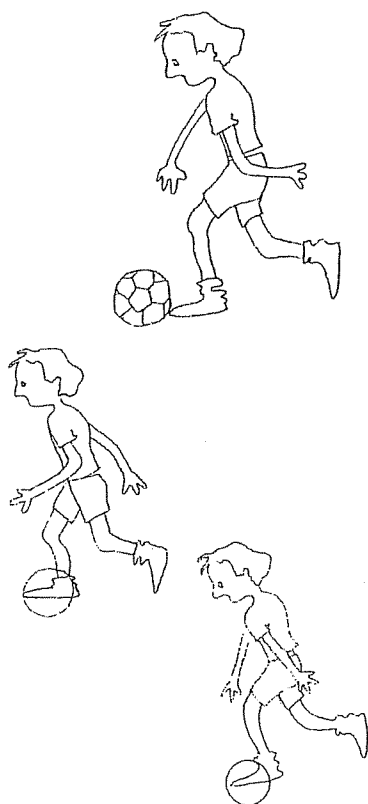


TRASLADO

Es la acción por la cual el niño se desplaza con la pelota en cualquier dirección, sentido y velocidad



Ejecución este desplazamiento del niño con la pelota se puede realizar con el empeine interno o externo dependiendo de la velocidad y la presencia del contrario.

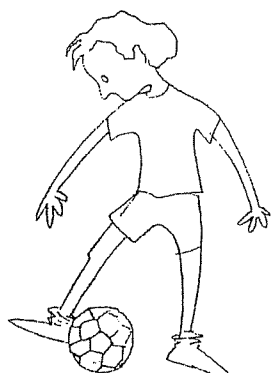
Consideraciones: el traslado es la primera técnica a desarrollar debido a que los niños en sus características psicológicas no quieren compartir con otros sus cosas. La posición del cuerpo y el pie de apoyo dependen de la velocidad y la presencia del oponente.

Tipos: Libre - Con figuras - Con obstáculos - Cambio de velocidad - Con detención - Cambio de dirección

Progresión metodológica: Libre - Con cambio de dirección - Con detención - Cambio de velocidad - Con obstáculos - Con amagues - Con combinación

PASE

Es la acción por la cual los niños entregan la pelota a un compañero.



Ejecución: El pase se realiza con la parte interna del pie y el otro pie llamado de apoyo, se coloca al lado de la pelota y en dirección al pase a realizar.

Consideraciones: esta segunda técnica a trabajar con los niños mas pequeños, es porque estos empiezan a compartir y a ver que existen compañeros y oponentes. Por otro lado esta técnica es la mas utilizada en la practica de fútbol.

Tipos: Corto - Largo - Recto - Curvo (Sombrero - Picada - Taco - Faja - Al pie - Al vacío)

Progresión Metodológica: - Recto, corto, con recepción - Recto, corto, de primera - Largo, idem anterior - Curvo, idem anterior.

GOLPEO

Es la técnica utilizada para producir un desplazamiento de la pelota en forma potente y precisa, pases largos, pases medios, tiros al arco, etc.

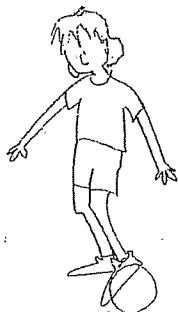


Ejecucion: Hay 3 tipos de golpeos. *Empeine, borde interno y borde externo.*

Empeine: es el mas fuerte de los golpeos, el contacto con la pelota se realiza con el empeine o cordones, el pie de apoyo se ubica al lado de la pelota y en el sentido de la dirección de la misma. En esta técnica se debe remarcar a los niños que el pie que hace contacto con la pelota debe estar firme.



Borde interno: este tipo de golpeo se realiza generalmente con el fin de darle un efecto especial a la pelota, comba y es utilizado en tiros libres, corners, etc. El pie de apoyo se ubica al lado de la pelota y el pie contacta con la pelota entrando con el borde interno del dedo gordo y acompañado con el borde interno del pie.



Borde externo: llamado también tres dedos o externa, aquí la pelota toma un efecto contrario al anterior. El pie de apoyo se coloca en forma perpendicular y por detrás de la pelota y el pie contacta con la pelota entrando con el borde externo del pie.

Tipos: Razante - Aereo - Volea (Chilena y tijera).

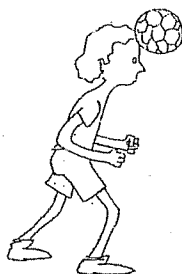
Contactos de Pie - Pelota: Inferior - Superior - Oblicuo - Derecha - izquierda. (Cuadrantes).

Progresión Metodológica: Pelota quieta y desplazamiento recto. Pelota hacia atrás. Pelota lateral. Pelota picando. Desplazamientos curvos. Variantes de volea.

CABECEO:

El golpeo de la pelota con la cabeza es utilizado para definir, pasar o defender cuando el juego es aéreo.

Ejecución: existen 4 formas de cabeceo frontal, parietal, derecha e izquierda, peinada.



Frontal: el contacto con la pelota se realiza con la frente y es el golpe mas preciso y potente debido al tipo de superficie que contacta con la pelota (plana). Este golpe es acompañado no solo por todo el cuerpo sino por un movimiento hacia delante del cuello



Parietal: tanto de derecha como izquierda el contacto con la pelota se realiza con la parte externa de la cabeza, acompañado con un movimiento lateral del cuello.

Peinada: este tipo de cabeceo es utilizado para enviar el balón por detrás nuestro. El contacto se realiza con la parte superior de la cabeza acompañado con un movimiento hacia atrás del cuello.

Consideraciones: la primer consigna a trabajar esta técnica con los niños es sacarle el miedo, debido a que no es un golpe habitual o pueden tener una mala experiencia. Por esta motivo habrá que tener en cuenta el peso del balón.



Tipos: Hacia abajo - Hacia arriba - De pase - De recepción - Anticipo

Progresión Metodológica: El profe le tira la pelota de cerca. Trabaja individualmente. Cabeceo al arco con un pique y de frente. Idem sin pique y de corner. Pase. Anticipo. Palomita. Cabeceo técnico final (metodología).

RECEPCIÓN



Es la técnica por la cual se recibe la pelota, con cualquier parte del cuerpo en forma segura, independientemente de la velocidad y altura.

Ejecución: normalmente la pelota es recepcionada con la cabeza, pecho, muslo y pie.

Consideraciones: independientemente del tipo de recepción que se realice la técnica consiste en acompañar el movimiento y trayectoria que la pelota trae con el fin de amortiguar y dominar el balón.

Progresión Metodológica: Tirando la pelota con la mano. pateando. Lateral.

LATERAL

Es la técnica que se utiliza para reiniciar el juego cuando la pelota se va por los límites laterales del campo.

Ejecución: Se realiza con ambas manos con un movimiento que parte de atrás de la cabeza, con impulso simultáneo de tronco y brazos; sin despegar los pies del piso; con el cuerpo de frente al campo y sin pisar la línea lateral.

Consideraciones: Esta técnica sirve para realizar trabajos de miembros superiores con todas sus variantes: Lanzar y Recibir.

Progresión Metodológica: Sentado. Arrodillado. Parado.

QUITE

Recuperación de la pelota. Formas de trabajarlo

- 1 vs 1
- 1 vs 2
- Esperando en zona
- Lo voy a buscar
- Lo persigo
- Ayudo a mi compañero

TRABAJOS PARA ARQUEROS

Es importante que el arquero trabaje conjuntamente con sus compañeros, de esta manera buscamos:

1^{ero}- La integración a las actividades de todos los niños y

2^{do}- que los niños aprovechen este periodo de edad para experimentar todos los fundamentos del fútbol.

Tipos de trabajo: -Peloteos varios (razantes, aéreos, etc.) - Ubicación en el arco de acuerdo a la posición de la pelota - Distintas formas de saque - Ubicación en el corner, tiro libre y penales - Formación de la barrera - Salidas o achiques y retroceso, etc.-

RECURSOS METODOLOGICOS

Los recursos metodológicos son las distintas formas o métodos que puedo utilizar para enseñarle una técnica a un niño y al mismo tiempo organizar la clase.

Estos recursos metodológicos pueden ser :

- Ejercitaciones individuales y grupales (libres o técnicas)
- Peloteos individuales, parejas o tríos
- Juegos generales, juegos específicos y deportes adaptados
- Situaciones simuladas de juego
- Partidos reglados

Ejercitaciones individuales y grupales (libres o técnicas)

Las ejercitaciones son distintos tipos de movimiento que realizan los niños en forma repetida con el fin de mejorar o experimentar una técnica. Estas ejercitaciones pueden realizarse individualmente, en parejas, en tríos, etc.

En las ejercitaciones libres no se exige el gesto técnico del fundamento, ¿quién puede?

Peloteos individuales, parejas o tríos

El peloteo es una parte fundamental y motivadora de la clase. Los niños se forman uno detrás del otro, rematan al arco de uno por vez, y se colocan de nuevo en la hilera.

Este tipo de metodología puede utilizarse para trabajar todos los fundamentos, aplicándolos a todos antes de patear al arco.

Juegos generales, juegos específicos y deportes adaptados

El juego, por si mismo, es una actividad tremendamente motivadora y participativa para el niño, la cual tenemos que utilizar para enseñar uno o varios fundamentos.

El juego posee la particularidad de hacer participar a todos los niños y por otro lado los coloca ante constantes situaciones problemáticas, que el mismo deberá resolver, sin la ayuda del adulto.

JUEGOS GENERALES	JUEGOS ESPECÍFICOS	DEPORTES ADAPTADOS
- Manchas - Juego de los 10 pases - Policías y ladrones - Postas	- Juegos de contrataque - Juegos de quite - El loco - Juegos de ataque	- Fútbol - tenis - Fútbol - handbol - Fútbol - softbol

Situaciones simuladas de juego

Este tipo de metodología es extraída del fútbol mismo, en forma parcial, haciendo incapie y resaltando aspectos técnicos o tácticos que se deseen estimular.

Ej.: ataque por tres calles, tiros libres, etc.

Partidos reglados

Esta metodología esta basada en el partido mismo, al cual se le colocan reglas especiales para trabajar determinados fundamentos. Ej: no se puede tocar la pelota más de dos veces (pases).

Todos los recursos metodológicos son válidos y todos poseen aspectos positivos y negativos. Recomendamos utilizar en mayor medida aquellos recursos que posean características recreativas (Ej. juegos); ya que estas son motivadoras y garantizan un mayor protagonismo.

DESARROLLO DEL SENTIDO TACTICO Y REGLAMENTARIO

Si definimos a la táctica como la ubicación del individuo en el espacio, podríamos decir que en el fútbol hay una táctica individual y otra grupal.

A nosotros nos interesa la táctica individual, debido a que la grupal se desarrolla en edades superiores.

La idea es que los niños internalicen y comprendan, en el transcurso de cada año, objetivos mínimos que los ayudarán a interpretar, de una forma mas amplia, el desarrollo del juego y su reglamentación:

EDAD	OBJETIVOS
5/6 Años	- Donde hago el gol - Adonde y cuando se va - Cuando empieza y se detiene el juego y donde me ubico - Como se empieza el partido - Como hago el lateral - Donde puedo agarrarla con la mano - Desde donde saco luego de un gol - Corner, lateral, infracciones - Reglamento general básico y flexible
7/8 Años	- Cual es la zona de ataque y defensa - Cuando definiendo (cuando no tengo la pelota) - Cuando ataco (cuando tengo la pelota) - Hacia donde hago el lateral - Como puede sacar el arquero - Posiciones individuales
9/10 Años	- Como ataco sin pelota (busco espacios vacíos) - Como definiendo y marco - Como ayudo a mi compañero que tiene la pelota - Hacia donde conviene que saque el arquero - Salir jugando - Ayudo a marcar - Jugar por fuera

Todos estos objetivos se trabajarán en el partido mismo y a través de juegos contruïdos para tal fin.

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 6 A 10 AÑOS

	PSICOMOTRICES	SOCIO-AFECTIVAS	INTELECTUALES
6/7/8 Años	-Domina los desplazamientos y el reconocimiento rítmico de los mismos. -Domina el salto equilibrando la caída. -Utiliza el desplazamiento previo al salto. -Lanza con una mano y dos, con todas las variantes. -Emboca a blancos fijos, con o sin desplazamientos, impulsando la pelota con el pie a distintas alturas.	-Juego Reglado: -Respeta las reglas, manteniendo su individualidad. -Comienza a utilizar el término "nosotros". -Le gusta la competencia por bandos. -Le interesa saber quién ganó y quién perdió. -Intenta organizarse en el juego colectivo pero aún depende del adulto. -Persiste con mayor energía y voluntad en el logro de una prueba, resultado u objetivo.	El niño se encuentra en su desarrollo intelectual, en el período de las operaciones concretas, significando que su lógica y su conducta depende de una experiencia, referencia o demostración para poder ejecutar una actividad.
9/10 Años	-Motricidad grácil, fluida, suave; movimiento más exacto y funcional (económico). -La velocidad de reacción se aproxima a la del adulto. -Realiza veloces cambios de dirección, detenciones, con y sin elementos. -Anticipa la trayectoria del objeto y acomoda el cuerpo a pie firme y en desplazamiento. -Domina la recuperación del equilibrio y lo mantiene luego de un desplazamiento.	-Juego por Equipos: -Aparece la capacidad de cooperación ligada a la competencia. -La forma social es el compañerismo, pertenece a un grupo. -Tiene autocrítica y sabe sus limitaciones. -Acepta roles asignados -Aparece la automotivación. -Actúa con seguridad en sí mismo.	

CONOCIMIENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

La educación física es la rama de la educación que estudia y trabaja al individuo en movimiento, teniendo en cuenta el desarrollo psicológico y motor

En cuanto al desarrollo motor, lo que hay que tener en claro es que el niño hasta los 9 años debe recibir una educación con la mayor cantidad de experiencias motrices (lanzar, trepar, correr, etc) en forma variada. Esta variedad de movimientos es la que le va a servir de base para la posterior especialización.

Otro de los puntos importantes para la educación física son las capacidades motoras. Estas son las distintas posibilidades y potencialidades que posee e integra el movimiento.

CAPACIDADES MOTORAS

RESISTENCIA : Es la capacidad del individuo de prolongar la carrera en el tiempo oponiéndose a la fatiga física y psíquica. Esta capacidad depende de muchos factores (músculos, pulmones, corazón etc.) En el niño el sistema cardio-circulatorio debido a que no puede expulsar mucha sangre responde bombeando mayor cantidad de veces. Por lo tanto cuando se lo exige mas de sus posibilidades, el corazón del niño responde elevando la frecuencia cardíaca, lo cual lo puede llevar a valores inconvenientes.

VELOCIDAD : Es la capacidad del individuo de recorrer determinadas distancias en el menor tiempo posible.

Además de depender de los factores que mencionamos en la resistencia, también necesitan que el cerebro envíe señales veloces a los músculos; éste factor (velocidad de impulso) todavía esta en proceso de maduración por lo que se busca en este rango de edad, trabajar la técnica a través del juego con carreras cortas y descansos prolongados.

Desde ya la velocidad debe estar en todos los juegos por lo motivadora que les resulta a los niños.

FUERZA : Es la capacidad de individuo de oponerse o superar una resistencia.

El aumento de la fuerza esta dado por dos factores:

1-EVOLUCION

(poca masa muscular)
(estructura ósea no solidificada)
(no testosterona)

2-ENTRENAMIENTO

Como vemos, el niño no esta capacitado para realizar trabajos con pesos o cargas. Debido a que no tiene desarrollado sus músculos, sus articulaciones son débiles y sus huesos no crecieron todavía. Se observa entonces que el entrenamiento no tiene sentido y es perjudicial.

Lo que podemos hacer es estimular esta capacidad con juegos que tengan movimientos de trepar, lanzar, traccionar, etc

FLEXIBILIDAD : Es la capacidad del individuo de realizar movimientos con gran amplitud.

La flexibilidad depende de las articulaciones (movilidad) y de los músculos (plasticidad).

Hay deportes como la natación, gimnasia artística, que necesitan y trabajan la flexibilidad porque esto afecta al rendimiento.

Pero el niño tiene por sí una excelente flexibilidad debido a la elasticidad de músculos, ligamentos y tendones.

Por esto es innecesario y hasta peligroso trabajar la flexibilidad.

COMO VEMOS LAS CAPACIDADES MOTORAS EN EL NIÑO PUEDEN TRABAJARSE PERO NECESITAN DE MUCHO CONOCIMIENTO Y PRECAUCION. LO QUE SI SE PUEDE HACER, SON ACTIVIDADES QUE TENGAN MUCHA VARIEDAD DE MOVIMIENTOS COMO CORRER (RESISTENCIA), SALTAR (FUERZA), PICAR (VELOCIDAD) Y QUE ADEMAS, SON MOTIVADORAS PARA LOS NIÑOS: ESTA ACTIVIDAD ES EL JUEGO.

PREMISAS DE UN BUEN INSTRUCTOR

Primer premisa SEGURIDAD	- Respetar y hacer respetar normas de convivencia - Estar quince minutos antes y revisar las instalaciones - Recibir y entregar a los niños a sus responsables - No abandonar la clase en ningún momento - No mandar a los niños a lugares desconocidos - Número de urgencias médicas y vehículo para dicha emergencia - Prevenir el contacto de niños de contextura diferente - Asistencia inmediata al alumno golpeado - Defender el juego limpio
Segunda premisa RECREACIÓN	- Explicación clara del juego y confirmar su comprensión - Pautas claras y objetivos fácilmente logrables - Reglas flexibles de acuerdo a las edades y posibilidades de los niños - Delimitar claramente los espacios del juego - No repetir excesivamente un juego para no desgastar - Motivar permanentemente la participación de todos los integrantes del grupo - Incentivar y destacar el esfuerzo de cada uno de los alumnos
Tercera premisa APRENDIZAJE	- Planificación de la clase por objetivos - Enseñanza de un fundamento a través de distintos recursos metodológicos - Enseñanza de un fundamento a través de una secuencia metodológica - Estar correctamente vestido y utilizar un lenguaje adecuado - Ubicación correcta del profesor delante de los alumnos en la explicación de la actividad - Fomentar el respeto y la solidaridad entre los alumnos, compañeros y contrarios - Tener en claro que cada alumno tiene su tiempo para aprender

PLANIFICACION

La planificación es la programación, con anterioridad, de lo que se va a realizar.

Existen varios tipos :

a largo plazo
a mediano plazo
a corto plazo

Largo plazo

Es la programación de lo que se va a realizar a lo largo de un año, a grandes rasgos, colocando los objetivos y/o metodologías a utilizar

Mediano plazo

Puede ser la programación mensual-semestral-trimestral- colocando la metodología y/o contenidos a desarrollar semanalmente.

Corto plazo

Es la planificación diaria, el plan de clase de lo que se va a realizar y como se va a llevar a cabo.

LARGO PLAZO:

MESES	OBJETIVOS	METODOLOGÍA
Enero Febrero Marzo Abril Mayo etc.	<i>Aquí se colocan los fundamentos que los profesores desarrollen en cada mes, debiendo colocar varios fundamentos técnicos por mes para obtener una planificación variada.</i>	<i>Aquí se colocan los recursos metodológicos que se utilizarán mensualmente para el desarrollo de los fundamentos. Recomendamos la utilización de 1 ó 2 recursos para cada mes, cambiando al mes siguiente de recurso.</i>

MEDIANO PLAZO:

SEMANA	OBJETIVOS	METODOLOGÍA
1	Aquí se colocan los fundamentos y metodologías que se trabajaran semanalmente.	
2	Recomendamos no trabajar mas de dos objetivos semanales. Debido a que los alumnos asisten dos veces por semana, por lo tanto se podría colocar un objetivo (golpeo) con 1 ó 2 metodologías (juego - partido reglado)	
3		
4		

CORTO PLAZO
O DIARIO:

PLAN DE CLASE

Día: Hora:..... Duración:.....

Objetivo :
.....
.....

Recurso metodológicos:
.....
.....

Recursos materiales:
.....
.....
.....

Parte inicial (10 minutos): Dentro de estos 10 minutos se debe recibir a los alumnos y pasar lista, las actividades pueden ser dirigidas (juego) o libres (correr, metegol al arco, penales, etc.) siempre bajo observancia de los instructores.

Parte fundamental (70 minutos): Esta parte se divide en dos: la primera, que es el desarrollo del objetivo planteado, y luego los partidos, que nos llevarán un tiempo de 40 minutos (aprox.) donde participaran 4 equipos.

Parte final (10 minutos): Esta última parte tiene por objetivo bajar la excitación de los niños a través de tiros penales y conversaciones grupales sobre lo realizado en la clase.

Observaciones: Aquí se deberán realizar todas las anotaciones que crea el instructor que sean significativas, como así también las correcciones y sugerencias que el profesor señale.

PLANIFICACIÓN ANUAL

Escuelas
Recreativas de
Fútbol
Infantil

E.R.F.I.

Año:.....

MESES	OBJETIVOS	METODOLOGÍA
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

PANIFICACIÓN MEDIANO PLAZO (BIMESTRAL)

Escuelas
Recreativas de
Fútbol
Infantil

E.R.F.I.

Mes:.....

MESES	OBJETIVOS	METODOLOGÍA
Semana 1		
Semana 2		
Semana 3		
Semana 4		

Mes:.....

MESES	OBJETIVOS	METODOLOGÍA
Semana 1		
Semana 2		
Semana 3		
Semana 4		

PLANIFICACIÓN MENSUAL

*Escuelas
Recreativas de
Fútbol
Infantil*

E.R.F.I.

