

**UNIVERSIDAD DE SONORA
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA**

**FÚTBOL FORMATIVO EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS EN LA
ACADEMIA TIGRES HERMOSILLO**

**MEMORIA
DE PRÁCTICAS PROFESIONALES**

Que para obtener el Título de:

LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

Presenta:

EMMANUEL ALONSO ÁLVAREZ ESPINOZA

Hermosillo, Sonora; México

Enero de 2019

Repositorio Institucional UNISON



**"El saber de mis hijos
hará mi grandeza"**



Excepto si se señala otra cosa, la licencia del ítem se describe como openAccess

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a mis padres

Los cuales me han educado de la mejor forma posible con sus sabios consejos que guiaron mi camino, inculcando valores, aprendizaje y enseñanzas de la vida misma.

Por todo su cariño, comprensión y dedicación que me otorgaron, al igual que su gran apoyo incondicional para seguir adelante con mis estudios.

A mis maestros

Por transmitir sus conocimientos y enseñanzas a mi persona, que sirvieron a mi formación profesional.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a todas las personas que colaboraron directa e indirectamente en la realización del presente trabajo, ya que fueron fundamentales para la finalización de este mismo. En especial a la maestra María Julia León Bazán por la supervisión y guía que me otorgo para llevar acabo de la mejor manera posible esta memoria de prácticas profesionales.

Al igual un agradecimiento al profesor Abel Martínez Mariles por darme la oportunidad de realizar mis prácticas profesionales dentro de su escuela “ACADEMIA TIGRES HERMOSILLO”, también al cuerpo técnico que la conforman, por su incondicional apoyo y guía que sirvieron como un excelente aprendizaje de lo que es el campo laboral, el trato con el alumno y padres de familia.

Por último, pero no menos importante a todos mis maestros de los cuales han aportado sus conocimientos y experiencias a mi formación profesional.

Finalmente, a mis padres que siempre han estado ahí apoyándome para lograr este gran paso que con esfuerzo y dedicación se está logrando concretar con excelentes resultados, más aún que es el esfuerzo de muchos años que invirtieron en mi educación para ser una mejor persona.

Gracias.

CONTENIDO

DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTO	ii
CONTENIDO	iii
LISTA DE TABLAS	v
LISTA DE FIGURAS	vii
OBJETIVOS	ix
• Objetivo general	ix
• Objetivo específicos	ix
RESUMEN	x
I.INTRODUCCION	1
II. CONTEXTUALIZACION	3
III. MARCO TEORICO	5
• Antecedentes	5
• Crecimiento global	5
• Reglamento	10
• Fundamentos técnicos del fútbol	34
1. Control del balón	34
2. Conducir el balón	35
3. Pasar el balón	36
4. Tiro a puerta/remate	37
5. Técnicas especiales	37
• Principios tácticos	40

IV. MATERIALES Y METODOS	44
• Diseño	44
• Población	44
• Criterio de inclusión	45
• Métodos	45
• Procedimiento	46
V. RESULTADOS Y DISCUSION	47
VI. CONCLUSIONES	61
RECOMENDACIONES	62
REFLEXIONES PERSONALES	62
REFERENCIAS	63
ANEXOS	64

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Test de velocidad, equipo Amarillo-----	47
Tabla 2. Test de velocidad, equipo Azul-----	47
Tabla 3. Test de velocidad, promedio final-----	47
Tabla 4. Test de resistencia, equipo Amarillo-----	48
Tabla 5. Test de resistencia, equipo Azul-----	48
Tabla 6. Test de resistencia, promedio final-----	48
Tabla 7. Test de flexibilidad, equipo Amarillo-----	49
Tabla 8. Test de flexibilidad, equipo Azul-----	49
Tabla 9. Test de flexibilidad, promedio final-----	49
Tabla 10. Test de fuerza (tren superior), equipo Amarillo-----	50
Tabla 11. Test de fuerza (tren superior), equipo Azul-----	50
Tabla 12. Test de fuerza (tren superior), promedio final-----	50
Tabla 13. Test de fuerza (tren inferior), equipo Amarillo-----	51
Tabla 14. Test de fuerza (tren inferior), equipo Azul-----	51
Tabla 15. Test de fuerza (tren inferior), promedio final-----	51
Tabla 16. Técnica recepción de pase, equipo Amarillo-----	52
Tabla 17. Técnica recepción de pase, equipo Azul-----	52
Tabla 18. Técnica recepción de pase, promedio final-----	52
Tabla 19. Técnica de pase parte interna, equipo Amarillo-----	53
Tabla 20. Técnica de pase parte interna, equipo Azul-----	53
Tabla 21. Técnica de pase parte interna, promedio final-----	53

Tabla 22. Técnica de conducción, Equipo Amarillo-----	54
Tabla 23. Técnica de conducción, Equipo Azul-----	54
Tabla 24. Técnica de conducción, promedio final-----	54
Tabla 25. Técnica defensiva, equipo Amarillo-----	55
Tabla 26. Técnica defensiva, equipo Azul-----	55
Tabla 27. Técnica defensiva, promedio final-----	55
Tabla 28. Técnica de tiro penal, equipo Amarillo-----	56
Tabla 29. Técnica de tiro penal, equipo Azul-----	56
Tabla 30. Técnica de tiro penal, promedio final-----	56
Tabla 31. Concentrado de test físicos-----	57
Tabla 32. Concentrado de cualimetría (aspectos técnicos) -----	59

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Logotipo Academia Tigres Hermosillo. -----	3
Figura 2. Campos de entrenamiento “LA CANCHITA”. -----	4
Figura 3. Jugadores y oficiales del Aston Villa-----	5
Figura 4. Cancha reglamentaria-----	12
Figura 5. Portería reglamentaria-----	13
Figura 6. Balón oficial-----	13
Figura 7. Once inicial el Real Madrid-----	14
Figura 8. Indumentaria-----	15
Figura 9. Arbitro central-----	16
Figura 10. Arbitro asistente-----	18
Figura 11. Patada inicial-----	20
Figura 12. Bote a tierra-----	21
Figura 13. Balón en juego-----	22
Figura 14. Marcación del gol-----	23
Figura 15. Posición fuera de juego-----	24
Figura 16. Tiro libre-----	28
Figura 17. Tiro penal-----	30
Figura 18. Saque de banda-----	32
Figura 19. Tiro de esquina-----	33
Figura 20. Control de balón-----	34
Figura 21. Conducción de balón-----	35

Figura 22. Pase de balón-----	36
Figura 23. Tiro o remate-----	37
Figura 24. Golpeo de volea-----	37
Figura 25. Despeje del guardameta-----	38
Figura 26. Atajada-----	39
Figura 27. Entrenamiento-----	42
Figura 28. Disputa por el balón-----	43
Figura 29. Equipo Amarillo-----	44
Figura 30. Equipo Azul-----	44
Figura 31. Resultados del concentrado de test físicos-----	58
Figura 32. Resultados del concentrado de cualimetría (aspectos técnicos) -----	60
Figura 33. Alfaro Cristóbal-----	60

OBJETIVOS

Objetivo General:

Llevar una formación equilibrada del alumno, mediante el desarrollo de habilidades físicas y técnicas enfocadas al deporte, así como también inculcar valores formativos a su persona.

Objetivos Específicos:

- Desarrollar las capacidades físicas del alumno mediante el entrenamiento de fútbol, como lo son aspectos técnicos y físicos del deporte.
- Inculcar valores en los alumnos para el desarrollo a su persona.
- Fomentar la importancia de la actividad física.
- Desarrollar posibles talentos, para un futuro deportista a nivel profesional

RESUMEN

Actualmente unos de los retos de las instituciones de educación superior (IES) es lograr establecer mecanismos permanentes que permitan al proceso enseñanza-aprendizaje alcanzando el aseguramiento del perfil del egresado, además la sociedad reclama una mayor vinculación con los diferentes sectores que la conforman. Para ello, las prácticas profesionales tienen el objetivo formativo de permitir al estudiante interactuar con el medio laboral. El presente trabajo consiste en la memoria de prácticas profesionales realizadas en la Academia de Fútbol Tigres Hermosillo. Durante la estancia como practicante dentro de la academia se llevó a cabo el desarrollo de un programa de entrenamiento de fútbol soccer a niños de 10 a 12 años correspondientes a la categoría 2006-2007, con el fin de desarrollar sus habilidades físicas y técnicas para un mejor rendimiento dentro de sus competencias sin dejar a un lado lo importante de inculcar valores y el gusto por el deporte. El programa ejecutado obtuvo muy buenos frutos y beneficios tanto para los alumnos como para nosotros como entrenadores, ya que se lograron los objetivos dentro y fuera de la cancha.

El programa de prácticas profesionales cumplió con su objetivo, permitiendo relacionar al alumno practicante con el medio laboral, brindándole la oportunidad de aplicar conocimientos y habilidades, adquiridas a través de la formación académica brindadas por el programa educativo. Además, les proporcionó herramientas de aprendizaje que facilitaron el desarrollo de nuevas aptitudes.

I.INTRODUCCION

La asociación de universidades e instituciones de educación superior (ANUIES) propone en su documento “La Educación Superior en el Siglo XXI. Líneas estratégicas de desarrollo para el 2020”, reafirmar el sentido de orientación de la vinculación de las instituciones de educación superior (IES) con el entorno social. La Secretaría de Educación Pública en el Programa Nacional de Educación 2001-2006, dentro de sus objetivos estratégicos contempla impulsar la transformación del sistema de educación superior vigente, en uno más abierto vinculado con la sociedad, y promoviendo el fortalecimiento de los mecanismos de vinculación de las IES con el sector productivo, así como estimular programas que vinculen a las IES con su entorno regional para contribuir a un mejor conocimiento y comprensión de los procesos de desarrollo cultural, social y económico. Dentro del mismo documento, se indican como líneas de acción: fomentar el fortalecimiento de los esquemas de vinculación de las IES con la sociedad, alentar mecanismos de coordinación academia-industria para desarrollar continuamente las capacidades de los cuadros técnicos o profesionales y el fortalecimiento tecnológico de las diferentes ramas industriales, el establecimiento de mecanismos eficaces para la vinculación entre las IES y las organizaciones empresariales con el fin de apoyar las demandas de las empresas y el desarrollo de las diferentes ramas industriales.

Uno de los retos de las universidades modernas es lograr establecer mecanismos permanentes que permitan al proceso enseñanza-aprendizaje alcanzar el aseguramiento del perfil del egresado. Estas circunstancias han obligado a las instituciones de educación superior IES a emprender procesos de profunda reforma de la educación superior, cambiando sustancialmente sus métodos de enseñanza con la intención de encontrar soluciones para estos desafíos. Día con día la sociedad reclama a las IES una mejor calidad en sus egresados y una mayor vinculación con los diferentes sectores que lo conforman, sin estos aspectos difícilmente se contará con profesionistas comprometidos con la solución de los problemas sociales que aquejan a nuestra sociedad.

El Programa de Prácticas Profesionales forma parte integral del Plan de Estudios de los Programas Educativos del nivel Licenciatura de la Universidad de Sonora. Constituye un espacio abierto de enseñanza aprendizaje en la formación de sus profesionistas. El Programa de Desarrollo Institucional (PDI), concibe a esta actividad académica como parte elemental de dichos planes académicos otorgándole el 5% del total de sus créditos que le correspondan. Establece como objetivos centrales, una formación fortalecida del estudiante en la interrelación de conocimientos teóricos y prácticos, el desarrollo de competencias y habilidades profesionales de acuerdo con el perfil de egreso, al mismo tiempo que promueve en los estudiantes valores profesionales, humanísticos y éticos. Asimismo, impulsa la inserción del egresado en el mercado laboral, contribuyendo al fortalecimiento de la vinculación entre la Universidad de Sonora y el entorno social y productivo.

En los siguientes párrafos se detallan las acciones que se llevaron a cabo desde el principio hasta el final de la aplicación del programa. En el apartado dos de contextualización se describe los antecedentes de la academia tigres Hermosillo, mientras que en el apartado tres: marco teórico se incluye información sobre los antecedentes del Fútbol reglamento oficial por la FIFA, las reglas que pueden ser modificadas según sea el caso y los fundamentos básicos del deporte.

En materiales y métodos, se habla del diseño del trabajo realizado, población atendida, criterios de inclusión, métodos y procedimientos.

En resultados y discusión se observarán los resultados obtenidos de las evaluaciones correspondientes de los test técnicos realizados, para los cuales se llevó a cabo la cualimetría pertinente, también se aplicaron test físicos, estas evaluaciones se pusieron al principio del programa para observar las cualidades de cada niño y poder plantear de buena forma el programa que se ejecutaría y así enfocarnos en los aspectos más importantes para su desarrollo, al igual se aplicaron los test al finalizar con el fin de obtener los resultados de cada alumno y hacer un comparativo si el programa funciono o no.

Por último, se presentan las conclusiones, recomendaciones y reflexiones personales, así como las referencias y anexos.

II. CONTEXTUALIZACION

ACADEMIA TIGRES HERMOSILLO



Figura 1: Logotipo Academia Tigres Hermosillo.

Historia

La academia inicio como un proyecto de verano en julio del 2013 en la canchita Team, donde se recibieron cerca de 25 niños, al culminar el periodo de julio a agosto del 2013 se tomó la decisión en formar la escuela de futbol con el nombre de canchita Team conformada por una categoría juvenil a (2000-2001) en la liga Oxxo de Hermosillo, con esta categoría se inició la escuela la cual entrenaba 3 veces a la semana.

Después de algunos meses empezaron a llegar niños más pequeños de 6 a 7 años con los que se empezó a formar otro equipo el que también fue incorporado al torneo de la liga Oxxo Hermosillo, para mediados de noviembre ya se contaba con 35 niños por las dos categorías.

El 10 de octubre del 2013 se solicitó el aval de tigres y fue hasta en febrero del 2014 cuando se otorgó el convenio y se firmó con tigres. Ya como academia tigres se realizó un torneo inaugural con equipos que venían de Estados Unidos, para esto ya contábamos con 4 categorías 2000-2001, 2004-2005, 2006-2007, 2008-2009. Con la presencia del profesor Osvaldo Batocletti ex-jugador de tigres y el profesor Manuel Prado coordinador de Academias Tigres se dio por inaugurado ACADEMIA TIGRES HERMOSILLO.

En 2017 marcó un gran crecimiento ya que salimos de la canchita para instalarnos dentro de la universidad de sonora en el campo de futbol la milla, ya con mayor espacio y mejor ubicación, llegaron más niños, y también se empezó a entrenar de una mejor manera, obteniendo muy buenos resultados con campeonatos locales y nacionales ganados.

Actualmente contamos con las dos ubicaciones en canchita donde se encuentran las categorías más chicas de 8 años para abajo, y en la milla de 9 en adelante.



Figura 2. Campos de entrenamiento “LA CANCHITA”.

III. MARCO TEORICO

Antecedentes

La historia moderna del deporte más popular del planeta abarca más de 100 años de existencia. Comenzó en el 1863, cuando en Inglaterra se separaron los caminos del "rugby-football" (rugby) y del "association football" (fútbol), fundándose la asociación más antigua del mundo: la "Football Association" (Asociación de Fútbol de Inglaterra), el primer órgano gubernativo del deporte.

