

US YOUTH SOCCER

Escuela de Habilidades

Habilidades Fundamentales

Departamento de Educación US Youth Soccer

12/23/2010

Sr. Sam Snow, Director Técnico



Los puntos claves de entrenamiento de cada técnica básica de fútbol son presentados en este manual. Contiene ejemplos de práctica para cada técnica. Conceptos mayores de entrenamiento para aprender ciertos movimientos físicos son discutidos

Contenido

1. Entrenamiento de Técnicas
2. Habilidades fundamentales
3. Conducción de Balón
4. Pases
5. Recibimiento
6. Saque de manos
7. Tiros
8. Bloqueo
9. Tiros con la cabeza
10. Porteros
11. Radio(área) Técnico- Táctico
12. Ojo de entrenamiento



**Figura 1 Cuatro Pilares del Fútbol
Desarrollo del Jugador:
1. Técnico 2. Táctico 3. Físico 4. Sicológico**

Entrenamiento de Técnica

El juego le va a enseñar lo que el jugador necesita practicar.

En este manual, el entrenador encontrará la base para todas las habilidades con la pelota. De este conjunto de técnicas, el jugador será capaz de agregar variaciones a sus técnicas. Esta declaración es aplicada mayormente a jugadores con al menos quince años de edad, ya que a esta edad es cuando los jugadores están alcanzando su desarrollo físico total y ya logran entender cómo utilizar una gran variedad de habilidades en el campo. No deje que el juego del jugador se obsesione con habilidades que aunque sean útiles, son utilizadas raramente. Sea competente en la ortodoxia básica primero. Una vez el estándar de la ortodoxia básica es alcanzado, mezcle en su enseñanza técnicas menos ortodoxas. De esta manera, retiene la utilidad de las técnicas y no solamente se preocupa por hacer feliz al espectador.

Durante los primeros catorce años de la carrera de un jugador, el énfasis del entrenador tiene que estar en la técnica. El desafío de "cuando" y "porque" usar ciertos movimientos es cuestión de tácticas. En este manual, la concentración está en el "como", o sea, la técnica. La técnica es la ejecución mecánica del cuerpo que afecta a la pelota; por ejemplo recibir, detener, disparar, desviar, etc. Es una de los cuatro componentes del juego y lleva a la habilidad con pelota. La habilidad significa ser capaz de aplicar una técnica bajo la presión de un oponente en un espacio pequeño y casi siempre en movimiento. Si una pelota un jugador no puede ejecutar tácticas. Algunos jugadores van a:

- Ser capaces de hacer una técnica en una actividad pero fracasaran cuando la técnica es aplicada en situaciones reales de presión
- Ser competentes con la pelota pero no extraordinarios
- Ser técnicos pero no habilidosos, mientras otros van a hacer técnicos pero no habilidosos.
- Ser capaces de ejecutar algunos movimientos ante cierto nivel de oponentes pero no contra otros

Los jugadores adquieren mayor confianza y respeto por un entrenador que les ayuda a mejorar su técnica. El resultado es una confianza que puede ser utilizada en juegos reales. Jugadores motivados pasan tiempo trabajando en sus habilidades con el balón. Los jugadores entenderán la importancia y la emoción de aprender nuevas técnicas y de mejorar técnicas ya existentes. Es así como los jugadores empiezan a relacionar diversión con mejoramiento.

Entrenadores principiantes suelen encontrarse en "situaciones sin salida" en sesiones de entrenamiento. Ellos pueden influenciar a jugadores jóvenes ayudándolos a desarrollar sus técnicas, pero algunos entrenadores no saben lo suficiente como para ofrecer ayuda adecuada y relevante.

La ejecución de una técnica se divide en tres fases:

Preparación- el movimiento previo al contacto con el balón

- enfóquese en los pies primero, ya que ellos dictaran lo que le sucede al resto del cuerpo
- mire la distribución del peso del cuerpo (postura), el ángulo de encuentro con la pelota, la posición del cuerpo y de las extremidades en relación a la pelota, la posición y estabilidad de la cabeza, la posición y forma de las superficies de control, y la rotación del cuerpo al momento del contacto con el balón.
- ojos en la pelota

Contacto- La posición de los pies y la postura del cuerpo al momento del contacto con el balón

- mire la distribución del peso del cuerpo y como afecta el balance
- observe la posición de los hombros y de la cadera, la posición de las pierna(s), el punto de contacto, y el movimiento de las extremidades
- ojos en la pelota

Seguimiento- el movimiento que ocurre después del contacto con el balón.

- nuevamente concéntrese en la distribución del peso del cuerpo y la postura
- es el seguimiento completo o se detiene precozmente
- Ojos en la pelota

La técnica debe de ser enseñada de una manera progresiva a través de la carrera de un jugador. Cada técnica enseñada a cierta edad debe de ser repetida a la siguiente edad. Técnicas aprendidas en la división sub6 deben de ser repetidas en sub 8, sub 10, sub 12, y sub 14. Lo que se aprendió en un grupo de edad anterior debe de ser refinado a la próxima edad. Durante el periodo desarrollo del jugador la progresión general debe de ser la siguiente: para el grupo sub 6- manipulación del balón, para el grupo sub 8- empuje del balón, para el grupo sub 10- mejoramiento en el control del balón¹.

Sub 6- Conducción de Balón; disparos; balance; correr; saltar; educación motora

Sub 8- levantamiento de balón y tecniqitas; bloqueo; recibimiento del balón a ras del piso con la caja del pie y con la suela del zapato; disparos con la caja del pie; disparos y pases con la punta del pie; saques de mano; agilidad; coordinación ojo-mano y ojo-pie; educación en ciertos movimientos

Sub 10- flexibilidad; correr con el balón; pases; tiro con la parte interna del pie; recibimiento cuando el balón viene rebotando con la parte interna y externa del pie; engaños en Conducción de Balón; introducir golpes de cabeza y centros. Para porteros: parado listo; como sostener un balón luego de atraparlo; el agarrado de diamante; disparos al portero; introducción a los saques de meta y al lanzamiento del balón con la mano.

Sub 12- fintas con el balón; recibimiento de balones aéreos y con rebote con los muslos y el pecho; tiros de cabeza para meter goles o para despejes (parados o en movimiento); pases con la parte externa del pie; tiros con curva; centros al poste cercano y al punto penal; pases de taco; pases con engaño; introducción al pase por medio de un globo; introducción al tiro de pelota con rebote y sin rebote; introducción a las barridas para defender. Para porteros: trabajo de pies; agarre W; distribución por el suelo "boliche"; atajadas de baja altura y para enfrente; jugadas de ángulo; jugadas de poste cercano; introducción a deflexiones y a boxeo; despeje de lado.

¹ Dave Simeone, Technical Director for Space City Football Club

Sub 14 — pase aéreo de globo para pasar; pases con curva; centros al poste lejano y a la parte exterior del área del penal; golpes al balón con rebote y sin rebote; barridas laterales; golpes de cabeza para pasar; palomitas (golpes de cabeza); golpes de cabeza con un desvío de balón; recibimiento del balón con la parte exterior del pie; tiros con la parte externa del pie; recibimiento de balones con rebote y en el aire con la cabeza; uso del hombro como mecanismo de defensa; introducción del globito al disparo. Para porteros: extensiones de media y alta altura; deflexión sobre el poste superior y los postes laterales; atrapar centros; salvadas con los pies; lanzamiento de pelota largo con los brazos; penales.

Antes de que un jugador pueda aprender a utilizar habilidades de fútbol; él tiene que primero aprender a controlar el movimiento del cuerpo; es por eso que la fundación del control de pelota es la educación física. Las habilidades motoras se desarrollan primero con movimientos básicos y simples y luego se evoluciona a movimientos más finos y complicados que requieren de mayor coordinación. El movimiento motor es la acción colectiva de los músculos y de los tendones para mover los ligamentos y los huesos. Las habilidades motoras básicas se refieren a los movimientos del cuerpo entero y de segmentos mayores del cuerpo. Las habilidades motoras finas se refieren a los movimientos que requieren de precisión y de destreza.

"Entrenamientos tempranos y consistentes de coordinación básica es la base para cualquier desarrollo técnico de cualquier movimiento esto es una parte muy importante para el desarrollo y éxito de un jugador." – Detlev Brüggemann; FIFA Instructor

Patrones Motores y Habilidades motoras

Patrones motores- movimiento básico que involucra la realización de una acción. El énfasis está puesto en el movimiento.

Habilidad motora- la concentración está puesta en la capacidad de realizar una acción. La habilidad motora mira a la precisión y a la economía de la acción.

El atletismo y la técnica de cierto grupo de edad son utilizadas para construir habilidades más avanzadas en los años siguientes. Es importante notar que la deficiencia en una etapa del desarrollo influenciara la adquisición de habilidades más complejas. Aquí están las habilidades motoras que tienen que ser enfatizadas:

- ojos en la pelota
- cerrar la articulación correcta
- movimiento fluido de la extremidad correcta
- cabeza estable
- balance
- control de grupos de músculos- cuales tensar y cuales relajar
- cuando doblar las articulaciones
- centro de gravedad
- superficie de contacto del cuerpo con la superficie de contacto del balón

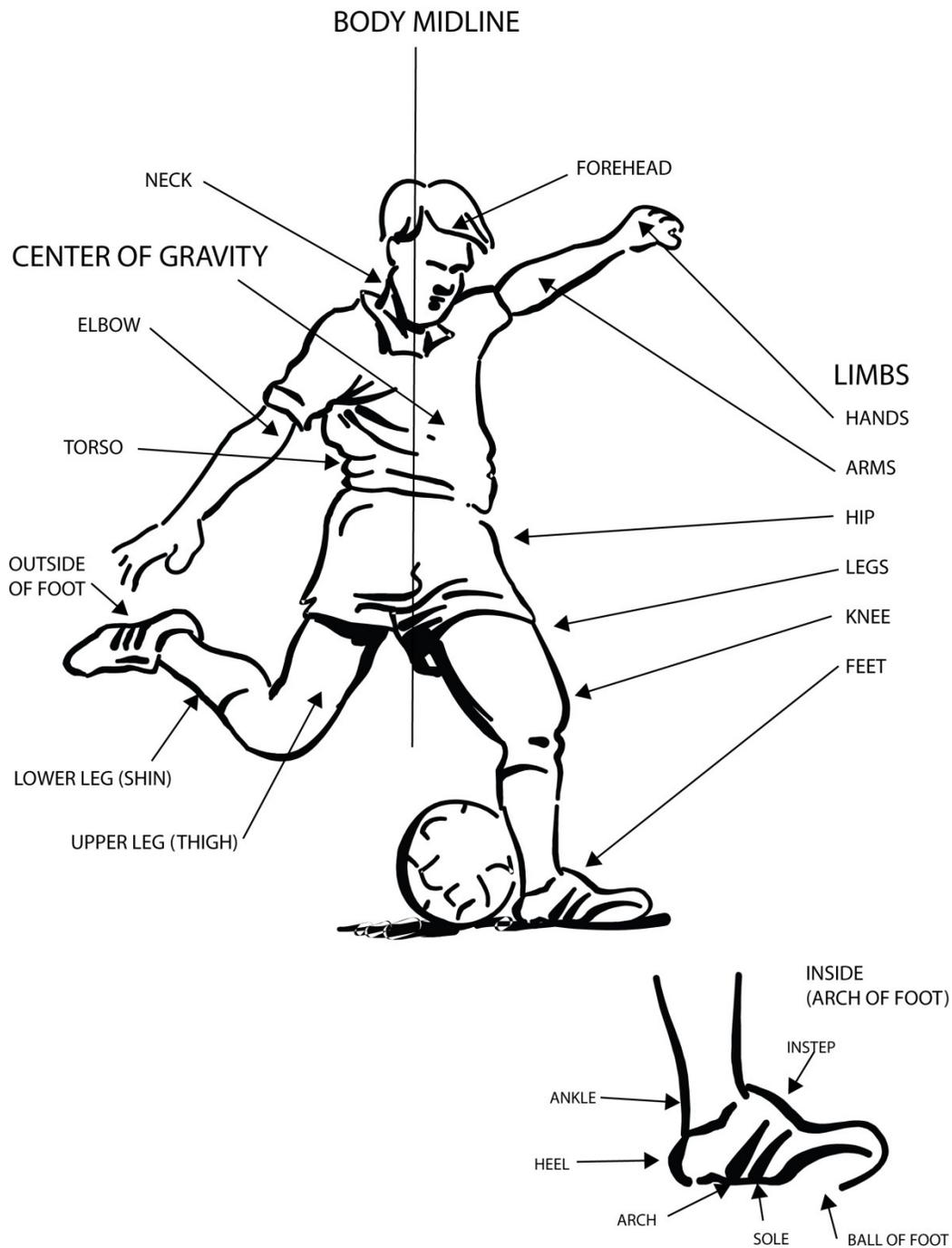


Figura 2 Partes del cuerpo utilizadas

En general; al analizar la técnica de un jugador; se inicia observando los pies y se trabaja hacia la cabeza. Mecánica correcta del cuerpo incrementa la probabilidad de un contacto correcto con el balón. La postura del cuerpo juega un papel importante en el contacto con el balón. La posición de preparación no puede ser enfatizada lo suficiente. La postura y alineación del cuerpo con la pelota son cruciales y generalmente son sobre vistos por entrenadores y jugadores que tienden a concentrarse mucho en la fase de contacto con el balón. Las fundaciones para una

posición de preparación incluyen acciones locomotoras y no locomotoras. Estas son el balance; la agilidad; la flexión; estiramiento y coordinación ojo-extremidad entre otras.

Antes de que un jugador logre aprender habilidades con la pelota; el jugador tiene que aprender a controlar su cuerpo. Este crecimiento en atletismo; de habilidades motoras básicas a finas; es un proceso de larga duración. Es imperativo para los niños que adquieran una base de balance general; así como de coordinación y de agilidad; antes de que aprenda habilidades de fútbol. ¿Cómo esperan los entrenadores que controlen una pelota antes de que sepan cómo controlar sus cuerpos? Es por esto que es esencial de que los niños sean introducidos a la educación del movimiento. Este requerimiento es de importancia primaria para los jugadores jóvenes; y las habilidades con el balón son de importancia secundaria. Correr y saltar son los dos movimientos de mayor uso en el fútbol.

Correr

Las mecánicas básicas para correr; figura 3; tienen que ser enseñadas y reforzadas como parte de la educación de movimiento en los grupos sub 6 y sub 8; estas mecánicas pueden ser reforzadas durante el calentamiento o enfriamiento a partir de los grupos sub 10. Los entrenadores tienen que notar que el estilo de correr del jugador cambiara en los juegos dependiendo de la situación en la que se encuentra: cuando está en contacto con el balón; cuando reacciona contra los movimientos de compañeros o rivales. A continuación se presentan los factores básicos para correr correctamente:

- ❖ mantener balance y una postura recta
- ❖ controlar la velocidad dependiendo de la fuerza aplicada con cada zancada
- ❖ entre más rápida la zancada; más rápido corre el jugador
- ❖ trate de que los pies se levanten del suelo lo más rápido posible
- ❖ el movimiento de la pierna y la longitud de la zancada determinan la velocidad a la que el jugador corre
- ❖ mantener la cabeza alineada con la cadera
- ❖ golpee el suelo con la pelota o bola del pie mientras trae el pie debajo del cuerpo
- ❖ incline el cuerpo levemente para enfrente; doble los tobillos hasta el punto donde el peso está centrado en las bolas del pie.
- ❖ cabeza en posición neutral; mirando hacia el frente con los músculos faciales relajados(mantener la cabeza en movimiento para observar el campo)
- ❖ levante el talón del pie y empuje con la pelota del pie
- ❖ doble la pierna en el punto de la rodilla y empújela hacia enfrente
- ❖ doble los brazos; balancee sus brazos para enfrente y para atrás (el movimiento será diagonalmente a través de la parte de enfrente del cuerpo)
- ❖ trate de mantener el centro de gravedad del cuerpo cerca del piso (esto ayuda a detenerse y para cambios de dirección)



Figura 3 Movimientos al correr

Saltar

A continuación se enseña a saltar para mejorar el rendimiento y reducir la posibilidad de una lesión de rodilla. Los saltos pueden ser de una posición inerte o mientras el jugador se encuentre en movimiento.

- Corrida antes de saltar

La forma de correr antes de saltar debe de ser en la dirección en la que el jugador pretende recibir el balón o en la dirección que pretende lanzar el balón. Trate de incrementar la última zancada y reducir el centro de gravedad. Presione el suelo

con el talón de la pierna con la cual va a saltar. Al enderezar la pierna de seguimiento; el peso del cuerpo es transferido hacia la pierna de empuje; cuya rodilla esta levemente doblada. Al enderezar la pierna guía y al jalar la rodilla de la pierna de seguimiento; el jugador saltará. Los brazos pueden ayudar con el impulso vertical al lanzarlos hacia arriba cerca del torso. Si el espacio para despegue es muy apretado debido a la presencia de otros jugadores; las últimas dos zancadas deben de ser pasos muy cortos; así puede transferirse el impulso horizontal hacia uno vertical.

- Aterrizaje

Las piernas deben de ser mantenidas en posición estocada. Para asegurar un aterrizaje suave; las rodillas deben ser levemente dobladas al instante que las pelotas de los pies toquen el piso; seguido del arco del pie y luego por el talón.

Los jugadores saltan en un juego de futbol para evadir un oponente que está en el suelo; para evitar una barrida; para recibir o disparar el balón; para cabecear el balón o para un portero; atrapar o desviar un balón. La habilidad de tomar una decisión en fracciones de segundos; en el punto que jugador debe de saltar; es la que separa a los jugadores habilidosos. Sin duda una buena jugada en el aire está basada en la mecánica de saltar.

Familiarizarse con actividades locomotivas y no locomotivas proveerá la fundación para todos los movimientos del futbol. Esto requiere de una educación física durante los primeros diez años de la carrera del jugador. La fundación puede ser locomotiva (movimiento de un espacio a otro); no locomotiva (movimiento del cuerpo sin mover de espacio) y manipulativa (el control del balón con pies o manos).

Categorías de patrones de movimiento

Locomotivas: el movimiento del cuerpo. Caminar; saltar; correr; cruzar; parar; rodar.

No locomotivas: partes específicas del cuerpo son movidas; por ejemplo: empujar; jalar; estirar; doblar; torcer.

Manipulativas: patrones en los cuales la pelota es movida; por ejemplo: tirar; atrapar; pasar; driblar; disparar.

Un entrenador de jóvenes tiene que observar los movimientos del jugador y determinar la calidad de esos movimientos; los cuales determinan el calibre de las habilidades con el balón. Se puede deducir que a medida que el atletismo del jugador mejora; las probabilidades de un mejor manejo de la pelota también mejoran. Esto significa para el entrenador que las habilidades con la pelota y la educación física van mano a mano. Uno tiene que ser capaz de evaluar lo movimientos motores de los jugadores.

Evaluación de los las habilidades motoras- proceso y producto

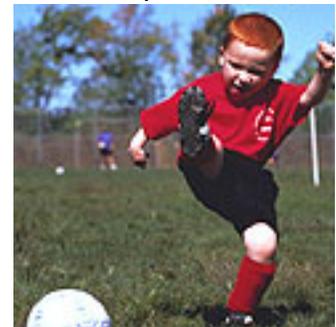
El proceso de movimiento tiene que ver con la técnica con la cual ciertos movimientos son realizados en términos de sus componentes (rotación de cadera; movimiento de brazos; etc) y los elementos específicos del rendimiento (ángulo de despegue en un salto; etc). El producto del movimiento tiene que ver con el resultado de la acción; por ejemplo: la altura que el jugador salta; el tiempo que toma para correr cierta distancia. En general; el proceso y producto están relacionados. Personas con buen desempeño en los productos generalmente

demuestran competencia el proceso de movimiento. En otras palabras; un jugador en control de su movimiento corporal tiende a tener mejores habilidades. Es por esto que la educación de los movimientos es importante durante los años de juventud del jugador.

Un entrenador con conocimiento se da cuenta de que cada jugador pasa por una secuencia de aprendizaje y realización de los movimientos anteriormente mencionados. El logro de hitos no puede ser predicho en base a edad; tamaño o peso. En la infancia; el progreso es de la cabeza a los brazos al torso y luego a las piernas. Por esta razón la habilidad con el balón solo puede ser mejorada luego de que se tenga un control total de las extremidades inferiores. Por ejemplo; si una patada es dividida en varios movimientos; ciertas fases pueden ser analizadas. Separaciones de este tipo son muy difíciles dado que la patada es un movimiento continuo. Sin embargo; es importante hacerle frente a los componentes básicos de la patada. A continuación se presentan las diferentes etapas de una patada.

Fases de desarrollo en una patada en la niñez

Etapa 1: Posición inicial- con las dos piernas juntas; balón frente del pie. Sin movimiento de brazo o sin agarrar aviada; el niño empuja la pelota sin movimiento. Después de la patada; el niño da un paso para atrás para retomar su balance. Casi todos los niños alcanzan esta etapa a la edad de 2 años.



Etapa 2: Posición inicial- con las dos piernas juntas; la pelota frente del pie. El niño patea el balón balanceando la pierna hacia atrás y con un poco de movimiento de los brazos. El balance es recuperado dando un paso para atrás o para el lado. La mayoría de los niños alcanzan esta etapa a la edad de los 3 años y las niñas a la edad de 4 años.

Etapa 3: Posición inicial- varios pasos atrás del balón. El niño toma uno o más pasos hasta acercarse a



Figura 5 Etapa 2 Patada

el balón. El pie de disparo se mantiene cerca del piso hasta hacer contacto con el balón. Después de la patada; el niño da un paso para enfrente o para el lado para recuperar su balance. El impulso para enfrente que se adquiere al correr es utilizado para patear el balón. La mayoría de los niños alcanzan esta etapa a la edad de 4 años y las niñas a la edad de 6 años.

Etapa 4: Posición inicial- varios pasos detrás del balón. El niño se acerca al balón tomando varios pasos cortos y rápidos y da un salto antes de la patada. El cuerpo generalmente se

inclina durante el acercamiento. La mayoría de los niños llegan a este nivel a la edad de los 7 años y las niñas a los 8 años de edad.

Figura 4 Etapa 1 Patada

En contraste; a continuación se presentan las características de una patada realizada por un niño/a más maduro/a:

- ❖ Correr hacia la pelota
- ❖ Balance en la pierna de planteamiento (la fuerza es puesta en el pie de soporte)
- ❖ Posición del pie de soporte justo al lado de la pelota (no detrás de ella)
- ❖ Movimiento de pierna para atrás y luego para adelante (extensión de cadera hacia flexión de cadera; extensión de rodilla hacia flexión de rodilla)
- ❖ Rotar la cadera en el punto de contacto con el balón (extensión comienza con las piernas; luego con la rotación de cadera terminado con el torso y movimiento de brazos)

Sin importar la clase de patada; las acciones básicas son las mismas

- a) La posición tomada en referencia a la pelota (la preparación)
- b) El movimiento de la pierna hacia atrás (preparación)
- c) La patada (contacto)
- d) Y el seguimiento

Un entrenador con talento guía al jugador atléticamente y técnicamente. Por ende; el entrenador tiene que familiarizarse no solamente con la secuencia de crecimiento físico; pero también con las propiedades de la pelota.

Propiedades de la pelota

Un entrenador tiene que enseñar las cualidades de una pelota que está rodando en el piso; que está rebotando; y que está viajando en el aire; en ese orden! La progresión de la enseñanza es una pelota rodando en dirección contraria al jugador; una pelota que está rodando hacia el jugador; y una pelota que está rodando a través de su cuerpo- primero del lado dominante hacia el lado no dominante y luego al revés.

La misma secuencia se aplica a una pelota con rebote. Los entrenadores tienen que enseñarles a los jugadores cuando jugar una pelota con rebote. Para los jugadores esto es una vez que la pelota baja debajo de la altura de rodilla o saltar para ponerse a la altura de la pelota (línea A en la figura 7) y así poder jugarla más rápido. Una pelota con rebote también puede tener efecto; lo cual hace la lectura de la dirección y la lectura de la altura del rebote más difícil. Adicionalmente; al rebotar la pelota puede adquirir nuevas propiedades de velocidad; efecto; o altura; dependiendo de la superficie en la que se está jugando.

Ensene como leer el efecto de una pelota en vuelo. Por ejemplo; una pelota en el aire con giro hacia la izquierda doblara hacia la izquierda. La secuencia de enseñanza para el efecto es giro de derecha a izquierda; de izquierda a derecha; de atrás a enfrente (Back to front); y de enfrente a atrás (Front to back). Con el efecto; la secuencia es de un vuelo plano; con arco; curva hacia a fuera (Outswing); curva hacia adentro (Inswing); y curva hacia abajo.

