INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FÚTBOL DEL MUNICIPIO DE AGUA DE DIOS CUNDINAMARCA

KEVIN MATEO ORTIZ SALAZAR
FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
2023

CONTENIDO

Pág.

TITULO 1
INTRODUCCIÓN 2
JUSTIFICACIÓN 3
1 MARCO LEGAL 4
1.1 LEY 115 DE 1994 DEL CONGRESO NACIONAL 4
1.2 LEY 181 DE 1995 DEL CONGRESO DE COLOMBIA 4
1.3 LEY 934 DE 2004 – INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE 5
2 OBJETIVOS 6
2.1 OBJETIVO GENERAL 6
2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS 6
3 POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA 7
3.1 POBLACIÓN 7
3.2 COBERTURA 7
3.3 POBLACIÓN OBJETO 7
4 CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE 8
4.1 NATURALEZA DEL JUEGO 8
4.2 POSICIÓN TÁCTICA DE LOS JUGADORES 9
4.2.1 Guardameta, arquero o portero 9
4.2.2 Defensa 9
4.2.3 Centrocampista 10
4.2.4 Delantero 10
4.3 LAS REGLAS DEL JUEGO 10
4.4 Campo de juego 11
5 ESTRUCTURA POR NIVELES 12
5.1 NIVEL DE INICIACION DEPORTIVA 12
5.2 NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA 12
5.3 NIVEL DE ESPECIALIZACION DEPORTIVA 12
6 TEMAS Y CONTENIDOS 13
6.1 TOQUES DEL BALÓN O PASE CON EL PIE. 13
6.1.1 Clasificación 13
6.1.2 Recomendaciones técnicas de ejecución 14
6.2 BORDE INTERNO 14
6.2.1 Lanzamiento con el borde interno 15
6.2.2 El lanzamiento recto con el borde interno 15
6.2.3 Lanzamiento diagonal con el borde interno 15
6.3 BORDE EXTERNO 16
6.4 EMPEINE INTERIOR 16
6.4.1 Lanzamiento con el empeine interior 16
6.5 EMPEINE TOTAL 17
6.5.1 Lanzamiento con el empeine total 17
6.6 EMPEINE EXTERIOR 18
6.6.1 El lanzamiento con el empeine exterior 18

6.7 PUNTERA 19
6.8 TALÓN 19
6.9 CONDUCCIÓN DE BALÓN 19
6.9.1 Clasificación 20
6.10 RECEPCIÓN 21
6.10.1 Clasificación 22
6.10.2 Recomendaciones técnicas de ejecución 24
6.11 REGATE Y FINTA 24
6.11.1 El regate 24
6.11.2 Finta 25
6.12 EL CABECEO 25
6.13 JUEGO DE CABEZA 26
7 METODOLOGÍA DE TRABAJO 27
8 CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACION 28
8.1 INDICADORES CUANTITATIVOS 28
8.2 INDICADORES CUALITATIVOS 28
8.3 FORMATO DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 28
9 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 29

TITULO

PLAN PEDAGÓGICO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DEL MUNICIPIO DE AGUA DE DIOS CUNDINAMARCA

INTRODUCCIÓN

El siguiente plan es una propuesta pedagógica dirigida a Educadores Físicos y Entrenadores de Liga menor, que tratan que sus educandos o jugadores aprendan a jugar el deporte del fútbol, de ahí, que este documento pretenda ser una herramienta educativa que facilite el aprendizaje del fútbol de una manera adecuada y eficaz.

Específicamente en la guía se desarrollaron tres capítulos; el primero está relacionado con aspectos pedagógicos que tienen que ver con el proceso de enseñanza- aprendizaje del deporte del fútbol, y específicamente en niños y jóvenes. El segundo capítulo, abarca el estudio de los elementos técnicos con balón , por ejemplo: el pase, conducción, regate, cabeceo, remate, entre otros, es decir; un análisis teórico de los fundamentos técnicos, de tal forma que permita conocer el rol de cada uno de ellos en el juego, así como, características generales de su enseñanza y aprendizaje. En el tercer y último capítulo, se hace énfasis al desarrollo de sesiones prácticas de entrenamiento, que van a ser el instrumento didáctico para la adquisición de las destrezas y habilidades básicas (técnico-tácticas), para poder practicar este deporte de una manera adecuada.

Además, en este documento se analizan temas como; características y principios del entrenamiento del trabajo técnico, métodos específicos para la enseñanza, didáctica específica del juego, aspectos teóricos sobre los fundamentos técnicos, y por último, las actividades prácticas para un aprendizaje integral de este deporte.

Por otro lado, es importante mencionar que esta guía fue sometida a un proceso de validación direccionado en dos vías, la primera consistió en la valoración de la misma por parte dos expertos nacionales en fútbol menor y la otra consistió en ver su utilidad en la práctica a través de la aplicación de la misma por parte de varios entrenadores de liga menor.

JUSTIFICACIÓN

En un país como Colombia en donde se presentan diversos factores que con llevan a problemáticas juveniles que son un papel importante para el desarrollo, debido a situaciones como la drogadicción, el alcoholismo y la delincuencia por la que se está atravesando en la actualidad; debido a esta problemática la mayoría de la población infantil le da un mal manejo al tiempo libre que le queda después de hacer sus actividades cotidianas y donde la influencia de otros grupos sociales que ya están establecidos en el barrio hacen que cada vez sean pocos los niños, niñas y adolescentes que logran alcanzar unos estudios superiores para ser una persona íntegra y respetada en la comunidad.

Es por eso que es impredecible crear espacios de formación deportiva para niños, niñas y adolescentes, los cuales están empezando esa etapa de formación en la que absorben información y actúan de acuerdo al contexto que los rodea; es en ese preciso momento cuando se necesita un orientador que los ayude a comprender lo que están captando para así orientarlos por un buen camino alejado de aquellos problemas que se presentan en la comunidad.

Este plan pedagógico está dirigido a una población vulnerada por dos factores determinantes: 1) El contexto social y 2) la edad biológica. Ya que las implicaciones del comportamiento que presentan, hacen que éstas personas sean, sujetos desorientados, confundidos, desmotivados, distraídos, excesivamente complejos y por ello mismo, ignorados, y es por esta razón que se piensa que la población no tiene una valoración e importancia adecuada, que las escuelas de formación deportiva van dirigidos a las necesidades emocionales y fisiológicas de esta población vulnerable pueden ayudar progresivamente a que tengan una visión distinta hacia la importancia de su propio cuidado corporal.

Por lo tanto al crear una Escuela de Formación Deportiva de Fútbol, se está ayudando a que no solo se les permita a sus integrantes un desarrollo motriz, sino también su crecimiento personal, espiritual, mientras se juega, aprende, teniendo en cuenta sus proyecciones individuales y de cooperación dentro y fuera de un campo deportivo, con esto se está dando gran paso para ayudar a que la población sepa darle un buen manejo al aprovechamiento del tiempo libre para alejarse de las problemáticas de la comunidad.

