

CENTRO DE FORMACIÓN DEPORTIVA LA NORORIENTAL

**INFORME FINAL PRÁCTICA DE ÉNFASIS EN
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

ANDERSON DE J. CORREA ORTÍZ

deco8101@hotmail.com

JUAN OSVALDO JIMÉNEZ TRUJILLO

jjimenez@edufisica.udea.edu.co

ASESOR – COOPERADOR

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PEDAGÓGICA IX – X
MEDELLÍN
2008**

CONTENIDO

1. Introducción
2. Justificación
3. Objetivos
 - 3.1. Desde la universidad
 - 3.2. Desde el centro de práctica
 - 3.3. Desde el profesor en formación
4. Intervención
 - 4.1. Plan de entrenamiento semestre i
 - 4.2. Plan de entrenamiento semestre ii
5. Resultados
 - 5.1. Desde la universidad
 - 5.2. Desde el centro de práctica
 - 5.3. Desde el profesor en formación
6. Conclusiones
7. Anexos
 - 7.1. Imágenes
8. Referencias

1. INTRODUCCIÓN

La práctica pedagógica en los niveles nueve y diez nos enfoca en un contexto de la educación física en el cual nos queremos, de cierta medida, especializar y nos brinda centros de práctica en los cuales podemos realizar estas actividades cuya especialización deseamos en nuestra formación como licenciados.

El centro de formación deportiva “LA NORORIENTAL” es una institución formada entre finales del pasado año 2007 y principios del presente 2008 por los profesores y entrenadores OSVALDO JIMENEZ y VÍCTOR GAVIRIA que tiene como sede de entrenamientos la cancha del barrio Acevedo en la comuna nororiental. En su mayoría la población que pertenece al centro son de este sector

comunal de Medellín y pertenecen a los estratos 1,2 y 3, son niños y jóvenes de escasos recursos y los cuales en su mayoría no han tenido experiencia en cuanto a formación deportiva y son niños a los cuales les gusta jugar fútbol pero no saben que es estar en una institución donde se entrene regularmente y con unos objetivos de formación claros.

Esta práctica se ha enfocado a la formación no solo en el contexto deportivo de los niños sino también en el ámbito social de ellos y en la formación como personas de bien para una sociedad en conflicto, como lo es este sector donde habitan y que con los elementos que aquí les brindamos ellos tengan otras posibilidades diferentes a las que tienen en sus barrios todo por medio del deporte, de la práctica deportiva que a ellos les gusta y por la medio de la cual se pretende cambiar en gran o poca medida todos esos agentes perjudiciales para el desarrollo de ellos como personas.

Por medio de la cultura deportiva que se desea implantar en los niños y jóvenes que hacen y quieren hacer parte del centro de formación deportiva pretendemos que ellos implementen nuevas costumbres y hábitos de mucho beneficio tanto para su salud física como mental y lo cual les permita establecer patrones de comportamiento que vayan en pro de una construcción tanto individual como colectiva que les sirva a ellos, a sus entornos, a sus familias, al centro, a sus instituciones educativas y a la sociedad en general para una mejor convivencia y una mayor potencialización de las capacidades humanas y sociales en esta comunidad.

2. JUSTIFICACIÓN

El centro de formación deportiva “LA NORORIENTAL” está conformado en su mayoría por niños y jóvenes de la comuna nororiental de Medellín, niños y jóvenes

de bajos recursos y los cuales muchos de ellos nunca han tenido la posibilidad de pertenecer a una institución de esta índole por su misma y limitada situación económica.

Con este proyecto se ha querido brindar a toda la población de esta zona de la ciudad de Medellín una posibilidad de deporte, de recreación, de actividad física, de costumbres saludables, de un espacio sano sin violencia y sin drogas, un espacio en el cual los niños y jóvenes puedan interactuar con otros bajo parámetros de tolerancia, respeto, igualdad, equidad y hermandad, un espacio donde muchos de ellos van a aprender hábitos saludables de higiene tanto en sus hogares como en sitio el de práctica y en sus instituciones educativas, un espacio donde ellos actuarán siempre con superposición de la responsabilidad como principio en todos los contextos de la vida lo cual es lo que nosotros como entrenadores les inculcamos desde que llegan a la institución y en cada momento de los entrenamientos.

Para mí como profesor en formación es una posibilidad en la cual le puedo brindar un conocimiento adquirido en la academia desde el punto de vista profesional a un grupo de niños y jóvenes los cuales en su mayoría han crecido en ambientes hostiles y plasmados por la violencia y las drogas, a los cuales les puedo enseñar si no bien las teorías aprendidas en la universidad si puedo mostrarles la forma adecuada de hacer las cosas partiendo de la responsabilidad y el respeto por los demás y brindándoles primero la posibilidad de ser personas antes que ser futbolistas profesionales, desarrollando todas sus capacidades físicas, técnicas, tácticas, coordinativas, pero en especial su capacidad para convivir con la otra persona en un ambiente de respeto, de responsabilidad y siempre intentando ser una mejor persona.

3. OBJETIVOS

3.1. Desde la universidad:

- Aplicar los conceptos y teorías aprendidas y desarrolladas a lo largo de mi formación como profesional en un grupo establecido.
- Desarrollar los conceptos del entrenamiento deportivo en el centro de práctica con el fin de contrastar lo ideal con lo real.
- Fortalecer mediante la vivencia práctica los conceptos del entrenamiento deportivo teniendo como referencia el grupo establecido.
- Fortalecer mis debilidades como profesor en formación en la práctica real y en situaciones reales en donde se ponga en juego las problemáticas de la institución y de la población.

3.2. Desde el centro de práctica:

- Brindar una nueva posibilidad deportiva a los niños de esta zona.
- Crear una cultura deportiva en los niños y jóvenes pertenecientes a la institución.
- Enseñar algunos gestos técnicos propios del fútbol a los niños y jóvenes.
- Crear una base de jugadores para competir en los torneos de la liga antioqueña de fútbol 2009 categoría infantil.
- Fortalecer la convocatoria de la institución por toda la comunidad realizando campaña de información y socialización del proyecto.
- Mejorar las diferentes capacidades de los niños que sean parte de la base establecida para los torneos de la liga antioqueña de fútbol 2009.

3.3 Desde el profesor en formación:

- Fortalecer las falencias encontradas en el manejo de grupo.
- Vivenciar lo real de la práctica en contraposición de lo ideal visto en la academia.

- Brindar una adecuada formación tanto en lo deportivo como en lo humano a los niños de la institución.
- Fortalecer la realización de planes de entrenamiento escritos para el trabajo con niños en etapas de aprendizaje.
- Establecer relaciones entre lo que se planea y lo que realmente la práctica permite desarrollar.
- Formar a los niños basado en valores de convivencia y compañerismo.

4. INTERVENCIÓN

4.1. PLAN DE ENTRENAMIENTO SEMESTRE I

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Deporte: fútbol

Categoría: pony sub. 11-12 años.

Nivel: formativo, torneo categoría pony ASOBDIM.

Rama: masculina

Equipo: infantil pony “la nororiental”.

Año: 2008

Edad cronológica: 11 y 12 años

Edad deportiva: 1 y 2 años

Deporte: con pelota, de conjunto, con colaboración-oposición y espacio compartido.

ESTUDIO PREVIO

El centro de formación deportiva “la nororiental” se forma para el año 2008, debido a esto su estructura es completamente nueva y sus equipos de fútbol que son tres (categoría pony 11-12, sub. 13-14 y sub. 17) no presentan ningún antecedente ya que se formaron para empezar competencias este mismo año y crear bases para formar nuevos grupos y nuevas categorías.

Recursos disponibles:

Se cuenta con:

- Una unidad que consta de una cancha de fútbol, un parque con zona de barras y una amplia zona verde.
- 10 balones de fútbol.
- Una escalerilla.
- 30 pastillas.
- 20 conos.
- Un equipo de video (cámara filmadora y televisor).
- Un computador.
- Un recinto para reuniones, pruebas y guardado de la implementación.

El centro de formación deportiva la nororiental cuenta con dos entrenadores: Osvaldo Jiménez y Víctor Gaviria y tres profesionales en formación. Además se

realizan pruebas médicas y psicológicas para lo cual en estas ocasiones se contacta con el personal idóneo para estas pruebas (médico y psicólogo).

NOMBRE	POSICIÓN	PERFIL CONDICIONAL	PERFIL TÉCNICO	PERFIL TÁCTICO	PERFIL PSICOLÓGICO
YM 12 años	Delantero	Es un jugador rápido, de potente pateo. No es muy fuerte	Tiene buena técnica de pateo, posee muy poca técnica de conducción y de pase así como de cabeceo y recepción	Lee con facilidad algunas situaciones de juego pero le cuesta resolver otras con la misma facilidad y de muy buena manera.	Le cuesta aprender y resolver los problemas que se le ponen en las prácticas, le cuesta entender algunos ejercicios propuestos. Discute con mucha frecuencia con los demás compañeros.
HR 12 años	Medio/delantero	Posee muy buena resistencia, es muy veloz pero poco fuerte.	Tiene buena técnica de pateo, pero le cuesta la recepción, el pase y el cabeceo.	Sabe leer las situaciones de juego con facilidad y es un jugador que se sacrifica y trata de ir a todas las jugadas por igual.	Es muy "aguerrido" le gusta motivar mediante el esfuerzo propio, es entregado a sus funciones y posee algunos dotes de liderazgo.
DL 12 años	Volante mixto	Tiene poca resistencia, no es muy rápido ni fuerte.	Tiene buena conducción de balón, buena finta, es deficiente en el cabeceo, el pase y el pateo.	Trata de resolver bien las jugadas en las que interviene, aunque en ocasiones no asimila bien las funciones de su posición.	Es introvertido en el juego, le falta voz de mando y más espíritu de lucha y entrega por el equipo y sus compañeros.
DB 12 años	Defensa central	Es fuerte y posee un pateo potente, no es muy veloz y posee una aceptable capacidad de resistencia.	Posee un buen pateo, sabe fintar bien, pasar bien y conducir, pero le cuesta mucho el cabeceo y el rechazo largo.	No le da muy buena lectura a su posición desde defensa, le cuesta sacar al equipo desde atrás y resolver algunas situaciones en defensa.	Muestra entrega por el juego pero se desmotiva con facilidad. No presenta actitudes de liderazgo desde la defensa y discute con frecuencia con sus compañeros.