Ambos tipos de juego tiene la misma raíz y un árbol genealógico de muy vasta ramificación. Una profunda y minuciosa investigación ha dado con una media docena de diferentes juegos en los cuales hay aspectos que remiten el origen y desarrollo histórico del fútbol. Evidentemente, a pesar de las deducciones que se hagan, dos cosas son claras: primero, que el balón se jugaba con el pie desde hacía miles de años y, segundo, que no existe ningún motivo para considerar el juego con el pie como una forma secundaria degenerada del juego "natural" con la mano.



Figura 3. Jugadores y oficiales del Aston Villa.

Crecimiento global

Recién a comienzos del siglo XIX se vislumbra el cambio: el fútbol fue ganando cada vez más terreno en los colegios, principalmente en escuelas públicas, y fue en este ambiente comenzó su proceso de innovación y desarrollo.

Pese a todo, el fútbol continuaba siendo un juego sin reglamentación, es decir, no existía una forma determinada de jugarlo. Cada colegio aplicaba sus propias

reglas, las cuales divergían, a veces, considerablemente entre sí. Además de aferrarse a las tradiciones, su práctica dependía también de los terrenos de juego a disposición. En los lugares donde se jugaba en patios de colegios, con suelos empedrados y muros, no había lugar para partidos masivos.

Es así que en los colegios de Charterhouse, Westminster, Eton y Harrow comienza a verse como el juego se basa más en la habilidad del regateo que en la potencia necesaria en medio del tumulto. Por otro lado, los colegios como Cheltenham y Rugby tendían hacia una práctica más ruda, donde el balón se podía jugar y hasta llevar con la mano.

Con el correr del Siglo XIX, la imagen del fútbol comenzó a cambiar. Las autoridades escolares comenzaron a verlo como un medio de fomentar la lealtad, la facultad de sacrificio, la colaboración mutua y la subordinación a la idea de equipo. El deporte comenzó a figurar los programas de las escuelas y la participación en el fútbol se hizo obligatoria. Una contribución esencial al respecto provino de parte del Dr. Thomas Arnolds, director del colegio de Rugby.

En 1846, se fijaron en Rugby las primeras reglas de fútbol con carácter obligatorio. Sin embargo, el juego se mantuvo rudo: por ejemplo, estaba permitido patear la pierna de adversario debajo de la rodilla, pero no sujetar al adversario y patearlo al mismo tiempo. También se podía jugar con la mano y, desde que en 1823, para sorpresa de su equipo y de los adversarios, William Webb Ellis corrió con el balón debajo del brazo, se permitió llevar el balón con la mano.

Si bien varios colegios adoptaron las reglas elaboradas en Rugby, otros se opusieron a este tipo de fútbol, por ejemplo, Eton, Harrow y Winchester. Allí se prohibía llevar el balón con la mano y figuraba, en primer lugar, el dominio de la pelota con el pie. También Charterhouse y Westminster apoyaron el juego sin las manos, pero no se aislaron como algunas escuelas, sino que se transformaron en puntos de partida para la difusión de su propia versión del juego.

En 1863, su desarrollo comenzó a necesitar una toma de decisión. Así, en la Universidad de Cambridge, se trató de hallar una base común y fijar reglas aceptables para todos. Que sucediera aquí no es extraño, puesto que ya en 1848, un grupo de ex estudiantes de diferentes colegios habían hecho un primer intento en unificar la gran variedad de versiones existentes del deporte.

La mayoría se pronunció en contra los métodos rudos, tales como hacer zancadillas, patear la canilla del contrario y otras varias formas de violencia. También comenzó a aceptarse firmemente la idea de prohibir el juego con la mano. Después de esto, la fracción de Rugby decidió separarse. Ellos hubieran aceptado el no patear la pierna del adversario -cosa que se suprimió más adelante de las reglas del rugby-, pero no querían prescindir del juego con la mano y de llevar la pelota debajo del brazo.

La reunión de Cambridge fue un intento de introducir orden en el entrevero de las reglas. El cónclave decisivo, sin embargo, sucedió en Londres, el 26 de octubre de 1863, día en el que once clubes y numerosos colegios londinenses enviaron a sus representantes a la taberna Freemasons. El objetivo: establecer una serie de reglas válidas para todos, bajo las cuales jugar los partidos entre sí. Así nació la Football Association (Asociación de Fútbol).

Los eternos puntos de discordia -patear la canilla, hacer la zancadilla, llevar el balón con la mano- fueron discutidos en detalle en esta reunión y en otras similares. El 8 de diciembre de 1863, finalmente, los férreos defensores del rugby se retiraron definitivamente de las conversaciones, marcando su separación definitiva del fútbol. Seis años más tarde, este "divorcio" quedó más evidente aún, cuando en las reglas de fútbol se prohibió en general el juego con la mano (no sólo llevar el balón con la mano).

De ahí en adelante, el deporte se desarrolló a un ritmo vertiginoso. En 1871, apenas ocho años después de su fundación, la Asociación Inglesa de Fútbol contaba ya con 50 clubes. En 1872 se celebra la primera competición organizada

de mundo: la Copa Inglesa. El primer campeonato de liga, en cambio, vio la luz 16 años más tarde, en 1888.

Mientras que en Europa y en otras partes del mundo casi no se hablaba de fútbol organizado, en Gran Bretaña ya se organizaban partidos internacionales. El primero, entre Inglaterra y Escocia, se disputó en 1872. Así, con el crecimiento del fútbol organizado y el ya sorprendentemente alto número de espectadores, se presentaron allí los inevitables problemas con los cuales tuvieron que enfrentarse, aunque mucho más tarde, el resto de los países. El profesionalismo fue uno de ellos.

La primera referencia al respecto data del año 1879, cuando un pequeño club de Lancashire, Darwen, alcanzó dos veces un empate sensacional contra el imbatible Old Etonians en la Copa Inglesa, que los londinenses ganarían recién en el tercer intento. Dos jugadores del equipo de Darwen, los escoceses John Love y Fergus Suter, parecen haber sido los primeros en haber recibido dinero por su arte futbolístico. Estos casos se multiplicaron y ya en 1885, la Asociación de Fútbol estuvo obligada a legalizar oficialmente el profesionalismo. Esto fue cuatro años antes de que se fundaran las asociaciones nacionales de Holanda y la de Dinamarca, las primeras fuera del sector británico.

Antes que estas dos, y posteriormente a la creación de la Asociación Inglesa, se habían fundado la Asociación Escocesa de Fútbol (1873), la Asociación del País de Gales (1875) y la Asociación Irlandesa (1880). Considerando estrictamente el asunto, cuando se jugó aquel primer partido internacional en la historia del fútbol entre Inglaterra y Escocia, el 30 de noviembre de 1872, la asociación escocesa todavía no existía (se crearía recién tres meses más tarde).

Contra Inglaterra jugó el equipo del club escocés más antiguo, el Queen's Park FC, pero como en la actualidad, los escoceses vistieron uniforme azul y los ingleses blanco. Los dos equipos emplearon lo que sería considerada hoy una

táctica súper ofensiva (Escocia, un 2-2-6, Inglaterra un 1-1-8), pero el encuentro mostró que todavía se jugaba con ciertas características típicas del fútbol masivo.

Fuera de Inglaterra, el fútbol fue expandiéndose, principalmente a causa de la influencia británica, primero lentamente y luego, cada vez más rápido. Después de la fundación de las asociaciones de Holanda y Dinamarca (1889), siguieron las de Nueva Zelanda (1891), Argentina (1893), Chile, Suiza y Bélgica (1895), Italia (1898), Alemania y Uruguay (1900), Hungría (1901), Noruega (1902), Suecia (1904), España (1905), Paraguay (1906) y Finlandia (1907).

En mayo de 1904 se nació la FIFA, que tuvo siete miembros fundadores: Francia, Bélgica, Dinamarca, Holanda, España (representada por el Madrid FC), Suecia y Suiza. La Asociación Alemana declaró, el mismo día, su intención de afiliación vía telegrama.

La comunidad internacional de fútbol fue creciendo profusamente, no exenta de reveses y obstáculos, como puede imaginarse. En 1912, la Federation Internationale de Football Association (FIFA) contaba ya con 21 asociaciones; en 1925 con 36; en 1930, año de la primera Copa Mundial, con 41.

Entre 1937 y 1938, las Reglas del Juego modernas fueron establecidas por Santley Rous, quien sería más adelante Presidente de la FIFA. Rous tomó las reglas originales, creadas en 1886, y las ordenó de manera racional (serían revisadas por segunda vez en 1997).

Para el año 1950, cuando se volvió a competir por tercera vez por un título del mundo (no hubo torneos durante la II Guerra Mundial), la FIFA contaba ya con 73 asociaciones. Durante la segunda mitad del Siglo XX, la popularidad del fútbol atrajo nuevos devotos, y para el Congreso de la FIFA de 2007, FIFA contaba con 208 asociaciones miembro en cada rincón del planeta.

Reglamento

A reserva de la aprobación de las asociaciones miembro, y siempre que se respeten los principios fundamentales de las Reglas, se podrá modificar la aplicación de las presentes Reglas de Juego en partidos disputados por menores de 16 años, equipos femeninos, jugadores veteranos (mayores de 35 años) y jugadores con discapacidades.

Se permiten las siguientes modificaciones:

- Dimensión del terreno de juego
- Tamaño, peso y material del balón
- Distancia entre los postes de meta y altura del travesaño
- Duración de los tiempos del partido
- Sustituciones

Regla

- 1 – El terreno de juego
- 2 – El balón
- 3 – El número de jugadores
- 4 – El equipamiento de los jugadores
- 5 – El árbitro
- 6 – Los árbitros asistentes
- 7 – La duración del partido
- 8 – El inicio y la reanudación del juego
- 9 – El balón en juego o fuera de juego
- 10 – El gol marcado
- 11 – El fuera de juego
- 12 – Faltas e incorrecciones
- 13 – Tiros libres
- 14 – El tiro penal
- 15 – El saque de banda
- 16 – El saque de meta
- 17 – El saque de esquina

REGLA 1 – EL TERRENO DE JUEGO

Superficie de juego

Los partidos podrán jugarse en superficies naturales o artificiales, de acuerdo con el reglamento de la competición. El color de las superficies artificiales deberá ser verde.

Marcación del terreno

El terreno de juego será rectangular y estará marcado con líneas. Dichas líneas pertenecerán a las zonas que demarcan.

Las dos líneas de marcación más largas se denominarán líneas de banda. Las dos más cortas se llamarán líneas de meta.

El terreno de juego estará dividido en dos mitades por una línea media que unirá los puntos medios de las dos líneas de banda.

El centro del campo estará marcado con un punto en la mitad de la línea media, alrededor del cual se trazará un círculo con un radio de 9.15 m.

Se podrá hacer una marcación fuera del terreno de juego, a 9.15 m del cuadrante de esquina y perpendicular a la línea de meta, para señalar la distancia que se deberá observar en la ejecución de un saque de esquina.

Dimensiones

La longitud de la línea de banda deberá ser superior a la longitud de la línea de meta.

Longitud (línea de banda): mínimo 90 m máximo 120 m Anchura (línea de meta): mínimo 45 m máximo 90 m

Todas las líneas deberán tener la misma anchura, como máximo 12 cm.

Área de meta

Se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 5.5 m de la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas se adentrarán 5.5 m en el terreno de

juego y se unirán con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el área de meta.

Área penal

Se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 16.5 m de la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas se adentrarán 16.5 m en el terreno de juego y se unirán con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el área penal.

En cada área penal se marcará un punto penal a 11 m de distancia del punto medio de la línea entre los postes de meta y equidistante a estos.

Al exterior de cada área penal se trazará un semicírculo con un radio de 9.15 m desde el punto penal.

Banderines

En cada esquina se colocará un poste no puntiagudo con un banderín, cuya altura mínima será de 1.5 m.

Área de esquina

Se trazará un cuadrante con un radio de 1 m desde cada banderín de esquina en el interior del terreno de juego.

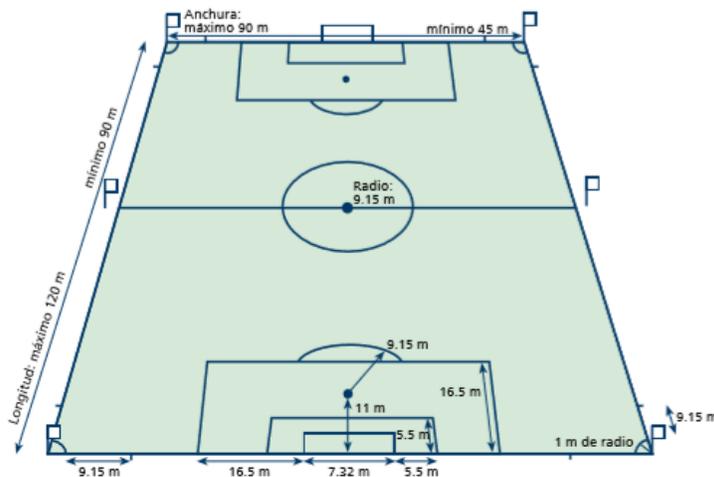


Figura 4. Cancha reglamentaria.

Metas

Las metas se colocarán en el centro de cada línea de meta.

Consistirán en dos postes verticales, equidistantes de los banderines de esquina y unidos en la parte superior por una barra horizontal (travesaño). Los postes y el travesaño deberán ser de madera, metal u otro material aprobado. Deberán tener forma cuadrada, rectangular, redonda o elíptica y no deberán constituir ningún peligro para los jugadores.

La distancia entre los postes será de 7.32 m y la distancia del borde inferior del travesaño al suelo será de 2.44 m.

Los postes y los travesaños deberán ser de color blanco.

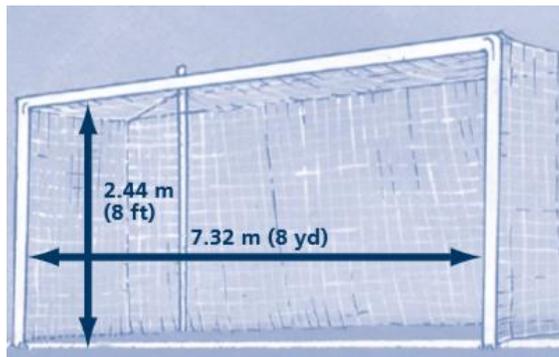


Figura 5. Portería reglamentaria.

REGLA 2 – EL BALÓN



Figura 6. Balón oficial.

Características y medidas

El balón:

- Será esférico
- Será de cuero o cualquier otro material adecuado
- Tendrá una circunferencia no superior a 70 cm y no inferior a 68 cm
- Tendrá un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al

comienzo del partido

- Tendrá una presión equivalente a 0,6–1,1 atmósferas (600–1100 g/cm²) al nivel del mar.

REGLA 3 – EL NÚMERO DE JUGADORES

Número de jugadores

El partido será jugado por dos equipos formados por un máximo de once jugadores cada uno, de los cuales uno jugará como guardameta. El partido no comenzará si uno de los equipos tiene menos de siete jugadores.



Figura 7. Once inicial el Real Madrid.

Número de sustituciones

Competiciones oficiales Se podrán utilizar como máximo tres sustitutos en cualquier partido de una competición oficial bajo los auspicios de la FIFA, las confederaciones o las asociaciones miembro.

El reglamento de la competición deberá estipular cuántos sustitutos podrán ser nombrados, de tres a un máximo de doce.

Otros partidos

En los partidos de selecciones nacionales A se puede utilizar un máximo de seis sustitutos.

En todos los demás partidos se puede utilizar un número mayor de sustitutos, siempre que:

- Los equipos en cuestión lleguen a un acuerdo sobre el número máximo
- Se haya informado al árbitro antes del comienzo del partido

Si el árbitro no ha sido informado, o no se ha llegado a un acuerdo antes del inicio del partido, no se permitirán más de seis sustitutos.