1 MARCO LEGAL

Para la elaboración de pedagógico consultamos referencias legales que nos ayudarán a encaminar objetivamente el desarrollo del diseño e implementación de la Escuela de Formación Deportiva de Futbol para el aprovechamiento del tiempo libre en edades de 6 a 17 años en municipio de agua de dios (Cundinamarca).

A continuación describiremos las leyes que aplican en este proyecto como son las siguientes:

1.1 LEY 115 DE 1994 DEL CONGRESO NACIONAL

Objetivo de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

Esta ley nos da un sustento en la investigación para conocer las normas generales para prestar un servicio a la comunidad en el aprendizaje de un deporte como el fútbol de salón.

Define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal y no formal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social.

1.2 LEY 181 DE 1995 DEL CONGRESO DE COLOMBIA

La ley 181 de enero 18 de 1995 establece el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte.

Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física

y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

1.3 LEY 934 DE 2004 – INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE

Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones.

Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.

Aquellas entidades territoriales que no dispongan del recurso humano calificado en el área de la Educación Física, podrán realizar acuerdos o alianzas con instituciones de Educación Superior para que se contrate con ellas la prestación del servicio o sirvan de Centros de Práctica de los estudiantes en los programas de Educación Física y tecnología en áreas afines.

Para propender al desarrollo de la Educación Física en la comunidad, partiendo de la base de la población infantil escolar como extraescolar, se adoptarán y fortalecerán los Centros de Educación Física que articulen sus servicios con los programas establecidos en el Proyecto Educativo Institucional, PEI, de los establecimientos educativos. En igual forma se procederá, respecto de los Centros de Iniciación y Formación Deportiva, adscritos a los entes deportivos municipales.

El Programa de Centros de Iniciación y Formación Deportiva es de carácter formativo extracurricular y complementa la formación física y deportiva de la población infantil, contribuyendo a su desarrollo motor, en las distintas etapas de crecimiento (iniciación y formación).

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

Estimular y mejorar la técnica deportiva en futbol las capacidades físicas básicas como la resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad también la táctica, teórica, al igual que los valores morales y éticos del niño para desarrollar un ser integral por medio de la practicas deportivas enfocada en el futbol.

2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Incentivar y promocionar la práctica de la actividad del futbol como habito de vida saludable
- Desarrollar las habilidades y capacidades futbolística del deportista por medio del entrenamiento
- Fomentar un ambiente de aprendizaje diferente donde se cambia el entrenamiento deportivo con la formación de individuos integrales con valores adecuados que le permitan un mejor desempeño tanto como el habito deportivo como en su participación social

3 POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

3.1 POBLACIÓN

El programa deportivo de escuelas de formación del instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca está dirigido a niños entre 6 y 17 años de edad de sexo masculino y femenino distribuidos en grupos conforme al nivel formativo que pertenezca.

3.2 COBERTURA

El programa de la escuela de formación deportiva de del instituto departamental de recreación y deporte de Cundinamarca, tendrá una cobertura de 60 niños participantes en el municipio de agua de dios, dirigida por un instructor especializado en el nivel que fue perfilado.

3.3 POBLACIÓN OBJETO

Las escuelas de formación deportiva de futbol del municipio de agua de dios está dirigida a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por esta disciplina.

Tabla 1 GRUPO POBLACIONAL

GRUPO POBLACIONAL	EDADES	FEM	MAS
Iniciación	6 a 8	X	X
Fundamentación	9 a 12	X	X
Especialización	13 a 17	X	X

4 CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

El fútbol o futbol (del inglés británico football, traducido como balompié) es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente.

Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues lo practican unas 270 millones de personas. También se le conoce como futbol asociación o fútbol asociación, nombre derivado de The Football Association, primera federación oficial del mundo en este deporte y que utilizó ese nombre para distinguirlo de otros deportes que incluyen la palabra "futbol" o "fútbol". En algunos países de habla inglesa también se le conoce como soccer, abreviatura de association, puesto que el nombre de football en esos países se asocia mayoritariamente a otros deportes con esa denominación (principalmente en Estados Unidos, donde el nombre football aplica para el fútbol americano, un deporte totalmente distinto).

El terreno de juego es rectangular de césped natural o artificial, con una portería o arco a cada lado del campo. Se juega mediante una pelota que se debe desplazar a través del campo con cualquier parte del cuerpo que no sean los brazos o las manos, y mayoritariamente con los pies (de ahí su nombre). El objetivo es introducirla dentro de la portería o arco contrario, acción que se denomina marcar un gol. El equipo que logre más goles al cabo del partido, de una duración de 90 minutos, es el que resulta ganador del encuentro.

El juego moderno fue reinventado en Inglaterra tras la formación de la Football Association, cuyas reglas de 1863 son la base del deporte en la actualidad. El organismo rector del fútbol es la Federación Internacional de Fútbol Asociación, más conocida por su acrónimo FIFA. La competición internacional de fútbol más prestigiosa es la Copa Mundial de Fútbol, organizada cada cuatro años por dicho organismo. Este evento es el más famoso y el que cuenta con mayor cantidad de espectadores del mundo, doblando la audiencia de los Juegos Olímpicos.

4.1 NATURALEZA DEL JUEGO

El fútbol se juega siguiendo una serie de reglas, llamadas oficialmente reglas de juego. Este deporte se practica con una pelota esférica (de cuero u otro material con una circunferencia no mayor a 70 cm y no inferior a 68 cm, y un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido), donde dos equipos de once jugadores cada uno (diez jugadores "de campo" y un guardameta) compiten por encajar la misma en la portería rival, marcando así un gol. El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos no marcan, o marcan la misma cantidad de goles, entonces

se declara un empate. Puede haber excepciones a esta regla; véase Duración y resultado más abajo.

La regla principal es que los jugadores, excepto los guardametas, no pueden tocar intencionalmente la pelota con sus brazos o manos durante el juego, aunque deben usar sus manos para los saques de banda.

En un juego típico, los jugadores intentan llevar la pelota hasta la portería rival, lo que se denomina gol, a través del control individual de la misma, conocido como regate, o de pases a compañeros o tiros a la portería, la cual está protegida por un guardameta. Los jugadores rivales intentan recuperar el control de la pelota interceptando los pases o quitándole la pelota al jugador que la lleva; sin embargo, el contacto físico está limitado. El juego en el fútbol fluye libremente, y se detiene solamente cuando la pelota sale del terreno de juego o cuando el árbitro decide que debe detenerse. Luego de cada pausa, se reinicia el juego con una jugada específica. Al final del partido, el árbitro compensa el tiempo total en minutos que se suspendió el juego en diferentes momentos.

