejercicios atléticos y gimnásticos incrementando paulatinamente el ritmo e intensidad e incorporando juegos menores y pre-deportivos
- ✓ La **fuerza** no deberá trabajarse en esfuerzos máximos, y deberá la trabajarse la resistencia a la fuerza mediante el juego
- ✓ Se recomiendan **ejercicios naturales** venciendo el propio cuerpo, venciendo la oposición del compañero (pelea de gallos, lucha por la pelota, protección de la pelota en espacios reducidos), ejercicios con implementos (pelotas medicinales, bastones, ligas, etc.), ejercicios y juegos de lucha por la pelota, escalamientos, carreras en planos inclinados.
- ✓ Desarrollar la **resistencia** orientada hacia lo aeróbico y anaeróbica basados en la acumulación de las cargas, empleando **ejercicios fundamentalmente con pelota**, en las diferentes áreas y líneas del terreno
- ✓ La **velocidad** se ejercitará a partir de acciones individuales y grupales con pelotas mediante acciones simplificadas de juego con ejercicios competitivos y con cambios de ritmo y dirección, provocando también la **velocidad gestual y mental**.
- ✓ Los ejercicios de estiramientos y de flexibilidad, deberán intercalarse en los calentamientos y en las sesiones de preparación física entre las diferentes tandas de ejercicios
- ✓ Las **capacidades coordinativas** deberán **incrementarse** debido a los cambios físicos ocasionados por la pubertad.

### III. Preparación técnica.

En esta categoría se consolidarán los elementos técnicos tratados en las categorías precedentes, enfatizando en que las ejecuciones técnicas se realicen en condiciones variadas y cambiantes:

- ✓ Los **pases**, deben ejercitarse básicamente con el interior, **empeine interior y exterior**, hacia **compañeros parados y en movimiento**, después de un bote o directo a una distancia de 10-15 mts.
- ✓ **Cabeceos**, con el centro de la frente y con los lados de la cabeza (sienes), hacia el frente y hacia los lados, sobre balones que llegan desde distintas direcciones. Hacia arriba alejándolos (despejes) y alineados o hacia abajo (pases/ remates)
- ✓ **Recepciones**, con interior del pie, empeine interior y exterior, de balones rasos y de bote pronto, hacia los lados y giro hacia atrás. Recepciones de balones en el aire, recepción con giro **orientado para la próxima jugada**, con el interior del pie y con el pecho, **en el lugar y en movimiento**.
- ✓ **Conducciones**, con los empeines interior y **exterior del pie** en línea recta, con cambios de dirección y entre obstáculos, finalizando con pases sobre la marcha o tiros a portería.
- ✓ **Regates**, simples y complejos propiciando la creatividad con sustracciones con el empeine interior con finta halando el balón con la planta, de vuelta hacia fuera y con adversario a la espalda.
- ✓ **Intercepciones**, 1 vs 1, de ataje/ corte, carga regular, anticipación, de acuerdo a la situación del adversario con el balón.

- ✓ **Remates a la portería**, con las diferentes superficies de contacto del pie y con la cabeza. Emplear las formas más variadas posibles, priorizando los tiros sobre la marcha en conducción, sobre pases que llegan de distintos lugares y formas y sobre pases pared. Señalar los lugares hacia donde deben dirigirse los remates, marcándolos con objetos, como puntos de referencia. Variar las ejecutorias con portero y sin éstos.
- ✓ **Saques de banda**, de acuerdo con las reglamentaciones vigentes, teniendo en cuenta el agarre y posición de los pies para la ejecución del movimiento.

El trabajo de preparación técnica debe realizarse con un enfoque moderno de la enseñanza, aplicando métodos que propicien la ejecución contextualizada con sentido de la globalidad del juego, no centrarse únicamente en el desarrollo de automatismos (estereotipos dinámicos) poco transferibles a las situaciones reales de juego.

Como medios fundamentales podrán emplearse diferentes ejercicios técnicos, juegos adaptados y con tareas, en que se combinen los elementos armónicamente.

#### **Medios para el trabajo técnico.**

- ✓ Ejercicios técnicos individuales sencillos.
- ✓ Ejercicios técnicos compuestos en parejas y grupos.
- ✓ Juegos con tareas en espacio reducido.
- ✓ Competencias de tiro y cabeceo al objetivo.
- ✓ Competencias de dominio del balón con pies, cabeza y combinando diferentes partes del cuerpo.
- ✓ Competencias de habilidades técnicas.
- ✓ Competencias de tiros libres a diferentes distancias y ángulos.
- ✓ Juego de fútbol-tenis y de Voleibol con los pies y cabeza.

#### **IV. Preparación táctica.**

En esta categoría la preparación deberá orientarse a la enseñanza de los conocimientos tácticos que se han venido formando desde las categorías precedentes, profundizando en las ideas, conceptos y principios que determinan la comprensión de los sistemas de juego y del funcionamiento colectivo de equipo.

##### **Táctica individual.**

Al abordar la táctica individual deben considerarse aquellos aspectos cualitativos que determinan el éxito de la acción del jugador en las entregas (pases), recepciones, cabeceos, conducciones, regates, interceptaciones, remates a portería, despejes y todas las demás acciones a partir de una buena apreciación de la situación, análisis inteligente de la misma y toma de decisión adecuada, manifestando intencionalidad, independencia y creatividad para la ubicación/colocación oportuna, sentido de la distancia, del tiempo, anticipación, saber arriesgar y asegurar el balón según la situación, etc. Aprovechamiento óptimo de las circunstancias y de las reglas del juego para obtener el mejor resultado posible.

##### **Táctica colectiva.**

La táctica colectiva se sustenta sobre la base del conocimiento de los principios generales del juego como son: la ocupación racional del terreno, equilibrio ataque – defensa, juego en bloque, acompañamiento de la jugada, apoyo al compañero, pases pared, marcaje colectivo, coberturas. Situaciones estándar de ataque y defensa.

##### **Táctica de equipo.**

Este trabajo debe realizarse mediante actividades teóricas y prácticas, donde los jugadores puedan comprender la lógica del funcionamiento colectivo de equipo en posesión del balón y en fase defensiva cuando hay que recuperar el mismo. Explicando los principios fundamentales que rigen el juego en ataque y defensa y luego realizando acciones prácticas en el terreno y ejercitando las diferentes maniobras a partir de objetivos y tareas previamente determinadas.

### Como medios fundamentales se pueden usar juegos tácticos diversos como:

- ✓ Con dos metas: 2 vs 2 más porteros, 4 vs 4 más porteros.
- ✓ Partido de entrenamiento. Juegos en bloque.
- ✓ Atacantes Vs defensores, frente a una portería, desde  $\frac{3}{4}$  partes del terreno, con tareas.
- ✓ Juegos en una mitad de terreno.
- ✓ Juegos con tareas a todo terreno.
- ✓ Se introduce el sistema de juego fútbol-9, con más elementos que en la categoría anterior, relacionados con la posición y con funciones, un poco más amplias que las anteriores. Acorde a la cantidad de jugadores se adoptan posiciones y se cumplen funciones polivalentes, se juega para divertirse pero cada vez más organizados y con responsabilidad.

### V. Preparación psicológica.

Trabajar los aspectos psicológicos relacionados con los procesos cognitivos, percepciones especializadas, pensamiento, memoria además como elementos esenciales lo volitivo, **motivación**, la **atención** y cuestiones **psicosociales** como el clima de equipo, cohesión, las metas y los valores del movimiento deportivo cubano.

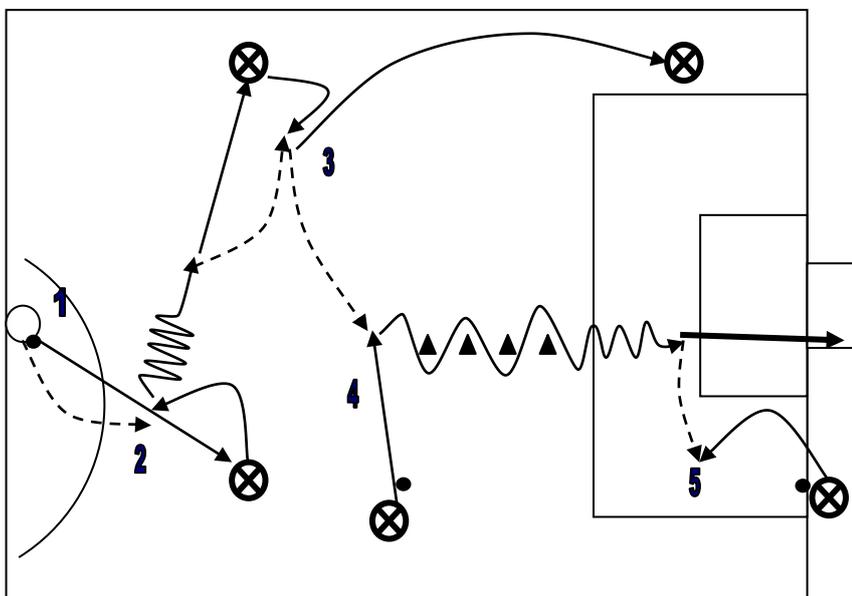
#### c. Pruebas pedagógicas, médicas, psicológicas.

##### Pruebas de terreno. (Pedagógicas)

- a. Se deberán realizar pruebas de las habilidades motrices deportivas adquiridas por los alumnos atletas por medio de un circuito de habilidades.  
En el cual tengan presente los objetivos trazados para la categoría.

Ejemplo:

1. Pase con el empeine interior del pie desde el lugar, se desplaza.
2. Recepción de pecho y conducción en línea recta aproximadamente 10 m y pasa con el interior del pie.
3. Recepción de muslo y pase con empeine exterior. Se desplaza.
4. Recepción con el interior del pie un pase raso y realizará conducción entre 4 conos con 1.5 m de separación y tira a puerta con empeine total al entrar al área.
5. Cabeceo con el centro de la frente.
6. Desarrollo de un partidillo de aproximadamente 20 min para evaluar los mismo elementos en situaciones reales de juego, así como principios básicos de los sistemas de juego y el papel que juega como individuo en ellos.



El modo de evaluación será por cada una de las técnicas que desarrolle con precisión y con un sistema armónico de movimiento

1. Observar el golpeo con empeine interior y golpeo con interior del pie.
2. Observar la recepción con el pecho y conducción en línea recta.
3. Observar la recepción con el muslo y golpeo con empeine exterior.
4. Observar la recepción con el interior del pie y conducción entre señales.
5. Observar el golpeo con empeine total y el cabeceo.

Para esto se debe montar una tabla de registro que debe tener los 5 errores fundamentales de cada una de las técnicas mencionadas y en caso de que cometa alguna de ellas evaluarla con la siguiente escala:

Clave de evaluación:

Sin errores	5 puntos
1 error	4 puntos
2 errores	3 puntos
3 errores	2 puntos

**Para una evaluación general del estudiante se calcula el promedio del estudiante.** (El total de la puntuación se divide entre el número de pruebas)

#### **d. Pruebas médicas**

Se recomienda darle seguimiento en estas etapas a la Frecuencia Cardíaca en la asimilación de las cargas con la toma de pulso constante, creando en el jugador hábitos de control y regulación del entrenamiento para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Un control de la salud bucal e higiénicas, debido al periodo pre-puberal ya que en esta etapa comienzan los cambios hormonales y desarrollo de los órganos sexuales.

Control del desarrollo morfo-fisiológico en las pruebas técnicas, el control del AKS y de las grasas en la medida de las posibilidades reales del área.

#### **e. Pruebas psicológicas.**

Desarrollo de test de motivación, de la personalidad y de los 10 deseos, así como el seguimiento a los temas familiares y económicos que le rodean para diagnosticar su estado, ya que es una etapa muy compleja desde el punto de las relaciones individuales y grupales, donde prima el criterio del colectivo hasta por encima de los padres o profesores.

### **PROGRAMA DE FÚTBOL PARA LAS EDADES DE 16-17-18 AÑOS FEMENINO (EIDE)**

**Objetivo general:** continuar con la consolidación de los elementos técnicos y tácticos programados para la edad. Regulando la condición física y psicológica que caracterizan la categoría. Creando hábitos de higiene y conducta moral, basados en el compañerismo y respeto mutuo.

#### **Objetivos específicos.**

- ✓ Desarrollar las capacidades físicas por medio de ejercicios y juegos competitivos.
- ✓ Consolidar y Perfeccionar las habilidades técnicas aprendidas
- ✓ Enseñar a jugar en las diferentes posiciones del terreno y acciones tácticas nuevas tanto a la defensiva como a la ofensiva. Realizando juegos en espacio reducidos
- ✓ Introducir los fundamentos teóricos, tácticos y estratégicos sobre los que se sustenta en funcionamiento colectivo del equipo.

## Preparación teórica.

Aspectos esenciales a introducir y reforzar en la etapa:

- ✓ Historia del fútbol antiguo y contemporáneo.
- ✓ Aparición del Fútbol Femenino.
- ✓ Mundiales del Fútbol Femenino.
- ✓ Reglas del juego
- ✓ Sistemas de juego
- ✓ Funciones de los jugadoras
- ✓ Características de las posiciones
- ✓ Táctica de equipo
- ✓ Desarrollo de las capacidades físicas.
- ✓ Formación de valores (colectivismo, solidaridad, responsabilidad, identidad)

## I. PREPARACIÓN FÍSICA

Las cualidades motoras velocidad, flexibilidad y agilidad ocupan un lugar muy importante en el desarrollo físico de la joven futbolista. El juego normal impone mayores exigencias a la capacidad de correr en el entrenamiento y juegos oficiales.

La edad de oro para el aprendizaje de las capacidades de coordinación es de 6 a 8 años y 9 a 13 años por eso se presentará mayor importancia a su trabajo en estas edades aunque eso no signifique que con anterioridad no deba trabajarse

- ✓ Para el desarrollo **físico general**: Se utilizarán ejercicios con y sin implementos, ejercicios acrobáticos, juegos pre-deportivos, ejercicios posturales, ejercicios atléticos, carreras en condiciones aeróbicas.
- ✓ Para el desarrollo de **la velocidad** de arrancada, se realizarán carreras de 10,15,20,30 metros de diferentes posiciones iniciales, carreras con adversarios por el control del balón, carreras de velocidad hacia un balón para realizar pase o tiro a portería, carreras de relevos en competencia, carreras diagonales con cambio de direcciones
- ✓ La flexibilidad se enfocará en el desarrollo de los miembros superiores e inferiores durante toda la preparación
- ✓ Para **la coordinación** se ejecutarán ejercicios que contribuyan al desarrollo del equilibrio, temporización, reacción, ritmo, precisión, anticipación, etc.
- ✓ En el desarrollo de **la fuerza** se realizarán ejercicios en parejas para desarrollar la fuerza de los miembros superiores e inferiores, también se puede trabajar por medio de juegos, como la carretilla, el cangrejo, pelea de gallos, ejercicios pliométricos según su desarrollo morfológico y edad etc.
- ✓ **La resistencia** se trabajará por medio de juegos de carrera y juegos en espacio reducido, carrera continua extensivo entre 8´min hasta un máximo de 35´min de forma variable con sin balón.
- ✓ Trabajar la potencia en Medios y delantero.

## II. Preparación técnica.

Todas las acciones técnicas se trabajarán con ambas piernas tanto en los entrenamientos como en los juegos oficiales, esto para seguir mejorando el nivel técnico. En esta edad se podrá exigir más en cuanto a los elementos técnicos que se van a trabajar para buscar la perfección.

- ✓ Los **golpeos con diferentes partes del pie** se seguirán consolidando, pero se trabajaran más en movimiento, buscando mejorar la dirección y la exactitud a la hora de golpear el balón hacia otra compañera.
- ✓ El **golpeo con la cabeza** se empezará a introducir ya que en esta edad las niñas empiezan a levantar el balón más y se necesita saber cabecear el balón, además se utilizará más adelante en la táctica de los tiros de esquina.
- ✓ Las **recepciones (control)** se trabajaran más en movimiento y empezando a trabajar combinando las recepciones con desplazamientos o pases como por ejemplo: recepción con el pecho y pase con el interior del pie, buscando que la niña siga perfeccionando dicho elemento técnico.
- ✓ Los **pases** se continuaran trabajando con cortos y medios ya que se empezaron a trabajar en la categoría anterior y se introducirá el pase largo insistiendo siempre en el trabajo con ambas piernas.
- ✓ La **conducción** se realizará con ambas piernas y cuando se realicen se debe utilizar la pierna más alejada del rival, en esta edad se pueden utilizar rivales pasivos y luego semi-activos para buscar perfeccionar la conducción y obligarlas a realizar la técnica correctamente, se debe insistir en que debe levantar la vista para observar lo que lo rodea.
- ✓ Las **fintas** en esta categoría se trabajaran con más exigencia, para obligar a las jugadoras a desmarcarse y que no estén siempre paradas, se trabajará con obstáculos y señales y, luego con un adversario.
- ✓ El **regate** se trabajará fundamentalmente para que el jugador aprenda a superar al adversario por los lados para poder continuar al ataque, se realizará primero con un adversario pasivo y luego con uno semi-activo y se pueden combinar con otras acciones técnicas como regate y tiro.
- ✓ **Las habilidades táctica y dinámica** se debe empezar con el dominio del balón, esto para mejorar su técnica y trabajar la coordinación, se trabajará estático y luego dinámico.

### III. Preparación táctica

#### ➤ JUEGO DEFENSIVO

##### Táctica individual

- ✓ Las **entradas** se trabajan las entradas de frente y lateral y se busca la perfección para ganar el balón sin cometerle falta al contrario.
- ✓ La **temporización** se trabaja esta acción para evitar las entradas incontroladas, esperando el momento para realizar la entrada, orientando o llevando al contrario hacia el lugar más ventajoso nuestro para quitarle el balón.

##### Táctica colectiva

- ✓ El **marcaje zonal** se empieza a trabajar por zona, marcando así el jugador aprende a tener controlado al jugador rival y donde está el balón y aprende a jugar el puesto que se le asigna.
- ✓ **La cobertura y permuta** es muy importante trabajar estas acciones tácticas en esta categoría porque favorece la idea de ayuda y solidaridad del grupo con la intención de recuperar el balón.
- ✓ El trabajo en **bloque** se consolidará más en esta categoría ya se está jugando 9 contra 9, lo cual los obliga a estar pendientes del balón y también muchos jugadores que son

defensas quieren jugar muy adelante y utilizando el bloque los obliga a que si suben deben de bajar a su puesto rápidamente.

- La **presión** se comienza a trabajar el 2 vs1 pero a la defensiva, tratando de no dejar pensar al jugador que tiene el balón y cortarle el regate y los pases cortos, los más alejados del balón vigilan los espacios cercanos a la propia puerta portería.

## JUEGO OFENSIVO

### *Ataque previsto*

- ✓ El **desdoblamiento**: Iniciar esta acción táctica para mantener una distribución racional del terreno de juego de tal manera que si un defensa sube al ataque su posición la ocupa otro jugador más cercano con el fin de no ser sorprendidos si se pierde el balón.
- ✓ La **superioridad numérica** se empieza a trabajar la superioridad 2x1; 3x1; 3x2; 4x2; 4x3; en espacio reducido, luego se trabajan en acciones de juego con opción a gol.
- ✓ **Los apoyos** se trabajaran para que los jugadores se acostumbren a que deben de apoyar a sus compañeros ya sea después de un pase o para ayudarlo a marcar a un jugador y acostumbrarlos a estar siempre en movimiento.
- ✓ El **contraataque** es importante trabajarlo en esta categoría ya que los jugadores son más rápidos y muchas veces se da este tipo de ocasión y hay que entrenarlo para aprovechar a los jugadores que son más rápidos.

## ORGANIZACIÓN DEL JUEGO

SISTEMA DE JUEGO, consolidar: (1-4-4-2) (1-4-3-3)

- 4 atrás: Si no son especialmente fuertes, y manifiestan problemas para abarcar el ancho del campo tanto en defensa como en ataque, (1-4-1-3).
- 3 atrás: Lo recomendable, salvo en los casos anteriores, (1-3-1-1-3) que es parecido a (1-3-3-1-1), en función de la altura ocupada por los extremos. E incluso (1-3-2-3).

## ACCIONES A BALÓN PARADO

### ➤ DEFENSIVAS

- ✓ **SAQUE DE BANDA**: Consolidar cómo deben marcar al contrario para poder quitarle el balón sin cometerle falta y también a marcar al jugador que realiza el saque.
- ✓ **SAQUE DE ESQUINA**: Consolidar a colocarse dentro del área y marcar a los rivales para evitar gol y la colocación de un jugador en el primer y segundo poste.
- ✓ **SAQUE DE META**: Consolidar a cerrar los espacios y a marcar a los jugadores para impedirles recibir el balón y que salgan jugando.
- ✓ **TIROS LIBRES**: Se trabaja lo que es la colocación de la barrera y se define quiénes la integran y los que van al rechazo de nuestro guardameta para sacar el balón y el que sale a evitar el tiro directo.

### ➤ OFENSIVAS

- ✓ **SAQUE INICIAL**: Se debe trabajar el saque hacia delante y nunca hacia atrás y jugar para las bandas o realizar acciones individuales a la portería rival.
- ✓ **SAQUE DE BANDA**: Consolidar a realizar el saque con una pequeña carrera ya que en las edades anteriores se trabajó saque estático con piernas abiertas y en forma de paso, y el que recibe el balón tiene que hacerlo en movimiento para buscar el desmarque y avanzar más rápido hacia la portería rival. El que realizó el saque debe incorporarse al ataque rápidamente.
- ✓ **SAQUE DE ESQUINA**: Consolidar a realizar los saques de esquina al primer y al segundo poste; ya en esta categoría son capaces de golpear el balón más fuerte y levantarlo. Se enseña la colocación de los demás jugadores dentro del área.

- ✓ **SAQUE DE META:** Se les enseña a realizar los saques largos y también a que salgan jugando por las bandas para iniciar un ataque.
- ✓ **TIROS LIBRES:** Se busca golpear el balón evitando la barrera y buscando el gol mandando el balón a los lugares más difíciles de llegar para el guardameta, también se buscan jugadas para realizarlas de dos toques en dado caso no se puede tirar directo al marco y se colocan jugadores en posiciones claves para dicho rechazo del balón por el contrario

#### **IV. Preparación psicológica.**

Se recomienda trabajar los aspectos psicológicos relacionados con los procesos cognitivos, percepciones especializadas, pensamiento, memoria, además como elementos esenciales lo volitivo, la **motivación**, la **atención** y cuestiones **psicosociales** como el clima de equipo, cohesión, las metas y los valores del movimiento deportivo cubano.

### **SISTEMA DE ENSEÑANZA CATEGORIA 14–15 AÑOS. EN LAS EIDE.**

#### **a) Objetivo general.**

Competir con eficacia, mostrando un óptimo rendimiento físico en cada partido y durante el campeonato, evidenciando dominio de la posición, de los principios tácticos, reglamentación vigente, habilidades técnicas y valores que caracterizan el movimiento deportivo cubano.

#### **Objetivos específicos.**

- ✓ Aplicar las habilidades técnicas de forma creativa en la solución de las situaciones del juego, sin que se expresen errores fundamentales que afecten la calidad del mismo.
- ✓ Demostrar un nivel óptimo de desarrollo de las capacidades físicas acorde a las exigencias competitivas de la categoría, con acento en aquellas que determinan el éxito competitivo.
- ✓ Aplicar los fundamentos teóricos, tácticos y estratégicos sobre los que se sustenta el funcionamiento colectivo del equipo, en condiciones reales de juego.
- ✓ Manifestar un comportamiento psicosocial acorde a los principios y valores que caracterizan al deporte revolucionario cubano.

#### **b) Indicaciones metodológicas para la aplicación de los contenidos.**

##### **I. Preparación teórica.**

En la actualidad no se concibe a un deportista de alto rendimiento, sin una formación teórica y un desarrollo intelectual que le permita comprender los diferentes procesos de su preparación y los aspectos esenciales relacionados con los antecedentes históricos, evolución y estado actual de desarrollo del deporte, las cuestiones anatomo fisiológicas del ejercicio físico y desarrollo de las capacidades físicas, principios básicos del entrenamiento y la planificación, sistemas competitivos, reglas del juego, funciones de los jugadores, características de las posiciones, funciones de los jugadores y funcionamiento de equipo.

