

Lic. Luis Eduardo Meléndez



**GUÍA METODOLÓGICA PARA MEJORAR LA TÉCNICA
DE LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN EN FUTBOLISTAS
INFANTILES DE 12-14 AÑOS.**

LUIS EDUARDO MELENDEZ GIRALDO

UNIVERSIDAD DEL VALLE PALMIRA

FACULTAD DE HUMANIDADES

INSTITUTO DE EDUCACION Y PEDAGOGIA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTE

2010

**GUÍA METODOLÓGICA PARA MEJORAR LA TÉCNICA
DE LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN EN FUTBOLISTAS
INFANTILES DE 12-14 AÑOS.**

LUIS EDUARDO MELENDEZ GIRALDO

UNIVERSIDAD DEL VALLE PALMIRA

FACULTAD DE HUMANIDADES

INSTITUTO DE EDUCACION Y PEDAGOGIA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTE

2010

**GUÍA METODOLÓGICA PARA MEJORAR LA TÉCNICA
DE LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN EN FUTBOLISTAS
INFANTILES DE 12-14 AÑOS.**

LUIS EDUARDO MELENDEZ GIRALDO

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**Asesor: ANGÉLICA VALENCIA SERNA
LICENCIADA EN EDUCACIÓN REEDUCATIVA**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE PALMIRA
FACULTAD DE HUMANIDADES
INSTITUTO DE EDUCACION Y PEDAGOGIA
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTE**

2010

NOTA DE ACEPTACION

Presidente del jurado

Jurado

Jurado

Palmira Valle Enero 28 de 2010

DEDICATORIA

Dedico este gran triunfo en primer lugar a Dios quien me dio fuerzas para luchar a lo largo de mis estudios universitarios y llegar a culminarlos con mucha satisfacción.

A mi madre y mi Padre, quienes siempre han sido y será la fuente más grande de mi inspiración, apoyo y el mejor ejemplo de persona abnegada al cuidado de sus hijos, que pudo darme Dios.

A mi hermano por brindarme siempre la fuerza suficiente para luchar contra la adversidad y darme la mayor confianza posible para culminar mis estudios con éxito y sobre todo por estar a mi lado en todo momento y apoyarme incondicionalmente.

A mis familiares quienes siempre se sintieron orgullosos de mis logros y triunfos académicos; quienes fueron la base fundamental de este gran esfuerzo, sin ellos este gran triunfo en mi vida no habría sido posible, gracias.

A todos ustedes “DIOS LOS BENDIGA”

LIC. LUIS EDUARDO MELENDEZ

CONTENIDO

	pág.
TITULO	4
PRESENTACIÓN	5
DESCRIPCION DEL PROBLEMA	8
1. OBJETIVOS	10
1.1. Objetivo general	10
1.2. Objetivos específicos	10
2. MARCO TEORICO	11
2. 1. CARACTERÍSTICAS DE LOS FUTBOLISTAS INFANTILES	11
2. 2. LA TECNICA DE LA CONDUCCION DEL BALON	13
2. 3. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	16
3. MARCO CONCEPTUAL	18
4. MARCO LEGAL	24
5. PLANTEAMIENTO DE LA GUIA METODOLOGICA	28
<i>PRESENTACIÓN</i>	
1. INTRODUCCIÓN	32
2. JUSTIFICACIÓN	34
3. OBJETIVOS	36
3.1. OBJETIVO GENERAL	36
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	36
4. INFORME DE AUTORIZACIÓN	37

5.	FICHA CLÍNICA	38
6.	FICHA DEPORTIVA	39
7.	MEDICIÓN ANTROPOMÉTRICA DE LOS FUTBOLISTAS	40
8.	EVALUACIÓN FÍSICA	41
8.1.	Evaluación técnica individual	42
9.	CARACTERÍSTICAS DE LOS FUTBOLISTAS INFANTILES	43
10.	CONCEPTO DE LA TÉCNICA CONDUCCIÓN DEL BALÓN	44
10.1.	Mecánica de ejecución	45
11.	FUNDAMENTACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	47
11. 1.	Preparación física	47
11. 2.	Preparación técnica	47
11. 3.	Preparación psicológica	47
11. 4.	Preparación teórica	48
11. 5.	Preparación específica	48
11. 6.	Recuperación	48
12.	EL FUTBOL COMO MEDIO EDUCATIVO	49
13.	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	50
14.	PEDAGOGÍA Y DIDÁCTICA EN EL FUTBOL INFANTIL	52
15.	CONTENIDO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	53
15. 1	La sesión de clase	55
16.	RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS PEDAGÓGICAS	56
17.	CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA	58
17. 1.	La movilidad articular en los futbolistas infantiles	58
17. 2.	El calentamiento en los futbolistas infantiles	61

17. 3. El estiramiento en los futbolistas infantiles	64
17. 4. Vuelta a la calma o normalización	65
18. ENTRENAMIENTO DE LOS FUTBOLISTAS INFANTILES	66
19. ENTRENO DE LAS CUALIDADES FISICAS	67
19. 1 Clase práctica de para la condición física	68
19. 2. Clase práctica de coordinación	70
19. 3. Clase práctica de velocidad	72
19. 4. Clase práctica de velocidad sin balón	74
19. 5. Clase práctica de lateralidad	76
20. ENTRENO DE LA TÉCNICA DE CONDUCCIÓN DEL BALON	78
21.1. Clase práctica de conducción del balón	79
21. 2. Clase práctica de conducción del balón	81
21. 3. Clase práctica de conducción del balón	83
21. 4. Clase práctica de conducción del balón	85
21. 5. Clase práctica de conducción del balón	87
21. 6. Clase práctica de conducción del balón	90
21. 7. Clase práctica de conducción del balón con pierna hábil borde interno	92
21. 8. Clase práctica de conducción del balón con pierna hábil borde externo	95
21. 9. Clase práctica de conducción del balón con pierna no hábil borde interno	98
21.10. Clase práctica de conducción del balón con pierna no hábil borde externo	101
21.11. Clase práctica conducción del balón y control	104
21.12. Clase práctica conducción del balón y control	106
21.13. Clase práctica de conducción del balón con variantes	109
21.14. Clase práctica de velocidad con balón	112

21.15. Clase práctica de trabajo en piscina	114
22. EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA	116
22. 1. Clase práctica para de la conducción	117
22. 2. Progreso de la técnica de la conducción	119
22. 3. Preparación mental del futbolista infantil	120
23. RECURSOS	122
23. 1. Recursos humanos	122
23. 2. Recursos didácticos	122
23. 3. Recursos logísticos	123
24. CONCLUSIÓN	124
BIBLIOGRAFIA	125

LISTA DE TABLAS

	pág.
Tabla 1. Ficha clínica de los deportistas	38
Tabla 2. Control de medidas antropométricas de los futbolistas infantiles	40
Tabla 3. Evaluación física de los futbolistas infantiles	41
Tabla 4. Evaluación técnica individual	42
Tabla 5. Planeación del entrenamiento	51
Tabla 6. Sesión de clase técnica de la conducción del balón	55
Tabla 7. Progreso de la técnica de la conducción	119

LISTA DE GRAFICAS

	pág.
GRAFICA.1 conducción en línea recta	42
GRAFICA.2 conducción en zigzag	42
GRAFICA.3 Flexión-extensión, torsión y rotación de cuello	58
GRAFICA.4 Elevación lateral de los brazos	58
GRAFICA.5 Elevación frontal de los brazos	59
GRAFICA.6 Flexión del tronco	59
GRAFICA.7 Elevación frontal de la pierna	59
GRAFICA.8 Extensión de la pierna	59
GRAFICA.9 Flexión de la pierna	60
GRAFICA.10 Flexión-extensión del pie	60
GRAFICA.11 Estiramiento general	64

GLOSARIO

ESQUEMA: Formación arbitraria desde el punto de vista estratégico.

ESTRATEGIA: Decisiones fundamentales, tomadas antes del juego, sobre la elección y el orden de las jugadas. La estrategia nos enseña a crear ocasiones favorables para ser aprovechadas tácticamente.

EL REGATE: Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego.

JUEGO: Ordenación de las jugadas dirigida a conseguir la victoria sobre el bando rival.

SISTEMA: Orden basado en ciertas leyes derivadas de un principio fundamental.

BALÓN: Objeto de forma esférica con el que se juega el partido.

CLUB: Entidad deportiva, generalmente de carácter privado y con personalidad jurídica, que merced a los caprichos y desmanes económicos de sus dirigentes

FINTA: Amago de regate o de pase, acompañado por una rotación o basculación del cuerpo, para burlar a un contrario. Si se realiza a la perfección se la denomina "Finta de naranja", y si es al contrario, "Finta de limón"

HUECO: Espacio libre creado en las gradas por la acción atacante de un espectador o por un error de ubicación de otro, y que permite al primero, en una rápida e inteligente acción, situarse en un lugar privilegiado para la correcta visualización del encuentro.

PARADA: Es el control que inmoviliza totalmente un balón sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Balón raso, cuerpo estático, balón estático.

RESUMEN

Para lograr un buen desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades del rendimiento deportivo se debe implementar una buena metodología de enseñanza y de entrenamiento deportivo, la técnica es un componente del rendimiento físico de mucha importancia para toda modalidad deportiva, en sentido general se debe tener en cuenta una buena fundamentación teórica para la correcta y buena enseñanza de la técnica de la conducción del balón en futbolistas infantiles de 12- 14 años.

El diseñar un guía metodológica para mejorar la técnica de conducción del balón en futbolistas infantiles se crea con el firme propósito de mejorar la condición técnica para conducir el balón de la mejor forma en los futbolistas infantiles, y además contribuirá a mejorar el programa de entrenamiento de cada uno de los profesores y entrenadores que trabajan con futbolistas infantiles, ya que en el contenido de la guía metodológica se han plasmado los aspectos más importantes y fundamentales que se deben tener en el fútbol infantil, ya que esta es una etapa fundamental para los futbolistas en progreso.

La guía metodológica para mejorar la técnica de la conducción del balón en futbolistas infantiles es un aporte significativo y una gran herramienta en el proceso de enseñanza y de entrenamiento de los futbolistas infantiles de 12-14 años, ya que las clases están estructuradas secuenciadas y bien fundamentadas para mejorar la condición técnica de los futbolistas en relación a la correcta ejecución técnica de la conducción del balón en el fútbol y con una buena estrategia metodológica para lograr tal fin.

La guía metodológica para mejorar la técnica de la conducción del balón en futbolistas infantiles tiene como principal idea implementar un plan de trabajo bien fundamentado para mejorar la gesto técnico, en donde lo principal es trabajar las

cualidades físicas básicas de los futbolistas infantiles como la velocidad, la coordinación, la lateralidad; la condición física, la preparación deportiva y la parte técnica del gesto, ya que en esta edad es de gran importancia realizar este tipo de trabajo para que tengan un proceso de preparación deportiva y puedan tener grandes resultados como futbolistas, por esta razón se tiene en cuenta la preparación deportiva de los futbolistas infantiles enfocándose en los siguientes aspectos:

FÍSICO. Resistencia: Donde se desarrolla un amplio trabajo de resistencia aeróbica Velocidad: Este aspecto se trabaja en trabajos para mejorar la velocidad de reacción, la velocidad de anticipación y la velocidad de movimiento cíclico y acíclico.

Flexibilidad: Movilidad articular pasiva por un lado y movilidad activa por el otro,

Coordinación: Dirección motriz, Combinación motora, Agilidad y Habilidad son los cuatro puntos que lo componen

TECNICO. Practica con pelota, que implica todo lo que es conducción del balón técnica correcta, velocidad con el balón y cambios de dirección.

Técnica sin pelota, posicionamiento en la cancha, marca, lucha por el balón, etc.

MENTAL .Fortalecimiento de los valores y hábitos deportivos

El tener una correcta técnica para conducir el balón trae beneficios como: movimientos más coordinados, manejo del balón, control del balón en movimiento de traslado, velocidad con balón eficaz, dominio del balón en movimiento, cambio de ritmo con balón correctamente, facilidad al ejecutar las acciones de juego de forma más clara, seguridad al ejecutar las acciones de juego por parte de los futbolistas.

**GUÍA METODOLÓGICA PARA MEJORAR LA TÉCNICA
DE CONDUCCIÓN DEL BALÓN EN FUTBOLISTAS
INFANTILES DE 12-14 AÑOS.**

Lic. Luis Eduardo Meléndez



PRESENTACION

La técnica es un componente de mucha importancia dentro del rendimiento deportivo y representa una parte fundamental en el desarrollo del deportista en edades de formación.

La conducción del balón consiste en la posibilidad de desplazarse por el espacio en posición erguida y con movimiento de balón, esta actividad supone el control del equilibrio y la coordinación de los movimientos alternos de los miembros inferiores así como la adquisición del tono muscular que permite sostener el peso del cuerpo sobre las piernas.

La presente guía metodológica tiene como principal idea implementar un plan de trabajo bien fundamentado para mejorar la técnica de conducción del balón en futbolistas infantiles en edades comprendidas entre 12 y 14 años en donde lo principal es trabajar las cualidades físicas básicas de los futbolistas infantiles como la velocidad, la coordinación, la lateralidad, la condición física, la preparación deportiva y la parte técnica del gesto, ya que en esta edad es de gran importancia realizar este tipo de trabajo para que tengan un buen proceso de preparación deportiva y puedan tener grandes resultados como futbolistas.

La enseñanza del fútbol y de la parte técnica en futbolistas infantiles es un proceso que implica diseñar un programa de entrenamiento en el fútbol en el cual estén plasmados los métodos, medios y contenidos para la enseñanza de los fundamentos básicos de este deporte a nivel infantil.

En la estructuración del proceso de enseñanza del fútbol, se describen las acciones técnico-tácticas del fútbol desde las individuales más simples a las acciones colectivas más complejas, haciendo hincapié sobre los aspectos más importantes de cada una a la hora de ser enseñadas y ofreciendo además actividades para cada una de ellas. Supone por tanto un buen diseño de las

sesiones de entrenamiento, preparación deportiva y que estén en caminadas a mejorar la técnica de conducción del balón en futbolistas infantiles.

Con la guía metodológica para mejorar la técnica de la conducción del balón en futbolistas infantiles se pretende generar espacios de desarrollo, convivencia social, preparación físico deportiva y una buena fundamentación técnica con relación a la conducción del balón, para que de esta forma puedan ejecutar correctamente y sin ningún problema las diferentes acciones de juego en el fútbol, ya que son el presente y futuro de nuestra población futbolística. Esto puede tener muchos aspectos positivos para la población de futbolistas infantiles ya que son niños en proceso de desarrollo, por lo cual se deben implementar sesiones de entreno con una buena metodología deportiva en donde se les pueda brindar una formación adecuada, para el buen desarrollo de sus cualidades física y capacidades técnicas en el deporte que les gusta, para lo cual es necesario que los entrenadores conozcan cual puede ser un adecuado método de trabajo para el desarrollo del componente técnico que es fundamental en la vida deportiva de un futbolista y mas el gesto técnico de la conducción del balón.

Para la enseñanza del fútbol y el fundamento de la técnica de la conducción del balón, se debe tener en cuenta aspectos muy importantes como la condición física de los deportistas y en qué condiciones se encuentra, si tiene una técnica de una forma aceptable que le permita ejecutar de una forma correcta el manejo y el control del balón, si tienen un buen dominio del balón ya que por esta razón es importante en esta edad mejorar el fundamento técnico mencionado mediante un buen programa de enseñanza del fútbol, que le servirá en su desarrollo como deportista, por esta razón se diseñando una guía metodológica para mejorar la técnica de conducción del balón en futbolistas infantiles de 12-14 años, la cual tiene plasmado recomendaciones, metodología, contenidos y actividades deportivas para mejorar la técnica de la conducción del balón.

El tener una correcta técnica para conducir el balón trae beneficios como: movimientos más coordinados, buen dominio y manejo del balón en movimiento, control del balón en movimiento, velocidad con balón más eficaz, cambio de ritmo con balón correctamente, facilidad al ejecutar las acciones de juego de forma más clara, seguridad al ejecutar las acciones de juego por parte de los futbolistas y un buen desempeño como deportista.

DESCRIPCION DEL PROBLEMA

Sabemos lo importante que es el entrenamiento para mejorar, la necesidad de realizar y de ejecutar correctamente la técnica de la conducción del balón, pero muy poca importancia se le ha dado a el hecho de intentar efectuar la conducción del balón de la manera más eficaz, correcta y económicamente posible. Como en todo gesto deportivo existe una técnica correcta de ejecución que es de mucha importancia para el buen desarrollo del deporte.

