

# CENTRO DE FORMACIÓN DEPORTIVA LA NORORIENTAL

Informe de práctica de Énfasis en Entrenamiento Deportivo

MICHAEL GREGORIO ROBLEDO NAVARRO  
michaelrobledo@gmail.com

JUAN OSVALDO JIMÉNEZ  
jjimenez@edufisica.udea.edu.co  
Asesor-cooperador

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA  
INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
MEDELLÍN  
2008

## **CONTENIDO**

1. INTRODUCCIÓN
2. JUSTIFICACIÓN
3. OBJETIVOS
4. INTERVENCIONES: PLANES DE ENTRENAMIENTO
5. RESULTADOS
6. CONCLUSIONES
7. ANEXOS
8. BIBLIOGRAFÍA

## **1. INTRODUCCIÓN**

Este es el informe de práctica del IX y X semestre de la Licenciatura en Educación Física. Aquí están plasmadas mis vivencias y todo lo planeado y propuesto para mi intervención en el equipo de fútbol de la categoría sub 15 durante el año que permanecí en el centro de formación deportiva la nororiental.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

Siempre tuve claro que el área en la que mejor me desenvolvía era en el entrenamiento deportivo, por eso a la hora de elegir mi énfasis no lo dude ni un segundo y ahora me toca contar cómo fue el desempeño y ese paso que tuve como entrenador que de una u otra manera marcaron mi vida profesional y que me dejó una gran experiencia personal.

## **3. OBJETIVOS**

- Conocer el centro de práctica, sus ideales y visiones que se tienen para el crecimiento del equipo de fútbol.
- Identificar la población y adaptarse a ella rápidamente.
- Aprender de entrenadores y compartir con ellos las diferentes maneras de observar y de entrenar un equipo de futbol.
- Mostrar mi trabajo como entrenador e ir perfeccionándome con ayuda de todas las personas que están en mi entorno de práctica.
- Incrementar el porcentaje de amistades que giran alrededor del Entrenamiento Deportivo aprovechando mi rol como entrenador.
- Mejorar mi pedagogía como docente y así obtener una gran acogida entre las diferentes poblaciones que se presentan.

#### **4. INTERVENCIÓN: PLANES DE ENTRENAMIENTO**

A continuación conocerán los planes de entrenamiento propuestos para el centro de práctica.

### **SEMESTRE I CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DE LA INSTITUCIÓN:**

#### **VISION INSTITUCIONAL**

#### **OBJETIVOS DEL CENTRO DE FORMACION DEPORTIVA LA NORORIENTAL**

##### **GENERAL:**

Fortalecer un proceso de formación deportiva para la ciudad de Medellín - Departamento de Antioquia, donde los participantes vean la práctica de fútbol como medio de crecimiento personal y profesional, creando así conciencia de educación y cultura deportiva por medio de la experiencia fundamentada en el balompié, donde los niños y jóvenes adquieran valores deportivos y personales que los lleven a mejorar su calidad de vida.

##### **ESPECIFICOS:**

- Formar deportistas y personas con sentido de superación y liderazgo.
- Potenciar las capacidades y habilidades físicas de los deportistas y a su vez formar personas que sean valoradas por sus aptitudes y actitudes deportivas y particulares.
- Desarrollar actividades que estimulen el progreso de hábitos de cooperación, respecto a la diferencia, tolerancia, cultura deportiva y solidaridad.
- Propiciar el conocimiento, control, dominio, aceptación e interacción del propio cuerpo con el ambiente competitivo por medio de la práctica de actividades físicas como el juego y el deporte.

#### **VALORES INSTITUCIONALES**

Los valores promovidos por la institución para la consecución de los objetivos de nuestra labor pedagógica y deportiva son los siguientes:

**PERSEVERANCIA:** La perseverancia es un esfuerzo continuo. Es un valor fundamental en la vida para obtener un resultado concreto.

**RESPETO:** Es un proceso básico para la convivencia por que garantiza la aceptación de si mismo, de los otro y del ambiente a través del buen trato.

**RESPONSABILIDAD:** Es la actividad que nos compromete a responder ante nosotros mismos y ante los demás por los actos realizados cada día, bajo los postulados de los derechos y de los deberes.

**COMPAÑERISMO:** Es la actitud que genera en cada uno un sentimiento solidario hacia los que están a mi alrededor.

**DISCIPLINA:** Capacidad de actuar ordenada y perseverantemente para conseguir un bien. Exige un orden y unos lineamientos para poder lograr más rápidamente los objetivos deseados, soportando las molestias que esto ocasiona.

**LIDERAZGO:** Habilidad para dirigir, convocar, promocionar y realizar proyectos y actividades que van en bienestar de la comunidad.

## **MISION INSTITUCIONAL**

El Centro de formación Deportiva La Nor.-Oriental tiene como MISION formar a los deportistas, como individuos con argumentos técnicos, físicos, tácticos, psicológicos y teóricos para la práctica del fútbol, a demás de su desarrollo como personas integras que aporten a la evolución social de nuestra ciudad y nuestro país; favoreciendo así el mejoramiento de su calidad de vida, su sentido de pertenencia y su capacidad de servicio a los demás.

## **VISION INSTITUCIONAL**

Para el año 2009 el Centro de Formación Deportiva La Nor.-Oriental será consolidado como Club Deportivo, reconocido por las instituciones que avalan nuestro fútbol municipal (INDER Medellín) y departamental (Liga Antioqueña de Fútbol); Promoviendo el alto rendimiento deportivo de sus deportistas formándolos de acuerdo con las necesidades y exigencias propias del deporte moderno.

## **JUSTIFICACIÓN**

Nuestro plan de trabajo está dirigido a mejorar y contribuir al bienestar del Centro de Formación Deportiva La Nororiental, Fortaleciendo el proceso motriz de los niños y jóvenes, ya que la institución se encuentra diseñando un proceso metodológico estructurado, para lo cual se está trabajando. De ésta manera lo que nos ha motivado a la creación de éste proyecto de práctica, es principalmente la necesidad específica de que se tomen en cuenta a los niños y jóvenes, para que éstos tengan un desarrollo óptimo de sus habilidades motrices, combinándolas a

su vez con las capacidades cognitivas para la solución de problemas durante su etapa de la niñez y adolescencia.

Deseamos que por medio de la práctica deportiva del fútbol se favorezcan estilos de vida saludables, se aumenten las posibilidades de opción y elección por parte de los niños y jóvenes, acerca de cómo utilizar su cuerpo creando en ellos conciencia de la importancia del trabajo corporal.

Será el inicio de un proceso progresivo, basado en las cualidades y habilidades dando prioridad a lo cualitativo, donde los niños y jóvenes se sientan parte de la institución y sean actores del mejoramiento del proceso realizado desde el área deportiva, desarrollando su creatividad y configurando sus metas a través de un aprendizaje significativo que les darán experiencias adquiridas por medio del contacto y la experimentación.

Es necesario porque hemos encontrado en la educación física y en la práctica deportiva del fútbol una forma sana de recreación esparcimiento y aprendizaje en la cual el alumno puede adquirir conceptos básicos y de suma importancia para su desarrollo integral como persona. Queremos realizarlo porque es muy importante que los niños y jóvenes cambien su forma de percibir la vida y los aspectos que ella nos presenta, es fundamental reconocer que en dichas etapas de la vida es cuanto en lo educativo debemos centrar todo el apoyo y trabajo motriz, debido a que los niños y jóvenes adolecen de muchos elementos dentro de su desarrollo como persona, todos nuestros sueños deben estar en caminados al bienestar de una sociedad la cual en el futuro se encargará de reclamarnos o agradecernos lo que por ella hemos realizado; de ésta manera es que por medio de la práctica deportiva pretendemos sembrar valores que nos permitan mas adelante gozar de un Club Deportivo "rico" en cualidades, que nos lleven a transformar la actualidad en la que nos vemos involucrados y a la que quizá muchos temen enfrentar.

Todas las expectativas que nos crea la posibilidad de trabajar en éste proyecto con los niños y jóvenes del Centro de Formación Deportiva La Nororiental, nos ha permitido seleccionar la metodología educativa activa para fortalecer un continuo proceso de enseñanza-aprendizaje proyectado para el año de trabajo.

## **OBJETIVO GENERAL**

Reconocer en el fútbol una disciplina de competición social, en la cual aprendemos y valoramos el trabajo individual (Técnico) y colectivo (Táctico) no sólo participando del grupo, sino también actuando como impulsor de la dinámica de equipo. Actuando como protagonista voluntario y comprometido promoviendo el espíritu solidario.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Adquirir independencia y autonomía y así ser capaz de tomar decisiones para resolver problemas que se presentan, tanto en forma individual como colectiva
- Reconocer en la práctica de la actividad física y en el fútbol la base para el buen desarrollo de las habilidades socio-motrices.
- Fomentar valores como: perseverancia, respeto, disciplina, compañerismo, responsabilidad y liderazgo a partir de la práctica deportiva; favoreciendo el desarrollo de las habilidades motrices básicas.
- Potenciar los trabajos de fútbol dando a los deportistas las bases físicas, técnicas, tácticas, psicológicas y teóricas para su desempeño eficaz en la práctica del deporte.