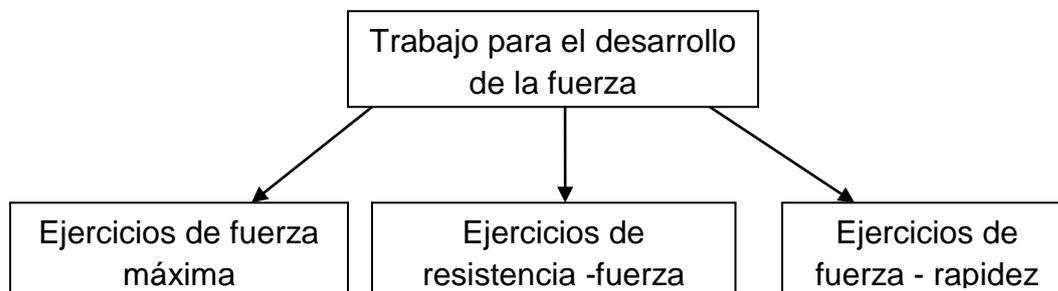
##### **II. Preparación física.**

La preparación física en estas edades deberá estar sustentado sobre la base del conocimiento de las características de estas edades desde el punto de vista anatomo fisiológico y psíquico, garantizando el desarrollo de las capacidades funcionales que permitan un adecuado rendimiento de los jugadores durante los partidos y a lo largo del campeonato, minimizando al máximo la aparición de lesiones y manteniendo un buen estado de salud.

Un elemento a tener en cuenta en el proceso de entrenamiento deportivo son los calentamientos, sin embargo la experiencia demuestra que muchas veces se subestima y no se le da la importancia requerida, por ello se recomienda dedicarle la mayor atención posible. Se deberán utilizar métodos, procedimientos y medios variados, para el adecuado acondicionamiento y puesta a punto del organismo para el trabajo de la parte principal, mediante ejercicios atléticos y gimnásticos de baja intensidad, luego se irá incrementando el

ritmo y la complejidad hasta alcanzar el estado deseado, incorporando juegos menores y pre deportivos para crear un ambiente ameno y divertido.

Para el trabajo de desarrollo de **la fuerza** se propone seguir el siguiente esquema, donde se ilustran las manifestaciones de fuerza hacia donde deberán dirigirse las influencias.



- ✓ Las manifestaciones de **fuerza-resistencia y fuerza-rápida** resultan las más transferibles a la actividad del juego de fútbol, se recomiendan ejercicios naturales venciendo el propio cuerpo, venciendo la oposición del compañero (pelea de gallos, lucha por la pelota), ejercicios con implementos (pelotas medicinales, bastones, ligas, etc.), ejercicios y juegos de lucha por la pelota, saltos pliométricos, escalamientos de gradas, escaleras, carreras en planos inclinados y también trabajos con sobrepeso preferiblemente en el gimnasio donde se puedan utilizar diferentes aparatos con una adecuada dosificación de las cargas y cuidando las posiciones del cuerpo y estructuras del movimiento.
- ✓ Para el desarrollo de **la resistencia**, se recomienda que en los primeros micro ciclos se utilicen distintos tipos de carreras y combinaciones de éstas con orientación aeróbica. Luego en la medida que se avance en la preparación emplear ejercicios con la pelota, con orientación anaeróbica y mixta, utilizando las diferentes áreas y líneas del terreno. Se utilizarán juegos menores y pre deportivos, deportes auxiliares y juegos de fútbol simplificados adaptados a los objetivos propuestos.
- ✓ Para el trabajo de **la velocidad** se deberá tener en cuenta que los jugadores estén suficientemente descansados para que en cada acción que realicen puedan manifestar su mayor rapidez posible, por lo que este tipo de trabajo no debe estar precedido de carga anterior y debe garantizar un adecuado calentamiento previo, incluyendo estiramientos.
- ✓ A partir de estos presupuestos metodológicos, se realizarán los más variados ejercicios de **rapidez**, mediante carreras en tramos cortos hasta 25 metros, en variadas condiciones, sin la pelota y con ella, carreras volantes, progresivas, etc. Ejercicios competitivos entre bandos y juegos diversos donde el jugador se vea compulsado a manifestar las máximas posibilidades de rapidez.
- ✓ La **flexibilidad** se deberá trabajar con sistematicidad, mediante ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad activa y pasiva. Además será importante realizar frecuentemente ejercicios de estiramientos en los calentamientos e intercalándose en las sesiones de preparación física entre las diferentes tandas de ejercicios, sobre todo cuando se trabaja la fuerza.
- ✓ Las **capacidades coordinativas**, no deben ser obviadas, se recomienda realizar actividades dirigidas al desarrollo de las mismas, sobre todo el ritmo, la orientación, diferenciación y equilibrio, las que sugieren el empleo de los más variados ejercicios atléticos, gimnásticos y juegos.

### III. Preparación técnica.

En esta categoría, ya con un enfoque competitivo, la perspectiva de la preparación debe dirigirse al perfeccionamiento técnico, sobre la base de las habilidades adquiridas en la categoría precedente, enfatizando en que la ejercitación técnica se realice en condiciones similares al contexto real del juego o sea con presencia de adversarios, en espacios reducidos con limitación de tiempo y otras variables de las que se presentan en las acciones técnico – tácticas durante los partidos. Debe hacerse hincapié en las variadas formas de pase ya que este es el elemento básico del juego colectivo.

Los acentos esenciales de la preparación técnica en esta categoría irán dirigidos a los siguientes aspectos:

- ✓ Los **pases**, se practicarán a través de ejercicios donde se integren varios elementos y con un objetivo bien definido, precisando las tareas y condiciones en que se realizarán las acciones, utilizando las distintas superficies de contacto, a uno o dos toques, sobre balones que llegan desde distintas direcciones y formas, hacia compañeros en movimiento, con/sin marcaje, semi activo / activo, espacios reducidos, con límite de tiempo y exigiendo la calidad/efectividad.
- ✓ **Cabeceos**, realizar ejercicios de cabeceos de todas las formas posibles sobre balones que llegan desde distintas direcciones tanto en despejes (alejándolos hacia arriba) como en pases y remates a la portería (hacia abajo).
- ✓ **Recepciones**, ejercitarlas con todas las superficies posibles ante balones que llegan a diferentes alturas y desde las más variadas direcciones, recepcionando con giro en movimiento para evadir el marcaje adversario y de forma orientada para la próxima jugada.
- ✓ **Conducciones**, con los empeines interior y exterior del pie en línea recta, con cambios de dirección y entre obstáculos, finalizando con pases sobre la marcha o tiros a portería.
- ✓ **Regates**, simples y complejos propiciando la creatividad con sustracciones con el empeine interior con finta halando el balón con la planta, de vuelta hacia fuera y con adversario a la espalda.
- ✓ **Interceptaciones**, se debe insistir primero que todo en la retardación y achique en el 1vs1, así como en el empleo legal de los hombros y del cuerpo en la carga regular, evitando las faltas innecesarias, fomentar la anticipación, de acuerdo a la situación del adversario con el balón.
- ✓ **Remates a la portería**, emplear ejercicios avanzados y competitivos que propicien la aplicación de las más variadas formas posibles, priorizando los tiros sobre la marcha en conducción, sobre pases que llegan de distintos lugares y formas y sobre pases pared, exigiéndose calidad y precisión hacia donde deben dirigirse los tiros, utilizando siempre que sea posible al portero.
- ✓ **Saques de banda**, ejercitarlo de acuerdo con las reglamentaciones vigentes, teniendo en cuenta el agarre y posición de los pies para la ejecución del movimiento, considerando además la zona del terreno donde se realice y la proximidad de la portería contraria.

### Medios para el trabajo técnico.

- ✓ Ejercicios técnicos compuestos.
- ✓ Juegos con tareas en espacio reducido
- ✓ Competencias de habilidades técnicas
- ✓ Competencias de tiros libres a diferentes distancias y ángulos
- ✓ Juegos con tareas técnicas en terreno normal.
- ✓ Fútbol-tenis y de voleibol con los pies y cabeza

### IV. Preparación táctica.

En esta categoría la preparación deberá orientarse a la consolidación de los conocimientos y habilidades tácticas que se han venido formando desde las categorías precedentes, profundizando en las ideas, conceptos y principios que determinan la comprensión de los sistemas de juego y del funcionamiento colectivo de equipo.

### Táctica individual

Al abordar la táctica individual deben considerarse aquellos aspectos cualitativos que determinan el éxito de la acción del jugador en las entregas (pases), recepciones, cabeceos, conducciones, regates, interceptaciones, remates al portería, despejes, ataques al portero y todas las demás acciones a partir de una buena apreciación de la situación, análisis inteligente de la misma y toma de decisión adecuada, manifestando intencionalidad, independencia y creatividad para la ubicación/colocación oportuna, sentido de la distancia, del tiempo, anticipación, saber arriesgar y asegurar el balón según la situación, etc. Aprovechamiento óptimo de las circunstancias y de las reglas del juego para obtener el mejor resultado posible.

### **Táctica colectiva**

La táctica colectiva se sustenta sobre la base del conocimiento de los principios generales del juego como son: la ocupación racional del terreno, equilibrio ataque – defensa, juego en bloque, acompañamiento de la jugada, apoyo al compañero, pases pared, marcaje colectivo, coberturas. Situaciones estándar de ataque y defensa.

### **Táctica de equipo**

Este trabajo debe realizarse mediante actividades teóricas y prácticas, donde los jugadores puedan comprender la lógica del funcionamiento colectivo de equipo en posesión del balón y en fase defensiva cuando hay que recuperar el mismo. Explicando los principios fundamentales que rigen el juego en ataque y defensa y luego realizando acciones prácticas en el terreno y ejercitando las diferentes maniobras a partir de objetivos y tareas previamente determinadas.

### **Como medios fundamentales se pueden usar juegos tácticos diversos como:**

- ✓ Con dos metas: 2 vs 2 más porteros, 4 vs 4 más porteros.
- ✓ Partido de entrenamiento. Juegos en bloque.
- ✓ Atacantes vs defensores, frente a una portería, desde  $\frac{3}{4}$  partes del terreno, con tareas.
- ✓ Juegos en una mitad de terreno (64 –68 largo) o normal para la categoría, con tareas.
- ✓ se continua hablando y trabajando de sistemas de juego futbol-11, haciendo uso de diferentes sistemas (recordemos que esto cambia en dependencia de la situación del juego y del contrario, entre otros aspectos, debemos estar preparados durante los entrenamientos para que no nos sorprenda el juego), así como del funcionamiento de sus líneas, bloques (pudiendo ser homogéneos, heterogéneos o diagonales), relacionados con la posición y con funciones, un poco más amplias que las anteriores. Acorde a la cantidad de jugadores se adoptan posiciones y se cumplen funciones polivalentes (ocasionales, transitorias o permanentes), se juega para divertirse pero cada vez más organizado, con más exigencia y con más responsabilidad.

### **V. Preparación psicológica.**

Trabajar los aspectos psicológicos relacionados con los procesos cognitivos, percepciones especializadas, pensamiento, memoria además como elementos esenciales lo volitivo, motivación, la atención y cuestiones psicosociales como el clima de equipo, cohesión, las metas y los valores del movimiento deportivo cubano.

### **b) Pruebas pedagógicas**

#### **TEST DE ABDOMINALES**

Propósito: Medir la fuerza de los músculos abdominales

Material: Colchoneta o piso blando, cronómetro

Ejecución: Tendido de cúbito prono (boca arriba) con las piernas extendidas y los pies separados 50 cm. Los brazos extendidos con la finalidad de tocar el hombro del compañero semi agachado para mantenerle los talones en contacto con el suelo.

A la voz de “Listo”, “Ya” del examinador, el jugador se sienta flexionando el tronco hacia delante e inmediatamente regresa a la posición inicial, repitiendo el ejercicio las veces que pueda tratando de realizarlo el mayor número de veces posible en 30 segundos.

Reglas:

- Mantener los dedos entrelazados durante el ejercicio

- Mantener las rodillas extendidas durante la flexión
- La espalda puede estar encorvada durante la flexión
- Al regresar a la posición inicial los antebrazos deben hacer contacto con la colchoneta o el piso No puede impulsarse el cuerpo desde el suelo con uno o los dos codos

Anotación:

Se anota el número de repeticiones realizadas en el tiempo. No cuenta las repeticiones cada vez que se viole una las reglas. El compañero cuenta el número de repeticiones realizadas

Edad	5	4	3	2	1
14	25 - 21	20 - 16	15 - 11	10 - 6	-5
15	+30	29 - 26	25 - 21	20 -16	15-10

### TEST DE SALTO VERTICAL

Alcance – Despegue + Resultado en cm

Objetivo

1. Medir la potencia de despegue vertical que presentan los atletas.
  - ▶ Nota: El atleta realiza dos saltos y se toma el mejor.

Material: Pizarra calibrada en centímetros y tiza o polvo para marcar

Ejecución: Parado firme de lado junto a la pizarra o pared, separado unos 20 cm. El examinado extiende su brazo que está próximo a la pared con los dedos extendidos tocando el borde inferior de la pizarra, marcando la altura que alcanza en esta posición. Desde esta posición salta tan alto como puede y marca la pizarra o pared

Reglas:

- El examinado puede impulsarse moviendo los brazos y flexionando el tronco y las rodillas, pero no puede separar del suelo parte alguna de los pies antes del salto
- No es válido el salto si el examinado no adopta correctamente la posición inicial
- Se mide la distancia existente entre la posición inicial y la conseguida con el salto
- Se permiten dos saltos de práctica
- Se conceden dos intentos.

Anotación: se anota el mejor resultado alcanzado, sin tener en cuenta las fracciones de centímetros.

Edad	5	4	3	2	1	0
13-14-15	+40	39 - 36	35 - 30	29 - 26	25 - 20	- 19
16-17-18	+50	49 - 46	46 - 40	39 - 36	35 - 30	- 29

### TEST DE RAPIDEZ. 20– 40 METROS

Objetivo:

1. Medir la velocidad de aceleración que alcanza el atleta en estas distancias.
2. Potencia anaeróbica aláctica.

Nota: La atleta realiza dos muestras y se toma la mejor.

En la misma carrera se toma la muestra de las dos distancias.

Material: una pista o área plana, Un cronómetro, dos señales

Ejecución: a la voz de “Listo” “Ya”, el examinado parte a toda velocidad tratando de cubrir la distancia total en el menor tiempo posible. El cronómetro se pone en marcha cuando el que ordena la salida baja la mano alzada al decir “Ya” y se detiene cuando el examinado pasa por el lado del cronometrador situado en la meta.

## NORMATIVAS DE EVALUACIÓN DE CARRERA DE 20 METROS VOLANTE

Edad	5	4	3	2
13-14-15	3.0	3.1 – 3.2	3.3 – 3.5	3.6 – 3.8
16-17-18	2.8	3.0	3.1 – 3.2	3.3 – 3.5

## NORMATIVAS DE EVALUACIÓN DE CARRERA DE 30-40 METROS.

Edad	5	4	3	2
13-14-15	4.7	4.8 – 5.0	5.1 – 5.2	5.3 – 5.6
16-17-18	4.5	4.6 – 4.8	4.89– 5.2	5.3 – 5.6

## TEST DE RESISTENCIA 1200 metros.

Propósito: Medir la resistencia general aeróbica

Material: Una cinta métrica, un cronómetro, un silbato, una pista de atletismo de 400 m.

Ejecución: A la voz de “Ya”, los examinados parten para tratar de cubrir la distancia en el menor tiempo posible. Debe evitarse caminar a no ser que se sienta fatiga. El cronómetro se pone en marcha cuando el que ordena la salida baja la mano al decir “Ya”

### Reglas

- Antes de realizar el test debe calentarse bien
- Deben formarse grupos de jugadores a fin de obligarlos a esforzarse en el test
- Nunca debe realizarse tres días antes del juego
- Si se posee un solo cronómetro, el cronometrador anuncia el tiempo de cada corredor al llegar a la meta. Lo detiene al llegar el último.
- Una vez terminado el test se determina el tiempo empleado en el recorrido y se busca la evaluación en la tabla
- Tomar pulso: en reposo, al terminar la carrera, a los 3 minutos de llegar y a los 5 minutos.

## 1200 y 1500 metros

Edad	5	4	3	2
13-14-15	5'8 - 6'	6'20'' - 6'30''	6'31'' - 6'39	6'45'' - 7'
16-17-18	5' - 5'6''	5'7''	5'9'' - 6'2''	6'25'' - 6'40''

## TEST 3 (3 X 15 m) (Potencia anaeróbica aláctica.)

Propósito: Medir la resistencia.

Material: Superficie plana marcada como se muestra el gráfico. Si hay cronometro pueden correr dos examinados a la vez.

Ejecución: A la voz de “ya” del examinador, el examinado parte a toda velocidad para cubrir la distancia ida y vuelta tres veces, lo que constituye una serie. El tiempo se marca cuando el atleta da el primer paso y se cierra cuando llega a la meta después de haber corrido la distancia.

- Reglas: - Se corre una distancia total de **135 mts**, dividido en tres series, cada serie consta de 45mts, dividida en tres tramos.
- Después de cada serie de carrera de ida y vuelta, 20 segundos de descanso.
  - Al terminar las tres series, 5 minutos de descanso activo con movimientos
  - **Relajantes recuperatorios.**

Series			Evaluación	Puntos
1ra serie	2da Serie	3ra serie	Muy bien	
			Bien	
			Regular	

## TEST DE GOLPEO A DISTANCIA.

Propósito: Medir la habilidad del jugador para realizar golpeo máximo.

Material: Pelotas oficiales y área marcada en el terreno de juego como indica el gráfico.

Ejecución: El jugador situado detrás de la pelota realiza una ligera carrera de impulso Golpeándola con fuerza tratando de alcanzar la mayor distancia posible.

Reglas:

- La pelota debes ser golpeada de forma que esta caiga de aire dentro del área marcada.
- La distancia debe medirse desde el lugar del saque, hasta el lugar donde la pelota hace contacto con el suelo.
- Se permite dos golpes de práctica con cada pierna.
- Se concede dos intentos con cada pierna, anotándose el mejor.

Anotación. Se mide en metros (metro interior) el despeje que caiga dentro del área

### NORMATIVAS DE EVALUACIÓN A DISTANCIA (PIERNA HABIL) Femenino

Edad	5	4	3	2	1	0
13-14-15	+ 40	39 - 35	34 - 30	29 - 25	24 - 20	- 20
16-17-18	+45	44 - 40	39 - 36	35 - 30	29 - 26	- 25

### NORMATIVAS DE EVALUACIÓN A DISTANCIA (PIERNA DEBIL) Femenino

Edad	5	4	3	2	1	0
14	25	24 - 23	22 - 19	18 - 15	14 - 13	- 13
15	30	29 - 25	24 - 20	19 - 16	15 - 14	- 14

## TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTACULOS Y TIRO A PUERTA.

Propósito: Medir la habilidad de conducir la pelota y definición a gol.

Material: Cinta métrica, banderolas, pelotas oficiales, superficie marcada en el terreno de juego  
Ejecución: Ante una señal visual el jugador conducirá el balón entre los obstáculos en línea ondulada (zig-zag), colocadas a una distancia de 5 metros del punto penal el primer obstáculo, a una separación de los demás de 2.5 metros, hasta cubrir la distancia de 10 metros, por lo que serían un total de 4 obstáculos. Debiendo introducir el balón en la portería utilizando el empeine interior.

Reglas:

- Se conceden dos intentos con cada pie, tomándose la media con ambos pies.
- No pueden tumbarse las banderas

Anotación. Se tomará el tiempo desde que el jugador inicia la conducción del balón hasta que el mismo pasa sobre la línea de meta.

Edad	5	4	3	2	1
14	10.0	10.1 - 10.6	10.7 - 11.0	11.1 - 11.5	11.6 - 12

15	9.5	9.6 =- 10	10.1 – 10.6	10.7 - 11	11.1 – 11.6
----	-----	-----------	-------------	-----------	-------------

### TEST GOLPEO DE PRECISIÓN

Propósito: Medir la habilidad del jugadora para controlar, conducir y tirar para la puerta una pelota desde una distancia entre 18 y 20 mts.

Material. Pelotas oficiales, superficie y una portería en tres partes de 2,44mts cada una por cuerdas fijadas al larguero y extendidas verticalmente por algún peso que la llevan hasta el suelo a 1.50 m. Área marcada frente a la portería como indica el gráfico.

Ejecución: La jugadora recibe la que le envía el examinado o un auxiliar, después de controlada la conduce hacia la zona de tiro para tirar a la puerta desde dentro de la referida zona

Reglas:

Se conceden como intento, pero no se concede punto alguno si la pelota:

- es golpeada fuera de la zona de tiro
- se detiene ante de la zona de tiro
- es detenida por el jugador en la zona de tiro par golpearla después de parada

Se permite dos tiros de práctica con cada pierna

Se conceden 2 tiros con cada pierna

Anotación.

- 5 Puntos por cada tiro que entre de aire por el área marcada de los extremos.
- 4 Puntos por cada tiro que entre rasante por el área marcada de los extremos.
- 3 Puntos por cada tiro que entre de aire o rasante por el centro de la Portería.
- 0 punto si es por fuera de la portería.

Sumándose el total de puntos alcanzados

En caso que la pelota golpee el larguero y entre por la zona enmarcada se le concede los puntos, si no entra se evaluará como intento errado, sin alcanzar los puntos.

Evaluación	5	4	3	2	1
<b>13-14-15</b>	<b>30</b>	<b>25 -</b>	<b>20 - 19</b>	<b>18- 14</b>	<b>-13</b>
<b>16-17-18</b>	<b>35 -30</b>	<b>31--26</b>	<b>25-20</b>	<b>19-15</b>	<b>-14</b>

### Agilidad 35metros

Objetivo

1. Medir la lateralidad que presentan los atletas en condiciones de movimiento.
  - ▶ Nota: Se le toma una muestra por cada lado y se evalúan por separado, el atleta va a mostrar una evaluación de perfil derecho y una de perfil izquierdo

## PRUEBAS Médicas

PRUEBAS	
Médicas	Objetivos
Control de FC-TA	Control del pulso de la FC de cada uno de los test
Control de Peso	Kg Control del peso
Comp. Corporal	% de grasa
Cardiovascular	Detectar y dificultades cardiovasculares
Resistencia 1500	Capacidad Aeróbica

## SISTEMA DE ENSEÑANZA CATEGORÍA 16 – 17-18 AÑOS

### a) Objetivos generales:

Competir con maestría, mostrando un óptimo rendimiento físico - técnico – táctico priorizando la solución de las situaciones de juego, de las acciones individuales en función del equipo para desarrollar valores característicos del movimiento deportivo cubano, acorde a las exigencias actuales del Fútbol.

### Objetivos específicos:

- ✓ Consolidar y perfeccionamiento de los medios técnicos tácticos, individuales y grupales aprendidos en otras etapas, de forma creativa en la solución de las situaciones del juego de fútbol. Haciendo énfasis en la utilización del balón.
- ✓ Mejorar al máximo el desarrollo físico a través de un entrenamiento específico y funcional de la condición física. correspondientes con predominio en el desarrollo de la fuerza - velocidad – resistencia, acorde a las exigencias competitivas. Haciendo énfasis en el sistemas integrados de preparación física.
- ✓ Consolidar los fundamentos teóricos, tácticos y estratégicos sobre los que se sustenta el funcionamiento colectivo del equipo, en condiciones reales de juego.
- ✓ Buscar la máxima especialización en los puestos específicos.
- ✓ Perfeccionar los hábitos correctos de higiene y alimentación.
- ✓ Mejorar la amplitud de movimiento trabajándola diariamente. Trabajo específico con los porteros. y porteras.

Elevar el nivel cualidades volitivas y morales, así como el rendimiento, para enfrentar y superar las exigencias de alta competición acorde los principios y valores que caracterizan al deporte revolucionario cubano.

### b) INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA APLICACIÓN DE LOS CONTENIDOS.

La desigualdad técnica y física es menor en estas edades, se recomienda entrenar en situaciones reales que se dan en la competición con mayor dificultad que en la etapa anterior.