El ejecutar mal la técnica de conducción del balón en el fútbol es un problema para muchos jugadores, ya que presenta dificultades en las jugadas de acción y tiene un desempeño muy bajo como futbolista, convirtiéndose en un deportista que no puede demostrar buen rendimiento y buenos resultados ya que el ejecutar mal la técnica de la conducción del balón representa:

- ✓ Mala ejecución de los movimientos de carrea con balón
- ✓ Mala coordinación con balón
- ✓ Mala ejecución de las jugadas de ataque
- ✓ Problemas al controlar y dominar el balón en movimiento
- ✓ Problemas al concretar jugadas tácticas y acciones juego
- ✓ Mayor gasto energético al controlar el balón en movimiento

La técnica de la conducción del balón es una acción que implica trasladar el balón de un lugar a otro y efectuando diferentes acciones como cambios de velocidad, cambios de ritmo y de dirección, esta técnica provoca un gasto de energía, debido a la contracción de las fibras musculares, las cuales producen nuestro desplazamiento. Si la conducción del balón se ejecutara de forma correcta, coordinada y eficaz se efectuara un dominio del balón y las diferentes acciones

de juego que se presentan al controlar el balón serían bien realizadas, el futbolista tendría la posibilidad de concretar acciones de juego satisfactoriamente, y por tanto mejoraría el rendimiento deportivo.

La guía metodológica para mejorar la técnica de la conducción del balón se centra en trabajar las principales cualidades físicas básicas de los futbolistas infantiles como la velocidad, la coordinación, la lateralidad, la condición física, la preparación deportiva y la parte técnica del gesto ya que en esta edad es de gran importancia realizar este tipo de trabajo para que tengan un buen proceso de preparación deportiva, preparación técnica y así puedan tener grandes resultados como futbolistas.

1. OBJETIVOS

1.1. OBJETIVO GENERAL

1. Diseñar una guía metodológica para mejorar la técnica de la conducción del balón en futbolistas infantiles de 12-14 años.

1. 2. OBJETIVO ESPECÍFICO

1. Proponer una serie de ejercicios físicos fundamentados en mejorar la técnica de la conducción del balón en futbolistas infantiles.
2. Proponer los contenidos fundamentales para la enseñanza de la condición técnica de los futbolistas infantiles y que con lleven a la mejorara de su desempeño deportivo
3. Establecer los aspectos más importantes en la preparación deportiva con relación a la correcta ejecución de la técnica para poder obtener un buen desempeño deportivo en los futbolistas infantiles.

2. MARCO TEORICO

La correcta ejecución de la conducción del balón es de mucha importancia para la formación de los niños en grandes futbolistas, la guía metodológica para mejorar la técnica de la conducción del balón en futbolistas infantiles reúne los aspectos más importantes del entrenamiento deportivo con relación a la preparación de los futbolistas infantiles.

2.1. CARACTERÍSTICAS DE LOS FUTBOLISTAS INFANTILES 12-14 AÑOS

- Los niños pueden aprender rápido, a controlar conscientemente el movimiento.
- Sienten deseos de llevar acabo difíciles destrezas técnicas.
- Están dispuestos a la exigencia de entrenamiento y los alegra la propuesta para realizar tareas de movimiento.
- La relación talla-peso-fuerza sigue siendo óptima para aprender destrezas motoras generales y técnicas.
- La destreza técnico deportivo más sencilla deberían alcanzar este nivel en el periodo de tiempo que se extiende desde los 10 años hasta la entrada en la pubertad, es decir hasta aproximadamente los 13 años los niños. Para ello es muy necesario un adecuado nivel condicional, sobre todo de fuerza para un mejor desempeño en el empleo de la velocidad y la correcta conducción del balón, ya que aumenta y enriquecen a si sus experiencias motrices para poder aplicar las habilidades técnicas del juego.

El fútbol en las primeras edades debe entenderse como una actividad más que va a ayudar a la formación de los niños que deseen aprender a jugar fútbol. Este tratamiento necesariamente educativo del deporte en edades tempranas no debe ir en contra de un proceso de enseñanza-aprendizaje correcto donde todos los jugadores vayan mejorando en la medida de sus posibilidades.

En las primeras edades debe predominar claramente el empleo de estrategias globales con sus variantes, sobre las analíticas.

Se debe Evitar utilizar técnicas demasiado instructivas con objeto de permitir una mayor libertad de los participantes en el desarrollo del juego, lo que ayudará a la consecución de jugadores mejor formados motrices y cognitivamente.

Utilización de estilos de enseñanza como la resolución de problemas cuando comenzamos a enseñar aquellas habilidades genéricas más relacionadas con nuestra práctica deportiva, y el descubrimiento guiado cuando comenzamos a enseñar las habilidades específicas más básicas y sencillas. A partir de ahí, sobre los 12-14 años, se utilizarán estilos algo más directivos como la asignación de tareas para el aprendizaje de medios técnico-tácticos más complejos.

Debido a la complejidad del juego, en la medida en que el que lo practica tiene que a un mismo tiempo referenciar varios elementos: balón, posición en el terreno, objetivo, compañeros, adversarios, tiempo disponible y sobre todo a las distintas posibilidades en función del nivel de desarrollo y/o la edad, se impone que el aprendizaje sea en fases y progresivo, de lo conocido a lo desconocido de lo menos a lo más complejo. Sería utópico, construir situaciones con un alto grado de dificultad, incluso basadas en la estrategia global para niños que se encuentran en la fase de familiarización con el juego.

Entre los 10 y 14 años de edad se dispone del mejor momento para encontrar el aprendizaje de los elementos técnicos del fútbol, se deben seleccionar variados ejercicios y juegos para entrenar sistemáticamente los siguientes elementos técnicos del fútbol destrezas con el balón usando diferentes partes del cuerpo.¹

¹ BENEDEK Endrè. Colección futbol. Futbol infantil .4 ed. Barcelona: paidotribo.2001. p.47.

2.2. LA TECNICA DE LA CONDUCCION DEL BALON

Se Conoce a la conducción como el acto de transportar el balón de un lugar a otro en el terreno de juego con las partes corporales permitidas por el reglamento del juego.

Generalmente, la conducción del balón se lleva a cabo acompañada de una carrera, la cual puede ser lenta o rápida realizando durante su transcurso cambios de dirección que son necesarios para superar al rival, ejecutando correcciones con la parte interna, aunque se pueden realizar también con la planta del pie. Durante la conducción de balón es importante tratar de mantener la vista al frente, para así poder mantener una perspectiva del espacio que se piensa recorrer, así como de los jugadores contrarios. La conducción es un elemento técnico imprescindible en el juego individual.

El conducir el balón de manera rápida, controlada y eficaz, es un gesto más completo ya que se tiene que controlar el balón, en ganar y en superar el contrario para que complete su finalidad tomando en cuenta 2 factores que son: la propia iniciativa y creatividad del ejecutante con decisión e imaginación y por otra parte el estudio rápido de reacciones tardías del adversario.

Para su ejecución el jugador debe enfrentar a su contrario con el perfil adecuado y llevando el balón a una buena distancia de su pie, así como cuidando su centro de gravedad y equilibrio con sus brazos para amagarlo, atacándole el pie de apoyo al contrario para lograr el objetivo. Conducción con el pie. Siendo esta la parte corporal ideal para el traslado del balón, podemos mencionar que existen las siguientes, superficies de contacto:

a) PARTE EXTERNA.

b) PARTE INTERNA

a) **PARTE EXTERNA.** La conducción con esta superficie de contacto tiene su grado de eficiencia al realizar los movimientos propios de la técnica en la carrera, en donde debe de existir una sincronización entre miembros inferiores, superiores y tronco.

Los brazos se mueven naturalmente, el torso se desplaza ligeramente hacia el frente, las piernas se desplazan una adelante de la otra realizando movimientos amortiguados con ligera flexión, cada vez que la planta del pie tiene contacto con el piso que sirve de apoyo para que la otra pierna se impulse hacia el frente realizando la misma operación creando un desplazamiento hacia el frente. La utilización del implemento (balón) no debe alterar este movimiento, sino complementarlo.

El pie al contacto con el balón deberá de perder toda rigidez, existiendo un movimiento, giratorio hacia dentro del tobillo y la cadera, impulsando suavemente la pelota hacia el frente o en diferentes direcciones y con cambios de ritmo de acuerdo a situaciones de juego existentes.

La importancia de que la mirada se fije hacia el frente es con el objeto de mantener una perspectiva del espacio a recorrer, de la distancia a que se encuentran los compañeros que en su momento deberán usarse como apoyos. De aquí que sólo se realizarán rápidas ojeadas al balón con el fin de ubicar su posición.

Cuando hay jugadores rivales en las inmediaciones y los espacios han sido reducidos por las marcas a presión, la pelota se conduce con toques cortos permanentes y cercanos al pie, en donde el movimiento de los brazos será libre, pero con poco vuelo, el torso es ligeramente desplegado al frente. La mirada hacia el balón es repentina.

b) **PARTE INTERNA.** El traslado del balón, con este recurso natural, de un punto a otro, está considerado como un movimiento de corrección a la conducción con parte externa, es de corta duración y generalmente se ejecuta para cambiar de dirección o corregir el paso.

El pie que toca el balón deberá perder toda rigidez existiendo un movimiento giratorio hacia fuera de tobillo y la cadera, además el pie de apoyo estará en una leve flexionado y a su vez el torso en posición hacia adelante ligeramente, el balón será impulsado hacia un costado de tal forma que exista una debida sincronización óculo-podálica en forma repentina sólo para corregir, la vista siempre se tendrá levantada de manera que le permita al jugador tener un dominio del entorno (visión periférica), para conocer la posición en que se encuentran tanto rivales como compañeros, así como el espacio a recorrer. ²

² CSANADI, Arpad. El fútbol. La técnica tomo 12. México: educación, 1993. P.142.

2.3. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Es por todos ya conocido la importancia que posee el juego y toda clase de expresiones lúdicas en la formación del niño y en general del hombre. De igual manera sabemos la importancia tan contundente que tiene la etapa 12-14 años, en la formación de nuestra personalidad, de nuestra manera de desempeñarnos en el futuro; tiene una validez especial el abordar el aspecto del desarrollo motor y su correcta ejecución. En la preparación de los futbolistas infantiles se relaciona la importancia del entrenamiento deportivo con el fútbol, y se tiene en cuenta los aspectos más importantes en su preparación física

la preparación deportiva es la preparación que debe poseer el jugador para ejecutar el fútbol como tal y poder moverse de modo de no cansarse y realizar de manera optima todos los desplantes y movimientos dentro del campo de juego, resistencia especial, fuerza especial, velocidad de traslación y gestual, movilidad articular y elasticidad, la preparación técnica es en donde se aprende, se perfecciona y automatizan el gesto técnico, es la relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, con precisión y rapidez en las acciones técnicas, la técnica como forma de resolver las situaciones del juego, aspectos biomecánicas de las acciones técnicas, la preparación psicológica para desarrollar técnicas psicológicas, como la concentración, la activación, la autoestima, y situación que estén en caminadas a la obtención del máximo rendimiento deportivo. Esto corresponde al estado anímico y mental del jugador, y es una parte importante dentro del juego por que de esto depende la mentalidad con la que el jugador va enfrentar el partido. Procurar realizar el entrenamiento en buenas condiciones (instalaciones, materiales), condiciones emocionales, motivaciones, concentración, socialización, la preparación teórica este punto guarda una especial relación con la reglamentación que se debe seguir dentro del fútbol y es uno de los primeros puntos en los que el jugador debe poner gran énfasis en aprenderlos y ponerlos en práctica en el campo de juego. y en relación a el concepto deportivo, la preparación específica: consiste en la realización de

ejercicios variados con juegos técnicos menores y fútbol correctivo buscando objetivos claros que se deben tener en cuenta en cada unidad de trabajo y finalmente la recuperación en esta fase al niño que viene de realizar esfuerzo importante debe volver al estado normal, mediante juegos recreativos que servirán para relajar y salir del agotamiento general de la práctica.³

³ GALDON, Omar, GATICA, Patricio, GERONA, Toni. Manual de educación física y deportes. Técnicas y actividades prácticas. Barcelona: Océano. p. 448.

3. MARCO CONCEPTUAL

El fútbol es un deporte de equipo jugado entre dos bandos de 11 jugadores cada uno. Es ampliamente considerado como el deporte más popular del mundo. Se juega en un campo rectangular de césped, con una meta o portería a cada lado del campo, el objetivo del juego es mover una pelota a través del campo e intentar ubicarla dentro de la meta contraria, acto que se conoce como gol.⁴

Todos los movimientos de cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones por combinaciones de unos movimientos básicos, los desplazamientos, los saltos los giros, los equilibrios, los lanzamientos y las recepciones, estos movimientos se les llama habilidades y destrezas motrices básicas. La Motricidad es la capacidad de generar movimiento por sí mismos es el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción. Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento (Sistema nervioso, órganos de los sentidos, sistema músculo esquelético, ya que en la conducción del balón se utiliza la motricidad gruesa la cual hace referencia a movimientos amplios y generales, lo cual implica la coordinación general y viso motora, tono muscular y el equilibrio corporal.⁵

Las cualidades motrices necesitan la utilización de un sentido acompañado de movimientos muy delicados, el equilibrio manifiesta el centro de gravedad en diferentes situaciones y la lateralidad que va ligada al esquema corporal es el predominio de uso de una extremidad las cualidades motrices son fundamentales en primer lugar para vivir y después para relacionarse. La coordinación, el Correr y el equilibrio son cualidades muy importantes muy importantes en el fútbol y en la ejecución de la técnica. La coordinación depende del sistema nervioso y tiene la capacidad de organizar, controlar y regular las acciones motrices. Las

capacidades coordinativas específicas determinan un contexto motor más concreto y son la combinación motora, la orientación y la relación espacio tiempo, las capacidades físicas o condicionales son las que determinan la condición física de un individuo y dependen de la fuerza a nivel muscular, de la resistencia para mantener la fuerza en el tiempo y teniendo en cuenta la capacidad del corazón y los pulmones para brindar energía a los músculos.⁶

La condición física consiste en el tener una mayor habilidad para realizar un trabajo diario efectivo, con el menor gasto energético posible y sin causar fatiga ni lesiones. El acondicionamiento físico es el entrenamiento sistemático de las cualidades físicas con el objetivo de aumentar el rendimiento y mantenerlo.

La técnica es uno de los componentes del rendimiento deportivo y hace parte de la amplia gama de factores que determinan el buen rendimiento de un deportista en una competencia o en su desenvolvimiento durante su vida deportiva, ya que entra a jugar en muchos de los casos en momentos decisivos de cada modalidad deportiva y lleva en muchas ocasiones al logro de los objetivos deportivos planteados en una competencia.⁷

La técnica en el deporte es la forma en que el deportista ejecuta alguna acción de juego de forma eficaz y con economía energética, interactuando de forma ideal con el medio y con la herramienta de juego el balón, con sus compañeros y los rivales en los deportes de cooperación u oposición, alcanzando un objetivo parcial o total, sin transgredir el reglamento deportivo, la correcta ejecución de la técnica depende de una relación principalmente de factores anatómico-funcionales, neurológicos, cognitivos y metabólicos.⁷

En el fútbol la técnica de la conducción del balón es la capacidad de correr con la pelota pegada a los pies y sin perder su posesión, cuando hablamos de conducción nos referimos a todas aquellas acciones en las que el balón va rodando por el terreno de juego, la técnica de la conducción es la capacidad para

manipular el balón y prepararlo para otras técnicas tales como disparar o hacer un pase, es una de las técnicas más esenciales en el fútbol.⁷

La conducción del balón se clasifica en el empeine interior, el empeine total, y el empeine exterior que dependiendo de la habilidad del futbolista puede utilizar la pierna derecha o la izquierda, la coordinación óculo-pie: se manifiesta de forma determinante la coordinación entre el analizador visual y el trabajo de las extremidades inferiores en ejercicios de tipo variable predominando el ritmo de movimientos, el equilibrio, la velocidad de reacción, la frecuencia, así como la regulación de los movimientos pudiéndose ver como fundamental la capacidad de adaptación y cambios motrices. Un ejemplo de esta coordinación se puede observar durante la conducción de balones en un partido o entrenamiento de fútbol, cuando tiene que conducirse balones y se ejecuta cambio de dirección, el desarrollo motor es el entrenamiento para desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ciertos ejercicios mejorando y consiguiendo el rendimiento físico del deportista, además ayuda a ejecutar sin ningún problema los movimientos corporales. La coordinación es la acción desencadenada por un estímulo que permite moverse en un determinado espacio (coordinación dinámica general) o manipular objetos (coordinación dinámica específica).⁸

El aprendizaje motor busca crear en el futbolistas nuevas forma de ejecución coordinadamente de forma óptima y automatizada y en términos de entrenamiento deportivo igual a lo que busca la técnica; entonces, en el contexto del entrenamiento se debe hablar de aprendizaje motor y de entrenamiento de la técnica como sinónimos, ya que ambos recurren a la misma finalidad u objetivo para efectos sobre los sujetos entrenados. La transferencia en el aprendizaje motor implica en la aplicación de una serie de tareas aprendidas en una situación a otra situación nueva en circunstancias diferentes.⁵ El aprendizaje motor es el cambio en las capacidades de un sujeto para realizar una tarea motriz, que debe ser inferida a partir de una mejoría relativamente permanente en el rendimiento como resultado de la práctica o la experiencia deportiva. El desarrollo de la

lateralidad permite entender las partes del cuerpo y su globalidad, ya que es la tendencia utilizar un lado ejecutando diversas acciones pero teniendo dominio y control de los dos lados del cuerpo derecha izquierda.⁹

