

**ENTRE RÍOS**  
**CONSEJO FEDERAL DE INVERSIONES**  
**LA PRÁCTICA DEL FUTBOL COMO GENERADOR**  
**DE HABITOS SALUDABLES**

**INFORME FINAL**  
**MARZO 2.014**

**Gómez, Alejandro R.**  
**Consejo Federal de Inversiones**

# Índice

## Paginas

1 a 5	.....	Introducción
6 a 11	.....	Tarea Nº 1 (test de fuerza, velocidad, resistencia y de flexibilidad)
12 a 27	.....	Tarea Nº 2 (conformación del equipo, ejercicios técnicos tácticos)
28 a 40 futbol,	.....	Tarea Nº 3 (taller de reglamento de reglas 1, 2, 3 y 4)
41 a 46	.....	Tarea Nº 4 (ejercicios de coordinación)
47 a 59	.....	Tarea N 5 (partido 11 vs. 11)
59 a 79 individual	.....	Tarea Nº 6 (ejercicios de técnica y trabajo con pelota parada)
79 a 86 futbol,	.....	Tarea Nº 7 (taller de reglamento de reglas 5, 6, 7, 8 y 9)
86 a 96 reducidos	.....	Tarea Nº 8 (futbol en espacios 4 vs.4 y trabajos físicos técnicos)
96 a 104	.....	Tarea Nº 9 (taller de reglamento de futbol, reglas 10, 11, 12 y 13)
104 a 115	.....	Tarea Nº 10 (trabajos físicos-activos y trabajos de fuerza velocidad)
115 a 121	.....	Tarea Nº 11 (taller de reglamento de futbol, reglas 14, 15, 16 y 17)

<b>122 a 123</b>	<b>..... Conclusión y recomendaciones</b>
<b>124 a 128</b>	<b>..... Imágenes</b>

## **Introducción**

El deporte ocupa un lugar destacado en las sociedades modernas como fenómeno social. Desde mediados del siglo XX ha experimentado una evolución notable acompañada de importantes transformaciones. En las actuales sociedades postindustriales, la popularización creciente del deporte y su contribución al desarrollo económico en todos los ámbitos en que se manifiesta resulta destacable. Su divulgación lo ha convertido en práctica cotidiana o espectáculo predilecto de millones de personas en todo el mundo.

El deporte ha sido considerado tradicionalmente como un medio apropiado para conseguir valores de desarrollo personal y social; afán de superación, integración, respeto a la persona, tolerancia, aceptar reglas, perseverancia, trabajo en equipo, superación de los límites, autodisciplina, responsabilidad, cooperación, honestidad, lealtad.

Antes de centrarnos en el papel de la práctica del fútbol en contextos marginales, creemos necesario clarificar de qué concepto de Educación Física partimos. Entendemos la Educación Física, como la educación que se centra en el desarrollo de las conductas motrices sin olvidar los aspectos cognitivos, comunicativos, expresivos, sociales y afectivos. Una educación basada en la concepción integral de la persona, cuyo objetivo es la búsqueda del autoconocimiento y una mayor adaptación al entorno físico y social. La Educación Física no debe limitarse al contexto escolar, sino que forma parte inseparable de la educación continua y permanente del ser humano. De este modo, en programas de rehabilitación psicosocial, reeducación y reinserción social, la misma se presenta como un recurso de incuestionable valor en la intervención socioeducativa.

De este modo podemos decir que el deporte como herramienta social apunta fundamentalmente al mejoramiento de la calidad de vida.

Específicamente la práctica que se apunta en este este proyecto es el futbol.

El futbol, como una actividad más en la oferta educativa en el medio penitenciario de la Provincia de Entre Ríos, se encuadraría en la voluntad de hacer de la política

penitenciaria una política social, esto es, una acción dirigida a la rehabilitación y la reinserción social de las personas sometidas a medidas de ejecución penal.

Entendemos la rehabilitación como un proceso integral que se ejecuta de forma multidisciplinar y que tiene en cuenta factores personales, familiares, sociales y laborales del interno. El Servicio Penitenciario ofrece programas motivacionales, de tratamiento, de trabajo social y educativas, entre los cuales se encuentra el deporte. El deseo de practicar fútbol por parte de los internos es natural y pasional, como es en el resto de los ciudadanos que conforman nuestra particular sociedad argentina. Particularmente, la práctica del deporte, es una herramienta muy importante con la que se puede trabajar dentro de una Unidad Penal y cualquier sistema carcelario. La práctica de un deporte tiene una implicancia en la formación personal, en la corrección de algunas conductas, en la posibilidad de intercambiar vivencias y crear un lazo afectivo con quien se comparte en equipo. Particularmente, en el caso de este proyecto, en el que se trabaja con personas privadas de la libertad, pueden encontrar a través del deporte, una herramienta más para una proyección en su futuro. Pero asimismo es importante destacar la parte humana, esto es, la posibilidad de compartir estos momentos y espacios que brinda esta práctica.

El objetivo del presente trabajo fue analizar las funciones y valores del programa “La Práctica del Fútbol, como generador de hábitos saludables” en el contexto de intervención socioeducativa en los centros penitenciarios.

El denominador común de esta realidad marginal es que acoge a personas en situación de exclusión social. De este modo, se analizó el contexto con el fin de comprender el fenómeno carcelario, y cómo la práctica del fútbol no puede examinarse al margen del contexto y de las características de la población.

En el momento en el que nos planteamos una intervención en los ámbitos penitenciarios debimos tener en cuenta que este tipo de centro son microcosmos con sus propias normas, costumbres, hábitos y donde los internos están, evidentemente, en contra de su voluntad. Esta última constatación, que puede parecer una obviedad, fue determinante cuando nos replanteamos la pregunta inicial: ¿Podemos educar a alguien en contra de su voluntad?. Evidenciamos la necesidad de estudiar el ambiente penitenciario como un hecho ineluctable cuando

nos planteamos programas educativos dirigidos a la reeducación, reinserción y rehabilitación de las personas internas. La pena privativa de libertad, supone una ruptura con el núcleo familiar y el entorno social habitual. Pese a que en el centro se reproduce una microsociedad a imagen del exterior (trabajo, ocio, educación, entre otros), no debe olvidarse que el interno, debe adaptarse a un nuevo ritmo de vida que le conduce a una pérdida de autodeterminación y, por tanto, es un individuo con serias dificultades para poderse organizar de forma autónoma.

En estos contextos, nos encontramos con tres realidades sociales bien diferenciadas: La de los funcionarios de vigilancia (celadores). Su misión es llevar a cabo uno de los dos principales objetivos del sistema penitenciario. A ello tenemos que sumar: el mantenimiento del orden (horarios, hábitos higiénicos, alimentarios, entre otros) y velar por la seguridad del lugar. - La realidad de los equipos de tratamiento, formados por: psicólogos, abogados, jueces, y trabajadores sociales, los cuales, entre otras funciones, diseñan actividades dirigidas a la consecución de la reeducación, rehabilitación y reinserción social de los internos (el otro gran objetivo de la institución penitenciaria). - La realidad que completa el triángulo, y el más complejo, es el constituido por los internos, que crean sus propias normas, valores, lenguaje, relaciones y hábitos, al margen del sistema de vida oficial, el cual disciplina la vida en el interior mediante el reglamento penitenciario. Esta dicotomía entre personas que controlan y reeducan, y personas que son controladas y deben ser reeducadas y rehabilitadas, y las relaciones recíprocas entre ambas, marcan la idiosincrasia de cada uno de los centros.

En consecuencia, cuando nos propusimos desarrollar este programa de práctica del fútbol, en una de las unidades penales, lo primero que debimos tener en cuenta es el contexto donde se desarrollaban, para entender tanto el comportamiento de los participantes como su respuesta en las prácticas (entrenamientos)

Las características del programa fueron las siguientes:

- 1). Estudio del medio, para poder comprender el fenómeno penitenciario, y sus consecuencias en la vida cotidiana.
- 2). Programación de la práctica teniendo en cuenta el contexto determinado por el régimen penitenciario, que regula la vida de los internos (horarios, regímenes

especiales, salidas socio-laborales y familiares, permisos, sanciones, entre otros) y las consecuencias anímicas y físicas que la privación de libertad comporta.

3). Detección de los intereses y necesidades de las personas internas y el trabajo que debe ser interdisciplinario de forma que el programa debe estar totalmente integrado en el tratamiento penitenciario y rehabilitador.

Los valores de la práctica del fútbol que pueden actuar positivamente en la realidad penitenciaria son los siguientes: a).-Valor educativo: - reducción de las diferencias entre el mundo libre y el penitenciario. - mejor preparación para el momento de la libertad: resocialización, rehabilitación, reeducación. - creación de hábitos de práctica física. - promoción de la iniciativa y posibilidad de que el interno tenga responsabilidad ocupacional. - adquisición de nuevos aprendizajes tanto motrices, como cognitivos y de valores y normas. - desarrollo de hábitos higiénicos. - fomento del respeto hacia los compañeros. b).-Valor terapéutico: - facilita las relaciones interpersonales. - potencia el protagonismo de los internos. - afirmación de la personalidad: satisfacción de la necesidad de expresión, reencuentro del respeto a uno mismo y de la propia identidad. - aumento de la autoestima: valoración de las capacidades. – c).- Valor recreativo: - ocupación del tiempo libre. - ruptura con la monotonía. – d).- Valor competitivo: - fomento del espíritu de equipo. - respeto a las normas y adversarios (transferencias). - atenúa los efectos del principio de inmediatez mediante el trabajo de un proceso. – e).-Valor emancipador: - mejora del bienestar psíquico: - relajación, actividad libre, diversión. - liberación de la agresividad. - ayuda a “ordenar” la existencia. - fomento de la toma de decisiones. – f).- Valor utilitario: - mayor bienestar físico y prevención de la salud: - desarrollo de la condición física. - desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices y las habilidades motrices. - mejora de la actitud postural y del control del tono muscular. - compensación del sedentarismo. - disminución del tabaquismo.

Así los objetivos particulares que intentamos perseguir con la práctica del deporte colectivo (fútbol) en el Servicio Penitenciario fueron:

- El fomento del espíritu de equipo
- El respeto a la normativa y a la autoridad de los otros (árbitro y entrenador)

- La reducción de la tendencia a la inmediatez, mediante el trabajo de un proceso en equipo pero también personal (Fomentar la secuencia entrenamiento, partido, resultado como procesos necesarios)
- Mejorar la calidad de vida
- Estimular las capacidades cognitivas, motrices, emocionales y sociales
- Reforzar los valores de autoestima, superación, compañerismo, colaboración y cooperación.
- Mejorar la convivencia entre los internos del penal.

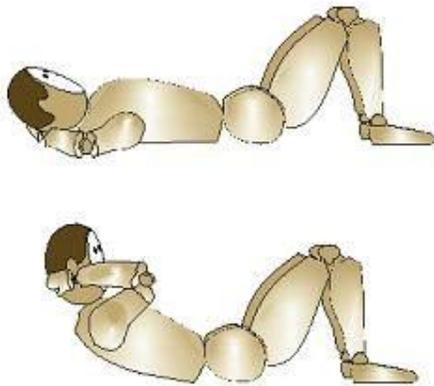
En la primera etapa de trabajo del proyecto se seleccionaron a los 35 internos que conformaran el equipo que participará en las prácticas de fútbol. Entre un total de 250 internos que fueron invitados a participar en la selección del equipo, se presentaron 125 internos aptos para dicha práctica.

Los mismos fueron seleccionados a partir de seis partidos de fútbol de 11 jugadores vs 11 jugadores, en los que se observó sus aptitudes físico - técnicas. Una vez terminados los partidos y se seleccionaron los 35 jugadores se les presentó la propuesta de trabajo, los objetivos buscados con este Proyecto, dejando en claro las reglas de convivencia.

## Tareas realizadas

### Tarea 1: Test de fuerza, test de velocidad, test de resistencia y test de flexibilidad

1. **Test de Fuerza (abdominal):** La **fuerza** como **capacidad física básica** se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.



2. **Test de velocidad (40 metros):** La velocidad es una capacidad neuromuscular que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible. es una capacidad que se manifiesta en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no quede limitado por el cansancio, ya que normalmente son acciones de corta duración y sin producción de fatiga puesto que las resistencias o cargas son de baja magnitud. **Objetivo:** Mide la velocidad de desplazamiento partiendo de una velocidad inicial igual a cero (desde parados). **Desarrollo.** Desde .la salida hay que recorrer la distancia de 40 metros en el menor tiempo posible
3. **Test de resistencia (12 minutos):** En este test los internos correrán durante el tiempo determinado, 12 minutos y se anotará la distancia recorrida

Definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. Existen dos tipos de resistencia, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica. La resistencia aeróbica sería aquélla que tiene por objeto aguantar y resistir la exigencia física para

ganar oxígeno, mientras que la resistencia anaeróbica está condicionada por un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos.

4. **Test de flexibilidad (wells de pie):** en este test tomamos prueba de flexión de tronco adelante desde pie.

Entendemos por flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.



Las tareas anteriormente mencionadas fueron realizadas en los meses uno, tres, cinco y ocho; describiéndose a continuación cada uno de ellos.

**Mes 1**

		40 metros	wells (de pie)	abdominales	12 minutos
Nº	APELLIDO Y NOMBRE	TEST DE VELOCIDAD	TEST DE FLEXIBILIDAD	TEST DE FUERZA	TEST DE RESISTENCIA
1	Albornoz Román	6.10	menos 2 cm	29	1600 metros
2	Alen Gustavo	5.95	menos 2 cm	25	2000 metros
3	Andino Leandro	5.62	mas 1 cm.	23	2200 metros
4	Ballestero Cristian	6.10	menos 0 cm	19	1800 metros
5	Barrientos Federico	5.87	menos 1,5 cm	15	1600 metros
6	Barrios Gustavo	6.00	mas 1,2 cm.	30	2100 metros
7	Berón Leonardo	6.12	mas 1,5 cm	23	2400 metros
8	Cáceres Gerónimo	5.69	menos 2 cm	27	1100 metros
9	Correa Jorge	5.54	menos 1 cm	25	1300 metros

10	Ferreira Rubén	5.67	mas 1 cm.	18	2000 metros
11	Fleitas Víctor	6.37	mas o cm.	21	1600 metros
12	Galván Jorge	6.25	mas 1,2 cm.	18	1850 metros
13	Godoy Miguel	6.02	mas 1,5 cm	28	2500 metros
14	Gómez Jorge	5.69	mas 1,8 cm	26	1700 metros
15	González Raúl	5.91	menos 1 cm	20	1800 metros
16	Herrera Roberto	6.00	mas 0 cm	19	2100 metros
17	Latorre Mario	6.07	mas 1,5 cm	17	1600 metros
18	Leguizamón Leonardo	6.12	mas 1 cm.	22	2600 metros
19	Martínez Guillermo	5.29	mas 1,5 cm	30	1700 metros
20	Meza Mauricio	5.34	mas 1,2 cm.	27	1300 metros
21	Molina Gerardo	6.18	menos 2 cm	16	2300 metros
22	Muando Maximiliano	6.25	mas 1,5 cm	19	1750 metros
23	Navarro Curado	6.37	menos 2 cm	22	1200 metros
24	Oliveras Gustavo	5.88	mas 1 cm.	23	2000 metros
25	Ortiz Claudio	6.17	mas 0 cm	26	1600 metros
26	Ortiz Josué	5.44	mas 1,5 cm	23	1500 metros
27	Orzuza Daniel	6.23	mas 0 cm	21	1650 metros
28	Orzuza Juan	6.12	menos 2 cm	20	1750metros
29	Palacio Nicolás	4.65	mas 0 cm	28	1400 metros
30	Parado Juan	5.28	mas 1,5 cm	25	2200 metros
31	Ramos Uriel	6.76	mas 0 cm	23	1800 metros
32	Retamal Ángel	5.15	mas 1,5 cm	19	2200 metros
33	Rodríguez Ismael	4.92	mas 0 cm	19	2100 metros
34	Romero Exequiel	4.88	menos 2 cm	24	1300 metros
35	Romero Héctor	5.98	mas 1 cm.	27	1800 metros

### Mes 3

		40 metros	wells (de pie)	abdominales	12 minutos
Nº	APELLIDO Y NOMBRE	TEST DE VELOCIDAD	TEST DE FLEXIBILIDAD	TEST DE FUERZA	TEST DE RESISTENCIA
1	Albornoz Román	5.75	menos 2 cm	26	1800 metros
2	Alen Gustavo	6.03	menos 2 cm	25	2400 metros
3	Andino Leandro	6.12	mas 1 cm.	25	2200 metros
4	Ballesteros Cristian	5.90	menos 0 cm	33	1800 metros
5	Barrientos Federico	5.33	menos 1,5 cm	22	1600 metros
6	Barrios Gustavo	5.89	mas 1,2 cm.	26	2100 metros
7	Berón Leonardo	6.10	mas 1,5 cm	25	2400 metros
8	Cáceres Gerónimo	5.51	menos 2 cm	24	1100 metros
9	Correa Jorge	5.83	menos 1 cm	29	1300 metros
10	Ferreira Rubén	6.07	Mas 2 cm.	23	2400 metros

11	Fleitas Víctor	6.32	mas 1 cm.	23	1800 metros
12	Franco Felipe	5.77	mas 1 cm.	25	1850 metros
13	Godoy Miguel	6.00	mas 1,5 cm	27	2500 metros
14	Gómez Jorge	5.71	mas 1,8 cm	31	1700 metros
15	González Raúl	5.69	menos 0 cm	31	1800 metros
16	Herrera Roberto	6.28	mas 1 cm	27	2100 metros
17	Latorre Mario	6.21	mas 1,5 cm	32	1600 metros
18	Leguizamón Leonardo	5.66	mas 2 cm.	27	2600 metros
19	Martínez Guillermo	5.88	mas 1,5 cm	28	1700 metros
20	Meza Mauricio	5.76	mas 1,5 cm.	30	1300 metros
21	Molina Gerardo	6.13	menos 2 cm	25	2300 metros
22	Muando Maximiliano	6.58	mas 1,5 cm	23	2200 metros
23	Navarro Curado	6.22	menos 2 cm	29	1600 metros
24	Oliveras Gustavo	5.86	mas 2 cm.	31	2100 metros
25	Ortiz Claudio	6.08	mas 0 cm	28	1800 metros
26	Ortiz Josué	5.54	mas 2 cm	26	2200 metros
27	Orzuza Daniel	5.87	mas 0 cm	22	2000 metros
28	Orzuza Juan	6.25	menos 1 cm	27	1800metros
29	Palacio Nicolás	6.21	mas 0 cm	30	2100 metros
30	Prado Juan	5.65	mas 1,5 cm	32	2200 metros
31	Ramos Uriel	6.38	mas 0 cm	27	1800 metros
32	Retamal Ángel	5.28	mas 1,5 cm	21	2200 metros
33	Rodríguez Ismael	5.36	mas 0 cm	25	2100 metros
34	Romero Exequiel	5.42	menos 2 cm	25	2000 metros
35	Romero Héctor	5.61	mas 2 cm.	28	2200 metros

## Mes 5

		40 metros	wells (de pie)	abdominales	12 minutos
Nº	APELLIDO Y NOMBRE	TEST DE VELOCIDAD	TEST DE FLEXIBILIDAD	TEST DE FUERZA	TEST DE RESISTENCIA
1	Albornoz Román	5.65	menos 1.5 cm	25	1900 metros
2	Alen Gustavo	6.08	menos 2 cm	22	2200 metros
3	Andino Leandro	6.15	mas 2 cm.	25	2000 metros
4	Ballesteros Cristian	6.20	menos 1 cm	30	1950 metros
5	Barrientos Federico	5.50	menos 2 cm	28	1850 metros
6	Barrios Gustavo	6.00	mas 1,5cm.	23	2200 metros
7	Berón Leonardo	6.15	mas 1,5 cm	24	2300 metros
8	Cáceres Gerónimo	5.40	menos 1 cm	27	1800 metros
9	Correa Jorge	5.45	menos 1 cm	28	1600 metros
10	Ferreira Rubén	6.12	Mas 2 cm.	25	2400 metros
11	Fleitas Víctor	6.20	mas 1 cm.	21	2000 metros

12	Franco Felipe	6.00	mas 1 cm.	26	2000 metros
13	Godoy Miguel	5.90	mas 1,5 cm	27	2400 metros
14	Gómez Jorge	5.85	mas 2 cm	29	1900 metros
15	González Raúl	5.50	menos 1 cm	30	2000 metros
16	Herrera Roberto	6.10	mas 1,5 cm	29	2100 metros
17	Latorre Mario	6.20	mas 2 cm	27	1700 metros
18	Leguizamón Leonardo	5.70	mas 2 cm.	30	2300 metros
19	Martínez Guillermo	6.00	mas 1 cm	29	1600 metros
20	Meza Mauricio	5.60	mas 2cm.	26	1500 metros
21	Molina Gerardo	6.10	menos 1 cm	27	2200 metros
22	Muando Maximiliano	6.40	mas 2 cm	22	2250 metros
23	Navarro Curado	6.15	menos 1,5 cm	26	1950 metros
24	Oliveras Gustavo	5.40	mas 2 cm.	30	2100 metros
25	Ortiz Claudio	6.10	mas 1 cm	29	1900 metros
26	Ortiz Josué	5.90	mas 1,5 cm	24	2300 metros
27	Orzuza Daniel	5.80	mas 0 cm	28	2200 metros
28	Orzuza Juan	6.18	menos 1 cm	29	2000metros
29	Palacio Nicolás	6.05	mas 1 cm	30	2100 metros
30	Prado Juan	5.70	mas 2 cm	30	2150 metros
31	Ramos Uriel	6.25	mas 1 cm	24	1950 metros
32	Retamal Ángel	5.60	mas 1 cm	26	2200 metros
33	Rodríguez Ismael	5.75	mas 0 cm	29	2150 metros
34	Romero Exequiel	5.82	menos 1 cm	26	2300 metros
35	Romero Héctor	5.93	mas 1,5 cm.	25	2000 metros

### Mes 8:

		40 metros	wells (de pie)	abdominales	12 minutos
Nº	APELLIDO Y NOMBRE	TEST DE VELOCIDAD	TEST DE FLEXIBILIDAD	TEST DE FUERZA	TEST DE RESISTENCIA
1	Albornoz Román	5.80	menos 2 cm	29	2200 metros
2	Alen Gustavo	6.00	menos 2 cm	25	2000 metros
3	Andino Leandro	6.25	mas 1 cm.	30	2000 metros
4	Ballesteros Cristian	6.05	menos 1,5 cm	27	1900 metros
5	Barrientos Federico	6.00	menos 2 cm	26	1800 metros
6	Barrios Gustavo	6.10	mas 1 cm.	25	2000 metros
7	Berón Leonardo	6.15	mas 2 cm	28	2200 metros
8	Cáceres Gerónimo	5.55	menos 1,5 cm	27	2100 metros
9	Correa Jorge	6.00	menos 1 cm	28	2100 metros
10	Ferreira Rubén	6.15	Mas 2 cm.	25	2200 metros
11	Fleitas Víctor	6.20	mas 1 cm.	21	1900 metros
12	Franco Felipe	6.10	mas 1 cm.	26	2100 metros

13	Godoy Miguel	5.80	mas 1,5 cm	27	2400 metros
14	Gómez Jorge	5.90	mas 2 cm	24	2200 metros
15	González Raúl	5.80	menos 1 cm	26	2000 metros
16	Herrera Roberto	6.00	mas 2 cm	29	2100 metros
17	Latorre Mario	6.30	mas 1,5 cm	30	1700 metros
18	Leguizamón Leonardo	5.90	mas 1,5 cm.	29	2300 metros
19	Martínez Guillermo	6.10	mas 1,5 cm	27	1800 metros
20	Meza Mauricio	6.25	mas 1,5 cm.	23	1700 metros
21	Molina Gerardo	6.15	menos 1,5 cm	28	2300 metros
22	Muando Maximiliano	6.25	mas 2 cm	29	2200 metros
23	Navarro Curado	6.15	menos 1,5 cm	30	1800 metros
24	Oliveras Gustavo	5.30	mas 2 cm.	30	2000 metros
25	Ortiz Claudio	6.00	mas 1 cm	29	1900 metros
26	Ortiz Josué	6.10	mas 1,5 cm	24	2100 metros
27	Orzuza Daniel	5.45	mas 1 cm	26	2000 metros
28	Orzuza Juan	6.35	menos 1,5 cm	27	2400 metros
29	Palacio Nicolás	5.90	mas 2 cm	30	2300 metros
30	Prado Juan	6.00	mas 1,5 cm	31	2100 metros
31	Ramos Uriel	6.10	mas 1,5 cm	25	1700 metros
32	Retamal Ángel	5.80	mas 1 cm	29	1900 metros
33	Rodríguez Ismael	5.90	mas 1,5 cm	27	2000 metros
34	Romero Exequiel	5.85	menos 1 cm	28	2100 metros
35	Romero Héctor	5.90	mas 1 cm.	27	2300 metros

En referencia a los resultados obtenidos de los test antes mencionados, se concluye que hace falta mucho trabajo para mejorar los aspectos físicos. También se pudo evaluar deficiencias técnicas a la hora de correr, saltar y coordinar una secuencia de gestos continuados.

Desde los aspectos conceptuales podemos decir que al principio costaron las interpretaciones de las consignas de trabajo pero al pasar los meses el grupo se acostumbró y se resolvieron estas cuestiones.

Particularmente, en estos primeros ocho meses se buscó conocer el nivel de abandono de práctica físico-deportiva que se ha producido en los internos y conocer el grado de interés que los internos, penitenciarios y directivos manifiestan por el deporte.

## **TAREA 2:** Conformación del equipo- ejercicio técnico y táctico

Se considera que la preparación técnico-táctica es el componente principal durante el proceso de preparación del futbolista, y a su vez, constituye el núcleo fundamental del mismo, al cual se adhieren elementos articulados entre sí, dando trascendencia a una serie de movimientos y acciones ejecutadas por los jugadores del equipo en dependencia con la posición y la zona del terreno de juego donde se encuentren, con objetivos y metas en común, obtener la victoria. Se trabajó con dos equipos los cuales se conformaron por su mejor performance dentro de los entrenamientos , mientras que los jugadores que quedaban afuera observaban y se los llamaba para intercambiar con otro jugador de campo que este efectuando los ejercicios técnico – táctico , que se detallan a continuación, como así también los arqueros realizaron sus trabajos correspondientes a su posición.

### **Trabajos realizados en campo técnico – táctico**

Esta tarea fue realizada en los meses tres, siete y ocho respectivamente.

A continuación se detallan las correspondientes a cada mes.

#### **Mes 3:**

##### **Ejercicio 1**

**OBJETIVO TECNICO-TACTICO:** Pases y Recepción, cambios de frente, definición en distintas formas, moverse en espacios reducidos, driles que se adecuen al sistema de juego empleado.