#### I. Preparación teórica.

- ✓ Seguir profundizando en los problemas de la interpretación de las Reglas de Juego, con aclaración de dudas en forma de preguntas y respuestas.
- ✓ Nivel y situación actual del fútbol provincial y nacional
- ✓ Sistemas de juegos empleados
- ✓ Reunión con los atletas para tratar temas de actualidad. Reunión individual sobre problemas surgidos en los juegos y entrenamientos (disciplina, puntualidad, y otros)
- ✓ Análisis y preparación táctica de los juegos y sistemas.
- ✓ Repaso del material de formación teórica del año anterior: forma de vida deportiva, influencia nociva del cigarro, del alcohol y el uso de drogas prohibidas.
- ✓ Método práctico global (aspecto táctico en general) Método práctico analítico (aspectos técnicos de la corrección de errores, repetición, ensayo). Método físico (carreras continuas extensivas – intensivas, repetición, intervalos y competición)

## II. Preparación física

El fútbol es un deporte de esfuerzos intermitentes de alta intensidad; de aquí, la importancia de la resistencia aerobia-anaerobia, y de la velocidad explosiva. El entrenamiento de la condición física tiene por finalidad permitir al jugador utilizar –de la mejor forma y el mayor tiempo posibles– sus capacidades técnicas, tácticas y mentales durante todo un partido, e incluso durante toda la temporada. Para jugar un fútbol de alto nivel, es cada vez más importante que los(a) jóvenes jugadores dispongan de una sólida base atlética y mental. Dicha preparación a largo plazo se iniciará ya a partir de los 12-14 años de edad, en forma progresiva, teniendo en cuenta su crecimiento, su ritmo personal de evolución y su potencial de rendimiento. Durante el entrenamiento de la condición física de hoy día, el balón debe utilizarse el mayor tiempo posible, ya que se ha convertido en la “herramienta” esencial de todo futbolista. Ello vale tanto para los jugadores profesionales de élite como para los(a) futbolistas juveniles. No obstante, dependiendo de los objetivos de entrenamiento, se verá que es importante hallar un equilibrio adecuado entre el entrenamiento físico integrado (con balón) y el entrenamiento físico separado (sin balón).

Las cualidades atléticas y físicas del jugador (a) son la base de todos los demás componentes de su rendimiento. El desarrollo armonioso y metódico de dichos elementos contribuirá a que el jugador (a) de fútbol se halle adecuadamente “construido”.

- ✓ **La resistencia.** Buscando situaciones reales de partido, trabajo en superioridad e inferioridad numérica.
- ✓ **Fuerza.** Se combinan en la sesión tareas de fuerza dirigida con tareas de fuerza especial y ejercicios de competición. En el 1 vs 1
- ✓ **Velocidad** de acción específica del fútbol, con un aumento de la dificultad del trabajo de los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.
- ✓ **Flexibilidad** y trabajo de descompensaciones musculares

### Metodología

- Metodología especial del fútbol, ejercicios introductorios, avanzados y competitivos..
- Cumplimiento de los principios del entrenamiento deportivo.
- Separación del trabajo físico integral (funcional) del trabajo físico específico básico del fútbol.
- Mejora individualizada.
- Tratamiento integral combinado con entrenamiento físico específico.
- Juegos de puestos específicos.  
Juego a distancia. Ampliar el campo de visión.
- Entrenamiento de los elementos técnico - tácticos en los puestos específicos
- Juego real.
- Juego en espacio reducido atendiendo a la edad con tareas específicas.
- Juegos de fútbol 7 y 9 con las dimensiones de terrenos
- Introducción del 11 x 11 con mayor frecuencia.  
Mejora de las defensas zonales y los sistemas de juego.
- Principios estratégicos de defensa - ataque.
- Trabajo específico de la fase de defensa y ataque.
- Situaciones de aprendizaje similares al juego real.

- Trabajo físico unido a medios tácticos grupales y de equipo.
- El trabajo de velocidad debe ir acompañado del trabajo de fuerza.
- Grupos reducidos para aumentar la intensidad del esfuerzo.
- Debe prevalecer el principio de individualización del entrenamiento. En fútbol se consigue con la formación de grupos de nivel parecido. Fundamental para la mejora física.
- Entrenamiento adaptado a la realidad del juego.
- Aumento del volumen de entrenamiento.
- Dominio técnico-táctico individual

### **MEDIOS DE PREPARACIÓN FÍSICA, Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS TANTO PARA MASCULINO Y FEMENINO.**

- ✓ Calentamientos integrales y básicos. Mejora de la atención y la concentración mediante juegos con balón. Calentamiento psicológico: nivel de activación óptima y auto instrucciones positivas.
- ✓ Tareas perceptivo decisionales: rondas, juegos con oposición, juegos de cooperación...
- ✓ Juegos de habilidades básicas: desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, golpees y recepciones, controles. Arrancadas, frenadas y cambios de dirección con y sin balón.
- ✓ Juegos y circuitos de Agilidad: equilibrio, coordinación y velocidad. Trabajo de agilidad funcional.
- ✓ Sumar 10x9, 10x10, 11X10, 11x11 en JUVENILES.
- ✓ Juegos de posición. Formación de triángulos
- ✓ Salidas cuesta abajo, velocidad facilitada. Esfuerzos inferiores a 10-15 segundos.
- ✓ Recuperación completa e incompleta. No sobrepasar la carga física del partido.
- ✓ Medios de entrenamiento de la velocidad y del SISTEMA A TP-PC específicos básicos (sin balón). Respetando la carga física y fisiológica del partido y el nivel del jugador.
- ✓ Resistencia (CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO Y UMBRAL ANAERÓBICO) trabajada indirectamente a través de los juegos técnico-tácticos y trabajada específicamente sin balón. Esfuerzos continuos inferiores a 45 minutos en Juveniles. Utilización sobre todo del método Carrera Con Variación de Velocidad - CCVV (Basca) y las distancias e intensidades que se producen en el partido. Los trabajos intensos fraccionados en series de 8 minutos son muy beneficiosos. La resistencia anaeróbica o CAPACIDAD ANAERÓBICA LÁCTICA (esfuerzos máximos de 1-2 minutos) se trabaja indirectamente en los juegos y se entrena de forma específica y siempre unida al trabajo técnico-táctico y nunca sin balón, por ejemplo, con pressing.
- ✓ FUERZA: juegos de lucha, tracciones, empujes, auto cargas, trabajo por parejas (en pretemporada), juegos de remates de cabeza, juegos de pases largos, juegos de tiros. Pliometría simple máximo 300 apoyos por sesión. Pliometría media. Máximo 150 apoyos por sesión. Pliometría intensa con alturas no superiores a 1 m. con los porteros. Máximo 100 apoyos por sesión.
- ✓ Se debe trabajar la fuerza máxima (sobre todo la hipertrofia), la fuerza explosiva y la fuerza resistencia con medios específicos básicos en la sala de musculación. Para transferir la fuerza a la capacidad de juego es necesario trabajar técnica - táctica al finalizar la sesión de musculación. Para conseguir un aumento mayor de fuerza básica el trabajo de musculación se realizará después del trabajo técnico-táctico.
- ✓ AMPLITUD DE MOVIMIENTO por el crecimiento se pierde amplitud de movimiento, importante trabajarla todos los días en los calentamientos (movilidad articular) y vueltas a la calma (estiramientos). Trabajar sistemáticamente la amplitud con todos los medios disponibles.
- ✓ Combinar micro ciclos de trabajo físico específico básico (sin balón) de todas las cualidades físicas y sistemas de energía con micro ciclos de trabajo físico integral o funcional. De este modo se asegurará de que el trabajo físico se transforme en mejora de la capacidad de juego.

### **El método de entrenamiento continuo, de larga duración o intervalo (Resistencia Aerobia).**

- ✓ **Medios.**

- Carrera lenta a moderada: trote, carrera a campo traviesa (p.ej. en la naturaleza, el bosque: mejor oxigenación).
  - Correr con la pelota: juego de pases con 2, 3 ó más jugadores, etc.
  - Ejercicios técnicos y técnico-tácticos en movimiento
  - Juegos continuos o ininterrumpidos (7: 7 / 8: 8 / 9: 9 /...)
- ✓ **Duración**
- Entre 20 y 60 minutos (50 min. son óptimos) 6 a 12 km
- ✓ **Intensidad**
- Baja; del 50 al 70% de la FCm (oxigenación, capilarización)
  - Medio a moderado; del 70 al 80% de la FCm
  - Promedio de FC de 120 a 160 pulsaciones por minuto
- ✓ **Variantes**
- Esfuerzo continuado (ej. 30 minutos de entrenamiento o por largos intervalos con ritmo progresivo:
- ✓ 1 x 10 min. al 70% y 2 x 10 min. al 80% de la FCm)
- Intervalo largo (ejemplo: 6 x 1000 m: dos veces en 5'15", dos veces en 4'45", dos veces en 4'30")

### El método de entrenamiento por intervalos (fraccionado)

#### Medios.

- Carreras por intervalos (medias y cortas)
- Carreras "piramidales" –progresivas/represivas– (ejemplo: 600m-500m-400m-300m-200m-300m-400m, etc.)
- Ejercicios técnicos y técnico-tácticos
- Juegos en campos reducidos (5: 5 / 4: 4 / 3: 3 / 5: 4 /...)
- Juegos en inferioridad numérica, juegos a toques limitados

#### Duración

- Entre 15 y 30 minutos ó carrera de 3 a 6 km (promedio 4 km)
- Series de 3 a 12 minutos, en forma de juegos de práctica

#### Intensidad

- Alta; del 80 al 90% de la FCm
- Promedio de la FC de 160 a 180 pulsaciones por minuto (y más, dependiendo del jugador)

#### Recuperación

- Dependiendo de los esfuerzos entre las repeticiones (activas o pasivas), aunque la frecuencia cardíaca deberá disminuir a 120-130 pulsaciones por minuto
- 4 a 8 minutos entre las series

### El método de entrenamiento intermitente.

#### Medios.

- Entrenamiento de carrera intermitente
- Entrenamiento intermitente técnico (carrera y trabajo técnico)
- Entrenamiento intermitente combinado (saltos, carreras, trabajo técnico) Véase "Ejercicios de entrenamiento"

#### Duración

- Duración de 12 a 20 minutos, en series de 5 a 8 minutos (dependiendo de la forma de entrenamiento y el tipo de esfuerzo)
- Recuperación activa de 5 a 10 minutos entre las series
- Esfuerzo 15" : 15" (ejemplo: 15" : 15" 15" bajo: 15" elevado) 10" : 20" / 15" : 30" / 5" : 25")
- La elección del grado de esfuerzo se programará en función de la posición de los jugadores.
- Ejemplo:
  - Centrocampistas: (15" : 15" / 15" : 30")
  - Defensas y volantes: (10" : 20")
  - Atacantes y marcadores centrales: (5" : 25")

#### Intensidad

- Del 85 al 100% de la FCm
- Promedio de FC de 165 a 180 ppm

### **El método de entrenamiento tipo fartlek**

#### **Medios.**

- Carreras o una variedad de recorridos con obstáculos, combinadas con o sin balón; carreras a campo traviesa, en el bosque, con cambios de ritmo.

#### **Duración**

- De 15 a 30 minutos, con 2 a 3 series de 8 a 15 minutos
- Esfuerzo moderado (70%) durante 2 minutos y esfuerzo intenso (80-90%) durante 1 minuto; o carrera moderada de 3 minutos y aceleraciones de 15 a 20 segundos, etc. (incluyendo carreras con el balón)

#### **Intensidad**

- Del 70 al 90% de la FCm
- Frecuencia cardíaca de 150 a 180 pulsaciones por minuto (dependiendo del objetivo)

### **Método de entrenamiento por intervalos (cortos y medios) anaerobio láctico**

#### **Medios.**

- Carreras, arranques.
- Ejercicios técnicos y técnico-tácticos "bajo presión"
- Juegos 1:1/ 2: 2 / 4: 4 (con marcación individual)

#### **Duración**

- Entre 8 y 15 minutos
- Esfuerzos por repeticiones de 20 segundos a 2 minutos (la duración media es de 1 minuto)
- 1 a 2 series con 3 a 5 repeticiones cada una (dependiendo de la forma y del esfuerzo)

#### **Intensidad**

- Elevada a máxima
- Del 90 al 100% de la FCm
- Promedio de frecuencia cardíaca de 175 a 200 pulsaciones por minuto (FC muy individual)

#### **Recuperación – Incompleta entre las repeticiones (FC: 130 - 40)**

- Completa entre las series (FC: 130 - 140)

#### **Frecuencia de entrenamiento (Ejemplo)**

- Repeticiones de intervalos cortos (de 20 seg. a 1 min.), una vez por semana en fases de competición.
- Repeticiones de intervalos medianos (de 1 a 2 min.), una vez cada dos semanas en fases de competición.

### **Los diferentes métodos de entrenamiento de la fuerza**

#### **Fuerza máxima** (coordinación intramuscular)

- Entrenamiento por esfuerzo máximo
- Entrenamiento en estaciones con programas individuales (con pesas)

Entrenamiento eficaz para desarrollar la fuerza-velocidad

Carga: del 85 al 100% de la fuerza máxima (Fmáx)

Repeticiones: 1 - 5

Series: 5 - 8

Pausa: 3 - 5 min. Entre las series

Ejecución dinámica rápida

#### **Fuerza máxima** (Desarrollo del volumen muscular)

- Entrenamiento por esfuerzos repetitivos
  - Entrenamiento en estaciones con programa individual (con pesas)
- Entrenamiento eficaz para desarrollar la masa muscular y la fuerza-resistencia

Carga: del 70 al 85% de  $F_{m\acute{a}x}$  (masa muscular)  
30 al 60% (fuerza-resistencia)  
Repeticiones: 8 - 12 (masa muscular)  
15 - 20 (y más para la fuerza-resistencia)  
Series: 3 - 5  
Pausa: 1 - 2 min. entre las series  
Ejecución lenta o dinámica rápida

### ***Fuerza-velocidad (potencia)***

– Entrenamiento en estaciones (con pesas)  
Entrenamiento eficaz para desarrollar la fuerza de velocidad  
Carga: del 30 al 60% de la fuerza máxima ( $F_{m\acute{a}x}$ )  
Repeticiones: 6 - 10  
Series: 3 - 6  
Pausa: 1 - 2 min. Entre las series  
Ejecución dinámica rápida y explosiva  
Se puede realizar igualmente un entrenamiento en circuito para trabajar sobre la fuerza de resistencia (duración del esfuerzo de 15 a 30 seg. por cada ejercicio, con pausas de 30 seg.).

### ***Fuerza reactiva (pliometra)***

– Entrenamiento por brincos y saltos múltiples  
Ejemplo: diferentes ejercicios de saltos y brincos (bajos)  
Entrenamiento que propicia la coordinación intramuscular, la fuerza propulsora de salto y la explosividad  
Carga: peso del cuerpo (y, eventual-mente, una pesa liviana)  
Repeticiones: 6 - 12 (máximo 4 - 10 seg. según la forma)  
Series: 3 -5, con el mismo movimiento  
Pausa: 1 min. Tras repeticiones  
3 a 4 min. entre las series  
Ejecución dinámica explosiva  
Este entrenamiento se puede incluir asimismo en el marco del entrenamiento intermitente, acentuando la fuerza reactiva y la vía aerobia.

### **Método de contraste de cargas**

– Método específico de contrastes de cargas (pesadas y ligeras), alternando entre la fuerza máxima y ejercicios multiformes específicos y orientados hacia el fútbol  
Ejemplo: para dotar de fuerza a las piernas: flexiones (3 x 90% de la  $F_{m\acute{a}x}$ ), seguido por seis saltos de obstáculos, luego remate a la meta.  
Entrenamiento que favorece el desarrollo de la fuerza-velocidad  
Número de ejercicios: 3 a 5 (3 x las piernas, y 2 x la parte superior del cuerpo)  
Repeticiones por ejercicio (series): 2 - 5  
Pausa entre las repeticiones: 1 a 2 min.  
Pausa entre las series: 3 a 5 min.  
Ejecución dinámica explosiva  
Entrenamiento en estaciones, pero igualmente del tipo intermitente que requiere el trabajo de resistencia aerobio-anaerobia (dependiendo del período de pausa)  
Esta forma de entrenamiento es fácil de organizar en el campo de juego.

**MÉTODO** Entrenamiento por intervalos cortos repetitivos (velocidad anaerobia aláctica)

#### **INTENSIDAD**

- del 95 al 100% de la velocidad máxima
- Máxima / supra máxima

#### **REPETICIONES**

- de 4 a 8 veces por serie

#### **DURACIÓN DEL ESFUERZO**

- de 2" a 8" (máximo 10")
- 10 a 50 metros

#### SERIES

- de 3 a 5

#### DISTANCIA TOTAL

- de 300 a 600 metros (según el entrenamiento)

#### PAUSA

- Semi activa /activa
- 1:10 a 1:20 entre las repeticiones(dependiendo de la duración)
- 4' a 8' entre las series

#### **Método entrenamiento por intervalos cortos y medios repetitivos**

#### INTENSIDAD.

- del 90 al 95% de la velocidad máxima
- Sub máxima / máxima

#### REPETICIONES.

- de 3 a 5 veces por serie

#### DURACIÓN DEL ESFUERZO

- de 9" a 20"
- 50 a 150 metros

#### SERIES.

- de 2 a 4

#### DISTANCIA TOTAL

- de 600 a 1200 metros (según el entrenamiento)

#### PAUSA

- activa (constante)
- 1:3 a 1:6 entre las repeticiones (dependiendo de la duración)
- 7' a 10' entre las series

#### **Métodos y formas de entrenamiento de la flexibilidad**

- Por movimiento dinámico
- Ejercicios gimnásticos por movimientos circulares y de balance (flexión – extensión)
- Movimientos repetitivos
  
- Por estiramiento estático

  - Estiramiento pasivo (progresivo)
  - Estiramiento ligero (5" a 10")
  - Estiramiento intensivo (15" a 30")
  - Estiramiento dinámico(3 a 4 movimientos de "resorte", seguidos por ejercicios de estiramiento)
  - Estiramiento por tensión y relajación
  - Contracción – relajación
  - ✓ Contracción isométrica de los músculos (5" a 7"), relajación (3" a 7") y estiramiento (10" a 15")

Las capacidades de coordinación, denominadas igualmente "agilidad" o "destreza" o cualidades sicomotrices, permiten al futbolista controlar y ajustar con precisión sus movimientos, y aprender con mayor rapidez sus gestos técnicos, y técnico-tácticos.

La coordinación y la técnica son los elementos claves del entrenamiento de los juveniles en la etapa de la formación previa

Con los juveniles se recomienda realizar un entrenamiento específico de coordinación y de coordinación-velocidad, con trabajo de piernas, por lo menos dos veces por semana.

Por regla general, se deberán consagrar 15 a 20 minutos para el entrenamiento de la coordinación, dos o tres veces por semana. La fase de calentamiento es ideal para ello.

Las capacidades de coordinación se mejoran con sesiones de entrenamientos complementarios (otros deportes) o **mediante entrenamientos integrados**. Al igual que en el caso de la práctica de la velocidad, la ejercitación de la coordinación no deberá realizarse en

un estado de fatiga, ya que, en dicha situación, los procesos de control y aprendizaje no funcionan al cien por ciento.

Los ejercicios deben ser repetidos, practicados e introducidos gradualmente en secuencias múltiples que trabajan todas las capacidades de coordinación requeridas.

Por lo tanto, los ejercicios de coordinación representan una excelente fase de preparación para el entrenamiento técnico y técnico-táctico del jugador.

Las capacidades de coordinación se pueden entrenar de forma óptima si se las combina con los factores del estado físico como la velocidad, fuerza y resistencia.

### III. Preparación técnica

Proseguir el proceso de consolidación – perfeccionamiento las habilidades técnicas básicas, técnicas ofensivas en la utilización del balón, finta control orientado, (pase, dribleo, remate (centro, volea...), juego de cabeza) y la técnicas defensivas recuperación del balón, o neutralización de la acción (carga (con el cuerpo), interceptación (anticipación), entrada (tacle), despejar la pelota con el pie, juego de cabeza, y desplazamiento defensivo). **Haciendo énfasis en el perfeccionamiento técnico en correspondencia con las posiciones, en situaciones reales de juego.**

- ✓ A continuación del mano a mano (1:1), se pasa a diferentes juegos de práctica. comenzando por la modalidad más simple, pocos jugadores en espacios reducidos (2: 1, 2: 2, 3:2...) se pasa a modalidades más complejas con varios jugadores en espacios amplios (4: 4, 7: 5, 8:8...) para concluir con una confrontación entre dos equipos (11: 11), con la finalidad de hallarse en una situación real de partido.
- ✓ En el lugar y en movimiento, pases rasos y altos, sin/con efecto, con los empeines interior y exterior, a uno o dos toques, sobre balones que llegan de distintos lugares y formas. Hacia compañeros parados y en movimiento. Con el interior del pie, pases rasos (hasta 10 –15 mts).y altos,
- ✓ En el lugar y en movimiento pases, remates, despejes con golpeo en el aire, con los empeines interior y exterior, de balones después de un bote o directos (volea). De acuerdo de donde viene y adonde se quiere que vaya, se le pegará con el empeine tenso hacia abajo o tenso paralelo al suelo, o sea, de frente o con giro de media vuelta.
- ✓ Con / sin salto, en el lugar y en movimiento, cabeceo con el centro de la frente y con los lados de la cabeza, hacia el frente y hacia los lados, a balones que llegan desde distintos lugares y formas. defensivo y ofensivos, hacia arriba alejándolos
- ✓ ( despejes) alineados y hacia abajo( pases – remates)
- ✓ En el lugar y en movimiento, recepciones con el interior del pie y empeines interior y exterior, de balones rasos y de bote pronto, hacia los lados y con giros hacia atrás, y a balones en el aire, con el interior del pie, pecho, muslo y empeine total
- ✓ .Conducción con los empeines exterior e interior, en línea recta, con cambios de dirección y entre obstáculo, finalizando con pases y remates, sobre la marcha con el empeine exterior.
- ✓ Regates improvisados, sustracciones con el empeine interior, con/sin finta, retirada del balón con la planta del pie. Y con un adversario a nuestra espalda: regate en vuelta hacia fuera y recepción con giro.
- ✓ Interceptaciones, 1vs1, ataje/corte, carga regular, anticipación, ataje resbalando (opcional).
- ✓ Remates a la portería, en el lugar y en movimiento, con /sin salto, con el centro de la frente y con los lados de la cabeza, en dependencia del lugar desde donde se remata y de la consideración táctica de la acción. Con los empeines interior y exterior, a uno o dos toques, con efecto/ sin efecto, sobre pases que llegan de distintos lugares y formas, sobre pases de pared, y sobre la marcha en conducción.
- ✓ Centro en diferentes ángulos de salida (rasos, media altura, altos)
- ✓ Ejercicios de protección del balón

### JUEGOS TÉCNICOS

- Diversos juegos en espacio reducido con disposiciones técnicas (juego a uno y dos toques, pase con el exterior del pie, etc.)
- Tenis con el pie
- Juego de 4 puertas

- Voleibol con los pies y la cabeza

## **MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA.**

- Analítico
- Global
- Sintético
- Integrado

### **IV. Preparación táctica**

#### **Táctica Individual**

- ✓ Pases/ entregas, recepciones, cabeceos, interceptaciones, remates a la portería, así como en los otros elementos estudiados en las anteriores categorías, dentro de todas las acciones en que se utilicen las mismas.
- ✓ marcaje de cerca y de lejos, los despejes con los pies y la cabeza y demás elementos anteriormente estudiados

#### **Táctica Colectiva**

- ✓ Juego simple, acompañar la jugada, asegurar el balón, visión de juego, ocupación racional del terreno, equilibrio de acción, movilidad constante, saber arriesgar y saber asegurar, juego en bloque, pases de pared, coberturas, juego a lo ancho y a lo largo, cambio de juego, repliegue defensivo, retardación, y otros.
- ✓ Desarrollar el aprendizaje – familiarización del pressing.

#### **Táctica de equipo.**

- ✓ Situaciones estándar de ataque y defensa
- ✓ Marcaje en zona (sin olvidar el uso del marcaje de cerca, marcaje de lejos, las coberturas y otros principios que corresponden).
- ✓ Proseguir con la consolidación- perfeccionamiento del, CONTRA-ATAQUE – ATAQUE CONSTRUIDO- JUEGO APROVECHANDO EL OFF SIDE- ATAQUE CONTRA EL OFF SIDE.
- ✓ Establecer sistema de juego (4-4-2) y como variante el (4-3-2-1) y tácticas del equipo (Aplicando todo lo estudiado hasta al momento)

#### **Juegos Tácticos**

- ✓ Juegos: 1 vs 1, 3 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 5, 6 vs 6, 7 vs 7 sin metas, 8 vs 8 frente a una línea de fondo. 1 vs 1 frente a una línea de fondo.
- ✓ Juego con una meta: 3 vs 2 más portero, 6 vs 6 más portero (cambiando sistema defensivo).
- ✓ Juego con dos metas: 2 vs 2 más porteros, 4 vs 4 más porteros, 7 vs 7 en todo el terreno.
- ✓ Partidos de entrenamientos: Juego en bloque, Juego por las puntas, Contraataque, Dominio de juego y pressing
- ✓ Atacantes vs defensores, frente a una portería desde  $\frac{3}{4}$  partes del terreno, con tareas.
- ✓ Juegos con tareas acorde a lo estudiado.
- ✓ Juego con 4 porterías.
- ✓ En esta categoría se perfecciona el trabajo con los sistemas de juego fútbol-11, se exigirá saber hacer uso (por cada equipo) de al menos 5 formaciones diferentes. Se adopta preferentemente en determinada posición y se cumplen funciones específicas, sin dejar a un lado la polivalencia, se juega para divertirse pero con el máximo nivel de exigencia, como un verdadero profesional, con oficio.

