



Special Olympics

Guías de Entrenamiento
Bienvenidos al Fútbol
de Olimpiadas Especiales

Reconocimientos

Olimpiadas Especiales desea agradecer a los profesionales, voluntarios, entrenadores y atletas que ayudaron en la producción de la *Guía de Entrenamiento de Fútbol*. Ellos han ayudado a cumplir con la misión de Olimpiadas Especiales: proporcionar entrenamiento deportivo y competición atlética durante todo el año en una variedad de deportes tipo-Olímpico para personas de ocho años o mayores con discapacidad intelectual, brindándoles continuas oportunidades de desarrollar condición física, demostrar valor, experimentar alegría y participar en un intercambio de dones, destrezas y compañerismo con sus familias, otros atletas de Olimpiadas Especiales y la comunidad.

Olimpiadas Especiales agradece sus ideas y comentarios para enmiendas futuras de esta guía. Nos disculpamos si por cualquier razón se ha omitido un reconocimiento inadvertidamente.

Autores Contribuyentes

Venisha Bowler, Special Olympics, Inc.
Floyd Croxton, Special Olympics, Inc., Atleta
Wanda S. Durden, Special Olympics, Inc.
Mark Hanken, Special Olympics Oregon
Dave Lenox, Special Olympics, Inc.
Eddie Meechan, Special Olympics Australia
Paul Rosin, Special Olympics Colorado
Jon-Paul St. Germain, Special Olympics, Inc.

Agradecimiento Especial a las Sigüientes Personas por Toda Su Ayuda y Apoyo

Special Olympics Virginia
Atletas Estrellas de Special Olympics Virginia
David Sutton
Darryl McCain
Kara Conaty
Samantha Errico
Vincent Woodhouse
Charles Silfies
Melissa Rowe
Emily Wilt
Devin Cameron
Richie Gregory
Katie Blind
Corey Sullivan (Compañero de Deportes Unificados)
Entrenadores de Special Olympics Virginia
Courtney Buffington
Jim Boyd
Phillip Redman
Nicle DeCandia
Special Olympics Asia Pacífico
Special Olympics Europa/Eurasia
Special Olympics North America

Los Beneficios del Fútbol

Fútbol es generalmente considerado el deporte de equipo más popular del mundo. Jugado en prácticamente todos los países, el éxito del deporte se debe al hecho de que puede ser jugado por niños, niñas, hombres y mujeres de casi cualquier formación y habilidad física. El fútbol requiere poco en referencia al equipo especializado y está organizado usando reglas simples, intuitivas.

El fútbol es particularmente un deporte apropiado para personas con discapacidad intelectual. Fútbol:

- Involucra a todos los participantes constantemente;
- Es fácil enseñar e inmediatamente recompensa jugar;
- Permite una mejora inicial relativamente rápida en destrezas y entendimiento básico del juego;
- Es una gran actividad de condición física.

Por encima de todo, fútbol es diversión.

Lo lindo acerca del fútbol es que usted no necesita ser un experto para empezar a entrenar. Usted sólo necesita entusiasmo y compromiso para aprender las bases. Con alguna guía, cualquier persona con tiempo e interés puede llegar a ser un entrenador exitoso de fútbol de Olimpiadas Especiales y ayudar a los atletas con discapacidad intelectual a unirse a la familia de fútbol mundial.

Planificando una Temporada de Entrenamiento & Competición de Fútbol

Metas y Objetivos

- Estableciendo Metas
- Evaluando el Listado de Verificación de las Metas

Planificando una Temporada de Entrenamiento y Competición de Fútbol

- Ejemplo de Plan de Entrenamiento
- Confirmación del Horario de Práctica

Componentes Esenciales para Planificar una Sesión de Entrenamiento de Fútbol

- Consideraciones para la Práctica
- Preparándose para la Práctica
 - Ejemplo de Tabla de Entrenamiento
- Principios de Sesiones de Entrenamiento Efectivas
- Ejemplo del Formulario del Plan de Práctica
- Consejos para Conducir Sesiones de Entrenamiento Exitosas
- Consejos para Conducir Sesiones de Entrenamiento Seguras
- Competiciones de Práctica de Fútbol

Seleccionando a Miembros del Equipo

- Grupos por Habilidad y Edad
- Creando Involucramiento Significativo en Deportes Unificados

Tarjeta de Evaluación de Destrezas del Atleta de Fútbol

Registro de Desempeño Diario

Vestimenta de Fútbol

Equipo de Fútbol

Enseñando Destrezas Deportivas

El Calentamiento

Ejemplo de Rutina de Calentamiento

El Enfriamiento

Estiramiento

Cuerpo Superior

Espalda Baja y Glúteos

Cuerpo Inferior

Estiramiento — Lineamientos de Referencia Rápida

Uso de Pliométrica en Entrenamiento de Fútbol

Ejercicios Rítmicos

Patadas a los Glúteos

Condición Física Aeróbica para Jugadores de Fútbol

Carreras de Paso Firme

Condición Física Anaeróbica para Jugadores de Fútbol

Carreras a Diferentes Pasos (Fartlek)

Repeticiones de Carreras Combinadas (Shuttle)

Entrenamiento de Fuerza para Jugadores de Fútbol

Ejemplo de Rutina de Entrenamiento de Fuerza

Control al Recibir

Progresión de Destrezas

Enseñando Control al Recibir

Enseñando a Amortiguar

Gráfica de Faltas y Problemas

Control de la Pelota

Ejercicios de Control al Recibir

Consejos a Entrenadores para Control al Recibir — Un Vistazo

Driblar

Progresión de Destrezas

Enseñando a Driblar

Gráfica de Faltas & Problemas

Ejercicios para Driblar

Consejos a Entrenadores para Driblar — Un Vistazo

Pases

Progresión de Destrezas

Enseñando a Pasar

Consejos Básicos para Organizar Prácticas de Pase

Gráfica de Faltas & Problemas

Ejercicios de Pases

Consejos a Entrenadores para Pases — Un Vistazo

Patear

Progresión de Destrezas

Enseñando a Patear

Gráfica de Faltas & Problemas

Ejercicios para Patear

Consejos a Entrenadores para Patear — Un Vistazo

Barrido

Progresión de Destrezas

Enseñando a Atajar

Atajo de Bloqueo Frontal

Atajo de Bloqueo Lateral

Atajo de Bloqueo de Suelo

Atajo de Deslizamiento

Gráfica de Faltas & Problemas

Ejercicios para Atajar

Consejos a Entrenadores para el Barrido — Un Vistazo

Cabecear

Progresión de Destrezas

Enseñando a Cabecear

Gráfica de Faltas & Problemas

Ejercicios para Cabecear

 Contacto Preciso con la Pelota

 Atacando la Pelota

Consejos a Entrenadores para Cabecear — Un Vistazo

Arqueros

Progresión de Destrezas

Seleccionando un Arquero

Enseñando a ser Arquero

 Enseñando a Manejar las Pelotas que Llegan Directas al Arquero

 Enseñando a Lanzarse por una Pelota en el Suelo

 Enseñando a Distribuir la Pelota

Gráfica de Faltas & Problemas

Ejercicios para Arqueros

Consejos a Entrenadores para Arqueros — Un Vistazo

Entendiendo el Juego

Conceptos & Estrategias de Fútbol

Principios Simples del Juego

Enseñando Reinicios Básicos

Juego de Equipo

Enseñando Formaciones de Equipo y Seleccionando Posiciones para Cada Jugador

Consejos a Entrenadores para Juego de Equipo — Un Vistazo

El Campo de Fútbol

Modificaciones y Adaptaciones

Preparación Mental y Entrenamiento

Guía de Entrenamiento en Casa

 Entrenamiento Semanal en Casa

Reglas, Protocolo y Etiqueta de Fútbol

Olimpiadas Especiales

Reglas de Fútbol

Enseñando Reglas de Fútbol

Reglas de Deportes Unificados

Procedimientos de Protesta

Deportivismo

Glosario de Fútbol

Metas

Las metas realistas pero desafiantes para cada atleta son importantes para la motivación del atleta en entrenamiento y durante la competición. Las metas establecen y dirigen la acción de los planes de entrenamiento y competición. La confianza deportiva en los atletas ayuda a que la participación sea divertida y es esencial para la motivación del atleta. Por favor ver la **Sección de Principios del Entrenamiento** Para información y ejercicios adicionales sobre el establecimiento de metas.

Establecimiento de Metas

Establecer metas es un esfuerzo conjunto entre el atleta y el entrenador. A continuación se encuentran las principales características del establecimiento de metas.

1. Estructuradas en corto plazo, plazo intermedio y largo plazo
2. Piedras angulares para el éxito
3. Deben ser aceptadas por el atleta
4. Varían en dificultad — fácilmente alcanzables a desafiantes
5. Deben poderse medir

Meta a Largo Plazo

El atleta adquirirá destrezas básicas de fútbol, conducta social apropiada y conocimiento funcional de las reglas necesarias para participar exitosamente en competiciones de fútbol.

Beneficios

- Mejorar el nivel de condición física del atleta
- Enseña auto-disciplina
- Enseña al atleta destrezas deportivas que son esenciales para una variedad de otras actividades
- Proporciona al atleta los medios para auto-expresión e interacción social

Evaluando el Listado de Verificación de las Metas

1. Escriba una declaración de la meta.
2. ¿Satisface la meta en forma suficiente las necesidades del atleta?
3. ¿Está la meta positivamente declarada? Si no, vuelva a escribirla.
4. ¿Está la meta bajo el control del atleta y se enfoca en sus metas y de nadie más?
5. ¿Es la meta una meta y no un resultado?
6. ¿Es la meta suficientemente importante para el atleta que él/ella quiere trabajar hacia lograrla? ¿Tiene el tiempo y energía para hacerlo?
7. ¿Cómo hará diferente la vida del atleta esta meta?
8. ¿Qué barreras puede encontrar el atleta al trabajar hacia esta meta?
9. ¿Qué necesita aprender a hacer el atleta?
10. ¿Qué riesgos necesita tomar el atleta?

Planificando una Temporada de Entrenamiento y Competición de Fútbol

Habrà muchas destrezas diferentes para enseñar a los jugadores durante el curso de una temporada. Un plan de entrenamiento para una temporada ayudará a los entrenadores a presentar destrezas en una forma sistemática y efectiva. Las sesiones en el plan siguiente son organizadas en un formato de dos veces por semana.

Haga tiempo en cada práctica para trabajar individualmente con sus arqueros por 10-15 minutos. Si usted no tiene un entrenador asistente, puede que tenga que hacer esto antes o después de la sesión de práctica.

Ejemplo de Plan de Entrenamiento

Pretemporada	
Semana # 1 Ejercicios	<ul style="list-style-type: none">• Calentamiento• Evaluación de Destreza• Condición Física• Control al Recibir
Semana # 2 Ejercicios	<ul style="list-style-type: none">• Calentamiento• Condición Física• Driblar• Revisión de Reglas

Temporada de Competición	
Semana # 3 Ejercicios	<ul style="list-style-type: none">• Calentamiento• Revisar Control y Driblar• Pases• Reglas/Reinicios

<p>Semana # 4 Ejercicios</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Revisar Pases • Patear • Juego de Equipo/Posiciones
<p>Semana # 5 Ejercicios</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Juego de Equipo/Estrategia • Pases • Revisar Patear • Plática de Torneo
<p>Semana # 6 Ejercicios</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Juego de Equipo/Laterales • Revisar Pases • Arqueros • Evaluación de Destrezas para Torneo
<p>Semana # 7 Ejercicios</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Revisar Juego de Equipo • Defender/Atajar • Juego de Equipo/Defender • Etiqueta para Torneo
<p>Semana # 8 Ejercicios</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Cabecear

	<ul style="list-style-type: none">• Patear• Preparación para Torneo
--	--

Confirmación del Horario de Práctica

Una vez que sus instalaciones han sido determinadas y evaluadas usted está ahora listo para confirmar sus horarios de entrenamiento y competición. Es importante publicar los horarios de entrenamiento y competición para enviar a los siguientes grupos interesados. Esto puede ayudar a generar conocimiento de la comunidad para su Programa de Fútbol de Olimpiadas Especiales.

- Representantes de las instalaciones
- Programa Local de Olimpiadas Especiales
- Entrenadores voluntarios
- Atletas
- Familias
- Medios
- Miembros del equipo de administración
- Jueces

El horario de entrenamiento y competición no es exclusivo para las áreas enumeradas abajo.

- Fechas
- Horas de inicio y final
- Áreas de inscripción y/o reunión
- Número telefónico de contacto en las instalaciones
- Números de teléfonos de los entrenadores

Componentes Esenciales para Planificar una Sesión de Entrenamiento de Fútbol

Los atletas de Olimpiadas Especiales responden bien a una rutina de entrenamiento simple, bien estructurada con la que pueden familiarizarse. Un plan organizado, preparado antes de que usted llegue al campo, ayudará a establecer dicha rutina y ayudará a usar mejor su tiempo limitado. Un plan de entrenamiento recomendado se detalla abajo.

Calentando/Estirando

- Cada jugador calienta con una pelota; por ejemplo, ejercicios de driblar de baja intensidad.
- Estirar cada grupo de músculos.
- Haga que los jugadores dirijan el estiramiento mientras los entrenadores ayudan a jugadores individuales cuando sea necesario.
- Finalice el calentamiento driblando con diversión/juego de perseguirse.

Instrucción de Destrezas

- Revise rápidamente y practique destrezas enseñadas previamente.
- Introduzca el tema de la actividad de destrezas.
- Demuestre las destrezas simple y dramáticamente.
- Divida en grupos de seis o menos para la práctica.
- Asista físicamente e impulse a los jugadores de bajo nivel de habilidad cuando sea necesario.
- Introduzca y practique nuevas destrezas temprano en la sesión de práctica.

Experiencia de Competición

- Los jugadores aprenden mucho simplemente jugando el juego. El juego es un gran maestro.
- Use mini juegos (uno vs. uno / tres vs. tres) para enseñar reglas básicas y comprensión del juego.
- Use juegos de práctica para enseñar posiciones básicas y reinicios.
- Siempre permita al menos 10 minutos de juego libre en donde el entrenador no dice nada. Déjelos jugar.

Enfriamiento

- Carrera lenta/caminar/estirar.
- Conforme los jugadores se enfrían, comente sobre la sesión y el próximo juego.
- Finalice con una ovación de equipo.

Consideraciones para la Práctica

- Cuando se diseñan prácticas, ejercicios y entrenamientos, considere las fortalezas y debilidades de cada jugador y de su equipo completo. Seleccione actividades que permitan que sus jugadores mejoren sus debilidades y exploten sus fortalezas en competición.
- Enseñe para que sus jugadores aprendan a ayudar a entrenarse entre sí. Instrúyalos para que observen técnicas, movimientos y decisiones correctas e incorrectas cuando estén en parejas o grupos. La retroalimentación que sus jugadores se den entre sí será invaluable para desarrollar unidad de equipo y ayudarán a los jugadores a desarrollar un mejor entendimiento del juego.
- Haga que las prácticas sean divertidas. Diseñe prácticas que capten la atención del jugador. Use ejercicios y entrenamientos que sus jugadores disfruten. Use estos ejercicios para suavizar la carga del trabajo duro y para establecer actitud positiva de equipo. Cuando practique ejercicios, haga suficientes para mejorar la técnica, pero no tantos que aburran a sus atletas.
- Mantenga su plática al mínimo. Las instrucciones cortas, concisas son mejores que las explicaciones largas.
- Esté dispuesto a crear o adaptar ejercicios para satisfacer necesidades únicas de su equipo. Los jugadores calificados dominan los ejercicios bastante rápido, así que agregue algunos nuevos cambios para desafiar a estos jugadores.
- Conforme usted introduce nuevas destrezas y técnicas, también necesita revisar las fundamentales. Los ejercicios son un buen vehículo para resolver las imperfecciones técnicas de sus jugadores.
- Introduzca nuevas destrezas temprano en la sesión de práctica, cuando los jugadores estén frescos y atentos. Practique las destrezas nuevas por varios días antes de incorporarlos a ejercicios más complejos y escenarios de juego.
- Y más que nada, sea bien organizado.

Preparándose para la Práctica

Su Plan de Práctica

La práctica es en donde usted enseña, comete errores, obtiene condición física, practica estrategia y tácticas del juego y se prepara para la siguiente competición. Un plan de práctica exitoso crea un ambiente que lo ayuda a lograr sus metas. Con sus metas en mente, diseñe sus prácticas específicamente para lograr esas metas. Asegúrese de determinar el tiempo necesario para cada fase. Sin embargo, esté dispuesto a hacer ajustes de tiempo, dependiendo de circunstancias específicas.

Usted necesita desarrollar un plan de temporada igual que desarrolla sus sesiones individuales de práctica. Tómese tiempo para revisar semanalmente, las metas y objetivos de torneo y juego de liga para su equipo. Escriba estas metas antes de iniciar la temporada. Cada sesión de práctica es un bloque de un bloque de desempeño. Mientras mejor encaje cada bloque con los otros, más fuerte y alto llegarán los bloques.

Arreglo del Equipo

Antes de que empiece la práctica de cada día, determine la secuencia de ejercicios y en dónde colocará el equipo. Cuando sea posible, arregle su campo de práctica y equipo antes de iniciar la práctica. Colocar y mover el equipo puede desperdiciar tiempo valioso de práctica. Coloque el equipo temprano y asigne diferentes grupos para sacar las pelotas, conos, redes, arcos y otro equipo. Usted también puede designar capitanes de ejercicio para ayudar a organizar a los jugadores para ejercicios, creando líderes dentro del equipo.

Tablas de Entrenamiento

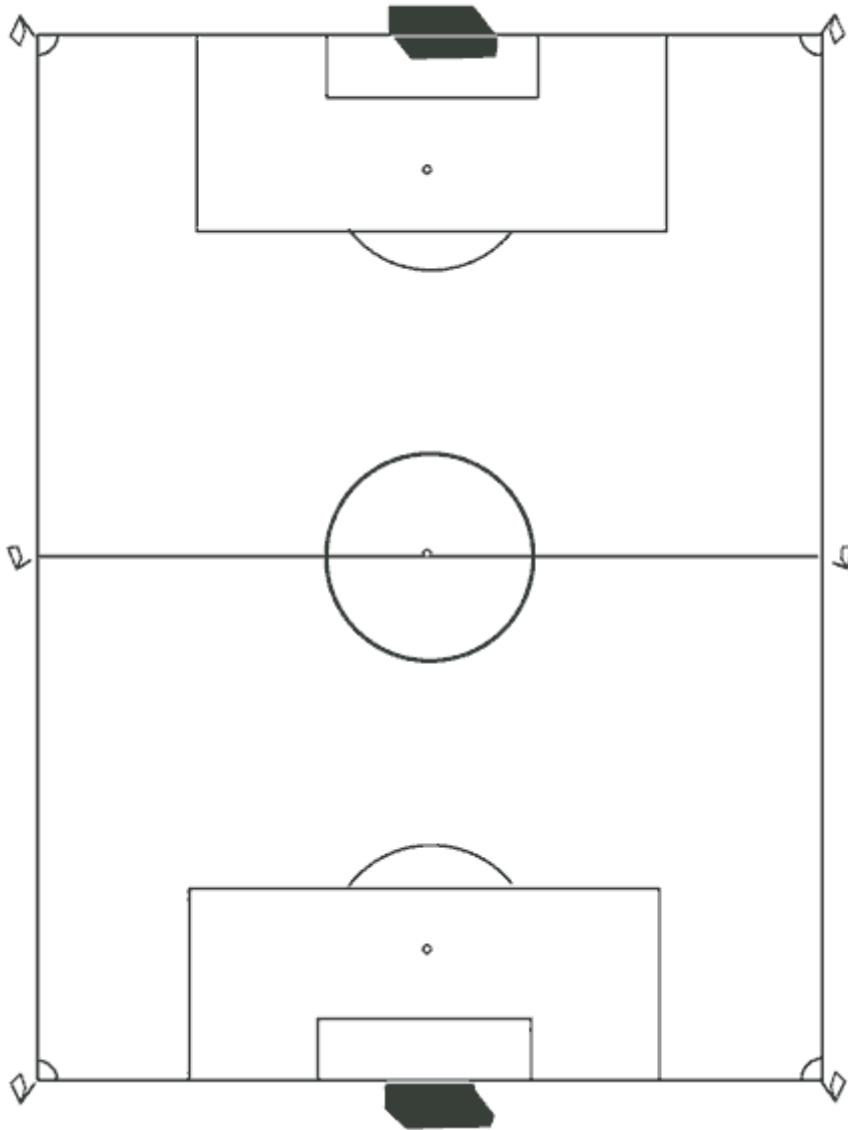
Las tablas son una gran forma de organizar a los jugadores y hacer el máximo uso de su campo de práctica. Le permiten organizar el campo en diferentes áreas, el tamaño de las cuales puede ser adaptado para encajar con el nivel de destreza y número de jugadores involucrados. Usted puede crear tablas usando conos, banderas u otros marcadores.

El juego de fútbol es sobre tiempo y espacio. Los mejores jugadores pueden controlar la pelota en poco tiempo dentro de un espacio pequeño. Los jugadores menos calificados necesitan más tiempo y mayor espacio en donde desempeñarse. Las tablas de entrenamiento le permiten ajustar el campo de juego de acuerdo a las habilidades técnicas de sus atletas.

Usted puede usar la siguiente tabla de entrenamiento para desarrollar sus propias jugadas y estrategia de juego. Haga clic en el enlace de 'Página Siguiente' abajo para continuar a la tabla de entrenamiento.

Ejemplo de Tabla de Entrenamiento

FECHA: _____ Oponente: _____ METAS FRENTE: ___ METAS POR: _____



Principios de Sesiones de Entrenamiento Efectivas

Mantenga a todos activos Los atletas necesitan ser oyentes activos.

Haga metas claras, concisas El aprendizaje mejora cuando los atletas saben lo que se espera de ellos.

De instrucciones claras, concisas Demuestre — aumente la precisión de la instrucción.

Registre el progreso Gráfica de usted y sus atletas progresando juntos.

De retroalimentación positiva Enfaticé y recompense cosas que el atleta está haciendo bien.

Proporcione variedad Varíe los ejercicios — evite el aburrimiento.

Fomente el gozo El entrenamiento y la competición son diversión; ayude a mantenerlos de esta forma para usted y sus atletas.

Haga progresiones El aprendizaje se aumenta cuando la información progresa de:

- Conocido a desconocido — descubriendo cosas nuevas con éxito.
- Simple a complejo — viendo que “Yo” puedo hacerlo.
- General a específico — por esto “Yo” estoy trabajando tan duro.

Planifique uso máximo de recursos Use lo que tiene, e improvise por el equipo que no tiene — piense creativamente.

Permita diferencias individuales Atletas diferentes, ritmos de aprendizaje diferentes, capacidades diferentes.

Consejos para Conducir Sesiones de Entrenamiento Exitosas

- Asigne a los asistentes de entrenadores sus roles y responsabilidades de acuerdo con su plan de entrenamiento.
- Cuando sea posible, prepare todo el equipo y estaciones antes de que lleguen los atletas.
- Presente y reconozca a los entrenadores y atletas.
- Revise el programa con todos. Mantenga informados a los atletas de cambios en el horario o actividades.
- Altere el plan de acuerdo al clima y el lugar para acomodar las necesidades de los atletas.
- Cambie actividades antes que los atletas se aburran o pierdan interés.
- Mantenga breves los ejercicios y actividades para que los atletas no se aburran. Mantenga ocupados a todos con un ejercicio, aún si es descansar.
- Dedique el final de la práctica a una actividad de grupo que pueda incorporar desafío y diversión, siempre dándoles algo para esperar al final de la práctica.
- Si una actividad va bien, a menudo es útil detener la actividad mientras el interés está alto.
- Resuma la sesión y anuncie los arreglos para la siguiente sesión.
- Mantenga la **diversión** en lo básico.

Consejos para Conducir Sesiones de Entrenamiento Seguras

Aunque los riesgos pueden ser pocos, los entrenadores tienen la responsabilidad de asegurar que los atletas conocen, entienden y aprecian los riesgos del fútbol. La seguridad y bienestar de los atletas son las principales preocupaciones de los entrenadores. El fútbol no es un deporte peligroso, pero los accidentes ocurren cuando los entrenadores olvidan tomar precauciones de seguridad. Es la responsabilidad del entrenador jefe minimizar la ocurrencia de lesiones proporcionando condiciones seguras.

1. Establezca reglas claras de conducta en su primera práctica y haga que se cumplan
 - Mantenga las manos para sí mismo.
 - Escuche al entrenador.
 - Cuando escuche el silbato, “deténgase, mire y oiga”.
 - Pregunte al entrenador antes de dejar el campo de juego.
2. Cuando el clima es malo, tenga un plan para remover inmediatamente a los atletas del clima inclemente.
3. Asegúrese que sus atletas lleven agua a cada práctica, especialmente en climas más cálidos.
4. Chequee su equipo de primeros auxilios; vuelva a abastecer los suministros conforme sea necesario.
5. Capacite a todos los atletas y entrenadores sobre procedimientos de emergencia.
6. Seleccione un campo seguro. No practique en áreas con piedras u hoyos que pueden causar lesiones. Simplemente decirles a los jugadores que eviten los obstáculos no es suficiente.
7. Camine el campo y los límites y elimine los objetos inseguros. Tenga particular cuidado cuando está jugando en gimnasios cerrados muy llenos. Quite cualquier cosa con que un jugador puede tropezar.
8. Chequee las pelotas por paneles sueltos que pueden causar lesión en los ojos.
9. Chequee los arcos por postes y barras mal asegurados. Instruya a los jugadores que nunca se balanceen en los arcos. Ponga particular atención a los arcos portátiles que pueden caerse con viento fuerte o si los jugadores se balancean en los barras. Asegúrese que estos arcos estén bien asegurados en el suelo.
10. Revise sus procedimientos de primeros auxilios y emergencia. Haga que alguien capacitado en primeros auxilios y resucitación cardio-pulmonar esté en o muy cerca del campo durante la práctica y los juegos.
11. Establezca reglas de conducta claras en su primera práctica.
12. Haga calentamiento y estiramiento apropiadamente al principio de cada práctica para prevenir lesiones de músculos.

13. Entrene para mejorar el nivel de condición física general de sus jugadores. Los jugadores con buena condición física es menos probable que se lesionen. Haga activas sus prácticas.
14. Asegúrese que los jugadores están físicamente equiparados en juegos en donde los jugadores se enfrentan entre sí, directamente, (por ejemplo ejercicios de uno a uno).
15. Haga que todos los jugadores usen espinilleras en las prácticas y los juegos. El uso de copas atléticas y guardas bucales es recomendado, particularmente para jugadores con reacciones más lentas.
16. No ponga a un jugador con un tiempo de reacción muy lento en el arco. Asegúrese que el arquero puede entender cómo jugar la posición con seguridad.

Competiciones de Práctica de Fútbol

Mientras más compitamos, nos volvemos mejores. Parte del plan estratégico para el fútbol de Olimpiadas Especiales es fomentar más desarrollo deportivo en niveles locales. La competición motiva a los atletas, entrenadores y a todo el equipo de administración deportiva. Extienda o agregue a su horario tantas oportunidades de competición como sea posible. Le proporcionamos algunas sugerencias a continuación.