BP 11 años	Volante mixto	Es resistente, fuerte y con potente pateo, le falta velocidad.	Tiene buena técnica de finta y pase, sabe conducir pero le falta mejorar el cabeceo.	Le cuesta un poco leer algunas jugadas y situaciones de juego, y le da buena terminación a aquellas que resuelve a su favor.	Es luchador, entregado, tiene sacrificio y comprende el concepto de solidaridad. Posee algunos comportamientos de liderazgo.
JA 12 años	Defensa central	Es resistente, no es muy fuerte ni muy veloz.	Tiene aceptable conducción, no posee una buena técnica de cabeceo y de pateo pero posee una aceptable técnica de pase.	Le cuesta leer las situaciones de juego, tiende a cumplir funciones que no son las de su posición y a dejar las suyas, se desordena con facilidad.	Se desmotiva fácilmente, no apoya con facilidad a sus compañeros. No posee grandes cualidades de liderazgo.
CV 12 años	Volante ofensivo	Es veloz, tiene buena resistencia, pero no es muy potente ni muy fuerte.	Tiene buena técnica de conducción, pase y recepción, no posee buen cabeceo, tiene buena finta y regate.	Trata de resolver bien las jugadas en las cuales participa, les da buena lectura pero en algunas le cuesta debido a factores condicionales.	Es introvertido en la cancha, es solidario y luchador, no discute con sus compañeros y cumple sus funciones.
SP 12 años	Lateral der./izq.	Es fuerte, de pateo potente y de buena resistencia, no es muy veloz.	Sabe conducir, pasar y fintar, le cuesta mucho el cabeceo y la recepción.	Se acopla bien a su posición y sus funciones, le cuesta darle buena terminación a algunas de las jugadas en las que interviene.	Es muy distraído y poco solidario, le falta más entrega por el equipo y más espíritu de lucha ante las adversidades.
EM 11 años	Volante/delantero	Es resistente, veloz, pero posee poca fuerza y poca potencia en el pateo.	Posee aceptable conducción, un buen pase, poca recepción y le cuesta el cabeceo y la finta.	Le cuesta posicionarse en la cancha, se pierde con facilidad no termina muy bien muchas de las situaciones en las que interviene.	Es introvertido, le falta más entrega por el equipo y mejorar su motivación para cada juego.

SV 12 años	Delantero	Es fuerte, veloz y con potente pateo, no es muy resistente.	Tiene una aceptable técnica de conducción, pase y pateo, le cuesta la recepción y el cabeceo.	Sabe posicionarse en la cancha pero le cuesta leer algunas jugadas de ataque en especial la posición de fuera de lugar.	Es poco colaborador, discute con sus compañeros y les brinda poco apoyo moral, se convierte en líder negativo en ocasiones y le falta más entrega por el equipo.
CR 12 años	Volante defensivo	Es poco resistente, no es fuerte, no es muy veloz y no tiene potencia en el pateo.	No tiene buena técnica de pateo, pase, conducción, recepción y cabeceo.	Le cuesta resolver a su favor las situaciones en las que participa, le cuesta posicionarse.	Se muestra motivado, alegre, tiene sentido de lucha, solidaridad y se esfuerza por el equipo.
SG 12 años	Volante mixto	Es resistente, veloz, aceptable en fuerza y en potencia en el pateo.	Posee buena técnica de pase y conducción, aceptable en fintas y pateo y cabeceo.	Se sabe posicionar en el campo y cumplir sus funciones, resuelve aceptablemente las situaciones a su favor.	Es muy introvertido, no habla con sus compañeros, tiene buen sacrificio y sentido de lucha y solidaridad.
JPG 11 años	Delantero	Es poco resistente, no es muy veloz, y no posee mucha fuerza y potencia en el pateo.	No tiene buena técnica de pase, pateo, recepción y cabeceo.	Le cuesta resolver las situaciones a su favor, no se sabe posicionar muy bien y se desordena fácilmente.	Discute mucho con sus compañeros, no tiene espíritu de lucha, le falta más sacrificio.
MG 12 años	Lateral/volante	Tiene buena resistencia, no es muy fuerte ni potente en el pateo, aceptable en su velocidad.	Tiene limitaciones en el pase, la recepción, el pateo y cabeceo tiene buena conducción.	Resuelve algunas situaciones de juego a su favor pero le cuesta en otras, se sabe posicionar de acuerdo a su posición en el juego.	Es introvertido, tiene sacrificio, entrega, le falta tener más comunicación con sus compañeros.
WM 12 años	Lateral/volante	Tiene poca resistencia, poca fuerza, no tiene un potente pateo y no es muy veloz.	Tiene muchas limitaciones, en la conducción, el pase, el cabeceo, recepción y tiro.	No resuelve bien las situaciones de juego, le cuesta leer las mismas y no sabe posicionarse.	Discute con sus compañeros, tiene buen sacrificio y tiene muy poca voz y poca comunicación.

DEFINICIÓN DE OBJETIVOS

Objetivo deportivo: en este equipo que está en formación el principal objetivo es crear una base para la categoría sub. 13-14 con miras hacia el próximo año, dándoles experiencia, recorrido y trabajo a los niños este año, y formando un buen grupo para la competencia del próximo año.

Objetivos condicionales: el desarrollo de las capacidades condicionales de los niños en esta categoría no es un objetivo primordial en este equipo, sin embargo en las sesiones de entrenamiento se busca que ellos en un trabajo general empiecen a mejorar.

Resistencia: resistencia aeróbica.

Rapidez: velocidad de reacción, velocidad de movimiento.

Fuerza: fuerza básica, fuerza resistencia.

Potencia: miembros inferiores.

Objetivos técnicos: este factor es el más importante al lado del táctico para el desarrollo en este periodo con esta categoría, se busca aprender, desarrollar y mejorar:

- ✓ El pase (largo, corto, direcciones).
- ✓ El pateo a portería.
- ✓ Control del balón.
- ✓ La conducción.
- ✓ La definición.
- ✓ El cabeceo en defensa y ataque.
- ✓ A realizar paredes.
- ✓ A realizar triangulaciones.
- ✓ El desplazamiento con balón dominado.
- ✓ El rechazo.
- ✓ La recepción con pecho, muslo y pie.
- ✓ El pateo de tiros penaltis.
- ✓ Las fintas.
- ✓ Los amagues.
- ✓ La recepción del balón.

Objetivos tácticos: estos junto con los técnicos son los más importantes en este periodo de entrenamiento con esta categoría y también se busca aprender, desarrollar y mejorar factores del pensamiento táctico:

- ✓ La comunicación.
- ✓ La anticipación.
- ✓ El posicionamiento.
- ✓ La interceptación.
- ✓ La sociedad grupal.

- ✓ Táctica de equipo.
- ✓ Juego colectivo.
- ✓ Aprender a resolver sencillamente las acciones de juego.
- ✓ Autoconocimiento del jugador y sus capacidades.
- ✓ Utilización de las posibilidades en juego.
- ✓ Utilización de los recursos técnicos apropiados para una situación.
- ✓ Lectura de las diferentes situaciones de juego.
- ✓ Funciones según el rol y la posición en el terreno de juego.

Objetivos psicológicos: el principal objetivo psicológico que se tiene con esta categoría es crear en ellos una cultura deportiva que les permita modificar sus conductas y comportamientos con respecto al entrenamiento y les posibilite llevar a cabo un proceso de entrenamiento disciplinado y con responsabilidad para tener éxitos como deportistas y como personas integrantes de una sociedad.

CALENDARIO DE COMPETICIONES

Deporte de largo período competitivo, aproximadamente 5 meses (febrero-junio 2008).

Competencias principales: los partidos de calendario programado realizados cada fin de semana durante los cinco meses, hacen parte de las competencias principales para el equipo.

Número de competencias: 21 entre primera y segunda vuelta del torneo.

DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS A LO LARGO DE TODA LA ESTRUCTURA

Volumen: (4 mesociclos, 17 microciclos)

- ✓ 17 semanas.
- ✓ 4 sesiones por semana.
- ✓ 2 horas por sesión (aproximadamente).
- ✓ 68 sesiones de entrenamiento en total.
- ✓ 136 horas de trabajo en total.

(El volumen esta sujeto a muchos cambios en la competencia y en los entrenamientos).

Intensidad: la intensidad va sujeta a la realización de los ejercicios por parte de los niños y a la percepción propia del esfuerzo.

UNIDADES INTERMEDIAS DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO MESOCICLO DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE 1

Microciclos que lo conforman: 4.

Objetivos: iniciar el proceso de entrenamiento creando las bases fundamentales para un rendimiento mayor mejorando la capacidad de adaptación del deportista para esfuerzos mayores y la mejora de su condición física.

Volumen de trabajo: 32 horas, 4 semanas, 16 sesiones

Intensidad: media.

Relación trabajo general y especial: 2:1

Plan de trabajo semana 1

Equipo: fútbol categoría pony "la nororiental".

Fecha: 18 febrero a 24 febrero 2008.

Microciclo: enseñanza - aprendizaje

Objetivos: realizar evaluaciones, diagnóstico y valoración de los niños para conformar y reforzar el equipo en las competiciones en las cuales se participa.

Plan de trabajo semana 2

Equipo: fútbol categoría pony "la nororiental".

Fecha: 25 febrero a 02 marzo 2008.

Microciclo: enseñanza - aprendizaje

Objetivos: realizar evaluaciones, diagnóstico y valoración de los niños para conformar y reforzar el equipo en las competiciones en las cuales se participa.

Nota: en estas dos semanas se realizará el diagnóstico institucional y se valorará a todos los jugadores nuevos tratando de enfocar y direccionar el plan de entrenamiento con objetivos claros y definiendo los jugadores que van a ser parte de este proceso y que van a estar en competencia.

Plan de trabajo semana 3.

Equipo: la nororiental categoría pony

Fecha: marzo 03 a marzo 09 2008.

Objetivo: fortalecer el juego en conjunto del equipo mejorando en los niños aspectos técnico-tácticos y de posicionamiento dentro del terreno de juego.