## **REFERENTE CONCEPTUAL**

Alarcón formula algunos principios para la elaboración de un plan de trabajo para el entrenamiento tradicional:

El plan de entrenamiento debe presentar una clara alternancia de trabajo y Recuperación. Esboza una carga de días semanas y meses.

Las cargas deben disminuir progresivamente en volumen e incrementar en intensidad (Principio que los avances actuales de la fisiología del ejercicio y del esfuerzo han modificado).

El entrenamiento específico debe edificarse sobre la base de una amplia condición física general.

Además de los diferentes mesociclos: introductorio, de desarrollo, mantenimiento, pre-competitivo y competitivo.

Para Matveiev, 1977, estas son las características fundamentales de un macrociclo, mesociclo y microciclo.

## **CARACTERÍSTICAS DEL MACROCICLO**

Es el ciclo que abarca un tiempo entre 4-6 meses hasta un año y su característica fundamental como estructura es que está constituido por tres estadios biológicos y pedagógicos que se corresponden. Ellos son:

En lo biológico, las fases de la forma deportiva,  
En lo pedagógico, los períodos de entrenamiento.

Las fases son: adquisición, mantenimiento y pérdida. Los períodos: preparatorio, competitivo y de transición.

## **EL MESOCICLO**

Esta es una estructura media que, como su nombre lo indica, integra el macrociclo y a su vez está formada por microciclos. Siendo su característica fundamental que siempre termina en un microciclo de súper compensación. Se lo puede trazar en base a sus objetivos o numéricamente, y esencialmente, dentro de él, la dinámica de las cargas se plantea en un juego ondulante constante, donde se debe observar que ante un aumento de la carga fisiológico-orgánica, haya una disminución de la exigencia técnico-coordinativa y viceversa.

La sumatoria numérica de los estímulos en el mesociclo, permite visualizar muy fácilmente cuando y donde se ubicarán las tareas especiales como son los llamados puntos débiles y puntos fuertes de los deportistas.

## **TIPOS DE MESOCICLOS:**

- **Entrante:** Se utiliza al comienzo de una temporada y crean las bases de la condición física. Estará constituido por 4 ó 5 microciclos. Deberán garantizar la reposición y aseguramiento de la preparación deportiva general mediante la utilización de medios generales y especiales. Durante su ejecución se deben llevar a cabo los test pedagógicos y el control biomédico del entrenamiento. Predomina el volumen sobre la intensidad. Físico: 40% técnico: 35% táctico: 15% Psicológico: 5% teórico: 5%
- **Básico Desarrollador:** Contiene las cargas fundamentales del entrenamiento de la temporada y es donde se forman nuevos ámbitos motrices que generan nuevas capacidades de trabajo. Crean las bases funcionales y técnicas específicas del deporte. Físico: 35% técnico: 35% táctico: 20% Psicológico: 5% teórico: 5%
- **Básico Estabilizador:** se interrumpe temporalmente el crecimiento de la carga para facilitar el proceso de adaptación. Consolidación y automatización de los logros alcanzados en B. Desarrollador. Físico: 30% técnico: 35% táctico: 25% Psicológico: 5% teórico: 5%
- **Pre-competitivo:** Se eliminan deficiencias conocidas y se corrigen errores técnico-tácticos. Se crean condiciones técnicas, tácticas, físicas y ambientales de competición (modelación) incluye competencias de



preparación que garanticen un buen ritmo de competición. Físico: 20% técnico: 10% táctico: 60% Psicológico: 5% teórico: 5%

- **Competitivo:** Se estabiliza y se conserva la forma deportiva para las competencias principales. Depende de las características y exigencias del deporte y el número de eventos en la competencia. físico: 15% técnico: 10% táctico: 60% Psicológico: 10% teórico: 5%
- **Restablecimiento Mantenedor:** Descarga relativa o alivios en las exigencias de las cargas en forma de descanso activo con el fin de no perder la forma deportiva. Dura entre 15 días y un mes. Son muy utilizados cuando el calendario deportivo es muy prolongado, como ocurre en el deporte moderno, donde son muchas competencias en el año. Físico: 40% técnico: 25% táctico: 5% Psicológico: 10% teórico: 5%
- **Preparatorio de Restablecimiento:** Recuperación y restablecimiento total del deportista luego de un largo periodo competitivo mediante un entrenamiento suave y donde el deportista se sale de la forma deportiva. Su duración puede ser desde uno a más meses y no es aconsejable para el deporte moderno, a no ser por la aparición de sobre entrenamiento. Físico: 50% técnico: 15% táctico: 5% Psicológico: 20% teórico: 10%

## EL MICROCILO

Es la estructura pequeña, cuya duración oscila entre 3-4 días hasta 10-15 días, pero que tradicionalmente, por organización académica y laboral de las personas, recalca siempre en la duración de una semana. La calidad y cantidad de contenidos que la componen, le dan su tendencia haciendo que tomen el nombre de "corrientes", "de choque", "de aproximación", "de súper compensación", "pre-competitivos", "de competencia", etc.

Su dinámica o forma de intercalarlos en la meso estructura, está condicionada por los siguientes factores: condiciones climáticas, calendario de competencia, fases de la forma deportiva, nivel de formación general y especial, carácter continuo del proceso de entrenamiento, densidad de los estímulos (relación carga-recuperación), progresividad de las cargas, variación ondulante de las cargas, carácter cíclico y biorrítmico del entrenamiento.

## TIPOS DE MICROCILOS:

- A. Corriente:** Se caracteriza por un aumento uniforme de la carga, por su volumen considerable y el aumento considerable de la intensidad. Ellos se utilizan con mayor frecuencia en los mesociclos de preparación general y especial.
- B. Restablecimiento:** Se realiza después de las competencias principales, así como después de la realización de microciclos de choque, con el fin de restablecer procesos óptimos de recuperación de los deportistas. Se pueden emplear en cualquier mesociclo del plan pero preferiblemente en los mesociclos de restablecimiento.

- C. Aproximación:** Se realiza cerca de las competencias principales del ciclo. Su objetivo primordial es el de moldear las situaciones que se presentarán en la competencia. Se emplea mayoritariamente en los mesociclos pre-competitivos.
- D. Competitivo:** Comprende la continuación de la simulación de las situaciones de juego para las competencias principales mediante juegos de control y fogueo. Su objetivo es participar en las competencias principales del ciclo. Se utilizan en los mesociclos competitivos.
- E. Choque:** Es el microciclo donde el volumen y la intensidad se elevan y tienden a igualarse, motivo por el cual las cargas son elevadas. Se utiliza principalmente en los mesociclos básicos desarrolladores.

## LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

El microciclo a la vez se divide en las sesiones de trabajo; la sesión de entrenamiento es la forma organizativa básica de instrucción y educación del deportista de rendimiento (Harre, 1987).

También se entiende por sesión de entrenamiento la parte más pequeña dentro del plan de entrenamiento, compuesta exactamente de tres partes: inicial, principal y final (Grosser, 1991).

Para planificar los aspectos a tener en cuenta dentro de la preparación del deportista, componentes físico, técnico y táctico; fueron tenidos en cuenta los siguientes principios extraídos de lo expuesto por el Profesor universitario Hernán Marín Galvis, especialista en entrenamiento deportivo de la universidad de Antioquia en su eje académico Fútbol I:

### PRINCIPIOS GENERALES DE FUTBOL

- Simpleza
- Acompañar la jugada
- Asegurar el balón
- Movilidad
- Jugar a lo largo y a lo ancho
- Visión periférica
- Dominar la idea del bloque
- Equilibrio de acción
- Jugar rasante
- Concentración

### PRINCIPIOS DEFENSIVOS

- Saber ubicarse
- Retroceder en forma correcta (perfilado)
- Anticipación
- Ayudar al compañero eludido

Rechazar hacia las orillas  
Decisión y seguridad  
Jugar con el portero  
Jugar con la intención  
Nunca darse por vencido  
Jugar referenciando

#### PRINCIPIOS OFENSIVOS

Dominio del dos-uno  
Dominio de la pared  
Ganar la línea de fondo  
Tener “hambre de gol”  
Mmáxima velocidad en la jugada final  
Saber desmarcarse  
Convertirse en atacante  
Crear espacios libres  
Ejecutar cambios de ritmo  
Dominar los cambios de frente

### **METODO DE ENSEÑANZA ACTUAL EN EL FUTBOL (ACTUAL-ACTIVO)**

#### **CARACTERÍSTICAS:**

- El jugador es el protagonista
- Juego globalizado situaciones reales de juego
- Comienzo simultáneo de aspectos estructurales
- Equilibrio entre los aspectos motores y cognitivos
- Permanente motivación
- Responsabilidad individual y colectiva
- Resolución de problemas. Creatividad

#### **ENFOQUE ALTERNATIVO PARA LA ENSEÑANZA DEL FUTBOL:**

Énfasis en el componente táctico: Formas jugadas o situaciones de entrenamiento que representen pequeñas escenas del juego.