4.2 POSICIÓN TÁCTICA DE LOS JUGADORES

4.2.1 Guardameta, arquero o portero

El guardameta, también conocido como portero, arquero o golero, es el jugador cuyo principal objetivo es evitar que la pelota entre a su meta durante el juego, acto conocido como gol. El guardameta es el único jugador que puede tocar la pelota con las manos durante el juego activo, aunque solo dentro de su propia área. Cada equipo debe presentar un único guardameta en su alineación. En caso de que el jugador deba abandonar el terreno de juego por cualquier motivo, deberá ser sustituido por otro futbolista, ya sea uno que se encuentre jugando o un sustituto. Este tipo de jugadores deben llevar una vestimenta diferente a la de sus compañeros, sus rivales (incluido el guardameta) y el cuerpo arbitral. Por lo general suelen llevar el número 1 estampado sobre la camiseta.

4.2.2 Defensa

El defensa, también conocido como defensor, es el jugador ubicado una línea delante del guardameta y una por detrás de los centrocampistas, cuyo principal objetivo es detener los ataques del equipo rival. Generalmente esta línea de jugadores se encuentra en forma arqueada, quedando algunos defensas más cerca del guardameta que los demás. Si es solo un jugador el ubicado más atrás, recibe el nombre de líbero; si son dos o más, reciben el nombre de zagueros. Los defensores posicionados en los costados del terreno son llamados laterales o stoppers (en el caso de que haya un libero), y debido a su colocación (más cerca de los centrocampistas) estos pueden avanzar más en el

terreno si lo desean. Para nombrarlos se agrega la zona a la palabra defensa: por ejemplo, un defensa que juega por la derecha (mirando hacia la meta rival) sería un lateral derecho. También el arquero debe proteger y dar instrucciones a los defensas.

4.2.3 Centrocampista

El centrocampista, mediocampista o volante es la persona que juega en el mediocampo en un campo de fútbol. Entre sus funciones se encuentran las de recuperar balones, propiciar la creación de jugadas y explotar el juego ofensivo. De acuerdo a estas funciones podemos distinguir: los volantes carrileros (los que juegan más cerca de la línea de banda); los de contención, que juegan casi a la misma altura que los defensores laterales para contribuir a la defensa y pueden ser uno o dos jugadores (el apodo de "Cinco" que se da a estos jugadores se debe a que es el número que suelen llevar en la camiseta); y los de creación o enganches, que se sitúan entre la línea de los carrileros y delanteros (son el cerebro del ataque y se caracterizan por su habilidad).

4.2.4 Delantero

Un delantero o atacante es un jugador de un equipo de fútbol que se destaca en la posición de ataque, la más cercana a la portería del equipo rival, y es por ello el principal responsable de marcar los goles. Es muy importante estar en movimiento y buscar siempre pase, es decir, desmarcarse para que le sea más fácil al que lleva la pelota pasársela. La velocidad es esencial.

4.3 LAS REGLAS DEL JUEGO

El fútbol está reglamentado por 17 leyes o reglas, las cuales se utilizan universalmente, aunque dentro de las mismas se permiten ciertas modificaciones para facilitar el desarrollo del fútbol femenino, infantil y sénior. Si bien las reglas están claramente definidas, existen ciertas diferencias en las aplicaciones de las mismas que se deben a varios aspectos. Un aspecto importante es la región futbolística donde se desarrolla el juego. Por ejemplo, en Europa, particularmente en Inglaterra, los árbitros se destacan por ser más permisivos con las faltas e infracciones, reduciendo de esta manera las amonestaciones y expulsiones, mientras que en otros lugares, por ejemplo en Sudamérica, las faltas son penadas con tarjetas más a menudo.

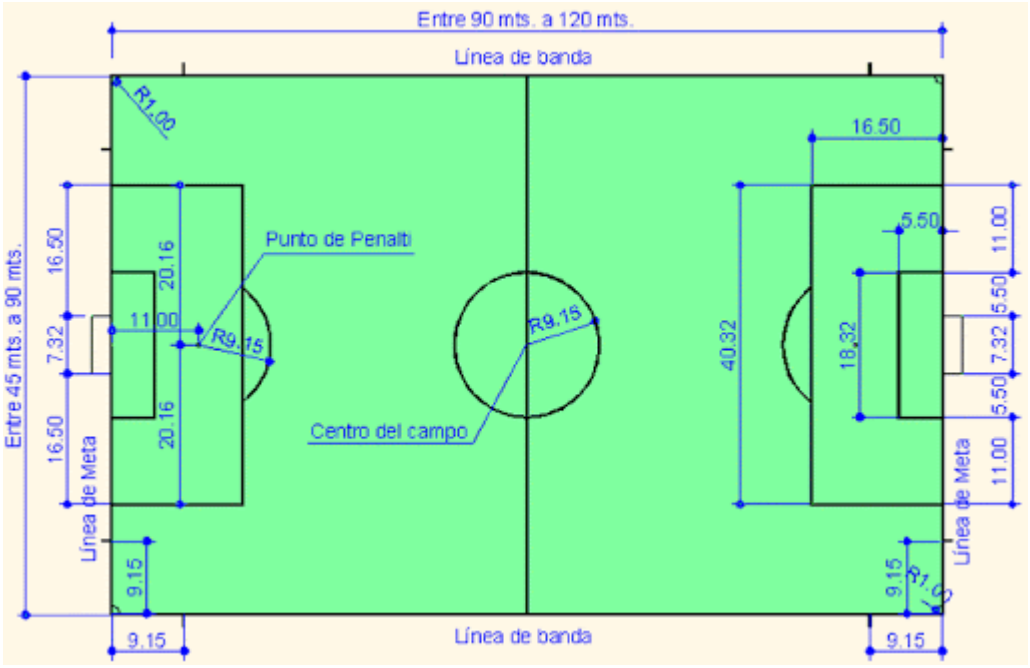
Las reglas del juego están definidas por la International Football Association Board, organismo integrado por la FIFA y las cuatro asociaciones del Reino Unido. Para aprobarse una modificación a las mismas se deben tener por lo menos los votos de la FIFA y de 2 de los 4 votos de las asociaciones del Reino Unido.

4.4 Campo de juego

El fútbol infantil es un claro ejemplo de los cambios de reglas, donde se destaca el tamaño del campo y el número de jugadores por equipo.
El fútbol se juega en un terreno de césped natural o artificial de forma rectangular. Las medidas permitidas del terreno son de 90 a 120 metros de largo y de 45 a 90 metros de ancho, pero para partidos internacionales se recomiendan las siguientes medidas: entre 100 y 110 metros de largo, y entre 64 y 75 metros de ancho. Las dos líneas ubicadas a lo largo del terreno reciben el nombre de líneas laterales o de banda, mientras que las otras son llamadas líneas de meta o finales. Los puntos medios de cada línea de banda son unidos por otra línea, la línea media.