La técnica de la conducción del balón está muy unida con la velocidad que es la capacidad de un individuo de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible, en el fútbol y en la técnica de la conducción del balón la velocidad se ha clasificado en velocidad de reacción, capacidad de aceleración, velocidad máxima y resistencia a la velocidad conduciendo el balón de la mejor forma de una forma coordinada y con técnica eficaz.⁹

La técnica de la conducción del balón se debe empezar a entrenar en la fase de desarrollo de la edad infantil en la que ha finalizado la fase de maduración del sistema nervioso central (capacidad, condicionada orgánicamente, de captación y transformación de las informaciones llegadas a los órganos sensoriales) y en la que existe un estado equilibrado entre el crecimiento longitudinal y el ancho del cuerpo, ofreciendo unas predisposiciones altamente ventajosas para el desarrollo de las capacidades coordinativas en general y para el aprendizaje de las técnicas deportivas básicas. En particular se trata de la fase entre el ingreso en el colegio y el comienzo de la fase puberal, es decir entre los 6-7 años y los 12-14 años en los niños y los 10-12 años en las niñas.⁹

En estas edades el niño es más susceptible a aprender diferentes esquemas de movimientos y de crear formas o estructuras mentales que le posibiliten un mejor aprendizaje de los gestos técnicos. Son también las edades en donde se debe trabajar con mayor empeño en la técnica, ya que es aquí donde se forma técnicamente el deportista de alto rendimiento y es desde allí donde puede aprender las grandes posibilidades que le brinda una acción técnica en el contexto de la propia modalidad deportiva.⁹

La etapa del desarrollo polivalente es en donde se da prioridad a la ampliación de la capacidad de coordinación del repertorio gestual y de la experiencia motriz y a

la adquisición de habilidades técnicas básicas (coordinaciones fundamentales) para luego insistir sobre la afinación creciente de las técnicas deportivas en relación con una preparación física general y finalmente en una preparación específica (especialización) de una técnica adaptada a las posibilidades individuales, óptimas, insensibles a las perturbaciones, automatizada sobre la base de una preparación física específica y centrada en la disciplina deportiva correspondiente, la velocidad se conoce como la capacidad condicional del hombre, es la posibilidad de recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible, o bien recorre la mayor distancia en un tiempo dado, la rapidez es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, también se conoce como frecuencia.⁹

La metodología es la forma didáctica que se emplea para lograr el perfeccionamiento o llegar a un objetivo por medio de la práctica en la cual se estructuran los ejercicios dentro de una sesión de entrenamiento para realizar una o varias acciones motrices. Durante la práctica ocurren muchas adaptaciones del sistema nervioso central y algunas de ellas ayudan a establecer cambios relativamente permanentes de la capacidad de movimiento; todos estos procesos pueden ser mejorados de diversas maneras a través de la práctica, llevando a una ejecución más efectiva. Estas adaptaciones se deben principalmente a mayor uso de procesos automáticos al analizar los patrones sensoriales (identificación del estímulo) mejoras en la forma en que las acciones son seleccionadas (selección de la respuesta) y sus parámetros (programación de las respuestas), construcciones de programas motores más efectivos, establecimiento de referencias más precisas para ayudar en la corrección de errores.

El entrenamiento deportivo consiste en un plan integral que comprende la preparación física, técnica, táctica, psicológica, biológica y teórica, en el se definen los objetivos, los contenidos y los métodos a utilizar. Las escuelas deportivas son estructuras curriculares de carácter pedagógico y técnico encargadas de contribuir a la formación física, intelectual, afectiva y social de los niños y jóvenes

deportistas, propósito que se logra a través de programas y guías metodológicas sistemáticas que permiten adquirir una disciplina deportiva y de acuerdo con los intereses, elegir el deporte como salud, recreación o rendimiento deportivo.¹⁰ En educación física, una manera de fomentar la motivación consiste en crear un estado de apoyo y de ánimo en el futbolista infantil y brindando siempre un buen trato y corrección temprana de los errores cometidos por los niños durante la ejecución de la técnica y los ejercicios.¹¹

4 GALDON, Omar, GATICA, Patricio, GERONA, Toni. Manual de educación física y deportes. Técnicas y actividades prácticas. Barcelona: Océano p. 361.

5 *Ibíd.*, p.54.

6 *Ibíd.*, p. 46.

7 CSANADI, Arpad. El fútbol. La técnica tomo 12. México: educación, 1993. P.141

8 GALDON, Omar, GATICA, Patricio, GERONA, Toni. Manual de educación física y deportes. Técnicas y actividades prácticas. Barcelona: Océano p. 65.

9 *Ibíd.*, p. 45.

10 *Ibíd.*, p. 61.

11 RAMOS BERMUDEZ, Santiago. Entrenamiento de la condición física. Teoría y metodología nivel básico.1 ed. Armenia: Kinesis, 2001. p.85.

4. MARCO LEGAL

La presente guía metodológica se ha diseñado para mejorar la técnica de conducción del balón en futbolistas infantiles de 12-14 años y resalta la importancia del deporte como un derecho fundamental para los niños.

La guía metodológica para mejorar la técnica de conducción del balón en futbolistas infantiles no relaciona temas que vayan en contra de la moral, creencias, costumbres, preferencias de religión y no vulnera los derechos del niño, por lo tanto el presente marco legal recoge las leyes, artículos, y normas que en relación al deporte infantil se han expedido en Colombia y tiene en cuenta los derechos fundamentales de los niños.

La práctica de la actividad física y el deporte es un derecho fundamental de los niños. La práctica de la actividad física definida como cualquier movimiento corporal voluntario, entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario, autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y Sico-socio cultural: ejemplificada por deportes.¹²

Son derechos fundamentales de los niños: La vida, la integridad física, la salud y seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener familia y no ser separado de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, al deporte y la recreación y la libre expresión de opinión. “Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás.”¹²

Se reconoce el derecho de todas las personas, a la práctica del deporte y al aprovechamiento el tiempo libre. El estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.¹³

LA LEY 181 la cual articula la política gubernamental con respecto al fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física, en el artículo primero sobre los objetivos generales afirma, “Así mismo, la

implementación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.”¹³

El ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tiene como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la educación constituyen gasto público social. El ministerio de educación nacional fijará criterios generales que permitan a los departamentos regular en concordancia con los municipios la actividad referente al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física en el sector educativo.¹³

LEY 934 DE 2004 Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se decreta:

ARTÍCULO 1. En todos los establecimientos educativos, privados y oficiales, conforme a la Ley 115 de 1994, se incluirá el programa para el desarrollo de la educación física.

ARTÍCULO 2. Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, PEI, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.

ARTÍCULO 3. Para dar cumplimiento a lo anterior y sin perjuicio de la autonomía conferida por el artículo 77 de la Ley 115 de 1994, cada Institución Educativa organizará la asignación académica de tal forma que garantice la implementación de tales proyectos.

PARÁGRAFO. Aquellas entidades territoriales que no dispongan del recurso humano calificado en el área de la Educación Física, podrán realizar acuerdos o

alianzas con instituciones de Educación Superior para que se contrate con ellas la prestación del servicio o sirvan de Centros de Práctica de los estudiantes en los programas de Educación Física y tecnología en áreas afines.

ARTÍCULO 4. Las Secretarías de Educación, Departamentales, Distritales y Municipales, conjuntamente con los entes deportivos del mismo orden, y las instituciones de Educación Superior que ofrezcan programas en esta área, de acuerdo con sus respectivas competencias y autonomías, podrán implementar y cofinanciarán proyectos de formación y actualización, tendientes al mejoramiento de la calidad en la prestación del servicio del área de la Educación Física, Recreación y Deporte.

ARTÍCULO 5. Para propender al desarrollo de la Educación Física en la comunidad, partiendo de la base de la población infantil escolar como extraescolar, se adoptarán y fortalecerán los Centros de Educación Física que articulen sus servicios con los programas establecidos en el Proyecto Educativo Institucional, PEI, de los establecimientos educativos. En igual forma se procederá, respecto de los Centros de Iniciación y Formación Deportiva, adscritos a los entes deportivos municipales.

PARÁGRAFO 1. El Programa de Centros de Educación Física, es una estrategia pedagógica-metodológica, donde participan entidades e instituciones educativas de las zonas urbanas y rurales de cada municipio, que en una y otra forma intervienen en el desarrollo curricular y pedagógico de la educación física, la recreación y el deporte, aplicando criterios técnicos, científicos, tecnológicos y lúdicos, contribuyendo así al desarrollo técnico integral.

PARÁGRAFO 2. El Programa de Centros de Iniciación y Formación Deportiva es de carácter formativo extracurricular y complementa la formación física y deportiva de la población infantil, contribuyendo a su desarrollo motor, en las distintas etapas de crecimiento (iniciación y formación).

ARTÍCULO 6. Las entidades territoriales dispondrán los recursos necesarios para dar cumplimiento a la presente ley.

ARTÍCULO 7. Los Centros de Educación Física y los Centros de Iniciación y formación Deportiva podrán ser Centros de Práctica para los estudiantes de los Programas de Educación Física y Tecnología en áreas afines de las Instituciones de Educación Superior que tengan estos programas legalmente establecidos, para lo cual se establecerán convenios y alianzas estratégicas entre las Secretarías de Educación, los entes deportivos territoriales y las Instituciones de Educación Superior respectivas.¹⁴

¹² CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA 1991. Artículos: 44,52.

¹³ Ley 181 de 1995 "Ley General del Deporte en su Artículo 4, artículo 7, artículo 59.

¹⁴ COLDEPORTES Deporte mediante Resolución No.000058 del 25 de abril de 1991.

5. PLANTEAMIENTO DE LA GUIA METODOLOGICA

En la estructuración del proceso de enseñanza para mejorar la técnica de la conducción del balón en futbolistas infantiles se describen las recomendaciones, sugerencias y las acciones técnicas de la conducción del balón en el fútbol, desde las individuales más simples a las acciones colectivas más complejas, resaltando los aspectos más importantes de cada una a la hora de ser enseñadas y ofreciendo diferentes actividades para cada una de ellas. Supone por tanto, un buen diseño de las sesiones de entrenamiento bien fundamentadas en la preparación deportiva y que estarán en caminadas a mejorar la técnica de conducción del balón en futbolistas infantiles de 12-14 años ya que reúne los contenidos fundamentales y recomendaciones metodológicas para tal fin.

La guía metodológica para mejorar la técnica de conducción del balón en futbolistas infantiles se plantea como preparación física y fundamentación técnica teniendo en cuenta las recomendaciones, sugerencias, ejercicios para la preparación deportiva y para el entrenamiento de la técnica de conducción del balón, resaltando el trabajo repetitivo y de corrección de los errores en la ejecución de la técnica. La guía metodológica para mejorar la técnica de la conducción del balón aborda los contenidos y ejercicios físicos más importantes en la enseñanza del fútbol infantil y también resalta la importancia de un proceso de seguimiento y valoración de la mejora en el aprendizaje del gesto técnico.

La guía metodológica se diseña con el firme propósito de mejorar el aprendizaje de la correcta ejecución de la técnica de la conducción del balón en futbolistas infantiles y tener un buen desempeño como futbolistas, por esta razón su contenido hace énfasis en recomendaciones, sugerencias, diseño de sesiones de entreno y gran variedad de ejercicios físicos y técnicos propios para lograr la correcta ejecución de la técnica de la conducción del balón de los futbolistas infantiles.

**GUÍA METODOLÓGICA PARA MEJORAR LA TÉCNICA
DE CONDUCCIÓN DEL BALÓN EN FUTBOLISTAS
INFANTILES DE 12-14 AÑOS.**

Lic. Luis Eduardo Meléndez



PRESENTACIÓN

La técnica es un componente de mucha importancia dentro del rendimiento deportivo y representa una parte fundamental en el desarrollo del futbolista en edades de formación básica.

La conducción del balón consiste en la posibilidad de desplazarse por el espacio en posición erguida y con movimiento de balón; esta actividad supone el control del equilibrio y la coordinación de los movimientos alternos de los miembros inferiores, así como la adquisición del tono muscular que permite sostener el peso del cuerpo sobre las piernas.¹⁵

La presente guía metodológica tiene como principal idea implementar un plan de trabajo bien fundamentado para mejorar la conducción del balón en futbolistas infantiles en edades comprendidas entre 12 y 14 años, la cual será de gran ayuda para el proceso de formación a nivel futbolístico de los niños y de esta forma podrán ser mucho más eficiente en la práctica del fútbol ya que tiene gran dominio de una técnica fundamental en la ejecución del fútbol como deporte.

La enseñanza de la técnica de la conducción del balón en fútbol es un proceso que implica diseñar una guía bien fundamentada con los contenidos para la enseñanza del fútbol en el cual estén plasmados los métodos, medios para la enseñanza de los fundamentos básicos del fútbol.

En la estructuración del proceso de enseñanza del fútbol. Se describen las acciones técnico-tácticas del fútbol, desde las individuales más simples, a las acciones colectivas más complejas, haciendo hincapié sobre los aspectos más importantes de cada una a la hora de ser enseñadas, y ofreciendo además actividades para cada una de ellas. Supone por tanto, un buen diseño de las sesiones de entrenamiento, y que estén en caminadas a mejorar la técnica de conducción del balón en futbolistas infantiles.

Con la guía metodológica para mejorar la técnica de la conducción del balón en futbolistas infantiles se pretende mejorar la técnica de la conducción del balón por medio de una gran variedad de ejercicios, contenidos técnicos y recomendaciones para los futbolistas. Esto puede tener muchos aspectos positivos para la población de futbolistas infantiles ya que son niños que están en un proceso de desarrollo y de formación, por lo cual se deben implementar sesiones de entrenamiento con una buena metodología deportiva en donde se les pueda brindar una formación adecuada para el buen desarrollo de sus capacidades técnicas en el deporte que les gusta, para lo cual es necesario que los entrenadores conozcan cual puede ser un adecuado método de trabajo para el desarrollo del componente técnico que es fundamental en la vida deportiva de un futbolista.

Para la enseñanza del fútbol y el fundamento de la técnica de la conducción del balón. Se debe tener en cuenta aspectos muy importantes como la condición física de los alumnos y en qué condiciones se encuentra, si tiene una técnica de una forma aceptable que le permita ejecutar de una forma correcta el manejo y el control del balón. Si tienen un buen dominio del balón ya que por esta razón es importante en esta edad mejorar el fundamento técnico mencionado mediante un buen programa de enseñanza del fútbol, que le servirá en su desarrollo como deportista, por esta razón se diseñando una guía metodológica para mejorar la técnica de conducción del balón en futbolistas infantiles de 12-14 años.

1. INTRODUCCIÓN

El elemento técnico de la conducción tiene su importancia en relación con la capacidad del jugador para trasladar el balón de un punto a otro en el terreno de juego con diferentes velocidades, direcciones y acciones de juego pero siempre de manera controlada.¹⁶

Con la presente guía metodológica pretendo mostrar el método para la enseñanza de la técnica de la conducción del balón en futbolistas infantiles, ya que el conducir el balón implica conocer las diferentes superficies del pie utilizadas para conducir el balón o corregir la trayectoria del desplazamiento del futbolista infantil.

Sabemos lo importante que es el entrenamiento para mejorar, la necesidad de realizar y de ejecutar correctamente la técnica de la conducción del balón, pero muy poca importancia se le ha dado a el hecho de intentar efectuar la conducción del balón de la manera más eficaz, correcta y económicamente posible. Como en todo gesto deportivo existe una técnica correcta de ejecución que es de mucha importancia para el buen desarrollo del deporte.

La presente guía metodología tiene plasmado las recomendaciones para mejorar la técnica de la conducción del balón en futbolistas infantiles, método de enseñanza, sesiones de entreno con sus respectivas partes a tener en cuenta para la implementación de las clases, sugerencias deportivas, ejercicios fundamentales para la preparación físico deportiva, ejercicios para la preparación de la técnica y variedad de juegos integrados a la técnica, fichas deportivas, historia clínica y medición antropométrica, clases bien estructuradas y fundamentadas en tres partes; parte inicial, parte central y parte final, para así tener al alcance de los entrenadores una base para implementar un buen programa de entrenamiento con sus deportistas infantiles.

Mi intención básicamente es diseñar una guía metodológica la cual contenga gran variedad de ejercicios, juegos y recomendaciones para mejorar la técnica de la conducción del balón en los futbolistas infantiles, guía en la cual se plantea una metodología clara, estructurada y orientada hacia un logro que es el de mejorar la técnica de la conducción del balón en futbolistas infantiles, teniendo en cuenta los aspectos del entrenamiento deportivo y los fundamentos de la correcta enseñanza de la técnica de la conducción del balón para que a si la técnica se ejecute de forma coordinada y eficaz y a si poder tener un buen dominio del balón y de las diferentes acciones de juego que se presentan al controlar el balón.

El poder realizar la técnica de la conducción del balón de la mejor forma trae como ventaja un dominio del balón, velocidad con balón clara controlada y eficaz movimientos con balón coordinados precisos y económicos, cambios de dirección con balón eficaces lo cual trae un mejor desempeño en el rendimiento deportivo y manejo de las acciones de juego y control del balón.