FECHA	DÍA: 04 marzo 2008				DÍA: 06 marzo 2008				DÍA: 08 marzo 2008				DÍA: 09 marzo 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol san isidro				LUGAR: cancha fútbol por definir			
CARGA	HORA: 4:30 p.m.				HORA : 4:30 p.m.				HORA: 10:40 a.m.				HORA: por definir			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA				MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. práctica en espacio reducido. -juegos recreativos. -ejercicios técnico-tácticos de hombre a hombre y respaldando en zona defensiva. 4. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. ejercicios por posiciones dentro de la cancha. -juegos predeportivos de orden técnico tácticos. -juegos recreativos de toque, recepción y control. -práctica de fútbol en espacio reducido 4. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 4. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo ponyfútbol ASOBDIM 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 4.

Equipo: la nororiental categoría pony

Fecha: marzo 11 a marzo 16 2008.

Objetivo: desarrollar la técnica de pase, control, conducción y tiro, teniendo como referencia el posicionamiento, los desplazamientos y el rol de cada jugador dentro del terreno de juego.

FECHA	DÍA: 12 marzo 2008				DÍA: 14 marzo 2008				DÍA: 16 marzo 2008				DÍA: 16 marzo 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha de fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol san isidro				LUGAR: cancha fútbol por definir			
HORA: 4:30 p.m.				HORA : 4:30 p.m.				HORA: 12:00 m.				HORA: por definir				
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA				MEDIA			
	BAJA				BAJA				BAJA				BAJA			
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. juegos de conducción y persecución. -túnel, levantar cabeza durante la conducción. -cambio de dirección y ritmo de conducción. -conducción en zig-zag. -conducción en cruz. -cambio de cuadrado. 4. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. juegos de pase, control y tiro a portería. -tiro y control. -pases precisos a través de una portería. -amargar la trayectoria del pase. -circuito de velocidad. -entrada con atacante activo. 4. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 4. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo ponyfútbol ASOBDIM 4. conclusiones de la competencia			

MESOCICLO DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE 2

Microciclos que lo conforman: 4.

Objetivos: desarrollar los componentes técnicos de la conducción, el pase, tiro y control del balón de los niños con base en ejercicios dinámicos, juegos lúdicos y predeportivos en los cuales no solo se desarrollen estos gestos técnicos, sino que además se desarrolle también el pensamiento táctico del jugador.

Volumen de trabajo: 32 horas, 4 semanas, 16 sesiones

Intensidad: media.

Relación trabajo general y especial: 2:1

Plan de trabajo semana 5.

Equipo: la nororiental categoría pony

Fecha: marzo 17 a marzo 23 2008.

Objetivo: realizar evaluaciones de tipo técnico a los jugadores, con lo cual se permita estructurar el plan de entrenamiento y con lo cual se establezcan unas bases acerca de la condición técnica de algunos gestos.

FECHA	DÍA: 18 marzo 2008				DÍA: 19 marzo 2008				DÍA: 22 marzo 2008				DÍA: 23 marzo 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha de fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol san isidro				LUGAR: cancha fútbol por definir			
HORA: 4:30 p.m.				HORA : 4:30 p.m.				HORA: 12:00 m.				HORA: por definir				
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA				MEDIA			
	BAJA				BAJA				BAJA				BAJA			
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. aplicación de pruebas técnicas 4. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. aplicación de pruebas técnicas. 4. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 4. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo ponyfútbol ASOBDIM 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 6.

Equipo: la nororiental categoría pony

Fecha: marzo 24 a marzo 30 2008.

Objetivo: desarrollar la técnica de pase, control, conducción y tiro, teniendo como referencia el posicionamiento, los desplazamientos y el rol de cada jugador dentro del terreno de juego.

FECHA	DÍA: 25 marzo 2008				DÍA: 27 marzo 2008				DÍA: 29 marzo 2008				DÍA: 30 marzo 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha de fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol san isidro				LUGAR: cancha fútbol por definir			
CARGA	HORA: 4:30 p.m.				HORA : 4:30 p.m.				HORA: por definir.				HORA: por definir			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA			
MEDIA				MEDIA				MEDIA				MEDIA				
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. ejercicios de pases por los conos. -ejercicios de pases 2x1 con resistencia. -ejercicios de pases por tríos con desplazamientos en velocidad. -ejercicios de pases con pelotas de tenis -ejercicios de recepción con pelotas de tenis. -ejercicios de recepción, control y pase 1x1, 2x1, 3x1, con pelotas de tenis. 4. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. ejercicios de conducción en velocidad con resistencia 1x1. -ejercicios de conducción por los conos con y sin resistencia. -Ejercicios de conducción, encare, y remate a portería 1x1, 2x1, 2x2. -Ejercicios de definición con tiro a portería desde centro costados. - ejercicios de 1x1, 2x1, 2x2 con centro de costado y remate con cabeceo. 4. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 4. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo ponyfútbol ASOBDIM 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 7.

Equipo: la nororiental categoría pony

Fecha: marzo 31 a abril 06 2008.

Objetivo: desarrollar el pensamiento táctico de los jugadores fortaleciendo el autoconocimiento del jugador y la puesta en escena de todas y cada una de las posibilidades técnicas del jugador para la situación.

FECHA	DÍA: 01 abril 2008				DÍA: 03 abril 2008				DÍA: 05 abril 2008				DÍA: 06 abril 2008					
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha de fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol san isidro				LUGAR: cancha fútbol por definir					
CARGA	HORA: 4:30 p.m.				HORA : 4:30 p.m.				HORA: por definir.				HORA: por definir					
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA					
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL		
	ALTA					ALTA					ALTA					ALTA		
MEDIA					MEDIA					MEDIA					MEDIA			
BAJA					BAJA					BAJA					BAJA			
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO					
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. juegos de táctica para mejorar el regate, en cuadrados, en porterías, grupos de tres, en terreno alargado, regate y tiro. -juegos de táctica para trabajar las paredes, con cuatro jugadores en el exterior, con dos jugadores en el exterior, gol después de una pared. 4. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. juegos tácticos para inferioridad o superioridad numérica, 2x1 con tiro, 3x2, defensa hombre-hombre, ganar defensa; desmarcarse, tocar el balón, recuperar el balón, conservar el balón, fuera de la zona de peligro, cambio de campos, pase largo abrir el juego. 4. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 4. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo ponyfútbol ASOBDIM 4. conclusiones de la competencia					

Plan de trabajo semana 8.

Equipo: la nororiental categoría pony

Fecha: abril07 a abril 13 2008.

Objetivo: desarrollar la técnica de pase y conducción mediante juegos de orden técnico-tácticos que le posibiliten al niño no solo mejorar sus posibilidades técnicas sino también el pensamiento táctico.

FECHA	DÍA: 08 abril 2008				DÍA: 10 abril 2008				DÍA: 12 abril 2008				DÍA: 13 abril 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha de fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol san isidro				LUGAR: cancha fútbol por definir			
CARGA	HORA: 4:30 p.m.				HORA : 4:30 p.m.				HORA: por definir.				HORA: por definir			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA			
MEDIA				MEDIA				MEDIA				MEDIA				
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. pase de un lado para otro -devolver el pase, buscar el balón- -pases en diagonal -pase diagonal/atrás -detrás del balón -pase en profundidad/atrás -pase con media vuelta -pases cortos, tres en raya (Ejercicios en grupos de tres) 4. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. -ejercicios de grupos grandes -pase/pared -largo/corto -largo/corto en cuadrilátero -en círculo pase directo y rápido -siempre al mismo compañero. 4. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 4. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo ponyfútbol ASOBDIM 4. conclusiones de la competencia			

MESOCICLO DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE 3

Microciclos que lo conforman: 4.

Objetivos: desarrollar los gestos técnicos de cabeceo, recepción, tiro y los tácticos de desmarque y posicionamiento mediante formas jugadas y actividades técnico-tácticas que potencien el desarrollo óptimo de estas capacidades.

Volumen de trabajo: 32 horas, 4 semanas, 16 sesiones

Relación de trabajo general y especial: 2:1

Intensidad: media

Plan de trabajo semana 9.

Equipo: la nororiental categoría pony

Fecha: abril 14 a abril 20 2008.

Objetivo: desarrollar la técnica de recepción y cabeceo mediante juegos de orden técnico-tácticos que le posibiliten al niño no solo mejorar sus posibilidades técnicas sino también el pensamiento táctico.

FECHA	DÍA: 15 abril 2008				DÍA: 17 abril 2008				DÍA: 19 abril 2008				DÍA: 20 abril 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha de fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol san isidro				LUGAR: cancha fútbol por definir			
HORA: 4:30 p.m.				HORA : 4:30 p.m.				HORA: por definir.				HORA: por definir				
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA				MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. recepción con ambos pies. -recepción suave con el pie -recepción con muslo -recepción con la cabeza. -recepción con muslo y pie -recepción con cabeza, muslo y pie -alcanzar el balón después de la recepción en velocidad. -juego en espacio reducido. 4. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. -pases de cabeza -pases de cabeza con giros. -pases de cabeza con 3 y 4 toques -pases con muslo y cabeza -pases en diagonal con remate a portería de cabeza -centrar/rematar de cabeza a portería 4. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 4. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo ponyfútbol ASOBDIM 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 10.

Equipo: la nororiental categoría pony

Fecha: abril 21 a abril 27 2008.

Objetivo: desarrollar la técnica de tiro a portería, pared y triangulación mediante juegos de orden técnico-tácticos que le posibiliten al niño no solo mejorar sus posibilidades técnicas sino también el pensamiento táctico.

FECHA	DÍA: 22 abril 2008				DÍA: 24 abril 2008				DÍA: 26 abril 2008				DÍA: 27 abril 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha de fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol san isidro				LUGAR: cancha fútbol por definir			
HORA: 4:30 p.m.				HORA : 4:30 p.m.				HORA: por definir.				HORA: por definir				
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA				MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. fintar la defensa y rematar a portería -pase largo con tiro de definición -balón rebotando con remate a portería. -conducción/tiro a portería. -pase hacia atrás con remate -cruces en conducción rápida y con remate -remate a portería después mediante pases aéreos 4. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. ejercicios en espacio reducido en grupos de tres, cuatro, cinco, con pases cortos, rápidos, de primera intención. -juegos entre tres, cuatro, cinco a dos toques, un toque, tres toques. -Práctica de fútbol con implementación de los pases y con variantes de ellos 4. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 4. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo ponyfútbol ASOBDIM 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 11.