### **V. Preparación Psicológica.**

- ✓ Fortalecer el trabajo psicológico planteado en las categorías anteriores. Ejercicios y actividades con incremento creciente del grado de dificultades, para mejorar cualidades morales, volitivas que permitan un alto espíritu de lucha.(en los tres períodos)

#### **b) Pruebas pedagógicas**

## TEST DE ABDOMINALES

Propósito: Medir la fuerza de los músculos abdominales

Material: Colchoneta o piso blando, cronómetro

Ejecución: Tendido de cúbito prono (boca arriba) con las piernas extendidas y los pies separados 50 cm. Los brazos extendidos con la finalidad de tocar el hombro del compañero semi agachado para mantenerle los talones en contacto con el suelo.

A la voz de "Listo", "Ya" del examinador, el jugador se sienta flexionando el tronco hacia delante e inmediatamente regresa a la posición inicial, repitiendo el ejercicio las veces que pueda tratando de realizarlo el mayor número de veces posible en 30 segundos.

Reglas:

- Mantener los dedos entrelazados durante el ejercicio
- Mantener las rodillas extendidas durante la flexión
- La espalda puede estar encorvada durante la flexión
- Al regresar a la posición inicial los antebrazos deben hacer contacto con la colchoneta o el piso No puede impulsarse el cuerpo desde el suelo con uno o los dos codos

Anotación:

Se anota el número de repeticiones realizadas en el tiempo. No cuenta las repeticiones cada vez que se viole una de las reglas. El compañero cuenta el número de repeticiones realizadas

Edad	5	4	3	2	1
16					
17					
18					

## TEST DE SALTO VERTICAL

Alcance –Despegue + Resultado

Objetivo

1. Medir la potencia de despegue vertical que presentan los atletas.
  - ▶ Nota: El atleta realiza dos saltos y se toma el mejor.

Material: Pizarra calibrada en centímetros y tiza o polvo para marcar

Ejecución: Parado firme de lado junto a la pizarra o pared, separado unos 20 cm. El examinado extiende su brazo que está próximo a la pared con los dedos extendidos tocando el borde inferior de la pizarra, marcando la altura que alcanza en esta posición. Desde esta posición salta tan alto como puede y marca la pizarra o pared

Reglas

- El examinado puede impulsarse moviendo los brazos y flexionando el tronco y las rodillas, pero no puede separar del suelo parte alguna de los pies antes del salto
- No es válido el salto si el examinado no adopta correctamente la posición inicial
- Se mide la distancia existente entre la posición inicial y la conseguida con el salto
- Se permiten dos saltos de práctica
- Se conceden dos intentos.

Anotación: Se anota el mejor resultado alcanzado, sin tener en cuenta las fracciones de centímetros.

Edad	5	4	3	2	1	0
16	+50	46 - 49	40 - 45	36 - 39	30 - 35	- 30
17	+55	50 - 54	49 - 46	40 - 45	36 - 39	- 35
18	+57	55 - 57	53 - 54	50 - 52	48 - 51	- 47

## TEST DE RAPIDEZ. 20 – 40 Metros

### Objetivo

1. Medir la velocidad de aceleración que alcanza el atleta en estas distancias.
2. Potencia anaeróbica aláctica.

- ▶ Nota: El atleta realiza dos muestras y se toma la mejor.  
En la misma carrera se toma la muestra de las dos distancias.

Material: Una pista o área plana, Un cronómetro, dos señales

Ejecución: A la voz de “Listo” “Ya”, el examinado parte a toda velocidad tratando de cubrir la distancia total en el menor tiempo posible. El cronómetro se pone en marcha cuando el que ordena la salida baja la mano alzada al decir “Ya” y se detiene cuando el examinado pasa por el lado del cronometrador situado en la meta.

Pueden correr 20 metros volante si se dispone de dos cronómetros

### Reglas:

Se realizan dos intentos con algún descanso entre carrera y carrera, y se anota el mejor

### **NORMATIVAS DE EVALUACIÓN DE CARRERA DE 20 METROS**

Edad	5	4	3	2
16	- 2.7	2.71 – 2.76	2.77 – 2.82	+ 2.83
17	- 2.65	2.64 – 2.70	2.71 – 2.80	+ 2.81
18	- 2.60	2.60 - 2.75	2.75 - 2.90	+ 2.90

### **NORMATIVAS DE EVALUACIÓN DE CARRERA DE 40 METROS**

Edad	5	4	3	2
16	4.78 – 5.03	5.02 – 5.20	5.21 – 5.30	5.31 – 5.41
17	4.50 - 4.77	4.78 – 5.03	5.02 – 5.20	5.21 – 5.30
18	4.30 - 4.49	4.50 - 4.77	4.78 – 5.03	5,02-5.20

## TEST YOYO (DE RECUPERACIÓN INTERMITENTE)

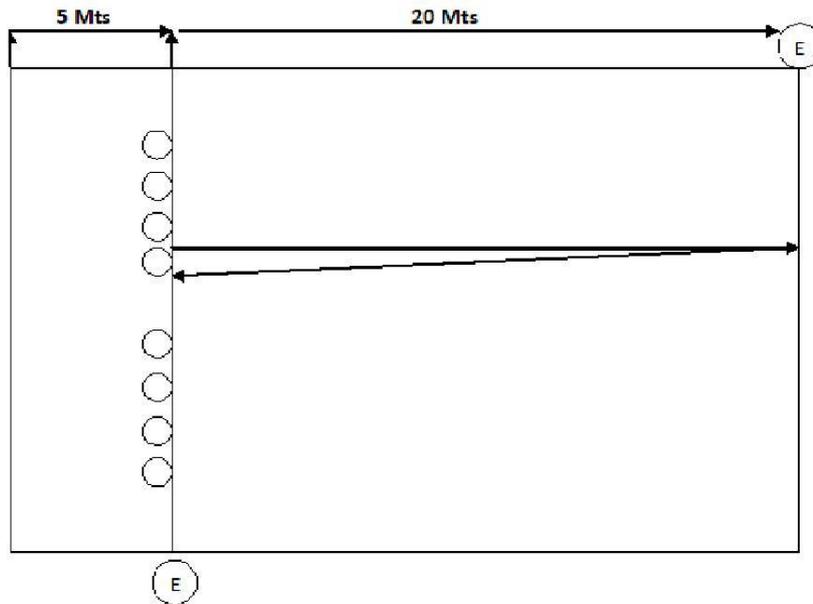
### **Test Yoyo (de Recuperación Intermitente)**

#### Objetivo

1. Prueba para evaluar la capacidad de recuperación de un sujeto, sometido a un ejercicio progresivamente máxima e intermitente.
- ▶ Nota: Este test es muy exigente, el atleta debe estar concentrado en las orientaciones que demanda el **vin** y realizar su mayor esfuerzo.

Evaluación	5	4	3	2
<b>MARC. CENT. Y CONTENCIÓN</b>	<b>&gt;= 19</b>	<b>18.5 – 18.8</b>	<b>18 – 18.4</b>	<b>&lt; 18</b>
<b>VOLA. Y MARC. LATE.</b>	<b>&gt;= 19.1</b>	<b>18.6 - 19</b>	<b>18.2 – 18.5</b>	<b>&lt; 18.2</b>
<b>DELANTEROS</b>	<b>&gt;=19.1</b>	<b>18.6 - 19</b>	<b>18.1 – 18.5</b>	<b>&lt; 18.1</b>

<b>VELOCIDAD Km/Hrs</b>	<b>TIEMPO DE RECORRIDO</b>	<b>REPETICIONES 2X20</b>	<b>DISTANCIA RECORRIDA</b>
5	14.1	1	40/40
9	11.7	1	40/80
11	10.6	2	80/160
12	10.2	3	120/280
13	9.9	4	160/440
14	9.6	8	320/760
15	9.4	8	320/1080
16	9.2	8	320/1400
17	8.8	8	320/1720
18	8.4	8	320/2040
19	8.1	8	320/2360
20	7.9	8	320/2680
21	7.6	8	320/3000
22	7.4	8	320/3320
23	7.2	8	320/3640



**TEST 3 (3 X 15 M) (POTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA.)**

Propósito: Medir la resistencia.

Material: Superficie plana marcada como se muestra el gráfico. Si hay cronometro pueden correr dos examinados a la vez.

Ejecución: A la voz de “ya” del examinador, el examinado parte a toda velocidad para cubrir la distancia ida y vuelta tres veces, lo que constituye una serie. El tiempo se marca cuando el atleta da el primer paso y se cierra cuando llega a la meta después de haber corrido la distancia.

Reglas:

- Se corre una distancia total de 135mts, dividido en tres series, cada serie consta de 45mts, dividida en tres tramos.
- Después de cada serie de carrera de ida y vuelta, 20 segundos de descanso.
- Al terminar las tres series, 5 minutos de descanso activo con movimientos relajantes recuperatorios.

Series			Evaluación	Puntos
1ra serie	2da Serie	3ra serie	Muy bien	
			Bien	
			Regular	

**TEST DE GOLPEO A DISTANCIA.**

Propósito: Medir la habilidad del jugador para realizar golpeo máximo.

Material: Pelotas oficiales y área marcada en el terreno de juego como indica el gráfico.

Ejecución: El jugador situado detrás de la pelota realiza una ligera carrera de impulso Golpeándola con fuerza tratando de alcanzar la mayor distancia posible.

Reglas:

- La pelota debes ser golpeada de forma que esta caiga de aire dentro del área marcada.

- La distancia debe medirse desde el lugar del saque, hasta el lugar donde la pelota hace contacto con el suelo.
- Se permite dos golpes de práctica con cada pierna.
- Se concede dos intentos con cada pierna, anotándose el mejor.

Anotación. Se en metros (metro interior) el despeje que caiga dentro del área

#### **NORMATIVAS DE EVALUACIÓN A DISTANCIA (PIERNA HABIL)**

Edad	5	4	3	2	1	0
16	+50	49 – 45	44 – 40	39 – 36	35 – 30	- 29
17	+ 55	54 – 50	49 – 46	45 – 40	39 – 36	- 35
18	+60	59 - 55	54 - 50	49 - 46	45 – 40	- 39

#### **NORMATIVAS DE EVALUACIÓN A DISTANCIA (PIERNA DEBIL)**

Edad	5	4	3	2	1	0
16	35	34 - 30	29 - 25	24 - 20	19 – 16	- 16
17	+ 40	39 - 35	34 - 30	29 - 25	24 – 20	- 20
18	+45	44 – 40	39 – 36	35 – 30	29 – 26	- 25

#### **TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTACULOS Y TIRO A PUERTA.**

Propósito: Medir la habilidad de conducir la pelota y definición a gol.

Material: Cinta métrica, banderolas, pelotas oficiales, superficie marcada en el terreno de juego  
Ejecución: ante una señal visual el jugador conducirá el balón entre los obstáculos en línea ondulada (zigzag), colocadas a una distancia de 5 metros del punto penal el primer obstáculo, a una separación los demás de 2.5 metros, hasta cubrir la distancia de 10 metros, por lo que serían un total de 4 obstáculos. Debiendo introducir el balón en la portería utilizando el empeine interior.

Reglas:

- Se conceden dos intentos con cada pie, tomándose la media con ambos pies.
- No puede tumbarse las banderas

Anotación: Se tomará el tiempo desde que el jugador inicia la conducción del balón hasta que el mismo pasa sobre la línea de meta.

Edad	5	4	3	2	1
16	9	9.1 – 9.6	9.7 – 10.6	10.7 - 11	11.1 – 11.5
17	8.5	9	9.1 – 9.6	9.7 – 10.6	10.7 - 11
18	8	8.5	9	9.1 – 9.6	9.7 – 10.6

#### **TEST GOLPEO DE PRECISIÓN**

Propósito: Medir la habilidad del jugador para controlar, conducir y tirar para la puerta una pelota desde una distancia entre 18 y 20 mts.

Material: Pelotas oficiales, superficie y una portería en tres partes de 2,44mts cada una por cuerdas fijadas al larguero y extendidas verticalmente por algún peso que la llevan hasta el suelo a 1.50 m. Área marcada frente a la portería como indica el gráfico.

Ejecución: El jugador recibe la que le envía el examinado o un auxiliar, después de Controlada la conduce hacia la zona de tiro para tirar a la puerta desde dentro de la referida zona

Reglas:

- se conceden como intento, pero no se concede punto alguno si la pelota: es golpeada fuera de la zona de tiro
- se detiene ante de la zona de tiro
- es detenida por el jugador en la zona de tiro par golpearla después de parada
- se permite dos tiros de practica con cada pierna
- se conceden 2 tiros con cada pierna

Anotación.

- ✓ 5 Puntos por cada tiro que entre de aire por el área marcada de los extremos.
- ✓ 4 Puntos por cada tiro que entre rasante por el área marcada de los extremos.
- ✓ 3 Puntos por cada tiro que entre de aire o rasante por el centro de la Portería.
- ✓ 0 punto si es por fuera de la portería.

Sumándose el total de puntos alcanzados

En caso que la pelota golpee el larguero y entre por la zona enmarcada se le concede los puntos, si no entra se evaluara como intento errado, sin alcanzar los puntos.

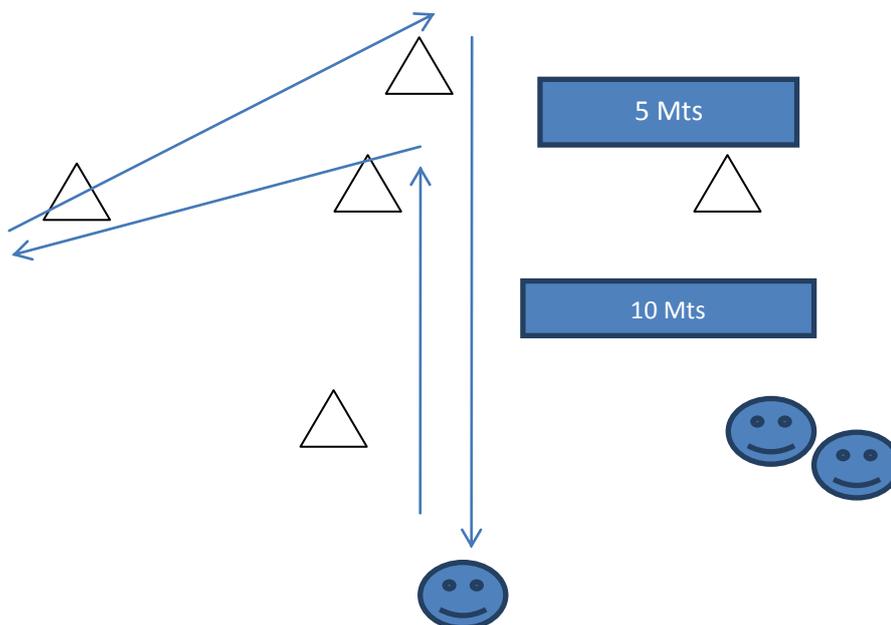
Los jugadores la zona tiro a 18metros de la línea de Meta. (U 16) a 20 metros (U 17 – 18)

Evaluación	5	4	3	2	1
	20	19 - 17	16 - 15	14 - 13	-13

## Agilidad

Objetivo

1. Medir la lateralidad que presentan los atletas en condiciones de movimiento.
  - ▶ Nota: Se le toma una muestra por cada lado y se evalúan por separado, el atleta va a mostrar una evaluación de perfil derecho y una de perfil izquierdo.



Evaluación	5	4	3	2	1
	+ 8.35	8.20 - 8.35	8.05 - 8.20	7.90 - 8.05	-7.90

### PRUEBAS MÉDICAS

PRUEBAS	
Médicas	Objetivos
Control de FC-TA	Control del pulso, la Tensión y la FC
Salto Vertical	Potencia en el salto
Comp. Corporal	% de grasa
Cardiovascular	Detectar y dificultades cardiovasculares
Control de Peso	Controlar el peso ideal

### PLAN DE PREPARACIÓN PARA ATLETAS DE LAS ACADEMIAS DE FÚTBOL

Definición: Atletas que forman la reserva de jugadores en las diferentes provincias entre las edades de 18 a 23 años, aptos para la preparación del ciclo Centroamericano, Panamericano, Olímpico y Selección de Mayores

#### Objetivos generales:

Continuar el trabajo de mayor profundidad y especialización de jugadores pertenecientes de la categoría U/18, que permita:

- ✓ Competir con maestría, mostrando un óptimo rendimiento físico - técnico - táctico priorizando la solución de las situaciones de juego, de las acciones individuales en función del equipo, para desarrollar valores característicos del movimiento deportivo cubano, acorde a las exigencias actuales del Fútbol.
- ✓ Orientar por medio de este documento el trabajo que servirá de guía técnica / metodológica a los entrenadores del país.

#### Objetivos específicos:

- ✓ Consolidar y perfeccionar las habilidades técnicas individuales, de grupos y equipos de forma creativa, en la solución de las situaciones del juego de fútbol, haciendo énfasis en la utilización del balón.
- ✓ Desarrollar las capacidades físicas correspondientes a la fuerza - velocidad - resistencia, acorde a las exigencias competitivas, haciendo énfasis en el modelo intermitente e integrado de preparación física.
- ✓ Consolidar los fundamentos teóricos, tácticos y estratégicos sobre los que se sustenta el funcionamiento colectivo del equipo, en condiciones reales de juego.
- ✓ Elevar el nivel de cualidades volitivas y morales, así como el rendimiento, para enfrentar y superar las exigencias de alta competición acorde a los principios y valores que caracterizan al deporte revolucionario cubano.

#### b) Indicaciones metodológicas para la aplicación de los contenidos.

##### I. Preparación teórica

- ✓ Seguir profundizando en los problemas de la interpretación de las Reglas de Juego, con aclaración de dudas en forma de preguntas y respuestas.
- ✓ Nivel y situación actual del fútbol provincial y nacional
- ✓ Sistemas de juegos empleados
- ✓ Reunión con los atletas para tratar temas de actualidad. Reunión individual sobre problemas surgidos en los juegos y entrenamientos (disciplina, puntualidad, y otros)
- ✓ Análisis y preparación táctica de los juegos y sistemas.
- ✓ Repaso del material de formación teórica del año anterior: forma de vida deportiva, influencia nociva del cigarro, del alcohol y el uso de drogas prohibidas.
- ✓ Método práctico global (aspecto táctico en general) Método práctico analítico (aspectos técnicos de la corrección de errores, repetición, ensayo). Método físico (carreras continuas extensivas – intensivas, repetición, intervalos y competición)
- ✓ Fortalecer el trabajo psicológico planteado en las categorías anteriores. Ejercicios y actividades con incremento creciente del grado de dificultades, para mejorar cualidades morales, volitivas que permitan un alto espíritu de lucha. (en los tres períodos)

## II. Preparación física.

El fútbol es un deporte de cooperación – oposición de esfuerzos intermitentes, de alta intensidad; de ahí, la importancia de la resistencia aerobia-anaerobia (Mixta), y de la velocidad explosiva. El entrenamiento de la condición física tiene por finalidad permitir al jugador utilizar la mejor forma y el mayor tiempo posible sus capacidades técnicas, tácticas y mentales durante todo un partido, e incluso durante toda la temporada. Para jugar un fútbol de alto nivel, es cada vez más importante que los jóvenes jugadores dispongan de una sólida base atlética y mental. Dicha preparación a largo plazo se inicia a partir de la categoría inferior, en forma progresiva, que posibilita individualizar esta preparación durante el entrenamiento de la condición física de hoy día, el balón ocupa un papel predominante ya que se ha convertido en la “herramienta” esencial de todo futbolista, ello vale tanto para los jugadores profesionales de élite como para los futbolistas juveniles, por lo que es necesario hallar el equilibrio adecuado entre el entrenamiento físico integrado (con balón), y el entrenamiento físico sin balón.

Los métodos, medios y procedimientos para el desarrollo de las capacidades físicas están definidos en la categoría juvenil.

## JUEGOS DE CALENTAMIENTO GENERAL Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS

- ✓ Variados , calentamiento y juegos divertidos empleados en los I, II, III años, dificultando las circunstancias
- ✓ Rugby ligero
- ✓ Juegos de estrechez con pelotas medicinales ( 5 kg )
- ✓ Competencias y juegos de relevo y persecución
- ✓ Competencias de saltos largo y altos
- ✓ Juego del fútbol a caballo
- ✓ Juegos creando un ambiente de buen humor
- ✓ Juegos de los agarrados sencillos o en parejas
- ✓ Juegos de los agarrados con pelotas
- ✓ Competencia de relevo cargando al compañero
- ✓ Fútbol a caballo

## III. Preparación técnica.

Proseguir el proceso de consolidación – perfeccionamiento las habilidades técnicas básicas, técnicas ofensivas en la utilización del balón, finta control orientado, (pase, dribleo, remate (centro, volea...), juego de cabeza) y la técnicas defensivas recuperación del balón, o neutralización de la acción (carga con el cuerpo), interceptación (anticipación), entrada (tacle), despejar la pelota con el pie, juego de cabeza, y desplazamiento defensivo movilidad dinámica) **Haciendo énfasis en el perfeccionamiento técnico en correspondencia con las posiciones, en situaciones reales de juego.**

- ✓ Regates improvisados, sustracciones con el empeine interior, con/sin finta, retirada del balón con la planta del pie. Y con un adversario a nuestra espalda: regate en vuelta hacia fuera y recepción con giro.
- ✓ Interceptaciones, 1vs1, ataje/corte, carga regular, anticipación, ataje resbalando (opcional).
- ✓ Remates a la portería, en el lugar y en movimiento, con /sin salto, con el centro de la frente y con los lados de la cabeza, en dependencia del lugar desde donde se remata y de la consideración táctica de la acción. Con los empeines interior y exterior, a uno o dos toques, con efecto/ sin efecto, sobre pases que llegan de distintos lugares y formas, sobre pases de pared, y sobre la marcha en conducción.
- ✓ Centro en diferentes ángulos de salida (rasos, media altura, altos)
- ✓ Ejercicios de protección del balón

## **JUEGOS TÉCNICOS**

- ✓ Diversos juegos en espacio reducido con disposiciones técnicas (juego a uno y dos toques, pase con el exterior del pie, etc.)
- ✓ Tenis con el pie
- ✓ Juego de estrechez cabeceando
- ✓ Voleibol con los pies y la cabeza

## **IV. Preparación táctica.**

### **TÁCTICA INDIVIDUAL**

- ✓ Pases/ entregas, recepciones, cabeceos, interceptaciones, remates a la portería, así como en los otros elementos estudiados en las anteriores categorías, dentro de todas las acciones en que se utilicen las mismas.
- ✓ marcaje de cerca y de lejos, los despejes con los pies y la cabeza y demás elementos anteriormente estudiados

### **TÁCTICA COLECTIVA**

- ✓ Juego simple, acompañar la jugada, asegurar el balón, visión de juego, ocupación racional del terreno, equilibrio de acción, movilidad constante, saber arriesgar y saber asegurar, juego en bloque, pases de pared, coberturas, juego a lo ancho y a lo largo, cambio de juego, repliegue defensivo, retardación, vascularización de las líneas.
- ✓ Profundizar el trabajo del pressing ,la presencia intensiva., la cobertura

### **TÁCTICA DE EQUIPO.**

- ✓ Situaciones estándar de ataque y defensa
- ✓ Marcaje en zona (sin olvidar el uso del marcaje de cerca, marcaje de lejos, los principios que corresponden.
- ✓ Proseguir con la consolidación- perfeccionamiento del, CONTRA-ATAQUE – ATAQUE CONSTRUIDO- JUEGO APROVECHANDO EL OFF SIDE- ATAQUE CONTRA EL OFF SIDE.
- ✓ Establecer sistema de juego (1-4-4-2) y como variante el (1-4-3-2-1), (1-4-1-3-2) tácticas del equipo (Aplicando todo lo estudiado hasta al momento). Lograr un estilo de juego cubano, basado en una organización en el ataque y la defensa (la inmediatez en el fútbol)

## **JUEGOS TÁCTICOS**

- ✓ Juegos: 1 vs 1, 3 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 5, 6 vs 6, 7 vs 7 sin metas, 8 vs 8 frente a una línea de fondo. 1 vs 1 frente a una línea de fondo.
- ✓ Juego con una meta: 3 vs2 más portero, 6 vs 6 más portero (cambiando sistema defensivo).
- ✓ Juego con dos metas: 2 vs 2 más porteros, 4 vs 4 más porteros, 7 vs 7 en todo el terreno.
- ✓ Partidos de entrenamientos: Juego en bloque, Juego por las puntas, Contraataque, Dominio de juego y pressing
- ✓ Atacantes vs defensores, frente a una portería desde  $\frac{3}{4}$  partes del terreno, con tareas.
- ✓ Juegos con tareas acorde a lo estudiado.

