PLAN DE PEDAGÓGICO
FUTBOL 11. 2022

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL JUVENTUD VILLETA.

PRESENTADO POR:
JOSÉ DAVID JIMÉNEZ ALONSO.

VILLETA CUNDINAMARCA, FEBRERO 2022

CONTENIDO

- TITULO
- INTRODUCCION
- JUSTIFICACION
- MARCO LEGAL
- OBJETIVO GENERAL
- OBJETIVOS ESPECIFICOS
- POBLACION, OBJETO Y COBERTURA
- CARACTERIZACION DEL DEPORTE
- ESTRUCTURA POR NIVELES
- TEMAS Y CONTENIDOS
- METODOLOGÍA DE TRABAJO
- CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION
- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

- **PLAN DE FORMACIÓN INTEGRAL Y DEPORTIVO PARA LA MEJORA DE LAS CAPACIDADES FISICAS, TÉCNICO, TACTICAS EN LA ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL DE VILLETA.**

- **INTRODUCCION.**

  La filosofía que caracteriza esta propuesta surge de una profunda reflexión de lo que entendemos por formación, por entrenamiento y por competición. Esta tripleta va siempre unida, pero toma uno u otro en función de la filosofía aplicada. Para una estructura de Fútbol Base es necesario tener muy claro que enfoque se va a dar a estos tres términos porque definirán claramente los fines de la entidad.

  Entendemos que la formación es lo fundamental que debemos perseguir, el objetivo prioritario, mediante las sesiones de entrenamiento que son la expresión de las planificaciones y programaciones. Estos entrenamientos se caracterizan por ser adecuados a cada edad y con unos objetivos, tareas o ejercicios definidos y metodológicos específicos. Y todo ello lo expresamos para preparar a nuestros jugadores para la competición que no es a corto plazo si no a mediano y largo plazo.

- **JUSTIFICACION.**

  Este plan de formación integral y deportivo para mejorar las capacidades físicas, cognitivas, técnicas y tácticas en la escuela de formación de futbol de Villeta Cundinamarca se va desarrollar en las edades de 6 a 17 años.

  Este proyecto a través de la práctica del deporte, en especial el futbol y la formación en valores busca prevenir que los niños lleven malos hábitos que no ayudan a un aprendizaje idóneo para su crecimiento personal, teniendo como objetivo principal dar una formación integral que ayudara a estos niños a crecer con bases en valores y principios que van a contribuir a que sean seres humanos ejemplares en la sociedad, así el aprovechamiento del tiempo libre tendrá un fin productivo al inducir a la niñez del municipio de Villeta a la práctica del deporte.

  El programa pedagógico y metodológico de la Escuela de formación de Fútbol de Villeta Cundinamarca apunta a la enseñanza y al aprendizaje de las nociones básicas del movimiento, a la fundamentación técnico-táctica, a la conciencia del juego colectivo, a la mejora de las cualidades volitivas (voluntad, esfuerzo, cooperación) que desempeñan un factor determinante en los deportes colectivos, al desarrollo armonioso de la musculatura, de sus cualidades motrices, de la capacidad de trabajo del sistema cardiorrespiratorio y otros sistemas del cuerpo, al desarrollo de las capacidades coordinativas generales y a proyecciones de tipo personal y deportivo que tenga cada deportista.

- **MARCO LEGAL.**

  Los procesos de formación deportiva constituyen una parte esencial en el desarrollo del ser humano, más aún cuando dentro de sus objetivos encontramos la formación integral del niño, joven y adolescente como como componente fundamental y transversal en su desarrollo como deportista. Según la Ley 1981 del 95 en su título IV, art. 16 nos da la definición del deporte formativo y nos invita a la formación integral de los niños, jóvenes y adolescentes, como elemento central de este proceso formativo.