Equipo: la nororiental categoría pony

Fecha: abril 28 a mayo 04 2008.

Objetivo: desarrollar la técnica de desmarque, posicionamiento según el rol y ataque a los espacios vacíos mediante juegos de orden técnico-tácticos que le posibiliten al niño no solo mejorar sus posibilidades técnicas sino también el pensamiento táctico.

FECHA	DÍA: 29 abril 2008				DÍA: 30 abril 2008				DÍA: 03 mayo 2008				DÍA: 04 mayo 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha de fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol san isidro				LUGAR: cancha fútbol por definir			
CARGA	HORA: 4:30 p.m.				HORA : 4:30 p.m.				HORA: por definir.				HORA: por definir			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA			
MEDIA				MEDIA				MEDIA				MEDIA				
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. jugadores del exterior móviles, desmarcarse -desmarcarse en un pentágono. -tantos jugadores como porterías. -contra una superioridad numérica -salir en juego desde la defensa Juego en espacio reducido implementando los aspectos trabajados en las diferentes actividades. 4. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. fases ofensivas y defensivas con posicionamiento. -Modelo de juego en acción con referencia al balón. -funciones posicionales según la fase de juego y la ubicación de la jugada y el balón. -salida de defensa a ataque, cambio de actitud. -cambio de actitud, ataque a defensa. 4. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 4. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo ponyfútbol ASOBDIM 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 12.

Equipo: la nororiental categoría pony

Fecha: mayo 05 a mayo 11 2008.

Objetivo: mejorar la técnica de pase, tiro y conducción mediante juegos de orden técnico-tácticos que le permitan al niño no solo mejorar sus posibilidades técnicas sino también el pensamiento táctico.

FECHA	DÍA: 06 mayo 2008				DÍA: 08 mayo 2008				DÍA: 10 mayo 2008				DÍA: 11 mayo 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha de fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol san isidro				LUGAR: cancha fútbol por definir			
HORA: 4:30 p.m.				HORA : 4:30 p.m.				HORA: por definir.				HORA: por definir				
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA				MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. conducción en zig-zag competencias por equipos. -competencias de pases con relevos. -pases largos y cortos en velocidad y conducción. -pases al espacio libre, largos y cortos. -pases largos y cortos en diagonal, hacia delante, hacia atrás y laterales. 4. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. conducción por los costados en velocidad, centro compañero y remate. -control orientado y conducción en velocidad. -conducción con cambios de velocidad y dirección. -conducción en velocidad cambio de dirección y tiro a portería. -tiro a portería con encare a defensa. -jugada de dos uno en ataque. 4. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 4. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo ponyfútbol ASOBDIM 4. conclusiones de la competencia			

MESOCICLO DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE 4

Microciclos que lo conforman: 5.

Objetivos: optimizar los gestos técnicos de recepción, cabeceo, pateo, conducción y pase, y los tácticos de posicionamiento y desmarque. Establecer un sistema de juego en el que se interprete el juego real y se utilicen todos los recursos técnico-tácticos de los jugadores según su rol en fase ofensiva y defensiva.

Volumen de trabajo: 32 horas, 4 semanas, 16 sesiones

Intensidad: media

Relación trabajo general y especial: 1:2

Plan de trabajo semana 13.

Equipo: la nororiental categoría pony

Fecha: mayo 12 a mayo 18 2008.

Objetivo: mejorar la técnica de recepción, cabeceo y pateo mediante juegos de orden técnico-tácticos que le posibiliten al niño no solo mejorar sus posibilidades técnicas sino también el pensamiento táctico.

FECHA	DÍA: 13 mayo 2008				DÍA: 15 mayo 2008				DÍA: 17 mayo 2008				DÍA: 18 mayo 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha de fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol san isidro				LUGAR: cancha fútbol por definir			
HORA: 4:30 p.m.				HORA : 4:30 p.m.				HORA: por definir.				HORA: por definir				
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA				MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
		1. introducción. 2. calentamiento. 3. juegos con pases de cabeza. -goles de cabeza, desmarcarse. -en tres porterías con centros y tiros de cabeza. -dos porteros, golear de cabeza. -en tres porterías, golear de cabeza. -en dos porterías juegos de habilidad con la cabeza. 4. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. ataque por oleadas. -ataque 4 contra 2. -tiro a distancia, defensa individual. -obligación de tirar. -tirar rápido. -golpe franco preparado -recepción pecho y pateo. -recepción muslo y pateo. -recepción con orientación y pateo. 4. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 4. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo ponyfútbol ASOBDIM 4. conclusiones de la competencia		

Plan de trabajo semana 14.

Equipo: la nororiental categoría pony

Fecha: mayo 19 a mayo 25 2008.

Objetivo: mejorar la técnica de desplazamientos, posicionamiento y desmarque mediante juegos de orden técnico-tácticos que le posibiliten al niño no solo mejorar sus posibilidades técnicas sino también el pensamiento táctico.

FECHA	DÍA: 20 mayo 2008				DÍA: 22 mayo 2008				DÍA: 24 mayo 2008				DÍA: 25 mayo 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha de fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol san isidro				LUGAR: cancha fútbol por definir			
HORA: 4:30 p.m.				HORA : 4:30 p.m.				HORA: por definir.				HORA: por definir				
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA				MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. tantos jugadores como porterías. -contra una superioridad numérica. -salir rápido desde la defensa. -tocar y desplazarse a zona definida. -tocar y desplazarse a zona contraria. -pases largos con desplazamiento a zonas muertas. - realizar paredes y triangulaciones. 4. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. ejercicios de atacantes contra defensores. -ataque/defensa en inferioridad y superioridad numérica. -pasar de defensa a ataque con referencia de la posición y del rival. -establecer posiciones en los tiros de esquina. -pasar de ataque a defensa con referencia del balón y de la posición del rival. 4. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 4. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo ponyfútbol ASOBDIM 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 15.

Equipo: la nororiental categoría pony

Fecha: mayo 26 a junio 01 2008.

Objetivo: establecer un sistema de juego definido en donde los jugadores reconozcan un rol dentro del desarrollo del juego y comiencen a reconocer la conducta motriz asociada de cada posición.

FECHA	DÍA: 27 mayo 2008				DÍA: 29 mayo 2008				DÍA: 31 mayo 2008				DÍA: 01 junio 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha de fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol san isidro				LUGAR: cancha fútbol por definir			
HORA: 4:30 p.m.				HORA : 4:30 p.m.				HORA: por definir.				HORA: por definir				
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA				MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. establecer posicionalmente el rol de cada jugador. -trabajo específico con la línea defensiva. -trabajo específico con la línea ofensiva. -aplicación de posicionamiento, perfilación con respecto del balón y del rival. 4. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. juego en espacio reducido con roles definidos. -práctica de juego en espacio abierto, puesta en práctica de los roles posicionales -sistema y roles en fase ofensiva. -sistema y roles en fase defensiva. 4. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 4. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo ponyfútbol ASOBDIM 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 16.

Equipo: la nororiental categoría pony

Fecha: junio 02 a junio 08 2008.

Objetivo: establecer un sistema de juego definido en donde los jugadores reconozcan un rol dentro del desarrollo del juego y comiencen a reconocer la conducta motriz asociada de cada posición.

FECHA	DÍA: 03 junio 2008				DÍA: 05 junio 2008				DÍA: 07 junio 2008				DÍA: 08 junio 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha de fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol san isidro				LUGAR: cancha fútbol por definir			
CARGA	HORA: 4:30 p.m.				HORA : 4:30 p.m.				HORA: por definir.				HORA: por definir			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA				MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. establecer posicionalmente el rol de cada jugador. -trabajo específico con la línea defensiva. -trabajo específico con la línea ofensiva. -aplicación de posicionamiento, perfilación con respecto del balón y del rival. 4. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. juego en espacio reducido con roles definidos. -práctica de juego en espacio abierto, puesta en práctica de los roles posicionales -sistema y roles en fase ofensiva. -sistema y roles en fase defensiva 4. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 4. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo ponyfútbol ASOBDIM 4. conclusiones de la competencia			

Plan de trabajo semana 17.

Equipo: la nororiental categoría pony

Fecha: junio 09 a junio 15 2008.

Objetivo: realizar y aplicar evaluaciones de tipo técnicas que permitan establecer el desarrollo en estos componentes en los niños y dar una muestra de la evolución y de la efectividad del proceso de entrenamiento aplicado a ellos en este periodo.

FECHA	DÍA: 13 mayo 2008				DÍA: 15 mayo 2008				DÍA: 17 mayo 2008				DÍA: 18 mayo 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha de fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol san isidro				LUGAR: cancha fútbol por definir			
CARGA	HORA: 4:30 p.m.				HORA : 4:30 p.m.				HORA: por definir.				HORA: por definir			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA				ALTA			
MEDIA				MEDIA				MEDIA				MEDIA				
BAJA				BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción. 2. calentamiento. 3. aplicación de pruebas (test) de condición técnica. -Práctica de fútbol. 4. estiramientos generales				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. aplicación de pruebas (test) de coordinación motriz. -Juego de futnet. 4. estiramientos generales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol. -puesta en acción del sistema de juego. -corrección de errores y falencias. -fortalecimiento del trabajo de grupo. 4. conclusiones y correcciones de lo puesto en el juego.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. competencia torneo ponyfútbol ASOBDIM 4. conclusiones de la competencia			

4.2. PLAN DE ENTRENAMIENTO SEMESTRE II

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Deporte: fútbol

Categoría: infantil 9-14 años.

Nivel: formativo, torneo categoría infantil barrio san isidro.

Rama: masculina

Equipo: infantil "la nororiental".

Año: 2008

Edad cronológica: 9 a 14 años

Edad deportiva: 1 y 2 años

Deporte: con pelota, de conjunto, con colaboración-oposición y espacio compartido.