Sustituciones ilimitadas

El uso de las sustituciones ilimitadas está permitido exclusivamente en las categorías inferiores del fútbol (fútbol base/amateur), sujeto a la aprobación de la asociación miembro.

REGLA 4 – EL EQUIPAMIENTO DE LOS JUGADORES

Seguridad

Los jugadores no utilizarán ningún equipamiento ni llevarán ningún objeto que sea peligroso para ellos mismos o para los demás jugadores (incluido cualquier tipo de joyas).

Equipamiento básico

El equipamiento básico obligatorio de un jugador se compone de las siguientes piezas:

- Un jersey o camiseta –si se usa ropa interior, las mangas de esta ropa deberán tener el color principal de las mangas del jersey o camiseta
- Pantalones cortos: si se usan mallas térmicas cortas o largas, estas deberán tener el color principal de los pantalones cortos



Figura 8: indumentaria.

- Medias –si se usa cinta adhesiva o un material similar en la parte exterior, deberá ser del mismo color que la parte de las medias sobre la que se usa.

- Canilleras/espinilleras

- Calzado

Canilleras/espinilleras

- Deberán estar cubiertas completamente por las medias
- Deberán ser de caucho, plástico o de un material similar apropiado
- Deberán ofrecer protección adecuada

Colores

- Los dos equipos vestirán colores que los diferencien entre sí y también del árbitro y los árbitros asistentes.
- Cada guardameta vestirá colores que lo diferencie de los demás jugadores, el árbitro y los árbitros asistentes.

REGLA 5 – EL ÁRBITRO

La autoridad del árbitro

Un partido será controlado por un árbitro, quien tendrá la autoridad total para hacer cumplir las Reglas de Juego en dicho encuentro.

Poderes y deberes

El árbitro:

- Hará cumplir las Reglas de Juego
- Controlará el partido en cooperación con los árbitros asistentes y, siempre que el caso lo requiera, con el cuarto árbitro
- Se asegurará de que los balones utilizados correspondan a las exigencias de la Regla 2
- Se asegurará de que el equipamiento de los jugadores cumpla las exigencias de la Regla 4
- Actuará como cronometrador y tomará nota de los incidentes en el partido
- Interrumpirá, suspenderá o abandonará el partido cuando lo juzgue oportuno, en caso de que se contravengan las Reglas de Juego
- Interrumpirá, suspenderá o abandonará el partido por cualquier tipo de interferencia externa
- Interrumpirá el juego si juzga que algún jugador ha sufrido una lesión grave y se asegurará de que sea transportado fuera del terreno de juego; un jugador lesionado solo podrá regresar al terreno de juego después de que se haya reanudado el partido
- Permitirá que el juego continúe hasta que el balón salga del juego si juzga que un jugador está levemente lesionado



figura 9. Arbitro central.

- Se asegurará de que todo jugador que sufra una hemorragia salga del terreno de juego; el jugador solo podrá reingresar tras la señal del árbitro, quien se cerciorará de que la hemorragia haya cesado
- Permitirá que el juego continúe si el equipo contra el cual se ha cometido una infracción se beneficia de una ventaja, y sancionará la infracción cometida inicialmente si la ventaja prevista no sobreviene en ese momento
- Castigará la infracción más grave cuando un jugador cometa más de una infracción al mismo tiempo
- Tomará medidas disciplinarias contra jugadores que cometan infracciones merecedoras de amonestación o expulsión; no estará obligado a tomar medidas inmediatamente, pero deberá hacerlo en el siguiente momento en que el balón no esté en juego
- Tomará medidas contra los funcionarios oficiales de los equipos que no se comporten de forma correcta y podrá, si lo juzga necesario, expulsarlos del terreno de juego y sus alrededores
- Actuará conforme a las indicaciones de sus árbitros asistentes en relación con incidentes que no ha podido observar
- No permitirá que personas no autorizadas entren en el terreno de juego
- Reanudará el juego tras una interrupción
- Remitirá a las autoridades competentes un informe del partido, con datos sobre todas las medidas disciplinarias tomadas contra jugadores o funcionarios oficiales de los equipos y sobre cualquier otro incidente que haya ocurrido antes, durante y después del partido

Decisiones del árbitro

Las decisiones del árbitro sobre hechos relacionados con el juego, incluidos el hecho de si un gol fue marcado o no y el resultado del partido, son definitivas.

El árbitro podrá modificar su decisión únicamente si se da cuenta de que es incorrecta o, si lo juzga necesario, conforme a una indicación por parte de un árbitro asistente o del cuarto árbitro, siempre que no haya reanudado el juego o finalizado el partido.

REGLA 6 – LOS ÁRBITROS ASISTENTES

Deberes

Se podrá designar a dos árbitros asistentes que tendrán, bajo reserva de lo que decida el árbitro, la tarea de indicar:

- si el balón ha salido completamente del terreno de juego
- a qué equipo corresponde efectuar el saque de esquina, de meta o de banda
- Cuando se deberá sancionar a un jugador por estar en posición de fuera de juego
- Cuando se solicita una sustitución
- Cuando ocurre alguna infracción u otro incidente fuera del campo visual del árbitro
- Cuando se cometen infracciones que puedan ver mejor los árbitros asistentes que el árbitro (quedan comprendidas, en determinadas circunstancias, infracciones que se cometen en el área penal).
- Si, en los tiros penales, el guardameta se aparta de la línea de meta antes de que se patee el balón y si el balón ha cruzado la línea de meta



Figura 10. Arbitro asistente.

Asistencia

Los árbitros asistentes ayudarán igualmente al árbitro a dirigir el juego conforme a las Reglas. En particular, podrán entrar en el terreno de juego para ayudar a controlar que se respete la distancia de 9.15 metros.

En caso de intervención indebida o conducta incorrecta de un árbitro asistente, el árbitro prescindirá de sus servicios y elaborará un informe para las autoridades pertinentes.

REGLA 7 – LA DURACIÓN DEL PARTIDO

Periodos de juego

El partido durará dos tiempos iguales de 45 minutos cada uno, salvo que por mutuo acuerdo entre el árbitro y los dos equipos participantes se convenga otra cosa. Todo acuerdo de alterar los periodos de juego (por ejemplo, reducir cada mitad a 40 minutos debido a que la luz sea insuficiente) deberá tomarse antes del inicio del partido y conforme al reglamento de la competición.

Intervalo del medio tiempo

Los jugadores tienen derecho a un descanso en el medio tiempo. El descanso del medio tiempo no deberá durar más de quince minutos. El reglamento de la competición deberá estipular claramente la duración del descanso del medio tiempo. La duración del descanso del medio tiempo podrá alterarse únicamente con el consentimiento del árbitro.

Recuperación de tiempo perdido

Cada periodo deberá prolongarse para recuperar todo tiempo perdido por:

- Sustituciones
- Evaluación de la lesión de jugadores
- Transporte de los jugadores lesionados fuera del terreno de juego para ser atendidos
- Pérdida de tiempo
- Cualquier otro motivo

La recuperación del tiempo perdido quedará a criterio del árbitro.

Tiro penal

En caso de que se deba ejecutar o repetir un tiro penal, se prolongará el periodo en cuestión hasta que se haya ejecutado el tiro penal.

Partido suspendido

Se volverá a jugar un partido suspendido, a menos que el reglamento de la competición estipule otro procedimiento.

REGLA 8 – EL INICIO Y LA REANUDACIÓN DEL JUEGO

Definición de saque de salida

El saque de salida es una forma de iniciar o reanudar el juego:

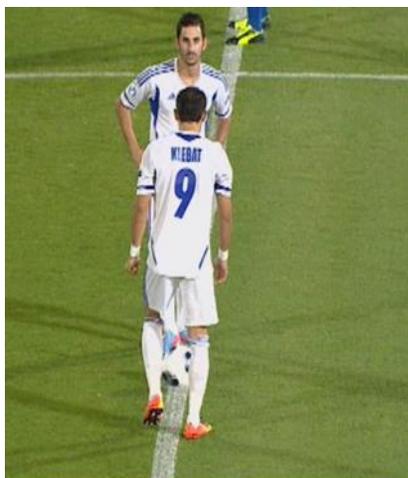


Figura 11. Patada inicial.

- Al comienzo del partido
- Tras haber marcado un gol
- Al comienzo del segundo tiempo del partido
- Al comienzo de cada tiempo suplementario, dado el caso

Se podrá anotar un gol directamente de un saque de salida.

Procedimiento

Antes del saque de salida al inicio del partido o la prórroga

- Se lanzará una moneda al aire y el equipo favorecido decidirá la dirección en la que atacará en el primer tiempo del partido.
- El otro equipo efectuará el saque de salida para iniciar el partido
- El equipo favorecido tras lanzar la moneda al aire ejecutará el saque de salida para iniciar el segundo tiempo
- En el segundo tiempo del partido, los equipos cambiarán de mitad de campo y atacarán en la dirección opuesta

Saque de salida

- Después de que un equipo marque un gol, el equipo contrario procederá al saque de salida
- Todos los jugadores deberán encontrarse en su propia mitad del campo
- Los adversarios del equipo que efectuará el saque de salida deberán encontrarse como mínimo a 9.15 m del balón hasta que sea jugado
- El balón se hallará inmóvil en el punto central
- El árbitro dará la señal

- El balón estará en juego en el momento en que sea pateado y se mueva hacia adelante
- El ejecutor del saque no deberá jugar el balón por segunda vez hasta que este que haya tocado a otro jugador

Infracciones y sanciones

En caso de que el ejecutor del saque toque el balón por segunda vez antes de que sea jugado por otro jugador: •

se concederá un tiro libre indirecto al equipo adversario, que se ejecutará desde el lugar donde se cometió la infracción (ver Regla 13 – Posición en tiros libres)

Para cualquier otra infracción del procedimiento de saque de salida: • se repetirá el saque de salida

Definición de balón a tierra

Dejar caer un balón a tierra es un método para reiniciar el juego en el caso de que, con el balón en juego, el árbitro deba interrumpir el partido por cualquier motivo no indicado en las Reglas de Juego.

Procedimiento

El árbitro dejará caer el balón en el lugar donde se hallaba cuando el juego fue interrumpido, a menos que se interrumpa en el área de meta, en cuyo caso el árbitro dejará caer el balón en la línea del área de meta paralela a la línea de meta, en el punto más cercano al sitio donde el balón se encontraba cuando el juego fue interrumpido.

El juego se considerará reanudado cuando el balón toque el suelo.



Figura 12. Bote a tierra.

Infracciones y sanciones

Se volverá a dejar caer el balón:

- Si es jugado por un jugador antes de tocar el suelo
- Si el balón sale del terreno de juego después de tocar el suelo, sin haber sido jugado por un jugador

Si el balón entra en la meta:

- Si se patea un balón que se ha dejado caer a tierra y entra directamente en la meta contraria, se concederá saque de meta
- Si se patea un balón que se ha dejado caer a tierra y entra directamente en la propia meta, se concederá saque de esquina al equipo contrario.

REGLA 9 – EL BALÓN EN JUEGO O FUERA DE JUEGO

Balón fuera de juego

El balón estará fuera de juego cuando:

- Haya cruzado completamente una línea de banda o de meta, ya sea por tierra o por aire
- El juego haya sido interrumpido por el árbitro

Balón en juego

El balón estará en juego en cualquier otro momento, incluso cuando:

- Rebote de los postes, travesaño o poste de esquina y permanezca en el terreno de juego
- Rebote del árbitro o de un árbitro asistente ubicado en el interior del terreno de juego

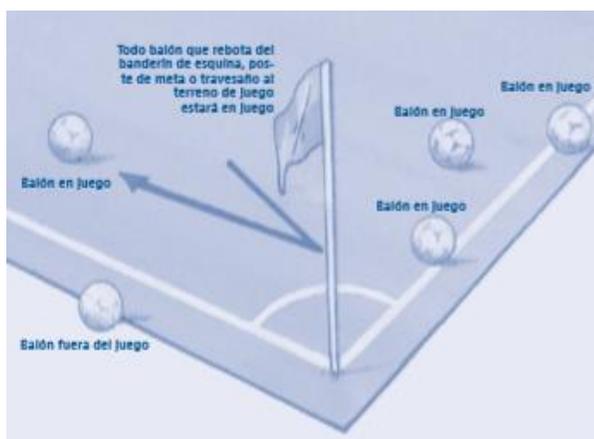


Figura 13. Balón en juego.

REGLA 10 – EL GOL MARCADO

Gol marcado

Se habrá marcado un gol cuando el balón haya atravesado completamente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño, siempre que el equipo anotador no haya cometido previamente una infracción a las Reglas de Juego.



Figura 14. Marcación del gol

Equipo ganador

El equipo que haya marcado el mayor número de goles durante un partido será el ganador. Si ambos equipos marcaron el mismo número de goles o no marcaron ningún gol, el partido terminará en empate.

Reglamentos de competición

Si el reglamento de la competición establece que deberá haber un equipo ganador después de un partido o una eliminatoria que finaliza en empate, se permitirán solamente los siguientes procedimientos aprobados por el International Football Association Board:

- Regla de goles marcados fuera de casa
- Tiempo suplementario
- Tiros desde el punto penal

Sistema de detección automática de goles (DAG)

Los DAG pueden usarse para comprobar si se ha anotado gol cuando el árbitro deba tomar una decisión. El uso de estos sistemas debe estar regulado en el reglamento de la competición en cuestión.

REGLA 11 – EL FUERA DE JUEGO

Posición de fuera de juego

El hecho de estar en una posición de fuera de juego no constituye una infracción en sí. Un jugador estará en posición de fuera de juego si:

- Se encuentra más cerca de la línea de meta contraria que el balón y el penúltimo adversario
- Se encuentra en su propia mitad de campo está a la misma altura que el penúltimo adversario o está a la misma altura que los dos últimos adversarios



Figura 15. Posición fuera de juego.

Infracción

Un jugador en posición de fuera de juego será sancionado solamente si en el momento en que el balón toca o es jugado por uno de sus compañeros, se encuentra, a juicio del árbitro, implicado en el juego activo:

- Interfiriendo en el juego o interfiriendo a un adversario
- Ganando ventaja de dicha posición no es infracción

No existirá infracción de fuera de juego si el jugador recibe el balón directamente de:

- Saque de meta
- Saque de banda
- Saque de esquina

Infracciones y sanciones

Para cualquier infracción de fuera de juego, el árbitro deberá otorgar un tiro libre indirecto al equipo adversario, que será lanzado desde el lugar donde se cometió la infracción (ver Regla 13 – Posición en tiros libres).

REGLA 12 – FALTAS E INCORRECCIONES

Las faltas e incorrecciones se sancionarán de la siguiente manera:

Tiro libre directo

Se concederá un tiro libre directo al equipo adversario si un jugador comete una de las siguientes siete infracciones de una manera que el árbitro considere imprudente, temeraria o con el uso de fuerza excesiva:

- Dar o intentar dar una patada a un adversario
- Poner o intentar poner una zancadilla a un adversario
- Saltar sobre un adversario
- Cargar sobre un adversario
- Golpear o intentar golpear a un adversario
- Empujar a un adversario

Realizar una entrada contra un adversario

Se concederá asimismo un tiro libre directo al equipo adversario si un jugador comete una de las siguientes tres infracciones:

- Sujetar a un adversario
- Escupir a un adversario
- Tocar el balón deliberadamente con las manos (se exceptúa al guardameta dentro de su propia área penal)

El tiro libre directo se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción (ver Regla 13 – Posición en tiros libres).