  Así las cosas, desde la Gobernación de Cundinamarca se estará brindando el apoyo al municipio a través del desarrollo de actividades de formación deportiva, en la modalidad de baloncesto, las cuales se trabajarán en tres niveles específicamente, Iniciación deportiva la cual está comprendida por niños y niñas con edades entre los 6 y los 8 años, fundamentación deportiva con edades entre los 9 y los 12 años y perfeccionamiento deportivo a partir de los 13 y hasta los 17 años.

- **OBJETIVO GENERAL.**

  Ofrecer oportunamente la formación básica de los fundamentos de esta práctica deportiva de modo que constituya un vivero de valiosos elementos para el joven futbolista en general.

  Fundamentar y desarrollar adecuadamente en los niños y jóvenes sus capacidades físicas, habilidades técnicas, tácticas y estructuras motrices básicas, para la práctica de este deporte, crear en los deportistas mentalidad ganadora a través de la disciplina, esfuerzo y amor por el deporte que practican y por medio de distintos escenarios.

- **OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

  - Incrementar actividades tendientes a formar deportistas íntegros que se sientan identificados y agradecidos con su formación futbolística.
  - Establecer planes de trabajo y programas deportivos, para la enseñanza del futbol en cada categoría (unidades de trabajo y/o ciclos).
  - Desarrollar las habilidades físicas, cognitivas, técnicas y tácticas en cada deportista de manera individual y colectiva.
  - Fortalecer cada deportista mentalmente y generar en cada uno de ellos cambios positivos para su vida, brindar las herramientas necesarias para hacer personas y deportistas lideres con ganas de evolucionar, mejorar día a día y hacer que su entorno sea igual o incluso mejor.

- **POBLACION, OBJETO Y COBERTURA.**

La población objeto para la escuela de formación son los niños, niñas y jóvenes del casco urbano del municipio de Villeta Cundinamarca, en la modalidad de futbol, las cuales se trabajarán en tres niveles específicamente, Iniciación deportiva la cual está comprendida por niños y niñas con edades entre los 6 y los 8 años, fundamentación deportiva con edades entre los 9 y los 12 años y perfeccionamiento deportivo a partir de los 13 y hasta los 17 años.

Con una cobertura de 60 deportistas los cuales se dividen de la siguiente manera:

- Iniciación: 20 deportistas.
- Fundamentación: 20 deportistas.
- Perfeccionamiento: 20 deportistas.

- **CARACTERIZACION DEL DEPORTE.**

Para poder interpretar acertadamente los requerimientos energéticos que demanda el futbolista durante un partido, debemos caracterizar al fútbol de acuerdo a su motricidad.

Se considera al fútbol como un deporte acíclico, de características motrices intermitentes, de habilidades abiertas; de gran complejidad en comparación con otros, ya que como el nombre lo indica, además de la cabeza, rodilla y pecho, se juega fundamentalmente con el pie, el arquero solamente puede jugar con las manos y excepcionalmente los jugadores de campo para ingresar el balón al campo de juego en el saque lateral.

- **Presenta variedad de situaciones motrices**: Ejemplo: correr, saltar, empujar, golpear, etc. e incluso la acrobacia puede estar presente dentro de la configuración del jugador de fútbol completo en cuanto a recursos de movimiento.
- **Competitivo**: El antagonismo es constante. El resultado puede determinar victoria, derrota e incluso empates, respondiendo eficazmente para canalizar a un instinto natural en el hombre.
- **Reglas**: A través de la creación de la internacional Board desde el 1883 se consideran las 17 reglas del fútbol con sus respectivas modificaciones contribuyendo al concepto de deporte a partir del 1823 de su surgimiento en Inglaterra.
- **Carácter lúdico**: Su juego es sustentado desde el punto de vista emocional por un alto grado de fruición o placer en su realización, es un deporte que despierta esencialmente pasión en sus seguidores, en número creciente en todo el mundo.