Sobre el centro de cada línea de meta y adentrándose en el terreno, se ubican las áreas penales, las áreas de meta y las metas o porterías. Las llamadas metas, también conocidas como porterías o arcos, constan de dos postes verticales (conocidos como palos o verticales) de 2,44 metros de alto ubicados a 7,32 metros de separación y sobre el centro de cada línea de meta. Las partes superiores de los postes son unidas por otro poste horizontal, conocido como travesaño o larguero.

Las áreas penales son áreas rectangulares ubicadas en el centro de las metas y adentrándose en el terreno. Estas se trazan a 16,5 metros de los postes verticales, adentrándose también 16,5 metros hacia el interior del terreno, y luego uniéndose por otra línea mayor. El trazado del área de meta es igual, pero utilizando una medida de 5,5 metros.



5 ESTRUCTURA POR NIVELES

En esta escuela de formación deportiva se han definido 3 niveles de Aprendizaje: Iniciación fundamentación y perfeccionamiento de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, su desarrollo motriz y cognitivo, y según procesos pedagógicos – técnicos. Mediante el método Inductivo –Deductivo, a través de una progresión que va de lo general a lo particular y de lo simple a lo complejo.

5.1 NIVEL DE INICIACION DEPORTIVA

- Dirigida a niños entre 6 a 8 se busca que el niño en pleno crecimiento tiene las dificultades en la coordinación, atención y concentración en el trabajo.
- El niño solo quiere jugar divertirse con la enseñanza a través del juego.
- Por medio del deporte le enseñaremos principios morales en su comportamiento personal y social tanto en el hogar, estudio y en la escuela de formación.

5.2 NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA

- Dirigido a niños entre 9 a 12 años, en donde se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio el deporte, sin dejar de un lado el juego como motor central.
- Por medio del deporte le enseñaremos principios morales en su comportamiento personal y social tanto en el hogar, estudio y en la escuela de formación.

5.3 NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO

- Dirigida a niños en 13 a 17 años se debe existir una selección para conformar los valores futbolísticos ya de esta próximos a llegar al alto rendimiento el perfeccionamiento en los aspectos técnicos asentados a la táctica y capacidad individual.
- Por medio del deporte le enseñaremos principios morales en su comportamiento personal y social tanto en el hogar, estudio y en la escuela de formación.

6 TEMAS Y CONTENIDOS

6.1 TOQUES DEL BALÓN O PASE CON EL PIE.

El toque de balón se define como el lanzamiento o la dirección que se le da al balón conscientemente con alguna parte del pie. Además, se entiende como el elemento técnico básico del jugo. Por lo tanto, al ser el elemento técnico más usado durante un partido debe brindársele mayor tiempo a su enseñanza y perfeccionamiento, sobre todo en las edades infantiles y juveniles (etapas de desarrollo y rendimiento).

El toque del balón es el arma más útil que posee el jugador de fútbol, pues la aplicación de los otros elementos técnicos como el cabeceo, el regate, la conducción, son más restringidas durante el juego y se usan en momentos determinados. De ahí que se diga que el toque del balón es la principal arma del jugador tanto en ataque como en defensa. (FIFA) Dentro del argumento principal del juego, el toque de balón permite al equipo:

- Conservar colectivamente el balón.
- Preparar los ataques.
- Invertir el juego.
- Contraatacar.
- Dar el pase a gol o último pase.

6.1.1 Clasificación

Los toques del balón se pueden clasificar desde diferentes puntos de vista, ello de acuerdo con:

- La parte del pie que contacta el balón
- La transmisión de la fuerza con algunas partes de la pierna Tomando en consideración esos dos aspectos, entonces el balón se puede tocar con:
    - Borde interno del pie
    - Borde exterior del pie
    - Empeine exterior
    - Empeine interior
    - Puntera
    - Rodilla
    - Talón

Ahora bien, desde el punto de vista de la utilización táctica de los toques se pueden clasificar en: pase, remate balón cruzado, centro, saque de puerta, entre otros. Por lo tanto, se puede afirmar entonces que la utilización de un toque determinado, está regulado por la situación táctica del momento.

Por otra parte, referente a la altura del balón, se conocen tres toques o movimientos de contacto, como son:

- Balón a ras del suelo
- De bote pronto
- Balón alto o por aire

6.1.2 Recomendaciones técnicas de ejecución

Según se analizó en el capítulo anterior, el deporte del fútbol en su aspecto técnico no posee movimientos técnicos estereotipados – como si otros deportes- por lo que no sería recomendable implantar recetas técnicas a la hora de estar en la práctica de la enseñanza de los fundamentos técnicos de este deporte, sino más bien el sugerir algunos posibles movimientos corporales específicos.

A. Determinar con exactitud el tipo de toque más adecuado a utilizar dependiendo de la situación.
B. Colocar el pie de apoyo siempre al lado del balón, y la puntera del zapato deberá estar dirigida hacia la dirección donde se quiere enviar balón.
C. La pierna que se va a realizar el contacto con el balón, deberá extenderse hacia atrás dependiendo del grado de fuerza que se le quiera imprimir al toque.
D. La planta del pie debe estar extendida (la punta del pie mira hacia abajo) fuertemente. Esto es aplicable a todos los toques del balón, a excepción del toque con el borde interno.
E. En el toque del balón propiamente dicho, el grado de fuerza a aplicar y le toque a utilizar, dependerá exclusivamente de la situación de juego y el objetivo del futbolista.

Por lo último, la pierna que realizó el contacto deberá continuar el movimiento o acompañar.

6.2 BORDE INTERNO

Este tipo de toque es el más utilizado a través del juego por lo tanto el más común entre los jugadores. Esto, por cuanto presenta una variedad de ventajas, entre ellas:

1. La trayectoria del balón es mucha más segura.
2. Este tipo de toque de facilita la recepción del balón al compañero
3. Es coayudante en la resolución de situaciones de juego como: la conducción, pase, y hasta remate.

Este toque utiliza la cara interna del pie, y abarca desde el inicio del dedo “gordo”,
pasa por el tobillo interno, hasta el hueso calcáneo.

La ventaja que brinda dicha técnica, es que posee una mayor superficie de contacto del pie con el balón, lo que la constituye una de las técnicas relativamente más fáciles respecto a su manejo.

En síntesis, podemos decir que la técnica con el borde interno es bastante sencilla, práctica y muy precisa para la resolución de situaciones que se presentan durante el juego.