Tiro penal

Se concederá un tiro penal si un jugador comete una de las diez infracciones antes mencionadas dentro de su propia área penal, independientemente de la posición del balón, siempre que este último esté en juego.

Tiro libre indirecto

Se concederá un tiro libre indirecto al equipo adversario si un guardameta comete una de las siguientes cuatro infracciones dentro de su propia área penal:

- Tarda más de seis segundos en poner el balón en juego después de haberlo controlado con sus manos
- Vuelve a tocar el balón con las manos después de haberlo puesto en juego y sin que cualquier otro jugador lo haya tocado
- Toca el balón con las manos después de que un jugador de su equipo se lo haya cedido con el pie
- Toca el balón con las manos después de haberlo recibido directamente de un saque de banda lanzado por un compañero

Se concederá asimismo un tiro libre indirecto al equipo adversario si un jugador, en opinión del árbitro:

- Juega de forma peligrosa
- Obstaculiza el avance de un adversario
- Impide que el guardameta pueda sacar el balón con las manos
- Comete cualquier otra infracción que no haya sido anteriormente mencionada en la Regla 12, por la cual el juego sea interrumpido para amonestar o expulsar a un jugador

Un tiro libre indirecto se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción (ver Regla 13 – Posición en tiros libres).

Sanciones disciplinarias

La tarjeta amarilla se utiliza para comunicar al jugador, al sustituto o al jugador sustituido que ha sido amonestado.

La tarjeta roja se utiliza para comunicar al jugador, al sustituto o al jugador sustituido que ha sido expulsado.

Solo se podrán mostrar tarjetas amarillas o rojas a los jugadores, a los sustitutos o a los jugadores sustituidos.

El árbitro posee la autoridad para tomar medidas disciplinarias desde el momento en que ingresa en el terreno de juego hasta que lo abandona después del pitido final.

Si un jugador comete una infracción sancionable con una amonestación o una expulsión, ya sea dentro o fuera del terreno de juego, contra un adversario, un compañero, el árbitro, un árbitro asistente o contra cualquier otra persona, será castigado conforme a la naturaleza de la infracción cometida.

Infracciones sancionables con una amonestación

Un jugador será amonestado y se le mostrará la tarjeta amarilla si comete una de las siguientes siete infracciones:

- Ser culpable de conducta antideportiva.
- Desaprobar con palabras o acciones.
- Infringir persistentemente las Reglas de Juego.
- Retardar la reanudación del juego.
- No respetar la distancia reglamentaria en un saque de esquina, tiro libre o saque de banda.
- Entrar o volver a entrar en el terreno de juego sin el permiso del árbitro
- Abandonar deliberadamente el terreno de juego sin el permiso del árbitro

Un sustituto o un jugador sustituido será amonestado si comete una de las siguientes tres infracciones:

- Ser culpable de conducta antideportiva.
- Desaprobar con palabras o acciones.
- Retardar la reanudación del juego.

Infracciones sancionables con una expulsión

Un jugador, un sustituto o un jugador sustituido será expulsado si comete una de las siguientes siete infracciones:

- Ser culpable de juego brusco grave
- Ser culpable de conducta violenta
- Escupir a un adversario o a cualquier otra persona
- Impedir con mano intencionada un gol o malograr una oportunidad manifiesta de gol (esto no vale para el guardameta dentro de su propia área penal)
- Malograr la oportunidad manifiesta de gol de un adversario que se dirige hacia la meta del jugador mediante una infracción sancionable con un tiro libre o penal
- Emplear lenguaje ofensivo, grosero u obsceno y/o gestos de la misma naturaleza
- Recibir una segunda amonestación en el mismo partido

Un sustituto o un jugador sustituido expulsado deberá abandonar los alrededores del terreno de juego y el área técnica.

REGLA 13 – TIROS LIBRES

Tipos de tiros libres

Los tiros libres son directos o indirectos.



Figura 16. Tiro libre.

Tiro libre directo

El balón entra en la meta • si un tiro libre directo entra directamente en la meta contraria, se concederá un gol

Tiro libre indirecto

Señal El árbitro indicará un tiro libre indirecto levantando el brazo en alto por encima de su cabeza. Mantendrá su brazo en dicha posición hasta que el tiro haya sido ejecutado y hasta que el balón haya tocado a otro jugador o esté fuera de juego.

El balón entra en la meta Un gol será válido solamente si el balón toca a otro jugador antes de entrar en la meta.

- Si un tiro libre indirecto entra directamente en la meta contraria, se concederá saque de meta
- Si un tiro libre indirecto jugado entra directamente en la propia meta, se concederá un saque de esquina al equipo contrario

Procedimiento

Tanto para los tiros libres directos como los indirectos, el balón deberá estar inmóvil cuando se lanza el tiro y el ejecutor no podrá volver a jugar el balón antes de que este haya tocado a otro jugador.

Posición en tiros libres

Tiro libre dentro del área penal Tiro libre directo o indirecto a favor del equipo defensor:

- Todos los adversarios deberán encontrarse como mínimo a 9.15 m del balón
- Todos los adversarios deberán permanecer fuera del área penal hasta que el balón esté en juego
- El balón estará en juego apenas haya sido pateado directamente fuera del área penal
- Un tiro libre concedido en el área de meta podrá ser lanzado desde cualquier punto de dicha área

Tiro libre indirecto a favor del equipo atacante

- Todos los adversarios deberán encontrarse como mínimo a 9.15 m del balón hasta que esté en juego, salvo si se hallan sobre su propia línea de meta entre los postes de meta
- El balón estará en juego en el momento en que es pateado y se pone en movimiento
- Un tiro libre indirecto concedido en el área de meta se lanzará desde la parte de la línea del área de meta, paralela a la línea de meta, en el punto más cercano al lugar donde se cometió la infracción

Tiro libre fuera del área penal

- Todos los adversarios deberán encontrarse como mínimo a 9.15 m del balón hasta que esté en juego
- El balón estará en juego en el momento en que es pateado y entra en movimiento
- El tiro libre se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción o desde el lugar donde se hallaba el balón cuando se cometió la infracción, según el tipo de infracción

REGLA 14 – EL TIRO PENAL

Se concederá un tiro penal contra el equipo que cometa una de las diez infracciones que entrañan un tiro libre directo, dentro de su propia área penal y mientras el balón esté en juego.

Se podrá marcar un gol directamente de un tiro penal.

Se concederá tiempo adicional para poder ejecutar un tiro penal al final de cada tiempo o al final de los periodos del tiempo suplementario.



Figura 17. Tiro penal.

Posición del balón y de los jugadores

El balón: deberá colocarse en el punto penal

El ejecutor del tiro penal: deberá ser debidamente identificado

El guardameta defensor: deberá permanecer sobre su propia línea de meta, frente al ejecutor del tiro y entre los postes de la meta hasta que el balón esté en juego

Los jugadores, excepto el ejecutor del tiro, deberán estar:

- En el terreno de juego
- Fuera del área penal
- Detrás del punto penal
- A un mínimo de 9.15 m del punto penal

REGLA 15 – EL SAQUE DE BANDA

El saque de banda es una forma de reanudar el juego.

El saque de banda se concede a los adversarios del último jugador que tocó el balón antes de atravesar la línea de banda por tierra o por aire.

No se podrá anotar un gol directamente de un saque de banda.

Procedimiento

En el momento de lanzar el balón, el ejecutor deberá:

- Estar de frente al terreno de juego
- Tener una parte de ambos pies sobre la línea de banda o en el exterior de la misma
- Servirse de ambas manos
- Lanzar el balón desde atrás y por encima de la cabeza
- Lanzar el balón desde el sitio donde salió del terreno de juego

Todos los adversarios deberán permanecer a una distancia que no sea inferior a 2 metros del lugar en que se ejecuta el saque de banda.

El balón estará en juego tan pronto haya entrado en el terreno de juego.

El ejecutor del saque no deberá volver a jugar el balón hasta que este haya tocado a otro jugador.



Figura 18. Saque de banda.

REGLA 16 – EL SAQUE DE META

El saque de meta es una forma de reanudar el juego.

Se concederá un saque de meta cuando el balón haya atravesado completamente la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo atacante, y no se haya marcado un gol conforme a la Regla 10.

Se podrá anotar un gol directamente de un saque de meta, pero solamente contra el equipo adversario.

Procedimiento

- un jugador del equipo defensor pateará el balón desde cualquier punto del área de meta
- Los adversarios deberán permanecer fuera del área penal hasta que el balón esté en juego
- El ejecutor del saque no deberá jugar el balón por segunda vez hasta que este haya tocado a otro jugador
- El balón estará en juego apenas haya sido pateado directamente fuera del área penal

REGLA 17 – EL SAQUE DE ESQUINA



Figura 19. Tiro de esquina.

El saque de esquina es una forma de reanudar el juego.

Se concederá un saque de esquina cuando el balón haya atravesado la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo defensor, y un gol no se haya marcado conforme a la Regla 10. Se podrá anotar un gol directamente de un saque de esquina, pero solamente contra el equipo contrario.

Procedimiento

- El balón se colocará en el interior del cuadrante del banderín de esquina más cercano al punto en que el balón atravesó la línea de meta
- No se deberá quitar el poste del banderín
- Los adversarios deberán permanecer a un mínimo de 9.15 m del área de esquina hasta que el balón esté en juego
- El balón deberá ser pateado por un jugador del equipo atacante
- El balón estará en juego en el momento en que es pateado y entra en movimiento
- El ejecutor del saque no deberá jugar el balón por segunda vez hasta que este haya tocado a otro jugador

FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FUTBOL

Para el fútbol base, resulta sencillo clasificar los fundamentos técnicos en tres familias:

El control del balón es la base de todos los aspectos del fútbol y una fuente de motivación para los jóvenes, ya que controlar el balón les hace sentirse bien. Esta habilidad es la clave para muchas otras. Dar toques también es una excelente manera de practicar el control del balón y hacerse a él.

En general, no es difícil dominar una técnica, pero se torna cada vez más complicado si cambian las condiciones de juego. Por tanto, los jugadores solo lograrán controlar el balón totalmente cuando sepan coordinar las partes del cuerpo. Asimismo, el aprendizaje dependerá del número de repeticiones, si bien existen diferentes combinaciones en cuanto al método aplicable.

Conforme el niño crece, su aptitud técnica será la base del buen desarrollo y le permitirá experimentar lo divertido que es el fútbol en toda su extensión.

En el fútbol base, los fundamentos técnicos se dividen en cuatro categorías:

- Controlar el balón
- Conducir el balón
- Pasar el balón
- Disparar

Controlar el balón



Figura 20. Control de balón.

Controlar el balón significa hacerse el amo del mismo. La perfecta ejecución del control entraña el éxito de la combinación. Los controles que deben trabajarse prioritariamente son los controles orientados y los controles en movimiento, puesto que generan velocidad en el juego.

El toque

Repetido regularmente, desarrolla en los jóvenes futbolistas cualidades de destreza, de coordinación y también de equilibrio. Unos elementos que favorecerán una adquisición más rápida del resto de gestos técnicos.

2.-Conducir el balón



Figura 21. Conducción de balón.

Se trata de un medio de progresión individual en un espacio libre. Conducir bien el balón significa ser su dueño en todo momento, lo que requiere un buen equilibrio y un excelente dominio de los apoyos. Por último, conducir el balón con la cabeza levantada permite recibir información y realizar correctamente la jugada que el juego requiere.

Regates

Es un medio de progresión individual entre adversarios u obstáculos. El regate permite al jugador en posesión del balón deshacerse de uno o varios adversarios: — iniciando una acción y asumiendo sus propios riesgos; — preparando una acción colectiva; — ganando tiempo y logrando el apoyo de los compañeros; — engañando al adversario (noción de “finta”).

3.- Pasar el balón

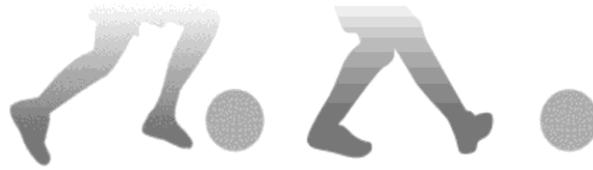


Figura 22. Pase de balón.

Esta es la acción consistente en dar el balón a un compañero. Es el elemento primordial del juego colectivo.

Argumento principal del juego, el pase permite al equipo:

- Conservar colectivamente el balón;
- Preparar los ataques,
- Cambiar la dirección del juego;
- Contraatacar;
- Dar el pase o asistencia de gol.

Los centros son pases cortos o largos que suelen preceder al disparo, por lo que cuentan como asistencia.

Parte interna del pie

El pase con la parte interna del pie, es el pase más preciso cuando la distancia es corta. Enséñeles a sus jugadores a hacer contacto ocular con el objetivo. La pierna de apoyo debe estar levemente flexionada, con el pie junto al balón apuntando hacia el objetivo. La punta del pie que pateará el balón debe apuntar hacia arriba, y el tobillo debe encontrarse trabado y rígido. La mirada debe concentrarse en el balón.

La pierna que pateará el balón se lleva hacia atrás, y la parte interna del pie debe mirar hacia el balón. Para mantener el balón en el suelo, el atleta debe inclinarse levemente hacia adelante para cubrir el balón con el pecho y los

hombros. El balón debe patearse con la parte del pie comprendida entre el talón y el dedo gordo, manteniendo el tobillo trabado. Golpee el balón en la parte media superior y complete la acción siguiendo el movimiento de la patada hacia el objetivo.

Figura 23. Toque de balón parte interna.

4.- tiro a puerta / remate



Figura 23. Tiro o remate.

Acción que intenta meter el balón en la portería rival. Constituye la conclusión lógica, la culminación de un ataque. Es la finalidad del fútbol. Requiere cualidades técnicas (buen golpe de balón y precisión en las trayectorias), cualidades físicas (potencia, coordinación y equilibrio) y cualidades mentales (determinación, audacia y confianza en uno mismo).

5.- técnicas especiales

- El juego de cabeza
- El juego de volea
- Técnicas defensivas
- Fintas
- Técnicas del guardameta



Figura 24. Golpeo de volea.

El juego de cabeza

Puede compararse con el control del balón (toque y control) y con el pase o remate. Representa una cualidad determinante para defender y para marcar.

El juego de volea

Significa empalmar un balón aéreo directamente sin control previo, es decir: antes de que toque el suelo (volea);

- antes de que toque el suelo (volea);
- después de que rebota en el suelo (semivolea).

Técnicas defensivas

- Robar el balón a un adversario
- Hacerse con el balón cuando está en posesión del equipo contrario (intercepción)
- Luchar por el balón contra el adversario dentro de los límites permitidos por las Reglas de Juego (duelo defensivo)

Es primordial enseñar al jugador a no hacer entradas y a defender de pie.

Fintas

La finta puede hacerse con o sin balón, según la situación. Cuando el jugador está ante el contrario durante un regate, la finta resulta útil para sortearlo con el balón. Cuando el jugador no tiene el balón, la finta resulta útil para ganar la posición y desmarcarse del contrario al mismo tiempo.

Técnicas del guardameta

El guardameta

El objetivo del guardameta es evitar que el balón entre en la portería. Es el único jugador del equipo autorizado para utilizar las manos, pero solo dentro de una zona limitada.



Figura 25. Despeje del guardameta.