1. Realice juegos de fútbol con Programas locales adyacentes.
2. Pregunte al equipo de la secundaria local si sus atletas pueden competir con ellos en juegos de práctica de fútbol.
3. Únase a la liga, club y/o asociaciones de fútbol de la comunidad.
4. Haga su propia liga o club de fútbol en la comunidad.
5. Realice juegos semanales de fútbol para el área.
6. Incorpore componentes de competición, juegos de práctica al final de cada sesión de entrenamiento.

Simule Situaciones de Juego

El fútbol requiere toma de decisiones acertadas y rápidas. La habilidad para reconocer situaciones, entender el campo y tomar decisiones apropiadas es muy importante. Las destrezas de reconocimiento son mejor aprendidas en escenarios de juego. Haga situaciones de práctica que enfatizan la destreza y tácticas que sea probable encontrar durante un juego. Practicar en escenarios similares al juego ayudará a sus jugadores a aprender a reconocer cuando ciertas destrezas o tácticas son apropiadas. Por ejemplo, jugar cuatro vs. cuatro en un campo pequeño con arcos regulares es una gran forma de enfatizar el movimiento y forma de patear del jugador, en vez de simplemente patear en el arco sin oposición o movimiento.

Por favor dirigirse a **la sección de Destrezas para enseñar Fútbol** para incorporar diferentes tipos de juegos de práctica con sus compañeros de equipo en sesiones de práctica. Los juegos de práctica les permiten a los jugadores desarrollar un sentimiento por el juego, posición en el campo y técnica básica en situaciones similares al juego.

Manténgase Lejos

Objetivo: Un equipo intenta mantener posesión de la pelota lo más posible.

Pasos

1. Marque un área designada del campo.
2. Haga equipos de diferente cantidad de atletas teniendo los equipos más grandes, control inicial de las pelotas.
3. Un equipo tendrá una o más pelotas.
4. El jugador con la pelota se mueve únicamente en el área marcada.
5. El jugador con la pelota puede tener contactos ilimitados con la pelota por no más de tres segundos.

Pelota al Arquero

Objetivo: Cada equipo intenta obtener posesión de la pelota y la pasa a su propio arquero ubicado en el extremo opuesto de la cancha, parado detrás de una línea especificada.

Pasos

1. Haga dos equipos de la misma cantidad de atletas; un equipo tiene la pelota.

2. El arquero se para dentro del espacio marcado (por ejemplo, círculo) y no puede salirse para capturar la pelota.
3. El equipo con la pelota debe pasarla al menos a dos o más compañeros de equipo antes de intentar pasar la pelota a su arquero.
4. Los defensas deben mantener una distancia de cuatro pies del área designada para el arquero.
5. Inicie el juego con dos o tres jugadores por equipo con una pelota y gradualmente agregue jugadores.
6. Agregue pelotas y arqueros, manteniendo una proporción de 1-1 entre el número de arqueros y el número de pelotas.

Seleccionando a Miembros del Equipo

La clave para un desarrollo exitoso de un equipo tradicional de Olimpiadas Especiales o de Deportes Unificados es la selección apropiada de los miembros del equipo. A continuación hemos proporcionado algunas consideraciones principales.

Agrupar por Habilidad

Los equipos de fútbol de Deportes Unificados trabajan mejor cuando todos los miembros tienen destrezas deportivas similares. Los compañeros con habilidades que son muy superiores a otros compañeros de equipo o controlarán la competición o se adaptarán a otros no compitiendo a su máximo potencial. En ambas situaciones, las metas de interacción y el trabajo de equipo son disminuidos y no se logra una verdadera experiencia competitiva.

Agrupar por Edad

Todos los miembros de equipo deben ser equiparados similarmente por edad.

- Entre 3-5 años de edad para atletas de 21 años y menores.
- Entre 10-15 años para atletas de 22 años y mayores.

Por ejemplo, un niño de 8 años no debe estar compitiendo frente o con un atleta de 30 años.

Crear Involucración Significativa en Deportes Unificados

Deportes Unificados adopta la filosofía y principios de Olimpiadas Especiales. Cuando seleccione su equipo de Deportes Unificados usted quiere lograr involucración significativa al principio, durante y al final de su temporada deportiva. Los equipos de Deportes Unificados son organizados para proporcionar involucración significativa para todos los atletas y compañeros. Cada compañero de equipo debe desempeñar un rol y tener la oportunidad de contribuir al equipo. La involucración significativa también se refiere a la calidad de interacción y competición dentro de un equipo de Deportes Unificados. Lograr involucración significativa de todos los compañeros de equipo en el equipo asegura una experiencia positiva y recompensante para todos.

Indicadores de Involucración Significativa

- Los compañeros de equipo compiten sin causar riesgo indebido de lesión a sí mismos o a otros.
- Los compañeros de equipo compiten de acuerdo a las reglas de competición.
- Los compañeros de equipo tienen la habilidad y oportunidad de contribuir al desempeño del equipo.
- Los compañeros de equipo entienden cómo combinar sus destrezas con las de otros atletas, resultando en un mejor desempeño para los atletas con menor habilidad.

La Involucración Significativa No Se Logra Cuando los Miembros de Equipo

- Tienen destrezas deportivas superiores en comparación a sus compañeros de equipo.
- Actúan como entrenadores en el campo en vez de compañeros de equipo.
- Controlan la mayoría de los aspectos de la competición durante períodos críticos del

juego.

- No entrenan o practican regularmente y solo llegan el día de la competición.
- Bajan su nivel de habilidad dramáticamente, para no lastimar a otros o controlar todo el juego.

Evaluación de Destrezas de Atletas de Fútbol

La tabla de evaluación de destrezas deportivas es un método sistemático que es útil para determinar la habilidad de la destreza de un atleta. La Tarjeta de Evaluación de Destrezas de Fútbol está diseñada para ayudar a los entrenadores a determinar los niveles de habilidad de los atletas antes de que empiecen a participar. Los entrenadores encontrarán una herramienta útil en esta evaluación por varias razones.

1. Ayuda al entrenador a determinar con el atleta en qué eventos competirá.
2. Establece las áreas base de entrenamiento del atleta.
3. Ayuda a los entrenadores a agrupar atletas de habilidad similar en equipos de entrenamiento.
4. Mide la progresión del atleta.
5. Ayuda a determinar el horario de entrenamiento diario del atleta.

Antes de administrar la evaluación, los entrenadores necesitan realizar el siguiente análisis cuando observan al atleta.

- Familiarizarse con cada una de las tareas enumeradas bajo las destrezas principales.
- Tener una imagen visual exacta de cada tarea.
- Ha observado a una persona calificada ejecutar la destreza.

Cuando se administra la evaluación, los entrenadores tienen una mejor oportunidad de obtener el mejor análisis de los atletas. Siempre empiece explicando la destreza que le gustaría observar. Cuando sea posible, haga una demostración de la destreza.

Tarjeta de Evaluación de Destrezas de Fútbol de Olimpiadas Especiales

Nombre del Atleta Fecha
Nombre del Entrenador Fecha

Instrucciones

1. Use la herramienta al principio de la temporada de entrenamiento/competición para establecer una base del nivel inicio de la destreza del atleta.
2. Haga que el atleta realice la destreza varias veces.
3. Si el atleta realiza la destreza correctamente tres de cinco veces, marque la casilla al lado de la destreza para indicar que la destreza ha sido lograda.
4. Programe sesiones de evaluación dentro de su programa.
5. Los atletas pueden lograr las destrezas en cualquier orden. Los atletas han logrado esta lista cuando todos los puntos posibles han sido logrados.

Control al Recibir

- Controla la pelota usando el interior del pie
- Controla la pelota usando el pecho
- Controla la pelota usando el muslo
- Amortigua la pelota con el pecho o el muslo
- Distribuye el peso del cuerpo, para poder moverse hacia atrás, hacia delante o hacia los lados
- Estima la velocidad del vuelo de la pelota apropiadamente
- Selecciona la técnica correcta y la superficie del cuerpo para controlar la pelota

Driblar

- Dribla hacia delante, usando la parte superior del pie
- Usa el interior del pie para cambiar de dirección rápidamente
- Usa el exterior del pie para proteger la pelota de los oponentes
- Usa la planta del pie para cambiar la pelota de dirección
- Dribla hacia arriba en el campo con la pelota mientras camina
- Dribla hacia arriba en el campo mientras corre

Pases

- Coloca la pelota, el jugador y el objetivo en una línea recta
- Hace contacto visual con el receptor objetivo
- Da seguimiento en dirección del pie que patea del receptor objetivo
- Coloca el pie que patea plano contra la parte posterior de la pelota
- Contacta la pelota con los dedos del pie hacia arriba, el pie paralelo al suelo y el tobillo bloqueado

Patear

- Se acerca a la pelota desde un lado
- Coloca el pie que no patea al lado de la pelota
- Controla la pelota antes de patear

Atajar

- Inclina el cuerpo superior en el atajo de bloqueo frontal
- Mantiene buen equilibrio con la pierna extendida en atajo de bloqueo frontal
- Sigue y cierra a los oponentes driblando la pelota
- Sabe cuando usar técnica apropiada de atajo
- Se mueve rápidamente para acortar la distancia la oponente con la pelota
- Enfoca la atención en la pelota, no en el cuerpo del oponente

Cabecear

- Intenta cabecear la pelota
- Mira la pelota conforme se dirige a la cabeza
- Se balancea en el pie de atrás antes de que la pelota llegue
- Ataca la pelota por fuerza
- Dirige la pelota en dirección correcta, general
- Dirige la pelota con precisión
- Cabecea la pelota al estar parado
- Cabecea la pelota al saltar

Arqueros

- Mantiene concentración cuando la pelota está lejos del arco
- Se pone detrás de la línea de la pelota
- Recoge las pelotas bajas con las piernas rectas y juntas
- Se arrodilla en una rodilla y recoge pelotas bajas
- Asegura la pelota alta con ambas manos trabajando juntas como una unidad
- Se lanza sobre un lado del cuerpo
- Pasa la pelota usando técnica apropiada

Registro de Desempeño Diario

El Registro de Desempeño Diario está diseñado para mantener un registro exacto del desempeño diario del atleta conforme aprende una destreza deportiva. Existen varias razones por las que el entrenador puede beneficiarse de usar el Registro de Desempeño Diario.

1. El registro se vuelve un documento permanente del progreso del atleta.
2. El registro ayuda al entrenador a establecer consistencia que se puede medir en el programa de entrenamiento del atleta.
3. El registro le permite al entrenador ser flexible durante la enseñanza real y sesión de entrenamiento porque él puede dividir las destrezas en tareas específicas, más pequeñas que satisfacen las necesidades individuales de cada atleta.
4. El registro ayuda al entrenador a escoger los métodos apropiados para la enseñanza de la destreza, las condiciones y criterios correctos para evaluar el desempeño de las destrezas por el atleta.

Usando el Registro de Desempeño Diario

En la parte superior del registro, el entrenador ingresa su nombre y el nombre del atleta y del evento. Si más de un entrenador trabaja con un atleta, deben ingresar las fechas en las que trabajan con el atleta al lado de sus nombres.

Antes de que la sesión de entrenamiento inicie, el entrenador decide qué destrezas serán cubiertas. El entrenador toma la decisión basada en la edad, intereses, y las habilidades mentales y físicas del atleta. La destreza necesita ser una declaración o una descripción del ejercicio específico que el atleta debe desempeñar. El entrenador ingresa la destreza en la primera línea de la columna izquierda. Cada destreza posterior es ingresada después de que el atleta domina la destreza previa. Por supuesto, más de una hoja puede ser usada para registrar todas las destrezas involucradas. También, si el atleta no puede desempeñar una destreza prescrita, el entrenador puede dividir la destreza en tareas más pequeñas que permitirán el éxito del atleta en la nueva destreza.

Condiciones y Criterios para el Dominio

Después de que el entrenador ingresa la destreza, debe luego decidir las condiciones y criterios por los cuales el atleta debe dominar la destreza. Las condiciones son circunstancias especiales que definen la manera en que el atleta debe realizar la destreza. Por ejemplo, “dando una demostración y con asistencia.” El entrenador necesita siempre operar bajo la suposición de que las últimas condiciones en que el atleta domina una destreza son, “al dar la instrucción y sin asistencia” y, por lo tanto, no tiene que ingresar estas condiciones en el registro al lado del ingreso de la destreza. Idealmente, el entrenador necesita arreglar las destrezas y condiciones para que el atleta gradualmente aprenda a realizar la destreza al dar la instrucción y sin asistencia.

Los criterios son las normas que determinan qué tan bien debe ser realizada la destreza. El entrenador necesita determinar una norma que se adapte realísticamente a las habilidades mentales y físicas del atleta. Por ejemplo, “pasar a un objetivo 60 por ciento del tiempo.” Dada la naturaleza variada de las destrezas, los criterios pueden involucrar diferentes tipos de normas, como cantidad de tiempo, número de repeticiones, precisión, distancia o velocidad.

Fechas de las Sesiones y Niveles de Instrucción Usados

El entrenador puede trabajar en una tarea por un par de días, y puede usar varios métodos de instrucción durante ese tiempo para progresar al punto en donde el atleta realice la tarea al dar la instrucción y sin asistencia. Para establecer un curriculum consistente para el atleta, el entrenador debe registrar las fechas en que él trabaja en tareas particulares y debe ingresar los métodos de instrucción que fueron usados en esas fechas.

Vestimenta de Fútbol

Los jugadores deben usar vestimenta apropiada de fútbol para entrenar y competir exitosamente. Los uniformes y el equipo inapropiado pueden impactar la habilidad de un jugador para jugar el juego y, en algunos casos, puede ser un riesgo de seguridad. Los equipos vestidos con uniformes adecuados y bien ajustados es más probable que estén motivados para entrenar y jugar como equipo.

¡Vístase Como un Ganador...Juegue Como un Ganador!



La vestimenta apropiada de fútbol es requerida para todos los competidores. Como entrenador, discuta los tipos de ropa deportiva que son aceptables y no aceptables para entrenamiento y competición. Discuta la importancia de usar ropa apropiadamente ajustada, junto con las ventajas y desventajas de usar ciertos tipos de ropa durante el entrenamiento y las competiciones. Por ejemplo, los pantalones de lona largos y cortos no son vestimenta apropiada de fútbol para ningún evento. Explique que ellos no pueden dar lo mejor si usan pantalones de lona que restringen su movimiento. Lleve a los atletas a encuentros de secundaria o universitarios e indique la vestimenta que están usando. Usted puede incluso dar el ejemplo, usando vestimenta apropiada para entrenamiento y competiciones y no premiar a los atletas que llegan inapropiadamente vestidos para entrenar y/o competir.

Camisas



Es mejor cuando las camisas son holgadas y de material ligero. Las camisas de manga corta se recomiendan para clima cálido. El número del jugador es requerido en la parte de atrás de la camisa en todas las competiciones oficiales.

Pantalones cortos

Los pantalones cortos hechos de nylon / poliéster liviano, impermeable son mejores. A los jugadores hombres, particularmente aquellos con destrezas motoras más lentas, se les recomienda usar una copa atlética protectora.

Medias



Se recomiendan medias largas a la rodilla para cubrir las espinilleras. Un par de medias para abajo, usualmente de algodón o mezcla de algodón se recomiendan para prevenir ampollas.

Espinilleras



Las espinilleras son requeridas para ambas, competición y prácticas. Se recomiendan espinilleras livianas con cintas elásticas y colocadas entre la media de abajo y la de arriba.

Zapatos



Las calzas necesitan estar bien adaptadas. Cuando compre zapatos, pruebe las calzas con un par de medias delgadas para asegurar que le quedan bien. Los zapatos rápidamente se extenderán a un ajuste cómodo. Las suelas de hule moldeadas son recomendadas en vez de tacos atornillados. Los zapatos sin taco se usan para prácticas en el interior.

Sudaderos

Los sudaderos son recomendados para prácticas en clima frío y torneos de todo el día. Los jugadores no tienen permitido usar sudaderos en torneos oficiales.

No usar pantalones de lona. No usar zapatos o tenis altos. ¡No usar joyería o relojes!

Equipo de Fútbol

Es importante que los atletas puedan reconocer y entender cómo el equipo funciona e impacta su desempeño para los eventos específicos. Haga que los atletas nombren cada pieza de equipo que les muestra, y que digan para qué se usa. Para reforzar esto, haga que los atletas seleccionen el equipo usado para sus eventos también.

Una sesión de entrenamiento bien manejada inicia teniendo el equipo de entrenamiento correcto. A continuación se encuentra una lista de los artículos de entrenamiento más importantes.

Debe haber una pelota disponible para cada jugador. Los jugadores sólo pueden mejorar sus destrezas técnicas si tocan frecuentemente una pelota de fútbol. Los jugadores juveniles (menores de 12 años) juegan con una pelota tamaño 4; todos los demás jugadores juegan con una más grande tamaño 5. Deben usarse pelotas más suaves, de cuero sintético, particularmente para jugadores principiantes. Una pelota de color brillante puede ayudar a mantener la atención de jugadores de bajo nivel de habilidad y ayudar a los jugadores con impedimentos visuales.

Un juego de petos para juegos de práctica es esencial cuando juega cualquier clase de actividad de equipo. Los petos de color brillante ayudan a los jugadores a distinguir a los compañeros de equipo de los oponentes, especialmente importante para atletas principiantes de Olimpiadas Especiales. Los petos deben ser del tipo que se colocan por arriba en vez del tipo que son difíciles de colocar.

Se necesitan conos marcadores plásticos (12) para marcar las áreas y metas. Es casi imposible realizar una sesión de entrenamiento sin algún tipo de conos marcadores. Los conos vienen en varios tamaños, pero se recomiendan los conos plásticos de 9 pulgadas. Los conos marcadores más grandes son ideales para arcos cuando no hay arcos apropiados disponibles.

Un silbato es útil para organizar a los jugadores y para hacer de árbitro en juegos de práctica. Los entrenadores deben usar instrucciones verbales siempre que sea posible; sin embargo, algunos jugadores responden mejor al sonido del silbato.

Una tabla sujeta papeles con el plan de la sesión de entrenamiento de ese día lo ayudará a permanecer organizado y en curso. Cuando una sesión de entrenamiento ha empezado, es fácil olvidar lo que sigue a menos que tenga una copia del plan de la sesión.

Un equipo básico de primeros auxilios le permitirá tratar cortadas menores y abrasiones en el campo. Por favor dirigirse a **la sección de Seguridad, Condición Física y Nutrición del Atleta** para mayor información sobre equipos de primeros auxilios y lesiones del atleta.

Un Listado de la Lista de Equipo General de Fútbol

- Pelotas
- Petos para Juegos de Práctica
- Conos
- Silbato
- Tabla Sujeta Papeles
- Equipo de Primeros Auxilios

Enseñando Destrezas Deportivas

El Calentamiento

Ejemplo de Rutina de Calentamiento

El Enfriamiento

Estiramiento

Cuerpo Superior

Espalda Baja y Glúteos

Cuerpo Inferior

Estiramiento — Lineamientos de Referencia Rápida

Uso de Pliométrica en Entrenamiento de Fútbol

Ejercicios Rítmicos

Patadas a los Glúteos

Condición Física Aeróbica para Jugadores de Fútbol

Carreras de Paso Firme

Condición Física Anaeróbica para Jugadores de Fútbol

Carreras a Diferentes Pasos (Fartlek)

Repeticiones de Carreras Combinadas (Shuttle)

Entrenamiento de Fuerza para Jugadores de Fútbol

Ejemplo de Rutina de Entrenamiento de Fuerza

Control al Recibir

Progresión de Destrezas

Enseñando Control al Recibir

Enseñando a Amortiguar

Gráfica de Faltas y Problemas

Control de la Pelota

Ejercicios de Control al Recibir

Consejos a Entrenadores para Control al Recibir — Un Vistazo

Driblar

Progresión de Destrezas

Enseñando a Driblar

Gráfica de Faltas & Problemas

Ejercicios para Driblar

Consejos a Entrenadores para Driblar — Un Vistazo

Pases

Progresión de Destrezas

Enseñando a Pasar

Consejos Básicos para Organizar Prácticas de Pase

Gráfica de Faltas & Problemas

Ejercicios de Pases

Consejos a Entrenadores para Pases — Un Vistazo

Patear

Progresión de Destrezas

Enseñando a Patear

Gráfica de Faltas & Problemas

Ejercicios para Patear

Consejos a Entrenadores para Patear — Un Vistazo

Barrido

Progresión de Destrezas

Enseñando a Atajar

Atajo de Bloqueo Frontal

Atajo de Bloqueo Lateral

Atajo de Bloqueo de Suelo

Atajo de Deslizamiento

Gráfica de Faltas & Problemas

Ejercicios para Atajar

Consejos a Entrenadores para el Barrido — Un Vistazo

Cabecear

Progresión de Destrezas

Enseñando a Cabecear

Gráfica de Faltas & Problemas

Ejercicios para Cabecear

 Contacto Preciso con la Pelota

 Atacando la Pelota

Consejos a Entrenadores para Cabecear — Un Vistazo

Arqueros

Progresión de Destrezas

Seleccionando un Arquero

Enseñando a ser Arquero

 Enseñando a Manejar las Pelotas que Llegan Directas al Arquero

 Enseñando a Lanzarse por una Pelota en el Suelo

 Enseñando a Distribuir la Pelota

Gráfica de Faltas & Problemas

Ejercicios para Arqueros

Consejos a Entrenadores para Arqueros — Un Vistazo

Entendiendo el Juego

Conceptos & Estrategias de Fútbol

Principios Simples del Juego

Enseñando Reinicios Básicos

Juego de Equipo

Enseñando Formaciones de Equipo y Seleccionando Posiciones para Cada Jugador

Consejos a Entrenadores para Juego de Equipo — Un Vistazo

El Campo de Fútbol

Modificaciones y Adaptaciones

Preparación Mental y Entrenamiento

Guía de Entrenamiento en Casa

 Entrenamiento Semanal en Casa

Calentando

Un período de calentamiento es la primera parte de toda sesión de entrenamiento o preparación para competición. El calentamiento inicia despacio y sistemática y gradualmente e involucra todos los músculos y partes del cuerpo que preparan al atleta para entrenamiento y competición. Además de preparar al atleta mentalmente, calentar también tiene varios beneficios psicológicos.

Fútbol es un juego activo y físicamente demandante. La importancia de calentar antes del ejercicio no puede ser sobre enfatizada. Un calentamiento aumenta la temperatura del cuerpo y prepara los músculos, sistema nervioso, tendones, ligamentos y sistema cardiovascular para los siguientes estiramientos y ejercicios. Las posibilidades de lesión son altamente reducidas al aumentar la elasticidad muscular. Un jugador siempre debe estar listo y ser capaz de producir 100 por ciento de esfuerzo desde la patada inicial. Existen tres tipos de calentamiento.

El calentamiento pasivo involucra aumentar la temperatura por medios externos, como masajes, almohadillas calientes, baños de vapor o duchas calientes. Los atletas con limitaciones físicas pueden beneficiarse de un calentamiento pasivo.

El calentamiento general aumenta la temperatura general del cuerpo por medio del movimiento de los grupos musculares principales que pueden o no estar asociados con la siguiente actividad, por ejemplo, trotar.

El calentamiento específico se concentra en las posiciones del cuerpo a ser usadas en la siguiente actividad e imita esa actividad; por ejemplo, balancear la pierna como si fuera a patear.

- Aumenta la temperatura del cuerpo
- Acelera el metabolismo
- Incrementa el ritmo cardíaco y respiratorio
- Prepara los músculos y el sistema nervioso para el ejercicio

El calentamiento es adaptado para la actividad siguiente. Los calentamientos consisten en movimientos activos que conducen a movimientos más vigoroso para elevar los ritmos cardíacos, respiratorios y metabólicos. El período total de calentamiento toma al menos 25 minutos e inmediatamente precede al entrenamiento o competición. También es útil para calentar como equipo. Esto fortalece el sentido de pertenencia del jugador dentro de la estructura del equipo. Un período de calentamiento incluirá la siguiente secuencia básica y componentes.

Actividad	Propósito	Tiempo (Mínimo)
Carrera aeróbica lenta	Calentar los músculos	5 minutos
Estiramiento	Aumentar rango de movimiento	10 minutos
Ejercicios de Fútbol	Preparación de coordinación para entrenamiento/competición	10 minutos

Correr

Correr es el primer ejercicio de la rutina de un atleta. Los atletas empiezan a calentar los músculos corriendo despacio por tres a cinco minutos. Esto circula la sangre por todos los músculos, proporcionándoles así mayor flexibilidad para estirarse. La carrera empieza despacio, y luego gradualmente aumenta en velocidad hasta su final; sin embargo, los atletas nunca alcanzan ni el 50 por ciento de su máximo esfuerzo al final de la carrera. Recuerde, el único objetivo de esta fase del calentamiento es circular la sangre y calentar los músculos en preparación para una actividad más intensa.

Estiramiento

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. Por favor dirigirse a la información de Estiramiento dentro de esta sección para información más detallada.

Aunque es importante calentar todos los músculos, los músculos más importantes en fútbol son ingle, tendón de la corva, muslo, pantorrilla y tendón de Aquiles. Se fomenta que los jugadores tomen su tiempo y descansen entre estiramientos. Movimientos agudos, repentinos pueden causar daño y lesión a los atletas. También es importante mantener una respiración constante durante el estiramiento, respire por la nariz y exhale por la boca.

Ejercicios de Fútbol

Los ejercicios son progresiones de aprendizaje que empiezan en bajo nivel de habilidad, avanzan a un nivel intermedio y, finalmente, alcanzan un alto nivel de habilidad. Anime a cada atleta a avanzar a su máximo nivel posible.

Los movimientos cinestéticos son reforzados por medio de repeticiones de un segmento pequeño de la destreza a ser realizada. Muchas veces, las acciones son exageradas para fortalecer los músculos que realizan la destreza. Cada sesión de entrenamiento debe llevar al atleta a través de toda la progresión para que sea expuesto a todas las destrezas que forman un evento.

Ejemplo de Rutina de Calentamiento

Carrera Aeróbica Fácil (3-5 minutos)

Estiramientos para Flexibilidad (10-12 minutos)

- Estiramiento de Tríceps
- Estiramiento Lateral
- Estiramiento de la Ingle
- Estiramiento del Tendón de la Corva Supino
- Estiramiento del Tendón de la Corva
- Estiramiento Sentado a Horcajadas
- Estiramiento del Corredor de Vallas/Reversa
- Estiramiento del Cuadríceps
- Estiramiento abdominal
- Estiramiento de la Pantorrilla

Estiramientos para Movilidad (6 minutos)

- Balanceos de la Pierna Hacia Delante & Hacia Atrás
- Balanceos Laterales
- Pasos Largos

Ejercicios Rítmicos (3 minutos)

- Saltos Fáciles
- Rodillas Altas
- Saltos Altos
- Patadas en los Glúteos Trotando
- Patadas Saltando

El Enfriamiento

El enfriamiento es tan importante como el calentamiento; sin embargo, a menudo se ignora. Parar abruptamente una actividad puede causar acumulación de la sangre y disminuir la remoción de productos de desecho del cuerpo del atleta. También puede causar calambres, dolor muscular y otros problemas para los atletas de Olimpiadas Especiales. El enfriamiento reduce gradualmente la temperatura del cuerpo y el ritmo cardíaco y acelera el proceso de recuperación antes de la siguiente sesión de entrenamiento o experiencia competitiva. El enfriamiento también es un buen momento para que el entrenador y el atleta hablen sobre la sesión o competición.