6.2.1 Lanzamiento con el borde interno

Aplicación: este es el lanzamiento más utilizado en el fútbol; se da en dos modalidades:

a) Lanzamiento recto con el borde interno
b) Lanzamiento diagonal con el borde interno

6.2.2 El lanzamiento recto con el borde interno

Biomecánica: El pie de la pierna de apoyo se coloca en línea recta con respecto al balón, aproximadamente a 10 cm de separación. La pierna está ligeramente flexionada y el pie hacia la dirección del pase.

El pie con el que se lanza está formando un ángulo de 90° con respecto a la pierna de apoyo, paralelo al suelo (el tobillo permanece rígido). El cuerpo se dobla suavemente hacia delante para mantener el equilibrio.

La pierna con la que se va a lanzar, que está un poco flexionada, se lleva hacia atrás a una “posición de lanzamiento”, (desde la cadera) y, es golpeado en su centro o escasamente por encima de él con la pate más ancha del pie. Para estar seguro de que el pie con el que se lanza el balón tiene el giro correcto, el jugador que lanza la pelota ha de sentir que el movimiento es dirigido con el talón. Durante el lanzamiento la pierna ha de estar totalmente extendida.

6.2.3 Lanzamiento diagonal con el borde interno

Biomecánica: Para poder pasar el balón hacia un lateral la pierna de apoyo se ha de colocar detrás del balón. El movimiento del lanzamiento se inicia dirigiendo el muslo, suavemente flexionando, hacia el borde interno, al otro lado del eje del cuerpo. El pie con el cual se lanza el balón se impulsa en dirección al pase y golpea el balón en el centro.

6.3 BORDE EXTERNO

Es un recurso poco utilizado por el jugador, dado que su técnica tiene un grado de dificultad, además que no brinda tanta seguridad y precisión en el pase, no obstante, es una muy estética.

La superficie de contacto comprende toda la cara externa del pie, es decir; desde el dedo “pequeño”, parte exterior del tobillo, hasta el hueso calcáneo. Normalmente, esta técnica es utilizada para realizar pases cortos o hacer devoluciones en el juego de pared.

6.4 EMPEINE INTERIOR

Primeramente la superficie anatómica de contacto en este toque se extiende desde la base del dedo “gordo” hasta la parte del tobillo interior. Esta técnica es muy propicia para patear el balón a una larga distancia y con relativa potencia. A pesar de no presentar la misma precisión del toque con el borde interno, se utiliza frecuentemente en acciones de juego como: pases de larga y media distancia, pases por alto, centro, con curva, remates y en algunas ocasiones a balón “parado”.

6.4.1 Lanzamiento con el empeine interior

Aplicación: pases amplios y especialmente altos, así como pases largos y rasos

Biomecánica de movimiento: El balón se encuentra en el suelo, en reposo o movimiento. La pierna de apoyo se coloca aproximadamente a 50 cm junto al balón y a 5 cm detrás del mismo. Se inclina el cuerpo suavemente sobre el lado de la pierna de apoyo, de forma que la mayor parte del cuerpo reposa sobre este lado (diagonal). La pierna con la que se lanza se dirige hacia delante como en el caso del lanzamiento anterior. Debido a la posición diagonal que adopta el cuerpo, se golpea el balón con el empeine cuando éste apunta hacia abajo. Para lanzar hacia arriba se ha de golpear el balón por debajo de su centro. Si por el contrario, prefiere realizarse un lanzamiento raso, hay que golpearlo con el centro o justo por encima de ese centro.

Conceptos claves:

- “Cortar” el césped con el dedo gordo del pie.
- Inclínate sobre la pierna de apoyo.
- Estira totalmente al pierna con la que vas a lanzar ene l momento de tocar el balón.

6.5 EMPEINE TOTAL

Es una técnica con un mayor grado de dificultad de la ejecución que las anteriores, dada la postura que debe asumir el cuerpo, además, de las características de la superficie de contacto. No obstante, es muy eficaz en situaciones donde se requiera que el balón salga con mucha fuerza como en: remates, despejes rápidos en situaciones de apremio, saques de puerta, penales, entre otras.

En relación con el toque con el empeine interior, es más preciso y potente, pues el balón se golpea en el centro, lo que permite recibir menos rotación y así llegar a su destino generalmente en línea recta, y por ende, el recorrido es más corto.

Referente a la superficie anatómica de contacto, este tipo de toque se extiende desde la iniciación de los dedos del pie hasta la parte superior de la articulación del tobillo.

6.5.1 Lanzamiento con el empeine total

Biomecánica del lanzamiento con el empeine: Se dobla suavemente la pierna de apoyo para mantener el equilibrio y se coloca muy cera del balón. El pie de la pierna de apoyo señala la dirección de lanzamiento deseada.

Mientras que se coloca la pierna de apoyo la pierna con la que se va a lanzar se lleva hacia atrás, doblando la rodilla formando un ángulo.

Entonces se lanza el muslo de la pierna con la que se va a lanzar; con este movimiento la rodilla pasa por encima del balón. En este momento se estira completamente el empeine (el tobillo permanece estirado) y la articulación de la rodilla se estira a gran velocidad. El balón y el empeine se encuentran justamente en el medio cuando el pie, es su movimiento de impulso, se encuentra en el punto más bajo. La pierna con la que se lanza la pelota se impulsa totalmente hacia delante. Mientras se realiza este movimiento no debe perderse de vista el balón.

En caso de pases y lanzamientos por los aires, la pierna de apoyo ha de estar situada detrás de la pelota.

Conceptos claves

- El balón con los cordones de la bota.
- La rodilla hacia delante.

- Impulsar la pierna totalmente.

6.6 EMPEINE EXTERIOR

La superficie de contacto abarca la cara exterior del empeine hasta la parte superior de la cara externa de la articulación del tobillo. Se puede decir que es una superficie relativamente plana.

Este estilo de técnica permite los remates de balones que proceden sobre todo al ras de suelo y también facilita con curva, así como una fácil recepción e interceptación de la pelota.

Además, el golpe con la parte exterior del empeine es uno de los más empleados,
debido al tamaño relativamente grande de la superficie de impacto, lo que permite una buena precisión a la hora de patear el balón con fuerza. Por otra parte, este tipo de técnica se le facilita a jugadores que poseen el pie muy largo o aquellos que tienen piernas “arqueadas”

6.6.1 El lanzamiento con el empeine exterior

Aplicación: sobre todo en pases diagonales hacia delante (por ejemplo, durante el juego de pared). Se aplica en pases cortos o a media distancia. Biomecánica La pierna de apoyo está ligeramente flexionada y se coloca aproximadamente a unos 15- 20 cm del balón. Se dobla y gira hacia el interior el pie con el que se lanza (el tobillo permanece estirado), con lo que la parte exterior del pie se gira hacia el balón. El movimiento para lanzar se produce sobre todo desde la rodilla. Durante el impulso de retroceso de la pierna, la pantorrilla se dirige hacia la parte trasera de la pierna de apoyo (es decir, impulsada en diagonal hacia atrás) y aprovecha el impulso parta lanzara hacia delante, mientras la parte exterior del pie golpea el balón a la altura de la mitad en el lado izquierdo o derecho.