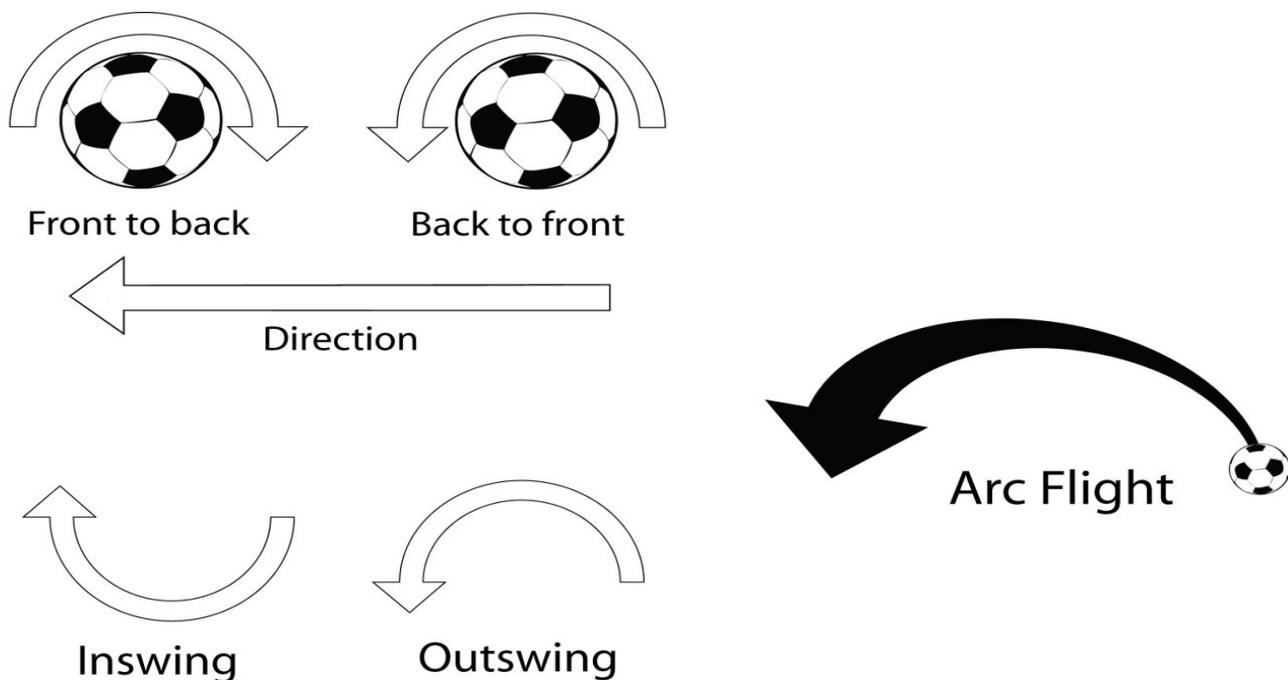


Figura 6 Balón en Acción

El entendimiento acerca de que parte del balón es con la que se tiene que hacer contacto es crucial en la ejecución de varias técnicas. En la figura 7; el balón ha sido dividido en dos líneas A y B. Estas líneas son los ejes de la esfera. Cuando el balón es golpeado arriba de la línea A; el balón es impulsado hacia abajo. Este tipo de golpe puede ser útil en un bolea lateral. Cuando el balón es golpeado debajo de la línea A; el balón será impulsado hacia arriba. Esto puede ser utilizado en pases. Cuando la pelota es golpeada en cualquiera de los lados de la línea B; la pelota tomara un efecto.

Un entrenador que entiende las propiedades del balón; sus secciones; sus movimientos será capaz de guiar al jugador a tener una mejor técnica.

Un balón viajara en línea recta solamente si es golpeada en el centro y con la dirección correcta. La dirección y la altura del viaje del balón son factores importantes en la maduración de un jugador. Los siguientes factores determinan la altura del viaje del balón:

- La posición de la pierna de soporte
- La posición del pie de golpeo
- El movimiento del torso superior
- Si la pelota es golpeada arriba o abajo del centro del balón (la intersección de los ejes A y B)

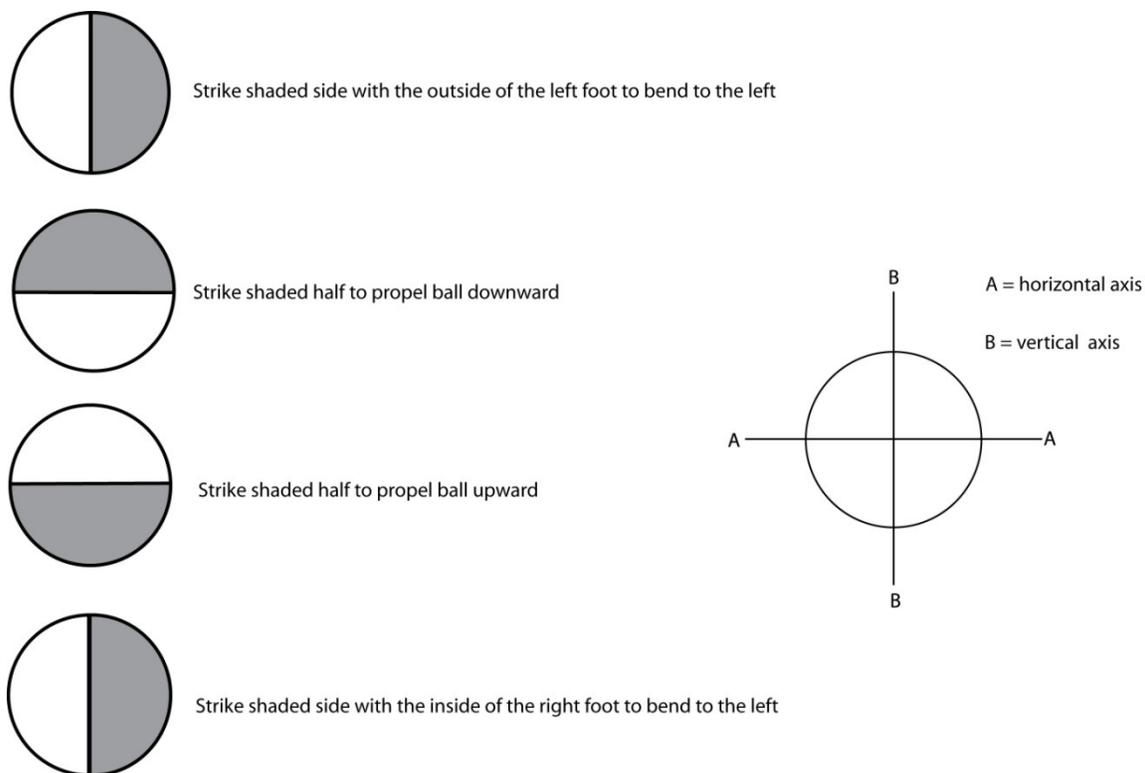


Figura 7 Ejes del Balón

Incluso en actividades que simulan un juego real puede existir una progresión hacia una mejora en el contacto con el balón. A continuación se presenta un formato que puede ayudar a obtener mejor tacto con el balón:

- i. La pelota y el jugador están quietos y la pelota es impulsada hacia un objetivo estático.
- ii. La pelota y el jugador están estáticos y la pelota es impulsada hacia un objetivo en movimiento
- iii. El jugador está corriendo con la pelota e impulsa la pelota hacia un objetivo estático
- iv. El jugador está corriendo la pelota e impulsa la pelota hacia un objetivo en movimiento

Una pelota que está rodando tiene un fondo estático (el campo). Esto hace que este tipo de pelotas sea más fácil de juzgar en lo que se refiere a giro y a velocidad. Una pelota con rebote inusualmente tiene un fondo estático; al momento que la pelota toca el suelo el fondo cambia. Una pelota en el aire tiene un fondo que puede cambiar a cualquier instante. Previo a los 9 años; el seguimiento visual de una pelota en el aire no está completamente desarrollado. Los jugadores tienen problemas siguiendo una pelota en el aire. Aproximadamente a los 10 años; el seguimiento visual madura.

Con la educación motora y las propiedades del balón; el entrenador ahora puede enseñar actividades que aumentan la capacidad del niño a desarrollar un juego completo.

BALÓN POR EDAD
SUB 6 & SUB 8 – TAMAÑO 3
SUB 10 & SUB 12 – TAMAÑO 4
SUB 14; SUB 16 & SUB 19 – TAMAÑO 5

Guía para la elección de actividades de desarrollo

A la hora de decidir qué actividades de entrenamiento es más fácil o difícil; una comparación directa es muy efectiva. Para hacer esta comparación; un entrenador tiene que saber que generalmente:

- A. Es más fácil controlar el balón cuando el jugador se queda en el mismo lugar que cuando el jugador se mueve hacia otro lugar o cuando se mueve hacia el balón
- B. Es más fácil pegarle al balón estacionario que a un balón en movimiento
- C. Es más fácil impulsar el balón hacia un objetivo cercano que a uno lejano
- D. Es más fácil pegarle a un balón grande que a uno pequeño
- E. Al atrapar o recibir un balón con la mano/pie es más fácil atrapar o recibir un balón pequeño que uno grande
- F. Es más fácil atrapar o recibir una pelota que está viajando lentamente en línea recta a una que está viajando rápidamente y con curva
- G. Es más fácil hacer una actividad con el pie dominante que con el no dominante
- H. Es más fácil moverse en el piso que en el aire
- I. Es más fácil realizar una actividad solo que con una pareja o grupo
- J. Es más fácil hacer una actividad con pocas reglas a una con reglas complejas

Usando esta información un entrenador puede empezar a distinguir actividades fáciles y complejas. La selección de actividades con el nivel de dificultad apropiado es una parte importante en el desarrollo de un entrenamiento efectivo.

Principios de Aprendizaje Motor

➤ Principio de Interés

La actitud de un jugador hacia el aprendizaje de nuevas habilidades determina en la mayor parte la cantidad y el tipo de aprendizaje que se lleva a cabo.

➤ Principio de Práctica

La práctica correcta de las habilidades motoras es esencial para el aprendizaje.

➤ Principio de Práctica Distribuida

En general; practicas intensas y cortas serán más efectivos que las practicas largas.

➤ Principio de Habilidad Especifica

La habilidad de un jugador de realizar cierta habilidad motora es independiente a la habilidad de realizar otras.

➤ Principio de Aprendizaje Todo o Parte

La complejidad del aprendizaje de una habilidad determina si es más efectivo enseñar la habilidad en partes o completa.

➤ Principio de Transferencia

Entre más parecidas sean dos actividades; mayor es la posibilidad de que una transferencia positiva ocurra. Las condiciones de práctica deberían de parecerse en lo mayor posible a las condiciones de un juego real.

➤ Principio de Mejoramiento de Habilidades

El desarrollo de habilidades motrices progresa de menor maduro a más maduro. La tasa de progresión y la cantidad de progresión de un individuo dependen de la interacción entre los genes y su medio ambiente.

➤ Principio de Retroalimentación

Fuentes externas e internas de información acerca del rendimiento motor son esenciales para que el aprendizaje se lleve a cabo

➤ Principio de Práctica Variable

Práctica en bloque ayuda con el rendimiento mientras práctica variable ayuda con el aprendizaje. La práctica variable cause un incremento en la atención de los jugadores.

Habilidades Fundamentales

El desarrollo de las habilidades atléticas de un jugador es un proceso constante. Sin embargo; los fundamentos deben de ser enseñados a temprana edad. El mejoramiento del atletismo ayuda con el refinamiento de las habilidades con la pelota.

Balance- Estacionario

1. Parece en una pierna- baje la pierna y luego levante la otra.
2. Una pierna enfrente de la otra- una extremidad ahora cruza la línea media del cuerpo
3. Estrella
4. Parado en una pierna; extiende la otra para enfrente; luego para atrás y luego para el lado. Repita con la pierna opuesta

Balance/Agilidad

1. Salte con una pierna; pare y luego repita con la otra
2. Gire en su posición- 180°/360°
3. Estrella feliz- los brazos y las piernas diagonalmente hacia un lado; una pierna atrás y un brazo enfrente (los dos lados después).
4. Salte y toque los talones con glúteos

En movimiento

1. Salte y muévase (enfrente; atrás; lateral) con las dos piernas juntas y luego solamente con una.
2. Saltaditos
3. Galopee
4. Saltos largos
5. Salte para enfrente y plantéese(atrás; a un lado; en diagonal)
6. Corra- para adelante y para atrás

Giros- estiramiento-flexión

1. Formas del alfabeto
2. Giro del tronco
3. Levante los brazos hacia el cielo sosteniéndose con los dedos de los pies
4. Ruedas

Ejercicios adicionales:

- ❖ Salte de lugar a lugar
- ❖ Vaya alrededor y encima de conos mientras camina; corre; salta; gira; camina lateralmente; de lado; para atrás.
- ❖ Pise fuerte el piso
- ❖ De pasos muy pequeños pero rápidos
- ❖ Formas de cuerpos: letras; formas geométricas; animales
- ❖ Salte verticalmente con las dos piernas y luego solo con una
- ❖ Salto largo con las dos piernas y luego con una
- ❖ Salte para enfrente o para atrás y de un giro en el aire 180° luego 360°.

Conducción de Balón

Un cambio de dirección y de velocidad son cruciales para un Conducción de Balón efectivo. Un cambio de dirección es la habilidad de alterar el curso a la izquierda; derecha o un giro de 180 mientras se dribla. Un cambio de velocidad mientras se dribla puede ser de rápido a despacio; de despacio a rápido; o detenerse completamente.

Driblar

Puntos clave de entrenamiento

1. Preparación: mantenerse en puntillas; las rodillas flexionadas; inclínese el torso un poco para enfrente; los brazos un poco salidos para el balance; la cabeza quieta; **ojos dirigidos para enfrente** hacia donde se driblara.
2. Contacto: **ojos hacia abajo** para garantizar un contacto seguro con la pelota. Toque la pelota en la línea A con el empeine. La pelota puede ser tocada a la izquierda o derecha de la línea B para el cambio de dirección
3. Seguimiento: la suela del pie puede ser usada para detener la pelota o para el cambio de dirección.

Corriendo con el Balón

Puntos clave de entrenamiento

1. Preparación: **balance** y correr con buena forma
2. Contacto: empuje la pelota hacia el frente con el empeine; cada empuje de la pelota debería de ir varias yardas y después corra para alcanzarla; toque el balón **manteniendo una corrida natural**; al tocar la pelota con el empeine mire a la pelota
3. Seguimiento: **suba la mirada** y mire si hay posibles pases o disparos mientras la pelota rueda. Cuando la pelota está un par de pasos al frente; la cabeza está arriba y los ojos escanean el campo.

Protección del Balón

Puntos clave de entrenamiento

1. Preparación: tome una posición lateral para **mantener la pelota lejos del oponente** en el punto más lejano. Párese con la pierna que está más cerca del oponente y mantenga la rodilla flexionada para mantener el balance. El brazo más cerca del oponente debería de estar extendido y en posición para mantener el balance y para mantener al oponente lejos de la pelota (sin empujar). Inclínese con el hombro hacia el oponente. Mantener la cabeza estable; use el pie que está lejos del oponente para dirigir la pelota.
2. Contacto: ojos en la pelota; **bajar el centro de gravedad** para ayudar con el balance; la pierna lejos del oponente debería de estar extendida para mantener la pelota lo más lejos posible; ponga la suela del pie encima de la pelota.
3. Seguimiento: base firme en el pie de soporte. Si el oponente se lanza hacia un lado; simplemente cambie la dirección de la pelota hacia el lado contrario.

Actividad de entrenamiento: Ataque de Drible

Juego 3v3 en un lugar con medidas 30 x 20 yardas. Haga dos grupos de 3 personas. Un jugador por equipo tiene un pelota. Los jugadores con la pelota tienen que tratar de driblar a los defensores. Los defensas tratan de quitar la pelota y si la logran quitar tratan de driblar al resto del equipo. La actividad puede hacerse más compleja si el entrenador determina la dirección del ataque. Después de una ronda se cambian los roles en el grupo.

Sub 6: juegue rondas de un minuto

Sub 8: juegue rondas de dos minutos

Sub 10: juegue rondas de tres minutos

Sub 12: juegue rondas de cuatro minutos

Sub 14: juegue rondas de cinco minutos

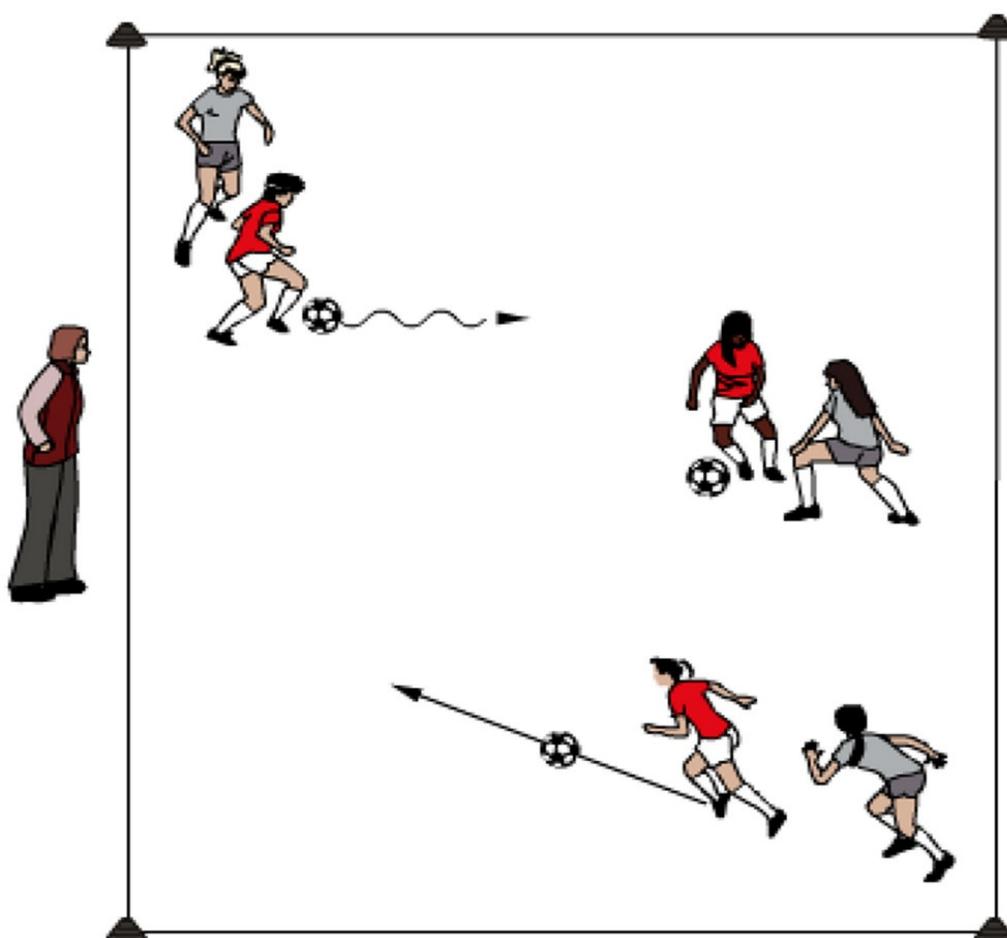


Figura 9 Ataque de Drible

Los entrenadores tienen que tratar de enseñar y los jugadores tratarán de aprender movidas para driblar mediante el uso de ilusiones y de fintas. Una ilusión es una movida que es realizada con la pelota. Una finta es realizada solamente con el cuerpo; sin contacto con la pelota. Una ilusión es realizada con los pies. Una finta puede ser realizada con cualquier parte del cuerpo. El objetivo de

estos dos movimientos es lograr desequilibrar el balance del oponente o hacer que se mueva hacia la dirección opuesta a la que se planea correr.

Al usar una ilusión o una finta un control sutil del cuerpo es necesario. El centro de gravedad no debería de moverse muy lejos de la línea central del cuerpo. Si el peso del cuerpo es movido mucho lateralmente; será difícil para el jugador tener un segundo movimiento rápido. El cambio rápido de dirección durante una ilusiones requiere que el jugador mantenga su centro de gravedad bajo para tener un segundo movimiento rápido.

Los entrenadores tienen que tener cuidado con la enseñanza de las fintas y de las ilusiones. Al entrenar; el punto principal es desarrollar las habilidades que ayudaran al jugador a hacer movidas efectivas; por ejemplo la velocidad; movilidad y como mover el centro de gravedad para mantener el equilibrio. Media vez el jugador este cómodo con los fundamentos del control de balón; entonces la astucia se vuelve parte importante de la habilidad.

ASTUCIA—EXHIBIENDO HABILIDADES, INGENIOSO, INTELIGENTE, AUDAZ, DESTREZA, INTELIGENTE



Figura 10 Driblar con la parte interna

Pases

El hilo que une todos los tipos de pase es el que hace que el jugador que recibe tenga una mirada de primera. Esto es lo que une al equipo y los hace trabajar en conjunto.

Por suelo

- ❖ Pase de Empuje
- ❖ Pase con la punta del pie
- ❖ Pase con cambio de dirección
- ❖ Pase rectilíneo con el talón
- ❖ Pase lateral con el talón
- ❖ Pase con el empeine
- ❖ Cruces
- ❖ Pase con curva con la parte interna del pie
- ❖ Pase con curva con la parte externa del pie
- ❖ Pase globo

Media volea y volea

- ❖ Parte interna del pie
- ❖ Empeine

Despeje

<u>CUALIDADES DE UN BUEN PASE</u> PRECISIÓN; VELOCIDAD; ÁNGULO; ALTURA; TIEMPO; DISFRAZ		
Pelota alta		Pelota baja
Detrás de la pelota	Pierna de soporte	Cerca o enfrente de la pelota
Seguimiento largo	Pierna con la que patea	Péguele a la pelota fuerte y fino
Inclínese para atrás	Torso superior	Inclínese sobre la pelota
Debajo del punto medio	Punto de contacto	Arriba o en el centro de la pelota
Después del rebote	Tiempo de la patada	Al momento que la pelota toca el piso

Tabla 1 Características de un pase alto o pase bajo

Pase de Empuje

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: correr hacia la pelota en una línea recta. Plantar el pie detrás de la pelota aproximadamente a 6 pulgadas de la pelota; **los dedos del pie hacia la dirección del pase**; la rodilla de la pierna de soporte esta flexionada; las caderas en dirección al pase; doble la pierna de golpeo hacia afuera de la cadera; la punta del pie que va a patear señalan hacia afuera y la suela esta paralela al piso; inclínese un poco para enfrente en la cintura; la cabeza hacia abajo y los ojos en la pelota; brazos hacia afuera para mantener el balance; un movimiento medio de la pierna que va a patear para atrás
2. Contacto: trabar el tobillo del pie con el que se va a patear; la punta del pie de pateo dirigida ligeramente hacia arriba; haga el contacto en la línea A; preferiblemente donde las líneas A y B se intersectan; haga contacto con la pelota **cerca del arco del pie**; el movimiento para abajo proviene de la cadera; al contacto con la pelota la rodilla y el tobillo de la pierna de pateo tienen que estar trabados para proveer una superficie firme y con más poder; empujar a través de la pelota hacia el objetivo
3. Seguimiento: mantenga el pie de disparo en lugar; haga el seguimiento con el pie hacia el objetivo; la rodilla de la pierna de disparo **debe de subir** para que el muslo termine paralelo con el suelo; el torso superior se pone erecto al contacto con la pelota y sigue así con el seguimiento; la cabeza debe de mantenerse hacia abajo hasta que el pie de disparo toca el piso

Pase con la punta del pie

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: los pies en una posición de balance; patear con el pie **trabado** en el tobillo
2. Contacto: un **golpe corto** al balón desde la articulación de la rodilla; haga el contacto en el punto de intersección de las líneas A y B
3. Seguimiento: haga el seguimiento hasta que la pierna de disparo se extienda; termine el movimiento con la suela del pie de disparo **paralelo** al piso

Actividad de entrenamiento: Máximo Riesgo

Marque un espacio con forma de un rectángulo o cuadrado. Las dimensiones dependerán de la edad de los jugadores. Cada jugador tiene una pelota y se alinea en una de las orillas del espacio. Cada jugador hace un pase tratando de que la pelota pare lo más cerca posible a la línea opuesta. Todos los jugadores pueden pasar la pelota al mismo tiempo o pueden tomar turnos.

Dependiendo de la distancia entre las líneas la actividad puede ser utilizada para enseñar a pasar en corto o para pases de larga distancia. Si el espacio es corto; pases con el talón pueden ser utilizados también.