ESTUDIO PREVIO

El centro de formación deportiva "la nororiental" se forma para el año 2008, debido a esto su estructura es completamente nueva y sus equipos de fútbol que son tres (categoría pony 11-12, sub. 13-14 y sub. 17) no presentan ningún antecedente ya que se formaron para empezar competencias este mismo año y crear bases para formar nuevos grupos y nuevas categorías.

Recursos disponibles:

Se cuenta con:

- Una unidad que consta de una cancha de fútbol, un parque con zona de barras y una amplia zona verde.
- 15 balones de fútbol.
- Dos escalerillas.
- 30 pastillas.
- 24 conos.
- Un equipo de video (cámara filmadora y televisor).
- Un computador.

El centro de formación deportiva la nororiental cuenta con dos entrenadores: Osvaldo Jiménez y Víctor Gaviria y tres profesionales en formación. Además se realizan pruebas médicas y psicológicas para lo cual en estas ocasiones se contacta con el personal idóneo para estas pruebas (médico y psicólogo).

NOMBRE	POSICIÓN	PERFIL CONDICIONAL	PERFIL TÉCNICO	PERFIL TACTICO	PERFIL PSICOLÓGICO
YM 12 años	Delantero	Es un jugador rápido, de potente pateo. No es muy fuerte	Tiene buena técnica de pateo, posee muy poca técnica de conducción y de pase así como de cabeceo y recepción	Lee con facilidad algunas situaciones de juego pero le cuesta resolver otras con la misma facilidad y de muy buena manera.	Le cuesta aprender y resolver los problemas que se le ponen en las prácticas, le cuesta entender algunos ejercicios propuestos. Discute con mucha frecuencia con los demás compañeros.
HR 12 años	Medio/delantero	Posee muy buena resistencia, es muy veloz pero poco fuerte.	Tiene buena técnica de pateo, pero le cuesta la recepción, el pase y el cabeceo.	Sabe leer las situaciones de juego con facilidad y es un jugador que se sacrifica y trata de ir a todas las jugadas por igual.	Es muy "aguerrido" le gusta motivar mediante el esfuerzo propio, es entregado a sus funciones y posee algunos dotes de liderazgo.
DL 12 años	Volante mixto	Tiene poca resistencia, no es muy rápido ni fuerte.	Tiene buena conducción de balón, buena finta, es deficiente en el cabeceo, el pase y el pateo.	Trata de resolver bien las jugadas en las que interviene, aunque en ocasiones no asimila bien las funciones de su posición.	Es introvertido en el juego, le falta voz de mando y más espíritu de lucha y entrega por el equipo y sus compañeros.
VH 13 años	Volante central	Es fuerte y posee un pateo potente, es muy veloz y posee una aceptable capacidad de resistencia.	Posee un buen pateo, sabe fintar bien, pasar bien y conducir, pero le cuesta mucho el cabeceo y el rechazo largo.	Se sabe posicionar en el medio campo y atiende con facilidad las instrucciones que desde allí recibe, es aplicado y se preocupa por realizar bien sus funciones	Muestra entrega por el juego pero se desmotiva con facilidad. No presenta actitudes de liderazgo desde la mitad y no discute con frecuencia con sus compañeros.

BP 11 años	Volante mixto	Es resistente, fuerte y con potente pateo, le falta velocidad.	Tiene buena técnica de finta y pase, sabe conducir pero le falta mejorar el cabeceo.	Le cuesta un poco leer algunas jugadas y situaciones de juego, y le da buena terminación a aquellas que resuelve a su favor.	Es luchador, entregado, tiene sacrificio y comprende el concepto de solidaridad. Posee algunos comportamientos de liderazgo.
EC 13 años	Volante central	Es resistente, no es muy fuerte ni muy veloz.	Tiene aceptable conducción, no posee una buena técnica de cabeceo y de pateo pero posee una aceptable técnica de pase.	Le cuesta leer las situaciones de juego, tiende a cumplir funciones que no son las de su posición y a dejar las suyas, se desordena con facilidad.	Se desmotiva fácilmente, no apoya con facilidad a sus compañeros. No posee grandes cualidades de liderazgo.
GP 13 años	Delantero	Es veloz, tiene buena resistencia, pero no es muy potente ni muy fuerte.	Tiene buena técnica de conducción, pase y recepción, no posee buen cabeceo, tiene buena finta y regate.	Trata de resolver bien las jugadas en las cuales participa, les da buena lectura pero en algunas le cuesta debido a factores condicionales.	Es introvertido en la cancha, es solidario y poco luchador, no discute con sus compañeros y cumple sus funciones.
SP 12 años	Lateral der./izq.	Es fuerte, de pateo potente y de buena resistencia, no es muy veloz.	Sabe conducir, pasar y fintar, le cuesta mucho el cabeceo y la recepción.	Se acopla bien a su posición y sus funciones, le cuesta darle buena terminación a algunas de las jugadas en las que interviene.	Es muy distraído y poco solidario, le falta más entrega por el equipo y más espíritu de lucha ante las adversidades.
SB 11 años	Volante	Es resistente, lento, pero posee poca fuerza y poca potencia en el pateo.	Posee aceptable conducción, un buen pase, poca recepción y le cuesta el cabeceo y la finta.	Le cuesta posicionarse en la cancha, se pierde con facilidad no termina muy bien muchas de las situaciones en las que interviene.	Es introvertido, le falta más entrega por el equipo y mejorar su motivación para cada juego.

SG 14 años	Volante mixto	Es resistente, veloz, aceptable en fuerza y en potencia en el pateo.	Posee buena técnica de pase y conducción, aceptable en fintas y pateo y cabeceo.	Se sabe posicionar en el campo y cumplir sus funciones, resuelve aceptablemente las situaciones a su favor.	Es extrovertido, habla con sus compañeros, tiene buen sacrificio y sentido de lucha y solidaridad.
JMS 8 años					Es muy dispuesto para las actividades, muestra gran sacrificio y entrega por mejorar cada día, siempre se muestra enérgico y atento a las correcciones y recomendaciones que se le dan.
JM 14 años	Defensa	Es un jugador fuerte, veloz y con aceptable resistencia y posee una buena potencia en el pateo.	Su técnica no es muy buena, presenta dificultades en varios gestos y algunos los hace bien.	Sabe cumplir varias funciones de juego, lo hace con regularidad y es un poco aplicado a los requerimientos de la posición, sabe distinguir entre algunas funciones de uno y de otro.	Es alegre jugando y realizando las prácticas, le cuesta entender algunos ejercicios, tiene un aceptable agonismo para la competencia y no es de los que hablan e impone entre los compañeros.

DEFINICIÓN DE OBJETIVOS

Objetivo deportivo: como objetivo deportivo para este semestre con este grupo se tiene el lograr en los torneos que se compita el mayor avance posible en cuanto a fases del campeonato, para sumar minutos de competencia y experiencia en competencia con los niños.

Objetivos condicionales: el desarrollo de las capacidades condicionales de los niños en esta categoría no es un objetivo primordial en este equipo, sin embargo en las sesiones de entrenamiento se busca que ellos en un trabajo general empiecen a mejorar.

Resistencia: resistencia aeróbica.

Rapidez: velocidad de reacción, velocidad de movimiento.

Fuerza: fuerza básica, fuerza resistencia.

Potencia: miembros inferiores.

Objetivos técnicos: los objetivos técnicos que se tienen con los niños en este plan de entrenamiento son la unidad principal en la que se basa el plan y por eso se aplicará de la siguiente manera en donde se busca que los niños aprendan a realizar:

- ✓ Pase con borde interno a corta y media distancia.
- ✓ Conducción de balón con todas las superficies de contacto del pie a corta y media distancia.
- ✓ Control del balón (parada y semiparada).
- ✓ Doble control con pecho-pie y muslo-pie.
- ✓ Golpeo del balón con empuje a media distancia y a media altura
- ✓ Cabeceo ofensivo y defensivo (frontal y parietal-temporal).
- ✓ Finta sencilla.
- ✓ Finta doble.

Objetivos tácticos: estos tienen una parte importante dentro del plan de entrenamiento en donde se buscará que los niños aprendan los siguientes componentes:

- ✓ La anticipación.
- ✓ La cobertura.
- ✓ Tenencia de balón.

Objetivos psicológicos: el principal objetivo psicológico que se tiene con esta categoría es crear en ellos una cultura deportiva que les permita modificar sus conductas y comportamientos con respecto al entrenamiento y les posibilite llevar a cabo un proceso de entrenamiento disciplinado y con responsabilidad para tener éxitos como deportistas y como personas integrantes de una sociedad.

DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS A LO LARGO DE TODA LA ESTRUCTURA

Volumen: (4 mesociclos, 16 microciclos)

- ✓ 16 semanas.
- ✓ 3 sesiones por semana.
- ✓ 2 horas por sesión (aproximadamente).
- ✓ 48 sesiones de entrenamiento en total.
- ✓ 96 horas de trabajo en total.

Intensidad: la intensidad será valorada de 1 a 3 en donde 3 representa la mayor intensidad y 1 la menor, que en los ejercicios técnicos estará determinada por la complejidad de los mismos y las variantes que estos impliquen, y para los ejercicios de táctica la determinará la velocidad del ejercicio y las variantes y oposiciones que en estos se hagan.

Distribución por objetivo:

En la totalidad del plan de entrenamiento se distribuirá con un 80% de desarrollo técnico y un 20% de desarrollo de fundamentos tácticos.

- Horas total de trabajo técnico: 76 = 80%
- Horas total de trabajo táctico: 20 = 20%

Los ejercicios técnicos y tácticos se medirán por repeticiones distribuyéndose de la siguiente manera:

6080 repeticiones de trabajo técnico.

OBJETIVO - APRENDIZAJE	T min.	Nº R	%	M
Pase con borde interno a corta y media distancia.	544 (272cu)	363x2	12	M
Conducción de balón con todas las superficies de contacto del pie a corta y media distancia.	544 (272cu)	363x2	12	M
Control del balón (parada y semiparada).	544 (272cu)	363x2	12	M
Doble control con pecho-pie y muslo-pie.	544 (272cu)	363x2	12	M
Golpeo del balón con empeine a media distancia y a media altura	750	1000	17	G
Cabeceo ofensivo y defensivo (frontal y parietal-temporal).	1088 (272cu)	363x4	24	M
Finta sencilla.	272	363	6	M
Finta doble.	272	363	6	M
Total	4560	6080	100	

800 repeticiones de trabajo táctico

OBJETIVO - APRENDIZAJE	T min.	Nº R	%	MÉTODO
La anticipación	400	267	33	P. de las situaciones
La cobertura	400	267	33	P. de las situaciones
Tenencia de balón	400	266	33	P. de las situaciones
Total	1200	800	100	P. de las situaciones

UNIDADES INTERMEDIAS DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO MESOCICLO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE TÉCNICO 1

Microciclos que lo conforman: 4.