Un enfriamiento minucioso también dispersa la mayoría del ácido láctico que se acumula en los músculos durante un entrenamiento duro. No enfriarse apropiadamente después de ejercicios intensos provoca músculos rígidos y dolorosos al día siguiente.

Actividad	Propósito	Tiempo (mínimo)
Carrera aeróbica lenta	Baja la temperatura del cuerpo Reduce gradualmente el ritmo cardíaco	5 minutos
Estiramiento suave	Remover desechos de los músculos	5 minutos

El proceso de calentamiento y enfriamiento es de suma importancia para el bienestar y seguridad del jugador, y el rol del entrenador es asegurarse de que el jugador haya seguido adecuadamente sus instrucciones.

Estiramiento

La flexibilidad es un elemento principal en el desempeño óptimo de un atleta al entrenar y competir. La flexibilidad se logra por medio del estiramiento, un componente esencial al calentar. El estiramiento va después de un trote aeróbico suave al principio de una sesión de entrenamiento o competición.

Empiece con un estiramiento suave hasta el punto de tensión, y sostenga esta posición por 15-30 segundos hasta que la tensión se suaviza. Cuando la tensión se suaviza, muévase despacio más lejos en el estiramiento (de desarrollo) hasta volver a sentir tensión. Sostenga esta nueva posición por 15 segundos más. Cada estiramiento debe ser repetido cuatro o cinco veces en cada lado del cuerpo.

También es importante continuar respirando durante el estiramiento. Mientras se inclina en el estiramiento, exhale. Cuando se alcanza el punto de estiramiento, continúe inhalando y exhalando mientras sostiene el estiramiento. El estiramiento debe ser una parte de la vida diaria de todos. El estiramiento regular, consistente, diario, se ha demostrado que tiene los siguientes efectos:

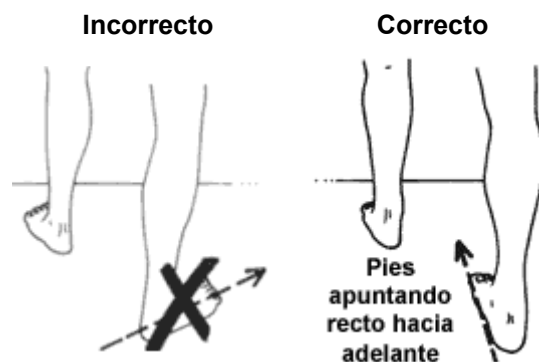
1. Aumenta el largo de la unidad músculo-tendón
2. Aumenta el rango de movimiento de la articulación
3. Reduce la tensión muscular
4. Desarrolla conocimiento del cuerpo
5. Promueve mayor circulación
6. Lo hace sentir bien

Algunos atletas, como los que tienen síndrome Down, pueden tener bajo tono muscular que los hace parecer más flexibles. Tenga cuidado de no permitir a estos atletas estirarse más allá del rango normal, seguro. Varios estiramientos son peligrosos para ser realizados por todos los atletas y nunca deben ser parte de un programa seguro de estiramiento. Estos estiramientos inseguros incluyen los siguientes:

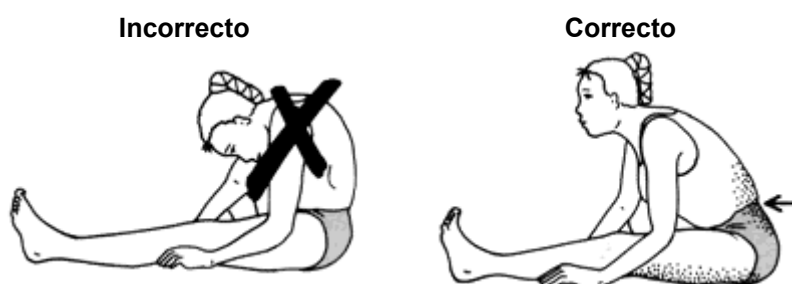
- Inclinación del Cuello hacia Atrás
- Inclinación del Tronco hacia Atrás
- Giro de la Columna Vertebral

Estiramiento de la Pantorrilla

El estiramiento es efectivo únicamente si el estiramiento se realiza con precisión. Los atletas necesitan enfocarse en la posición y alineación correcta del cuerpo: tomar el estiramiento de la pantorrilla por ejemplo. Muchos atletas no mantienen los pies hacia delante en la dirección en que se están moviendo.



Otra falta común en el estiramiento es inclinar la espalda en un intento de hacer un mejor estiramiento de las caderas. Un ejemplo es un simple estiramiento sentado hacia delante de la pierna.



Como puede imaginarse, hay una gran cantidad de estiramientos y variaciones de los mismos para lograr sus metas. Sin embargo, nos enfocaremos en algunos estiramientos básicos, resaltando los principales grupos musculares. En el transcurso, también resaltaremos algunas faltas comunes, ilustraremos las correcciones e identificaremos estiramientos que son más específicos para un evento. Además, también tendremos algunos recordatorios para mantenerse respirando mientras se estiran. Empezaremos en la parte superior del cuerpo y bajaremos a las piernas y pies.

Consejos de Entrenamiento

- Trate de tener una proporción baja de jugador/entrenador.
- Es importante que los entrenadores y asistentes se aseguren que los estiramientos se están haciendo efectivamente y no son dañinos para el atleta. Hacer esto puede requerir asistencia física directa, individual, particularmente con jugadores de bajo nivel de habilidad.
- Algunos estiramientos requieren un buen sentido de equilibrio. Si el equilibrio es un problema, use estiramientos que puedan hacerse en una posición sentada o boca abajo.
- Los entrenadores deben asistir a los atletas que están haciendo los ejercicios inapropiadamente, y proporcionar atención personal y refuerzo a los que los hacen efectivamente.
- Use el estiramiento como un “momento de enseñanza” con los atletas. Explique la importancia de cada ejercicio de estiramiento y qué grupo de músculos está siendo estirado. Después, pregunte a los atletas por qué cada ejercicio de estiramiento es importante.

Cuerpo Superior

Abridor de Pecho



Entrelazar manos atrás de la espalda
Las palmas viendo hacia adentro
Empujar las manos hacia el cielo

Abridor de Pecho con Asistencia



Algunas veces un pequeño levantamiento en las manos es todo lo necesario para ayudar a los atletas a obtener el mayor beneficio de este estiramiento

Estiramiento Lateral



Levantar los brazos sobre la cabeza
Entrelazar antebrazos
Inclinarse hacia un lado

Estiramiento Lateral del Brazo



Levantar los brazos sobre la cabeza
Entrelazar manos, palmas para arriba
Empujar manos hacia el cielo
Si el atleta no puede entrelazar sus manos, aún puede obtener un buen estiramiento empujando sus manos hacia el cielo, como el atleta en el medio

Estiramiento del Tríceps — Atrás



Levantar ambos brazos sobre la cabeza
Flexionar brazo derecho, llevar la mano a la espalda
Tomar el codo del brazo flexionado y jalar lentamente hacia el medio de la espalda
Repetir con el otro brazo

Estiramiento del Tríceps — Frontal



Queremos eventualmente hacer que el atleta lleve su codo detrás de su cabeza, para que sus manos pueden finalmente tocar sus números

Estiramiento de Tríceps del Hombro



Tomar el codo en la mano

Jalar hacia el hombro opuesto

El brazo puede estar estirado o flexionado

Espalda Baja & Glúteos

Estiramiento Profundo de Cadera



Arrodillarse, cruzar la rodilla izquierda sobre la derecha
Sentarse entre los talones
Sostener las rodillas, inclinarse hacia delante

Estiramiento de Tobillo Cruzado



Sentarse, piernas estiradas hacia fuera, cruzadas en los tobillos
Llevar los brazos extendidos al frente del cuerpo

Estiramiento de la Ingle



Aquí, la espalda y los hombros están redondeados. El atleta no se está inclinando desde sus caderas y no está obteniendo el máximo beneficio del estiramiento



Sentarse, con plantas de los pies tocándose
Sostener los pies/tobillos
Inclinarse hacia delante desde las caderas



Aquí, el atleta está estirando su espalda baja, llevando su pecho a sus pies y no jalando sus dedos de los pies hacia su cuerpo

Giros de Cadera



Acostarse en la espalda, brazos estirados hacia fuera
Llevar las rodillas al pecho
Despacio bajar las rodillas a la izquierda (exhalar)
Llevar las rodillas de vuelta al pecho (inhalar)
Despacio bajar las rodillas a la derecha (exhalar)



Trabaje en mantener las rodillas juntas para obtener el estiramiento completo hasta los glúteos

Cuerpo Inferior

Estiramiento de la Pantorrilla



Pararse de frente a una pared/cerca,
Flexionar levemente la pierna de adelante
Flexionar tobillo de pierna de atrás, manteniendo el pie plano

Estiramiento de la Pantorrilla con Rodilla Flexionada



Flexionar ambas rodillas para mitigar la tensión

Estiramiento del Tendón de la Corva



Las piernas rectas hacia fuera y juntas
Las piernas no están bloqueadas
Flexionado en las caderas, llegar a los tobillos
Conforme la flexibilidad aumenta, llegar a los pies
Empujar hacia fuera con los talones, forzando los dedos de los pies hacia el cielo

Estiramiento a Horcajadas Sentado



Las piernas a horcajadas, flexionadas en las caderas
Estirarse hacia el medio
Mantenga la espalda recta

Estiramiento de Valla



La alineación correcta de la pierna principal es importante en el estiramiento de valla, independientemente si usted es un corredor de vallas o no. El pie debe estar alineado en la dirección para adelante.

Extienda la pierna derecha al frente del cuerpo, los dedos del pie hacia el cielo
Flexione la pierna izquierda, llevando la rodilla hacia fuera, lejos del cuerpo, el pie izquierdo está detrás de los glúteos
Haga la forma de una "L" con las piernas
Empujar hacia fuera con los talones, forzando los dedos de los pies hacia el cielo
Flexionar en las caderas en un estiramiento suave y agradable, llegando a los pies o tobillos
Llevar el pecho a la rodilla

Para estirar el cuádriceps de la pierna izquierda
Gire el cuerpo y manos para atrás hacia el lado izquierdo
Incline la espalda levemente sintiendo un poco de tensión, no fuerte

A veces se necesita un poco de asistencia para ayudar al atleta a mantener la posición "L" hasta que pueden mantenerla por sí solos.

Estiramiento Reverso de Valla — Incorrecto



Estiramiento Reverso de Valla —Correcto



La alineación correcta de la pierna principal es importante en el estiramiento de valla independientemente si usted es un corredor de vallas o no. El pie debe estar alineado en la dirección para adelante al correr.

Flexionar la rodilla, tocar la parte inferior del pie con el muslo opuesto
Pierna estirada, dedos del pie hacia el cielo
Empujar hacia fuera con los talones, forzando los dedos de los pies hacia el cielo
Flexionar en las caderas en un estiramiento suave y agradable, llegando a los pies o tobillos
Llevar el pecho a la rodilla

Estiramiento Reverso de Valla



Si duelen las rodillas durante el estiramiento de valla, acercar la rodilla hacia la línea media del cuerpo

Estiramiento del Cuadríceps



Si duelen las rodillas durante el estiramiento y el pie está apuntando para afuera hacia un lado, regrese el pie para aliviar la tensión

Estiramiento Doble de Cuadríceps



Sentarse en los talones de los pies
Colocar las manos como a 12 pulgadas atrás de las caderas
Inclinarse para atrás, sintiendo tensión en la parte superior del muslo (cuadríceps), no en la rodilla

Estiramiento Doble de Cuadriiceps, Correcto



Estiramiento Doble de Cuadriiceps, Incorrecto



Estiramiento — Lineamientos de Referencia Rápida

Empiece Relajado

- No empiece hasta estar relajado y los músculos estén calientes

Sea Sistemático

- Empiece desde arriba del cuerpo y trabaje hacia abajo

Progrese de General a Específico

- Empiece en general y luego pase a ejercicios de evento específico

Estiramiento Suave antes de Estiramiento de Desarrollo

- Haga estiramientos despacio, progresivos
- No balancearse o sacudirse para estirarse más lejos

Use variedad

- Hágalo divertido: trabaje el mismo músculo con diferentes ejercicios

Respire Naturalmente

- No sostenga la respiración, manténgase calmado y relajado

Permita Diferencias Individuales

- Los atletas empiezan y progresan en diferentes niveles

Estírese Regularmente

- Siempre incluya un calentamiento y enfriamiento
- Estírese en casa también

Usando Pliométrica en Entrenamiento de Fútbol

Usted no necesita programar ejercicios específicos enfatizando el entrenamiento pliométrico. Para jugadores de fútbol, los ejercicios pliométricos pueden ser incorporados después del calentamiento y antes de la parte principal del entrenamiento. Estos ejercicios deben enfatizar un rango completo y suave de movimiento más que una sobrecarga excéntrica y usar pre-estiramiento del músculo para facilitar el movimiento rápido, la eficiencia mecánica y la coordinación.

Como con otros tipos de entrenamiento, los ejercicios pliométricos son realizados en intervalos durante el transcurso de la temporada. El volumen y la intensidad variarán durante el transcurso de la temporada. En general, el volumen de los ejercicios pliométricos para jugadores de fútbol será de bajo a moderado. La intensidad también será de baja a moderada.

Empiece cada temporada con una introducción gentil al entrenamiento pliométrico usando ejercicios rítmicos simples. Conforme sus atletas se acostumbran a los ejercicios y su condición física aumenta, gradualmente incremente el volumen y la intensidad.

Cuando los atletas han aprendido destrezas rítmicas básicas, introduzca despacio ejercicios de fuerza. Los jugadores de fútbol emplearán un volumen pequeño de ejercicios de fuerza combinados con ejercicios rítmicos.

Conforme la fase de la competición de la temporada empieza, el trabajo pliométrico enfatiza el ritmo y desarrollo de velocidad. Cuando la fase pico de la competición empieza, reduzca el entrenamiento pliométrico a una sesión suave por semana, aunque su atleta puede continuar incluyendo ejercicios pliométricos en el calentamiento. Detenga cualquier entrenamiento pliométrico fuerte 7-10 días antes de que empiecen los playoffs.

Ejercicios Rítmicos

Los ejercicios rítmicos son un buen método para ayudar a los jugadores a desarrollar fuerza por medio de la pliométrica. Estos ejercicios usualmente van después de los ejercicios de estiramiento y flexibilidad, y se hacen en conjunto con los ejercicios de fuerza, como abdominales y posiciones a fondo. Además, los ejercicios rítmicos ayudan a los jugadores a mejorar la condición física general y el desarrollo muscular.

Tipos de Ejercicios Rítmicos usados en Entrenamiento de Fútbol

- Saltar — Suave
- Saltar — Alto
- Patadas Saltando
- Patadas a los Glúteos
- Rodillas Altas

Patadas a los Glúteos

Las patadas a los glúteos son un ejercicio universal en todo el deporte. Son un gran ejercicio usado en el entrenamiento de fútbol para ayudar a los atletas a desarrollar esos músculos espasmódicos rápidos necesarios para los constantes inicios, paradas, giros y vueltas requeridos en fútbol.



Mientras hace las patadas a los glúteos, la espalda está recta con una leve inclinación del cuerpo hacia delante. La inclinación del cuerpo que el jugador asumirá mientras corre es natural.

Recuerde, los brazos y piernas se suben alto. Anime a sus atletas a mantenerse moviendo y diríjalos durante todo el ejercicio.



Enfatice la rapidez en llevar los talones a los glúteos, no en moverse hacia arriba en el campo de fútbol. Usted incluso puede hacer que sus atletas practiquen el ejercicio estando estacionarios y agregar movimiento cuando ya lo han dominado de acuerdo a su mejor habilidad.

Condición Física Aeróbica para Jugadores de Fútbol

En Fútbol se requiere correr por extensos periodos de tiempo; por lo tanto, sus jugadores deben poder producir energía aeróbicamente. La condición física aeróbica es importante por tres razones principales. Aunque los jugadores de fútbol necesitan estar aeróbicamente en forma, no necesitan ser corredores de distancia. Sea equilibrado en su enfoque de condición física. Establezca normas, pero no coloque la condición física encima de la meta más importante que es desarrollar buenos jugadores de fútbol y un buen equipo de fútbol. Un equipo en forma, con destrezas es mucho más poderoso que un equipo en forma, sin destrezas. A continuación se encuentran los beneficios de la condición física aeróbica.

1. Crea una buena capacidad cardiovascular y fortalece los músculos y tendones.
2. Permite a los jugadores correr a paso firme sin incurrir en falta de oxígeno, que los hace cansarse realmente y no pueden recuperarse.
3. Les permite a sus jugadores recuperarse rápidamente de remates de carrera cortos, haciéndolos más efectivos en el juego.

La condición física aeróbica es mejor desarrollada durante el entrenamiento de pre-temporada. Sin embargo, si su horario no puede ser extendido para incluir condición física en la pre-temporada, usted puede integrar ejercicios y actividades de condición física en sus sesiones semanales de entrenamiento. Esto puede lograrse por medio de carreras a paso firme, ejercicios de destrezas con la pelota o circuitos de condición física. Para más información sobre condición física general, por favor dirigirse a la **Sección de Nutrición, Seguridad y Condición Física del Atleta** en la sección de entrenamiento general.

Ejemplo de Actividades de Condición Física Aeróbica

Carreras de Paso Firme

Estas carreras son lentas, continuas y de larga distancia. Estas carreras pueden durar 20-30 minutos. Usted puede agregar variedad a estas carreras haciendo que sus jugadores corran con la pelota a través de los conos, alrededor de bancas o defensas.

Condición Física Anaeróbica para Jugadores de Fútbol

El Fútbol demanda capacidad aeróbica y anaeróbica. Durante juegos, los jugadores de fútbol deben poder rematar a gran velocidad, recuperarse rápidamente y luego volver a rematar a gran velocidad. El entrenamiento anaeróbico inicia cuando sus atletas han desarrollado condición física aeróbica básica, porque la capacidad de recuperación se desarrolla aumentando la condición física aeróbica. En fútbol, la demanda para velocidad anaeróbica es relativamente corta. El punto importante aquí es la habilidad del jugador para recuperarse rápidamente de varios arranques de velocidad.

Ejemplo de Actividades de Condición Física Anaeróbica

Carreras a Diferentes Pasos (Fartlek)

Los diferentes pasos (fartleks), también conocido como juego de velocidad, es otra herramienta efectiva para el entrenamiento de fútbol porque puede reflejar, en forma muy similar, el tipo de carrera durante el curso de un juego — paso variado. Los diferentes pasos (fartleks) son fáciles de integrar en un entrenamiento. Los jugadores pueden trotar en un lado del campo, y rematar en el otro lado. Usted puede aumentar la intensidad y variedad trotando dos lados y corriendo un lado o corriendo dos lados y trotando un lado, etc. Usted puede mezclar los lados de trotar-rematar de acuerdo a la condición física y nivel de habilidad de sus jugadores.

Repeticiones de Carreras Combinadas (Shuttle)

Las repeticiones de carreras combinadas son básicas en el entrenamiento de fútbol. Esencialmente, las carreras shuttle, son repeticiones de carreras o carreras de intervalo que involucran numerosos cambios de dirección. Usted puede cambiar el siguiente ejemplo de repeticiones de carreras para llenar las necesidades de sus jugadores. Sólo recuerde mantener lo básico en mente cuando desarrolla la carrera — habilidad y nivel de condición física del atleta.

1. Corre 5 yardas y de regreso
2. Corre 10 yardas y de regreso
3. Corre 15 yardas y de regreso
4. Corre 20 yardas y de regreso
5. Corre 25 yardas y de regreso
6. Repite 3-4 veces

Entrenamiento de Fuerza en Fútbol

El entrenamiento de fuerza es importante para los jugadores de fútbol. Los elementos básicos de velocidad, movilidad y resistencia son todas funciones de fuerza muscular. De conformidad con el Consejo de Presidentes de Condición Física y Deportes, las mejoras en la resistencia muscular absoluta, la habilidad motora y las habilidades atléticas están directamente asociadas con la fuerza muscular de una persona.

El entrenamiento de fuerza para fútbol usualmente tiene dos propósitos.

1. Mejorar la fuerza general
2. Desarrollar equilibrio muscular y prevenir lesión de los atletas.

Correr en fútbol requiere bastante energía anaeróbica que está directamente relacionada con la fuerza muscular. Por lo tanto, un músculo con más fuerza puede responder mejor a los desafíos de la carrera sin incurrir en fatiga extrema y requerir un período más largo de recuperación. Básicamente, el entrenamiento de fuerza mejora la habilidad de un atleta para correr rápido y producir energía anaeróbica. Los jugadores de fútbol necesitan poder correr rápido, algunas veces muy rápido.

La siguiente rutina básica de entrenamiento de fuerza puede lograrse afuera del salón de pesas y ser fácilmente incorporada en un programa de entrenamiento en casa del atleta. Para más información sobre entrenamiento de circuito y condición física, por favor revisar **la sección de Nutrición, Seguridad & Condición Física** en la sección **de entrenamiento** general.

Ejemplo de Rutina de Entrenamiento de Fuerza

1. Carrera suave para calentar
2. Planchas (Flexiones)
3. Pasos Largos
4. Abdominales — Flexiones
5. Lanzamientos de Pelota Medicinal (por favor referirse a **la sección de Nutrición, Seguridad & Condición Física** para **ejercicios de lanzamiento de pelota medicinal**)
 - Lanzamiento Sobre La Cabeza
 - Lanzamiento Hacia Delante
 - Lanzamiento Lateral
 - Tiro al Compañero de Brazo Recto Hacia Delante

Planchas/Lagartijas — Posición Arriba



Asegúrese que sus atletas extienden completamente sus brazos en la posición de inicio con la espalda recta. Pueden ayudar a mantener la espalda recta contrayendo sus músculos abdominales.

Planchas/Lagartijas — Posición Abajo



Cuando los atletas están en la posición abajo, sus codos deben estar paralelos con sus hombros.

Planchas/Lagartijas con un Aplauso



Para una variedad y mayor intensidad agregue un aplauso al ejercicio de planchas/lagartijas. Esto puede ayudar a los atletas a probarse a sí mismos y entre ellos que aún trabajando duro pueden divertirse.

Pasos Largos



Ángulo de 90 grados y el muslo está paralelo al suelo.



Salte del suelo, empujándose fuerte desde el suelo.

Abdominales — Manos Detrás del Cuello (posición arriba)



Aquí el atleta contrae los abdominales al subir. La siguiente vez, queremos trabajar en mantener los codos rectos hacia fuera a los lados y paralelos al suelo.

Abdominales — Cruzadas en Hombros



Para reducir la tensión en el cuello, los atletas pueden colocar sus manos en los hombros opuestos. Mientras estén contrayendo los abdominales, están logrando el mismo resultado propuesto — músculos estomacales más fuertes.



Progresión de Destrezas de Control al Recibir

Después de completar el formulario siguiente, haga clic en el botón "Obtenga Ejercicios" para obtener un listado de páginas personalizadas para las necesidades de sus atletas.

Su Atleta Puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Intentar controlar la pelota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Controlar la pelota rodante usando el interior del pie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Controlar la pelota con el pecho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Controlar la pelota con el muslo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amortiguar pelota con el pecho o muslo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Distribuir peso del cuerpo para que puedan moverse hacia atrás, hacia delante o hacia los lados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estimar la velocidad del vuelo de la pelota apropiadamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seleccionar la técnica correcta y la superficie del cuerpo para controlar la pelota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Control al Recibir

El objetivo del juego es simple: anotar goles. Para anotar goles, sus jugadores necesitan desarrollar buena técnica para patear y una actitud positiva para hacer tiros siempre que tengan una buena oportunidad. Los jugadores se habilitan y desarrollan buena técnica para patear y actitud positiva al desarrollar buenas destrezas de control al recibir.

Aptitud de los Atletas

El jugador principiante usualmente reacciona a una pelota pateándola en vez de tratar de controlarla. Si el jugador trata de controlar la pelota, tiende a rebotar del pie o la pierna y usualmente es recuperada por otro jugador.

El jugador intermedio tiene la habilidad de colocarse detrás del vuelo de la mayoría de las pelotas que llegan dentro de la distancia de juego. El jugador exitosamente controla una pelota rodante usando el interior del pie y hace un buen intento para controlar pelotas aéreas usando el pecho. Aunque el control es bueno, el jugador a menudo perderá la compostura y la pelota cuando es presionado por los oponentes.

Enseñando Control al Recibir

En fútbol, el primer toque es el más importante. La forma más fácil para recibir una pelota es con el interior del pie. El jugador se para en una posición relajada con sus ojos enfocados en la pelota y ajusta su posición para permanecer en el vuelo de la pelota. El pie que no patea está ligeramente al frente del otro pie. El pie que patea encuentra la pelota y luego es inmediatamente retirado en el momento del impacto. Esto generalmente lanzará la pelota lejos del cuerpo del jugador.

1. Use el interior del pie para controlar una pelota de suelo. Todo el peso del cuerpo debe estar en la pierna de apoyo con el pie que recibe levantado levemente del suelo.

Palabras Clave

- Abrir el Pie
- Levantar el Pie

2. Relájese y amortigüe la pelota en vez de ofrecer resistencia en contra de la pelota. El propósito es absorber cualquier paso encontrando la pelota con un toque amortiguado. A la pelota se le da un área grande para que caiga. El pecho, cabeza, muslo o pie es retirado cuando se hace contacto.

Palabras Clave

- Pie Suave
- Amortiguar

Enseñar a Amortiguar la Pelota

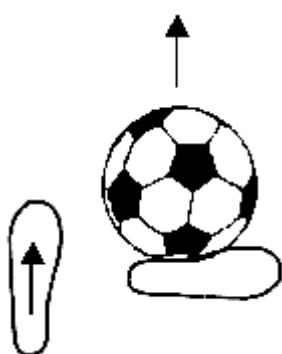
1. El jugador debe pararse suavemente conforme la pelota se acerca.
2. Colóquelo en la línea de viaje de la pelota.
3. Evalúe sus opciones, luego decida con qué parte del cuerpo ellos quieren controlar la pelota.
4. Vea directamente a la pelota.

5. Coloque su pie que no patea delante de la pelota.
6. Use los brazos para equilibrio.
7. Lleve el pie que golpea hacia atrás en el momento del impacto.