2. JUSTIFICACIÓN

Los futbolistas infantiles de 12-14 se caracterizan por estar en una etapa muy importante en su proceso de formación deportiva la cual es la fase de consolidación y final de la formación básica.

En esta fase se da el aprendizaje de los principales gestos técnicos en el fútbol y se presenta una primera exploración de las cualidades físicas teniendo en cuenta esta característica tan importante me he tomado la tarea de diseñar una guía metodológica la cual está en caminata a mejorar la técnica de conducción del balón en futbolistas infantiles de 12-14 años, guía en la cual se plasmó bases fundamentales a tener en cuenta para el buen desarrollo de las sesiones de entrenamiento, metodología para la correcta enseñanza de la técnica y un contenido de ejercicios y juegos propiamente diseñados para mejorar la técnica de conducción del balón en los futbolistas infantiles y también una serie de recomendaciones a tener en cuenta para llevar una buena planeación y seguimiento del proceso de aprendizaje del futbolista infantil en relación a la parte técnica, ya que en esta edad lo más importante es la asimilación de una buena técnica.

Las características de esta fase son la formación técnico táctica específica así como la preparación física especial básica. La edad de 12 a 14 años es la edad escolar, la etapa de la preparación específica. Esencialmente se emplean ejercicios, formas jugadas y partidos de entrenamiento con carácter competitivo que promueven el ejercicio aplicado y aumentan las experiencias. Se hace una enseñanza múltiple y variada con carácter futbolístico. Los niños aprenden a aplicar lo aprendido también en el partido. El desarrollo de la capacidad de juego del futbolista, la rápida aplicación de lo aprendido son los objetivos fijados. En la

edad de la pubertad son características la debilidad sentimental, la irritabilidad y el comportamiento absurdo. Por eso hay que tener en cuenta tratar a los jóvenes conforme a su edad. Para un trabajo eficaz con jóvenes de esta edad es de suma importancia la motivación dirigida. Mantener la alegría en un entrenamiento dirigido, la conservación del interés para nuestro deporte es imprescindible para la mejora continua del rendimiento, a esta edad actúan también de una manera motivada frente a los resultados parciales alcanzados. También es importante que el grado de dificultad de las exigencias crezca de una manera sistemática, que no se les exija a los jugadores demasiado o poco. Hay que estimular a los jugadores constantemente para que colaboren, para que actúen autónomamente y para que ellos mismos busquen las soluciones más eficaces. Con todo ello un estilo autoritario tiene menos éxito que uno basado en la objetividad y en el compañerismo convincente.

La tarea de esta fase de preparación consiste en consolidar más y en perfeccionar los elementos técnicos. Esto requiere su enseñanza bajo condiciones específicas de competición, o sea el empleo de ejercicios y formas jugadas muy exigentes con respecto a los mecanismos de decisión de los jugadores y a la velocidad de ejecución, con oposición activa de un contrario se recomienda la práctica regular de ejercicios técnicos obligatorios en la parte preparatoria de la sesión de entrenamiento.¹⁷

El entrenamiento de la técnica a la edad de 12 a 14 años los niños ya desarrolla cada elemento técnico en un trabajo combinado y complejo (con fintas. Giros, movimientos rápidos). Aumentan y enriquecen así sus experiencias motrices para poder aplicar las habilidades técnicas en el juego y a si poder ejecutar la técnica de la conducción de la conducción del balón correctamente.¹⁷

¹⁷ BENEDEK Endrè. Colección futbol. Futbol infantil .4 ed. Barcelona: paidotribo.2001. p. 47.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL

1. Mejorar la técnica de la conducción del balón en futbolistas infantiles de 12-14 años por medio de una guía metodológica.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Mejorar la condición técnica de los futbolistas infantiles por medio de ejercicios y actividades las cuales estén en caminadas a mejorar la técnica de la conducción del balón en futbolistas infantiles de 12-14 años.
2. Enseñar la correcta ejecución de la técnica de la conducción del balón en futbolistas infantiles de 12-14 años.
3. Proponer una gran variedad de ejercicios técnicos los cuales contribuyan a mejorar la conducción del balón en futbolistas infantiles de 12 -14 años.

4. INFORME DE AUTORIZACIÓN

GUÍA METODOLÓGICA PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN EN FUTBOLISTAS
INFANTILES.

APRECIADO DEPORTISTA Y PADRE DE FAMILIA

El presente documento escrito tiene como objetivo mejorar la técnica de la conducción del balón en futbolistas infantiles de 12-14 años, por medio de guía metodológica en la cual se implementaran una serie de ejercicios, juegos, y recomendaciones para mejorar la condición técnica de los futbolistas infantiles con relación a la correcta conducción del balón.

En caso de participar, se le pedirá que firme esta autorización para incluir al futbolista en un proceso de formación y mejora técnica de la técnica de la conducción del balón.

Los procedimientos a realizar consisten en una valoración general en la cual están plasmados datos personales familiares y antecedentes clínicos historia clínica, y condición técnica del fútbol y ejercicios para mejorar la técnica. En cuanto al beneficio que obtiene por participar en la ejecución de la guía metodológica es mejorar la técnica de la conducción el balón en el fútbol.

AUTORIZACIÓN

He leído de forma libre y espontánea el presente documento y acepto participaren la ejecución de la guía metodológica.

LUGAR Y FECHA

NOMBRE DEL FUTBOLISTA:

NOMBRE DEL PADRE DE FAMILIA:

CEDULA:

FIRMA:

5. FICHA CLINICA

FECHA	
NOMBRE	
EDAD	
GENERO	
RH	
EPS	
PESO	
ESTATURA	
IMC	
TELEFONO DE MAMA	
NOMBRE DE LA MAMA	
NOMBRE DEL PAPA	
LESIONES DEPORTIVAS	
ENFERMEDADES	
CIRUGIAS	
ALERGIAS	
CONSUME MEDICAMENTOS	
CUALES	
<u>OBSERVACIONES</u>	

Tabla 1. Ficha clínica de los deportistas.

6. FICHA DEPORTIVA

La Ficha tiene como finalidad conocer ciertos datos mínimos de los participantes y su contexto. Algunos de estos datos son importantes para nosotros como responsables del cuidado de nuestros jugadores. En caso de que se requiera contactar a la familia, tener los datos a mano nos facilitará la tarea.

Nombre completo:

Edad del futbolista:

Fecha de nacimiento:

Categoría:

Dirección:

Teléfono de contacto:

Nombre del apoderado responsable:

Colegio donde estudia:

Grado que cursa:

Entrenamiento previo:

Lesiones deportivas:

Restricciones médicas:

Posición en que juega:

Como conduce el balón:

Cuanto tiempo llevas practicando el fútbol:

Porque te gusta el fútbol:

Que otro deporte te gusta:

7. MEDICIÓN ANTROPOMÉTRICA DE LOS FUTBOLISTAS INFANTILES

CONTROL DE MEDIDAS

FECHA	DÍA:	DÍA:	DÍA:	DÍA:	DÍA:	DÍA:	DÍA:	DÍA:
	MES:	MES:	MES:	MES:	MES:	MES:	MES:	MES:
	AÑO:	AÑO:	AÑO:	AÑO:	AÑO:	AÑO:	AÑO:	AÑO:
GRUPO MUSCULAR								
BRAZO								
CINTURA								
MUSLO								
PANTORILLA								
PESO CORPORAL								

Tabla 2. Control de medidas antropométricas de los futbolistas infantiles.

8. EVALUACIÓN FÍSICA

La evaluación inicial que se realiza a los futbolistas infantiles se basa en conocer cuáles son sus cualidades físicas y su parte técnica, por medio de una sencilla prueba física sin balón, la cual era ejercicios de velocidad de reacción, ejercicios de velocidad con cambio de dirección, ejercicios con cambio de velocidad, velocidad con obstáculos y ejercicios de coordinación.

EVALUACIÓN	BUENA	REGULAR	NO PUEDE
VELOCIDAD DE ACELERACIÓN			
VELOCIDAD DE REACCIÓN			
VELOCIDAD CON CAMBIO DE DIRECCIÓN			
VELOCIDAD CON OBSTÁCULOS			
VELOCIDAD EN ZIG-ZAG CON CONOS			
PRUEBA DE PLIOMETRIA			

Tabla 3. Evaluación física de los futbolistas infantiles.

8.1. EVALUACIÓN TÉCNICA INDIVIDUAL

-En la evaluación técnica individual que se realizara a los futbolistas infantiles se implementara la conducción del balón en línea recta con una distancia de 40 metros recorridos, trasportando el balón de la mejor forma.

La valoración será bien si recorre 30 o más metros de la forma correcta, aceptable 20 metros recorridos, regular 10 metros.



Grafica. 1

-La conducción del balón en zigzag, se ubican los conos en diagonales cada uno ubicado a 1 metro uno del otro logrando una distancia de 30 metros y el recorrido debe realizarlo de la mejor forma si tumbar ningún cono.

La valoración será bien si recorre 20 o más metros de la forma correcta, aceptable 15 metros recorridos, regular 8 metros.



Grafica. 2

PRUEBA	BIEN	ACEPTABLE	REGULAR	NO PUEDE
CONDUCCIÓN EN LÍNEA RECTA				
CONDUCCIÓN EN ZIGZAG				

Tabla 4. Evaluación técnica individual.

Los resultados obtenidos son de mucha importancia, ya que dan claridad y resaltan los problemas que presentan los futbolistas infantiles con relación a la ejecución de la técnica de la conducción del balón en el fútbol, siendo un indicador fundamental para el diseño de las clases.

9. CARACTERÍSTICAS DE LOS FUTBOLISTAS INFANTILES 12-14 AÑOS

Cuando los niños se encuentran en edad escolar avanzada, están en muy buenas condiciones generales para alcanzar un dominio de la técnica deportiva. Las características que reúnen son las siguientes:

- Los niños pueden aprender rápido, a controlar conscientemente el movimiento.
- Sienten deseos de llevar acabo difíciles destrezas técnicas.
- Son valientes para enfrentar riesgos del juego.
- Están dispuestos a la exigencia de entrenamiento y los alegra la propuesta para realizar tareas de movimiento.
- La relación talla-peso-fuerza sigue siendo óptima para aprender destrezas motoras generales y técnicas.
- A esta edad actúan también de una manera enérgica y motivada
- La destreza técnico deportivo más sencilla deberían alcanzar este nivel en el periodo de tiempo que se extiende desde los 10 años hasta la entrada en la pubertad, es decir hasta aproximadamente los 13 años los niños. Estos son determinantes para el desarrollo técnico deportivo.

Para ello es muy necesario un adecuado nivel condicional, sobre todo de fuerza para un mejor desempeño en el empleo de la velocidad y la correcta conducción del balón, ya que aumenta y enriquecen a si sus experiencias motrices para poder aplicar las habilidades técnicas del juego.

Entre los 10 y 14 años de edad se dispone del mejor momento para encontrar el aprendizaje de los elementos técnicos del fútbol, se deben seleccionar variados ejercicios y juegos para entrenar sistemáticamente los siguientes elementos técnicos del fútbol destrezas con el balón usando diferentes partes del cuerpo.¹⁸

¹⁸ BENEDEK Endrè. Colección futbol. Futbol infantil .4 ed. Barcelona: paidotribo.2001. p.47.

10. CONCEPTO DE LA TECNICA DE LA CONDUCCION DEL BALON

Se Conoce a la conducción como el acto de transportar el balón de un lugar a otro en el terreno de juego con las partes corporales permitidas por el reglamento del juego.

Generalmente, la conducción del balón se lleva a cabo acompañada de una carrera, la cual puede ser lenta o rápida realizando durante su transcurso cambios de dirección que son necesarios para superar al rival, ejecutando correcciones con la parte interna, aunque se pueden realizar también con la planta del pie. Durante la conducción de balón es importante tratar de mantener la vista al frente, para así poder mantener una perspectiva del espacio que se piensa recorrer, así como de los jugadores contrarios. La conducción es un elemento técnico imprescindible en el juego individual.

El conducir el balón de manera rápida, controlada y eficaz, es un gesto más completo ya que se tiene que controlar el balón, en ganar y en superar el contrario para que complete su finalidad tomando en cuenta 2 factores que son: la propia iniciativa y creatividad del ejecutante con decisión e imaginación y por otra parte el estudio rápido de reacciones tardías del adversario.

Para su ejecución el jugador debe enfrentar a su contrario con el perfil adecuado y llevando el balón a una buena distancia de su pie, así como cuidando su centro de gravedad y equilibrio con sus brazos para amagarlo, atacándole el pie de apoyo al contrario para lograr el objetivo.

10.1. MECÁNICA DE EJECUCIÓN

Conducción con el pie. Siendo esta la parte corporal ideal para el traslado del balón, podemos mencionar que existen las siguientes, superficies de contacto:

a) PARTE EXTERNA.

b) PARTE INTERNA

a) PARTE EXTERNA. La conducción con esta superficie de contacto tiene su grado de eficiencia al realizar los movimientos propios de la técnica en la carrera, en donde debe de existir una sincronización entre miembros inferiores, superiores y tronco.

Los brazos se mueven naturalmente, el torso se desplaza ligeramente hacia el frente, las piernas se desplazan una adelante de la otra realizando movimientos amortiguados con ligera flexión, cada vez que la planta del pie tiene contacto con el piso que sirve de apoyo para que la otra pierna se impulse hacia el frente realizando la misma operación creando un desplazamiento hacia el frente. La utilización del implemento (balón) no debe alterar este movimiento, sino complementarlo.

El pie al contacto con el balón deberá de perder toda rigidez, existiendo un movimiento, giratorio hacia dentro del tobillo y la cadera, impulsando suavemente la pelota hacia el frente o en diferentes direcciones y con cambios de ritmo de acuerdo a situaciones de juego existentes.

La importancia de que la mirada se fije hacia el frente es con el objeto de mantener una perspectiva del espacio a recorrer, de la distancia a que se encuentran los compañeros que en su momento deberán usarse como apoyos. De aquí que sólo se realizarán rápidas ojeadas al balón con el fin de ubicar su posición.

Cuando hay jugadores rivales en las inmediaciones y los espacios han sido reducidos por las marcas a presión, la pelota se conduce con toques cortos permanentes y cercanos al pie, en donde el movimiento de los brazos será libre, pero con poco vuelo, el torso es ligeramente desplegado al frente. La mirada hacia el balón es repentina.

Cuando los espacios se han creado y existe la posibilidad de trasladar el balón durante una distancia larga, éste se conduce con toques largos cada dos o tres pasos y a distancia del pie, aumentando aquí la velocidad de carrera haciendo que el movimiento de los brazos sea más amplio y por lo tanto la flexión del torso sea más pronunciado.

b) PARTE INTERNA. El traslado del balón, con este recurso natural, de un punto a otro, está considerado como un movimiento de corrección a la conducción con parte externa, es de corta duración y generalmente se ejecuta para cambiar de dirección o corregir el paso.

El pie que toca el balón deberá perder toda rigidez existiendo un movimiento giratorio hacia fuera de tobillo y la cadera, además el pie de apoyo estará en una leve flexionado y a su vez el torso en posición hacia adelante ligeramente, el balón será impulsado hacia un costado de tal forma que exista una debida sincronización óculo-podálica en forma repentina sólo para corregir, la vista siempre se tendrá levantada de manera que le permita al jugador tener un dominio del entorno (visión periférica), para conocer la posición en que se encuentran tanto rivales como compañeros, así como el espacio a recorrer. ¹⁹

¹⁹ CSANADI, Arpad. El fútbol. La técnica tomo 12. México: educación, 1993. P.142.

11. FUNDAMENTACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento deportivo comprende el aprovechamiento de todo un conjunto de medios que aseguran el logro y el aumento de la predisposición para alcanzar mayores niveles de rendimiento físico y consiste en un plan integral que comprende la preparación física, técnica y táctica, psicológica, biológica y teórica, en el se definen los objetivos, los contenidos y los métodos a utilizar.

11.1 PREPARACION FÍSICA: Es la preparación que debe poseer el jugador para ejecutar el fútbol como tal y poder moverse de modo de no cansarse y realizar de manera optima todos los desplantes y movimientos dentro del campo de juego, resistencia especial, fuerza especial, velocidad de traslación y gestual, movilidad articular y elasticidad.

11.2. PREPARACIÓN TÉCNICA: es en donde se aprende, se perfecciona y automatizan el gesto técnico, es la relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, con Precisión y rapidez en las acciones técnicas, la técnica como forma de resolver las situaciones del juego, aspectos biomecánicas de las acciones técnicas

11.3. PREPARACION PSICOLÓGICA: para desarrollar técnicas psicológicas, como la concentración, la activación, la autoestima, y situación que estén en caminadas a la obtención del máximo rendimiento deportivo. Esto corresponde al estado anímico y mental del jugador, y es una parte Importante dentro del juego por que de esto depende la mentalidad con la que el jugador va enfrentar el partido. Procurar realizar el entrenamiento en buenas condiciones (instalaciones, materiales), condiciones emocionales, motivaciones, concentración, socialización.