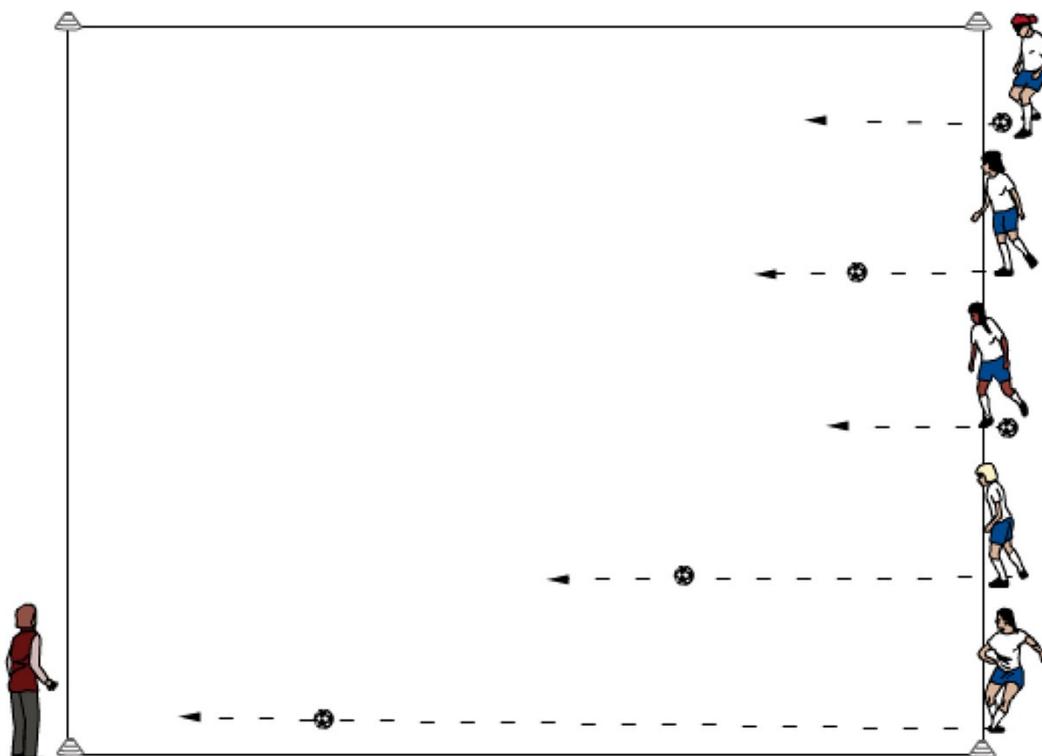


Figura 11 Máximo Riesgo

Pase con cambio de dirección látigo

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: plante el pie **al lado** de la pelota; los brazos y la parte superior del cuerpo erectos para mantener el balance
2. Contacto: haga contacto con la pelota en la línea A y cerca de la línea B; use la parte externa del pie; haga un **movimiento tipo látigo** con el pie.
3. Seguimiento: la punta del pie **sube** en el seguimiento y apuntan en dirección general del objetivo

Pase de talón

Rectilíneo

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: plante el pie de la misma forma que se hizo con el pase de empuje; la rodilla doblada un poco para mantener el balance; el pie de pateo **pasa sobre** la pelota y luego se baja enfrente de la pelota
2. Contacto: ojos en la pelota para asegurar un contacto central y limpio; un **movimiento agudo y corto** hacia atrás desde la rodilla hacia la parte baja de la pierna de pateo; la suela del pie con el que se pateo esta paralelo al suelo y la punta del pie apunta levemente hacia arriba; el talón hace contacto con la pelota en la intersección de las líneas A y B.
3. Seguimiento: el talón **sube** hacia atrás terminando en un ángulo de 45

Cruzando las piernas

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: plante el pie de forma similar al pase de empuje; la rodilla doblada levemente para mantener un buen balance; el pie de pateo es pasado **enfrente de la pelota** y sobre la pierna de soporte.
2. Contacto: un **movimiento agudo y corto**; la parte trasera del zapato(talón) provee la superficie con la que se hace el contacto; nuevamente la pelota tiene que ser golpeada centralmente si se quiere que viaje en línea recta o a un lado de línea B si se quiere que la pelota viaje con efecto.
3. Seguimiento: **parece con la pierna de disparo** y traiga la pierna de soporte alrededor; continuando con el movimiento.

DISFRACE LA INTENCIÓN CUANDO EL CONTACTO CON EL TALÓN TERMINE CONTINÚE EL MOVIMIENTO RÁPIDO EN LA DIRECCIÓN CONTRARIA

Pase con el empeine

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: en el acercamiento a la pelota el último paso de lo que será la pierna de apoyo tiene que ser uno largo; plante el pie junto a la pelota aproximadamente a 6" de distancia **con los dedos del pie apuntando hacia el objetivo**; doble la rodilla levemente; el ángulo de acercamiento puede ser derecho o diagonal; el movimiento hacia atrás del pie de pateo lleva los talones hacia los glúteos; el tobillo esta inmóvil; ojos en la pelota; inclínese levemente sobre la pelota; los brazos afuera para balance.
2. Contacto: en el movimiento hacia abajo de la pierna se balancea totalmente de la cadera; mantenga los **dedos del pie de pateo apuntando hacia abajo**; péguete a la pelota en los puntos de intersección de las líneas A y B; la rodilla de la pierna de pateo esta sobre la pelota; mantenga la cabeza viendo hacia abajo; observe el contacto.
3. Seguimiento: el brazo del lado de la pierna de apoyo se mueve a través del torso; el brazo del lado de la pierna de disparo se mantiene levemente atrás; el pie de pateo sigue en el mismo plano que el vuelo de la pelota en un pase medio o alto; para un pase bajo el seguimiento de la pierna de disparo es a través de la línea media del cuerpo; así la pierna en un lado del cuerpo y el brazo del lado opuesto terminan en **forma de tornillo** temporalmente.

Cruces

Empeine

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: durante el drible encuentre el objetivo a quien se le va a pasar el balón; el penúltimo toque al balón debería de empujarlo un **poco y diagonalmente** hacia el centro de la cancha; en el último paso; el pie de apoyo debe de colocarse a 6" del balón con los dedos del pie apuntando a la línea opuesta del campo.; la rodilla de la pierna de apoyo debe de estar levemente flexionada para apoyo; los talones de la pierna de disparo deben de levantarse rápidamente hacia los glúteos; la pierna entera de disparo tiene que estar atrás de la cadera; ojos en la pelota; brazos levemente hacia

- los lados para balance; en el movimiento hacia abajo los dedos de la pierna de disparo deben de apuntar hacia abajo y el tobillo tiene que estar inmóvil.
2. Contacto: péguete a la pelota en el centro; en la intersección de las líneas A y B con el empeine; baje la altura del punto de contacto para obtener más altura en el pase; **observar el contacto con el balón**
 3. Seguimiento: hacer el seguimiento con la pierna de pateo y levemente a través de la línea media del cuerpo; las caderas deberían de estar **paralelas a la línea de fondo opuesta**; caer con el pie de pateo primero al terminar la patada y luego levante la mirada

Actividad de entrenamiento: *Volantes (laterales)*

El área de entrenamiento puede tener dimensiones de 35 x 25 a 60 x 40 yardas dependiendo de la edad del grupo. Utilice dos porterías de tamaño oficial y colóquelos en lados opuestos. Hay dos porteros (amarillo); dos laterales (blanco); dos defensores (azul) y tres atacantes (rojo). Las zonas de flanco (gris oscuro en el diagrama) deben de estar marcada con conos. Solamente los aleros juegan en esta zona y no pueden salir de ella. Los defensores y los atacantes juegan en la zona media (blanco en el diagrama) y no pueden salir de esta área. Cada vez que un portero tenga posesión de la pelota debe de distribuirla (1) a cualquiera de los laterales. El lateral en posesión de la pelota dribla (2) hacia la portería opuesta y la centra (3) hacia los atacantes. Los defensores y el portero tratan de despejar la pelota. Los atacantes tratan de ganar el balón y anotar (4) con la cabeza, voleas o por el suelo. Los atacantes también pueden anotar luego de un rechazo. Los defensores se mantienen en su mitad del campo. Los atacantes suben y bajan junto con los aleros. Jugar hasta que diez goles sean metidos.

Sub 6 y sub 8: actividad no apropiada

Sub 10: use las dimensiones más pequeñas dadas en las previas especificaciones

Sub 12: utilice una variedad de dimensiones

Sub 14: utilice las dimensiones más grandes dadas en las previas especificaciones.

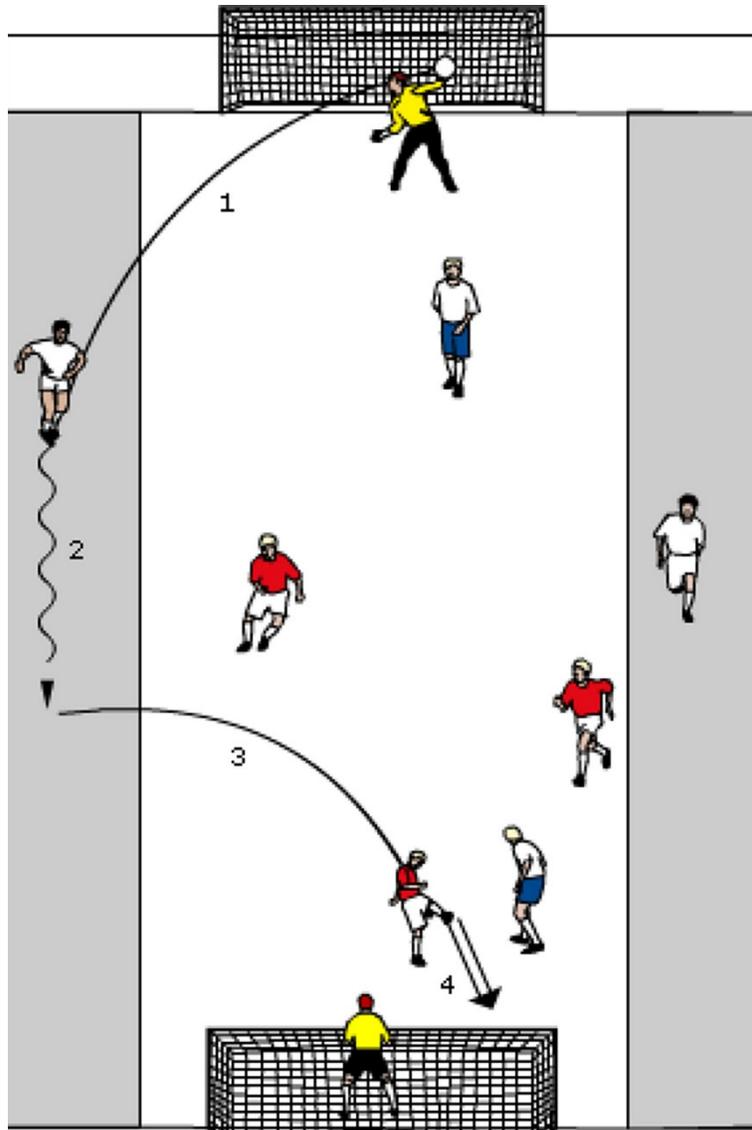


Figura 12 Volantes (laterales)

CATEGORÍAS DE ALTURA DE PASES

BAJO- DEBAJO DE LA RODILLA

MEDIANO- RODILLAS A LA CABEZA

ALTO- POR ENCIMA DE LA CABEZA

Pase con curva

Parte interna del pie

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: plante el pie de apoyo aproximadamente a 6" de la pelota con los dedos del pie apuntando hacia el objetivo. La rodilla levemente flexionada; la cabeza hacia abajo y los ojos en la pelota; el brazo opuesto a la pierna de disparo tiene que estar lejos del torso y el brazo del lado de la pierna de disparo tiene que estar cerca del torso; el talón del pie de disparo se eleva hacia los glúteos durante el movimiento hacia atrás; durante el

movimiento hacia abajo los **dedos del pie de disparo apuntan hacia arriba** y el tobillo queda estático.

2. Contacto: Péguete a la pelota en la parte de afuera de la línea B (arriba o debajo de la línea A; dependiendo de la altura deseada)
3. Seguimiento: los dedos del pie de disparo siguen apuntando hacia arriba durante el seguimiento; traiga la pierna de disparo a través de la **línea media** del cuerpo y levemente apuntando hacia arriba; el brazo opuesto a la pierna de disparo pasa a través del pecho; la cabeza debería de quedarse abajo y estable.

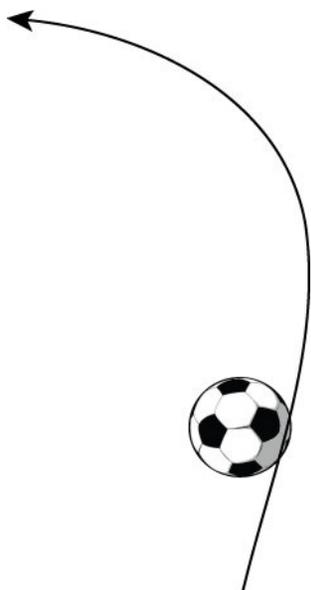


Figura 13 Curva del balón golpeado con el pie derecho

Parte externa del pie

1. Preparación: plante el pie de apoyo aproximadamente a 8" de la pelota con los dedos del pie apuntando hacia el objetivo. La rodilla levemente flexionada; la cabeza hacia abajo y los ojos en la pelota; el brazo opuesto a la pierna de disparo tiene que estar lejos del torso y el brazo del lado de la pierna de disparo tiene que estar cerca del torso; el talón del pie de disparo se eleva hacia los glúteos durante el movimiento hacia atrás; durante el movimiento hacia abajo los dedos del pie de disparo apuntan hacia abajo con el **dedo pequeño apuntando hacia el suelo** y el tobillo trabado.
2. Contacto: péguete a la pelota en la parte de adentro de la línea B (arriba o debajo de la línea A; dependiendo de la altura deseada).
3. Seguimiento: los dedos del pie de disparo se mantienen abajo durante el seguimiento; traiga la pierna de disparo a **través de la línea media** y levemente arriba; el brazo opuesto a la pierna de disparo viaja a través del pecho; la cabeza se mantiene abajo y estable.

Pase de Globo, Aéreo

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: plantee el pie de apoyo aproximadamente a 6" de la pelota con los dedos del pie apuntando hacia el objetivo. La rodilla levemente flexionada; la **cadera** apuntando **hacia el objetivo**; la pierna de disparo se flexiona rápidamente en la rodilla; el talón del pie de disparo se eleva rápidamente hacia los glúteos; la cabeza hacia abajo y los ojos en la pelota.
2. Contacto: la parte inferior de la pierna de disparo hace un chasquido hacia abajo; para lograr un giro retrogrado en la pelota haga contacto debajo de la línea A; apriete la pelota entre el pie y el suelo; los dedos del pie de disparo tienen que formar un **ángulo de 45°** entre el suelo y la parte inferior de la pelota; el empeine tiene que pegarle a la parte de la pelota que hace contacto con el suelo.
3. Seguimiento: la parte inferior del pie de disparo tiene que detenerse **completamente debajo** de la pelota; no hacer seguimiento luego de llegar a este punto; ya que este movimiento es lo que causa la rotación retrograda de la pelota; mantener la mirada hacia abajo

Actividad de entrenamiento: Goles de Afuera

Juego 2v2 a 4v4 con cuatro porterías en la parte de afuera. El rectángulo de juego tiene que tener dimensiones de 15 x 20 o 25 x 40 dependiendo de la edad y del número de jugadores involucrados. Un gol es anotado con un pase o con un disparo desde adentro del rectángulo. Esta actividad da la posibilidad de usar el pase empeine; el pase con curva; el pase de globo

Sub 6: actividad no apropiada

Sub 8 a Sub 14: juegue a su discreción

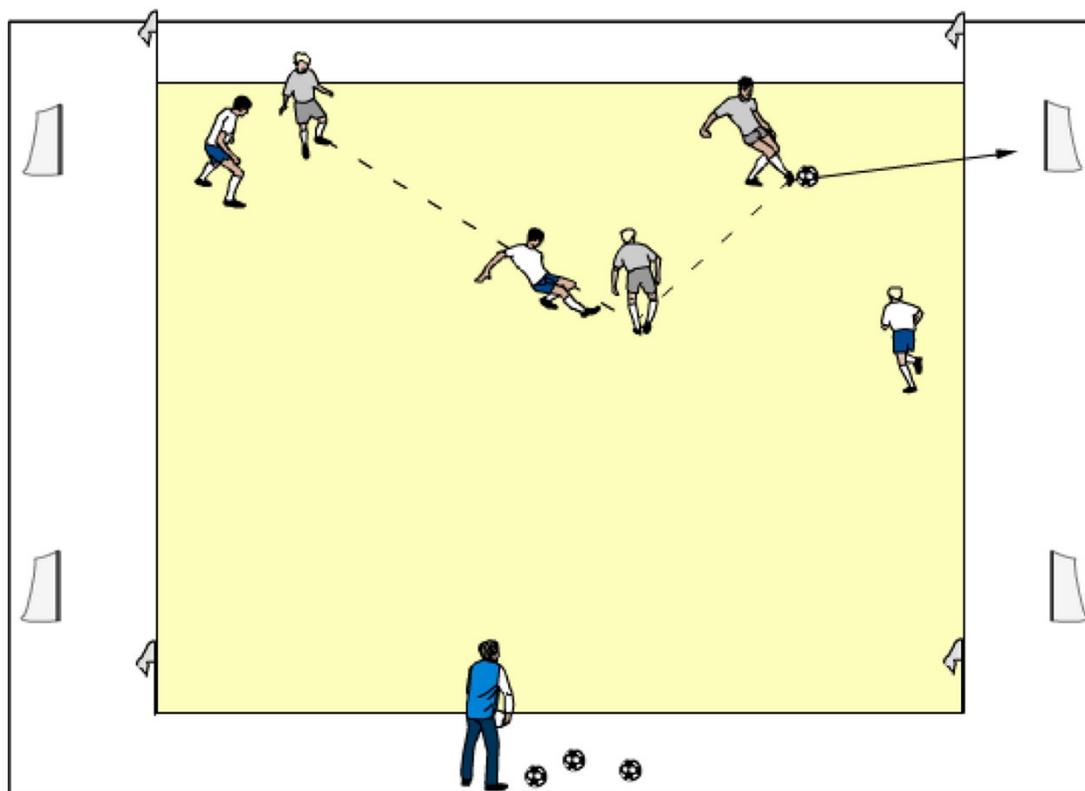


Figura 14 Goles de Afuera

Media Volea y Volea

La técnica para pasar con la parte interior del pie y con el empeine en la media volea y la volea son esencialmente iguales a cuando la pelota está en el suelo. La diferencia principal es **llevar el pie de disparo a nivel de la pelota** para pegarle en la línea A. Esto requiere que el pasador espera a que la pelota rebote justo debajo de la rodilla para una volea. Para pegarle a la pelota antes se requiere levantar el pie o incluso dar un salto. Puntos clave de entrenamiento para la diferencia entre el empeine y la parte interna del pie

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: el **movimiento de pierna hacia atrás es más corto** para el empeine
2. Contacto: pegar **atreves** de la pelota en la línea correcta
3. Seguimiento: un seguimiento más **corto** para el empeine

Despejes

Haga el despeje con la pierna más cercana a la banda hacia donde la pelota va a ser re-dirigida.

Con el Pie

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: **plantee el pie apuntando hacia** el objetivo; la rodilla de apoyo levemente flexionada; la parte superior del cuerpo se reclina un poco; los brazos levemente hacia afuera para balance; ojos en la pelota; la pierna de disparo inicia el swing con la cadera
2. Contacto: el tobillo trabado para tener buen contacto; utilice la parte **interior del pie** para tener una superficie grande y plana para pegarle a la pelota. Conecte con la pelota justo debajo de la línea A
3. Seguimiento: haga el seguimiento de la pierna de disparo con un swing casi recto dirigido hacia el objetivo; termine con las **caderas apuntando** hacia el objetivo.

Actividad de entrenamiento: *Bombas*

Las cuadrículas deben de marcarse en los canales de los aleros; 5 a 10 yardas de la línea de banda. La distancia de las cuadrículas hacia la portería dependerá de la edad del grupo; mayor la edad mayor la distancia. Un jugador puede hacer un despeje más largo con el pie que con la cabeza. Al hacer un despeje con el pie; la parte de adentro del pie debería de usarse la mayoría del tiempo. Ocasionalmente el empeine puede ser utilizado pero hay que tener cuidado porque la pelota puede rodar sobre el tope del pie; ocasionando un despeje no deseado. Todos los despejes tienen que ser altos; largos y hacia las bandas.

Alto- arriba de la cabeza de los oponentes
Anchos- hacia las bandas
Largo- lo más lejos posible del área propia

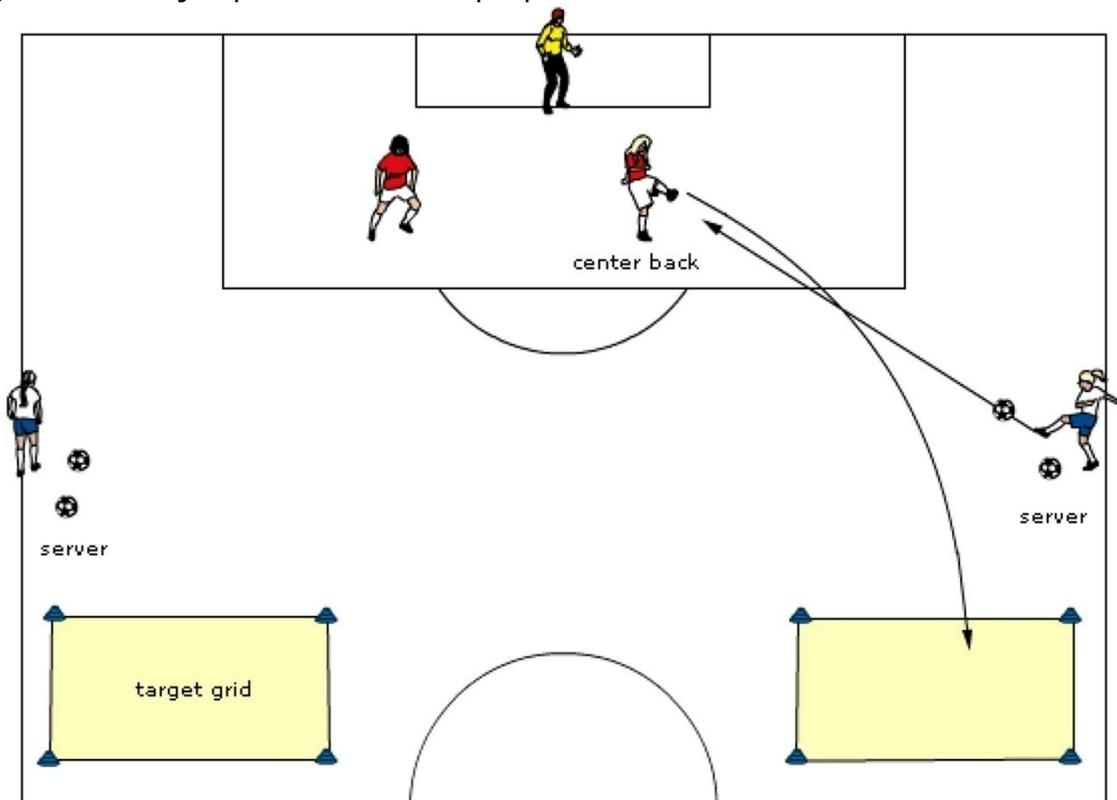


Figura 15 Bombas

Los jugadores juegan en una mitad de campo. Marque dos cuadrículas así como lo muestra el diagrama. Ponga un servidor en cada banda con varias pelotas. Ponga dos defensas centrales en el área de penal. Los servidores juegan la pelota en el piso o en el aire a los defensas; los cuales despejan las pelotas hacia las cuadrículas marcadas. El defensa toma la decisión de hacer el despeje con la cabeza o con los pies. Los servidores y los defensas pueden tomar turnos despejando pelotas. Los defensas deben de cambiar lados cada ocho repeticiones para practicar despejes con ambas piernas.

Sub 6: actividad inapropiada

Sub 8: practica de despejes de Pelotas en el piso con los pies- 1 set de ocho repeticiones y luego cambio de lado y luego cambio con los servidores.

Sub 10: practica de despejes de Pelotas rodadas o en el aire con el pie. Mismo número de repeticiones que Sub 8.

Sub 12 & Sub 14: practica de despejes con el pie o con la cabeza de Pelotas rodadas o en el aire. Mismo número de repeticiones que U8.

Recibimiento

El control de la pelota es la goma que mantiene al equipo unido. Cuando esta técnica es fuerte en todo el equipo, la posesión de la pelota se vuelve una realidad táctica. Sin Buena técnica de recibimiento el jugador se reduce a un estilo de patada y corrida.