**OBJETIVO FISICO:** Resistencia específica de juego- Aeróbico – Anaeróbico alternado.

**Nº DE JUGADORES:** 22.

**MATERIALES:** Soga o tapas, 10 pelotas, 2 juegos de pecheras.

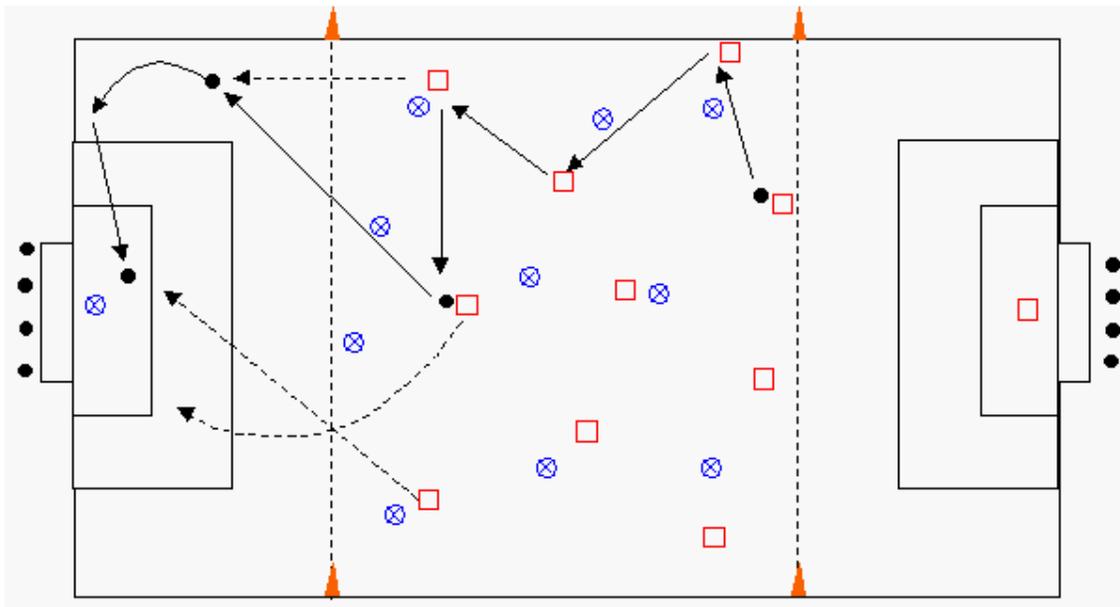
**DESARROLLO:** En un campo de juego se enfrentan 2 equipos, juegan normalmente a dos o tres toques en un espacio de 55m x 70m. La forma de ingresar a la zona de definición se realiza con una combinación previa de pases. El jugador que ingresa

será acompañado por dos jugadores sin oposición del rival buscando definir la jugada en gol, en caso de no convertir su equipo quedara en inferioridad numérica ya que estos delanteros no entraran en juego; recién cuando su equipo logre recuperar la pelota se vuelven a integrar.

\* Las variantes del ejercicio son múltiples, su utilización quedara a criterio del entrenador.

**VARIANTES:** En definición

- A: Definición libre.
- B: Con apertura, centro y definición.
- C: Con pasaje por detrás del poseedor de la pelota.
- D: Con doble pasada por detrás del poseedor de la pelota.



## **Ejercicio Nº 2**

**OBJETIVO TECNICO TACTICO:** Pases, recepción, desmarque, juntarse, cambios de frente, utilización de la pared como medio de juego constante, visión periférica, precisión, etc.

OBJETIVO FISICO: Potencia aeróbica alta. Por la intensidad de trabajo se podrán realizar series de 3 a 5 minutos, con un máximo de 3 a 5 series con pausas de 2 a 3 minutos. La frecuencia cardiaca oscila entre los 170 – 190 ppm.

La distancia aproximada recorrida es de 100 a 120 metros por cada minuto del ejercicio. La cantidad de participaciones con la pelota es de 10 a 15 toques por serie de 5 minutos.

N° DE JUGADORES: 12.

MATERIALES: 14 Conos. 4 Banderines, 10 Pelotas, 2 Juegos de Pecheras.

DESARROLLO: Juegan en un Campo de 30 x 50 mts. (Aprox) 6 vs 6 a dos toques con el objetivo de pasar la pelota en forma de pared entre las metas lo que suma un punto al equipo que lo concreta.

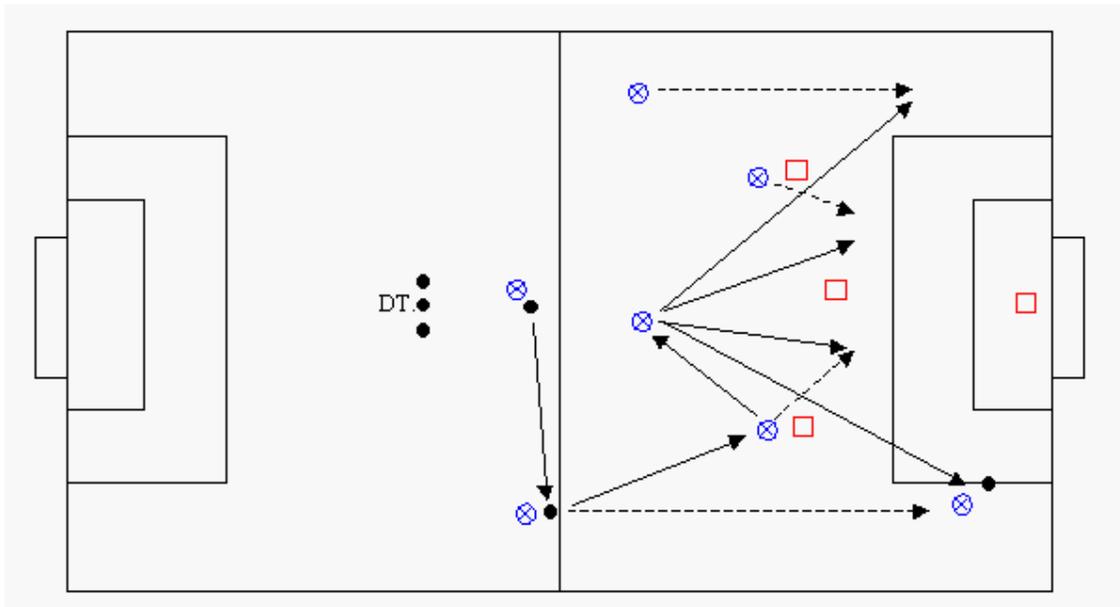
- \* La distribución de las metas se hará en forma irregular cubriendo la totalidad del campo de juego.
- \* La cantidad de metas deberá ser mayor a la cantidad de jugadores de un equipo. (Ej. 6 vs 6 – 7 Metas)
- \* Distancia del ancho de las metas de 1.50 a 2.00 mts.
- \* El grado de dificultad estará de acuerdo al periodo evolutivo del futbolista.

VARIANTES:

- A: Jugar a 1-2 o3 toques.
- B: Jugar la pelota luego de un drible.
- C: Marcar un tanto luego de un cambio de frente.



- A-B-C repite el mismo movimiento.
  - D- Recibe y habilita al punta derecho, al espacio que se forma entre la línea defensiva.
- Variante 3 :
    - A-B-C repite el mismo movimiento.
    - D- Recibe y habilita al punta izquierdo, al espacio que se forma entre la línea defensiva.
- Variante 4 :
    - A-B-C repite el mismo movimiento.
    - D- recibe y habilita al volante izquierdo, al espacio vacío que se forma en el extremo izquierdo de la cancha.



#### **Ejercicio Nº 4**

**OBJETIVO TECNICO-TACTICO:** Enseñar y perfeccionar el remate utilizando pierna hábil e inhábil.

**OBJETIVOS FISICOS:** Los primeros 4 ejercicios apuntan al desarrollo de la potencia alactacida dado que la duración de las actividades oscila entre los 5" y 10". Las pausas varían entre los 45" y 1' y la F.C. entre 100 y 110. En el ejercicio N° 5 la intensidad aumenta y se apunta más al desarrollo de la potencia aeróbica alta, cercana al máximo consumo de oxígeno, ya que la F.C. oscila entre las 170 y 190 pul. por minuto.

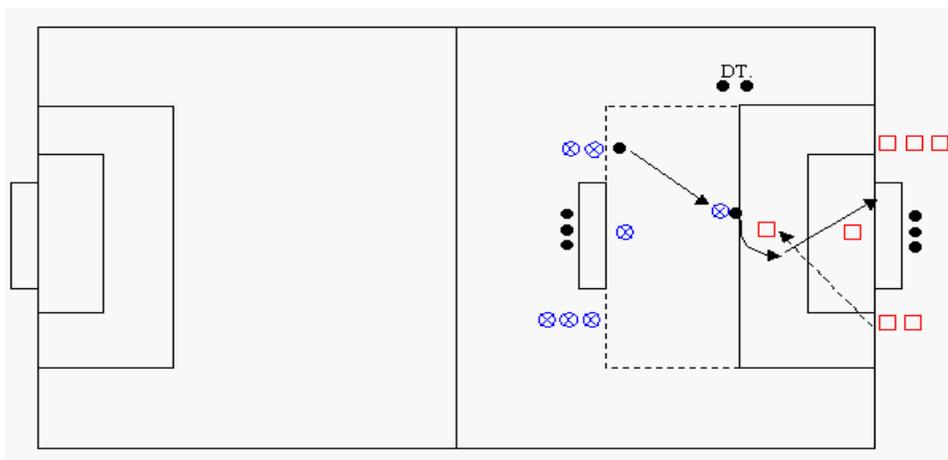
**Nº de JUGADORES:** 12.

**MATERIALES:** Dos juegos de pecheras, 10 pelotas, Arco móvil, tapas o sogas.

**DESARROLLO:** En un campo de 40 x 40 mts (Aprox) se enfrentan dos grupos de 6 jugadores, ubicados a los lados de los arcos en grupos de a 3 jug.

**VARIANTES:**

- Ejercicio 1: Remate libre. (Utilizar pierna hábil e inhábil).
- Ejercicio 2: Remate con marca pasiva.(Sortear la marca de un rival, e incorporar movimientos defensivos)
- Ejercicio 3: Jugada y remate. (Incorporar en el jugador el pasaje por detrás, y buscar el rebote).
- Ejercicio 4: Jugada y remate con marca pasiva.( Movimientos defensivos, escalonamientos y cobertura).
- Ejercicio 5: Trabajo de remate en situación de juego. (Desmarque y remate).



## Trabajos realizados a los arqueros

### **Ejercicio Nº 1:** *Toma de Pelota.*

La posición de las manos es fundamental cuando se toma la pelota esto significará que la aseguremos bien o se nos escape, con las sucesivas consecuencias.

Si hablamos de un tiro que nos llega a una altura entre la base del pecho y la cara, la posición de las manos debe ser formando una W cerrada (como vemos en la foto) teniendo contacto total con la pelota sea las palmas que las yemas de los dedos.

No es solamente importante la posición de las manos, sino también la de los brazos, ya que se deberá "atacar" la pelota con los brazos estirados casi en máxima extensión, y los codos, que estarán en línea con los hombros, funcionarán como amortiguadores en el momento que la pelota toque las manos.

Un simple ejercicio de retención es el de poner 2 arqueros enfrentados a unos 3 metros de distancia, y se patearán mutuamente buscando la altura deseada (entre el pecho y la cara) prestando atención a la posición en que ponen sus manos.

Siguiendo estos fundamentos, buscaremos con un poco de inventiva, todas las variantes posibles a este ejercicio de retención.

### **Ejercicio nº 2:** Correcta ejecución de bajar una rodilla.

Partimos de la base que la posición del arquero sea la correcta, o sea los pies en línea con los hombros debajo de estos (esta debería ser la abertura ideal de las piernas para ejecutar cualquier movimiento que sea necesario sobretodo los laterales); el arquero deberá mover apenas un pie hacia afuera (ejemplo de la foto derecho) y con la rodilla de la otra pierna ( ej.: izquierda) buscará llegar a tocar el pie que movió primero acercándose lo suficiente para que en ese espacio que quedará libre no llegue a pasar la pelota. La posición de la columna pasará de ser erguida a ser un poco encorvada hacia adelante en proyección del balón que llega, y las manos irán hacia adelante a cubrir el espacio que queda entre las dos piernas.

Una vez que la pelota toca las manos, el arquero la levantará a forma de cuchara y la embolsará. Es importante que la rodilla no se clave en la tierra, ya que de esta manera seremos menos reactivos para reaccionar en caso que se de rebote.

Si la pelota es demasiado fuerte o pica de manera peligrosa antes del arquero,

deberá buscar bloquear el balón efectuando un movimiento hacia adelante, en dirección de la pelota y cayendo frontalmente con la pelota embolsada, que luego en la caída la llevara debajo de su pecho.

Este movimiento deberá ser enseñado en forma progresiva, tratando siempre de que el arquero trabaje las dos rodillas de manera equivalente.

Las variantes son infinitas, ya que podemos efectuar trabajos de coordinación antes de ejecutar este movimiento o simplemente en el arco, le patearemos pelotas centrales que le podrán picar delante al arquero.

### **Ejercicio Nº 3:** Reducido con las manos.

Podemos utilizar este ejercicio sea con grandes que con pequeños arqueros. En el futbol infantil tendrá un objetivo formativo y técnico, ya que se utilizarán las dos manos para recepcionar y pasar el balón, mientras que a medida que la edad aumente, aumentará la intensidad del juego.

Realizamos un pequeño campo de juego, la medida variará según la cantidad de jugadores por equipo y sus edades; supongamos que tenemos 8 arqueros (dividimos en 2 equipos de 4 goleros cada uno) cada equipo defenderá su arco (de 1 metro de ancho que realizamos con dos palos de una altura mínima de 1,60 m) y deberá realizar gol en el contrario, como en un simple partido de futbol reducido. La única diferencia es que la pelota irá por el aire, se pasará con las dos manos y el gol es válido solo si efectuado de cabeza por un pase de un compañero.

La pelota puede ser interceptada solo cuando está en el aire y no vale el contacto físico para sustraerla de las manos del adversario. No se puede caminar con la pelota en la mano ni defender el propio arco quedándose delante del mismo.

Las variantes pueden ser infinitas, desde realizar un cuenta-pase que después de 10 pases cuente como un gol (por ej.) hasta el de pasar la pelota de volea en vez de con la mano, o la de terminar jugando con la pelota por el piso con los pies pero que el "robo" de la misma sea válido solo con las manos yendo al suelo.

Los tiempos de juego variarán según las edades, las valencias físicas y el objetivo del entrenamiento

### **Ejercicio Nº 4:** Cuadrado de Técnica, Velocidad y Reacción

Realizamos un cuadrado de 10 metros por 10 metros, utilizaremos 4 arqueros para este juego entrenamiento.

Tres de ellos se colocarán en forma de triángulo y el otro en el medio de ellos, que será quien tendrá la parte más dura del entrenamiento. Los tres arqueros se pasarán la pelota, sin salir del cuadrado y moviéndose libremente dentro de él, con un máximo de 2 toques evitando que el arquero que está en el medio intercepte la pelota, quien podrá solo tomarla con las manos yendo al suelo. El objetivo es de técnica de pase y recepción para los tres que juegan con los pies, como de técnica de arrastre, velocidad y reacción para el arquero que intenta tocar la pelota. Realizamos bloques de no más de 20 segundos y podemos buscar muchas variantes.

#### **Ejercicio Nº 5:** Coordinación y gesto técnico

Colocamos cuatro palos plásticos de una altura mínima de 1,60m uno al lado de otro a una distancia de no más de 50-60 cm. formando una hilera.

Los arqueros deberán pasar entre los palos en zigzag con pasitos cortos y rápidos siempre mirando de frente al entrenador (pasos hacia adelante y hacia atrás) que se colocará delante de los 4 palos a una distancia de 3 metros.

Lo harán 2 veces ida y vuelta y cada vez que salgan en un extremo tendrán que efectuar un gesto técnico decidido por el entrenador (desde retención o bajar una rodilla a caídas bajas o media altura) en total son 4 pelotas (2 de cada lado).

Las variantes son infinitas, sea desde lo técnico a lo coordinativo, y cada uno pondrá su condimento al ejercicio.

#### **Ejercicio Nº 6:** Trabajo de velocidad en el arco

Realizamos un trabajo de velocidad con previamente movimientos coordinativos y donde siempre privilegiamos la correcta técnica de caída.

A cada costado del arco de 11, sobre la línea de meta colocamos dos palos de una altura mínima de 1,60m distanciados a un metro del palo y a un metro cada uno entre si (como vemos en la foto). Un arquero se pondrá delante de los dos palos con una pelota, otro sobre el punto del penal siempre con una pelota y otro sobre el segundo palo siempre a la altura del punto del penal y con otra pelota. De esta

manera participan 4 arqueros, uno trabajando y tres lanzando la pelota.

Empezamos: El arquero efectuará con pasos cortos y rápidos movimientos en zigzag hacia adelante y hacia atrás en cada espacio entre los palos plásticos, y recibirá la pelota frontalmente de su compañero de manera de retener cada vez que llega delante de la línea de los palos y la devolverá rápidamente; cuando llega al palo del arco efectuará en velocidad un arrastre sobre la primer pelota que pateará su compañero en forma recta desde el punto del penal, y luego levantándose rápida y correctamente atajará en vuelo a medio altura una segunda pelota sobre el segundo palo que le lanzará el tercer arquero.

Las variantes son infinitas, desde cambiar los gestos técnicos entre los palos (retención, bajar rodilla, pelota arriba...) hasta cambiar el orden de las caídas en el arco (arrastre, pique, media, pateando, con la mano, etc...)

Lo repetimos 3 o 4 veces por arquero por lado, buscando siempre corregir los movimientos técnicos.

### **Meses 7 y 8:**

A continuación compartiremos algunos ejercicios, juegos, indicaciones y movimientos, tanto en el aspecto ofensivo como en el defensivo, desarrollados por los jugadores en su apartado técnico-táctico

### **TRABAJO DEFENSIVO.**

EXPLICACIÓN: Se trató del aprendizaje del repliegue, basculación y cierre de espacios para los tres centrales, mediante un método dividido en varias etapas, tal como describo en los gráficos. Para ello, se realizaron distintos esquemas de trabajo en capo. A continuación se detallan los mismos:

#### **Ejercicio 1:**

Intervienen 3 centrales, frente a un único delantero.

Cuando el delantero lleva la pelota, se produce un cierre rápido de los tres centrales, colocándose además en perfecta línea (marcada por el central nº3). El delantero encara a ellos con el balón controlado, y estos van replegándose, sin dejar nunca de mirar la pelota, y sin romper la estructura cerrada y en línea, hasta el momento que pueden arrebatarse la pelota al atacante.

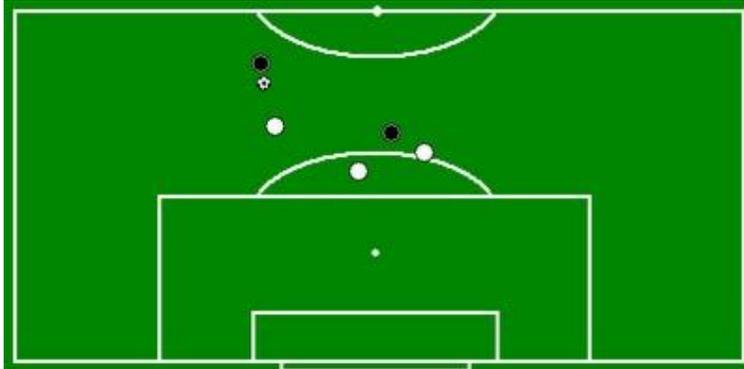


## Ejercicio 2

El mismo ejercicio anterior, pero incorporando la presencia de un segundo delantero. Ahora se debe prestar especial atención a las acciones 2x1 por parte de los delanteros sobre algunos de los centrales exteriores.

Se observaron dos acciones defensivas claras:

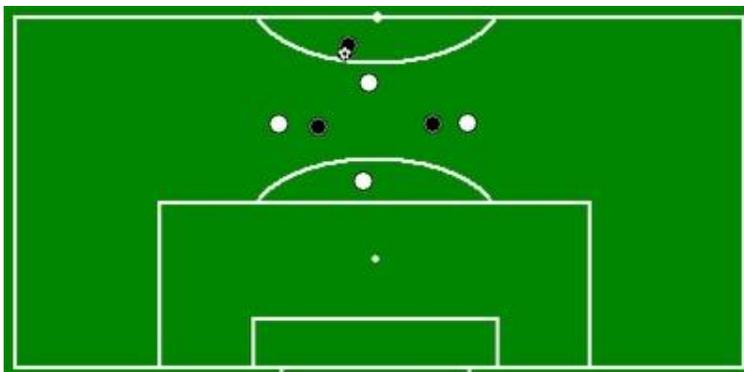
1. Cuando el delantero que avanza con la pelota está cerca de la frontal del área, el central nº3, sale rápidamente a interceptar el balón, quedando los otros dos por detrás por si hubiera un posible error.
2. En posiciones más alejadas de la portería, cuando el segundo delantero está un poco abierto, tratar de adelantarse con movimientos breves para que quede en fuera de juego



### Ejercicio 3.

Continuamos manteniendo los 3 centrales, pero ahora con el apoyo de un centrocampista defensivo. Frente a ellos jugarán 2 delanteros y un centrocampista ofensivo.

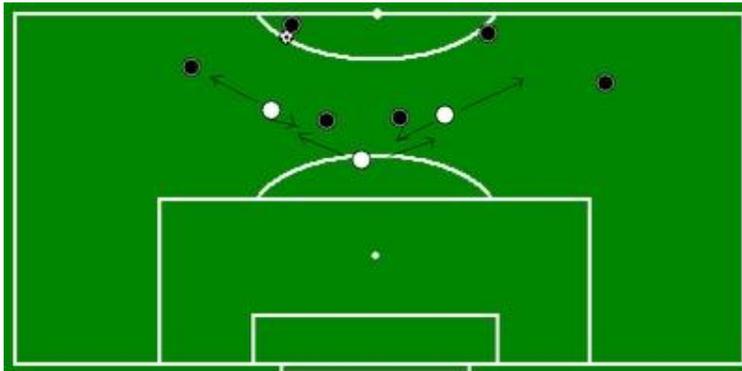
Inicialmente los defensores son poseedores del balón, por lo que están situados algo abiertos. En un momento dado, se provoca una pérdida del balón por parte del centrocampista defensivo a manos del centrocampista ofensivo adversario. En ese momento, se produce un rápido cierre de espacios de los centrales por el centro, ubicándose además en línea perfecta; el centrocampista defensivo, debe tras perder el balón, recuperar de inmediato su posición defensiva y estar de cara a la pelota. Este momento es el que vemos en los gráficos



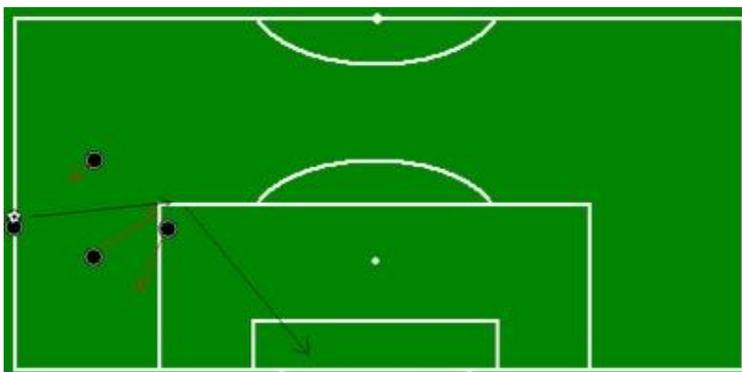
#### Ejercicio 4

Como última parte de este proceso, se van a colocar los 3 centrales, frente a una estructura ofensiva en 4-2 (de un supuesto adversario que juega en 4-4-2)

Debido a la gran superioridad numérica del equipo atacante, los 3 centrales solo pueden bascular zonalmente, cerrados entre sí y defendiendo la parte central (basculaban hasta los límites marcados por la prolongación vertical del área). Por supuesto, en ningún momento dejaron de jugar en línea.



ESTRATEGIA OFENSIVA. SAQUES DE BANDA CERCA DEL ÁREA.



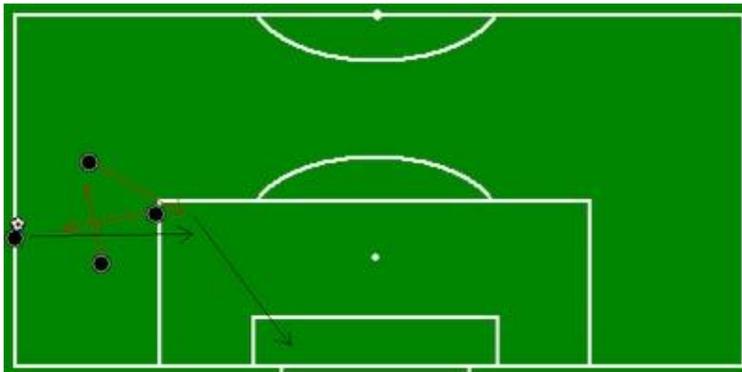
### SAQUE 1.

En esta acción, así como en las otras dos que vamos a indicar posteriormente, se pretende la consecución de un gol, inmediatamente después de realizar el saque de banda, mediante tiro a gol.

El jugador indicado en la figura (por lo general un delantero), realiza el movimiento de amago y desmarque que se indica. Tras recibir el saque de banda, realiza un tiro a gol inmediato, sin importar que se encuentre un poco escorado en el vértice del área. El balón del saque de banda debe ir dirigido de forma que el delantero pueda tirar a gol si es posible a la primera

### SAQUE 2.

En realidad sigue siendo la primera jugada, pero en este caso produciéndose un cruce entre dos jugadores antes de recibir el saque de banda, con la intención de despistar a los marcadores adversarios. Sigue existiendo el tiro inmediato a gol desde la frontal, tras realizarse el saque de banda.



### SAQUE 3.

Variante de la jugada del saque 2. Ahora el balón del saque es enviado hacia el jugador que realiza el cruce hacia la línea de fondo. Éste, tras controlar, lo pasa hacia la frontal al otro compañero con el que hizo el cruce, para que tire a gol directamente o busque otra opción.

Movimientos ofensivos y acciones combinativas.

Comportamiento defensivo zonal dentro de organización estructural 1-3-4-3 zonal.

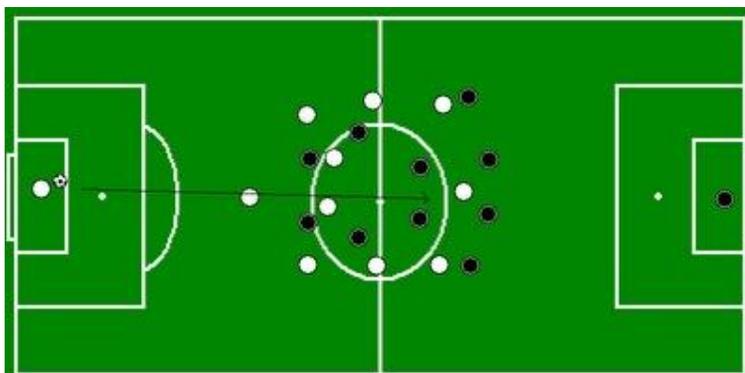
Transiciones ofensivas con superioridad numérica en el equipo atacante.