11.4. PREPARACION TEORICA: Este punto guarda una especial relación con la reglamentación que se debe seguir dentro del fútbol y es uno de los primeros puntos en los que el jugador debe poner gran énfasis en aprenderlos y ponerlos en práctica en el campo de juego. Y en relación a el concepto deportivo.

11.5. PREPARACIÓN ESPECIFICA: Consiste en la realización de ejercicios variados con juegos técnicos menores y fútbol correctivo buscando objetivos claros que se deben tener en cuenta en cada unidad de trabajo.

11.6. RECUPERACIÓN: En esta fase al niño que viene de realizar esfuerzo importante debe volver al estado normal, mediante juegos recreativos que servirán para relajar y salir del agotamiento general de la práctica.²⁰

²⁰ GALDON, Omar, GATICA, Patricio, GERONA, Toni. Manual de educación física y deportes. Técnicas y actividades prácticas. Barcelona: Océano. p. 448.

12. EL FUTBOL COMO MEDIO EDUCATIVO

El fútbol en las primeras edades debe entenderse como una actividad más que va a ayudar a la formación de los niños que deseen aprender a jugar fútbol. Este tratamiento necesariamente educativo del deporte en edades tempranas no debe ir en contra de un proceso de enseñanza-aprendizaje correcto donde todos los jugadores vayan mejorando en la medida de sus posibilidades.

En las primeras edades debe predominar claramente el empleo de estrategias globales con sus variantes, sobre las analíticas.

Se debe Evitar utilizar técnicas demasiado instructivas con objeto de permitir una mayor libertad de los participantes en el desarrollo del juego, lo que ayudará a la consecución de jugadores mejor formados motrices y cognitivamente.

Utilización de estilos de enseñanza como la resolución de problemas cuando comenzamos a enseñar aquellas habilidades genéricas más relacionadas con nuestra práctica deportiva, y el descubrimiento guiado cuando comenzamos a enseñar las habilidades específicas más básicas y sencillas. A partir de ahí, sobre los 12-14 años, se utilizarán estilos algo más directivos como la asignación de tareas para el aprendizaje de medios técnico-tácticos más complejos.

Debido a la complejidad del juego, en la medida en que el que lo practica tiene que a un mismo tiempo referenciar varios elementos: balón, posición en el terreno, objetivo, compañeros, adversarios, tiempo disponible y sobre todo a las distintas posibilidades en función del nivel de desarrollo y/o la edad, se impone que el aprendizaje sea en fases y progresivo, de lo conocido a lo desconocido de lo menos a lo más complejo. Sería utópico, construir situaciones con un alto grado de dificultad, incluso basadas en la estrategia global para niños que se encuentran en la fase de familiarización con el juego.

13. ESTRATEGIA METODOLOGICA

Con los futbolistas infantiles de 12-14 años se recomienda que los ejercicios que se planifiquen para la sesión de entreno sean desglosados paso a paso, partiendo de situaciones sencillas como el traslado del balón de una zona a otra, tratando de no encasillarlos en rutinas que les causen tedio o aburrimiento y de que se trabaje mucho en la preparación deportiva con relación al fútbol, en la cual se trabaje en la condición física de los futbolistas infantiles, trabajando en las cualidades físicas como la coordinación, la velocidad, la marcha, la lateralidad de los futbolistas y haciendo énfasis con la parte técnica de la conducción que sea bien ordenada, secuenciada y corregida. Se sugiere también la utilización de diferentes materiales deportivos e ir involucrando situaciones reales de juego en el traslado del balón a ras del piso buscando un objetivo determinado la correcta ejecución de la técnica y poco a poco perfeccionando la ejecución del gesto técnico.

La metodología a utilizar para mejorar la técnica de la conducción del balón se basará en la gran variedad de ejercicios para la preparación físico deportiva, ejercicios para la preparación de la técnica y variedad de juegos integrados a la técnica, fichas de valoración médica (peso, talla, historia clínica) ficha deportiva, evaluaciones físicas y técnicas, clases bien estructuradas y fundamentadas en tres partes; parte inicial, parte central y parte final, teniendo en cuenta:

- ✓ Cuando el futbolista tenga problemas para ejecutar algún ejercicio, el docente debe apoyarlo.
- ✓ La organización del grupo le debe permitir al docente controlar, observar a todo el grupo.
- ✓ Permanentemente y estar más cerca de los alumnos menos hábiles
- ✓ Su voz debe ser clara y su vocabulario lo más sencillo para que sea entendible para todos los futbolistas.

Las Clases de entrenamiento para mejorar la técnica de la conducción serán bien planeadas teniendo en cuenta los contenidos fundamentales en el entrenamiento deportivo como la condición física, el aspecto técnico y el aspecto psicológico que

se requieren para mejorar la técnica de la conducción del balón en el futbolista infantil y considerando los principales pilares de la conducción del balón como lo son la velocidad en la conducción. Características individuales de los futbolistas infantiles la superficie de contacto (parte interior del pie lenta pero más segura, parte exterior del pie más rápida), no mirar el balón y tener una visión del campo de juego, con el empeine con la planta del pie, se utiliza para perfilarse en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo. (Conducción en línea recta), conducción con cambios de dirección o con cambios de frente).todo con el firme propósito de mejorara la parte técnica de los futbolistas y que puedan ejecutar de la mejor forma las diferentes acciones de juego con relación a la conducción del balón.

ACTIVIDADES PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN.

MES	FECHA	PREPARACIÓN DEPORTIVA	ACTIVIDAD PREPARATORIA
1		Aspecto físico del futbolista infantil	-Preparación física del futbolista infantil. -condición física, -coordinación , -velocidad sin balón, -lateralidad,
2		Aspecto técnico del futbolista infantil	-Fundamentación técnica , -técnica de la conducción, -velocidad con balón , -conducción en diagonales, -conducción con pierna hábil, -conducción con pierna no hábil, -trabajo físico técnico en piscina
3		Aspecto psicológico del futbolista infantil	-fortalecimiento de los hábitos deportivos, valores personales y la motivación deportiva

Tabla 5. Planeación del entrenamiento.

Número total de sesiones: 21 Tiempo de clases: 1 hora 60 minutos

14. PEDAGOGIA Y DIDACTICA EN EL FUTBOL INFANTIL

La pedagogía permite comprender, explicar y orientar lo que ocurre en la práctica deportiva en relación con lo que pasa en el entorno social al que pertenece dicha práctica; labor que indudablemente requiere de un enfoque integral e interdisciplinario del fenómeno deportivo.

El proceso Escuelas Deportivas debe poseer una teoría pedagógica que respalde su que hacer y no se limite únicamente a la técnica y a la táctica deportiva: reglamentos, fundamentos, sistemas de juego, destrezas. Por el contrario tenemos la certeza que una necesidad apremiante es el componente educativo, hecho que implica en primera instancia definir una clara concepción de la educación que permita consecuentemente con la misma establecer igualmente una clara concepción de Escuelas Deportivas y dentro de ésta el papel que desempeña el deporte como estrategia de formación.

Para una eficaz labor educativa, la personalidad del entrenador, o sea monitor, es esencial. Es importante que posea una alta cualificación profesional y pedagógica, puesto que ha tomado a su cargo una gran responsabilidad en la formación en la formación de la personalidad del niño en desarrollo que se le ha confiado. Tiene que ser un ejemplo en su actividad como entrenador y también en su comportamiento es indispensable que conozca las particularidades típicas de cada edad, que haga su trabajo con entusiasmo, que motive a los niños y finalmente que su comportamiento se base en el sentido de la responsabilidad, para que los niños siempre reconozcan el ejemplo en el.²¹

²¹ BENEDEK Endrè. Colección futbol. Futbol infantil .4 ed. Barcelona: paidotribo.2001. p.47.

15. CONTENIDO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO

Para enseñar eficientemente el fútbol se debe planear cada sesión y tener un contenido variado, nutrido en ejercicios y juegos. Se recomienda utilizar las diferentes alternativas de enseñanza (videos, láminas, carteleras)

Buscar la forma más sencilla a la compleja para dominar cada patrón básico del juego y adecuar la enseñanza a las habilidades y condiciones físicas de los alumnos para evitar lesiones y accidentes deportivos. Es importante tener en cuenta las posibilidades que ofrece el combinar el uso simultáneo de materiales variados.

Las clases para mejorar la técnica de conducción del balón en futbolistas infantiles se desarrollan en tres partes: parte inicial, parte central y parte final, cada uno cumpliendo con una función principal.

La guía metodológica que he diseñado está orientada a mejorar la técnica de conducción del balón en futbolistas infantiles, teniendo en cuenta el diseño de la sesión de clases. La sesión de clases se abordara en tres segmentos o partes. Parte inicial, parte central y parte final. Cada una de estas partes cumple una función, pero es fundamental tener en cuenta que la sesión como tal es indivisible y que el resultado positivo de una sesión depende de la correcta correlación de sus componentes.

PARTE INICIAL. El objetivo metodológico de esta parte de la sesión es inducir al alumno física y psicológicamente a la parte central de la clase que es en donde se va desarrollar el objetivo de esta sesión. Para que esto se pueda cumplir se deben realizar algunas acciones que van orientadas al cumplimiento del objetivo, esta fase corresponde a la parte preparatoria inicial o de calentamiento y es de mucha importancia ejecutarla correctamente, ya que el calentamiento es el conjunto de actividades que prepara a el organismo para realizar actividad física sin problema.

Su duración debe ser de 15 minutos; 10 minutos de calentamiento general y 5 minutos de estiramiento general.

PARTE CENTRAL. En la parte central de la clase se desarrollan los objetivos planeados para dicha sesión para que este cumplimiento de objetivos pueda darse se deben respetar algunas recomendaciones de la correcta ejecución de las actividades a desarrollar, en esta parte es necesario tener un buen dominio del grupo y de utilizar una explicación clara, coherente y muy demostrativa ser recursivo, creativo y además tener una variedad de ejercicios para que la clase sea divertida y exigente en la parte técnica, ya que es la parte de la sección de clase en donde el futbolista infantil adquiere los conocimientos del gesto técnico, lo cual facilitara el logro de los objetivos. Su duración debe ser de 45 minutos, dando lugar a una buena hidratación y a la corrección de los ejercicios. Teniendo en cuenta un orden lógico de los diferentes ejercicios ya que los ejercicios técnicos, que exigen una gran concentración, se colocan al inicio de la parte central, igualmente para los ejercicios de velocidad, si se desean obtener los efectos deseados

PARTE FINAL. El objetivo de esta parte es tratar de regresar los diferentes sistemas al estado inicial o preoperatorio, desde la vuelta a la calma. Para esto, es lógico que se disminuyan la carga de trabajo y se cambian las actividades a desarrollar. Es de importancia implementar juegos libres o dirigidos como un medio para disminuir la tensión psicológica producida por las diferentes actividades, es de mucha importancia realizar un buen estiramiento, resalta las recomendaciones y correcciones de las diferentes actividades que se desarrollaron. Su duración es 10 minutos. Se recomienda que los alumnos pongan en práctica algunos ejercicios que le causaron dificultad, hidratación.²²

²² GALDON, Omar, GATICA, Patricio, GERONA, Toni. Manual de educación física y deportes. Técnicas y actividades prácticas. Barcelona: Océano. p. 22.

15.1. LA SESION DE CLASE

TÉCNICA DE CONDUCCIÓN DEL BALÓN

FECHA:	SESIÓN <u>N</u> :	
TEMA:		
OBJETIVOS:		
HORA INICIO:		
FASE INICIAL		
MOVILIDAD ARTICULAR		
CALENTAMIENTO		
ESTIRAMIENTO		
FASE CENTRAL:	CONTENIDO	
HIDRATACION		
FASE FINAL		
ESTIRAMIENTO		
VUELTA A LA CALMA		
EVALUACION		

Tabla 6. Sesión de clase técnica de la conducción del balón.

16. RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS PEDAGOGICAS

La metodología que se va a implementar en las sesiones de trabajo serán de carácter directo en el cual el entrenador trabaje en el mejorar de los niños, que implemente una metodología demostrativa, participativa y permitiendo la observación de los posibles errores a la hora de realizar un trabajo y ayudando a su oportuna corrección a demás se busca que la relación estudiantes-profesor sea más directa y humana, que permita que el futbolista infantil se divierta y que además mejore su condición técnica en relación a la conducción del balón.

La guía metodológica está orientada a mejorar la técnica de conducción del balón en futbolistas infantiles, teniendo en cuenta el diseño de la sesión de clases. La sesión de clases se abordara en tres segmentos o partes. Parte inicial, parte central y parte final, como se menciona anteriormente, pero es necesario tener en cuenta lo siguiente en la sesión de clases.

- ✓ Dar una explicación verbal de todas y cada una de las ejecuciones a realizar, utilizando un lenguaje claro.
- ✓ Diversidad de ejercicios en la sesión.
- ✓ Juego integrado al entrenamiento de la técnica.
- ✓ Utilizar gran variedad de materiales deportivos.
- ✓ Mostrar la práctica correcta de cada ejercicio, ya que esta actitud despierta la credibilidad del futbolista infantil.
- ✓ Tener en cuenta una buena hidratación.
- ✓ Tener en cuenta el calentamiento. (General y específico)
- ✓ Tener en cuenta el estiramiento. (General y específico)

- ✓ Si el niño insiste en cometer errores el instructor deberá mostrar paciencia para entender al pequeño, ya que éste es un proceso lento, hay que darle confianza para que siga intentándolo.
- ✓ Las correcciones deberán ser permanentes y sistemáticas de manera individualizada y positiva.
- ✓ Ganarse el aprecio del futbolista infantil estimulándolo a cada instante o haciéndolo sentir importante tratando de que su autoestima se eleve y estén motivados.
- ✓ Brindarle al jugador la oportunidad de desarrollar su creatividad dándole opciones permanentes y sistemáticas
- ✓ Utilización de dinámicas dentro del entrenamiento que permitan al joven conjugar el balón con la mejora en su preparación física, y aplicando variantes.
- ✓ Cada entrenamiento inicia y termina con una pequeña reunión del grupo.
- ✓ El terreno de juego debe ser adaptado según la capacidad física de los futbolistas infantiles.

"La educación del movimiento significa incrementar y desarrollar adecuadamente la capacidad motora del niño, perfeccionando su motricidad, conciencia y educación del esquema corporal, percepción y estructuración temporal y espacial, mejoramiento de la coordinación neuro-muscular, coordinación fina y coordinación dinámica general de los diferentes grupos musculares que rigen a los grandes movimientos". ²³

²³ PERALTA BARBESI, Héctor José. Educación física en calidad de vida. Bogotá: Arte publicaciones.1994. p.65.

17. CONTENIDO DE LA PREPARACION FISICA.

17.1. CONTENIDO DE LA MOVILIDAD ARTICULAR.

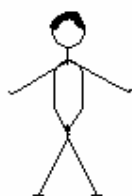
Cada sesión deberá contar con una parte inicial que incluye la organización del grupo, la explicación de los objetivos y tareas a realizar, y pasar a la fase de movilidad articular con ejercicios suaves de menor o mayor amplitud de movimientos, empezar preferentemente por los planos superiores y terminar con los planos inferiores ejemplo:

1. Flexión-extensión, torsión y rotación de cuello.



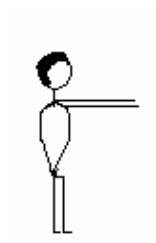
Grafica. 3

2. Elevación lateral de los brazos.



Grafica. 4

3. Elevación frontal de los brazos.



Grafica. 5

4. Flexión del tronco.



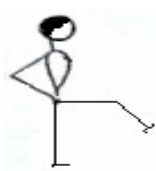
Grafica. 6

5. Elevación frontal de la pierna.



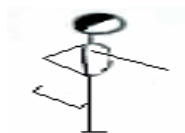
Grafica. 7

6. Extensión de la pierna.



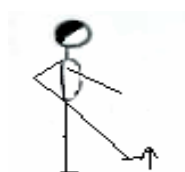
Grafica. 8

7. Flexión de la pierna.



Grafica. 9

8. Flexión-extensión del pie.



Grafica. 10

17.2. CONTENIDO DEL CALENTAMIENTO GENERAL

El calentamiento prepara a el organismo general y específicamente ya que cuando la temperatura corporal esta aumentada, la transmisión de los impulsos nerviosos, la excitabilidad de los nervios y músculos, la contractilidad y la potencia producida por los músculos se incrementan. La mayoría de las investigaciones concuerda en afirmar que la eficiencia mecánica de un músculo mejora cuando aumenta la temperatura corporal.

Con 10 minutos de actividad física (calentamiento) conseguimos elevar la temperatura muscular de los músculos que están ejercitando. Por lo tanto lo más relevante es saber que con 6 minutos de trabajo físico los músculos principales ya están preparados en este aspecto.

- ✓ La circulación sanguínea y el sistema de transporte de oxígeno están preparados para un esfuerzo de alta intensidad.
- ✓ El flujo de sangre muscular y la vascularización aumenta.
- ✓ La capacidad de la actividad muscular aumenta.
- ✓ La transmisión del impulso nervioso y la sensibilidad de los receptores nerviosos a aumenta.
- ✓ La coordinación neuromuscular aumenta.
- ✓ Se presenta un incremento de la agilidad.
- ✓ La tendencia a lesionarse del músculo y del tejido conectivo disminuye.

