



Olimpiadas Especiales
México

**GUIA DE INICIO RÁPIDO
PARA ENTRENADORES**

FUTBOL

TABLA DE CONTENIDOS

Eventos oficiales	Página	3
Básicos de futbol		4
Componentes de entrenamiento de futbol		6
Formatos de planeación y muestra de entrenamiento		8
Resumen de principios para entrenamiento		10
Selección de miembros del equipo		14
Tarjeta de evaluación de habilidades		16
Uniforme de futbol		18
Nutrición		20
Reglas, protocolo y comportamiento en futbol		21
Apéndice A –		25
Estiramientos, ejercicios y		
Apéndice B –		39
Tips para desarrollo de habilidades		

*EVENTOS OFICIALES

1. Competencia de Equipo Once-por-lado de acuerdo a las reglas de la FIFA.
 2. Equipo cinco-por-lado (aire libre).
 3. Competencia de Futsal de acuerdo a las reglas de la FIFA.
 4. Equipo siete-por-lado (aire libre).
5. Competencia de Deportes Unificados de equipo de 11-por-lado.
6. Competencia de Deportes Unificados de equipo de 5-por-lado.
 7. Competencia de Deportes Unificados de 7-por-lado.

El siguiente evento proporciona una competencia significativa para los atletas con bajo nivel de habilidad.

8. Competencia de Destreza Individual (CDI).
9. Competencia de Deportes Unificados de Destreza Individual.

La Cancha

La distribución de una cancha se muestra abajo. Las dimensiones pueden variar, dependiendo del número de jugadores y su nivel de habilidades. Los entrenadores necesitan pasar el tiempo adecuado en cada entrenamiento identificando los límites y las marcas de la cancha, esto en especial con jugadores principiantes.

Portería

El portero deberá colocar el balón dentro de la portería para patearla (sólo 11-por-lado).

Área de Penalty

El portero es el único que puede usar las manos en esta área. Cualquier falta mayor dentro del área resultará en un tiro de penalty que se hará desde el punto de penalty. Cuando haya un tiro de penalty, el resto de los jugadores deberá pararse fuera del área de penalty, incluyendo el arco de penalty.

Círculo central

El saque de centro se toma del círculo central. Todos los defensores deberán pararse fuera del círculo.

Línea Central

Ambos equipos deberán estar detrás de su lado de la línea central en un saque de centro.

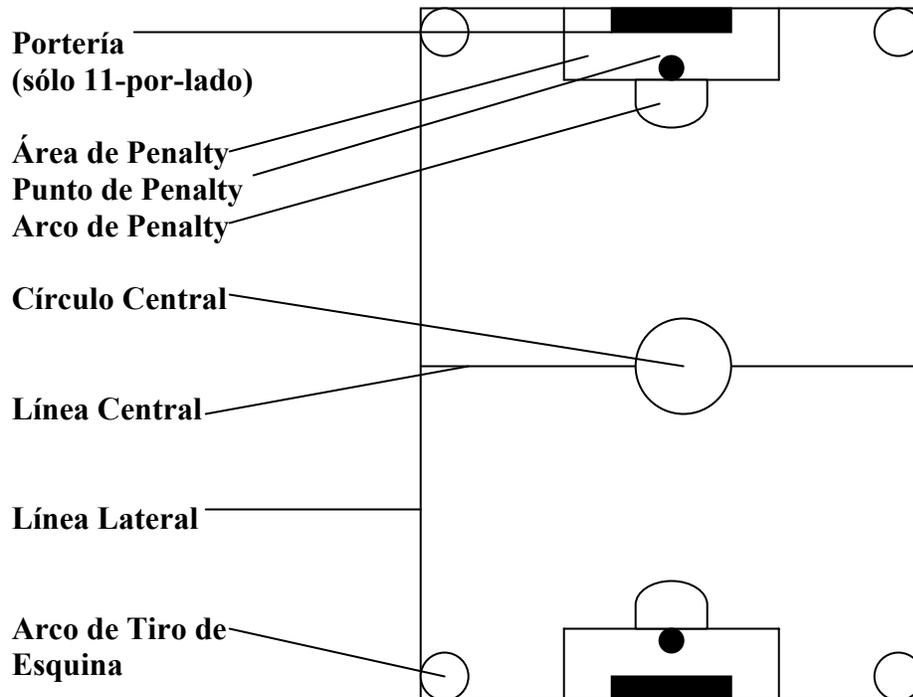
Línea Lateral

El balón está fuera de lugar si cruza esta línea, no cómo en el fútbol Americano o básquetbol. La línea está en juego.

Arco de Tiro de Esquina

El balón debe ser colocado dentro del arco para un saque de esquina.

La Cancha



Dimensiones Claves para 5 y 7-Por-Lado

Tamaño Mínimo de Campo	40 metros por 30 metros (44 yardas por 33 yardas)
Tamaño Máximo de Campo	50 metros por 35 metros (55 yardas por 38 yardas)
Área de penalti	7 metros de profundidad por 12 metros de ancho (8 yardas por 13 yardas)
Punto de Penalti	6.4 metros (7 yardas) de la portería
Tamaño de Portería	1.8 metros de altura por 3.7 metros de ancho (6 pies por 12 pies)

Dimensiones Claves para 11-Por-Lado

Tamaño Mínimo de Campo	91.4 metros por 50.3 metros (100 yardas por 55 yardas)
Tamaño Máximo de Campo	109.7 metros por 68.6 metros (120 yardas por 75 yardas)
Área de Penalti	16.5 metros de profundidad por 40.2 metros de ancho (18 yardas por 44 yardas)
Punto de Penalti	11 metros (12 yardas) de la portería
Tamaño de Portería	2.4 metros de altura por 7.3 metros de ancho (8 pies por 24 pies)

Componentes Esenciales para la Planeación de una Sesión de Entrenamiento de Fútbol

Los atletas de Olimpiadas Especiales responden bien a una rutina de entrenamiento sencilla y bien estructurada con la cual ellos se pueden familiarizar. Un plan organizado, preparado antes de llegar al campo, ayudará a establecer la rutina y hacer el mejor uso de su tiempo limitado. Debajo está delineado un plan recomendado de entrenamiento.

Calentamiento

- Cada jugador hace el calentamiento con un balón; por ejemplo, ejercicio de conducir de baja intensidad.
- Estirar cada músculo.
- Tener a los jugadores dirigiendo el estiramiento mientras los entrenadores ayudan a algunos jugadores individualmente cuando sea necesario.
- Termine el calentamiento con una competencia de conducción.

Ejemplo de Rutina de Calentamiento

Corrida Aeróbica Fácil
Estiramientos de Flexibilidad
Estiramientos de Tríceps
Estiramientos Laterales
Estiramientos de Ingle
Estiramientos del Tendón Supino de la Corva
Estiramientos del Tendón de la Corva
Estiramientos Sentados de Faldilla
Estiramientos para Corredores de Vallas / Reversa
Estiramientos de Cuadriláteros
Estiramientos Abdominales
Estiramientos de Dedos de Pies
Estiramientos de Movimiento
Movimientos de Pierna hacia Adelante y Atrás
Movimientos Laterales
Embestidas
Ejercicios de Ritmo
Saltos Sencillos
Rodillas Altas
Saltos Altos
Trote con Patadas Traseras
Patadas con Saltos

Instrucciones de Habilidades

- Revisar rápidamente y practicar las habilidades enseñadas previamente.
- Introducir el tema de las actividades de destreza.
- Demostrar las habilidades sencilla y dramáticamente.

- Dividir en grupos de seis o menos para practicar.
- Ayudar físicamente a los jugadores de baja habilidad e incitarlos cuando sea necesario.
- Presentar y practicar nuevas habilidades en las primeras partes de la sesión de práctica.

Experiencia de Competencia

- Usar mini juegos (uno vs. uno / tres vs. tres) para enseñar las reglas básicas y el entendimiento del juego.
- Usar escaramuzas para enseñar las posiciones básicas y los recomienzos.
- Siempre permita al menos 10 minutos de juego libre donde el entrenador o dice nada. Déjelos jugar.

Enfriamiento

- Trote lento / caminata / estiramiento
- Mientras los jugadores se enfrían, comentar sobre la sesión y el próximo partido.
- Terminar con una porra de equipo.

Ejemplo de Rutina de Calentamiento

Actividad	Propósito	Tiempo (mínimo)
Corrida aeróbica lenta	Baja la temperatura corporal Gradualmente reduce el ritmo cardíaco	5 minutos
Estiramiento ligero	Remueve los residuos de los músculos	5 minutos

Ver Apéndice A para Varios Ejercicios de Entrenamiento y Estiramientos

Muestra de Formato de Plan de Práctica

Fecha:		Ubicación:		Hora:	
Metas:					

Calentamiento – Preparar el cuerpo para la práctica.

Líder	Actividad	Equipamiento

Plática de Equipo – Informe a los atletas sus expectativas de la práctica.

Metas para hoy	
Clase Previa de Habilidad	
Nueva Clase de Habilidad	

Desarrollo de Habilidad – Juegos y ejercicios para reforzar el aprendizaje. Hágalo divertido.

Líder	Actividad	Equipamiento

Descanso – Proporcionar agua y llevar la habilidad hacia un juego informal “cascarita”.

Reforzar Habilidad de Hoy:	
-----------------------------------	--

“Cascarita” – Enfatizar la habilidad de la semana pasada y la de esta semana.

Habilidad Anterior	
Habilidad Nueva	

Plática de Equipo – Enfatizar la nueva habilidad y técnicas de la “cascarita”.