Saque del portero: .búsqueda del rechace y salida del equipo.

- **DISTRIBUCIÓN:** Empleando gran parte del terreno de juego, se dispuso todo el equipo en posicionamiento 3-4-3. El ejercicio duró aprox. 5m.

**EXPLICACIÓN:** En este ejercicio, se partía de la base que nuestro portero intercepta el balón, y se dispone a realizar un saque en largo hacia la posición de los puntas. Lo que debe hacer el equipo es un movimiento ordenado global, rápido y hacia la dirección del saque del portero, para tratar de apoderarse inmediatamente del posible rechace efectuado por los adversarios, o en su defecto, si algún adversario controla bien el balón y se dispone a jugarlo desde atrás, realizar la presión intensa que en otros ejercicios anteriores hemos mencionado. También de esta forma, se consigue el rápido adelantamiento de líneas.

- **OBJETIVO:** Tratar de aprovechar al máximo el saque del portero en largo, que como bien podemos decir, en muchas ocasiones es una “lotería”. Con el rápido adelantamiento dirigido del equipo, nos podemos apropiar de un posible rechace de los defensores, y desde posiciones adelantadas buscar verticalidad a toda velocidad, o bien, si los defensores contrarios controlan el saque del portero, como seguramente estaremos en mitad del campo del adversario, de inmediato nos disponemos a ejercer las acciones de pressing.



MOVIMIENTOS OFENSIVOS. SUPERAR UN MARCAJE Y FINALIZACIÓN POR LA FRONTAL.

- **DISTRIBUCIÓN:** Mini partido en un terreno reducido de aproximadamente 50x30, con dos porterías reglamentarias y marcando dos zonas protegidas de aprox. 5 m. de ancho. Se dispusieron 2 equipos de 3 jugadores cada uno y 2 comodines en las zonas protegidas. el encuentro duraba 5 m. y tras ello salían a realizarlo otro grupo distinto de jugadores. En total 3 repeticiones por grupo de jugadores.

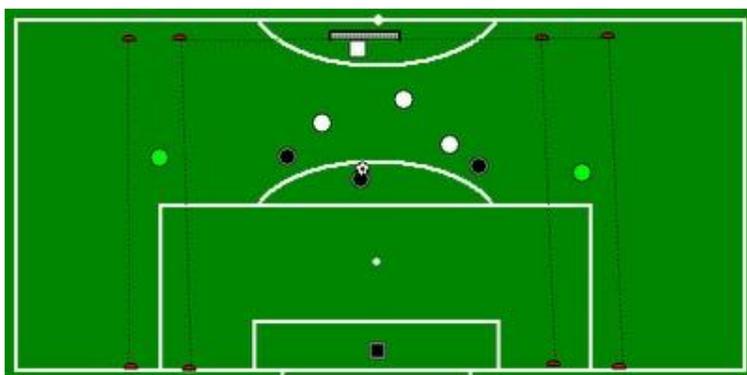
- **EXPLICACIÓN:** El juego se realizaba a un máximo de dos toques. El equipo que defendía, debía realizar un marcaje individual y presión 1x1 por todo el espacio de juego. Para conseguir tanto, este debía realizarse mediante pared con el comodín y tiro a gol inmediato. No se puede entrar en las zonas ocupadas por los comodines.

- **OBJETIVOS FUNDAMENTALES:**

- Movimientos rápidos de desmarque, creación y ocupación de espacios libres por parte de los atacantes, siempre realizados a gran velocidad en espacios reducidos.

- Superar la presión y los marcajes estrechos en zonas próximas de finalización.

- Empleo del comodín, como supuesto delantero marcado y jugando de espaldas a portería, el cual realiza paredes en la frontal del área o incluso dentro del área para buscar una situación de tiro a gol.

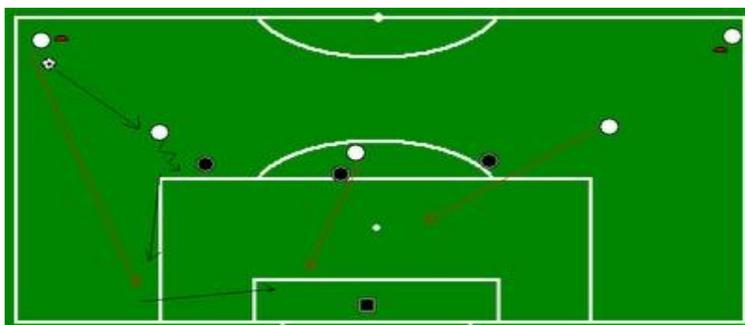


**MOVIMIENTOS OFENSIVOS. (APRENDIZAJE MEDIANTE ACCIÓN COMBINATIVA)**

- **DISTRIBUCIÓN:** Empleando la mitad del terreno de juego reglamentario, se colocaron 3 delanteros + 1 lateral-interior en trabajo ofensivo, frente a 3 defensores centrales.

- **EXPLICACIÓN:** Se trata de realizar dos acciones en una misma jugada: en primer lugar un 2x1 por parte de uno de los puntas exteriores y el lateral en banda, y posteriormente un centro rápido para que los otros dos puntas busquen remate.

- **PREVIO:** La explicación de un 2x1, por lo que pude observar desde mi posición (ya que la misma se hizo en el centro del terreno de juego con todo el grupo formando un círculo), se basó en el hecho que el que lleva la pelota debe encarar al defensor, mientras que el compañero que hace el 2x1 , doble desde detrás hacia el exterior rápidamente. Esto lo podemos ver en el siguiente croquis.



### **Tarea 3 taller de reglamento de fútbol**

Esta tarea fue realizada en los meses uno y dos. A continuación se detalla

#### **REGLA 1 – EL TERRENO DE JUEGO**

##### **Superficie de juego**

Los partidos podrán jugarse en superficies naturales o artificiales, de acuerdo con el reglamento de la competición.

El color de las superficies artificiales deberá ser verde.

Cuando se utilicen superficies artificiales en partidos de competición entre equipos representativos de asociaciones miembro afiliadas a la FIFA o en partidos internacionales de competición de clubes, la superficie deberá cumplir los requisitos

del concepto de calidad de la FIFA para césped de fútbol o del International Artificial Turf Standard, salvo si la FIFA otorga una dispensación especial.

### **Marcación del terreno**

El terreno de juego será rectangular y estará marcado con líneas. Dichas líneas pertenecerán a las zonas que demarcan.

Las dos líneas de marcación más largas se denominarán líneas de banda. Las dos más cortas se llamarán líneas de meta.

El terreno de juego estará dividido en dos mitades por una línea media que unirá los puntos medios de las dos líneas de banda.

El centro del campo estará marcado con un punto en la mitad de la línea media, alrededor del cual se trazará un círculo con un radio de 9.15 m.

Se podrá hacer una marcación fuera del terreno de juego, a 9.15 m del cuadrante de esquina y perpendicular a la línea de meta, para señalar la distancia que se deberá observar en la ejecución de un saque de esquina.

### **Dimensiones**

La longitud de la línea de banda deberá ser superior a la longitud de la línea de meta.

Longitud (línea de banda): Mínimo 90 m

máximo 120 m

Anchura (línea de meta): Mínimo 45 m

máximo 90 m

Todas las líneas deberán tener la misma anchura, como máximo 12 cm.

Partidos internacionales

Longitud (línea de banda): Mínimo 100 m

máximo 110 m

Anchura (línea de meta): Mínimo 64 m

máximo 75 m

### Área de meta

Se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 5.5 m de la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas se adentrarán 5.5 m en el terreno de juego y se unirán con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el área de meta.

### Área penal

Se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 16.5 m de la parte interior de cada poste de meta. Dichas líneas se adentrarán 16.5 m en el terreno de juego y se unirán con una línea paralela a la línea de meta. El área delimitada por dichas líneas y la línea de meta será el área penal.

En cada área penal se marcará un punto penal a 11 m de distancia del punto medio de la línea entre los postes de meta y equidistante a estos.

Al exterior de cada área penal se trazará un semicírculo con un radio de 9.15 m desde el punto penal.

### Banderines

En cada esquina se colocará un poste no puntiagudo con un banderín, cuya altura mínima será de 1.5 m.

Asimismo, se podrán colocar banderines en cada extremo de la línea de media, a una distancia mínima de 1 m al exterior de la línea de banda.

### Área de esquina

Se trazará un cuadrante con un radio de 1 m desde cada banderín de esquina en el interior del terreno de juego.

## Metas

Las metas se colocarán en el centro de cada línea de meta.

Consistirán en dos postes verticales, equidistantes de los banderines de esquina y unidos en la parte superior por una barra horizontal (travesaño). Los postes y el travesaño deberán ser de madera, metal u otro material aprobado. Podrán tener forma cuadrada, rectangular, redonda o elíptica y no deberán constituir ningún peligro para los jugadores.

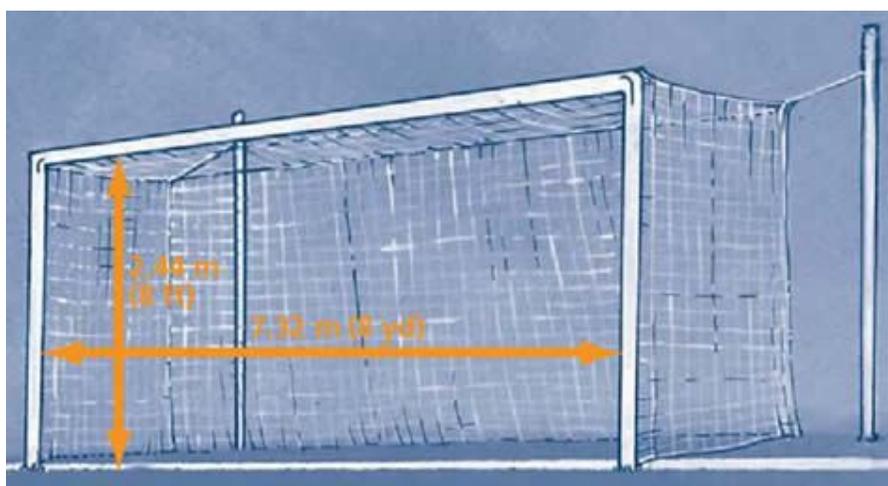
La distancia entre los postes será de 7.32 m y la distancia del borde inferior del travesaño al suelo será de 2.44 m.

Los postes y el travesaño tendrán la misma anchura y espesor, como máximo 12 cm. Las líneas de meta tendrán la misma anchura que los postes y el travesaño. Se podrá colgar redes enganchadas en las metas y el suelo detrás de la meta, con la condición de que estén sujetas de forma conveniente y no estorben al guardameta.

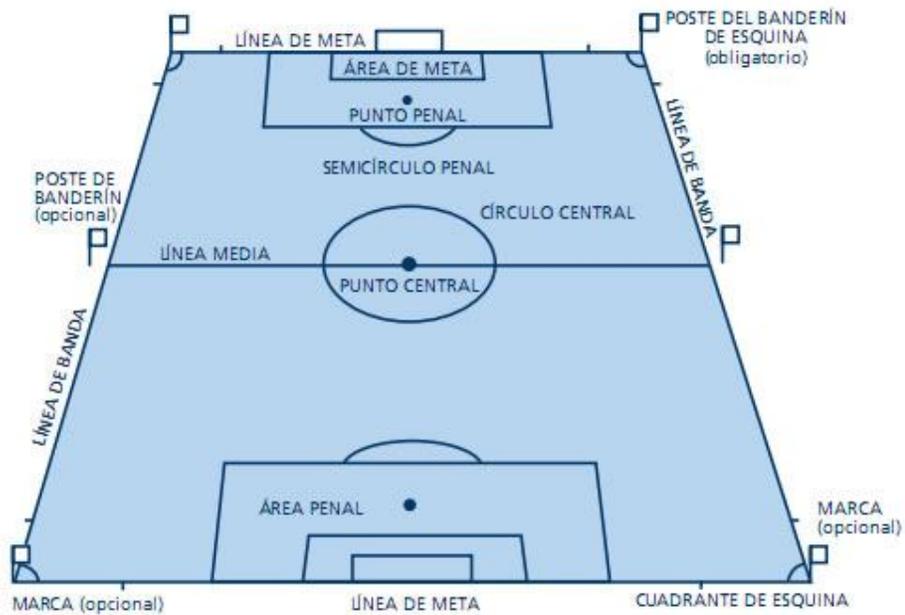
Los postes y los travesaños deberán ser de color blanco.

## Seguridad

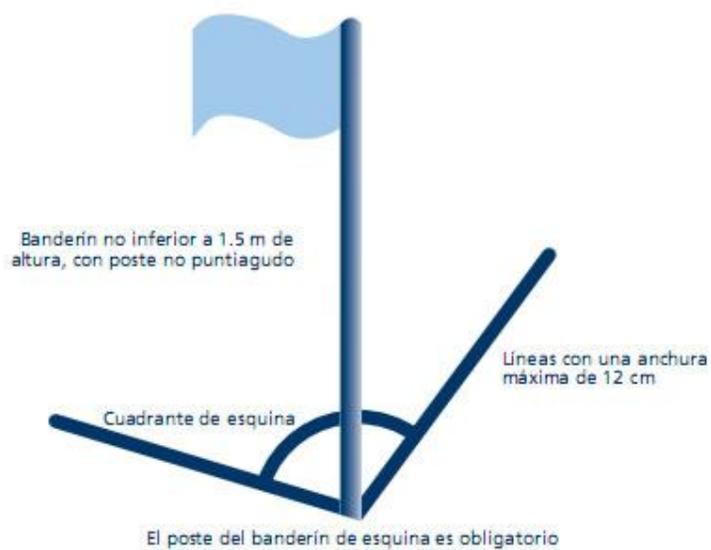
Los postes deberán estar anclados firmemente en el suelo. Se podrán utilizar metas portátiles sólo en caso de que se cumpla esta condición.



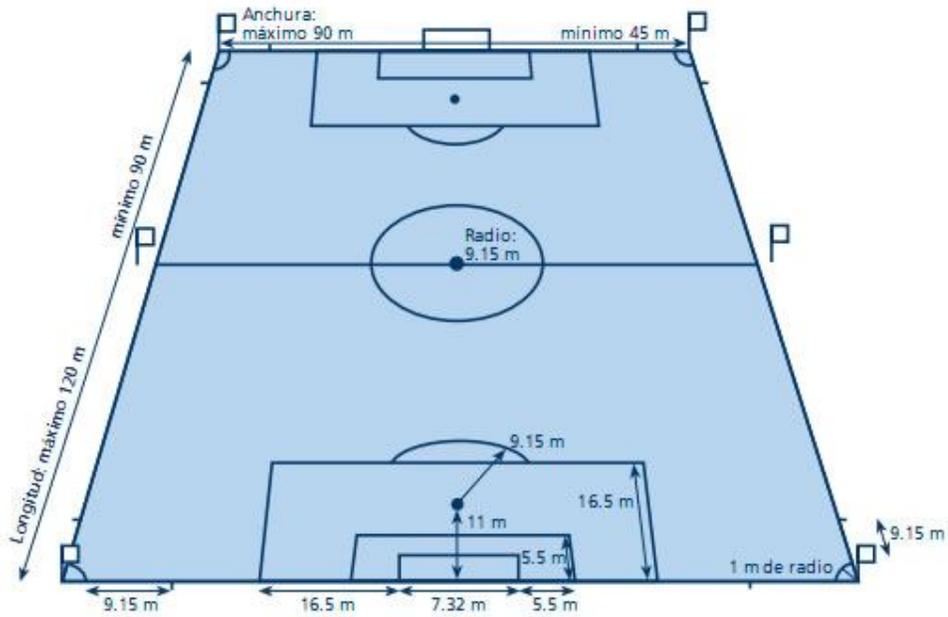
## El terreno de juego



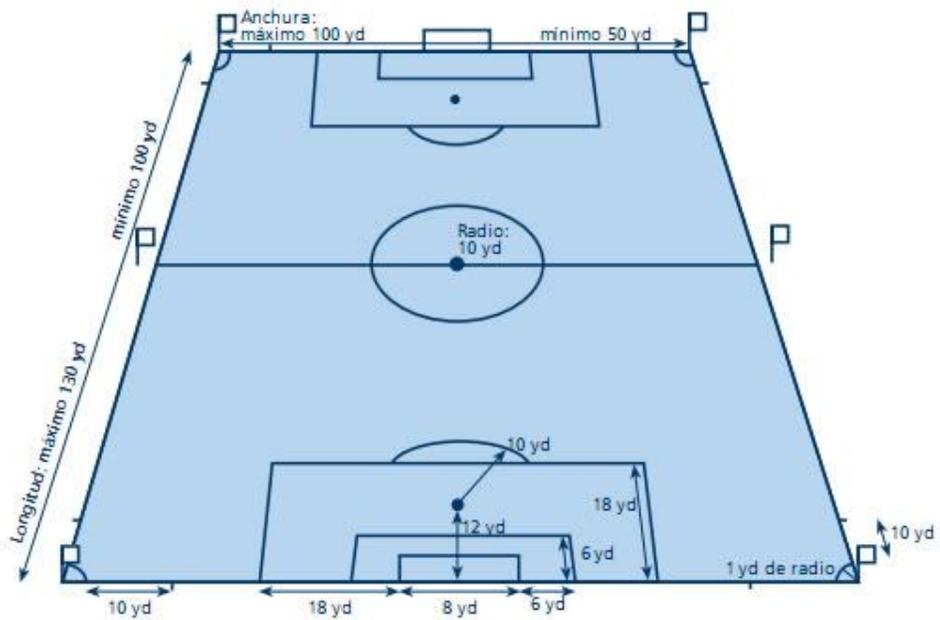
## Poste del banderín de esquina



## Medidas métricas



## Medidas inglesas



## **REGLA 2 – EL BALÓN 13**

### **Características y medidas**

El balón:

- será esférico
- será de cuero o cualquier otro material adecuado
- tendrá una circunferencia no superior a 70 cm y no inferior a 68 cm
- tendrá un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido
- tendrá una presión equivalente a 0,6-1,1 atmósferas (600-1100 g/cm<sup>2</sup>) al nivel del mar

### **Reemplazo de un balón defectuoso**

Si el balón explota o se daña durante un partido:

- se interrumpirá el juego
- el partido se reanudará dejando caer el balón de reserva a tierra en el sitio donde se dañó el balón original, a menos que se haya interrumpido el juego dentro del área de meta, en cuyo caso el árbitro dejará caer el balón de reserva a tierra en la línea del área de meta paralela a la línea de meta, en el punto más cercano al sitio donde el balón original se encontraba cuando el juego fue interrumpido
- Si el balón explota o se daña en un momento en que no se halla en juego (saque inicial, saque de meta, saque de esquina, tiro libre, tiro penal o saque de banda):
  - el partido se reanudará conforme a las Reglas

El balón no podrá ser cambiado durante el partido sin la autorización del árbitro.

### **Decisiones del International F.A. Board**

## **Decisión 1**

Además de las especificaciones de la Regla 2, la aprobación de un balón para partidos de una competición oficial organizada por la FIFA o las confederaciones estará sujeta a que el balón tenga uno de los tres logotipos siguientes:

- el logotipo oficial “FIFA APPROVED”
- el logotipo oficial “FIFA INSPECTED”
- el logotipo oficial “INTERNATIONAL MATCHBALL STANDARD”



Dichos logotipos indicarán que el balón ha sido controlado oficialmente y cumple las especificaciones técnicas, diferentes para cada logotipo, y adicionales a las especificaciones mínimas estipuladas en la Regla 2. La lista de dichas especificaciones adicionales, características de cada uno de los logotipos, deberá ser aprobada por el International F.A. Board. Los centros que lleven a cabo los controles de calidad estarán sujetos a la aprobación de la FIFA.

En las competiciones de las asociaciones miembro se podrán exigir el uso de balones que lleven uno de los tres logotipos.

## **Decisión 2**

En los partidos que se jueguen en una competición oficial bajo los auspicios de la FIFA, las confederaciones y las asociaciones miembro está prohibida toda clase de publicidad comercial en el balón, con excepción del emblema de la competición, el organizador de la competición y la marca registrada autorizada del fabricante. El reglamento de la competición puede restringir el tamaño y el número de dichas marcas.

## **-REGLA 3 – EL NÚMERO DE JUGADORES**

## **Jugadores**

El partido será jugado por dos equipos formados por un máximo de once jugadores cada uno, de los cuales uno jugará como guardameta. El partido no comenzará si uno de los equipos tiene menos de siete jugadores.

## **Competiciones oficiales**

Se podrán utilizar como máximo tres sustitutos en cualquier partido de una competición oficial bajo los auspicios de la FIFA, las confederaciones o las asociaciones miembro.

El reglamento de la competición deberá estipular cuántos sustitutos podrán ser nombrados, de tres hasta un máximo de siete.

## **Otros partidos**

En los partidos de selecciones nacionales A se puede utilizar un máximo de seis sustitutos.

En todos los demás partidos se puede utilizar un número mayor de sustitutos, siempre que:

- los equipos en cuestión lleguen a un acuerdo sobre el número máximo
- se haya informado al árbitro antes del comienzo del partido

Si el árbitro no ha sido informado, o no se ha llegado a un acuerdo antes del inicio del partido, no se permitirán más de seis sustitutos.

## **Todos los partidos**

En todos los partidos, los nombres de los sustitutos deberán entregarse al árbitro antes del comienzo del encuentro. Todo sustituto cuyo nombre no se haya entregado al árbitro en dicho momento no podrá participar en el partido.

## **Procedimiento de sustitución**

Para reemplazar a un jugador por un sustituto se deberán observar las siguientes condiciones:

- se deberá informar al árbitro antes de efectuar la sustitución propuesta
- el sustituto no podrá entrar en el terreno de juego hasta que el jugador al que debe reemplazar haya abandonado el terreno de juego y tras recibir la señal del árbitro
- el sustituto entrará en el terreno de juego únicamente por la línea media y durante una interrupción del juego
- una sustitución terminará cuando el sustituto entre en el terreno de juego
- desde ese momento, el sustituto se convierte en jugador, y el jugador al que sustituye se convierte en jugador sustituido
- un jugador sustituido no volverá a participar en el partido
- todos los sustitutos están sometidos a la autoridad y jurisdicción del árbitro, sean llamados o no a participar en el partido

Cambio de guardameta

Cualquiera de los jugadores podrá cambiar su puesto con el guardameta, siempre que:

- se haya informado previamente al árbitro
- el cambio se efectúe durante una interrupción del juego

### **Infracciones y sanciones**

Si un sustituto o un jugador sustituido entra en el terreno de juego sin la autorización del árbitro:

- el árbitro interrumpirá el juego (aunque no inmediatamente si dicha persona no interfiere en el juego)
- el árbitro lo amonestará por conducta antideportiva y le ordenará salir del terreno de juego

- si el árbitro ha interrumpido el juego, éste se reanudará con un tiro libre indirecto a favor del equipo adversario, desde el lugar donde se hallaba el balón en el momento de la interrupción (véase Regla 13 – Posición en tiros libres)
- Si un jugador cambia de puesto con el guardameta sin la autorización previa del árbitro:
  - el árbitro permitirá que el juego continúe
    - el árbitro amonestará a los jugadores en cuestión en el siguiente momento en que el balón no esté en juego
    - Para cualquier otra infracción de esta regla:
  - se amonestará a los jugadores en cuestión
  - el partido se reanudará con un tiro libre indirecto a favor del equipo adversario, desde el lugar donde se hallaba el balón en el momento de la interrupción (véase Regla 13 – Posición en tiros libres)

#### Jugadores y sustitutos expulsados

Un jugador expulsado antes del saque de salida sólo podrá ser reemplazado por uno de los sustitutos designados.

Un sustituto designado, expulsado antes del saque de salida o después del comienzo del partido, no podrá ser sustituido.

## **REGLA 4 – EL EQUIPAMIENTO DE LOS JUGADORES**

### **Seguridad**

Los jugadores no utilizarán ningún equipamiento ni llevarán ningún objeto que sea peligroso para ellos mismos o para los demás jugadores (incluido cualquier tipo de joyas).

### **Equipamiento básico**

El equipamiento básico obligatorio de un jugador se compone de las siguientes piezas:

- un jersey o camiseta -si se usa ropa interior, las mangas de esta ropa deberán tener el color principal de las mangas del jersey o camiseta
- pantalones cortos – si se usan pantalones cortos interiores, estos deberán tener el color principal de los pantalones cortos
- medias
- canilleras/espinilleras
- calzado

### **Canilleras / espinilleras**

- deberán estar cubiertas completamente por las medias
- deberán ser de caucho, plástico o de un material similar apropiado
- deberán ofrecer una protección adecuada

### **Colores**

- Los dos equipos vestirán colores que los diferencien entre sí y también del árbitro y los árbitros asistentes.
- Cada guardameta vestirá colores que lo diferencie de los demás jugadores, el árbitro y los árbitros asistentes.

### **Infracciones y sanciones**

Para cualquier otra infracción de esta regla:

- no será necesario interrumpir el juego
- el árbitro ordenará al jugador infractor que abandone el terreno de juego para que ponga en orden su equipamiento

- el jugador saldrá del terreno de juego en la siguiente ocasión en que el balón no se halle en juego, a menos que para entonces el jugador ya haya puesto en orden su equipamiento
- todo jugador que haya tenido que salir del terreno para poner en orden su equipamiento no podrá retornar al campo sin la autorización del árbitro
- el árbitro se cerciorará de que el equipamiento del jugador esté en orden antes de permitir que reingrese en el terreno de juego
- el jugador sólo podrá reingresar en el terreno de juego cuando el balón no se halle en juego

Un jugador que haya sido obligado a abandonar el terreno de juego por infracción de esta regla y retorna al campo sin la autorización del árbitro será amonestado.

Reanudación del juego

Si el árbitro interrumpe el juego para amonestar al infractor:

- el juego se reanudará mediante un tiro libre indirecto lanzado por un jugador del equipo adversario desde el lugar donde el balón se hallaba cuando el árbitro interrumpió el partido (ver Regla 13 – Posición en tiros libres)

Decisión del International F.A. Board

### **Decisión 1**

Los jugadores no deberán mostrar al público ropa interior con lemas o publicidad. El equipamiento básico obligatorio no deberá tener mensajes políticos, religiosos o personales.

### **TAREA 4: Ejercicios de coordinación**

Esta tarea fue realizada en los meses tres, cuatro y siete respectivamente.

A continuación se detallan las correspondientes a cada mes.

## **Mes 3 y 4**

La coordinación es una condición física imprescindible de cualquier movimiento propio de la actividad tanto deportiva como cotidiana. Si conseguimos tener una mejor coordinación, conseguiremos aumentar el rendimiento físico reduciendo el consumo energético. La coordinación es el quinto elemento de las facultades físicas junto a la *fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad*. Todas las facultades están relacionadas entre sí.