- **Institucionalizado**: A partir del 21 de mayo de 1904, en París, de las Federación Internacional de Fútbol Asociados (FIFA). Actualmente cuenta con 191 asociaciones nacionales con sus respectivas confederaciones y con más Francia quedó institucionalizado, dirigido internacionalmente a través de la creación de ciento cincuenta millones de jugadores. Las acciones de los jugadores, con un espíritu cooperativo y armonizado, (cooperación) y permanentes acciones del rival para contrarrestarlas (oposición), adquieren sentido en función de tres momentos fundamentales de juego: la posesión del balón (ataque), la posesión del balón por parte del adversario (defensa) y el cambio de posesión del balón (transición).

- **ESTRUCTURA POR NIVELES.**

NIVEL	EDAD	TEMATICA
INICIACION	6 a 8 años.	**HABILIDADES MOTRICES BASICAS** Marchar Reptar Trepar Lanzamiento Gatear **HABILIDADES MOTRICES ESPECIFICAS** Caminar Patear Girar Recepción/atrapar (arquero) Saltar Carrera **TECNICA OFENSIVA Y DEFENSIVA** Superficies de contacto Conducción Control Control aéreo Control orientado Control orientado pierna lejana Pase corto Pase medio a ras de piso Pase largo a ras de piso

		Pase corto aéreo Pase medio aéreo Pase largo aéreo Pared Precisión Visión periférica Remate a ras de piso Remate aéreo Definición a ras de piso Definición aérea Driblin Fintas Regate driblin Buscar espacio libre Línea de pase Acompañar la jugada **NOCIONES TEMPORO ESPACIALES** ORIENTACION Arriba - abajo Delante - detrás DIRECCION Hacia arriba Hacia delante Desde Hasta POCISION Encima - debajo Cerca - lejos Junto - separado DIMENCION Grande - pequeño Ancho - estrecho Alto - bajo Largo – corto
		TECNICA OFENSIVA Y DEFENSIVA Superficies de contacto Conducción Control Control aéreo Control orientado Control orientado pierna lejana

FUNDAMENTACION	9 a 12 años	Pase corto Pase medio a ras de piso Pase largo a ras de piso Pase corto aéreo Pase medio aéreo Pase largo aéreo Pared Precisión Visión periférica Remate a ras de piso Remate aéreo Definición a ras de piso Definición aérea Driblin Fintas Regate driblin Buscar espacio libre Línea de pase Acompañar la jugada **PRINCIPIOS TACTICOS UNIVERSALES** Hacer lo más fácil Acompañar la jugada Jugar a lo ancho y largo Visión periférica Dominar la idea de bloque Dominar la idea de cambio de juego Entregar y correr a un espacio Seguridad, ante todo Saber ubicarse Saber retroceder Marcación es sinónimo de anticipación e interceptación Cooperación con el compañero eludido Salir jugando Jugar con el arquero Abrir la cancha Ganar la línea de fondo Dominio del 2x1 Jugar sin balón ocupando espacios Dominio de la pared Hambre de gol Rematar y seguir la jugada Dominio de los fundamentos técnicos.

PERFECCIONAMIENTO	13 a 17 años.	**PRINCIPIOS TACTICOS INDIVIDUALES, DEFENSIVOS Y OFENSIVOS** Aprovechamiento del espacio libre Triangulación Desmarques Desmarque de apoyo Desmarque de ruptura Apoyos Cambios de ritmo Cambios de dirección Paredes Cambios de orientación Perfilación Vigilancias Desdoblamiento defensa ataque Líneas de pase marcación individual coberturas permutas relevos vigilancias anticipación interceptación carga presión doblajes repliegue entrada **PRINCIPIOS TACTICOS COLECTIVOS** control del partido conservación del juego posesión del juego progresión ataques ritmo de juego espacios libres desdoblamientos pressing transición defensa - ataque vigilancias cambios de orientación triangulación

		repliegues temporización basculación marcación zonal marcación combinada combinación mixta cobertura vigilancia pressing permuta relevo fuera de lugar transición ataque defensa **SISTEMAS DE JUEGO** 1------4------5------1 1------4------3------3 1------4------3------1------2 1------4------1------4------1