CLASE	OBJETIVOS	METODOLOGÍA
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

PLANIFICACIÓN DIARIA

Escuelas
Recreativas de
Fútbol
Infantil

E.R.F.I.

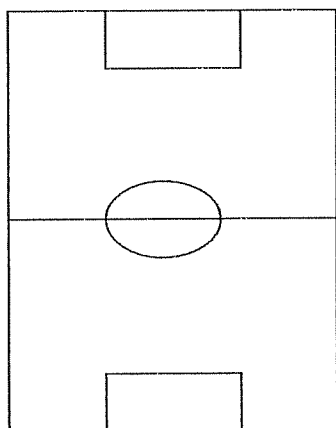
OBJETIVO:.....

FECHA:.....

METODOLOGÍA:.....

DURACIÓN:.....

MATERIALES:.....



PARTE INICIAL:

.....

.....

.....

.....

.....

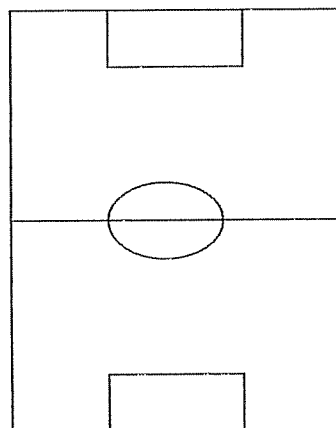
.....

.....

.....

.....

.....



PARTE FUNDAMENTAL:

.....

.....

.....

.....

.....

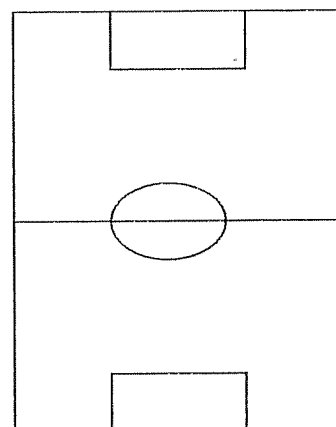
.....

.....

.....

.....

.....



PARTIDOS:.....

PARTE FINAL:.....

OBSERVACIONES Y COMENTARIOS:.....

.....

.....

.....

PLANILLA DE INSCRIPCIÓN

Escuelas
Recreativas de
Fútbol
Infantil

E.R.F.I.

Apellido y Nombre:.....

Fecha de nacimiento: D.N.I.:

Domicilio:.....

Tel.:

Horario y días de clases:.....

Apellido y nombre del padre/madre/tutor:

.....

Domicilio.....

.....

Tel. Particular:.....

Tel. Trabajo:.....

En caso de urgencia llamar a:.....

.....

Posee algún tipo de enfermedades, alergias o
afecciones. SI/NO (nombrarlos)

.....

.....

.....

.....

Fecha

Toma periódicamente medicamentos SI/NO
(nombrarlos y ¿porque?)

.....

.....

.....

.....

Firma
Padre/ Madre/Tutor

En caso de urgencia llevarlo al hospital o
clínica:.....

.....

E.R.F.I.

EDADES.....

[illegible]

FICHA MEDICA

Escuelas
Recreativas de
Fútbol
Infantil

E.R.F.I.

Apellido y Nombres:.....

Distrito:.....

Peso:..... Altura:..... Edad:.....

EXAMEN FISICO:

SEMIOLOGIA (Consigne datos positivos)

Aparato Respiratorio

..... SI/NO

APARATO CARDIOCIRCULATORIO

Pulso

Tensión

Auscultación

Aparato digestivo

.....

Hernias.....

OSTEOARTICULAR

Postura

Pie (plano, cavo, talo, vago)

Columna

Otras

Dermopatías SI/NO

EXAMEN OFTALMOLOGICO

Usa anteojos SI/NO

Otros datos a consignar

.....

Certifico que el niño se encuentra
apto para realizar actividad física
de acuerdo a su edad.

FIRMA DEL MEDICO:

EXAMEN BUCODENTAL

Faltan piezas SI/NO

Caries SI/NO

NOTA: En caso de observar algún dato positivo resultante de la revisión
clínica que no figure en la planilla, descríbalos a continuación

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

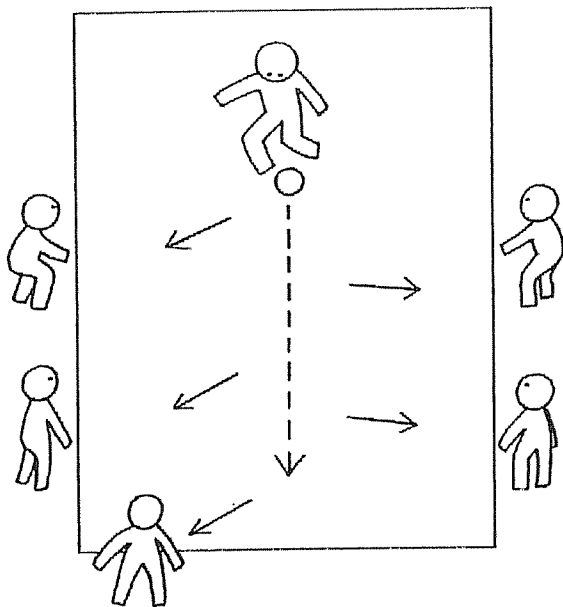
.....

.....

SELLO Y MATRICULA:

OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Pase
 30 pelotas / 10 conos
 Juego



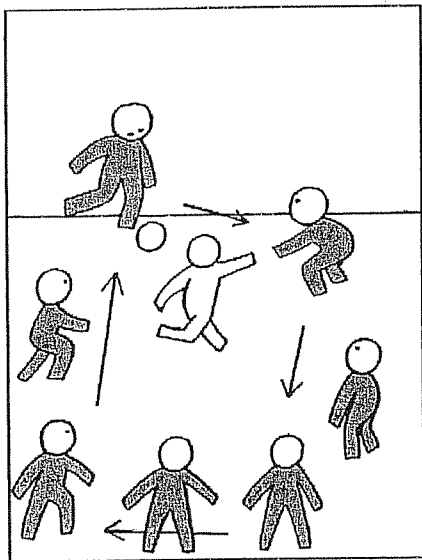
PARTE INICIAL:

Se colocan 5 alumnos afuera de los límites de la cancha. Los alumnos restantes con una pelota cada uno, deberán ir por dentro de la cancha realizando pases a los de afuera. Estos irán devolviendo la pelota para que siga el circuito señalado.

VARIANTES:

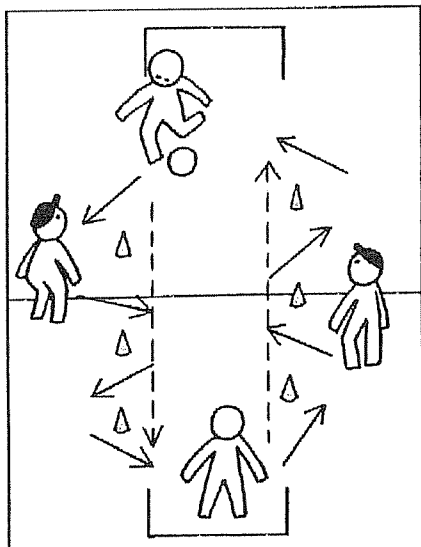
Los de afuera:

- Pisan la pelota y la devuelven.
- Devuelven la pelota con pase corto sin pararla.
- Devuelven la pelota en dirección al círculo central.



PARTE FUNDAMENTAL:

Se forman 4 equipos A vs. B y C vs. D, los cuales ocuparán media cancha. El objetivo es realizar 10 pases seguidos sin que el jugador del equipo contrario toque la pelota. Esto se contabilizará 1 punto cada 10 pases, cambiando los jugadores del equipo atacante cada 30".

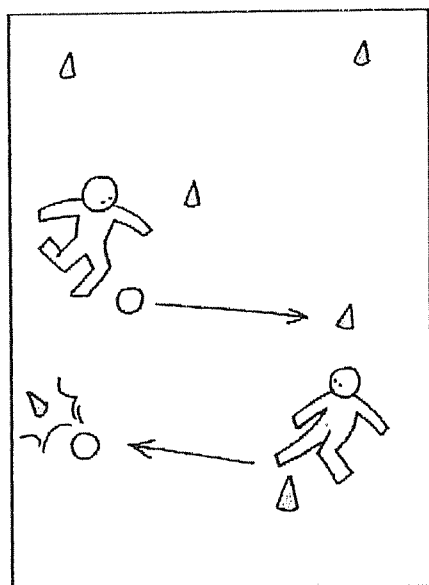


PELOTEO:

Se forman dos hileras enfrentadas a cada arco por detrás de las líneas medias. Los profesores se ubican sobre la línea media recibiendo y pasando la pelota por entremedio de los conos ubicados para tal fin. Cuando el profesor pase la pelota hacia el arco el alumno deberá rematar hacia este.

OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Pase
 30 pelotas / 10 conos
 Juego específico

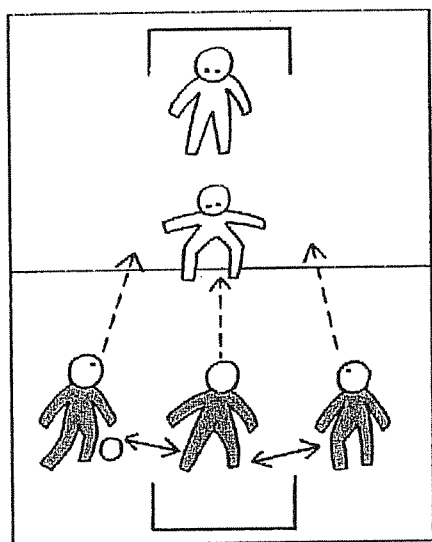


PARTE INICIAL:

Se colocan todos los conos distribuidos en toda la cancha y los alumnos con una pelota cada uno realizando traslado en toda dirección tratando de pegarles a los conos, no sólo desde distintas distancia, si no con ambos pies. La única consigna invariable es que el golpe es con la parte interna del pie.

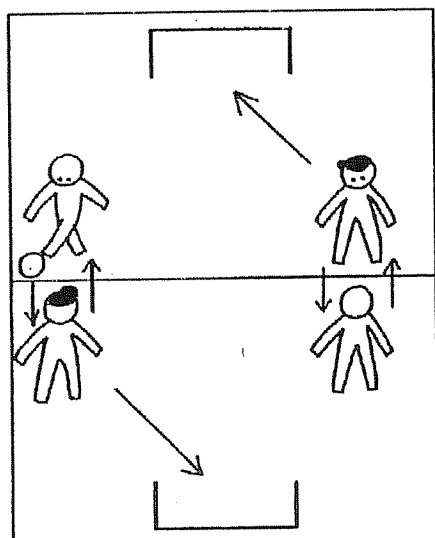
VARIANTES:

- Se debe parar la pelota y luego pegarle.
- Se utiliza los dos pies.



PARTE FUNDAMENTAL:

Se divide la clase en 4 equipos, A vs. B y C vs. D. Un equipo ataca, el otro tendrá un arquero fijo y un defensor que irá rotando. El equipo que ataca deberá permanecer en el campo propio, realizando pases por espacio de un minuto sin que el defensor pueda sacar la pelota de los límites de la cancha. Pasado ese tiempo un equipo tratará de hacer un gol en el arco contrario. Gana el equipo que hace más goles.



PELOTEO:

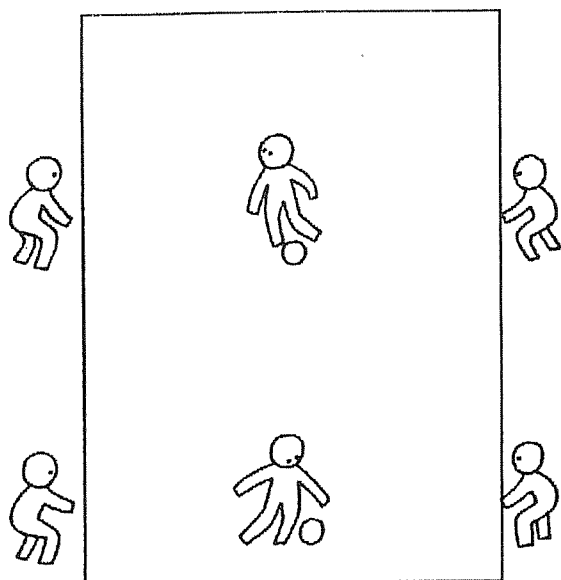
Se forman 2 hileras enfrentadas a cada arco sobre la línea media. Pase frontal con el profesor, cuando este no le devuelve la pelota porque la deja pasar, se patea al arco.

VARIANTES:

- El profesor devuelve la pelota en cualquier dirección.
- Con izquierda y derecha.
- Con pique previo.

OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Pase
 30 pelotas / 10 conos
 Partido reglado



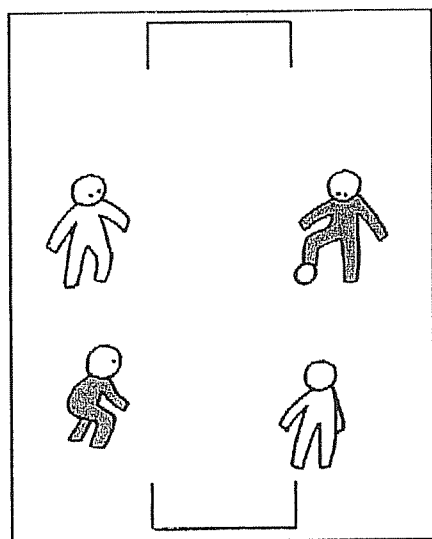
PARTE INICIAL:

Se forman tríos con una pelota. Se ubica un jugador sobre cada lateral y el tercero en el medio con la pelota. Este último tendrá que realizar un pequeño traslado y pasar la pelota a sus compañeros que están sobre los laterales, luego se cambian los roles pasando todos por el medio.

VARIANTES:

Los que están en los laterales pueden:

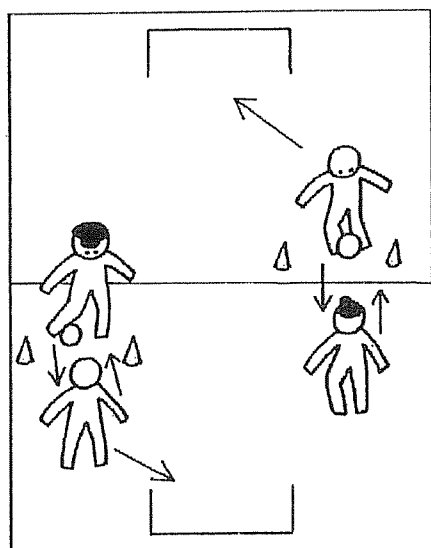
1. Parar la pelota.
2. Devolverla con el pie no hábil.



PARTE FUNDAMENTAL:

«Partido reglado» las reglas especiales o adicionales son :

- No se puede tocar la pelota mas de tres veces seguidas.
- No hay arqueros.
- Los goles se realizan pisando la pelota adentro del arco.
- Los laterales se hacen con los pies.

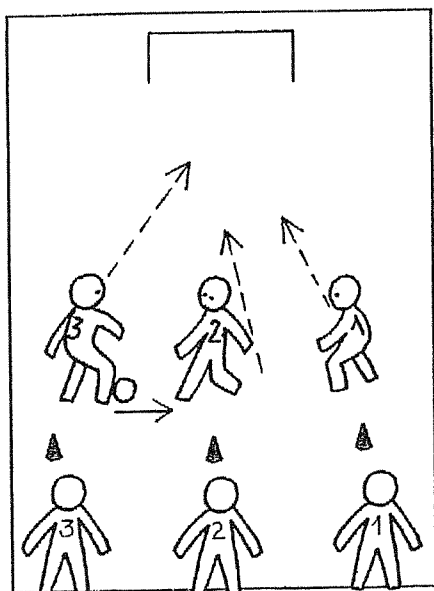


PELOTEO:

Se hacen 2 arcos con los conos, adelante se forman 2 hileras de alumnos. Estos le pasaran la pelota al profesor que luego este les devolverá el pase por entre medio de los conos. Los alumnos tienen que llegar antes que la pelota pase por el medio de estos y devolverla sin pararla, luego rematan al arco.

OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Pase
 30 pelotas / 10 conos
 Ejercitaciones grupales

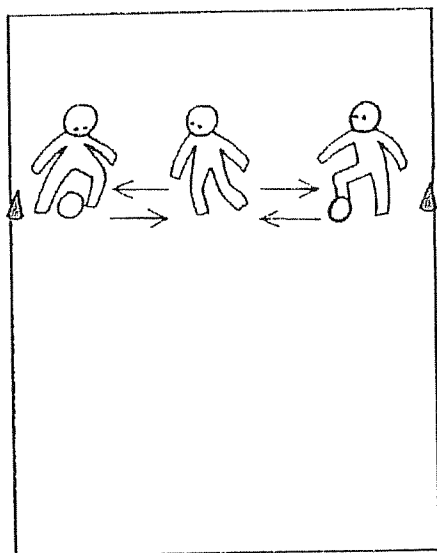


PARTE INICIAL :

Se forman grupos de 3 niños numerados (1-2-3) y enfrentados a un arco. La actividad consiste en que el n° 3 pase la pelota al N° 2, se defiendan y trate que sus compañeros (1-2) no entren al área para hacer el gol. Todos pasan por las distintas posiciones.

VARIANTES:

- El gol se realiza de cualquier lado pero con el borde interno.
- El defensor sólo puede tocar la pelota con la pierna menos hábil.



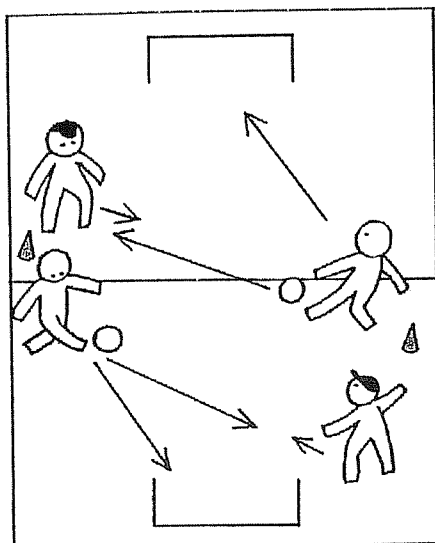
PARTE FUNDAMENTAL:

Se forman grupos de 3 niños, se colocan el n°1 y el n°3 sobre los laterales; y el n°2 en el medio. El 1 y 3 tendrán 1 pelota cada uno y el 2 tendrá que desplazarse y devolver con la parte interna la pelota que sus compañeros le envíen. Pasando todos los alumnos por esta posición.

VARIANTES:

Es la forma con que los alumnos 1 y 3, tiren el balón y esto puede ser:

- Rasante.
- Picando con la mano.
- De aire con la mano.



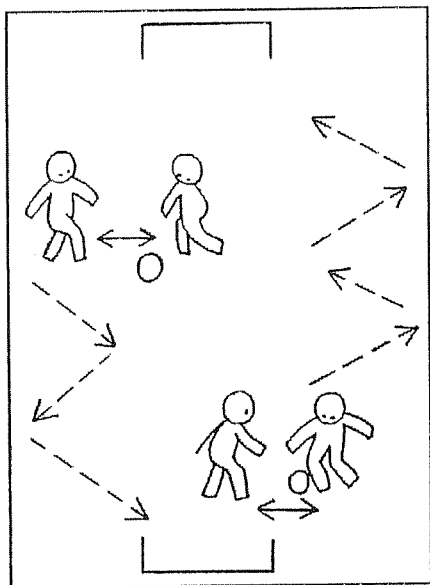
PELOTEO:

Se forman 2 hileras de alumnos en cada lateral, los profesores enfrentados del otro lado de la cancha.

Se realiza un pase largo al profesor, este devuelve y se patea al arco.

OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

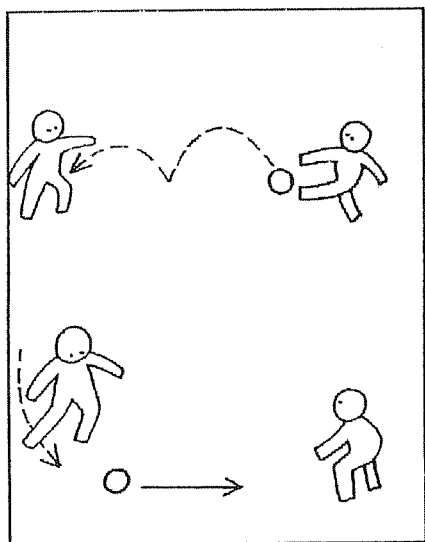
Pase
 30 pelotas / 10 conos
 Ejercitaciones individuales



PARTE INICIAL:

En parejas con una pelota, los alumnos se desplazan realizando pases, de arco a arco, con las siguientes consignas:

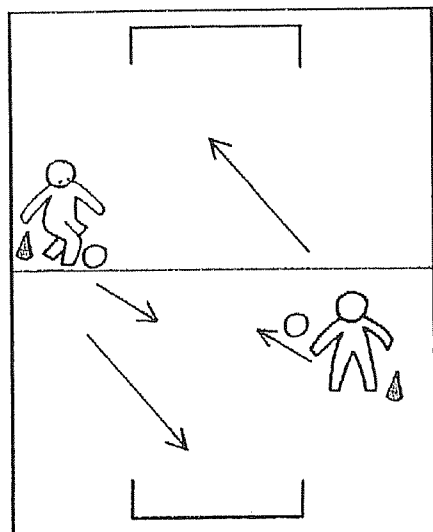
- Pases cortos de lateral a lateral
- Pases cortos, uno de espaldas y el otro frontal.



