



Special Olympics

Guías de Entrenamiento
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:

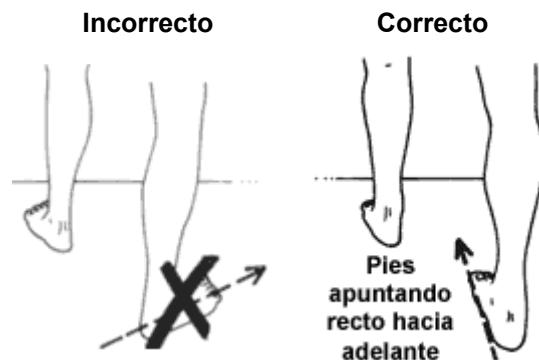
1. Aumenta el largo de la unidad músculo-tendón
2. Aumenta el rango de movimiento de la articulación
3. Reduce la tensión muscular
4. Desarrolla conocimiento del cuerpo
5. Promueve mayor circulación
6. Lo hace sentir bien

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:

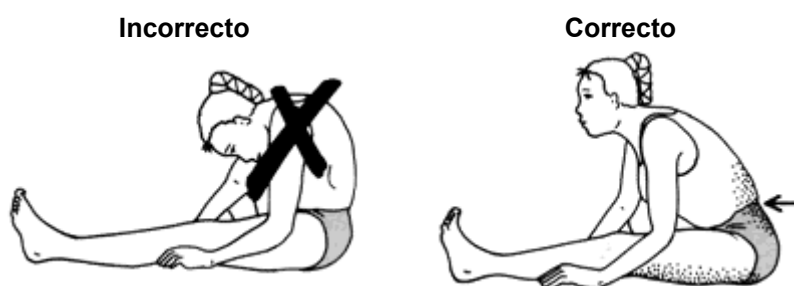
- Inclínación del Cuello hacia Atrás
- Inclínación del Tronco hacia Atrás
- Giro de la Columna Vertebral

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 puedan 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 Cuadriceps



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 (cuadriceps), no en la rodilla

Estiramiento Doble de Cuadriceps, Correcto



Estiramiento Doble de Cuadriceps, 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	☐	☐	☐
Controlar la pelota rodante usando el interior del pie	☐	☐	☐
Controlar la pelota con el pecho	☐	☐	☐
Controlar la pelota con el muslo	☐	☐	☐
Amortiguar pelota con el pecho o muslo	☐	☐	☐
Distribuir peso del cuerpo para que puedan moverse hacia atrás, hacia delante o hacia los lados	☐	☐	☐
Estimar la velocidad del vuelo de la pelota apropiadamente	☐	☐	☐
Seleccionar la técnica correcta y la superficie del cuerpo para controlar la pelota	☐	☐	☐

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

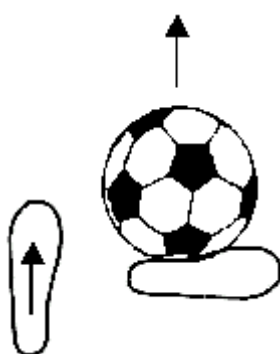
1. El jugador debe pararse suavemente conforme la pelota se acerca.
2. Colóquelo en la línea de viaje de la pelota.
3. Evalúe sus opciones, luego decida con qué parte del cuerpo ellos quieren controlar la pelota.
4. Vea directamente a la pelota.