Procesos cognitivos: el jugador aprende con las situaciones reales de juego

#### **TRABAJO PARA LA EDAD**

##### NIVEL 12-15 AÑOS

Joven-capacidades coordinativas: (reacción, equilibrio, ritmo, acomodación a cambios motores, anticipación).

Joven-capacidades condicionales: (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)

Joven-balón: habilidades específicas (técnica completa, remates, acciones individuales y colectivas)

Joven-terreno de juego: Posiciones y funciones, líneas y sistemas.

Joven-oponente: relación con el oponente (marcación acciones defensivas, tácticas defensivas)

Joven compañeros: colectividad (movilidad, principios ofensivas, tácticas ofensivas)

Joven competencia: partidos (competencia, triunfo, derrota).

## CONTENIDOS

COMPONENTES DE LA CARGA EN ENTRENAMIENTO EN EL FUTBOL  
(FISICO, TECNICO TACTICO, PSICOLOGICO, TEORICO).

Categorías: Sub. 15

CONTENIDOS	PROCEDIMIENTOS	CONCEPTOS	ACTITUDES
FISICO	<ul style="list-style-type: none"><li>*Desarrollo capacidades coordinativas (reacción, equilibrio, ritmo, acomodación a cambios motores, anticipación)</li><li>*Introducción al trabajo de capacidades condicionales (Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y propiocepción)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Reconocer las potencialidades físicas, para la puesta en práctica en la realización del deporte y la vida cotidiana.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Toma la conducta adecuada para la realización de los ejercicios.</li><li>*Reconocer la importancia de la práctica deportiva como medio de enseñanza-aprendizaje para la vida cotidiana.</li></ul>
TECNICO	<ul style="list-style-type: none"><li>*Desarrollo de habilidades específicas (técnica completa, remates, acciones individuales y colectivas).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Identificar la necesidad de una buena relación con el objeto de juego para el buen desempeño deportivo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Fomenta un buen manejo de los recursos.</li><li>*Muestra un esfuerzo continuo para la consecución de los objetivos propuestos para la sesión de clase</li></ul>
TACTICO	<ul style="list-style-type: none"><li>*Posiciones y funciones, líneas y sistemas.</li><li>*Marcaciones acciones defensivas.</li><li>*Colectividad.</li><li>*Principios generales del</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Da razón de la importancia del trabajo en grupo, para la consecución de progresos deportivos y personales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Valorar el trabajo en equipo.</li></ul>

TACTICO	<p>fútbol (simpleza, acompañar la jugada, asegurar el balón, movilidad, jugar a lo largo y a lo ancho, visión periférica, dominar la idea del bloque, equilibrio de acción, jugar rasante, concentración)</p> <p>*Principios defensivos (saber ubicarse, retroceder perfilado, anticipación, ayudar al compañero eludido, rechazar hacia las orillas, decisión y seguridad, jugar con el portero, jugar con la intención, nunca darse por vencido, jugar referenciando)</p> <p>*Principios ofensivos (dominio del dos-uno, dominio de la pared, ganar la línea de fondo, tener "hambre de gol", máxima velocidad en la jugada final, saber desmarcarse, convertirse en atacante, crear espacios libres, ejecutar cambios de ritmo, dominar los cambios de frente.</p>		<p>*Demuestra aceptación por si mismo, por sus compañeros y por el ambiente de entrenamiento.</p> <p>*Expresa un sentimiento solidario hacia sus compañeros.</p>
PSICOLOGICO	<p>*Sentido de equipo</p> <p>*Perseverancia y disciplina en el fútbol.</p> <p>*Valores Institucionales.</p>	<p>*Identifica el valor de los valores institucionales y el sentido de equipo en el balompié.</p>	<p>*Promociona y realiza proyectos que van en pro de su beneficio como deportista y como individuo que hace parte de un grupo.</p>
TEORICO	<p>*Normas del juego</p> <p>*Charlas sobre valores sociales.</p>	<p>*Reconoce y respeta las normas del deporte.</p>	<p>*Demuestra disposición y participación en clase.</p> <p>*Demuestra compromiso para cumplir con sus deberes y derechos en las tareas que le sean encomendadas.</p>

## METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO

Para realizar esta planificación debemos tener en cuenta que se trata de un Centro de Formación deportiva que cuenta con tres categorías divididas así: niños nacidos en los años 1996-1997 Pony fútbol, 1993-1994-1995 sub. 15 y nacidos en los años 1991-1992 juvenil.

Basándonos en esto hay que decir que este plan ha sido diseñado para la categoría sub. 15, teniendo en cuenta las necesidades de acuerdo a las instancias de preparación y competencia.

Los entrenamientos comenzaron el día lunes 18 de febrero con una etapa de conocimiento por parte de los profesores y alumnos (esta etapa duro 3 semanas), luego de dicho proceso y con base a las debilidades y fortalezas encontradas en el grupo se procede a efectuar este plan de trabajo para el año 2008; el cual comenzará a ser efectuado desde el día 10 de marzo y su finalización tiene lugar el día domingo 9 de noviembre. Durante el transcurso del año de trabajo habrá una etapa transitoria a partir del 12 de octubre y hasta el mes de noviembre (restablecimiento Mantenedor), en el mes de diciembre se dará descanso pasivo a todos los deportistas pertenecientes a dicha categoría.

Los días de entrenamiento son tres a la semana, (lunes, martes y Miércoles) con dos horas de duración para cada uno de ellos. Las sesiones de entrenamiento serán preparadas teniendo en cuenta todos los componentes de la preparación de un deportista como lo son: la técnica, la táctica, lo teórico, psicológico y físico; atendiendo a las necesidades y objetivos propios de los periodos, etapas, meses y micro ciclos propuestos para la temporada.

Cada meso ciclo tiene variaciones en el porcentaje de entrenamiento de los componentes de la carga así:

\*Meso ciclo Entrante: físico: 40% técnico: 35% táctico: 15% Psicológico: 5% teórico: 5%

\*Meso ciclo Básico Desarrollador: físico: 35% técnico: 35% táctico: 20% Psicológico: 5% teórico: 5%

\*Meso ciclo Básico Estabilizador: físico: 30% técnico: 35% táctico: 25% Psicológico: 5% teórico: 5%

\*Meso ciclo Pre-Competitivo: físico: 20% técnico: 10% táctico: 60% Psicológico: 5% teórico: 5%

\*Meso ciclo Competitivo: físico: 15% técnico: 10% táctico: 60% Psicológico: 10% teórico: 5%

\*Meso ciclo Restablecimiento Mantenedor: físico: 40% técnico: 25% táctico: 5% Psicológico: 10% teórico: 5%

\*Meso ciclo Preparatorio de Restablecimiento: físico: 50% técnico: 15% táctico: 5% Psicológico: 20% teórico: 10%

El calendario de competición se realizó teniendo en cuenta las fechas de inicio del torneo Ciudad de Medellín en el cual se va a participar en categoría sub. 15, el cumplimiento del plan de trabajo se dará de acuerdo a los resultados deportivos y a la clasificación de las diferentes fases del torneo; si los resultados deportivos no son los esperados dicho esquema de trabajo deberá de ser modificado.

Como se puede observar la competición termina un mes antes que los entrenamientos, este será destinado a la preparación de los deportistas para la próxima temporada.

El método de enseñanza utilizado para desarrollo de este plan de entrenamiento será actual-activo, en donde las características más importantes son:

- El jugador es el protagonista
- Juego globalizado situaciones reales de juego
- Comienzo simultáneo de aspectos estructurales
- Equilibrio entre los aspectos motores y cognitivos
- Permanente motivación
- Responsabilidad individual y colectiva
- Resolución de problemas. Creatividad

Énfasis en el componente táctico: Formas jugadas o situaciones de entrenamiento que representen pequeñas escenas del juego.

Procesos cognitivos: el jugador aprende con las situaciones reales de juego.