Palabras Clave

- Relajarse
- Amortiguar

Recibir un Pase Usando la Parte Interna del Pie



1. Recibir la pelota incluso con los dedos del pie fijo o un poco al frente.
2. Ponga tenso o relaje el pie que recibe para que la pelota se detenga como a un paso de distancia, permitiendo al atleta dar un paso rápidamente y golpearla. Es este paso el que da fuerza al pase.
3. Asegúrese que el pie que recibe está a 4-5 pulgadas del suelo. Si el pie que recibe está muy bajo, la pelota rebotará y contactará la pelota en la parte posterior del pie — abajo del hueso del tobillo, no cerca de los dedos del pie. Levante los dedos del pie para que el pie esté paralelo con el suelo, no apuntando hacia abajo. Si un jugador no puede recordar el levantar su pie, hágalos practicar levantando su pie más alto que la pelota y luego bajando el pie frente a la pelota para detenerla. Esto los ayudará a recordar.
4. Si usted quiere que la pelota se vaya a la izquierda o derecha, en vez de recta al frente, el atleta debe angular su pie y contactar la pelota más al frente o atrás, dependiendo si quieren que la pelota se vaya a la izquierda o derecha.

Técnicas Adicionales para Control al Recibir

Recibir con el Exterior del Pie



Los jugadores también pueden controlar y recibir la pelota con el exterior del pie. Como con el interior del pie, el jugador está alineado con el vuelo de la pelota. El pie que atrapa se lleva al frente o atravesado a la pierna de planta para que el exterior del pie esté de frente a la pelota. El dedo del pie está dirigido levemente al suelo, el tobillo bloqueado.

Recibir con el Muslo



El jugador está equilibrado y permanece en la línea con el vuelo de la pelota. El jugador sube su muslo a un ángulo de 90 grados con la pelota. Conforme la pelota hace contacto con el muslo, la rodilla se dirige hacia el suelo para crear el efecto amortiguador.

Recibir con el Pecho



Al recibir la pelota con el pecho, el jugador también está en línea con el vuelo de la pelota. Usando los brazos para equilibrio, el jugador se inclina hacia atrás para colocar su pecho debajo de la pelota. Conforme la pelota hace contacto con el pecho, las rodillas se flexionan levemente para absorber la velocidad de la pelota, amortiguando la pelota hacia abajo a sus pies.

Aquí el pecho del atleta está muy hacia delante y no crea una amortiguación deseada para la pelota. Trabaje en que el jugador no saque su pecho, sino que arquee su espalda. El atleta necesita flexionarse hacia atrás más desde la cintura.

Gráfica de Faltas & Problemas de Control al Recibir

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
La pelota rebota lejos después de recibirla.	Deje que la pelota llegue y al recibirla, levemente el para pie atrás.	1) Haga rodar o lance la pelota lentamente al jugador al principio. 2) Aumente la velocidad de la pelota hasta que el jugador esté cómodo.
La pelota se va debajo del pie.	Mire la pelota todo el camino hacia el pie.	Deje que la pelota golpee el pie.

Control de la Pelota

Hay tres puntos importantes para el buen control de la pelota.

1. El primer toque protege la pelota para no desafiar a los jugadores y no les da la oportunidad de volver a ganar posesión.
2. Juegue la pelota en espacio disponible para permitir el siguiente toque.
3. Permita que el movimiento del juego empiece o continúe ganando o manteniendo impulso.

Un mal primer toque arriesgará tomar el impulso fuera de juego y aumentará la posibilidad de perder posesión. Algunos jugadores cometen el error de matar (detener) la pelota y no concentrarse en sacarla de sus pies. El primer toque tiene el objeto de asegurar que la pérdida de un segundo de tiempo no se necesita para sacar la pelota y tenerla lista para la siguiente acción. La técnica general para controlar la pelota requiere varias destrezas simples que pueden ser adquiridas a través de prácticas correctas de entrenamiento.

El primer elemento clave en el control de la pelota es colocar la superficie de control dentro de la línea de vuelo de la pelota. El peso del cuerpo está bien distribuido, así que es posible moverse hacia delante, hacia atrás o hacia los lados. Mantenga la cabeza firme y observe la pelota cuidadosamente para considerar su vuelo y velocidad. Es difícil mantener la vista permanentemente en la pelota. Los mejores jugadores pueden dar un vistazo rápido para saber qué está pasando a su alrededor antes de hacer el contacto.

El segundo paso es hacer un juicio temprano para seleccionar la técnica correcta y la superficie del cuerpo para controlar.

- El control de cuña involucra una superficie más rígida en donde el jugador intenta forzar la pelota hacia abajo o hacia el espacio para que ellos puedan moverse hacia ella.
- Un control amortiguador involucra quitar el ímpetu de la pelota. Esto involucra jalar la superficie para atrás, justo cuando la pelota hace contacto. El cuerpo se vuelve elástico para que la pelota simplemente caiga a los pies de los jugadores. Esta técnica en particular es muy útil cuando se marca de cerca; por ejemplo, un delantero que recibe la pelota en el pecho con su espalda hacia el arco.

El control también requiere buenas habilidades mentales, como confianza y concentración total. Un jugador compuesto es el que está calmado, relajado y sin prisa en sus movimientos. La confianza juega un gran papel en esto como atletas que saben lo que pueden hacer y tienen confianza en su habilidad es más probable que demuestren gran técnica y que tengan éxito. Aquellos que no tienen confianza serán indecisos y su técnica será apresurada.

Cuando entrenan, los jugadores pueden exagerar los movimientos para obtener la sensación de la técnica correcta. Los jugadores más jóvenes pueden aprender del entrenador, quien puede demostrar la técnica, dividirla y practicar los elementos individuales, y eventualmente, practicar toda la técnica. Cuando las técnicas básicas han sido dominadas, el entrenador pasa a técnicas y destrezas más avanzadas. Estas técnicas y destrezas se concentran en mejorar el control en situaciones de tensión (por ejemplo, defensas que vienen del lado, del frente, de atrás), control mientras se mueven con ritmo, control que involucra un despeje inmediato y controlar la pelota para un compañero de equipo. La pelota es recibida constantemente desde todos los ángulos, velocidades, alturas y superficies.

Algunos problemas comunes cuando se controla la pelota se describen abajo, junto con un método de entrenamiento que puede ser usado para mejorar la técnica.

Problema No. 1 — El curso de la pelota ha sido malinterpretado y el jugador perdió el pase.

Procedimiento Correctivo

Práctica repetida usando pases desde diferentes distancias con intensidad variada. El entrenador debe recomendar al jugador que mantenga los ojos en la pelota en todo momento y que ponga su cuerpo alineado.

Problema No. 2 — El jugador está indeciso cuando selecciona la superficie del cuerpo para el control.

Procedimiento Correctivo

El jugador grita el tipo de superficie del cuerpo que usará. El servidor proporciona el pase y viceversa hasta que el jugador obtiene la sensación correcta para la elección de la técnica.

Problema No. 3 — El jugador no saca la pelota de sus pies y necesita un segundo toque.

Procedimiento Correctivo

Recomiende al jugador que se relaje y exagere el movimiento. Práctica repetida usando pases desde diferentes distancias con intensidad variada.

Problema No. 4 — La pelota rebota del jugador y se pierde el control.

Procedimiento Correctivo

Recomiende al jugador que exagere el movimiento, especialmente la fase de relajación, primero sin la pelota y luego usando un servicio suave, eventualmente aumentando la dificultad del servicio. Trate de usar pelotas más pequeñas o más livianas.

Como se mencionó antes, el excelente control de la pelota es una parte esencial del fútbol exitoso. Como todas las demás técnicas, la práctica hace la perfección, y se espera que lo anterior no sólo fomente el entrenamiento y el aprendizaje sino que también proporcione información sobre cómo analizar y mejorar la técnica del control de la pelota.

Ejercicios de Control al Recibir

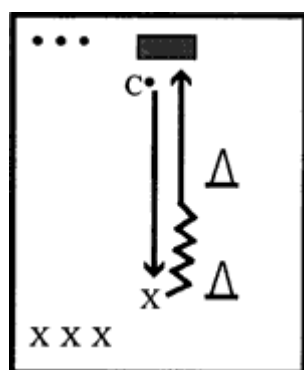
Baja Habilidad — Control y Patear

Propósito del Ejercicio

- Control rápido
- Enseñe a los jugadores a pensar en situaciones como de juego.
- Aumente la destreza individual y la confianza.

Pasos

1. Un entrenador por cuatro jugadores.
2. Instale un arco de 4 yardas-por-2-yardas.
3. Coloque un cono de inicio a 12 yardas de distancia y un cono para patear a 6-8 yardas de distancia.
4. El entrenador hace rodar la pelota despacio al jugador quien debe controlarla luego driblarla y patearla en tres segundos. Anota un punto por control/tiro exitoso.
5. El mismo jugador repite tres veces luego pasa al final de la línea.
6. Con jugadores más móviles, rodar la pelota levemente hacia un lado, y hacer que el jugador se mueva para colocarse detrás de la pelota, que la controle y la patee.



1. **Puntos de Énfasis:** Control de primer toque
2. Piense rápidamente y reaccione

Cuándo Usar: Enseñe juego de posición y también enseñe a los jugadores a reaccionar rápidamente en situaciones como de juego.

Habilidad Intermedia — Controlar y Patear (con perseguidores)

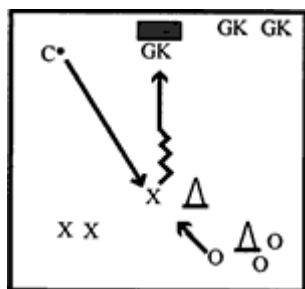
Propósito del Ejercicio

- Desarrollar el pensamiento rápido en los jugadores.

- Desarrollar buena reacción del jugador bajo presión.

Pasos

1. Divida a los jugadores en tres equipos: equipo de patear, equipo defensor y equipo de arqueros.
2. Instale un arco de 4 yardas-por-2-yardas, cono para patear a 15 yardas y cono de defensa a 20 yardas.
3. El entrenador se para al lado del arco y hace rodar la pelota al pateador.
4. El pateador controla la pelota, luego dribla y patea.
5. Conforme el pateador recibe la pelota, el defensa es liberado y trata de perseguir y atajar al pateador.
6. El pateador puede patear en cualquier momento. Los arqueros deben permanecer a 1 yarda de la línea de gol.
7. Los jugadores regresan a su grupo después del tiro.
8. Rote grupos después de cinco minutos.



Puntos de Énfasis: Permita a los jugadores que se expresen.

Cuándo Usar: Esto es bueno cuando está preparando a los jugadores para juegos y aumenta las oportunidades para que piensen correctamente cuando están bajo presión.

Consejos a Entrenadores para Control al Recibir — Un Vistazo

Consejos para la Práctica

1. Ayudar a los jugadores de más baja habilidad a ponerse en posición y colocarse detrás del vuelo de la pelota. Usar movimientos físicos suaves cuando sea necesario.
2. Muchos jugadores están muy emocionados y concentrados en el juego para relajarse cuando llega la pelota.
3. Enseñar a un jugador para que baje el ritmo, se relaje y se concentre, es tan importante como enseñar la técnica correcta para recibir.
4. Haga que los jugadores reciban la pelota con diferentes partes de su cuerpo - muslo, rodilla y pecho.
5. Los jugadores pueden trabajar con un compañero y lanzarse la pelota entre sí. Dejar que la pelota toque diferentes partes de su cuerpo y dejarla caer a sus pies.
6. Enfatizar la importancia del primer toque.

Consejos para Competición

1. Dar refuerzo positivo a los jugadores que controlan la pelota.
2. Jugar un juego temporal, permitiendo a los jugadores sólo dos toques.
3. Empezar dándoles a los jugadores espacio para controlar la pelota y luego aumentar la presión de los oponentes.

Progresión de Destrezas de Driblar

Después de completar el formulario siguiente, haga clic en el botón “Obtenga Ejercicios” para obtener un listado de páginas personalizadas para las necesidades de sus atletas.

Su Atleta Puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Driblar hacia delante, usando la parte superior del pie, en la parte exterior de los cordones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usar interior del pie para cambiar rápidamente de dirección e inclinar al oponente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usar exterior del pie para proteger la pelota de los oponentes y evadir entradas (atajos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usar la planta del pie para cambiar la dirección de la pelota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Driblar hacia arriba del campo con la pelota mientras camina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Driblar hacia arriba del campo con la pelota mientras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Driblar

Driblar es la destreza de correr con la pelota en sus pies. El jugador va corriendo hacia delante en un espacio abierto, maniobrando en situaciones difíciles y haciendo fintas para vencer a los oponentes. Es talvez la parte más expresiva y emocionante del juego.

Aptitud de los Atletas

El jugador principiante típicamente patea la pelota a algunas yardas de distancia y corre detrás de ésta, en vez de mantenerla cerca y bajo control. Driblar bajo control tiende a ser difícil porque el jugador dribla con el dedo del pie. Estos jugadores pueden cambiar de dirección lentamente pero a menudo perderán la pelota cuando son presionados por un oponente.

El jugador intermedio puede mover la pelota hacia delante con el dedo del pie apuntando hacia abajo, manteniendo la pelota cerca y bajo control. El jugador puede cambiar dirección, usando el interior o exterior del pie para vencer a los oponentes, pero puede tener dificultad para ejecutar engaños para vencer a los oponentes.

Enseñando a Driblar

Cuando se dribla, los aspectos más importantes son equilibrio y coordinación. Para poder pasar alrededor de un jugador, el cuerpo debe ser suficientemente flexible para cambiar de dirección cambiando el peso rápidamente, a la vez de mantener el equilibrio y la habilidad de pensar rápidamente. Cuando se pide a un jugador que trote alrededor del campo para calentar, es mejor pedir que lo haga con una pelota en sus pies para ayudar a aumentar la confianza en el control de la pelota cuando corre. Mucha de la destreza en driblar se desarrolla de la confianza del jugador, por lo tanto es importante elogiar y motivar en el entrenamiento. Los puntos esenciales de driblar son control cercano, cambio de dirección o paso y engaño. Los jugadores no son robots; siempre animelos a expresarse.

1. Para ayudar a desarrollar toque y control de la pelota, el jugador dribla hacia delante usando la parte superior del pie a lo largo del exterior de los cordones.
2. Apuntar el dedo del pie para abajo hacia el suelo.

3. Mantenga la pelota cerca, a una yarda del cuerpo.

Palabras Clave

- Manténgala Cerca – Toques Suaves
- Dedo del Pie Abajo



Fomentar que los jugadores usen la parte interna del pie para cambiar rápidamente de dirección y vencer a un oponente. Use pasos cortos parejos, manteniendo la pelota cerca de los pies.



Usted quiere que los atletas progresen de usar un marcador de línea a practicar el avanzar en una línea recta a moverse a un paso más rápido sin conos o sin tener que seguir un marcador de línea.

Palabras Clave

- Interior del Pie
- Cambiar de Dirección
- Cortar A través De La Pelota



Recomiende al jugador usar el exterior del pie para proteger la pelota de los oponentes y evadir sus entradas (atajos).

Palabras Clave

- Manténgala En El Exterior
- Hágala Girar



Enseñe a los jugadores a usar la planta del pie para cambiar dirección con la pelota, luego mueva la pelota al exterior del pie. Manteniendo la pelota en el exterior, el jugador está en mejor posición para pasar la pelota a su compañero de equipo cuando drible hacia arriba en el campo.



Palabras Clave

- Equilibrio
- Reversa

Gráfica de Faltas & Problemas de Driblar

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
No puede controlar la pelota cuando corre.	<ul style="list-style-type: none">• El jugador camina y dribla.• Lentamente aumente a trote suave, luego a carrera.	El jugador dribla alrededor de la mitad del campo mientras corre.
Pierde la pelota cuando se mueve a la derecha y/o izquierda.	<ul style="list-style-type: none">• El jugador lentamente dribla alrededor de los conos.• Aumente la velocidad conforme el jugador desarrolla mejor toque de la pelota.	Tome tiempo mientras el jugador dribla alrededor de los conos. Otorgue un punto por el mejor tiempo o el mejor cambio en tiempo.
La pelota siempre se va del jugador.	Hágalo más lento. Haga el paso relacionado a la habilidad.	Driblar en conos.

Ejercicios para Driblar

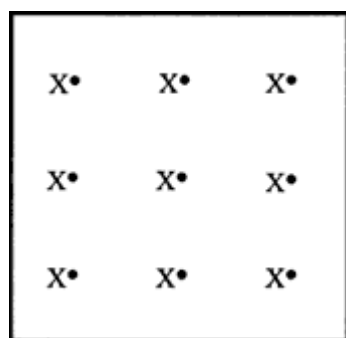
Baja Habilidad — Driblar en el Cuadrado

Propósito del Ejercicio

- Conocimiento del jugador.
- Confianza en sostener la pelota en situaciones difíciles.

Pasos

1. Designar un cuadrado de 15 yardas por 15 yardas.
2. Cada jugador tiene una pelota de fútbol.
3. Los jugadores driblan alrededor del interior del cuadrado, evitando choques con otros jugadores.
4. Fomente el uso de ambos pies.
5. Fomente cambiar de dirección mientras ven para arriba.
6. Introduzca diferentes técnicas para driblar.
7. El entrenador puede jugar como un perseguidor. Los jugadores deben evitar ser sacados del cuadrado.
8. Juegue por 30 segundos.
9. Otorgue un punto por mantener la pelota segura.



Puntos de Énfasis: Manténgase alerta de los alrededores

Cuándo Usar: Como un ejercicio de diversión mientras enseña las técnicas.

Ejercicios con Conos

Propósito del Ejercicio

- Animar a los jugadores a mantener control cercano sin la presión de un oponente.

Pasos

1. Coloque siete conos en una línea recta.
2. Coloque una salida, usando conos a cada lado.
3. Demuestre primero sin pelota y luego con pelota.
4. Haga que los jugadores zigzagueen entre los conos lentamente sin la pelota, luego con la pelota.
5. Corrija a los jugadores que pierden el control o zigzaguean muy amplio.
6. Recomiende a los jugadores usar ambos pies.



Algunas veces, es mejor para el atleta empezar caminando a través de los conos y luego progresar a ejercicios de pases entre los compañeros de equipo.



Puntos de Énfasis:

1. Control cercano.
2. Conocimiento de la posición del cuerpo cuando zigzaguean.

Cuándo Usar: Crear la confianza del jugador en donde el énfasis es en el elogio y la confianza.

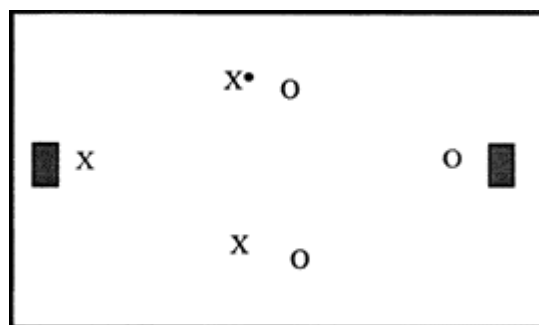
Habilidad Intermedia — Ataque Inmediato (Tres vs. Tres con Condición de Driblar)

Propósito del Ejercicio

- Jugador bajo presión en espacio reducido.
- El jugador debe aprender a pensar rápidamente.

Pasos

1. Juegue en un mini campo de 20 yardas por 15 yardas con arcos de 4 yardas de ancho.
2. Formar dos equipos de tres jugadores. Uno es el arquero.
3. Juegue un juego regular, excepto que cuando un jugador gana posesión de la pelota, el jugador debe driblar inmediatamente contra un oponente y tratar de pasar al jugador.
4. Un jugador no puede pasar la pelota hasta hacer esto.
5. Otorgue un punto por pasar driblando a un oponente exitosamente y tres puntos por cada gol anotado.



Puntos de Énfasis: Aprenda la habilidad de pensar y reaccionar rápidamente bajo presión.

Cuándo Usar: Jugadores que están empezando a expresarse en el campo.

Consejos a Entrenadores para Driblar — Un Vistazo

Consejos para la Práctica

1. Para jugadores con poca energía que no driblarán mucho, es importante que un entrenador o un asistente trabaje individualmente con ellos, y use movimientos físicos suaves (por ejemplo, mano al medio de la espalda) para crear algún movimiento hacia delante.
2. Para jugadores de bastante energía que driblan sin control y patean la pelota 10 yardas o más hacia delante, inicie caminando con el jugador y concentrándose en driblar bajo control antes de acelerar.
3. Para jugadores que han dominado el driblar, hágalos driblar con la cabeza levantada, viendo el campo de juego.
4. Haga que los jugadores driblen, usando jugadores imaginarios.
5. Empiece instruyendo al jugador sobre cómo quiere que pasen alrededor del oponente, luego déjelos expresarse.
6. Fomente el uso de trucos individuales, como en fintas y escalas, giros y llevar la pelota de vuelta. Esto mantendrá al jugador interesado y aumentará su confianza.

Consejos para Competición

1. Recomiende a los jugadores driblar y tratar de hacer un movimiento para ganarle a un oponente. La única forma de mejorar sus movimientos es usarlos.
2. Juegue situaciones similares al juego y dé la opción al jugador de driblar o pasar.
3. Recomiende a los jugadores driblar para crear espacio.
4. Los jugadores necesitan conocer las posiciones de sus compañeros de equipo antes de driblar.

Progresión de Destrezas para Pases

Después de completar el formulario siguiente, haga clic en el botón “Obtenga Ejercicios” para obtener un listado de páginas personalizadas para las necesidades de sus atletas.

Su Atleta Puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Ajustarse para que la pelota, el jugador y el objetivo estén en una línea recta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacer contacto visual con el receptor pensado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colocar el pie que patea plano contra la parte de atrás de la pelota.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Empujar la pelota con el pie que patea y dar seguimiento en dirección del receptor pensado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flexionar la rodilla cuando patea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conocer con qué parte del pie contactar la pelota.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacer contacto con la pelota con los dedos de los pies hacia arriba, el pie paralelo al suelo y el tobillo bloqueado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pases

Fútbol es un juego de equipo. Jugar como un equipo requiere que cada jugador pueda pasar bien la pelota. Por medio del pase, un equipo puede rápidamente hacer un contra ataque de la defensa, mantener posesión en el medio campo, y provocar oportunidades para anotar. La clave para los buenos pases, cuando la técnica está perfeccionada, es la repetición.

Aptitud de los Atletas

El jugador principiante tiende a jugar con su cabeza hacia abajo, mirando a la pelota, y muy raramente busca a un compañero de equipo antes de hacer un pase. El jugador usualmente usa el dedo del pie o extrañamente trata de pasarla con el interior del pie. Un jugador en este nivel puede patear exitosamente en la dirección general correcta, pero raramente a un compañero de equipo.

El jugador intermedio puede localizar y hacer contacto visual con el receptor pensado antes de hacer el pase. El jugador usa el interior del pie para pases cortos y el empeine para pases más largos. Un jugador en este nivel aún encuentra difícil dominar algunos pases; por ejemplo pases con la parte exterior del pie, pases recortados y pases de un toque. Además, el jugador es deliberado y predecible cuando hace pases en un juego y no disfrazará o fingirá los pases.

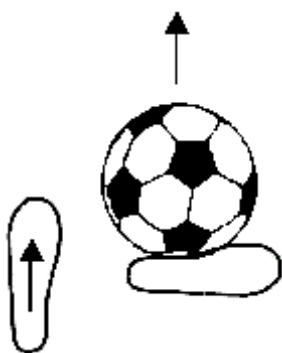
Enseñando a Pasar

1. Haga contacto visual con el receptor pensado. Este es el punto de inicio para pases exitosos.
2. Pase por la técnica con una pelota imaginaria primero para corregir la acción.
3. Pida a los jugadores que flexionen su rodilla cuando hacen un pase.
4. Coloque el pie del jugador en la pelota, para que sepan con qué parte del pie contactar la pelota.

Consejos de Entrenamiento

- Siempre empiece a enseñar los pases con el lado del pie primero.
- Haga que el receptor se pare cerca, luego conforme el pase mejora, muévalo más lejos.
- La parte interna del pie puede usarse para pases cortos de empuje. La pelota es golpeada firmemente, con el pie siguiendo hacia la dirección del receptor deseado.

Enseñando el Pase de “Empuje” con la Parte Interior del Pie



1. “Ajústese” para que el jugador, la pelota y el objetivo estén en una línea recta.
2. Coloque el “pie de planta” como a 4 pulgadas del lado de la pelota, apuntando al objetivo. La dirección a la que apunta el pie de planta es importante, porque esa es la dirección que enfrentarán las caderas. Pruébelo. O haga que el jugador enfrente el objetivo y la parte de atrás de la pelota, lo que el jugador prefiera. El pie de planta puede estar hacia el medio.
3. La cabeza está sobre la pelota, los ojos mirando hacia abajo, ambas rodillas levemente flexionadas.
4. Enseñe el movimiento apropiado haciendo primero que el jugador coloque su pie

pateador plano contra la parte de atrás de la pelota, como a 5 pulgadas del suelo, y empujando la pelota hacia el objetivo, dando seguimiento hacia el objetivo. Este es un empuje y dar seguimiento, no un golpe. Piense en un servicio de tenis. Sin embargo, dar un golpe para un pase de un toque está bien.

5. Asegúrese que el contacto con la pelota es con los dedos de los pies hacia arriba (por ejemplo, el pie paralelo al suelo) y el tobillo bloqueado.
6. Haga contacto con el arco, debajo del hueso del tobillo, y de seguimiento hacia el objetivo para que la pelota de un giro arriba.
7. Vea que el jugador haga lo mismo, excepto empezar un paso atrás de la pelota — el jugador, la pelota y el objetivo están en una línea recta. Este paso proporciona fuerza al pase. Si el pase se va al aire, significa que fue golpeado muy bajo.

Palabras Clave

- Cabeza Arriba
- Mire A Su Compañero de Equipo
- Empuje La Pelota Firmemente
- De Seguimiento Con Su Pie
- Dedo del Pie Abajo
- Golpe Firme

Consejos de Entrenamiento

- Cuando hace un pase, anime a los jugadores de baja habilidad a pasar con el lado del pie.
- Cuando practique, trate y fomente el uso de ambos pies.
- El pie que no patea siempre está al lado de la pelota.
- Los jugadores deben chequear a donde están apuntando antes de golpear la pelota.
- Recuerde a los jugadores a siempre mantener la vista en la pelota cuando la golpean.
- El empeine puede ser usado para enviar pases más largos.

Consejos Básicos para Organizar Prácticas de Pase

Organización

Los jugadores pasan la pelota a cualquier lado de cada uno. Los jugadores tienen permitido dos toques — un toque para controlar la pelota y otro para pasar la pelota. Las condiciones pueden luego cambiar a cualquiera de las siguientes:

1. Control con un pie — pase con el mismo pie.
2. Control con un pie — pase con el otro pie.
3. Control con el exterior de un pie — pase con el interior del mismo pie.
4. Control con el interior de un pie — pase con el exterior del mismo pie.

Hacer

- Póngase en línea con la pelota.
- Seleccione la superficie para controlar la pelota.
- Mantener la cabeza inmóvil.
- Sacar y relajar la superficie de control para amortiguar la pelota de lado para crear un nuevo ángulo para pasar la pelota.

Hacer Cuando se Pasa

- Colocar el pie que no patea tan cerca de la pelota como sea posible.
- Patear en medio de la pelota con un pie firme.
- Mantener la cabeza inmóvil.
- Seguir la dirección a la que usted quiere que vaya la pelota.
- Hacer pruebas de cuatro vs. dos como se describe abajo.

