



Special Olympics

Guías de Entrenamiento
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

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

Habrán 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

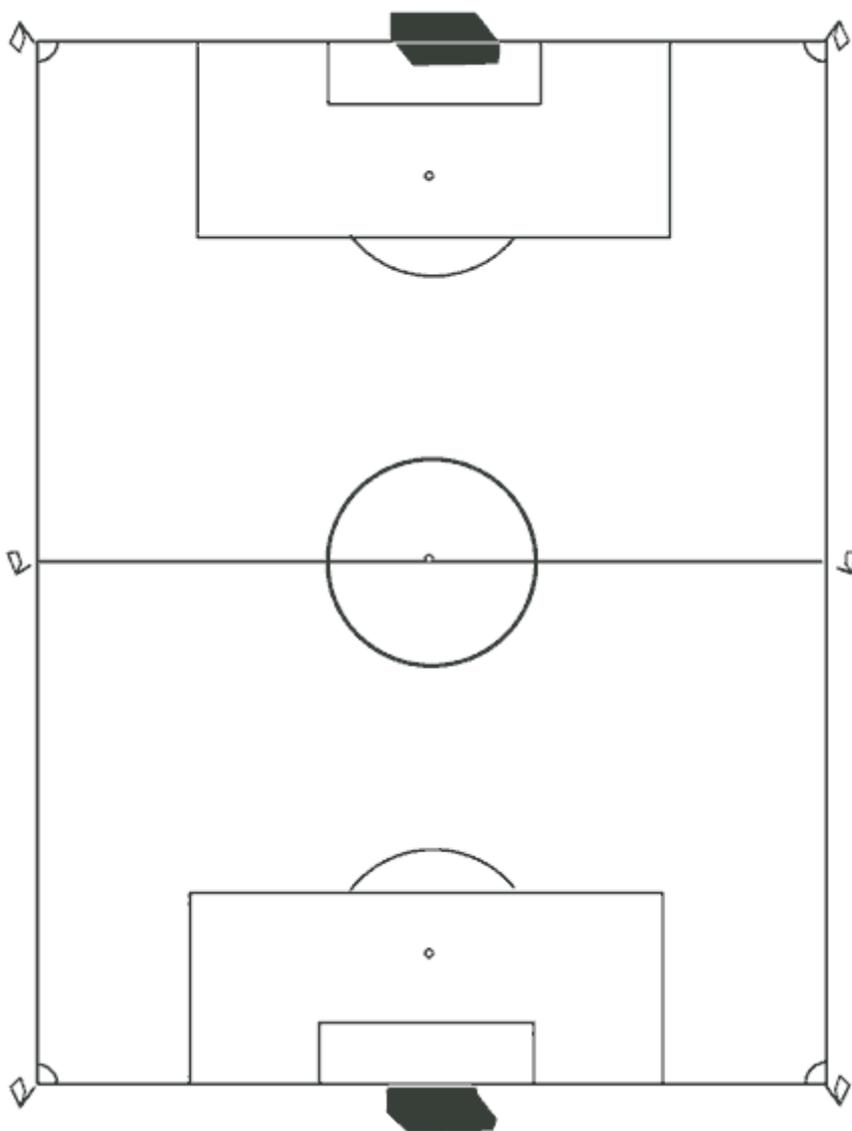
Las tablas son una gran forma de organizar a los jugadores y hacer el máximo uso de su campo de práctica. Le permiten organizar el campo en diferentes áreas, el tamaño de las cuales puede ser adaptado para encajar con el nivel de destreza y número de jugadores involucrados. Usted puede crear tablas usando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