PARTE FUNDAMENTAL:

Las parejas se colocan enfrentadas en los laterales realizando pases con las siguientes consignas:

- Pase con empuje, punta, externa.
- Pase con pelota quieta haciendo incapié en el pie de apoyo.
- Traslado y pase.
- Tiro la pelota hacia arriba, pica y pase.
- Mi compañero envía la pelota de aire pica y pase.

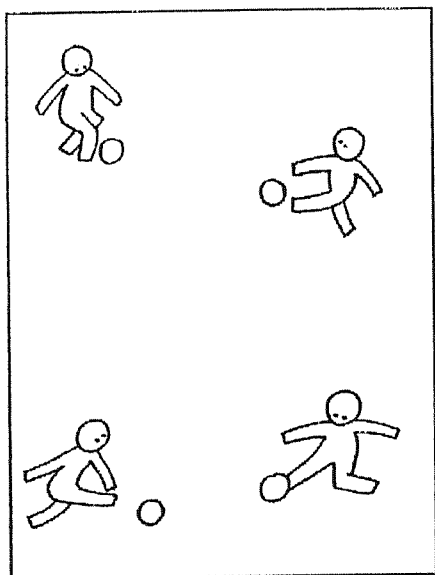


PELOTEO:

Se forman dos hileras enfrentadas a cada arco detrás de la línea media. Los dos primeros alumnos de cada hilera se realizan un pase al mismo tiempo, recepcionando la misma y luego rematan al arco.

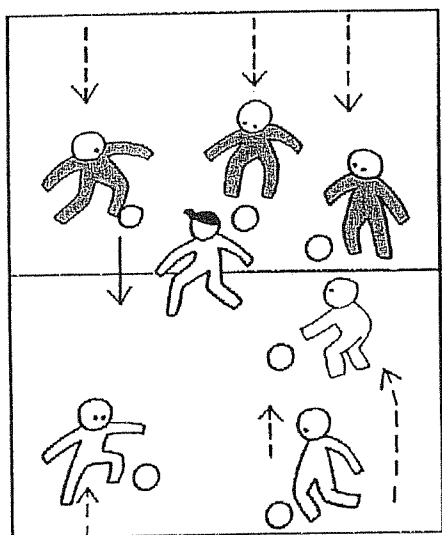
OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Traslado
 30 pelotas / 10 conos
 Juego



PARTE INICIAL:

Cada niño con una pelota realiza traslado por toda la cancha, teniendo que parar la pelota con la parte del cuerpo que el profesor indique. Pie derecho, pie izquierdo, cola, panza, etc.



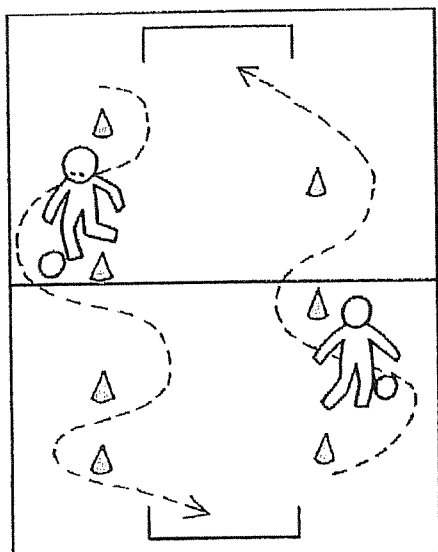
PARTE FUNDAMENTAL:

JUEGO «PASO LA FRONTERA»

Se colocan 2 equipos sobre las líneas finales de la cancha, A y B. En el medio de la cancha se coloca un profesor. El juego consiste en que un equipo trate de llegar al campo contrario sin que el profesor toque las pelotas. Le corresponde 1 punto en contra al equipo por cada pelota tocada.

VARIANTES:

- Un contrario en el medio.
- Sacar la pelota de la cancha para contar un punto en contra.

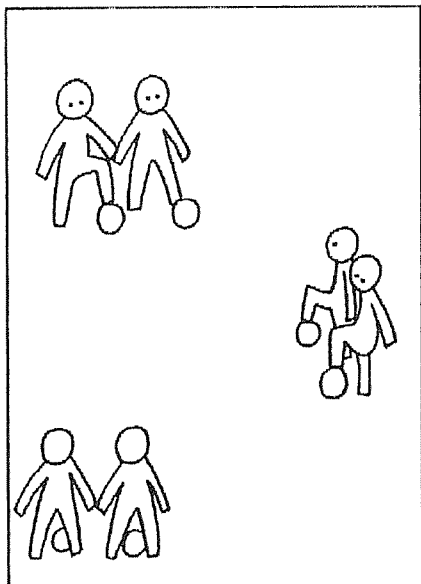


PELOTEO:

Se forman dos hileras por detrás de la línea media enfrentadas a cada arco. El peloteo consiste en patear al arco realizando previamente traslado por un circuito diagramado por conos (zig-zag/slalom).

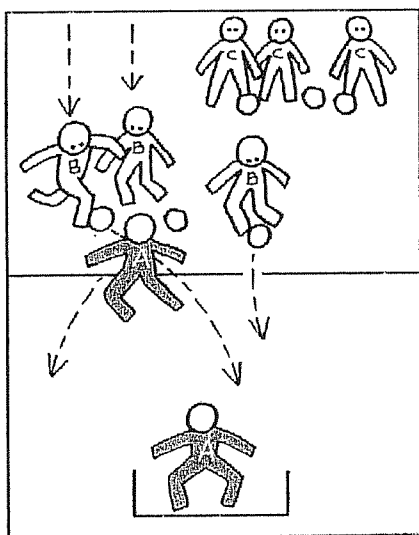
OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Traslado
 30 pelotas / 10 conos
 Juego específico.



PARTE INICIAL:

Todos los alumnos con una pelota realizan traslados en toda dirección, tratando de ocupar espacios vacíos. Tienen que juntarse con sus compañeros formando equipos según el número que indique el profesor, de 2, 3, 5, etc. Gana el equipo que se forme primero.

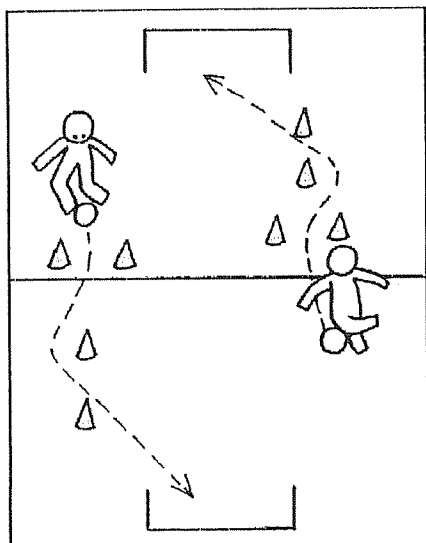


PARTE FUNDAMENTAL:

Se forman 4 equipos A-B-C-D, 3 de los equipos se colocan sobre la línea final con una pelota cada uno. Tienen que realizar un gol en el arco contrario tratando que los 2 defensores del cuarto equipo no les roben la pelota o la saquen de los límites de la cancha, debe pasar un equipo por vez. Cada equipo tiene distintas posibilidades de sumar goles, todos los jugadores del equipo defensor deberán pasar por esta posición.

VARIANTES:

- El gol vale desde adentro del área.
- El defensor puede sacar la pelota sólo con el pie no hábil.

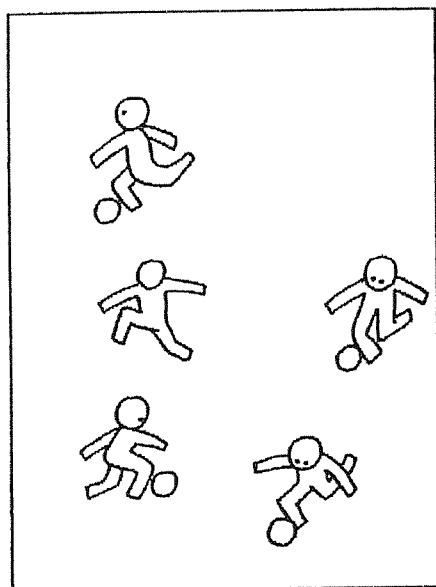


PELOTEO:

Se forman dos hileras por detrás de la línea media enfrentadas a cada arco. Los alumnos deben pasar por entre medio de los conos que están colocados en distintas posiciones y luego rematar al arco.

OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Traslado
 30 pelotas / 10 conos
 Partido reglado

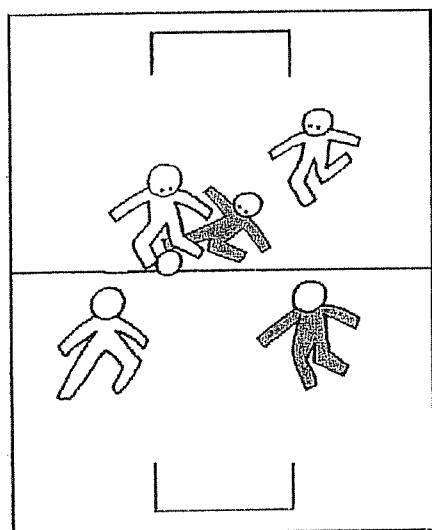


PARTE INICIAL:

Se juega una mancha. Todos los alumnos tienen una pelota, menos aquel que los tiene que tocar. Este podrá pasarle la mancha a otro cuando le robe la pelota.

VARIANTES:

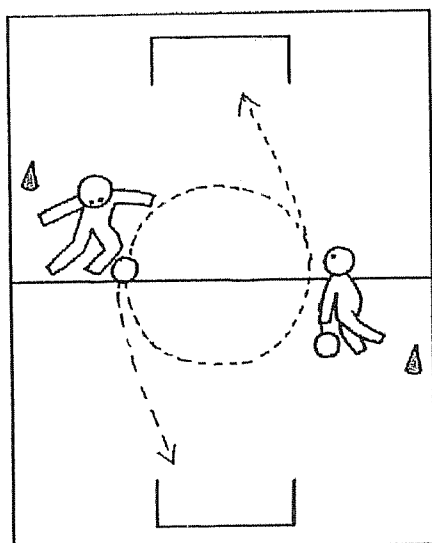
- Sacar la pelota de la cancha.
- Traslado con derecha o izquierda.



PARTE FUNDAMENTAL:

Se realiza un partido común, siendo las siguientes reglas especiales :

- El gol vale cuando se pisa la pelota en el área contraria.
- El gol vale cuando se pisa la pelota atrás de la línea final contraria.
- No hay arqueros.
- Los pases entre el equipo que avanza no deben superar los 3.



PELOTEO:

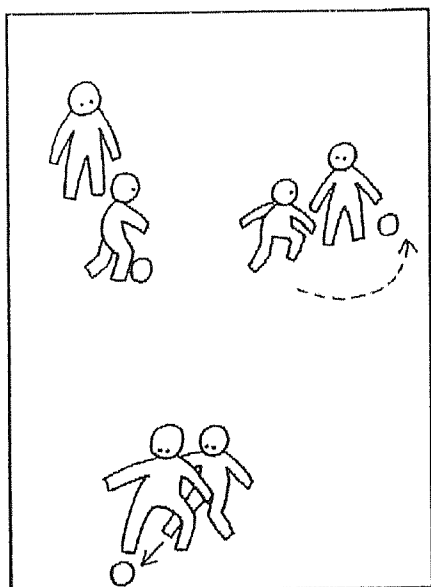
El peloteo se realiza compitiendo los 2 primeros de cada hilera, gana el primero que hace el gol.

CONSIGNAS:

- Media vuelta al círculo y pateo.
- Una vuelta entera y pateo.
- Antes de entrar al círculo piso la pelota, busco la de mi compañero y pateo.

OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Traslado
 30 pelotas / 10 conos
 Ejercitaciones grupales

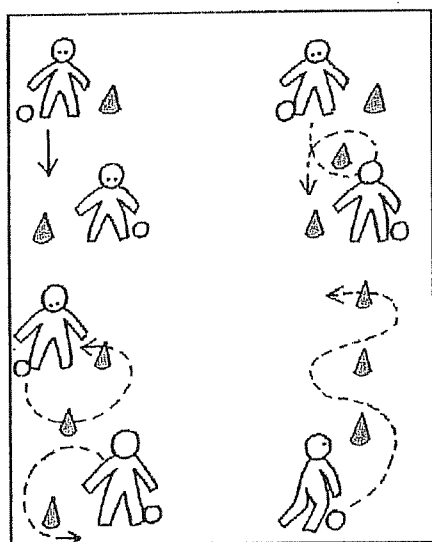


PARTE INICIAL:

Se forman parejas con una pelota y se ubican en distintas partes de la cancha. Uno de la pareja se queda en el lugar parado, el otro realiza traslados con la pelota.

Con las siguientes consignas :

- Dar una vuelta completa a los que están parados.
- Tirar la pelota por un lado e ir a buscarla por el otro.
- Hago un caño.
- El traslado con cada una de las consignas es de aproximadamente 1 minuto, luego vuelve con la pareja y sale el compañero.



PARTE FUNDAMENTAL:

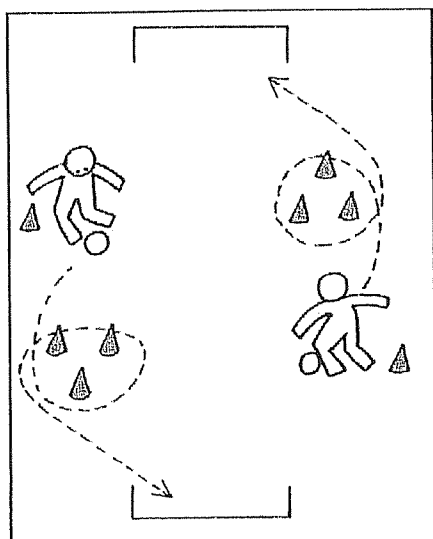
Se forma un circuito con 4 estaciones en los 4 extremos de la cancha. En cada una de las estaciones estará un grupo de alumnos realizando traslado :
Estación 1: traslado lineal al cono del frente, cuando llega uno sale el compañero.

Estación 2: ídem con giro en un cono en el medio.

Estación 3: ídem con enganche en el cono del medio y se vuelve al mismo cono.

Estación 4: traslado con eslabon. La distancia de cada cono es de 8 metros aproximadamente.

Cuando el profesor da la señal (cada 3') todos rotan de estación, contándose 1 punto al grupo que llega primero.



PELOTEO:

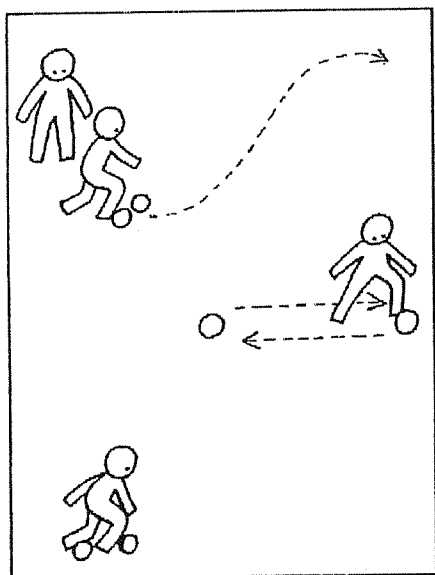
Delante de cada hilera esta formado un triángulo con 3 conos, los alumnos deben girar para luego patear.

VARIANTES:

El compañero de atrás intenta tocarlo antes que este pateee al arco, se deja una distancia prudencial.

OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

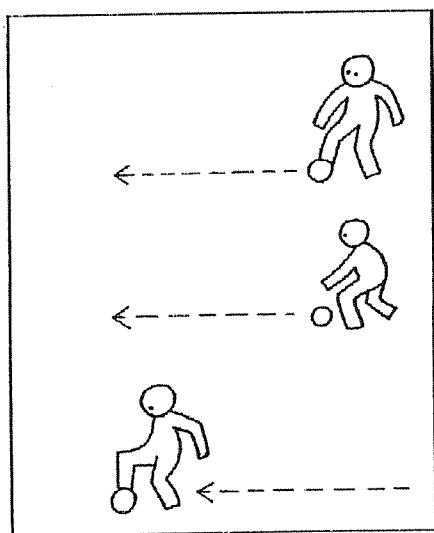
Traslado
 30 pelotas / 10 conos
 Ejercitaciones individuales



PARTE INICIAL:

Se forman parejas con una pelota cada uno, el traslado lo realiza cada alumno en forma intercalada con las 2 pelotas, cumpliendo las siguientes consignas:

1. traslado por toda la cancha las 2 pelotas juntas.
2. traslado 1 y vuelve a buscar la segunda para colocarla al lado, ídem.
3. con 1 hago auto pases cortos, con la otra hago traslado.

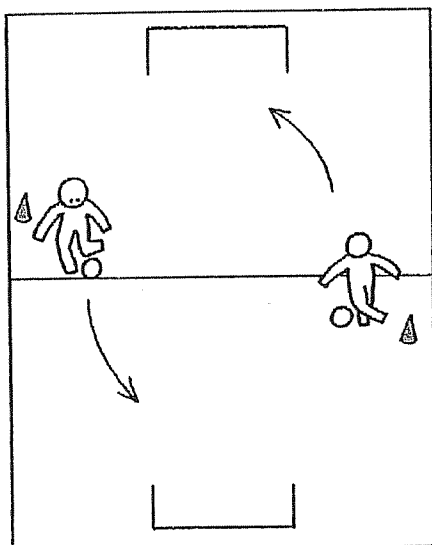


PARTE FUNDAMENTAL:

Todos los alumnos forman una hilera sobre una de las líneas laterales de la cancha tienen que realizar distintos tipos de traslado hasta la línea contraria.

CONSIGNAS:

- Traslado libre.
 - Traslado con borde interno.
 - Traslado con borde externo.
 - De costado con la suela.
 - Traslado con un golpe de cada pie.
 - Traslado en velocidad.
- Al sonar el silbato:
- pisa la pelota y engancha.
 - pisa y sigue.
 - pisa y vuelve.



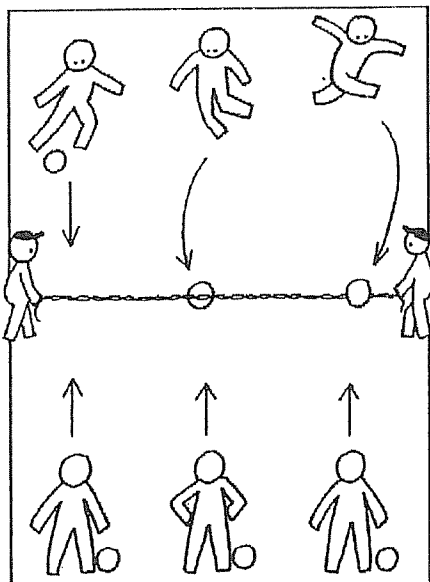
PELOTEO:

Se forman dos hileras enfrentadas a cada arco por detrás de la línea media. Los alumnos deben hacer un traslado lineal atendiendo a las siguientes consignas y luego rematar al arco:

- Pie contrario.
- Borde interno.
- Borde externo.
- Suela.

OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

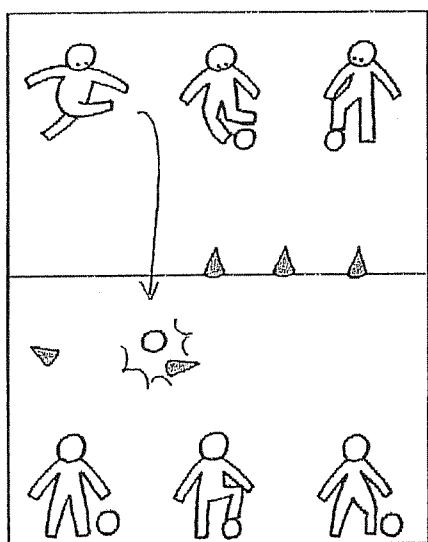
Golpeo
 1 soga / 30 pelotas / 10 conos
 Juego general



PARTE INICIAL:

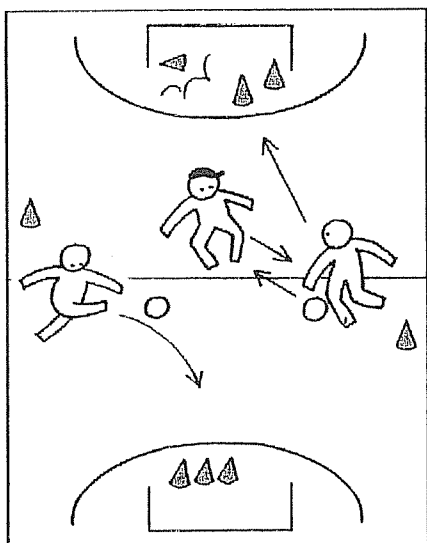
Una pelota por chico, colocados la mitad en una línea final y la otra mitad en la otra línea final. Sobre la línea del medio se extiende una cuerda o soga a la orden de los profesores los alumnos deben lanzar la pelota hacia el campo contrario con las siguientes consignas:

- por arriba de la soga.
- por abajo de la soga.
- colocar la soga a distintas alturas.



PARTE FUNDAMENTAL:

Una pelota por chico con idéntica disposición. Se colocan varios conos sobre la línea media que los alumnos deberán golpear con sus pelotas desde su posición y lanzarlo hacia el campo contrario. Pasado 3 minutos se contabilizan la cantidad de conos que están en el campo contrario: cada uno de ellos es un punto a favor.