## RECURSOS

### Humanos:

El proyecto será llevado a cabo por las siguientes personas:

**Michael Gregorio Robledo Navarro**

**Giovanny Andrés Ruiz Ospina**

Coordinadores del proyecto

Entrenadores Centro de formación Deportiva La Nororiental

Estudiantes Noveno Semestre Licenciatura en Educación Física (Énfasis en Entrenamiento Deportivo)

## **Universidad de Antioquia**

### **Funciones:**

- \*Serán las personas encargadas de la realización de los entrenamientos que recibirán los niños y jóvenes, utilizando el deporte como medio educativo, dentro de su inclusión social.
- \*Realizarán trabajos específicos para la buena ejecución de los ejercicios básicos del plan de entrenamiento.
- \*Encargados de dar a conocer a los alumnos las nociones básicas del deporte a entrenar fútbol como medio de inclusión social.
- \*Elaboración del proyecto
- \*Preparación elaboración de las diferente Sesiones de trabajo.
- \*Ser orientadores en el proceso.
- \*Constantes evaluadores en el proceso que llevan los niños y jóvenes.

## **Oswaldo Jiménez**

### **Víctor Gaviria**

Coordinadores del Centro de Formación Deportiva La Nororiental.

### **Funciones:**

- \*Guías de los entrenadores para la buena realización de proyecto de intervención.
- \*Acompañantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los deportistas.
- \*Encargados de la evaluación general del proceso.
- \*Facilitadores y encargados de la gestión para los recursos necesarios en la ejecución del proyecto

### **FISICOS:**

Para la buena ejecución del proyecto es indispensable contar con los recursos físicos que una institución debe de estar en condiciones de ofrecer como lo son:

- \*Salón de reuniones (Casa del Centro de Formación).
- \*Cancha de fútbol Estación Acevedo del Metro.

### **MATERIALES:**

Implementación-Materiales.

Pelotas de fundamentación técnica: 25

Lazos: 2 Largos y 50 pequeños

Balones de fútbol No 4: 25

Balones de fútbol No5: 25

Colchonetas: 30

Aros: 25

Conos de señalización: 30

Platos de señalización: 30

Tulas: 4

Pitos: 5

Tarjetas de juzgamiento: 3

Juegos

Televisor: 1



DVD: 1  
Grabadora: 1

## EVALUACIÓN

Categorías: Sub. 15

Contenido	Logro	Indicadores de logro	Actividades Evaluativas
FISICO	*Identifica la preparación física como base fundamental para el desempeño técnico-táctico en el fútbol.	<p>*Ejecuta las capacidades coordinativas (reacción, equilibrio, ritmo, acomodación a cambios motores, anticipación)</p> <p>*Desarrolla las capacidades condicionales (Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y propiocepción)</p>	<p>*Realización de test físicos.</p> <p>*Evaluación constante durante los ejercicios realizados en clase.</p>
TECNICO	*Reconoce sus cualidades y defectos técnicos poniéndolos en evidencia a través de la interacción con el balón.	*Reconoce las habilidades técnicas específicas (técnica completa, remates, acciones individuales y colectivas).	<p>*Evaluación constante durante los ejercicios realizados en clase.</p> <p>*Realización de competencias técnicas.</p>
TACTICO	*Relaciona los trabajos de cooperación y de equipo, con la dinámica de integración grupal.	<p>*Identifica las posiciones y funciones, líneas y sistemas.</p> <p>*Aplica las marcaciones y acciones defensivas.</p> <p>*Reconoce en el concepto de colectividad, un aspecto fundamental para el desarrollo de la táctica.</p> <p>*Reconoce y práctica los principios generales del fútbol (simpleza, acompañar la jugada, asegurar el balón, movilidad, jugar a lo largo y a lo ancho, visión periférica, dominar la idea del bloque, equilibrio de acción, jugar rasante, concentración)</p> <p>*Reconoce y práctica los principios defensivos (saber</p>	*Identifica la importancia del trabajo en equipo.

TACTICO		<p>ubicarse, retroceder perfilado, anticipación, ayudar al compañero eludido, rechazar hacia las orillas, decisión y seguridad, jugar con el portero, jugar con la intención, nunca darse por vencido, jugar referenciando)</p> <p>*Reconoce y práctica los principios ofensivos (dominio del dos-uno, dominio de la pared, ganar la línea de fondo, tener "hambre de gol", máxima velocidad en la jugada final, saber desmarcarse, convertirse en atacante, crear espacios libres, ejecutar cambios de ritmo, dominar los cambios de frente.</p>	<p>*Evaluación constante del proceso, durante los trabajos realizados en los entrenamientos y competencias.</p>
PSICOLOGICO	<p>*Identifica en la preparación mental, un argumento para el equilibrio de acción deportiva y social.</p>	<p>*Relaciona los valores adquiridos en el juego, poniéndolos en práctica en la sociedad.</p> <p>*Evidencia una actitud de aceptación a los valores institucionales.</p>	<p>*Realización de co-evaluación en reunión de padres de familia.</p>
TEORICO	<p>*Reconoce aspectos generales y específicos del juego por medio de la teoría.</p>	<p>*Identifica las normas del reglamento.</p> <p>*Reconoce las características del juego reglado.</p> <p>*Práctica valores sociales tales como: respeto, solidaridad, servicio a los demás, etc.</p>	<p>*Prueba escrita de conocimientos.</p> <p>*Evaluación constante durante el proceso.</p>

SEMESTRE II

MICHAEL GREGORIO ROBLEDO NAVARRO  
GIOVANNY ANDRES RUIZ OSPINA

Énfasis en Entrenamiento Deportivo

Juan Osvaldo Jiménez  
Asesor-cooperador

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA  
INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
MEDELLÍN  
2008

En estos planes de entrenamiento aparece escrito “Giovanny” porque entre los dos planeamos los macrociclos de trabajo para el centro de Formación Deportiva la Nororiental.

## **CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE**

**Deporte:** fútbol

**Categoría:** 94-95-96

**Nivel:** formativo, torneo Olimpiadas

**Rama:** masculina

**Equipo:** centro de formación deportiva “la nororiental”.

**Año:** 2008

**Edad cronológica:** 12-13 y 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.
- 10 balones de fútbol.
- Dos escalerillas.
- 30 pastillas.
- 20 conos.
- 10 aros.
- 20 pelotas de tenis de campo.
- 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.

<b>NOMBRE</b>	<b>POSICIÓN</b>	<b>PERFIL CONDICIONAL</b>	<b>PERFIL TÉCNICO</b>	<b>PERFIL TÁCTICO</b>	<b>PERFIL PSICOLÓGICO</b>
JSI 13 años	Lateral derecho	Es un jugador rápido y muy fuerte en el mano a mano.	Tiene buena técnica de pateo, buena conducción y en general un gran dominio de balón.	Entiende con facilidad casi todas las situaciones de juego pero se le dificulta el marcaje zonal y el repliegue defensivo.	Es un jugador muy inteligente y aprende con gran facilidad en las prácticas, tiene que mejorar la concentración.
MP 14 años	Delantero	Posee muy buena resistencia, es muy veloz pero poco fuerte.	Tiene muchas dificultades técnicas al momento de la definición, pero en general domina bien el balón.	No sabe interpretar los movimientos en el ataque y casi siempre recibe equivocadamente.	Es un jugador de poca convicción y mentalmente muy frágil.
EF 13 años	Lateral izquierdo	Tiene buena resistencia, es rápido pero pierde muy fácil en la lucha hombre a hombre.	Tiene buena conducción de balón, buena dirección en los pases, pero es débil en el remate a puerta.	Es un lateral que ataca bien pero que tiene dificultades en el regreso defensivo.	Es fuerte mentalmente y aprende con gran facilidad.
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.
JEA 13 años	Defensa central	Es fuerte en el mano a mano, pero no tiene la talla adecuada para esta posición y	Tiene buen manejo de balón, realiza buenos pases, pero es débil en el	Tiene una muy buena interpretación del juego y resuelve bien muchas de las	Es luchador, entregado y tiene buen sacrificio por el equipo, pero tiene una gran dificultad

		necesita desarrollar más la velocidad.	cabeceo.	situaciones de juego que se le presentan.	que no controla su genio y se comporta de manera agresiva con los contrarios y el juez.
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.
JG 14 años	Defensa central	Es fuerte, rápido y de buena resistencia, es un jugador con muy buenas capacidades físicas.	Cabecea bien, domina bien el balón, pero le falta enfatizar más en la entrega de balón (dirección y precisión).	Se acopla muy bien a su posición y cumple sus funciones en el terreno de juego, pero le cuesta salir jugando con el balón desde atrás.	Es muy atento y rápido mentalmente, es un gran líder de la defensa.
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.	En introvertido, le falta más entrega por el equipo y mejorar su motivación para cada juego.