Organización — Prueba Cuatro vs. Dos

1. Cuatro jugadores de rayas rojas contra dos defensas de rayas en un área de 20 metros por 20 metros.
2. Los atacantes intentan anotar un gol pasando la pelota, debajo de la altura de la cabeza y entre los defensas.
3. Los defensas anotan si ganan posesión de la pelota o forzan a los atacantes a pasar la pelota fuera del área.
4. Cambiar lugares después de tres minutos.

Hacer

- Buscar controlar la pelota y pasar la pelota hacia delante entre los dos defensas.
- Pasar la pelota temprano y con precisión entre los defensas, tan a menudo como sea posible.
- Poder disimular su control y pasar. Pretender controlar la pelota en una dirección, pero controlar la pelota en una dirección diferente.
- Fingir pasar a la izquierda, pero pasar a la derecha y viceversa.

Gráfica de Faltas & Problemas de Pases

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
Jugador frustrado no recibe ningún pase.	Los jugadores se ponen en una buena posición para recibir un pase y piden la pelota.	Anime a los jugadores a moverse en el campo cuando no tienen la pelota.
La pelota se va al aire.	Muestre al jugador el contacto correcto de la pelota.	Haga contacto con la pelota más arriba.
El jugador tropieza después de patear.	Muestre al jugador el contacto correcto de la pelota.	Haga contacto con la pelota más abajo.
La pelota se va al lado de un compañero de equipo.	Pie que patea no cuadra con el pie de equilibrio.	Postura correcta del jugador.

Ejercicios de Pases

Números para Pases

Propósito del Ejercicio

- Corregir la técnica de pases

Pasos

1. Los jugadores están en parejas y con 3 metros de separación.
2. El jugador pasa la pelota al compañero.
3. Luego se puede tomar tiempo a los jugadores para ver cuántos pases completos hacen en un minuto.
4. Repetir.

Pasar en Triángulo

Propósito del Ejercicio

- Aumentar las destrezas para pases desde diferentes lados usando ambos pies.

Pasos

1. Los jugadores se paran en un triángulo con 3 metros de separación.
2. Los jugadores se pasan la pelota entre sí en dirección del reloj.
3. Los jugadores se pasan la pelota entre sí en dirección contraria al reloj.
4. Este ejercicio también puede hacerse en un cuadrado usando cuatro jugadores.

Baja Habilidad — Fútbol Boliche

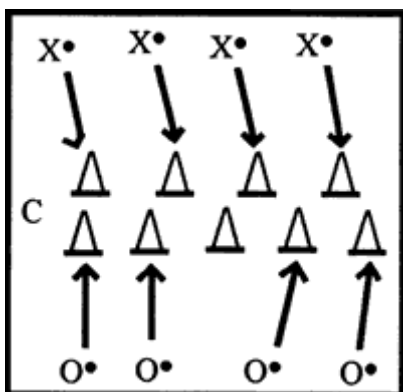
Propósito del Ejercicio

- Aumentar la precisión cuando hacen pases.
- Ayudar al jugador a pasar bajo presión.

Pasos

1. Designar un área de 10-metros-por-10-metros.
2. Colocar de cinco a 10 conos en el medio.
3. Formar equipos de tres o cuatro jugadores.
4. Los jugadores hacen pases y tratan de derribar los conos.

5. El entrenador recupera y devuelve las pelotas desde el medio.
6. Tome tiempo para ver cuánto tiempo toma derribar todos los conos, o que jueguen un grupo contra el otro.



Puntos de Énfasis: Derribar los conos — enfatice precisión del pase, no velocidad.
Cuándo Usar: Sesiones de entrenamiento relacionadas con las destrezas de pases.

Habilidad Intermedia — Jugador en el Medio Haciendo Pases

Propósito del Ejercicio

- Adapta a los jugadores a situaciones de juego.
- Ayuda a los jugadores a pensar rápidamente en posesión.

Pasos

1. Diseñe un cuadrado de 15-metros-por-15-metros.
2. Coloque a un jugador en el medio (inicialmente el entrenador). Tres jugadores se paran afuera del cuadrado con la pelota.
3. Vea cuántos pases pueden hacer los jugadores antes de ser interceptados.
4. Rote al jugador medio cada dos minutos.
5. Muestre a los jugadores cómo moverse a la esquina abierta para abrirse para un pase.
6. Vea qué grupo puede obtener la mayoría de pases.

Puntos de Énfasis: Mantenga la pelota en movimiento en todo momento, por lo tanto, el jugador medio siempre tiene que estar alerta.

Cuándo Usar: Al final de sesiones de entrenamiento cuando los jugadores están ya calentaron para aumentar su conocimiento en situaciones de juego.

Consejos a Entrenadores para Pases — Un Vistazo

Consejos para la Práctica

1. Los jugadores de baja habilidad usualmente golpean los pases muy suaves. En este nivel, fomente en los jugadores que se concentren en patear con algo de fuerza en la dirección general de un compañero de equipo, antes de preocuparse mucho por la exactitud.
2. El problema principal con la mayoría de los jugadores es que no buscan compañeros de equipo antes de hacer el pase. Siempre mire a su compañero de equipo, no a la pelota, cuando hace el pase.
3. Un entrenador puede ayudar a los jugadores en juegos de práctica congelando la jugada, permitiendo al jugador con la pelota buscar a un compañero de equipo y hacer un pase, y luego continuar la jugada.
4. Recuerde a los jugadores que para obtener un buen pase, usted tiene que hacer un buen pase.
5. Setenta por ciento de pasar o recibir se hace con el interior del pie; por lo tanto, es importante trabajar en esta técnica.
6. Practique en casa usando una pared o una valla para perfeccionar la técnica.
7. Ambos, pasar y controlar son destrezas dinámicas mejor desarrolladas en situaciones de juego pequeño; sin embargo a continuación se encuentran algunos ejercicios simples para mejorar el controlar y pasar la pelota.

Consejos para Competición

1. Instruya a los jugadores que cuando no tienen posesión de la pelota, necesitan moverse a un área abierta para poder recibir el pase.
2. Cuando se ataca, pasar la pelota desde afuera del campo hacia adentro del campo.
3. Cuando usted está abierto para un pase, hable con sus compañeros de equipo y pida la pelota.
4. Siempre pase la pelota enfrente de su compañero de equipo.
5. Cuando usted pasa la pelota, siempre esté listo para recibir un pase.

Progresión de Destrezas para Patear

Después de completar el formulario siguiente, haga clic en el botón “Obtenga Ejercicios” para obtener un listado de páginas personalizadas para las necesidades de sus atletas.

Su Atleta Puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Acercarse a la pelota desde un lado, no directamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colocar el pie que no patea al lado de la pelota.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balancear el pie que patea hacia atrás con la rodilla flexionada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantener la vista en la pelota y la cabeza firme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balancear el pie que patea hacia delante, la rodilla apuntando hacia abajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estirar la rodilla cuando el pie que patea sigue la pelota.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patear con la parte superior del pie (empeine) para generar fuerza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Controlar la pelota antes de patear.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Patear

El objetivo del juego es simple: anotar goles. Para anotar goles, sus jugadores necesitan desarrollar buena técnica para patear y una actitud positiva para hacer tiros siempre que tengan una buena oportunidad. Si usted no tira, no anotará.

Aptitud de los Atletas

El jugador principiante puede patear en la dirección general del arco, pero sin ninguna consistencia o fuerza. Ellos usualmente patean la pelota con el dedo del pie o, extrañamente, con la parte interior del pie. El jugador puede bajar la velocidad o detenerse antes de intentar patear y encuentra muy difícil patear una pelota que está rodando a lo largo del cuerpo.

El jugador intermedio tiene una actitud positiva para hacer tiros y puede patear con un grado razonable de precisión. Este jugador puede patear con la parte de arriba del pie (empeine) para generar fuerza. El jugador se conectará ocasionalmente con éxito con una pelota rodante, pero ha aprendido a aumentar el éxito controlando la pelota antes de patear. El jugador aún es probable que pierda la compostura y efectividad bajo presión y no ha dominado la destreza avanzada de bolear la pelota fuera del aire.

Enseñando a Patear

1. Cuando patea, acérquese a la pelota ligeramente de lado, no directamente. Esto permite al pie dar un golpe más natural y efectivo en la pelota.
2. Coloque el pie que no patea al lado de la pelota.
3. Balancee el pie que patea hacia atrás con la rodilla flexionada.
4. Mantenga la vista en la pelota y la cabeza firme.
5. Balancee el pie que patea hacia delante con la rodilla apuntando hacia abajo.
6. El pie que patea sigue la pelota conforme la rodilla se estira.



Dando seguimiento a la patada la pierna guía la pelota a la esquina de la red, la dirección a donde el pie y la pierna están apuntando.

Consejos de Entrenamiento

- La mayoría de los goles son anotados desde un lado de los arcos, porque el medio usualmente está bien defendido; por lo tanto, es más beneficioso enseñar a los jugadores a patear en un ángulo.

- Es importante enseñar a patear en el tamaño correcto de arcos.
- Es más difícil para un arquero salvar un tiro bajo. Cuando una pelota está en el aire, el arquero puede tomar el vuelo de la pelota.
- Los tiros bajos también pueden ser desviados o cambiar de dirección por protuberancias en el campo.
- Siempre apuntar al poste más lejano cuando patea en un ángulo. Esto aumenta la posibilidad de una oportunidad secundaria.
- Cuando se patea, la precisión es más importante que la fuerza.
- Para patear bajo, es efectivo golpear la pelota con los cordones del zapato.

Palabras Clave

- Desde El Lado
- Muévase de Un Lado a Otro

Para buena precisión y poder, mantener la cabeza hacia abajo y golpear la pelota con el empeine y con el tobillo firmemente bloqueado.

Palabras Clave

- Cabeza Abajo
- Dedo del Pie Abajo
- Observe El Golpe Del Pie

Haga un impacto fuerte en la pelota, y de seguimiento con el pie. Cuando patea, se recomienda usar arcos de tamaño apropiado cuando estén disponibles. Para practicar patear, es mejor apuntar a las esquinas; por lo tanto los conos pueden ser colocados en la línea del arco y los jugadores animados a apuntar entre el cono y el poste.

Palabras Clave

- Golpear

Gráfica de Faltas & Problemas de Patear

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
La pelota tiene un giro posterior cuando se patea o se va alto o lejos.	Aconseje al jugador a golpear el medio de la pelota.	Escuche el “boom” cuando la pelota es golpeada apropiadamente.
El jugador no puede obtener fuerza o precisión cuando patea.	<ul style="list-style-type: none"> • Asegúrese que el jugador coloque el pie que no patea al lado de la pelota. • Asegúrese que la rodilla de la pierna que patea está sobre la pelota. Patee directo a la pelota. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Haga que el jugador se pare con el pie que no patea al lado de la pelota. 2) “Simule” patear la pelota con el pie que patea.

Ejercicios para Patear

Patear, Baja Habilidad

Propósito del Ejercicio

- Patee la pelota tan lejos como sea posible, usando la técnica correcta.

Pasos

1. Coloque conos a intervalos de 1-, 2-, 3- y 4-metros. La distancia de los conos puede variar, dependiendo en el nivel de habilidad del atleta.
2. Alinearse y patear la pelota lo más lejos posible.
3. Registre la distancia.

Precisión al Patear de Baja Habilidad

Propósito del Ejercicio

- Patee con precisión entre dos conos, usando técnicas correctas para patear.

Pasos

1. Coloque dos conos con 2 metros de separación a una de distancia de 5 metros.
2. Los jugadores patean entre los conos (goles).
3. Cinco tiros por jugador.
4. Registre los goles anotados con precisión, usando la técnica correcta.

Baja Habilidad — ¡Patear!

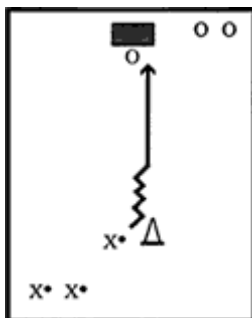
Propósito del Ejercicio

- Permitir a los jugadores patear en situaciones similares a un juego.
- Permitir a los jugadores a colocarse antes de patear.

Pasos

1. Use un arco regular o conos marcadores.
2. Coloque el cono de inicio a 15-20 metros del arco.
3. Tres jugadores en el equipo que patea; tres jugadores en el equipo de arqueros.
4. El pateador tiene tres segundos para driblar y patear.
 5. El entrenador cuenta 3-2-1-patear.

6. Los arqueros rotan después de cada tiro.
7. Cinco tiros cada uno, luego cambian los equipos.



Puntos de Énfasis: Los jugadores se colocan correctamente, antes de usar la técnica correcta para patear.

Cuándo Usar: Practicar patear para gol.

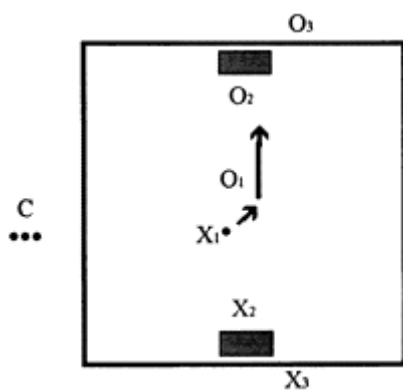
Habilidad Intermedia — Uno vs. Uno para Gol

Propósito del Ejercicio

- Los jugadores ganan confianza al pasar a un defensa antes de patear.
- Fomentar situaciones similares a un juego a las que los jugadores pueden relacionarse durante un juego.

Pasos

1. Designe un cuadrado de 20-metros-por-20-metros con arcos en los extremos opuestos.
2. Formar dos equipos de tres jugadores.
3. Numere al mismo número de jugadores, 1-2-3.
4. Juegue con el No. 1 de cada equipo en el campo, No. 2 en el arco y No. 3 detrás del arco como perseguidor.
5. Juegue uno vs. uno por un minuto.
6. El entrenador pasa pelotas extras cuando es necesario.
7. Un punto por cada tiro al objetivo y tres puntos por gol.
8. Rote a los jugadores.
9. Lleve el puntaje del equipo.



Puntos de Énfasis: Cuando el jugador pasa al defensa, deben colocarse correctamente antes de patear.

Cuándo Usar En cualquier sesión de entrenamiento para perfeccionar el juego de los delanteros o defensas.

Consejos a Entrenadores para Patear —Un Vistazo

Consejos para la Práctica

1. Como regla general, enseñe a los jugadores a controlar la pelota antes de tratar de patear. Patear una pelota rodante es una destreza difícil, y sólo los jugadores más avanzados de Olimpiadas especiales lo lograrán exitosamente.
2. Recomiende a los jugadores patear hacia las esquinas del arco, no al medio del arco.

Consejos para Competición

1. No tenga miedo de patear, incluso si no está cerca del arco. Cosas buenas pueden pasar cuando envía la pelota hacia el arco.

Progresión de Destrezas para Barrerse

Después de completar el formulario siguiente, haga clic en el botón “Obtenga Ejercicios” para obtener un listado de páginas personalizadas para las necesidades de sus atletas.

Su Atleta Puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Ejecutar una barrida de bloqueo frontal; el cuerpo superior se inclina al barrido, aplicando máxima fuerza, tratando de bloquear la pelota, en vez de patearla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saber cuándo usar la técnica apropiada de barrido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ejecutar una barrida de bloqueo lateral; el jugador mantiene buen equilibrio con la pierna extendida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exitosamente enfocar, seguir y cerrar a oponentes driblando la pelota.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El jugador tiene buena coordinación para hacer un buen contacto fuerte en la pelota usando el interior del pie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No caer fácilmente por fintas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moverse rápidamente a corta distancia del oponente con la pelota.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enfocar la atención en la pelota, no en el cuerpo del oponente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poner el peso detrás del barrido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Atajar

Barrida se refiere a la destreza de usar sus pies para quitar la pelota a un oponente. Un equipo verdaderamente exitoso debe basarse en habilidades defensivas fuertes. Como tal, la habilidad de seguir, cerrar y barrers a un oponente es una clave para el éxito de cualquier equipo.

Cualquiera que sea la posición o rol de un jugador en el campo, la habilidad para barrerse y ganar posesión de la pelota es vital. Defender es uno de los trabajos menos glamorosos en el campo. Sin embargo, cualquier purista de fútbol apreciará un atajo perfectamente coordinado tanto como cualquier otra técnica de juego.

Como con todas las demás técnicas de fútbol, los aspectos mentales desempeñan un rol importante en atajar exitosamente. Un jugador debe estar 100 por ciento comprometido y determinado a ganar la pelota, a la vez de siempre mantenerse tranquilo. Un jugador nunca debe tratar deliberadamente de golpear a un oponente. Los desafíos desanimados no sólo conducirán a fallar en ganar posesión sino también aumentarán el riesgo de lesión. Similarmente, son necesarios altos niveles de concentración y tranquilidad al igual que fuerza para barrerse bien. La buena técnica puede ayudar a compensar por jugadores que son más débiles en otras áreas. Un jugador debe poder anticipar las acciones de un atacante y reconocer el momento correcto para barrerse. Un jugador también debe saber qué técnica de barrido escoger, dependiendo de la posición y movimiento del atacante. Esto se desarrollará por medio de práctica y situaciones de juego.

Aptitud de los Atletas

El jugador principiante usualmente perseguirá la pelota o a un oponente que se acerca y hará algún tipo de esfuerzo para patear lejos la pelota. El jugador o es vacilante y puede tener miedo de hacer atajos o está de alguna manera fuera de control y hace contacto con casi todo, excepto la pelota.

El jugador intermedio puede exitosamente enfocarse, seguir y cerrar a un oponente driblando la pelota. El jugador tiene la coordinación de hacer buen contacto fuerte en la pelota, usando la parte interior del pie. Sin embargo, este jugador a menudo se caerá por fintas de un jugador atacante.

Enseñando a Barrerse



Cuando un oponente tiene la pelota, instruya al jugador a moverse rápidamente para cerrar la distancia con ese jugador. Conforme se acerca al jugador, disminuya velocidad y concéntrese. Enfoque la atención en la pelota, no en el cuerpo del oponente.

Palabras Clave

- Vaya A La Pelota
- No Los Deje Driblar

1. Cuando usted ve una oportunidad de obtener la pelota, dé un golpe firme con la parte interior del pie. Ponga su peso detrás del atajo. No alcanzar.

Palabras Clave

- Ve A Su Pie Golpear La Pelota

2. Esté alerta después de hacer contacto. La pelota a menudo quedará suelta. Esté listo para perseguirla y ganar posesión. Contra ataque rápidamente.

Palabras Clave

- Haga Contacto — ¡Luego Hágala Suya!

Tipos Principales de Barridos

1. **Barrido de Bloqueo Frontal**
2. **Barrido de Bloqueo Lateral**
3. **Barrido de Bloqueo de Suelo**
4. **Barrido de Deslizamiento**

Para ganar posesión de la pelota, todos los jugadores, incluyendo los delanteros, necesitan poder ejecutar correctamente estas diferentes técnicas de barrido. Los jugadores que no se barran correctamente otorgarán tiros libres, aumentarán sus posibilidades de golpear y generalmente aumentarán las posibilidades de sus oponentes atacantes.

Barrido de Bloqueo Frontal

Cuando un defensa se encuentra con un atacante de frente y con su cuerpo protegiendo la pelota, el jugador hace un contacto forzoso con el interior de su pie, a menudo al mismo tiempo que su oponente. El defensa necesita una base firme en donde su peso es transferido sobre y a través de la pelota. El pie de apoyo debe estar al lado de la pelota. El cuerpo superior debe inclinarse hacia el barrido, y todo el cuerpo trabaja en la acción. Se aplica presión firme y uniforme, usando los músculos tensados de la pierna.

Consejos de Entrenamiento

- Mantener la vista en la pelota.
- Peso de cuerpo superior hacia delante.
- Coordinar movimiento del cuerpo.

- Aplicar fuerza máxima, tratando de bloquear la pelota, en vez de patearla.

Atajo de Bloqueo Lateral

Use este barrido cuando un atacante ha pasado parcialmente a un defensa o cuando el defensa trata de cerrar un intento de pase angulado. Esta técnica requiere buen equilibrio, debido al bloqueo que se está haciendo con una pierna extendida. La pierna extendida necesita ser tensada para hacer un contacto fuerte con la pelota. Es requerida una base estable para llevar a cabo la acción rápidamente. Finalmente, el tiempo total es muy importante.

Consejos de Entrenamiento

- Mantener la vista en la pelota.
- Enseñe a los atletas a no venderse conforme el atacante. Finge patear o pasar.
- Trate de tocar hombro con hombro antes de barrerse, ya que esto puede ayudar a reducir el riesgo de barrerse muy lejos y dejar que pase la pelota por la pierna de los jugadores.

Barrido de Bloqueo de Suelo

Si el atacante está en espacio y el bloqueo o barrido lateral no puede usarse, el barrido de suelo es una técnica útil. El defensa se "tira" a la pelota para evitar que el atacante pase. Sin embargo, el defensa permanece en sus pies lo más posible. El jugador se acelera en la acción bajando sus caderas, permitiendo al cuerpo irse rápidamente al suelo. Su pierna de contacto está levemente flexionada y tan tensa como sea posible y el peso corporal está lo más hacia delante posible para proporcionar un contacto general firme. El talón de la pierna de contacto puede ser anclado o presionado en el campo para aumentar la rigidez.

Consejos de Entrenamiento

- Mantener la vista en la pelota.
- Sea paciente.
- Use este barrido únicamente como un último recurso cuando la acción es ejecutada, y el defensa está momentáneamente fuera del juego.
- Diríjase a ejecutar el barrido y párese lo más rápido posible.

Barrido de Deslizamiento

Este es probablemente el barrido más emocionante. El defensa usa esta técnica en particular como un último recurso para prevenir que el atacante lo pase. Para ejecutar esta acción, el defensa se desliza en el suelo hacia la pelota y la juega, usando su pierna exterior. Esta acción es particularmente útil si la pelota está al lado de la línea de banda en donde puede ser jugada al toque. El barrido de deslizamiento también puede usarse como medio para ganar la pelota y cambiar la defensa en ataque. El defensa se desliza en una posición lateral baja y lleva la pierna de atajo hacia atrás y la balancea en la pelota. El jugador intenta atrapar la pelota para ganar posesión, sin embargo, si la situación es peligrosa, el jugador puede tratar y jugar la pelota directamente al toque.

Consejos de Entrenamiento — Similar al barrido de Bloqueo de Suelo

- Para desarrollar y mejorar la técnica de barrido, el entrenador tendrá que diseñar

prácticas simples que involucren situaciones repetidas de uno-a-uno, en donde un defensa es animado a utilizar un amplio rango de técnicas de barrido como se menciona anteriormente.

- El entrenador también debe estar preparado para demostrar personalmente técnica de barrido cuando sea necesario.

Gráfica de Faltas & Problemas de barrerse

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
El defensa es vencido por dar al jugador oponente mucho espacio.	Aconseje al defensa permanecer cerca de los jugadores oponentes y correr con ellos.	Haga que los defensas se concentren en el jugador del que están defendiendo y no en otras partes de campo.
El defensa persigue al jugador y no puede capturar a oponente.	Siempre permanezca entre su arco y el jugador.	Enseñe sentido de posición.
El jugador oponente corre y pasa al jugador por una barrida que falló.	Coordine la barrida para estar seguro de ganar la pelota.	1) Enseñe a los jugadores a coordinar las barridas apropiadamente. 2) No se comprometa muy temprano.

Ejercicios para Barrerse

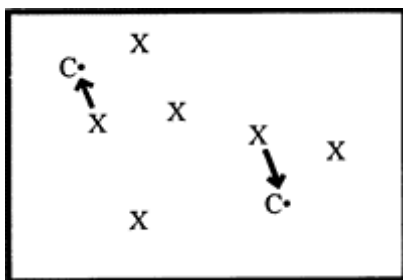
Baja Habilidad — barrer al Entrenador

Propósito del Ejercicio

- Animar a los jugadores a comprometerse con barrida.

Pasos

1. Designar un cuadrado de 15 yardas por 15 yardas.
2. Cada entrenador tiene una pelota de fútbol.
3. Los jugadores tratan de perseguir y barrer a los entrenadores. Los entrenadores pueden llamar los nombres de jugadores específicos quienes después tratarán de barrerse.
4. Se puede dar un punto por simplemente hacer cualquier tipo de contacto del pie con la pelota del entrenador, o, para un grupo de mayor habilidad, la pelota debe ser sacada del cuadrado para anotar un punto.



Consejos de Entrenamiento

- No se barra a menos que esté seguro que ganará la pelota.
- Esto puede usarse como un ejercicio divertido.
- Crea interés porque a los jugadores siempre les gusta vencer al entrenador.

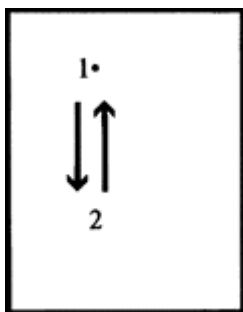
Habilidad Intermedia — Uno vs. Uno vs. Uno

Propósito del Ejercicio

- Ayudar a la coordinación de las barridas
- Aumentar la competición amistosa entre los jugadores.

Pasos

1. Designar un cuadrado de 10 yardas por 15 yardas.
2. Forme grupos de tres; cada grupo con una pelota. Un grupo juega, mientras el otro grupo descansa.
3. Dos jugadores se paran en un extremo con la pelota. El tercer jugador se para en el otro extremo.
4. El jugador No. 1 dribla y trata de pasar al No. 2 y pasar la línea final. El jugador No. 2 debe tratar de barrerse y recuperar posesión de la pelota o forzarla fuera del cuadrado. Si el No. 2 gana la pelota exitosamente, él/ella dribla contra el jugador No. 3. Si el No. 2 es vencido en la línea final por el driblador No. 1, el No. 1 da la vuelta y dribla contra el jugador No. 3.
5. Otorgue un punto por barrida exitosa.



Consejos de Entrenamiento

- Los jugadores deben ser animados para usar la técnica correcta.
- Los ejercicios similares al juego fomentan el contacto.

Consejos a Entrenadores para Barrerse — Un Vistazo

Consejos para la Práctica

1. Los jugadores principiantes a menudo se precipitan muy rápido y pierden el paso por un movimiento simple por el oponente. Conforme estos jugadores corren hacia un oponente, diríjlos para que “bajen la velocidad” y que se “concentren en la pelota.”
2. Los jugadores de alta habilidad pueden aprender a atajar deslizándose. Estas barridas siempre se hacen de lado del driblador haciendo todo el contacto a la pelota. Las barridas deslizantes son muy útiles si un jugador ha sido golpeado y está persiguiendo a un oponente. Esta técnica, sin embargo, puede ser peligrosa si no se hace correctamente. Use un jugador con experiencia para enseñar esto a un jugador de alta habilidad.
3. Organice a los jugadores en parejas con una pelota. Haga que pateen la pelota al mismo tiempo. Esto puede resultar en un “estruendo” de la pelota, acostumbrándolos a 50/50 de las pelotas y preparándolos para atajar.
4. Recomiende a los jugadores correr durante las barridas. Esto se hace manteniendo las piernas en movimiento cuando están en contacto cercano o en una situación de pelota 50/50 .
5. Recomiende a los jugadores a maniobrar hasta que el momento que sea apropiado barrerse.