Alrededor de la portería, denominada “área penal”. Su formación específica es un proceso a largo plazo que comienza en la infancia y finaliza el día en que cuelga los guantes definitivamente. Este periodo pasa por número de etapas:

- los primeros pasos en la portería;
- El aprendizaje de las técnicas del portero;
- El desarrollo de las cualidades físicas indispensables para el puesto;
- La adquisición de fuerza mental.

La preparación técnica del guardameta



Figura 26. Atajada.

Posición en el campo

- Posición inicial
- Desplazamiento
- Volver a la posición

Las paradas del portero

- Diferentes formas de atrapar el balón (en el suelo, en altura, a media altura, con rebote, etc.)
- Diferentes formas de tirarse
- Balones aéreos
- Uno contra uno
- Actos reflejos (velocidad de reacción)

Los lanzamientos

- Despejes con el pie (a ras de suelo, volea, media volea).
- Saque de portería.
- Pasar el balón a un jugador, tras recibir un pase de un compañero.

Faltas y saques de esquina

- Colocación de la barrera
- Conocer la posición del portero
- Utilizar la comunicación

Principios tácticos

Los principios tácticos individuales

Los principios tácticos entran en juego en cuanto el niño entiende cómo colocarse en espacios abiertos. Para el niño, el partido es de suma importancia y todas sus decisiones se basan en atacar para marcar goles.

En fútbol base, no se puede sobrevalorar esta parte del deporte, ya que los niños a menudo no son capaces de prever lo que pasará después de una situación determinada. Jugar al fútbol ayuda al niño a acostumbrarse a utilizar la imaginación y desarrollar una creatividad sin límites, lo cual incluye obviamente crear espacios.

El tipo de partido que se juega permite al niño desarrollar su percepción, lo cual mejorará su capacidad psicomotora. En consecuencia, desplazarse con y sin balón crea la idea de “táctica”. Esta comienza a desarrollarse en cuanto el niño aprende a leer el partido, para después hallar soluciones para el juego colectivo.

El desplazamiento de los jugadores crea un juego fluido y de ataque cuyo objetivo es que el equipo muestre su superioridad marcando goles. Por tanto, el jugador que carezca de la percepción necesaria se verá estimulado incorrectamente y ello marcará la diferencia entre un jugador mediocre y uno excelente.

Cómo enseñar la táctica:

- Permitir a los niños que jueguen (partidos reducidos, etc.)
- Dar contenido (cultura táctica)
- Crear situaciones específicas (juegos temáticos)
- Crear situaciones/problemas (ataque/defensa con consignas a los adversarios)
- Juego libre o dirigido con reflexión y diálogo con los jugadores

Comportamiento durante el partido

Durante el partido se dan dos situaciones que entrañan comportamientos diferentes:

El equipo posee el balón (ataque)

- Desplazamiento hacia delante
- Desmarque
- Ayudas-apoyos al jugador que lleva el balón
- Pases
- Regates
- Disparos

El equipo no posee el balón (defensa)

- Regreso delante del balón
- Recolocación (retrasar el avance del rival)
- Marcaje
- Intercepciones
- Duelos

Principios generales

1. Todos los jugadores deben ayudar al resto de compañeros.
2. Todos participan en el ataque.
3. Todos participan en la defensa.
4. La defensa comienza desde que perdemos el balón.

Los principios tácticos individuales son principios simples que los jugadores aprenden para tomar la decisión adecuada en el momento oportuno.

Principios tácticos individuales al ataque

- Jugar el balón inmediatamente, no dejar que los compañeros se desmarquen en vano. Desmarcarse inmediatamente tras haber pasado el balón.
- Intentar desmarcarse siempre
- Pasar y recuperar la posición para:
- Ayudar a un compañero
- Pedir el balón
- Apoyar a un compañero
- Evitar confrontaciones inútiles. Más vale dejar atrás rápidamente al adversario que optar por la opción lenta de regatear



Figura 27. Entrenamiento.

En caso de oposición:

- Llevar el balón al lado contrario del adversario
- Despistar a los adversarios mediante arranques rápidos, fintas o cambios súbitos de dirección
- Conducir el balón con la izquierda, pasarlo a la derecha y viceversa
- No llevar el balón muy lejos, se debe avanzar con pases cortos y el balón siempre pegado al cuerpo
- Hacer pases largos al compañero que se ofrece;
- Evitar bajar por el centro del propio campo, si se pierde el balón puede ser peligroso;
- No enviar el balón a donde haya más jugadores, pasarlo a un compañero que tenga espacio
- Pasar el balón a un compañero que lo pide entre dos adversarios
- El compañero que tiene el balón siempre debe tener apoyos
- Correr al encuentro del balón, no esperar a que llegue
- No dejar que pase el balón sin controlarlo, porque el adversario puede llegar primero
- Tener valor para regatear a un adversario (según la situación)
- Jugar con sensatez, sencillez y sentido. Es lo más difícil. Es así como se reconoce a un gran jugador.

Principios tácticos individuales defensivos

1. Moverse siempre entre el adversario y la portería.
2. No perder nunca de vista el balón ni al adversario.
3. Tratar de anular el ataque del adversario en cuanto sea posible marcándolo.
4. No abrir espacios al adversario, ralentizarlo cuando corra con el balón (cerrando espacios).
5. Ralentizar el ataque (cerrando espacios).
6. Tratar de llegar al balón antes que el adversario; de no ser posible, molestarlo cuando reciba el balón.
7. Disputar todos los balones.
8. Marcar al adversario del lado del balón, es decir, del lado en que va a hacer el pase.
9. En las trayectorias aéreas, saltar un momento antes que el adversario
10. Evitar regatear en el área propia.
11. Evitar los pases largos del exterior hacia el interior.
12. Jugar por las bandas.
13. No chutar el balón al azar; construir el ataque desde atrás.
14. Si se pierde el balón, luchar por recuperarlo.
15. Evitar las entradas inútiles, no lanzarse sobre el adversario que tenga el balón. Esperar a que cambie de apoyo para atacarlo.
16. Nunca dar la espalda a un delantero.
17. Forzar al adversario a moverse hacia la banda.
18. Seguir atentamente el juego, aunque el balón esté lejos.
19. Un buen defensa no nunca.
20. El portero debe ser el dueño y señor del área.



Figura 28. Disputa por el balón.

IV. MATERIALES Y MÉTODOS

DISEÑO

El trabajo realizado tomo un diseño longitudinal para poder captar la evolución del alumno (iniciación y finalización) mediante un proceso de entrenamiento, el cual se llevó acabo del 8 de enero al 15 de junio del 2018 en la academia TIGRES HERMOSILLO categoría infantil (06-07).

El entrenamiento conto con un proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos, sin dejar a un lado la parte táctica y capacidades físicas, además de los entrenamientos semana a semana, tuvieron la participación en competencia oficial de la liga municipal de Hermosillo, donde ponían a prueba lo aprendido en los entrenamientos.

POBLACIÓN

Contamos con la participación de 29 niños de 10 a 12 años los cuales estaban divididos en 2 equipos: equipo amarillo y equipo azul. Equipo amarillo conto con un total de 14 niños y el equipo azul lo conformo 15 niños

Cabe señalar que están divididos de esta forma ya que el equipo amarillo tiene un nivel más avanzado al del equipo azul. Por lo que el equipo azul tiene un margen de crecimiento mucho mayor al equipo amarillo.



Figura 29. Equipo Amarillo.



Figura 30. Equipo Azul.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Trabajar en equipo
- Ser capaces de reaccionar en una situación de juego aplicando correctamente los fundamentos técnicos y aprovechar sus fortalezas físicas.
- Obtener buenos resultados en la liga municipal de Hermosillo

MÉTODOS

Los instrumentos utilizados durante el periodo de entrenamiento fueron pruebas físicas y técnicas, las pruebas físicas realizadas son:

- Test de velocidad: 30 metros
- Test de flexibilidad: Wells (pie)
- Test de resistencia: Course Navette
- Test de fuerza (tren inferior): salto sin impulso
- Test de fuerza abdominal: abdominales en 1 minuto

Mediante estos test pudimos evaluar el estado físico al inicio y final del periodo de entrenamiento. Mientras los gestos técnicos nos muestran las habilidades del niño en el deporte, para lo cual se tuvo que realizar una cualimetría de los fundamentos técnicos como son:

- Pase (parte interna)
- Recepción
- Conducción
- Tiro penal
- Defensa

Los cuales se aplicaron una prueba en los entrenamientos y otra de como reaccionaban a situaciones reales (partidos oficiales).

PROCEDIMIENTO

Al inicio del programa de entrenamiento se realizó un test físico diagnóstico para saber el estado físico en el que se encontraban los niños, los cuales son 5 test físicos y se volvieron aplicar al cierre del torneo regular (mediados de mayo)

Mientras la cualimetría de los gestos técnicos se aplicó de la misma forma al inicio y finales del torneo regular.

También se elaboró un trabajo de detección de talentos con los resultados de los test finales (solo del equipo amarillo). En este trabajo se buscaba al niño que sobresalía entre los demás, con los test físicos se obtuvieron los valores z y la cualimetría nos arrojó al mejor técnicamente. Al hacer una valoración entre test físicos y cualimetría nos arrojó al talento deportivo.

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este periodo de entrenamiento se separaron por equipos, ya que en la competencia (liga municipal de Hermosillo) participa de esta manera: Equipo amarillo pertenece al grupo 1, mientras el equipo azul al grupo 3.

Esto se debe a lo antes señalado en un punto anterior donde hablamos de la población de la muestra.

Primero podremos observar los resultados de los test físicos que se obtuvieron de la siguiente manera.

Test de velocidad

Este test se realizó al inicio y final de la temporada, los alumnos realizaron 3 veces la prueba tomando en cuenta el mejor tiempo. Los resultados obtenidos en el test de velocidad fueron de la siguiente manera.

NOMBRE	VELOCIDAD (CARRERA DE 30MTS) INICIAL	VELOCIDAD (CARRERA DE 30MTS) FINAL	DIFERENCIA INI-FIN
SJ 1 A	6	5.84	0.16
SJ 2 A	6.2	6.11	0.09
SJ 3 A	6.1	6	0.1
SJ 4 A	6.05	5.9	0.15
SJ 5 A	6.2	6.08	0.12
SJ 6 A	6.4	6.28	0.12
SJ 7 A	6.21	6.12	0.09
SJ 8 A	6.41	6.36	0.05
SJ 9 A	6.05	5.89	0.16
SJ10A	6.18	6.09	0.09
SJ11A	6.15	6	0.15
SJ12A	6.15	6.03	0.12
SJ13A	6.08	5.94	0.14
SJ14A	6.34	6.23	0.11

Tabla 1. Test de velocidad, equipo Amarillo.

NOMBRE	VELOCIDAD (CARRERA DE 30MTS) INICIAL	VELOCIDAD (CARRERA DE 30MTS) FINAL	DIFERENCIA INI-FIN
SJ 1 B	7.1	6	1.1
SJ 2 B	6.8	6.05	0.75
SJ 3 B	6.3	5.9	0.4
SJ 4 B	6.55	6.1	0.45
SJ 5 B	6.32	5.95	0.37
SJ 6 B	6.7	6.02	0.68
SJ 7 B	6.54	6	0.54
SJ 8 B	7.05	6.15	0.9
SJ 9 B	6.98	6.06	0.92
SJ10B	7	6.25	0.75
SJ11B	6.9	6.1	0.8
SJ12B	6.46	5.8	0.66
SJ13B	7.5	6.28	1.22
SJ14B	6.7	5.9	0.8
SJ15B	6.67	5.8	0.87

Tabla 2. Test de velocidad, equipo Azul

Promedio	0.117	0.7477
-----------------	--------------	---------------

Tabla 3. Test de velocidad, promedio final.

Podemos observar como los dos equipos tuvieron una mejora, sobre todo el equipo azul con un promedio de 0.74 centésimas a diferencia del equipo amarillo que como equipo solo tuvo un pequeño avance ya que su promedio fue de apenas el 0.11 centésimas.

Test de Resistencia

El test de resistencia se realizó en al inicio y final, solo una repetición por alumno y estos fueron los resultados. Es importante señalar en este test que no fue realizado de la mejor manera, ya que los alumnos les faltó manejo de los tiempos a la hora de la ejecución.

NOMBRE	RESISTENCIA A (tests de Course Navette) INICIAL	RESISTENCIA (tests de Course navette) FINAL	DIFERENCIA INI-FIN
SJ 1 A	1.5	3	1.5
SJ 2 A	0.5	1.5	1
SJ 3 A	1.5	2	0.5
SJ 4 A	1	2.5	1.5
SJ 5 A	1	2.5	1.5
SJ 6 A	0.5	1	0.5
SJ 7 A	1	1.5	0.5
SJ 8 A	1	2	1
SJ 9 A	0.5	1	0.5
SJ10A	1	2	1
SJ11A	1.5	2.5	1
SJ12A	1	1.5	0.5
SJ13A	1	1.5	0.5
SJ14A	0.5	1	0.5

Tabla 4. Test de resistencia, equipo Amarillo.

NOMBRE	RESISTENCIA (tests de Course Navette) INICIAL	RESISTENCIA (tests de Course Navette) FINAL	DIFERENCIA INI-FIN
SJ 1 B	1	2	1
SJ 2 B	0	1	1
SJ 3 B	0.5	1.5	1
SJ 4 B	0.5	1	0.5
SJ 5 B	0	1.5	1.5
SJ 6 B	0.5	1	0.5
SJ 7 B	0.5	1	0.5
SJ 8 B	0	1	1
SJ 9 B	0.5	1.5	1
SJ10B	0	2	2
SJ11B	1	1	0
SJ12B	1	1.5	0.5
SJ13B	1	1	0
SJ14B	0.5	2	1.5
SJ15B	0.5	2.5	2

Tabla 5. Test de resistencia, equipo azul

Promedio	0.857	0.933
-----------------	--------------	--------------

Tabla 6. Test de resistencia, promedio final

Los resultados arrojaron avances a diferencia del test inicial, ya que todos aumentaron los periodos que realizaron, tanto los del equipo amarillo como los azules lo realizaron de mejor forma teniendo un mejor resultado como equipo.

Test de flexibilidad

Test de flexibilidad al igual que los demás se tomó al inicio y final, recabando el mayor alcance del niño.

NOMBRE	FLEXIBILIDAD INICIAL	FLEXIBILIDAD FINAL	DIFERENCIA INI-FIN
SJ 1 A	6	9	3
SJ 2 A	-1	2	3
SJ 3 A	0	3	3
SJ 4 A	4	7	3
SJ 5 A	5	7	2
SJ 6 A	-1	-3	-2
SJ 7 A	6	8	2
SJ 8 A	3	5	2
SJ 9 A	9	12	3
SJ10A	-1	-2	-1
SJ11A	2	5	3
SJ12A	1	3	2
SJ13A	4	6	2
SJ14A	1	4	3

Tabla 7. Test de flexibilidad, equipo Amarillo.

NOMBRE	FLEXIBILIDAD INICIAL	FLEXIBILIDAD FINAL	DIFERENCIA INI-FIN
SJ 1 B	3	5	2
SJ 2 B	-4	-1	3
SJ 3 B	-1	2	3
SJ 4 B	-3	0	3
SJ 5 B	2	4	2
SJ 6 B	-3	-1	2
SJ 7 B	0	2	2
SJ 8 B	-2	1	3
SJ 9 B	-4	-1	3
SJ10B	-1	2	3
SJ11B	2	4	2
SJ12B	-2	1	3
SJ13B	-3	0	3
SJ14B	-1	2	3
SJ15B	-2	1	3

Tabla 8. Test de flexibilidad, equipo Azul.