PELOTEO:

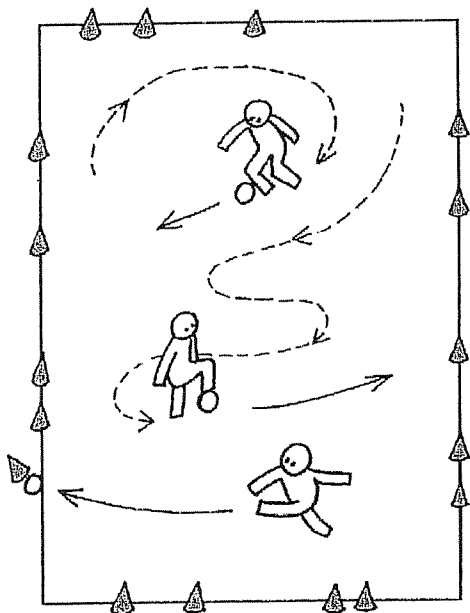
Se forman 2 hileras enfrentadas a cada arco, los alumnos después de un pase al profesor deberán pegarle a los conos que están adentro del área, para que estos ingresen adentro del arco.

VARIANTES:

- Colocar un solo cono.
- Formar una barrera y la pelota debe pasar por encima de esta.

OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Golpeo
 30 pelotas / 10 conos
 Situación de juego

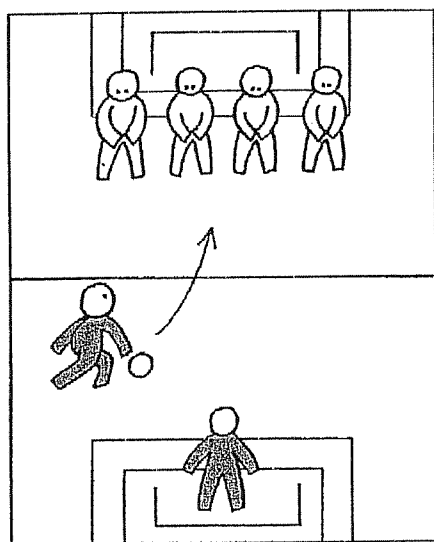


PARTE INICIAL:

Una pelota por chico, se colocan varios conos sobre las líneas laterales y finales de la cancha. Los alumnos que están realizando traslados por toda la cancha, deben pegarle a estos y sacarlos de la misma.

VARIANTES:

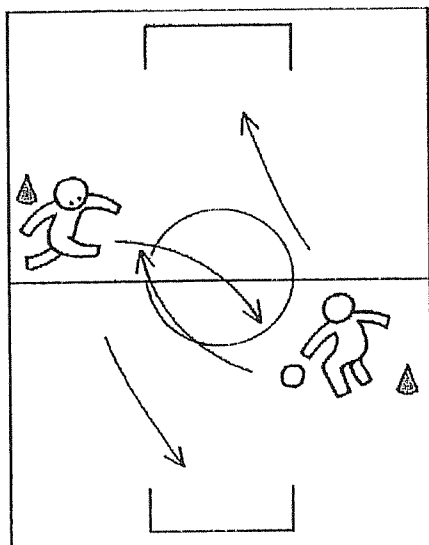
- Parar la pelota y patearla con el pie hábil.
- Idem con el pie no hábil.
- Patear sin parada previa.



PARTE FUNDAMENTAL:

Se divide la clase en 4 equipos, A vs B y C vs D. La actividad consiste en que un equipo debe formar una barrera con todos sus jugadores afuera del área, el otro equipo coloca un arquero en el arco contrario y un jugador, que pateará al arco por encima de la barrera, tratando de convertir el gol. Si lo realiza sigue pateando y si no lo hace el equipo que realiza la barrera atacará tratando de hacer el gol en el arco contrario.

- El jugador que patea puede convertirse en defensor.

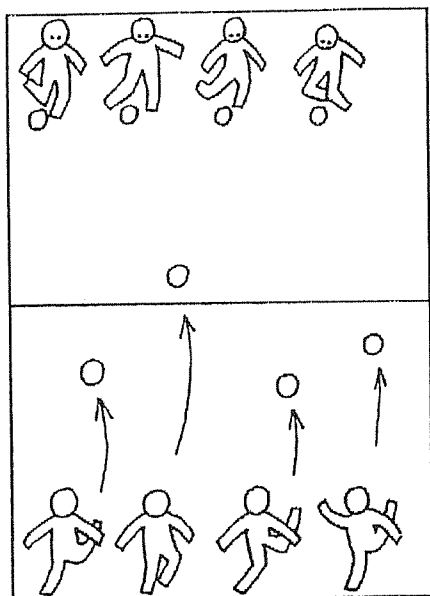


PELOTEO:

Se colocan 2 hileras enfrentadas a cada arco detrás de la línea media. Los alumnos que estén en primer lugar deberán pasarle la pelota por encima del círculo medio a su compañero, recepcionar este pase y luego patear al arco.

OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Golpeo
 30 pelotas / 10 conos
 Partido reglado

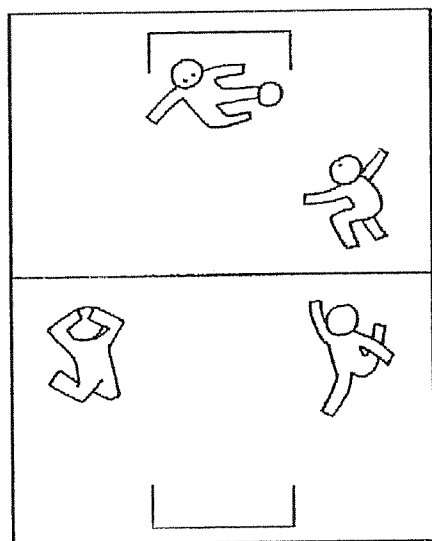


PARTE INICIAL:

Esta actividad consiste en colocar la mitad de las pelotas en un campo y la otra mitad en el otro. Los alumnos distribuidos de la misma manera deben pasar la pelota hacia el otro campo, siempre y cuando pateen desde la línea final, tratando de lanzar la mayor cantidad posible de pelotas hacia el campo contrario. Al término de un minuto se contabilizan las pelotas que se encuentran en cada campo ganando el equipo que lanzó más pelotas.

VARIANTES:

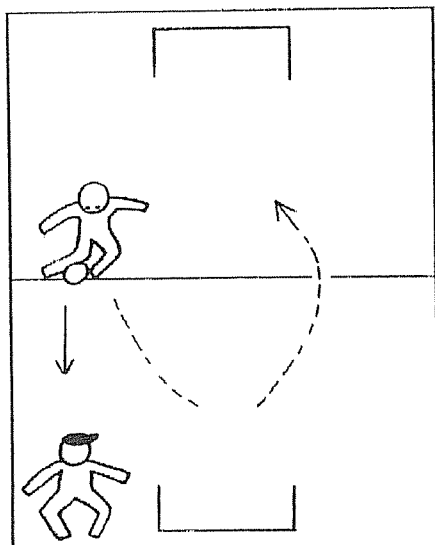
- Pegarle de volea.
- Pegarle rasante.
- Pegarle y que la pelota pase por encima de la línea media.



PARTE FUNDAMENTAL:

Se forman 4 equipos y jugaran todos vs todos. Las reglas son las siguientes:

- No valen los goles adentro del área.
- Los tiros libres son directos y sin barrera.
- Los laterales son tiros libres.
- Los arqueros no pueden atajar con las manos.

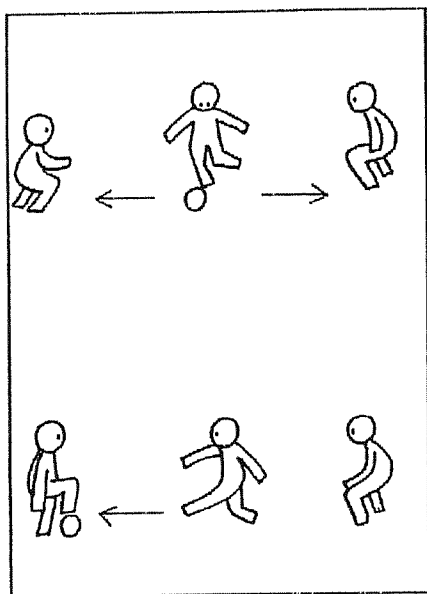


PELOTEO:

Se colocan 2 hileras por detrás de la línea media cada uno. Los alumnos deben pegarle a la pelota enviando ésta al profesor que se encuentra en la línea final, ir a buscar la pelota, realizar un traslado hasta la mitad de la cancha y patear al arco.

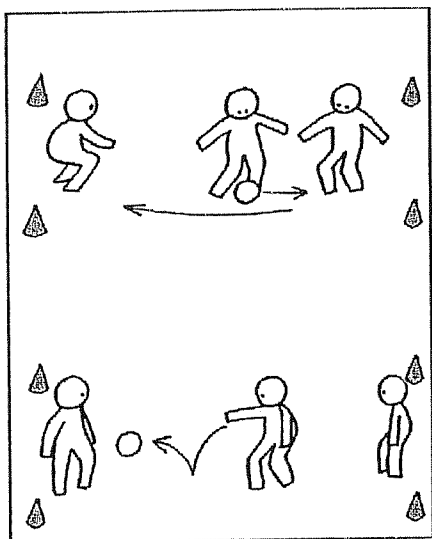
OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Golpeo
 10 pelotas / 10 conos
 Ejercitación grupal



PARTE INICIAL:

Una pelota cada 3 chicos 2 alumnos se colocan en cada una de las líneas laterales, fijos, y el tercer alumno en la mitad del recorrido; deben enviar la pelota mediante un golpe de un lateral a otro, en dirección a sus compañeros. Estos deberán parar la misma, rotando todos por la posición del medio.

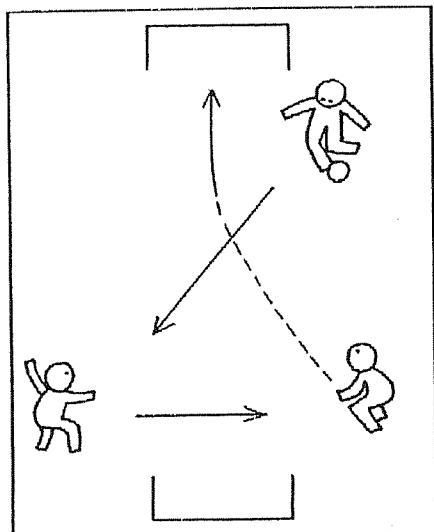


PARTE FUNDAMENTAL:

Con igual disposición se forman con 2 conos u otro elemento pequeño, arcos sobre las líneas laterales. Cada alumno que se encuentre en los laterales debe tener un arco en esta actividad. El jugador n°3 que se encuentra en la mitad del recorrido será el encargado de enviar pases a sus compañeros de los extremos para que estos pateen al arco contrario. Cada 2 minutos aproximadamente van rotando de lugar. El jugador de la posición 3 envía la pelota con sus manos y picando.

VARIACIONES:

patear la pelota con y sin detención.
 patear la pelota rasante y de aire.

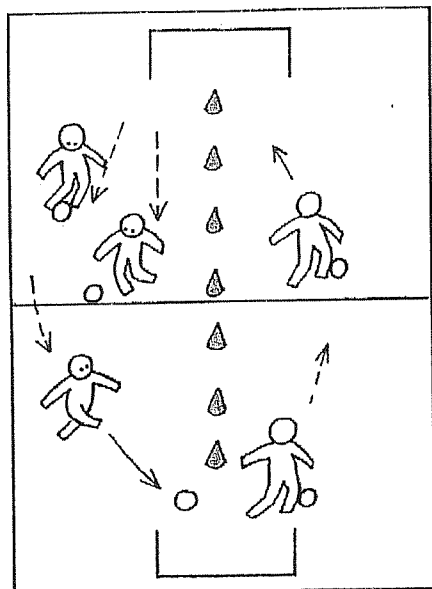


PELOTEO:

Los tríos se colocan en distintas zonas de la cancha. El de la posición 1 envía la pelota al de la posición 2 y ataja. Este recepciona la pelota, se la envía al de la posición 3; el tercero recepciona la pelota, cruza la mitad de la cancha y patea al arco. Todos vuelven a su posición y cada 5 minutos rotan por todos los puestos.

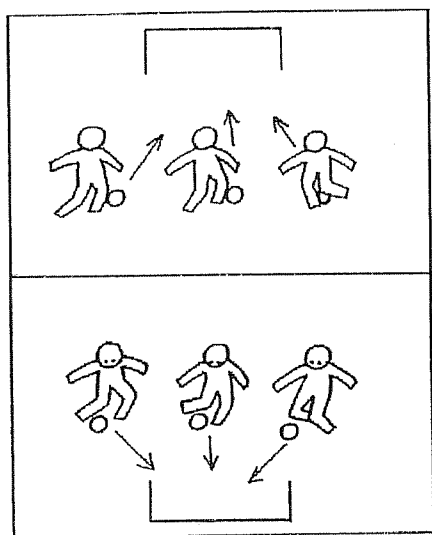
OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Golpeo
 30 pelotas / 10 conos
 Ejercitaciones individuales



PARTE INICIAL:

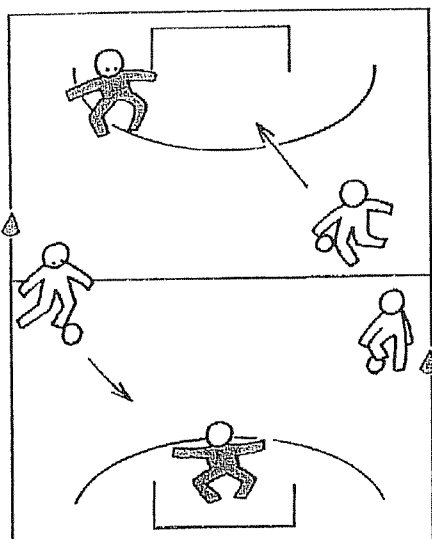
Se divide la cancha en forma longitudinal con conos quedando 2 calles y la clase en 2 grupos. Un grupo envía la pelota al arco n°2 y otros la envían al arco n°1. La actividad consiste en que cada grupo de alumnos, utilizando una sola calle, deberán trasladar las pelotas que se encuentran en su arco y enviarlas al arco designado, contabilizándose los goles realizados. No pueden utilizar aquellas pelotas que se encuentren adentro de los arcos.



PARTE FUNDAMENTAL:

Esta actividad consiste en que todos los alumnos con una pelota cada uno y enfrentados a cualquiera de los arcos, realicen los distintos golpes que el profesor en forma descriptiva va mostrando y explicando.

- Sin tomar distancia ubicando el pie de apoyo, golpear la pelota con cordones, interna y externa; observando y vivenciando donde va ubicado el pie de apoyo.
- Idem con carrera previa.
- Idem con pique.
- Idem con pelota en movimiento.



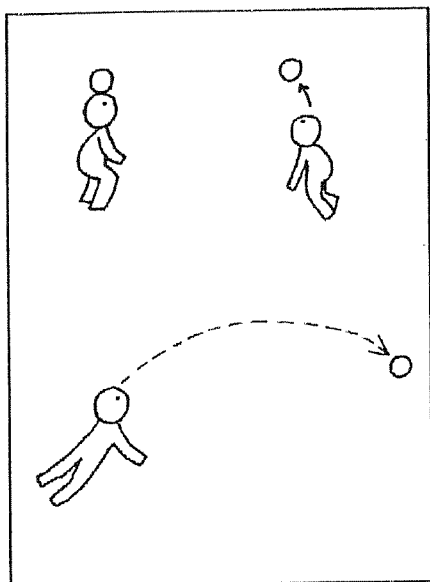
PELOTEO:

Se forman 2 hileras enfrentadas a los arcos sobre la línea media. Los alumnos deben patear al arco de acuerdo a la posición que se encuentre el arquero, quien deberá estar:

- fuera del área, golpe aéreo.
- sobre la línea, golpe libre.
- a un costado del arco, rasante hacia el palo más lejano.

OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

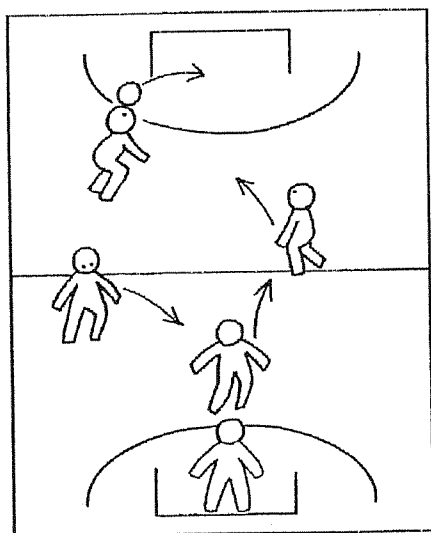
Cabeceo
 30 pelotas / 10 conos
 Juego específico



PARTE INICIAL:

Una pelota por chico. Los alumnos se distribuyen por toda la cancha tratando de realizar las siguientes consignas:

- Quién puede cabecear más alto.
- Quién puede cabecear hacia atrás.
- Quién puede cabecear más lejos.
- Quién puede cabecear más veces seguidas.

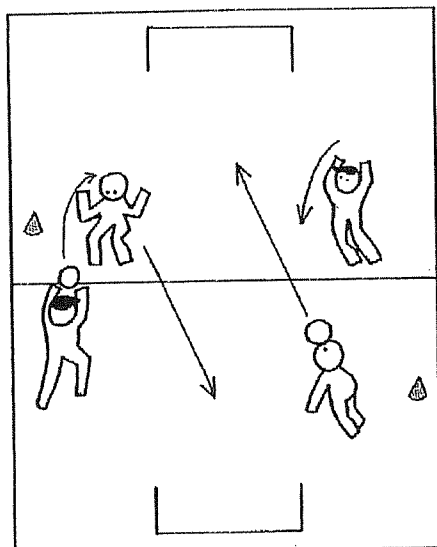


PARTE FUNDAMENTAL:

Se divide la clase en cuatro equipos A vs. B, D vs. C. Se coloca un jugador adentro de cada área contraria, el cual estará solo y nadie podrá entrar. El juego consiste en que los equipos realicen pases con la mano, no pudiendo desplazarse cuando la tienen más de tres pasos, y traten de pasarle la pelota a su compañero que está ubicado en el área para que este de cabeza realice un gol. Todos los jugadores deberán pasar por la ubicación de adentro del área.

VARIANTES:

Los pases se realizan con la cabeza.



PELOTEO:

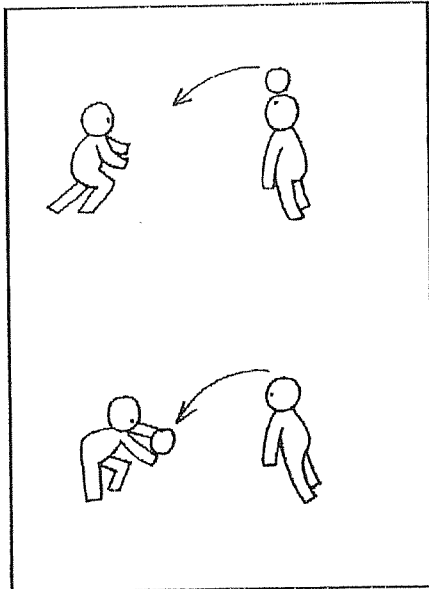
Se forman 2 hileras sobre la línea media, enfrentadas a cada arco, con un profesor ubicado a 2 metros aproximadamente. La actividad consiste en que el profesor le pase la pelota al primero de cada hilera para que este la devuelva de cabeza, y luego de 3 repeticiones rematar al arco.

VARIANTES:

- El profesor y el alumno juegan con la cabeza. Cuando el profesor deja pasar la pelota, el alumno remata al arco.
- Cuando el alumno cabecea por arriba del profesor, remata al arco; Idem por la izquierda o derecha del profesor.

OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Cabeceo
 30 pelotas / 10 conos
 Situaciones de juego

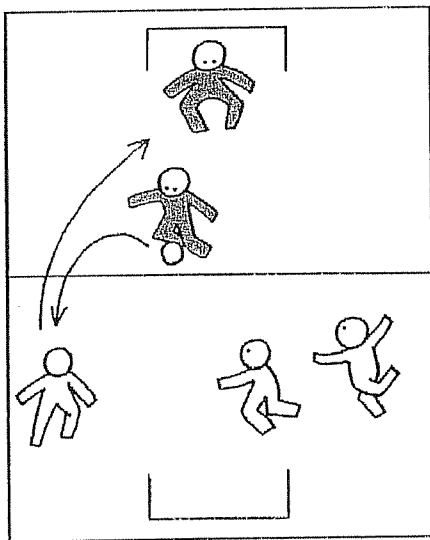


PARTE INICIAL:

Se forman parejas con una pelota. Los alumnos se colocan enfrentados y se realizan pases de cabeza. El compañero debe que tomarla con la mano antes de que la pelota toque el piso.

VARIANTES:

- Los alumnos tratan de alejarse, un paso hacia atrás luego de cada cabezazo, ganando la pareja que pueda darse pases a mayor distancia.
- Tirar la pelota hacia arriba, dejarla picar y luego cabecear dos veces, uno hacia arriba y otro hacia delante.



PARTE FUNDAMENTAL:

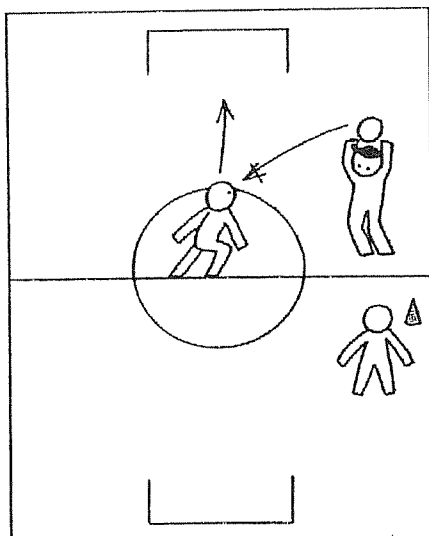
Se forman cuatro equipos: A vs. B, C vs. D. El equipo A se coloca distribuido en media cancha. El equipo B coloca un arquero en el campo contrario y un jugador defensor. La actividad consiste en que el jugador del equipo B lance la pelota al campo contrario, en forma aérea, con el fin de que esta pique en el suelo. El equipo A tratará de cabecear la misma antes del pique.