Suelo

Amortiguador

- ❖ parte interior del pie
- ❖ parte exterior del pie
- ❖ empeine
- ❖ suela

Cuña

- ❖ Suela

Rebote

Cuña

- ❖ Suela del pie
- ❖ Parte interior del pie
- ❖ Parte exterior del pie

Amortiguador

- ❖ Parte interior del pie
- ❖ Empeine
- ❖ Parte exterior del pie

En el aire

La cuña es la misma técnica que al recibir una pelota con rebote

Amortiguador

- ❖ Empeine
- ❖ Muslo
- ❖ Pecho

Estas técnicas tienen que ser enseñadas primero estacionariamente y luego cambiando el balón de dirección.

Suelo

Parte Interna del Pie

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: abrir los pies a una distancia más grande que los hombros: los dedos del pie de apoyo apuntando para enfrente; flexión ambas rodillas; los brazos levemente afuera para balance; mueva los dedos del pie de recibimiento afuera para que el arco del pie le de cara a la pelota; **extienda**

- el pie de recibimiento** levemente hacia enfrente; ponga la mirada en la pelota
2. Contacto: con la caja del pie(centro del arco del pie); **suavemente jale la pierna para atrás** al contacto de la pelota para absorber el impulso de la pelota; mantenga la suela del pie paralela con el piso
 3. Seguimiento: traiga el pie de **recibimiento justo atrás** de la pierna de soporte; ojos en la pelota

Parte Externa del Pie

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: los pies a distancia de los hombros; rodillas levemente flexionadas para balance; brazos afuera para balance; los dedos del pie de soporte apuntando hacia enfrente; los dedos del pie de recibimiento hacia adentro para que la parte externa del pie le dé la cara a la pelota; extienda el pie de recibimiento levemente hacia enfrente; **mire la pelota acercarse**
2. Contacto: con la parte externa del pie(los dedos del pie hacia abajo para que la parte externa del pie haga contacto con el balón); conforme la pelota hace contacto con el pie, **muévela gentilmente para atrás** para absorber el impulso de la pelota
3. Seguimiento: traiga el pie de recibimiento al punto que este junto al tobillo del pie de apoyo; **ojos en la pelota**

Empeine

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: los pies a distancia de los hombros; rodillas levemente flexionadas para balance; brazos hacia afuera para balance; los dedos del pie de apoyo apuntando hacia enfrente; los dedos del pie de recibimiento apuntando hacia abajo; el **tobillo trabado**; extienda el pie de recibimiento levemente hacia enfrente; mirar la pelota acercarse al pie
2. Contacto: con el empeine (las cuerdas de los zapatos); **gentilmente haga la pierna de recibimiento hacia atrás** para absorber el impulso de la pelota; mire la pelota acercarse
3. Seguimiento: traiga el pie de recibimiento **justo después** de la pierna de apoyo; ojos en la pelota

Cuña

Suela

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: ponga su **cuerpo detrás del camino** de la pelota; rodillas flexionadas; ojos en la pelota
2. Contacto: haga un cuña con la suela del pie y con el suelo a un ángulo de 45°; utilice la pierna opuesta para balance; **gentilmente presionar** la pelota entre el pie y el piso para detener su movimiento

A la hora de recibir pelotas rodadas muestre recibimiento para redirigir de la siguiente forma:

- ❖ Con la parte interior del pie hacia la parte exterior del cuerpo

- ❖ Con la parte interior del pie a través del cuerpo
- ❖ Con la parte exterior del pie hacia la parte al exterior del cuerpo
- ❖ Con la parte exterior del pie a través del cuerpo
- ❖ Con la parte exterior del pie de una vuelta de 180°
- ❖ Con la parte interior del pie y detrás de la pierna de apoyo

Actividad de entrenamiento: *Caos de Cuatro Goles*

Juegue 4v4 a 6v6 en una cuadrícula de 30 x 20 yardas sin portero y en una cuadrícula de 40x30 yardas con portero. Empiece la actividad botando la pelota en el centro de la cuadrícula. Los equipos defienden dos porterías una en la banda lateral y la otra en la banda final - variación: un equipo defiende las dos porterías en las bandas laterales y ataca las otras dos. Un punto es dado por cada pase recibido y por cada gol. Cuando un gol es metido; empiece la actividad otra vez botando la pelota en el medio.

Sub 6: actividad inapropiada

Sub 8 juegue 4v4 sin porteros en rondas de 5 minutos

Sub 10: juegue a 5 puntos

Sub 12 y Sub 14: juegue a 10 puntos

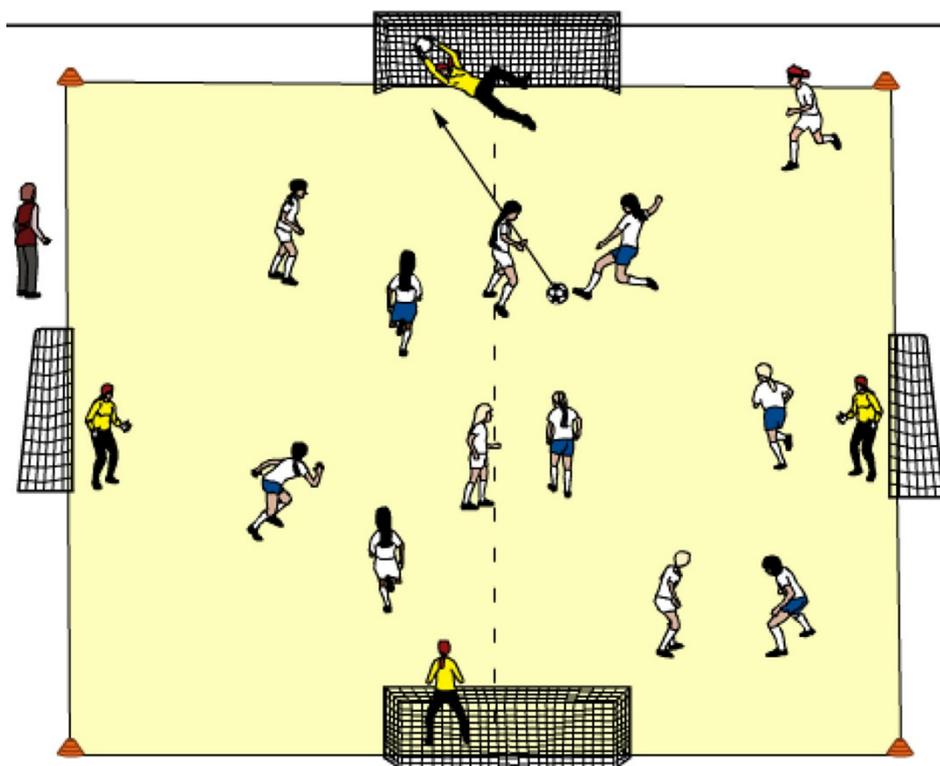


Figura 16 Caos de cuatro goles

Rebote

Cuña

Suela del Pie

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: deje la pelota botar o que este a una **altura más baja que la mitad de la espinilla**; levante el pie de control sobre la pelota; las rodillas flexionadas para balance; brazos afuera para balance; ojos en la pelota
2. Contacto: **gentilmente** presione hacia abajo el tope de la pelota con la suela del pie; el peso del cuerpo tiene que estar en la pierna de apoyo
3. Seguimiento: una vez que la pelota es detenida **mantener el balance** con ambas piernas

Parte Interior del Pie

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: colóquese en el camino de la pelota; la pierna de apoyo plantada con las rodillas flexionadas; levante el pie de recibimiento para que este **parte de arriba** (encima de la line A) de la pelota; la rodilla de la pierna de recibimiento sobre la pelota; los dedos del pie de recibimiento apuntando hacia enfrente; los tobillos trabados; ojos en la pelota
2. Contacto: al hacer contacto con la pelota presiónela contra el suelo; la **pierna más baja forma un ángulo e 45°** con el suelo; inclínese levemente hacia el frente; brazos afuera para balance; ojos en la pelota
3. Seguimiento: **suavemente** traiga el pie de recibimiento hacia abajo; presionando la pelota contra el suelo y a través del cuerpo; termine moviendo la pelota hacia la pierna de apoyo

Parte Exterior del Pie

Todos los componentes de recibimiento con esta parte del pie son los mismos que con la parte interior del pie a excepción que la parte exterior del empeine es utilizado para absorber la pelota

Amortiguación

Inside of Foot

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: colóquese en el camino de la pelota; la pierna de apoyo plantada con las rodillas flexionadas; levante el pie de recibimiento para que este **a nivel** de la pelota; la rodilla de la pierna de recibimiento abierta; los dedos del pie de recibimiento apuntando hacia afuera; los tobillos trabados; ojos en la pelota
2. Contacto: al hacer contacto con la pelota **remover el pie suavemente** para absorber la pelota; traer la pierna entera para atrás moviendo la cadera hasta que el pie este perpendicular al talón del pie de apoyo.
3. Seguimiento: luego del que el balón este parado utilice ambas piernas para **lograr balance**.

Empeine

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: colóquese en el camino de la pelota; la pierna de apoyo plantada y las rodillas flexionadas; levante el pie de recibimiento de tal manera que las cintas de los zapatos estén alineadas con la línea B de la pelota; la **rodilla** de la pierna de recibimiento **sobre** la pelota; los dedos del pie de recibimiento apuntando hacia abajo; tobillos trabados; ojos en la pelota
2. Contacto: al hacer contacto con el empeine **remueva el pie suavemente** para absorber el balón; mueva el pie para atrás para absorber el impulso de la pelota; termine con el pie de recibimiento perpendicular al tacón del pie de apoyo
3. Seguimiento: media vez la pelota sea detenida; parece con ambas piernas **para balance**

Parte exterior del pie

Todos los componentes de recibimiento con esta parte del pie son los mismos que con la parte interior del pie a excepción que la parte exterior del empeine es utilizado para **absorber** la pelota

En el aire

La cuña es la misma a la mencionada anteriormente

Amortiguación

Estas técnicas son enseñadas primeramente sin moverse y luego con redirección del balón.

Empeine

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: colóquese en el camino de la pelota; el cuerpo debería de estar descansando en la pierna de apoyo; la cual esta flexionada en la rodilla; la pierna de recibimiento debería de estar **relajada** y con la rodilla doblada; levante el pie de recibimiento lo más alto posible; mire la pelota acercarse
2. Contacto: la pelota debería de hacer contacto total con el empeine; trabe el pie para proveer una superficie de recibimiento **estable**; la pierna de recibimiento es bajada de forma fluida y rápida (primero a la velocidad de la pelota luego se detiene la velocidad al acercarse al suelo). Brazos hacia afuera para mantener balance
3. Seguimiento: la **pelota y el pie deben de mantenerse en contacto** lo más largo posible para reducir el impulso de la pelota; la pelota debe de llegar al piso sin rebotar

Muslo

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: colóquese en el camino de la pelota; el peso del cuerpo está sobre la pierna de apoyo; la pierna de recibimiento se **levanta con la cadera** y la rodilla doblada formando un ángulo de 50 a 60; ojos en la pelota

2. Contacto: esencialmente el mismo procedimiento al empeine; el contacto con la pelota tiene que ser aproximadamente en el **medio del muslo**; baje el muslo a la misma velocidad que la pelota; los músculos del muslo absorberán la velocidad de la pelota
3. Seguimiento: baje la rodilla de la pierna de recibimiento; imitando la **bajada** de unas escaleras; la pelota debería de botar enfrente del pie del jugador.

Pecho

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: colóquese en la línea de la pelota; prepárese para el contacto haciendo el pecho para enfrente; **baje el mentón(barbilla)** para protegerse el cuello y para ver la pelota; suba los brazos levemente para hacer el pecho un poco cóncavo y relajar la parte superior del cuerpo
2. Contacto: durante el impacto relaje los músculos del pecho para absorber la pelota; exhale al contacto para absorber más energía; mire el trayecto de la pelota; **inclínese levemente hacia atrás** al hacer contacto con la pelota el balón cae casi en control
3. Seguimiento: retome su **posición natural** para realizar su siguiente movimiento; driblar, pasar o tirar

Actividad de entrenamiento: *Windows*

La cuadrícula tiene que ser 20x20 yardas o más pequeña. Tiene que haber un número igual de jugadores adentro que afuera de la cuadrícula; pero no más de 12. Jugadores adentro de la cuadrícula tienen pelotas. Ellos driblan adentro de la cuadrícula hasta encontrar un jugador afuera que esté listo para recibir un pase. Jugadores afuera devuelven el pase a un jugador de adentro haciendo menos de tres toques. El jugador de adentro entonces practica formas de recibir el balón. Cambie de lugares luego de cierto tiempo. De Sub 10 para adelante; el pase de regreso puede ser con rebote. De Sub 12 en adelante los pases de regreso pueden ser en el aire; con rebote; o en el suelo.

Sub 6: actividad inapropiada

Sub 8: solamente pelotas rodadas; juegue por 1 minuto

Sub 10: rondas de dos minutos

Sub 12 y Sub 14: rondas de tres minutos

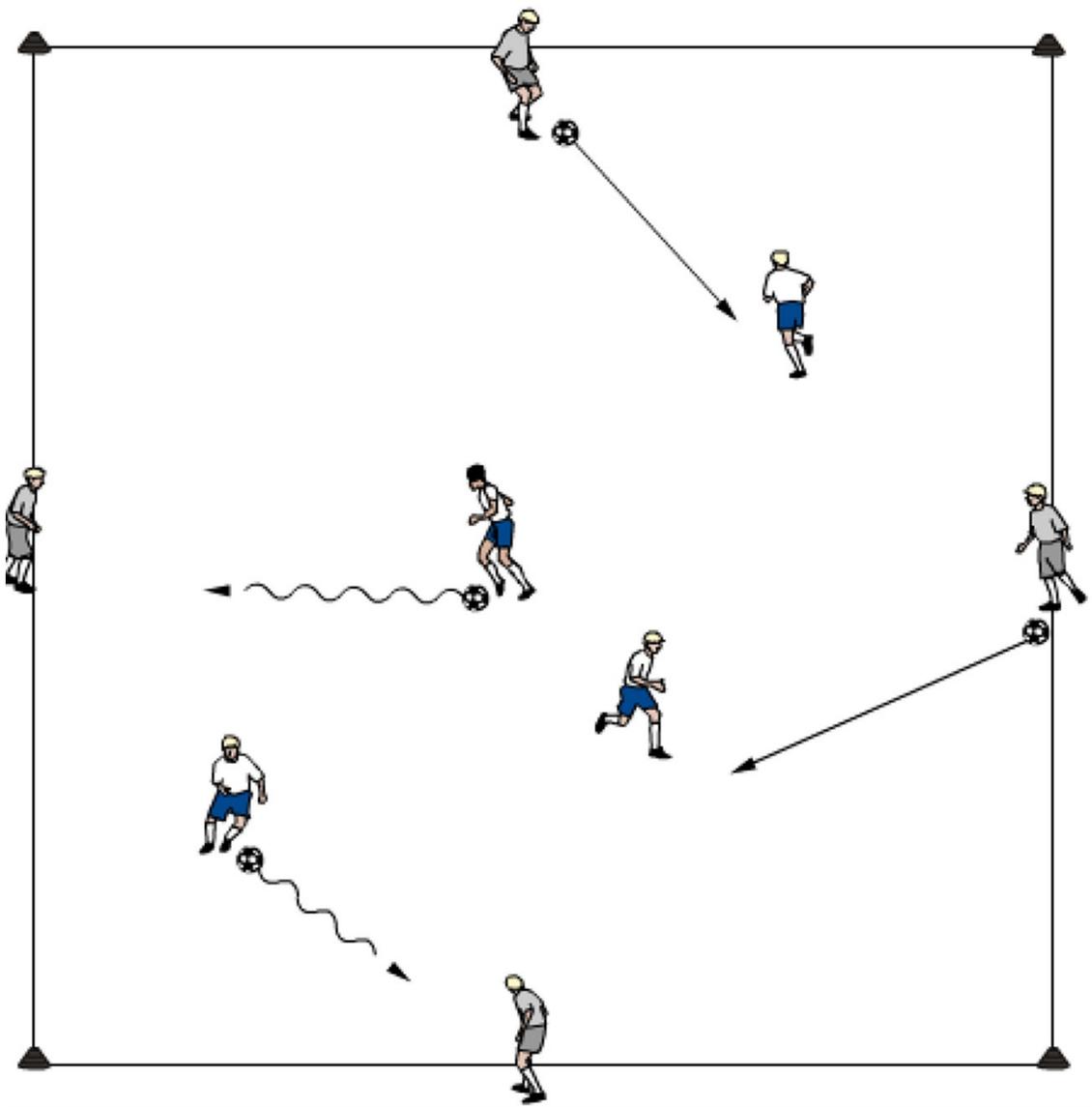


Figura 17 Windows

Saque de manos

Acuérdese que el saque de manos es un pase entonces debería de tener las mismas cualidades que un pase en el campo. Así como con cualquier pase; el saque de manos tiene que ser para penetración o para posesión.

Parado

- ❖ Los pies planos
- ❖ Un pie plano y el en puntillas con el otro pie

En Movimiento

- ❖ Pies plantados
- ❖ Arrastre un pie

Parado

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: los pies planos en el suelo (aproximadamente a distancia de los hombros) o los pies escalonados con el pie de enfrente plano y el otro atrás con el tacón levantado; las rodillas flexionadas para buen balance; la mirada hacia donde se tira la pelota; **doble las caderas** en esa dirección; las palmas de las manos mientras sostienen la pelota deberían de estar en la dirección que la pelota va a viajar; el agarre de la pelota es similar al agarre W de los porteros
2. Contacto: las manos deben de estar atrás de la pelota (agarre de diamante sirve para manos pequeñas); la pelota atrás de la cabeza con los codos doblados; incline el torso superior para atrás y las rodillas dobladas hacia el frente para un contra-balance; tire con ambas manos **simultáneamente**; las piernas se enderezan ahora; el torso superior se va al frente; la cabeza estable para balance; el peso está distribuido con ambos pies; si un pie está enfrente del otro el peso debe de transferirse del pie de atrás hacia el de enfrente durante el transcurso del saque de manos; la pelota no deja las manos hasta que este arriba de la cabeza o al frente
3. Seguimiento: el **seguimiento suavemente** es con las manos hacia el objetivo (termine con las puntas de los dedos apuntando hacia el objetivo); mantenga los pies tocando el suelo; mantenga ambos pies apuntando hacia el objetivo; no dé un paso para el frente hasta que la pelota haya dejado las manos

En Movimiento

- ❖ Pies plantados
- ❖ Arrastrando un pie

En Movimiento

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: empiece dos yardas atrás de la línea; muévase para adelante con **pasos cortos y rápidos**; la mirada hacia donde se tirara la pelota; doble la cadera en esa dirección; la espalda está totalmente doblada antes del saque
2. Contacto: todos los puntos son los mismos que el saque de manos parado con excepción que al final de la corrida se plantan los dos pies en la banda o se planta uno y se arrastra el otro para balance; los dedos de la pierna de guía o ambos pies **apuntando hacia** el objetivo; el lanzamiento es con ambas manos al mismo tiempo.
3. Seguimiento: seguimiento **suavemente** con las manos hacia el objetivo; mantenga parte del pie tocando el piso; no de paso para el frente hasta que la pelota deje las manos

Actividad de entrenamiento: *En la Marca*

Practique el saque teniendo una competencia con un compañero de equipo viendo quien puede darle al objetivo (utilice conos o banderas) plantadas a diferentes distancias. El primero en botar todos los objetivos es el que gana. Tiene que ser un saque de manos legal para que cuente.

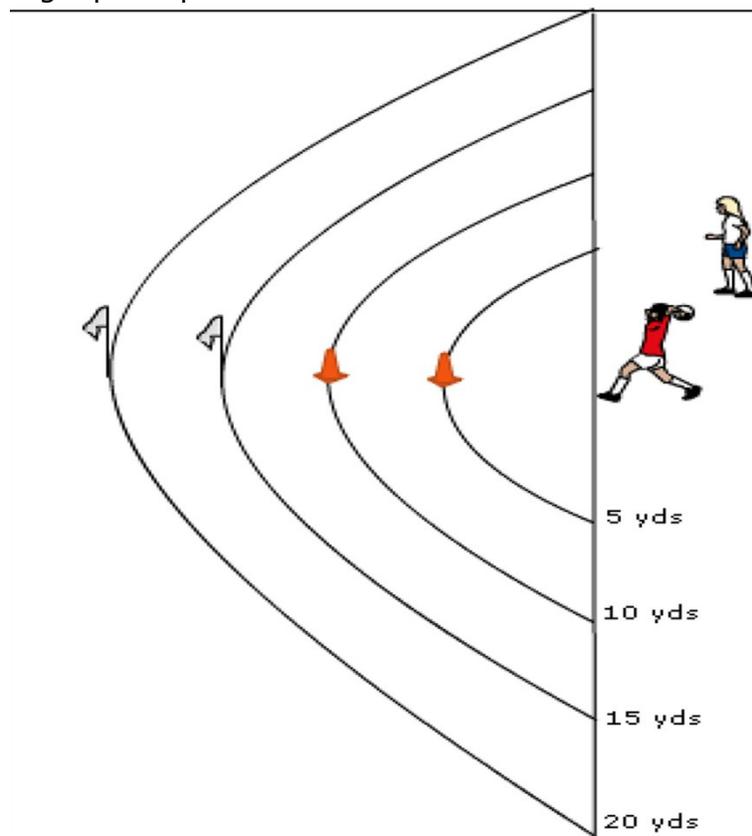


Figura 18 En la Marca

Disparos

Mientras la velocidad mejora, la precisión es la técnica la que hace que la pelota vuele más que el poder natural. La técnica de disparo con precisión tiene que ser establecida antes de que se le añada poder al disparo. Disparos de cualquier tipo tienen que formar parte de todos los entrenamientos.

Suelo

- ❖ Parte interna del pie
- ❖ Con la punta de los pies
- ❖ Con el empeine
- ❖ Doblado con la parte interna del pie
- ❖ De globo
- ❖ Doblado con la parte externa del pie

Disparo – media volea

- ❖ Parte interna del pie
- ❖ Empeine para adelante

Disparo – volea (parado)

- ❖ Empeine para adelante
- ❖ Parte interna del pie
- ❖ Volea latera

Disparo – volea (en el aire)

- ❖ Tijeras frontales
- ❖ Tijeras laterales
- ❖ Bicicleta

Parte Interna del Pie

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: el pie de apoyo está a 6" de la pelota; los dedos del pie apuntan hacia el objetivo; la rodilla doblada; el hombro del lado de la pierna de pateo está en línea con la pelota; el columpio de la pierna de pateo es de aproximadamente 45; la pierna de pateo esta ahora con los dedos apuntando afuera del jugador; la cabeza está estable y mirando a la pelota; las caderas **hacia el objetivo**; en el impulso hacia debajo de la pierna de disparo la suela esta paralela al suelo.
2. Contacto: péguele a la pelota en el centro de la pelota en la línea A con la parte interna del pie; los dedos del pie de pateo levemente **elevados**
3. Seguimiento: la rodilla de la pierna de pateo debe de subir con el seguimiento; la parte interna del pie de pateo debe de estar plana con el objetivo en el seguimiento; el **pie de pateo debe de ir para el frente hacia el objetivo** en el seguimiento; mantenga la cabeza abajo hasta que el pie de pateo este en el suelo.

Punta del Pie

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: del drible; el disparo con la punta del pie es un disparo de corta distancia con poco impulso necesario. Las caderas deben de estar viendo a la portería; la planta del pie de apoyo se coloca junto a la pelota con los dedos apuntando hacia el objetivo; un movimiento hacia atrás corto seguido de un **movimiento rápido y agudo** para enfrente con la parte baja de la pierna
2. Contacto: los dedos de la pierna de pateo le pegan al **centro** de la pelota; donde las líneas A y B se intersectan
3. Seguimiento: aterrice con un **paso para el frente** con la pierna de disparo

Empeine Corriendo (figura 19)

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: el pie de apoyo está a 6" de la pelota. Los dedos del pie de apoyo apuntan hacia el objetivo; la rodilla de la pierna de apoyo esta flexionada; el talón del pie de disparo debe de subir hacia el glúteo en el back swing; **trabe el tobillo** de la pierna de pateo durante el movimiento hacia atrás y manténgalo trabado durante el contacto con la pelota y durante el seguimiento también. La rodilla de la pierna de disparo sobre la pelota; el pecho hacia el enfrente y sobre la pelota; brazos afuera para balance; la cabeza estable y la mirada en la pelota; trabe el tobillo y doble los dedos del pie hacia atrás (esto crea una superficie más firme de golpeo)
2. Contacto: mire el pie hacer contacto con el centro de la pelota (donde las líneas A y B se intersectan); **pegue a través de la pelota**
3. Seguimiento: mantenga los dedos del pie de disparo **apuntando hacia abajo** en el seguimiento; la cabeza debe de mantenerse hacia abajo en el lugar en donde estaba colocada la pelota y mantenerse **estable en línea con el centro del cuerpo**; el pie de disparo viaja a través de la pierna de apoyo; el brazo opuesto a la pierna de disparo viaja a través del torso para mantener balance; el brazo del lado de la pierna de disparo se mantiene levemente afuera a para balance; el jugador debe de terminar con una postura de sacacorchos y luego aterrice con el pie de disparo.