Conceptos claves:

- Dar un golpe corto al balón
- Los dedos de los pies apuntan hacia abajo en diagonal
- El balón tiene que tocar también el dedo meñique.

6.7 PUNTERA

Popularmente llamado “puntazo”, es poco usado en la actualidad, dado quizás a que no tiene la misma precisión que las otras técnicas y al ser considerada sobre todo, como poco estética. No obstante, el toque con la puntera en determinadas situaciones de juego es un recurso válido y positivo, sobre todo en aquellas donde hay que tomar decisiones muy rápidas, debido a que no hay tiempo para pensar.
Entre ellas podemos citar: despejes y remates donde exista poco espacio y tiempo, y en la disputa de balones “divididos”. Pero sobre todo, es utilizando en aquellas acciones donde el balón sale del círculo de acción del jugador y este ya no es capaz de alcanzarlo de otra manera que no sea utilizando la puntera.

6.8 TALÓN

Este tipo de técnica contrario a la anterior es más aceptada (desde el punto de vista estético) e igualmente a la anterior suele utilizarse normalmente en situaciones forzadas. Además, al ser poco eficiente no es muy frecuente su aplicación en el fútbol actual.

Referente a los momentos del juego en el que se utiliza, comúnmente se realiza como última alternativa cuando el balón ha sobrepasado la espalda o cabeza del jugador o como último intento por alcanzarla; también, para realizar pases sorpresa.

6.9 CONDUCCIÓN DE BALÓN

Podemos encontrar varias definiciones sobre este elemento técnico, no obstante, se citan algunas de tal manera que podamos clarificar y ubicar dentro del contexto del fútbol actual. Por conducción se puede entender como la rodadura y avance del balón utilizando cualquier parte del pie, y sobre el terreno de juego. Además, se puede concebir como la maniobra de avanzar con el balón en los pies, en otras palabras es la acción de dominar y desplazarse con el balón al ras del suelo, mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie.

Como conclusión de las definiciones anteriores, decimos que convergen dos aspectos denominantes, a decir; el primero que es la acción de llevar el balón a ras de suelo, y por último con cualquier parte del pie. No obstante, respecto al concepto de técnica que aquí se ha venido estudiando, podríamos incluir un tercer aspecto, que dicha acción técnica no solo se presenta en las situaciones de competencia más críticas, sino también que es un recurso para trasladar el balón al marco contrario con la finalidad de anotar un gol.

En determinadas situaciones del partido, cuando el jugador recibe o recupera el balón y no tiene inmediatamente opción de pase, debe recurrir entonces a la conducción tratando de mantener un panorama total o parcial del juego, de tal forma que le permita encontrar una opción clara de pase o bien un remate.

Pero también, existe otra situación de juego donde se justifica esa acción técnica, en el denominado contraataque: aquí el jugador deberá conducir el balón a máxima velocidad, sobre todo en los últimos sectores de la cancha.

Por otro lado a pesar que en el futbol actual se requieren acciones rápidas y que la conducción como tal puede ser un elemento de "lentitud", tampoco deja de ser una realidad que en el partido a de emplearse incondicionalmente en diversas situaciones, lo que lo hace un elemento importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje de al técnica Se trata de un medio de progresión individual en un espacio libre.

Conducir bien el balón significa ser su dueño en todo momento, lo que requiere un buen equilibrio y un excelente dominio de los apoyos. Finalmente, conducir el balón con la cabeza levantada permite recabar información y realizar correctamente la jugada que el juego requiera (FIFA).

6.9.1 Clasificación

Dentro del juego los jugadores utilizan cuatro maneras de conducir el balón, que están determinadas por la superficie de contacto del pie que utilicen, por lo tanto, encontramos la siguiente clasificación:

1. **Empeine exterior**: Este tipo de técnica se utiliza comúnmente en situaciones donde se requiera trasladar el balón rápidamente, y cuando un contrario corre paralelo al conductor del balón, ya que facilita la protección de la pelota. Además, es una de las técnicas más seguras y precisas
2. **Empeine interior**: Aquí la superficie de contacto es similar a la del toque del balón con el empeine interior. También, esta técnica se puede utilizar cuando el contrario corre paralelamente al conductor del balón y este necesita protegerlo. Además, en esta técnica el balón debe ir a una determinada distancia del pie, de tal forma, que el mismo siempre se logre mantener controlado. Esta forma de conducir en relación a la anterior es más lenta
3. **Empeine total**: Este tipo de técnica es la más difícil de ejecutar, ya que el balón se debe empujar hacia delante con el pie extendido hacia abajo, es decir, con la superficie del cordón del zapato. La seguridad de este tipo de conducción no es muy precisa, pues la superficie de contacto con el balón no es muy amplia. El jugador utiliza este tipo de técnica en situaciones de juego, donde posea espacio por delante y los rivales no

están muy cerca, ya que el toque del balón es largo. Por otro lado, esta técnica favorece una carrera más continua – durante los movimientos casi no se gira - , lo que permite un desplazamiento relativamente más rápido.

4. **Borde interno**: Al igual que el toque del balón, abarca la misma superficie de contacto del pie. Este tipo de técnica se utiliza normalmente en situaciones en que se requiera acomodar el balón para una mejor posición de pase, remate, o regate. Además, es usado en ocasiones para girar o simplemente avanzar lentamente con el balón. Debido a la postura que debe adoptar el cuerpo en este estilo de conducción, no es muy eficaz para trasladar rápido el balón, pero es muy efectivo como recurso complementario para realizar otras acciones de juego.

Recomendaciones técnicas de ejecución:

a) Durante la acción técnica es necesario llevar la vista al frente, de tal forma, que no se pierda la panorámica de juego. Sin embargo, en jugadores principiantes esta condición no es tan necesaria.
b) Para lograr una mayor eficacia, es recomendable la utilización de otros recursos técnicos complementarios como la finta y regate.
c) SE debe conducir solo lo necesario, pues normalmente en este tipo de acciones técnica son muy frecuentes las lesiones.
d) En determinadas situaciones de juego es aconsejable mantener un ritmo en la conducción, sin embargo cuando se va a enfrentar a rivales es recomendable el cambio de ritmo y dirección como recurso para desconcentrar al rival.

6.10 RECEPCIÓN

Por recepción debemos entender como la forma de parar, controlar, y dominar el balón, con el fin de realizar una acción de juego posterior y.

Este elemento técnico está considerado como uno de los principales fundamentos técnicos del futbol, ya que una buena recepción es el requisito previo para crear situaciones posteriores de juego. Por lo tanto, una buena recepción debe permitir que el balón quede dispuesto para otra acción después de la amortiguación.