- ✓ Juego con 4 porterías.

## **MATERIAL DE FORMACIÓN TEÓRICA - PSICOLÓGICA**

### **SISTEMA DE ENSEÑANZA DE LOS PORTEROS.**

#### **Objetivo general:**

Desarrollar un trabajo de mayor continuidad y especialización de los arqueros en las diferentes categorías desde las inferiores hasta los juveniles, de compartir un óptimo rendimiento físico, técnico, táctico y psicológico priorizando la solución de las acciones de juego desde el punto de vista individual como de equipo para desarrollar valores en el movimiento deportivo cubano acorde a las exigencias actuales del fútbol.

#### **Objetivos específicos:**

- ✓ Consolidar y perfeccionar las habilidades técnicas del portero individual y de equipo de forma creativa para solucionar las acciones ofensivas y defensivas haciendo énfasis en la colocación y ubicación en los balones con los ejercicios introductorio, avanzado y competitivo así como el desarrollo de las capacidades física con predominio de la rapidez de reacción, fuerza rápida y resistencia a la rapidez acorde a las diferentes edades.

#### **b) Indicaciones metodológicas para la aplicación de los contenidos.**

El defensor de la portería de un equipo de fútbol realiza actividades completamente distintas a las que realiza el resto de los jugadores. Desde que comienza el encuentro la tarea más importante del guardameta es defender directamente la portería. En general, el guardameta es el jugador que representa el último obstáculo enfrente del balón que se dirige hacia la meta, EL GOL. Procurará retener el balón en su recorrido hacia la portería con alguna parte de su cuerpo, pero el juego requiere del portero moderno, otras cosas; él es el primer jugador que puede iniciar el ataque de su equipo. Por su situación, puede abarcar con la vista todo el campo de juego, por tanto es él quien está en mejores condiciones para dirigir el equipo, así pues, el guardameta es el jugador que tiene más multiplicidad de funciones en el equipo

El dominio de la técnica que requiere la defensa de la portería exige métodos de entrenamiento diferentes a la de los jugadores de campo. Mientras que los demás jugadores pueden realizar su entrenamiento casi sin ningún riesgo de lesionarse, el guardameta cuando se lanza ante los pies de un delantero adversario, o se lanza o salta para despejar o atrapar un balón alto, volando en el aire en caso necesario, corre el riesgo de lesionarse.

De igual forma, el juego del guardameta exige un cúmulo de capacidades y cualidades físicas especiales que difieren de los demás jugadores.

El grueso del entrenamiento, consiste en la práctica individual y específica. Sin embargo, existe un período, primera parte del Básico, así como, una fase de las sesiones de entrenamiento en la que los guardametas trabajan junto con los jugadores de campo y realizan actividades de entrenamiento casi idénticas.

Las técnicas destacadas en las que se ha de hacer énfasis son las siguientes

8-9 años posición preparatoria agarre del balón raso, media y alto

10-11 años Posición inicial, agarre de balón aéreo

12-13 años Colocación y caídas laterales y al frente

14-15 años Estiradas. Técnica de atrapadas laterales, medias, estiradas a balones rasos, desplazamientos laterales, despejes con los puños, cambios de dirección. Estiradas medias y altas

16-18 años Salida salvando la pelota, salida a los pies, ubicación y colocación de balones transversal, saque con las manos, despejes, saques de meta con los pies y de porteros, defensa forzada, saques con los pies y trabajos con los pies.

## **SISTEMA DE ENSEÑANZA PORTEROS CATEGORIA 8 – 9 AÑOS**

### **Objetivo General**

Formar jugadores con conocimiento del juego, no formar atletas, por medio de un proceso escalonado, metodológicamente planificado y orientado.

### **Objetivos Específicos**

- ✓ Inculcar en los niños/as valores de formación social.
- ✓ En estas edades al componente físico no se le dará mucha importancia, su desarrollo se realizará en base al juego, haciendo énfasis en la coordinación.
- ✓ Fomentar en el niño/a el desarrollo de habilidades básicas del fútbol.
- ✓ Enseñar a los niños/as en forma progresiva, en función de la edad, los aspectos básicos para jugar fútbol.

### **Indicaciones metodológicas para la aplicación de los contenidos.**

#### **I. Preparación física**

- ✓ Desarrollo de la Habilidad con y sin pelota
- ✓ Saltar en una pierna hacia delante, atrás, arriba. Etc.
- ✓ Desarrollo de la habilidad entre obstáculos
- ✓ Roll de frente continuo, roll de espalda continuo
- ✓ Ejercicios con suiza
- ✓ Arrancadas con carreras de 20 metros
- ✓ Juegos: Balonmano – Baloncesto – Voleibol – T. de Mesa
- ✓ Ejercicios en el suelo a manos libres y con implementos, haciendo énfasis en el desarrollo de la saltabilidad, los que pueden combinarse junto con recogida de pelotas.
- ✓ Exigir particular atención en la saltabilidad, la flexibilidad y el estiramiento
- ✓ Malabares con la pelota en las manos 10 – 15 veces
- ✓ Saltar elevando la pelota sobre la cabeza 10 – 15 veces
- ✓ Saltar tocando la parte superior de la net de Voleibol 10 – 15 veces
- ✓ Carrera 20 – 40 metros
- ✓ Salto alto(despegue)
- ✓ Flexión y extensión de brazos 4 – 8 veces
- ✓ Ejercicios de coordinación
- ✓ Ejercicios con suiza
- ✓ ejercicios acrobáticos

#### **II. Preparación técnica.**

Al no existir una especialización de la posición, y todos los niños(as) deben familiarizarse con estos elementos básicos del portero.

- ✓ Posición preparatoria
- ✓ Agarre del balón raso, media, alta

## **SISTEMA DE ENSEÑANZA PORTEROS CATEGORIA 10 – 11 AÑOS**

### **Objetivo General**

Fomentar en los jugadores la importancia y la aptitud hacia la posición del portero. con conocimiento del juego por medio de un proceso escalonado, metodológicamente planificado y orientado.

### **Objetivos Específicos**

- ✓ Inculcar en los niños/as valores de formación social.

- ✓ En estas edades al componente físico no se le dará mucha importancia, su desarrollo se realizará en base al juego, haciendo énfasis en la coordinación.
- ✓ Iniciar en el niño/a el aprendizaje y desarrollo de habilidades básicas del portero.
- ✓ Enseñar a los niños/as en forma progresiva, en función de la edad, los aspectos básicos para jugar fútbol.
- ✓

## **b) Indicaciones metodológicas para la aplicación de los contenidos.**

### **I. Preparación teórica**

- ✓ Observación de las reglas del juego con relación a la pelota
- ✓ Nociones especiales del desarrollo de la habilidad del juego
- ✓ Papel de la puntualidad y sentido de la responsabilidad del portero en el fútbol
- ✓ Papel e importancia de la atención en el Juego
- ✓ Movimientos rápidos de los jugadores y la pelota en interés de los resultados

### **II. Preparación física.**

Igual al de los jugadores de campo

### **III. Preparación técnica.**

- ✓ Posición preparatoria
- ✓ Recogida de pelotas: Media altura con los brazos extendidos y las manos en forma de embudo. Medios altos con los brazos doblados en los codos aprisionándola contra el pecho.
- ✓ Defensa de balones rasos, media altos
- ✓ Ejercicios de recogida de balones que llegan lanzadas y pateadas desde diferentes direcciones
- ✓ Conducir la pelota con las manos y con los pies, entre obstáculos
- ✓ Mantener la pelota en el aire con las manos, los pies, las piernas y la cabeza
- ✓ Mantener la pelota en el aire golpeándola con las manos, puños y ante brazos
- ✓ Recoger la pelota lanzada y rebotada

### **IV. Preparación táctica**

- ✓ La posición preparatoria, agarre del balón raso, media, alta,
- ✓ Emplear ejercicios de carácter tácticos combinados con dos o tres elementos técnicos, especialmente presentados

## **JUEGOS**

- Juego los agarrados con pelotas, mientras realiza distintas tareas: Ej. Conducción de la pelota con las manos, con los pies.
- Juego en espacio reducido, pasándose la pelota, contando los pases
- Juegos divertidos.
- Competencias de lanzamientos entre bandos (defensa del castillo con tres pelotas, balón del tigre)
- Juego de Fútbol con tareas sencillas y divertidas
- Juegos de tiro al blanco
- Competencias de golpeo al objetivo
- Competencias de relevo formados en hileras, aplicando los elementos técnicos del portero hasta ahora estudiados.
- Fútbol de Salón con tareas predeterminadas
- Juegos compuestos de Balonmano- Fútbol
- Competencias individuales, en parejas y en grupos. Lo cambios libres entre los jugadores enumerados con anterioridad

## **SISTEMA DE ENSEÑANZA PORTEROS CATEGORIA 12 – 13 AÑOS**

### **Objetivo General**

Ejecutar mediante el juego las técnicas y tácticas aprendidas de forma semi pulida, donde se introduzcan paulatinamente los sistemas de juego, sin establecer aun la especialización de las

posiciones de los atletas, regulando la condición física y psicológica que caracterizan la categoría.

### **Objetivos Específicos**

- ✓ Desarrollar las habilidades técnicas en condiciones reales del juego, con una fluidez acorde al desarrollo motriz.
- ✓ Conocer e identificar los sistemas de juegos básicos del fútbol de forma simplificada, mediante la ubicación durante los juegos
- ✓ Trabajar las capacidades físicas acorde a las exigencias de la categoría, sin llegar a esfuerzos máximos.
- ✓ Introducir los fundamentos teóricos, tácticos y estratégicos sobre los que se sustenta en funcionamiento colectivo del equipo.
- ✓

### **b) Indicaciones metodológicas para la aplicación de los contenidos.**

#### **I. Preparación teórica**

- ✓ Observación de las reglas del juego con relación a la pelota
- ✓ Nociones especiales del desarrollo de la habilidad del juego
- ✓ Papel de la puntualidad y sentido de la responsabilidad del portero en el fútbol
- ✓ Papel e importancia de la atención en el Juego
- ✓ Movimientos rápidos de los jugadores y la pelota en interés de los resultados
- ✓ Fundamentos teóricos. Reglas del juego más importantes relacionadas con el portero

#### **II. Preparación física.**

- ✓ Desarrollo de la saltabilidad
- ✓ Ejercicios de arrancada
- ✓ Ejercicios de velocidad de reacción simple y compleja
- ✓ Lanzamiento desde el pecho (pelota medicinal 5 Kg)
- ✓ Competencias de arrancada, carreras 40 m
- ✓ Saltos laterales a la derecha y a la izquierda, impulsándose con las dos piernas
- ✓ Saltos laterales sobre el cajón sueco 20x
- ✓ Saltos con las piernas flexionadas cruzando sobre 3 sesiones del cajón o una valla
- ✓ Voltereta rompiendo caída (por la dcha. Y por la izq.)
- ✓ Suspendido en las paralelas (tocando las manos)

#### **JUEGOS**

- ✓ Juego de estrechez golpes
- ✓ Competencias de habilidad
- ✓ Voleibol –Baloncesto - Balonmano - Tenis de mesa

#### **III. Preparación técnica.**

- ✓ Estiradas
- ✓ Blocaje en estirada sobre pelotas rasas, media altura y altas
- ✓ Ejercicios técnicos combinados: blocaje, lanzamiento, estiradas

#### **IV. Preparación táctica.**

- ✓ Táctica de los agarres de las pelotas y la estirada (de conveniente realización para las exigencias de los agarres y estiradas)
- ✓ La actividad orientadora del portero (voces orientadoras del juego delante de la portería, dentro y mitad del área de 16.50m, ejemplo: déjala, la tengo, despeja, saliendo y otras)
- ✓ Ejercicios de colocación de la Barrera

#### **JUEGOS**

- ✓ Competencias de relevo con tareas atléticas y técnicas
- ✓ Voleibol pasando y devolviendo la pelota con las manos y con la cabeza
- ✓ Juego de Balonmano: en una puerta, en dos puertas, con una o dos pelotas

- ✓ Juego de estrechez, con las manos, con los pies.

## **SISTEMA DE ENSEÑANZA PORTEROS CATEGORIA 14 – 15 AÑOS**

### **Objetivo General**

Competir con eficacia, mostrando un óptimo rendimiento físico en cada partido y durante el campeonato, evidenciando dominio de la posición, de los principios tácticos, reglamentación vigente, habilidades técnicas y valores que caracterizan el movimiento deportivo cubano.

### **Objetivos Específicos**

- ✓ Desarrollar las habilidades técnicas en condiciones reales del juego, con una fluidez acorde al desarrollo motriz.
- ✓ Conocer e identificar los sistemas de juegos básicos del fútbol de forma simplificada, mediante la ubicación durante los juegos
- ✓ Desarrollar la rapidez de reacción, la fuerza rápida conjuntamente con la agilidad y la flexibilidad.
- ✓ Introducir los fundamentos teóricos, tácticos y estratégicos sobre los que se sustenta en funcionamiento del portero en relación a las reglas de juego.

### **Indicaciones metodológicas para la aplicación de los contenidos.**

#### **I. Preparación teórica**

- ✓ Observación de las reglas del juego con relación a la pelota
- ✓ Nociones especiales del desarrollo de la habilidad del juego
- ✓ Papel de la puntualidad y sentido de la responsabilidad del portero en el fútbol
- ✓ Papel e importancia de la atención en el Juego
- ✓ Movimientos rápidos de los jugadores y la pelota en interés de los resultados
- ✓ FUNDAMENTOS TEORICOS. Reglas del juego más importantes relacionadas con el portero

#### **II. Preparación física.**

- ✓ Desarrollo de la rapidez de reacción, simple y compleja ( con y sin pelota)
- ✓ Desarrollo de la resistencia a la rapidez
- ✓ Ejercicios de desarrollo de la resistencia especial
- ✓ Competencias de arrancadas, con carreras de 40 m
- ✓ Impulsión de un implemento(bala, pelota medicinal y otros)
- ✓ Carrera sostenida de 1500 m
- ✓ Lanzarse de frente apoyando las manos en el suelo y pararse impulsándose con las piernas
- ✓ Saltar cayendo en cuclillas sobre 4 secciones del un cajón sueco
- ✓ Flexión y extensión de los brazos (tracción) en la barra fija
- ✓ Escalamiento de la sogá

### **Juegos para el desarrollo de la preparación física.**

Balonmano – Baloncesto – Voleibol – Tenis de mesa

#### **III. Preparación técnica.**

- ✓ Ejercicios de tiro a gol combinado con el entrenamiento del equipo
- ✓ Desvío de la pelota sobre el larguero
- ✓ Lanzarse desviando la pelota
- ✓ Salir golpeando la pelota con los puños
- ✓ Salida lanzándose transversal delante de los pies del adversario.
- ✓ Ejercicios animados de golpeo con el puño, estiradas, desvíos con la palma y con el dorso de la mano

- ✓ Ejercicios de salida de la portería.
- deslizándose y lanzándose delante de los pies
- en forma de entrenamientos de tiro a puerta
- con ejercicios complejos

#### **IV. Preparación táctica.**

- ✓ Estabilizar la atención de los ejercicios de preparación y de desarrollo táctico
- ✓ Táctica y práctica de la puesta en juego rápido
- ✓ Repaso del material del período anterior
- ✓ Conocimientos tácticos teóricos básicos

#### **Juegos para el desarrollo de la preparación táctica.**

- ✓ Tenis con los pies y con la cabeza (también es posible tocarla con los puños)
- ✓ Competencia en grupo golpeando la pelota con el puño
- ✓ Competencia de cabeceo
- ✓ Juego en espacio reducido con toques determinados
- ✓ Voleibol con reglas sencillas (el pase puede realizarse con las manos, los puños, los pies y con la cabeza)

### **SISTEMA DE ENSEÑANZA PORTEROS CATEGORIA 16 –18 AÑOS**

#### **Objetivo General**

Competir con maestría, mostrando un óptimo rendimiento físico - técnico – táctico priorizando la solución de las situaciones de juego, de las acciones individuales en función del equipo para desarrollar valores característicos del movimiento deportivo cubano, acorde a las exigencias actuales del Fútbol.

#### **Objetivos específicos:**

- ✓ Consolidación y perfeccionamiento de los medios técnicos tácticos, individuales y grupales aprendidos en otras etapas, de forma creativa en la solución de las situaciones del juego de fútbol. Haciendo énfasis en la utilización del balón.
- ✓ Mejorar al máximo el desarrollo físico a través de un entrenamiento específico y funcional de la condición física. correspondientes con predominio en el desarrollo de la fuerza - velocidad – resistencia, acorde a las exigencias competitivas. Haciendo énfasis en el sistemas integrados de preparación física.
- ✓ Consolidar los fundamentos teóricos, tácticos y estratégicos sobre los que se sustenta el funcionamiento colectivo del equipo, en condiciones reales de juego.
- ✓ Buscar la máxima especialización en los puestos específicos.
- ✓ Mejorar la amplitud de movimiento trabajándola diariamente. Trabajo específico con los Porteros.
- ✓ Perfeccionar los hábitos correctos de higiene y alimentación.

#### **Indicaciones metodológicas para la aplicación de los contenidos.**

##### **I. Preparación teórica**

- ✓ Observación de las reglas del juego con relación a la pelota
- ✓ Nociones especiales del desarrollo de la habilidad del juego
- ✓ Papel de la puntualidad y sentido de la responsabilidad del portero en el fútbol
- ✓ Papel e importancia de la atención en el Juego
- ✓ Movimientos rápidos de los jugadores y la pelota en interés de los resultados
- ✓ FUNDAMENTOS TEORICOS. Reglas del juego más importantes relacionadas con el portero

##### **II. Preparación física.**

- ✓ Ejercicios de rapidez de reacción, simple y complejos

- ✓ Competencia de habilidad - saltabilidad en terreno con obstáculos
- ✓ Ejercicios compuestos de desarrollo de fuerza - resistencia
- ✓ Ejercicios de desarrollo de la resistencia especial
- ✓ Salto alto sin impulso
- ✓ Lanzamiento de un implemento (bala, pelota medicinal, etc.) desde abajo con las dos manos. Ejercicios con pesas
- ✓ Competencias de arrancadas, con carrera de 20-40 m
- ✓ Carrera sostenida 1500 m
- ✓ Mortal de espalda con un cuarto de giro
- ✓ Saltos con las piernas flexionadas
- ✓ Salto del tigre pasando sobre 5 secciones del cajón sueco
- ✓ Ejercicios a manos libres, combinados
- ✓ Ejercicio de habilidad con pelota
- ✓ Ejercicios técnicos de rapidez, saltabilidad
- ✓ Salto con la técnica del portero
- ✓ Salto del tigre pasando sobre un compañero arrodillado, apoyando las manos
- ✓ Escalamiento de la sogá

### **Deportes auxiliares**

- ✓ Baloncesto- Balonmano
- ✓ Voleibol
- ✓ Fútbol cambiando de portero en cada gol
- ✓ Tenis de mesa

### **III. Preparación técnica.**

- ✓ Ejercicios técnicos compuestos en situación de juego, frente a un adversario molestando\*Ejercicios de defensa de la pelota con los pies
- ✓ Salir de la portería despejando la pelota con los puños
- ✓ Ejercicios animados dificultando la salida de defensa forzada
- ✓ Ejercicios de recogida de la pelota, despeje con los puños, lanzarse en estirada por la pelota, Deslizarse dejándose caer de forma animada y condiciones difíciles, frente a un adversario.
- ✓ Calentamiento con ejercicios técnicos individuales y en parejas
- ✓ Ejercicios de tiro gol en forma animada, poniendo énfasis en los elementos técnicos del portero
- ✓ Ejercicios de técnica individual

### **IV. Preparación táctica.**

- ✓ Táctica de salida del portero conduciendo la pelota
- ✓ Táctica del tiro de esquina
- ✓ Táctica contra el ataque a la puerta
- ✓ Ejercicios tácticos de ataque del portero.
- ✓ Conocimientos tácticos teóricos básicos,
- ✓ la finta del portero, el juego del portero en el campo, la colocación de la barrera, la colocación del portero en los diferentes momentos del juego, enseñanza de la colocación del portero en la bisectriz.

### **Juegos para el desarrollo de la preparación táctica.**

- ✓ Impulso de la pelota en pareja, con la cabeza, con los pies
- ✓ Baloncesto, Rugby, Fútbol a dos toques en espacio reducido
- ✓ Fútbol en una mitad del campo,(Olas atacantes) cambiando de portero en cada gol
- ✓ Juego para una puerta, con cambio de portero cada cinco minutos o en cada gol.
- ✓ Juego de fútbol de salón con cambio de portero en cada gol.
- ✓ Juego de tiro a puerta, 1 vs 1.- 2 vs 2 – 3 vs 3, dentro del área de 16, 50 m
- ✓ Juego de estrechos lanzando la pelota con las manos del modo determinado (por arriba o por el lado)

- ✓ Juego de entrenamiento 2 x 45.

Categoría									
8 - 9									
10 - 11									
12 - 13									
14 - 15									
16 18									

#### TEST PEDAGÓGICO (8 a 13 años)

Rango de Evaluación	Salto sargento	flexibilidad	10M	20m
MB	45	40		
B	40	35		
R	20--30	10--20		
M	10-15	0--9		

#### TEST PEDAGÓGICO (15 a 19 años)

Rango de evaluación	Salto sargento	flexibilidad	10m	20m	3X 5 X 16.50 m	Incorporación
MB		45cm	c-2''-29		17''	0-30''
B		40cm	2'' .30 - 2.35		17'' 18''	31''--36''
R		30 cm	2'' .36 - 2.40		18'' .1 - 19''	37''--43''
M		-20	+2. ''40		+19''	44''--mas

#### PROGRAMA DE ENSEÑANZA PARA EL JUGADOR DE FUTSAL EN CUBA.

El plan de enseñanza se propone partiendo de cinco etapas de acuerdo al proceso de formación del jugador de Futsal nacional hasta la fecha.

- Etapa de descubrimiento 8-9 años.
- Etapa de iniciación 10- 12 años.
- Etapa de aprendizaje 13-15 años.
- Etapa de perfeccionamiento 16 -18 años.
- Etapa de competición 18-20 años.

#### ETAPAS DEL PROCESO FORMATIVO DEL FUTSALISTA EN CUBA.

El Futsal simplemente es un juego, por tanto su enseñanza debe ser a partir de su esencia, de su relación interna y en un entorno colectivo, donde la cooperación y la oposición van a estar constantemente asociada al comportamiento individual en función del juego.

Es importante tener en cuenta los siguientes aspectos en cada una de las etapas que se proponen desarrollar en Cuba por parte de los profesores de Deporte y Educación Física, ellas son:

- Características Morfo-Funcionales.
- Características psicológicas
- Características sociológicas.
- Actividades motrices y deportivas

A continuación se exponen desde cada etapa una percepción lógica para desarrollar el Futsal a partir del inconveniente de no estar en los calendarios del INDER y la educación Física.

### **ETAPA DE DESCUBRIMIENTO (8 – 9) AÑOS**

Edad idónea para entusiasmar a los niños por el Futsal, es a partir de los 6 y hasta los 9 años cuando comienza la etapa de madurar su mundo de fantasía, es una etapa en la que le gusta jugar y divertirse, comienza a tener significado el juego, sintiendo la vivencia del Futsal como vía de destacarse en el juego.

El punto de partida en el proceso de enseñanza/aprendizaje es el factor satisfacción, el niño que se inicia en el Futsal debe reflejar felicidad, alegría y ser un estímulo la práctica del juego, esto hace que su interés crezca progresivamente por la práctica de este noble deporte.

### **ETAPA DE INICIACION (10 – 12 AÑOS)**

Edad ideal para enseñar a jugar Futsal por experiencias tenidas en investigaciones se conoce que es la llamada *edad de oro del aprendizaje*, es cuando el niño capta más y aprende mejor. Es una edad para prender bien, ya que guardan sus vivencias prácticamente para toda la vida, por tanto aprender con un buen entrenador, activista o un buen monitor hace que se progrese mejor.

### **ETAPA DE APRENDIZAJE (13-15 AÑOS)**

Es este un periodo particularmente crítico a nivel físico y psíquico. Resulta necesario aprovechar la inclinación participativa del joven para que se involucre en aquellas actividades deportivas, de juego y tiempo libre, que lo hagan integrarse en el grupo y, con ello, en el contexto social.

### **ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO 16 -18 AÑOS.**

Existe un tránsito en la fase inicial de este periodo pues presenta los lados negativos del precedente. Para la mayoría cabe iniciar un planteamiento deportivo que desemboque a continuación de los 16 y 17 años de edad. El deporte asume un papel determinante como elección definitiva y consciente para la vida futura, importante como actividad que influye en modo primario sobre la definición conjunta de la personalidad.