Figura 19 Empeine Corriendo²

Disparos con Curva

El disparo con curva es esencialmente lo mismo al pase con curva hecho con la parte interna o externa del pie. La parte interna o externa del empeine también puede ser utilizada para darle curva a un disparo pegándole a la pelota **fuera del centro** de la línea B. En la mayoría de caso poder es necesario para vencer al portero.

De Globo

Estos disparos son los mismos que los pases con globo. Un ángulo que se eleva rápido es necesario para pasar la pelota por encima del portero.

Disparo – media volea

- ❖ Parte interna del pie
- ❖ Empeine corriendo

Parte Interna del Pie

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: eleve el **pie de pateo a nivel de la pelota**; Los dedos del pie de apoyo están apuntando hacia el objetivo y la rodilla esta flexionada; el brazo opuesto a la pierna de pateo debe de estar enfrente; el brazo del mismo lado que la pierna de pateo debe de estar al lado; la cabeza estable y la mirada en la pelota
2. Contacto: columpie la pierna de pateo desde la cintura; levante la pierna superior lo suficiente para llevar el **pie de pateo a nivel** con la pelota; haga contacto con el arco del pie; mantenga el tobillo firme con los dedos apuntando hacia afuera; concéntrese en mantener la mirada en la pelota y la cabeza estable.

² Photo por Aaron Duca

3. Seguimiento: el brazo del mismo lado que la pierna de pateo debe de ir para atrás para servir de **contra-balance** con el columpio de la pierna de pateo; haga el seguimiento con el pie de pateo hacia el objetivo

Empeine Corriendo

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: el pie de apoyo se coloca al lado de la pelota mientras rebota; mantenga la cabeza y la rodilla sobre la pelota; columpie el pie de pateo para atrás; lleve la pierna para enfrente **justo cuando la pelota deja el piso** (trate de pegarle a la pelota cuando está a no más de 2")
2. Contacto: péguale a la pelota en el punto en donde las líneas A y B se cruzan; haga el seguimiento **a través** del punto de contacto; los dedos del pie para abajo y doblados
3. Seguimiento: es lo más importante para el poder; para mantener la pelota a una altura más baja que el poste de la portería; **levante la rodilla** de la pierna de pateo en el seguimiento mientras el pie se va para enfrente

Disparo - volea

- ❖ Par adelante con el empeine
- ❖ Parte interna del pie
- ❖ Volea lateral

Para adelante con el Empeine

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: primero lleve el pie de pateo detrás de la línea de la pelota; lleve el pie de pateo a nivel con la pelota dejando que la pelota bote debajo del nivel de la rodilla; lleve la **cadera y la rodilla arriba y sobre la pelota** mientras viene en el aire (un método alaterno es levantar la rodilla para que ese paralela con el piso; llevando el pie de pateo con la línea A); la pierna de pateo se levanta para atrás y para arriba para que se columpie hacia abajo para darle el poder necesario.
2. Contacto: péguale a la pelota abajo (justo debajo de la línea A) si altura es requerida; o más arriba si se quiere mantener la pelota abajo; los dedos del pie de pateo apuntando hacia abajo; el tobillo trabado; **los ojos en la pelota**; los brazos afuera para balance; el columpio de la pierna de pateo puede venir de la rodilla o de la cadera dependiendo de la distancia que el tiro necesite viajar la pelota
3. Seguimiento: mantenga la cabeza estable; haga el seguimiento con el **pie de pateo hacia** el objetivo; mire arriba solo hasta que el pie de pateo este en el suelo otra vez

Parte Interna del Pie

Todos los puntos clave son los mismos que con la parte interna de la media volea con la excepción que la pelota es golpeada **antes** de que toque el piso.

Volea Lateral

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: colóquese casi dándole la cara a la pelota; el torso superior esta **doblado de lado** sobre la pierna de soporte (casi horizontal); mantenga la cabeza estable; alineada con la línea media del cuerpo; el brazo del lado de la pierna de pateo está afuera para balance; el brazo opuesto a la pierna de pateo esta cruzado enfrente del torso; las rodillas están flexionadas; levante la pierna de pateo hacia la pelota; los dedos del pie plantado están apuntando al objetivo; ojos en la pelota.
2. Contacto: el hombro de la pierna de pateo se mantiene firme y no se mueve ya que esto ayuda con la precisión; péguete firmemente a la pelota con el empeine; mantenga la rodilla arriba para enviar la pelota para abajo; **pivotee** lo necesitado; mire la pelota de cerca y mantenga la cabeza estable; péguete a la pelota arriba de la línea A
3. Seguimiento: siga el movimiento de pateo; **entre más rotación de cuerpo;** mayor será el poder del tiro; la parte superior del cuerpo, la cabeza y la rodilla están levemente para enfrente para controlar la altura de la pelota; siga movimiento el pie de pateo hacia el objetivo

Disparos – Volea (en el aire)

- ❖ Tijera frontal
- ❖ Tijera lateral
- ❖ Bicicleta

Las voleas requieren de un toque seguro y de confianza. Recuerde colocarse en el camino de vuelo de la pelota y encontrarse con ella rápidamente. Procure pegarle a la pelota limpiamente y para abajo.

Tijera frontal

Esta técnica es esencialmente la misma que la volea frontal con el empeine. La pieza adicional es saltar para pegarle a la pelota. Esto es hecho con el propósito de pegarle a la pelota más rápido. El **tiempo de salto es crucial**; por lo que saber leer el vuelo de la pelota es imperativo. Salte con la pierna de golpeo para que la otra pierna se levante primero. Luego la pierna de pateo chasquea para enfrente; y consecuentemente el movimiento de tijera de las piernas. El movimiento para atrás de la pierna que no es de pateo mantiene el balance. El aterrizaje es con las dos piernas.

Tijera Lateral

Esta técnica es fundamentalmente igual a la técnica de la tijera frontal. El aspecto en el que difieren es que el jugador tiene que saltar para pegarle a la pelota antes y con mayor velocidad. Nuevamente; el jugador debe de utilizar el pie de disparo para elevarse. La pierna opuesta se eleva primero en sentido opuesto al torso para que el cuerpo empiece a moverse lateralmente. Un movimiento rápido y agudo de la rodilla del le pierna opuesta ayuda a **elevar el peso del cuerpo**. Luego la pierna de disparo chasquea hacia el frente. En este punto el cuerpo entero está casi paralelo con el suelo. Mantenga la cabeza arriba con los **músculos del cuello fijos** y los ojos en la pelota. El aterrizaje es con el brazo y la pierna del lado que mira al

suelo. Procure mantener la **cabeza arriba**; lo cual se logra manteniendo trabados los músculos del cuello. El impacto de la caída debe de repartirse sobre todo el cuerpo desde el pie hasta los hombros.

La Bicicleta (chilena)

Un atletismo tremendo y un control de tiempo excepcional es necesario para esta movida.

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: el jugador está parado con su espalda a la portería o lateral a la portería; la pelota está en vuelo; salte con el pie de pateo; **el pie de apoyo se eleva primero** y lleva al cuerpo a una posición casi paralela con el suelo
2. Contacto: haga un salto de tijeras y movimiento en el aire para cambiar las piernas para que la pierna de pateo se columpie para arriba; juzgue la caída de la pelota y columpie el pie de disparo para encontrar la pelota arriba de la altura de la cabeza; péguela a la pelota con el empeine mientras la pierna de pateo **se endereza**
3. Seguimiento: use los brazos para ayudar la parte inferior del cuerpo caer en el suelo; luego los pies tocan y utilice las piernas al igual que los brazos para **controlar la caída**; mantenga la cabeza arriba con los músculos del cuello firmes para que la cabeza no toque el suelo

Actividad de entrenamiento: *Copa del Mundo*

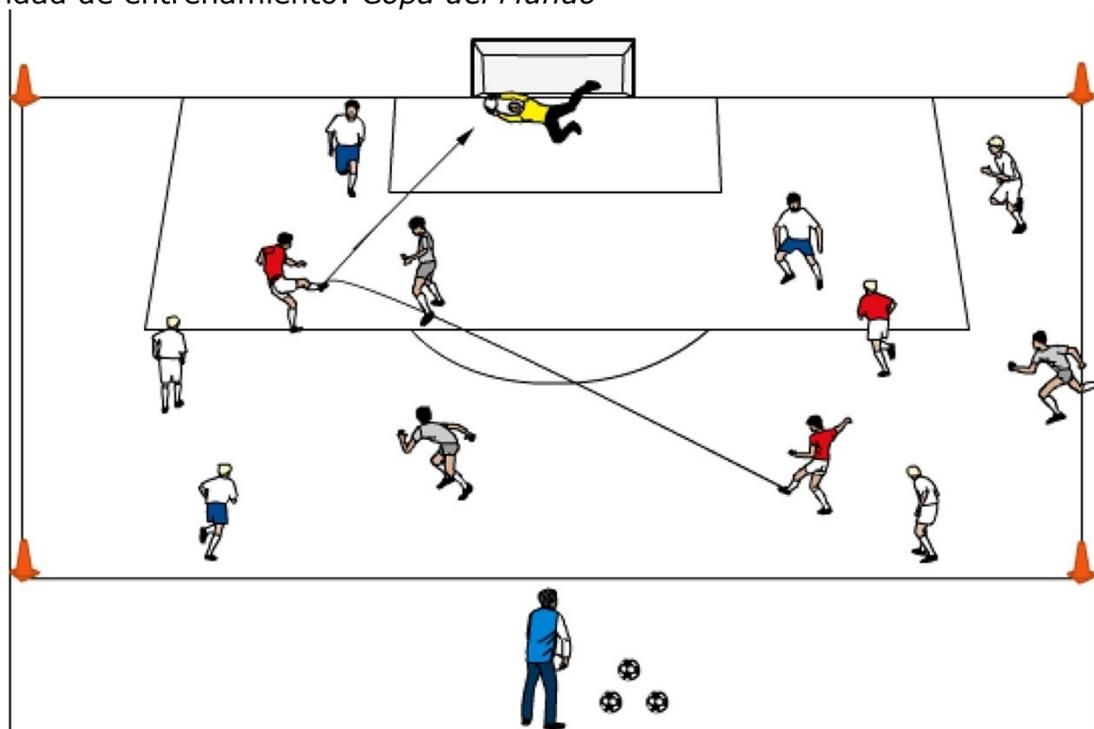


Figura 20 Copa del Mundo

Juegue en una cancha de tamaño apropiada para la edad. Un portero neutral en la portería (si dos porteros están presentes se rotan cada tres disparos). Divida los jugadores de campos en grupos de tres y cada grupo escoge el nombre de un país. El entrenador está parado al tope del área con pelotas adicionales. Si la pelota sale del área el entrenador tira otra pelota adentro. Si un equipo mete un gol van a la

siguiente ronda, se salen y descansan mientras los otros equipos juegan y el que no meta goles es eliminado. Los equipos que metieron goles regresan al área y juegan la siguiente ronda. Esto continúa hasta que quedan dos equipos y sale un ganador. Los equipos que están afuera pueden practicar dominadas o hacen una actividad pequeña. Los jugadores luego tienen la posibilidad de cambiar equipos o nombres y jugar otra vez. Al estar en grupos de tres, los cruces son posibles. En esta actividad cada tipo de tiro es posible. Sub 6 y Sub 8: actividad inapropiada
Sub 10 a Sub 14: juego tal como descrito

Bloqueo Defensivo

Fuerza, valentía, y habilidad así como la técnica todas juegan parte de una barrida efectiva. Las barridas son habilidades esenciales para la recuperación de la pelota.

Bloqueo- posesión

- ❖ Bloqueo y agarre
- ❖ Bloqueo de lado

Bloqueo- quitar posesión

- ❖ Toque con la punta del pie
- ❖ Barrida lateral con la pierna distante
- ❖ Barrida lateral con la pierna cercana

Bloqueo (Lateral)

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: póngase lo más cerca posible para tener una **postura firme** hacia el balón; ojos en la pelota; pie de apoyo cuadrado con la pelota; el peso descansa en la pierna de apoyo, la cual esta levemente flexionada; los dedos del pie de apoyo están apuntando hacia enfrente; el pie de bloqueo apunta hacia afuera; la pierna de bloqueo también esta levemente flexionada; el pie de bloque se columpia hacia atrás así como en la técnica del pase de empuje
2. contacto: el contacto con la pelota es con la parte interna del pie al momento en que el oponente lo toca; **en un paso bloquee el balón**; los músculos apretados y coloque el pie de bloqueo enfrente de la pelota; el peso llevado por el centro de la pelota es soportado por la pierna de apoyo; empuje el pie de bloqueo para enfrente y al momento de contacto el torso superior está inclinado para enfrente; el balance es mantenido por los brazos
3. Seguimiento: el seguimiento es logrado **rodando la pelota sobre el pie del oponente**; poner el hombro contra el hombro del rival, ayuda para empujar hacia enfrente y para mantener el balance

Barrida lateral³

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: acérquese al driblador desde atrás en un ángulo oblicuo; busque el momento en el que el driblador **justo ha empujado la pelota para adelante** y láncese en la barrida; la pierna lejana al driblador es la pierna de la barrida; baje el centro de gravedad doblando ambas rodillas; el

³ Por favor tener cuidado al enseñar barridas a edades sub 12 a sub 14. Estudios muestran que muchas lesiones suceden cuando jugadores eleven los pies del suelo. Para prevenir lesiones y proteger a los niños, jugadores deberían de mantenerse parados lo máximo posible. Sugerencia seria enseñar esta técnica para jugadores mayores d Sub 16 y de nivel alto, el resto de jugadores tratar que se mantengan de pie. FIFA y IFAB han dado autoridad a los árbitros para expulsar a jugadores por hacer barridas ilegales.

último paso es con la pierna de apoyo; al lanzarse con la barrida extienda la pierna de la barrida totalmente; el brazo más cercano al driblador sube; el brazo opuesto al driblador baja; ojos en la pelota

2. Contacto: la pierna cercana colapsa; el pie de la pierna cercana ahora se arrastra atrás mientras la pierna baja completamente se flexiona para atrás con el tacón hacia los glúteos; el pie de la pierna de barrida debe de hacer contacto con la parte de enfrente de la pelota y levemente arriba de la línea A; **empuje hacia abajo y para atrás** con el pie de la barrida y esto bloquee la pelota; mientras el impulso del driblador lo lleva para enfrente y sobre la pelota, plante el pie de barrida; ojos en la pelota
3. Seguimiento: **empújese arriba con el pie de barrida** que ahora es el de apoyo; levántese; la pelota ahora está en los pies; drible en la dirección contraria

Bloqueo- quitar posesión

- ❖ Toque con la punta del pie
- ❖ Barrida lateral con la pierna distante
- ❖ Barrida lateral con la pierna cercana

Punta del pie

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: acérquese de un lado del driblador; mantenga el **brazo cercano abajo y al lado**; ojos en la pelota; busque el momento en el que el driblador acaba de tocar la pelota para calcular cuando quitar la pelota
2. Contacto: cuando **la pelota está enfrente del driblador** estire para enfrente la pierna cercana; toque la pelota con la punta del pie
3. Seguimiento: retome su corrida **normal**

Barrida

Con la Pierna Lejana

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: acérquese al oponente; calcule la barrida **cuando la pelota está lejos del oponente**
2. Contacto: use el pie más lejano del oponente para **empujar la pelota** con el empeine
3. Seguimiento: **retome** su posición natural

Todos los otros puntos son los mismos que los de bloqueo lateral

Con la Pierna Cercana

Todos los puntos de entrenamiento son los mismos que con la barrida lateral con la pierna lejana, solo que el último paso es con la pierna lejana y la pierna cercana se barre para enfrente mientras el cuerpo se baja para patear la pelota con el empeine. El defensa debe de terminar **casi sentado**, para no tener la cabeza tan cerca de las rodillas del jugador por seguridad.

Actividad de entrenamiento: *Déjala*

Cada jugador tiene una pelota y está adentro de la cuadrícula. Los jugadores driblan y cuando el entrenador grita "déjenla", los jugadores dejan su pelota y van por la de otro jugador. Después de un tiempo, el entrenador remueve dos pelotas dejando a un par de jugadores sin pelotas. Cuando el entrenador grita "déjenla", los jugadores dejan su pelota y van por la de alguien más, pero dos jugadores ahora tienen que pelear con otros jugadores por la posesión. Las barridas y bloqueos para posesión ahora son posibles. Cualquier pelota que sale de la cuadrícula se queda afuera, creando mas situaciones de pelea de posesión. Variaciones: después de que el entrenador grita "déjala" y la posesión de cada pelota ha sido lograda, unos jugadores sin pelota trotan de espalda hasta que el entrenador vuelve a gritar.

Sub 6: ninguna pelota es sacada de la cuadrícula para que siempre los niños tengan pelota

Sub 8 a Sub 14: juegue la actividad tal como fue descrita

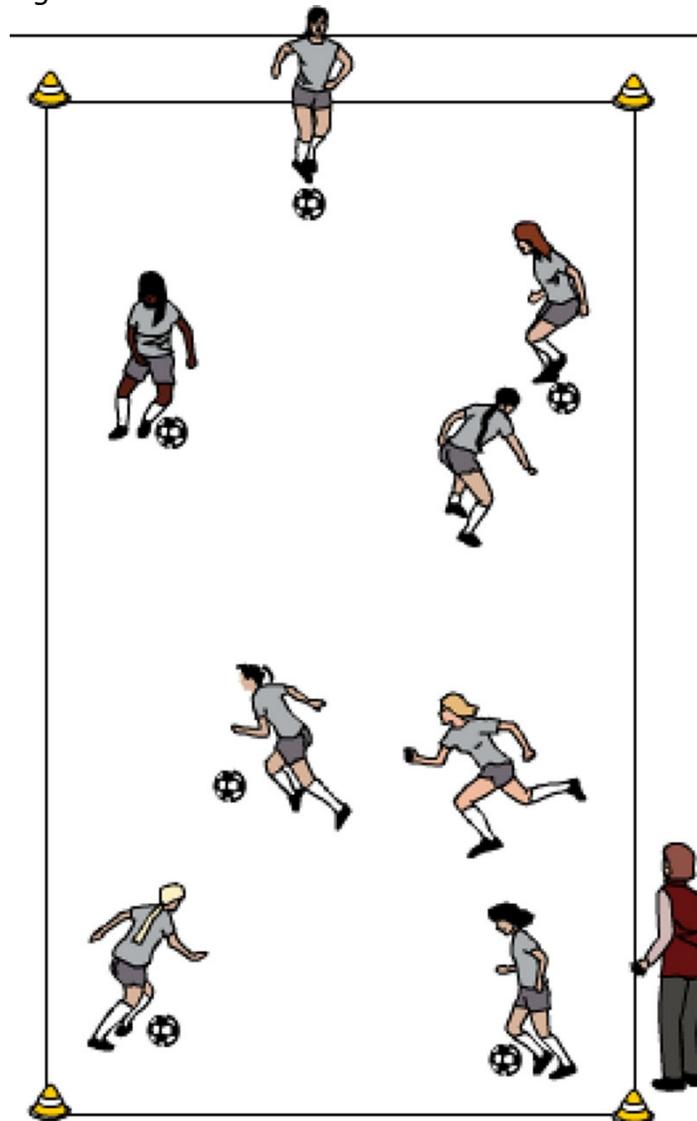


Figura 21 Déjala

Golpes de Cabeza

Posiblemente la técnica más única en cualquiera de los deportes de equipo es el golpe de cabeza. Requiere de precisión; coraje; y buen manejo de tiempo. Pocos jugadores logran dominar esta técnica y los que lo hacen contribuyen mucho al equipo.

Parados o Corriendo

- ❖ Para adelante para meter goles de una media volea
- ❖ Para adelante para meter goles de una volea
 - El contacto en el centro de la pelota
- ❖ Para adelante para pasar
- ❖ Redirigir un pase
- ❖ Un cambio de dirección para atrás
 - Contacto con el ecuador de la pelota
- ❖ Para adelante para despejar la pelota
 - Contacto con la parte inferior de la pelota

En el Aire de un Salto estacionario o corriendo

- ❖ Salto con las dos piernas
- ❖ Salto con un apierna
- ❖ Palomita
- ❖ Doblar para hace cambio de dirección

Para Anotar (gol)

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: colóquese en la línea de la pelota preferiblemente con las **caderas hacia la pelota**; Los pies deberían de estar aproximadamente a la distancia de los hombros (un pie enfrente del otro) y los dedos del pie apuntando hacia el objetivo; las rodilla flexionadas; inclínese para atrás en la cintura mientras trae los brazos arriba y para adelante para balance; ojos en la pelota; los músculos del cuello trabados para mantener la cabeza estable
2. Contacto: media vez la pelota está a una yarda de distancia de la cabeza mueva la parte superior del cuerpo para enfrente y al mismo tiempo traiga los brazos para atrás; mantenga los brazos levemente flexionados para balance; al momento del contacto las rodillas se enderezan para agregar peso a la fuerza impartida a la pelota; golpee la pelota con la frente – cerca de la línea de pelo; es importante **golpear atreves de la pelota** y no dejar que simplemente le rebote en la frente
3. Seguimiento: incline la parte superior del cuerpo para enfrente en el seguimiento; mueva la vista **hacia el objetivo**; ya que esto incrementara el tiempo de contacto; incrementando la precisión del golpe de cabeza; el poder del golpeo proviene de las piernas; la espalda baja y los abdominales; golpee la parte superior de la pelota para guiarla hacia la línea de gol; o en la parte media para un vuelo recto

En el Aire de un Salto estacionario o corriendo

- ❖ Salto con las dos piernas
- ❖ Salto con una pierna
- ❖ Palomita
- ❖ Doblar para hacer cambio de dirección

La primera fase es con la pelota moviéndose hacia el jugador. La segunda fase es con la pelota moviéndose a través del jugador.

Para Anotar

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: colóquese en la línea de vuelo de la pelota y preferiblemente con las **caderas puestas en forma diagonal a la pelota y a la portería**; Los pies deberían de estar a la distancia de los hombros para un salto con las dos piernas o escalonados para un salto con una pierna; Flexiones de ambas rodillas; columpie los brazos para atrás; el torso superior está inclinado para enfrente; mantenga la vista fija en la pelota
2. Contacto: columpie los brazos para arriba; enderece las piernas rápidamente para elevarse; mantenga la cabeza estable con los músculos del cuello trabados; **golpee la pelota con la frente** durante el punto más alto del salto; la parte superior del torso reclinada moderadamente y se mueve rápidamente para enfrente para darle poder al golpe
3. Seguimiento: haga el seguimiento con la cabeza; aterrice con ambos pies; al aterrizar las piernas se deberían de **flexionar bajo** para absorber la caída; mantenga las piernas separadas para mantener el balance

Cabezazo de Clavada (Palomita)

La técnica es la misma a la descrita previamente. El columpio de los brazos no es tan pronunciado y se mueven solamente para enfrente. El torso inclinado levemente cuando los brazos se columpian y al momento de enderezar las rodillas y los tobillos. Durante el vuelo; el cuerpo es dirigido para enfrente. Consecuentemente; el aterrizaje es con las manos y con los pies **bajo control**.

Para Pasar (Parado o con Salto)

Los puntos son los mismos que los descritos en la sección de "Para anotar" con la excepción que se golpea la pelota en la línea B. Para pasarla pelota a los lados rote el torso superior en la dirección requerida **inmediatamente antes del contacto** para que la superficie de la frente y del torso terminen en un ángulo recto con la dirección que el jugador desea dirigir la pelota.

Para Despejar (Parado o con Salto)

Todos los puntos son los mismos que en la sección de "para anotar" con la excepción de que se hace contacto con la pelota debajo de la línea B. Adicionalmente; la frente debería de estar **inclinada para arriba**. Todos los despejes deben de ser altos; largos; y para los lados.

Alto= arriba de las cabezas de los jugadores
Para los lados= hacia las líneas laterales
Largos= los más lejos posible del área.