5. Coloque su pie que no pateo 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

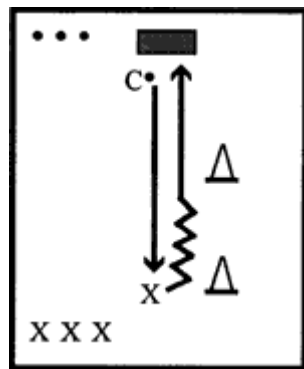
Baja Habilidad — Control y Patear

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)

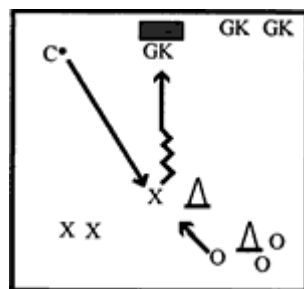
Propósito del Ejercicio

- 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	☐	☐	☐
Usar interior del pie para cambiar rápidamente de dirección e inclinar al oponente	☐	☐	☐
Usar exterior del pie para proteger la pelota de los oponentes y evadir entradas (atajos)	☐	☐	☐
Usar la planta del pie para cambiar la dirección de la pelota	☐	☐	☐
Driblar hacia arriba del campo con la pelota mientras camina	☐	☐	☐
Driblar hacia arriba del campo con la pelota mientras	☐	☐	☐

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 tal vez 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.	• 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.	• 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

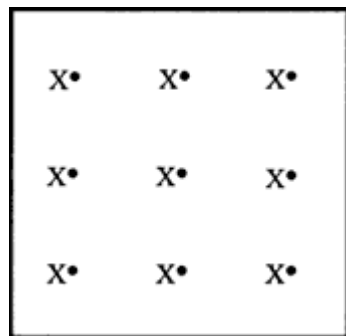
Baja Habilidad — Driblar en el Cuadrado

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.

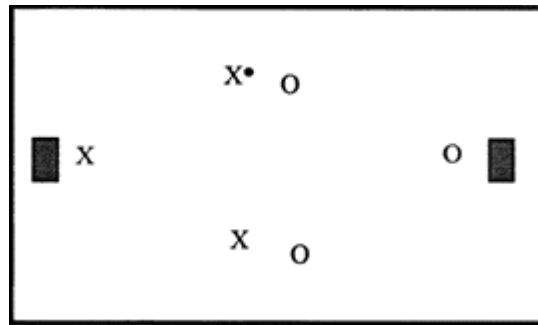
Habilidad Intermedia — Ataque Inmediato (Tres vs. Tres con Condición de Driblar)

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.	☐	☐	☐
Hacer contacto visual con el receptor pensado.	☐	☐	☐
Colocar el pie que pateo plano contra la parte de atrás de la pelota.	☐	☐	☐
Empujar la pelota con el pie que pateo y dar seguimiento en dirección del receptor pensado.	☐	☐	☐
Flexionar la rodilla cuando pateo.	☐	☐	☐
Conocer con qué parte del pie contactar la pelota.	☐	☐	☐
Hacer contacto con la pelota con los dedos de los pies hacia arriba, el pie paralelo al suelo y el tobillo bloqueado.	☐	☐	☐

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.

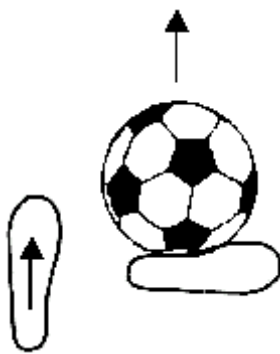
Enseñando a Pasar

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. Pruébalo. 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. Ve a 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

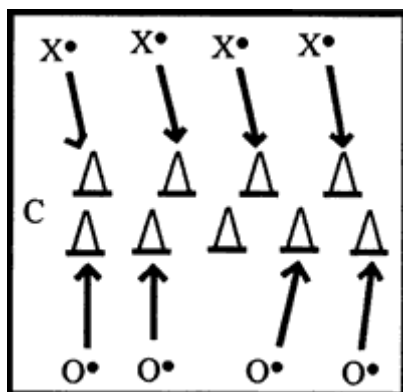
Propósito del Ejercicio

- 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.	☐	☐	☐
Colocar el pie que no patea al lado de la pelota.	☐	☐	☐
Balancear el pie que patea hacia atrás con la rodilla flexionada.	☐	☐	☐
Mantener la vista en la pelota y la cabeza firme.	☐	☐	☐
Balancear el pie que patea hacia delante, la rodilla apuntando hacia abajo.	☐	☐	☐
Estirar la rodilla cuando el pie que patea sigue la pelota.	☐	☐	☐
Patear con la parte superior del pie (empeine) para generar fuerza.	☐	☐	☐
Controlar la pelota antes de patear.	☐	☐	☐

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.	• 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.	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!