Consejos para Competición

1. No juegue con sus defensas muy atrás. Haga que jueguen cerca de los jugadores oponentes con un amortiguador de no más de 5 yardas.
2. Barrerse únicamente cuando piense que ganará la pelota.
3. Comprométase a barrerse únicamente cuando esté en la posición correcta.

Progresión de Destrezas de Cabecear

Después de completar el formulario siguiente, haga clic en el botón “Obtenga Ejercicios” para obtener un listado de páginas personalizadas para las necesidades de sus atletas.

Su Atleta Puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
No mostrar miedo para cabecear. Intentar cabecear la pelota.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mirar la pelota conforme viene hacia la cabeza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantener los ojos abiertos cuando se hace contacto con la pelota.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balancearse en el pie de atrás antes de que la pelota llegue.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacer que la pelota haga contacto con la frente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atacar por medio de la pelota para fuerza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obtener fuerza detrás de la pelota, usando el cuerpo superior y cuello.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dirigir la pelota en dirección general correcta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dirigir la pelota con precisión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cabecear la pelota mientras está parado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cabecear la pelota mientras salta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cabecear

Por favor Tomar Nota: Estudios médicos han encontrado que cabecear mucho puede causar daño cerebral. Algunos padres se oponen a practicar el cabecear.

Conforme los jugadores se hacen mayores, usan su cabeza más a menudo para pasar, recibir, tirar o redirigir la pelota. Hay dos tipos de cabezazos.

1. **Cabezazo de Dirección.** El jugador quiere controlar la pelota (por ejemplo, pasa, tira o recibe), que es golpeada con la frente, justo abajo o en la línea del nacimiento del cabello, en donde el jugador puede ver la pelota. Enseñe esto haciendo que ellos sostengan la pelota en la frente, y pregúnteles si pueden ver.
2. **Cabezazo para Despejar.** El objetivo es sólo enviar la pelota tan lejos como sea posible y se golpea con la frente en la línea del nacimiento del cabello o con la parte superior de la cabeza. El defensa a menudo salta para obtener más fuerza.

No trate de enseñar a cabezazos hasta U-10. No los presione hasta U-11. Si usted juega muchos juegos pequeños de lado, a la edad de U-10 ó U-11 estarán aprendiendo por sí solos. No use una pelota pesada o dura para enseñar cabezazos. Use una pelota suave o desinflada. Un cabezazo que apunta al suelo cerca de la línea del arco, para que rebote, es particularmente difícil de salvar por el arquero.

En el juego de fútbol, la pelota a menudo se va al aire. Como tal, cabecear se vuelve una destreza importante para dominar. Los defensores deben poder defender los cielos frente a su arco. Los atacantes necesitan poder cabecear la pelota en el arco de tiros cruzados desde el lateral.

Conforme sus jugadores empiezan a dominar las técnicas de cabecear, progrese a ejercicios más difíciles que incorporan situaciones similares al juego y presión del oponente. Será más probable que los jugadores cabeceen la pelota durante el juego si lo pueden hacer en la práctica.

Aptitud de los Atletas

El jugador principiante a veces le tiene miedo a la pelota y evitará el contacto. Los jugadores que tratan de cabecear la pelota, lo hacen sin ver la pelota, cabeceando la pelota con la parte superior de la cabeza en vez de cabecearla con la frente. El resultado es fuerza inconsistente y poca precisión.

El jugador intermedio no muestra miedo para atacar la pelota con la cabeza y puede usar buena técnica: mantiene la vista en la pelota, juega la pelota con la frente. El jugador puede obtener algo de fuerza detrás de la pelota usando el cuerpo superior y el cuello. El jugador dirigirá la pelota en la dirección general correcta pero sin buena precisión. La mayoría de los jugadores intermedios aún encontrarán difícil saltar y cabecear una pelota exitosamente.

Enseñando a Cabecear



Mire la pelota conforme viene hacia la cabeza y mantenga los ojos abiertos cuando se hace contacto.

Palabras Clave

- Ojos Abiertos
- Observe la Pelota

Para obtener más fuerza, debe balancearse en el pie de atrás antes de que la pelota llegue para obtener algo de palanca cuando se cabecea.

Palabras Clave

- Balancearse Hacia Atrás



Hacer contacto con la frente, no con la parte superior de la cabeza, y atacar con la pelota para fuerza.

Palabras Clave

- Frente
- Fuerza Durante



Cabeceada incorrecta de la pelota

Cabecear debe ser un placer, no un sufrimiento. El cabecear necesita ser aprendido como todas las demás técnicas, ya que saldrán muchos goles de los cabezazos, y a todos los jugadores de campo se les requerirá cabecear la pelota muchas veces durante un juego.

Los cabezazos no sólo finalizan los movimientos con un golpe de gol, sino también inician movimientos interceptando un pase y cabeceándola a un jugador en el mismo equipo o cabeceándola a un compañero de equipo para que anote un gol.

También es importante que todos los jugadores puedan cabecear la pelota para defender.

Gráfica de Faltas & Problemas de Cabecear

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
La pelota golpea la cabeza del jugador y se va en cualquier dirección.	Los ojos deben enfocarse en la pelota.	El entrenador sirve la pelota, asegurando que se haga contacto correcto
Ninguna dirección en el cabezazo.	Colocar los pies en posición correcta	El entrenador demuestra coordinación correcta.
El jugador se rehúsa a cabecear la pelota.	Desarrolle confianza.	1) Use una pelota más liviana 2) Motive 3) Muestre la técnica correcta

Ejercicios para Cabecear

Cabecear es una parte esencial de jugar fútbol con éxito. Aproximadamente 20 por ciento de los goles vienen de tiros cabeceados. Un jugador debe poder pasar, tirar, despejar e incluso controlar la pelota usando su cabeza, desde una posición de pie, saltando o tirándose. Por ejemplo, un defensa central debe poder hacer buenos despejes mientras tiene la capacidad de moverse hacia delante y anotar con un cabezazo desde una patada de esquina. A los jugadores más jóvenes se les aconseja empezar a cabecear la pelota temprano, usando una pelota de tamaño correcto que sea liviana y suave para evitar el riesgo de una lesión en la cabeza. Algunos jugadores jóvenes pueden tener miedo de cabecear la pelota por temor a golpearse. El entrenador debe disipar este miedo, usando prácticas introductorias cuidadosamente seleccionadas y dándoles mucho ánimo.

Es más, el valor es un factor principal en cabecear. "Poner la cabeza en donde duele" es a menudo una frase común. Un buen ejemplo es el cabezazo tirándose, que aunque es espectacular, puede algunas veces poner al jugador en riesgo de lesión, es una de las acciones de anotación de gol más satisfactorias. Similarmente, atacar la pelota es una técnica importante. Por miedo, los jugadores jóvenes pueden cerrar sus ojos y dejar que la pelota golpee su cabeza, cuando el propósito es atacar la pelota firmemente. Existen dos aspectos importantes de la buena técnica para cabecear.

Contacto preciso con la pelota

El contacto con la pelota siempre debe hacerse con la frente. De vez en cuando, un jugador puede usar la parte superior de su cabeza para tocar la pelota de un pase o tiro largo por aire. Los ojos siempre necesitan estar abiertos hasta el impacto y fijos en la pelota, y el cuerpo en posición alineada. Para dirigir la pelota hacia abajo, la frente debe hacer contacto con la mitad superior de la pelota. El lado de la frente puede ser usado para dar un vistazo a los cabezazos y el medio para cabezazos con fuerza más directa. En una posición estacionaria, la fuerza viene de las piernas, espalda y cuello. El jugador se balancea hacia atrás y empuja su cuerpo hacia delante para encontrar la pelota.

Atacar la pelota

Como se mencionó antes, esta es una técnica extremadamente importante. Poner poder en un cabezazo requiere una buena coordinación de diferentes fuerzas. Para ganar fuerza, un jugador puede correr y saltar en una pierna para encontrar la pelota. Esto requiere buena coordinación de la carrera y anticipación de dónde estará colocada la pelota. Después del despegue, el cuerpo superior se arquea hacia atrás. Este momento produce una acción instantánea cuando el cuerpo es impulsado hacia delante. Al mismo tiempo, el cuello se extiende luego se inclina rápidamente hacia delante en sincronización con el cuerpo para golpear la pelota con la máxima fuerza. La pelota debe ser golpeada en la cima del salto. Si el jugador salta muy temprano, el jugador tocará la pelota cuando va para abajo y perderá toda la fuerza. La habilidad de correr y saltar es útil para ganar la pelota en un grupo de jugadores y necesita ser practicado para asegurar perfecta sincronización de la acción.

Es importante mencionar la técnica para tocar la pelota, que a menudo es descuidada en los libros de entrenamiento. Esta técnica involucra saltar por la pelota para jugar o continuarla en más o menos la misma dirección en que fue jugada. Muchos equipos jugarán un pase de vuelo largo de atrás hacia el centro delantero quien tratará de ganar el desafío aéreo y tocar la pelota hacia un compañero de equipo corriendo detrás de él. Esto requiere buena coordinación y la habilidad para saltar alto. El jugador salta en la misma forma que se mencionó antes, pero se inclina levemente hacia delante antes de hacer un movimiento instantáneo hacia atrás con la cabeza para golpear la pelota, usualmente con la parte superior de la cabeza, para mantenerla moviéndose hacia delante.

Para edificar la técnica de cabecear, el entrenador puede iniciar con prácticas simples, tales como animar a los jugadores a que maniobren la pelota con sus cabezas y tirar suavemente la

pelota en el aire para que el jugador pueda cabecearla de vuelta al lanzador o a jugadores colocados alrededor del receptor. El receptor puede estar inmóvil para empezar y luego tratar de atacar la pelota. Esto permitirá al jugador a ganar confianza antes de pasar a técnicas más complejas. Cuando la técnica básica ha sido adquirida, pueden jugarse diferentes pelotas en el aire para probar y mejorar su habilidad (por ejemplo, tiros cruzados a ser cabeceados al arco o pelotas altas para ser despejadas).

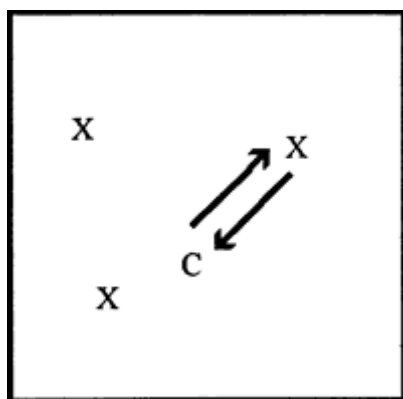
Baja Habilidad — Cabecear al Entrenador

Propósito del Ejercicio

- Animar a los jugadores a estar alerta en todo momento.
- Ayudar al entrenador a perfeccionar la técnica.

Pasos

1. Designar un cuadrado de 15 yardas por 15 yardas.
2. Asigne un entrenador por tres jugadores. Cada entrenador tiene un balón de fútbol.
3. Los jugadores trotan alrededor de los entrenadores.
4. El entrenador dice el nombre de un jugador, luego lanza suavemente una pelota para que la cabecee de vuelta.
5. Un punto por un cabezazo exitoso.
6. Para mantener a los jugadores pensando, introduzca órdenes sorpresa como “quietos”, “síntense” y “todos al centro”, a las cuales los jugadores deben reaccionar rápidamente o pierden un punto.



Puntos de Énfasis: Corregir el contacto con la cabeza

Cuándo Usar: Usar como parte de destrezas individuales

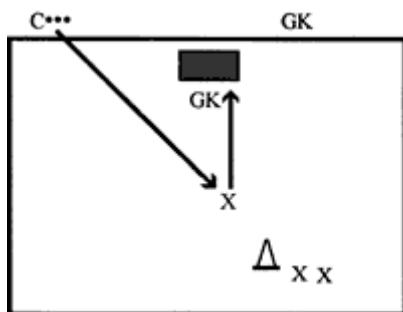
Cabecear Intermedio al Arco

Propósito del Ejercicio

- Animar a los jugadores a que piensen rápidamente bajo presión.
- Aumentar confianza y coordinación bajo presión.

Pasos

1. Divida a los jugadores en dos equipos de tres jugadores cada uno: equipo atacante y equipo de arqueros.
2. Coloque un arco de 4-yardas-por-2-yardas y un cono marcador a 12 yardas en frente al arco.
3. El entrenador se para al lado del arco y tira una pelota con la mano hacia arriba a un atacante que se acerca.
4. El atacante intenta cabecear la pelota y anotar.
5. Los arqueros deben permanecer a 1 yarda de la línea de gol. Los arqueros rotan después de cada tiro.
6. Repetir. Cada jugador tendrá tres intentos; luego cambian los equipos.



Consejos de Entrenamiento

- Los jugadores deben tener la técnica correcta.
- Permita que esto sea un ejercicio de diversión.
- Usar al final de una sesión para permitir a los jugadores relajarse.

Consejos a Entrenadores para Cabecear — Un Vistazo

Consejos para la Práctica

1. Con jugadores de baja habilidad, el mayor obstáculo para cabecear exitosamente es el miedo a la pelota. Para superar esto, trabaje uno-a-uno, con el jugador cabeceando una pelota estacionaria que sale de la mano del entrenador. Luego gentilmente lance la pelota de un rango muy cercano.
2. Desinfe la pelota un poco para suavizarla, o use una pelota de esponja primero. Gradualmente aumente la distancia del entrenador al jugador, conforme aumenta la confianza del jugador.
3. Los jugadores de mayor habilidad pueden empezar a saltar para cabecear una pelota, en vez de esperar que la pelota llegue a ellos.
4. La técnica más difícil aquí es la coordinación. Use una indicación verbal para ayudar al jugador a coordinar el salto antes de que la pelota llegue.
5. Haga que un jugador lance la pelota al aire y vea cuántas veces seguidas puede rebotarla con la cabeza.
6. Instruya al jugador para jalar los brazos y el torso hacia atrás cuando se pone en posición de cabecear una pelota; luego empujar los brazos y el torso hacia delante cuando hace contacto con la pelota.
7. Haga que el jugador se pare en la postura correcta luego sirva la pelota.
8. Lance la pelota en el aire para que los jugadores puedan practicar coordinación.
9. Explique a los jugadores que la fuerza en cabecear viene del tronco, piernas y brazos. Un jugador a menudo trata de lanzar la cabeza a la pelota haciendo un movimiento repentino del cuello en vez de mantener el cuello firme y usar todo el cuerpo para generar fuerza. Ya sea que el jugador esté en el suelo o en el aire, el tronco se arquea hacia atrás antes de contactar la pelota.
10. Cuando se cabecea con los pies en el suelo, el jugador mantiene una base amplia y una postura tambaleante. Esto ayudará a desarrollar control y fuerza.
11. Cuando se salta para cabecear la pelota, la coordinación es el factor más importante. Enseñe a sus jugadores a saltar temprano para golpear la pelota en el pico del salto. Ellos deben encontrar la pelota en la altura del salto. Siempre que sea posible, recomiende a los jugadores usar un despegue de una pierna porque les permite obtener la mayor altura. Enseñe a los jugadores a conducir la pierna que no salta hacia arriba a la pelota cuando saltan.

Consejos para Competición

1. Si los jugadores no están cómodos con usar su cabeza, haga que usen su pecho y lleven la pelota a sus pies.
2. Para los jugadores que no tienen confianza para cabecear, enséñeles a desviar la pelota hacia otro jugador.

Progresión de Destrezas para Arqueros

Después de completar el formulario siguiente, haga clic en el botón “Obtenga Ejercicios” para obtener un listado de páginas personalizadas para las necesidades de sus atletas.

Su Atleta Puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Mantener la concentración cuando la pelota está lejos del arco.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colocarse detrás de la línea de la pelota.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Levantar las pelotas bajas con las piernas rectas y juntas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arrodillarse en una rodilla y levantar las pelotas bajas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asegurar las pelotas altas con ambas manos trabajando juntas como una unidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bajar el centro de gravedad del cuerpo antes de tirarse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tirarse sobre un lado del cuerpo, no plano en el estómago.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poner las dos manos en la pelota y asegúrela con el cuerpo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasar la pelota usando la técnica apropiada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Seleccionando un Arquero

Cuando seleccione a un arquero, debe tener en consideración la confianza, comunicación, manejo, habilidad del jugador y su habilidad para pasar la pelota.

Confianza

Los arqueros deben ser personajes valientes que desean lanzarse a un área de penal de una línea cerrada de delanteros.

Comunicación

Como la última línea de defensa, el arquero puede desempeñar un rol vital para organizar a los jugadores enfrente a él. Los arqueros siempre deben desear gritar claramente cuando dejan su línea para recibir un tiro cruzado.

Manejo

Un arquero alto que no puede capturar será menos efectivo que un arquero más bajo que tiene manos seguras.

Distribución

En el juego moderno, los arqueros deben ser pateadores de pelota seguros. Un jugador que puede patear la pelota una larga distancia será un gran activo para el equipo.

Posición del Arquero Cuando el Otro Equipo Está Atacando

- La cabeza del jugador debe permanecer firme durante todo el momento.
- Los ojos deben permanecer fijos en la pelota.
- El jugador debe pararse ligeramente en las yemas de los dedos de sus pies.
- Los pies están separados al ancho de los hombros.
- Las manos están en la cintura con las palmas abiertas.

Arqueros

Ser arquero es la destreza de proteger su arco de los tiros de los oponentes. Es tal vez la posición más importante en el campo; sin embargo a menudo es la posición más descuidada por los entrenadores. Un arquero estable, confiado hace más que sólo parar tiros. El arquero es la fuente de confianza para todo el equipo. Ser arquero no es una posición para todos y necesita de buena concentración y confianza. Asegúrese que su arquero quiere jugar en el arco y tiene la fuerza de carácter para tener éxito. Ser arquero ocasiona algunos riesgos de seguridad adicionales. Es importante que los entrenadores seleccionen a jugadores que pueden aprender a jugar esta posición con seguridad.

Excepto en juegos pequeños laterales, cada equipo debe tener un arquero designado. El arquero es el único jugador en el campo que puede legalmente usar sus manos, y el único dentro del área de penal. Cuando el arquero recoge la pelota tiene seis segundos para patearla o soltarla. El arquero tiene permitido recoger la pelota, correr con ella y luego patearla, tirarla o botarla y driblar o patearla. Sin embargo, no pueden tocarla con sus manos fuera del área de penal. Cuando el arquero bota la pelota, no la puede volver a tocar con sus manos hasta que un oponente la ha tocado.

El arquero tiene protección especial dentro del área de penal. La pelota no puede ser pateada si el arquero está tocándola con su mano o brazo. El árbitro marcará una falta si el arquero está en peligro. El arquero debe usar una camisa o sudadera que sea reconociblemente diferente a todos los jugadores. Los arqueros a menudo usan sudaderos especiales con codos reforzados. En clima caliente, no ponga un sudadero de arquero en un jugador. Pueden acalorarse y enfermarse. En lugar de eso, haga que usen una camisa de diferente color (una camisa únicamente) o un chaleco de entrenamiento de mesh sobre su camisa.

Si el arquero tiene una pierna fuerte, déjelos patear saques de puerta. Recomiende al jugador que juegue agresivamente: que enfrente el ataque y que salga al borde del área de penal o más allá para jugar como un segundo líbero. Si el arquero recoge la pelota y ningún oponente está cerca, recomíéndele botar la pelota, driblarla hacia fuera y patearla. Cuando el arquero bota la pelota o está fuera del área de penal, el arquero puede jugar como un jugador de campo. Sin embargo, el arquero no puede tocar la pelota con sus manos. Aconseje al arquero para que juegue agresivamente y se arriesgue; todos se divertirán mucho más si lo hace, y más atletas querrán jugar al gol.

Los arqueros tienden a ser culpados por goles cuando, la mayoría del tiempo, no es su culpa. Si los otros defensas están haciendo un gran trabajo, no habrá ningún tiro al arco. Diga a su arquero antes del juego que el otro equipo espera anotar goles, y que no es culpa del arquero si los anotan. No deje que nadie más, jugadores o padres, culpe al arquero. De hecho, después del juego, haga que el resto del equipo le agradezca al arquero, aún si cometió errores. Anime a todo aquel que quiera tratar de jugar de arquero. Usted se sorprenderá de quien es bueno, y usted realmente no puede predecirlo hasta que realmente juegan la posición. Al final, les dará a todos los jugadores respeto por lo difícil que es la posición, y será menos probable que culpen al arquero cuando se anoten goles. Sin embargo, no haga que un atleta juegue de arquero si no quiere jugar esa posición.

Aptitud de los Atletas

Un arquero necesita diferentes destrezas de otros jugadores. El arquero necesita velocidad de salida, el coraje para tirarse a la pelota y la habilidad para lanzar y capturar con precisión.

El arquero principiante es efectivo únicamente si la pelota se juega directamente a él. Este jugador a menudo reacciona a pelotas de suelo pateándolas lejos en vez de usar sus manos. El jugador tiene habilidad limitada para calcular una tirada efectiva para tiros que van a las esquinas del arco. Tirar la pelota afuera a los compañeros de equipo puede ser impreciso.

El arquero intermedio tiene buen conocimiento del arco y de las técnicas básicas y responsabilidades para ser arquero. El jugador muestra buen movimiento lateral para colocarse en una buena posición para recibir un tiro, y usualmente intentará poner sus manos en la pelota. El jugador intenta lanzarse por tiros del suelo, aunque puede hacerlo lentamente. Este nivel de arquero generalmente no podrá conducirse por tiros en el aire o atacar tiros cruzados en el aire. El arquero intermedio normalmente puede distribuir la pelota con precisión a sus compañeros de equipo.

Enseñando a Manejar las Pelotas que Llegan Directas al Arquero

1. Ser arquero consiste de momentos de acción ocasionales y estar parado y esperando mucho tiempo. Mantener concentración cuando la pelota está lejos del arco es esencial.

Palabras Clave

- En los dedos de sus pies
- Observe la Jugada

2. Conforme la pelota se acerca, el arquero está en la posición de listo con sus manos arriba, aproximadamente a la altura de la cintura.

Palabras Clave

- Posición de Listo
- Manos Arriba

Recibir Pelotas Altas



Cuando recibe pelotas altas, las manos del portero forman una "W" con los pulgares casi tocándose. Esta posición de manos les permite poner sus manos detrás de la pelota y tener mucho más oportunidad de detener la pelota con seguridad y prevenir una anotación.



Recibir Pelotas Bajas



Cuando recibe pelotas bajas, las manos del portero forman una "M" con los meñique casi tocándose. Como al recibir pelotas altas, esta posición de manos permite al arquero poner sus manos detrás de la pelota más consistente y efectivamente.



3. Si la pelota está rodando en el suelo, el arquero debe colocarse detrás de la línea de la pelota y levantar la pelota con las piernas rectas y juntas o agacharse en una rodilla y levantar la pelota.

Palabras Clave

- Colocarse Detrás De La Pelota
- Pies Juntos Levantar
- Una Rodilla Abajo Levantar

4. Para una pelota que viene en el aire, un arquero asegura la pelota con ambas manos. Las dos manos necesitan trabajar juntas como una unidad.

Palabras Clave

- Dos Manos
- Captúrela – Abrácela

Enseñando a Lanzarse por una Pelota en el Suelo

Es importante aprender cómo lanzarse con seguridad, sin golpear el cuerpo. Al bajar el centro de gravedad antes de lanzarse, el impacto en el suelo será menor y la velocidad a la pelota aumentada.

Palabras Clave

- Mantenerse Abajo
- Agacharse Flexionando las Rodillas



Enseñe al atleta a lanzarse con el cuerpo de lado, no plano en el estómago. Lanzarse en el lado aumenta la barrera frente a la pelota y es más seguro.

Palabras Clave

- Lado
- No Estómago



Recomiende al jugador colocar ambas manos en la pelota, luego inmediatamente llevarla al cuerpo y asegurarla.

Palabras Clave

- Dos Manos a la Pelota
- Luego Abrácela

Enseñando a Distribuir la Pelota

1. Cuando se lanza la pelota hacia afuera (requerido en 5-por-lado), los arqueros necesitan ver ampliamente a los laterales (cerca de las líneas laterales) no al medio. Otros jugadores deben ampliarse rápidamente y estar abiertos para recibir el tiro.

Palabras Clave

- Ver Cuidadosamente

2. El tiro puede ser con la mano abajo (como boliche), con la mano arriba (con una mano, como en béisbol), o un tiro en estilo de dos manos. Los arqueros necesitan tratar de devolver la pelota rápidamente antes de que los oponentes tengan la oportunidad de reagruparse.

Palabras Clave

- Tiro Rápido

3. En 11-por-lado, un arquero puede patear la pelota después de ganar posesión. Esto usualmente es la forma más efectiva para que un arquero de Olimpiadas Especiales devuelva la pelota.

Palabras Clave

- Patada Grande
- Parte Superior del Campo

Gráfica de Faltas & Problemas de Arqueros

Error	Corrección	Referencia de Ejercicio/Prueba
El jugador patea la pelota desde muy atrás en el área del arco.	Instruya al jugador para moverse hacia arriba justo dentro del área antes de pasar la pelota.	Haga que el jugador cuente de tres a cinco pasos hacia delante antes de pasar la pelota.
El jugador se para en la línea del arco.	Aconseje al jugador para que se pare en la línea del arco y luego de un paso grande hacia delante.	Si el jugador está al nivel de los postes, necesita salirse.
Tire la pelota hacia fuera muy rápido.	Asegúrese que los compañeros de equipo se dan cuenta que usted les está pasando la pelota.	Comuníquese efectivamente con sus compañeros de equipo cuando pase la pelota.
Tirar la pelota hacia fuera cuando no esté en la posición adecuada.	Si el pase falla, siempre asegúrese que su arco está cubierto.	Asegúrese cuando hace un pase que el arquero está en el medio del área del arco.

Ejercicios para Arqueros

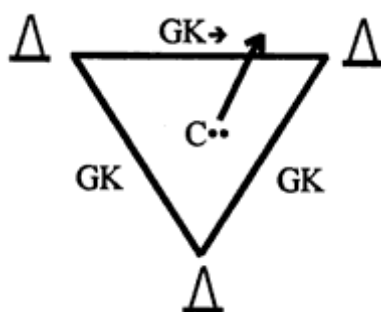
Baja Habilidad — Principios Básicos

Propósito del Ejercicio

- Enseñe a los jugadores técnicas correctas.
- Edifique la confianza.

Pasos

1. Coloque un triángulo usando conos grandes o banderas, 4 yardas por lado.
2. Coloque un arquero en cada lado del triángulo. El entrenador se para en el medio con varias pelotas.
3. Repase con todo el grupo trabajando en fundamentos básicos de ser arquero.
4. Los arqueros lanzan la pelota de vuelta al entrenador.
5. Haga lo mismo, pero tire la pelota al azar para mantener a los arqueros pensando y mentalmente alerta.



Consejos de Entrenamiento

- Asegúrese que se usan técnicas correctas.
- Use con jugadores de nivel bajo o al principio del entrenamiento para que los jugadores dominen las bases correctas.