Podemos diferenciar 2 tipos diferentes de coordinación:

### **1. Coordinación intramuscular**

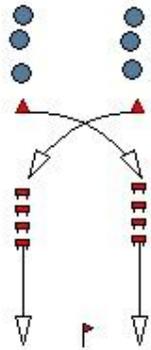
### **2. Coordinación intermuscular.**

Este tipo de entrenamientos, muy ligados a los entrenamientos técnicos, comienza nada más nacer cuanto más activo sea el niño antes alcanzará una mejor coordinación de movimientos. En el fútbol es algo muy parecido cuanto antes se empiecen a realizar ejercicios para esta capacidad física antes conseguiremos corregir gestos y con ello mejoraremos además la técnica de nuestro joven deportista. Para ello se emplean ejercicios que es recomendable utilizar desde la edad de **juveniles**. A continuación dejamos una serie de ejercicios que os ayudarán en el trabajo de esta cualidad física.

### **Ejercicio Nº 1**

Desarrollo: A la señal del entrenador, arrancan un jugador de cada cono, primero se cruzaran y a continuación saltarán las vallas cayendo cada vez encima de una pierna. Al salir de las vallas deberán llegar a sprint hasta la posición del entrenador.

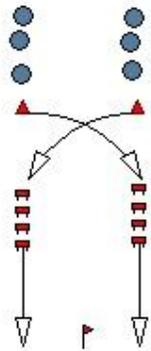
*Elemento técnico:* regate y finta.



### Ejercicio Nº 2

Desarrollo: La mecánica del ejercicio es igual al anterior, la diferencia que se incluye en esta es que en vez de saltar las vallas deberemos hacer un slalom entre ellas y salir a sprint hasta la posición del entrenador.

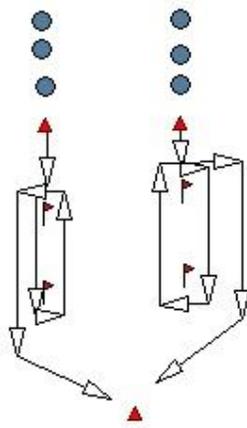
*Elemento técnico:* regate y finta.



### Ejercicio Nº 3

Desarrollo: Saldrán un jugador desde cada cono, deberán realizar una carrera a sprint alrededor de las marcas y salir a sprint hacia la posición del entrenador. Además deberá realizar el ejercicio conduciendo un balón cada uno.

*Elemento técnico:* regate y finta.



## **Mes 7**

Un futbolista con buen nivel coordinativo y equilibrador, tendrá fluidez de movimientos para dar respuesta precisa a cualquier requerimiento del juego con o sin balón. Consideramos que un jugador está coordinado cuando deja de efectuar movimientos torpes e inhábiles, es decir, logra eficacia en el complicado engranaje su movimiento, teniendo éste, ritmo, armonía y elegancia e, incluso, anticipación a la tarea.

## **EJERCICIOS DE COORDINACIÓN**

### **COORDINACIÓN SIN BALÓN**

- Saltar a la pata coja llevando los brazos hacia delante
- Saltar a la pata coja llevando los brazos hacia atrás
- Saltar a la pata coja llevando los brazos alternativamente (una vez cada brazo) hacia delante
- Saltar a la pata coja llevando los brazos alternativamente (una vez cada brazo) hacia atrás
- Saltar a la pata coja subiendo y bajando brazos alternativamente
- Saltos a 2 pies juntos con las 5 variantes anteriores
- Saltos alternando pies juntos y pies separados con las 5 variantes anteriores
- Doble salto con cada pie

- Variantes anteriores, pero ampliando al máximo la zancada
- Variantes anteriores, pero realizado en zig-zag

### **COORDINACIÓN CON BALÓN**

- Cada jugador tiene un balón, y se produce un pase de un tercer balón mientras cada uno tira el suyo propio al aire y lo controla antes de recibir ese tercer balón.
- Doble pase elevado
- Doble pase, uno raso y otro por el aire
- Las dos variantes anteriores, sólo con un pie (primero pie bueno y después pie malo)
- Igual con 3 balones (una de las personas pasa 2 balones)
- Pase y recepción de 2 balones simultáneamente
- Conducción de dos balones (los dos con la misma pierna y hacer con las dos piernas)
- Conducción de dos balones (uno con cada pierna)
- Todas las variantes anteriores, mientras las personas hacen un gesto determinado sin balón (puede ser cualquiera: levantar un brazo, dar una palma, tocarse una rodilla...)

### **COORDINACIÓN PARA PORTEROS**

Cada portero tiene un balón, y se produce un pase de un tercer balón mientras cada uno tira el suyo propio al aire

- Doble pase con los dos balones por el aire
- Doble pase, uno picado y otro por el aire

- Las dos variantes anteriores, sólo con una mano (primero mano buena y después mano mala)
- Igual con 3 balones (una de las personas pasa 2 balones)
- Pase y recepción de 2 balones simultáneamente
- Pases entre las piernas (de frente)
- Pases entre las piernas (de espaldas)
- Todas las variantes anteriores, mientras las personas hacen un gesto determinado sin balón (puede ser cualquiera: levantar un brazo, dar una palma, tocarse una rodilla...)

## **TÉCNICA DE CARRERA**

Andar moviendo alternativamente los brazos

- Igual, marchando
- Igual, corriendo
- Igual, elevando talones a los glúteos
- Igual, elevando talones hacia dentro
- Igual, elevando talones hacia fuera
- Igual, elevando rodillas (centro, fuera y dentro)
- Igual, elevando un talón y una rodilla (combinar variantes anteriores)
- Todos los anteriores corriendo hacia atrás
- Correr descoordinado (adelantando el brazo y la pierna del mismo lado) para que se den cuenta

## EQUILIBRIO

De pie, flexionar el tronco hacia delante

- De pie, flexionar el tronco hacia atrás
- Una pierna en el suelo y la otra se lanza hacia delante y hacia atrás (hacer con las dos piernas)
- Igual hacia los lados
- Una pierna en el suelo y flexionar el tronco hacia delante
- Igual hacia atrás
- Un pie en el suelo y hacer flexiones con la pierna de apoyo
- Mantener el equilibrio sobre una pierna mientras se mueve la otra hacia delante y hacia atrás.
- Mantener el equilibrio sobre una pierna mientras se mueve la otra hacia un lado y otro.
- Mantener el equilibrio sobre una pierna mientras se dibujan círculos en el aire con la otra.
- Andar hacia delante y hacia atrás sobre una línea
- Igual, llevando los brazos en cruz
- Igual, con los ojos cerrados (sin y con los brazos en cruz)
- Dos personas, una frente a otra, caminan con los ojos cerrados y con las manos al frente hasta tocarse
- Dos personas, una frente a otra y de espaldas, caminan hacia atrás con los ojos cerrados hasta tocarse las espaldas.
- Andar hacia delante y hacia atrás manteniendo el equilibrio mientras un compañero empuja suavemente por un hombro.

## **TAREA 5:** PARTIDO 11 VS. 11

Esta tarea fue realizada en los meses dos, tres, cuatro, seis, siete y ocho respectivamente.

A continuación se detallan las correspondientes a cada mes.

### **Mes2**

El esquema táctico que implementamos en este primer periodo es el 1-4-4-2



- **Origen:** La teoría dice que proviene del sistema 1-4-3-3 y viene dado de retrasar la posición de uno de los delanteros para ocupar la zona ancha del campo y con ello, organizar más el juego y tener más cubiertos los espacios cuando no se tiene la posesión.

### **Características:**

1. **La defensa** en este sistema, varía en virtud del matiz o intención que le quiera dar el entrenador el equipo. Con esto quiero decir, que se puede dar, el tener laterales-carrileros o laterales defensivos. Los centrales han de ser expeditivos, contundentes y con dominio del juego aéreo y poseer algo de velocidad de reacción (esto último no tiene por qué cumplirse a "rajatabla")
2. **El centro del campo**, consiste en dos jugadores que se ocupan de todo lo que transcurra por la zona central del medio campo. Uno de esos jugadores será más experto en ubicación defensiva y otro tendrá características más ofensivas. En las bandas, actuarán dos volantes (generalmente también pueden ocupar posición de extremo si el sistema así lo requiriese). Un

ejemplo de esto, podría ser el centro del campo del Valencia hace no muchos años...((Albelda-Baraja-Vicente-Joaquín)

3. **La delantera**, ocupada por dos jugadores, suelen ser jugadores complementarios. (Esto resulta lo ideal), mientras uno suele tener más movilidad, desmarque y entra más en contacto con la pelota, el otro puede/debe tener características más de 9 clásico o de espaldas. Una combinación de estos delanteros tan característicos lo podemos encontrar en aquel Atlético de Madrid uno años atrás (donde Forlán y Agüero son dos tipos de jugadores diferentes pero que se complementan a la perfección).

#### **Ventajas:**

- Es un sistema más racional y equilibrado que el 1-4-3-3.
- Mayor eficacia posicional en el aspecto defensivo, ya que se cubre más los espacios.
- Mejor reparto de los esfuerzos, tanto en el aspecto defensivo como en el ofensivo.
- Es un sistema de juego más asociativo, ya que establece el juego en “parejas”: 2 centrales, 2 laterales, 2 medios centros, 2 volantes/extremos y 2 delanteros.

#### **Desventajas:**

- Dependiendo de las características de los centrocampistas, se pueden dejar muy solos a los delanteros, y por tanto, le restaría eficacia ofensiva al equipo.
- De no trabajarse el escalonamiento de los puestos, puede hasta restar eficacia defensiva al sistema. En esta terna, los delanteros deben ofrecer coberturas a los centrocampistas, o apoyos en la presión de la salida de balón del rival, así como recibir apoyo de los centrocampistas; en el aspecto ofensivo, los delanteros necesitan “escalonarse” para permitir más fluidez y facilitar el ataque.
- El escalonamiento es necesario en todo el equipo.

- Siendo un sistema tan rígido puede ocasionar una pérdida de eficacia en el rendimiento grupal

### **Mes 3 y 4**

El esquema táctico que implementamos en este segundo periodo fueron dos. Analizando ambos sistemas quedamos más conformes con el primero, sin que ello implique descartar ninguno ya que el juego nos llevara a ir intercambiando los sistemas según se vaya desarrollando el partido.

#### **1-4-4-1-1**



Origen: Es una variante táctica del 1-4-4-2, variando únicamente la ubicación de los dos delanteros, adquiriendo uno de ellos un rol más creativo o de trabajo sucio que el delantero referencia. *Característica principal*

- Al ser una variante en la delantera, lo que provoca esta variación del sistema es mejorar el juego entre líneas cerca del área contraria y reforzar el trabajo defensivo en la presión de la salida de balón, al juntar más las líneas en posición defensiva del centro del campo y la delantera. Esto obliga a los contrarios a tener que buscar más la banda (dónde se facilita la recuperación de balón, al tener menores espacios) o a que el rival “rife” más su posesión y le sea más complicado elaborar la jugada

Ventajas:

Algunas de las ventajas adquiridas con esta variación del 1-4-4-2 son:

- Al juntar más las líneas, permite una mayor eficacia defensiva en la presión y menos huecos para el rival, cuando éste tenga la posesión.

- Al contar con un “enlace” entre los centrocampistas y el delantero, permite un mejor juego entre líneas, cerca del área rival.

Desventajas:

Algunas de las desventajas que se adquieren con esta variación de sistema con respecto al 1-4-4-2 son:

- La ausencia de escalonamientos entre el centro del campo y la defensa, permite crear un espacio o hueco donde los rivales pueden aprovecharse del mismo. Esto generalmente se compensa con la labor del centrocampista más defensivo de la pareja, pero cuando suele perder la posición cuando no se tiene la posesión, puede producir huecos importantes en la línea de 3/4º.
- Si no se cuenta con un delantero que haga muy bien el juego de espaldas es complicado que llegue esa segunda línea (generalmente centrocampistas), transmitiendo así una sensación de ser un equipo más defensivo que se pase más tiempo corriendo tras la pelota que la posesión de la misma.

Variaciones/utilizaciones

- Una de las utilizaciones más frecuente de este sistema, es situar a un mediapunta, en lugar de un segundo delantero. Dando lugar a que el Mediapunta luzca más en su juego, permitiendo una mejora entre el centrocampista y el delantero.
- Se puede variar a un sistema del 1-4-2-3-1, reforzando la presencia en el centrocampo de otro jugador defensivo, dejando la creación al mediapunta...explotando las bandas y por tanto contar con más opciones atacantes.
- Se puede jugar con dos centrocampistas en bandas que sean más interiores que volantes y permita la recuperación de pelota. Esto viene dado también por las características de los laterales-carrileros y sus incorporaciones ofensivas, según donde se bascule en cuanto al ataque de quien tenga la posesión. Estos interiores, también podrían tener una llegada al área rival.

## 1-4-2-2-2



Origen: Es una variante proveniente de dos sistemas: el 1-4-3-1-2, ya que permite adelantar la función de otro centrocampista creativo a la figura del “10” explicada anteriormente. Este sistema es “muy colombiano”, dado que su máximo exponente fue “Pancho” Maturana.

Característica:

La variante de este sistema, también se encuentra en el centro del campo, pero esta vez, la figura del “10” no solo no existe, sino que se duplica. Para ello, se complementa con dos jugadores defensivos en el “doble pivote” y dos mediaspuntas que caen a banda, además de crear espacios entre líneas.

Ventajas:

- La acumulación de hombres por el centro, hace que el rival necesite apoyarse de las bandas, donde tiene menores espacios, especialmente si son cubiertos por los carrileros.
- Duplica la ofensividad entre líneas y permite subidas de los carrileros en funciones ofensivas.
- Utiliza la acumulación de hombres ofensivos cerca del área rival, llegando por momentos, de ser hasta 5 o 6 jugadores atacantes en el área rival.

Desventajas:

- A priori, es un sistema que ofrece como una de las desventajas principales, que el equipo parezca “más partido”. Al volcar a dos hombres en el aspecto ofensivo, más que defensivo y aparente unas líneas muy separadas entre los centrocampistas defensivos de los ofensivos.

- Peligro constante por las bandas de los rivales, al no tener suficiente coberturas defensivas, los dos contra uno de los rivales, pueden hacer estragos en la zaga.
- Precisa de carrileros con capacidad de sorpresa. Esto tiene doble lectura, ya que al subir más los laterales, los centrocampistas defensivos deben hacerle las coberturas y muchas veces no abarcan suficiente campo para evitar una de las contras rivales por las bandas.

#### Variaciones/utilizaciones

- Para subsanar algunas de las desventajas señaladas anteriormente, se puede subsanar el contar con solo uno de los laterales con vocación ofensiva, salvaguardando la defensa con 3 defensas y la basculación de uno de los centrocampistas defensivos para que cubra dicha posición, no encontrándose el rival con bandas totalmente al descubierto, permitiendo las ayudas en las coberturas del centrocampista defensivo restante.
- Uno de los centrocampistas que ocupen la zona ancha/defensiva...debe ser mixto (de ida y vuelta). Es necesario que tenga criterio para que el centro del campo no parezca tan volátil o desunido, como puede parecer.
- Una de las principales características para solucionar este sistema tan partido, es que los dos jugadores que ocupan el centro del campo en posiciones ofensivas, sean jugadores de banda, desborde, buenos pasadores y finalizadores, además de ocupar equilibrio ofensivo.
- También es posible combinar algunas de las utilizaciones anteriores.

#### **Mes 6**

En esta etapa de preparación nos decimos seguir trabajando bajos los esquemas tácticos que mejor nos dieron resultados hasta la fecha como se ven en la imagen **A)** el mismo se explicó en el tomo numero I , del primer informe y la imagen **B)** se explicó en el tomo II, correspondiente al segundo informe.

A continuación damos unos puntos donde hicimos hincapié para la mejora de estos esquemas con la práctica del mismo en el campo de juego y parando el partido en los momentos que veíamos que no hacían lo correcto técnica y tácticamente;

**1.** Dar indicaciones en el transcurso del juego. Este método es efectivo con jugadores cuya técnica les permite asimilar las indicaciones y jugar al mismo tiempo. Como profesores debíamos proporcionar instrucciones breves y claras individualmente o grupal , mientras el balón está en movimiento. No se trata de un monólogo continuo, sino de comentarios en momentos críticos para influenciar en el juego. Se debe tener cuidado de que no se convierta en algo constante y molesto.

**2.** Dar indicaciones a un solo jugador mientras se desarrolla el juego. En este caso, se detiene a un jugador para darle una indicación, pero no detiene la actividad. Mientras interactuamos con este jugador, su equipo juega con un hombre menos. por supuesto, la interacción debe ser breve y concisa, para que el jugador vuelva pronto a la actividad.

**3.** Dar indicaciones en tiempos de reposición naturales. En este caso, hay que dirigirse a grupos de jugadores cuando el juego está detenido, ya sea cuando el balón sale del campo de juego, cuando los jugadores paran para tomar agua, o cuando se hacen cambios. Si bien siempre es importante ser breve y conciso, en este caso es importante concentrarse en un problema que esté fresco en la mente del jugador.

**4.** Permitir que las condiciones de la actividad indiquen la consigna. En este caso, las condiciones de la actividad presentan el problema que los jugadores deben resolver. Por ejemplo, mediante un partido con 6 arcos en el que se enseñe a defender en pequeños grupos. Al defender tres arcos, los jugadores están obligados a prestar una atención particular a la cobertura y al equilibrio. Por otro lado, al atacar tres arcos, el equipo que logre cambiar el frente de ataque con rapidez y precisión logrará una ventaja.

**5.** Dar indicaciones con el método de “congelar la jugada”. En este caso, Se “congela” el juego para dar su indicación. Esto le permite al director técnico presentar una perspectiva clara a los jugadores. Esta opción debe usarse con cuidado, porque si se usa muy seguido puede afectar el juego y frustrar a los

jugadores. Un congelamiento técnico permite al director técnico corregir técnicas incorrectas por medio de directivas. En este caso, el director técnico puede demostrar la técnica apropiada y hacer que el jugador la practique. Un congelamiento táctico generalmente también es mediante directivas, pero también puede resultar beneficioso con preguntas guiadas. Si usamos preguntas, éstas deben presentar el problema, por ejemplo: “estamos regalando el balón cuando salimos del fondo; ¿qué podemos hacer para evitarlo?”. El congelamiento táctico debe reservarse para obtener el panorama general cuando intervienen muchos jugadores. En lo ideal, la jugada se debe “congelar” cuando se presenta la situación, por ejemplo, cuando los jugadores deberían acercarse y pedir el balón. Las indicaciones deben darse preferentemente en el transcurso del juego. Las siguientes situaciones son ejemplos de cuándo sería más apropiado congelar la jugada:

1. Hay muchos jugadores involucrados.
2. La situación táctica se presenta sola.
3. Se trata de un problema de panorama general que no se ha podido resolver con otro método.
4. Hay poco tiempo de preparación con un equipo para un evento.
5. Se reanudan los entrenamientos.

#### **A) Esquema táctico 1-4-4-2**

## B) Esquema táctico 1-4-4-1-1

---

### **Mes 7 y 8**

En esta etapa final de preparación nos decimos seguir trabajando bajo el esquema táctico que mejor nos dio resultado **1-4-4-2**

Está claro que como sistema, no es exclusivo, ni novedoso, ni tanto menos obsoleto, se sigue practicando invariablemente, sea en equipos profesionales, como en categorías inferiores y en diversos países. Este sistema resulta una especie de punto de referencia, del cual se inspiran otros modelos.

### **DISTRIBUCION EN EL CAMPO DE JUEGO**



## Zona defensiva

Se reconocen tres sectores o zonas de posicionamiento, una línea defensiva de 4 hombres, de los cuales dos se posicionan en los sectores laterales y otros dos en posiciones centrales, los cuales pueden a su vez practicar una o más variantes de disposición y marcación, un bloque defensivo generalmente en línea, donde los realizan sus funciones exclusivamente en zona, su aplicación requiere una perfecta puesta a punto de la coordinación entre los defensas.



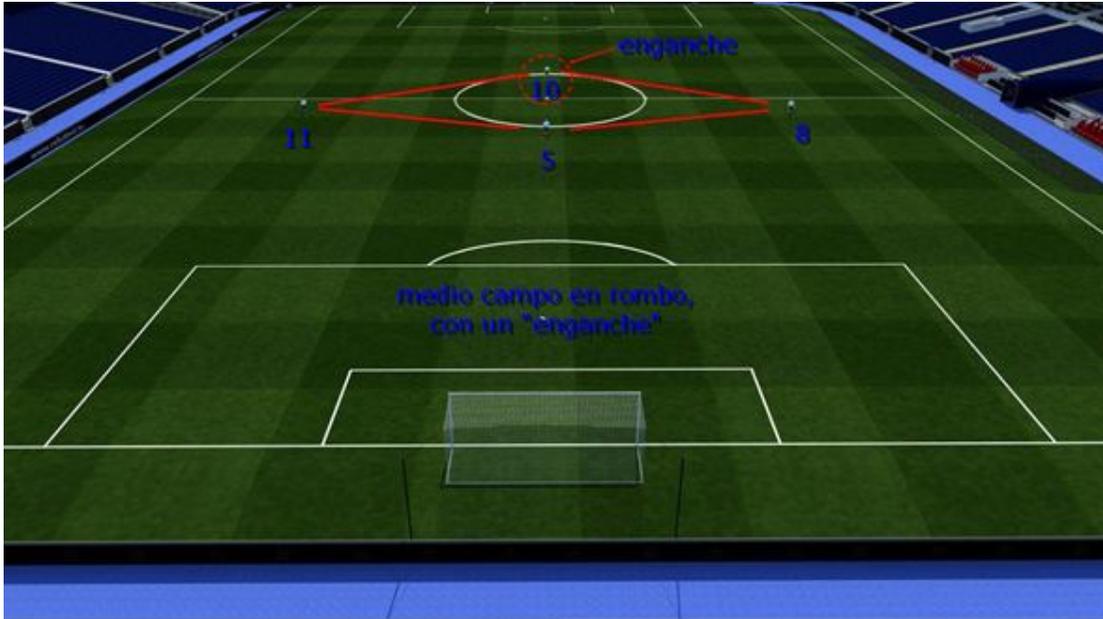
Hace un tiempo se utilizaba mucho el líbero, donde se situaba a un jugador libre de marca por detrás de la línea defensiva, dicho jugador “sobraba” de la línea defensiva, tratando de tomar a los jugadores que se suelten o que desborden a sus respectivos marcadores. Con el tiempo es una función que dejó de utilizarse, por lo menos, a medida que nos acercamos al área si hay alguien sobrando, se va sumando a la línea defensiva; tal vez siga siendo útil cuando la defensa está muy adelantada, pero, a medida que nos acercamos al área, no es muy recomendable.



### **Zona del medio campo**

En el sector del medio campo; generalmente reconocido de gran importancia estratégica y defensiva en el sistema, está conformado por un bloque de 4 jugadores, donde las características de cada uno de ellos, depende de la idea y modelo de juego que tenga el entrenador.

Clásicamente se ubican dos volantes por los costados, uno por derecha y otro por izquierda, a los cuales se les exige, además de una buena técnica, un gran despliegue físico, ya que deben cumplir funciones ofensivas, como defensivas en caso de relevos. En el centro del campo se ubica un volante de recuperación, quien por lo general, da equilibrio al equipo, sobre todos, defensivamente hablando, ya que se ubica entre los centrales, formando un triángulo con ellos, para evitar que los atacantes rompan líneas por el medio. El otro volante, por lo general es un jugador de mucha técnica, el llamado “distinto”, llamado enganche, ya que una de sus funciones, es distribuir y manejar el juego ofensivo del equipo, abasteciendo a los delanteros, o sea, “enganchando” o “enlazando” las líneas del medio con la línea delantera. En este caso, la línea media se transforma en una especie de rombo.



### **Línea delantera**

La línea de atacantes, está compuesta por dos jugadores . Nuevamente, la características de los mismos, dependerá del plantel y de la idea de juego del entrenador.

Generalmente se utiliza uno por afuera ( 7 ) y otro por adentro ( 9 ) por lo general, el que va por “afuera”, es un jugador rápido y hábil, quien desborda por alguno de los laterales, para abastecer al delantero de área.



También se puede jugar con dos jugadores rápidos por los costados, quienes, una vez que logran desbordar, hacen una diagonal hacia el área, o centran para la entrada de los volantes.

Otra opción es jugar con dos delanteros de área, dejando el desborde para alguno de los volantes laterales.



existen un sin número de combinaciones, lo importante es saber que en un sistema 1-4-4-2, consta de un arquero, una línea defensiva compuesta por cuatro jugadores, un medio campo conformado por cuatro jugadores y la línea de delanteros está integrada por dos jugadores

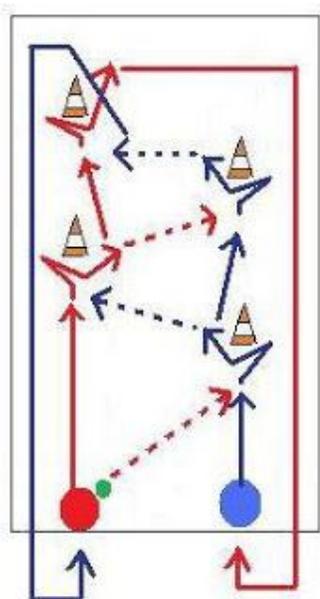
## **TAREA 6** Ejercicios de técnica individual y trabajo con pelota parada

### **Técnica individual**

Concepto: Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual. A continuación desarrollamos los ejercicios de técnica individual que desarrollamos en el campo de juego.



- a) Fintas y cambios de ritmo sin conos.
- b) Fintas a la derecha y salida con cambio de ritmo a la izquierda.
- c) Alternancia del lado de las fintas y los cambios de ritmo a libre elección.



2.- Ejercicio de regate precedido de un pase. En dos filas

realizar un pase en diagonal a una zona próxima al cono, que el compañero que recibe deberá regatear dicho obstáculo y devolver el balón al compañero mediante otro pase en diagonal, el cual recibirá y realizará la misma acción, y así sucesivamente.

3.- En dos filas enfrentadas con una separación de 20 m. Los primeros de cada fila (uno con balón) salen hacia la mitad de la distancia; el que tiene balón intentará superar al compañero mediante un regate. El balón saldrá cada vez de una de las filas.

- a) en primer lugar, el defensor realizará una defensa pasiva
- b) después pasaremos a una defensa activa. (se puntuará con 1 punto al equipo del jugador que consiga realizar el regate de manera ef

### LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR PELOTA PARADA

Con el paso de los años, los entrenadores hemos dado cada vez más importancia a la preparación de este tipo de jugadas, tanto en defensa como en ataque, ya que en

muchas ocasiones pueden ser un factor decisivo en el desarrollo de un partido. A lo largo de la historia, muchos han sido los que han obtenido un gran rendimiento a partir de las jugadas de estrategia. En conclusión, ya sea en un equipo pequeño o en un grande, estudiar y preparar bien las jugadas de estrategia nos puede dar muchos logros a lo largo de una temporada.

### **Ejercicios de pelotas paradas**

#### **LOS LANZADORES**

Es básico tener algún jugador en nuestra plantilla con buenos atributos a balón parado, sino la calidad y la precisión de los lanzamientos no será la óptima y por lo tanto, la efectividad de las jugadas no será la deseada. Busca, ficha y selecciona los jugadores con los mejores atributos posibles para cada tipo de lanzamiento:

- **Lanzamientos de falta:** tiros lejanos, pase, centros y lanzamientos de falta.
- **Lanzamiento de córner:** centros, pase y lanzamientos de córner.
- **Lanzamientos del penal:** remate y serenidad .