Promedio	2	2,66666667
-----------------	----------	-------------------

Tabla 9. Test de flexibilidad, promedio final.

El avance obtenido fue de 2 por el equipo amarillo y 2.66 del equipo azul, obteniendo resultados positivos con la primera evaluación a la segunda.

Test de fuerza (abdominal)

Se realizaron la mayor cantidad de abdominales que pudieran hacer en un minuto, siempre y cuando la abdominal se realice de buena forma de lo contrario esta no contaba. Resultados obtenidos al inicio y final:

NOMBRE	ABDOMINALES INICIAL	ABDOMINALES FINAL	DIFERENCIA INI-FIN
SJ 1 A	50	64	14
SJ 2 A	30	47	17
SJ 3 A	34	42	8
SJ 4 A	29	48	19
SJ 5 A	38	46	8
SJ 6 A	32	42	10
SJ 7 A	30	40	10
SJ 8 A	42	61	19
SJ 9 A	36	53	17
SJ10A	35	48	13
SJ11A	31	46	15
SJ12A	41	50	9
SJ13A	33	55	22
SJ14A	30	36	6

Tabla 10. Test de fuerza (tren superior), equipo Amarillo

NOMBRE	ABDOMINALES INICIAL	ABDOMINALES FINAL	DIFERENCIA INI-FIN
SJ 1 B	30	41	11
SJ 2 B	35	39	4
SJ 3 B	34	40	6
SJ 4 B	38	43	5
SJ 5 B	38	44	6
SJ 6 B	32	39	7
SJ 7 B	30	39	9
SJ 8 B	40	41	1
SJ 9 B	32	43	11
SJ10B	30	38	8
SJ11B	31	40	9
SJ12B	29	39	10
SJ13B	25	40	15
SJ14B	29	40	11
SJ15B	31	45	14

Tabla 11. Test de fuerza (tren superior), equipo Azul.

promedio	13,35714286	8,46666667
-----------------	--------------------	-------------------

Tabla 12. Test de fuerza (tren superior), promedio final.

Podemos observar como mejoraron considerablemente su fuerza abdominal a lo largo del periodo de entrenamiento, obteniendo un promedio 13.35 repeticiones del equipo amarillo y el equipo azul no se quedó atrás con un promedio de 8.46 repeticiones.

Test de fuerza (tren inferior)

El test de fuerza que corresponde al tren inferior, se realizó 3 saltos por cada alumno y se tomó en cuenta el mejor salto (la mayor distancia alcanzada),

NOMBRE	FUERZA (SALTO SIN IMPULSO) INICIAL	FUERZA (SALTO SIN IMPULSO) FINAL	DIFERENCIA INI-FIN
SJ 1 A	1.82	1.93	0.11
SJ 2 A	1.65	1.72	0.07
SJ 3 A	1.55	1.65	0.1
SJ 4 A	1.6	1.7	0.1
SJ 5 A	1.52	1.6	0.08
SJ 6 A	1.41	1.52	0.11
SJ 7 A	1.6	1.68	0.08
SJ 8 A	1.53	1.67	0.14
SJ 9 A	1.52	1.64	0.12
SJ10A	1.33	1.49	0.16
SJ11A	1.31	1.45	0.14
SJ12A	1.45	1.55	0.1
SJ13A	1.35	1.41	0.06
SJ14A	1.47	1.57	0.1

Tabla 13. Test de fuerza (tren inferior), equipo Amarillo

NOMBRE	FUERZA (SALTO SIN IMPULSO) INICIAL	FUERZA (SALTO SIN IMPULSO) FINAL	DIFERENCIA INI-FIN
SJ 1 B	1.3	1.5	0.2
SJ 2 B	1.43	1.6	0.17
SJ 3 B	1.2	1.49	0.29
SJ 4 B	1.3	1.53	0.23
SJ 5 B	1.42	1.55	0.13
SJ 6 B	1.2	1.49	0.29
SJ 7 B	1.32	1.5	0.18
SJ 8 B	1.29	1.4	0.11
SJ 9 B	1.32	1.52	0.2
SJ10B	1.1	1.3	0.2
SJ11B	1.31	1.5	0.19
SJ12B	1.27	1.52	0.25
SJ13B	1.37	1.54	0.17
SJ14B	1.28	1.52	0.24
SJ15B	1.4	1.5	0.1

Tabla 14. Test de fuerza (tren inferior), equipo Azul.

Promedio	0.105	0.1966
-----------------	--------------	---------------

Tabla 15. Test de fuerza (tren inferior), promedio final.

El promedio de mejora que tuvo el equipo amarillo fue de 0.105 cm mientras que el equipo azul obtuvo un promedio de 0.196 cm.

CUALIMETRIA

La cualimetria al igual que los test físicos se llevaron a cabo por equipo, los datos obtenidos se obtuvieron al realizar las pruebas de cualimetria al inicio y final de la temporada.

Los alumnos realizaron la prueba 2 veces, y se sacó un promedio entre las dos oportunidades que tuvieron para obtener el resultado final que es el que se muestra en las siguientes tablas.

Técnica de recepción de pase

En la técnica de pase se tomó en cuenta mediante un entrenamiento, a la hora de hacer interescuadras para hacerlo un poco más real al juego, y como el equipo amarillo tuvo un inicio muy bueno a diferencia del equipo azul.

	INICIAL	FINAL	DIFERENCIA
NOMBRE	RECEPCIÓN DE PASE	RECEPCIÓN DE PASE	
SJ 1 A	92	98	6
SJ 2 A	82	85	3
SJ 3 A	90	93	3
SJ 4 A	88	95	7
SJ 5 A	86	92	6
SJ 6 A	80	86	6
SJ 7 A	72	80	8
SJ 8 A	82	88	6
SJ 9 A	88	93	5
SJ10A	92	95	3
SJ11A	86	89	3
SJ12A	88	90	2
SJ13A	85	95	10
SJ14A	84	86	2

Tabla 16. Técnica recepción de pase, equipo Amarillo

	INICIAL	FINAL	DIFERENCIA
NOMBRE	RECEPCIÓN DE PASE	RECEPCIÓN DE PASE	
SJ 1 B	80	82	2
SJ 2 B	81	88	7
SJ 3 B	85	90	5
SJ 4 B	77	80	3
SJ 5 B	82	90	8
SJ 6 B	80	85	5
SJ 7 B	78	81	3
SJ 8 B	74	82	8
SJ 9 B	85	90	5
SJ10B	75	82	7
SJ11B	88	92	4
SJ12B	84	88	4
SJ13B	70	79	9
SJ14B	78	84	6

17. Técnica recepción de pase, equipo Azul.

Promedio	5	5,06666667
----------	---	------------

Tabla 18. Técnica recepción de pase, promedio final.

El promedio final nos da como resultado el avance que tubo cada equipo, por lo que podemos observar que los dos equipos subieron a 5 su promedio, aun que del lado del equipo azul se destaca el mayor avance.

Técnica de pase parte interna

En la técnica de pase el equipo amarillo demostró más dominio y mejor calidad a la hora de realizar un pase, cabe destacar que el equipo amarillo se caracteriza por tener un buen manejo de balón y juego en equipo.

	INICIAL	FINAL	DIFERENCIA
NOMBRE	PASE PARTE INTERNA	PASE PARTE INTERNA	
SJ 1 A	100	100	0
SJ 2 A	85	90	5
SJ 3 A	88	95	7
SJ 4 A	95	98	3
SJ 5 A	90	95	5
SJ 6 A	88	90	2
SJ 7 A	76	82	6
SJ 8 A	90	92	2
SJ 9 A	92	96	4
SJ10A	90	98	8
SJ11A	84	92	8
SJ12A	84	92	8
SJ13A	92	95	3
SJ14A	85	92	7

Tabla 19. Técnica de pase parte interna, equipo Amarillo.

	INICIAL	FINAL	DIFERENCIA
NOMBRE	PASE PARTE INTERNA	PASE PARTE INTERNA	
SJ 1 B	82	93	11
SJ 2 B	80	89	9
SJ 3 B	76	90	14
SJ 4 B	82	85	3
SJ 5 B	83	95	12
SJ 6 B	85	92	7
SJ 7 B	76	88	12
SJ 8 B	82	86	4
SJ 9 B	81	92	11
SJ10B	83	88	5
SJ11B	79	94	15
SJ12B	88	96	8
SJ13B	75	86	11
SJ14B	84	90	6
SJ15B	88	95	7

Tabla 20. Técnica de pase parte interna, equipo Azul.

Promedio	4,857142857	9
----------	-------------	---

Tabla 21. Técnica de pase parte interna, promedio final

El equipo azul tuvo una mejor respuesta y mejoro de gran manera ante esta prueba.

Técnica de conducción

Los equipos tuvieron una gran actuación en la prueba de velocidad, obteniendo buenos resultados y una mejora al final del periodo de entrenamiento, estos resultados se pudieron observar en lo realizado en el torneo donde la velocidad fue un punto a favor del equipo a la hora de jugadas de esta índole.

	INICIAL	FINAL	DIFERENCIA
NOMBRE	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN	
SJ 1 A	90	95	5
SJ 2 A	82	86	4
SJ 3 A	90	92	2
SJ 4 A	92	97	5
SJ 5 A	88	90	2
SJ 6 A	78	85	7
SJ 7 A	70	78	8
SJ 8 A	92	92	0
SJ 9 A	90	95	5
SJ10A	86	95	9
SJ11A	88	90	2
SJ12A	90	92	2
SJ13A	82	92	10
SJ14A	83	85	2

Tabla 22. Técnica de conducción, Equipo Amarillo

	INICIAL	FINAL	DIFERENCIA
NOMBRE	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN	
SJ 1 B	75	84	9
SJ 2 B	80	92	12
SJ 3 B	82	86	4
SJ 4 B	76	80	4
SJ 5 B	84	91	7
SJ 6 B	82	90	8
SJ 7 B	77	86	9
SJ 8 B	85	90	5
SJ 9 B	84	96	12
SJ10B	79	87	8
SJ11B	84	86	2
SJ12B	81	86	5
SJ13B	76	80	4
SJ14B	88	93	5
SJ15B	85	92	7

Tabla 23. Técnica de conducción, Equipo Azul

Promedio	4,5	6,73333333
-----------------	------------	-------------------

Tabla 24. Técnica de conducción, promedio final.

El promedio obtenido fue un gran avance, sobre todo del equipo azul con el 6.73 dando una mejora favorable, mientras el equipo amarillo no se queda atrás con el 4.5.

Técnica de defensa

La técnica defensiva no entra entre los cuatro fundamentos del fútbol, pero se decidió agregar ya que es de gran importancia ya que, así como es importante atacar el defenderse también se debe enseñar.

	INICIAL	FINAL	DIFERENCIA
NOMBRE	TÉCNICA DEFENSIVA	TÉCNICA DEFENSIVA	
SJ 1 A	88	90	2
SJ 2 A	70	80	10
SJ 3 A	88	92	4
SJ 4 A	86	92	6
SJ 5 A	94	98	4
SJ 6 A	82	90	8
SJ 7 A	74	80	6
SJ 8 A	80	85	5
SJ 9 A	92	100	8
SJ10A	93	95	2
SJ11A	90	94	4
SJ12A	92	98	6
SJ13A	86	95	9
SJ14A	86	94	8

Tabla 25. Técnica defensiva, equipo Amarillo

	INICIAL	FINAL	DIFERENCIA
NOMBRE	TÉCNICA DEFENSIVA	TÉCNICA DEFENSIVA	
SJ 1 B	82	90	8
SJ 2 B	81	87	6
SJ 3 B	79	84	5
SJ 4 B	75	79	4
SJ 5 B	78	89	11
SJ 6 B	82	86	4
SJ 7 B	74	85	11
SJ 8 B	83	90	7
SJ 9 B	78	85	7
SJ10B	80	88	8
SJ11B	81	93	12
SJ12B	84	90	6
SJ13B	74	82	8
SJ14B	85	88	3
SJ15B	88	92	4

Tabla 26. Técnica defensiva, equipo Azul

Promedio 5,857142857 6,93333333

Tabla 27. Técnica defensiva, promedio final.

En este punto los beneficiados fueron los alumnos que son defensas, ya que es su posición natural o la que vienen desarrollando en los partidos, por lo que les da mayor experiencia y salieron mejor en las evaluaciones.

Técnica tiro penal

El cobro de tiro penal se evaluó al inicio y final, con un favorable desempeño desde el inicio por parte de los alumnos de ambos equipos.

	INICIAL	FINAL	DIFERENCIA
NOMBRE	TIRO PENAL	TIRO PENAL	
SJ 1 A	100	100	0
SJ 2 A	82	85	3
SJ 3 A	97	97	0
SJ 4 A	95	100	5
SJ 5 A	92	94	2
SJ 6 A	88	90	2
SJ 7 A	78	81	3
SJ 8 A	84	90	6
SJ 9 A	90	97	7
SJ10A	95	97	2
SJ11A	82	90	8
SJ12A	90	95	5
SJ13A	88	90	2
SJ14A	90	95	5

Tabla 28. Técnica de tiro penal, equipo Amarillo

	INICIAL	FINAL	DIFERENCIA
NOMBRE	TIRO PENAL	TIRO PENAL	
SJ 1 B	88	95	7
SJ 2 B	85	92	7
SJ 3 B	90	94	4
SJ 4 B	88	90	2
SJ 5 B	95	96	1
SJ 6 B	84	90	6
SJ 7 B	85	88	3
SJ 8 B	80	85	5
SJ 9 B	90	92	2
SJ10B	85	90	5
SJ11B	90	95	5
SJ12B	94	96	2
SJ13B	79	82	3
SJ14B	88	90	2
SJ15B	91	94	3

Tabla 29. Técnica de tiro penal, equipo Azul

Promedio	3,571428571	3,8
----------	-------------	-----

Tabla 30. Técnica de tiro penal, promedio final

Se obtuvo un avance en ambos equipos, tomando en cuenta que al final de la temporada tubo mayor importancia a trabajar durante los entrenamientos, ya que ambas escuadras se colocaron entre los primeros lugares y clasificaron a las finales, y el porcentaje final nos marcó arriba del 3.57.

Talento deportivo

Por ultimo tenemos la detección de talento deportivo, este punto solo se tomó a los alumnos del equipo amarillo, esto por tener un mayor nivel futbolístico.

Para determinar el talento, se tomaron en cuenta solo los resultados finales, tanto de los test físicos y cualimetria, de esta forma obtendremos al alumno más destacado o con mejores cualidades.

CATEGORIA INFANTIL (06-07)								
TESTS FISICOS								
EQUIPO AMARILLO								
NOMBRE	VELOCIDAD (CARRERA DE 30MTS)		RESISTENCIA (tests de course)	FLEXIBILIDAD	ABDOMINALES	FUERZA (SALTO SIN)	TOTAL	VALOR Z
SJ 1	5,84	4,16	3	9	64	1,93	82,09	2,0660735
SJ 2	6,11	3,89	1,5	2	47	1,72	56,11	-0,4218333
SJ 3	6	4	2	3	42	1,65	52,65	-0,7531712
SJ 4	5,9	4,1	2,5	7	48	1,7	63,3	0,2666982
SJ 5	6,08	3,92	2,5	7	46	1,6	61,02	0,04836
SJ 6	6,28	3,72	1	-3	42	1,52	45,24	-1,4627704
SJ 7	6,12	3,88	1,5	8	40	1,68	55,06	-0,5223838
SJ 8	6,36	3,64	2	5	61	1,67	73,31	1,2252797
SJ 9	5,89	4,11	1	12	53	1,64	71,75	1,0758904
SJ 10	6,09	3,91	2	-2	48	1,49	53,4	-0,6813494
SJ 11	6	4	2,5	5	46	1,45	58,95	-0,1498681
SJ 12	6,03	3,97	1,5	3	50	1,55	60,02	-0,0474024
SJ 13	5,94	4,06	1,5	6	55	1,41	67,97	0,7139086
SJ 14	6,23	3,77	1	4	36	1,57	46,34	-1,3574318
MEDIA	60,515							
DESVEST	10,442514							
MODA	#N/A							
MEDIANA	59,485							

Tabla 31. Concentrado de test físicos.