“Cascarita” Lección 1	
Escaramuza Lección 2	
Revisión de Habilidad Semana pasada	
Revisión de Tarea	

Ejemplo de Plan de Entrenamiento

Pretemporada	
Entrenamientos Semana # 1	Calentamiento Evaluación de Habilidades Condición Control - Recibiendo
Entrenamientos Semana # 2	Calentamiento Condición Conducción Revisión de Reglas

Temporada de Competencia	
Entrenamientos Semana # 3	Calentamiento Revisión de Control y Conducción Pases Reglas / Recomiendos
Entrenamientos Semana # 4	Calentamiento Revisión de Pases Disparos Jugada en Equipo / Posiciones
Entrenamientos Semana # 5	Calentamiento Jugada en Equipo / Estrategia Pases Revisión de Disparos Plática del Torneo
Entrenamiento Semana # 6	Calentamiento Jugada en Equipo / Extremos Revisión de Pases Portero / Portería Evaluación de Habilidad de Torneo
Entrenamiento Semana # 7	Calentamiento Revisión Jugada en Equipo Defensa / Placaje Jugada en Equipo / Defensa Etiqueta de Torneo
Entrenamiento Semana # 8	Calentamiento Cabezazo Disparos Preparación de Torneo

Ejemplo de un Programa de Condición

Nos enfocaremos en una condición física general para los atletas de Olimpiadas Especiales. El programa que está a continuación tiene tres componentes principales – calentamiento, ejercicio y enfriamiento. El número de repeticiones y sets determinará la meta de su programa: resistencia de músculos o fuerza de músculos. Revise los siguientes ejercicios y rutinas de flexiones y extensiones específicos para reforzar los músculos para desarrollar su propio programa de condición.

Actividad	Sets & Repeticiones
Calentamiento	
Caminata/trote/corrida aeróbica fácil	3 - 5 min
Estiramiento	15 - 20 min
<ul style="list-style-type: none"> • Cuerpo Superior • Glúteos Bajos • Cuerpo Bajo 	3 - 5 ejercicios de cada grupo muscular
Ejercicios	
Agilidad & Condicionamiento	
<ul style="list-style-type: none"> • Zancadas de Aceleración • Movimientos de Pierna (F & L) • Levantamiento de pantorrilla 	3 x 30m 1 x 10 cada pierna 1 x 10 cada pierna
Brazos & Hombros	
<ul style="list-style-type: none"> • Lagartijas: Anchas • Extensión de Tríceps • Lagartijas: Normal 	5 repeticiones 5 repeticiones 5 repeticiones
Espalda & Abdomen	
<ul style="list-style-type: none"> • Abdominales: Laterales • Levantamiento de Piernas • Torsión de tronco 	10 repeticiones 10 repeticiones 10 repeticiones
Pies & Piernas	
<ul style="list-style-type: none"> • Embestidas – caminando • Cuclillas • Saltos de Canguro 	3 x 30m 10 repeticiones 2 x 5
Enfriamiento	
Caminata/trote/corrida aeróbica fácil	3 – 5 min
Estiramiento Ligero	10 – 15 min

Resumen de Principios de Entrenamiento

Ley de Sobrecarga

- El cuerpo se adapta a las cargas de entrenamiento – explica como funciona el entrenamiento
- Las cargas adecuadas de entrenamiento mejoran la condición en general e incrementan el desempeño.
- Factores que impactan la carga de entrenamiento – frecuencia duración e intensidad.

Ley de Reversibilidad

- Las cargas de entrenamiento que incrementan progresivamente crean niveles mas altos de condición.
- No hay incremento en condición si las cargas están muy separadas en tiempo o si permanecen iguales.
- El sobre entrenamiento o la adaptación incompleta ocurren cuando las cargas de entrenamiento son demasiado grandes o demasiado cerca..

Ley de Especificidad

- Una carga específica de entrenamiento produce respuestas y adaptaciones específicas.
- El entrenamiento general prepara a los atletas para un entrenamiento específico.
- Entre más grande el volumen del entrenamiento general, mayor la capacidad para un entrenamiento específico.

Principio de Individualismo

- Los atletas traen consigo su talento, sus aptitudes y sus capacidades únicas.
- La herencia determina varios factores fisiológicos que impactan el entrenamiento.
- Las edades cronológicas, biológica y de entrenamiento deben ser consideradas cuando se diseña un plan de entrenamiento y competencia.

Principio de Variedad

- El entrenamiento es un proceso a largo plazo y la carga y recuperación pueden volverse muy aburridos.
- Hágalo divertido para el atleta.
- Sea creativo.

Principio de Participación Activa

- El atleta debe querer participar activamente y de buena gana en su programa de entrenamiento.
- El atleta debe estar comprometido.
- Todos los aspectos de la vida del atleta contribuyen a su éxito atlético.

Principios de Entrenamiento de Fuerza y Condicionamiento en un Vistazo.

El entrenamiento de fuerza y condicionamiento está diseñado para ayudar a los atletas en su desarrollo general. Hay dos tipos de programas de entrenamiento de fuerza: general y específico. Los ejercicios que se usan en cada programa reflejan la necesidad del atleta para desarrollar fuerza. Un programa general de entrenamiento de fuerza y condicionamiento le da al atleta mas fuerza en los músculos particulares que se necesitan para un buen desempeño en sus eventos de deporte específico. Además, el entrenamiento de fuerza y condicionamiento puede ayudar a prevenir lesiones en atletas ya que forma músculos y huesos más sanos, saludables y fuertes.

Flexibilidad

- Estire lento y con control.
- No rebote ni sienta dolor.
- Respire lenta y rítmicamente; no aguante la respiración.
- Estiramiento fácil: poca tensión – aguante de 5-12 segundos.
- Estiramiento de desarrollo: estire mas lejos sintiendo un poco de tensión otra vez – aguante de 15-30 segundos.

Equilibrio Muscular

- Entrenar los músculos delanteros y traseros durante el entrenamiento de fuerza.
- Ejemplo: si entrena los bíceps, también entrene los tríceps.
- Importante en la prevención de lesiones.

Selección de Ejercicios

- Enfatizar la condición del cuerpo entero.

Orden de Ejercicios

- Muy importante en sacar provecho de cada ejercicio.
- Ejercicios y levantamientos que trabajan varios grupos musculares y requieren de mayor concentración mental – realizar temprano en el entrenamiento.
- Ejercicios y levantamientos que trabajan pequeños grupos musculares y requieren de poca concentración – realizar por último en el entrenamiento.

Frecuencia del Entrenamiento

- Siempre incluya un día de descanso entre los ejercicios de entrenamiento muscular.

Número de Sets

- Se recomienda un set de cada ejercicio durante la primera o segunda semana del entrenamiento. Incremente el número de sets conforme avance su programa de entrenamiento.

Descanso entre Sets

- Depende de los resultados deseados del entrenamiento.
- Resistencia muscular: corto periodo de descanso – no requiere de recuperación completa.
- Fuerza y potencia: mayor periodo de descanso – requiere de recuperación completa.

Descanso Activo

- Un periodo activo, nivel recreacional, después de la terminación de una temporada de un deporte.
- Puede o no incluir entrenamiento de fuerza.
- Da al atleta una pausa y a sus cuerpos tiempo para regenerar y descansar.

Ejemplos de Rutinas de Circuito de Entrenamiento

Cuando se prescriben ejercicios para cada área de evento, se necesita enfocar en los ejercicios que ayudan las necesidades específicas de su atleta en un evento particular. La tabla de abajo es una guía básica para ayudarlo a comenzar. Estos ejercicios pueden ser incorporados a un circuito de entrenamiento para proporcionar una variedad de ejercicios para todos sus atletas y eso será divertido. Cambie un poco los ejercicios si nota que algún atleta haya dominado los ejercicios y se esté aburriendo.

Ejemplo de circuito de rutinas para entrenamiento

Todos los atletas de atletismo	<i>pueden beneficiar de</i>	Agilidad & Condicionamiento Abdominal & de Espalda
Velocistas, Saltadores, Lanzadores (atletas con orientación de potencia)		Agilidad & Condicionamiento Flexiones y Extensiones
Tiradores con torsos desarrollados		Flexiones y Extensiones
Todos los atletas de Atletismo Tiradores		Ejercicios de Pelota de Medicina

Usar circuitos de condicionamiento le quita a los atletas la presión, enfocándolos en el tiempo en cada estación y no en el número de repeticiones. La meta es lograr que los atletas hagan el mayor número posible de repeticiones que puedan, de la manera mas correcta posible y en el tiempo especificado.

Ejercicio	Repeticiones
Lagartijas	10
Abdominales	10
Levantamiento pierna	20
Embestidas	10 cada pierna
Extensiones de triceps	5-8
Corriendo	800m

Circuito de Condicionamiento General – Ejemplo 1

Número de Circuitos:	1-5
Tiempo en cada estación:	30 segs a 1 1/2 mins
Recuperación entre ejercicios:	15-45 segs
Recuperación entre circuitos:	2-5 mins

Consejos para Llevar a Cabo Sesiones Seguras de Entrenamiento

Aunque los riesgos pueden ser pocos, los entrenadores tienen la responsabilidad de asegurarse que los atletas sepan, entiendan y aprecien los riesgos del fútbol. La seguridad y el bienestar de los atletas son los intereses más grandes de los entrenadores. El fútbol no es un deporte peligroso sin embargo pueden haber accidentes si el entrenador olvida tomar precauciones. Es la responsabilidad del entrenador principal minimizar las lesiones proporcionando condiciones seguras.