**NOTA:** para cualquier lanzador puede ser muy útil que tenga aprendida la Jugada Preferida “Tira con efecto” o bien “Lanza las Faltas con Potencia”. Esta última es especialmente útil cuando hay una falta al borde del área.

#### **CÓRNER A FAVOR**

##### **Desde la izquierda:**

- tira el córner con un jugador diestro al segundo palo. Así irá con el efecto hacia adentro que siempre es más peligroso.
- Coloca a tu mejor cabeceador en la posición “Atacar al segundo palo”.
- El resto de jugadores deben colocarse de forma que limpien y aclaren el espacio para la entrada del jugador que va al segundo palo, arrastrando a los marcadores hacia otra zona. Por lo tanto, los colocamos de la siguiente forma: 2 al primer palo, 1 molestando al portero, 1 en la frontal del área, 1 atacar desde atrás y finalmente 1 en corto.

### **Desde la derecha:**

- tira el córner en “Mixto” dejando libertad al lanzador para que escoja la mejor opción, lo que añadirá más variantes que pueden sorprender al rival: al primer palo, al punto del penal, al segundo palo o en corto.
- Al tener colocado un jugador para recibir en corto, el lanzador escogerá muchas veces la opción de “saque en corto”. Por eso, escoge un jugador habilidoso para que venga a recibir. Esta jugada dejará casi siempre al jugador solo para poner el balón al interior del área, hacer un pase atrás o acabar él mismo la jugada.

Finalmente deja siempre 2 jugadores rápidos en posiciones retrasadas para poder detener un posible contraataque del rival. Habitualmente los laterales suelen ser la mejor opción.

**\*DATO:** si dispones de un buen lanzador y un buen rematador, la jugada al segundo palo resulta muy efectiva y acabará muchas veces en gol. Durante una temporada, mi central llegó a marcar hasta 14 goles con esta jugada.

**\*TRUCO:** la IA nunca cubre al jugador que recibe en corto, así que la mayoría de veces quedará totalmente solo para entrar al área.

### **CÓRNER EN CONTRA**

Para el córner en contra colocamos los jugadores de la siguiente manera:

- Los 2 laterales, uno cubriendo cada palo de la portería.
- 5 jugadores, preferentemente los que tengan mejores atributos en el juego aéreo (salto, cabezazo, anticipación, etc...) situados en zona en el interior del área.
- 1 jugador en la frontal del área para recoger cualquier rechace, tapan el disparo o bien montar un contraataque.

Finalmente, 2 jugadores en posiciones adelantadas que puedan sorprender al contraataque



## DESARROLLO DEL EJERCICIO

Los jugadores se distribuyen en dos círculos (rondós) de 25 metros de diámetro, con un rectángulo de 10 x 15 o un cuadrado de 10 metros por lado, en el centro del círculo.

Juegan seis atacantes frente a dos defensores, aunque la distancia y número de jugadores se puede modificar según el criterio del entrenador.

Se trata de mantener la posesión del balón los atacantes que juegan a dos toques máximo por jugador y con pierna libre.

El rectángulo del centro es una zona prohibida para el pase de los atacantes a ras de suelo. Los defensores pueden invadir la zona prohibida, al igual que los pases de los atacantes si el pase es aéreo.

Los defensores cambian sus funciones siempre que intercepten el balón y lo mantengan (que no se pierda), convirtiéndose en defensores los dos últimos atacantes en tocar el balón.

También cambian de función los defensores, siempre que los atacantes pasen o controlen mal el balón o invadan la zona prohibida con un pase que no sea aéreo.

Los defensores cambian su función ambos a la vez, sin importar quien intercepte el balón y se convierten en defensores el atacante que falló el pase y otro compañero que él decida.

## CARACTERÍSTICAS

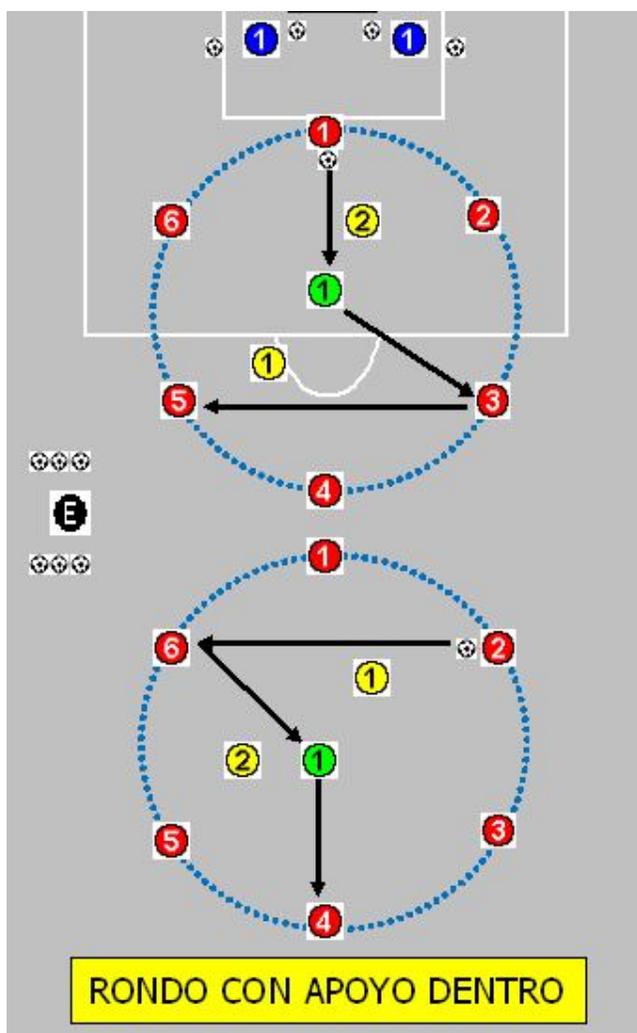
Para este ejercicio se necesitan diez conos por rondo y balones y es conveniente que el entrenador tenga cerca algunos para darlos y no perder tiempo cuando se pierdan fuera del rondo. Es una actividad de baja intensidad. Es un ejercicio de dificultad media

## VARIANTES

Se puede jugar realizando todos los pases siempre con la misma superficie, o jugando siempre con la misma pierna obligatoriamente. Se pueden limitar o no el número de toques por jugador. Se puede permitir o no pasar el balón al compañero

más cercano o del lado que se nos hizo el pase y devolver o no el balón a quien lo pasó en último lugar. Todas las variantes pueden modificar tanto la intensidad del juego, como la dificultad y la edad recomendada. Cada técnico lo adaptará según crea conveniente.

Ejercicio para la mejora del pase: Rondo (círculos) con apoyo dentro.



## OBJETIVOS

El objetivo de este ejercicio es la mejora del pase medio y corto, con diferentes superficies de contacto, y los controles. También mejora la capacidad de percepción y de decisión, para elegir la mejor opción de pase y la actitud defensiva (sin posesión de balón) y transición ofensiva (al obtener la posesión del balón).

## DESARROLLO DEL EJERCICIO

Los jugadores se distribuyen en dos círculos (rondo) de 20 metros de diámetro jugando seis atacantes en el círculo más uno dentro de él frente a dos defensores, aunque la distancia y número de jugadores se puede modificar según el criterio del entrenador.

Se trata de mantener la posesión del balón los atacantes que juegan a dos toques máximo por jugador y con pierna libre, excepto el de dentro que lo hace a un toque.

Los defensores cambian sus funciones siempre que intercepten el balón y lo mantengan (que no se pierda), convirtiéndose en defensores los dos últimos atacantes en tocar el balón.

También cambian de función los defensores, siempre que los atacantes pasen o controlen mal el balón.

Los defensores cambian su función ambos a la vez, sin importar quien toque el cono, y se convierten en defensores el atacante que falló el pase y otro compañero que él decida.

El atacante que juega dentro del rondo lo irá cambiando el entrenador según su criterio.

## CARACTERÍSTICAS

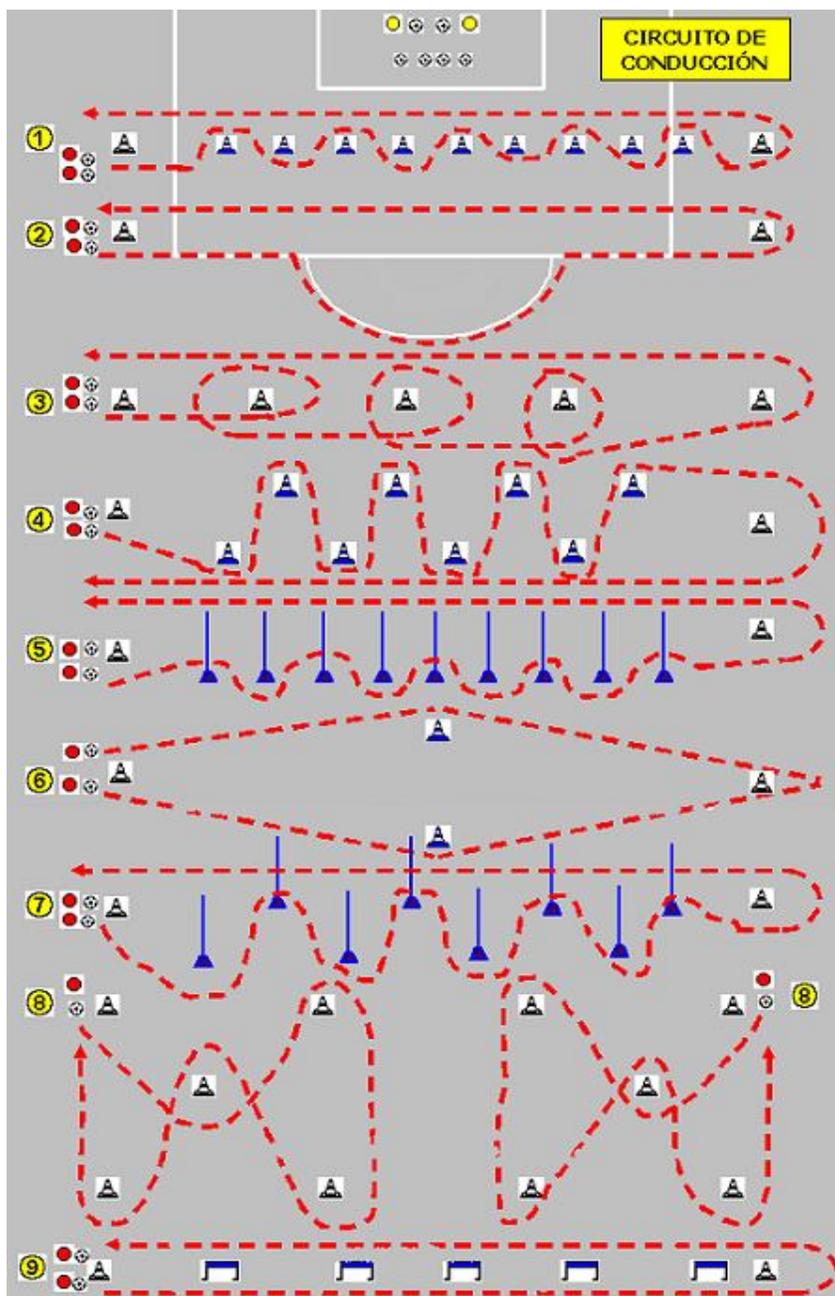
Para este ejercicio sólo se necesitan balones y es conveniente que el entrenador tenga cerca algunos para darlos y no perder tiempo cuando se pierdan fuera del rondo. Es una actividad de baja intensidad. Es un ejercicio de baja dificultad y es recomendable a partir de 10 años.

## VARIANTES

Se puede jugar realizando todos los pases siempre con la misma superficie, o jugando siempre con la misma pierna obligatoriamente. Se pueden limitar o no el número de toques por jugador. Se puede permitir o no pasar el balón al compañero más cercano y devolver o no el balón a quien lo pasó en último lugar. No se permite que el pase supere la altura de la cintura.

Todas las variantes pueden modificar tanto la intensidad del juego, como la dificultad y la edad recomendada. Cada técnico lo adaptará según crea conveniente.

Ejercicio para la mejora de la conducción: Circuito de conducción.



Este ejercicio es para trabajar y mejorar la conducción del balón y en el dibujo se observa que hay nueve postas donde trabajamos por parejas en cada una de ellas.

Obviamente este circuito se puede trabajar a un ritmo muy suave y buscando la mejora técnica en categorías principiantes o más intenso para realizar un trabajo físico-técnico en categorías superiores.

También he de comentar que estos ejercicios están puestos en forma de circuito para realizar un trabajo rotatorio pero que son ejemplos de ejercicios de conducción que perfectamente se pueden trabajar aislados o escogiendo sólo algunos de ellos.

El tiempo de trabajo e intensidad en cada posta y el número de postas que se quiera trabajar en el circuito lo determinará cada entrenador según la categoría, edad y objetivo de los jugadores que tenga a su disposición.

Es importante que el ejercicio sea dinámico siendo, por ello, necesario que los jugadores no esperen a que finalice su compañero el ejercicio, ya que éste regresa por el exterior.

También es fundamental utilizar correctamente las superficies de contacto adecuadas, mantener el control del balón en la conducción a una distancia oportuna, levantar la mirada y fintar bien todos los conos o picas.

El trabajo a desarrollar en cada posta es el siguiente:

- Posta 1: Conducción en slalom vertical con conos bajos situados en hilera y vuelta con conducción por el exterior.
- Posta 2: Conducción siguiendo las líneas de la frontal del área y vuelta con conducción por el exterior.
- Posta 3: Conducción con cambios de sentido en cada cono, como se observa en el dibujo, y vuelta con conducción por el exterior.
- Posta 4: Conducción en zig-zag con conos bajos situados en dos hileras paralelas y vuelta con conducción por el exterior.
- Posta 5: Conducción en slalom vertical con picas altas situadas en hilera y vuelta con conducción por el exterior.

- Posta 6: Competición de carrera con conducción de balón. Se puede ir y volver por el mismo lado o por el lado opuesto. Se puede hacer competición de varias carreras descansando, lo justo, entre ellas.

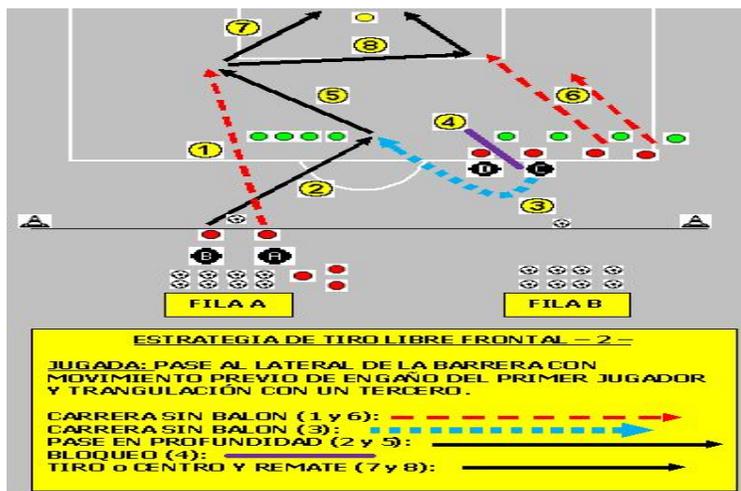
- Posta 7: Conducción en zig-zag con picas altas situadas en dos hileras paralelas y vuelta con conducción por el exterior.

- Posta 8: Este ejercicio es el clásico test de agilidad de Barrow y como se observa en el dibujo las distancias de los conos son 5 metros x 8.66 metros, con un cono central. Podemos aprovechar el circuito para realizar el test de agilidad de Barrow recordando que cada jugador debe realizar dos vueltas (una a derecha y otra a izquierda) y se suman los dos tiempos. Yo en cadetes y juveniles de primer año lo he realizado y comparado por trimestres con el siguiente baremo: Excelente de 22 a 23 segundos, muy bueno de 24 a 23 segundos, bueno de 25 a 24 segundos, regular de 26 a 25 segundos y malo más de 26 segundos-

Posta 9: Conducción con autopases (caños) por debajo de las vallas. El jugador al enviar el balón por debajo de las vallas puede posteriormente saltarla o pasar por el lado según indique el entrenador. Si queremos mejorar la precisión, en vez de vallas pondremos conos con una distancia menor para que pase el balón entre ellos.

### Ejercicios con pelota parada

Estrategia de tiro libre frontal.



Jugada de estrategia de tiro libre frontal próximo al área, con movimiento de engaño previo y segunda acción combinada de desmarque y triangulación, previo bloqueo de un compañero.

#### DESCRIPCIÓN

a.- Los lanzadores cuando se disponen a lanzar marcaran previamente la jugada con el código establecido por el entrenador y el equipo a fin de saber de antemano la jugada a realizar.

b.- El jugador que inicia la acción (A) corre hacia el balón con un claro gesto de golpear el balón, pasando por encima de éste y continuando en dirección a la portería por el exterior de la barrera.

c.- Simultáneamente el jugador (C) situado en la frontal del área, se desmarca, con la ayuda del compañero (D) que mediante un bloqueo impide al jugador que le marca, seguirle.

d.- A continuación el jugador (B) realiza el saque del tiro libre en dirección a la frontal del área, donde se ha situado el jugador desmarcado (C) que pasa de primera al compañero que comenzó la acción (A) que recibe a la espalda de la barrera, y con la ventaja sobre los defensores.

e.- En ese mismo momento los compañeros situados en la frontal del área realizan un desmarque de ruptura en diagonal y en dirección al área para realizar un posterior posible remate o tiro a gol.

f.- Una vez que el jugador (A) controla el balón, decidirá en función de su situación y de la posición del portero, si lanza a portería (opción 1) o busca un pase hacia un posible rematador (opción 2).

#### ASPECTOS A TENER EN CUENTA

a.- Este tipo de falta se debe realizar si se tiene espacio suficiente entre la barrera y el pasillo lateral y siempre que exista al menos unos 10 ó 12 metros entre la línea de meta y la barrera, para que el jugador pueda realizar un control orientado y no estar muy cerca del portero, o que en el momento del control, no tenga un ángulo demasiado desfavorable de tiro.

b.- También debe existir un pasillo interior entre la barrera y los jugadores situados en la frontal del área, para realizar a través de él, el pase.

c.- Los dos pases que se realizan en la jugada (triangulación) tienen que ser rasos, precisos y fuertes para facilitar el control de los compañeros y al mismo tiempo, no dar demasiado tiempo a la reacción de los defensores.

d.- Ha de haber una buena disposición de los jugadores que entorpecen el marcaje del defensor (mediante un bloqueo) a nuestro compañero.

e.- Todas las acciones deben estar perfectamente sincronizadas para una mayor eficacia de la jugada.

f.- En el dibujo se observan todos los movimientos a realizar:

- 1.- Movimiento de engaño mediante carrera del jugador (A) pasando por encima del balón.

-2.- Pase en profundidad del jugador (B) hacia su compañero (C).

-3.- Desmarque del compañero (C) desde la frontal del área.

-4.- Bloqueo del jugador (D) hacia su compañero (C).

-5.- Pase del jugador (C) al jugador (A).

-6.- Desmarques de ruptura en diagonal de los jugadores situados en la frontal del área.

-7.- Tras el control orientado del jugador (A) opción 1 de tiro u opción 2 de centro buscando rematador.

g.- En los entrenamientos, como se ve en el dibujo, conviene agilizar y dinamizar la práctica de la estrategia para ello se dispondrá de 4 ó 5 jugadores que realizarán las funciones de (A y B) y (C y D) y se realizarán desde ambos lados (fila A y fila B), cambiando los jugadores de la barrera por los defensores fuera de ella en cada cambio de fila al finalizar el número de repeticiones que considere el entrenador.

También hay que tener en cuenta disponer de jugadores diestros y zurdos para efectuar la jugada del lado correspondiente

Estrategia de tiro libre frontal.



Jugada de estrategia de tiro libre frontal próximo al área, con movimiento de engaño previo.

#### DESCRIPCIÓN

- Los lanzadores cuando se disponen a lanzar marcaran previamente la jugada con el código establecido por el entrenador y el equipo a fin de saber de antemano la jugada a realizar.
- El jugador que inicia la acción (A) corre hacia el balón con un claro gesto de golpear el balón, pasando por encima de éste y continuando su carrera.
- A continuación, su compañero (B) hace la misma acción pero a diferencia del anterior, realiza un pase raso y firme a su compañero (A), en el momento que está a punto de superar la línea de la barrera.

d.- En ese mismo momento los compañeros situados en la frontal del área realizan un desmarque de ruptura en diagonal y en dirección al área para realizar un posterior posible remate o tiro a gol.

e.- Una vez que el jugador (A) controla el balón, decidirá en función de su situación y de la posición del portero, si lanza a portería (opción 1) o busca un pase hacia un posible rematador (opción 2).

#### ASPECTOS A TENER EN CUENTA

a.- Este tipo de falta se debe realizar si se tiene espacio suficiente entre la barrera y el pasillo lateral y siempre que exista al menos unos 10 ó 12 metros entre la línea de meta y la barrera, para que el jugador pueda realizar un control orientado y no estar muy cerca del portero, o que en el momento del control, no tenga un ángulo demasiado desfavorable de tiro.

b.- El primer pase tiene que ser raso, preciso y fuerte para facilitar el control del compañero y al mismo tiempo, no dar demasiado tiempo a la reacción de los defensores.

c.- Todas las acciones deben estar perfectamente sincronizadas para una mayor eficacia de la jugada.

d.- En el dibujo se observan todos los movimientos a realizar:

- 1.- Movimiento de engaño mediante carrera del jugador (A) pasando por encima del balón.

-2.- Pase en profundidad del jugador (B) hacia su compañero (A).

-3.- Desmarques de ruptura en diagonal de los jugadores situados en la frontal del área.

-4.- Tras el control orientado del jugador (A) opción 1 de tiro u opción 2 de centro buscando rematador.

e.- En los entrenamientos, como se ve en el dibujo, conviene agilizar y dinamizar la práctica de la estrategia para ello se dispondrá de 4 ó 5 jugadores que realizarán las funciones de A y B y se realizarán desde ambos lados (fila A y fila B), cambiando los

jugadores de la barrera por los defensores fuera de ella en cada cambio de fila al finalizar el número de repeticiones que considere el entrenador.

También hay que tener en cuenta disponer de jugadores diestros y zurdos para efectuar la jugada del lado correspondiente

Estrategia de saque de esquina.



Jugada de estrategia de saque de esquina que consigue aprovechar la prolongación de un compañero, sin desmarque previo.

DESCRIPCIÓN Y ASPECTOS A TENER EN CUENTA:

a.- Colocamos a 4 atacantes paralelos a la línea de meta que entraran en diagonal para intentar realizar el remate entrando en velocidad para aprovechar el balón "peinado" por su compañero situado en el primer palo.

b.- Colocamos a un jugador alto cerca del primer palo para realizar la prolongación (o incluso un remate directo a puerta si se da el caso). Este jugador debe tener un buen toque de balón con la cabeza, envergadura y buen salto.

c.- El lanzador del saque de esquina es el que marca la jugada, variándola o abortándola si no ve la situación o los movimientos de los jugadores claros.

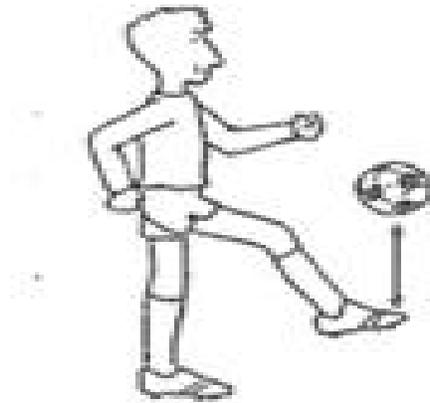
d.- El centro debe ser corto pero fuerte, lo suficiente para asegurar que nuestro jugador tenga la opción de "peinar" el balón .

e.- Los 4 jugadores que esperan la prolongación deberán esperar el momento adecuado para iniciar su carrera, ya que no conseguiremos nuestro objetivo si el jugador rebasa la trayectoria del balón.

## **Mes 7**

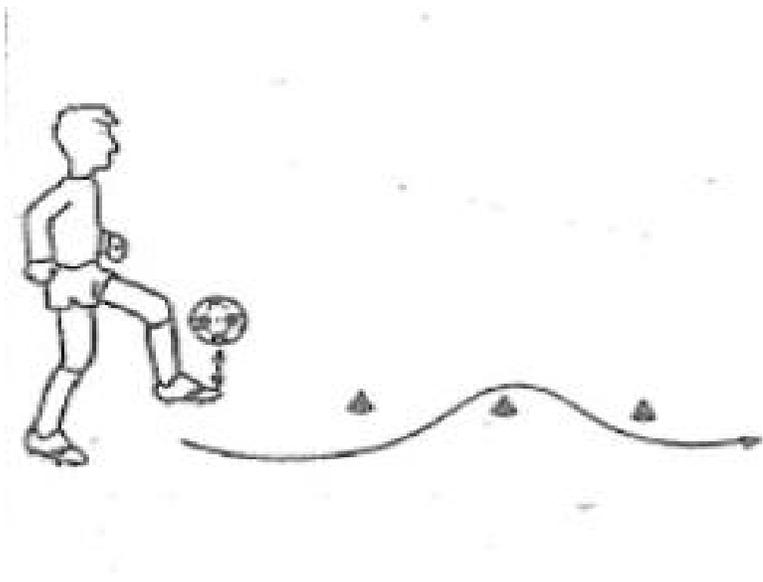
Primer ejercicio de dominio del balón;

Debes realizar el mayor número de toques posibles, evitando que el balón caiga al suelo, golpeándolo con el pie



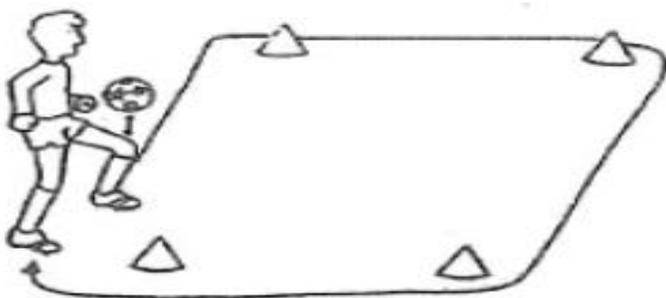
Segundo ejercicio de dominio del balón

Debes realizar toques con una superficie corporal determinada, evitando que el balón caiga al suelo, al tiempo que te desplazas en zigzag entre los conos.



### Tercer ejercicio de dominio del balón

Debes realizar toques con una superficie corporal determinada, evitando que el balón caiga al suelo, al tiempo que te desplazas siguiendo la trayectoria de los conos.