La fase siguiente es de calentamiento específico y deberá estar dirigida a preparar los planos musculares específicos de acuerdo al objetivo fundamental que se pretenda desarrollar prioritariamente. Los pasos más comunes utilizados en el calentamiento, son los que generalmente se utilizan tanto en entrenamientos como en la propia práctica educativa escolar, sustentados sobre ejercicios fáciles de

realizar, comunes y repetitivos en determinadas ocasiones o aderezados con juegos lúdicos y recreativos.

Ejemplo de ejercicios para el calentamiento:

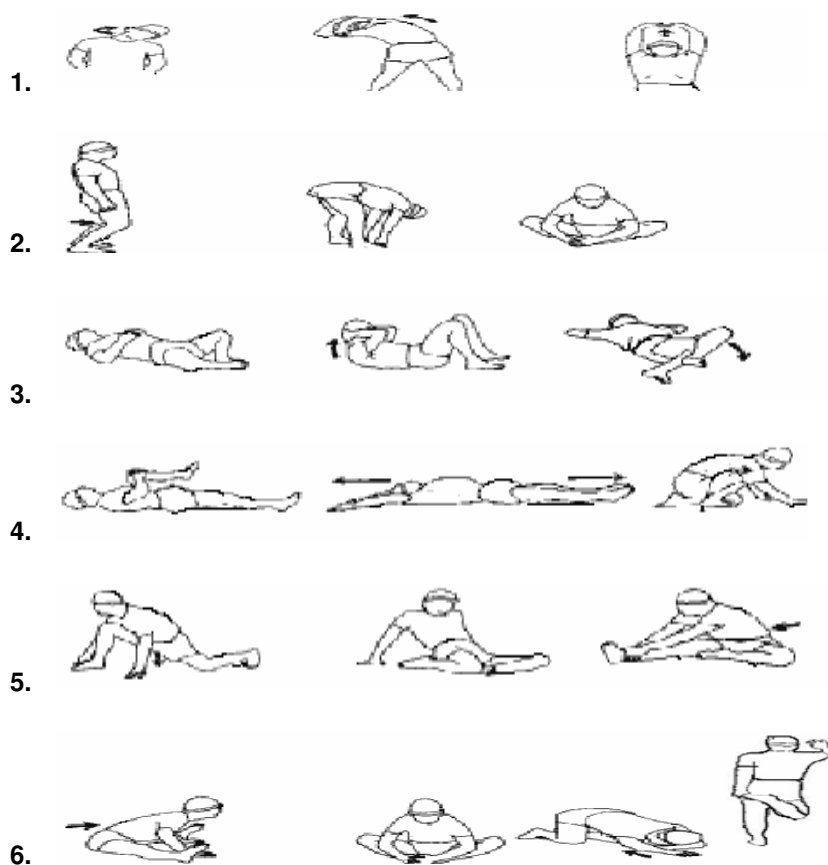
1. Carrera continua suave durante 8 minutos
2. Salto suave en el puesto (15 segundos)
3. Desplazamientos con movimiento de brazos en descompensación
4. Desplazamiento con movimientos de brazos encima-atrás
5. Desplazamiento con movimientos reiterativos de brazos
6. Marcha accionada con elevación de hombros
7. Marcha accionada llevando a cabo talones-glúteos
8. Marcha accionada estirando pie derecho y tocándolo con mano izquierda y viceversa
9. Marcha accionada abriendo pierna derecha e izquierda simultáneamente
10. Saltos en el lugar (repeticiones de 10 a 15 saltos)
11. Carretillas en parejas (distancias de 5 a 10 metros)
12. Abdominales de tronco (10 a 15 repeticiones)
13. Sentidillas (10 a 15 repeticiones)
14. Abdominales tijeras (10 a 15 metros)
15. Hipertensión del tronco (10 a 15 repeticiones)
16. Puentes y túneles saltar y pasar por abajo (10 a 15 repeticiones)
17. Taloneo (10 a 15 segundos)

Las series de cada uno de los ejercicios sugeridos se administraran de acuerdo a la experiencia que el docente aplique en las sesiones de acuerdo al periodo de preparación que se trabaje y a las características, capacidades y habilidades de los futbolistas.²⁴

24 GALDON, Omar, GATICA, Patricio, GERONA, Toni. Manual de educación física y deportes. Técnicas y actividades prácticas. Barcelona: Océano. p. 176.

17.3. CONTENIDO DEL ESTIRAMIENTO GENERAL

El estiramiento es una de las partes más importantes del calentamiento y del desempeño de un atleta. Un músculo más flexible es un músculo más fuerte y más saludable, un músculo más fuerte y más saludable responde mejor al ejercicio y actividades y ayuda a prevenir una lesión en el atleta. Estirar es importante para eliminar la tensión muscular y relaja el cuerpo, mejora la coordinación de movimientos, que serán más libres y fáciles, aumenta la posibilidad de movimientos, facilita las actividades explosivas como correr.²⁵



Grafica. 11

²⁵ BOB, Anderson. Como rejuvenecer el cuerpo estirándose. Guía completa de de ejercicios de estiramiento, La técnica más sencilla y directa para lograra la flexibilidad y relajación corporal. Barcelona: Integral ediciones. p. 11.

17.4. VUELTA A LA CALMA O NORMALIZACIÓN

Son aquellas actividades o ejercicios los cuales tiene como objetivo llevar todo a la calma y divertir a los niños siempre es recomendable juegos y encuentros de fútbol. Se intentara aplicar a la práctica futbolísticamente las formas de juego enseñadas en la parte principal, demostrando lo que se ha aprendido y procurando relajar (enfriar) el organismo.²⁶

La normalización facilita la reabsorción de los metabolismos de desecho provocados durante el ejercicio, facilita el descanso al relajar la musculatura, mejora la asimilación del entrenamiento realizado o la recuperación o después de la competencia.²⁶

- ✓ La normalización debe incluir.
- ✓ Buena sesión de estiramiento general y específico
- ✓ Movimientos de relajamiento.
- ✓ Ejercicios respiratorios.

²⁶ RAMOS BERMUDEZ, Santiago. Entrenamiento de la condición física. Teoría y metodología nivel básico.1 ed. Armenia: Kinesis, 2001. p.141.

18. CONTENIDOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUTBOLISTAS INFANTILES

Los contenidos de Los entrenamientos están encaminados principalmente para el desarrollo de la técnica de la conducción del balón y la preparación física de los futbolistas infantiles.

Para el proceso de la enseñanza de la técnica de la conducción del balón el futbolista infantil se debe tener en cuenta: La coordinación general, el equilibrio, la técnica de carrera, la velocidad, la fuerza, para así poder ejecutar sin ningún problema la técnica de la conducción del balón. Estas cualidades físicas son las que se han tenido en cuenta para desarrollar los ejercicios físicos para enseñar correctamente la técnica de la conducción del balón en futbolistas infantiles.

Es conveniente desarrollar sesiones únicas de entrenamiento dedicadas al perfeccionamiento de la técnica deportiva. En ellas se utiliza una amplia variedad de ejercicios en una relación lógica entre trabajo y recuperación. Estas cargas son eficaces para incrementar la maestría técnica de los deportistas.²⁷

²⁷ GALDON, Omar, GATICA, Patricio, GERONA, Toni. Manual de educación física y deportes. Técnicas y actividades prácticas. Barcelona: Océano. p. 457.

19. ENTRENO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS

LAS CUALIDADES FÍSICAS. La condición física en el deporte es la suma ponderada de todas las cualidades motrices (corporales) importantes para el entrenamiento y su realización a través de los atributos de la personalidad (por ejemplo la voluntad, la motivación). ²⁸

El proceso de entrenamiento de las cualidades físicas está orientado hacia el logro de rendimientos y de logros deportivos, todo aprendizaje de cualquier movimiento implica un cambio, una variación o una adaptación de la conducta motriz de los individuos, para la enseñanza de la correcta ejecución de la técnica de la conducción del balón se resalta como aspecto fundamental entrenar, la condición física, la coordinación, la velocidad la lateralidad, para a si tener un buen desempeño en la enseñanza y en la ejecución de la técnica de la conducción del balón.

²⁸ RAMOS BERMUDEZ, Santiago. Entrenamiento de la condición física. Teoría y metodología nivel básico.1 ed. Armenia: Kinesis, 2001. p.15.

19. 1. CLASE PRÁCTICA DE PARA LA CONDICION FISICA.

TEMA: CONDICIÓN FÍSICA.

Tiempo:

MATERIAL: conos, cancha.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la coordinación atreves de ejercicios físicos.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de entreno, se explica los ejercicios de una forma clara, coherente y demostrativa, Se establecerá un tiempo de trabajo y de recuperación, se dará un tiempo para la hidratación y se corregirán y se darán indicaciones y recomendaciones con relación a la condición física de los futbolistas.

ACTIVIDADES A REALIZAR

FASE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Taloneo.
2. Ejercicios de carrera.
3. Skipin.
4. Títeres.
5. Elevación de rodilla.

6. Trote alrededor de la cancha.
7. Sentadilla 3 series de 10.
8. Alargues de 20 metros en velocidad.
9. Taloneo con traslado por la cancha.
10. Acostados boca abajo ejercicios de lumbar 3 series de 10.
11. Saltos en el puesto 3 series de 10.
12. Carreras de velocidad entre compañeros.
13. Trote suave por la cancha.

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y corrección.

19. 2. CLASE PRÁCTICA DE COORDINACION

TEMA: COORDINACION.

Tiempo:

MATERIAL: Balones, conos, palos.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la coordinación a través de ejercicios físicos.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de entrenamiento, se explica los ejercicios de una forma clara, coherente y demostrativa, Se establecerá un tiempo de trabajo y de recuperación, se dará un tiempo para la hidratación y se corregirán y se darán indicaciones y recomendaciones con relación a la coordinación.

ACTIVIDADES A REALIZAR

FASE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Ejercicios de carrera.
2. Trote alrededor de la cancha de fútbol.
3. Skipin, al llegar a cada 100 metros.

4. Trotando los 100 metros, luego caminando, corriendo elevando la rodilla, 2 veces.
5. Se ubican unos conos en diagonales, y el alumno lo recorrerá con una velocidad continua, 3 veces.
6. Los alumnos marchan a un ritmo establecido pasa el primer cono que es caminando, para el segundo con trote, para el tercero carrera, y para el cuarto la carrera es más intensa, 3 veces.
7. Se arranca con skipin, luego se trota hasta el segundo cono para hacer taloneo, luego el tercero cono elevación de rodilla y después palmada entre pierna, 3 veces.
8. Se ubican 10 conos en diagonales para que el futbolista recorra en zig zag dos veces.
9. El futbolista recorre un circuito donde se ubican vallas, y conos, el primer recorrido lo realiza en sentido de ida y el segundo recorrido de regreso.
10. Se ubican los 8 conos en diagonal, luego se ubican 8 palos en línea recta, el futbolista debe recorrerlos sin tumbar ningún cono ni los palos.
11. Vuelta a la calma.

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y corrección.

19. 3. CLASE PRÁCTICA DE VELOCIDAD

TEMA: LA VELOCIDAD Y LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN.

Tiempo:

MATERIAL: Balones, conos y vallas.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la velocidad de los futbolistas infantiles.
- ✓ Mejorar la técnica de la conducción del balón.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de entreno, se explica los ejercicios de una forma clara, coherente y demostrativa, Se establecerá un tiempo de trabajo y de recuperación, se dará un tiempo para la hidratación y se corregirán y se darán indicaciones en la parte técnica.

ACTIVIDADES A REALIZAR

PARTE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Test de 30 metros velocidad.
2. Tumbados en el suelo los alumnos a la señal recorren tramos entre 15 y 25 metros.

3. Se ubican obstáculos, conos en diagonales para realizar carrera rápida, con paras y saltos.
4. Se ubican en un cuadrante para realizar relevos en diagonales.
5. Se realizan varias repeticiones de estímulos máximos en distancias de 40 a 60 metros con recuperaciones de intervalos cortos entre 3 y 5 minutos practicamos diferentes tipos de salidas, dos, tres, cuatro apoyos.
6. Realizamos repeticiones de series a velocidad lanzada entre distancias de 30 a 50 metros con un tramo de acceso a la máxima velocidad de diez metros.
7. Prueba de velocidad con obstáculos 20 metros y sin obstáculos.
8. Se recorren 20 metros en una dirección ,luego se cambia de dirección
9. Realizamos una carrera suave ampliando al máximo las zancadas y el braseo.

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y corrección.

19. 4. CLASE PRÁCTICA DE VELOCIDAD SIN BALÓN

TEMA: LA VELOCIDAD.

Tiempo:

MATERIAL: pito, cronometro.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la velocidad de los futbolistas infantiles a través de ejercicios físicos.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de entreno, se explica los ejercicios de una forma clara, coherente y demostrativa, Se establecerá un tiempo de trabajo y de recuperación, se dará un tiempo para la hidratación y se corregirán y se darán indicaciones con respecto a la velocidad.

ACTIVIDADES A REALIZAR

FASE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Ejercicios de carrera.
2. Circuitos, primera estación sentadilla, segunda estación lumbar, tercera estación flexión de brazos, cuarta estación abdominales, para llegar a cada estación se realiza una carrera de velocidad, 4 veces.
3. Realizamos una elevación de rodilla, luego sentadilla y se recorren 50 metros planos en velocidad, 4 veces.

4. Tumbados en el suelo con presión del cuerpo del compañero, realizamos un levante vertical, 4*10.
5. Con un compañero sujetándole la cintura al otro corremos en pique arrastrándole, 20 metros. 4*10.
6. Se implementara velocidad de aceleración 30 metros 3 veces.
7. En un grupo de dos compañeros, un alumno hace presión en los hombros, el otro compañero lo arrastra o empuja 20 metros. 4 veces
8. Sujetándolo por la cintura con un lazo a in compañero se realiza el arrastre, y luego se suelta para que realice la velocidad.
9. Vuelta a la calma

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y corrección.

19. 5. CLASE PRÁCTICA DE LATERALIDAD

TEMA: LA LATERALIDAD.

Tiempo:

MATERIAL: cancha, conos.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la velocidad de los futbolistas infantiles a través de ejercicios físicos.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de entreno, se explica los ejercicios de una forma clara, coherente y demostrativa, Se establecerá un tiempo de trabajo y de recuperación, se dará un tiempo para la hidratación y se corregirán y se darán indicaciones con respecto a la lateralidad.

ACTIVIDADES A REALIZAR

FASE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Taloneo.
2. Trote frontal 20 metros, regreso posterior.
3. Títeres perfilados.
4. Trote lateral 20 metros derecha.
5. Trote lateral 20 metros izquierda.

6. Saltos con traslado en diagonal 10 metros.
7. Trote en diagonales.
8. Se ubica a los futbolistas en el círculo del centro de la cancha y se recorre en dirección derecha y luego en el otro sentido izquierda.
9. Trote a la cancha en sentido derecha.
10. Trote a la cancha en sentido izquierda.

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y corrección.

20. ENTRENO DE LA TÉCNICA DE CONDUCCIÓN DEL BALON

LA CONDUCCION DEL BALON

Cuando enseñemos a conducir el balón a los jugadores, progresivamente debemos ir proporcionando unas consignas imprescindibles para su aplicación en el juego real:

A) Debemos controlar permanentemente la pelota, teniendo en cuenta el rival, el espacio, la posición, la fuerza con que tocar el balón, la superficie idónea.

B) La visión periférica, es decir, no mirar la pelota mientras se conduce para poder observar todo lo que pasa en el juego y a los adversarios y nuestros compañeros.

C) Debemos proteger la pelota para que el rival no pueda arrebatárnosla mientras conducimos. A esta situación se la denominará Cobertura dinámica.

1. Cuando conducimos la pelota debemos enseñar al jugador a que lo haga con la pierna más alejada del defensor, con lo que nuestro rival tendrá la oposición de nuestra pierna de apoyo al intentar hacerse con la pelota.

2. Cuando llevamos una ventaja al rival debemos evitar que nos sobrepase no modificando nuestra trayectoria, sino inclinando el cuerpo y utilizando la carga.

3. Para conducir en velocidad el jugador debe ser consciente de utilizar el empeine exterior que es la parte del pie con la que conducimos más deprecia.

4. Para cambiar la dirección de la conducción utilizaremos los empeines, el interior y el exterior.

5. Para cambiar el sentido de nuestra conducción utilizaremos la planta y el talón.

21.1. CLASE PRÁCTICA DE CONDUCCION DEL BALON

TEMA: CONDUCCIÓN DEL BALÓN.

Tiempo:

MATERIAL: Balones y conos.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la técnica de la conducción del balón.
- ✓ Mejorar la técnica de la conducción del balón a través de ejercicios físicos.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de entreno, se explica los ejercicios de una forma clara, coherente y demostrativa teniendo en cuenta la correcta ejecución de la técnica. Se establecerá un tiempo de trabajo y de recuperación, se dará un tiempo para la hidratación y se corregirán y se darán indicaciones en la parte técnica con relación a la técnica de la conducción del balón.