- **TEMAS Y CONTENIDOS**

CONTENIDOS GENERALES

Se requieren cuatro ítems para trabajar, los cuales serán discriminados de la siguiente manera:

- Técnica
  - ✓ Habilidades motrices básicas
  - ✓ Habilidades motrices especificas
  - ✓ Técnica ofensiva y defensiva
  - ✓ Nociones temporo espaciales
- Táctica
  - ✓ Principios tácticos universales
  - ✓ Principios tácticos individuales defensivos y ofensivos
  - ✓ Principios tácticos colectivos
  - ✓ Sistemas de juego
- Físico motriz
  - ✓ Capacidades condicionales
  - ✓ Capacidades coordinativas
- Educativo
  - ✓ Historia del futbol
  - ✓ Reglamento del futbol
  - ✓ Valores
  - ✓ Hábitos de vida saludable

- **METODOLOGÍA DE TRABAJO.**

Metodología de enseñanza aprendizaje del deporte de iniciación deportiva desde el juego, la práctica deportiva y la planificación deportiva.	
	Basado en el juego y la actividad deportiva en los procesos de iniciación del deporte estructurada desde un proyecto planificado y estructurado mediante un esquema de periodización. En este método el deportista de iniciación deportiva aprende una técnica intentando repetirla enteramente.

Método Global basado en el juego y la actividad deportiva	Consiste en el aprendizaje de la acción motriz desde el inicio hasta el final, es decir, la ejecución de forma integral. Se utiliza fundamentalmente en las acciones motrices simples que son fáciles de ejecutar y que su estructura permite dividirla para su ejecución. Plantean como principal característica del método global de entrenamiento de la técnica para el fútbol que presenta una situación del juego en el que intervienen todos sus elementos, en los que se trabajan simultáneamente aspectos técnicos, tácticos, físicos, psicológicos con un enfoque pedagógico.
Método Parcial basado en el juego y la actividad deportiva	El método parcial de enseñanza para la práctica de una actividad física de iniciación en el deporte, considera un momento secuencial y de paso a paso, para aprender los gestos y técnicas motrices asociadas a la acción motora, este método se conoce también como el método de aproximación al ejercicio. Este método explica de manera eficaz y segura la tarea y el objetivo a seguir en cualquier componente de la preparación física, la técnica, la táctica y la psicología del deporte.
Método Analítico basado en el juego y la actividad deportiva	El método analítico como su nombre lo dice comprende un proceso de análisis e identificación de las potencialidades y las debilidades del proceso de iniciación. Este método integra la evaluación y autoevaluación de los que haceres del proceso llevado periódicamente a un proceso de percepción, identificación, decisión y ejecución ya sea en la función de entrenador o de deportista de iniciación deportiva. Este método se lleva a cabo especialmente en los procesos proyectados a los altos logros del deporte y a los procesos de competencia determinada a futuro mediante la selección de talentos.

- **CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION**

  Se desarrollarán controles de seguimiento y evaluación, técnicos, tácticos y físicos por medio de test de medición que arrojen resultados verídicos para determinar el estado de evolución de cada uno de los deportistas. Los diferentes test que se van a desarrollar serán direccionados por indeportes, ya que estaremos sujetos a sus directrices.

- **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

  Cronograma según lo establecido por Indeportes.

  RECURSOS FISICOS

  - 10 balones N°3
  - 10 balones N°4
  - 15 balones N°5
  - 12 aros
  - 30 conos
  - 2 escaleras
  - 25 Platos

INTENSIDAD Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

El trabajo técnico, táctico y Físico se desarrollará con un horario acorde y extracurricular a la jornada de estudio escolar.
Las actividades se imparten 3 días a la semana cada sesión dura 2 horas por categoría disponiendo de todo el material didáctico para mantener un seguimiento de las actividades.