1. Establecer reglas claras de comportamiento desde el primer entrenamiento y reforzarlas.
 - Mantengan sus manos en sí mismos.
 - Escuchen al Entrenador.
 - Cuando oigan el silbato, "paren, miren y escuchen".
 - Pregunten al entrenador antes de salirse de la cancha.
2. Cuando el clima sea malo, tener un plan para alejar a los atletas inmediatamente del clima inclemente.
3. Asegurar que los atletas traigan agua a cada entrenamiento, especialmente en los climas más calurosos.
4. Revisar su botiquín de primeros auxilios; reabastecer provisiones cuando sea necesario.
5. Entrenar a todos los atletas y entrenadores en procedimientos de emergencias.
6. Escoger un área de cancha segura. No practicar en áreas con piedras u hoyos que puedan causar lesiones. No es suficiente con simplemente decirle a los atletas que se alejen de los obstáculos.
7. Caminar por la cancha y los límites y recoger objetos que no sean seguros. Ser particularmente vigilante cuando se juegue en gimnasios interiores. Quitar cualquier cosa con la que se pueda topar un atleta.
8. Revisar los balones para asegurar que no tienen paneles flojos que puedan causar lesiones en los ojos.
9. Revisar las porterías para asegurar los postes y travesaños estén asegurados. Dar instrucciones a los atletas de que no se columpien en los postes. Poner mucha atención a las porterías portátiles que se puedan voltear con un viento fuerte o si un jugador se columpia en el travesaño. Asegurar que estas porterías estén sujetadas al piso con estacas.
10. Revisar el botiquín de primeros auxilios y los procedimientos de emergencia. Tener a alguien entrenado en primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar cerca de la cancha durante los entrenamientos y los partidos.
11. Establecer reglas claras de comportamiento desde el primer entrenamiento.
12. Calentar y estirar correctamente al comienzo de cada entrenamiento para prevenir lesiones musculares.
13. Entrenar para mejorar el condicionamiento general de sus jugadores. Es menos probable que los jugadores con mejor condición física sufran lesiones. Hacer sus entrenamientos activos.
14. Asegurar que los jugadores estén emparejados de acuerdo a su físico en los partidos donde los jugadores juegan os unos contra los otros, cara a cara (eje. Ejercicios de uno contra uno).
15. Requerir que todos los jugadores usen espinilleras en los entrenamientos y los partidos. Se recomienda el uso de conchas y paladares, especialmente para jugadores de reacción lenta.
16. No poner a un jugador de reacción lenta como portero. Asegurar que el portero sepa como jugar esa posición de manera segura.

Seleccionando miembros del equipo

La clave para el desarrollo exitoso de un equipo tradicional o unificado de Olimpiadas Especiales está en la selección adecuada de los miembros del equipo. Abajo encontrar

Agrupamiento por Habilidades

Los equipos de fútbol de Deportes Unificados trabajan mejor cuando todos los miembros del equipo tienen habilidades similares. Las parejas con habilidades mucho mayores a las de sus compañeros controlarán la competencia o se acomodan a los demás manteniéndose debajo de su potencial. En ambas situaciones, las metas de la interacción y el trabajo en equipo son disminuidas y no se alcanza una verdadera experiencia competitiva. Por ejemplo, en el fútbol, un jugador de 8 años no debería competir contra o en conjunto con un atleta de 30 años.

Agrupamiento por Edades

Todos los miembros del equipo deberán estar agrupados de acuerdo a sus edades.

- Entre 3 – 5 años de diferencia para los atletas de 21 años o menores. Entre 10 – 15 años de diferencia para los atletas de 22 años en adelante.

Tarjeta de Evaluación de Olimpiadas Especiales de Habilidades Futbolísticas

Nombre del Atleta: _____ Fecha: _____
Nombre del Entrenador: _____ Fecha: _____

Instrucciones

1. Usar una herramienta al comienzo de la temporada de entrenamiento/competencia para establecer la base del nivel original de habilidades del atleta.
2. Hacer que el atleta realice la habilidad varias veces.
3. Si el atleta realiza la habilidad correctamente tres de cinco veces, ponga una palomita en la caja junto a la habilidad para indicar que ha sido llevada a cabo.
4. Programar sesiones de evaluación en su programa.
5. Los atletas pueden llevar a cabo las habilidades en cualquier orden. Los atletas han realizado la lista cuando todos los puntos posibles hayan sido llevados a cabo.

Control – Recibir

- Controla el balón usando la parte de adentro del pie.
- Controla el balón usando el pecho.
- Controla el balón usando el muslo.
- Acolchona el balón con el pecho o el muslo.
- Distribuye el peso corporal para que ellos puedan moverse para atrás, adelante o de lado.
- Juzga la velocidad del balón en vuelo adecuadamente.
- Escoge la técnica y la superficie del cuerpo adecuados para controlar el balón.

Conducción

- Conduce para enfrente usando la parte superior del pie.
- Usa la parte de adentro del pie para cambiar de dirección rápidamente.
- Usa la parte de afuera del pie para proteger el balón de los adversarios.
- Usa la suela del pie para cambiar la dirección del balón.
- Conduce el balón mientras camina.
- Conduce el balón mientras corre.

Pases

- Alinea al balón, al jugador y al blanco en una línea recta.
- Tiene contacto visual con el recipiente del pase.
- Continúa la dirección del recipiente deseado pateando su pie.
- Pone el pie con el que va a patear plano sobre la parte trasera del balón.
- Toca el balón con los dedos levantados, el pie paralelo al piso y el tobillo firme.

Disparos

- Se acerca al balón de lado.
- Pone el pie con el que NO va a patear al lado del balón.
- Controla el balón antes del disparo.

Placajes

- Recarga el torso en placajes frontales.
- Mantiene buen equilibrio con una pierna estirada en placajes laterales.
- Busca y encierra a los adversarios que están conduciendo el balón.
- Sabe cuando usar técnicas adecuadas de placaje.
- Se mueve rápidamente para cerrar la distancia al adversario con balón.
- Enfoca su atención en el balón y no en el cuerpo del adversario.

Tiros de cabeza

- Trata de dar cabezazos al balón.
- Mira el balón cuando se acerca a su cabeza.
- Se columpia en el pie de atrás antes de que llegue el balón.
- Ataca a través del balón para mayor potencia.
- Dirige el balón en la dirección general correcta.
- Dirige el balón con precisión.
- Da tiros de cabeza cuando está parado.
- Da tiros de cabeza cuando está saltando.

Portería

- Mantiene la concentración cuando el balón está lejos de la portería.
- Se para detrás de la línea del balón.
- Levanta balones bajos con las piernas rectas y juntas.
- Se arrodilla sobre una pierna y recoge los balones bajos.
- Asegura los balones altos con las dos manos fungiendo como una sola unidad.
- Se avienta de un lado del cuerpo.
- Distribuye el balón usando la técnica adecuada.

Uniforme de Fútbol

Los jugadores deberán usar el uniforme adecuado de fútbol para entrenar y competir exitosamente. Los uniformes y el equipamiento inapropiado puede tener cierto impacto en la habilidad del jugador de participar en el partido y, en algunos casos, puede ser un riesgo. Es más probable que los equipos que estén vestidos en uniformes bonitos y entallados adecuadamente estén motivados para entrenar y jugar como equipo.

Se requiere de un uniforme adecuado para todos los jugadores. Como entrenador, uno debe de discutir el tipo de ropa deportiva que es aceptable y no aceptable para entrenamientos y competencias. Se debe discutir la importancia de usar ropa que esté bien tallada y las ventajas y desventajas de usar cierto tipo de ropa durante entrenamientos y competencias. Por ejemplo, los pantalones o shorts de mezclilla no son adecuados para ningún evento futbolístico. Explique que no se van a poder desarrollar adecuadamente mientras usen mezclilla que pueda restringir sus movimientos. Lleve los atletas a partidos colegiales o universitarios y enséñeles los uniformes que son usados. Podría poner el ejemplo por usar uniformes adecuados a los entrenamientos y competencias y por premiar a aquellos que no vengan vestidos adecuadamente para entrenar o competir.

Camisas



Las camisas son mejores cuando son sueltas y de materiales ligero. Se recomiendan camisas de manga corta para los climas mas calurosos. Se requiere que las camisas de los jugadores tengan su número en la parte trasera en todas las playeras.

Shorts

Los mejores shorts están hechos de una suave mezcla de nylon/poliéster, son resistentes al agua y tienen amplio espacio de pierna. Se recomienda que los hombres, especialmente los jugadores con habilidades motrices mas lentas, usen una concha.

Calcetines



Se recomienda usar calcetines largos, hasta la rodilla, que cubran las espinilleras. Se recomienda también usar un par de medias, por lo normal de algodón, para tener debajo de las espinilleras y que no causen éstas ampollas.

Espinilleras



Se requiere tener espinilleras durante los entrenamientos y las competencias. Se recomienda usar espinilleras ligeras que tengan resortes en la parte trasera y se usen entre las medias y los calcetines.

Zapatos



Los tacos deben quedar justos. Cuando se compren zapatos, probar los tacos con un par de calcetines delgados y asegurar que queden bien. Los zapatos se estirarán rápidamente para un calzado cómodo. Se recomiendan suelas moldeadas de hule y no tacos atornillados. Se deben usar zapatos sin tacos para los entrenamientos interiores.

Sudaderas

Se recomienda usar sudaderas para los entrenamientos en climas fríos y los torneos de día completo. Los jugadores no tienen permitido usar sudaderas en torneos oficiales.

Nutrición

Lineamientos para una Dieta Balanceada

- Coma muchas variedades de comida – verduras, frutas, pescado, carnes, lácteos y granos
- Coma alimentos frescos en vez de alimentos preparados, enlatados o congelados
- Coma altas proporciones de alimentos ricos en carbohidratos
- Hornear, asar o cocer al vapor sus alimentos. Trate de no hervir ni freír los alimentos.
- Aléjese de comidas grasosas y tentempiés dulces o salados
- Revise su consumo de fibras comiendo pan integral, cereales y pasta
- Coma arroz integral en vez de arroz blanco
- Condimente la comida con hierbas y especias en vez de sal
- Tome cantidades pequeñas de agua y jugos seguido

Nutrientes/Comidas Previos a la Competencia

Los niveles de energía del cuerpo deben ser altos antes del entrenamiento o competencia. La dieta de alto rendimiento que se tiene arriba le dará este requerimiento diario. Los atletas son individuos y requieren de diversos alimentos y sus cuerpos responden de manera diferente a ciertos alimentos. Los lineamientos que están a continuación generalmente ayudarán a sus atletas a consumir los nutrientes adecuados antes de la competencia.