ACTIVIDADES A REALIZAR

PARTE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Familiarización con el balón.
2. Conducción del balón hasta la mitad de la cancha.
3. Trote suave pasando el balón con un pie y con el otro.

4. Pasando el balón esquivando conos.
5. Haciendo dominio y control del balón.
6. Pasando el balón entre dos compañeros.
7. Juego de pasar el balón con la pierna hábil luego con la pierna no hábil.
8. En parejas se lanzan el balón utilizando la pierna hábil y luego la no hábil.
9. Caminar moviendo el balón por toda la cancha.
10. Realizando un recorrido con el balón alrededor de la cancha en direcciones izquierda, derecha.
11. Juego de ataque de 2 compañeros vs 2 compañeros.
12. Vuelta a la calma.

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y recomendaciones.

21. 2. CLASE PRÁCTICA DE CONDUCCION DEL BALON

TEMA: CONDUCCIÓN DEL BALÓN.

Tiempo:

MATERIAL: Balones, conos, laso, palos, vallas.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la técnica de la conducción del balón por medio de ejercicios físicos y técnicos utilizando ejercicios pliometricos.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Se organiza a los jugadores y se explica las actividades a realizar, teniendo en cuenta la correcta ejecución de la técnica, se dará una explicación teórica y demostrativa, corrigiendo las acciones de cada futbolista infantil, y se emplearan ejercicios muy técnicos, se dará un espacio para la hidratación.

ACTIVIDADES A REALIZAR

PARTE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Se ubican a los futbolistas en una línea, luego realizarán salto en el puesto Con una sola pierna 20 veces con derecha e izquierda.
2. Se ubican a los estudiantes sobre una línea de 15 metros la cual deben recorrer saltando con un pie, se debe ejecutar con ambas piernas.

3. Ubicados en línea a los futbolistas se realiza traslado en salto con las dos piernas, manos en la cintura 15 metros 2 veces.
4. Se realizan ejercicios de carrera 10 metros solo de recorrido 3 veces
5. Se ubica una pista con 10 palos situados en el suelo a una distancia de 50 cm uno del otro, luego se colocan 6 vallas de 20 cm de altura a una distancia de 60 cm cada una, el futbolista debe recorrerla de la mejor forma y luego conducir el balón en línea recta 12 metros.
6. Se ubica una pista con 10 palos situados en el suelo a una distancia de 50 cm uno del otro, luego se colocan 6 vallas de 20 cm de altura a una distancia de 60 cm cada una, el futbolista debe recorrerla de la mejor forma y luego conducir el balón en zigzag 20 metros.
7. Se ubica a los futbolista de espalda a el balón realizando taloneo, a la orden de el pito realizan un giro y luego corren hasta el balón y lo conducen 20 metros.
8. Se ubica a los futbolistas en línea y deben recorrer 20 metros saltando derecha izquierda, se realiza 2 veces.
9. Se ubica los conos en diagonales, luego los palos en línea recta en vertical y el futbolista debe recórrelos de la mejor forma y realizar conducción del balón a una buena velocidad.
10. Vuelta a la calma.

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y corrección.

21. 3. CLASE PRÁCTICA DE CONDUCCION DEL BALON

TEMA: CONDUCCIÓN DEL BALÓN.

Tiempo:

MATERIAL: Balones y conos.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la técnica de la conducción del balón por medio de ejercicios físicos y técnicos.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Se organiza a los jugadores y se explica las actividades a realizar, teniendo en cuenta la correcta ejecución de la técnica, se dará una explicación teórica y demostrativa, corrigiendo las acciones de cada futbolista infantil, y se emplearan ejercicios muy técnicos, se dará un espacio para la hidratación.

ACTIVIDADES A REALIZAR

PARTE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Ejercicios de conducción del balón trayectoria rectilínea.
2. Conducción el balón en círculo, en ambas direcciones.
3. Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.

4. Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador.
5. Ejercicio de conducción del balón con presencia de un rival.
6. Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono, el primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino. Al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá el mismo ejercicio. Incidir en las superficies de contacto a trabajar.
7. Los jugadores cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle.
8. Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.
9. Vuelta a la calma.

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y corrección.

21. 4. CLASE PRÁCTICA DE CONDUCCION DEL BALON

TEMA: CONDUCCIÓN DEL BALÓN.

Tiempo:

MATERIAL: Balones y conos.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la técnica de la conducción del balón por medio de ejercicios físicos.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de entreno, se explica los ejercicios de una forma clara, coherente y demostrativa, Se establecerá un tiempo de trabajo y de recuperación, se dará un tiempo para la hidratación y se corregirán y se darán indicaciones en la parte técnica con relación a la técnica de la conducción del balón.

ACTIVIDADES A REALIZAR

PARTE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Se traza una línea recta de 20 metros, la cual el futbolista debe recorrerla y luego devolverse sin dejar el balón atrás.
2. El jugador A intenta conducir hasta llegar al cono situado delante de él. En el momento que empieza la conducción, dos oponentes saldrán a intentar

robarle el balón, con lo que el jugador deberá protegerlo de sus adversarios.

3. Ejercicios de conducción con trayectorias curvas.
4. Los jugadores conducen la pelota hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con el balón a cada cono que se encuentran a su paso.
5. Los jugadores conducen la pelota pasando entre los conos intentando dibujar un ocho en la trayectoria.
6. Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos. Alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda.
7. Vuelta a la calma.

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y corrección.

21. 5. CLASE PRÁCTICA DE CONDUCCION DEL BALON

TEMA: CONDUCCIÓN DEL BALÓN ESQUIVANDO OBSTÁCULOS.

Tiempo:

MATERIAL: Balones y conos.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la técnica de la conducción del balón.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de entrenamiento, se explica los ejercicios de una forma clara, coherente y demostrativa, Se establecerá un tiempo de trabajo y de recuperación, se dará un tiempo para la hidratación y se corregirán y se darán indicaciones en la parte técnica con relación a la técnica de la conducción del balón.

ACTIVIDADES A REALIZAR

PARTE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Ejercicios de conducción en zigzag.
2. Los jugadores conducen el balón entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas.

3. Ejercicio similar al anterior pero introduciendo un pase al final para dar mayor dinamismo al juego.
4. El jugador realiza un slalom largo.
5. Se utiliza la cancha y se ubican los conos en círculo luego en un cuadrante para que el futbolista recorra la cancha esquivando los obstáculos.
6. Los jugadores con un balón conducen por el recorrido propuesto pasando por entre las puertas (conos) que les hemos colocado por el terreno de juego.
7. Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo a poca velocidad en línea recta, el último jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera.
8. Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón.
9. Colocamos a los jugadores en dos equipos uno con balón y el otro sin él. A la señal del entrenador el equipo sin balón intenta recuperar todos los balones posibles en el menor tiempo. Gana el equipo que termine antes de recuperar todos los balones.
10. Tocar y para con balón. Los jugadores que paran van sin balón y los que escapan llevan una pelota conduciendo. En el momento que atrapen a un jugador cambian su posición con él.
11. Se ubican los jugadores por parejas y se sitúan en círculo uno delante del otro. El jugador exterior con balón. A la señal del entrenador los jugadores con balón comienzan a conducir dando vueltas a la redonda que forman

sus compañeros. Cuando el entrenador de la orden, deberán correr hasta pasar por debajo de las piernas de su compañero para salvarse.

12. Vuelta a la calma.

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento
- ✓ Hidratación
- ✓ Evaluación y corrección

21. 6. CLASE PRÁCTICA DE CONDUCCION DEL BALON

TEMA: CONDUCCIÓN DEL BALÓN.

Tiempo:

Material: Balones, aros, conos.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la técnica de la conducción del balón.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de entreno, se explica los ejercicios de una forma clara, coherente y demostrativa, Se establecerá un tiempo de trabajo y de recuperación, se dará un tiempo para la hidratación y se corregirán y se darán indicaciones en la parte técnica con relación a la técnica de la conducción del balón.

ACTIVIDADES A REALIZAR

PARTE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Ejercicios con contrarios que dificulten la conducción.
2. Salida entre conos.
3. Conducir la pelota dejando los conos a la derecha.
4. Pasar con la pelota por medio de los conos.

5. Franquear los aros, situando la pelota entre estos y recuperándola antes de la media vuelta.
6. Salida entre los conos.
7. Conducción de balón entre los conos.
8. Eslalon.
9. Rodear el poste y realizar el circuito inverso
10. Ceder el balón al siguiente jugador.
11. Salida entre los conos.
12. Pasar el balón en el espacio entre los aros.
13. Recuperar el balón y hacer eslalon entre los conos.
14. A la salida del eslalon tirar entre las picas
15. Rodear el poste y regreso
16. Conducir el balón por los conos ubicados en un triángulo equilátero a una distancia de 15 metros cada cono, realizarlo por ambas direcciones.
17. Vuelta a la calma.

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y corrección.

21. 7. CLASE PRÁCTICA DE CONDUCCION DEL BALON CON PIERNA HABIL BORDE INTERNO

TEMA: CONDUCCIÓN DEL BALÓN.

Tiempo:

MATERIAL: Balones y conos.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la técnica de la conducción del balón.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de entreno, se explica los ejercicios de una forma clara, coherente y demostrativa, Se establecerá un tiempo de trabajo y de recuperación, se dará un tiempo para la hidratación y se corregirán y se darán indicaciones en la parte técnica con relación a la técnica de la conducción del balón.

ACTIVIDADES A REALIZAR

PARTE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Salida entre conos utilizando la conducción del balón con el borde interno de la pierna hábil.
2. Conducir la pelota dejando los conos a la derecha con el borde interno de la pierna hábil.

3. Pasar con la pelota por medio de los conos con el borde interno de la pierna hábil.
4. Franquear los aros, situando la pelota entre estos y recuperándola antes de la media vuelta con el borde interno de la pierna hábil.
5. Salida entre los conos con el borde interno de la pierna hábil.
6. Conducción de balón entre los conos con el borde interno de la pierna hábil.
7. Realizar un recorrido de 20 metros conduciendo el balón con el borde interno de la pierna hábil.
8. Rodear el poste y realizar el circuito inverso con el borde interno de la pierna hábil
9. Ceder el balón al siguiente jugador todo el ejercicio realizándolo con el borde interno de la pierna hábil.
10. Salida entre los conos con el borde interno de la pierna hábil.
11. Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo con borde interno de la pierna hábil a poca velocidad en línea recta, el último jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera.
12. Pasar el balón en el espacio entre los aros con el borde interno de la pierna hábil.
13. A la salida del eslalon tirar entre las picas con el borde interno de la pierna hábil.
14. Rodear el poste y regreso con el borde interno de la pierna hábil.
15. Vuelta a la calma.

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y corrección.

21. 8. CLASE PRÁCTICA DE CONDUCCION DEL BALON CON PIERNA HABIL BORDE EXTERNO

TEMA: CONDUCCIÓN DEL BALÓN.

Tiempo:

MATERIAL: Balones y conos.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la técnica de la conducción del balón.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de entreno, se explica los ejercicios de una forma clara, coherente y demostrativa, Se establecerá un tiempo de trabajo y de recuperación, se dará un tiempo para la hidratación y se corregirán y se darán indicaciones en la parte técnica con relación a la técnica de la conducción del balón.

ACTIVIDADES A REALIZAR

PARTE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Ejercicios de conducción en zig zag con pierna hábil borde externo.
2. Los jugadores conducen el balón con pierna hábil borde externo entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos
3. Ejercicio similar al anterior pero introduciendo un pase al final para dar mayor dinamismo al juego con pierna hábil borde externo.
4. El jugador realiza un slalom largo con pierna hábil borde externo.
5. Los jugadores con un balón conducen por el recorrido propuesto pasando por entre las puertas (conos) que les hemos colocado por el terreno de juego utilizando el borde externo de la pierna hábil.
6. Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo con borde externo de la pierna hábil a poca velocidad en línea recta, el último jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera.
7. Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón con borde externo de pierna hábil.
8. Colocamos a los jugadores en dos equipos uno con balón y el otro sin él. A la señal del entrenador el equipo sin balón intenta recuperar todos los balones posibles en el menor tiempo. Gana el equipo que termine antes de recuperar todos los balones.

9. Tocar y para con balón. Los jugadores que paran van sin balón y los que escapan llevan una pelota conduciendo con borde externo pierna hábil. En el momento que atrapen a un jugador cambian su posición con él.
10. Conejos al nido. Colocamos a los jugadores por parejas y si sitúan en círculo uno delante del otro. El jugador exterior con balón. A la señal del entrenador los jugadores con balón comienzan a conducir dando vueltas a la redonda que forman sus compañeros. Cuando el entrenador diga ¡YA! Deberán correr hasta pasar por debajo de las piernas de su compañero para salvarse.
11. Las sillas. Colocamos conos por el espacio de juego de forma que hay para todos los jugadores menos uno, así siempre se quedará un jugador sin sitio. Los jugadores conducen con borde externo pierna hábil por el espacio y cuando el entrenador diga ¿ya? Deben ir hasta un cono el que se quede sin, puesto
12. Los futbolistas con balón. Los jugadores conducen con borde externo pierna hábil por el terreno de juego. El entrenador dirá unirse en grupos de 2, o 3. en ese momento los jugadores deben agruparse en grupitos del número que haya dicho el entrenador. Todo esto con balón.
13. Vuelta a la calma

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y corrección.

21. 8. CLASE PRÁCTICA DE CONDUCCION DEL BALON CON PIERNA NO HABIL BORDE INTERNO

TEMA: CONDUCCIÓN DEL BALÓN.

Tiempo:

MATERIAL: Balones y conos.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la técnica de la conducción del balón.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de entreno, se explica los ejercicios de una forma clara, coherente y demostrativa, Se establecerá un tiempo de trabajo y de recuperación, se dará un tiempo para la hidratación y se corregirán y se darán indicaciones en la parte técnica con relación a la técnica de la conducción del balón.

ACTIVIDADES A REALIZAR

PARTE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Ejercicios de conducción en zig zag con pierna no hábil borde interno.
2. Los jugadores conducen el balón con pierna no hábil borde interno entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos.
3. Ejercicio similar al anterior pero introduciendo un pase al final para dar mayor dinamismo al juego con pierna no hábil borde interno.
4. El jugador realiza un slalom largo con pierna no hábil borde interno.
5. Los jugadores con un balón conducen por el recorrido propuesto pasando por entre las puertas (conos) que les hemos colocado por el terreno de juego utilizando el borde interno de la pierna no hábil.
6. Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo con borde interno de la pierna no hábil a poca velocidad en línea recta, el último jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera.
7. Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón con borde interno de pierna no hábil.
8. Colocamos a los jugadores en dos equipos uno con balón y el otro sin él. A la señal del entrenador el equipo sin balón intenta recuperar todos los balones posibles en el menor tiempo. Gana el equipo que termine antes de recuperar todos los balones.

9. Tocar y para con balón. Los jugadores que paran van sin balón y los que escapan llevan una pelota conduciendo con borde interno pierna no hábil. En el momento que atrapen a un jugador cambian su posición con él.

10. Vuelta a la calma.

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y corrección.

21. 9. CLASE PRÁCTICA DE CONDUCCION DEL BALON CON PIERNA NO HABIL BORDE EXTERNO

TEMA: CONDUCCIÓN DEL BALÓN

Tiempo:

MATERIAL: Balones y conos.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la técnica de la conducción del balón.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de entreno, se explica los ejercicios de una forma clara, coherente y demostrativa, Se establecerá un tiempo de trabajo y de recuperación, se dará un tiempo para la hidratación y se corregirán y se darán indicaciones en la parte técnica con relación a la técnica de la conducción del balón.

ACTIVIDADES A REALIZAR

PARTE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Ejercicio de conducción en zig zag con pierna no hábil borde externo.
2. Los jugadores conducen el balón con pierna no hábil borde externo entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar.
3. Ejercicio similar al anterior pero introduciendo un pase al final para dar mayor dinamismo al juego con pierna no hábil borde externo.
4. El jugador realiza un slalom largo con pierna no hábil borde externo.
5. Los jugadores con un balón conducen por el recorrido propuesto pasando por entre las puertas (conos) que se le ha colocado por el terreno de juego utilizando el borde externo de la pierna no hábil.
6. Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo con borde externo de la pierna no hábil a poca velocidad en línea recta, el último jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera.
7. Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón con borde externo de pierna no hábil.
8. Colocamos a los jugadores en dos equipos uno con balón y el otro sin él. A la señal del entrenador el equipo sin balón intenta recuperar todos los balones posibles en el menor tiempo. Gana el equipo que termine antes de recuperar todos los balones.
9. Tocar y para con balón. Los jugadores que paran van sin balón y los que escapan llevan una pelota conduciendo con borde externo pierna no hábil. En el momento que atrapen a un jugador cambian su posición con él.

10. Colocamos a los jugadores por parejas y se sitúan en círculo uno delante del otro. El jugador exterior con balón. A la señal del entrenador los jugadores con balón comienzan a conducir dando vueltas a la redonda que forman sus compañeros. Cuando el entrenador da la orden con el pito, deberán correr hasta pasar por debajo de las piernas de su compañero para salvarse.
11. Las sillas. Colocamos conos por el espacio de juego de forma que hay para todos los jugadores menos uno, así siempre se quedará un jugador sin sitio. Los jugadores conducen con borde externo pierna no hábil por el espacio y cuando el entrenador diga ya. Deben ir hasta un cono el que se quede sin, puesto
12. Vuelta a la calma.