Objetivos: Desarrollar y aprender los gestos técnicos del golpeo con empeine, pase con borde interno, conducción, controles, en los niños de la categoría infantil.

Volumen de trabajo: 24 horas, 4 semanas, 12 sesiones

Intensidad: media.

Relación trabajo general y especial: 2:1

INDICADOR DE LOGROS Y OBJETIVOS DEL MESOCICLO

Al final del mesociclo el niño debe realizar:

Objetivo	Unidad de medición	Indicador de logro	%
Pase con borde interno a corta distancia (5-10m)	20	16	80
Pase con borde interno a media distancia (20m)	20	16	80
Conducción a corta distancia (15-20m)	10	8	80
Conducción a media distancia (20-35m)	10	8	80
Control en parada	20	16	80
Control en semiparada	20	16	80

Plan de trabajo semana 1

Equipo: fútbol categoría infantil “la nororiental”.

Fecha: 18 agosto a 20 agosto 2008.

Objetivos: desarrollar el gesto técnico del pateo con empeine, de la conducción, del pase con borde interno y controles.

FECHA	DÍA: 18 agosto				DÍA: 19 agosto				DÍA: 20 agosto			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza			
CARGA	HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Q ²	INT	VOL	TOTAL	Q ²	INT	VOL	TOTAL	Q ²	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
		1. introducción explicación. 2. calentamiento. 3. estímulo (15+15+20 repeticiones golpeo empeine método global) -conducción por los conos en zig-zag y variantes (40r) -pases entre conos borde interno corta y media distancia(80r) -Juego 4. estiramientos.				1. introducción, explicación de las tareas. 2. calentamiento 3. - juego de conducción a corta distancia en relevos (40r) -juego en espacio reducido, pases con borde interno (40r) 4. estiramientos.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. estímulo (15+15+20 repeticiones golpeo empeine método global) -ejercicios de conducción con remate y oposición (40r). -pases con borde interno (40r). 4. estiramientos generales.		

Plan de trabajo semana 2

Equipo: fútbol categoría infantil “la nororiental”.

Fecha: 25 agosto a 27 agosto 2008.

Objetivos: desarrollar los gestos técnicos del golpeo con empeine, control, conducción y pase con borde interno.

FECHA	DÍA: 25 agosto				DÍA: 26 agosto				DÍA: 27 agosto			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza			
CARGA	HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
		1. introducción explicación. 2. calentamiento. 3. estímulo (15+15+20 repeticiones golpeo empeine método global) -ejercicio en parejas de control en parada y semiparada (80r). -ejercicio de doblecontrol muslo-pie, en parejas (40r) Juego. 4. estiramientos.				1. introducción, explicación de las tareas. 2. calentamiento 3.ejercicios de doblecontrol con pecho-pie en parejas (40r). -juego de hacer finta sencilla y doble con remate por parejas (80r). -ejercicios de control en parada (40r). 4. estiramientos.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. estímulo (15+15+20 repeticiones golpeo empeine método global) -ejercicios de desplazamiento con control en semiparada (40r). Juego. 4. estiramientos generales.		

Plan de trabajo semana 3.

Equipo: la nororiental categoría infantil.

Fecha: 01 septiembre a 03 septiembre 2008.

Objetivo: desarrollar los gestos técnicos del golpeo con empeine, el pase con borde interno y la conducción.

FECHA	DÍA: 01 septiembre				DÍA: 02 septiembre				DÍA: 03 septiembre			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza			
	HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.			
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA			
	BAJA				BAJA				BAJA			
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
		1. introducción explicación. 2. calentamiento. 3. estímulo (15+15+20 repeticiones golpeo empeine método global) -ejercicios de pases con borde interno de corta distancia por la escalerilla (40r). -ejercicio en parejas de control en parada y semiparada (80r). Juego. 4. estiramientos.				1. introducción, explicación de las tareas. 2. calentamiento 3.ejercicio de conducción en carrera por equipos media distancia (40r). -ejercicio de conducción en carrera por parejas corta distancia (40r). -Llegada a gol mediante pases con borde interno de media distancia (40r). Juego. 4. estiramientos.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. estímulo (15+15+20 repeticiones golpeo empeine método global) -conducción de corta distancia en velocidad con variantes y obstáculos (40r). - ejercicio en parejas de control en parada y semiparada (80r). Juego. 4. estiramientos generales.		

Plan de trabajo semana 4.

Equipo: la nororiental categoría infantil.

Fecha: 08 septiembre a 10 septiembre 2008.

Objetivo: desarrollar los gestos técnicos del golpeo con empeine, controles, conducción y pase con borde interno.

FECHA	DÍA: 08 septiembre				DÍA: 09 septiembre				DÍA: 10 septiembre			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza			
CARGA	HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Q ^e	INT	VOL	TOTAL	Q ^e	INT	VOL	TOTAL	Q ^e	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
		1. introducción explicación. 2. calentamiento. 3. estímulo (15+15+20 repeticiones golpeo empeine método global). -ejercicios de control en parada con remate a portería por parejas (80r). -Llegada a gol mediante pases con borde interno de media distancia (40r). -Juego. 4. estiramientos.				1. introducción, explicación de las tareas. 2. calentamiento 3.- ejercicio en parejas de control en parada y semiparada (80r). -Ejercicios de control pecho-pie, desde pase aéreo por parejas (40r). -ejercicios de conducción en relevos por parejas. -Juego. 4. estiramientos.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. estímulo (15+15+20 repeticiones golpeo empeine método global) -Cambios de frente con control muslo-pie (40r). - ejercicios de pases con borde interno con resistencia -conducción por grupos con relevos y en competencia. -Juego. 4. estiramientos generales.		

UNIDADES INTERMEDIAS DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO MESOCICLO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE TÉCNICO 2

Microciclos que lo conforman: 4.

Objetivos: Desarrollar y aprender los gestos técnicos del golpeo con empeine, cabeceo ofensivo y defensivo, finta sencilla y doble en los niños de la categoría infantil.

Volumen de trabajo: 24 horas, 4 semanas, 12 sesiones

Intensidad: media.

Relación trabajo general y especial: 2:1

INDICADOR DE LOGROS Y OBJETIVOS DEL MESOCICLO

Al final del mesociclo el niño debe realizar:

Objetivo	Unidad de medición	Indicador de logro	%
Cabeceo ofensivo 1	20	16	80
Cabeceo defensivo 1	20	16	80
Cabeceo ofensivo 2	20	16	80
Cabeceo defensivo 2	20	16	80
Finta sencilla	10	8	80
Finta doble	10	8	80

Plan de trabajo semana 5.

Equipo: la nororiental categoría infantil

Fecha: 15 septiembre a 17 septiembre 2008.

Objetivo: desarrollar los gestos técnicos de: golpeo con empeine, cabeceo ofensivo y defensivo y finta sencilla y doble.

FECHA	DÍA: 15 septiembre				DÍA: 16 septiembre				DÍA: 17 septiembre			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza			
CARGA	HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
		1. introducción explicación. 2. calentamiento. 3. estímulo (15+15+20 repeticiones golpeo empeine método global) - ejercicios de costado con cabeceo defensivo1 (40r). -ejercicios de finta sencilla con remate a portería. -Juego. 4. estiramientos.				1. introducción, explicación de las tareas. 2. calentamiento 3.- ejercicios de costado con cabeceo defensivo 2 (40r). - ejercicios de cabeceo ofensivo y defensivo en tríos con variantes (80r). -ejercicios de finta doble por parejas. -juego. 4. estiramientos.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. estímulo (15+15+20 repeticiones golpeo empeine método global). -formas jugadas de finta sencilla y doble. -cabeceo ofensivo 1 con centro desde costado por parejas. 4. estiramientos generales.		

Plan de trabajo semana 6.

Equipo: la nororiental categoría infantil

Fecha: 22 septiembre a 24 septiembre 2008.

Objetivo: enseñar los gestos técnicos de: golpeo con empeine, finta sencilla y doble, cabeceo ofensivo y defensivo.

FECHA	DÍA: 22 septiembre				DÍA: 23 septiembre				DÍA: 24 septiembre			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza			
CARGA	HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
		1. introducción explicación. 2. calentamiento. 3. estímulo (15+15+20 repeticiones golpeo empeine método global) - ejercicios de costado con cabeceo defensivo1 (40r). -Ejercicios de finta sencilla con remate a gol (40r). -Juego. 4. estiramientos.				1. introducción, explicación de las tareas. 2. calentamiento 3. - Ejercicios de cabeceo ofensivo1 con oposición (40r). -Ejercicios de cabeceo defensivo1 con oposición (40r). -Ejercicios de finta doble con oposición (40r). -Ejercicios de finta sencilla sin oposición y por parejas. 4. estiramientos.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. -estímulo (15+15+20 repeticiones golpeo empeine método global) -Ejercicio de cabeceo ofensivo2 sin oposición (40r). -Ejercicios de cabeceo defensivo2 sin oposición (40r). -Ejercicios de finta sencilla y doble con remate a portería por parejas (80r). -Juego. 4. estiramientos generales.		

Plan de trabajo semana 7.

Equipo: la nororiental categoría infantil

Fecha: 29 septiembre a 01 octubre 2008.

Objetivo: desarrollar los gestos técnicos de: golpeo con empeine, fintas sencilla y doble, cabeceo ofensivo y defensivo.