## **SISTEMA DE ENSEÑANZA DE FUTSAL. ETAPA DE DESCUBRIMIENTO (8 – 9) AÑOS**

### **Objetivo general.**

Contribuir a la formación y desarrollo de jugadores de Futsal a partir del progreso de eventos escolares de base, mediante un proceso escalonado, metodológicamente planificado y orientado.

### **Objetivos específicos:**

- ✓ Inculcar en los niños/as valores de formación social.
- ✓ Fomentar en el niño/a el desarrollo de habilidades básicas del Futsal, propias de cada edad.
- ✓ Enseñar a los niños/as en forma progresiva, en función de la edad, los aspectos teóricos básicos para jugar Futsal.
- ✓ Desarrollar sobre la base del juego el componente físico.
- ✓ Enseñar a los niños/as las habilidades técnicas correspondientes a su edad.
- ✓ Enseñar a los niños/as a colocarse en la pista de juego y ayudar a sus compañeros, tanto en la defensa como en el ataque.

- ✓ Desarrollar la motivación en los niños/as.

## b) Indicaciones metodológicas para la aplicación de los contenidos.

### I. Preparación teórica

#### II. Preparación física.

La preparación física en estas edades se centra en desarrollar y estabilizar las bases del movimiento, para después encaminarlas hacia las características que presenta el Fútbol.

En la Preparación Física es imprescindible la presencia del balón, compañeros y adversarios.

Se deberán trabajar las Cualidades Coordinativas:

Coordinación dinámica general;

Desarrollo de ejercicios básicos (apoyos, giros, desplazamientos);

Coordinación dinámica especial: Óculo-Manual. Óculo-Pedal.

Capacidades cualitativas esencialmente determinadas por procesos de conducción del sistema nervioso, que permiten dominar la mecánica global del cuerpo:

Percepción espacio temporal: Percepción-Distancias. Percepción-Trayectorias.  
Percepción-Velocidad. Visión Periférica.

### III. Equilibrio: Estático. Dinámico.

#### IV. Preparación técnica.

Todas estas acciones técnicas se trabajarán con ambas piernas, si se inculca, el hábito de emplear el golpeo con ambas piernas les facilitará mucho la progresión en años venideros.

- ✓ **Golpeos con diferentes partes del pie.** Los golpeos se pueden clasificar de diferentes puntos de vista, por ejemplo: con que parte del pie toca o golpea el balón; también puede distinguir golpeos a base de la transmisión de la fuerza con algunas partes del pie, así se conoce a los golpeos ejecutados como: **Interior del pie, empeine interior, empeine total, empeine exterior, exterior del pie.**
- ✓ **Controles.** Es la posesión del balón, la parada del balón y en general su control y dominio. Se puede clasificar de dos maneras: primero, tomando como base la dirección en altura del balón que llega, denominándolas de: la recepción de un **balón raso y medio alto. Hacer énfasis en el control con la planta del pie**
- ✓ También se clasifican según con qué parte del cuerpo se ejecuta la recepción del balón: Con el interior del pie, la planta del pie, empeine total, empeine externo, muslo.
- ✓ En estas edades se enseñará estas recepciones, en posición estática y en movimiento.
- ✓ **Conducción del balón.** Se utilizarán ambas piernas. Se hace hincapié en la conducción con la planta del pie. Se trabaja también el **interior del pie, empeine total, o exterior del pie.**
- ✓ Enfatizar en el atleta: levantar la cabeza para observar donde está el adversario y sus compañeros.

#### IV. Preparación táctica.

Juego de Fútbol en espacio reducido. (Un medio didáctico de entrenamiento)

- ✓ No hay posiciones fijas en el inicio de su interacción con el Futsal y cada uno actúa según lo que exige la situación de juego, atacar o defender con rápidas transiciones. Pero, a medida que se introducen en el deporte los niños se actúa más ordenadamente.
- ✓ Se les explica y demuestra el reglamento esencial del juego.
- ✓ Es importante en esta etapa informar y enseñar los sistemas de juegos de Futsal.
- ✓ Hacer énfasis en el sistema 2-2, ya en las edades de 8 a 9 años. Es muy ajustable en la iniciación.
- ✓ Hacer que el niño entienda cada una de esas posiciones.
- ✓ En ataque: Incentivar el ataque mediante pases de pared, la conducción y el control
- ✓ No hay posiciones fijas en el inicio de su interacción con el Futsal y cada uno actúa según lo que exige la situación de juego, atacar o defender con rápidas transiciones. Pero, a medida que se introducen en el deporte los niños se actúa más ordenadamente.
- ✓ Se les explica y demuestra el reglamento esencial del juego.
- ✓ Es importante en esta etapa informar y enseñar los sistemas de juegos de Futsal.
- ✓ Hacer énfasis en el sistema 2-2, ya en las edades de 8 a 9 años. Es muy ajustable en la iniciación.
- ✓ Hacer que el niño entienda cada una de esas posiciones.
- ✓ En ataque: Incentivar el ataque mediante pases de pared, la conducción y el control orientado, iniciar las acciones de desmarques de apoyo y ruptura.
- ✓ En defensa: el trabajo de la cobertura y del relevo.
- ✓ El portero: Es una posición especial dentro del equipo, por tanto tiene que estar orientado el trabajo en esta etapa desde lo defensivo a: la colocación en la portería, iniciación en los desplazamientos, agarres, saques de mano, y bloqueo.
- ✓ Cada jugador tiene posibilidades para marcar un gol, lo que le motiva a esforzarse. Cada jugador se convierte en el protagonista del juego.
- ✓ Disponen de suficiente tiempo y espacio para percibir, pensar y ejecutar, lo que han pensado con anterioridad. Así también, los menos diestros en la técnica disfrutan y aciertan en el juego.
- ✓ Debido a los pocos jugadores en la pista de juego, solo se exige una constante participación física y mental de cada uno de los 3 niños. Todos tocan el balón frecuentemente.
- ✓ Cada niño es importante. Así la contribución también del menos talentoso cuenta al final.

El mini Futsal se puede iniciar desde el 1 vs. 1 el 2 vs. 2, el 3 vs. 3 se puede utilizar como MEDIO DIDÁCTICO en las sesiones de entrenamiento, obligatoriamente, al final de la parte principal de las mismas.

## **SISTEMA DE ENSEÑANZA DE FUTSAL. ETAPA DE INICIACIÓN 10- 12 AÑOS.**

### **Objetivo general.**

Desarrollar las capacidades físicas y habilidades deportivas de los niños/as a través de la práctica del Futsal.

### **Objetivos específicos:**

- ✓ Enseñar a los niños/as las reglas de juego aplicables a su edad.
- ✓ Estimular el desarrollo de la agilidad, flexibilidad, velocidad y habilidad mediante la utilización del juego como medio fundamental.
- ✓ Enseñar a los niños/as las habilidades técnicas correspondientes a la edad en situaciones reales.
- ✓ Enseñar a los niños/as a colocarse en el terreno de juego y ayudar a sus compañeros, tanto en la defensa como en el ataque.
- ✓ Desarrollar en los niños, paulatinamente la concentración especial de la atención en la ejecución de ejercicios relacionados con el mantenimiento del equilibrio, saltos de longitud, de altura, carreras, y de ejercicios de coordinación compleja.

## **V. Preparación teórica**

## **VI. Preparación física.**

Van encaminados al desarrollo de:

- ✓ La velocidad de reacción.
- ✓ Frecuencia de movimientos
- ✓ Fuerza (dominar su propio peso)
- ✓ Agilidad.
- ✓ Flexibilidad dinámica

#### **VII. Preparación técnica.**

Se debe en esta etapa tratar las acciones técnicas anteriores pero con más exigencia y emplear el movimiento, y siempre se trabajará con ambas piernas.

- ✓ **Golpeos con diferentes partes del pie.** En esta edad se realizará la consolidación de los golpeos, con la diferencia que ya se pueden trabajar con más movimientos y se le puede aumentar el grado de dificultad o exigencia que la edad anterior. Seguir siempre con las mismas superficies de contacto. INTERIOR DEL PIE, EMPEINE INTERIOR, EMPEINE TOTAL, EMPEINE EXTERIOR, EXTERIOR DEL PIE
- ✓ **Controles.** La planta del pie en movimiento. (Con giros, desplazamientos hacia atrás, lateral etc.) La parada del balón y en general su control y dominio (a partir de estas edades se incluye la recepción de balones altos),
- ✓ **Conducción del balón.** Se sigue el trabajo con ambas piernas, pero aquí ya se trabajará por medio de juegos de conducciones con objetivos pre definidos de tiro a gol, de pases etc.
- ✓ **Fintas.** Se busca automatización a partir de escenas modeladas del juego para que así tome confianza el jugador y perfeccione sus movimientos.
- ✓ **El regate.** Se busca automatización con el fin de desbordar por los lados de los oponentes para inmediatamente seguir de frente hacia la portería rival, añadiendo este elemento motriz para poder ir haciendo una caracterización del jugador y trabajar su lado débil.
- ✓ **Saque de banda y de meta.** Se debe en estas edades tener un dominio de ambos saques y su correcta ejecución del movimiento.
- ✓ **Pases cortos y medios.** Cortos: Se hacen para iniciar el juego de ataque o para mantener la posesión del balón. Medios: Se pretende enviar la pelota a zonas más despejadas libres de rivales, en diagonales y en profundidad.

#### **IV. Preparación táctica.**

Juego defensivo: Se trabajará colectivo e individual.

**Colectivo:** se debe en esta etapa a partir de la programación que se pretende con las escuelas primarias que se domine en competencias inter escuelas lo siguiente:

**Marcaje zonal:** Se consigue una mejor distribución del terreno de juego y de los esfuerzos a realizar evitando en todo momento perseguir adversarios por todo el terreno.

**Cobertura y permuta:** Se favorece la idea de ayuda y solidaridad del grupo con la intención de recuperar el balón, todos los compañeros han de sentirse respaldados en el trabajo defensivo: "si me desbordan ocupo el lugar del compañero que salió en mi ayuda."

#### **Individual**

**Entrada:** En la etapa anterior se enseñó, la entrada de frente y en esta categoría se agrega la entrada lateral.

**Temporización:** Se busca evitar las entradas incontroladas, esperando o propiciando el momento oportuno para realizar la entrada frontal o lateral, orientando al atacante hacia nuestra pierna más hábil y hacia un espacio muy reducido.

#### **Juego ofensivo.**

**Superioridad numérica (2X1) Y (3X2):** Se presenta la posibilidad al poseedor del balón de seguir avanzando hacia la portería del rival, con la colaboración y apoyos de los compañeros,

siempre que no se pueda a través de una acción 1X1 que ha de ser la primera opción en estas edades, por el carácter egocéntrico en los niños.

Desmarque de ruptura: Ha de predominar la idea de progresión. Han de ser muy frecuentes en los laterales, que deberán incorporarse por banda siempre que tenga oportunidad, también el delantero, para finalizar las acciones de ataque.

Apoyos: Se trabajarán a través de juegos en espacio reducido empleando comodines para poder realizar con mayor exigencia la superioridad numérica.

Bloque: Se debe dejar claro que todos deben trabajar, tanto a la defensiva, como también a la ofensiva. Se realiza ya que todos suben, atendiendo con esta fase a que todos adelantan sus posiciones cuando el equipo tiene el balón evitando distancias excesivas entre compañeros.

### SISTEMA COMPETITIVO

Categoría	NIVEL	Composición de los equipos	Reglamento	Estructura	Objetivo
8 – 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Base</li> <li>- Municipal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los equipos estarán conformados por 14 niños (as).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dimensiones del terreno: 50 x 35mts</li> <li>- Porterías: 4 x 2mts.</li> <li>- Tiempo de juego.</li> <li>- Duración: 24 minutos. (2 de 12 minutos cada uno. Descanso: 5 minutos entre tiempos.</li> <li>- Cambios son Volantes</li> </ul> <p>No se aplican las siguientes reglas: saque de banda, ni tampoco de meta, esquina, tiro libre directo y penal.</p> <p style="text-align: center;"><b>NO SE MUESTRAN TARJETAS.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fútbol 6</li> <li>-Su finalización es a nivel Municipal.</li> <li>-Número de festivales al año. doce (12) (1) festival al mes).</li> <li>-No a la especialización de las posiciones</li> </ul>	“Jugar para divertirse”.
10 – 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Base</li> <li>- Municipal</li> <li>- Provincial</li> <li>- Zonal</li> <li>- Final Nacional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los equipos estarán conformados por 14 niños (as).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dimensiones del terreno:55 x 40 metros</li> <li>- Porterías: 4 x 2 metros.</li> <li>- Tiempo de juego: 40 minutos. 2 de 20 minutos cada uno. 10 minutos de descanso entre tiempos.</li> <li>- Saque de banda con las manos</li> <li>- Tiro penal (a 8 metros)</li> <li>- Tiro de esquina, a un solo toque</li> <li>- Saque de meta, a un solo toque</li> <li>- Tiro libre indirecto</li> </ul> <p>El guardameta puede tomar el balón con las manos, si es devuelto por un compañero.</p> <p>Cambios son Volantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fútbol 7, con guardameta,</li> <li>- rotar a todos los niños/as en esta posición. durante todo el proceso.</li> <li>- Clasifica el 1er lugar de cada Zona para la Final Nacional.</li> <li>-número de festivales al año. doce (12) (1) festival al mes).</li> </ul>	“Jugar para Aprender”

12 – 13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Liga estudiantil de Base.</li> <li>- Liga estudiantil de Municipal.</li> <li>- Liga estudiantil Provincial</li> </ul>	Los equipos estarán conformados por 16 niños (as).	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dimensiones del campo: 70 x 40 m</li> <li>-Dimensiones de las porterías: 6 x 2 m</li> <li>Tiempo de juego: 75 minutos, (25 minutos cada tiempo) con 10 de descanso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fútbol 9</li> <li>-Su finalización es a nivel Provincial</li> </ul>	-Desarrollar las habilidades del niño jugando a todos los niveles tratando de alcanzar un promedio de 30 a 40 juegos
13 – 14 – 15 (Femenino)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Base</li> <li>- Municipal</li> <li>- Provincial</li> <li>- Clasificatorio Zonal</li> <li>- Final Nacional</li> </ul>	Los equipos estarán conformados por 16 niñas	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dimensiones del campo:: medidas oficiales</li> <li>-Dimensiones de las porterías 2.44 cm x 7.32 cm.</li> <li>-Tiempo de juego: 50 minutos. Con un periodo de descanso de 15 min entre los dos tiempos de 35 min.</li> <li>-Cambios son Volantes.</li> <li>Reglas oficiales de la FIFA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fútbol 11</li> <li>-La etapa clasificatoria se realizara (Enero - marzo). Torneo concentrado.</li> <li>-La final en el mes de Abril.</li> <li>-Clasifica el 1er lugar de cada Zona y los dos mejores segundo lugares.</li> </ul>	- Desarrollar las capacidades físicas y habilidades técnicas y tácticas de las niñas a través de la práctica del fútbol.
14 - 15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Base</li> <li>- Municipal</li> <li>- Provincial</li> <li>- Clasificatorio Zonal</li> <li>-Final Nacional</li> </ul>	Los equipos estarán conformados por 18 niños	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dimensiones del campo:: medidas oficiales</li> <li>-Dimensiones de las porterías 2.44 cm x 7.32 cm.</li> <li>-Tiempo de juego: 40 minutos. Con un periodo de descanso de 15 min entre los dos tiempos.</li> <li>-Los cambios son volante hasta la etapa clasificatoria.</li> <li>-Reglas oficiales de la FIFA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fútbol 11</li> <li>La etapa clasificatoria se realizara (Febrero - Abril). Los fines de semana viajando.</li> <li>-La final Juegos Escolares 14 – 15 mes de Julio. Clasifica el 1er lugar de cada Zona y los dos mejores segundo lugares.</li> </ul>	- Competir con eficacia, mostrando un óptimo rendimiento físico en cada partido y durante el campeonato, evidenciando dominio de la posición, de los principios tácticos, reglamentación vigente, habilidades técnicas y valores que caracterizan el movimiento deportivo cubano.
16 – 17 - 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Base</li> <li>- Municipal</li> <li>- Provincial</li> <li>- Clasificatorio Zonal</li> </ul>	Los equipos estarán conformados por 18 niños	-Reglas oficiales de la FIFA	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fútbol 11</li> <li>-La etapa clasificatoria se realizará (Febrero - Abril). Los fines de</li> </ul>	- Competir con maestría, mostrando un óptimo rendimiento físico- técnico-táctico priorizando la solución

	-Final Nacional			<p>semana viajando.</p> <p>-La final Juegos Escolares Juvenil mes de Julio. Clasifica el 1er lugar de cada Zona y los dos mejores segundo lugares.</p>	<p>de las situaciones de juego, de las acciones individuales en función del equipo para desarrollar valores característicos del movimiento deportivo cubano, acorde a las exigencias actuales del Fútbol.</p>
18 - 23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Base</li> <li>- Municipal</li> <li>- Provincial</li> <li>- Nacional</li> </ul>	Los equipos estarán conformados por 18 atletas	Reglas oficiales de la FIFA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fútbol 11</li> <li>- Nov.- DIC. (Competencia provincial).Participan en el torneo con su municipio. y Torneo de ascenso Enero (Copa) Participan con el equipo de la academia</li> <li>- Febrero (Se incorporan al Campeonato Nacional con su equipo de</li> <li>- Campeonato Nacional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competir con maestría, mostrando rendimiento estable en el orden físico - técnico</li> <li>- táctico priorizando la solución de las situaciones de juego, de las acciones individuales en función del equipo, para desarrollar valores característicos del movimiento deportivo cubano, acorde a las exigencias actuales del Fútbol.</li> </ul>

#### 4 - SISTEMA DE SELECCIÓN.

##### 1. Normas de ingreso y continuidad para los diferentes niveles, categorías y edades.

Como normas de ingreso y continuidad para la determinación del potencial de juego (talento de juego) como criterio para la selección de talentos futbolísticos. Se tendrá en cuenta los criterios avalados en su investigación científica por el **Dr. Héctor Noa Cuadros** en opción al título de Doctor en ciencias. Sobre la selección de talento de juego en el fútbol.

El proceso de selección del talento futbolístico históricamente ha sido visto con cierta dosis de escepticismo, predominando el criterio empírico de los entrenadores, lo que si bien es cierto, que no se debe desestimar, hay que considerar que hoy en día se requiere hacerlo a partir de una caracterización multilateral y más integral de los niños, priorizando como elemento esencial la determinación del potencial de juego, sin obviar las demás variables físicas, antropométricas y psico familiares. Dadas las características de este tipo de documento solo espondrá de forma sintética y resumida los elementos de mayor relevancia para la comprensión del modo de proceder en la práctica, en lo referente al talento de juego, dejando los elementos restantes a opción del entrenador sobre la base de las experiencias ya acumuladas de los PPD precedentes y la literatura especializada existente.

El potencial de juego que pueda evidenciar el aspirante, constituirá el elemento de mayor peso a la hora de definir su talento futbolístico, se juzga por 2 ó 3 entrenadores mediante la observación de la conducta motriz del mismo en juegos simplificados, empleando una guía de observación (**Anexo 1**) con 7 indicadores a controlar: 1- Creatividad de juego, 2- Actividad defensiva, 3- Sentido de la colocación, 4- Comportamiento de la condición física, 5- Dominio práctico de las reglas del juego, 6- Espíritu de cooperación, 7- Aptitud de tiro.

Cada uno de estos indicadores se evalúa otorgando calificación de 5, 4, 3 y 2 según su actuación, luego se suman las calificaciones obtenidas en cada uno de los 7 indicadores y según el intervalo en que se ubique se otorga una de las 4 categorías de talento de juego a las que le corresponde una puntuación según la siguiente escala:

Intervalo	Categoría	Puntos
35 a 29.....	Elevado talento de juego	40
28 a 24.....	Aceptable talento de juego	30
23 a 18.....	Bajo talento de juego	20
Menos de 17....	Ínfimo talento de juego	10

##### **Anexo 1. Planilla para la determinación del potencial de juego a partir del empleo de la guía de observación.**

###### **Indicadores:**

1. Creatividad de juego.
2. Actividad defensiva.
3. Sentido de la colocación.
4. Manifestación física.
5. Dominio de las reglas.
6. Espíritu de cooperación.
7. Aptitud de tiro.

No.	Nombres y Apellidos	1	2	3	4	5	6	7	Total	Evaluación

### Anexo 1.a. Criterios evaluativos para la determinación del potencial de juego.

El potencial de juego se define como: la unión favorable de aptitudes y cualidades que en su interrelación crean las posibilidades psicomotrices necesarias para que el sujeto pueda ejecutar todos los movimientos típicos del juego de fútbol y resolver de forma creativa las variadas situaciones que se presentan en el mismo.

**1- Creatividad de juego.** Es la capacidad que muestra el niño para ofrecer soluciones operativas inéditas ante situaciones variadas y cambiantes que se le presentan durante el juego.

**Calificación de 5:** Se otorga esta calificación cuando se constata que el niño al enfrentar a un adversario activo (situación 1:1) de forma imprevista, recurre con frecuencia a formas inéditas de regate y resuelve dicha situación de forma exitosa.

**Calificación de 4:** Es obtenida esta calificación cuando se aprecia que al enfrentarse ante situaciones técnico – tácticas de juego de 1:1 emplea una variante original de regate y logra resolverlas satisfactoriamente.

**Calificación de 3:** Esta es recibida cuando se constata que el niño ante situaciones técnico - tácticas de juego de 1:1 aplica con matices personales la forma de regate aprendida según el programa de enseñanza, resolviendo favorablemente la situación.

**Calificación de 2:** Se otorga esta calificación cuando se percibe que el niño ante situaciones técnico - tácticas de juego de 1:1 siempre emplea la misma variante de regate aprendida según el programa de enseñanza y no logra resolverlas favorablemente.

**2. Actividad defensiva.** Se ha convenido denominar así a *la conducta motriz que manifiesta el niño al participar en las acciones de juego cuya finalidad es la recuperación de la pelota cuando la posee el adversario.*

**Calificación de 5:** Se otorga la misma cuando el sujeto demuestra una disposición inmediata, para incorporarse a la acción defensiva, participa activamente en la misma y obtiene el balón con frecuencia.

**Calificación de 4:** Esta será recibida cuando el sujeto demuestra una adecuada inmediatez para incorporarse a la acción defensiva y contribuye a que su equipo recupere la posesión de la pelota.

**Calificación de 3:** Se obtiene esta cuando se aprecia que el sujeto muestra morosidad para incorporarse a la acción defensiva y hace poca contribución a la recuperación del balón.

**Calificación de 2:** Se otorga ésta cuando el niño no participa en la actividad defensiva de su equipo y asume una actitud contemplativa.

**3. Sentido de colocación.** Se denomina así a *la capacidad de percepción espacio-temporal del sujeto, que se mide como resultado de las posiciones que anticipadamente ocupa el*

*mismo en el terreno con vista a acciones futuras en las que prevee recibir la pelota o participar.*

**Calificación de 5:** Se otorga esta calificación cuando el sujeto al elegir y ocupar un espacio en el terreno, en un momento determinado del juego, se constata que el mismo logró obtener la pelota (por pase o recuperación) y utilizarla ventajosamente.

**Calificación de 4:** Recibe esta calificación cuando se constata que el niño ha ocupado una posición en el terreno de juego que resulta ventajosa para las acciones futuras pero no llega a intervenir en la misma.

**Calificación de 3:** Se otorgará esta cuando se aprecia que el sujeto muestra la intencionalidad de colocarse en el lugar adecuado de acuerdo a la evolución lógica de la acción pero al modificarse la situación se queda desubicado.

**Calificación de 2:** Obtiene esta calificación cuando se denota que hay evidentes dificultades para ocupar el espacio del terreno donde poder intervenir, permaneciendo mal ubicado en las diferentes situaciones de juego que desarrolla su equipo.

**4. Manifestación física.** Se asume así al *comportamiento de la condición física de los sujetos durante las acciones del juego y se mide como resultado de la valoración de la fuerza, rapidez y resistencia con que ejecuta los saltos, gopeos, piques, desmarques, marcaje, 1Vs1, llegadas a la portería y regreso a la posición durante todo el tiempo de juego.*

**Calificación de 5:** Se obtiene esta cuando el niño durante todo el tiempo de juego es capaz de mantener su potencia en los saltos, golpeos, lucha directa 1Vs1, su rapidez en desmarques, piques, llegada fluida a pases y a portería contraria y además culmina el juego fresco, sin síntomas evidentes de agotamiento o fatiga.