- Ingiera una comida pequeña, de fácil digestión y normalmente con menos de 500 calorías
- Coma de 2 ½ - 4 horas antes de competir
- Limite las proteínas y las grasas ya que son de lenta digestión
- Aléjese de alimentos que formen gases en el sistema digestivo
- Tome cantidades pequeñas de agua seguido, antes, durante y después de la competencia

Nutrientes Durante Competencia

- Los nutrientes, sin contar la hidratación, no son necesarios para eventos que duren menos de una hora.
- Para eventos que tienen mas de una hora de actividad continua, las bebidas con carbohidratos o fruta brindarán la energía necesaria para un esfuerzo continuo.
- Durante los eventos de natación que duren mas de dos horas, permita que sus atletas le den mordiscos a pedacitos de plátano, emparedados de crema de cacahuete, fideos o pasta sencillos (carbohidratos sencillos) cuando tengan descansos de al menos media hora antes de su próximo evento. Esto ayudará a que mantengan elevados sus niveles de energía. No mantenga en ayuno a sus atletas durante las competencias de 6- 8 horas.

Nutrientes Post-Competencia

- Para reabastecer la energía, se deberá comer alimentos con carbohidratos sencillos (fruta, bebida con carbohidratos, barras de granola) en cantidades pequeñas inmediatamente después del ejercicio.
- Durante el resto del día, las comidas deberán tener un 65% de carbohidratos complejos para reabastecer la energía.

Reglas, Protocolo & Etiqueta del Fútbol

Enseñado las Reglas del Fútbol

La mejor hora para enseñar las reglas del fútbol es durante los entrenamientos. Favor de referirse al Libro Oficial de Reglas Deportivas de Olimpiadas Especiales para un listado completo de reglas de fútbol. La Filosofía del Juego Limpio del Federación Internacional de Futbol Asociación (FIFA) es recomendado en el mundo futbolístico. Los siguientes lineamientos son tomados directamente de las Leyes del Juego y Guía Universal para Árbitros de la FIFA. Como entrenador, es su responsabilidad el conocer y entender las reglas del juego. Es igual de importante enseñar las reglas a sus jugadores y hacerlos jugar dentro del espíritu del juego. Debajo están algunas leyes selectas de las 17 leyes que gobiernan el juego de fútbol. Tenga a la mano copias actualizadas de las Reglas Deportivas de Olimpiadas Especiales y los libros de reglas de sus federaciones nacionales e internacionales. Conozca las diferencias y llévelas a cada juego.

Regla IX – Balón Dentro y Fuera de Lugar

El balón está fuera de lugar cuando cruza por completo la línea final, línea de portería o línea de banda y el árbitro haya parado la jugada. El balón está dentro de lugar en cualquier otro momento aunque le pegue al poste, travesaño o árbitro, siempre y cuando siga sobre la cancha. }

Regla X – Método de Puntuación

Un gol es anotado cuando todo el balón cruza la línea de portería entre los postes y por debajo del travesaño. No se puede aventar, cargar o ayudar un gol con la mano o el brazo de un jugador del equipo opuesto.

Regla XI – Fuera de Juego

Un jugador está fuera de juego cuando el/ella están en la mitad del contrincante y mas cerca de la portería del contrincante que el balón, al menos de que por lo menos hayan dos contrincantes, incluyendo al portero, se encuentren mas cerca de la línea de portería que el jugador que está atacando o si el contrincante recibe el balón directamente de un saque de banda, tiro de esquina o tiro de portería. Aunque un jugador puede estar en una posición de fuera de juego, sólo se marcará un penlty si el árbitro cree que el jugador esté interfiriendo con la jugada u obteniendo ventaja.

Regla XIII – Tiro Libre

Los tiros directos e indirectos son los dos tipos de tiros libres que se pueden otorgar durante un partido. Se puede anotar un gol directamente de un tiro directo. En los tiros indirectos, el balón debe ser tocado por un jugador que no sea el inicial antes de que se pueda anotar un gol. Todos los jugadores de defensa debe permanecer al menos a 10 yardas del balón en todos los tiros libres. El balón está en juego una vez que haya viajado la distancia de su circunferencia. El tirador no podrá tocar el balón por segunda vez hasta que otro jugador lo toque.

Regla XIV – Tiro de Penalty

Si el equipo de defensa comete cualquiera de las 9 faltas grandes en su propia área de penalty, se le otorga un tiro de penalty al equipo opuesto. El balón se pone en el punto de penalty, a 12 yardas de la portería. Cuando se da la patada, el portero debe permanecer en la línea de portería entre los dos postes. El portero no podrá mover sus pies hasta que el balón sea golpeado. Los únicos jugadores que pueden estar dentro del área de penalty a la hora del tiro son el portero y el jugador que ejecuta el disparo. Todos los demás jugadores deben permanecer fuera del área de penalty, al menos a 10 yardas del balón, hasta que el balón esté en juego.

Regla XV – Saque de Banda

Cuando un jugador juega el balón completo sobre una de las dos líneas de banda, se le otorga un saque de banda al equipo opuesto en el lugar donde todo el balón cruzó la línea. El jugador que saque el balón deberá estar parado viendo hacia la cancha y sacar el balón usando las dos manos y posicionándolas detrás y por encima de su cabeza. Al momento de soltarlo, ambos pies deberán estar sobre el suelo y sobre o detrás de la línea de banda.

Regla XXI – Despeje de Portería

Un despeje de portería es otorgado al equipo defensor cuando el balón entero cruza la línea final y fue tocado por último por un jugador opuesto. El equipo defensor deberá colocar el balón dentro del área de portería. El balón debe ser pateado mas allá del área de penalty antes de que pueda ser tocado por otro

jugador. Si algún jugador toca el balón antes de que viaje fuera del área de penalty, se vuelve a tomar un despeje de portería. Los jugadores del equipo opuesto deben permanecer fuera del área de penalty mientras se esté tomando el saque. El tirador no podrá tocar el balón una segunda vez sin que otro jugador lo toque antes. No se podrá anotar un gol directamente desde un despeje de portería.

Regla XVII – Tiro de Esquina

Se le otorgará un tiro de esquina al equipo atacante cuando cualquier miembro del equipo defensor juegue el balón sobre la línea final. El tiro se toma del cuarto de círculo, con un radio de 1 yarda, el cual está marcado en cada una de las cuatro esquinas de la cancha. El balón debe ser colocado dentro del cuarto de círculo en la línea final del lado defensor más cercano a donde salió el balón. El tirador no podrá tocar el balón una segunda vez hasta que sea tocado por otro jugador. Se puede anotar un gol directamente desde un tiro de esquina. Todos los defensores deberán quedarse a 10 yardas del balón hasta que haya viajado la distancia de su circunferencia.

Las 9 Faltas Grandes

Existen nueve ofensas o faltas grandes que podrían resultar en un tiro libre directo o un tiro de penalty, dependiendo de la ubicación de la ofensa.

1. El jugador que lo ejecuta tratando de patear a un contrincante.
2. Tropezando a un contrincante; por ejemplo, tirando o tratando de tirar a un contrincante con las piernas o por socavar a un contrincante con el cuerpo.
3. Saltando hacia un contrincante de manera que lo ponga en peligro.
4. Atacar a un contrincante de manera violenta o peligrosa.
5. Atacar a un contrincante por atrás al menos que esté obstruyendo.
6. Golpear o intentar golpear o escupirle a un contrincante.
7. Agarrar a un contrincante.
8. Empujar a un contrincante.
9. Dirigir o parar el balón usando las manos o brazos. Esta regla no aplica al portero dentro del área de penalty.

Reglas de Deportes Unificados

Existen pocas diferencias entre las reglas de una competencia de Deportes Unificados y las reglas estipuladas en las Reglas Deportivas de Olimpiadas Especiales y modificaciones delineadas en el libro de reglas. Las añadiduras se resaltan a continuación.

1. Para el fútbol de 5-por-lado y 11-por-lado, se requiere de edades y niveles de habilidad similares para atletas y parejas.
2. La alineación durante la competencia consiste de tres atletas y dos parejas para un 5-por-lado, y seis atletas y 5 parejas para un fútbol de 11-por-lado.
3. Los equipos son colocados, basados principalmente en habilidades, en divisiones para competencias. En el fútbol, la asignatura de divisiones está basada en los mejores jugadores de cada equipo y no en la habilidad promedio de todos los jugadores.
4. Los deportes en equipo deben tener a un adulto, que no compita, como entrenador. No se permiten los entrenadores-jugadores en deportes en equipo.

La elección de atletas y parejas de edades y habilidades similares es esencial en el entrenamiento y las competencias de fútbol de Deportes Unificados. Por medio de las reglas, se han implementado modificaciones para minimizar las diferencias entre atletas y parejas, experiencias inapropiadas de competencia y un riesgo más alto de lesiones resultando de equipos donde los atletas y las parejas están emparejados incorrectamente.

Procedimientos de Protesta

Los procedimientos de protesta son gobernados por las reglas de la competencia. La función del equipo de manejo de competencia es la de imponer las reglas. Como entrenador, su tarea con sus atletas y equipo es la de protestar cualquier acción o evento que haya ocurrido mientras su atleta

estuvo compitiendo que usted creyó ser una violación de las Reglas Oficiales de Fútbol. Es de extrema importancia que no se hagan protestas únicamente porque usted y su atleta no recibieron el resultado deseado en un evento. El hacer una protesta es algo serio que tiene un impacto en el itinerario de una competencia. Revise con el equipo de manejo de competencia antes de la competencia para aprender los procedimientos de protesta de dicha competencia.