FECHA	DÍA: 29 septiembre				DÍA: 30 septiembre				DÍA: 01 octubre			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza			
CARGA	HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
		1. introducción explicación. 2. calentamiento. 3. estímulo (15+15+20 repeticiones golpeo empeine método global) Ejercicios de fintas saliendo de defensa a ataque (80r). Ejercicios de cabeceo ofensivo 1 en relevos por equipos (40r). 4. estiramientos.				1. introducción, explicación de las tareas. 2. calentamiento 3. - Ejercicios de finta sencilla en uno contra uno y dos contra dos con remate a portería (80r). -Ejercicio de finta doble con definición (40r). -ejercicios de cabeceo defensivo2 con oposición desde costado (40r). 4. estiramientos.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. -estímulo (15+15+20 repeticiones golpeo empeine método global) -Ejercicios de finta sencilla y doble en uno contra uno y dos contra dos con remate a portería (80r). -ejercicios de cabeceo ofensivo1 con oposición por tríos (40r). -Juegos. 4. estiramientos generales.		

Plan de trabajo semana 8.

Equipo: la nororiental categoría infantil

Fecha: 06 octubre a 08 octubre 2008.

Objetivo: desarrollar los gestos técnicos de: golpeo con empeine, finta sencilla y doble, cabeceo ofensivo y defensivo.

FECHA	DÍA: 06 octubre				DÍA: 07 octubre				DÍA: 08 octubre			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza			
	HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.			
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
		1. introducción explicación. 2. calentamiento. 3. -estímulo (15+15+20 repeticiones golpeo empeine método global) -Ejercicios de cabeceo ofensivo1 por parejas (40r). -Ejercicios de cabeceo ofensivo2 por parejas (40r). -Juegos. 4. estiramientos.				1. introducción, explicación de las tareas. 2. calentamiento 3. -Ejercicios de finta sencilla hombre contra hombre por parejas (40r). -Ejercicios de cabeceo defensivo 2 desde portería (40r) - Ejercicios de cabeceo defensivo 1 con oposición por tríos con centro desde costado (40r). 4. estiramientos.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. -estímulo (15+15+20 repeticiones golpeo empeine método global) -Ejercicios de cabeceo defensivo1 desde portería (40r). - Ejercicios de finta sencilla y doble en uno contra uno y dos contra dos con remate a portería (80r). -Juegos. 4. estiramientos generales.		

UNIDADES INTERMEDIAS DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO MESOCICLO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE TÉCNICO 3

Microciclos que lo conforman: 4.

Objetivos: Desarrollar y aprender los gestos técnicos de: pase con borde interno, conducción, doble control, controles, en los niños de la categoría infantil.

Volumen de trabajo: 24 horas, 4 semanas, 12 sesiones

Intensidad: media.

Relación trabajo general y especial: 2:1

INDICADOR DE LOGROS Y OBJETIVOS DEL MESOCICLO

Al final del mesociclo el niño debe realizar:

Objetivo	Unidad de medición	Indicador de logro	%
Pase con borde interno a corta distancia (5-10m)	20	20	100
Pase con borde interno a media distancia (20m)	20	20	100
Conducción a corta distancia (15-20m)	10	10	100
Conducción a media distancia (20-35m)	10	10	100
Control en parada	20	20	100
Control en semiparada	20	20	100
Doble control pecho-pie	20	16	80
Doble control muslo-pie	20	16	80

Plan de trabajo semana 9.

Equipo: la nororiental categoría infantil

Fecha: 14 octubre a 16 octubre 2008.

Objetivo: desarrollar los gestos técnicos de: doble control, controles, pase con borde interno y conducción.

FECHA	DÍA: 14 octubre				DÍA: 15 octubre				DÍA: 16 octubre			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza			
	HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.			
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
		1. introducción explicación. 2. calentamiento. 3. -ejercicios de doble control pecho-pie por parejas (40r). -Ejercicios de doblecontrol por parejas muslo-pie (40r). - Llegada a gol mediante pases con borde interno de media distancia (40r). -juegos. 4. estiramientos.				1. introducción, explicación de las tareas. 2. calentamiento 3. -ejercicios de control en parada con cambios de frente (40r). -Ejercicios de control en semiparada por parejas con remate (40r). - conducción por grupos con relevos y en competencia. 4. estiramientos.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. ejercicio de conducción en carrera por equipos media distancia (40r). -ejercicio de conducción en carrera por parejas corta distancia (40r). -Llegada a gol mediante pases con borde interno de media distancia (40r). -juegos. 4. estiramientos generales.		

Plan de trabajo semana 10.

Equipo: la nororiental categoría infantil

Fecha: 20 octubre a 22 octubre 2008.

Objetivo: desarrollar los gestos técnicos de: pase con borde interno, conducción, control y doble control.

FECHA	DÍA: 20 octubre				DÍA: 21 octubre				DÍA: 22 octubre			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza			
	HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.			
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción explicación. 2. calentamiento. 3. -ejercicios de pase con borde interno a corta distancia por los conos por parejas y con remate (40r). - ejercicio de conducción en carrera por equipos media distancia (40r). -Llegada a gol mediante pases con borde interno de media distancia (40r). -Ejercicios de doble control pecho-pie con remate a portería (40r). 4. estiramientos.				1. introducción, explicación de las tareas. 2. calentamiento 3. - Ejercicios de doble control muslo-pie con despeje por parejas (40r). -Ejercicios de control en parada y semiparada con despeje desde zona defensiva (80r). -ejercicios de conducción con oposición por parejas. -juegos. 4. estiramientos.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. - ejercicios de doble control pecho-pie por parejas. -ejercicios de conducción con obstáculos por grupos. -Ejercicios de pases con borde interno a corta distancia sobrepasando al rival, entre parejas (40r). -juegos. 4. estiramientos generales.			

Plan de trabajo semana 11.

Equipo: la nororiental categoría infantil

Fecha: 27 octubre a 29 octubre 2008.

Objetivo: desarrollar los gestos técnicos de: conducción, doble controles, pase con borde interno y controles.

FECHA	DÍA: 27 octubre				DÍA: 28 octubre				DÍA: 29 octubre			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza			
	HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.			
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA			
	BAJA				BAJA				BAJA			
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
		1. introducción explicación. 2. calentamiento. 3. -ejercicios de parada y semiparada en carrera de relevos por grupos (40r). -Ejercicios de conducción a corta y media distancia con velocidad de reacción, individual en competencia (40r). -juegos. 4. estiramientos.				1. introducción, explicación de las tareas. 2. calentamiento 3. -ejercicios de doble control muslo-pie en cambios de frente por parejas. -Ejercicio de doble control pecho-pie por parejas y con despeje en defensa (40r). -formas jugadas. 4. estiramientos.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. control en para da y semiparada con llegada a gol por parejas -Ejercicios de conducción corta distancia en relevos (40r). -Ejercicios de conducción media distancia con oposición y remate a portería (40r). -formas jugadas 4. estiramientos generales.		

Plan de trabajo semana 12.

Equipo: la nororiental categoría infantil

Fecha: 04 noviembre a 06 noviembre 2008.

Objetivo: desarrollar los gestos técnicos de: doble control, controles, pase con borde interno y conducción.

FECHA	DÍA: 27 octubre				DÍA: 28 octubre				DÍA: 29 octubre			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza			
CARGA	HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.			
	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción explicación. 2. calentamiento. 3. -ejercicios pases con borde interno por parejas. -ejercicios de doble control pecho-pie con remate a portería por parejas. -Ejercicios de doble control muslo-pie con remate a portería (40r). -formas jugadas 4. estiramientos.				1. introducción, explicación de las tareas. 2. calentamiento Ejercicios de pases con borde interno a media distancia pasando de una zona a otra (40r). 3. -Ejercicios de doble control pecho-pie con despeje por parejas (40r). Ejercicios de conducción en competencia por grupos. 4. estiramientos.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. -Ejercicios de pases con borde interno a corta y media distancia y salidas a remate en velocidad (40r). -ejercicios de doble control con desplazamientos laterales. -ejercicios de conducción y encare a portería y remate a gol. 4. estiramientos generales.			

UNIDADES INTERMEDIAS DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO MESOCICLO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE TÉCNICO-TÁCTICO 4

Microciclos que lo conforman: 4.

Objetivos: Desarrollar y aprender los principios tácticos de la cobertura, la anticipación, y la tenencia del balón en los niños de la categoría infantil.

Volumen de trabajo: 24 horas, 4 semanas, 12 sesiones

Intensidad: media.

Relación trabajo general y especial: 2:1

INDICADOR DE LOGROS Y OBJETIVOS DEL MESOCICLO

Al final del mesociclo el niño debe realizar:

Objetivo	Unidad de medición	Indicador de logro	%
Aprendizaje de la anticipación	20	16	80
Aprendizaje de la cobertura	20	16	80
Aprendizaje de la tenencia del balón	20	16	80

Plan de trabajo semana 13.

Equipo: la nororiental categoría infantil

Fecha: 10 noviembre a 12 noviembre 2008.

Objetivo: desarrollar los principios tácticos de la cobertura, la tenencia del balón y la anticipación.

FECHA	DÍA: 04 noviembre				DÍA: 05 noviembre				DÍA: 06 noviembre			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza			
	HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.			
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Q ^º	INT	VOL	TOTAL	Q ^º	INT	VOL	TOTAL	Q ^º	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA			
BAJA				BAJA				BAJA				
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
	1. introducción explicación. 2. calentamiento. 3.-formas jugadas para la anticipación -Formas jugadas de la cobertura por tríos. -formas jugadas para la tenencia del balón. -Juegos. 4. estiramientos.				1. introducción, explicación de las tareas. 2. calentamiento 3. -formas jugadas de la anticipación. -Formas jugadas por tríos de la tenencia del balón. -Juegos. -formas jugadas de la cobertura. 4. estiramientos.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. -juegos para la cobertura -Formas jugadas de la tenencia del balón en espacio reducido de 5x5 en grupos (20r). -formas jugadas para la anticipación -Juegos. 4. estiramientos generales.			

Plan de trabajo semana 14.

Equipo: la nororiental categoría infantil

Fecha: 18 noviembre a 20 noviembre 2008.

Objetivo: desarrollar los principios tácticos de la cobertura, la tenencia del balón, anticipación.