La recepción del balón puede responder a dos objetivos diferentes”:

a) Pararlo, o
b) b) Quitarle velocidad y orientarlo en una nueva dirección.

Existen cinco principios básicos aplicables a todas las formas de recibir el balón:

1- Llevar el cuerpo rápidamente a la posición idónea para detener el balón o hacia la dirección desde la que éste llega.
2- Decidir con rapidez la forma de recibir el balón más apropiado.
3- Antes de recibir el balón, decidir hacia donde pasarlo después.
4- Recibir el balón lo más lejos posible del contrario.
5- Detener el movimiento del balón lo más rápido posible de modo que una vez este controlado, ser pasado de nuevo de la mejor manera posible.

6.10.1 Clasificación

Dependiendo de la parte del cuerpo con que toquemos el balón, así se pueden clasificar los tipos de recepción

6.10.1.1 Borde interno

Esta técnica es propicia para aquellos balones que vienen de frente, ya que se puede parar o ubicar al frente. Por otra parte, facilita el juego rápido y fluido. Además, este tipo de recepción se utiliza de balones que provienen raso y a media altura, o de balones que vienen de un rebote.

6.10.1.2 Empine total

Esta técnica se caracteriza por su espectacularidad, a pesar del grado de dificultad. Para su ejecución se requiere una reacción rápida, y cierta sensibilidad hacia el balón. En la realización de la técnica, el balón no debe rebotar en la superficie de contacto. Se utiliza frecuentemente de balones que provienen por alto.

6.10.1.3 Empeine interior

Se realiza en situaciones en que no se puede percibir con el borde interno, y en movimiento. La pierna que va a receptar, se cruza delante de la pierna de apoyo y con el empeine interior atraemos y recibimos la pelota.

6.10.1.4 Empeine exterior

Esta manera de receptar el balón se emplea comúnmente cuando el jugador desea recibir el balón y alejarse junto a él a otra dirección.

6.10.1.5 Planta

A pesar de que con esta técnica se pierde mucho tiempo, se emplea cuando el balón alcanza el suelo delante del plano lateral del cuerpo, por lo tanto para

pararlo o recibirlo es necesario y a su vez ventajoso, la utilización de la planta del pie.

6.10.1.6 Talón

En relación a su seguridad, no es similar a las anteriores, pues su superficie de contacto es muy pequeña. Normalmente se realiza cuando el jugador a fijado su dirección de carrera y el pase llega a la espalda, por lo tanto se estira el pie hacia atrás y se eleva hacia delante.

6.10.1.7 Pierna

Este tipo de recepción se aplica en terrenos muy mojados, por lo tanto resbaladizos. En los terrenos con estas características, se hace bastante difícil la recepción con la planta del pie –debido a la rapidez del pique del balón- por lo que se recurre a usar la parte inferior de la pierna. (“espinilla”). Esta técnica es muy insegura, ya que la dirección del rebote en el contacto con la pierna no puede ser calculada por el jugador.

6.10.1.8 Muslo

Se utiliza en balones que provienen del aire, y que por la fuerza y / o trayectoria que traen no pueden ser dominados con la cabeza, pecho, y pie. Por lo tanto, se puede usar el muslo, que posee la ventaja que el fémur está cubierto de musculatura, lo cual favorece al
amortiguamiento. Además, esta técnica tiene la ventaja de que ayuda al cambio de dirección del jugador.

6.10.1.9 Abdomen

Normalmente esta técnica aparece cuando el balón rebota de manera inesperada, y aparece de manera refleja la acción de recepcionar con el estómago. Por otra parte, es muy efectiva debido a que la zona de contacto es muy blanda, lo que facilita que el balón no rebote muy fuertemente. (Arpad, 1969).

6.10.1.10 Pecho

Es otra de las técnicas eficientes, ya que la superficie de contacto es amplia y relativamente blanda. Se utiliza de balones provenientes de gran altura – frecuentemente

6.10.1.11 Cabeza

Similar a la anterior, se utiliza principalmente en balones altos, y que en circunstancias normales de juego no pueden ser recepcionados. Es una de las modalidades de recepción más difíciles de ejecutar

6.10.2 Recomendaciones técnicas de ejecución

- Para realizar una buena recepción es recomendable mantener la vista en el balón, y equilibrar el cuerpo extendiendo los brazos cómodamente
- Realizar un ligero movimiento de “retiro” de la parte corporal que va a receptar de tal manera que se produzca una amortiguación
- Preferiblemente la primera opción que debe considerar el jugador es jugar de primera intención para darle fluidez y velocidad al juego, pero no siempre la situación de juego así lo permite, es entonces cuando se debe recurrir a la recepción.
- A la hora del contacto con el balón los músculos deben estar relajados.

6.11. REGATE Y FINTA

6.10.3 El regate

Este elemento técnico se le puede definir como la capacidad que posee el futbolista para rebasar contrarios en su marcha hacia el marco rival. Todo ello, con el fin de adquirir una posición más favorable en el juego y así poder realizar otra acción.

El regate tiene que ser una acción sorpresiva y a su vez aplicada como último recurso, es decir, ante situaciones de juego donde el futbolista no tenga otra opción. Además, los cambios de dirección, paradas repentinas, y otras fintas, son complementos importantes para un buen regate.

Desde un punto de vista táctico, la utilización de este fundamento en diversas zonas del campo debe ser bien determinada, así por ejemplo su aplicación en la defensa no está permitida, en el medio campo con ciertas restricciones, y en el ataque con mayor libertad, siempre y cuando la situación lo amerite.

Clasificación

El regate puede ser subdividido o clasificado desde varios puntos de vista, no obstante, aquí lo haremos en función del empleo de la finta como complemento, así pues, lo clasificamos en dos aspectos:

a) Regate simple.
b) Regate compuesto.

El regate es aquel cuando el regateador rebaza al rival sin usar el recurso de la finta, contrariamente al compuesto que emplea varias fintas.

6.10.4 Finta

Se le puede definir como la acción corporal que realiza el jugador con su cuerpo, y sin la presencia del balón, con el objeto de engañar al rival, llevándolo a sitios falsos. Ampliando la definición, la finta está compuesta por movimientos desorientados que el futbolista ejecuta para desviar la atención del adversario, de la verdadera dirección del movimiento. Estos movimientos corporales les pueden ser realizados por diferentes segmentos, a decir; tronco, brazos, cabeza, piernas, inclusive hasta con la mirada.