Glosario de Fútbol

Término	Definición
Ventaja	Una regla especial que permite la continuación de una jugada después de una falta si ésta hubiera sido de desventaja para el equipo contra el cual se cometió la falta.
Marca Central	El círculo a la mitad de la cancha. Debe tener 10 yardas de diámetro.
Despeje	Cuando un jugador patea la pelota fuera de su propia área de portería.
Control	Lo que un jugador trata de ejecutar cuando viene el balón hacia el/ella.
Tiro de Esquina	Cuando el equipo defensor patea el balón sobre su propia línea final, el equipo opuesto reinicia la jugada.
Tiro Libre Directo	Un tiro libre, como resultado de una falta, que puede ser disparado a la portería sin tener que ser tocado por otro jugador.
Conducción	Un jugador que está corriendo con el balón.
Cancha o Campo	Cancha de juego de fútbol.
Tiro Libre	Como se reinicia un juego después de una falta.
Pase y recepción	La jugada en la cual un jugador que es enfrentado por un contrincante pasa el balón a un compañero, corre alrededor del contrincante y recibe el pase de vuelta.
Área de Portería	El área rectangular de 20 yardas de ancho y 6 yardas de profundidad, en frente de cada portería de la cual salen todos los saques de portería; es ilegal, dentro de esta área, que los jugadores de oposición ataquen al portero que no esté agarrando el balón.
Despeje de Portería	Un tiro libre que es otorgado al portero si el equipo de ofensiva fue el último en tener contacto con el balón antes de que éste pasara sobre la línea de portería.
Línea de Portería	La línea sobre la cancha por la cual el balón debe pasar para anotar un gol.
Goles	Lo que los equipos anotan.
Mitades	El partido se divide en dos mitades cronometradas.
Tiro Libre Indirecto	Un tiro libre, resultado de una falta, que no se puede disparar directo a la portería. Si el balón entra a la portería sin tocar a otro jugador, el gol se anula.
Tiempo por Lesión	Tiempo adicional que se agrega al final de cada mitad para compensar la detención del partido por alguna lesión, tiempo desperdiciado o la anotación de un gol.
Saque de Centro	Como comienza un partido.
Fuera de Juego	Una infracción de las reglas en la cual un jugador ofensivo no tiene al menos dos jugadores defensivos (incluyendo al portero) entre ellos y la línea de portería cuando el balón es tirado hacia el frente por un miembro del equipo ofensivo.
Área de Penalty	El área marcada frente a la portería dentro del cual el portero puede usarlas manos. El área empieza y termina a 18 yardas de cada lado de la portería (desde adentro de los postes) y se extiende 18 yardas hacia la cancha.

Término	Definición
----------------	-------------------

Tiro de Penalty	Un tiro libre directo que se otorga después de una falta ocurrida en el área de penalty. El balón es colocado a 12 yardas del frente de la portería. Únicamente el portero y el jugador a quien se le cometió la falta pueden estar en el área de penalty durante el disparo, pero cualquier jugador puede jugar el balón una vez que lo toque el portero.
Marca de Penalty	Una marca sobre la cancha que está a 12 yardas del frente de la portería, equidistante a cada poste, o sea, centrado.
Protección	También conocido como bloqueo. Una técnica donde un jugador controlador mantiene su cuerpo entre el balón y un contrincante que esté tirando al blanco.
Espinilleras	Almohadillas que protegen las espinillas de los jugadores.
Defensa central	Un defensor que ronda por la zona defensiva entre los defensas y el portero.
Barrida	El quitarle el balón a un conductor usando los pies.
Pase a través	Un pase entre los dos defensas.
Saque de Banda	Una técnica para regresar el balón al juego cuando es despejado de la cancha o pasa npor encima de las líneas de banda. El jugador debe tener ambas manos sobre el balón y tirarlo por encima de su cabeza, manteniendo ambos pies en el suelo.
Recepción	El recibir un balón, de manera controlada, con cualquier parte del cuerpo (excepto las manos o brazos). Normalmente atrapado con el pie, muslo o pecho.
Bolear	Patear el balón hacía o desde el aire.
Pared	Un grupo de defensores parados hombro con hombro en un intento de defender un tiro libre cerca de la portería.

Apéndice A

Estiramientos

Cuerpo Superior

Estiramiento de Tríceps – Atrás



Levanta ambos brazos sobre su cabeza
Doble el brazo derecho, traer mano hacia atrás
Agarre el codo del brazo doblado y jale
Suavemente hacia el centro de la espalda.
Repetir con el otro brazo.

Estiramiento de Tríceps - Frente



Queremos que el atleta eventualmente ponga su codo detrás de su cabeza, para que sus manos puedan ultimadamente tocar el número en su uniforme.

Estiramiento de Hombro Trícep



Tome el codo en sus manos
Jale hacia el hombro opuesto
el brazo puede estar recto o doblado

Espalda Baja & Glúteos

Estiramiento Profundo de Cadera



Hínquese, cruce rodilla izquierda sobre derecha. Siéntese entre talones. Agarre sus rodillas, inclínese al frente.

Estiramiento Tobillos Cruzados

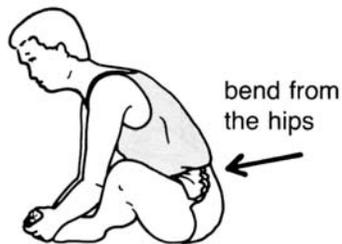


Siéntese, piernas estiradas, tobillos cruzados. Extienda los brazos en frente del cuerpo.

Estiramiento de Ingle



Aquí, la espalda y los hombros están redondeados. El atleta no se está doblando desde la cadera y no está recibiendo el máximo beneficio del estiramiento.



Siéntese, con las plantas de los pies tocándose. Tome pies/tobillos. Doble hacia el frente desde cadera.



Aquí, el atleta está jalando hacia arriba su espalda baja, trayendo el pecho a los pies y sin jalar sus dedos hacia su cuerpo.

Espalda Baja y Glúteos

Rodar la Cadera



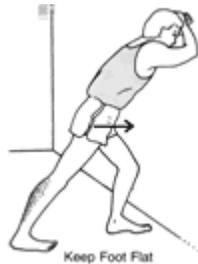
Acuéstese sobre la espalda, brazos estirados a los lados. Traer rodillas al pecho. Bajar rodillas lentamente a la izquierda (exhalar)
Traer rodillas de regreso al pecho (inhalar)
Bajar rodillas lentamente a la derecha (exhalar)



Trabaje en mantener sus rodillas juntas para lograr un estiramiento completo por los glúteos.

Cuerpo Bajo

Estiramiento de Pantorrilla



Párese viendo la pared/barda.
Doble ligeramente rodilla delantera.
Doble tobillo de pierna trasera.

Estiramiento de Pantorrilla c/ Rodilla Doblada



Doble ambas rodillas para aliviar la presión.

Cuerpo Bajo

Estiramiento del Tendón de Corva



Piernas estiradas y juntas.
Piernas no están trabadas.
Doble a la cadera, extienda hacia tobillos.
Cuando incremente la flexibilidad,
extienda hacia los pies. Empuje por los
talones, apuntando los dedos al cielo.

Estiramiento a Horcajadas



Piernas abiertas, doblar a la cadera.
Extienda los brazos hacia el centro.
Mantenga recta la espalda.

Estiramiento de Vallas



El alineamiento de la pierna principal es importante en el estiramiento de vallas, sin importar si usted es saltador de vallas o no. El pie debe estar alineado en la dirección frontal.

Extienda la pierna derecha en frente del cuerpo, los pies apuntando al cielo.
Doble la pierna izquierda, llevando la rodilla hacia fuera, lejos del cuerpo; pie izquierdo detrás de gluteos.
Forme un "L" con sus piernas.
Empuje por los talones, apuntando los dedos al cielo.
Doble a la cadera en un estiramiento suave, extendiéndose hacia los pies o tobillos.
Traiga las rodillas al pecho.

Para estirar los cuádriceps de la pierna izquierda.
Voltee el cuerpo y las manos hacia el lado izquierdo.
Recárgese levemente hacia atrás, sintiendo un poco de tensión, no presión.

Cuerpo Bajo

Estiramiento Contrario de Vallas

Incorrecto



Correcto



El alineamiento de la pierna principal es importante en el estiramiento de vallas, sin importar si usted es saltador de vallas o no. El pie debe estar alineado en la dirección frontal de correr.

- Doble las rodillas, ponga la parte inferior de su pie sobre el muslo contrario.
- Pierna estirada con los dedos apuntando al cielo.
- Empuje por los talones, apuntando los dedos al cielo.
- Doble a la cadera en un estiramiento suave, extendiéndose hacia los pies o tobillos.
- Traiga las rodillas al pecho.

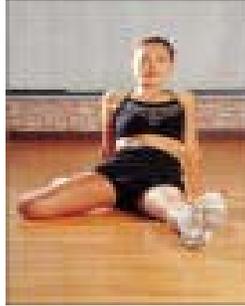
Estiramiento Contrario de Vallas



Si siente dolor en las rodillas a la hora de hacer el estiramiento de vallas, traiga la rodillas mas cerca a la línea central de su cuerpo.

Cuerpo Bajo

Estiramiento de Cuadríceps



Si siente dolor en las rodillas durante el estiramiento y el pie está apuntando hacia el lado, apúntelo hacia atrás para aliviar la presión.

Estiramientos Dobles de Cuadríceps



Incorrecto



Siéntese en

los talones de los pies.

Ponga las manos 12 pulgadas detrás de la cadera.
Recárguese hacia atrás, sintiendo la tensión en el muslo superior (cuadríceps) y no en la rodilla.

Correcto



Estiramiento – Lineamientos de Referencia Rápida

Empiece relajado

No empiece hasta que esté relajado y los músculos estén calientes.

Sea sistemático

Empieza con la parte superior del cuerpo y trabaje hacia abajo.

Progrese de general a Específico

Empiece general, luego vaya a ejercicios mas específicos por evento.

Estiramiento Fácil antes de Desarrollado

Haga estiramientos lentos y progresivos.

No rebote o tire pata estirarse más lejos.

Use Variedad

Hágalo divertido. Trabaje el mismo músculo pero con diferentes ejercicios.

Respire Naturalmente

No aguante la respiración, manténgase calmado y relajado.

Permita Diferencias Individuales

Los Atletas empiezan y progresan en diferentes niveles.

Estírese con Regularidad

Siempre incluya en el calentamiento y enfriamiento.

Estírese también mientras esté en casa.

Ejercicios de Calentamiento y Estiramiento

Flexión de pierna hacia Glúteos

Las flexiones de pierna hacia glúteos son un ejercicio universal del deporte. Es un ejercicio increíble que se usa en los entrenamientos de fútbol para desarrollar en los atletas esos músculos de tirón rápido que son necesarios para el arranque, la detención, el giro y el volteo constante requeridos en el fútbol.