Con la cabeza (parados)

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: los pies dirigidos en la dirección del objetivo; las rodillas flexionadas para balance; **incline** la parte superior del cuerpo para **atrás** antes del contacto; los músculos del cuello trabados para mantener la cabeza estable; ojos en la pelota
2. Contacto: haga movimiento **rápido y agudo para enfrente** para pegarle a la pelota; el golpe debe de ser con la frente; los brazos levemente a los lados para balance y para protección
3. Seguimiento: el seguimiento con la parte superior del cuerpo **hacia** el objetivo

Con la Cabeza (saltando)

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: salte con una o con ambas piernas; los tacones se elevan hacia los glúteos; incline la parte superior del cuerpo para atrás antes del contacto; los músculos del cuello trabados para mantener la cabeza estable; ojos en la pelota; controle el **tiempo del salto** de acuerdo al vuelo de la pelota
2. Contacto: haga el **rápido y agudo para enfrente** para hacer contacto con la pelota; mueva los pies para enfrente durante el golpe; golpee la pelota con la frente; los brazos levemente a los lados para balance y para protección
3. Seguimiento: seguimiento con la parte superior del cuerpo **hacia el objetivo.**

Pases con Engaño (Parado o con Salto)⁴

Un pase con engaño es una simple redirección de la pelota sin agregar ningún tipo de impulso a la pelota. El pase con engaño se puede hacer estacionario; en movimiento; o en el aire. **Cuando la pelota toca la frente**; doble la cabeza con los músculos del cuello en la dirección deseada. Mientras la pelota puede ser redirigida para atrás con un movimiento de adelante para atrás; es preferible doblar la cabeza sobre el hombro y doblar la cadera; ya que de esta manera se puede mantener la mirada en la pelota e incrementar la precisión del pase.

⁴ Nuca ejecute un Cambio de dirección (pase con engaño) cuando este caminando o corriendo asía atrás. El riesgo es muy serio de lesiones de cabeza/cuello/dental a la persona cabeceando o defendiendo (o ambos). Cabezazos pase con engaño deberían de ser ejecutados solamente cuando el jugador se separa del defensor (corriendo hacia el balón) pero nuca corriendo hacia atrás.

LA MECÁNICA DEL CUERPO PARA CABECEAR ES MÁS FÁCIL CUANDO EL BALÓN VIENE DE FRENTE. ES POSIBLE; CON EXCELENTE SINCRONIZACIÓN; CABECEAR EL BALÓN; CUANDO ES DE UN CRUCE(CENTRO); CON LA CINTURA ENCARADA HACIA LA PORTERÍA; Y EL TORSO SUPERIOR HACIA EL BALÓN; AL MOMENTO DE CONTACTO EL CUERPO COMPLETO GUÍA EL BALÓN HACIA LA PORTERÍA U OBJETIVO.

Actividad de entrenamiento: *Cabezas Arriba*

Juegue 3v3 +portero en una área de 20x20 yardas con una portería puesta en el centro de una de las líneas. El portero juega para el equipo que está defendiendo. La actividad empieza con el equipo de ataque en posesión de la pelota en la línea opuesta a la línea en donde la portería está colocada. Los atacantes tratan de anotar el mayor número de goles posible en 6 minutos. Un gol anotado con los pies cuenta por un punto. Un gol anotado con la cabeza cuenta por dos puntos. Después de cada goal; se reinicia la actividad.

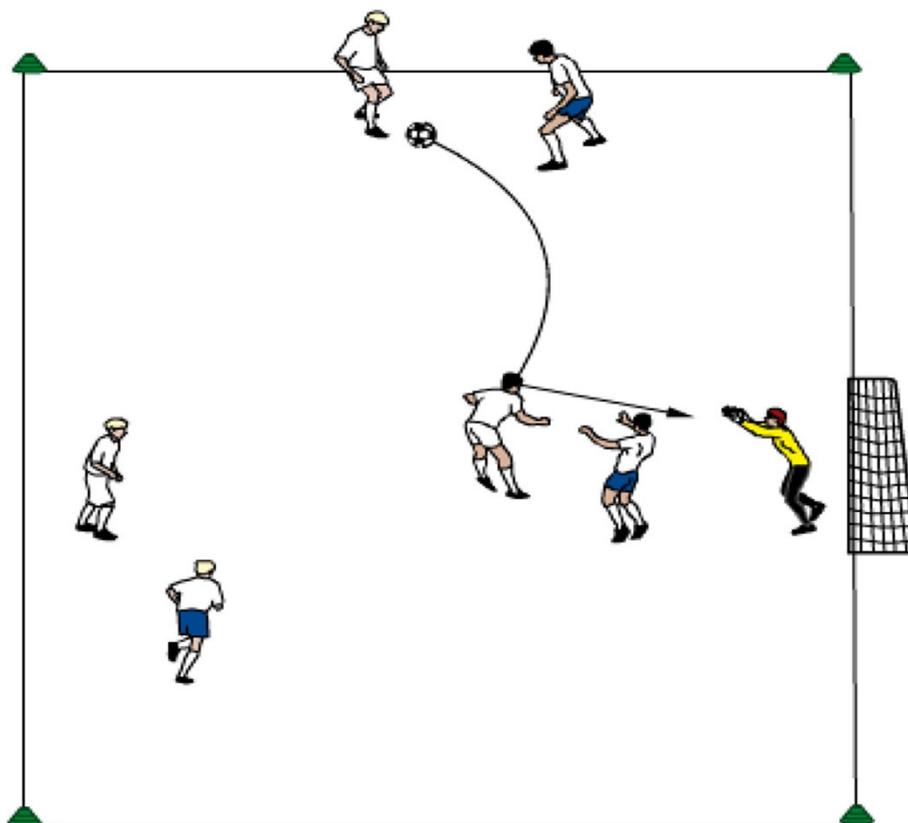
Los equipos juegan durante los minutos 1; 3; 5. Durante los minutos 2;4;6 el entrenador grita cabezas arriba y 1 minutos de golpes de cabeza por el equipo de ataque empieza. La pelota es lanzada con la mano a los compañeros de equipo que pueden pasar o disparar con la cabeza. El portero está activo durante todo el tiempo; pero los defensores se quedan estáticos durante estos minutos. Cambie de equipos después de 6 minutos de juego o cuando 10 puntos hayan sido anotados.

Sub 6 y Sub 8: actividad inapropiada

Sub 10: juegue con una pelota de voleibol y una portería de 6 yardas

Sub 12: utilice una portería de 6 yardas y una pelota de futbol #4

Sub 14: utilice una portería de 8 yardas y una pelota de futbol #6



**Figura 22 Cabeza Arriba
Porteros (Arqueros)**

No solamente un cuerpo fuerte es necesitado para ser portero; pero también se necesita de una mente fuerte. A lo largo de décadas; el desarrollo de las habilidades de los porteros debe de ser de instinto. La ultima línea de defensa y la primera línea de ataque; los porteros tienen habilidades únicas en el futbol.

- ❖ Postura lista
- ❖ Agarre de diamante
- ❖ Agarre W
- ❖ Agarrar la pelota después de una parada
- ❖ Ángulos
- ❖ Atrapadas
 - Suelo
 - Debajo de la cintura
 - Del pecho a la cabeza
 - Arriba de la cabeza
- ❖ Distribución
 - Saque de meta
 - Despeje con los brazos
 - Lanzamiento de bolos(manos por el suelo)
 - Despeje con la pierna
 - Despeje después de un pase para atrás
 - Patada con rebote
- ❖ Despeje con el doble puno

- ❖ Despeje con un puno
- ❖ Deflexión
- ❖ Deflexión sobre el poste
- ❖ Uno contra uno
- ❖ Salidas
 - Frontal
 - Lateral
 - Baja
 - Media
 - Alta

Postura Lista

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: **los pies a la distancia de los hombros** o un poco menos; de puntillas; las rodillas flexionadas con el centro de gravedad bajado; inclínese para enfrente; el antebrazo forma un ángulo con el resto del brazo. Las palmas de las manos abiertas hacia el frente con los dedos apuntando hacia arriba; las manos tienen que estar relajadas con los dedos doblados; la cabeza está estable con la mirada hacia el frente

Esta postura debe de enseñarse a jugadores mayores de 10 años, Figura 23.

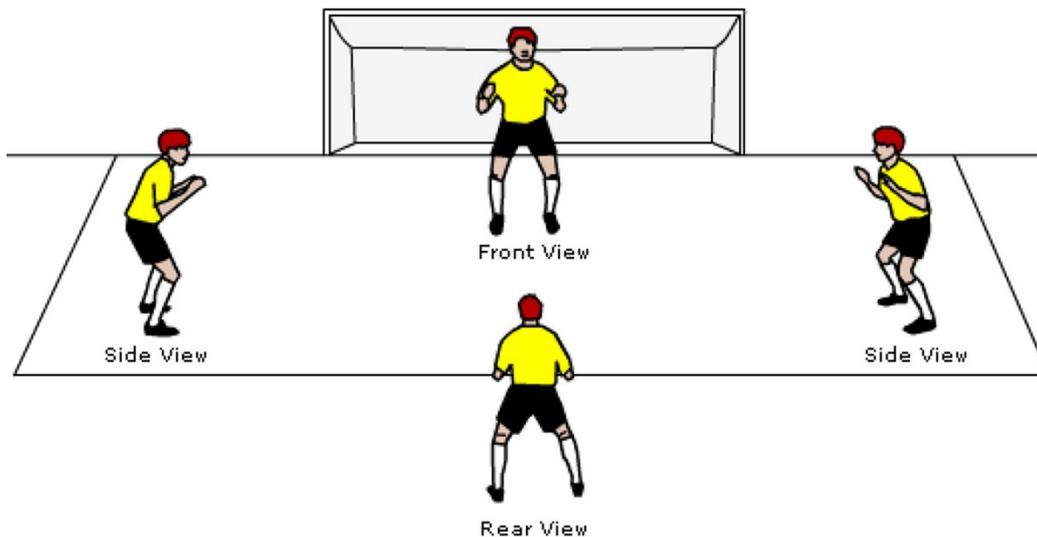


Figura 23 Postura Lista

Agarres

Diamante

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: las manos extendidas hacia el frente del torso con el codo doblado; las palmas de las manos abiertas hacia la pelota con los dedos relajados; **ojos en la pelota** y mire como se acerca a las manos
2. Contacto: para absorber la pelota **atrápela con la punta de los dedos** y no con las palmas de las manos; doble los codos al atrapar la pelota; solo las puntas dedo gordo y del dedo índice deberían de tocar la parte de atrás de la

pelota (formando un diamante); **los dedos apartados** para cubrir los más posible de la superficie de la pelota

ESTE AGARRE FUNCIONA MEJOR PARA MANOS PEQUEÑAS

Agarre W

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: las manos extendidas hacia el frente del torso con los codos flexionados; **las palmas de las manos abiertas hacia la pelota** con los dedos relajados; ojos en la pelota y mire como se acerca a las manos
2. Contacto: para absorber la pelota atrápela con la punta de los dedos y no con las palmas de las manos; **flexione los codos** al atrapar la pelota; las puntas del dedo gordo y del dedo índice deberían de tocar la parte de atrás de la pelota; los dedos índice deben de estar arriba y diagonal a los dedos gordos (formando una W); los dedos apartados los más posible para cubrir la mayor superficie posible

ESTE AGARRE FUNCIONA BIEN PARA MANOS GRANDES

Sostener el Balón después de atraparlo

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: luego de la atrapada deslice los dedos **alrededor** de la pelota hacia el frente
2. Contacto: los **dedos deben de estar apartados** y al frente sin que se crucen entre ellos; Los antebrazos deben de hacer contacto con la parte de enfrente de la pelota; Los brazos superior hacen contacto con la parte inferior de la pelota y la parte trasera de la pelota se encuentra contra el pecho
3. Seguimiento: sostenga la **pelota firmemente contra el pecho** y mantenga los codos cerca

Ángulos

Con excepción de los tiros de penal; el portero raramente se encuentra en la línea de gol. El portero debe de reposicionarse constantemente a cierto ángulo en la línea de la pelota; figura 28. Media vez el portero se encuentra en un buen ángulo con la pelota él o ella debe de mantener buena postura para que se le faciliten las paradas. Esto significa una postura lista así como en la figura 23. Adicionalmente; el trabajo de pies es de vital importancia. Son los pies los que llevan las manos a la pelota. El portero puede tener muy buenas habilidades para atrapar la pelota pero el talento es perdido si el portero no se puede mover rápidamente hacia la pelota. El portero debería de poder moverse en todas las direcciones sin ningún problema: lateramente; al frente; para atrás; diagonalmente.

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: el eje horizontal de los pies dirigido hacia la pelota; **la cabeza estable**; ojos en la pelota; los brazos levemente hacia afuera para balance

2. Seguimiento: movimiento lateral para reposicionamiento; el centro de gravedad debe de mantenerse constante en altura; reposicionamiento a través de un número de **pasos rápidos y cortos** en vez de uno o dos largos pasos; pasos adecuados facilitan la transferencia del peso del cuerpo de una pierna a la otra (agilidad)

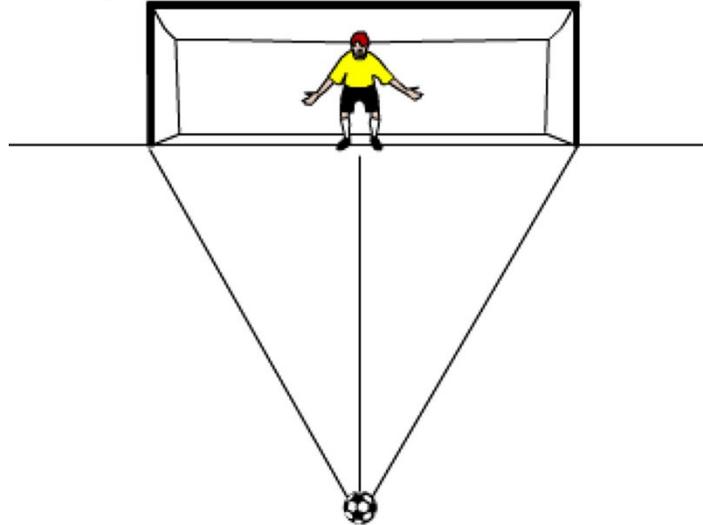


Figura 24 Ángulos Básicos

Actividad de entrenamiento: *Estrecho*

Juegue 2v1 + el portero en una área de 30x30 yardas con una portería de 6'x18' (8'x24' para Sub 14) en una de las líneas. Dos de los jugadores son atacantes; el otro es el defensa. Los atacantes deben de pasarse la pelota entre ellos y tratar de anotar. Ellos deben de tratar de disparar de los lados para forzar al portero a que cambie y disminuya el ángulo posible de gol. El equipo de ataque recibe un punto por cada gol anotado con los pies y 2 puntos por cada gol anotado con la cabeza. El portero gana un punto por cada salvada. Rote el portero cada 10 puntos.

Sub 6 y Sub 8: actividad inapropiada

Sub 10-Sub 14: juegue tal y como se ha descrito

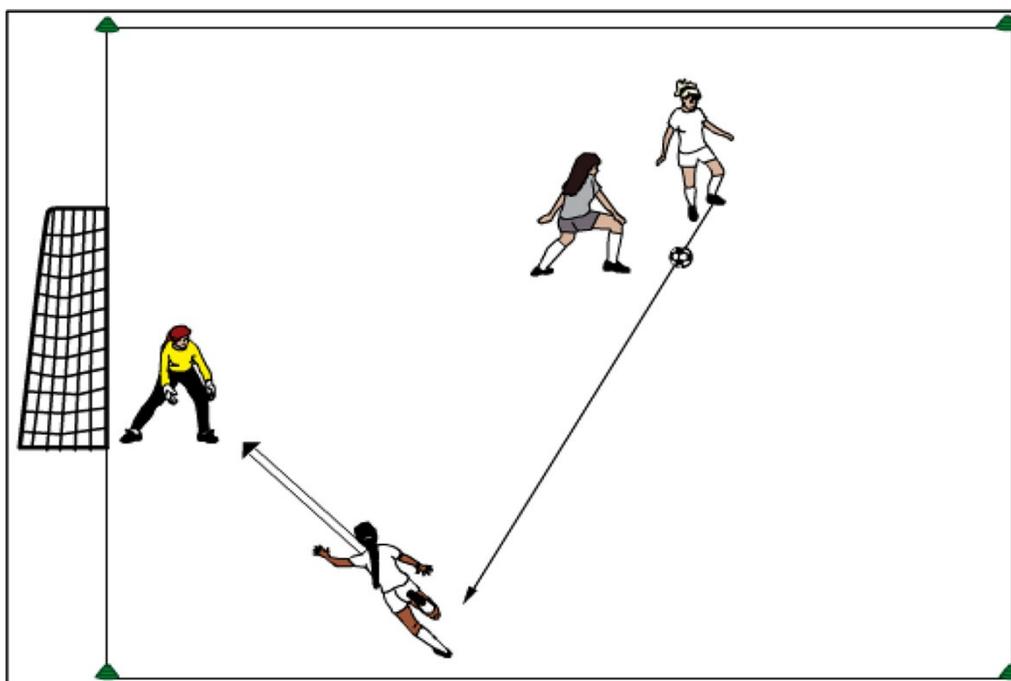


Figura 25 Estrecho

Atrapadas

Cuando sea posible el portero debe de mover su cuerpo y localizarlo atrás de la pelota para que sirva como segunda barrera en caso de que la atrapada no sea buena. Cualquier atrapada hecha entre el piso y la altura de la cabeza tiene el cuerpo detrás de las manos por seguridad. Cualquier pelota arriba de la cabeza no tiene segunda barrera. La progresión de enseñanza tiene que ser del suelo hacia arriba para que la confianza y la técnica para atrapar mejoren antes de que tengan que enfrentarse con la dificultad de las pelotas altas.

Puntos Claves de Entrenamiento

Suelo

1. Preparación: para una pelota que está rodando en el piso el portero tiene que primero posicionarse en el camino de la pelota; las manos bajan para encontrarse con la pelota y los dedos apuntan al suelo; la parte de afuera de los **dedos pequeños se tocan entre ellos**; separe los dedos para cubrir la mayor superficie posible; las piernas detrás de la pelota con los pies y las rodillas juntas; mantenga las piernas rectas; ojos en la pelota
2. Contacto: **recoja la pelota** y llévesela al pecho sosteniéndola como se describió en una de las secciones pasadas
3. Seguimiento: forme una posición erecta y sostenga la pelota correctamente; **mire alrededor del campo** para ver posibles objetivos

Debajo de la Cintura

1. Preparación: empiece con la postura lista con las palmas de las manos apuntando hacia la pelota; los dedos deben de estar **relajados y levemente flexionados**; los brazos deben de estar flexionados; ojos en la pelota

2. Contacto: atrape la pelota con la punta de los dedos; absorba el impulso de la pelota con las palmas de las manos y con los brazos **moviéndolos hacia atrás**; la energía de la pelota también puede ser absorbida resbalándose para atrás en la forma de una V (los pies empiezan en la punta de la V y terminan juntos)
3. Seguimiento: mire la pelota durante todo su trayecto; **exhale al momento de atrapar la pelota con los brazos** para relajar el torso superior ya que esto ayuda a absorber el golpe de la pelota; traiga la pelota al pecho y sosténgala tal y como se describió en la sección anterior

Altura del pecho

1. Preparación: comienza en la postura lista con las palmas de las manos hacia la pelota; los dedos deben de estar realojados y medio flexionados; los brazos deben de estar medio flexionados también; **Las manos enfrente del cuerpo** para encontrar a la pelota; ojos en la pelota
2. Contacto: agarre la pelota con los dedos de la mano; absorba la pelota con las palmas de las manos y **doblando los brazos hacia el pecho**; mire la pelota llegar a las manos; mantenga los codos a distancia de los hombros
3. Seguimiento: **exhale** al momento de atrapar la pelota con los brazos para relajar el torso superior ya que esto ayuda a absorber la pelota; lleve la pelota al pecho y agárrela de la forma descrita en la sección de atrapadas

Arriba de la altura de la cabeza

1. Preparación: colóquese en la línea de vuelo de la pelota; la cabeza forma un ángulo con la pelota; la mirada en la pelota; **extienda los brazos arriba de la cabeza** para atrapar la pelota en el punto más alto posible
2. Contacto: atrape la pelota con los dedos de la mano; absorba el impulso de la pelota con las palmas de la mano y doble los brazos para atrás hacia el pecho; **mantenga la vista en la pelota hasta que haga contacto con las manos**; los codos a distancia de los hombros o menos
3. Seguimiento: exhale al momento de **abrazar la pelota** para relajar el torso superior; traiga la pelota al pecho (durante el descenso); sosténgala como descrito en la sección de atrapadas

APRENDIENDO A ATRAPAR EL BALÓN DE TIROS EN LÍNEA RECTA – LA PROGRESIÓN ES BALÓN RODADO; REBOTE Y EN EL AIRE

Actividad de entrenamiento: *Cual es el Agarre*

En una cuadrícula de 20x15 yardas jueguen 2v1 con una portería de tamaño adecuado para la edad. Mientras los atacantes pasan el balón dos de ellos tratan de anotar goles al portero. El portero recibe puntos por cada salvada. Los atacantes ganan un punto por cada gol anotado. Mantenga el punteo. Después de una salvada, el juego se reinicia con el portero tirando la pelota de regreso a los atacantes.

Sub 6 y Sub 8: actividad inapropiada

Sub 10 a Sub 14: tal como fue descrita

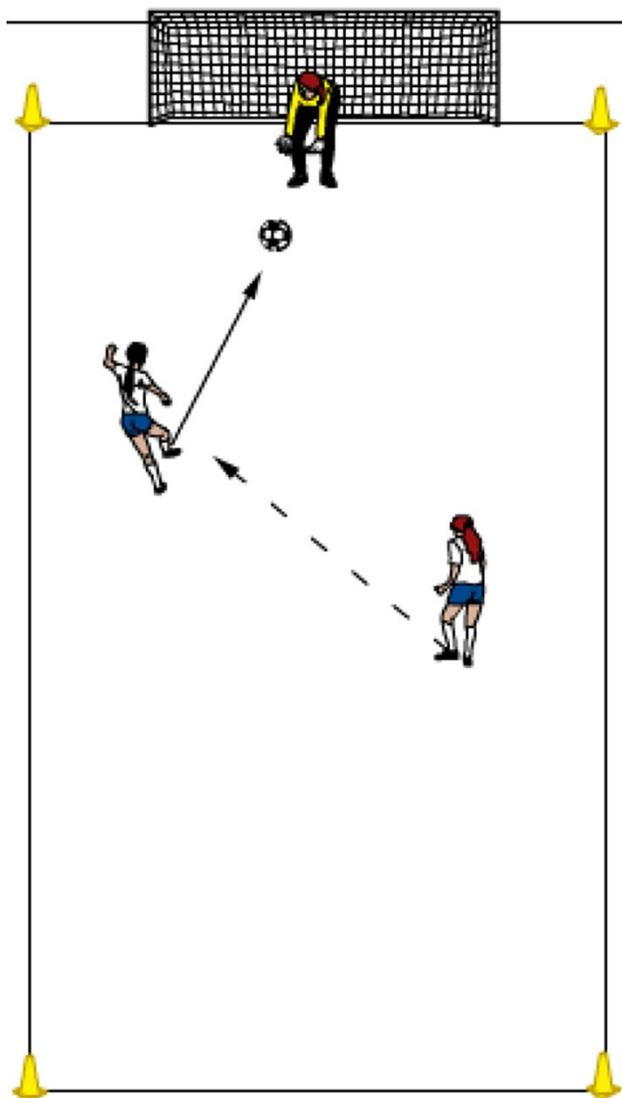


Figura 26 Cual es el Agarre

Distribución

Media vez el portero tenga posesión de la pelota, él o ella tiene que tratar de usarla de tal manera de que un ataque pueda ser creado. El portero tiene que distribuir la pelota con consideraciones tácticas. Esto significa que la pelota tiene que ser lanzada o pateada para que pueda ser controlada fácilmente, dándole así una ventaja a sus compañeros sobre distancias largas.