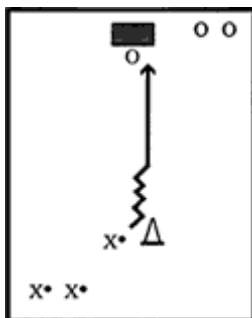
Propósito del Ejercicio

- 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.

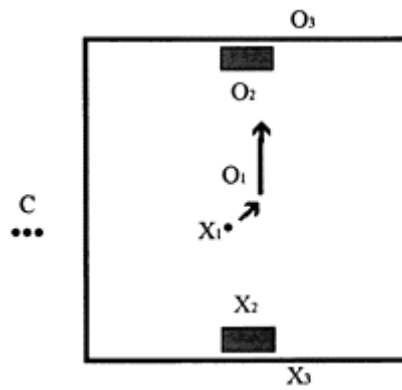
Habilidad Intermedia — Uno vs. Uno para Gol

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.	☐	☐	☐
Saber cuándo usar la técnica apropiada de barrido.	☐	☐	☐
Ejecutar una barrida de bloqueo lateral; el jugador mantiene buen equilibrio con la pierna extendida.	☐	☐	☐
Exitosamente enfocar, seguir y cerrar a oponentes driblando la pelota.	☐	☐	☐
El jugador tiene buena coordinación para hacer un buen contacto fuerte en la pelota usando el interior del pie.	☐	☐	☐
No caer fácilmente por fintas.	☐	☐	☐
Moverse rápidamente a corta distancia del oponente con la pelota.	☐	☐	☐
Enfocar la atención en la pelota, no en el cuerpo del oponente.	☐	☐	☐
Poner el peso detrás del barrido.	☐	☐	☐

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 barrer 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

- Vea 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 golpearse 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

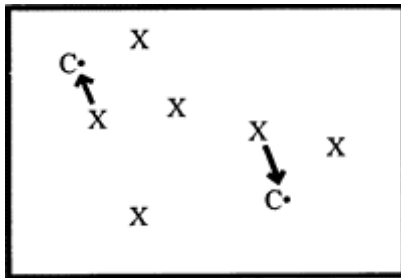
Baja Habilidad — barrer al Entrenador

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.

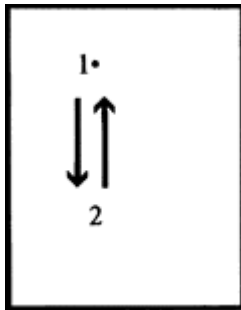
Habilidad Intermedia — Uno vs. Uno vs. Uno

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 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.	☐	☐	☐
Mirar la pelota conforme viene hacia la cabeza.	☐	☐	☐
Mantener los ojos abiertos cuando se hace contacto con la pelota.	☐	☐	☐
Balancearse en el pie de atrás antes de que la pelota llegue.	☐	☐	☐
Hacer que la pelota haga contacto con la frente.	☐	☐	☐
Atacar por medio de la pelota para fuerza.	☐	☐	☐
Obtener fuerza detrás de la pelota, usando el cuerpo superior y cuello.	☐	☐	☐
Dirigir la pelota en dirección general correcta.	☐	☐	☐
Dirigir la pelota con precisión.	☐	☐	☐
Cabecear la pelota mientras está parado.	☐	☐	☐
Cabecear la pelota mientras salta.	☐	☐	☐

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).