Mientras se hacen las patadas a glúteos, la espalda está recta con una pequeña inclinación hacia adelante. La inclinación es natural como la que el jugador asumiría a la hora de correr.

Recuerde, los brazos están mas altos que los pies. Anime a sus atletas a seguir bombeando y empujándose en la duración del ejercicio.

Lagartijas

Lagartijas-Posición arriba



aplauso

Asegúrese que sus atletas extiendan completamente sus brazos con cuerpo y espalda y espalda en línea. Pueden mantener la espalda recta apretando los músculos abdominales.

Lagartijas-Posición abajo



Cuando los atletas estén en la posición abajo, deben de tener los codos paralelos a sus hombros

Lagartijas c/



Para variedad y mayor intensidad agregue un aplauso al ejercicio de Lagartijas. Esto puede ayudar a los atletas a probarse a si mismos y entre ellos mientras trabajan mucho y se divierten.

Saltar y Alcanzar

Repeticiones: 10-12 saltos seguidos

Enseñando Pasos

1. Tome la posición recta, con los pies ligeramente separados.
2. Doble las rodillas y baje los brazos hacia el piso.
3. Columpiar sus brazos hacia adelante y arriba; extiéndase hacia arriba lo más que pueda mientras da un poderoso salto.
4. Doble las rodillas y los tobillos para suavizar el aterrizaje.



5. Regrese a la posición inicial.



Puntos de Énfasis	Empujar fuertemente con los pies para impulsarse.
Cuando Usar	Circuitos de acondicionamiento o salud.

Saltitos de Canguro

Repeticiones: 10-12 saltitos seguidos

Enseñando Pasos

1. Tome la posición recta con los pies ligeramente separados.
2. Mueva su peso a la parte delantera del pie.
3. Lleve las rodillas al pecho (brincando hacia arriba).
4. Los brazos salen a los lados y hacia arriba junto con las rodillas.
5. Aterrice sobre pies planos.



Puntos de Énfasis	Mantenga la cabeza arriba y los brazos extendidos a los lados.
Cuando Usar	Circuitos de acondicionamiento o salud.

Cuclillas: Lentas

Repeticiones: 10-12 cuclillas

Enseñando Pasos

1. Párese con los pies abiertos a la altura de los hombros y apuntando hacia adelante.
2. Mantenga brazos en posición de correr.
3. Póngase lentamente en cuclillas hasta que las rodillas estén a 90 grados.
4. Regrese a la posición inicial.



Puntos de Énfasis	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga la cabeza arriba y la espalda recta • También se puede añadir peso para mayor resistencia; por ejemplo, una pelota medicinal.
Cuando Usar	Durante la temporada; circuitos de acondicionamiento y salud.

Embestidas: Una Sola Pierna

Repeticiones: 10-12 Cuclillas

Enseñando Pasos

1. Párese con los pies abiertos a la altura de los hombros y apuntando hacia adelante.
2. De un paso hacia afuera y póngase en cuclillas con la pierna derecha hasta que la rodilla esté a 90 grados.
3. Empújese fuertemente sobre la parte delantera del pie.
4. Regrese a la posición inicial.
5. Alterne las piernas.



Puntos de Énfasis	<ul style="list-style-type: none">• Mantenga la cabeza arriba y la espalda recta• También se puede añadir peso para mayor resistencia; por ejemplo, un pelota medicinal
Cuando Usar	Durante la temporada; circuitos de acondicionamiento y salud.

Abdominales

Abdominales-Manos Detrás de Cuello (posición arriba)



Abdominales-Brazos cruzados en Hombros



Aquí el atleta aprieta el abdomen al subir. La próxima vez, queremos trabajar en mantener los codos hacia los lados y paralelos al piso.

Para reducir la tensión en el cuello, el atleta puede poner las manos en los hombros contrarios. Mientras aprieta el abdomen, está logrando el mismo resultado – músculos abdominales más fuertes.

Abdominales: Regular

1. Acuéstese en el piso con las rodillas dobladas.
2. Las manos pueden estar en el pecho, los hombros o de lado con los dedos tocando las orejas.
3. Los codos salen hacia los lados.
4. Mantenga la espalda recta; levante los hombros lentamente hasta sentarse.
5. Regrese lentamente a la posición inicial.

Abdominales: En posición con piernas semi-flexionadas

1. Haga los pasos 1-3 que están arriba.
2. Mantenga la espalda recta; levante los hombros lentamente a 45 grados.
3. Regrese lentamente a la posición inicial.



Abdominales: Levantamientos Laterales

1. Acuéstese sobre su lado izquierdo, recargándose en su codo, el brazo a 90 grados, rodillas a 45 grados.
2. Levanta la cadera del piso hasta que el cuerpo esté en una línea recta.
3. Regrese lentamente a la posición inicial.
4. Cambie de lado y haga el levantamiento.

Abdominales: Con Pelota Medicinal

Repeticiones: 2x5

1. Acuéstese en el piso con los brazos y las piernas extendidos.
2. Agarre la pelota médica entre las manos.
3. Levante lentamente la pelota y las piernas del piso a 45 grados.
4. Regrese lentamente a la posición inicial.



Levantamientos de Torso

Repeticiones: 2x10

1. Acuéstese boca abajo en el piso con los dedos en punta hacia atrás.
2. Las manos y piernas están completamente extendidos.
3. Levante el torso lentamente del piso hasta llegar lo mas alto posible.
4. Regrese lentamente a la posición inicial.



Levantamientos de Un Brazo

También se le puede variar a este ejercicio alternando los levantamientos de brazos.



Puntos de Énfasis	<ul style="list-style-type: none">• También se puede llevar a cabo levantando sólo piernas o alternando brazos y piernas.• No use los brazos como palanca.• Mantenga la cadera, los muslos, rodillas y pies en el piso.
Cuando Usar	Al principio de la temporada y durante la temporada, si es deseado, como mantenimiento.

Apéndice B Recepción - Control

Enseñando Recepción – Control

El primer toque en el fútbol es el más importante. La manera mas fácil de recibir el balón es con la parte interior del pie. El jugador se para en una posición relajada con sus ojos enfocados en el balón y ajusta su posición para mantenerse en la trayectoria del balón. El pie con el que no se va a patear permanece ligeramente en frente del otro pie. El pie con el que se va a patear toca el balón y luego se retrae inmediatamente a la hora del impacto. Esto generalmente empujará el balón lejos del cuerpo del jugador.

1. Use la parte interior del pie para traer el balón al suelo controladamente. Todo el peso corporal debe estar sobre la pierna de soporte, con el pie de recepción levantado ligeramente del piso.

Palabras Clave

- Abre el pie
 - Levanta el pie
2. Relaje y acolchone la parte delantera del pie en vez de resistirse al balón. La meta es absorber cualquier paso encontrándose con el balón en un toque acolchonado. El balón recibe un área grande para aterrizar. El pecho, la cabeza, el muslo o el pie es retraído al momento del contacto.

Palabras Clave

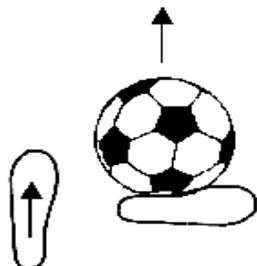
- Pie suave
- Colchón

Enseñando a Acolchonar el Balón

1. El jugador se debe parar ligeramente cuando el balón se esté acercando.
2. El/ella se debe posicionar en la trayectoria del balón.
3. Debe analizar sus opciones y luego decidir con que parte del cuerpo quieren controlar el balón.
4. Debe mirar directamente al balón.
5. Debe posicionar el pie con el que no va a patear adelante del balón.
6. Debe usar los brazos como equilibrio.
7. Debe retraer, al momento del impacto, el pie con el que pateó.

Palabras Clave

1. Relajar
2. Acolchonar



Recibir
Pase



un

Usando la Parte Interior del Pie

1. Reciba el balón al par de los dedos del pie en el que se apoya, o un poco adelante.
2. Endurezca y relaje el pie con el que va a recibir para que el balón se detenga a un paso, permitiéndole al atleta tomar un paso rápido y patearlo. Es este paso el que le da potencia al pase.
3. Asegúrese que el pie que recibe esté de 4-5 pulgadas del piso. Si está demasiado bajo, el balón botará y entonces tendrá que hacer contacto con la parte trasera del pie – abajo del tobillo y no con los dedos. Jale los dedos hacia arriba para que el pie esté paralelo al piso y no apuntando hacia abajo. Si el jugador no puede recordar levantar el pie, hágalo practicar levantando el pie más alto que el balón y luego bajando el pie frente al balón para detenerlo. Esto le ayudará a recordarlo.
4. Si quiere que el balón vaya a la derecha o la izquierda, en vez de hacia en frente, el atleta debe poner su pie en ángulo y hacer contacto con el balón más hacia en frente o hacia atrás, dependiendo del lado que quieran dirigirlo.

PARA MÁS EJERCICIOS, FAVOR DE VER EL CD DE FÚTBOL

Progreso de Habilidades

- Intentar controlar el balón.
- Controlar el balón rodante usando la parte interior del pie.
- Controlar el balón con el pecho.
- Controlar el balón con el muslo.
- Acolchonar el balón con el pecho o el muslo.
- Distribuir el peso corporal para que se pueda mover hacia atrás, en frente o de lado.
- Juzgar adecuadamente la velocidad de trayectoria del balón.
- Escoger la técnica y la superficie corporal adecuada para controlar el balón.

Fallas & Correcciones

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
El balón rebota fuera del alcance después de ser recibido.	Deje caer el balón y retraiga el pie ligeramente a la hora de hacer el contacto.	<ol style="list-style-type: none">1. Ruede o tire lentamente el balón al jugador.2. Incremente la velocidad del balón hasta que el jugador esté cómodo.
El balón se va debajo del pie.	Siga el balón con la vista hasta que llegue al pie.	Deje que el balón le pegue al pie.