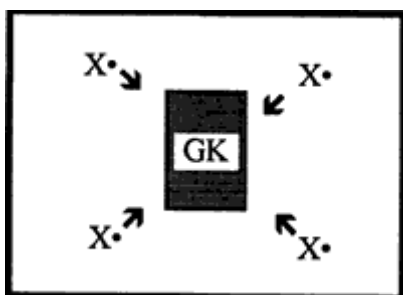
Habilidad Intermedia — Arquero en el Medio

Propósito del Ejercicio

- Aumentar la habilidad del jugador para pensar rápidamente.
- Aumentar la agilidad del jugador cuando hace salvadas.

Pasos

1. Marque un arco central, 4 yardas por 2 yardas por 2 yardas (o un arco de tamaño completo para jugadores de 11-por-lado), con banderas o conos.
2. El arquero se para en el medio.
3. El arquero recibe diferentes tipos de tiros (fácil de primero, luego progresar a tiros más difíciles).
4. El arquero toma una pelota de un lado, luego rápidamente da la vuelta y toma un tiro del otro lado.
5. Cunte el número de paradas hechas antes de que un gol es anotado.



Consejos de Entrenamiento

- Mantenga interesado al arquero.
- Varíe los tiros.
- Use entrenamiento de uno-en-uno mientras el resto del equipo está aprendiendo destrezas específicas.

Consejos a Entrenadores para Arqueros — Un Vistazo

Consejos para la Práctica

1. A un arquero de baja habilidad debe enseñársele a permanecer cerca del arco en todo momento y no divagar. Recuerde al arquero dar un vistazo sobre su hombro cuando la pelota esté lejos del arco y mantener la posición en el centro del arco. Como lineamiento, un arquero no debe salir a ningún lado más allá del poste del arco.
2. Enseñe a todos los jugadores a no culpar a un arquero cuando el otro equipo anota. Haga que un defensa saque la pelota de la red tan rápido como sea posible para reiniciar el juego.
3. Enseñe a otros jugadores a ser apoyantes. Si usted tiene un jugador de mayor habilidad que quiere aprender a ser arquero, sería útil encontrar un entrenador de arqueros.
4. El arquero necesita poder comunicarse con sus jugadores de campo. Esto es muy importante cuando el arquero va por la pelota al mismo tiempo que un defensa. El arquero es responsable de pedir la pelota frente a otros jugadores.
5. Siempre patear a un jugador en los laterales, y no en el medio.
6. Tenga conocimiento de las posiciones de los jugadores oponentes.
7. Cuando lance la pelota, siempre asegúrese de que el lanzamiento sea suficientemente duro.

Consejos para Competición

1. Manténgase enfocado en la jugada al frente suyo cuando la pelota no esté en su extremo del campo de juego.
2. Mantenga la vista en la pelota, no en los jugadores.
3. Tenga un arquero de respaldo en caso de lesión o muchos goles anotados.
4. Siempre conozca su posición en su línea.

Entendiendo el Juego

Como entrenador, es nuestro trabajo proporcionar un ambiente positivo de aprendizaje en el que los atletas puedan desarrollar sus destrezas de fútbol. También es nuestro deber asegurar que todos los atletas, independientemente de su habilidad, reciban una oportunidad justa para jugar y progresar en sus destrezas. Es importante también, que el atleta desarrolle amor por el juego de fútbol, se divierta y disfrute.

También es importante que desarrollemos sus destrezas sociales. A los jugadores se les debe enseñar a respetar a sus entrenadores, a los jueces, a su organización y entre ellos. Además, los atletas:

- Deben ser animados a siempre hacer su mejor esfuerzo;
- Deben respetar a los árbitros y las reglas del juego; y,
- Más importante, deben respetar la oposición, y ser ganadores agradables así como perdedores agradables.

Los jugadores reaccionarán a un entrenador bueno, organizado que los mantiene interesados y activos. Siempre es mejor preparar sesiones de entrenamiento por escrito.

- Organice rápidamente
- Sea positivo y tenga un propósito determinado
- Muestre entusiasmo
- Demuestre y actúe la parte
- Tenga el equipo correcto
- Siempre manténgase calmado bajo presión, no grite
- Siempre elogie, especialmente el esfuerzo
- Entienda que el desarrollo del jugador es más importante que ganar

Los jugadores aprenderán a través de repetición, diversión y gozo, juegos de lados pequeños, elogio y refuerzo positivo, buen entrenamiento y demostración.

Los jugadores no aprenderán:

1. Si usted les dice cómo realizar una destreza en vez de mostrarles
2. Si no les da suficiente contacto de la pelota
3. Si enfatiza en ganar

Los jugadores no jugarán:

1. Si usted usa crítica abusiva y destructiva
2. Cuando hay gritos histéricos desde la línea lateral del entrenador y los padres

No asuma que los jugadores de baja habilidad sabrán cuál es el propósito o meta básica del

juego. Dichos jugadores pueden tener dificultad con conceptos simples, como distinguir entre compañeros de equipo y oponentes, y saber en qué dirección patear. Sin embargo, con persistencia, estas cosas pueden ser enseñadas a cualquier jugador.

Familiaridad con la pelota también es importante. Algunos jugadores responden a una pelota que se les lanza, sin embargo, la mayoría no. Siempre es mejor dar al jugador la pelota y ver qué hace con ella, y luego adaptar el entrenamiento adecuado. Siempre explique claramente, si el jugador no entiende, use un enfoque diferente.

Incluso fútbol de 5-por-lado puede parecer complicado a un jugador principiante. Enseñe a los jugadores sobre el propósito y organización básicos del juego por medio de juegos de mini fútbol. Progrese de los encuentros más simples uno vs. uno, a juegos de 5-por lado, conforme los jugadores se familiarizan más con los principios básicos y reglas del juego. Un entrenador puede crear juegos de mini fútbol para enseñar principios básicos del juego. Los juegos de mini fútbol deben ser parte de toda práctica.

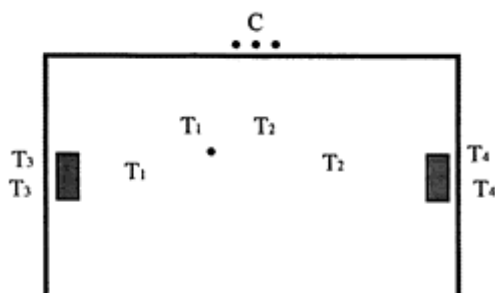
La mejor forma de enseñar fútbol es jugar el juego. Esto les da a los jugadores un entendimiento de los conceptos. Desde aquí, usted puede dividir el juego en ejercicios específicos. Para mejorar las destrezas de los jugadores cuando corren para el calentamiento, use una pelota en sus pies. Siempre anime a los jugadores, y escoja lo que están haciendo bien, sobre lo que están haciendo mal. Trate y adapte el entrenamiento para que sea divertido e interesante. Más importante, incluya progresión en los ejercicios para que su habilidad sea desafiada.

Conceptos y Estrategias de Fútbol

Compañeros de Equipo

Actividad: Dos vs. Dos

1. Diseñe un campo de 20-yardas-por-10-yardas con arcos de 4-yardas-por-2-yardas en cada extremo.
2. Forme cuatro equipos de dos. Dos equipos se paran detrás de cada arco.
3. El entrenador se para en la línea media con varias pelotas de fútbol.
4. Los equipos salen a jugar dos vs. dos.
5. Si la pelota se sale del juego, déjela y reciba otra del entrenador.
6. Si el jugador defensa gana posesión de la pelota, el jugador debe pasar la pelota a un compañero de equipo antes de tratar de anotar.
7. Para jugadores de bajo nivel de habilidad, permita a cada equipo driblar y pasar de un arco al otro sin ninguna oposición.
8. Introduzca a los oponentes después.



Preguntas Clave para Hacer a Sus Jugadores

- ¿Quién es su compañero de equipo?
- ¿A quién le hace un pase?
- ¿Barre usted a su compañero de equipo? (No)

Atacar/Defender

Actividad: Uno vs. Uno

1. Diseñe un área de 15-yardas-por-10-yardas con arcos de 4-yardas-por-2-yardas en cada extremo.
2. Forme dos equipos de tres, usando chalecos de diferentes colores para la prueba, y numere a los jugadores 1-2-3 (sin arqueros).
3. El entrenador se para en la línea media con varias pelotas de fútbol.

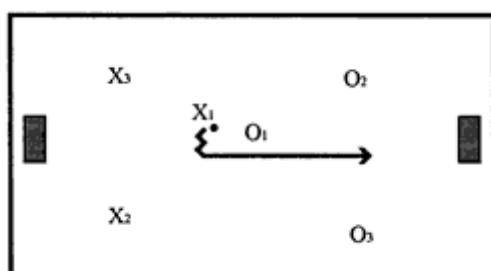
4. Cuando se llama el número de un jugador, el jugador sale y juega por 30-45 segundos frente al oponente con el mismo número.
5. Los otros jugadores esperan detrás del arco, ayudar a recolectar las pelotas y las devuelven al entrenador.
6. Si la pelota sale, el entrenador inmediatamente hará rodar otra pelota.

Preguntas Clave para Hacer a Sus Jugadores

- ¿En qué arco está usted anotando?
- ¿Qué arco está usted defendiendo?
- ¿Qué color de camisa está usando su equipo?
- ¿Qué color de camisa está usando el otro equipo?
- ¿Qué hace usted cuando tiene la pelota? (Atacar)
- ¿Qué hace usted cuando el oponente tiene la pelota? (Defender)

Actividad: Tres vs. Tres

1. Designe un campo de 25-yardas-por-15-yardas con arcos de 4-yardas-por-2-yardas.
2. Forme dos equipos de tres sin arqueros. Usted también puede jugar esto como cuatro vs. cuatro con un arquero.
3. Designe posiciones: lateral derecho/lateral izquierdo/centro.
4. Juegue un juego regular de tres vs. tres. Use pateadores para regresar las pelotas de las líneas laterales.
5. Entrene cómo jugar en cada parte del campo.
6. Enfóquese en los jugadores laterales.
7. Ocasionalmente diga que se congelen. Los jugadores deben detenerse y chequear sus posiciones. Otorgue puntos por jugar en buena posición.



Preguntas Clave para Hacer a Sus Jugadores

- ¿Qué posición está jugando usted?
- ¿En dónde están los laterales?
- No nos apiñamos, nos _____? (Separamos)
- Un gran jugador de fútbol juega como un ____? (Equipo)

Principios Simples del Juego

Existen algunos principios fundamentales del buen juego de equipo de fútbol que pueden ser enseñados a todos los niveles de los jugadores. Estos principios básicos pueden ser enseñados en ejercicios de práctica y también introduciendo una condición durante los juegos de práctica. Una condición es una regla artificial que fomenta cierta clase de juego. Por ejemplo, “Durante los siguientes cinco minutos, para fomentar los pases, no les es permitido driblar cuando reciben la pelota.” A continuación se detallan cinco principios clave y algunas ideas para condiciones del juego.

Principio No. 1: Apoyar al Jugador con la Pelota

Fútbol es un juego de equipo. Cuando un compañero de equipo tiene la pelota, es esencial que practique con al menos un compañero de equipo y preferiblemente con más. Como un entrenador, es importante tener varias opciones de juego para los atletas, además de driblar solo. Los jugadores principiantes tienden a detenerse y observar lo que el jugador con la pelota hará. El jugador con la pelota necesita a sus compañeros de equipo para moverse a un espacio abierto dentro de una distancia de pase o pedir la pelota.

Condición de Práctica de Juego

Cuando un entrenador dice “congelados”, todos los jugadores deben detenerse en donde están. Luego el entrenador pregunta a los jugadores qué podrían hacer para ayudar al jugador con la pelota. El jugador entonces corre a un espacio abierto para recibir un pase. Durante un juego, elogie a los jugadores que están apoyando al jugador con la pelota.

Palabras Clave

- Moverse Para Abrirse
- Pida La Pelota

Principio No. 2: Jugar Seguro Desde Atrás: Pasar para Salir Su Propia Mitad, No Driblar

Cuando un jugador tiene la pelota, tienen tres opciones: pasar, driblar o patear. La pregunta es ¿qué hacer y cuándo? Un principio simple en la mitad del campo que usted defiende es jugar “segura y simplemente.” Usualmente, es más seguro pasar la pelota rápidamente arriba en el campo en vez de driblar. Si un jugador es atajado mientras dribla cerca de su propio arco, el resultado a menudo será un gol para los oponentes.

Condición de Práctica de Juego

Un entrenador puede fomentar jugar seguro instituyendo una condición de “dos toques” o de “no driblar” en el juego en la mitad de defensa de un equipo. Durante un juego, elogie a los jugadores que hacen pases rápidos para salir de la defensa.

Palabras Clave

- Jugar Simple
- Pase Desde Atrás

Principio No. 3: Tomar Riesgos al Atacar: Usar Movimientos de Driblar en el Área de Penal del Oponente

El opuesto al principio 2 se aplica cuando usted ha movido la pelota hacia arriba del campo cerca del área de penal del oponente. Este es el momento para fomentar un juego más arriesgado y animar a los atacantes a que traten de driblar directamente en el arco y venzan a

los oponentes con fintas y movimientos. Por supuesto, los pases bien colocados también pueden funcionar con tiros cruzados desde los laterales a atacantes en el área de penal.

Condición de Práctica de Juego

Los jugadores deben “driblar y tirar” cuando están en o cerca del área de penal del oponente.

Palabras Clave

- Usar Sus Movimientos
- Ir al Arco

Principio No. 4: Usar Sus Laterales

Existe mucho espacio en el campo. Sin embargo, los equipos a menudo fallarán de hacer buen uso de este espacio. Uno de los errores típicos es jugar mucho la pelota en el medio del campo en donde la mayor concentración de defensas está esperando para atajar o interceptar. A menudo es efectivo jugar la pelota ampliamente en los laterales, y atacar por el lado del campo antes de moverse al arco.

Condición de Práctica de Juego

La pelota debe salir hacia el lateral durante un ataque, para que un gol sea anotado.

Palabras Clave

- Jugar Amplio

Principio No. 5: Patear Siempre Que Tenga una Buena Oportunidad

Aunque el fútbol es un juego de pases, siempre que un jugador tiene una posibilidad razonable de anotar, necesitan patear, aún si hay otro jugador en mejor posición. Un pase a un compañero de equipo puede resultar en una intercepción o pérdida del control de la pelota.

Condición de Práctica de Juego

Para fomentar patear, otorgue un punto por cualquier tiro en el arco que requiera una salvada del arquero y tres puntos por un gol.

Palabras Clave

- Si Tiene Una Oportunidad, Patee

Enseñando Reinicios Básicos

En fútbol, la pelota sale de juego, se otorga un tiro libre o se anota un gol. En cada situación, el juego tiene que ser reiniciado apropiadamente. Cuando pasa esto, ¿sabrán sus jugadores qué hacer?

Muy a menudo, vemos a jugadores de Special Olympics a quienes no se ha enseñado cómo reaccionar en estas situaciones. Muchas veces el entrenador debe gritar direcciones, o el árbitro se siente comprometido a proporcionar instrucción. Los jugadores de Special Olympics de todos los niveles pueden aprender reinicios básicos y, al hacerlo, volverse jugadores más expertos y un equipo más efectivo. Una de las cosas más impresionantes para un espectador es un equipo de Special Olympics que sabe reiniciar un juego con indicaciones mínimas. Los entrenadores necesitan dar unos minutos en cada juego de práctica para enseñar reinicios.

Algunos Lineamientos para Aumentar Su Éxito

- **Mantenga todas las explicaciones simples.** No proporcione múltiples opciones para reinicios hasta que una jugada básica ha sido completamente dominada.
- **Use palabras clave concretas, simples** que sean fáciles de recordar y puedan ser usadas como indicaciones cuando sea necesario durante un juego de competición.
- **En un juego de competición, cuando se necesita un reinicio, sólo use jugadores que puedan reiniciar un juego correctamente.** Si un jugador no ha dominado esta destreza, trabaje en esto en la práctica.

El Saque Inicial

Al principio del juego, o después de que un gol ha sido anotado, el juego es reiniciado con un saque inicial. Después de un gol, el saque inicial es realizado por el equipo que concedió el gol.

La pelota es colocada en el punto central. Dos jugadores del equipo atacante se paran al lado de la pelota. El equipo defensor debe moverse hacia atrás al menos al borde del círculo central hasta que la pelota es jugada. Un jugador pasa la pelota al otro y el juego comienza. La pelota debe ser pasada hacia delante y debe viajar al menos una revolución.

Tácticas Básicas

El jugador a quien la pelota es pasada puede driblarla hacia delante, pasarla a un lateral o pasarla atrás a un compañero de equipo. Los equipos de menor habilidad son aconsejados de driblarla hacia delante. Los equipos de mayor habilidad pueden pasar la pelota de vuelta a un defensor y luego trabajar desde allí después de llevar al otro equipo hacia delante.

Palabras Clave

- Dos Jugadores
- Pase Hacia Delante

El Saque de Puerta (11 por lado) o Despeje de Arquero (5 por Lado)

Cuando el equipo atacante juega la pelota sobre la línea final del oponente, un saque de puerta (o despeje de arquero) es otorgado al equipo defensor.

En 11 por lado, el juego es reiniciado por el arquero, quien coloca la pelota dentro del área del arco del lado del campo en donde salió la pelota y patea la pelota al campo. La pelota debe despejar el área de penal. Si no lo hace, la patada es repetida.

En 5 por lado, la pelota es lanzada de vuelta al juego no más lejos de la línea media. Si la pelota es lanzada más lejos de la línea media sin tocar a ningún jugador, se otorga un tiro libre al equipo oponente en cualquier parte de la línea media.

Tácticas Básicas

El saque de puerta (despeje) debe hacerse rápidamente, antes de que el equipo oponente se reagrupe. Usualmente es mejor despejar la pelota a los laterales en vez de al medio. A los defensas y medio campistas se les debe aconsejar correr rápido cuidadosamente para recibir la pelota.

Palabras Clave

- Jugarla Rápidamente
- Ver Cuidadosamente

El Tiro de Esquina

Cuando el equipo defensor patea la pelota sobre su propia línea final, un tiro de esquina es otorgado al equipo atacante. El juego es reiniciado por un jugador en el equipo atacante que patea la pelota desde dentro del arco de la esquina del lado del campo en que salió la pelota. Los defensores deben estar al menos a 10 yardas de la pelota (5 yardas en 5-por-lado).

Tácticas Básicas

El jugador que realiza el tiro puede patear la pelota, usualmente al aire, hacia el área frente al arco o jugar un pase corto a un compañero de equipo, que puede luego driblar hacia el arco y patear (un tiro de esquina corto). Un tiro de esquina corto es particularmente efectivo en 11 por lado en donde un equipo no tiene un jugador que puede patear la pelota hacia el área de gol.

Palabras Clave

- Patear Al Medio
- Atacantes Frente al Arco

El Tiro Libre

Cuando se comete una falta, se otorga un tiro libre. Las faltas serias (como zancadilla, empujar y tocar la pelota con la mano) resultan en un tiro libre directo, en donde el jugador que realiza el tiro puede anotar directamente desde el tiro libre. Las faltas menores (como obstrucción, juego peligroso) resultan en un tiro libre indirecto en donde la pelota debe ser jugada por más de un jugador antes de anotar el gol. Los defensas deben estar al menos a 10 yardas de la pelota (5 yardas en 5-por-lado).

Tácticas Básicas

Si la pelota está cerca del área de penal del oponente, la mejor táctica es usualmente tratar un tiro directo. Desde más lejos del arco, el jugador simplemente pasa la pelota arriba en el campo a un compañero de equipo. De un tiro libre indirecto cerca del área de penal de los oponentes, un compañero de equipo puede pasar la pelota suavemente a otro compañero de equipo que entonces patea.

Defendiendo un Tiro Libre

Si el equipo atacante está suficientemente cerca para hacer un buen tiro en el arco, el equipo defensor debe hacer una pared defensiva para tratar de bloquear el tiro. En 11 por lado,

la pared usualmente se hace de tres a cuatro jugadores, parados a 10 yardas de la pelota. En 5 por lado, la pared usualmente se hace de uno a dos jugadores, parados a 5 yardas de la pelota.

Palabras Clave

- Patear — para tiro directo
- Pasar Primero — para tiro indirecto
- Hacer Una Pared — defendiendo

Saque de Banda (11-Por-Lado) o Saque de Banda con el Pie (5-Por-Lado)

Cuando un jugador juega la pelota sobre la línea lateral, se otorga un saque de banda/saque de banda con el pie al otro equipo. Un saque de banda se hace con dos manos, detrás de la línea lateral, con ambos pies en el suelo y la pelota se tira en un movimiento desde detrás de la cabeza. Un saque de banda inapropiado — usualmente causado por levantar los pies — resulta en que pasan el saque de banda al otro equipo.

Tácticas Básicas

Las mismas que en el tiro libre, haga el saque de banda rápidamente. Térelo para arriba en el campo siempre que sea posible. El tirador inmediatamente apoya al jugador que recibe el tiro y está disponible para un pase de retorno. Un saque de banda con el pie es simplemente un pase hecho desde la línea lateral. Los defensas deben retirarse al menos 5 yardas.

Palabras Clave

- Tiro/Patada Rápida
- Parte Superior del Campo

Juego de Equipo

Aptitud de los Atletas

Los jugadores que pueden patear una pelota estacionaria al menos 5 yardas; perseguir una pelota en movimiento, tal vez con algunas indicaciones verbales; reaccionar con seguridad a una pelota que viene hacia ellos en el aire; y distinguir, la mayor parte del tiempo, a un compañero de equipo de un oponente, puede jugar exitosamente al menos fútbol de 5-por-lado.

Los jugadores que poseen buenas destrezas básicas y un entendimiento de las reglas básicas del juego y también son buenos atletas, con cierta velocidad y resistencia, pueden ser apropiados para el fútbol más demandante de 11-por-lado. Los jugadores de mayor habilidad también pueden ser apropiados para fútbol de Deportes Unificados 11-por-lado.

Enseñando Formaciones de Equipo & Seleccionando Posiciones para Cada Jugador

Fútbol 5-por-Lado



Arquero

Esta es una posición crítica y requiere a un atleta con buena visión y conocimiento, algo de paciencia y habilidad para concentrarse. Este debe ser un jugador seguro que puede reaccionar después de permitir un gol.

1. Protege el arco.
2. Usa las dos manos lo más posible.
3. Permanece cerca del arco.
4. Tira la pelota rápidamente a los laterales, al ganar posesión.

Defensa

El atleta en esta posición puede ser un jugador un poco menos móvil con patada fuerte.

1. Evita que los oponentes pateen.
2. Persigue y ataja (aborda).
3. Pasa la pelota a los atacantes.

4. Sigue la jugada hasta la línea media.

Laterales

Esta posición requiere atletas con mucho vigor y resistencia.

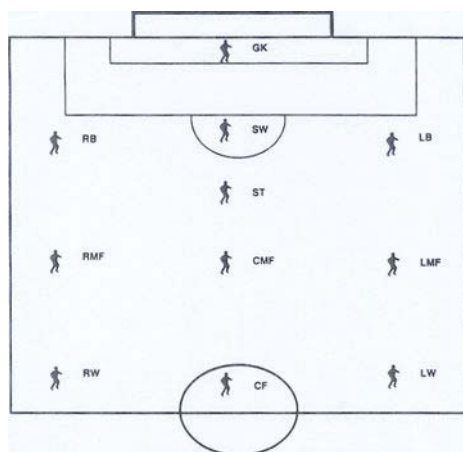
1. Ayuda a atacar y defender.
2. Se abre ampliándose.
3. Permanece en su lado del campo la mayoría del juego, particularmente cuando su arquero tiene la pelota.

Pateador

Esta posición requiere un atleta con patada fuerte. Sin embargo, no tienen que tener mucha resistencia.

1. ¡Va por el gol!
2. ¡Anota!
3. Permanece en el lado del campo del oponente la mayoría del juego.

Fútbol 11-por-Lado



Arquero (AR)

1. Protege el arco.
2. Usa dos manos.
3. Permanece cerca del arco.
4. Tira o patea rápidamente la pelota a los laterales.

Barredor (BA)

1. Última línea de defensa.
2. Apoya a otros defensas.
3. Juega la pelota rápidamente hacia arriba en el campo.

Stopper (ST)

1. Defensa central clave.
2. Marca al central delantero oponente.
3. Se mueve a la línea media cuando los compañeros de equipo tienen la pelota.

Defensas (Posterior Derecho – PD / Posterior Izquierdo – PI)

1. Marca a los delanteros oponentes.
2. Evita que los oponentes pateen.
3. Persigue y ataja
4. Pasa la pelota a los atacantes.
5. Sigue la jugada hasta la línea media.

Mediocampistas (MCD, MCC, MCI)

1. Enlace entre defensa y ataque.
2. Ayuda a atacar y defender. Los jugadores deben tener mucho vigor para jugar esta posición.
3. Se abre para recibir pases de los defensas.
4. Buscar para hacer pases a sus delanteros, luego corre para apoyarlos.
5. Los medio campistas pueden anotar también.

Laterales (LD, LI)

1. Permanece amplio.
2. Se abre para pases.
3. Toma la pelota hacia abajo en un lateral y la cruza. Pasa la pelota al área de penal para que los compañeros de equipo la reciban y anoten, o la lleva al arco y tira.
4. Persigue de vuelta hasta aproximadamente la línea media.

Centro Delantero/Tirador (CD)

1. Va pro el gol
2. ¡Anota!
3. Permanece arriba en la mitad del campo del oponente.

Consejos a Entrenadores para Juego de Equipo — Un Vistazo

Consejos para la Práctica

1. En juegos de práctica, use conos para marcar las posiciones en el campo. Diga en voz alta las posiciones y haga que los jugadores corran lo más rápido posible a esa posición.
2. Cuando se prepare para juegos de prácticas, siempre pida a los jugadores que nombren la posición en la que están iniciando.
3. Ponga a los jugadores en sus posiciones sin oponentes. Haga que jueguen sin oponentes, quedándose en sus posiciones. En un juego de práctica, pase tiempo con cada jugador indicándoles en dónde jugar.

El Campo

El esquema de un campo se muestra abajo. Las dimensiones pueden variar, dependiendo del número de jugadores y sus niveles de habilidad. Los entrenadores necesitan pasar el tiempo adecuado en cada práctica para identificar los límites y marcas del campo, particularmente con jugadores principiantes.

Área de Gol

El arquero debe colocar la pelota dentro de esta área para un saque de puerta (11-por-lado únicamente).

Área de Penal

Únicamente el arquero tiene permitido usar sus manos dentro de esta área. Cualquier falta mayor dentro de esta área resulta en una patada de penal uno-contra-uno realizada desde el punto de penal. Cuando un penal está en progreso, todos los demás jugadores deben pararse fuera del área de penal, incluyendo el arco de penal.

Círculo Central

Una patada inicial se hace desde el centro de este círculo. Todos los defensas deben pararse fuera de este círculo.

Línea Media

Ambos equipos deben estar detrás de ésta de su lado durante una patada inicial.