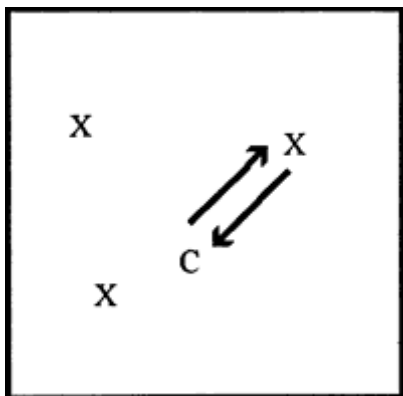
Baja Habilidad — Cabecear al Entrenador

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

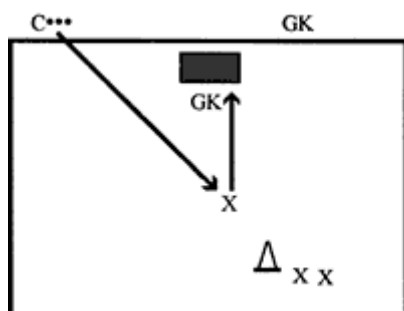
Cabecear Intermedio al Arco

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.	☐	☐	☐
Colocarse detrás de la línea de la pelota.	☐	☐	☐
Levantar las pelotas bajas con las piernas rectas y juntas.	☐	☐	☐
Arrodillarse en una rodilla y levantar las pelotas bajas	☐	☐	☐
Asegurar las pelotas altas con ambas manos trabajando juntas como una unidad.	☐	☐	☐
Bajar el centro de gravedad del cuerpo antes de tirarse.	☐	☐	☐
Tirarse sobre un lado del cuerpo, no plano en el estómago.	☐	☐	☐
Poner las dos manos en la pelota y asegúrela con el cuerpo.	☐	☐	☐
Pasar la pelota usando la técnica apropiada.	☐	☐	☐

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, recomíendele 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

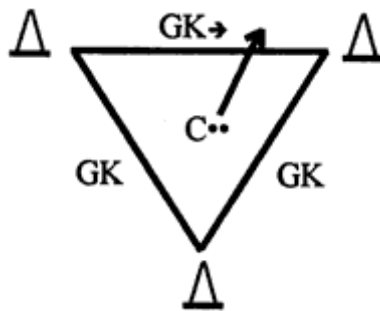
Baja Habilidad — Principios Básicos

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.

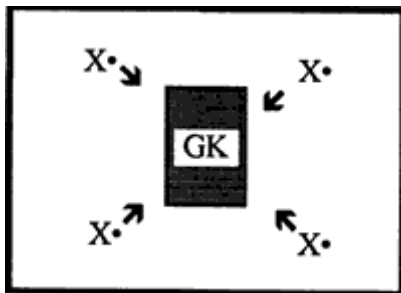
Habilidad Intermedia — Arquero en el Medio

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. Cuente 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.

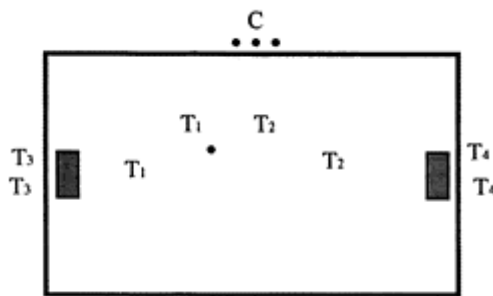
La mejor forma de enseñar fútbol es jugar el juego. Esto les da a los jugadores un entendimiento de los conceptos. Desde aquí, usted puede dividir el juego en ejercicios específicos. Para mejorar las destrezas de los jugadores cuando corren para el calentamiento, use una pelota en sus pies. Siempre anime 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.