Saque de Meta

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: el pie de apoyo se coloca al lado y un poco atrás de la pelota con los dedos apuntando hacia el objetivo; doble la rodilla de la pierna de apoyo para estabilidad; el columpio de la pierna de disparo es del suelo hacia los glúteos; los dedos del pie de pateo apuntan hacia abajo con el **tobillo**

- trabado**; el torso superior esta levemente para atrás; los brazos afuera para balance; ojos en la pelota
2. Contacto: el columpio de la pierna de disparo es con la cadera y la pierna se endereza en el movimiento hacia abajo; el empeine del pie debe de pegarle a la pelota en la line A y un poco debajo de la línea B; **el dedo grande del pie debe de pegarle bajo a la pelota**, casi al nivel del suelo (asegúrese de que el empeine del pie haga contacto casi con el medio de la pelota para darle altura y distancia a la pelota); mantenga el tobillo trabado al contacto; tenga la mirada en la pelota; los brazos se encuentran más cerca del cuerpo, pero no mucho para mantener balance
 3. Seguimiento: mantenga la cabeza abajo mirando la posición en la que la pelota estaba antes; después del contacto el pie apunta al objetivo; mire hacia arriba solamente **después** de que los dos pies estén plantados

Saque con un Brazo

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: la pelota es agarrada aproximadamente a la altura de la cabeza; la **palma soporta la pelota** desde atrás con los dedos separados; el brazo opuesto se mantiene abajo para servir de balance; el peso está en la pierna trasera; las rodillas flexionadas; la pierna y hombro opuesto se mueven para enfrente en preparación al saque; ojos en el objetivo
2. Contacto: el brazo de saque es **llevado para enfrente desde el hombro** y simultáneamente el antebrazo se mueve para enfrente y para abajo; el ímpetu final es dado moviendo la muñeca para ayudar con la precisión; si la pelota mantiene contacto con la punta de los dedos de la mano hasta el último momento, estos impartirán un efecto hacia atrás, lo cual facilitara el control por parte de los jugadores
3. Seguimiento: cuando la pelota deja la mano, el peso del cuerpo es transferido al pie de enfrente; mientras la mano hace el seguimiento la pierna trasera va para enfrente como resultado del swing. Termine con los **dedos apuntando al objetivo** para asegurar un seguimiento completo en el brazo

Actividad de entrenamiento: *En lo Correcto*

Juegue 3v3 en una cuadrícula de 30x20 yardas con una portería en una de las líneas. El equipo atacante gana un punto por cada intercepción en la distribución del portero y por cada gol anotado. El equipo defensivo gana un punto cada vez que puedan controlar una distribución del portero. Si los defensas ganan posesión, el juego para y los atacantes resumen juego en esa posición. Juegue 5 a 10 minutos dependiendo de la edad del grupo.

Variación: cualquier jugador que atrapa la pelota mientras hace una salvada se convierte en portero y se encarga de distribuir la pelota

Sub 6 y Sub 8: actividad inapropiada

Sub 10 a Sub 14: tal como fue descrita

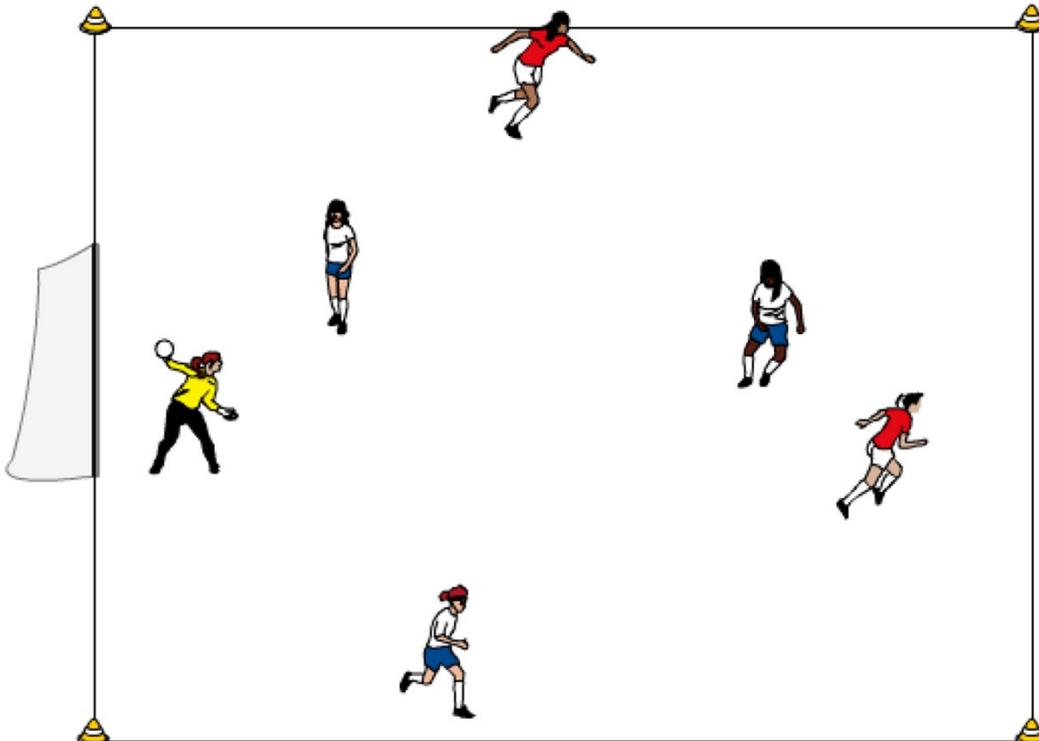


Figura 27 En lo Correcto

De Bolos (por el suelo)

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: la palma del brazo que lanza agarra la pelota de abajo; la superficie interna del antebrazo esta atrás de la pelota (porteros con manos pequeñas puede que necesiten estabilizar la pelota con la otra mano también hasta que el columpio empieza); **los dedos separados y flojos**
2. Contacto: la lanzada comienzo con un paso para enfrente de la pierna opuesta; el brazo que lanza se columpia para atrás desde el torso hacia el hombro; el codo se endereza; la pelota es arrullada con la palma de la mano de lanzamiento; el brazo opuesto viene al frente para balance; el torso superior se mueve para enfrente; las rodillas flexionadas; el brazo que lanza acelera; la pelota deja la mano cuando el **brazo enderezado** esta perpendicular al suelo
3. Seguimiento: los dedos del pie de enfrente apuntan al objetivo; el antebrazo y la mano hacen el seguimiento hacia el objetivo para darle mayor precisión; termine con los dedos de la mano que lanza apuntando hacia el objetivo; el **brazo que lanza ahora debería de estar totalmente extendido**; la rodilla de la pierna trasera está casi tocando el suelo

Actividad de entrenamiento: *Pelotas de Bolos*

Arregle una cuadrícula de 25x20 yardas con una portería de 4 yardas en una de las líneas y juegue 2v3. Uno de los tres jugadores juega en la portería y se rotan entre ellos. Los atacantes tratan de anotar goles para ganar puntos. Si el portero salva un tiro, distribuye la pelota haciendo un lanzamiento de bolos. Si el compañero de

equipo logra controlar la pelota, gana un punto. Para Sub 6 y Sub 8 juegue 3v3 y cualquier jugador que atrape la pelota al detener un tiro se convierte en portero y distribuye la pelota. Para incrementar las posibilidades de distribución exitosa, añada un jugador extra al equipo que defiende.

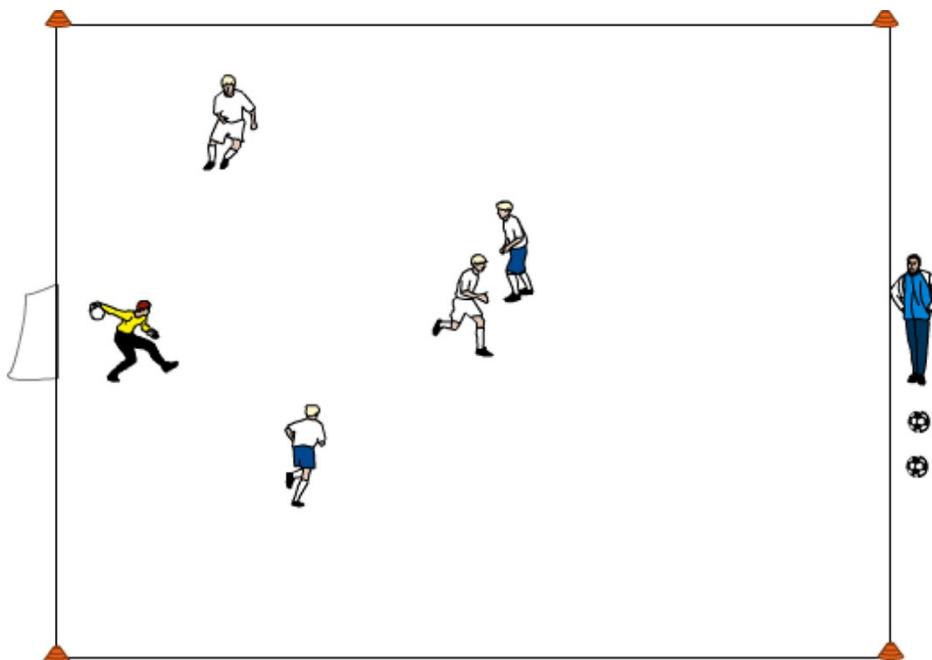


Figure 28 Pelotas de Bolos

Despeje de volea

Esta técnica es usualmente enseñada incorrectamente resultando en porteros buscando altura y no distancia. Si el portero golpea a la pelota bien debajo de la línea A, entonces la pelota agarrará altura y no distancia. El objetivo táctico de un despeje de volea es obtener la mayor distancia para un contra golpe o para aliviar presión de los defensas. En ambos casos, el despeje necesita una altura mínima de 12". La distancia puede ser añadida al despeje empujando la pelota para enfrente, tratando de obtener un ángulo de 45.

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: agarre la pelota con la **palma opuesta a la pierna de despeje**; traiga la pelota a la línea media del cuerpo; observe el objetivo antes del despeje; ahora incline la cabeza para enfrente y mantenga la mirada en la pelota; flexione la rodilla; los dedos del pie de apoyo apuntando hacia el objetivo; una vez que el pie de apoyo ha sido plantado, la mano agarrando la pelota viene para enfrente y se baja al nivel del obliquo; ojos en la pelota
2. Contacto: deje rodar la pelota para enfrente (no la lance); empieza el movimiento hacia abajo de la pierna de pateo; deje la **pelota botar justo a la altura de la rodilla** y luego haga contacto; el pie debería de estar a un ángulo de 45 para que el empeine le pegue a la pelota en la línea B y debajo de la línea A; la parte de arriba del empeine (cerca del nudo de las cintas) debe de hacer contacto a través de la línea A; los dedos abajo y el tobillo trabado; mire el contacto

3. Seguimiento: **lleve el pie** de pateo **para enfrente luego del contacto**; los dedos se mantienen abajo y el tobillo trabado; la pierna de pateo llega enfrente en el seguimiento; baje el pie de pateo y mire la trayectoria de la pelota

Actividad de entrenamiento: *Por Arriba*

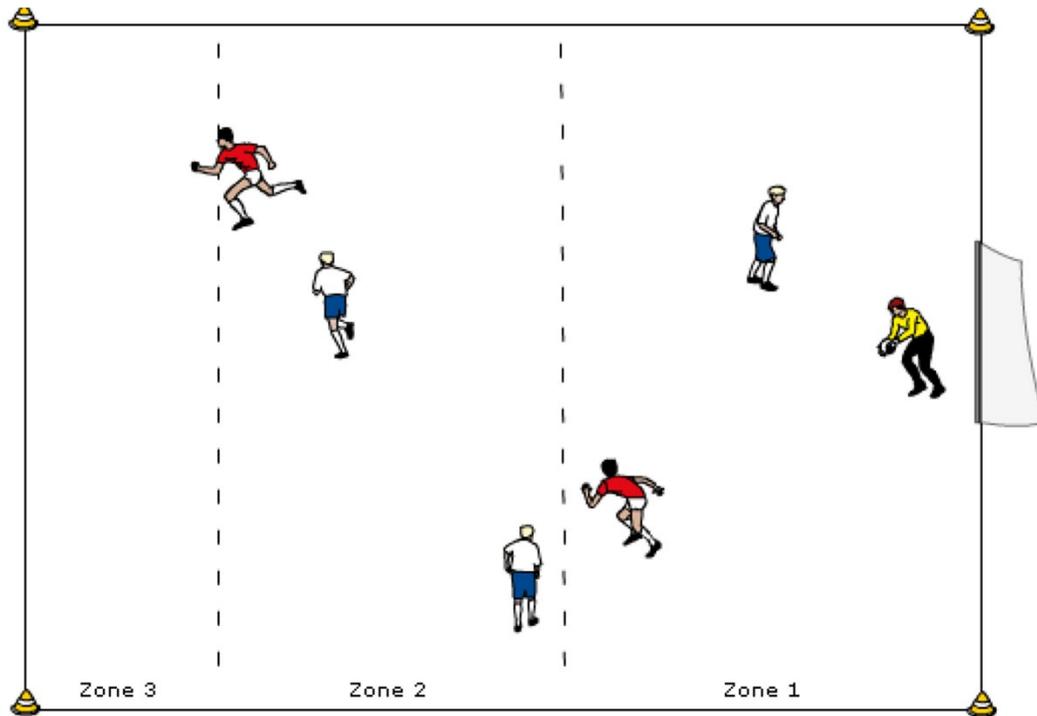


Figure 29 Por Arriba

El área de entrenamiento es de 40-60 yardas de largo y 30 yardas de ancho. La portería es de 6-8 yardas, dependiendo de la edad del grupo. Juegue 3v3 con uno de los jugadores del equipo defensivo como portero. Los atacantes ganan puntos anotando. Los defensas ganan puntos haciendo salvadas y saques de media volea hacia las zonas designadas. Un punto es dado por cada pelota que cae en la zona 2 y dos puntos por la zona 3. Un punto adicional es dado por cada despeje que es controlado por los defensas. Juegue rondas de dos minutos. Al comienzo de cada ronda, el portero es rotado.

Despeje de Pases Traseros

Puntos Claves de Entrenamiento

Lo mismo que los despejes hechos por otros jugadores descritos en otras secciones

Patada de Rebote

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: **agarre la parte de arriba de la pelota** con ambas manos; los dedos separados; tome un paso para enfrente con la pierna de apoyo;

- comience el columpio de la pierna de pateo; agarre la pelota enfrente del cuerpo aproximadamente a la altura de la cintura; ojos en la pelota
2. Contacto: cuando la pelota se bota, el movimiento hacia abajo de la pierna empieza; deje que la pelota rebote y **justo cuando empieza a elevarse del rebote** péguele en la línea B con el empeine del pie; péguele a la línea A y abajo para lograr que viaje en un ángulo de 45
 3. Seguimiento: el seguimiento de la pierna de pateo es en línea recta; mantenga el **seguimiento** de la pierna **relativamente corto**; para que la pierna termine no más que un pie sobre el suelo; mire hacia arriba solamente cuando ambos pies estén en el suelo; el viaje de la pelota debería de ser bajo y plano

Boxeo

Puntos Claves de Entrenamiento

Golpe con Ambos Puños

1. Preparación: la cabeza esta inclinada para arriba, estable u con la mirada en la pelota; la punta de los dedos gordos deben de estar abajo y atrás de los dedos índices; **apreté para formar los puños**; presione los dos puños juntos; los puños empiezan en el pecho; salte con una pierna para encontrar a la pelota en su punto más alto; levante la rodilla de la pierna opuesta para agregar peso e impulso al salto y por protección
2. Contacto: el movimiento de los puños es diagonalmente para arriba (un ángulo de 45) con una fuerza explosiva para encontrar la pelota. Los codos se mantienen cerca; haga **contacto con la parte plana de los puños** y con el centro de la pelota; mirada en la pelota; los brazos se extienden luego del contacto (actuando como resorte) para agregar poder al puñetazo
3. Seguimiento: mantenga los puños cerrados en el seguimiento; **mantenga los codos cerca durante el seguimiento**

Golpe con un solo puño (para enfrente)

1. Preparación: la cabeza esta inclinada para arriba, estable u con la mirada en la pelota; **la punta de los dedos gordos** deben de estar abajo y **atrás de los dedos índices**; apreté para formar un puño; empiece el puño a la altura del hombro; salte con una pierna para encontrar a la pelota en su punto más alto
2. Contacto: el movimiento del puño es diagonal y para arriba con una fuerza explosiva para encontrar a la pelota; péguele en el centro a la pelota; mirada en la pelota; el brazo se extiende para añadir fuerza al golpe; **tuerza la parte superior del cuerpo lateralmente hasta alcanzar con el puño** y extiéndase totalmente para encontrar a la pelota
3. Seguimiento: **extienda totalmente** el brazo; el seguimiento del puño es hacia el objetivo

Golpe con un solo puño (de lado)

1. Preparación: la cabeza esta inclinada para arriba y hacia la pelota; cabeza estable con la mirada en la pelota; la punta de los dedos gordos deben de estar abajo y atrás de los dedos índices; apreté para formar un puño;

- empiece el puño a la altura del hombro;** salte con una pierna para encontrar a la pelota en su punto más alto
2. Contacto: el movimiento del brazo es en **forma de arco sobre la cabeza** con una fuerza explosiva para encontrar a la pelota; péguela a la pelota en el centro con la parte plana del puño; mirada en la pelota hasta el punto de contacto
 3. Seguimiento: el seguimiento del puño es hacia el **hombro opuesto** para lanzar la pelota en el aire hacia el lado opuesto del campo

DESPEJES DEBEN DE SER ALTOS; HACIA AFUERA Y LARGOS

ALTOS = ENCIMA DE LAS CABEZAS DE LOS Oponentes

HACIA AFUERA = HACIA LOS LATERALES DEL CAMPO

LARGOS = LO MÁS LEJOS POSIBLE DE ÁREA

Actividad de entrenamiento: *Día de Boxeo*

En el tercio defensivo de un área apropiada a la edad, el entrenador esta al tope del arco del are de penal. El portero empieza en su área. Dos jugadores se posicionan a los lados de la cancha. El entrenador sirve un balón al aire al portero. Cada vez el portero debe de salir a encontrar la pelota en el punto más alto posible y lo despeja con los puños a cualquiera de los jugadores. El portero decide a cual lado del campo lo golpea basando su decisión en el vuelo original de la pelota. Doce servicios es una ronda. Para practicar el golpe con un puño el entrenador debe de servir de un lado del are de penal y los jugadores se acercan a la línea de gol.

Media vez que el portero este cómodo con el despeje con ambos puños y con un solo puño, añada un jugador para añadir presión a los despejes.

Sub 6 y Sub 8: actividad inapropiada

Sub 10 y Sub 14: tal y como fue descrito

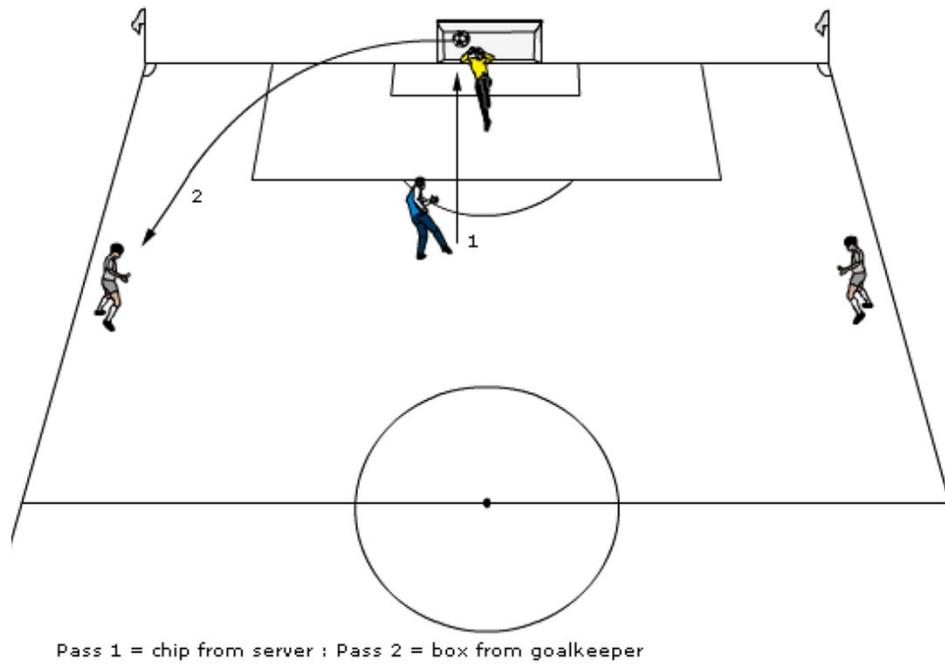


Figura 30 Día de Boxeo

Desviaciones

Cuando un portero no siente que es seguro atrapar la pelota entonces desviar la pelota es la siguiente opción. Es mejor sacar la pelota afuera del campo y dar un tiro de esquina que una salvada a medias y una posible jugada de gol. Cuando sea posible use la parte de debajo de la palma de la mano para desviar la pelota pero muchas veces solo los dedos alcanzan a la pelota. Cuando el balón pasa la desviación es hecha al final de una atajada.

Alrededor del Poste

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: de **pasos cortos hacia los lados** para prepararse para lanzarse; el salto es hacia la pelota; estirar la mano baja hacia la pelota; mirada en la pelota
2. Contacto: use la mano baja para desviar la pelota para que el torso le dé la cara a la pelota; trate de lograr hacer contacto con toda la mano; pero solo los dedos es suficiente si la pelota está lejos; **trabe la muñeca** para que la mano no sea empujada para atrás; con un movimiento medio de arco, empuje la pelota sobre el poste o la línea de fondo
3. Seguimiento: **mire la pelota** durante todo el trayecto; haga el seguimiento con los dedos de la mano baja; aterrice cuando termine el lanzamiento bajo o mediano

Sobre el Poste

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: colóquese en la línea de vuelo de la pelota; tome un paso para atrás con la pierna que este en el lado de la pelota; doble la cadera hacia el frente del área; de un salto con la pierna trasera; la cadera de la pierna cercana enfrente a la pelota; estire hacia arriba con la rodilla; **extienda el brazo cercano arriba** hacia la pelota; mirada en la pelota
2. Contacto: utilice la mano cercana para empujar la pelota sobre el poste; trate de que toda la mano haga contacto, pero si no es posible los dedos son suficientes; El brazo y **la mano se mueven en forma de arco** (similar al movimiento de un nadador); Mire la mano empujar la pelota sobre el poste
3. Seguimiento: durante el descenso **mantenga la mirada en la pelota** para asegurarse que salió sobre el poste; aterrice en dos pies o al final de una atajada

Actividad de entrenamiento: *Doble Gol*

La cuadrícula tiene que ser de 20x20 yardas con una portería adecuada a la edad del grupo. Una segunda portería más pequeña es creada con las banderas del tiro de esquina adentro de la cuadrícula enfrente de la portería grande. La segunda portería debe de ser al menos 2 yardas más pequeña que la otra. Hay un portero en cada portería. Un disparador está enfrente de la portería pequeña, 8 a 10 yardas de distancia. Un segundo jugador de campo está en el área entre las dos porterías. Una pelota es jugada al jugador que puede driblar o disparar de primera. Este dispara a la portería pequeña. El portero de esta portería trata de salvar la pelota. Si la pelota pasa por la primera portería, el portero de la segunda portería trata de

salvarla. El segundo jugador de campo debe de tratar de desviar la pelota. Los porteros se rotan cada 8 disparos. Los jugadores de campo se rotan cada 5 minutos.

Sub 6 y Sub 8: actividad inapropiada

Sub 10 y Sub 12: la portería de regulación es de 6'x18' y la portería pequeña es de 12' o menos

Sub 14: la portería de regulación es de 8'x24' y la portería pequeña es de 18' o menos

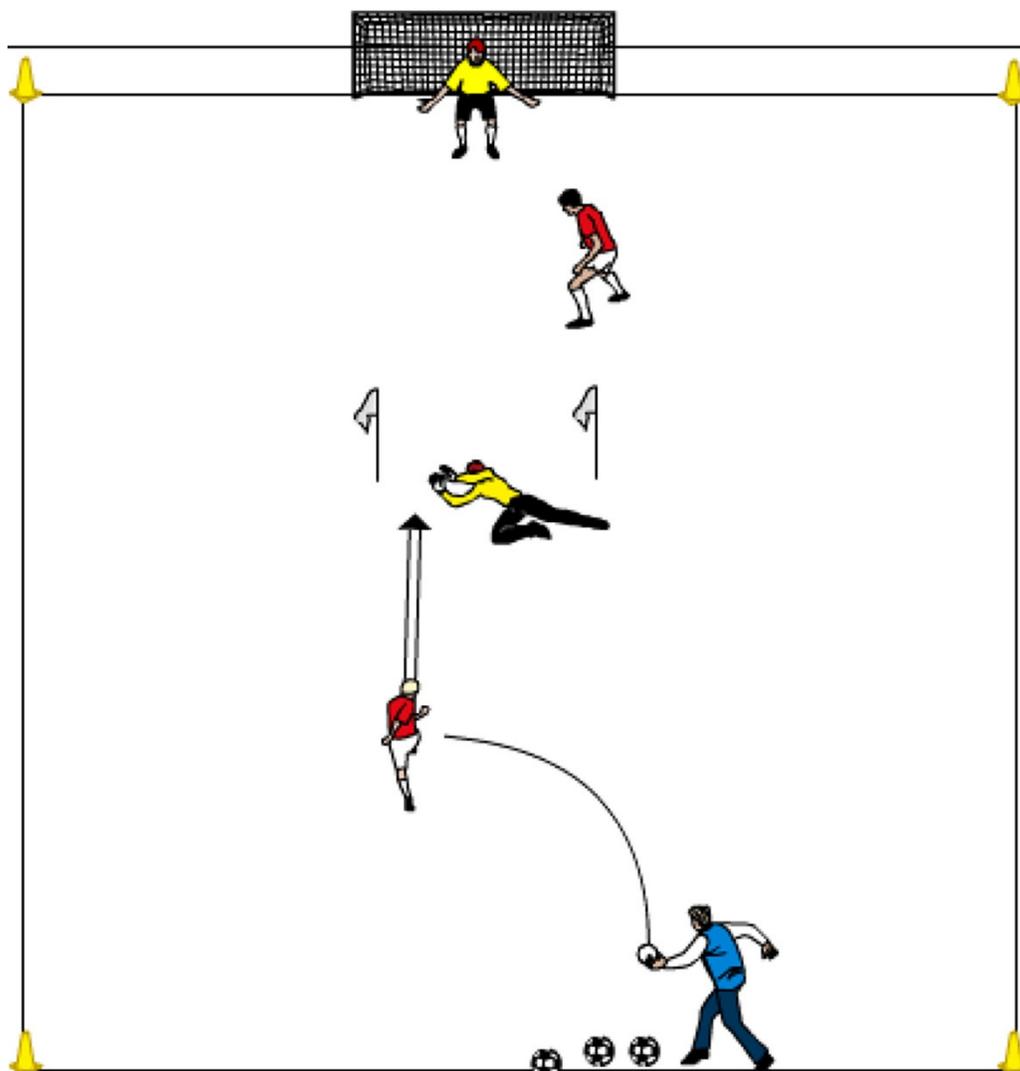


Figura 31 Doble Gol

Salvadas Uno-contra-Uno

Teniendo en cuenta el principio de achicar el ángulo el portero tiene que hacer todo lo posible para encontrar al atacante lo más lejos posible de la portería.