**Calificación de 4:** Se otorga esta cuando el niño durante todo el tiempo de juego es capaz de mantener su potencia en los saltos, golpeos, lucha directa 1Vs1, su rapidez en desmarques, piques, llegada fluida a pases y a portería contraria pero culmina el juego con evidente agotamiento físico (fatiga).

**Calificación de 3:** Esta se alcanza cuando el sujeto durante la actividad del juego se muestra con buena condición física ante las acciones citadas anteriormente pero de forma intermitente con grandes pausas de inactividad y culmina el juego con evidente agotamiento físico (fatiga).

**Calificación de 2:** Se otorga esta cuando el niño durante la actividad del juego demuestra dificultades físicas tales como: poca fuerza en los saltos, golpeos, 1vs1. poca rapidez en desmarques, piques, llegada fluida a pases y a portería contraria y frecuentemente se observa caminado y parado.

**5. Dominio de las reglas.** Se ha convenido denominar así a *la habilidad que demuestra el sujeto para emplear las reglas del juego ventajosamente, lo cual se mide mediante la valoración de las faltas cometidas, incorrecciones, así como la sutileza e intencionalidad para cobrar las faltas cometidas por el contrario (a favor).*

**Calificación de 5:** Se otorga esta cuando se aprecia que el sujeto es hábil para hacer incurrir al contrario en violaciones (faltas) y las cobra con buena intencionalidad y además las faltas individuales cometidas por él no sobrepasan el 10 % del total de su equipo.

**Calificación de 4:** Recibe esta cuando se constata que el sujeto individualmente no supera el 10 % del total de faltas cometidas por su equipo y además es hábil para cobrar con buena intencionalidad las faltas cometidas por los contrarios.

**Calificación de 3:** Se otorga esta cuando se constata que el sujeto muestra poca habilidad para cobrar con sutileza y buena intencionalidad las faltas cometidas por los contrarios y además incurre entre el 20 – 30 % de las cometidas por su equipo.

**Calificación de 2:** Es asignada esta calificación cuando el sujeto incurre en más del 30 % de las faltas cometidas por su equipo y además se constata que es torpe para cobrar ventajosamente las violaciones producidas por el equipo contrario.

**6. Espiritu de cooperación.** Es la *actitud y disposición que demuestra el niño durante la actividad de juego para apoyar a sus compañeros, tanto en la realización de las combinaciones ofensivas como en la labor defensiva por la recuperación de la pelota.*

**Calificación de 5:** Se califica con esta categoría al niño que se manifiesta activo en el apoyo al compañero que posee la pelota y también hace coberturas a aquellos que intervienen en acciones defensivas de recuperación del balón, resultando valiosa dicha cooperación.

**Calificación de 4:** Se otorga esta cuando se constata que el niño actúa preferentemente en el apoyo de las acciones ofensivas pero en la labor de recuperación de la pelota no coopera con eficacia, al llegar con morosidad a la cobertura y relevo.

**Calificación de 3:** Es asignada esta calificación al apreciarse que el sujeto no participa en el apoyo a sus compañeros de equipo cuando estos tienen posesión del balón pero si coopera en las acciones de recuperación de la pelota (defensiva).

**Calificación de 2:** Esta es otorgada cuando se constata que el niño tiene poca participación tanto para apoyar a sus compañeros en las acciones ofensivas como en la labor defensiva de recuperación de la pelota se muestra estático y contemplativo.

**7. Actitud de tiro.** Se ha convenido denominar así al *comportamiento que presenta el niño al situarse próximo a la portería contraria, en posesión del balón, se mide mediante la valoración del aprovechamiento de las ocasiones de tiro a portería que se le presentan en el juego.*

**Calificación de 5:** Se asigna esta cuando el niño al encontrarse en posesión del balón próximo a la portería contraria en condiciones de inferioridad numérica, realiza todas las maniobras necesarias para crearse la posibilidad de tiro y consigue realizarlo con peligro para el adversario.

**Calificación de 4:** Recibe esta calificación cuando al encontrarse en posesión del balón próximo a la portería contraria en condiciones de igualdad numérica, realiza todas las acciones necesarias para crearse la posibilidad de tiro y consigue realizarlo con poco peligro para el adversario.

**Calificación de 3:** Se otorga esta cuando el niño en condiciones de igualdad numérica, en posesión del balón próximo a la portería contraria en situación franca de tiro, no lo realiza, recurriendo a pasar la pelota a otro compañero.

**Calificación de 2:** Es asignada esta cuando el niño en posesión del balón próximo a la portería contraria, en condiciones de superioridad numérica, en situación franca de tiro, no lo realiza, recurriendo a maniobras individualistas.

## GLOSARIO

- **Alto Rendimiento Deportivo:** es el proceso que busca el desarrollo máximo de las capacidades individuales y colectivas, para la proyección competitiva estatal, nacional e internacional de los deportistas mejor dotados.
- **Aprendizaje:** es una actividad mediante la cual el alumno o talento deportivo adquiere saberes que anteriormente no poseía.
- **Acoso.** Situarse para hacer cambiar la dirección elegida a un adversario
- **Anticipación.** Adelantarse al contrario que quiere recibir el balón
- **Apoyo.** Aproximarse o alejarse del compañero con el balón
- **Ataque.** Buscar la portería contraria para hacer gol
- **Atajo.** Robar el balón al contrario
- **Ataque directo.** Proyección del balón desde la línea defensiva a la línea de ataque lo más rápido posible
- **Carga de Entrenamiento:** nivel de estimulación mediante el entrenamiento para producir adaptación.
- **Capacidades Condicionales:** son los principales componentes de la condición física del deportista: fuerza, resistencia, velocidad y movilidad, las cuales garantizan el dominio de las destrezas y su efectividad en el juego, combate o competencia. La misma propicia el desarrollo de capacidades básicas del rendimiento deportivo. Dependen fundamentalmente de la ejercitación y las reservas energéticas del organismo.
- **Capacidades Coordinativas:** son las capacidades que determinan el desarrollo exitoso de la preparación física y la técnica deportiva: acoplamiento, diferenciación, equilibrio, ritmo, reacción, orientación y transformación. Permiten al Entrenador poder orientar los medios y métodos específicos, y a su vez, establecer la relación con el resto de los componentes de la preparación del deportista.
- **Contraataque.** Ataque con velocidad.
- **Control de juego.** Maniobra para ejercer dominio de la situación
- **Coordinación.** Precisión de inteligencia motriz
- **Coordinación:** Basadas en un buen dominio técnico, las capacidades de coordinación permiten controlar, regular y dominar con precisión los movimientos.
- **Cobertura.** Colocación a la espalda del compañero para ayudar en caso de ser desbordado.
- **Destreza.** Alta coordinación física
- **Desdoblamiento.** Ocupar espacios vacíos cuando el equipo está en el ataque
- **Desmarque.** Eludir la vigilancia del contrario
- **Duración:** Esfuerzo que se realiza sin reposo con la intensidad exigida. Tiempo de trabajo. (Ejemplo: duración del ejercicio: 15 minutos)
- **Didáctica:** ciencia tecnológica que tiene como misión orientar los procesos de enseñanza y aprendizaje en la formación de los alumnos o talentos deportivos.
- **Deporte:** es el fenómeno que abarca la actividad competitiva, el perfeccionamiento físico y la recreación; y en su connotación social se puede definir como la tendencia que tiene el hombre para ampliar sus posibilidades y habilidades en el escenario de un mundo de emociones, éxitos y fracasos, sirviendo de fundamento a un conjunto de relaciones sociales y de espectáculo.
- **Deporte de Élite:** tipo de práctica deportiva orientada hacia la consecución de resultados deportivos a alto nivel y que implica una dedicación prioritaria al entrenamiento.

- **Deportista de Alto Rendimiento:** es aquel individuo que ha alcanzado la máxima expresión de su rendimiento deportivo en el nivel absoluto y en el contexto estatal, nacional e internacional.
- **Entrada.** Lanzarse a quitar el balón al contrario
- **Equilibrio.** Reacción ante la modificación de la actividad estable.
- **Educación Física:** es la actividad en la están presentes las premisas inherentes a un proceso pedagógico y que garantiza la formación dirigida de hábitos y habilidades motoras en forma armónica.
- **Ejercicio Físico:** son aquellos tipos de actividades motoras del hombre que se utilizan para darle solución a las tareas de la Cultura Física, de acuerdo con sus leyes objetivas. Es el medio fundamental de la Cultura Física.
- **Enseñanza:** conjunto de principios y teorías que una persona transmite o comunica a través de un programa de acción, con la intención de producir un aprendizaje.
- **Entrenamiento:** se puede definir como la repetición cíclica programa de ejercicio (trabajo) y recuperación, dirigido u orientado a desarrollar al máximo, el potencial deportivo del atleta en el momento deseado.
- **Entrenamiento Deportivo:** en términos generales es un proceso permanente de adaptación a las cargas de trabajo.
- **Entrenamiento Modelado:** sistema de entrenamiento que toma como referencia, para la planificación y desarrollo de las acciones de entrenamiento, la estructura y características de la competición más importante o se concede la prioridad, y se toman en cuenta las exigencias de la misma.
- **Estructura de la Competición:** constituye el elemento esencial para poder desarrollar el concepto de entrenamiento modelado. Dicha estructura está definida por el número de competiciones en las que hay que participar, su distribución en el tiempo, y la prioridad que se asigna a cada una de ellas.
- **Estructura de Entrenamiento:** representa una sucesión relativamente concluida que se repite como eslabones y fases del proceso de entrenamiento y se alternan como si fueran un proceso continuo. Sus componentes son: macrociclo, mesociclo, microciclo, sesiones, etc., para preparar a los deportistas.
- **Fatiga.** Cansancio físico y disminución del rendimiento.
- **Fuerza muscular:** La fuerza muscular representa la facultad que permite desarrollar tensión en la contracción muscular, pudiendo ser generada por un único músculo o por un grupo de músculos. Producida de forma explosiva, la tensión propicia la potencia muscular (producto de la fuerza producida por la velocidad de movimiento). Está acompañada del vigor físico, de la tonicidad muscular, del dinamismo, e incrementa la autoconfianza.
- **Finta.** Amagar para confundir al contrario
- **Flexibilidad (movilidad):** Se entiende por flexibilidad la capacidad de ejecutar movimientos con soltura y gran amplitud de moción, implicando una o varias articulaciones. Dos factores determinan la elasticidad: la movilidad de las articulaciones y la capacidad de estiramiento de los músculos.
- **Fase:** parte de un período con unas orientaciones determinadas de entrenamiento.
- **Forma Deportiva:** es el estado máximo de rendimiento en el que se encuentra un deportista en un período de tiempo determinado, contiene 3 fases: Desarrollo, Obtención-Estabilización y Pérdida Temporal.
- **Habilidad.** Alta coordinación global

- **Interceptar.** Cortar la trayectoria del balón
- **Intensidad:** La carga del esfuerzo, el ritmo aplicado, la resistencia a superar. (Ejemplo: el 80% de un peso máximo, el 90% de la velocidad máxima, el 80% de la FCm).
- **Inmediatez.** Paso rápido de la organización ofensiva a la postura defensiva, con la finalidad de lograr un ataque seguro y defensa activa.
- **Macro ciclo:** describe un ciclo de entrenamiento largo que incluye una fase competitiva, usualmente de 3 a 12 meses de duración.
- **Mesociclo:** constituyen la estructura media del proceso de entrenamiento y su duración varía de 3 a 6 semanas. La duración depende fundamentalmente de los objetivos que se pretendan y del momento en que se aplique dentro del ciclo de preparación.
- **Método:** es la vía o camino más efectivo para lograr algo. En el proceso de entrenamiento se utilizan métodos que propician la elevación del nivel de capacidades en forma integral y por consiguiente el perfil de preparación deseado.
- **Metodología:** representa la parte de la didáctica que trata sobre el conocimiento de los métodos de enseñanza, gracias a la cual podemos encontrar los caminos que nos llevan al aprendizaje de los alumnos o talentos deportivos.
- **Micro ciclo:** unidades estructurales de 3 a 7 días en las que se alternan sesiones de desarrollo con recuperación para el desarrollo de unos objetivos limitados de la preparación del deportista.
- **Pedagogía:** ciencia de la educación que tiene como finalidad darnos a conocer la metodología de las prácticas de enseñanza.
- **Pedagogía del Deporte:** ciencia que trata de las relaciones entre las actividades físicas y deportivas y la educación.
- **Período:** subdivisión temporal del macro ciclo convencional: En un macro ciclo existen tres períodos: general, competitivo y transitorio.
- **Periodización:** organización de las cargas de entrenamiento mediante una ordenación sistematizada de las unidades de planificación.
- **Plan Anual:** períodos o fases de entrenamiento programado durante el año completo o varios meses, los cuales se componen respectivamente de diversas unidades cíclicas de entrenamiento, a saber: macrociclos, mesociclos, microciclos y sesiones de entrenamiento.
- **Planificación del Entrenamiento Deportivo:** aquel proceso previsto, organizado, metódico/sistemático y científico encargado de ordenar/sincronizar e integrar racionalmente a corto y/o largo plazo el contenido/estructura (sus partes/componentes) del entrenamiento deportivo y de todas las medidas necesarias y medios disponibles que conducen a la realización efectiva de un entrenamiento y al desarrollo óptimo del rendimiento deportivo.
- **Preparación Deportiva:** es el conjunto de medios, métodos y condiciones que durante el proceso de aplicación del entrenamiento deportivo aseguran el logro de la forma deportiva del atleta, dirigido hacia la obtención de óptimos rendimientos deportivos.
- **Preparación del deportista:** es el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos. Está compuesta por los siguientes tipos de preparación: física, técnica, táctica, teórica y psicológica.
- **Preparación especial:** ella se dirige al logro de una hipertrofia del organismo y a una elevación de la capacidad específica de rendimiento

del deportista. En ella la adaptación orgánica debe seguir las premisas específicas de la actividad deportiva.

- **Preparación física:** es un proceso metódico, sistemático y progresivo dirigido específicamente al mejoramiento de las cualidades físicas del deportista: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Movilidad (Coordinación, Equilibrio y Flexibilidad).
- **Preparación general:** esta constituye la base para la preparación especial. Ella implica el desarrollo de todas las cualidades motoras. Su entrenamiento atraviesa todos los estadios de entrenamiento y en el alto nivel debe estar perfectamente armonizada con la preparación especial y las posibilidades funcionales del organismo. Por otra parte, en deportistas de rendimiento ella tiene una función regenerativa después de sesiones muy intensas de entrenamiento.
- **Preparación psicológica:** es el proceso de elevar la calidad de la adaptación del deportista de sus cualidades psíquicas dentro de las condiciones específicas deportivas, preparándolo para el alto rendimiento deportivo. **Preparación Táctica:** Es el arte de librar la lucha deportiva con los medios de la técnica deportiva.
- **Preparación técnica:** es el proceso de formación en el deportista de las reservas imprescindibles de los métodos de perfeccionamiento, en la ejecución de las actividades motoras aplicadas al tipo de deporte dado, en la lucha por los más altos logros.
- **Preparación teórica:** amplio conjunto de conocimientos necesarios al deportista sobre Historia, Sociología, Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo y de disciplinas afines.
- **Programa deportivo:** es el tratamiento metódico y sistemático de los elementos y factores que intervienen en una actividad de naturaleza físico-deportiva, y la forma en que estos interactúan para lograr los objetivos propuestos, es una actividad concreta a la que se le asignan medios y recursos para que pueda ser ejecutada, supervisada y evaluada.
- **Prolongación.** Aumentar la longitud de la trayectoria del balón
- **Precipitación.** Movimiento o desplazamiento desorganizado de un jugador
- **Permuta.** Colaboración en el ataque o en la defensa
- **Resistencia aerobia:** Se entiende por resistencia aerobia la capacidad del organismo de soportar una determinada carga sin interrupciones y durante el mayor tiempo posible. Es el tipo de resistencia en la que el oxígeno (O<sub>2</sub>) disponible es suficiente para su combustión, propiciando la capacidad de recuperación del jugador en el intervalo de los esfuerzos realizados.
- **Resistencia anaerobia:** Se entiende por resistencia anaerobia la capacidad de soportar esfuerzos intensos sin consumo de oxígeno (O<sub>2</sub>). Es el tipo de resistencia de altísima intensidad, en el que el proceso anaerobio produce ácido láctico. Ello satura de ácido al músculo, lo cual reduce frecuentemente la intensidad del esfuerzo o que conduce incluso a la detención completa del movimiento y, por consiguiente, de la acción de juego.
- **Recuperación:** Tiempo adjudicado al período de recuperación.  
Pausa entre las repeticiones.  
Pausa entre las series (más larga que entre las repeticiones).
- **Repetición:** El número de veces que se repite un esfuerzo, un ejercicio, una actividad de aprendizaje.  
(Ejemplo: 5 repeticiones de 30m, 20 x abdominales, 10 x una acción de juego ofensivo).
- **Sesión de entrenamiento:** eslabón primordial del proceso de entrenamiento, donde se conjugan y se cumplen los objetivos

propuestos, donde intervienen muchos factores tales como: la finalidad de la sesión, la magnitud de las cargas, las particularidades de la elección y la combinación de los ejercicios de entrenamiento, el régimen de trabajo y descanso, etc.

- **Sistema deportivo:** conjunto de todos aquellos elementos relacionados entre sí, según un orden, y que contribuyen al desarrollo del deporte en todas sus manifestaciones. Conjunto de todos los practicantes y de todos los servicios deportivos en un territorio determinado.
- **Sección.** de entrenamiento frecuencia de trabajo de la mañana y la tarde
- **Series:** Conjunto de repeticiones que se reproducen al mismo ritmo. Varias repeticiones forman una serie.  
(Ejemplo: 5 repeticiones de 30 m, 3 series. Intensidad 100%; distancia total de 450 m. Fuerza muscular por flexiones, 10 repeticiones con 80 kg, 5 series).
- **Talento deportivo:** es aquel individuo que posee las aptitudes, capacidades y habilidades para ser sometido a un proceso sistemático de formación, desarrollo y preparación hacia el alto rendimiento.
- **Temporada:** plan de entrenamiento anual que debe integrar todos los aspectos de la preparación; incluyendo los conocimientos sobre el diseño de los mesociclos, microciclos y las sesiones, así como los sistemas propios del diseño de una temporada.
- **Temporización.** Momento de bajar el ritmo de juego y circular el esférico con calma.
- **Unidad de entrenamiento.** Micro ciclo de entrenamiento
- **Velocidad:** Elemento "aristocrático" del fútbol moderno, la velocidad constituye la capacidad que permite ejecutar las acciones motrices con la mayor rapidez posible, basada en el funcionamiento de los procesos del sistema neuromuscular y de la fuerza.
- **Volumen:** El conjunto de esfuerzos realizados por los jugadores durante el ejercicio; duración/cantidad total de trabajo realizado.  
(Ejemplo: volumen de resistencia aerobia de 40 minutos)

## 5. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- Álvarez C. *La Preparación Física del Fútbol Basada en el Atletismo*. Madrid: Editorial Gymnos, 1985.
- Álvarez del Villar, Carlos *La preparación física del fútbol basada en el atletismo / Carlos Álvarez del Villar*. -- Madrid: Gymnos Editorial, 1992. 837 p.: il. ; Dibujos, gráfs. ; 24cm.
- Aleksandrovich Godik, Mark. *La Preparación del futbolista / Mark Aleksandrovich Godik, Natoly, Vladinirovich Popov; rev. y adapt. por Vicente Artero*. -- 2A. ED. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, [199-?]. 394 p.: il., gráfs., tablas; 21 cm.
- Azhar, Alain. *El Fútbol: Iniciación y Perfeccionamiento / Alain Azhar*. -- 4A. ED. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, [1997]. 204 p.: dibujos; 21 cm.
- Alonso, Argimiro. *Estrategia ofensiva en fútbol / Argimiro Alonso*. -- Madrid: Gymnos Editorial, 1995. 247 p.: dibujos; 23 cm.
- Accame, Felice. *Fútbol en zona: metodología y didáctica / Felice Accame*. -- Madrid: Gymnos Editorial, [cop. 1995]. 98 p.: dibujos; 23 cm.
- Antezana J. Luis H. *Un pajarito llamado "Mané": Notas al pie de su fútbol / Luis H. Antezana* - La Paz, Bolivia: Plural Editores, 1998. 193 p.; 20 cm.
- Achacollo Lozano, Franz Fernando. *Propuesta de un programa de entrenamiento de fútbol para niños de 5 a 10 años en Bolivia / Franz Fernando Achacollo Lozano*. -- La Habana: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, 2005. 45 p.: il. ; 28 cm. Tesis (Licenciatura en Educación Física y Deporte) - Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. López López, Manuel de Jesús. Pera, Eduardo
- Aguas Chalá, Robinson Patricio. *Análisis de las acciones ofensivas con balón de los carrileros de la selección de fútbol mayores de Cuba en la final de la Copa del Caribe*.

- Febrero 2005 / Robinson. Patricio Aguas Chalá. -- La Habana: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, 2005. 50 p.; 28 cm. Tesis (Licenciatura en Educación Física y Deporte) - Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Sánchez Salgado, Pablo Elíer
- Árpád Csanádi. El Fútbol. La Habana: Tomo I. Editorial Pueblo y Educación, 1985.
  - Árpád Csanádi. El Fútbol. La Habana: Tomo II. Editorial Pueblo y Educación, 1985.
  - Árpád Csanádi. El Fútbol. La Habana: Tomo III. Editorial Pueblo y Educación, 1985.
  - Armando Marcos Valdés. La enseñanza del fútbol desde edades escolares. Editorial Deportes. La Habana, Cuba. 2010.
  - Bauer, G. Fútbol. *Entrenamiento de la Técnica, la Táctica y la Condición Física.*: Editorial Hispano-Europea, 1994.
  - Bernand Turpin. Preparación y Entrenamiento del Futbolista. Editorial Hispano Europea S. A. Barcelona España. 1998.
  - Brito Mejía, Franklyn Manuel. Sistema de procesamientos estadísticos- matemáticos y protocolos de observación- medición para diagnosticar, controlar y evaluar los rendimientos técnicos-tácticos en el fútbol / Franklyn Manuel Brito Mejía. -- La Habana: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, 2005. 49 p. ; 28 cm. Tesis (Licenciatura en Educación Física y Deporte) - Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Hechavarría Reyes, Danilo Rolando. Daudinot Munibe, Ana Rosa
  - Bonizzoni, Luigi "Cina". El Portero: preparación física, técnica y táctica / Luigi "Cina" Bonizzoni, Giovanni Leali. -- Madrid: Gymnos Editorial, [1995].190 p.: dibujos; 23 cm.
  - Bangsbo, Jens. Entrenamiento de la condición física en el fútbol / Jens Bangsbo. -- 2A. ED. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, [1998]. 351 p.: il., dibujos, fotos, gráfs., tablas; 21 cm.
  - Benedek, Endré. Fútbol 250 ejercicios de entrenamiento / Endré Benedek. -- 4A. ED. -- España: Editorial Paidotribo, cop. 2000. 139 p.: gráfs. ; 21 cm. -- (Colección fútbol)
  - Benedek, Endré. Fútbol infantil / Endré Benedek. -- 4A. ED. -- España: Editorial Paidotribo, cop. 2001. 396 p. : il., gráfs., tablas ; 21 cm. --
  - Cruz Cárdenes, Antonio. Fútbol análisis del juego terapia correctora / Antonio Cruz Cárdenes. - Barcelona: Gymnos Editorial, [1999].153 p.: il., fotos, gráfs. ; 24 cm.
  - Congreso de fútbol base y aficionado Madrid 17,18 y 19 abril del 2004.
  - Cometti, Guilles La polimetría / Guilles Cometti. Barcelona: Editorial INDE, 1998. 152 [5] p. il., dibujos, gráfs. ; 24 cm. Rústica "Referencias bibliográficas": p. 151-152
  - Coca, Santiago. Hombres para el fútbol. Madrid : Editorial Gymnos, 1985
  - Conde, Manuel T. Cuadernos del Entrenador. La organización del entrenamiento específico del portero / Manuel T. Conde... -- Madrid: Gymnos Editorial, 1999. 141 p. : dibujos ; 30 cm.
  - Conde, Manuel T. Cuadernos del entrenador: La organización del Entrenamiento para el desarrollo y la mejora de la técnica en desplazamiento / Manuel T. Conde. - Madrid: Gymnos Editorial, 1999. 141 p.:il ; fotos ; 30 cm.
  - Cook, Malcolm. Dirección y entrenamiento de equipos de fútbol / Malcolm Cook; Howard Wilkinson y Andy Roxburgh. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, 2001. 179 p. :
  - "Cina" Bonizzoni, Luigi. El delantero técnica y táctica / Luigi "Cina" Bonizzoni, Giovanni Leali. -- Barcelona: Gymnos Editorial, [1995]. 106 p. : il., dibujos, fotos ; 24 cm. --
  - Durán González, Javier. El vandalismo en el fútbol: Una reflexión sobre la violencia en la sociedad moderna / Javier Durán González. -- Madrid: Gymnos Editorial, 1996. 148 p. : fotos ; 23 cm. -- (Colección Monografías sobre Ciencias de la A. F. y Deporte)
  - Döbler, Hugo / Herzog, Hans-Dieter Vázquez Folgueira, Santiago. 1010 Ejercicios de Defensa en Fútbol / Santiago Vázquez Folgueira; ilus. Enrique Vázquez Pita.-- 2A. ED. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, [1998]. 290 p.:dibujos; 26 cm.
  - Del Freo, Alessandro. Técnica, velocidad y ritmo en el fútbol / Alessandro del Freo; il. Alessandro Fiorello, colab. Elena Forcieri. -- 3A. ED.-- Barcelona: Editorial Paidotribo, [2000]. 239 p.:dibujos; 21 cm.
  - Eissmann, Hans-Joerg, ed.El árbitro de Fútbol / Hans - JoergEissmann. -- Madrid: Gymnos Editorial, 1997. 97 p.: il., gráfs,tablas; 21cm.
  - FernándezSebastián, Joaquín. Fútbol: Entrenamientos Físicos Tácticos. / Joaquín Fernández Sebastián. -- Madrid: Gymnos Editorial, 1999. 518 p.:il. , dibujos, gráfs; 24 cm.
  - Fútbol base: Programas de entrenamiento (14-15 años) / Wolfgang Koch... [et al.]. -- 2A. ED. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, 1998. 276 p.: il., dibujos, tablas; 21 cm.