Conducción

Enseñando a conducir

Los aspectos más importantes de la conducción son el equilibrio y la coordinación. Para rodear a un jugador, el cuerpo debe estar lo suficientemente flexible para cambiar de dirección cambiando el peso rápidamente sin perder el equilibrio y la habilidad de pensar rápido. Cuando se le pide a los atletas que corran alrededor del campo a manera de calentamiento, es mejor que lo hagan con un balón a sus pies para ayudarlos a generar seguridad en cuanto al control de balón corriendo. Muchas de las habilidades de conducción vienen de la seguridad del jugador y es por eso que es importante elogiar y motivarlos durante el entrenamiento. Lo esencial de la conducción son el control cercano, cambio de dirección o paso y la finta. Los jugadores no son robots; anímelos siempre a expresarse.

1. Para ayudar a desarrollar el toque y control del balón, el jugador debe conducir hacia delante, usando la parte superior del pie sobre el exterior del balón.
2. Se debe apuntar el dedo hacia abajo.
3. Se debe mantener cerca el balón, dentro de una yarda del cuerpo.

Palabras Clave

- Manténlo cerca – Toques ligeros
- Dedos abajo

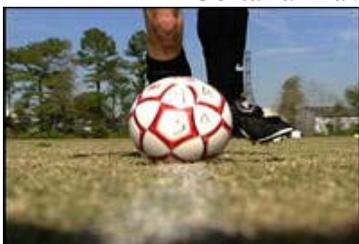
Anime a los jugadores a usar la parte interior del pie para cambiar rápidamente de dirección y ganarle al contrincante. Deben usar pasos cortos e iguales mientras mantenga el balón cerca del cuerpo.



Usted quiere que los atletas pasen del movimiento en línea recta a moverse a un paso más rápido sin conos y sin tener que seguir la marca lineal.

Palabras Clave

- Parte Interior del Pie
- Cambio de Dirección
- Cortar a Través del Balón



Anime al jugador a usar la parte exterior del pie para esquivar el balón de contrincantes y evadir sus marcajes.

PARA MÁS EJERCICIOS, FAVOR DE VER EL CD DE FÚTBOL

Progreso de Habilidades

- ❑ Conducir hacia adelante usando la parte superior del pie en la parte exterior del balón.
- ❑ Usar la parte interior del pie para cambiar rápidamente de dirección y rodear al contrincante.
- ❑ Usar la parte exterior del pie para esquivar el balón de los contrincantes y evadir el marcaje.
- ❑ Usar la planta del pie para cambiar la dirección del balón.
- ❑ Conducir el balón mientras camina.
- ❑ Conducir el balón mientras corre.

Fallas y Correcciones en la Conducción

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
No puede controlar el balón mientras corre	El jugador camina y conduce. Incrementa lentamente a un trote y luego corre.	El jugador conduce alrededor de la cancha mientras corre.
Pierde el balón cuando se mueve a la derecha y/o izquierda	Jugador conduce alrededor de conos. Incrementa la velocidad mientras mejora su toque del balón.	Tome tiempo mientras el jugador conduce alrededor de los conos. Otórguele un punto al mejor tiempo o mejor cambio de tiempo.
El balón siempre se rueda lejos del jugador.	Vaya más lento. Mantenga el paso relativo a la habilidad.	Conducción alrededor de conos.

Portería

Seleccionando al Portero

Confianza

Los porteros deben ser personas valientes que estén dispuestos a tirarse a un ataque en el área de penalty.

Comunicación

Los porteros pueden tener una participación vital, como último recurso, para organizar a los jugadores que están frente a ellos. Los porteros deben siempre poder gritar claramente cuando salen de su línea para recibir un tiro cruzado.

Manejo

Un portero alto que no puede cazar el balón será menos efectivo que uno más bajo que tenga manos seguras.

Distribución

En el juego moderno, los porteros deben ser pateadores confiados. Un jugador que pueda patear el balón a un gran distancia será un gran complemento al equipo.

Posición del Portero Mientras Equipo Contrario Ataca

La cabeza del jugador debe permanecer quieta durante todo.

Los ojos deben estar fijados en el balón.

El jugador se debe parar ligeramente sobre la parte delantera de los pies.

Los pies están separados a la distancia de los hombros.

Las manos están a la altura de la cintura con las palmas hacia afuera.

Consejos para Entrenamiento

1. Se le debe de enseñar a un portero de baja habilidad que tiene que permanecer cerca de la portería en todo momento y que no puede salirse. Recuérdale mirar sobre su hombro cuando el balón esté lejos de la portería y mantener su posición en el centro de la portería. Como lineamiento, el portero no deberá salir hacia cualquier lado más allá de los postes.
2. Enseñe a todos los demás jugadores que no deben culpar al portero si el equipo contrario anota un gol. Tenga a un defensor que saque el balón de la red lo más rápido posible para poder reiniciar el partido.
3. Enseñe a los otros jugadores a apoyarse los unos a los otros. Si se tiene un jugador de mayor habilidad que quiera ser portero, se recomienda buscar un entrenador de porteros.
4. El portero debe poder comunicarse con los atletas de campo. Esto es muy importante cuando el portero va por el balón al mismo tiempo que un defensa. El portero es el responsable de decirle al defensa que el ya va por la jugada.
5. Se debe siempre patear hacia un jugador lateral y no en el centro.
6. Estar consciente de los contrincantes.
7. Asegúrese de aventar fuerte el balón cuando sea necesario aventarlo.

Consejos para Competencia

1. Manténgase enfocado en la jugada del momento cuando la jugada no esté de su lado de juego.
2. Mantenga la mirada en el balón y no en los jugadores.
3. Tenga un portero reserva en caso de lesiones o de tener demasiados goles anotados en su contra.
4. Asegúrese siempre de su posición en su línea.

PARA MÁS EJERCICIOS, FAVOR DE VER EL CD DE FÚTBOL

Progreso de Habilidades

- Mantenga su concentración cuando el balón está lejos de la portería.
- Póngase detrás de la línea del balón.
- Recoja balones bajos usando las piernas rectas y juntas.
- Arrodílese sobre una rodilla y recoja balones bajos.
- Asegure balones altos usando ambas manos como una sola unidad.
- Baje el centro de gravedad del cuerpo antes de aventarse.
- Avíentese de lado, no sobre su estómago.
- Traiga ambas manos al balón y asegúrelo a su cuerpo.
- Distribuya el balón usando las técnicas adecuadas.

Fallas y Correcciones de Portería

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
El jugador distribuye el balón desde un punto demasiado dentro de la portería.	Instruir al jugador moverse al borde de la portería antes de distribuir el balón.	Haga que el jugador avance de 3 a 5 pasos antes de distribuir el balón.
El jugador se para sobre la línea de portería.	Anime al jugador a pararse en la línea de portería y luego tomar un paso grande hacia el frente.	Si el jugador está al par con los postes, debe salirse un poco.
Avienta el balón demasiado rápido.	Asegurar que el compañero esté atento de que le está pasando el balón.	Comunicarse efectivamente con los compañeros a la hora de distribuir el balón.
Avienta el balón cuando no está en la posición adecuada.	Si el pase falla, asegúrese que la portería siempre esté cubierta.	Asegurar a la hora del pase que el portero esté en el centro del área de portería.

Disparos de Cabeza

Enseñando Disparos de Cabeza



Mire el balón cuando venga hacia su cabeza y mantenga abiertos los ojos a la hora de hacer contacto.

Palabras Clave

- Ojos Abiertos
- Mire el balón

Para obtener mas poder, colúmpiese hacia la parte trasera del pie antes de que llegue el balón para obtener apalancamiento a la hora de dar el golpe con la cabeza.

Palabra Clave

- ❑ Colúmpiese hacia atrás



Haga contacto con la frente, no con la parte superior de la cabeza, y ataque a través del balón para obtener potencia.

Palabras Clave

- ❑ Frente
- ❑ Ataque a través



Golpe de cabeza incorrecto del balón.

El golpe de cabeza deberá ser un placer y no algo doloroso. Se debe aprender como dar golpes de cabeza así como otras técnicas, porque resultarán varios goles de cabeza, y se va a requerir que todos los jugadores centrales den golpes de cabeza varias veces en un partido.

Los golpes de cabeza no sólo acaban jugadas con un ataque hacia la portería pero también empiezan jugadas interceptando pases y cabezeando el balón a un jugador del mismo equipo o a un compañero para que tire a la portería.

Es importante, por razones de defensa, que todos los jugadores sepan dar golpes de cabeza

PARA MÁS EJERCICIOS, FAVOR DE VER EL CD DE FÚTBOL

Progreso de Habilidades

- ❑ No enseñar miedo a la hora de un golpe de cabeza. Intenta dar golpes de cabeza.
- ❑ Ver el balón mientras este se aproxima a la cabeza.
- ❑ Mantener los ojos abiertos a la hora de hacer contacto con el balón.
- ❑ Columpiar a la parte trasera del pie antes de que llegue el balón.
- ❑ Hacer contacto con el balón usando la frente.
- ❑ Atacar a través del balón para mas potencia.
- ❑ Dar potencia al balón usando la parte superior del cuerpo y el cuello.
- ❑ Dirigir el balón en la dirección correcta.
- ❑ Dirigir el balón con precisión.
- ❑ Dar golpes de cabeza mientras esté parado.
- ❑ Dar golpes de cabeza mientras esté saltando.

Fallas y Correcciones de Golpes de Cabeza

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
El balón pega con la cabeza del jugador y se va en cualquier dirección.	Los ojos deben estar enfocados en el balón.	El entrenador lanza el balón para asegurar el contacto adecuado.
No hay dirección en el golpe de cabeza.	Poner los pies en la posición correcta.	El entrenador muestra el tiempo adecuado.
El jugador se niega a dar un golpe de cabeza.	Incrementar la seguridad misma del jugador.	1. Usar un balón más ligero. 2. Motivar 3. Enseñar la técnica adecuada.

Pases

Enseñando Pases

1. Hacer contacto visual con el receptor designado. Este es el punto de partida para un pase exitoso.
2. Practicar la técnica al principio con un balón imaginario para corregir la acción.
3. Pedir al jugador doblar las rodillas cuando haga un pase.
4. Poner el pie del jugador sobre el balón para que sepa con que parte del pie hacer el contacto.