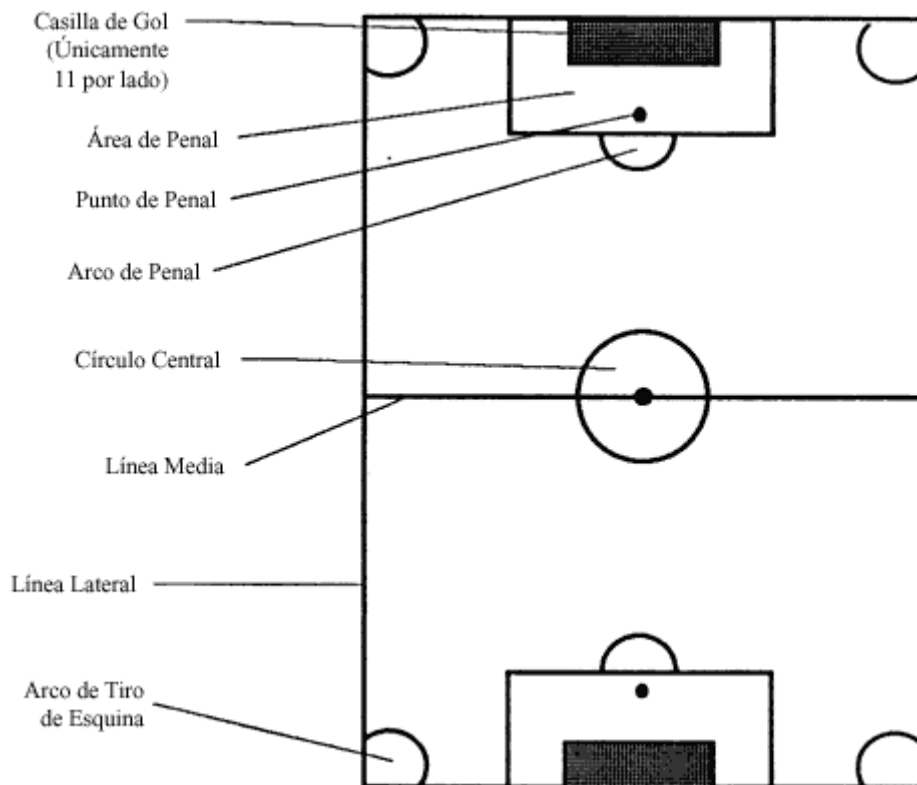
Línea lateral

La pelota está fuera de juego si cruza esta línea, contrario al fútbol Americano y baloncesto. La línea misma está en juego.

Arco de Tiro de Esquina

La pelota debe ser colocada dentro de este arco para un tiro de esquina.

El Campo



Dimensiones Clave de 5-por-lado

Tamaño Mínimo del Campo	40 metros por 30 metros (44 yardas por 33 yardas)
Tamaño Máximo del Campo	50 metros por 35 metros (55 yardas por 38 yardas)
Área de Penal	7 metros de fondo por 12 metros de ancho (8 yardas por 13 yardas)
Punto de Penal	6.4 metros (7 yardas) desde la línea de gol
Tamaño del Arco	1.8 metros de alto por 3.7 metros de ancho (6 pies por 12 pies)

Dimensiones Clave de 11-por-Lado

Tamaño Mínimo del Campo	91.4 metros por 50.3 metros (100 yardas por 55 yardas)
Tamaño Máximo del Campo	109.7 metros por 68.6 metros (120 yardas por 75 yardas)
Área de Penal	16.5 metros de fondo por 40.2 de ancho (18 yardas por 44 yardas)
Punto de Penal	11 metros (12 yardas) desde la línea de gol
Tamaño del Arco	2.4 metros de alto por 7.3 metros de ancho (8 pies por 24 pies)

Modificaciones y Adaptaciones

En competición, es importante que las reglas no sean cambiadas para adaptarse a las necesidades especiales de los atletas. Sin embargo, los entrenadores pueden modificar los ejercicios de entrenamiento, las necesidades especiales del atleta, su comunicación y equipo deportivo para ayudar a los atletas a tener éxito.

Ejercicios de Modificación

Modificar las destrezas involucradas en un ejercicio para que todos los atletas puedan participar.

Modificando Su Método de Comunicación

Diferentes atletas requieren diferentes métodos de comunicación. Por ejemplo, algunos atletas aprenden y responden mejor a ejercicios demostrados, mientras que otros requieren mayor comunicación verbal. Algunos atletas pueden necesitar una combinación — para ver, escuchar e incluso leer una descripción del ejercicio o destreza.

Preparación Mental y Entrenamiento

El entrenamiento mental es importante para los atletas, ya sea que se estén esforzando por su máximo esfuerzo o compitiendo frente a otros. Las imágenes mentales, lo que Bruce D. Hale del Estado de Pennsylvania llama “Práctica Sin Sudor”, son muy efectivas. La mente no puede notar la diferencia entre lo que es real y lo que es imaginado. La práctica es práctica, independientemente si es mental o física.

Pida al atleta que se siente en una posición relajada en un lugar tranquilo con pocas distracciones. Dígale al atleta que cierre sus ojos y se imagine realizando una destreza en particular. Cada uno se está viendo en una gran pantalla de películas en un campo de fútbol. Lívelos a lo largo de la destreza paso por paso. Use tantos detalles como sea posible, usando palabras para llegar a todos los sentidos — vista, oído, tacto y olfato-pie suave, amortiguar, profundizarlo de cerca, dedo del pie hacia abajo, toques suaves. Pida al atleta que repita la imagen. Imagínese repasando la destreza exitosamente, incluso al punto de ver la pelota entrando al arco.

Algunos atletas necesitan ayuda para iniciar el proceso. Otros aprenderán a practicar de esta forma por sí mismos. El enlace entre realizar las destrezas en la mente y realizar las destrezas en el campo de fútbol puede ser difícil de explicar. Sin embargo, los atletas que repetidamente se imaginan completando correctamente una destreza y creyendo que es real, tienen más probabilidad de que suceda. Todo lo que entra en la mente de alguien y en el corazón de alguien sale en sus acciones.

Programa de Entrenamiento en Casa

1. Si los atletas solo entrenan una vez a la semana con sus entrenadores y no entrenan solos, el progreso será muy limitado. Un mínimo de tres sesiones de entrenamiento son necesarias para facilitar un efecto de entrenamiento. El Programa de Entrenamiento en Casa para Fútbol está diseñado para ayudar a facilitar las destrezas deportivas básicas y actividades de condición física entre los atletas y las familias o amigos. El programa también puede ser usado como una base para un programa de Club de Compañeros de Olimpiadas Especiales. El Programa de Entrenamiento en Casa puede ser usado en casas, escuelas, grupos en casa y parques y programa de recreación.
2. Un **Manual del Atleta/Guía de Entrenamiento en Casa** puede ser descargado del Sitio Web de Olimpiadas Especiales para ayudar a los entrenadores a integrar entrenamiento en casa en su temporada y ayudar a los atletas y familias con ideas sobre ¡cómo practicar entre prácticas!
3. ¡Nada mejora la habilidad deportiva del atleta como jugar! Padres/tutores pueden desafiar al atleta en competiciones de familias para práctica adicional o sólo para salidas sociales.
4. Para ser efectivo, los entrenadores deben realizar una orientación de entrenamiento en casa para los miembros de familia y/o compañeros de entrenamiento. Esta debe ser una sesión activa en donde los compañeros obtengan experiencia práctica con las diferentes actividades.
5. Como una herramienta motivacional, un entrenador puede otorgar un Certificado de Logro a los atletas y compañeros de entrenamiento que completan una cantidad establecida de sesiones de entrenamiento en casa durante la temporada.

Entrenamiento Semanal en Casa

Ejercicios de Calentamiento Trotar/Correr

Instrucciones
Trotar por 5-10 minutos

Estiramiento de Tríceps



Levante sus brazos sobre su cabeza. Flexione su brazo derecho y lleve su mano a la mitad de su espalda. Tome el codo del brazo flexionado y jale suavemente hacia la mitad de la espalda. Usted quiere trabajar para llevar el codo del brazo flexionado hacia arriba y detrás de su cabeza. Sostenga por 10 segundos y repita con el otro brazo. Repita cinco veces con cada brazo. Recuerde estirar hacia la mitad de su espalda.

Estiramiento del Tendón de la Corva



Extienda sus piernas, rectas hacia fuera, manteniendo sus rodillas juntas. No bloquee sus piernas. Flexione en sus caderas, llevando sus manos hacia los tobillos, su pecho a las rodillas. Conforme su flexibilidad aumenta, llegue a los pies. Empuje hacia fuera por medio de los talones, forzando sus dedos de los pies hacia el cielo. Sostenga por 15 segundos. Repetir cinco veces. Recuerde no estirarse para que duela.

Estiramiento de la Pantorrilla/Aquiles

Pararse de frente a una pared o una cerca con una pierna frente a la otra. Flexione levemente su pierna de adelante. Flexione en el tobillo de su pierna de atrás. Recuerde, usted no quiere sentir dolor, solo una tensión suave del músculo estirándose.

Planchas (Flexiones)



Arrodílese y coloque sus manos en el suelo en frente del cuerpo, con una separación del ancho de los hombros. Con la espalda recta, mueva sus pies hacia atrás detrás de usted hasta quedar en los dedos de sus pies. Su peso está en sus manos y pies. Despacio flexione sus brazos hasta que estén paralelos con el suelo. Su pecho bajará a 4-5 pulgadas del suelo. Empuje a la posición inicial. Repetir cinco veces. Trate de hacer 10 ó más. Recuerde, extender completamente sus brazos en la posición de inicio, con la espalda recta. Usted puede ayudar a mantener la espalda recta apretando los músculos de su estómago.

Abdominales



Acuéstese en su espalda con sus rodillas flexionadas. Sus manos pueden estar en su pecho, hombros o al lado con los dedos tocando sus orejas. Sus codos están hacia fuera al lado. Mantenga la espalda recta mientras levanta sus hombros despacio, llegando hasta la posición sentada. Apriete los músculos de su estómago mientras regresa despacio a la posición inicial. Repita 10 veces. Trate de hacer dos o tres sets de 10. Descanse por 30 segundos entre sets. Recuerde, mientras más separadas estén las manos, más trabaja el atleta en los músculos del pecho.

Patadas a los Glúteos



Empiece a trotar en un lugar fijo. Empiece por llevar rápidamente para arriba sus talones hacia sus glúteos, tan rápido como pueda alternar sus piernas. Mientras hace las patadas a los glúteos, la espalda está recta con una leve inclinación del cuerpo hacia delante. La inclinación del cuerpo es tan natural como la que el atleta asume cuando corre. Haga patadas a los glúteos por 15 segundos. Descanse por 30 segundos entre sets. Repita tres veces. Recuerde, los brazos son simplemente piernas superiores, así que manténgase moviéndolos e impulsándolos durante todo el ejercicio.

Bailar con la Pelota

Alternando piernas, toque la parte superior de la pelota suavemente con la planta del pie derecho, luego con la planta del pie izquierdo. Alterne por 15 segundos. Descanse por 30 segundos. Repetir.

Ejercicio Diario para la Semana (Haga ejercicio por un mínimo de 10 minutos)

Día 1 — Maniobrar/Atrapar



Día 2 — Patear



Día 3 — Control al Recibir



Día 4 — Driblar



Jugar Juego — Mini fútbol



Reglas, Protocolo y Etiqueta de Fútbol

Olimpiadas Especiales

Reglas de Fútbol

Enseñando Reglas de Fútbol

Reglas de Deportes Unificados

Procedimientos de Protesta

Deportivismo

Glosario de Fútbol

Enseñando las Reglas de Fútbol

El mejor momento para enseñar las reglas de fútbol es durante la práctica. Por favor dirigirse al **Libro de Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales** para la lista completa de las reglas de fútbol. La Filosofía de Juego Limpio de la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) es defendida en todo el mundo del fútbol. Los siguientes lineamientos son tomados de las Leyes de FIFA del Juego y Guía Universal para Árbitros. Como entrenador, es su responsabilidad conocer y entender las reglas del juego. Es igualmente importante enseñar a sus jugadores las reglas y hacerlos jugar dentro del espíritu del juego. A continuación se encuentran leyes seleccionadas de las 17 leyes que rigen el juego de fútbol. Mantenga copias actuales de las Reglas de Deportes de Olimpiadas Especiales y de los libros de reglas de su federación nacional e internacional de fútbol. Conozca las diferencias y llévelas a cada juego.

Ley V — Árbitros

El árbitro es responsable de todo el juego, incluyendo mantener un registro del juego y actuar como cronometrador. El árbitro toma decisiones de penales, advierte y expulsa a jugadores por mala conducta. El árbitro también puede finalizar un juego debido a clima inclemente, interferencia de un espectador, etc. El árbitro determina tiempo fuera por lesiones y otras detenciones del tiempo. Todas las decisiones del árbitro son finales.

Ley VI — Jueces de Línea

Dos jueces de línea son principalmente responsables de indicar al árbitro cuando la pelota está fuera de juego y qué equipo tiene derecho a un saque de banda, saque de puerta o tiro de esquina.

Ley VIII — El Inicio del Juego

Al principio de cada mitad y después de que un gol es anotado, un saque inicial empieza el juego. La pelota es colocada en el punto central dentro del círculo central. La pelota debe ser pateada hacia delante y rodar la distancia de su circunferencia antes de estar oficialmente en juego.

Todos los jugadores deben permanecer en su mitad del campo, y el equipo contrario debe estar fuera del círculo central hasta que la pelota esté en juego. El jugador que patea la pelota no puede jugar la pelota nuevamente hasta que es tocada por otro jugador. Un gol no puede ser anotado directamente desde un saque inicial. Un jugador además del pateador debe tocar la pelota antes de que un gol pueda ser anotado.

Un lanzamiento de moneda al principio del juego determina qué equipo decide entre hacer el saque inicial o defender primero un lado seleccionado. El equipo que no hace el saque inicial al principio del juego tiene el saque inicial de la segunda mitad. Un equipo al que se le anota un gol se le otorga un saque inicial para reiniciar el juego.

Ley IX — Pelota Dentro y Fuera de Juego

La pelota está fuera de juego cuando ha cruzado completamente la línea final, la línea de gol o la línea de banda y el árbitro ha detenido el juego. La pelota está en juego en todo momento aún si golpea los postes del arco, el travesaño o al árbitro, mientras aún esté en el campo de juego.

Ley X — Método de Anotación

Un gol es anotado cuando toda la pelota cruza la línea de gol entre los postes del arco y debajo del travesaño. Una pelota no puede ser lanzada, cargada o impulsada por la mano o brazo de un jugador del equipo contrario.

Ley XI — Fuera de Lugar

Un jugador está fuera de lugar cuando está en la mitad del campo del oponente y más cerca de la línea de gol del oponente que la pelota, a menos que por lo menos dos oponentes,

incluyendo el arquero, estén más cerca de la línea de gol que el jugador atacante o si el oponente recibe la pelota directamente de un saque de banda, tiro de esquina o saque de puerta. Aunque un jugador puede estar en una posición de fuera de lugar, un penal se marca únicamente si el árbitro cree que el jugador está interfiriendo con la jugada o ganando ventaja.

Ley XIII — Tiro Libre

Los tiros directos e indirectos son los dos tipos de tiros libres otorgados durante un juego. Un gol puede ser anotado directamente de un tiro directo. Para tiros indirectos, la pelota debe ser tocada por un jugador además del pateador antes que un gol pueda ser anotado. Todos los jugadores defensas deben permanecer al menos a 10 yardas de la pelota en todos los tiros libres. La pelota está en juego cuando ya ha viajado la distancia de su circunferencia. El pateador no puede jugar la pelota una segunda vez hasta que otro jugador la ha tocado.

Ley XIV — Patada de Penal

Si cualquiera de las nueve faltas principales es cometida por el equipo defensor en su propia área de penal, se otorga un tiro penal al equipo oponente. La pelota es colocada en el punto de penal a 12 yardas del arco. Cuando se hace el tiro, el arquero debe pararse en la línea de gol entre los postes del arco. El arquero no puede mover sus pies hasta que la pelota ha sido golpeada. Los únicos jugadores permitidos dentro del área de penal en el momento del tiro son el arquero y el jugador que realiza el tiro. Todos los demás jugadores deben permanecer fuera del área de penal, al menos a 10 yardas de la pelota, hasta que la pelota esté en juego.

Ley XV — Saque de Banda

Cuando un jugador juega toda la pelota sobre una de las dos líneas de banda, se otorga un saque de banda al equipo oponente en el lugar en donde toda la pelota cruza la línea. El jugador que tira la pelota debe estar de frente al campo y tirar la pelota usando dos manos colocadas detrás y sobre la cabeza. En el momento de soltarla, ambos pies del lanzador deben estar en el suelo en o detrás de la línea de banda.

Ley XX — Saque de Puerta

Un saque de puerta es otorgada al equipo defensor cuando toda la pelota cruza la línea final y fue tocada de último por un jugador oponente. El equipo defensor debe colocar la pelota dentro del área de gol. La pelota debe ser pateada más allá del área de penal antes de que pueda ser tocada por otro jugador. Si la pelota es tocada por un jugador antes de que salga del área de penal, el saque de puerta se repite. Los jugadores del equipo oponente deben permanecer fuera del área de penal mientras la patada se está realizando. El pateador no puede tocar la pelota una segunda vez hasta que haya sido tocada por otro jugador. Un gol no puede ser anotado directamente de un saque de puerta.

Ley XVII — Tiro de Esquina

Un tiro de esquina es otorgado al equipo atacante cuando cualquier miembro del equipo defensor juega la pelota sobre la línea final. Un tiro es realizado desde el cuarto de círculo, con un radio de 1 yarda, que está marcada en cada una de las cuatro esquinas del campo. La pelota debe ser colocada dentro del cuarto de círculo en la línea final del lado defensor más cercana a donde la pelota salió de juego. El pateador no puede tocar la pelota una segunda vez hasta que haya sido tocada por otro jugador. Puede anotarse un gol directamente de un tiro de esquina. Todos los defensas deben permanecer a 10 yardas de la pelota hasta que ha viajado la distancia de su circunferencia.

Las Nueve Faltas Principales

Hay nueve ofensas o faltas principales que resultan en tiro libre directo o tiro de penal, dependiendo del lugar de la ofensa.

1. Patear o intentar patear a un oponente.
2. Poner zancadilla a un oponente; por ejemplo, tirar o intentar tirar a un oponente con las piernas o detener a un oponente con el cuerpo.
3. Saltar sobre un oponente en forma que pone en peligro al jugador.
4. Embestir a un oponente en forma violenta o peligrosa.
5. Embestir a un oponente desde atrás a menos que el último esté obstruyendo.
6. Golpear, intentar golpear o escupir a un oponente.
7. Agarrar a un oponente.
8. Empujar a un oponente.
9. Dirigir o detener la pelota usando las manos o brazos. Esta regla no aplica al arquero dentro del área de penal.

Reglas de Deportes Unificados

Existen algunas pocas diferencias entre las reglas para la competición de Deportes Unificados y las reglas estipuladas en las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales y modificaciones detalladas en el libro de reglas. Las adiciones se resaltan abajo.

1. Para fútbol de 5-por-lado y 11-por-lado, se requieren niveles similares de edad y habilidad de los atletas y compañeros.
2. Una alineación durante la competición consiste de tres atletas y dos compañeros para fútbol de 5-por-lado, y seis atletas y cinco compañeros para fútbol de 11-por-lado.
3. Los equipos son divididos para competición basado principalmente en la habilidad. En fútbol, la asignación de series está basada en los mejores jugadores en la lista, no la habilidad promedio de todos los jugadores.
4. Los deportes de equipo deben tener un entrenador adulto que no juega. Jugadores-entrenadores no son permitidos en deportes de equipo.

La elección de atletas y compañeros de edad y habilidad similar es esencial para entrenamiento y competición de fútbol de Deportes Unificados. Aunque se han implementado modificaciones de reglas para minimizar las diferencias entre los atletas y compañeros, las experiencias inapropiadas de competición y un mayor riesgo de lesión resultan de equipos en que los atletas y compañeros no están bien equiparados.

Procedimientos de Protesta

Los procedimientos de protesta son regidos por las reglas de competición. El rol del equipo de administración de la competición es hacer cumplir las reglas. Como entrenador, su responsabilidad con sus atletas y equipo es protestar cualquier acción o eventos en que su atleta esté compitiendo que usted cree violan las Reglas Oficiales de Fútbol. Es extremadamente importante que no haga protestas porque usted y su atleta no obtuvieron el resultado deseado de un evento. Hacer protestas es un asunto serio que impacta el horario de una competición. Chequee con el equipo de administración de la competición antes de la competición para conocer los procedimientos de protesta para esa competición.

Deportivismo

El buen deportivismo es el compromiso del entrenador y del atleta para el juego limpio, la conducta ética y la integridad. En la percepción y la práctica, el deportivismo es definido como aquellas cualidades que están caracterizadas por la generosidad y verdadera preocupación por otros. Abajo, enfatizamos algunos puntos clave e ideas sobre cómo enseñar y entrenar deportivismo a sus atletas. Dar el ejemplo.

Esfuerzo Competitivo

- Dar el máximo esfuerzo durante cada evento.
- Practicar destrezas con la misma intensidad que usted las realiza en competición.
- Siempre finalizar una carrera o evento — nunca abandonarla/o.

Juego Limpio en Todo Momento

- Siempre cumplir con las reglas.
- Demostrar deportivismo y juego limpio en todo momento.
- Respetar la decisión de los jueces en todo momento.

Expectativas de los Entrenadores

1. Siempre dar un buen ejemplo para que los participantes y aficionados lo sigan.
2. Instruir a los participantes en las responsabilidades apropiadas del deportivismo, y demandar que ellos hagan del deportivismo y la ética las prioridades principales.
3. Respetar el juicio de los jueces de la competencia, cumplir con las reglas del evento y no exhibir ninguna conducta que pueda incitar a los aficionados.
4. Tratar con respeto a los entrenadores oponentes, directores, participantes y aficionados.
5. Darse la mano con los jueces y el entrenador oponente en público.
6. Desarrollar y poner en vigor penalizaciones para los participantes que no cumplan con las normas del deportivismo.

Expectativas de los Atletas & Compañeros en Deportes Unificados

1. Tratar a sus compañeros de equipo con respeto.
2. Animar a sus compañeros de equipo cuando cometen un error.
3. Tratar a los oponentes con respeto: darse la mano antes y después de cada partido.
4. Respetar el juicio de los jueces de la competición, cumplir con las reglas de la competencia y no exhibir ninguna conducta que pueda incitar a los aficionados.
5. Cooperar con los jueces, entrenadores o directores y participantes compañeros para conducir una competición justa.
6. No responder (verbal o físicamente) si el otro equipo demuestra mala conducta.
7. Aceptar seriamente la responsabilidad y privilegio de representar a Olimpiadas Especiales.
8. Definir el ganar como hacer su máximo esfuerzo.
9. Cumplir con la norma más alta de deportivismo establecida por su entrenador.

Consejos de Entrenamiento

- Discuta la protocolo del fútbol, como felicitar al oponente después de todos los eventos — gane o pierda; controlar el carácter y la conducta en todo momento.
- Dar premios o reconocimiento de deportivismo después de cada juego o práctica.
- Siempre elogie a los atletas cuando demuestran deportivismo.

Recuerde...

- El deportivismo es una actitud que se muestra por la forma que usted y sus atletas actúan dentro y fuera del campo de juego.
- Sea positivo sobre competir.
- Respete a sus oponentes y a usted mismo.
- Siempre manténgase bajo control aún si se siente enfadado o molesto.

Glosario de Fútbol

Término	Definición
Ventaja	Una regla especial que permite que el juego continúe después de una falta si ésta fuera desfavorable para el equipo que recibió la falta.
Marca Central	El círculo a la mitad del campo. Debe ser de 10 yardas de diámetro.
Despeje	Cuando un jugador patea la pelota hacia fuera al frente de su propia área del arco.
Control	Lo que un jugador trata de lograr cuando la pelota les llega.
Tiro de Esquina	Cuando el equipo defensor patea la pelota sobre su propia línea final, el equipo oponente reinicia el juego.
Tiro Libre Directo	Un tiro libre que resulta de una falta que puede ser tirado al arco sin tener que ser tocado por otro jugador.
Driblar	Un jugador que está corriendo con la pelota.
Campo o Terreno	Campo para jugar fútbol.
Tiro Libre	La forma en que un juego es reiniciado cuando a un jugador se le comete falta.
Dar-e-Irse	Una jugada en que un jugador que es enfrentado por un oponente pasa la pelota a un compañero de equipo, corre alrededor del oponente y recibe el pase de retorno.
Área del Arco	Una casilla que rodea al arco que termina e inicia en yardas de cada lado del arco (desde el interior del poste del arco) y se extiende al campo seis yardas.
Saque de Portería	Un tiro libre otorgado al arquero si el atacante fue el último en contactar la pelota antes de pasar sobre la línea de gol.
Línea de Gol	La línea en el campo de juego sobre la cual la pelota debe pasar para anotar un gol.
Goles	Lo que anotan los equipos.
Mitades	El juego está dividido en dos mitades cronometradas.
Tiro Libre Indirecto	Un tiro libre que resulta de una falta que no puede ser pateada directamente al arco. Si la pelota entra en el arco sin tocar a otro jugador, el gol es anulado.
Tiempo de Lesión	El tiempo adicional agregado al final de cada mitad para compensar por la detención del juego, por lesiones, tiempo perdido o la anotación de un gol.
Saque Inicial	Cómo un juego es iniciado.

Fuera de Lugar	Una infracción de las reglas en que un jugador atacante no tiene por lo menos dos defensas (incluyendo el arquero) entre ellos y la línea de gol cuando la pelota es jugada hacia delante por un miembro del equipo atacante.
Área de Penal	El área marcada afuera al frente del arco dentro de la cual el arquero puede usar sus manos.
Área de Penal	El área marcada afuera al frente del arco dentro de la cual el arquero puede usar sus manos. El área inicia y termina a 18 yardas de cada lado del arco (desde el interior del poste del arco) y se extiende 18 yardas hacia el campo.
Patada de Penal	Un tiro libre directo otorgado por una falta que ocurre en el área de penal. La pelota es colocada a 12 yardas del frente del arco. Únicamente el arquero y el jugador que recibió la falta pueden estar en el área de penal durante el tiro, pero cualquier jugador puede jugar la pelota cuando ya fue tocada por el arquero.
Marca de Penal	Un 'punto' en el campo que está a 12 yardas al frente del arco, equidistante a cada poste del arco, o en otras palabras, centrado.
Tapar	También llamado Proteger. Una técnica en que el jugador que controla mantiene su cuerpo entre la pelota y un oponente que marca.
Espinilleras	Almohadillas que protegen las espinillas de un jugador.
Líbero	Un defensa que recorre la zona defensiva entre los defensas y el arquero.
Atajar	Quitar la pelota de un driblador usando los pies.
Pase de Larga Distancia	Una pelota pasada que divide a un par de defensas.
Saque de Banda	Una técnica para regresar la pelota al juego cuando se sale del campo sobre las líneas de banda. El jugador debe tener ambas manos en la pelota y lanzarla sobre su cabeza manteniendo ambos pies en el suelo.
Atrapar	Recibir la pelota en una forma controlado con cualquier parte del cuerpo (excepto las manos o brazos). Usualmente atrapada con el pie, muslo o pecho.
Volea	Patear la pelota dentro o fuera en medio del aire.
Barrera	Un grupo de defensas parados hombro-con-hombro en el intento de defender un tiro libre cerca del arco.