OT 14 años	Volante de recuperación	Es fuerte, de buena resistencia y de gran potencia y velocidad	No es un jugador bien dotado técnicamente, pero sus ganas de jugar hace que las cosas le salgan bien.	Le cuesta resolver muchas situaciones adversas y es muy desordenado en el terreno de juego.	Se muestra motivado, alegre, tiene sentido de lucha, solidaridad y se esfuerza por el equipo.
JSM 13 años	Volante armador	Es resistente, pero le falta más velocidad y potencia.	Posee una gran riqueza técnica en todos los aspectos, su única debilidad es el cabeceo	Se sabe posicionar en el campo y cumplir sus funciones, resuelve aceptablemente las situaciones a su favor.	Es muy participativo en el juego y tiene buen sacrificio por el equipo.
DG 13 años	Defensa-Volante	Es fuerte y luchador, pero falta mejorar en su velocidad.	Tiene muy buena técnica de pase, pateo, recepción y cabeceo.	Entiende muy bien el juego y las situaciones que se presentan, falta mejorar la presión y la agresividad para recuperar el balón.	Tiene buena concentración y se entrega por el equipo, un gran sacrificio.
DZ 14 años	Volante de recuperación	Tiene que mejorar la resistencia aeróbica y la velocidad, es muy fuerte y tiene un potente remate.,	Tiene buen pase, recepción y pateo, falta mejorar en dominio de balón.	Resuelve con facilidad las situaciones de juego a su favor, pero le cuesta en los movimientos para recibir la pelota y salir jugando con menor presión.	Es luchador, tiene sacrificio y entrega por el equipo.



## DEFINICIÓN DE OBJETIVOS

**Objetivo general:** Consolidar una estructura de trabajo donde los niños adquieran una cultura deportiva, para la participación en el torneo de la Liga Antioqueña de fútbol a desarrollarse en el año 2009.

**Objetivo deportivo:** Conseguir el título de las olimpiadas barriales de la zona nororiental de la ciudad de Medellín.

### Objetivos condicionales:

**Resistencia:** \*Mantener los niveles de resistencia aeróbica logrados en el primer semestre del año.

\*Adaptar a los deportistas a los trabajos de resistencia a la velocidad.

**Rapidez:** Implementar trabajos de velocidad de reacción, velocidad de movimiento, que ayuden a los niños a resolver con mayor eficacia situaciones que se presentan durante el desarrollo del juego.

**Objetivo técnico, táctico, física y psicológico y teórico:** Mejorar en un 20% la tenencia del balón durante el desarrollo de la competencia.

**Objetivos técnicos:** Mejorar la entrega del balón, fortaleciendo la técnica grupal.

- ✓ El pase (largo, corto, direcciones y con diferentes superficies de contacto).
- ✓ Control del balón
- ✓ Las fintas.
- ✓ Los amagues.
- ✓ La recepción del balón.

**Objetivos tácticos:** Identificar los espacios del terreno de juego y el momento en el cual se deben atacar tanto en acciones defensivas como ofensivas.

- ✓ La comunicación.
- ✓ Juego colectivo.
- ✓ Aprender a resolver sencillamente las acciones de 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.
- ✓ Manejo de espacios libres en la ofensiva.
- ✓ Reducción de espacios a la defensiva.

**Objetivos psicológicos:** Desarrollar en los jugadores un sentido de disciplina y orden deportivo que los lleven a la consecución de grandes habilidades propias de la competencia.

## **CALENDARIO DE COMPETICIONES**

Deporte de largo período competitivo, aproximadamente 4 meses (septiembre-Diciembre 2008).

**Competencias principales:** los partidos del calendario programado por el torneo de las olimpiadas cada fin de semana durante los cuatro meses.

**Número de competencias:** torneo de las olimpiadas.

## **DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS A LO LARGO DE TODA LA ESTRUCTURA**

**Volumen: (4 mesociclos, 17 microciclos)**

- ✓ 17 semanas.
- ✓ 3 sesiones por semana.
- ✓ 2 horas por sesión (aproximadamente).
- ✓ 51 sesiones de entrenamiento en total.
- ✓ 17 competencias (34 horas)
- ✓ 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 ENTRANTE**

**Físico: 40% Técnico: 35% Táctico 15% Psico: 5% Teórico: 5%**

**Microciclos que lo conforman: 4.**

**Objetivos:** Mantener los niveles de resistencia aeróbica logrados en el primer semestre del año.

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

**Intensidad:** media.

**Relación trabajo general y especial:** 2:1

**Plan de trabajo semana 1**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 "la nororiental".

**Fecha:** 4 agosto a 10 agosto 2008.

**Microciclo:** Corriente

**No de sesiones:** 3

**No de competencias:** 1

**Objetivos:** realizar ejercicios de resistencia aeróbica para mantener una buena condición física de nuestros deportistas.

**Plan de trabajo semana 2**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 "la nororiental".

**Fecha:** 11 agosto a 17 agosto 2008.

**Microciclo:** corriente

**No de sesiones:** 3

**No de competencias:** 1

**Objetivos:** mantener una buena condición física de nuestros deportistas y fortalecer el juego a dos toques.

**Plan de trabajo semana 3.**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 "la nororiental"

**Fecha:** 18 agosto a 24 agosto 2008.

**Microciclo:** Corriente

**No de sesiones:** 3

**No de competencias:** 1

**Objetivo:** mantener una buena condición física de nuestros deportistas y fortalecer el juego a dos toques.

**Plan de trabajo semana 4.**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 "la nororiental".

**Fecha:** 25 agosto a 31 agosto 2008.

**Microciclo:** Restablecimiento.

**No de sesiones:** 3

**No de competencias:** 1

**Objetivo:** fortalecer el juego a dos toques y la movilidad en el terreno de juego mediante trabajos de resistencia aeróbica.

**Plan de trabajo semana 1**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 “la nororiental”.

**Fecha:** 4 agosto a 10 agosto 2008.

**Microciclo:** Corriente

**Objetivos:** realizar ejercicios de resistencia aeróbica para mantener una buena condición física de nuestros deportistas.

FECHA	DÍA: 04 agosto 2008				DÍA: 05 agosto 2008				DÍA: 06 agosto 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza				LUGAR: cancha fútbol villa niza			
CARGA	HORA: 3:00 p.m.				HORA : 3:00 p.m.				HORA: 3:00 p.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. explicación de las tareas 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación 4. juego de balonmano 5. trote continuo. 6. tenencia de balón utilizando las manos.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación 4. trote continuo. 5. trabajo de conducción 6. tenencia de balón utilizando las manos.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol			

## Plan de trabajo semana 2

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 “la nororiental”.

**Fecha:** 11 agosto a 17 agosto 2008.

**Microciclo:** Choque

**Objetivos:** mantener una buena condición física de nuestros deportistas y fortalecer el juego a dos toques.

FECHA	DÍA: 11 agosto 2008				DÍA: 12 agosto 2008				DÍA: 13 agosto 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza			
CARGA	HORA: 3:00 p.m.				HORA : 3:00 p.m.				HORA: 3:00p.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. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. juego de persecución, utilizando el balón. 5. trote continuo con balón conducido. 6. tenencia de balón utilizando las manos.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. juego de persecución, utilizando el balón. 5. trote continuo con balón conducido. 6. pases a corta distancia con diferentes superficies de contacto.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol 2 vs 2.			

**Plan de trabajo semana 3.**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 “la nororiental”.

**Fecha:** 18 agosto a 24 agosto 2008.

**Microciclo:** Choque

**Objetivo:** mantener una buena condición física de nuestros deportistas y fortalecer el juego a dos toques.

FECHA	DÍA: 18 agosto 2008				DÍA: 19 agosto 2008				DÍA: 20 agosto 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza			
	HORA: 3:00 p.m.				HORA : 3:00 p.m.				HORA: 3:00p.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. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. juego de tenencia de balón con las manos, derribando conos. 5. trote continuo con balón conducido entre conos. 6. tenencia de balón (con los pies) sin límite de toques.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. juego de persecución, utilizando el balón y aros. 5. trote continuo con balón conducido entre conos. 6. tenencia de balón (con los pies) sin límite de toques.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol 2 vs 2, jugando a dos toques.			

**Plan de trabajo semana 4.**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 “la nororiental”.

**Fecha:** 25 agosto a 31 agosto 2008.

**Microciclo:** Restablecimiento.

**Objetivo:** fortalecer el juego a dos toques y la movilidad en el terreno de juego mediante trabajos de resistencia aeróbica.