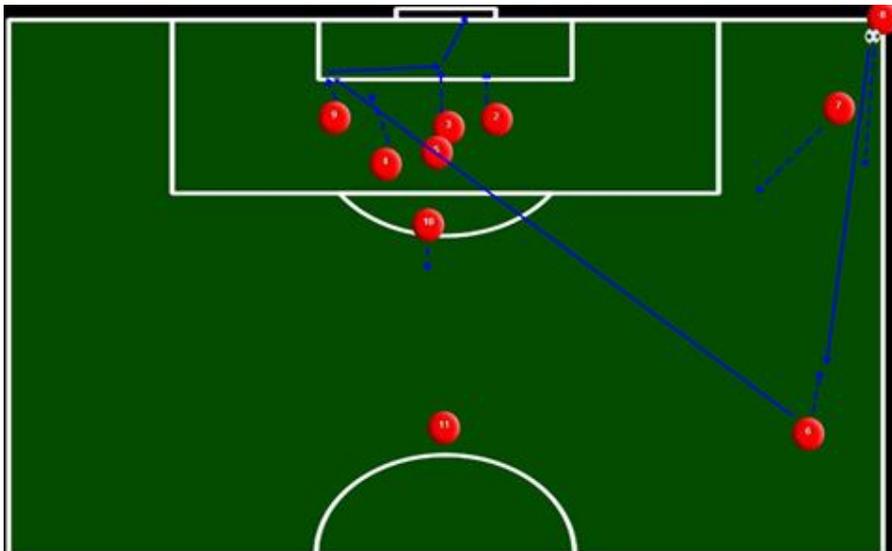
### Cuarto ejercicio de dominio del balón

Debes realizar el mayor número de toques posibles, evitando que el balón caiga al suelo, golpeándolo con el muslo



Ejercicios de técnica individual, pienso que es un factor muy importante en el fútbol ya que todo parte de tu técnica ante una situación real de juego.

### **Trabajo con pelota parada desde un tiro de esquina (córner) a nuestro favor**



Los jugadores se distribuyen en el campo como muestra la imagen. Es importante que vaya uno con el que patea, para sacar gente del área y para ocultar el verdadero movimiento, que es un pase para el jugador que viene del medio campo. En el área es importante formar 2 líneas, no muy separadas, pero cuando una sale, la otra entra.

Tanto el que patea, como el que va en apoyo, deben salir rápidamente, en lo posible, pegado a la línea, para tratar de estorbar la visión del juez de línea en caso de algún off side muy fino. El centro debe ser preciso y al segundo palo. El que recibe

el centro debe meter la pelota al corazón del área, si bien puede intentar cabecear al arco, es recomendable que vuelva a meter un centro (con la cabeza), ya que son 3 los jugadores que están entrando y con el arco de frente. El jugador que está en el medio, no avanza, se queda en el centro, a la altura del punto penal, para tomar un posible rebote, también puede efectuar alguna cortina, en caso de ser necesario.

### **Tarea 7** taller de reglamento de futbol

Esta tarea fue realizada en los meses tres y cuatro. A continuación se detallan las correspondientes.

### **Mes 3 y 4**

#### **REGLA 5 – EL ARBITRO**

**La autoridad del árbitro:** Cada partido será controlado por un árbitro, quien tendrá la autoridad total para hacer cumplir las Reglas de Juego en el partido para el que ha sido nombrado.

**Poderes y deberes:** El árbitro:

- hará cumplir las Reglas de Juego
- controlará el partido en cooperación con los árbitros asistentes y, siempre que el caso lo requiera, con el cuarto árbitro
- se asegurará de que los balones utilizados correspondan a las exigencias de la Regla 2
- se asegurará de que el equipamiento de los jugadores cumpla las exigencias de la Regla 4
- actuará como cronometrador y tomará nota de los incidentes en el partido
- interrumpirá, suspenderá o finalizará el partido cuando lo juzgue oportuno, en caso de que se contravengan las Reglas de Juego
- interrumpirá, suspenderá o finalizará el partido por cualquier tipo de interferencia externa

- interrumpirá el juego si juzga que algún jugador ha sufrido una lesión grave y se encargará de que sea transportado fuera del terreno de juego. Un jugador lesionado sólo podrá reincorporarse al terreno de juego después de que el partido se haya reanudado
- permitirá que el juego continúe hasta que el balón esté fuera del juego si juzga que un jugador está levemente lesionado
- se asegurará de que todo jugador que sufra una hemorragia salga del terreno de juego. El jugador sólo podrá reingresar tras la señal del árbitro, quien se cerciorará de que la herida haya dejado de sangrar
- permitirá que el juego continúe si el equipo contra el cual se ha cometido una infracción se beneficia de una ventaja, y sancionará la infracción cometida inicialmente si la ventaja prevista no sobreviene en ese momento
- castigará la infracción más grave cuando un jugador comete más de una infracción al mismo tiempo
- tomará medidas disciplinarias contra jugadores que cometen infracciones merecedoras de amonestación o expulsión. No está obligado a tomar medidas inmediatamente, pero deberá hacerlo apenas se detenga el juego
- tomará medidas contra los funcionarios oficiales de los equipos que no se comporten de forma correcta y podrá, si lo juzga necesario, expulsarlos del terreno de juego y sus alrededores
- actuará conforme a las indicaciones de sus árbitros asistentes en relación con incidentes que no ha podido observar
- no permitirá que personas no autorizadas entren en el terreno de juego
- reanudará el juego tras una interrupción
- remitirá a las autoridades competentes un informe del partido, con datos sobre todas las medidas disciplinarias tomadas contra jugadores o funcionarios oficiales de los equipos y sobre cualquier otro incidente que haya ocurrido antes, durante y después del partido

**Las decisiones del árbitro:** Las decisiones del árbitro sobre hechos en relación con el juego son definitivas. El árbitro podrá modificar su decisión únicamente si se da cuenta de que es incorrecta o, si lo juzga necesario, conforme a una indicación por parte de un árbitro asistente, siempre que no haya reanudado el juego o el partido haya finalizado.

Entre tales situaciones pueden comprenderse:

- una decisión por la que las condiciones del terreno de juego, del recinto o meteorológicas sean tales que no permitan disputar el encuentro
- una decisión de suspender definitivamente un partido por cualquier razón
- una decisión por lo que respecta al estado de los accesorios y el equipamiento utilizados durante un partido, incluidos los postes de la meta, el travesaño, los postes de esquina y el balón
- una decisión de suspender o no suspender un partido debido a la interferencia de los espectadores o a cualquier problema en el área de los espectadores
- una decisión de interrumpir o no el juego para permitir que un jugador lesionado sea transportado fuera del terreno de juego para ser atendido
- una decisión de solicitar o insistir en que un jugador lesionado sea retirado del terreno de juego para ser atendido
- una decisión de permitir o no a un jugador llevar cierta indumentaria o equipamiento
- una decisión (en la medida en que esto pueda ser de su responsabilidad) de permitir o no a toda persona (incluidos los funcionarios de los equipos y del estadio, personal de seguridad, fotógrafos u otros representantes de los medios de información) estar presente en los alrededores del terreno de juego
- cualquier otra decisión que pueda tomar conforme a las Reglas de Juego o con sus deberes y de acuerdo con lo estipulado por las normas o reglamentos de la FIFA, confederación, asociación miembro o liga bajo cuya jurisdicción se dispute el partido

**Decisión 2** En torneos o competiciones en los que se designe un cuarto árbitro, las tareas y los deberes de éste deberán ser conformes a las directrices aprobadas por el Internacional F.A. Board descritas en esta publicación.

**Decisión 3** Los hechos relacionados con el juego comprenderán si un gol ha sido o no anotado y el resultado del partido.

## **REGLA 6 – Los Árbitros Asistentes**

Deberes: Se designarán dos árbitros asistentes que tendrán, bajo reserva de lo que decida el árbitro, la misión de indicar:

- si el balón ha traspasado en su totalidad los límites del terreno de juego
- a qué equipo corresponde efectuar los saques de esquina, de meta o de banda
- cuando se deberá sancionar a un jugador por estar en posición de fuera de juego
- cuando se solicita una sustitución cuando ocurre alguna infracción u otro incidente fuera del campo visual del árbitro
- cuando se cometen infracciones más cerca del asistente que del árbitro (en particular, cuando ocurren en el área penal)
- si, en los tiros penales, el guardameta se adelanta antes de que se pateo el balón y en caso de que el balón haya cruzado la línea

Asistencia: Los árbitros asistentes ayudarán igualmente al árbitro a dirigir el juego conforme a las Reglas. En particular, podrán entrar en el terreno de juego para ayudar a controlar que se respete la distancia de 9,15 metros. En caso de intervención indebida o conducta incorrecta de un árbitro asistente, el árbitro prescindirá de sus servicios y elaborará un informe para las autoridades pertinentes.

## **REGLA 7 – Duración del Partido**

**Periodos de juego:** El partido durará dos tiempos iguales de 45 minutos cada uno, salvo que por mutuo acuerdo entre el árbitro y los dos equipos participantes se convenga otra cosa. Todo acuerdo de alterar los períodos de juego (por ejemplo, reducir cada mitad a 40 minutos debido a que la luz sea insuficiente) deberá tomarse antes del inicio del partido y conforme al reglamento de la competición.

**Intervalo del medio tiempo:** Los jugadores tienen derecho a un descanso en el medio tiempo. El descanso del medio tiempo no deberá exceder de quince minutos. El reglamento de la competición deberá estipular claramente la duración del descanso del medio tiempo. La duración del descanso del medio tiempo podrá alterarse únicamente con el consentimiento del árbitro.

**Recuperación de tiempo perdido:** Cada período deberá prolongarse para recuperar todo tiempo perdido por sustituciones, evaluación de la lesión de jugadores, transporte de los jugadores lesionados fuera del terreno de juego para ser atendidos o pérdida de tiempo cualquier otro motivo. La recuperación del tiempo perdido quedará a criterio del árbitro.

**Tiro penal:** En caso de que se tenga que lanzar o repetir un tiro penal, se prolongará el período en cuestión hasta que se haya consumado el tiro penal.

**Partido suspendido:** Se volverá a jugar todo el partido suspendido definitivamente, a menos que el reglamento estipule otro procedimiento.

## **REGLA 8 – El inicio y la reanudación**

**Introducción:** Se lanzará una moneda y el equipo que gane el sorteo decidirá la dirección en la que atacará en el primer tiempo del partido. El otro equipo efectuará el saque de salida para iniciar el partido. El equipo que gane el sorteo ejecutará el saque de salida para iniciar el segundo tiempo. En el segundo tiempo del partido, los equipos cambiarán de mitad de campo y atacarán en la dirección opuesta.

**Saque de salida:** El saque de salida es una forma de iniciar o reanudar el juego:

- Al comienzo del partido
- Tras haber marcado un gol
- Al comienzo del segundo tiempo del partido
- Al comienzo de cada tiempo suplementario, donde sea el caso.

Se podrá anotar un gol directamente de un saque de salida.

**Procedimiento:**

- todos los jugadores deberán encontrarse en su propio campo
- los jugadores del equipo contrario a aquél que efectuará el saque de salida deberán encontrarse como mínimo a 9,15 m del balón hasta que sea jugado
- el balón se hallará inmóvil en el punto central
- el árbitro dará la señal
- el balón entrará en juego en el momento en que sea jugado con el pie y se mueva hacia adelante
- el ejecutor del saque no podrá tocar el balón por segunda vez antes de que no sea jugado por otro jugador

Después de que un equipo marque un gol, el equipo contrario efectuará el saque de salida.

**Contravenciones/sanciones:** En caso de que el ejecutor del saque toque el balón por segunda vez antes de que sea jugado por otro jugador se concederá un tiro libre indirecto al equipo adversario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción. Para cualquier otra contravención del procedimiento de saque de salida se repetirá el saque de salida.

**Balón a tierra:** El balón a tierra es una forma para reanudar el juego después de una interrupción temporal necesaria, cuando el balón está en juego, a causa de cualquier incidente no indicado en las Reglas de Juego.



**Procedimiento:** El árbitro dejará caer el balón en el lugar en donde se hallaba cuando fue interrumpido el juego. El juego se considerará reanudado cuando el balón toque el suelo.

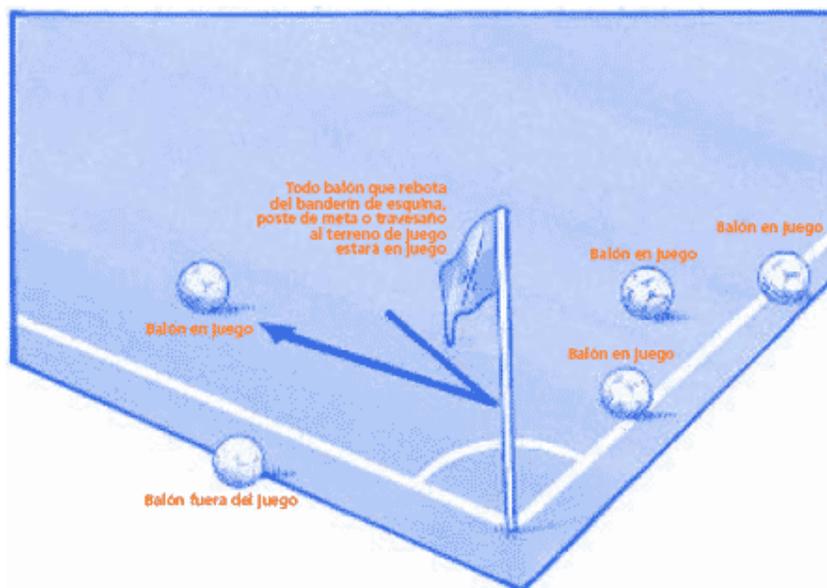
**Contravenciones/sanciones:** Se volverá a dejar caer el balón si es tocado por un jugador antes de tocar el suelo o si el balón sale del terreno de juego después de tocar el suelo, sin haber sido tocado por un jugador.

**Circunstancias especiales:** Un tiro libre concedido al equipo defensor en su área de meta podrá ser lanzado desde cualquier parte de dicha área. Un tiro libre indirecto concedido al equipo atacante en el área de meta adversaria será lanzado desde la línea del área de meta paralela a la línea de meta, en el punto más cercano al lugar donde ocurrió la infracción. Un balón a tierra para reanudar el partido, después de que el juego haya sido interrumpido temporalmente dentro del área de meta, será ejecutado en la línea del área de meta paralela a la línea de meta, en el punto más cercano al lugar donde se encontraba el balón cuando se detuvo el juego.

## **REGLA 9 – Balón en juego**

**El balón fuera de juego:** El balón estará fuera del juego cuando ha traspasado completamente una línea de banda o de meta, ya sea por tierra o por aire o el juego ha sido detenido por el árbitro.

**El balón en juego:** El balón estará en juego en todo otro momento, incluso cuando: rebota de los postes, travesaño o poste de esquina y permanece en el terreno de juego, rebota del árbitro o de un árbitro asistente ubicado en el interior del terreno de juego.



### **TAREA 8** fútbol en espacio reducidos y trabajos físicos técnicos

Fútbol en espacio reducido; su importancia radica en que su utilización permite trabajar todos los aspectos de la preparación de un futbolista en un mismo momento.

El espacio reducido está clasificado dentro de los ejercicios específicos situacionales, (de imitación de situaciones reales de juego), cuya aplicación permite influir en todos los aspectos de la preparación de un futbolista.

Aspectos como lo físico, lo técnico, táctico y lo psicológico.

En lo físico se busca principalmente el trabajo sobre la resistencia en todas sus diferentes manifestaciones y en otros casos la velocidad, agilidad o potencia.

En lo técnico se perfecciona la recepción, el pase, la conducción o driblen, la finta, etc, debido a la gran cantidad de acciones que de este tipo se realizan en un espacio reducido.

En lo táctico, la repetición, imitación, búsqueda y materialización continua de

situaciones reales de juego.

Ejemplo: demarcación, posesión del balón, coberturas, relevos, crear e imponer superioridad, etc.

En lo psicológico, se busca la resolución de situaciones donde tienen gran exigencia mental.

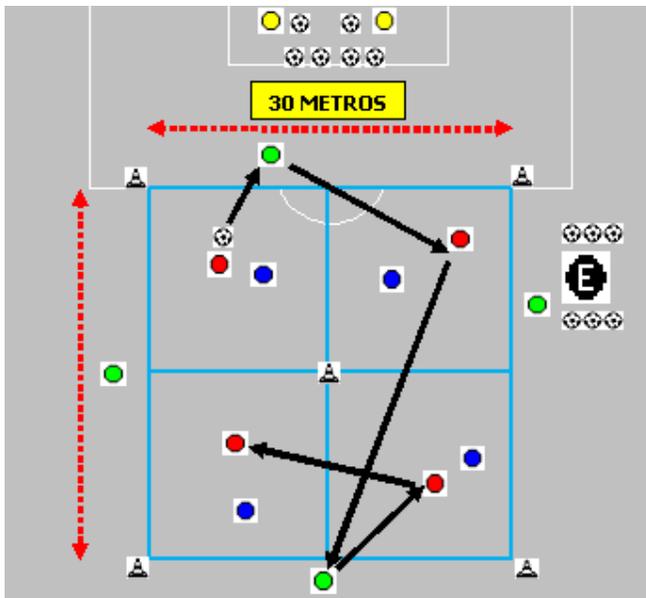
La superficie o tamaño de juego de un espacio reducido es uno de los factores más importantes, que determina la medida de su influencia en el entrenamiento.

Los otros son: objetivos que se persiguen en el mismo, cantidad de futbolistas que participan, tiempo de trabajo, oposición, lugar donde se realizan en una sesión de entrenamiento, con apoyos o sin ellos, con comodines o sin ellos, etc.

Esta tarea fue realizada en los meses tres, cinco, seis y siete respectivamente. A continuación se detallan las correspondientes a cada mes.

### **Mes 3**

Trabajo de ejercicio en espacio reducido 4 vs. 4



Este ejercicio físico-técnico-táctico se desarrolla en un cuadrado de 30 metros por 30 metros subdividido a su vez en cuatro cuadrados de 15 metros por 15 metros como muestra el dibujo. Es un ejercicio donde físicamente trabajamos la velocidad de desplazamiento y de reacción y la resistencia, técnicamente trabajamos el pase, el

control, la finta y la interceptación y tácticamente la conservación del balón, los apoyos, los desmarques, los marcajes y la presión.

El ejercicio lo realizan dos equipos de cuatro contra cuatro con un tercer equipo de cuatro jugadores que realiza la función de comodines de apoyo externos (fuera del cuadro) al equipo poseedor del balón en cada momento.

Se establece un sistema de puntuación en el que el equipo que realice diez pases seguidos o mantenga la posesión durante treinta segundos consigue un punto. El entrenador establecerá la duración del ejercicio según su criterio teniendo en cuenta que se deben realizar tres vueltas o rotaciones para que los tres equipos realicen la función de apoyos externos, los cuales como se observa en el dibujo tendrán cada uno de los cuatro un lado del cuadrado.

Las reglas del ejercicio son:

- a.- Los jugadores exteriores juegan a dos toques y el resto de jugadores a toque libre.
- b.- Los pases se realizaran a ras de suelo, es decir, por debajo de la cintura.
- c.- Para que un equipo puntúe el balón deberá circular por los cuatro cuadrados antes de llegar a los diez toques y no se puede repetir toques seguidos en el mismo cuadrado.

Es importante recalcar a los jugadores la importancia de tapar las líneas de pase (el equipo que no posee el balón) y la movilidad constante (el equipo poseedor del balón), así como la correcta ejecución de los pases y de los controles orientados.

Obviamente como en este ejercicio trabajan sólo doce jugadores, el resto del equipo realizará un trabajo alternativo, o bien, puede realizar el ejercicio 30 si quiere realizar este ejercicio con todos los jugadores.

Una variante de este ejercicio es realizarlo con la cabeza, para mejorar el juego y los pases con la cabeza, recuperando el balón con la mano cada vez que se pierda



Simultáneamente que sale 1 sale 7 que conduce pasa a 8, 8 orienta y pasa por alto a 9.

9 recepciona, conduce y pasa a 10, este de apoya en 9, y realiza la "U" hacia afuera.

Recibe el pase de 10 y realiza el centro para que 11 defina.

Los cambios son siguiendo la numeración. Solamente esto no sucede cuando 4 va al lugar de 6 y 6 al lugar de 5.

**PARTICIPANTES:** 3 arqueros y 16 a 18 jugadores de campo.(los restantes observan y luego realizan ellos el ejercicio)

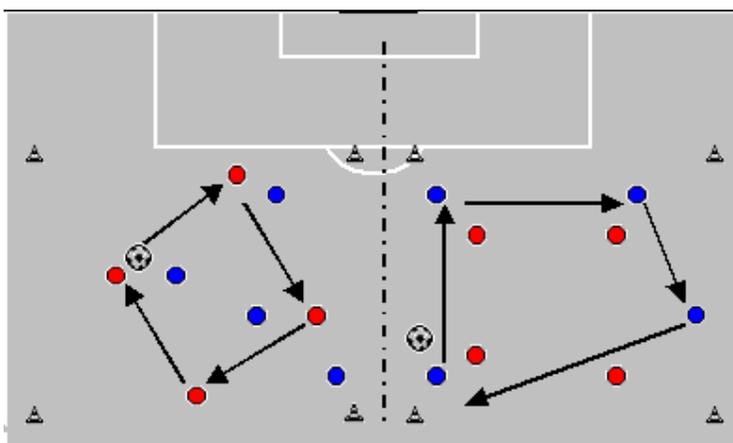
**OBSERVACIONES:** Variar la intensidad, la cantidad y orientación de los pases.

También se puede modificar las acciones físicas con y sin balón por ejemplo:

Los saltos (vallas) por cambios de dirección, conducción a velocidad con balón por zigzag, etc.

### **Mes 5 y 6**

Ejercicio para la mejora del mantenimiento de la posesión del balón en espacios de juego reducidos en igualdad numérica



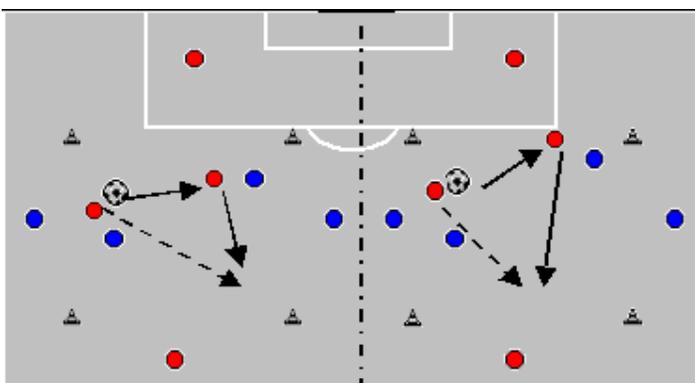
Este es un ejercicio de posesión de balón en igualdad numérica cuatro contra cuatro jugadores, con un sólo balón.

El objetivo principal es que el equipo que posee el balón realice un pase entre todos los jugadores de su equipo (que todos los jugadores del mismo equipo consigan tocar el balón al menos una vez en cada posesión, no es necesario que sean los cuatro seguidos).

Cada vez que se consigue realizar un pase entre todos los jugadores de un equipo durante una posesión, se gana un punto y el juego continua hasta conseguir una segunda posesión en el que todos los jugadores del mismo equipo consigan golpear el balón.

Si tras tocar todos los jugadores en la misma posesión el equipo no pierde el balón, se puede intentar otro intento en la misma posesión.

Ejercicio para la mejora del mantenimiento de la posesión del balón en espacios de juego reducidos en igualdad numérica



Este es un ejercicio de posesión de balón en igualdad numérica dos contra dos (o incluso hasta cuatro contra cuatro, si aumentamos el tamaño del cuadrado).

El ejercicio se realiza sobre un cuadrado marcado con cuatro conos y se intentan realizar tres pases entre la pareja (cinco si utilizamos cuatro jugadores) para pasar luego a uno de los dos compañeros que están fuera del cuadrado.

Los cuatro jugadores de afuera van dos con cada equipo y cuando acaba el ejercicio entran ellos al cuadrado a realizar el ejercicio (si es de dos parejas, por las dos y si son cuatro contra cuatro, cambian por uno de los equipos).

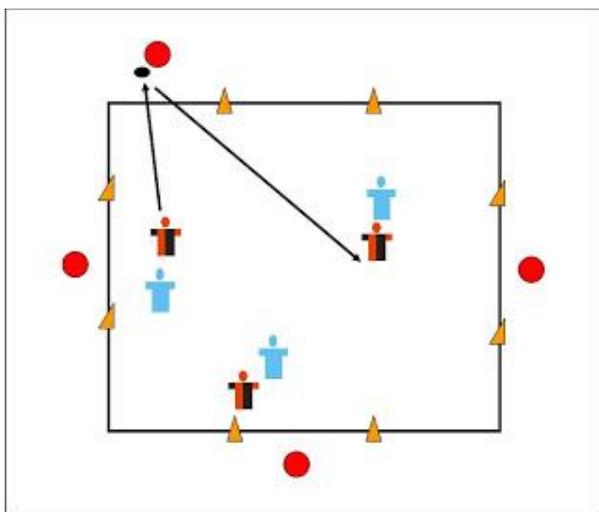
La finalidad es realizar el conjunto de tres o cinco pases y pasar al compañero exterior y sin perder la posesión.

Cada vez que se consigue esto, se puntúa y al final de un tiempo establecido (uno, tres o cuatro minutos), el equipo que más puntos tiene gana.

En éste y en los siguientes siete ejercicios de posesión de balón trabajamos la técnica (pase al primer toque y el golpeo), la preparación física (resistencia, velocidad de reacción y de desplazamiento y la agilidad) y la táctica (desmarques, apoyos, marcajes, paredes y espacios libres).

### **Mes 7**

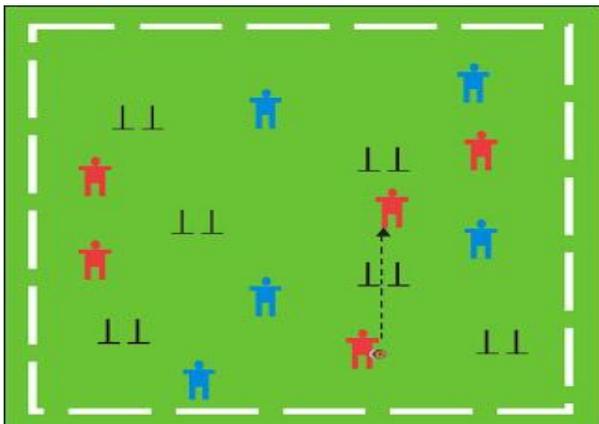
#### *Cuadrado con apoyos laterales*



Se divide cada cara del cuadrado en tres zonas, los jugadores que jueguen afuera (círculos rojos) pueden asistir a los jugadores que están adentro pero solamente ofreciéndose para jugar en las 2 partes laterales de su lado, evitando hacerlo en el centro.

Adentro del cuadrado pueden jugar 3 vs. 3 o 4 vs. 4 y cada equipo puede apoyar con cualquiera de los jugadores de afuera, a los 10 pases consecutivos sin ser interceptados por el rival es un gol.