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Preparación: el portero corre a toda velocidad; pero al alcanzar al atacante, el portero reduce velocidad; ahora abra los brazos para **hacer que el cuerpo ocupe la mayor área** posible; mirada en la pelota

2. Contacto: use pasos rápidos y cortos para poder lanzarse más rápido y con más precisión; vaya al piso con el pecho alineado a la pelota; manos van a la dirección que el atacante tiene la pelota; lance los pies en la dirección opuesta; **vaya al piso de lado**, estirando las manos al poste cercano y los pies al poste contrario; no rueda sobre su estómago; si la pelota pega contra el pecho entonces trate de atraparla; si la pelota va hacia las manos, los hombros y la muñeca deben de estar firmes para aguantar el golpe de la pelota; si el atacante hace contacto, trate de esconder la cabeza para protección
3. Seguimiento: lleve la pelota al pecho y abrásela; levante la rodilla de la pierna que está arriba hacia el pecho y **esconda la cabeza**

Actividad de entrenamiento: *Uno y Listo*

Divida el equipo en dos grupos. Juegue en una mitad de un campo. Los dos porteros están en una portería y toman turnos. Un grupo de jugadores esta atrás de la portería atrapando pelotas y las devuelven lo antes posible. El segundo grupo está en una línea a 30 yardas de distancia de la portería. Uno por uno atacan la portería, creando una situación de uno contra uno contra el portero. El siguiente atacante puede ir después de que un disparo es hecho. Los atacantes reciben un punto por cada gol anotado. Los porteros reciben un punto por cada atajada y dos puntos por cada pelota que le quitan de los pies al atacante. Los porteros y los atacantes se rotan después de un minuto.

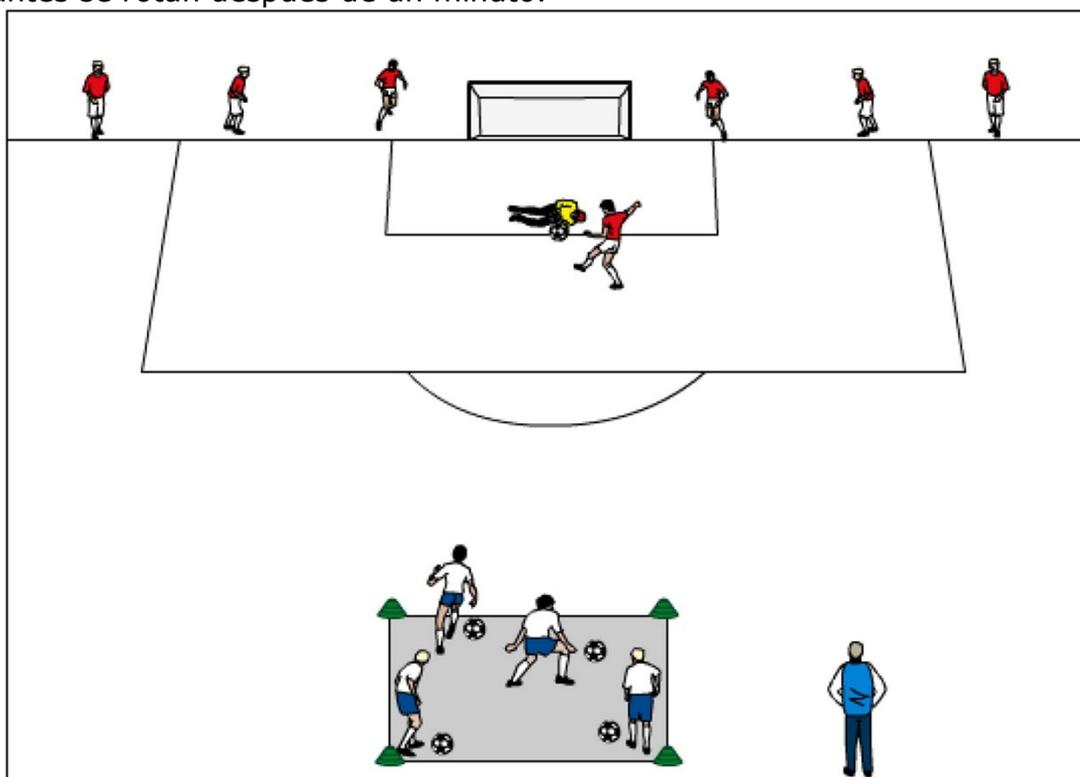


Figura 32 Uno & Listo

Atajadas

Las tres fases de preparación; contacto y seguimiento son reemplazadas con salto, vuelo y aterrizaje. La parte más importante es el aterrizaje, entonces ensene esta fase primero. La siguiente más importante es el salto, luego el vuelo. Sin embargo, las tres fases serán presentadas en el orden en que son realizadas. Algunas definiciones ayudaran con la enseñanza de esta técnica.

Pierna baja = la pierna más cercana al suelo en posición horizontal

Mano baja = la más cercana al suelo en posición horizontal

Pierna alta = la más lejana al suelo en posición horizontal

Mano alta = la más lejana al suelo en posición horizontal

Pierna de despegue = la que se encuentra del lado de la pelota

Pierna de seguimiento = la opuesta a la pelota

Pierna cercana = la más cercana a la pelota

Pierna lejana = la más lejana a la pelota

Adelante

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Despegue: colóquese en la **dirección de viaje de la pelota**; los pies a distancia de los hombros y tome un paso para adelante con la pierna cercana a la pelota; los brazos flexionados con las manos aproximadamente a la altura de la cadera; los dedos apuntan hacia el frente con las palmas hacia arriba; mirada en la pelota
2. Vuelo: acérquese a la pelota con una **avanzada**; el control del tiempo tiene que ser el correcto si no la pelota pasa al portero; recoja la pelota lo más rápido posible y luego abrásela; con una pelota que va rodando simplemente déjese caer para enfrente; con una pelota de media altura salte para enfrente con resorte de las piernas
3. Aterrizaje: aterrice primero con los antebrazos y luego con los muslos; la pierna baja debe de estar flexionada para que los pies no arrastren; **deslícese para enfrente con el impulso del cuerpo** para absorber el impacto con los antebrazos; la cabeza debe de estar arriba con los músculos del cuello trabados; el portero tendrá que esconder la cabeza hacia el lado lejos de la pelota si tiene oposición

Lateral- bajo

1. Despegue: de un paso lateral hacia el lado de la pelota; flexione la rodilla de la pierna que se encuentra del lado de la pelta y baje el cuerpo; **colapse la pierna cercana**; baje el cuerpo hacia el suelo
2. Vuelo: el cuerpo lateral hacia la pelota para mantener el principio de tener el cuerpo detrás de la pelota; lo que significa que el portero puede ver la pelota durante todo el trayecto; la **mano baja** va **detrás** de la pelota; la mano alta va arriba de la pelota; la mano baja detiene el impulso de la pelota y la mano alta la presiona contra el suelo
3. Aterrizaje: el contacto con el suelo es con la parte externa de la pierna; de la cadera y el lado del torso; **mantenga la cabeza arriba** y estable trabando los músculos del cuello; mirada en la pelota

Si la pelota es desviada luego de que el portero ya se lanzó entonces una patada puede ser necesaria. El cambio de dirección en el trayecto de la pelota puede venir de un pase o disparo desviado por un jugador o por irregularidades en la cancha. Si el portero se ha lanzado correctamente con las piernas paralelas entre ellas entonces tiene la posibilidad de patear la pelota. Esta salvada puede ser suficiente o al menos darle el tiempo necesario para recuperarse.

Lateral- medio

Puntos Claves de Entrenamiento

1. Despegue: de la postura lista, de pasos rápidos y cortos lateralmente hacia el disparo; el primer paso es dado con la pierna cercana; colóquese diagonalmente a la pelota antes de lanzarse para disminuir el ángulo; el salto es iniciado con ambas piernas; **empuje con la pierna lejana** para pasar el peso a la pierna cercana; flexione la rodilla de despegue; el empuje inicial causa que el cuerpo se incline en la dirección de la pelota; empuje fuerte con la pierna de despegue extendiendo el tobillo y la rodilla; ambos brazos se extienden fuertemente hacia la pelota; la rodilla de la pierna de seguimiento llega así el pecho
2. Vuelo: la articulación de la cadera de la pierna de seguimiento debe de extenderse para agregar distancia a la atajada; la mano baja va **detrás de la pelota** y la mano alta va arriba de la pelota; mire a la pelota en la ventana entre los brazos; extienda los brazos; coloque el cuerpo paralelo con el suelo; cabeza estable y mirada en la pelota
3. Aterrizaje: utilice la pierna baja para absorber el impacto haciendo contacto con el pie, pierna baja, muslo, cadera, brazo y hombro; un movimiento oscilante hace la caída más suave; es de crucial importancia **trabar los músculos del cuello**; en el aire y mantenga la mirada en la pelota

Lateral- alto

1. Despegue: la pierna cercana da pasos para enfrente y laterales; el paso inicial es los más largo posible mientras se ajusta el portero para el tiro; la pierna lejana sigue a la cercana; la mano cercana es la que guía el cuerpo; trabajo de pies correcto mantiene al cuerpo perpendicular al disparo; flexiones la rodilla de la pierna de despegue y esa cadera; **empuje fuertemente** con la pierna de despegue mediante una extensión del tobillo y de la rodilla; la rodilla de la pierna de seguimiento se **eleva** hacia el pecho
2. Vuelo: la mano baja detrás de la pelota; la mano alta encima de la pelota; láncese para enfrente para **encontrar a la pelota**; los brazos doblados para ayudar a absorber el golpe de la pelota; mantenga el cuerpo paralelo al suelo durante el vuelo; durante el descenso las manos se rotan levemente sobre la pelota
3. Aterrizaje: la pelota hace contacto con el suelo justo antes de que el portero aterrice con el **lado del cuerpo**; use los brazos, hombro y músculos de la parte superior del cuerpo para bajar el cuerpo al suelo; la fuerza del aterrizaje es absorbida con todo el cuerpo y la pelota; no rebote los pies contra el suelo, sino que bájelos con cuidado; controle las pierna al aterrizar

para que los pies no reboten entre ellos; mantenga la cabeza arriba con los músculos trabados; ojos en la pelota

Con todas las atajadas es importante usar los músculos de los brazos, hombros, espalda, pecho y abdomen para mantener control de la pelota a la hora de del impacto y para evitar lesiones. Psicológicamente enseñe a los porteros principiantes que este aterrizaje es seguro y no caótico.

ATAJADAS – ENSEÑAR COMO ATERRIZAR; LUEGO COMO LANZARSE Y VOLAR. LA DIRECCIÓN DE ATAJADAS DEBE DE SER PRESENTADA EN ESTA MANERA: ENFREENTE; LATERAL Y LUEGO HACIA ATRÁS. LA ALTURA DE LA ATAJADA SE DEBE DE PRESENTAR: COLAPSE; BAJO; MEDIO Y LUEGO ALTO.

Gol en Triangulo

Dos equipos de 3v3 juegan alrededor de una portería en forma de triángulo. Cada lado del triángulo tiene un portero. Dos equipos juegan entre ellos tratando de anotar goles. Si el portero hace una salvada, este distribuye la pelota al otro equipo lanzando la pelota hacia la orilla de la cuadrícula. El tamaño de las porterías depende de la edad. La cuadrícula debe de ser 25x25 yardas. Rote a los jugadores con los porteros después de 5 minutos. Juegue hasta que los 9 jugadores hayan estado en la portería.

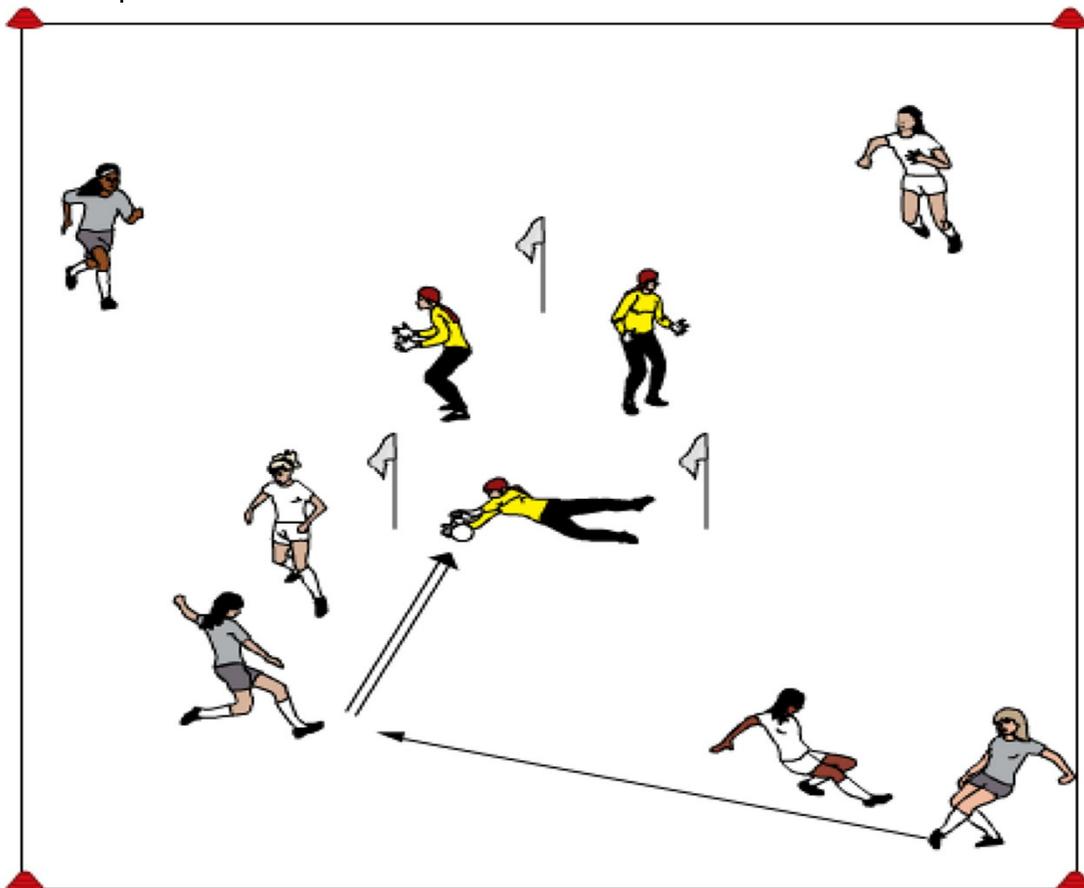
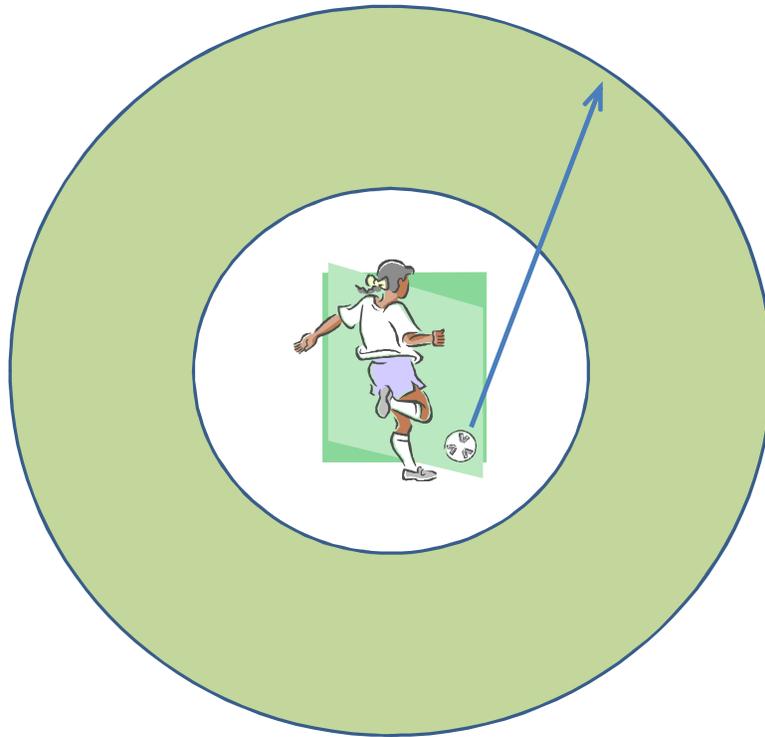


Figura 33 Gol en Triangulo

Radio Técnico-Táctico

Técnicas son las herramientas necesitadas para ejecutar tácticas. El estado físico es el motor que provee la habilidad física para ejecutar las técnicas y las tácticas. La psicología controla las emociones durante un juego y deja que el jugador piense tácticamente. Estos componentes son los bloques de construcción del juego. Todos son importantes y tienen que ser desarrollados a todas edades. Sin embargo, las técnicas y tácticas van mano con mano.



Un jugador puede ejecutar las tácticas que él o ella tiene la capacidad de hacer. Si la mejor opción táctica es cruzar al poste lejano pero el jugador que tiene la pelota no tiene la habilidad de hacer esto entonces otra táctica (decisión) tiene que ser escogida. Sin importar cuánto entienda el jugador del juego, las opciones tácticas tienen que ser escogidas en base a las técnicas que el jugador posee. Cada jugador tiene un radio técnico- táctico.

El radio es la distancia efectiva en la cual el jugador puede ejecutar una técnica efectivamente. Lo largo del radio será impactado por la edad, calidad de la técnica, poder, experiencia técnica, visión, velocidad técnica y agilidad mental. Es esperado que cuando al madurar, cronológicamente y por experiencia, que el radio crezca. Cuando el proceso evoluciona, la técnica se convierte en habilidad.

La habilidad es la aplicación táctica de una técnica bajo presión. En un sentido, es utilizar la herramienta correcta en la situación correcta. El entrenador debe de tratar de darle mayor énfasis a enseñar la técnica antes que la táctica. Particularmente con niños menores de 13 años la mayoría del tiempo en las prácticas debe de ser en técnica. Estas técnicas tienen que ser enseñadas en

situaciones reales, pero que igual diviertan a los niños. La diversión sirve de motivación para aprender nuevas habilidades. Jugadores en los grupos Sub 12 y Sub 14 han aprendido el cómo utilizar una técnica y están listos para aprender el porqué. Jugadores en los grupos Sub 16 y Sub 19 continuaran su desarrollo con los cuatro componentes de futbol.

A como un entrenado crece en la experiencia del desarrollo de jugadores y el o ella aumenta el conocimiento del juego; el ojo de entrenamiento puede observar y evaluar como el talento crece. Aquí están los últimos recordatorios para el ojo de entrenamiento.

“Ojo de Entrenamiento”

Por siempre la secuencia de la asesoría técnica esta en los pies; rodillas; caderas; posición de los hombros; movimiento de las manos y posición de la cabeza.

Observar el acercamiento del jugador hacia el balón – mirar la zancada y velocidad de los pies. La posición del pie de planteo y la acción de patear. Las habilidades que no son con los pies (otras partes del cuerpo), el jugador que controla el balón, tiene buen control y movimiento de los pies para ejecutar la acción?

Observe el ángulo de las articulaciones (tobillo; rodilla; hombros; codos; muñecas; dedos; cuello) y si están doblados suficientemente para que el jugador logre ejecutar una acción.

La misma idea es cierta para las caderas o rotación y posición de hombros; también la manera que la cabeza está posicionada.

“Pueden observar mucho viendo.” – Yogi Berra

Cual hay una gran cantidad de información en este manual sobre la técnicas de futbol, por favor tenga en cuenta que no es una lista exhaustiva. Entrenador deberían de continuar sus estudios de técnicas promedio de DVDs; El show de US Youth Soccer en Fox Soccer Chanel; esta en vivo en internet en las 55 asociaciones estatales y los más importante es atender diferentes clínicas y escuelas de futbol.

“Habilidad es la ejecución de ideas grandes. El resto es solo técnica.” – Manfred Schellscheidt

SUERTE; JUEGUE LIMPIO Y SIGA PATIANDO!

BIBLIOGRAFIA

Adams; John and George Best. George Best On The Ball. London: Beaverbrook Newspapers Limited and Sportsmedia Ltd.; circa 1970.

Bauer; Gerhard. Football. Munich; EP Publishing Ltd.; 1975.

Csanadi; Arpad. Soccer. Budapest: Corvina Kiado; 1978.

Jones; Ken and Pat Welton. Soccer Skills & Tactics. New York: Crown Publishers; Inc.; 1976.

Kirkendall; Donald T.; PhD. Exercise Physiologist and Clinical Assistant Professor of Orthopedics at the University of North Carolina. Member of the FIFA Medical Assessment and Research Centre and the U.S. Soccer Sports Medicine Committee.

Lammich; Gunter and Heinz Kadow. Games for Football Training. London: Pelham Books Ltd.; 1977.

Rice; Stephen G.; MD; PhD; MPH. Director of Jersey Shore Sports Medicine Center at the Jersey Shore University Medical Center in Neptune; New Jersey. Fellow: American College of Sports Medicine and the American Academy of Pediatrics. Chairman of the Sports Medicine Committee and the American Academy of Pediatrics; New Jersey Chapter. A member of the Executive Committee for the Council on Sports Medicine and Fitness of the American Academy of Pediatrics; 2007.

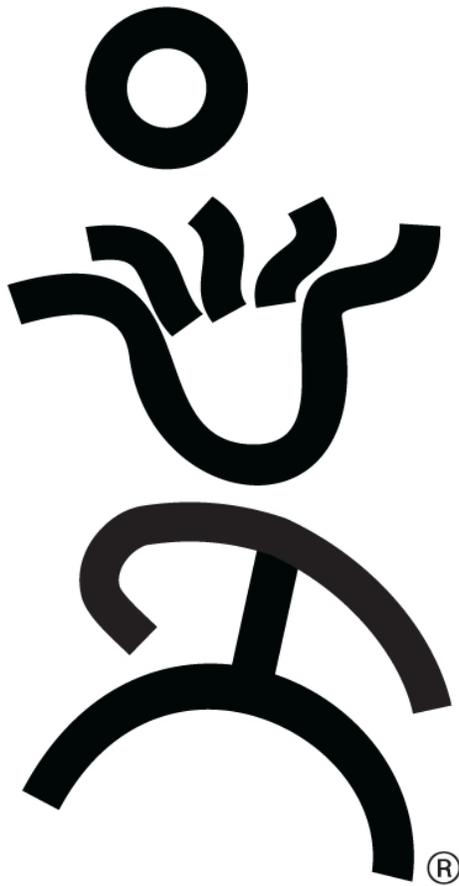
Snow; Sam. Coaching Youth Soccer; 4th Edition. Champaign; IL: Human Kinetics; 2006.

Thomson; Bill. Soccer Coaching Methods. Palo Alto; CA: Soccer Publications; Inc.; 1984.

Turner; Tom; PhD. "Naked Eye Analysis." U.S. Soccer Magazine; Fall; 1994; pp. 10-11

Vogelsinger; Hubert. The Challenge of Soccer: A Handbook of Skills; Techniques and Strategy. Boston; MA: Allyn and Bacon; Inc.; 1973

Diagrams for training activities
easy Sports-Graphics



The Game for All Kids!®