FECHA	DÍA: 25 agosto 2008				DÍA: 26 agosto 2008				DÍA: 27 agosto 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza			
HORA: 3:00 p.m.				HORA : 3:00 p.m.				HORA: 3:00p.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. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. juego de tenencia de balón con las manos, pero el pase se realiza con el pie (pase aéreo). 5. trote continuo. 6. tenencia de balón (con los pies) con límite de toques.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. juego de tenencia de balón con las manos, pero el pase se realiza con el pie (pase aéreo). 5. trote continuo variable, sin balón y con balón. 6. tenencia de balón (con los pies) con límite de toques.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol 3 vs 3, jugando a dos toques. Solo un jugador puede anotar gol			

**MESOCICLO DE APRENDIZAJE TÉCNICO**  
**Físico 35% Técnico 35% Táctico 20% Psico 5% Teórico 5%**

**Microciclos que lo conforman:** 4.

**Objetivos:** Mejorar la entrega del balón, fortaleciendo la técnica grupal, teniendo en cuenta el pase (largo, corto, direcciones y con diferentes superficies de contacto), control del balón, las fintas, los amagues y la recepción del balón.

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

**Intensidad:** media.

**Relación trabajo general y especial:** 1:1

**Plan de trabajo semana 5**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 "la nororiental".

**Fecha:** 1 septiembre a 7 septiembre 2008.

**No de sesiones:** 3

**No de competencias:** 1

**Microciclo:** Corriente

**Objetivos:** mejorar la entrega de balón utilizando fintas y amagues.

**Plan de trabajo semana 6**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 "la nororiental".

**Fecha:** 8 septiembre a 14 septiembre 2008.

**No de sesiones:** 3

**No de competencias:** 1

**Microciclo:** Corriente

**Objetivos:** mejorar la entrega de balón enfatizando en pases cortos y trabajos de resistencia a la velocidad.

**Plan de trabajo semana 7**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 "la nororiental".

**Fecha:** 15 septiembre a 21 septiembre 2008.

**No de sesiones:** 3

**No de competencias:** 1

**Microciclo:** Corriente

**Objetivo:** mejorar la entrega de balón enfatizando en pases largos y trabajos de velocidad de reacción.

**Plan de trabajo semana 8**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 "la nororiental".

**Fecha:** 22 septiembre a 28 septiembre 2008.

**No de sesiones:** 3

**No de competencias:** 1

**Microciclo:** Restablecimiento.

**Objetivo:** mejorar la entrega de balón utilizando pases cortos y largos, con diferentes superficies de contacto y con una buena dirección.

- Potencializar la velocidad de reacción.



### Plan de trabajo semana 5

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 “la nororiental”.

**Fecha:** 1 septiembre a 7 septiembre 2008.

**Microciclo:** Corriente

**Objetivos:** mejorar la entrega de balón utilizando fintas y amagues.

FECHA	DÍA: 1 septiembre 2008				DÍA: 2 septiembre 2008				DÍA: 3 septiembre 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza			
HORA: 3:00 p.m.				HORA : 3:00 p.m.				HORA: 3:00p.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			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. explicación de tareas.</li> <li>2. calentamiento.</li> <li>3. trabajo de investigación.</li> <li>4. juego de persecución utilizando varios balones para perseguir.</li> <li>5. trabajo de conducción y pases por parejas.</li> <li>6. tenencia de balón (con los pies) sin límite de toques, pero hay que eludir a un contrario y luego tocar.</li> </ol>				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. explicación de tareas.</li> <li>2. calentamiento.</li> <li>3. trabajo de investigación.</li> <li>4. juego de persecución utilizando varios balones para perseguir y esquivando varios obstáculos.</li> <li>5. trabajo de pases largos y cortos con diferentes superficies de contacto.</li> <li>6. tenencia de balón (con los pies) sin límite de toques, pero esquivando obstáculos.</li> </ol>				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. explicación de las tareas.</li> <li>2. calentamiento.</li> <li>3. práctica de fútbol 3 vs 3. El gol vale únicamente cuando definen con borde interno.</li> </ol>			

### Plan de trabajo semana 6

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 “la nororiental”.

**Fecha:** 8 septiembre a 14 septiembre 2008.

**Microciclo:** Corriente

**Objetivos:** mejorar la entrega de balón enfatizando en pases cortos y trabajos de resistencia a la velocidad.

FECHA	DÍA: 8 septiembre 2008				DÍA: 9 septiembre 2008				DÍA: 10 septiembre 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza			
CARGA	HORA: 3:00 p.m.				HORA : 3:00 p.m.				HORA: 3:00p.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. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. juego de mosquita en grupos de cuatro. 5. trabajo de resistencia a la velocidad. 6. tenencia de balón (con los pies) con límite de toques, pero al grupo que le realicen 10 toques seguidos deberá salir en velocidad a perseguir a sus oponentes.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. trabajo de pases cortos por parejas. 5. trabajo de resistencia a la velocidad. 6. tenencia de balón (con los pies) a dos toques, pero al grupo que le realicen 10 toques seguidos deberá realizar 30 abdominales.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol, teniendo en cuenta las posiciones de cada jugador.			

**Plan de trabajo semana 7**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 “la nororiental”.

**Fecha:** 15 septiembre a 21 septiembre 2008.

**Microciclo:** Corriente

**Objetivo:** mejorar la entrega de balón enfatizando en pases largos y trabajos de velocidad de reacción.

FECHA	DÍA: 15 septiembre 2008				DÍA: 16 septiembre 2008				DÍA: 17 septiembre 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza			
CARGA	HORA: 3:00 p.m.				HORA : 3:00 p.m.				HORA: 3:00p.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. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. juego de mosquita con desplazamiento a espacios libres 5. trabajo de velocidad de reacción. 6. trabajo de definición.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. trabajo de pases cortos con cambios de frente (pases largos). 5. trabajo de velocidad de reacción. 6. trabajo de definición.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol, teniendo en cuenta las posiciones de cada jugador.			

### Plan de trabajo semana 8

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 “la nororiental”.

**Fecha:** 22 septiembre a 28 septiembre 2008.

**Microciclo:** Restablecimiento.

**Objetivo:** mejorar la entrega de balón utilizando pases cortos y largos, con diferentes superficies de contacto y con una buena dirección. - Potencializar la velocidad de reacción.

FECHA	DÍA: 22 septiembre 2008				DÍA: 23 septiembre 2008				DÍA: 24 septiembre 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza			
HORA: 3:00 p.m.				HORA : 3:00 p.m.				HORA: 3:00p.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. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. trabajo físico-técnico 5. espacio reducido. 6. Trabajo de velocidad de reacción.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. trabajo físico-técnico 5. trabajo de balón detenido 6. lanzamientos desde el punto penal.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol, teniendo en cuenta las posiciones de cada jugador.			

**MESOCICLO BÁSICO ESTABILIZADOR**  
**Físico 30% Técnico 35% Táctico 25% Psicol 5% Teórico 5%**

**Microciclos que lo conforman: 4.**

**Objetivos:** \*Iniciar trabajos de resistencia a la velocidad.

\*Fortalecer los conceptos trabajados a cerca de la finta, amague, control del balón y pase, para el incremento en el porcentaje de tenencia de balón.

\* Identificar los espacios del terreno de juego y el momento en el cual se deben atacar tanto en acciones defensivas como ofensivas (La comunicación, juego colectivo, Resolución sencilla de acciones de juego, utilización de recursos técnicos propios de cada situación de juego,).

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

**Intensidad:** media.

**Relación trabajo general y especial:** 1:1

**Plan de trabajo semana 9**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 "la nororiental".

**Fecha:** 29 septiembre a 5 octubre 2008.

**Micro ciclo:** Corriente

**No de sesiones:** 3

**No de competencias:** 1

**Objetivos:** \* Iniciar trabajos de resistencia a la velocidad.

\*Enfatizar los trabajos sobre la finta como elemento básico para el desarrollo de la técnica individual.

\* Identificar los espacios del terreno de juego y el momento en el cual se deben atacar tanto en acciones defensivas como ofensivas (Comunicación).

**Plan de trabajo semana 10**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 "la nororiental".

**Fecha:** 6 octubre al 12 octubre 2008.

**Micro ciclo:** Corriente

**No de sesiones:** 3

**No de competencias:** 1

**Objetivos:** \*Trabajo de acondicionamiento para la resistencia a la velocidad.

\*Potencializar el amague y su ejecución como base de las acciones ofensivas.

\* Identificar los espacios del terreno de juego y el momento en el cual se deben atacar tanto en acciones defensivas como ofensivas (juego colectivo).

**Plan de trabajo semana 11**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 "la nororiental".

**Fecha:** 13 octubre al 19 octubre 2008.

**Micro ciclo:** Corriente

**No de sesiones:** 3

**No de competencias:** 1

**Objetivo:** \*Trabajo de acondicionamiento para la resistencia a la velocidad.

\*Realiza controles de balón con todas las superficies de contacto.

\* Identificar los espacios del terreno de juego y el momento en el cual se deben atacar tanto en acciones defensivas como ofensivas (Resolución sencilla de acciones de juego).