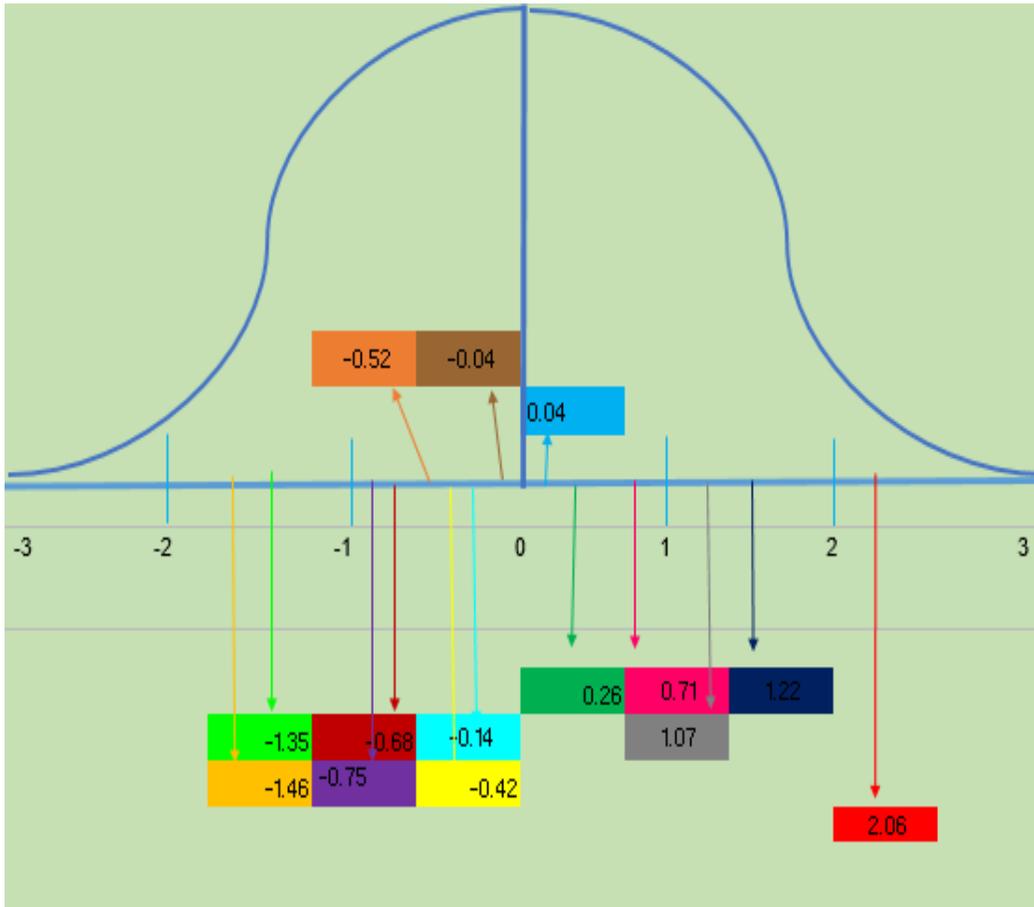


Figura 31. Resultados del concentrado de test físicos

**CUALIMETRIA
EQUIPO AMARILLO**

NOMBRE	RECEPCION DE PASE	PASE PARTE INTERNA	CONDUCCION	TECNICA DE DEFENSA	TIRO PENAL	TOTAL	VALOR Z
NOMBRE	98	100	95	90	100	483	1.02797
SJ1	85	90	86	80	85	426	-1.37062
SJ2	93	95	92	92	97	469	0.43884
SJ3	95	98	97	92	100	482	0.98589
SJ4	92	95	90	98	94	469	0.43884
SJ5	86	90	85	90	90	441	-0.73942
SJ6	80	82	78	80	81	401	-2.42264
SJ7	88	92	92	85	90	447	-0.48693
SJ8	93	96	95	100	97	481	0.94381
SJ9	95	98	95	95	97	480	0.90173
SJ10	89	92	90	94	90	455	-0.15029
SJ11	90	92	92	98	95	467	0.35468
SJ12	95	95	92	95	90	467	0.35468
SJ13	86	92	85	94	95	452	-0.27653
SJ14							
MEDIA	458.57143						
DESVEST	23.763949						
MODA	469						
MEDIANA	467						

Tabla 32. Concentrado de cualimetria (aspectos técnicos).

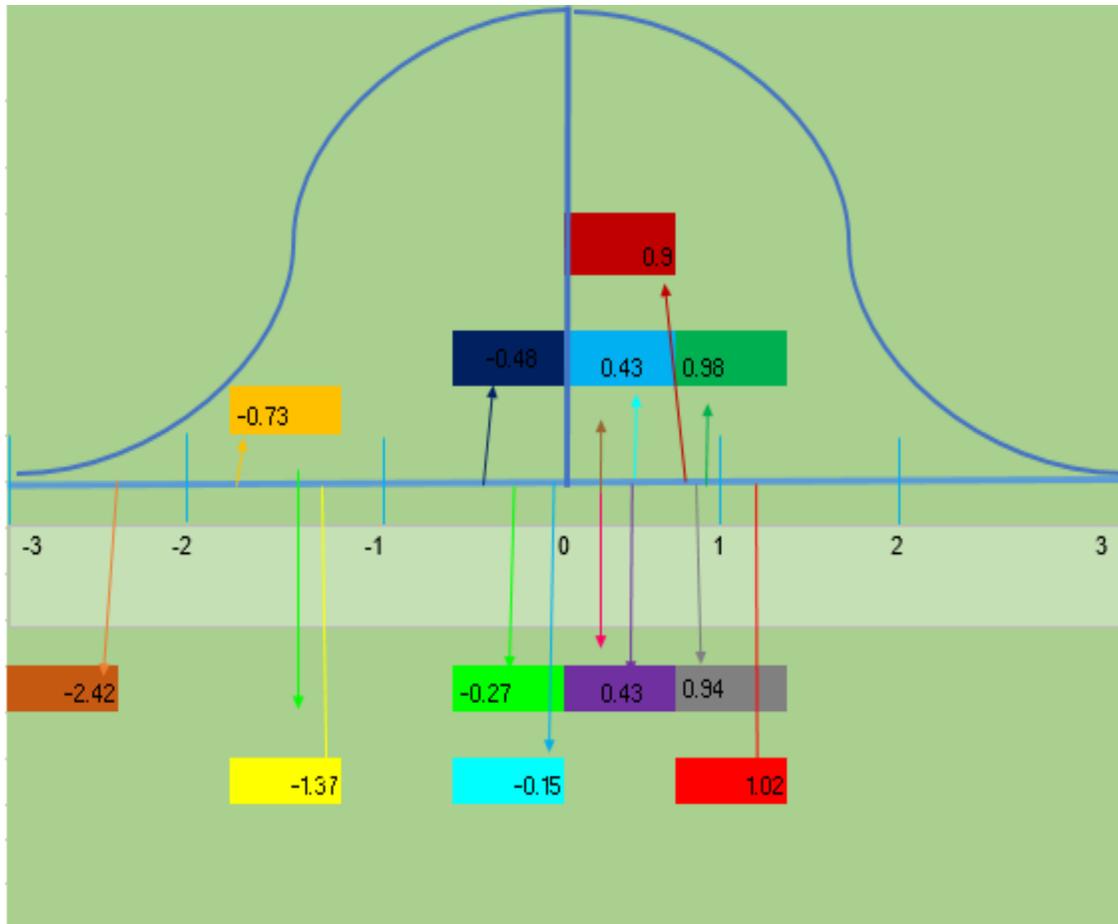


Figura 32. Resultados del concentrado de cualimetría (aspectos técnicos).

Como pudimos observar en las tablas y gráficas, los resultados destacan al alumno ALFARO CRISTÓBAL como el talento deportivo, al superar a sus compañeros por sus habilidades técnicas y cualidades físicas. Con un valor z en los test físicos con 2.06 y habilidades técnicas con 1.02. Por lo que podemos una buna combinación, lo que nos lleva a colocarlo como aspirante a jugador profesional a su corta edad.



Figura 33. Alfaro Cristóbal.

VI. CONCLUSIONES

En conclusión, el programa realizado en el periodo de entrenamiento, fue fundamental para el desarrollo del alumno. Se obtuvo mejoría tanto física como técnica sin dejar a un lado la formación del niño como persona inculcándole valores.

Además de obtener excelentes resultados en la competencia, al clasificarse los 2 equipos a finales:

- Equipo amarillo: consiguió el 3er lugar de su categoría en el grupo A (fuerte) donde se destacaron a 5 de nuestros alumnos al ser seleccionados para la selección sonora de su categoría, también uno de nuestros alumnos recibió una propuesta de parte del equipo profesional CLUB PACHUCA para pertenecer a sus fuerzas básicas.
- Equipo azul: logro quedarse con el 2do lugar de su categoría en el grupo c (nivel menor), en el cual destacamos su gran mejoría que tuvo de un torneo a otro.

También me otorgo una gran experiencia profesional, aprendiendo el trato con el alumno, manejo de la clase, la importancia de las sesiones de entrenamiento, el observar que es lo que hay que enseñarle al alumno (sus debilidades, donde falla), y lo más importante el poder llevar todo lo aprendido a la práctica profesional.

A lo largo de las practicas nos damos cuenta de lo importante que es cada materia para realizar adecuadamente nuestro trabajo, que nos aportan una gran ayudara desde lo práctico y pedagógico, con clases donde aprendimos como dirigirnos al alumno, modelos de enseñanza, planear una clase, como debe ser un entrenamiento adecuando, la importancia de la alimentación, como prevenir lesiones y poder tratarlas, formas de evaluar al alumno, y mediante lo practico poner a prueba todo lo anterior, poner una sesión de entrenamiento, calentamiento general y especifico, estiramiento, todo lo anterior fue de gran utilidad a la hora de estar haciendo las practicas adecuadamente.

RECOMENDACIONES

- Es importante tener preparada una sesión, pero también debemos tener la habilidad de improvisar en el momento por las diferentes situaciones que se presentan.
- Debemos hacer que el entrenamiento no sea monótono, que las sesiones no sean repetitivas una tras otra, si no tener variedad de ejercicios, técnicas de enseñanza, así el alumno siempre estará motivado a la hora de entrenar y no sea algo tedioso o aburrido para ellos.
- También no solo es tratar con el alumno, debemos aprender a dirigirnos con los padres, es de gran importancia.

REFLEXIONES PERSONALES

- El aprendizaje que te deja el campo, la experiencia que te da es fundamental para el crecimiento profesional de uno mismo, y así desempeñarse de la mejor manera posible.

REFERENCIAS

Alex, S. Y Cesar, F. (2012). Los fundamentos del futbol. España: Graficas Juvia.

Endre, B. (2006). Fútbol infantil. Barcelona España: A Y M Grafic

ANTECEDENTES DEL FUTBOL

<https://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/global-growth.html>

Reglas del juego

<https://img.fifa.com/image/upload/fzqgbeaxkffqqfgo83k3.pdf>

Fundamentos del futbol

<https://grassroots.fifa.com/es/para-entrenadores-educadores-de-futbol/elementos-tecnicos-para-la-formacion-en-futbol-base/los-fundamentos-tecnicos/los-fundamentos-tecnicos.html#c1581>

ANEXOS

DESCRIPCION DE LOS TESTS Y CUALIMETRIA

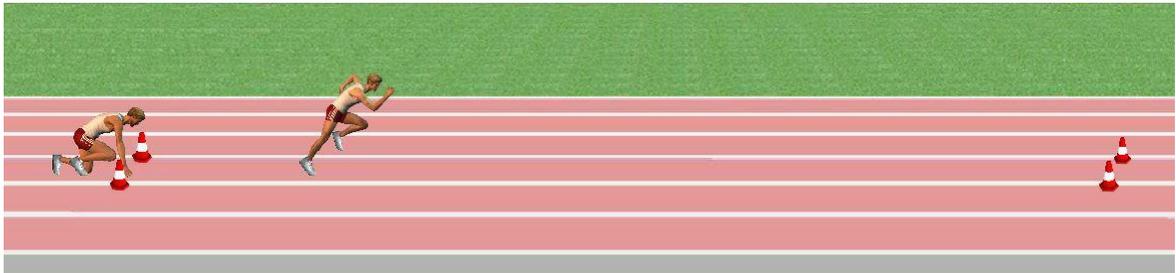
- **Test físicos**

1. Test de velocidad: 30 metros (salida desde parado)

El objetivo de esta prueba es medir la velocidad de reacción y la velocidad de desplazamiento (concretamente la aceleración).

Para llevar a cabo este Test, debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Se debe realizar en una superficie plana
- Debemos recorrer los 30 mts, a la mayor velocidad posible esta distancia tras reaccionar a la señal de salida.
- La prueba se valorará en función del tiempo invertido.



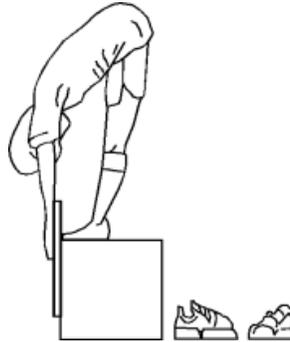
2. Test de flexibilidad: Wells (de pie). - objetivo medir la elasticidad de la musculatura isquiotibial (capacidad de estiramiento).

Ejecución de la prueba:

- Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos (manos paralelas).
- Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento, sin que las rodillas se flexionen

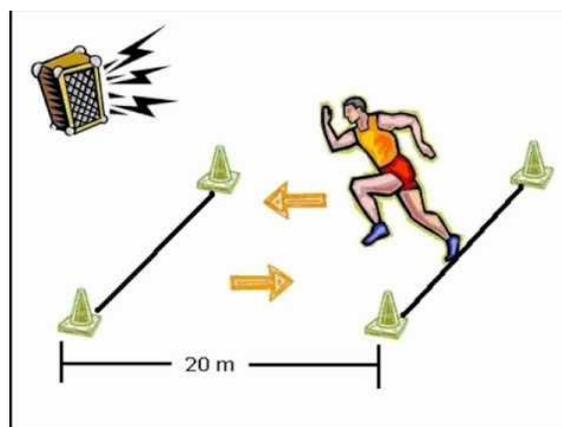
Anotación de los centímetros que marque la regla en el extremo de los dedos del ejecutante, pudiendo ser estos de signo positivo o negativo. Puesto que el valor cero se encuentra a la altura de la planta de los pies del ejecutante, si se consigue bajar más abajo, los centímetros conseguidos

tendrán signo positivo. Si el ejecutante no consigue llegar hasta sus pies, los centímetros tendrán signo negativo.