- FÚTBOL SALA. Sánchez Rodríguez, A., coautor / Chinchilla, José Luis, coautor. Lanza Bravo, Antonio de la Caridad. Sistema de entrenamiento para el desarrollo de la condición física en futbolistas juveniles y de 1ra. División / Antonio de la Caridad Lanza Bravo. -- Santa Clara: IS CF, 2001. 32 [30] h. ; 27 cm. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física
- Frattarola Alcaraz, César, coautor. Benedek, Endre 600 programas para el entrenamiento de fútbol / Endre Benedek, János Pálfi. -- 4A. ED. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, 1999. 490 p.:dibujos; 21 cm.
- Fradua Uriondo, Luis. La visión de juego en el Futbolista/Luis Fradua Uriondo.- 2A. ED.- Barcelona: Editorial Paidotribo, 1999. 206 p.: il., dibujos, gráfs. ; 21 cm.
- Federation Internationale de Football Association: Reglas de juego 2012 /2013. Federation Internationale de Football Association. -- Zuiza: FIFA, 2012. 140 p.; 21 cm.
- Federation Internationale de Football Association: Reglas de juego del futsal 2012 / Federation Internationale de Football Association. -- Zuiza: FIFA, 2012. 161 p.; 21 cm.
- Ferrández Sebastian, Joaquín. Entrenamiento de la resistencia del futbolista / Joaquín Ferrández Sebastian. -- España: Gymnos Editorial, [1986]. 337 p. :
- Frattarola Alcaraz, Cesar, coautor. García Ocaña, Francisco. El Portero de Fútbol / Francisco García Ocaña. -- 3A. ED. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, 2000. 286 p. : il., dibujos, tablas ; 21 m.
- Grosser, M. S. Starischka. E. Zimmermann. *Principios del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. 1988.
- Grosser, M. *Entrenamiento de la velocidad. Fundamentos, métodos y programa*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. 1992.
- Gerd Konzag. Diferentes formas de ejercicios para los juegos deportivos .La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1989. 386 p.
- Gayoso, Felipe. Enseñanza del fútbol / Felipe Gayoso. -- Madrid: Editorial Gymnos, 1991. 207 p.: il., dibujos, fotos, gráfs.; 21 cm -- (El niño y la actividad física y deportiva.)
- Guillén Álvarez, Miguel. Podología deportiva en el fútbol / Miguel Guillén Álvarez.. -- Madrid: Gymnos Editorial, 1999. 168 p. : il., tablas ; 21cm. Rústica "Bibliografía": p. 165 -168
- Goma Oliva, Antonio. Manual del entrenador de fútbol moderno / Antonio Goma Oliva. -- 4A. ED. - Barcelona: Editorial Paidotribo, 1999. 210 p. : il., dibujos, gráfs., tablas ; 21 cm. --
- García Ocaña, Francisco. 250 actividades sociomotrices para fútbol y fútbol sala / Francisco García Ocaña. -- 3A. ED. -- España: Editorial Paidotribo, cop. 2001. 288 p.: gráfs. ; 21 cm. --
- Gayoso, Felipe. Iniciación al fútbol / Felipe Gayoso. --Madrid: Gymnos Editorial, [1991]. 207 p.
- Gutiérrez, Diego. Programa de ejercicios para el desarrollo de la velocidad en los atletas del fútbol categoría sub. 17 en el Estado. Nueva Esparta (Venezuela) / Diego Gutiérrez. -- La Habana: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, 2005. 57 p. ; 28 cm. Tesis (Licenciatura en Educación Física y Deporte) - Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Figueroa, Raúl. Quintana, Ignacio
- González-Ruano, Enrique. Guía de alimentación del jugador de fútbol. Madrid: Editorial Gymnos, 1999.
- Héctor Noa Cuadros. Sistema de selección de talento de juego en fútbol. Tesis para optar por el Grado Científico de Dr. En Ciencias de la Cultura Física. Inst. Superior de Cultura. Física. Ciudad Habana. 2004.
- Indicaciones metodológicas del deporte escolar para el ciclo 2014-2016 Programa de preparación del deportista de fútbol, 1988.
- Igea, José Manuel. El Portero en el fútbol sala / José Manuel Igea, Roberto Durán. -- Barcelona: Gymnos Editorial, [199?]. 158 p.: il., dibujos, fotos ; 21 cm.
- Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo" Fútbol I: Guía de estudio / Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". -- La Habana: Imprenta Alejo Carpentier, 2000. [18] p.; 28 cm.
- Koch, Wolfgang. Diccionario de Fútbol / Wolfgang Koch. -- España: Editorial Paidotribo, [199-?]. 230 p.: il. ; 21 cm.

- Konzag, Irmgard. Fútbol: entrenarse jugando un sistema. Completo de ejercicios / Irmgard Konzag, Hugo Döbler, Hans-Dieter Herzog. -- 3A. ED.-- Barcelona: Editorial Paidotribo, [1999]. 228 p.: gráfs. ; 21 cm.
- Lanza, A. *Sistema de entrenamiento para el control de la condición Física en Futbolistas*. Tesis para optar por el Grado Científico de Dr. En Ciencias de la Cultura Física. Inst. Superior de Cultura. Física. Ciudad Habana. 2000)
- Luque Hoyos, Francisco. Fútbol sala apuntes de táctica: Saques de centro, rotaciones, ataques estáticos, córner, faltas, salidas de presión y ejercicios para el entrenamiento / Francisco Luque Hoyos, Francisco J. Luque Tabernero. -- Barcelona: Gymnos Editorial, [1995]. 149 p.:gráfs; 21 cm.
- Luque Hoyos, Francisco. Técnica individual de fútbol sala / Francisco Luque Hoyos, Francisco José Luque Tabernero. -- Madrid: Gymnos Editorial, [1998]. 191 p. : dibujos ; 20 cm.
- Luque Tabernero, Francisco José, coautor. Bonizzoni, Cina El Defensa técnica y táctica / Cina Bonizzoni, Giovanni Leali. -- Barcelona: Gymnos Editorial, cop. 1986. 142 p.: il., dibujos, gráfs. ; 24 cm.
- Lacuesta Salazar, Francisco. Tratado de fútbol: Técnica, Acciones del juego, Estrategia y Táctica / Francisco Lacuesta Salazar. -- Madrid: Gymnos Editorial, [1997]. 320 p.: il., fotos, gráfs. ; 23 cm.
- Leali, Giovanni, coautor. Bonizzoni, Luigi "Cina" El Centrocampista: técnica y táctica / Luigi "Cina" Bonizzoni, Giovanni Leali. -- Madrid: Gymnos Editorial, [1995]. 86 p. : dibujos ; 23 cm. --
- Leali, Giovanni, coautor. Cascallana, Carlos. Nuevos sistemas de preparación física en fútbol: planificación y sesiones desarrolladas / Carlos Cascallana, Julio Ortega, José María Nombella. -- Madrid: Gymnos Editorial, 1998. 4 t.:dibujos; 23 cm.
- Lloret Aldam, Alejandro. Propuesta de un sistema de pruebas para controlar y evaluar el proceso de preparación del futbolista en los componentes físico, técnico y táctico en la categoría juvenil para la ESPA de Santiago de Cuba / Alejandro Lloret Aldam. -- La Habana: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, 2005.46 p.; 28 cm. Tesis (Licenciatura en Educación Física y Deporte) - Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Condú Crespo, Pedro Antonio.
- Lozano Cid, Javier. Fútbol Sala, Experiencias Tácticas / Javier Lozano Cid... -- Madrid: Gymnos Editorial; 1995. 127 p.:il ; fotos ; 20 cm. Rústica. "Bibliografía": p.128.
- Mombaerts, Erick. Fútbol: Del análisis del juego a la formación del jugador / Erick Mombaerts. -- Barcelona: Inde, 2000.275 p.: il., dibujos, gráfs., tablas; 23 cm.
- Martínó Sánchez, Carlos Manuel .Psicología del Fútbol. -- Cuba: Deportes, 2008. 260 p.: graf. , tab. ; 24cm.
- Mata, Fernando de. Control del entrenamiento y la competición en fútbol: Control del jugador de fútbol: entrenamiento y competición / Fernando de Mata. -- Barcelona: Gymnos Editorial, [1992]. 104 p.: il., fotos, gráfs. + fichas de control rústica
- Marc-Enol, Exinord. Propuesta de un programa de formación básica (6-14 años) para el desarrollo del fútbol en la República de Haití / Exinord Marc-Enol. -- La Habana: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, 2005. 56 p.; 28 cm. Tesis (Licenciatura en Educación Física y Deporte) - Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Valdés, Lázaro.
- Neumaier, August y Grosser 1986, "Técnicas de entrenamiento", 1º edic. Martínez Roca, Barcelona, España.
- Navia, Juan. Aplicación de la reanimación cardiopulmonar en el fútbol / Juan Navia.-- Madrid: Editorial Gymnos, 1999. 83 p.: dibujos; 21cm.
- Norori Campos, Abraham Antonio. Propuesta de un programa de entrenamiento de fútbol para la categoría 11-12 años en el departamento de Masaya. Nicaragua / Abraham Antonio Norori Campos. -- La Habana: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, 2005. 49 p.; 28 cm. Tesis (Licenciatura en Educación Física y Deporte) - Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Fustes Ross, Raúl.
- Ortega Gallo Pablo 2001, "Evaluación de la categoría 1994 y 1995", Departamento Médico del Club Atlético Boca Juniors, Buenos Aires, Argentina.
- Ozolin 1970, "Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo", Ministerio de Cultura, Edit. Científico Técnica, La Habana, Cuba.
- Programa de preparación del deportista de fútbol, 1988.

- Pálfai, Janos, coautor. Castelo, Jorge F. F. Fútbol: Estructura y dinámica del juego / Jorge F. F. Castelo. -- Barcelona: Inde, 1999. 396 p. : il., dibujos, gráfs. ; 23 cm.
- Romance, A. Pizarra táctica por ordenador. Diseño, análisis y archivo de situaciones tácticas y estrategias en fútbol sala / A. Romance, J. Sánchez Rodríguez, José Luis Chinchilla. - Madrid: Gymnos Editorial, 1998. 37 p. : il. ; 21 cm. + CD ROM
- Real Federación Española de Fútbol. I Jornadas Internacionales de Fútbol Base / Real Federación Española de Fútbol, Centro de Estudios, Desarrollo e Investigación del Fútbol (CEDIT). -- Madrid: Gymnos Editorial, 1995. 239 p.: gráfs. ; 23 cm.
- Ricart i Pidelaserra, Francesc. Aplicación práctica de entrenamiento integrado al fútbol / Francesc Ricartí. Pidelaserra. -- Madrid: Gymnos Editorial, [1998]. 87 p.:il., gráfs., tablas; 23 cm.
- Rosado Muñoz, Andrés. Fútbol Base. La preparación física en el fútbol para jóvenes de 14 a 16 años (cadetes y juveniles) / Andrés Rosado Muñoz. -- Madrid: Gymnos Editorial, [1997]. 163 p.: il., dibujos, fotos, gráfs.
- Romance A, Ramón. Pizarra táctica por ordenador. Diseño, Análisis y archivo de situaciones tácticas y estratégicas en fútbol / A. Ramón Romance.. -- Madrid: Gymnos Editorial ,1998. 35 p.:gráfs; 21cm. Rústica ISBN 84-8013-144-6
- Rosado Muñoz, Andrés. Fútbol base. La preparación física en el fútbol para niños de 10 a 13 años (alevines e infantiles) / Andrés Rosado Muñoz. -- Madrid: Gymnos Editorial, [1997]. 146 p.: il., dibujos, gráfs. ; 23 cm.
- Sampredo, Javier. Iniciación al fútbol sala. Madrid: Editorial Gymnos, 1993. 149
- Sans Torrelles, Álex. Manual para la organización y el entrenamiento en las escuelas de fútbol/ Álex Sans Torrelles, César Frattarola Alcaraz. -- 3A. ED. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, 1999. 204 p. : il., dibujos, fotos, tablas; 21 cm. -- (Colección Fútbol)
- San Torrelles, Álex. Fútbol base: programa de entrenamiento para la etapa de tecnificación (AT-2) / Álex Sans Torrelles, César Frattarola Alcaraz. -- 2A. ED. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, 2001. 255 p.: il., dibujos, fotos, gráfs.
- Sans Torrelles, Alex. Entrenamiento en el fútbol base: programa de aplicación técnica -1er. nivel- (AT- 1) / Alex Sans Torrelles, Cesar Frattarola Alcaraz. -- 4A. ED. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, 2000. 414 p. : dibujos ; 21 cm.
- Salguero Cordón, Ángel Renato. Programa de preparación del futbolista de la región oriental de Guatemala en edades 6-12 años / Ángel Renato Salguero Cordón, Byron Ricardo Sagastume Morales. -- La Habana: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, 2005. 70 p.; 28 cm. Tesis (Licenciatura en Educación Física y Deporte) - Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Dopico Pérez, Hirbins Manuel
- Sánchez Bañuelos Fernando 1992, "Bases para una didáctica de la educación física y el deporte", Editorial Gymnos, Madrid, España.
- Seirul-lo Vargas Francisco 2003, "El concepto de planificación de los deportes de equipo", I.N.E.F. Barcelona, España.
- Talaga, Jerzy La Táctica del fútbol. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1990.
- Talaga, Jerzy El Entrenamiento: fútbol. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1991.
- Tico Camí, Jordi. 1.013 ejercicios y juegos polideportivos: deportes de cooperación / oposición (Baloncesto, Balonmano, fútbol, Hockey, Rugby, Voleibol, Waterpolo) / Jordi Tico Camí; il. Javier Gómez Rodríguez. -- Barcelona: Editorial. Paidotribo, 2000. 494 p.
- Talaga, Jerzy. Fútbol: 750 ejercicios para el entrenamiento de la técnica / Jerzy Talaga. -- Madrid: Gymnos Editorial, 1989. 194 p. : dibujos ; 23 cm.
- Vázquez Folgueira, Santiago. 1111 ejercicios del portero de fútbol / Santiago Vázquez Folgueira. -- 2A. ED. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, [1998]. 3 t. : dibujos ; 21 cm. --
- Vázquez Gallego, Jesús. Medicina física en el fútbol / Jesús Vázquez Gallego, José González Pérez. -- Madrid: Gymnos Editorial, [1999]. 99 p. : dibujos ; 20 cm.
- Valdericeda, Francisco. Fútbol sala: Defensa - Ataque - Estrategias / Francisco Valdericeda. -- Madrid: Gymnos Editorial, [1994]. 197 p. : dibujos ; 23 cm. rústica
- Valencia Angulo, Fabricio Gutemberg. La preparación táctica como condición rectora en el entrenamiento del fútbol de la edad juvenil / Fabricio Gutemberg Valencia Angulo. -- La Habana: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, 2005. 65 p. ; 28 cm. Tesis (Licenciatura en Educación Física y Deporte) - Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Martínez Hernández, Pedro. AnduxDeschappelles, Calixto

- Whitehead, Nick. Entrenamiento de fútbol: Juegos, adiestramiento y prácticas / Nick Whitehead, Malcom Cook; pref. Alex Ferguson. -- 5A. ED. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, [1999]. 185 p. : il., dibujos, fotos, gráfs. ; 21 cm.
- Weineck, Erlangen J. Fútbol total. El entrenamiento físico del futbolista / Erlangen J. Weineck. 3A. ED. -- España: Editorial Paidotribo, [1999]. 2 t. : il., dibujo, gráfs., tablas ; 21 cm. –
- XXIV Seminario nacional de preparación del curso escolar 2012 -2013
- Zeeb, Gerhard. Manual del entrenamiento de fútbol: Planificación y realización de 144 programas de entrenamiento / Gerhard Zeeb. -- 3A. ED. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, 1998. 369 p. : il., dibujos, gráfs. ; 21 cm.

## BIBLIOGRAFÍA A CONSULTAR

- Álvarez C. *La Preparación Física del Fútbol Basada en el Atletismo*. Madrid: Editorial Gymnos, 1985.
- Álvarez del Villar, Carlos *La preparación física del fútbol basada en el atletismo / Carlos Álvarez del Villar*. -- Madrid: Gymnos Editorial, 1992. 837 p.: il. ; Dibujos, gráfs. ; 24cm.
- Alonso, Argimiro. *Estrategia ofensiva en fútbol / Argimiro Alonso*. -- Madrid: Gymnos Editorial, 1995. 247 p.: dibujos; 23 cm.
- Achacollo Lozano, Franz Fernando. *Propuesta de un programa de entrenamiento de fútbol para niños de 5 a 10 años en Bolivia / Franz Fernando Achacollo Lozano*. -- La Habana: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, 2005. 45 p.: il. ; 28 cm. Tesis (Licenciatura en Educación Física y Deporte) - Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. López López, Manuel de Jesus. Pera, Eduardo
- Árpád Csanádi. *El Fútbol*. La Habana: Tomo I. Editorial Pueblo y Educación, 1985.
- Árpád Csanádi. *El Fútbol*. La Habana: Tomo II. Editorial Pueblo y Educación, 1985.
- Árpád Csanádi. *El Fútbol*. La Habana: Tomo III. Editorial Pueblo y Educación, 1985.
- Armando Marcos Valdés. *La enseñanza del fútbol desde edades escolares*. Editorial Deportes. La Habana, Cuba. 2010.
- Bauer, G. *Fútbol. Entrenamiento de la Técnica, la Táctica y la Condición Física*.: Editorial Hispano-Europea, 1994.
- Benedek, Endré. *Fútbol infantil / Endré Benedek*. -- 4A. ED. -- España: Editorial Paidotribo, cop. 2001. 396 p. : il., gráfs., tablas ; 21 cm. --
- *Fútbol base: Programas de entrenamiento (14-15 años) / Wolfgang Koch... [et al.]*. -- 2A. ED. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, 1998. 276 p.: il., dibujos, tablas; 21 cm.
- Federation Internationale de Football Association: *Reglas de juego 2012 /2013*. Federation Internationale de Football Association. -- Zuiza: FIFA, 2012. 140 p.; 21 cm.
- Federation Internationale de Football Association: *Reglas de juego del futsal 2012 / Federation Internationale de Football Association*. -- Zuiza: FIFA, 2012. 161 p.; 21 cm.
- Ferrández Sebastian, Joaquín. *Entrenamiento de la resistencia del futbolista / Joaquín Ferrández Sebastian*. -- España: Gymnos Editorial, [1986]. 337 p. :
- Frattarola Alcaraz, Cesar, coautor. García Ocaña, Francisco. *El Portero de Fútbol / Francisco García Ocaña*. -- 3A. ED. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, 2000. 286 p. : il., dibujos, tablas ; 21 m.
- Grosser, M. S. Starischka. E. Zimmermann. *Principios del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. 1988.
- Héctor Noa Cuadros. *Sistema de selección de talento de juego en fútbol*. Tesis para optar por el Grado Científico de Dr. En Ciencias de la Cultura Física. Inst. Superior de Cultura. Física. Ciudad Habana. 2004.
- Igea, José Manuel. *El Portero en el fútbol sala / José Manuel Igea, Roberto Durán*. -- Barcelona: Gymnos Editorial, [199?]. 158 p.: il., dibujos, fotos ; 21 cm.
- Konzag, Irmgard. *Fútbol: entrenarse jugando un sistema. Completo de ejercicios / Irmgard Konzag, Hugo Döbler, Hans-Dieter Herzog*. -- 3A. ED.-- Barcelona: Editorial Paidotribo, [1999]. 228 p.: gráfs. ; 21 cm.
- Lozano Cid, Javier. *Fútbol Sala, Experiencias Tácticas / Javier Lozano Cid...* -- Madrid: Gymnos Editorial; 1995. 127 p.: il ; fotos ; 20 cm. Rústica. "Bibliografía": p.128.
- Matveev L. *El proceso del entrenamiento deportivo*. Stadium. Buenos Aires. 1978
- Matveev L. *Periodización del entrenamiento deportivo*. 1985. 330 pag.

- Matveev L. Teoría General del entrenamiento deportivo. Paidotribo. 2001. 306 pag.
- Mombaerts, Erick. Fútbol: Del análisis del juego a la formación del jugador / Erick Mombaerts. -- Barcelona: Inde, 2000. 275 p.: il., dibujos, gráfs., tablas; 23 cm.
- Mata, Fernando de. Control del entrenamiento y la competición en fútbol: Control del jugador de fútbol: entrenamiento y competición / Fernando de Mata. -- Barcelona: Gymnos Editorial, [1992]. 104 p.: il., fotos, gráfs. + fichas de control rústica
- Ozolin 1970, "Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo", Ministerio de Cultura, Edit. Científico Técnica, La Habana, Cuba.
- Programa de preparación del deportista de fútbol, 1988.
- Sampederro, Javier. Iniciación al fútbol sala. Madrid: Editorial Gymnos, 1993. 149
- Sans Torrelles, Álex. Manual para la organización y el entrenamiento en las escuelas de fútbol/ Álex Sans Torrelles, César Frattarola Alcaraz. -- 3A. ED. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, 1999. 204 p. : il., dibujos, fotos, tablas; 21 cm. -- (Colección Fútbol)
- San Torrelles, Álex. Fútbol base: programa de entrenamiento para la etapa de tecnificación (AT-2) / Álex Sans Torrelles, César Frattarola Alcaraz. -- 2A. ED. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, 2001. 255 p.: il., dibujos, fotos, gráfs.
- Talaga, Jerzy La Táctica del fútbol. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1990.
- Talaga, Jerzy El Entrenamiento: fútbol. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1991.
- Talaga, Jerzy. Fútbol: 750 ejercicios para el entrenamiento de la técnica / Jerzy Talaga. -- Madrid: Gymnos Editorial, 1989. 194 p. : dibujos ; 23 cm.
- Vázquez Folgueira, Santiago. 1111 ejercicios del portero de fútbol / Santiago Vázquez Folgueira. -- 2A. ED. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, [1998]. 3 t. : dibujos ; 21 cm. --
- Vázquez Gallego, Jesús. Medicina física en el fútbol / Jesús Vázquez Gallego, José González Pérez. -- Madrid: Gymnos Editorial, [1999]. 99 p. : dibujos ; 20 cm.
- Valdericeda, Francisco. Fútbol sala: Defensa - Ataque - Estrategias / Francisco Valdericeda. -- Madrid: Gymnos Editorial, [1994]. 197 p. : dibujos ; 23 cm. rústica
- Valencia Angulo, Fabricio Gutemberg. La preparación táctica como condición rectora en el entrenamiento del fútbol de la edad juvenil / Fabricio Gutemberg Valencia Angulo. -- La Habana: Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, 2005. 65 p. ; 28 cm. Tesis (Licenciatura en Educación Física y Deporte) - Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Martínez Hernández, Pedro. AnduxDeschapelles, Calixto
- Weineck, Erlangen J. Fútbol total. El entrenamiento físico del futbolista / Erlangen J. Weineck. 3A. ED. -- España: Editorial Paidotribo, [1999]. 2 t. : il., dibujo, gráfs., tablas ; 21 cm. --