**Plan de trabajo semana 12**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 "la nororiental".

**Fecha:** 20 octubre al 26 octubre 2008.

**Microciclo:** Restablecimiento.

**No de sesiones:** 3

**No de competencias:** 1

**Objetivo:** \*Trabajo de acondicionamiento para la resistencia a la velocidad.

\*Utiliza el pase como acción técnica individual para el beneficio colectivo.

\* Identificar los espacios del terreno de juego y el momento en el cual se deben atacar tanto en acciones defensivas como ofensivas (utilización de los recursos técnicos propios para cada situación de juego).

**Plan de trabajo semana 9**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 “la nororiental”.

**Fecha:** 29 septiembre a 5 octubre 2008.

**Microciclo:** Corriente

**Objetivos:** \* Iniciar trabajos de resistencia a la velocidad.

\*Enfatizar los trabajos sobre la finta como elemento básico para el desarrollo de la técnica individual.

\* Identificar los espacios del terreno de juego y el momento en el cual se deben atacar tanto en acciones defensivas como ofensivas (Comunicación).

FECHA	DÍA: 29 septiembre 2008				DÍA: 30 septiembre 2008				DÍA: 01 octubre 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza			
HORA: 3:00 p.m.				HORA : 3:00 p.m.				HORA: 3:00p.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. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. Carrera de relevos en equipos de 50mtr 5. Ejecución de la finta sencilla y doble sobre pasando conos. 6. Practica de fútbol priorizando sobre el manejo de la finta.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. Carreras de relevos dobles por la línea lateral de la cancha. 5. Ejecución de fintas sencilla y doble sobrepasando compañeros y disparando al arco. 6. Practica de futbol enfatizando en la finta como ayuda para el juego en equipo.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol, dando mayor importancia a la comunicación como eje del juego.			

**Plan de trabajo semana 10**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 “la nororiental”.

**Fecha:** 6 octubre al 12 octubre 2008.

**Microciclo:** Corriente

**Objetivos:** \*Trabajo de acondicionamiento para la resistencia a la velocidad.

\*Potencializar el amague y su ejecución como base de las acciones ofensivas.

\* Identificar los espacios del terreno de juego y el momento en el cual se deben atacar tanto en acciones defensivas como ofensivas (juego colectivo).

FECHA	DÍA: 6 octubre 2008				DÍA: 7 octubre 2008				DÍA: 8 octubre 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza			
HORA: 3:00 p.m.				HORA : 3:00 p.m.				HORA: 3:00p.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. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. 3 series de 5 piques de 30metros (Trabajo de resistencia a la velocidad) 5. Realización de amague por parejas con defensor pasivo. 6. Practica de fútbol enfatizando en el amague.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. Trabajo de resistencia a la velocidad 5. juego uno vs. Uno con una sola arquería priorizando en el amague. 6. Práctica de fútbol 2 vs. 2				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol, enfatizando en el juego colectivo.			



**Plan de trabajo semana 11**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 “la nororiental”.

**Fecha:** 13 octubre al 19 octubre 2008.

**Microciclo:** Corriente

**Objetivo:** \*Trabajo de acondicionamiento para la resistencia a la velocidad.

\*Realiza controles de balón con todas las superficies de contacto.

\* Identificar los espacios del terreno de juego y el momento en el cual se deben atacar tanto en acciones defensivas como ofensivas (solución sencilla de acciones de juego).

FECHA	DÍA: 13 octubre 2008				DÍA: 14 octubre 2008				DÍA: 15 octubre 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza			
	HORA: 3:00 p.m.				HORA : 3:00 p.m.				HORA: 3:00p.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. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. trabajo de velocidad de reacción. 5. trabajo de controles por parejas con todas las superficies de contacto a corta distancia.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. trabajo de controles de balón a mediana distancia con acciones posteriores (definición y pases gol). 5. Trabajo de resistencia a la velocidad.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol, teniendo en cuenta la solución sencilla a las acciones de juego.			

**Plan de trabajo semana 12**

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 "la nororiental".

**Fecha:** 20 octubre al 26 octubre 2008.

**Microciclo:** Restablecimiento.

**Objetivo:** \*Trabajo de acondicionamiento para la resistencia a la velocidad.

\*Utiliza el pase como acción técnica individual para el beneficio colectivo.

\*Identificar los espacios del terreno de juego y el momento en el cual se deben atacar tanto en acciones defensivas como ofensivas (utilización de los recursos técnicos propios para cada situación de juego).

FECHA	DÍA: 20 octubre 2008				DÍA: 21 octubre 2008				DÍA: 22 octubre 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza			
	HORA: 3:00 p.m.				HORA : 3:00 p.m.				HORA: 3:00p.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. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. trabajo físico-técnico 5. espacio reducido. 6. Trabajo de resistencia a la velocidad.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. trabajo de investigación. 4. trabajo físico-técnico 5. trabajo de tenencia de balón 6. lanzamientos desde el punto penal.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. práctica de fútbol, teniendo en cuenta los recursos técnicos adecuados para cada situación de juego.			

## MESOCICLO PRE-COMPETITIVO

Físico 20% Técnico 10% Táctico 60% Psicol 5% Teórico 5%

**Microciclos que lo conforman:** 4.

**Objetivos:** \*Consolidar conceptos y actitudes para la mejora en el porcentaje de tenencia del balón enfatizando en aspectos como la velocidad de reacción, recepción del balón en el desarrollo de la competencia, Lectura de las diferentes situaciones de juego. Funciones según el rol y la posición en el terreno de juego. Manejo de espacios libres en la ofensiva, Reducción de espacios a la defensiva.

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

**Intensidad:** media.

**Relación trabajo general y especial:** 1:1

### Plan de trabajo semana 13

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 "la nororiental".

**Fecha:** 27 de octubre al 2 de noviembre

**Micro ciclo:** Aproximación

**No de sesiones:** 3

**No de competencias:** 1

**Objetivos:** \*Consolidar conceptos y actitudes para la mejora en el porcentaje de tenencia del balón en el desarrollo de la competencia enfatizando en la velocidad de reacción y el control del balón durante el desarrollo de la competencia.

### Plan de trabajo semana 14

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 "la nororiental".

**Fecha:** 3 de noviembre al 9 de noviembre

**Micro ciclo:** Aproximación

**No de sesiones:** 3

**No de competencias:** 1

**Objetivos:** \*Consolidar conceptos y actitudes para la mejora en el porcentaje de tenencia de la pelota en el desarrollo de la competencia enfatizando en la correcta lectura de determinadas acciones de juego.

### Plan de trabajo semana 15

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 "la nororiental".

**Fecha:** 10 de noviembre al 16 de noviembre

**Micro ciclo:** Aproximación

**No de sesiones:** 3

**No de competencias:** 1

**Objetivo:** \*Consolidar conceptos y actitudes para la mejora en el porcentaje de tenencia de la pelota en el desarrollo de la competencia enfatizando en las funciones según el rol y la posición dentro del terreno de juego.

### Plan de trabajo semana 16

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 "la nororiental".

**Fecha:** 17 de noviembre al 23 de noviembre

**Microciclo:** Restablecimiento.

**No de sesiones:** 3

**No de competencias:** 1

**Objetivo:** \*Consolidar conceptos y actitudes para la mejora en el porcentaje de tenencia de la pelota en el desarrollo de la competencia enfatizando en el manejo de espacios libres en la ofensiva y reducción de espacios a la defensiva.

### Plan de trabajo semana 13

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 “la nororiental”.

**Fecha:** 27 de octubre al 2 de noviembre

**Microciclo:** Aproximación

**Objetivos:** \*Consolidar conceptos y actitudes para la mejora en el porcentaje de tenencia del balón en el desarrollo de la competencia enfatizando en la velocidad de reacción y el control del balón durante el desarrollo de la competencia.

FECHA	DÍA: 27 octubre 2008				DÍA: 28 octubre 2008				DÍA: 29 octubre 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza			
HORA: 3:00 p.m.				HORA : 3:00 p.m.				HORA: 3:00p.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. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo de pase a ras de piso el triangulo. 4. Trabajo de cambios de ritmo llegando a zonas de definición. 5. cobro de penaltys				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. Recepción y pases utilizando todas las superficies de contacto. (en tríos) 4. Coordinación de bordes basado en el trabajo de conos finalizando con remate a puerta.				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo de fútbol delimitando las zonas y sectores del terreno de juego, para propiciar una mejor ubicación de los deportistas y el aprovechamiento de los espacios de los espacios tanto ofensivos como defensivos.			

### Plan de trabajo semana 14

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 “la nororiental”.