Si lo consigue podrá realizar un contragolpe tratando de hacer un gol y de esta forma sumar un punto.

El equipo A suma puntos cada vez que la pelota pica en el campo contrario.

VARIANTES:

- Puede picar la pelota.
- El gol vale según las veces que se pudo cabecear.

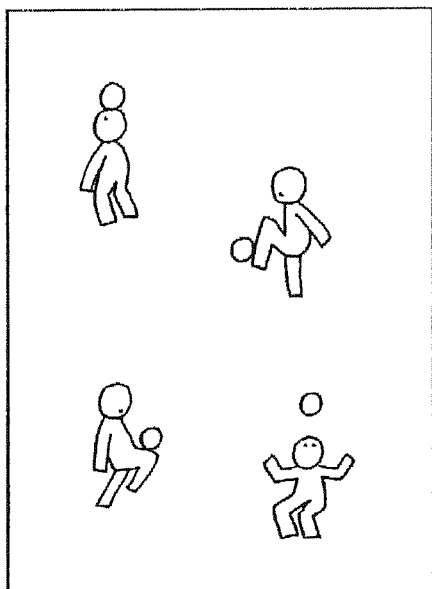


PELOTEO:

Se forman dos hileras ubicadas detrás de la línea media y enfrentadas a cada arco. El peloteo consiste en que el profesor lanza la pelota de los primeros de cada hilera hacia el círculo central, estos deben desplazarse hacia este sector, cabecear la pelota hacia el arco que corresponda y luego rematar al arco.

OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Cabeceo
 30 pelotas / 10 conos
 Partido reglado



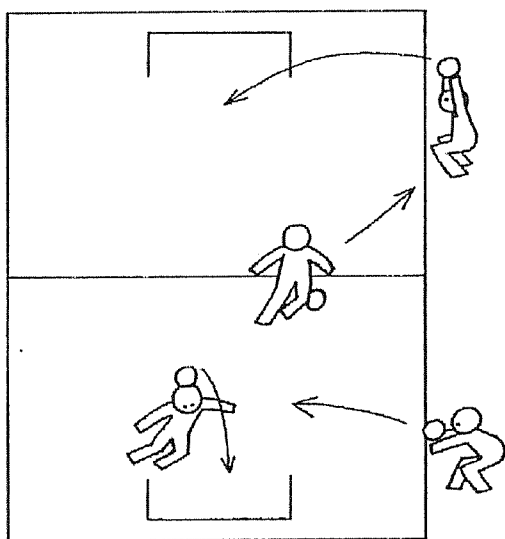
PARTE INICIAL:

Una pelota por chico distribuidos por toda la cancha, estos deberán atender a las siguientes consignas:

Hacer jueguitos con la cabeza.

Contar cuantos cabezazos pueden dar sin que la pelota toque el suelo, pudiendo tomarla con la mano.

Realizar cualquier combinación (Cabeza-Pie / Cabeza-Muslo / etc.)



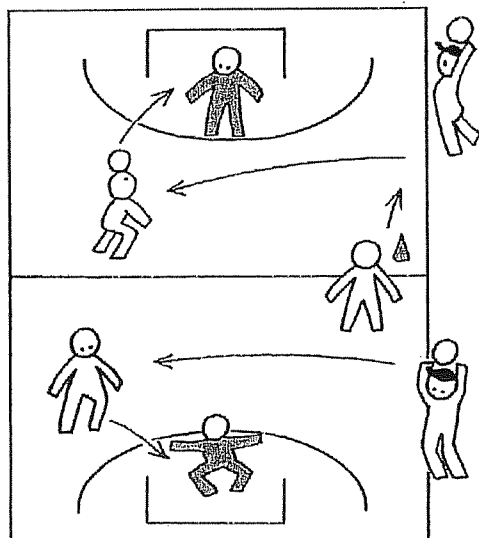
PARTE FUNDAMENTAL:

Se forman 4 equipos teniendo cada partido las siguientes reglas:

No hay arqueros.

El gol sólo vale de cabeza.

Los córners se realizan con la mano. En cada córner se ubica un jugador del equipo atacante, el cual recibe los pases de sus compañeros, y lanza un pase con sus manos al área.



PELOTEO:

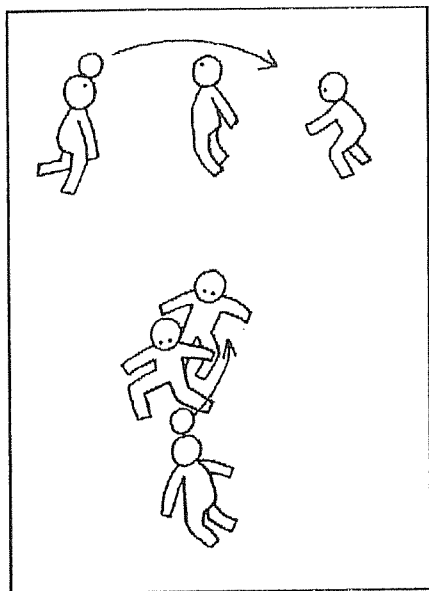
Se forman dos hileras, ubicadas en el medio de la cancha, enfrentadas a cada arco. Adentro de cada área se ubica un defensor fijo, el cual no puede desplazarse, sólo puede cabecear cuando la pelota va a su posición. Los profesores están ubicados en cualquiera de los córners. Los alumnos de cada hilera deberán darle un pase al profesor, y luego cabecear al arco por delante o atrás del defensor, dependiendo dónde el profesor envíe la pelota.

VARIANTES:

Cabecear desde afuera del área.

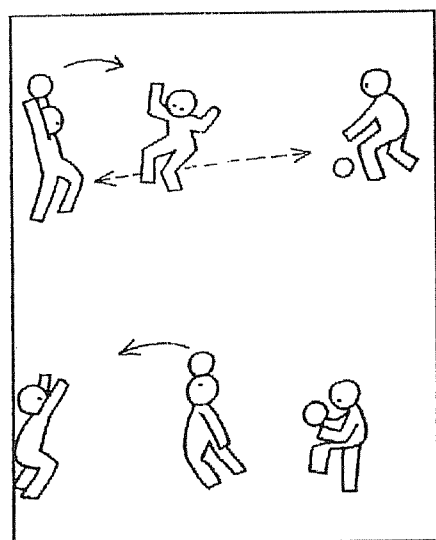
OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Cabeceo
 30 pelotas / 10 conos
 Ejercitaciones grupales



PARTE INICIAL:

Se forman tríos con una pelota y se distribuyen por toda la cancha. Los alumnos se colocan en forma lineal. Los que están en los extremos deben pasarse la pelota de cabeza y el que se encuentra en el medio tratar de interrumpir el pase con la cabeza, sin acercarse a sus compañeros.



PARTE FUNDAMENTAL:

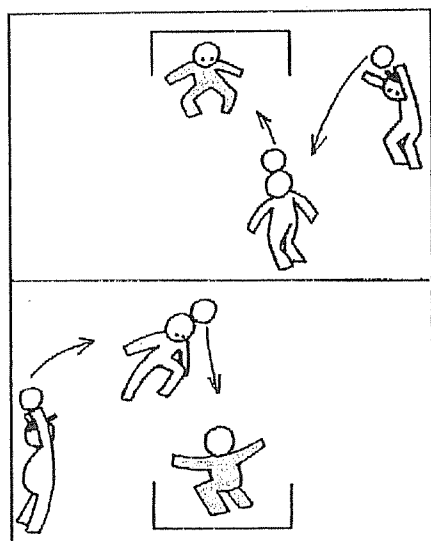
Los tríos se colocan, dos en cada uno de los laterales, enfrentados y con una pelota. El tercero deberá desplazarse de lateral a lateral devolviendo los pases de sus compañeros con la cabeza.

VARIANTES:

Los pases de los extremos se realizan con la mano.

Los pases de los extremos se realizan con la cabeza.

El que se desliza debe pasar la pelota con la cabeza luego de un pique.



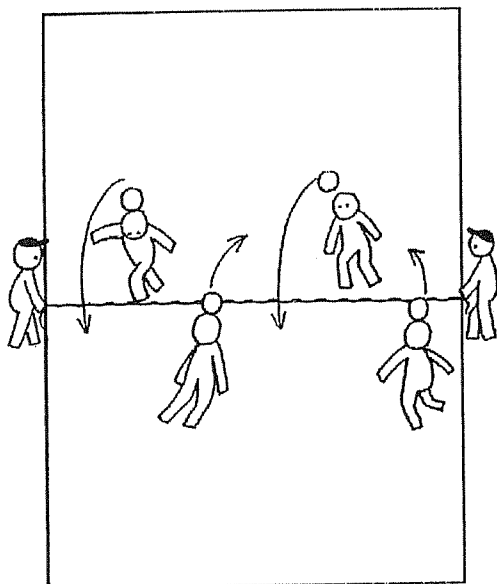
PELOTEO:

Los alumnos forman dos hileras sobre la línea media y enfrentadas a cada arco. Los alumnos pasan la pelota al profesor, este se la pasa al alumno para que cabecee al arco, según la posición del arquero:

- Sobre un palo
- Sobre la línea del arco.
- Sin arquero cabecear por arriba del arco.
- Arquero afuera del área, cabecear por arriba.

OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Cabeceo
 30 pelotas / 10 conos
 Ejercitaciones individuales



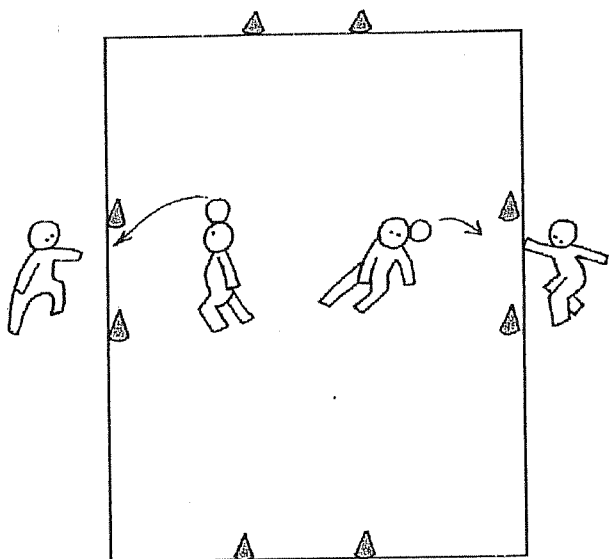
PARTE INICIAL:

Los alumnos se colocan en parejas con una pelota. Los profesores extienden una soga por sobre la línea media y la parejas se ubicarán de un lado y el otro de la soga, tratando de pasar la pelota de cabeza por sobre la soga. Los profesores van variando la altura de la misma.

VARIANTES:

El compañero pasa la pelota con la mano y el compañero devuelve de cabeza.

El compañero pasa la pelota con el pie y el compañero devuelve de cabeza.

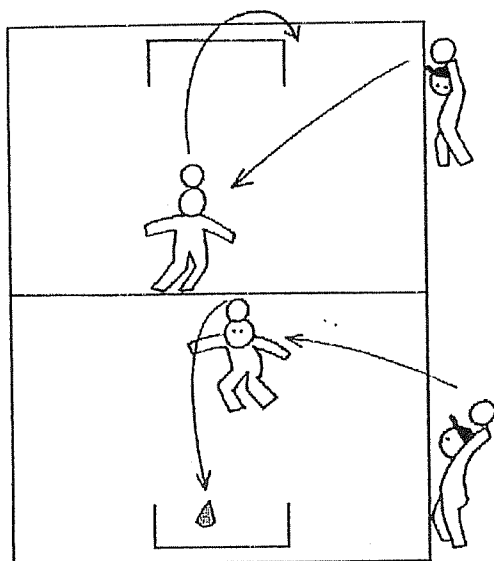


PARTE FUNDAMENTAL:

Se forman varios arcos sobre las líneas laterales, en los cuales se ubicará uno de la pareja, atajando las pelotas que su compañero le cabecee. Las variantes van a estar dadas por las formas en que se realicen los cabezazos, las cuales van a ser descriptas por el profesor (frontal, parietales, etc.).

VARIANTES:

Los alumnos deben lanzar la pelota al aire para cabecear o recibir el pase del arquero.



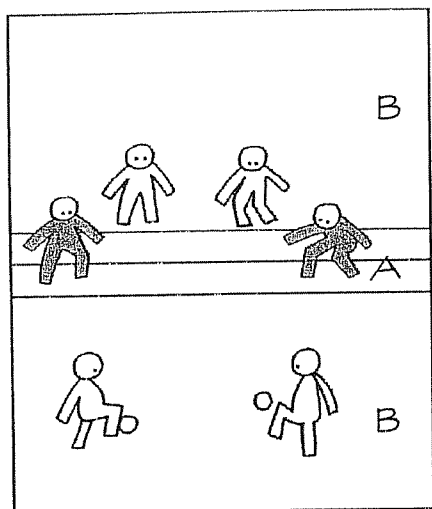
PELOTEO:

Se forman dos hileras ubicadas sobre la línea media y enfrentadas a cada arco. Los profesores se ubican en cualquiera de los dos córners y los alumnos deben cabecear al arco, teniendo la pelota que:

Pasar por arriba del arco / Sacarla al córner / Pegarle a un cono ubicado en el arco / Hacer el gol con un pique previo / etc.

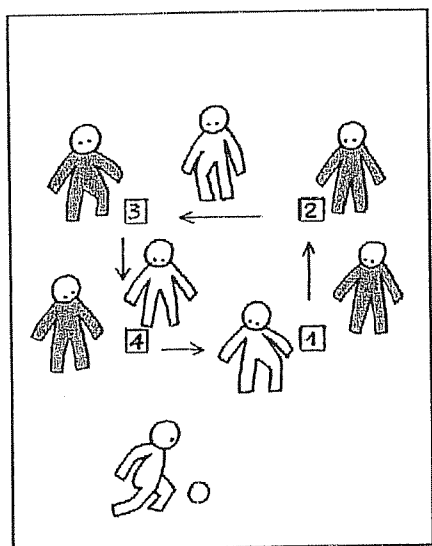
OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Recepción
 30 pelotas / 10 conos
 Deporte adaptado (Softbol-Fútbol)



PARTE INICIAL:

Se divide la clase en 2 equipos A y B. Los alumnos del equipo A, se colocan en la mitad de la cancha, entre 2 líneas marcadas a aproximadamente 2 metros. El equipo B se divide de un lado y el otro del campo. El juego consiste en que los jugadores del equipo B se pasen la pelota de volea por sobre el equipo A y los del otro lado la reciben con cualquier parte del cuerpo menos con las manos. Si toman la pelota con las manos o entra en el área del equipo A, éste suma 1 punto.

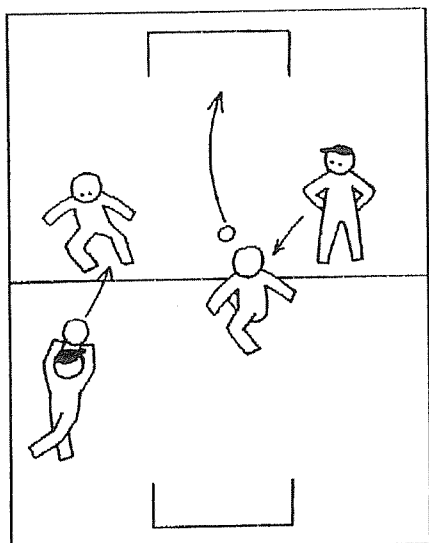


PARTE FUNDAMENTAL:

Se forman 4 equipos A vs B y C vs D, el juego es un partido de fútbol-softbol. El equipo A se coloca distribuido por toda la cancha, el equipo B pasa de a uno a patear la pelota al campo contrario para luego tratar de sumar bases. Esta suma realiza hasta que el equipo A recepcione y pise la pelota. De esta manera todos los jugadores del equipo B pasan a sumar bases, mientras que el equipo A tratara de recepcionar y pisar lo mas rápido posible.

VARIANTES:

Pisar la pelota en una zona determinada.

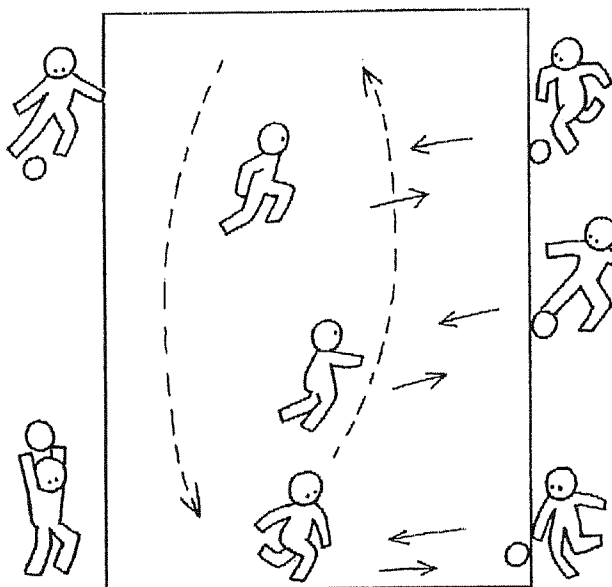


PELOTEO:

Se forman 2 hileras enfrentadas a cada arco por detrás de la línea media. Los profesores se colocan enfrentados a cada una de las hileras y le envían pases a distintas distancias y altura con el fin de que los alumnos recepcionen la pelota y que esta no pase la línea del medio para luego patear al arco.

OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Recepción
 30 pelotas / 10 conos
 Juego específico

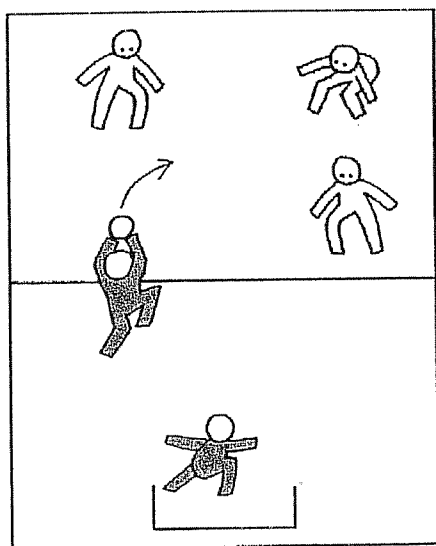


PARTE INICIAL:

Se distribuyen 5 alumnos en distintos puntos de la cancha con una pelota, a modo de circuito. El resto de los alumnos forman una hilera y deben recorrer este circuito con el fin de recepcionar y devolver las pelotas que le envíen sus compañeros bases.

VARIANTES:

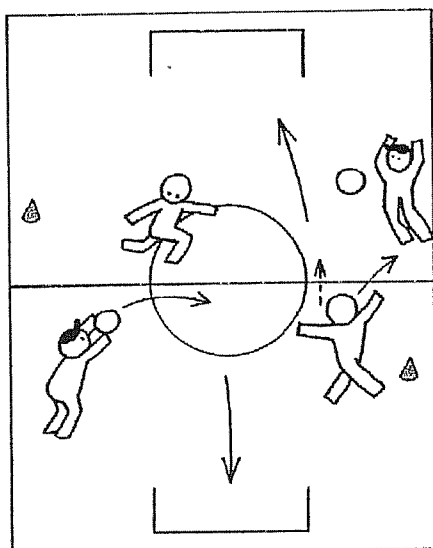
Enviar la pelota a distintas alturas y direcciones.



PARTE FUNDAMENTAL:

Se forman 4 equipos: A vs B y C vs D. El equipo A coloca un arquero y un jugador, el equipo B se distribuye por todo el campo contrario. La actividad consiste en que el jugador del equipo A envíe la pelota al campo contrario en forma aérea. Antes que toque el suelo, el equipo B deberá recepcionarla sin que esta salga de los límites de la cancha y atacar hacia el arco defendido por A.

El equipo B: si hace un gol gana el punto y el equipo A logra un punto si B hace mala recepción o si la pelota enviada toca el suelo.



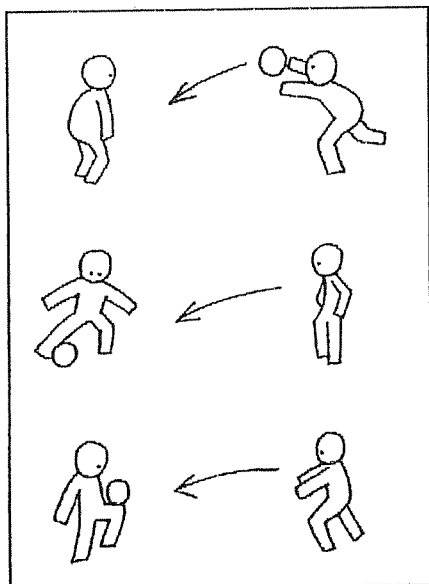
PELOTEO:

Se forman 2 hileras sobre la línea media enfrentadas al arco. El peloteo consiste en pasarle la pelota al profesor e ir inmediatamente al círculo central con el fin de recepcionar la pelota enviada por este sin que esta salga de los límites del círculo.

Las variantes están dadas por la forma en que el profesor envía la pelota al círculo central y las formas de recepcionarla.