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y corrección

21.10. CLASE PRÁCTICA CONDUCCIÓN DEL BALÓN

TEMA: CONDUCCIÓN DEL BALÓN Y CONTROL.

Tiempo:

MATERIAL: Balones y conos.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la técnica de la conducción del balón.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de entreno, se explica los ejercicios de una forma clara, coherente y demostrativa, Se establecerá un tiempo de trabajo y de recuperación, se dará un tiempo para la hidratación y se corregirán y se darán indicaciones en la parte técnica de la conducción del balón.

ACTIVIDADES A REALIZAR

PARTE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Se ubican 2 conos a una distancia de 5 metros uno del otro, el futbolista debe realizar el recorrido por los conos formando un ocho. **(8)**
2. En un trayecto de 15 metros se colocan 4 conos. Los jugadores empiezan con la conducción de balón a lo largo de los conos, paran el balón en los conos con la planta del pie y vuelven a seguir conduciéndolo, también el trayecto de vuelta.

3. Se traza un ocho en el suelo, el cual los cuatro futbolistas deben recorrerlo de lo mejor forma 5 vueltas en una direcciones y otras cinco en la dirección contraria.
4. Utilizando el círculo del campo de juego se ubican los futbolistas, los cuales deben recorrer el círculo sin salirse 5 veces en ambas direcciones.
5. Se ubican dos jugadores uno con balón y el otro sin balón, el jugador que tiene balón será perseguido por el jugador que se encuentra sin balón, se tendrá en cuenta una distancia de ventaja de 5 metros, la distancia recorrida será de 30 metros.
6. Se ubican 3 jugadores en línea uno alado del otro, para realizar un recorrido de 30 metros efectuando la trenza, un jugador pasando por la espalda del otro.
7. Se realiza un juego recreativo en el cual cada jugador debe recorrer una distancia de 30 metros en el menos tiempo `posible y con asignación de penitencia a el que efectué el peor tiempo.
8. Vuelta a la calma.

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y corrección.

21. 11. CLASE PRÁCTICA CONDUCCIÓN DEL BALÓN

TEMA: CONDUCCIÓN DEL BALÓN Y CONTROL.

Tiempo:

MATERIAL: Balones y conos.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la técnica de la conducción del balón.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de entreno, se explica los ejercicios de una forma clara, coherente y demostrativa. Se establecerá un tiempo de trabajo y de recuperación, se dará un tiempo para la hidratación y se corregirán y se darán indicaciones en la parte técnica de la conducción del balón.

ACTIVIDADES A REALIZAR

PARTE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.
2. Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía la pelota hacia su compañero B con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo.

3. Individualmente, cada jugador con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza, después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma acción. (los jugadores se reparten por el espacio de juego)
4. Por parejas siguiendo la situación del ejercicio 1. el jugador A envía el balón a su compañero con las manos, haciendo que vote en el suelo y B controla con el pecho, con el muslo, con la cabeza, con el pie elevado. y le devuelve el balón a su compañero. Después de 5 intentos cambiamos de ejecutante
5. Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio. Los jugadores colocados por parejas, se sitúan uno en cada cono y el balón en poder del jugador B. Este jugador envía el balón al espacio entre dos conos, para que su compañero A salga al encuentro del balón, lo controle conduzca a dar la vuelta a un cono y pase la pelota de nuevo a su compañero B para volver a iniciar el ejercicio
6. Individualmente con un balón, los jugadores conducen por el espacio que les hayamos delimitado, cuando se encuentren delante de un cono deben controlar la pelota (depende del control a trabajar y delimitando superficie de contacto) y reanudar la conducción por el terreno de juego
7. Por grupos de tres jugadores, el jugador A pasa el balón hacia su compañero B quién controlará la pelota mientras que el jugador C intenta dificultar ese control o interceptar la trayectoria de la pelota antes de que esta llegue a B.
8. Realizaremos un partido 5 contra 5 (las dimensiones del campo dependen del trabajo a realizar) con control obligatorio antes de realizar el pase hacia

un compañero (delimitaremos el tipo de control y la superficie de contacto a utilizar).

9. Vuelta a la calma.

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y corrección.

21. 12. CLASE PRÁCTICA DE CONDUCCION DEL BALON CON VARIANTES

TEMA: CONDUCCIÓN DEL BALÓN

Tiempo:

MATERIAL: Balones y conos.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la técnica de la conducción del balón.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de entreno, se explica los ejercicios de una forma clara, coherente y demostrativa, Se establecerá un tiempo de trabajo y de recuperación, se dará un tiempo para la hidratación y se corregirán y se darán indicaciones en la parte técnica de la conducción del balón.

ACTIVIDADES A REALIZAR

PARTE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado (“más o menos el ares”) utilizando las superficies de contacto que hemos determinado y intentando no chocar con los compañeros.
2. Los jugadores individualmente conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción.

3. Los jugadores colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicios con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente.
4. Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.
5. Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador.
6. Se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle.
7. Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos. Alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda.
8. Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo a poca velocidad en línea recta, el último jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera
9. Vuelta a la calma.

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y corrección.

21. 13. CLASE PRÁCTICA DE VELOCIDAD CON BALON.

TEMA: LA VELOCIDAD CON BALON

Tiempo:

MATERIAL: Balones y conos.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la velocidad con manejo de balón de los futbolistas infantiles.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de entrenamiento, se explica los ejercicios de una forma clara, coherente y demostrativa, Se establecerá un tiempo de trabajo y de recuperación, se dará un tiempo para la hidratación y se corregirán y se darán indicaciones en la parte técnica con relación a la velocidad con balón.

ACTIVIDADES A REALIZAR

PARTE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Juegos de persecución y de agarre.
2. Juegos de velocidad de reacción. Respuesta a diferentes estímulos (sonoros, visuales, táctiles) con balón.
3. Carrera de relevos.
4. Saltos (horizontales, bancos colchonetas).

5. Entrenamientos mediante series repetidas (velocidad pura): distancias cortas 20-30 metros, repeticiones 5-10 (ejemplo 2 4x30), pausa de 45"-1' entre repeticiones y 3'-5' entre cada serie de 3-5 repeticiones.
6. Carreras con cambio de ritmo, aceleraciones deceleraciones: sobre 100m. 10/10, repeticiones 3-5, pausa 3'-5', sobre 100 30/30. La distancia total por sesión puede encontrarse entre 600 m.
7. Carrera de velocidad con cambio de ritmo con balón.
8. Frecuencia: Tramos cortos con cambios de ritmo, movimientos segmentarios de corta duración, correr cuesta abajo, salidas en desequilibrio, trabajo con elásticos.
9. Trabajo de velocidad esquivando conos, palos, para luego emplear velocidad de aceleración 10 metros con balón.
10. Encuentro de fútbol con canchas reducidas
11. vuelta a la calma.

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y corrección.

21. 14. CLASE PRÁCTICA DE TRABAJO EN PISCINA.

TEMA: TÉCNICA DE CONDUCCIÓN DEL BALÓN.

Tiempo:

MATERIAL: piscina.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Realizar trabajo físico en piscina que ayude a relajar los músculos de los futbolistas infantiles.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de entreno, se explica los ejercicios de una forma clara, coherente y demostrativa, Se establecerá un tiempo de trabajo y de recuperación, se dará un tiempo para la hidratación y se corregirán y se darán indicaciones con relación al trabajo físico en piscina.

ACTIVIDADES A REALIZAR

PARTE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Ejercicios de Respiración (burbujas).
2. Se ubican los futbolistas infantiles en el borde de la piscina y realizan movimientos de pierna.
3. Sentarse en el fondo de la piscina.
4. Flotación boca arriba, (50 metros).

5. Flotación hacia abajo.
6. Flotaciones encogidas las piernas.
7. Ejercicios de traslado en el agua (avance perrito).
8. Ejercicios de taloneo con traslado a lo largo de la piscina.
9. Elevación de rodillas con traslado por piscina.
10. Skipin alto con traslado por la piscina.
11. Ejercicios de carrera a lo largo de la piscina.
12. Juego de lleva entre los compañeros.
13. Ejercicios de estiramiento fuera de la piscina.
14. Juego manejo del balón fuera de la piscina control del balón entre compañeros.

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y corrección.

22. EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA

A lo largo de las clases diseñadas para mejorar la técnica de la conducción del balón en futbolistas infantiles es muy importante medir el nivel en el que se encuentran los futbolistas después de haber practicado y aprendido la correcta ejecución de la técnica de la conducción del balón. Y por esta razón se debe poner en ejecución de los futbolistas una valoración por medio de unos ejercicios los cuales, están diseñados para medir el grado de ejecución de los futbolistas infantiles con relación a la técnica.

22.1. CLASE PRÁCTICA PARA DE LA CONDUCCIÓN

TEMA: CONDUCCIÓN DEL BALÓN.

Tiempo:

MATERIAL: Balones y conos.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Mejorar la técnica de la conducción del balón.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de entreno, se explica los ejercicios de una forma clara, coherente y demostrativa, Se establecerá un tiempo de trabajo y de recuperación, se dará un tiempo para la hidratación y se corregirán y se darán indicaciones en la parte técnica con relación a la técnica de la conducción del balón.

ACTIVIDADES A REALIZAR

PARTE INICIAL

Movilidad articular.

Calentamiento.

Estiramiento.

PARTE CENTRAL

1. Colocaremos una valla de 1m. x 1m, a una distancia de 10 metros colocaremos 10 balones paralelos a esta en hilera, y detrás de estos a una distancia de 4 metros colocaremos un banderín y el trabajo consistirá en golpear un balón tratando de meterlo por debajo de la valla, volver hacia

atrás dar la vuelta al banderín y así sucesivamente, teniendo un tiempo máximo para el golpeo de todos los balones de 90 segundos.

2. Ejercicio de conducción del balón en línea recta.
3. Ejercicio de conducción en zigzag.
4. Conducción del balón con cambio de velocidad.
5. Vuelta a la calma.

PARTE FINAL

- ✓ Estiramiento.
- ✓ Hidratación.
- ✓ Evaluación y corrección.

22. 2. PROGRESO DE LA TÉCNICA DE LA CONDUCCIÓN

EVALUACIÓN SIN BALÓN	BUENA	ACEPTABLE	REGULAR
VELOCIDAD DE REACCIÓN			
VELOCIDAD CON CAMBIO DE DIRECCIÓN			
VELOCIDAD CON OBSTÁCULOS			
VELOCIDAD EN ZIGZAG CON CONOS			
EVALUACIÓN CON BALÓN	BUENA	ACEPTABLE	REGULAR
CONDUCCIÓN EN LÍNEA RECTA			
CONDUCCIÓN EN ZIGZAG			
CONDUCCIÓN CON CAMBIO DE DIRECCIÓN			

Tabla 7. Progreso de la técnica de la conducción.

22. 2. CLASE PRÁCTICA PARA DE LA CONDUCCIÓN

TEMA: PREPARACIÓN MENTAL DEL FUTBOLISTA INFANTIL.

Tiempo:

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ✓ Prepara al futbolista y motivar su práctica deportiva.

METODOLOGÍA A EMPLEAR

Se explica a los futbolistas infantiles el objetivo de la sesión de trabajo, la cual se fundamenta en prepara mentalmente a los futbolistas y motivarlos para que la práctica del deporte sea lo más agradable y que puedan efectuar sin ningún problema cualquier acción de juego y tengan un buen control y confianza de sí mismo.

ACTIVIDADES A REALIZAR

PARTE INICIAL

Explicación del entrenador de las cualidades de cada uno de los futbolistas infantiles.

PARTE CENTRAL

- ✓ Se ubican los futbolistas en una ronda y se realiza un trabajo de control y manejo de la respiración.
- ✓ Cada uno de los futbolistas da a conocer sus inquietudes y fortalezas.
- ✓ Se ubican los estudiantes en la posición más cómoda para ellos y se realiza una visualización individual del futbolista ejecutando la técnica y en diferentes acciones y velocidades
- ✓ Fortalecimiento de los valores y hábitos propios de cada futbolista
- ✓ Crear lasos de hermandad y a la práctica del juego limpio
- ✓ Incentivar a la creatividad futbolística

PARTE FINAL

TRABAJO LÚDICO DE INTEGRACIÓN GRUPAL

- ✓ El ratón y el gato: Sentados en un círculo, con dos balones que se van pasando de uno a otro en el mismo sentido. Hay que intentar que un balón dé caza al otro. Al alumno que le lleguen los dos balones se le penaliza con una vuelta corriendo alrededor del círculo.
- ✓ Se sitúan 6 u 8 jugadores/as en círculo, pie con pie con las piernas separadas. Deben golpear el balón con la mano para hacerlo pasar entre las piernas de un compañero. El que deje escapar el balón tiene un punto de penalización.
- ✓ Dos grupos separados por una línea o red. Un grupo lanza pelotas con el pie, y el otro trata de cogerlas antes de que caigan al suelo (cambiar).
- ✓ Cada grupo debe establecer su sistema de puntuación, una vez preparado el circuito, cada equipo explica al contrario cómo debe realizarse y lo realizan ambos.
Se divide a la clase en 4 grupos de 5, y se ponen en círculo, pie con pie con las piernas separadas. Deben golpear el balón con la mano para hacerlo pasar entre las piernas de un compañero. El que deje escapar el balón tiene un punto de penalización.
Después de este juego, se pone en común los circuitos que se han hecho.
- ✓ Estiramientos dirigidos por el entrenador, y a continuación tumbados en tendido supino, con la palma de la mano sobre el balón o pelota, rodarlo alrededor del cuerpo del compañero.

23. RECURSOS

23.1. RECURSOS HUMANOS

- ✓ Entrenadores
- ✓ Medico
- ✓ Preparador físico

23. 2. RECURSOS DIDACTICOS

- ✓ Fichas de seguimiento del futbolista
- ✓ Implementos deportivos
- ✓ Pito
- ✓ Palos
- ✓ Conos
- ✓ Aros
- ✓ Vallas
- ✓ Escalera de salto
- ✓ Lasos
- ✓ Balones
- ✓ Videos

23. 3. RECURSOS LOGISTICOS

- ✓ Cancha de fútbol
- ✓ Piscina

24. CONCLUSIÓN

El elemento técnico de la conducción del balón obtiene su importancia con relación a la capacidad del jugador para resolver de manera individual una situación donde el objetivo sea ganar un espacio para poder ejecutar una acción de juego ya sea trasladando el balón de un punto a otro del terreno de juego superando a un adversario o controlando el balón y ejecutando de la forma correcta la técnica de la conducción del balón. Existen zonas preferenciales para la utilización del elemento técnico de la conducción que van relacionadas con la productividad que se obtenga en cuanto a la velocidad con que se realice, a la mecánica de ejecución y superficies utilizables para el traslado del balón parte externa para conducir y parte interna para corregir. Teniendo en cuenta las partes más importantes de la enseñanza de la técnica de la conducción del balón podemos concluir entonces que la metodología de la enseñanza propuesta está basada en los aspectos de la coordinación, la velocidad, la lateralidad, la marcha que se deberán estimular primero sin implemento y después con el uso del balón trasladándolo de manera multidireccional y a diferentes direcciones, corrigiendo siempre la mecánica en la ejecución que haga al jugador simplificar su esfuerzo y resaltando la parte de la preparación deportiva que se ha tenido en el transcurso del entrenamiento para mejorar la técnica de la conducción del balón, ya que la preparación física, la preparación técnica y la preparación mental del futbolista infantil es de mucha importancia para obtener buenos resultados a nivel técnico y deportivo teniendo como resultado un deportista capaz de resolver y ejecutar las diferentes acciones de juego con relación a la técnica de la conducción del balón y a si obteniendo resultados positivos como futbolista.

BIBLIOGRAFIA

1. GALDON OMAR, GATICA Patricio, GERONA Toni: “manual de educación física y deportes: Técnicas y actividades practicas. Barcelona: editorial océano.607. p.
2. CSANDI Arpad. El futbol: La técnica tomo 1. México: Técnica y educación, 1993. 226. p.
3. RAMOS BERMUDEZ, Santiago. Entrenamiento de la condición física: Teoría y nivel básico. Primera edición. Armenia: Kinesis, 2001. 170. p.
4. PERALTA BARBESI, Héctor José. Educación física en la calidad de vida. Bogotá: Arte publicaciones, 1994. 125. p.
5. BENEDEK Endrè. Colección futbol: Futbol infantil cuarta edición. Barcelona: editorial paidotribo, 2001. 395. p.

6. BOB, Anderson. Como rejuvenecer el cuerpo estirándose. Guía completa de ejercicios de estiramiento, la técnica más sencilla y directa para lograra flexibilidad y relajación corporales. Barcelona: integral ediciones, 1996. 194. P.
7. CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA 1991.
8. LEY 181 DE 1995 Ley general del deporte.
9. LEY 934 DE 2004 ley de la educación física en los colegios

Lic. Luis Eduardo Meléndez