3. Test de resistencia: Course Navette: la prueba consiste en ver cuántas veces somos capaces de recorrer la distancia de 20 metros aumentando progresivamente nuestra velocidad.

- El test se lleva a cabo de forma sencilla solamente necesitamos marcar el suelo una recta de 20 metros de longitud y una bocina con el audio (se escucharán unos pitidos)
- En el audio de la prueba van sonando unos pitidos que nos indican el tiempo que tenemos para recorrer la recta: somos nosotros los que debemos establecer nuestro ritmo adecuado para hacerlo.
- La prueba se interrumpe cuando no podemos llegar al final de la



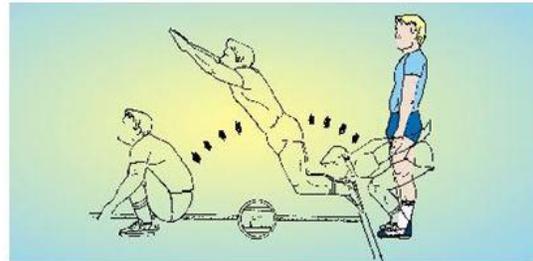
recta antes de que se escuche de nuevo el pitido.

4. Test de fuerza (tren inferior): salto sin impulso

Objetivo: medir la fuerza explosiva del tren inferior

El salto debe ser con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia adelante con la mayor potencia posible. El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo.

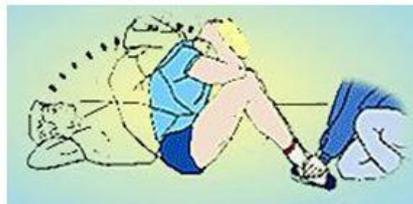
- Los metros y centímetros desde la línea de salto hasta la marca de caída del último apoyo del cuerpo. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



5. Test de fuerza abdominal: (CURL-UP) abdominales en 1 minuto

La finalidad de este test es evaluar la fuerza-resistencia dinámica de los músculos abdominales.

- El ejecutante debe colocarse en decúbito supino con las piernas flexionadas aproximadamente a 90°, los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados de la nuca. Un ayudante ha de sujetarle los pies para fijarlos al suelo.
- Al escuchar la señal del evaluador, el ejecutante debe tratar de hacer la mayor número posibles de repeticiones en 1 minuto, tocando siempre con los codos las rodillas y con la espalda en la colchoneta. El ayudante contará en voz alta el número de repeticiones.



- **CUALIMETRIA**

La cualimetria empleada de los gestos técnicos fue la siguiente

1) Recepción de pase

Movimiento/ gesto motor: Recepción de pase		Indicadores				(A.B)	Puntuación máx.
		Si	No	A	B		
1	Se bota para recibir el balón (ganar la posición al oponente)						
2	Pide el balón al compañero						
3	Se perfila para recibir el balón (una pierna enfrente y la otra atrás).						
4	Realiza el control con la parte interna sin que este le rebote.						
5	Su recepción fue orientada (que el balón le quede a modo para continuar con la siguiente jugada rápido)						
Suma							
Porcentaje de eficacia							
Promedio							

2) Pase parte interna

Movimiento/ gesto motor: Pase parte interna		Indicadores				(A.B)	Puntuación máx.
		Si	No	A	B		
1	Observar los movimientos de sus compañeros.						
2	No se precipita a la hora de dar el pase (se toma su tiempo)						
3	Colocar su pie de apoyo a un costado del balón						
4	Golpeo el balón con parte interna del pie.						
5	Le da dirección al pase.						
6	Pase fuerte y al compañero mejor colocado						
Suma							
Porcentaje de eficacia							
Promedio							

3) Conducción

Movimiento/ gesto motor: Conducción		Indicadores				(A.B)	Puntuación máx.
		Si	No	A	B		
1	Conduce con la parte externa del pie.						
2	Lleva dominado el balón (sin que este se le alargue más de 60cm)						
3	Vista al frente						
4	Conduzca con ambas piernas						
5	Regate (es capaz de llevarse al adversario)						
Suma							
Porcentaje de eficacia							
Promedio							

4) Defensa

Movimiento/ gesto motor: Defensa		Indicadores				(A.B)	Puntuación máx.
		Si	No	A	B		
1	No se precipita a la hora de quitar el balón.						
2	Se perfila de lado (una pierna de frente y la otra atrás).						
3	Obliga al contrario a retroceder.						
4	Obliga al contrario a pasar el balón o se lo quita.						
Suma							
Porcentaje de eficacia							
Promedio							

5) Tiro penal

Movimiento/ gesto motor: Tiro penal		Indicadores				(A.B)	Puntuación máx.
		Si	No	A	B		
1	Toma el balón y lo acomoda a su gusto en el punto penal						
2	Observa el portero.						
3	Carrera hacia el balón.						
4	Coloca la pierna de apoyo al costado del balón.						
5	Golpeo de buena forma el balón con parte interna.						
6	Le da dirección y fuerza al balón.						
7	Vence al portero (anota el gol)						
	Suma						
	Porcentaje de eficacia						
	Promedio						

Imágenes





Academia de Fútbol Tigres Hermosillo

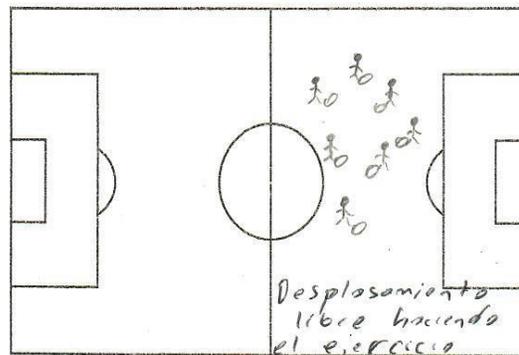


Fecha: 25/enero/18

Tema: Fundamentos Técnicos
Pase-Recepcion-Conduccion

Cuerpo Tecnico: Emmanuel Alvarez

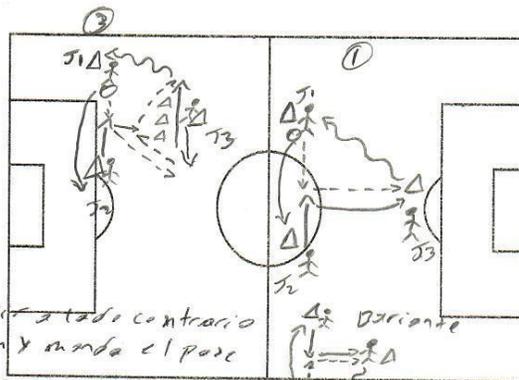
Categoría: Infantil (06-07)



- Calentamiento Tiempo: 15 min.
 Objetivo: Dominio de balón
 Calentamiento con balón
- Conduccion externa-interna
 - Pisadas de frente, atrás
 - Pisadas de lado
 - Ambas piernas
 - Fintas, bicicletas
 - cambio de direccion etc.
 - Estiramiento

indicado.

J2 se bota
 Se toca el balón
 y se mueve a
 la posición 2
 J1 recibe y toca
 al movimiento
 del J2.
 J3 se mueve a un
 costado para
 recibir el pase
 y regresarlo
 al J2 para salir
 a todo contrario
 J2 recibe el balón
 y manda el pase
 a lado contrario.
 J3 recibe y conduce a la
 posición 1



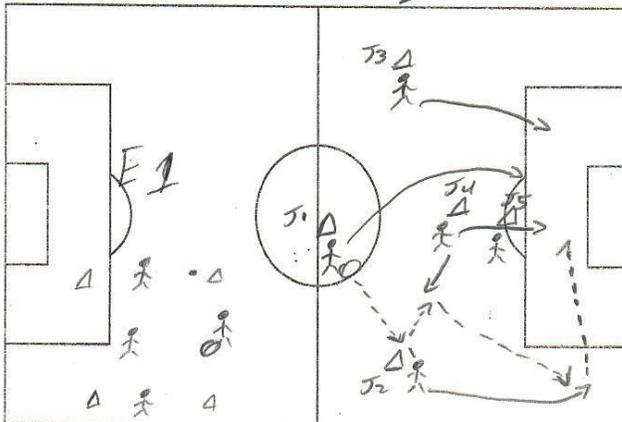
Trabajo Táctico: Tiempo: 20 min.
Táctica

Objetivo: pase-recepcion
conduccion

- J2 se bota al centro
- J1 toca al centro y se mueve a la posición 2
- El J2 recibe orientado y toca con el J3 y se mueve a la posición 3.
- J3 recibe el pase y conduce a la posición 1.

Variante:
Cambiar la
rotacion
mantener los 2 perfiles.

E2



Enfrentamientos: Tiempo: 25 min.

Objetivos: posesion de balon

-mantener la posesion del balon sin que lo recupere el del centro

-toques libres, a 2 o 3 toques

Tiempo: 30 min. Definicion
Objetivo: Tiro a gol

J1 pase al J2 y se incorpora al remate

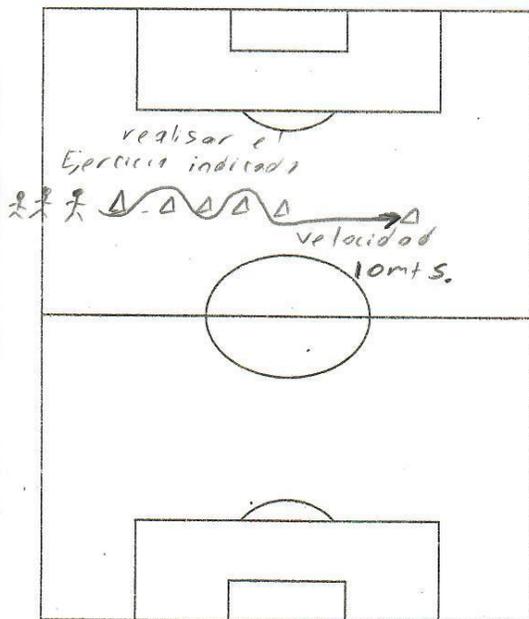
J2 toca con el J4 y paso a linea de fondo para mandar el centro.

J4 se bota y recibe el pase para luego mandar el pase a linea de fondo e incorporarse al remate.

J3 sierra por el lado contrario

J5 Defensor debe cortar el pase.

Nota:



Tema: Trabajo Físico Tiempo: 20 min.

Objetivo: Velocidad

Zic-zac + velocidad

Entrar y salir + velocidad

Semaforo + velocidad

Saltos pies juntos + velocidad

" " con un pie + velocidad

6 repeticiones de cada ejercicio.

- Estiramiento

- retroalimentacion.



Academia de Futbol Tigres Hermosillo

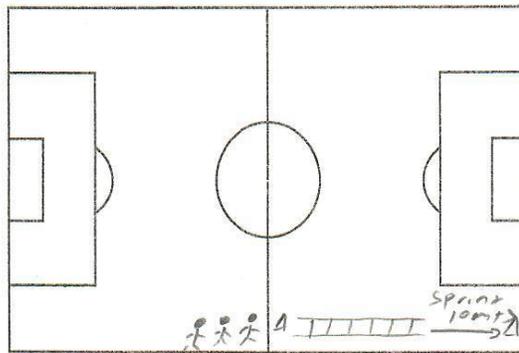


Fecha: 13/marzo/18

Tema: Tactico ofensivo

Cuerpo Tecnico: Emmanuel Alvarez

Categoría: Infantil (06-07)



Calentamiento Tiempo: 20min.
Objetivo: Coordinacion

- Carrera un pie por cuadro
- " " los 2 pies por cuadro
- Zig-Zag:
 - rodillas arriba de frente-delado
 - saltos pies juntos
 - " " en un pie
- Abrir y cerrar
- saltos adentro-fuera etc.
- Estiramiento

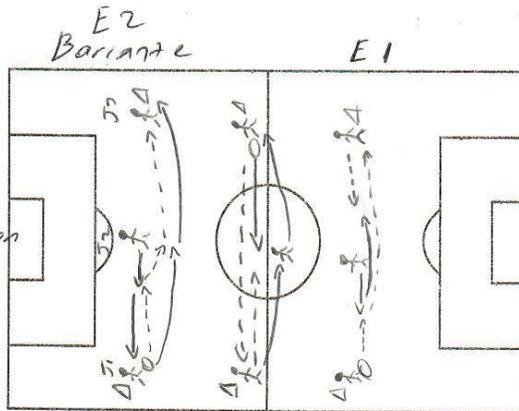
3 veces cada ejercicio

J1: toca al centro y se mueve para recibir la pared y tocar al otro extremo

J2: recibe el balón y lo toca al J1 lo deja marchar y se mueve al extremo

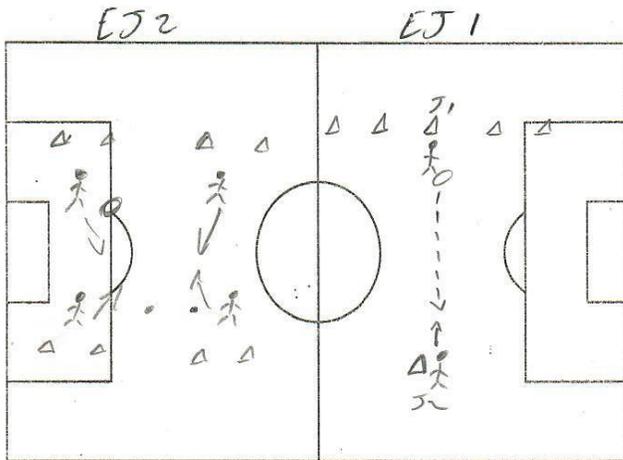
J3: toca largo el balón y se mueve al centro

- Pate largo
- Pate cerdo.



Trabajo Táctico: Tiempo: 25min.

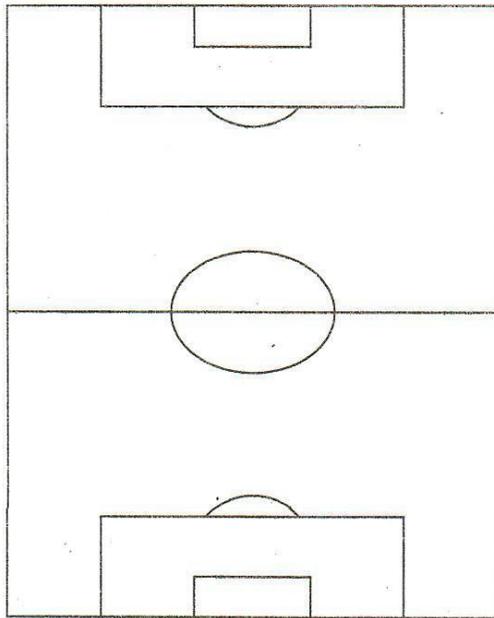
- Objetivo: Circular el balón un J. en cada extremo y uno en el centro
- Se se bata recibe Orientado y circular el balón a lado contrario
- J. extremos tocar el balón al centro.
- 3min cada J. en el Centro.



Enfrentamientos: Tiempo: 15 min.
 Objetivos: Superar al oponente
 mano a mano
 J1 entrega el balón y debe
 evitar ser superado
 J2 debe superar al oponente
 y anotar el gol
 Nota: el gol vale cuando
 el J. pasa conduciendo
 por la portería
 con balón controlado.
 - se cambian posiciones

2 vs 2. Tiempo: 15 min.

Nota: Deben anotar el gol conduciendo



Tema: Trabajo Físico Tiempo: 20 min.

Objetivo: Interescuadras.

Juego a 2 toques 10 min.

Juego a 3 toques 10 min.

Juego libre 10 min.

Objetivo 15 min.

- Estiramiento

- retroalimentación