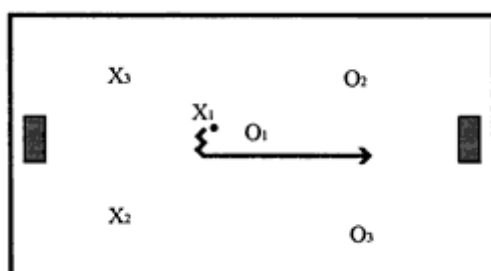
4. Cuando se llama el número de un jugador, el jugador sale y juega por 30-45 segundos frente al oponente con el mismo número.
5. Los otros jugadores esperan detrás del arco, ayudar a recolectar las pelotas y las devuelven al entrenador.
6. Si la pelota sale, el entrenador inmediatamente hará rodar otra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

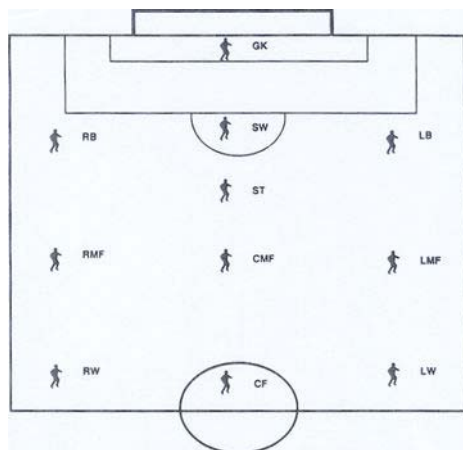
1. Ayuda a atacar y defender.
2. Se abre ampliándose.
3. Permanece en su lado del campo la mayoría del juego, particularmente cuando su arquero tiene la pelota.

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.

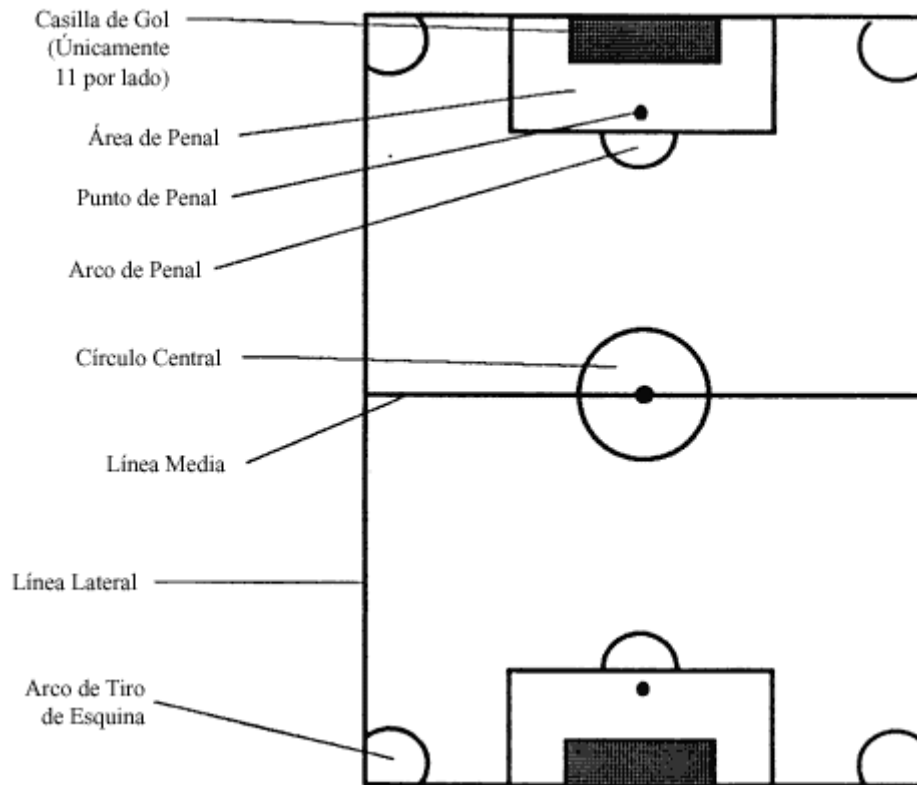
Línea lateral

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. Llévelos 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 competencias 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