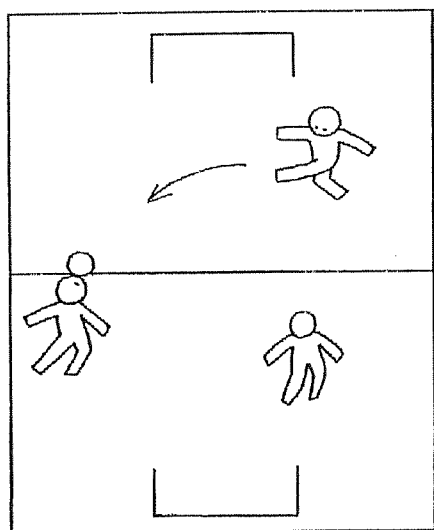
OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Recepción
 30 pelotas / 10 conos
 Partido reglado



PARTE INICIAL:

Se forman parejas con una pelota distribuidas por toda la cancha. El n°1 trotará por todo el espacio y el n°2 se quedará en el lugar con la pelota, la actividad consiste en que todos los n°2 lancen pases con las manos a todos los n°1 para que estos recepcionen la pelota y luego la devuelvan, todos deben pasar por ambos roles, cambiando cada 2 minutos.



PARTE FUNDAMENTAL:

Juego reglado.

Las reglas son :

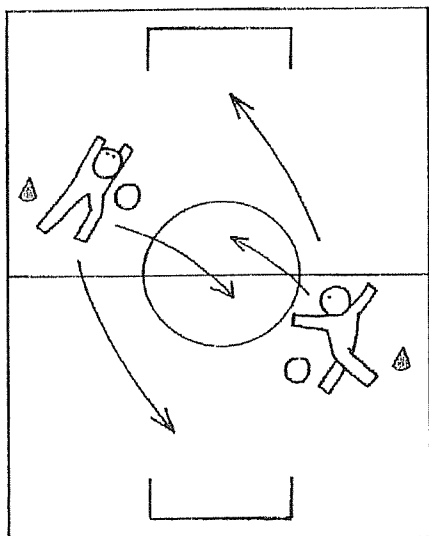
No hay arquero.

Es obligación tocar la pelota 2 veces como mínimo y 3 como máximo.

El gol vale recepcionando y pisando la pelota adentro del área.

VARIANTES:

Jugar con la mano, recepcionar con cabeza o pecho, luego tomarla y pasarla nuevamente.

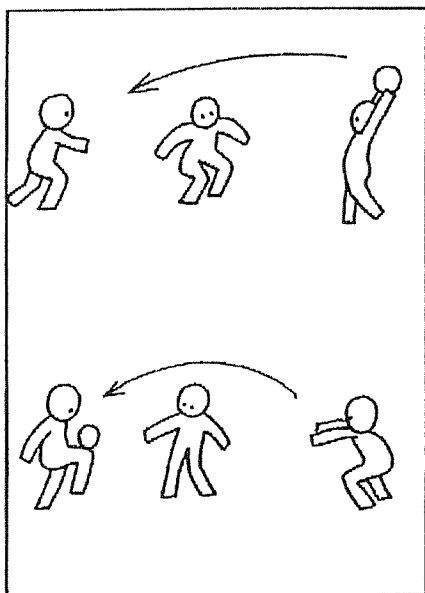


PELOTEO:

Se forman 2 hileras enfrentadas a cada arco. El peloteo consiste en que los 2 primeros alumnos de cada hilera se envíen la pelota simultáneamente por sobre el círculo central, con el fin de recepcionar la pelota y luego patear al arco que tiene enfrente.

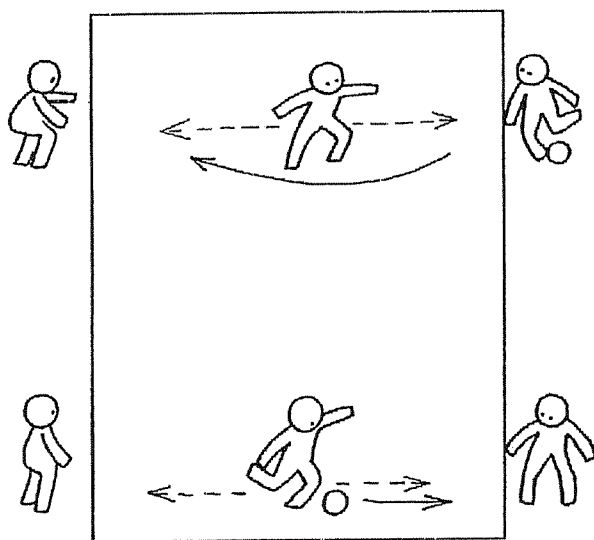
OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Recepción
 15 pelotas / 30 conos
 Ejercitaciones grupales



PARTE INICIAL:

Se forman trios con una pelota cada uno numerados 1-2 y 3. Los n° 1 y 2 son compañeros y el n° 3 es el contrario. La actividad comienza cuando el n° 1 envía un pase de lateral al n° 2, éste trata de recepcionar y luego de pisar la pelota antes que el n° 3 se la quite. Todos los alumnos pasan por todos los roles.

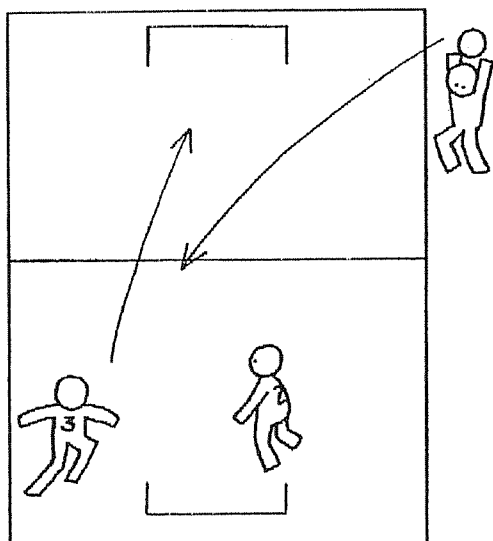


PARTE FUNDAMENTAL:

Los trios se colocan 2 por afuera de las líneas laterales y el 3 deberá desplazarse de lateral a lateral con el fin de recepcionar la pelota enviada por uno de sus compañeros y luego pasársela al otro. La recepción no puede salir de los límites de la cancha.

VARIANTES:

Rasante.
 Aéreo.
 Pecho.
 Cabeza.

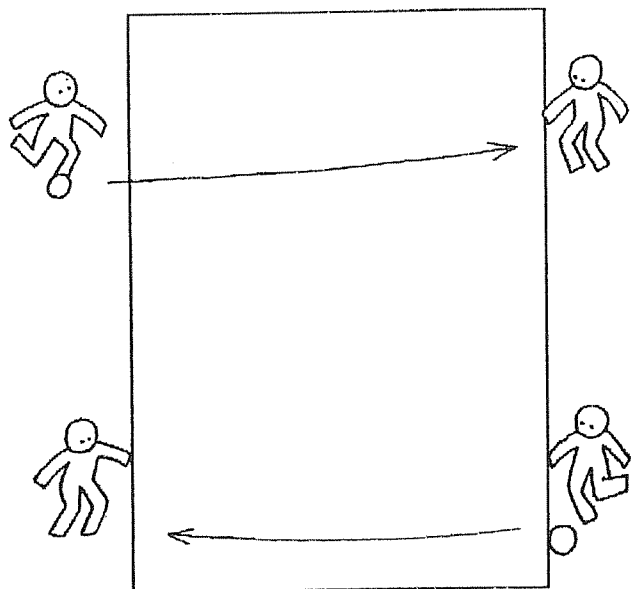


PELOTEO:

Los trios se colocan en las posiciones indicadas en la cancha: el n° 1 envía la pelota de lateral al n° 3 y luego ataja. El n° 3 recepciona la pelota y luego remata al arco. El n° 2 defiende a partir del momento que el n° 3 hace la recepción. Todos pasan por todas las posiciones.

OBJETIVO:
MATERIALES:
METODOLOGIA:

Recepción
 15 pelotas / 4 conos
 Ejercitaciones grupales



PARTE INICIAL:

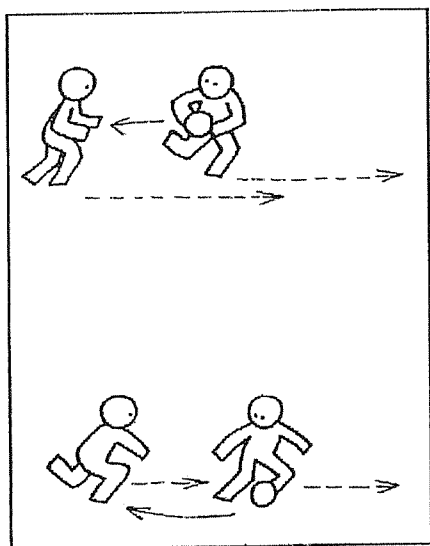
Los alumnos se colocan en parejas, con una pelota. Estos se ubican enfrentados cada uno en cada lateral, aproximadamente a 1 metro por detrás de esta línea. La actividad consiste en que los alumnos se pasen la pelota desde esta posición teniendo el compañero que recepcionarla sin que la misma entre a la cancha.

VARIANTES:

Pases de lateral - recepción con el muslo.

Pases rasantes - recepción con el pie.

Pases de volea - recepción con pecho o muslo.

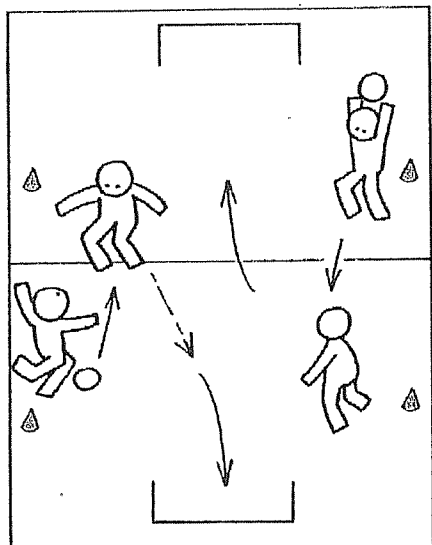


PARTE FUNDAMENTAL:

Las parejas se colocan enfrentadas, uno sobre la línea lateral y el otro dentro de la cancha a una distancia aproximada de 2 metros. La actividad consiste en que las parejas se desplacen de lateral a lateral teniendo que recepcionar las pelotas que le envíe su compañero que va de espalda. Las variantes van a estar dadas por el tipo de pases que se realice, por ejemplo:

Pases con el pie - recepción pie.

Pases con la mano - recepción muslo, pecho o cabeza.



PELOTEO:

Las parejas se colocan enfrentadas en dos hileras por detrás de la línea media. El peloteo consiste en que el alumno que tenga la pelota la envíe a su compañero, que está ubicado en la hilera del frente. Este la debe recepcionar, cruzar la mitad de la cancha y rematar al arco.

Todos los alumnos cambian de hilera y las variantes están dadas por las distancias entre estas dos y las distintas formas de pases.

TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No.1

Cantidad de jugadoras:5

Cantidad de balones:1

EJERCICIO DETALLADO:el jugador A traslada el balón hasta la banderola; de allí hará un pase al entrenador y volverá a la posición A1. Mientras tanto, el entrenador hará el pase al jugador 2B, que deberá pararla, trasladarla hasta la banderola y devolverla al entrenador, volviendo luego a la posición B2.

SE LOGRA:concentración, pique, velocidad, resistencia, exacto pase a ras de piso.-

TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No.2 3

Cantidad de jugadoras:5

Cantidad de balones:1

EJERCICIO DETALLADO:el jugador A, trasladará el balón hasta la banderola, hará el pase a ras al entrenador, e irá a la carrera hasta la posición A2 en la otra fila. El jugador B hará lo mismo.

DISTANCIA ENTRE BANDEROLAS:15 mts.

SE LOGRA:concentración, pique, velocidad, resistencia, exacto pase a ras de piso, coordinación, con las dos piernas cara interna.

TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No.3 2

Cantidad de jugadoras:5

Cantidad de balones:1

DISTANCIA DE BANDEROLAS:15 mts.

EJERCICIO DETALLADO:el jugador A trasladará el balón hasta la banderola, hará el pase a ras al entrenador, pasará en velocidad, pasará por detrás del entrenador e irá a la posición A1 en la otra fila.

SE LOGRA:pique, velocidad, resistencia, devolución a ras de piso, concentración, se aconseja utilizar ambas piernas.

TRABAJO GENÉRICO

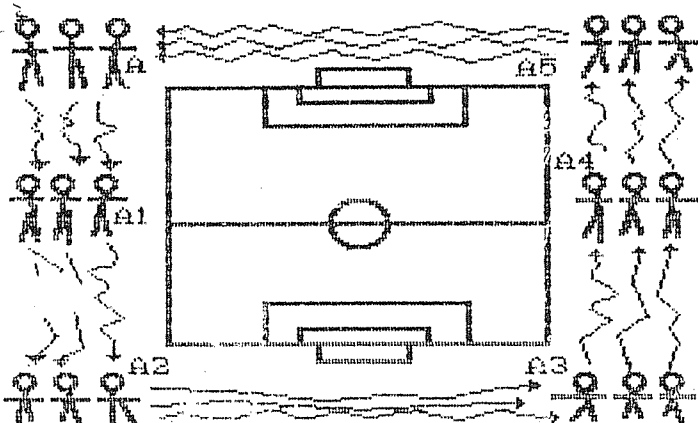
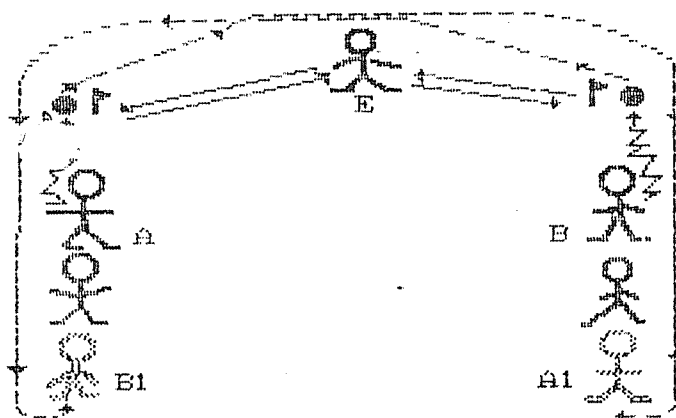
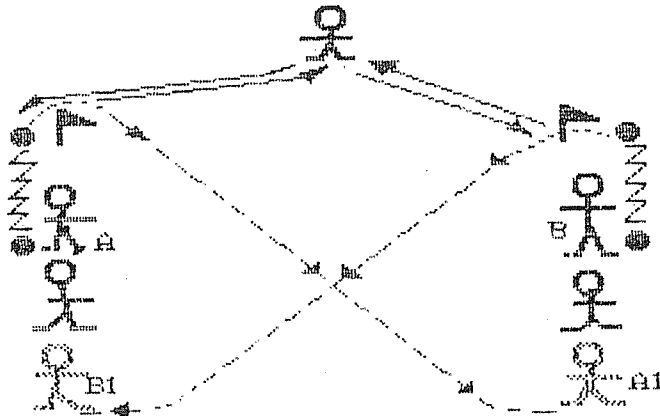
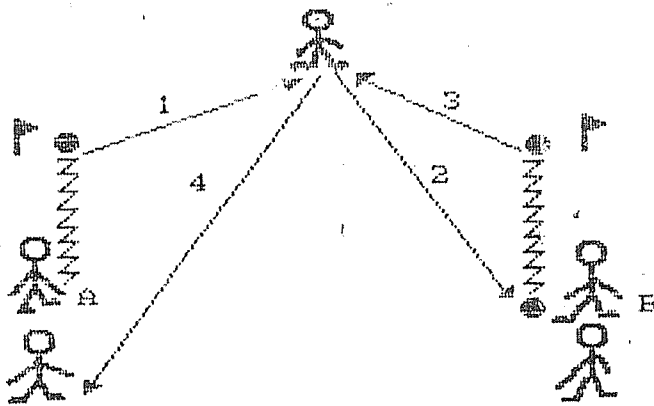
Ejercicio No.4

Cantidad de jugadoras:18

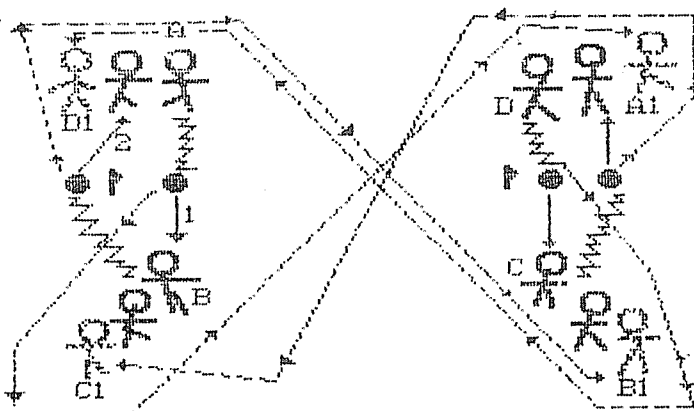
Cantidad de balones:3

EJERCICIO DETALLADO:este es un ejercicio de postas los jugadores en la posición A deberán trasladar el balón hasta entregarlo a sus compañeros ubicados en la posición A1, los cuales trasladarán el balón hasta la posición A2, y así sucesivamente. El ejercicio termina cuando los primeros (A) vuelven a su lugar de partida.

SE LOGRA:pique en velocidad con transporte de pelota, concentración, conducción y dominio en velocidad.



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100



TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No: 5

Cantidad de jugadores: 12

Cantidad de balones: 2

Cantidad de banderolas: 2

EJERCICIO DETALLADO: el jugador A trasladará el balón hasta la banderola, hará el pase al jugador B, picará, pasará por detrás de la otra fila, girará e irá corriendo hasta la otra fila en la posición A1. B, deberá dominar el balón, trasladará hasta la banderola, hacer el pase y correr pasando por detrás de la otra fila, girando y yendo hasta la posición B1.

C y D harán lo mismo que A y B.

SE LOGRA: velocidad, sprint, precisión, en el pase a ras de piso, coordinación traslado, resistencia, concentración.

OBSERVACIONES: es un trabajo ANAEROBICO.

TRABAJOS GENERICOS

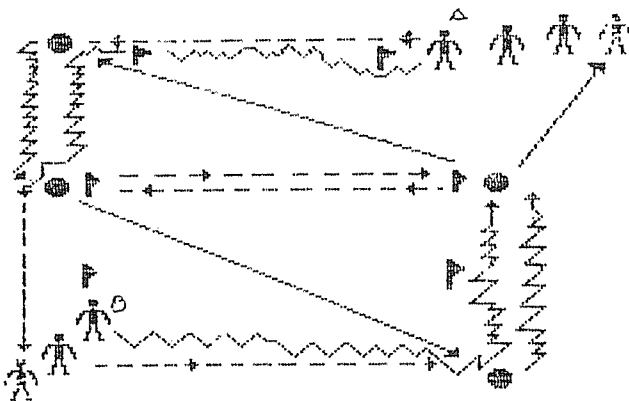
Ejercicio No: 6

Cantidad de jugadores: 6 o más.

Cantidad de balones: 2

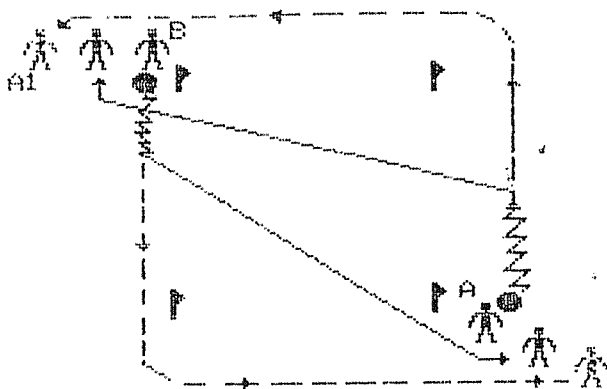
Cantidad de banderolas: 6

Distancia entre banderolas: 15x15 mts.



EJERCICIO DETALLADO: los jugadores A y B salen simultáneamente trasladando el balón, giran en la primera banderola, siguen transportando hasta las banderolas centrales. Hacen el pase, pican a las banderolas contrarias (A a la 1, B a la 2), vuelven y se van a la posición A1, B1. El jugador C y D picarán hasta la primera banderola donde interceptarán el balón que habían tirado A y B, trasladarán, y en las banderolas centrales harán el pase; luego picarán a la banderola contraria, vuelven y se colocan en la posición C1 y D1.

SE OBTIENE: velocidad, traslado, coordinación, precisión en el pase, resistencia, concentración, giro, cambio de pierna, salida con pelota al pie.



OBSERVACIONES: es un trabajo ANAEROBICO.

TRABAJO GENERICO

EJERCICIO No.: 6

Cantidad de jugadores: 6

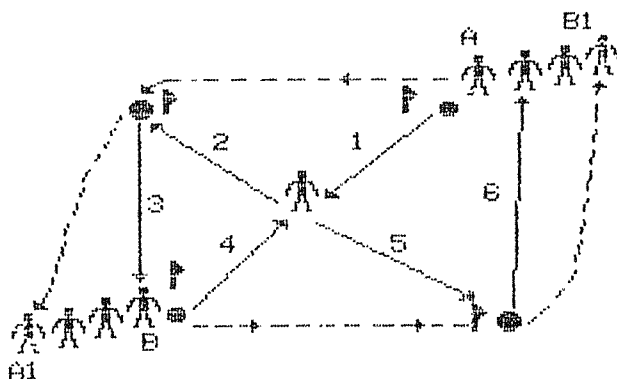
Cantidad de balones: 2

Cantidad de banderolas: 4

Distancia entre banderolas: 15 mts.