FECHA	DÍA: 10 noviembre				DÍA: 11 noviembre				DÍA: 12 noviembre			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza			
	HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.			
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA			
	BAJA				BAJA				BAJA			
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
		1. introducción explicación. 2. calentamiento. 3. -formas jugadas de la anticipación por tríos en ambas fases. -Formas jugadas de la anticipación -formas jugadas de la cobertura. -Juegos. 4. estiramientos.				1. introducción, explicación de las tareas. 2. calentamiento 3. - Formas jugadas de la cobertura por grupos y con variantes (20r). -Formas jugadas de la tenencia del balón en dos contra dos y tres contra tres (20r). Formas jugadas de la anticipación. -Juegos. 4. estiramientos.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. -formas jugadas de la anticipación por grupos (20r). -Formas jugadas de la cobertura en juego semireal (20r). -Formas jugadas de la tenencia del balón en tríos (20r). -Juegos. 4. estiramientos generales.		

Plan de trabajo semana 15.

Equipo: la nororiental categoría infantil

Fecha: 24 noviembre a 26 noviembre 2008.

Objetivo: desarrollar los principios tácticos de la cobertura, la tenencia del balón, anticipación.

FECHA	DÍA: 18 noviembre				DÍA: 19 noviembre				DÍA: 20 noviembre			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza			
	HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.			
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA			
	BAJA				BAJA				BAJA			
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
		1. introducción explicación. 2. calentamiento. 3. -formas jugadas de la anticipación por tríos en ambas fases. -Formas jugadas de la cobertura por grupos con variantes Juegos de anticipación por equipos. -Juegos. 4. estiramientos.				1. introducción, explicación de las tareas. 2. calentamiento 3. - Formas jugadas de la cobertura por grupos y con variantes. -Formas jugadas de la tenencia del balón en dos contra dos y tres contra tres. -Juegos de la anticipación con remate a portería. 4. estiramientos.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. -formas jugadas de la anticipación por grupos. -Formas jugadas de la tenencia del balón en juego semireal. -Formas jugadas de la cobertura en tríos. -Juegos. 4. estiramientos generales.		

Plan de trabajo semana 16.

Equipo: la nororiental categoría infantil

Fecha: 01 diciembre a 03 diciembre 2008.

Objetivo: desarrollar los principios tácticos de la cobertura, la tenencia del balón, anticipación.

FECHA	DÍA: 01 diciembre				DÍA: 02 diciembre				DÍA: 03 diciembre			
	LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza				LUGAR: cancha fútbol villa Niza			
	HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.				HORA: 7:30 a.m.			
CARGA	DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA				DINAMICA DE LA CARGA			
	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL	Qº	INT	VOL	TOTAL
	ALTA				ALTA				ALTA			
	MEDIA				MEDIA				MEDIA			
	BAJA				BAJA				BAJA			
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN	PLANEADO				PLANEADO				PLANEADO			
		1. introducción explicación. 2. calentamiento. 3. -formas jugadas de la anticipación por tríos en ambas fases. -Formas jugadas de la cobertura por grupos con variantes. -formas jugadas de la tenencia del balón. -Juegos. 4. estiramientos.				1. introducción, explicación de las tareas. 2. calentamiento 3. Formas jugadas de la cobertura por grupos y con variantes. -Formas jugadas de la tenencia del balón en dos contra dos y tres contra tres. -formas jugadas de la anticipación con remate a portería. -Juegos. 4. estiramientos.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. -formas jugadas de la anticipación por grupos. -Formas jugadas de la anticipación en juego semireal. -Formas jugadas de la tenencia del balón en tríos. -Juegos. 4. estiramientos generales.		

5. RESULTADOS

5.1. Desde la universidad:

- Se aplicaron los conceptos y teorías del entrenamiento en la práctica y se llevaron a la realidad contrastando con lo real y lo ideal.
- Se aplicó una planificación de enseñanza al grupo asignado, la cual en su mayoría no pudo cumplirse por dinámica y características del grupo.
- Se fortalecieron teorías y conceptos del entrenamiento deportivo de acuerdo a lo encontrado a diario en la vivencia práctica con el grupo asignado.
- Se fortaleció el manejo de grupo y se logro mejor interacción con los deportistas y se aprendió a establecer una relación deportista-entrenador desde las diferentes perspectivas brindando una bilateralidad de lo trabajado en el entrenamiento para la corrección y fortalecimiento del trabajo en grupo.

5.2. Desde el centro de práctica:

- Se ha brindado durante este periodo una oportunidad desde la práctica deportiva a muchos niños y jóvenes de este sector de la ciudad de Medellín, aportándoles con esto un posibilidad de interacción con sus pares y un óptimo desarrollo de las capacidades en pro de un desarrollo integral de cada sujeto que hizo parte de este proyecto durante este periodo 2008.
- Se ha creado cierta cultura deportiva en los integrantes del centro de formación deportiva, sin embargo este todavía no es satisfactorio y ha sido muy poca la evolución que han tenido los niños en este aspecto que es uno de los fundamentales para el desarrollo deportivo de los deportistas.
- Se ha generado una buena convocatoria del centro de formación deportiva LA NORORIENTAL sin embargo los niños y jóvenes que a este acuden todavía muestran mucha irregularidad ante el compromiso de integrar esta institución factor por el cual aún el centro no cuenta con un número

significativo en sus diferentes categorías y los cual hace que el grupo con el que se planteó el trabajo en este periodo sea muy heterogéneo.

- Se han enseñado diferentes gestos técnicos y fundamentos tácticos del fútbol en el grupo infantil, sin embargo y por la dinámica del grupo estos no han alcanzado su mejor nivel de enseñanza y han quedado como una fase inicial del gesto para obtener nuevos refuerzos que permitan optimizar el aprendizaje de cada gesto técnico y de cada fundamento táctico enseñado.
- Se ha creado una base de 10 jugadores de la categoría 95-96 con los cuales se formará el equipo que va a competir en los torneos de la liga antioqueña de fútbol 2009.

5.3. Desde el profesor en formación:

- En este periodo de práctica se fortalecieron algunos aspectos del manejo de grupo como la disciplina y la aplicación de las actividades en las sesiones, así como el respeto por parte de los jugadores al entrenador y del entrenador a los jugadores.
- Se pudo contrastar lo real con lo ideal; lo ideal lo vemos en la universidad con las teorías del entrenamiento lo cual nos da una visión de lo que debemos hacer para lograr óptimos desarrollos en las diferentes capacidades de nuestros deportistas, y lo real es lo que nos encontramos en estos contextos llenos de dificultades en los cuales muchas de esas teorías vistas no se pueden aplicar a cabalidad o hay que adaptarlas a las posibilidades y exigencias de cada grupo en particular.
- Aquí se pudo contrastar este factor de una manera resaltante ya que las condiciones de trabajo fueron muy difíciles y se tuvieron que adaptar muchas cosas y otras pasarlas de largo para poder realizar un trabajo aceptable con el grupo tratando de tener en cuenta las condiciones de cada jugador y realizar los trabajos basados en las posibilidades de cada uno.

- Al grupo se le brindó una formación en lo técnico y en lo táctico, la cual fue aceptable y deja muchas cosas para la reflexión y para el replanteamiento de lo planeado y trabajado con ellos en busca de una óptima formación deportiva, ya que varios aspectos de esta formación no fueron trabajados de la forma correcta y hay varias cosas que replantear.
- En este periodo de práctica se le inculcó al grupo el compañerismo, el respeto, la amistad y la tolerancia, valores que fueron introyectados por los niños sin embargo queda mucho por trabajar con estos en estos valores ya que estos todavía presentan comportamientos que van en detrimento de estos valores y de acuerdo al contexto en el que se desenvuelven los niños cada día estos valores deben ser parte fundamental del entrenamiento diario para brindarles una mejor posibilidad en la interacción con los demás.
- Se fortaleció la realización de planes de entrenamiento enfocados a la enseñanza y el aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva, teniendo como referencia la repartición de los porcentajes del volumen de entrenamiento y la distribución de los conceptos técnicos y tácticos a lo largo de una estructura de periodización.

6. CONCLUSIONES

- Se lograron reforzar las teorías del entrenamiento deportivo y la realización de planes escritos de entrenamiento.
- Se pudo diferenciar entre lo que plantea la teoría del entrenamiento para desarrollar las capacidades en los deportistas y lo que realmente nos encontramos en el contexto deportivo de nuestro medio, lo que permite un mejor reconocimiento de las adaptaciones que debemos considerar a la hora de planificar un periodo de entrenamiento.
- Se mejoró significativamente el manejo de grupo.
- Se creó una base de 10 jugadores de la categoría 95-96 para formar el equipo de competencia en la liga antioqueña de fútbol 2009.
- Se brindó a los jugadores una formación basada en valores de convivencia que les puede permitir tener una mejor interacción con los demás compañeros y con la sociedad.
- Se deben manejar menos conceptos en la planificación del entrenamiento para estas edades con el fin de optimizar el trabajo de cada concepto.

7. ANEXOS

7.1. IMÁGENES









8. BIBLIOGRAFÍA

ARBOLEDA, Rodrigo. Aprendizaje motor: elementos para una teoría de la enseñanza de las habilidades motrices. Medellín 2007. Funámbulos editores. Págs. 15,17.

CADAVID, Miguel. Entrevista verbal realizada el lunes 19 de mayo del 2008 en Medellín-Colombia. Realizada por Anderson Correa.

GROSSER, Manfred y NEUMAIER, August. Técnicas de entrenamiento: teoría y práctica de los deportes. Barcelona 1986. Ediciones Martínez Roca. Págs. 11,18, 61, 154, 155.

JIMÉNEZ, Carlos Alberto. Fútbol: bases elementales del entrenamiento. Medellín 1987. Págs. 5-9.

RIERA, Riera Joan. 1995. estrategia, táctica y técnica deportivas. Apunts: educación física y deportes (39), 45-56.

SANS, Alex. FRATTAROLA, Cesar. Entrenamiento en el fútbol base: programa de aplicación técnica 1er nivel (AT-1). Barcelona 2006. Editorial paidotribo. Págs. 21-23.

SCHMIDT, Richard. Motor learning and performance: from principles to practice. Human kinetic books, 1991. Págs. 99-108.

WEINECK, Jurgen. Entrenamiento optimo. Como lograr el máximo rendimiento. España. Editorial Hispano Europea 1988.

ZAPATA, Raúl. Entrevista virtual realizada en lunes 19 de mayo del 2008 en Medellín-Colombia. Realizada por Anderson Correa.