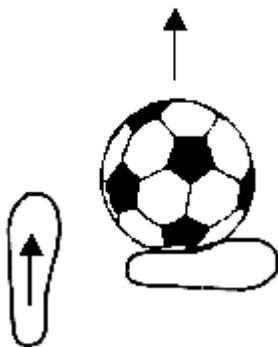
Consejo de Entrenamiento

- ❑ Siempre empiece a enseñar pases con la parte lateral del pie primero.
- ❑ Tenga al receptor parado cerca y, a modo que vaya mejorando el pase, haga que se mueva cada vez mas lejos.
- ❑ La parte interior del pie puede ser usada para pases cortos de empuje. Se le debe golpear fuerte al balón con el pie siguiendo la dirección del receptor designado.

Enseñando el Pase de "Empuje" con la parte Interior del Pie



1. Alinearse para que el jugador, el balón y el blanco estén en una línea recta.
2. Ponga la planta del pie a 4 pulgadas de la parte lateral del balón, apuntando hacia el blanco. La dirección de la planta del pie es importante porque es la dirección que tomará la cadera. Inténtelo, o haga que el jugador se pare viendo el blanco y la parte trasera del balón, cual sea su preferencia. La planta del pie puede estar hacia el centro.
3. La cabeza está por encima del balón, con los ojos viendo hacia abajo y ambas rodillas ligeramente flexionadas.
4. Enseñe el movimiento adecuado pidiendo primero al jugador que ponga el pie de ataque en posición plana contra la parte trasera del balón, a 5 pulgadas del piso y empujando el balón hacia el blanco, siguiéndolo hacia allá. Este es un empuje con seguimiento y no un golpe. Piense en un saque de tenis. Sin embargo, está bien tocar un pase.
5. Asegúrese que el contacto con el balón sea con los dedos apuntando hacia arriba (el pie paralelo al piso) y el tobillo asegurado.
6. Haga contacto con el arco, debajo del huesito del tobillo y siga hacia el blanco para darle al balón un efecto de barrido “top spin”.
7. Asegúrese que el jugador haga la misma cosa, sólo que empiece un paso mas atrás del balón – jugador, balón y blanco están en una línea recta. Este paso le da potencia al pase. Si el pase va al aire significa que se le pegó muy abajo.



PARA MÁS EJERCICIOS, FAVOR DE VER EL CD DE FÚTBOL

Progreso de Habilidades

- Alinearse para que el balón, el jugador y el blanco estén en línea recta.
- Haga contacto visual con el recipiente proyectado.
- Ponga el pie con el que pateo de posición plana sobre la parte trasera del balón.
- Empuje el balón con el pie de ataque y sígalo en la dirección del receptor designado.
- Doble la rodilla al patear.
- Sepa con que parte del pie hacer contacto con el balón.
- Haga el contacto con el balón con los dedos apuntando hacia arriba, el pie paralelo al piso y el tobillo asegurado.

Fallas y Correcciones de Pases

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
Un jugador frustrado no recibe ningún pase.	Los jugadores se ponen en buena posición para recibir un pase y piden el balón.	Anime a los jugadores a moverse al rededor de la cancha cuando no tienen el balón.
El balón se va al aire.	Enseñar al jugador la manera correcta de contacto con el balón.	Haga el contacto más alto con el balón.
El jugador se tropieza después de la patada.	Enseñar al jugador la manera correcta de contacto con el balón.	Haga el contacto mas bajo con el balón.
El balón se va al lado del compañero.	Pie de ataque no está en ángulo recto con el pie de equilibrio.	Corrija como esta parado el jugador.

Disparos

Enseñando Disparos

1. Al momento de un disparo, se debe llegar al balón ligeramente de lado y no de frente. Esto permite que el pie haga un golpe mas natural y efectivo sobre el balón.
2. Ponga el pie con el que no pateo al lado del balón.
3. Columpie el pie de ataque hacia atrás con la rodilla doblada.
4. Mantenga la mirada en el balón y la cabeza fija.
5. Columpie el pie de ataque hacia adelante con la rodilla hacia abajo.
6. El pie de ataque sigue el balón mientras la rodilla se estira.



Siguiendo el balón con el pie de ataque, guía el balón hacia la esquina de la red, la dirección hacia donde apuntan el pie y la pierna.

Consejos de Entrenamiento

La mayoría de los goles se anotan desde un lado de la portería, porque el centro normalmente está muy bien defendido; por esto, es más benéfico enseñarle a los jugadores a disparar desde un ángulo.

Es más difícil para un portero salvar un disparo bajo. Cuando el balón está en el aire, el portero puede recibir al vuelo el balón.

Los disparos bajos también pueden ser desviados o cambiados de dirección si pasan por ciertos baches en la cancha.

Siempre se debe apuntar hacia el poste cuando se dispara desde un ángulo. Esto incrementa la posibilidad de una oportunidad secundaria.

Al momento de hacer un disparo, es más importante la precisión que la potencia.

Cuando se hace un disparo bajo, es más efectivo golpear el balón con las agujetas de los zapatos.

Palabras Clave

Desde el lado

Barriendo

Para buena precisión y potencia, mantener la cabeza abajo y golpear el balón con el empeine y con el tobillo firmemente inmovilizado.

Palabras Clave

Cabeza Abajo

Dedos Abajo

Mire al Pie dar el golpe

PARA MÁS EJERCICIOS, FAVOR DE VER EL CD DE FÚTBOL

Progreso de Habilidades

- Aproximarse al balón de lado, no de frente.
- Ponga el pie con el que no va a patear al lado del balón.
- Columpie hacia atrás el pie con el que va a patear, con la rodilla doblada.
- Mantener el pie en el balón y la cabeza fija.
- Estire la rodilla cuando el pie que patea el balón lo sigue.
- Dispare con la parte superior del pie (empeine) para generar potencia.
- Controlar el balón antes del disparo.

Fallas y Correcciones de Disparos

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
El balón tiene un giro cuando es disparado o se va muy alto o ancho.	Anime al jugador a golpear la parte media del balón.	Ponga atención para escuchar el golpe cuando se le pega adecuadamente al balón.
El jugador no puede conseguir potencia o precisión a la hora del disparo.	Asegurar que el jugador ponga el pie con el que no va a patear al lado del balón. Asegurar que la rodilla de la pierna que va a patear esté encima del balón. Disparar a través del balón.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tener a el jugador parados con el pie que no van a patear al lado del balón. 2. Simular que va a patear el balón.

Principales Tips de Robar el Balón

1. Robo de Bloqueo Frontal
2. Robo de Bloqueo Lateral
3. Robo de Bloqueo por Suelo
4. Robo de Deslizamiento

Consejos de Entrenadores para Robos – Un Vistazo

Consejos para Entrenamiento

1. Los jugadores principiantes muchas veces corren hacia adentro demasiado rápido y se pueden tropezar fácilmente con cualquier movimiento del contrincante. Cuando los jugadores corran hacia los contrincantes, indíqueles que deben "reducir la velocidad" y "concentrarse en el balón".
2. Los jugadores de habilidad alta pueden aprender a hacer robos de deslizamiento. Estos robos siempre se hacen del lado del conductor y con todo el contacto hacia el balón. Los robos de deslizamiento son muy prácticos si el jugador ha sido vencido y está persiguiendo a un contrincante. Sin embargo, la técnica puede ser peligrosa si no se hace correctamente. Use a un jugador con experiencia para enseñar la técnica a otro jugador de habilidad alta.
3. Agrupe a los jugadores en pares con un balón. Hágalos patear el balón a la misma vez. Esto puede resultar en un sonido de golpe del balón, acostumbrándolos a balones de 50/50 y preparándolos para atacar.
4. Anime a los jugadores a que corran a través de los robos. Esto se hace manteniendo las piernas en movimiento cuando se esté en contacto cercano o en una situación de un balón 50/50.
5. Anime a los jugadores a maniobrar hasta que sea el momento adecuado de un robo.

Consejos para Competencia

1. No tenga a sus defensas demasiado atrás. Manténgalos jugando cerca de sus contrincantes con una protección de no mas de 5 yardas entre ellos.
2. Hacer ataje únicamente cuando se crea que se puede ganar el balón.
3. Entregarse al ataje únicamente cuando se encuentre en la posición correcta.

PARA MÁS EJERCICIOS, FAVOR DE VER EL CD DE FÚTBOL

Progreso de Habilidades

- ❑ Ejecutar un robo de bloqueo frontal; el cuerpo superior se inclina hacia el ataje, aplicando fuerza máxima, tratando de bloquear el balón, no patearlo.
- ❑ Saber cuando usar las técnica de ataje adecuadas.
- ❑ Ejecutar un robo lateral; el jugador mantiene buen equilibrio con las piernas rectas.
- ❑ Concentrar, rastrear y cerrar exitosamente sobre el balón del contrincante.
- ❑ El jugador tiene buena coordinación para hacer un contacto poderoso con el balón usando la parte interior del pie.
- ❑ No caer fácilmente en las “fintas”.
- ❑ Moverse rápidamente para cerrar la distancia al contrincante con el balón.
- ❑ Poner la atención en el balón y no en el cuerpo del contrincante.
- ❑ Poner peso detrás del ataje.

Fallas y Correcciones de Robo de Balón

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
El defensa es vencido por darle demasiado espacio al contrincante.	Anime al defensa a quedarse cerca de los jugadores contrincantes y a correr con ellos.	Hacer que los defensa se concentren en el jugador que están defendiendo y no en otras partes de la cancha.
El defensa persigue al jugador y no puede alcanzar al contrincante.	Mantenerse siempre entre la portería y el jugador.	Enseñar un sentido de posicionamiento.
Un jugador de oposición corre más allá del jugador porque falla un ataje.	Calcule el robo para asegurar un balón victorioso.	<ol style="list-style-type: none">1. Enseñar a los jugadores a calcular adecuadamente los robos.2. No entregarse demasiado temprano.