EJERCICIO DETALLADO: los jugadores A y B parten simultaneamente, trasladan el balón hasta el medio de las banderolas, hacen el pase fuerte y a ras de piso a los jugadores C y D. Luego a toda carrera, pasan por detras de la otra banderola y van a la posición A1-B1. Los demás jugadores harán lo mismo.

SE OBTIENE: resistencia, velocidad, traslado del balón bien pegado al cuerpo, precisión en el pase a ras del piso, coordinación, pique.



TRABAJO GENERICO

EJERCICIO No.: 7

Cantidad de jugadores: 7

Cantidad de balones: 1

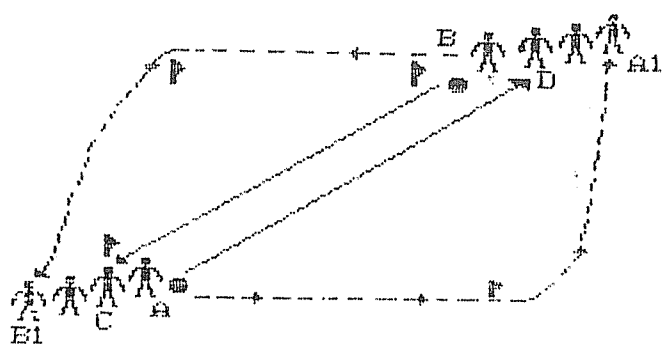
Cantidad de banderolas: 4

Dist. de banderolas: 20 mts. o mas.

EJERCICIO DETALLADO: el jugador A, hará el pase al entrenador, picará hasta la siguiente banderola donde recibirá el balón del entrenador y la pasará al jugador B, yendo a toda carrera hasta la posición A1.

Por su parte B recibirá el balón, se la pasará al entrenador, picará hasta la siguiente banderola donde recibirá de parte del entrenador y pasará al jugador C, picando luego hasta la posición B1, y así sucesivamente.

SE OBTIENE: precisión en el pase, pique, coordinación, resistencia.



TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No: ~~8~~ 8

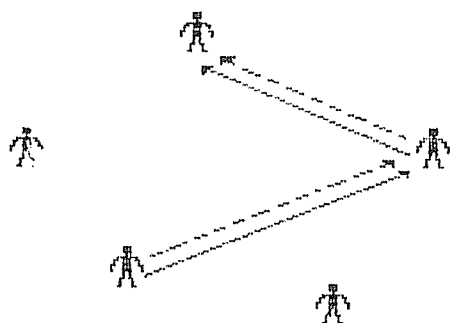
Cantidad de jugadores: 6

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

EJERCICIO DETALLADO: el jugador A y B haran el pase a los jugadores C y D; pican, luego pasan por detras de la banderola y van a las posiciones A1 - B1. Y así sucesivamente.

SE OBTIENE: precision en el pase; pique; velocidad; resistencia; coordinacion.



TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No: 10 9

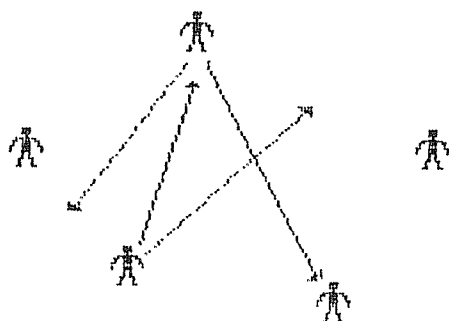
Cantidad de jugadores: 5

Cantidad de balones: 1

Separacion de los jugadores: 8 mts.

EJERCICIO DETALLADO: seguimos la trayectoria del balón.

SE OBTIENE: coordinacion; pique; resistencia; toque a ras del piso; velocidad; desplazamiento continuo.



TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No: ~~11~~ 10

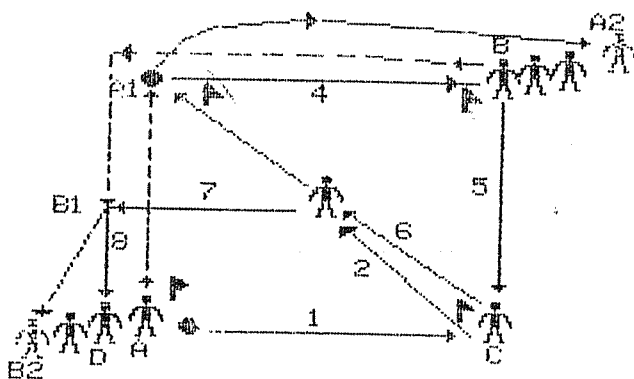
Cantidad de jugadores: 5

Cantidad de balones: 1

Separacion de los jugadores: 8 mts.

EJERCICIO DETALLADO: pasar el balón y buscar los espacios vacios.

SE OBTIENE: coordinacion; pique; resistencia; toque a ras del piso; velocidad.



TRABAJO GENERICOS

EJERCICIO No. 12

Cantidad de jugadores: 6 o más.

Cantidad de balones : 1

Cantidad de banderolas: 4

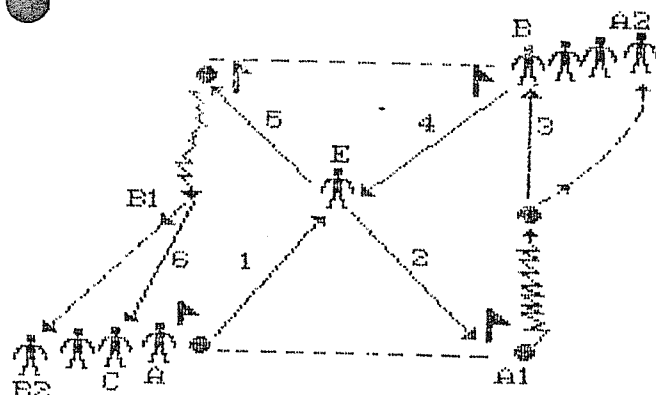
Dist. entre banderolas: 15 x 15 mtrs.

EJERCICIO DETALLADO: A tiene el balón, la cual pasa a C(1) y pica hasta posición A-1.C recibe y pasa al entrenador(2), este a su vez pasará el balón (3) a A1 el cual controlará y pasará al jugador B(5) y pasará el balón al jugador C(5) y picará hasta posición B1.

C controla y pasará al entrenador (6), el que pasará a B1(7) y este a su vez pasará a D(8). A1 y B1 después del pase, picará hasta posiciones A2;B2.

SE OBTIENE: buen pase a ras de piso; coordinación, pique, recepción; velocidad; resistencia.

OBSERVACIONES: es un trabajo ANAEROBICO.



TRABAJO GENERICOS

Ejercicio No.13

Cantidad de jugadores: 5 o más.

Cantidad de balones : 1

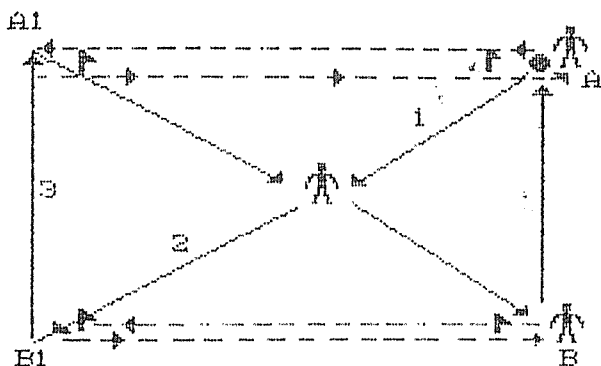
Cantidad de banderolas: 4

EJERCICIO DETALLADO: el jugador A pasará al entrenador el balón(1), y picará hasta la posición A1 donde recibirá el balón devuelto por el entrenador(2), pasará por detrás de la banderola trasladará hasta la mitad de las dos banderolas y pasará el balón a B(3) e irá corriendo hasta A2.

B, controlará y hará el pase al entrenador(4), picará a la posición B1, donde recibirá(5), girará en la banderola, trasladará hasta la mitad de las banderolas y hará el pase al jugador C(6), e irá a la carrera hasta B2.

SE OBTIENE: buen pase, velocidad, pique, traslado, resistencia.

OSERVACIONES: trabajo ANAEROBICO.



TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No. 14 / 12

Cantidad de jugadores: 3

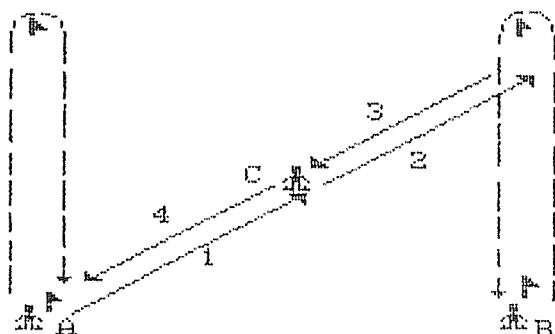
Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

EJERCICIO DETALLADO: el jugador A pasará el balón al jugador C, mientras tanto, el jugador B picará hasta la posición B1, donde recibirá de C allí controlará y pasará al jugador A que, corriendo luego a la posición A1, pasará al jugador C (4) y C, pasará a B (5).

SE LOGRA: buen pase a ras de piso, velocidad, pique, coordinación, resistencia.

OBSERVACIONES: trabajos ANAEROBICOS.



TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No. 15 / 13

Cantidad de jugadores: 3

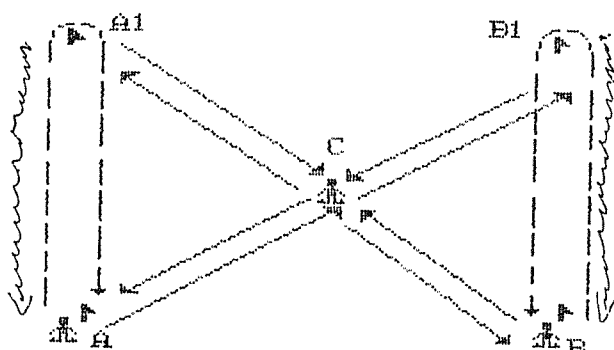
Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

Distancia entre banderolas: 15x15 m.

EJERCICIO DETALLADO: A, le pasa el balón a C y pica hacia la banderola de enfrente, gira, vuelve a su lugar inicial, B, pica en forma simultánea al pase de A, para recibir en la banderola de enfrente y devolver picando nuevamente a su lugar de salida.

SE LOGRA: coordinación, pique, velocidad, resistencia, exacto pase a ras y giro, freno.



TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 16 / 9

Cantidad de jugadores: 3

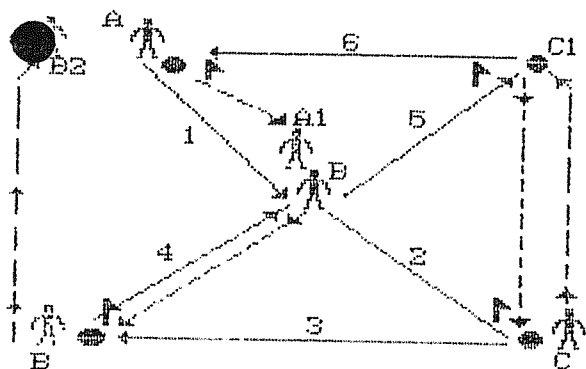
Cantidad de balones: 2

Cantidad de banderolas: 4

Distancia entre banderolas: 15x15 m.

EJERCICIO DETALLADO: A, le pasa el balón a C y pica hacia posición A1, para recibir y devolver inmediatamente pica a la posición inicial, para continuar con el ejercicio. B, efectúa lo mismo que A.

SE LOGRA: coordinación, pique, resistencia, velocidad, giro, exacto pase a ras, concentración.



TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 17 / 5

Cantidad de jugadores: 3

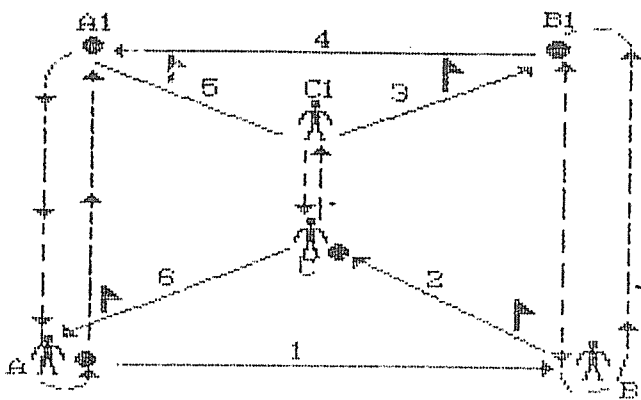
Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

EJERCICIO DETALLADO: A, pasa el balón al jugador B(1). B, pasa el balón a C. Mientras C recibe, A y B pican hasta la posición A1, B1. C patea el balón(3) a B1 y pica hasta C1. El jugador B en la posición B1, pasará el balón e ira a B2, esta será recibida por A1 y pasada a C1(5) y C1, pasará a B2(6).

SE OBTIENE: coordinación, pique, velocidad, resistencia, pase a ras del piso.

OBSERVACIONES: C, pica por el lateral. A y B cambian de posición.



TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No. 18

Cantidad de jugadores: 3

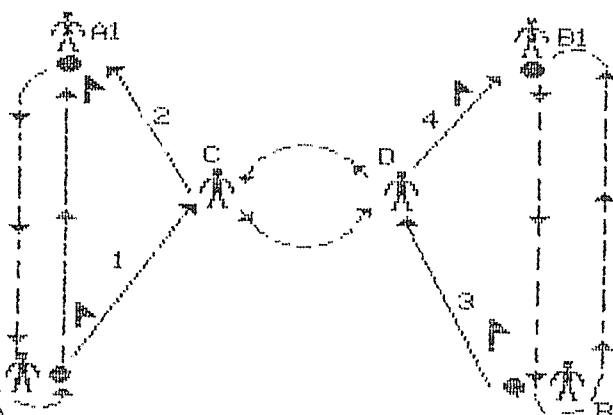
Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

Dist. entre banderolas: 15x20 mts.

EJERCICIO DETALLADO: A pasa a B (1); B pasa a C (2), este traslada unos metros y hace el pase (3). El que recibe es el jugador B en la posición B1, luego de picar. Este a su vez hace el pase (4) y recibe el jugador A en la posición A1. A1 pasa el balón nuevamente a C (5), quien traslada unos metros y vuelve a pasar al jugador A (6).

SE OBTIENE: coordinación; pique; velocidad; giro; toque a ras del piso; resistencia.



TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No. 19

Cantidad de jugadores: 4

Cantidad de balones: 2

Cantidad de banderolas: 4

EJERCICIO DETALLADO: A y B pasan el balón simultáneamente a C y D (1) y (3); estos cambian de posición y pasan el balón a A y B en la posición A1, B1 posición que adquirieron después de un pique (2) y (4). Estos devuelven el balón a C y D; cambian de posición y pasan a A y B.

SE LOGRA: coordinación; pique; velocidad; resistencia; toque a ras del piso; giro rápido.

TRABAJO GENERICO

Ejercicio No. 20

Cantidad de jugadores: 4

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

Distancia entre banderolas: 20x20 m.

EJERCICIO DETALLADO: B, se la pasa a D, va a posición C1 para recibir y devolver y pica en posición C2; A, también pica en forma casi simultánea que C y va a recibir y devolver en posición A1, sigue, y se coloca en posición A2. El ejercicio continúa de la misma manera.

SE LOGRA: coordinación, concentración, resistencia, pique, pase a ras, giro.

TRABAJO GENERICO

Ejercicio No. 21

Cantidad de jugadores: 4

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

Distancia entre banderolas: 20x20 m.

EJERCICIO DETALLADO: D se la pasa a C, que devuelve y pica a posición C1. B, al mismo tiempo va a posición B1 y A, también va a posición A1; así cambian de puesto continuamente A, B y C.

SE LOGRA: coordinación, fuerza, resistencia, velocidad, concentración.

TRABAJO GENERICO

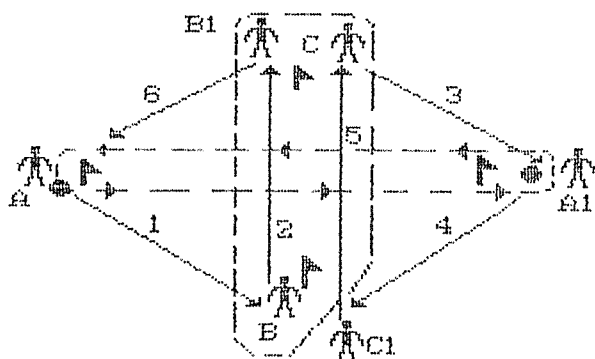
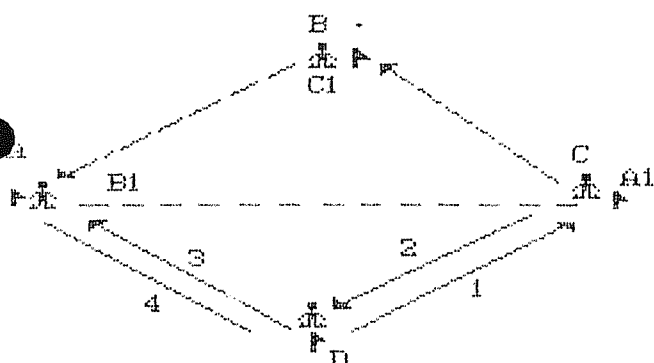
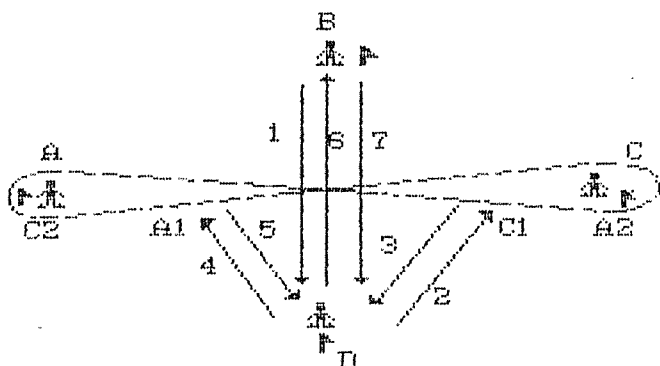
Ejercicio No. 22

Cantidad de jugadores: 3

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

EJERCICIO DETALLADO: el jugador A, pasa el balón a B y pica hasta la posición A1(1); B recibe, hace el pase a C y pica hasta B1(2); C recibe y pasa al jugador A en posición A1(3); A1 pasa a C en posición C1(4); C1 pasa el balón al jugador B en posición B1(5); B1 vuelve a pasar el balón al jugador A.



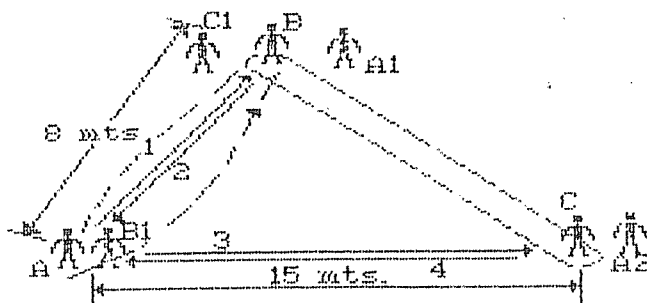
TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No. 23

Cantidad de jugadores: 3

Cantidad de balones: 1

Dist. entre jugadores: 8x15 mts.



EJERCICIO DETALLADO: el jugador A, pasa al jugador B y este devuelve (1) y (2). En el momento que A le tira a C, cambia a posición A1; y B a B1. C devuelve largo a B1. B1 le pasa a A1 y devuelve a B1. B1 pasa a C y cuando devuelve a B1, se pone en posición C1 y A1 en posición A2.

SE LOGRA: coordinación; pique; velocidad; resistencia; pique.

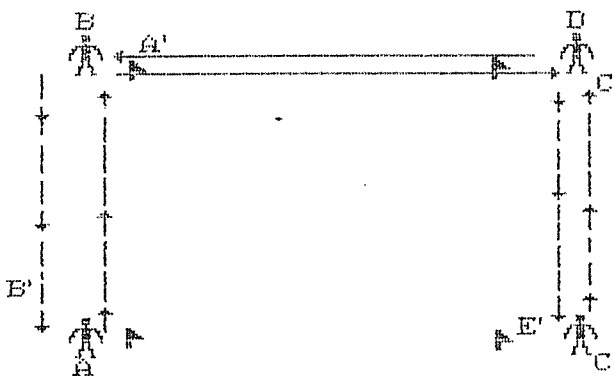
TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No. 24

Cantidad de jugadores: 4

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4



EJERCICIO DETALLADO: B se la pasa a D y va a la posición B'. D, a un solo toque la devuelve y va a posición D'. A pica y va a posición A' para pasársela a C en posición C' y así sucesivamente.

SE LOGRA: coordinación, velocidad, pique, resistencia, pase a ras del piso.