**Fecha:** 3 de noviembre al 9 de noviembre

**Microciclo:** Aproximación

**Objetivos:** \*Consolidar conceptos y actitudes para la mejora en el porcentaje de tenencia de la pelota en el desarrollo de la competencia enfatizando en la correcta lectura de determinadas acciones de juego.

FECHA	DÍA: 3 noviembre 2008				DÍA: 4 noviembre 2008				DÍA: 5 noviembre 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza			
HORA: 3:00 p.m.				HORA : 3:00 p.m.				HORA: 3:00p.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. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. Ejercicios de amortiguación y control orientado. 4. Practica de fútbol en espacio reducido (asegurar el balón)				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. Ejercicio de mano a mano explicando conceptos básicos defensivos. 4. Practica de futbol en espacio reducido. (acompañar la jugada)				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo de fútbol delimitando las zonas y sectores del terreno de juego, para propiciar una mejor ubicación de los deportistas y el aprovechamiento de los espacios de los espacios tanto ofensivos como defensivos.			

### Plan de trabajo semana 15

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 “la nororiental”.

**Fecha:** 10 de noviembre al 16 de noviembre

**Microciclo:** Aproximación

**Objetivo:** \*Consolidar conceptos y actitudes para la mejora en el porcentaje de tenencia de la pelota en el desarrollo de la competencia enfatizando en las funciones según el rol y la posición dentro del terreno de juego.

FECHA	DÍA: 10 noviembre 2008				DÍA: 11 noviembre 2008				DÍA: 12 noviembre 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza			
CARGA	HORA: 3:00 p.m.				HORA : 3:00 p.m.				HORA: 3:00p.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. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. Ejercicios de amortiguación y control orientado. 4. Práctica de fútbol en espacio reducido. (Simpleza)				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. ejercicios de mano a mano explicando los conceptos básicos ofensivos, rematando al arco. 4. Práctica de fútbol. (ocupación de espacios libres a la ofensiva)				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo de fútbol delimitando las zonas y sectores del terreno de juego, para propiciar una mejor ubicación de los deportistas y el aprovechamiento de los espacios de los espacios tanto ofensivos como defensivos.			

### Plan de trabajo semana 16

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 “la nororiental”.

**Fecha:** 17 de noviembre al 23 de noviembre

**Microciclo:** Aproximación.

**Objetivo:** \*Consolidar conceptos y actitudes para la mejora en el porcentaje de tenencia de la pelota en el desarrollo de la competencia enfatizando en el manejo de espacios libres en la ofensiva y reducción de espacios a la defensiva.

FECHA	DÍA: 17 noviembre 2008				DÍA: 18 noviembre 2008				DÍA: 19 noviembre 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza			
CARGA	HORA: 3:00 p.m.				HORA : 3:00 p.m.				HORA: 3:00p.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. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo específico por líneas, funciones y roles por posición.				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo específico por líneas funciones y roles por posición				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo de fútbol delimitando las zonas y sectores del terreno de juego, para propiciar una mejor ubicación de los deportistas y el aprovechamiento de los espacios de los espacios tanto ofensivos como defensivos.			



### Plan de trabajo semana 17

**Equipo:** fútbol categoría 94-95-96 "la nororiental".

**Fecha:** 24 de noviembre al 30 de noviembre

**Microciclo:** Restablecimiento.

**Objetivo:** \*Consolidar conceptos y actitudes para la mejora en el porcentaje de tenencia de la pelota en el desarrollo de la competencia.

FECHA	DÍA: 17 noviembre 2008				DÍA: 18 noviembre 2008				DÍA: 19 noviembre 2008			
	LUGAR: cancha fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza				LUGAR: cancha de fútbol villa niza			
	HORA: 3:00 p.m.				HORA : 3:00 p.m.				HORA: 3:00p.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. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo de fútbol repasando los conceptos vistos durante el semestre. (Evaluación del proceso)				1. explicación de tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo de fútbol repasando los conceptos vistos durante el semestre. (Evaluación del proceso)				1. explicación de las tareas. 2. calentamiento. 3. Trabajo de fútbol repasando los conceptos vistos durante el semestre. (Evaluación del proceso)			

PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

AÑO 2008 DEPORTE: FUTBOL CATEGORIA: SUB-14 ENTRENADOR: MICHAEL ROBLEDO - GIOVANNY RUIZ

MESES		AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE								
PERIODOS		PREPARATORIO								COMPETITIVO												
ETAPAS		GENERAL				ESPECIAL				PRECOMPETITIVA												
MESOCICLOS		ENTRANTE				APRENDIZAJE TECNICO				BASICO ESTABILIZADOR				PRE-COMPETITIVO								
No DE MICROCICLOS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
TIPOS DE MICROCICLO		C	C	C	R	C	C	C	R	C	C	C	R	Ap	Ap	Ap	Ap	R				
FECHAS																						
CALENDARIO DEPORTIVO		A.	B.	C.	D.	E.	F.	G.	H.	I.	J.	K.	L.	M.	I	II	III	IV				
REGIMEN SEMANAL		L	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
		M	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
		W	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
		J																				
		V																				
		S	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
		D																				
DIAS DE ENTRENAMIENTO		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				
DIAS DE COMPETENCIA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
DIAS DE DESCANSO		4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4				
No HORAS DE ENTRENAMIENTOS		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				
No HORAS DE COMPETENCIA		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
VOLUMEN TOTAL HORAS		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8				
CONTROLES FISICOS																						
CONTROLES MEDICOS																						
VOLUMEN DE LA CARGA		5	5	5	2	4	4	4	2	4	4	4	2	3	3	3	3	2				
INTENSIDAD DE LA CARGA		1	1	1	4	2	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4				
COMPONENTES		Fis	40%	40%	40%	40%	35%	35%	35%	35%	30%	30%	30%	30%	20%	20%	20%	20%				
		Tec	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	35%	10%	10%	10%	10%	10%				
		Tac	15%	15%	15%	15%	20%	20%	20%	20%	25%	25%	25%	60%	60%	60%	60%	60%				
		Psic	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%				
		Teo	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%				
EVENTOS AMISTOSOS		1.								6.								11.				
		2.								7.								12.				
		3.								8.								13.				
		4.								9.								14.				
		5.								10.								15.				
COMPETENCIAS SECUNDARIAS		A.								F.								K.				
		B.								G.								L.				
		C.								H.								M.				
		D.								I.								N.				
		E.								J.								O.				
COMPETENCIAS PRINCIPALES		I.								VI.								XI.				
		II.								VII.								XII.				
		III.								VIII.								XIII.				

## **5. RESULTADOS**

El juego en equipo mejoró notablemente; cuando llegué al equipo éste no generaba opciones de gol de manera grupal, siempre eran protagonizadas por dos jugadores específicamente o sea de forma individual.

La tenencia de balón logro su objetivo propuesto ya el equipo se apodera del balón y pasa hacer protagonista del juego.

Las posiciones de los deportistas han quedado establecidas y definidas.

Los muchachos manejan y entienden el fútbol teniendo en cuenta los diferentes conceptos y los ponen en práctica.

Algunos de los jugadores han adquirido una cultura deportiva la cual genera un gran compromiso de manera consciente con el equipo.

El grupo ha mejorado en el manejo de espacios libres y en el aprovechamiento de éstos, generando así pequeñas sociedades.

El equipo ha consolidado 6 jugadores que presentan un gran nivel y una regularidad en el juego los cuales estarán preparados para competir en la Liga el próximo año.

### **RESULTADOS PERSONALES**

He adquirido grandes conocimientos y una gran experiencia durante el año en este centro de práctica.

Aunque el centro de práctica tenía deficiencias en los materiales siempre la respuesta de los muchachos fue la mejor y se generó un gran grupo de trabajo.

Gracias a esta práctica se han establecido grandes amistades profesionales y se han conocido excelentes personas.

La pedagogía que me caracteriza dio buenos resultados y los muchachos entendieron mis ideas por lo tanto se obtuvieron buenos avances futbolísticos.

## **6. CONCLUSIONES**

Los planes de entrenamiento que se aplicaron a esta población durante un año tuvieron incidencia notable para mejorar la tenencia de balón.

Los planes de entrenamiento que se aplicaron a esta población durante un año tuvieron incidencia notable para mejorar la entrega de balón y lograr así un mejor juego en equipo logrando realizar gestos técnicos como: paredes y triangulaciones que permiten generar más opciones de gol.

Los ejercicios técnico-tácticos todavía presenta falencias, por lo tanto no basta con un año para perfeccionarlos, siempre se deben trabajar por que en todo momento hay algo para mejorar.

Aunque se logro crear una cultura deportiva en el Centro de Formación Deportiva la Nororiental, hay que inculcar aun más la importancia que tiene las asistencias a los entrenamientos si es que en verdad interesa mejorar y llegar a conseguir grandes logros deportivos.

## 7. ANEXOS: 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.