### *Varias mini porterías*



Partido a 2 toques donde se convierte un gol cuando un jugador da un pase a un compañero de equipo y éste recibe del otro lado del arco. Hay seis arcos y no se puede marcar dos veces consecutivas en el mismo arco.

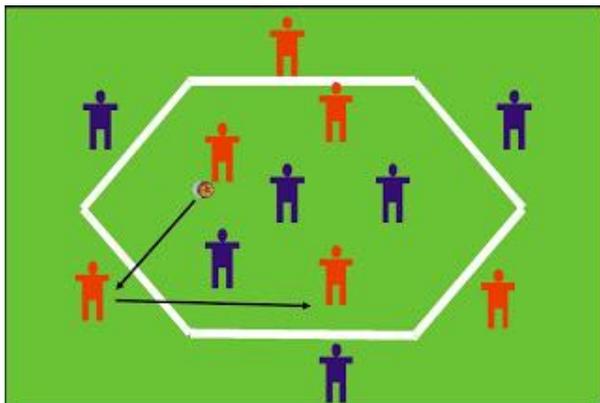
**Tiempo de Trabajo:** Depende del objetivo que se persiga con cada ejercicio; debido a que el objetivo principal de los mismos es conservar y mejorar la posesión del balón se aconseja que cada trabajo dure hasta que los jugadores empiezan a perder el balón producto del cansancio, que el entrenador mire y evalúe cuando terminar con el juego.

**Repeticiones - series:** La cantidad de repeticiones serán las necesarias para que el jugador comprenda y domine el ejercicio, y una vez que ya está acostumbrado al mismo se deberá cambiar de trabajo para generarle un nuevo estímulo.

Las recetas de 3 series de 4 rondos no son aconsejables, el entrenador tiene que estar muy atento en todas las situaciones para ir evaluando continuamente cuando terminar el trabajo, cuando repetirlo, cuando finalizarlo.

Estos ejercicios le tienen que generar al jugador un aprendizaje destinado a mejorar la posesión. Si el ejercicio es muy fácil el jugador se aburre, no genera aprendizaje, no necesita máxima concentración, en definitiva “no sirve”, si es muy complicado puede producir frustración en los jugadores y tampoco sirve.

### Posesión en el hexágono



4 vs. 4 o 3 vs.3; a tener la pelota cada equipo tiene tres apoyos con quien que puede jugar. no se puede pasar de las líneas. Una vez finalizado el tiempo cambian los jugadores de adentro con los de afuera del hexágono.

#### Variantes:

- juego a dos toques.
- juego libre de toques.
- no se puede apoyar dos veces seguidas en la misma cara.

### Físico-técnico

#### Campo de juego

Campo de juego reglamentario, con las porterías triangulares ubicadas fuera de las áreas grandes, con la línea central marcada, como se observa en el dibujo.



Los arcos triangulares se construyen con tres postes, que forman un triángulo de 5 metros por lado, con el vértice ubicada hacia el área, se coloca una soga elástica a 1 metro de altura, para delimitar por donde debe pasar el balón.

Cantidad de jugadores

Dos equipos de 8 a 10 jugadores más un portero por equipo.

Elementos necesarios

1. Seis postes y dos sogas elásticas, para construir las porterías.
2. Dos juegos de chalecos, y suficientes balones para hacer el juego muy dinámico.

Idea del juego

Buscar convertir goles en cualquiera de las tres caras de la portería rival.

### **Desarrollo del juego**

Comienza el juego con balón a tierra sobre la línea de media cancha. Para que un gol sea válido el remate debe ser conseguido en el campo rival y el balón tiene que atravesar dos caras del triángulo.

El equipo que conquista el gol puede continuar, luego del mismo con la posesión del balón, si uno de sus jugadores vuelve a dominarlo al pasar por la portería rival (las dos caras del triángulo). Este jugador no puede directamente intentar otro gol pues debe realizar un pase como mínimo para convalidar un nuevo gol.

Juego a dos toques máximos de balón por jugador. Saque lateral libre de ejecución con mano o pie. Ningún jugador puede cruzar la portería o meter la pierna dentro para evitar el gol.

El portero tiene que defender las tres caras del triángulo.

### **Puntuación**

Se contabiliza un gol cada vez que el balón pasa por dos caras del triángulo.

### **Indicaciones**

Para que el juego tenga mayor exigencia, los jugadores de ambos equipos deben estar en la mitad de campo en donde se juega, si un jugador del equipo atacante se queda en su zona defensiva el gol no es válido, y si un jugador del equipo que defiende esta detrás de la línea del medio campo, el gol vale doble.

### **Observaciones**

Considerar el nivel de los jugadores para la exigencia anterior, si fuera menor a 8-10 jugadores la cantidad de futbolistas de que se dispones es necesario reducir las dimensiones del campo de juego.

### **TAREA 9 taller de reglamento de futbol**

Esta tarea fue realizada en los meses cinco y seis. A continuación se detallan.

### **Mes 5 y 6**

#### **REGLA 10- TANTO MARCADO**

**Gol marcado:** Se habrá marcado un gol cuando el balón haya traspasado totalmente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño, siempre que el equipo anotador no haya contravenido previamente las Reglas de Juego.

**Equipo ganador:** El equipo que haya marcado el mayor número de goles durante un partido será el ganador. Si ambos equipos marcaron el mismo número de goles o no marcaron ningún gol, el partido terminará en empate.

**Reglamento de competición:** Si el reglamento de la competición establece que debe haber un equipo ganador en un partido que finaliza en empate, se permiten solamente los siguientes procedimientos aprobados por el Internacional F.A. Board:

Regla de goles marcados fuera de casa

Tiempo suplementario

Tiros desde el punto penal

### **Decisiones del International F.A. Board**

Decisión 1 Para determinar el ganador de un partido, se permiten en el reglamento de la competición sólo los procedimientos aprobados por el Internacional F.A. Board y descritos en esta publicación.

### REGLA 11 - Fuera de juego

Posición Fuera de juego: El hecho de estar en una posición de fuera de juego no constituye una infracción en sí. Un jugador estará en posición de fuera de juego si se encuentra más cerca de la línea de meta contraria que el balón y el penúltimo adversario. Un jugador no estará en posición de fuera de juego si se encuentra en su propia mitad de campo o está a la misma altura que el penúltimo adversario o está a la misma altura que los dos últimos adversarios.

Infracción: Un jugador en posición de fuera de juego será sancionado solamente si en el momento en que el balón toca o es jugado por uno de sus compañeros, se encuentra, a juicio del árbitro, implicado en el juego activo: interfiriendo en el juego o interfiriendo a un adversario o ganando ventaja de dicha posición.

No es infracción: No existirá infracción de fuera de juego si el jugador recibe el balón directamente de un saque de meta o un saque de banda o un saque de esquina.

Contravenciones/sanciones: Por cualquier infracción de fuera de juego, el árbitro deberá otorgar un tiro libre indirecto el equipo adversario que será lanzado desde el lugar donde se cometió la infracción.

### Decisiones del International F.A. Board

Decisión 1 En la definición de la posición de fuera de juego, “más cerca de la línea de meta contraria” significa que cualquier parte de su cabeza, cuerpo o pies está más cercana a la línea de meta contraria que el balón y el penúltimo adversario. Los brazos no se incluyen en esta definición.

Decisión 2 Las definiciones de los elementos que determinan estar involucrado en el juego activo son:

Interfiriendo en el juego significa jugar o tocar el balón que ha sido pasado o tocado por un compañero.

Interfiriendo a un adversario significa impedir que un adversario juegue o pueda jugar el balón, obstruyendo el campo visual o los movimientos, o haciendo un gesto o movimiento que, a juicio del árbitro, engañe o distraiga al adversario.

Ganando ventaja de dicha posición significa jugar un balón que rebota en un poste o en el travesaño después de haber estado en una posición de fuera de juego, o jugar un balón que rebota en un adversario después de haber estado en una posición de fuera de juego.

### REGLA 12 – Faltas e incorrecciones

Las faltas e incorrecciones se sancionarán de la siguiente manera:

Tiro libre directo: Se concederá un tiro libre al equipo adversario si un jugador comete una de las siguientes infracciones de una manera que el árbitro considere imprudente, temeraria o con el uso de una fuerza excesiva:

- dar o intentar dar una patada a un adversario
- poner o intentar poner una zancadilla a un adversario
- saltar sobre un adversario cargar contra un adversario
- golpear o intentar golpear a un adversario
- empujar a un adversario

Se concederá asimismo un tiro libre directo al equipo adversario si un jugador comete una de las siguientes cuatro infracciones:

- hacer una entrada a un contrario para ganar la posesión del balón, tocándole antes que al balón
- sujetar a un adversario
- escupir a un adversario
- tocar el balón deliberadamente con las manos (se exceptúa al guardameta dentro de su propia área penal)

El tiro libre directo se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.

Tiro penal: Se concederá un tiro penal si un jugador comete una de las diez infracciones mencionadas dentro de su propia área penal, independientemente de la posición del balón y siempre que esté en juego.

Tiro libre indirecto: Se concederá un tiro libre indirecto al equipo adversario si un guardameta comete una de las siguientes cuatro infracciones dentro de su propia área penal:

- tarda más de seis segundos en poner el balón en juego después de haberlo controlado con sus manos

- vuelve a tocar el balón con las manos después de haberlo puesto en juego y sin que cualquier otro jugador lo haya tocado

- toca el balón con las manos después de que un jugador de su equipo se lo haya cedido con el pie

- toca el balón con las manos después de haberlo recibido directamente de un saque de banda lanzado por un compañero

Se concederá asimismo un tiro libre indirecto al equipo adversario si un jugador, en opinión del árbitro:

- juega de forma peligrosa

- obstaculiza el avance de un adversario

- impide que el guardameta pueda sacar el balón con las manos

- comete cualquier otra infracción que no haya sido anteriormente mencionada en la Regla 12, por la cual el juego sea interrumpido para amonestarle o expulsarle.

El tiro libre indirecto se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.

Sanciones disciplinarias: Sólo se podrán mostrar tarjetas amarillas o rojas a los jugadores, sustitutos o jugadores sustituidos. El árbitro tiene la autoridad para tomar medidas disciplinarias, a partir del momento en que entra en el terreno de juego y hasta que lo abandona después del pitido final.

Infracciones sancionables con una amonestación: Un jugador será amonestado y recibirá la tarjeta amarilla si comete una de las siguientes siete infracciones:

- ser culpable de conducta antideportiva
- desaprobar con palabras o acciones
- infringir persistentemente las Reglas de Juego
- retardar la reanudación del juego
- no respetar la distancia reglamentaria en un saque de esquina o tiro libre
- entrar o volver a entrar en el terreno de juego sin el permiso del árbitro
- abandonar deliberadamente el terreno de juego sin el permiso del árbitro

Infracciones sancionables con una expulsión: Un jugador será expulsado y recibirá la tarjeta roja si comete una de las siguientes siete infracciones:

- ser culpable de juego brusco grave
- ser culpable de conducta violenta
- escupir a un adversario o a cualquier otra persona
- impedir con mano intencionada un gol o malograr una oportunidad manifiesta de gol (esto no vale para el guardameta dentro de su propia área penal)
- malograr la oportunidad manifiesta de gol de un adversario que se dirige hacia la meta del jugador mediante una infracción sancionable con tiro libre o penal
- emplea lenguaje o gesticula de manera ofensiva, grosera u obscena
- recibir una segunda amonestación en el mismo partido

El jugador expulsado deberá abandonar los alrededores del terreno de juego y el área técnica.

Decisiones del International F.A. Board

Decisión 1 Si un jugador comete una infracción sancionable con una amonestación o una expulsión, ya sea dentro o fuera del terreno de juego, contra un adversario, un

compañero, el árbitro, un árbitro asistente o contra cualquier otra persona, será castigado conforme a la naturaleza de la infracción cometida.

Decisión 2 Se considerará que el guardameta controla el balón cuando lo toca con cualquier parte de sus manos o brazos. La posesión del balón incluirá asimismo la parada intencionada del guardameta, pero no incluye cuando – según el árbitro – el balón rebota accidentalmente en el guardameta, por ejemplo, tras efectuar una parada.

Decisión 3 En virtud de las estipulaciones de la Regla 12, un jugador podrá pasar el balón a su guardameta utilizando su cabeza, el pecho o la rodilla, etc. No obstante, si en opinión del árbitro, un jugador emplea un truco deliberado para evadir la Regla, mientras el balón está en juego, el jugador será culpable de conducta antideportiva. Será amonestado, recibirá la tarjeta amarilla y se concederá un tiro libre indirecto al equipo adversario desde el lugar donde se cometió la infracción\* (ver Preámbulo). Un jugador que emplee un truco para burlar la regla mientras ejecuta un tiro libre, será sancionado por conducta antideportiva y recibirá la tarjeta amarilla. Se volverá a lanzar el tiro libre. En tales circunstancias, será irrelevante si el guardameta toca o no posteriormente el balón con las manos. La infracción es cometida por el jugador que intenta burlar tanto la letra como el espíritu de la Regla 12.

Decisión 4 Una entrada que ponga en peligro la integridad física de un adversario deberá ser sancionada como juego brusco grave.

Decisión 5 Toda simulación en el terreno de juego que tenga por finalidad engañar al árbitro será sancionada como conducta antideportiva.

Decisión 6 El jugador que se quite la camiseta al celebrar un gol deberá ser amonestado por conducta antideportiva.

### REGLA 13 – Tiros Libres

Tipos de tiros libre: Los tiros libres son directos e indirectos. Tanto para los tiros libres directos como los indirectos, el balón deberá estar inmóvil cuando se lanza el tiro y el ejecutor no podrá volver a jugar el balón antes de que éste haya tocado a otro jugador.

Tiro libre directo: si se introduce directamente en la meta contraria un tiro libre directo jugado con el pie, se concederá un gol; si se introduce directamente en la meta propia un tiro libre directo jugado con el pie, se concederá un saque de esquina al equipo contrario.

Tiro libre indirecto:

Señal: El árbitro indicará un tiro libre indirecto levantando el brazo en alto por encima de su cabeza. Deberá mantener su brazo en dicha posición hasta que el tiro haya sido ejecutado y conservar la señal hasta que el balón haya tocado a otro jugador o haya salido del juego.

El balón entra en la meta: El gol será válido si el balón toca a otro jugador antes de entrar en la meta. Si se introduce directamente en la meta contraria un tiro libre indirecto jugado con el pie, se concederá saque de meta. Si un tiro libre indirecto jugado con el pie se introduce directamente en la meta propia, se concederá un saque de esquina al equipo contrario.

Posición en el tiro libre:

Tiro libre dentro del área penal:

Tiro libre directo o indirecto a favor del equipo defensor:

-todos los adversarios deberán encontrarse como mínimo a 9,15 m del balón

-todos los adversarios deberán permanecer fuera del área penal hasta que el balón esté en juego

-el balón estará en juego apenas haya sido jugado con el pie directamente más allá del área penal

-un tiro libre concedido en el área de meta podrá ser lanzado de cualquier punto de dicha área

Tiro libre indirecto a favor del equipo atacante:

-todos los adversarios deberán encontrarse como mínimo a 9,15 m del balón hasta que esté en juego, salvo si se encuentran ubicados sobre su propia línea de meta entre los postes de meta

-el balón estará en juego en el momento en que es jugado con el pie y se pone en movimiento

-un tiro libre indirecto concedido en el área de meta se lanzará desde la parte de la línea del área de meta, paralela a la línea de meta, más cercana al lugar donde se cometió la infracción

Tiro libre fuera del área penal:

-todos los adversarios deberán encontrarse como mínimo a 9,15 m del balón hasta que esté en juego

-el balón estará en juego en el momento en que es jugado con el pie y se pone en movimiento

-el tiro libre se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción 42

Contravenciones/sanciones: Si al ejecutar un tiro libre un adversario se encuentra más cerca del balón que la distancia reglamentaria se repetirá el tiro.

Si el equipo defensor lanza un tiro libre jugado con el pie desde su propia área penal sin que el balón entre directamente en juego se repetirá el tiro.

Tiro libre lanzado por cualquier jugador excepto el guardameta: Si el balón está en juego y el ejecutor del tiro toca por segunda vez el balón (excepto con sus manos) antes de que éste haya tocado a otro jugador, se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.

Si el balón está en juego y el ejecutor del tiro toca intencionadamente el balón con las manos antes de que éste haya tocado a otro jugador, se concederá un tiro libre directo al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción o se concederá un tiro penal si la infracción se cometió dentro del área penal del ejecutor.

Tiro libre lanzado por el guardameta: Si el balón está en juego y el guardameta toca por segunda vez el balón (excepto con sus manos) antes de que éste haya tocado a otro jugador, se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.

Si el balón está en juego y el guardameta toca intencionadamente el balón con la mano antes de que éste haya tocado a otro jugador: si la infracción ocurrió fuera del área penal del guardameta, se concederá un tiro libre directo al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción; si la infracción ocurrió dentro del área penal del guardameta, se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.

### **TAREA 10** trabajos físicos-activos y de fuerza de velocidad

Físico – activos; Los ejercicios de entrenamiento con balón van a ser el claro exponente del entrenamiento físico-activo como aplicación práctica para conseguir, de manera conjunta, los objetivos que nos exige el juego.

Fuerza de velocidad, “Es la capacidad que tenemos de vencer un peso mediante una alta velocidad de contracción de nuestros músculos”

La fuerza velocidad o fuerza explosiva, se da en todos aquellos movimientos en los que el peso o la resistencia a vencer no es muy grande, pero la velocidad a la que se ejecuta dicho movimiento es máxima.

Esta tarea fue realizada en los meses tres, cinco y ocho respectivamente. A continuación se detallan las correspondientes a cada mes.

### **Mes 3**

Ejercicios físico-activos

El entrenamiento basado en cualquiera de estos ejemplos incluye asimismo una variabilidad de combinaciones posibles basadas en el tratamiento que demos a sus características más esenciales.

Estas son: la extensión del campo, el número de jugadores, el número de toques al balón y el tiempo requerido de juego.

Todos tienen en común que son ejercicios o juegos con balón y su práctica atiende a unas características de composición similares que exponemos a continuación y que pueden servir como guía general en nuestros entrenamientos.

Ejercicio de preparación y/o calentamiento: Son los denominados “Rondos”, donde la carga de estos juegos se orienta en la mayoría de los casos como carácter preparatorio del entrenamiento donde el objetivo principal es la conservación del balón, aunque también podríamos desarrollarlos al final del mismo como vuelta a la calma después de la parte principal de la sesión. Estos pueden ser sin oposición (Fig. 1) o con oposición (Fig. 2).

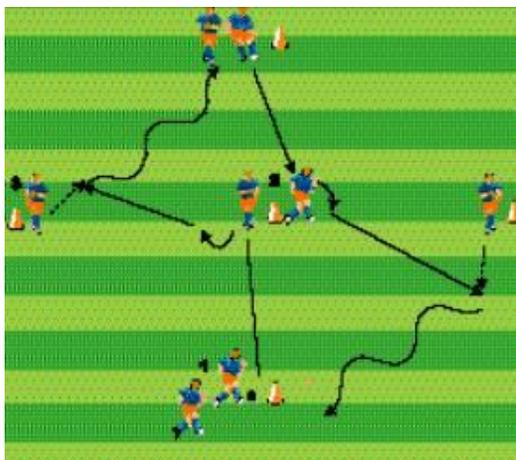


Figura 1

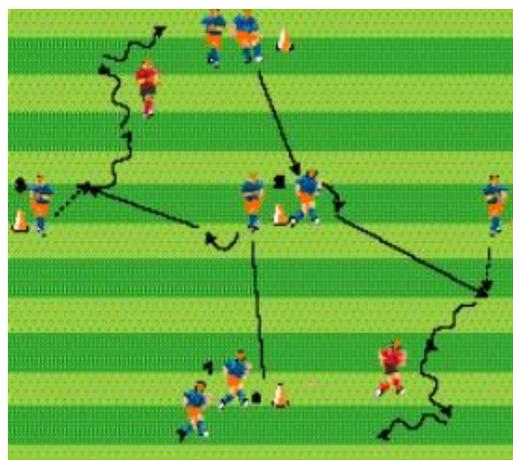


Figura 2

### **Ejercicios fuerza velocidad**

Los trabajos de fuerza y velocidad los realizamos principalmente los días de lluvia, en un lugar cerrado de la unidad penal, donde acondicionamos como gimnasio

#### Ejercicios

##### Tren superior

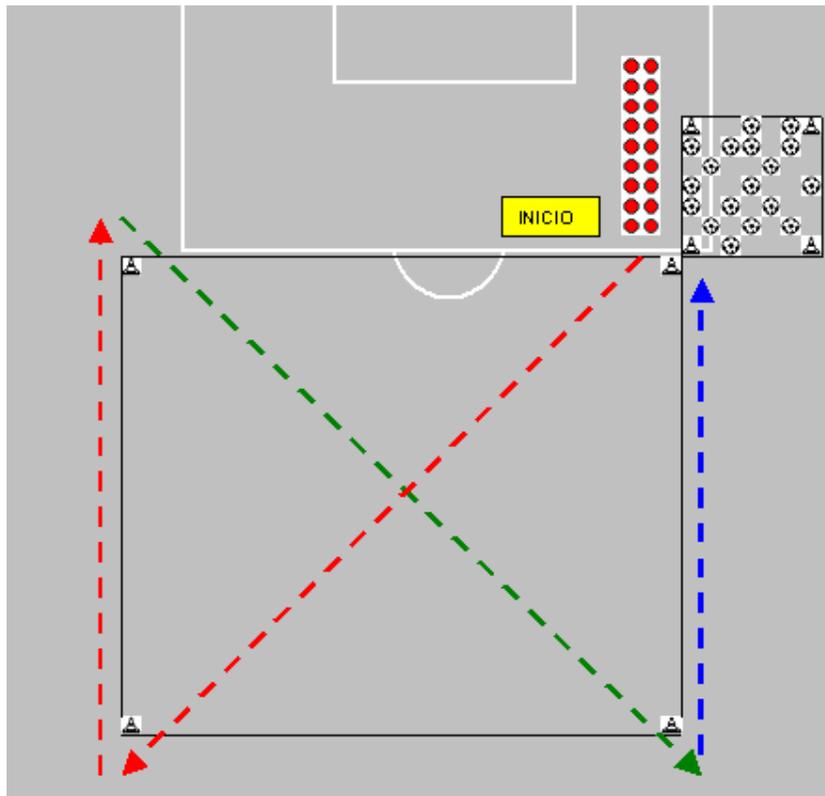
- Press de banco.
- Dominadas.
- Press de hombro con barra.
- Curl de bíceps con mancuerna.
- Fondos.
- Abdomen.

## Tren inferior

- Sentadilla.
- Extensiones de piernas.
- Femoral tumbado.
- Aductores en polea de pie.
- Splits con mancuerna.
- Abductores en polea de pie.
- Gemelo sentado.

## **Mes 5**

Ejercicios físico-activos y fuerza de velocidad con balón



En el circuito que se muestra en el dibujo se realizan dos vueltas con balón a ritmo aeróbico para depositar los balones en la zona de recogida de los mismos, antes de

iniciar las dos vueltas siguientes donde se realizaran los cambios de ritmo sin el balón.

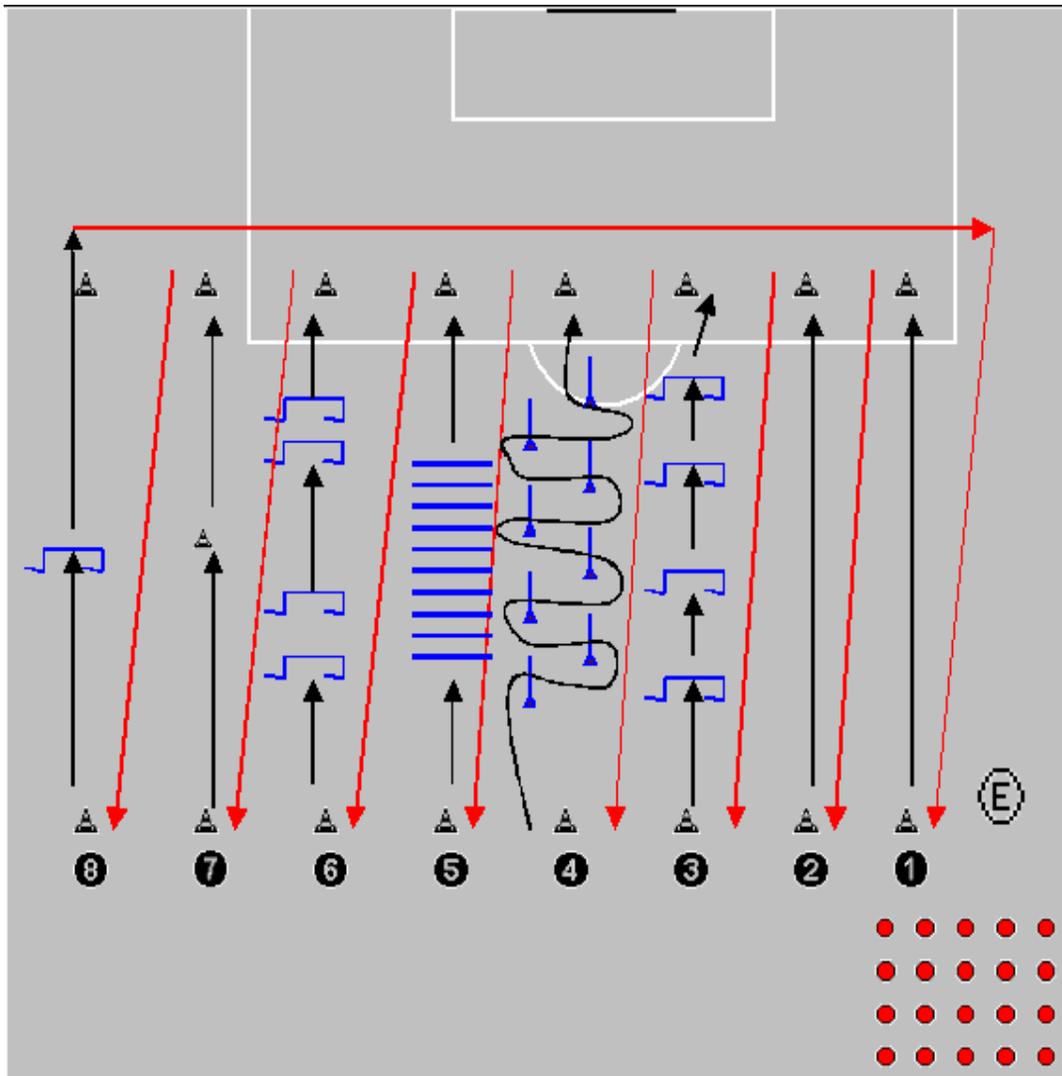
Este ejercicio tiene la ventaja de que contamos con la presencia del balón y de que trabaja toda la plantilla a la vez, pero se debe mentalizar a los jugadores que deben realizar un trabajo individual, es decir, cada jugador debe trabajar y progresar individualmente según sus cualidades y debe controlar que a lo largo de las sesiones sus recorridos o distancias vayan aumentando ya que la duración o tiempo es constante en cada etapa. También es importante ir variando las superficies de contacto del balón e ir mejorando cada vez más la ejecución y la rapidez de la conducción.