La finta ofensiva dentro del juego se realiza básicamente buscando dos objetivos
tácticos: en el primero al finta se ejecuta para librarse de una marca y así recibir el balón en una mejor opción de juego, y el segundo objetivo, se emplea para abrir espacios para la posible entrada de compañeros. Por otro lado, dependiendo de la posición que se juegue así se va a caracterizar la finta, por ejemplo:

1. **Porteros**: en un penal o tiro libre un movimiento como medida táctica, o sea engaña con un movimiento inicial erróneo.
2. **Defensas**: realizan movimientos cuando marcan a los delanteros para confundirlos, tratando de que éstos tomen una dirección equivocada para robarles el balón, o entreguen el pase.
3. **Medios campistas**: normalmente ejecutan movimientos con el objetivo de dejar rezagado al contrario, ganar espacio para recibir y crear juego.
4. **Puntas**: realizan fintas para librarse de marcas, para quedar en una mejor opción de juego.

6.11 EL CABECEO

Este fundamento técnico se puede describir como la dirección y pase del balón con la cabeza. Es además, uno de los elementos técnicos imprescindibles, sobre todo para el líbero, stopper y puntas. Constituye una de las armas más peligrosas del fútbol, pues a un gran cabeceador que ataca solo puede oponérsele un gran cabeceador que defiende.

El dominio de la técnica del juego de cabeza es imprescindible en el fútbol, ya que se debe aplicar en situaciones como cuando la pelota está en el aire, rechazos, pases altos dirigidos y remates al arco. Para la defensa, un buen juego de cabeza a menudo oponérsele un gran cabeceador que defiende.

Sin embargo, nunca dominaremos bien sino lo aprendemos bien. Esto por la razón de que existen factores psicológicos y pedagógicos que limitan el correcto aprendizaje de esta técnica. Entre los factores psicológicos, encontraremos el miedo natural, golpear la pelota con una parte delicada y sensible como lo es la cabeza en cuyo interior están los ejes de la vida misma. El instinto de aludir la intervención de la cabeza para golpear cualquier objeto, es algo así como mecanismo natural de supervivencia.

En otro apartado encontramos los factores pedagógicas, entre ellos que muchas personas inexpertas comienzan el aprendizaje con balones demasiados grandes y / o pesados, donde el cabecear se vuelve algo así como un castigo.

Por todo lo anterior, es que la enseñanza de este fundamento debe estar bien dirigida desde el punto de vista psico-pedagógico.

Clasificación

Aquí la técnica del cabeceo se clasifica de acuerdo a la parte de la cabeza con que se contacta el balón, por lo tanto tenemos

a) Cabeceo frontal
b) Cabeceo parietal (izquierdo o derecho)
c) Cabeceo con la coronilla

Todos los anteriores tipos de cabeceo pueden realizar tanto de manera estática como dinámica o con salto.

6.12 JUEGO DE CABEZA

Aplicación: en todas aquellas situaciones en las que se han de controlar o lanzar rápidamente balones altos sin que haya tiempo para recibir la pelota con tranquilidad.

Conceptos claves:

- Mirar el balón.
- Golpea la pelota antes de que ella te golpee a ti.
- Balancéate con el tronco.
- Golpea el balón con toda la frente.

7 METODOLOGÍA DE TRABAJO

En la enseñanza del fútbol debemos tener en cuenta las siguientes consideraciones metodológicas:

La motivación para los niños/as que comienzan su práctica deportiva es fundamental, y las situaciones globales y reales son lo más recomendable, para luego, en etapas posteriores ir aumentando el trabajo específico.

No encontramos mayores ventajas en la metodología global (comprensiva) que en la conservadora o analítica.

Los porteros no han de ser olvidados, y no se ha de situar al jugador más alto o más torpe en el terreno de juego como tal, sino al que quiera ser portero.

El proceso de enseñanza se divide en fases claramente diferenciadas, pero que se interrelacionan, basándose en la continuación de unas sobre otras.

En las primeras fases el entrenador/a ha de actuar como educador y profesor que transforme el entrenamiento en una escuela de valores.

El acondicionamiento físico, progresivamente se va pasando de una preparación general hacia objetivos y formas de trabajo más específicas.

La enseñanza táctica se hace fundamental en las primeras edades, superando el trabajo técnico.

Desde las edades infantiles se ha de inculcar al futbolista la adecuada colocación.

En la iniciación todos los jugadores han de pasar por todas las posiciones.

8 CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACION

El control se hace partiendo de un mínimo de información significativa contenida en documentos para monitorear las acciones realizadas y los resultados más importantes, que permita elaborar indicadores. Este seguimiento se realiza periódicamente para el continuo mejoramiento de cada escuela deportiva en cuanto al proceso formativo y el impacto del proyecto en la comunidad.

8.1 INDICADORES CUANTITATIVOS

- Número de inscripciones por nivel de formación.
- Asistencia diaria y promedio mensual.
- Deserción del programa

8.2 INDICADORES CUALITATIVOS

- Ficha individual del proceso formativo de cada estudiante y categoría de acuerdo con los respectivos indicadores de logro. Esta auditoria es realizada por el director de escuelas.

8.3 FORMATO DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

El formato de sesiones de entrenamiento que se implementara es el comúnmente usado por diferentes profesionales en deporte. Consta de tres fases, descritas a continuación:

- **Fase inicial**: Es el periodo de introducción a la clase y calentamiento, que tiene como finalidad facilitar la adaptación previo al inicio de la parte central de la sesión, para evitar posibles lesiones y estar con un mejor rendimiento durante el transcurso de la clase.
- **Fase central**: Este periodo es el que más tiempo necesita durante la sesión de la clase puesto que se basa en la fundamentación técnica y ejercicios específicos que van a ayudar a cumplir el objetivo de la clase.
- **Fase final**: Este periodo es llamado vuelta a la calma, donde se realizan ejercicios de estiramiento que permite volver al cuerpo a su temperatura y condiciones normales, además de prevenir riesgos en la salud de los deportistas.

9 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Tabla 2 HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL
MUNICIPIO: AGUA DE DIOS-CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL FORMADOR: KEVIN MATEO ORTIZ SALAZAR

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9;00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
2:00 PM A 3:00 PM	GRUPO		INICIACION	PERFECCIONAMIENTO	FUNDAMENTACION	INICIACION	PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAJO		PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA		
3:00 PM A 4:00 AM	GRUPO		INICIACION	PERFECCIONAMIENTO	FUNDAMENTACION	INICIACION	PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAJO		PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA		
4:00 PM A 5:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION	INICIACION	PERFECCIONAMIENTO	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO		PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA			
5:00 PM A 6:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION	INICIACION	PERFECCIONAMIENTO	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO		PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA	PLAZA COLOMBIA			
6:00 PM A 7:30 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7:00 PM A 8:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8:00 PM A 9:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:00 PM. A 10:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

kevin mateo ortiz salazar
KEVIN MATEO ORTIZ SALAZAR
FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO
C.C. 1.003.483.318
Teléfono: 3228814445
Email: mateosalazar3020@gmail.com