En este circuito se alternan dos vueltas al recorrido en carrera continua con balón, con dos vueltas al recorrido con cambios de ritmo sin balón como muestra el dibujo. En las vueltas con cambios de ritmo realizaremos diversos cambios de ritmo: (tramo rojo seguiremos con carrera continua, tramo verde realizaremos ritmo medio (trote) y el tramo azul realizaremos un ritmo elevado (sprint).

El factor tiempo o la duración del ejercicio en todas sus etapas, también debe ser progresivo, aunque normalmente al haber trabajado ya el fartlek simple (ejercicio 3), a este segundo tipo de fartlek con balón le suelo dar una duración de 15 a 20 minutos.

En todo caso el movimiento del jugador debe ser continuo y no debe pararse ni tras los sprints (va recuperando en los tramos de carrera continua) ni al dejar el balón en la zona establecida para empezar las vueltas sin el mismo

Ejercicio para la mejora de la resistencia : Circuito de resistencia muscular.



**CARACTERÍSTICAS:**

Circuito de recorrido continuo en el que hay 8 recorridos de ida con trabajo específico y 8 recorridos de vuelta donde se realiza carrera continua recuperaría.

**TOTAL JUGADORES:**

Lo realiza toda la plantilla.

**DISTANCIAS:**

Cinco metros de cono a cono y 20 – 25 metros entre las filas de conos.

**DURACIÓN DEL CIRCUITO:**

8 minutos de trabajo en cada recorrido, tras completar el recorrido, se realizan tres minutos de recuperación pasiva mediante estiramientos musculares e hidratación. Se realizan tres vueltas lo que nos supone un tiempo total de trabajo de 24 minutos y 9 de recuperación.

#### MATERIAL A UTILIZAR:

16 conos, 9 vallas bajas, 8 picas, 1 escalera de suelo o 10 palos, 2 juegos de aguas y un cronómetro.

#### CARACTERÍSTICAS:

Tiene que haber alternancia en el trabajo de los grupos musculares en cada recorrido y se debe dar las salidas progresivamente para que los jugadores tengan distancia entre sí durante el recorrido.

#### TRABAJO EN CADA RECORRIDO (IDA) EN CADA UNA DE LAS TRES VUELTAS, PARA LOS JUGADORES:

1.- BRAZOS Y CINTURA (R1: amplitud de brazos adelante, R2: amplitud de brazos atrás y R3: torsión lateral de cintura).

2.- PIERNAS (R1: elevación de rodillas, R2: elevación de talones y R3: mitad elevación exteriores y mitad interiores).

3.- SALTOS (carrera y saltos, variar distancia, número de vallas o forma del salto en cada recorrido).

4.- SLALON y CARRERA (R1: slalom lateral de cara, R2: slalom lateral de espalda y R3: slalom de cara con las picas en línea).

5.- ESCALERA DE SUELO (variar en cada recorrido los pasos, verticales, laterales, a un pie, a dos pies alternativamente, etc).

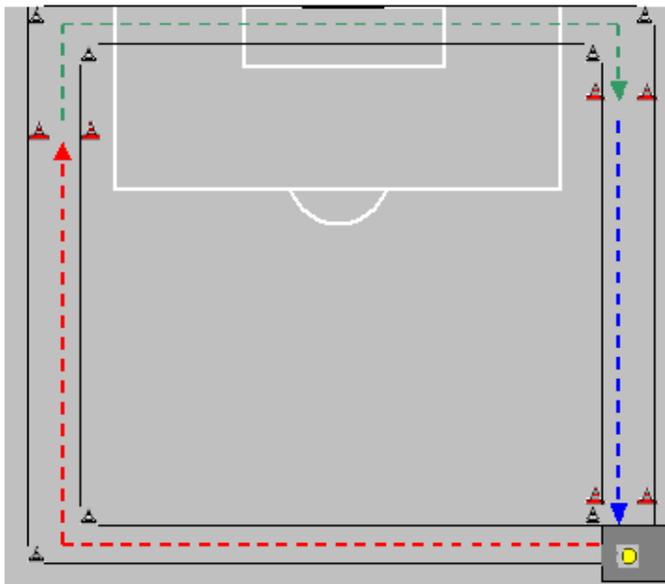
6.- SALTOS y CAMBIOS DE RITMO (variar distancias o número de vallas en cada recorrido para variar los cambios de ritmo).

7.- CARRERAS LATERALES y SALTO DE CABEZA (R1:carrera lateral de un lado hasta el cono del medio y del otro hasta el final, R2: carrera lateral cruzando piernas de un lado hasta el cono del medio y del otro hasta el final R3: 5 saltos de cabeza).

8.- SPRINT y GIRO COMPLETO (se puede variar el recorrido, amplitud de zancada, progresiones, doble salto y sprint, etc.)

(Todos los recorridos pueden ser variados a criterio del entrenador teniendo en cuenta la alternancia de trabajo en los grupos musculares y la intensidad en cada recorrido)

Ejercicio para la mejora de la resistencia sin balón: trabajo de resistencia aeróbica y anaeróbica.



Este es un ejercicio que empleo habitualmente en pretemporada con el objetivo principal de mejorar la resistencia aeróbica pero trabajando y mejorando unas cuñas de resistencia anaeróbica adaptando al jugador a los cambios de ritmo que provocan un trabajo anaeróbico momentáneo del que se van recuperando durante la duración del esfuerzo en los tramos de carrera continua.

Siempre lo suelo empezar a utilizar cuando los jugadores ya han asimilado el acondicionamiento general básico de pretemporada y tienen una buena base de resistencia aeróbica trabajada sobre todo con carrera continua y por lo tanto, cuando ya hemos alcanzado un gran nivel de resistencia aeróbica empiezo a trabajar este sistema de resistencia mixta (aeróbico con cuñas anaeróbicas).

Este ejercicio tiene la ventaja de que trabaja toda la plantilla a la vez, pero se debe mentalizar a los jugadores que deben realizar un trabajo individual, es decir, cada jugador debe trabajar y progresar individualmente según sus cualidades y debe controlar que a lo largo de las sesiones sus recorridos o distancias vayan aumentando ya que la duración o tiempo es constante en cada etapa.

Aunque es un ejercicio algo rutinario y monótono, más adelante ya se empieza a trabajar con balón y lo dejo de utilizar cuando el nivel de resistencia cumple su objetivo para sustituirlo por ejercicios de resistencia con balón.

El circuito que suelo realizar es el que se observa en el dibujo, es decir, todo el medio campo, donde suelo acotar con conos la máxima amplitud y longitud del campo para que el jugador no recorte el recorrido. Además durante las vueltas exijo tocar los banderines y los conos de la medular al pasar por el lado.

En dicho circuito se alternan vueltas de carrera continua con vueltas con cambios de ritmo, es decir, las vueltas donde trabajemos la resistencia aeróbica serán vueltas completas de carrera continua y las vueltas donde trabajemos la resistencia mixta realizaremos diversos cambios de ritmo (tramo rojo seguiremos con carrera continua, tramo verde realizaremos ritmo medio (trote) y el tramo azul (50 metros o menos) realizaremos un ritmo elevado (sprint)).

En este tipo de trabajo de resistencia es fundamental seguir el principio del entrenamiento del crecimiento progresivo del esfuerzo o carga de trabajo, por lo tanto, normalmente empiezo a trabajarlo en una primera etapa con tres vueltas de carrera continua por una de cambios de ritmo y a medida que se va asimilando dicho sistema de entrenamiento voy aumentando en posteriores entrenamientos o etapas el esfuerzo. Por ejemplo, paso de tres vueltas de carrera continua por una de cambios de ritmo, a tres vueltas de carrera continua por dos de cambio hasta llegar a dos vueltas de carrera continua por dos vueltas de cambios de ritmo.

También es importante el factor tiempo, la duración del ejercicio en todas sus etapas, también debe ser progresivo. Personalmente suelo empezar con diez minutos los primeros días hasta llegar a un máximo de veinte o veinticinco minutos.

## **Mes 8**

Realizamos trabajos exclusivos para los arqueros, que se detallan a continuación:

### **Ejercicio 1**

Desarrollo: Comienza trabajando en saltos con barra o sacos de arena, de acuerdo al objetivo físico buscado. Inmediatamente toma el balón lanzado por el compañero dos (trabaja seguridad de manos), salta lateralmente las vallas y se lanza a atrapar o rechazar el remate enviado por el compañero 3.

Rotan las posiciones.

Objetivo:

Físicos: Fuerza, fuerza explosiva, potencia de piernas o multisaltos.

Coordinación para el salto y la caída.

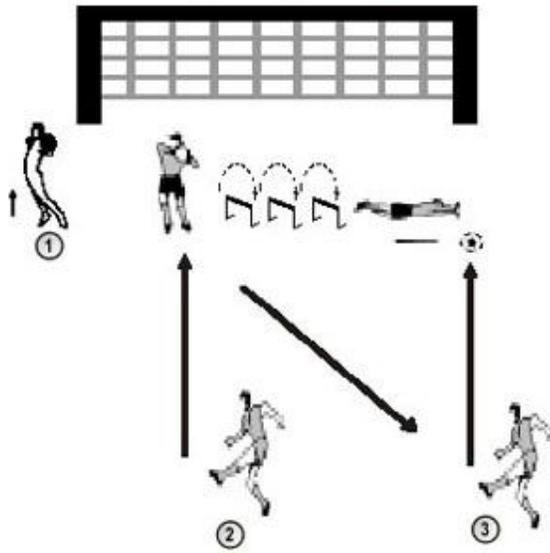
Técnicos: Mejorar la técnica para tirarse (y atrapar o rechazar el balón) para un lado y otro, trabajo de seguridad de manos (correcto posición de las manos).

Materiales: barra con pesos o saco de arena, vallas y balones.

Arqueros que participan: Obviamente pueden trabajar varios Arqueros, 1 trabaja, 2 va al lugar de 1, 3 al lugar de 2 y 1 al lugar de 3.

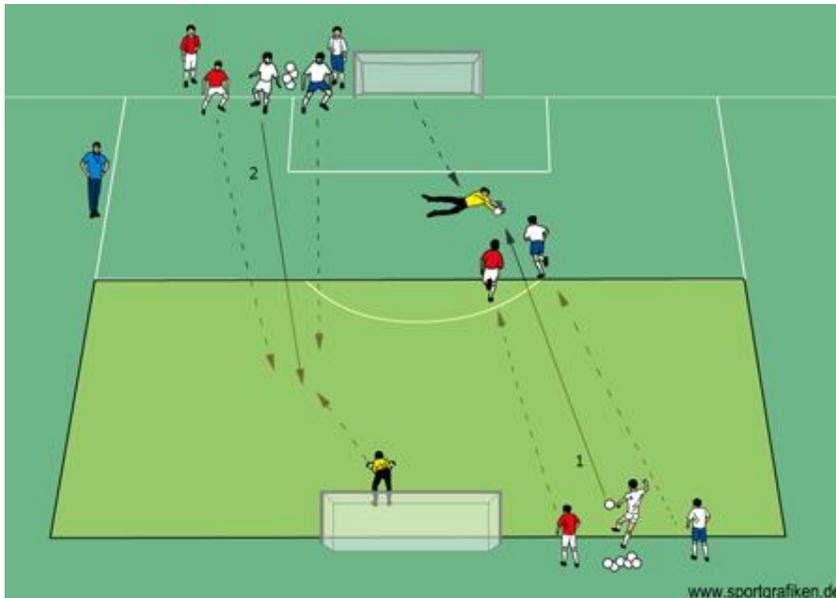
Duración: realizar 4 o 5 repeticiones a cada lado, con pausas pequeñas entre las repeticiones para rotar los porteros.

## Fuerza Explosiva para Arqueros



## Ejercicio 2

Interceptar pases en profundidad en 1 contra 1 con 2 porterías



## Organización

El espacio de dos áreas penales con 2 porteros, parejas de jugadores, un pasador y suficientes balones.

## **Desarrollo**

Se juega 1 contra 1 en el espacio limitado, tras un pase en profundidad. Los porteros salen desde la línea de fondo en el momento del pase e intentan interceptar el balón.

## **Variantes**

- Modificar distancias y fuerza del pase
- Inicio del ejercicio tanto por la derecha como por la izquierda
- En este ejercicio con carácter de competición se entrena a los porteros para calcular los pases y tomar decisiones rápidas y correctamente.
- Importante: Anticipación, lenguaje corporal e intensidad en la salida y en la caída

## **Ejercicio 3**

Organización:

Dos cuadrados juntos con líneas de 5m a 7m. dos porteros se colocan en el cono extremo de la misma línea del cuadrado.

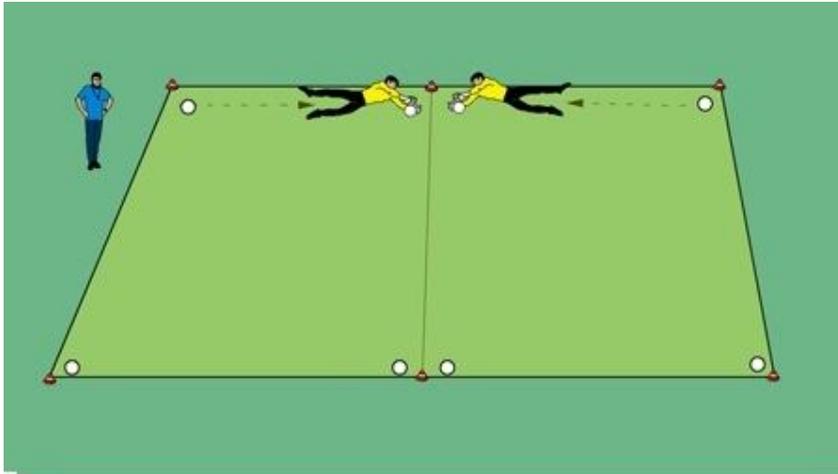
Desarrollo:

Los porteros se colocan cada uno en un cono exterior del mismo lado. A se mueve en cualquiera de las posibles direcciones (hacia delante, en diagonal o hacia el otro lado). B observa el movimiento de A y reacciona con un movimiento al cono opuesto (tal como se puede ver en la imagen). Los dos se tiran a por el balón que está en ese cono. El ejercicio dura unos 30 segundos y se repite después de 15 segundos de descanso.

Variantes:

Los dos porteros tocan el mismo cono.

El portero B reacciona en paralelo a los movimientos del portero A. Previamente cambia su posición inicial. A se coloca en el cono exterior y B en el cono interior del mismo lado.



### **TAREA 11** taller de reglamento

Esta tarea fue realizada en los meses tres, cinco y ocho respectivamente. A continuación se detallan.

### **REGLA 14 – EI PENAL**

Se concederá un tiro penal contra el equipo que comete una de las diez infracciones que entrañan un tiro libre directo, dentro de su propia área penal mientras el balón esté en juego. Se podrá marcar un gol directamente de un tiro penal. Se concederá tiempo adicional para poder ejecutar un tiro penal al final de cada tiempo o al final de los períodos del tiempo suplementario.

**Posición del balón y los jugadores:** El balón se colocará en el punto penal. El ejecutor del tiro penal deberá ser debidamente identificado. El guardameta defensor deberá permanecer sobre su propia línea de meta, frente al ejecutor del tiro, y entre los postes de la meta hasta que el balón esté en juego. Los jugadores, excepto el ejecutor del tiro, estarán ubicados en el terreno de juego fuera del área penal, detrás del punto penal a un mínimo de 9,15 m. del punto penal.

**El árbitro:** no dará la señal de ejecutar el tiro penal hasta que todos los jugadores se encuentren ubicados en una posición conforme a la Regla y decidirá cuándo se ha consumado un tiro penal.

**Procedimiento:** el ejecutor del tiro penal jugará el balón hacia delante con el pie, no podrá volver a jugar el balón hasta que el esférico haya tocado a otro jugador; el balón estará en juego en el momento en que es jugado con el pie y se pone en movimiento. Cuando se ejecuta un tiro penal durante el curso normal de un partido o cuando el período de juego se ha prolongado en el primer tiempo o al final del tiempo reglamentario con objeto de lanzar o volver a lanzar un tiro penal, se concederá un gol si, antes de pasar entre los postes y bajo el travesaño: el balón toca uno o ambos postes, o el travesaño o al guardameta.

**Contravenciones/sanciones:** Si el árbitro da la señal de ejecutar el tiro penal, antes de que el balón esté en juego, ocurre una de las siguientes situaciones:

El ejecutor del tiro infringe las Reglas de Juego: el árbitro permitirá que continúe la jugada. Si el balón entra en la meta, se repetirá el tiro; si el balón no entra en la meta, el árbitro interrumpirá el juego y reanudará el partido con un tiro libre indirecto a favor del equipo defensor.

El guardameta infringe las Reglas de Juego: el árbitro permitirá que continúe la jugada. Si el balón entra en la meta, se concederá un gol; si el balón no entra en la meta, se repetirá el tiro.

Un compañero del ejecutor del tiro penetra en el área penal o se coloca delante del punto penal o a menos de 9,15 m: el árbitro permitirá que continúe la jugada. Si el balón entra en la meta, se repetirá el tiro; si el balón no entra en la meta, el árbitro interrumpirá el juego y reanudará el partido con un tiro libre indirecto a favor del equipo defensor; si el balón rebota en el guardameta, el travesaño o en un poste de la meta y es tocado por este jugador, el árbitro interrumpirá el partido y lo reanudará con un tiro libre indirecto a favor del equipo defensor.

Un compañero del guardameta penetra en el área penal o se coloca delante del punto penal o a menos de 9,15 m: el árbitro permitirá que continúe la jugada. Si el balón entra en la meta, se concederá un gol; si el balón no entra en la meta, se repetirá el tiro.

Un jugador del equipo defensor y otro del equipo atacante infringen las Reglas de Juego: se repetirá el tiro.

Si, después de que se haya lanzado un tiro penal:

- El ejecutor del tiro toca por segunda vez el balón (excepto con sus manos) antes de que el esférico haya tocado a otro jugador, se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.
- El ejecutor toca intencionadamente el balón con las manos antes de que el esférico haya tocado a otro jugador, se concederá un tiro libre directo al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.
- El balón toca cualquier otro objeto en el momento en que se mueve hacia delante, se repetirá el tiro.
- El balón rebota hacia el terreno de juego en el guardameta, el travesaño o los postes, y toca luego cualquier otro objeto, el árbitro detendrá el juego y el juego se reanudará con balón a tierra, que se lanzará desde el lugar donde tocó el objeto.

#### **REGLA 15- El saque de banda**

El saque de banda es una forma de reanudar el juego. No se podrá anotar un gol directamente de un saque de banda.

Se concederá saque de banda: cuando el balón haya traspasado en su totalidad la línea de banda, ya sea por tierra o por aire; que se lanzará desde el punto por donde franqueó la línea de banda a los adversarios del jugador; que tocó por último el balón.

Procedimiento: En el momento de lanzar el balón, el ejecutor deberá: estar de frente al terreno de juego, tener una parte de ambos pies sobre la línea de banda o en el exterior de la misma, servirse de ambas manos lanzar el balón desde detrás y por encima de la cabeza.

El ejecutor del saque no podrá volver a jugar el balón hasta que éste no haya tocado a otro jugador. Todos los adversarios deberán permanecer a una distancia que no

sea inferior a 2 metros del lugar en que se ejecuta el saque de banda. El balón estará en juego tan pronto haya entrado en el terreno de juego.

Contravenciones/sanciones:

Saque de banda ejecutado por cualquier jugador, excepto el guardameta: Si el balón está en juego y el ejecutor del saque toca el balón por segunda vez (excepto con las manos) antes de que éste haya tocado a otro jugador, se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.

Si el balón está en juego y el ejecutor del saque toca intencionada-mente el balón con las manos antes de que éste haya tocado a otro jugador: se concederá un tiro libre directo al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción; se concederá un tiro penal si la infracción se cometió dentro del área penal del ejecutor.

Saque de banda ejecutado por el guardameta: Si el balón está en juego y el guardameta toca por segunda vez el balón (excepto con sus manos) antes de que éste haya tocado a otro jugador, se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.

Si el balón está en juego y el guardameta toca intencionadamente el balón con la mano antes de que éste haya tocado a otro jugador: si la infracción ocurrió fuera del área penal del guardameta, se concederá un tiro libre directo al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción; se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario si la infracción ocurrió dentro del área penal del guardameta, y el tiro se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.

Si un adversario distrae o estorba de forma incorrecta al ejecutor del saque: será amonestado por conducta antideportiva y recibirá la tarjeta amarilla.

Para cualquier otra contravención a la Regla: el saque será ejecutado por un jugador del equipo contrario.

## **REGLA 16- El saque de meta**

El saque de meta es una forma de reanudar el juego. Se podrá anotar un gol directamente de un saque de meta, pero solamente contra el equipo adversario. Se concederá saque de meta cuando: el balón haya traspasado en su totalidad la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo atacante, y no se haya marcado un gol conforme a la Regla 10.

### **Procedimiento:**

- un jugador del equipo defensor jugará el balón con el pie desde cualquier punto del área de meta
- los adversarios deberán permanecer fuera del área penal hasta que el balón esté en juego
- el ejecutor del saque no podrá volver a jugar el balón hasta que éste no haya tocado a otro jugador
- el balón estará en juego cuando haya sido lanzado directamente fuera del área penal

**Contravenciones/sanciones:** Si el balón no es lanzado directamente fuera del área penal, se repetirá el saque.

Saque de meta ejecutado por cualquier jugador, excepto el guardameta: Si el balón está en juego y el ejecutor del saque toca el balón por segunda vez (excepto con las manos) antes de que éste haya tocado a otro jugador, se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.

Si el balón está en juego y el ejecutor del saque toca intencionadamente el balón con las manos antes de que el esférico haya tocado a otro jugador: se concederá un tiro libre directo al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción; se concederá un tiro penal si la infracción se cometió dentro del área penal del ejecutor.

Saque de meta lanzado por el guardameta: Si el balón está en juego y el guardameta toca por segunda vez el balón (excepto con sus manos) antes de que

éste haya tocado a otro jugador, se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.

Si el balón está en juego y el guardameta toca intencionadamente el balón con la mano antes de que éste haya tocado a otro jugador: si la infracción ocurrió fuera del área penal del guardameta, se concederá un tiro libre directo al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción; si la infracción ocurrió dentro del área penal del guardameta, se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.

Para cualquier otra contravención a la Regla, se repetirá el saque.

### **REGLA 17- El saque de esquina**

El saque de esquina es una forma de reanudar el juego. Se podrá anotar un gol directamente de un saque de esquina, pero solamente contra el equipo contrario. Se concederá un saque de esquina cuando: el balón haya traspasado en su totalidad la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo defensor, y no se haya marcado un gol conforme a la Regla 10.

#### **Procedimiento:**

- el balón se colocará en el interior del cuadrante del banderín de esquina más cercano
- no se deberá quitar el poste del banderín
- los adversarios deberán permanecer a un mínimo de 9,15 m del balón hasta que esté en juego
- el balón será jugado con el pie por un jugador del equipo atacante
- el balón estará en juego en el momento en que es jugado con el pie y se pone en movimiento
- el ejecutor del saque no deberá jugar el balón por segunda vez hasta que no haya tocado a otro jugador

**Contravenciones/sanciones:**

Saque de esquina ejecutado por cualquier jugador, excepto el guardameta: Si el balón está en juego y el ejecutor del saque toca el balón por segunda vez (excepto con las manos) antes de que éste haya tocado a otro jugador: se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.

Si el balón está en juego y el ejecutor del saque toca intencionadamente el balón con las manos antes de que éste haya tocado a otro jugador: se concederá un tiro libre directo al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción; se concederá un tiro penal si la infracción se cometió dentro del área penal del ejecutor

Saque de esquina lanzado por el guardameta: Si el balón está en juego y el guardameta toca por segunda vez el balón (excepto con sus manos) antes de que éste haya tocado a otro jugador: se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.

Si el balón está en juego y el guardameta toca intencionadamente el balón con la mano antes de que éste haya tocado a otro jugador: si la infracción ocurrió fuera del área penal del guardameta, se concederá un tiro libre directo al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción; si la infracción ocurrió dentro del área penal del guardameta, se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.

Para cualquier otra Contravención a la Regla se repetirá el saque.

## **CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES:**

En relación a los integrantes del equipo es importante destacar el ánimo de los mismos, puesto que se los vio muy entusiasmado en el progreso como equipo y de los logros personales. Ello se denota en la actitud positiva que los mismos manifiestan en los momentos previos al inicio de la práctica, durante la misma y al finalizar.-

Por otra parte, el grupo conformado ya se encuentra apto para la disputa de un partido de futbol contra un equipo externo al penal, por lo que se convocó a un equipo de Primera División, de la Liga Paranaense de Fútbol, quien se consagró campeón de la Categoría B, para que se realizara el primer amistoso, el cual se llevó a cabo el día 25 de Octubre 2013.-

Por eso en esta etapa notamos la evolución en lo futbolístico, y eso se da por que la comunión que hay entre todos es muy buena, ya que hemos tenido la oportunidad de compartir un almuerzo con los integrantes del equipo del futbol, gracias a una buena gestión del director de esta unidad penal y fue una experiencia maravillosa, donde los internos se conocieron entre ellos, ya que ellos son de distintos pabellones, y solo se veían en el entrenamiento. Creemos con los colaboradores de este proyecto, que ahora se ha conformado un equipo de futbol, con las características propias de un club, debiendo solo preocuparnos por lo futbolístico.

**Las recomendaciones** que nos permitimos realizar en base a la experiencia desarrollada a lo largo de estos ocho meses de trabajo es que se debe seguir defendiendo la presencia de estos programas de educación física y /o deportes en general, y en particular “La práctica del Fútbol” en los centros penitenciarios extensibles a “toda” la población reclusa, sin excepciones, dado que: - Colaboran en la prevención y desarrollo de la salud en todos los ámbitos (físico, psíquico y social). - Fomentan el establecimiento de pautas de organización de la vida cotidiana (orden, puntualidad, rutinas...) tan necesarias en una población mayoritariamente desestructurada. No podemos cerrar esta aportación sin aprovechar esta ocasión

para reivindicar la necesidad del reconocimiento de la presencia de profesionales de la Educación Física, Técnicos Nacionales de Fútbol, preparadores físicos, etc, en los centros penitenciarios, ya que hasta el momento, según las comunidades, es frecuente que sean los educadores sociales en centros penitenciarios, los responsables de llevar a cabo este tipo de programas, independientemente de su formación.-

**Por lo tanto, este programa de la práctica del fútbol, en la Unidad Penal N°1 de la Ciudad de Paraná, se justificó por ser un medio educativo que pudo contribuir al aumento de la calidad de vida y favorecer la reeducación, la rehabilitación y, como consecuencia, la reinserción social, reduciendo de esta forma las diferencias entre el interior y el exterior y compensar algunos de los síntomas de la privación de libertad.**

Se adjuntan a continuación fotos del predio y de algunos momentos de los entrenamientos de los internos, como así también entrega de indumentaria deportiva a los mismos.