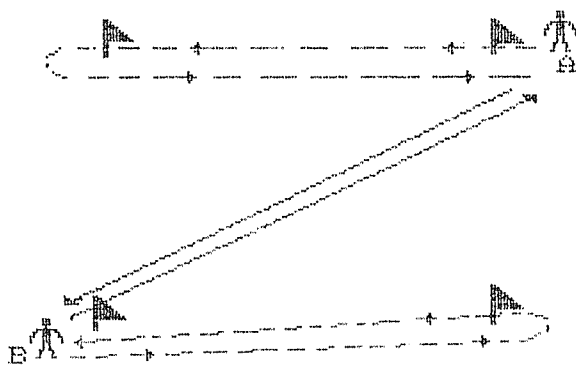
TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No. 25

Cantidad de jugadores: 2

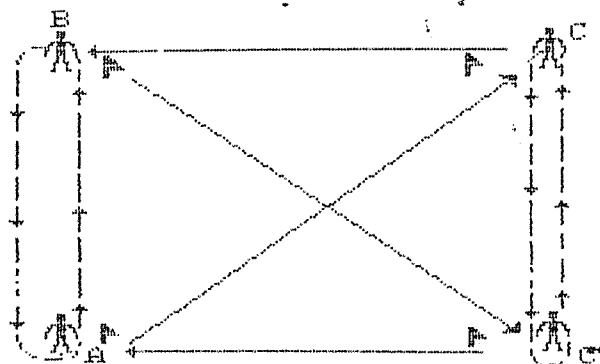
Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4



EJERCICIO DETALLADO: el jugador A, pica hasta la banderola contraria; gira y vuelve. Pasa el balón al jugador B que, previamente pica hasta la banderola contraria y volvió, controla y pasa a A.

SE LOGRA: coordinación, pique, velocidad, resistencia, pase a ras del piso. OBSERVACIONES: no menos de 10 vueltas en velocidad.



TRABAJO GENERICO

Ejercicio No.26

Cantidad de jugadores: 3

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

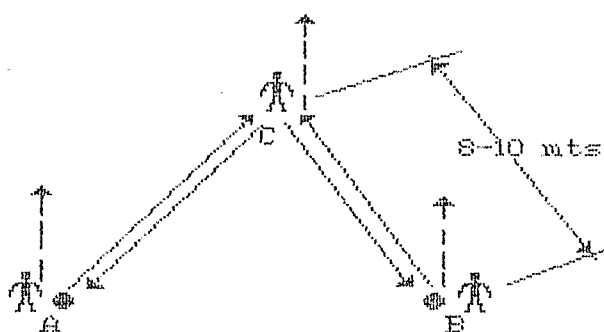
EJERCICIO DETALLADO: C se la pasa a B y va a la posición C' para recibir y volver a la posición anterior. B recibe y la pasa a un solo toque a C' y cambia de posición con A. A recibe de C' y a un solo toque la pasa a posición C. **SE LOGRA:** coordinación, velocidad, giro, pique, resistencia, pase a un solo toque

TRABAJO GENERICO

Ejercicio No.27

Cantidad de jugadores: 3

Cantidad de balones: 2



EJERCICIO DETALLADO: el jugador A, pasará el balón al jugador C, que retroceda y este, devolverá. Por su parte B hará lo mismo es decir, pasará el balón a C y C, devolverá mientras retroceda. A y B siempre avanzan mientras que C retrocede. **SE LOGRA:** perfecto pase del toque en movimiento; resistencia en retroceso; concentración.

TRABAJO GENERICO

Ejercicio No.28

Cantidad de jugadores: 4 o mas.

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 2

Sep. entre banderolas: 10 a 15 mts.



EJERCICIO DETALLADO: el jugador A, traslada el balón hasta la mitad de la distancia entre las banderolas; de allí hará el pase al jugador B e irá hasta la posición A1. El jugador B trasladará y pasará al jugador C y colocándose en la posición B1.

SE LOGRA: transporte de balón en velocidad anaeróbica; exacto pase a ras de piso; sprint, final con coordinación de movimiento. **OBSERVACIONES:** cada 20 vueltas, un minuto de descanso.

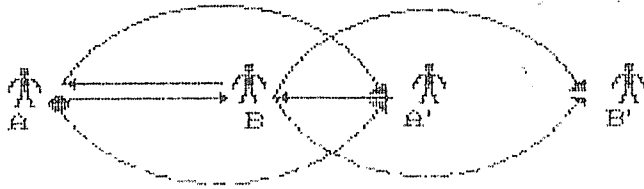
TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No. 29

Cantidad de jugadores: 2

Cantidad de balones: 1

Dist. entre jugadores: 8 mts.



EJERCICIO DETALLADO: A se la pasa a B a ras del piso y este devuelve igual; A recibe y la tira por sobre B, para ir a buscarla en posición A' y así continúa el ejercicio.

SE LOGRA: coordinación; exacto pase a ras del piso y por elevación; pique velocidad; resistencia.

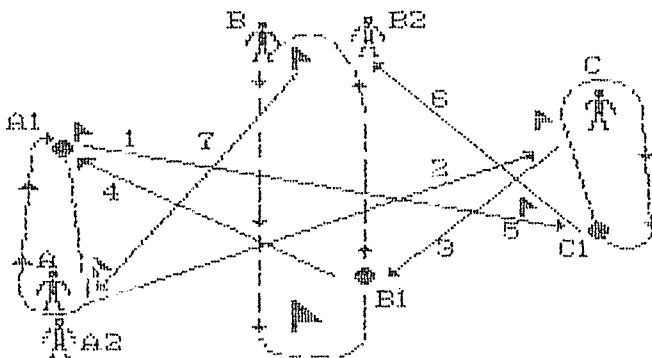
TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No. 30

Cantidad de jugadores: 3

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderitas: 6



EJERCICIO DETALLADO: el jugador B, pasará el balón al jugador A(1) e irá a B1. A recibe y pasa al jugador C y va a posición A(2). C recibe y devuelve a B1 y se coloca en la posición C(3). B1 recibe y pasa a A1 y vuelve a la posición B. A1 después de recibir, pasa a C(5); este a su vez pasará el balón a B2(6), quien a su vez pasará a A2(7).

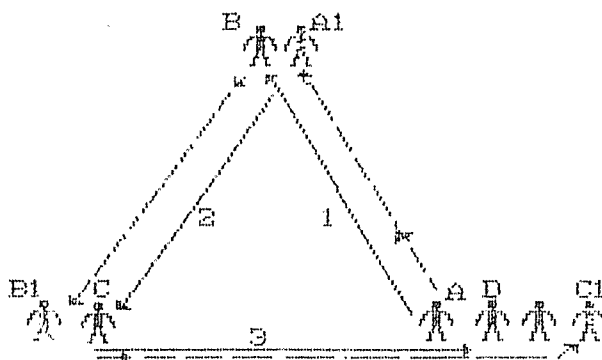
SE LOGRA: coordinación; velocidad; rotación; buen pase a ras de piso.

TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No. 31

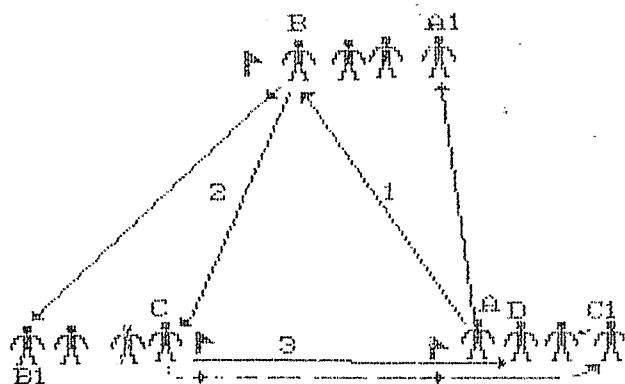
Cantidad de jugadores: 5 o mas.

Cantidad de balones: 1



EJERCICIO DETALLADO: El jugador A, hace el pase al jugador B y pica hasta la posición A1. Recibe B y pasa al jugador C, cambiando a posición B(2). C recibe y pasa al jugador D picando hasta la posición D(3).

SE LOGRA: coordinación, velocidad, pique, resistencia, sprint final.



TRABAJO GENERICO

Ejercicio No.32

Cantidad de jugadores: 3

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 3

EJERCICIO DETALLADO: A, se la pasa a B, y va a posición A', B se la pasa a C y va a posición B', C se la pasa a D y va a posición C', y así sucesivamente.

SE LOGRA: coordinación, velocidad, pique, resistencia, velocidad, exacto pase a ras del piso.

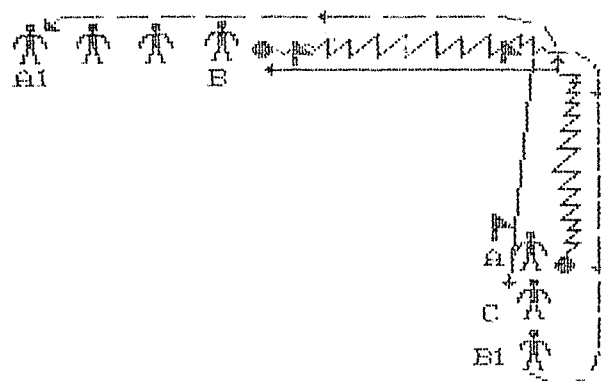
TRABAJO GENERICO

Ejercicio No.33

Cantidad de jugadores: 4 o más.

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 3



EJERCICIO DETALLADO: el jugador A, trasladará el balón hasta la banderola central y de allí hará el pase al jugador B e irá corriendo a la posición A1, B, sale transportando el balón hasta la banderola y pasará a C, yendo a la carrera hasta B1, y así sucesivamente.

SE LOGRA: traslado, velocidad, pase a ras de piso.

TRABAJO GENERICO

Ejercicio No.34

Cantidad de jugadores: 3

Cantidad de balones: 2

Distancia entre jugadores:

A a B=8 a 10 mts. A a C=20 mts.

EJERCICIO DETALLADO: A, pasa el balón a B. Este devuelve, gira, pica y va a recibir de C, devuelve, gira y va a recibir de A; devuelve y va a recibir de C y así sucesivamente.

SE LOGRA: coordinación, velocidad, giro, precisión en el pase a ras de piso, concentración, sprint.

OBSERVACIONES: cada 10 vueltas un minuto de descanso.

TRABAJO GENERICO

Ejercicio No.35

Cantidad de jugadores: 3

Cantidad de balones: 1

Distancia entre jugadores: 8 a 10 mt.



EJERCICIO DETALLADO: C se la pasa a B, este recibe y la devuelve a entrega para ponerse en posición B', A, pica y se pone en posición A' para recibir de C y volverle a entregar, corriendo veloz hasta su posición inicial.

SE OBTIENE: coordinación, velocidad, resistencia anaeróbica, velocidad, fuerza, giro, sprint, exacto pase a ras del piso.

TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 36

Cantidad de jugadores: 4 o más

Cantidad de balones: 1

Distancia de separación : 15 mts.



EJERCICIO DETALLADO: el entrenador pasará el balón al jugador A; este controlará y devolverá picando luego, hasta la posición A1. Los demás jugadores repetirán la misma jugada.

SE LOGRA: buen pase a ras del piso, giro y velocidad.

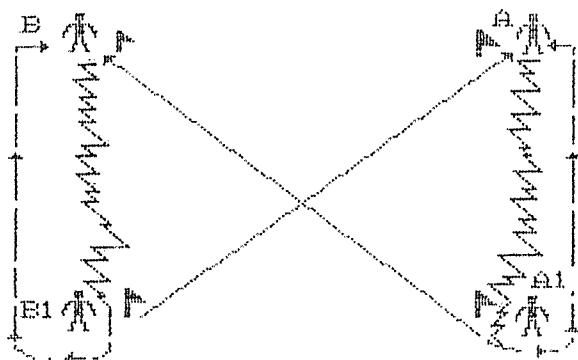
TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 37

Cantidad de jugadores: 2

Cantidad de pelotas: 2

Cantidad de banderolas : 4



EJERCICIO DETALLADO: los jugadores A y B, salen simultáneamente trasladando la pelota hasta la banderola; allí efectúan el pase a la banderola opuesta, debiendo el jugador retornar a su punto de salida para poder recepcionar la pelota que le pasó el otro jugador.

SE LOGRA: traslado, pase a ras de piso, velocidad, giro, sprint.

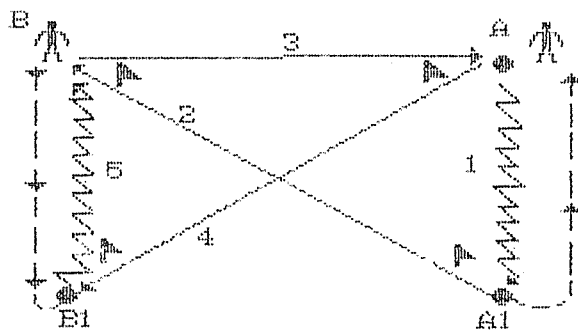
TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 38

Cantidad de jugadores: 2

Cantidad de pelotas: 1

Cantidad de banderolas : 4



EJERCICIO DETALLADO: el jugador A, transporta la pelota hasta la posición A1, donde realiza el pase al jugador B, el cual domina y entrega al jugador A; éste a su vez domina y hace el pase al jugador B en la posición B1; domina y vuelve a pasar al jugador A para volver a comenzar.

SE LOGRA: traslado, pase a ras de piso, velocidad, giro.

TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 39

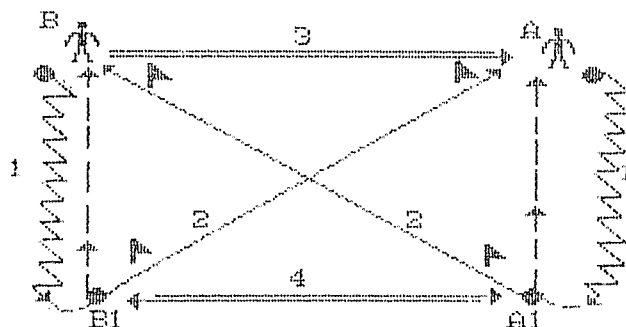
Cantidad de jugadores: 2

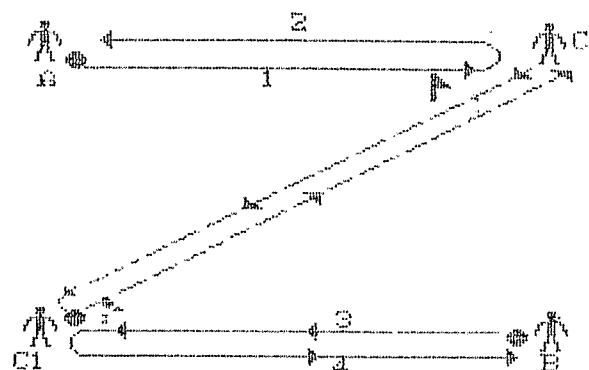
Cantidad de pelotas: 2

Cantidad de banderolas : 4

EJERCICIO DETALLADO: los jugadores A y B, salen simultáneamente, trasladando la pelota hasta la posición A1 y B1 donde tirará la pelota a la banderola opuesta; gira y va a recibir la pelota del jugador opuesto; llega, domina y cambia la pelota; domina y traslada hasta la otra banderola, donde vuelve a cambiar la pelota.

SE LOGRA: transporte, cambio de balones en dos lados, pique, resistencia.





TRABAJO GENERICO

Ejercicio No. 40

Cantidad de jugadores: 3

Cantidad de balones: 2

Cantidad de banderolas: 2

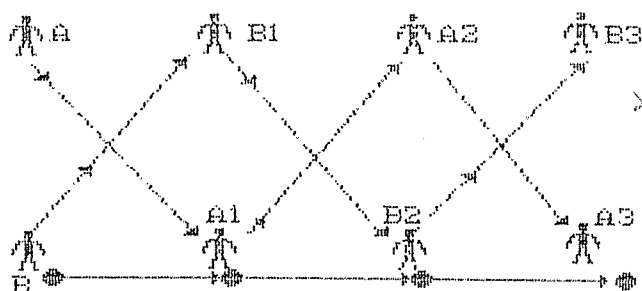
EJERCICIO DETALLADO: el jugador A, hace el pase exacto a ras de piso, recibe C, domina y devuelve. El jugador C, pica hasta la otra banderola donde recibirá el otro balón que fue entregado por el jugador B, dominará y devolverá.
SE LOGRA: velocidad, fuerza, exacto pase a ras de piso, resistencia, pique.
OBSERVACIONES: trabajo anaeróbico.

TRABAJO GENERICO

Ejercicio No. 41

Cantidad de jugadores: 2

Cantidad de balones: 1



EJERCICIO DETALLADO: el jugador B le pega a la pelota hacia adelante al mismo tiempo que se cruza hasta la posición B1. El jugador A cuando le pega a la pelota, pica y se cruza hasta la posición A1, donde recibe la pelota; domina y la tira hacia adelante; pica y va a la posición A2, mientras B1 se cruza a la posición B2 y así sucesivamente.
SE LOGRA: acción, coordinación, velocidad, relevo, pase a ras de piso.

TRABAJO GENERICO

Ejercicio No. 42

Cantidad de jugadores: 3

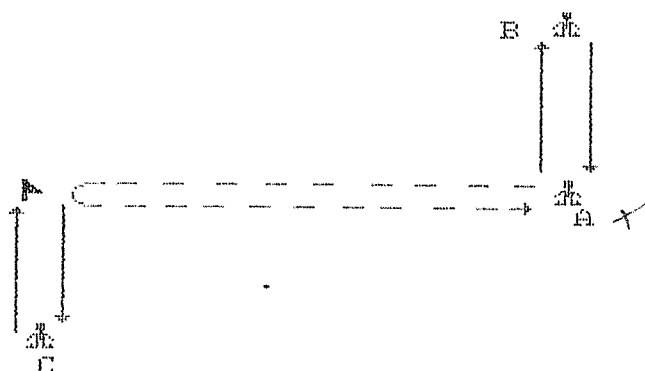
Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 1

Distancia entre A y B = 5 mts.
Distancia entre A y C = 8 mts.

EJERCICIO DETALLADO: A, cabecea un balón que recibe de B con la mano, pica y va hasta la banderola a recibir y devolver a ras del piso un balón por parte de C; gira y vuelve a su posición anterior, siguiendo con el ejercicio.

SE LOGRA: resistencia, salto, cabeceo, pase a ras del piso, giro, fuerza, concentración.

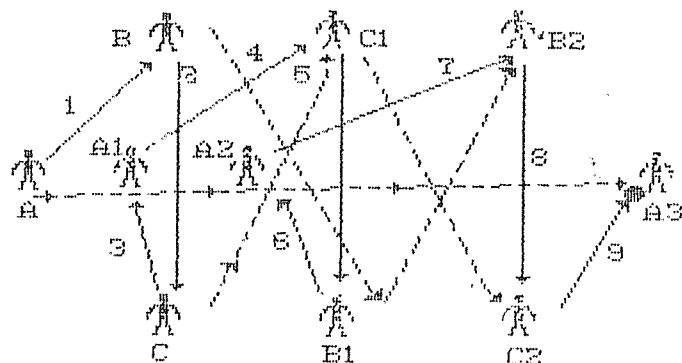


TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 43

Cantidad de jugadores: 3

Cantidad de balones: 1



EJERCICIO DETALLADO : el jugador A hace el pase al jugador B(1) y pasa a posición A1. Recibe el jugador B y pasa la pelota al jugador C(2) y se coloca en posición B1. El jugador C, recibe y hace el pase al jugador A en posición A1(3). El jugador C pasa a posición C1. A1 recibe y la pasa a C1(4) y se coloca en la posición A2. C1 recibe y la pasa a B, en la posición B1(5) y se coloca en posición C2.

A su vez B1 recibe y la pasa a A2 y se coloca en B2. A2 domina y hace el pase al jugador B2(7). B2, recibe y pasa a C2(8) y este a su vez a A3.

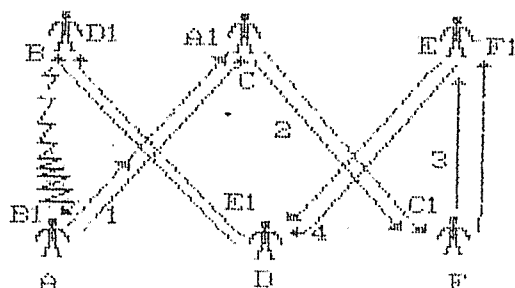
SE LOGRA: coordinación, velocidad, relevo, exacto pase a ras del piso.

TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 44

Cantidad de jugadores: 6

Cantidad de balones: 1



EJERCICIO DETALLADO : el jugador A pasa la pelota al jugador C y corre hasta la posición A1. El jugador C recibe y hace el pase al jugador F, corriendo luego hasta la posición C1. El jugador F, domina el balón y lo entrega a E, pasando este a la posición F1. El jugador E, domina y se la pasa a D, colocándose en la posición E1. D, recibe y se la pasa a B, colocándose en posición D1. El jugador B, después de recibir, traslada hasta B1.

SE LOGRA: resistencia, velocidad, sprint, exacto pase a ras del piso, coordinación.

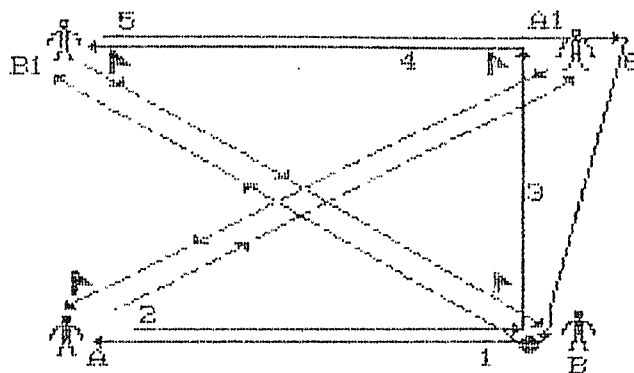
TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 45

Cantidad de jugadores: 2

Cantidad de balones: 1

EJERCICIO DETALLADO: el jugador B pasará la pelota al jugador A el cual, después de dominar, devolverá al jugador B(2), picará e ira a la posición A1(3) y recibirá y pasará a A1(3) y correrá hasta la posición B1. A1 dominará y pasará la pelota al jugador B en la posición B1(4), este dominará y devolverá al jugador A en la posición A1(4) y este pasará al jugador B(5).



TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 46

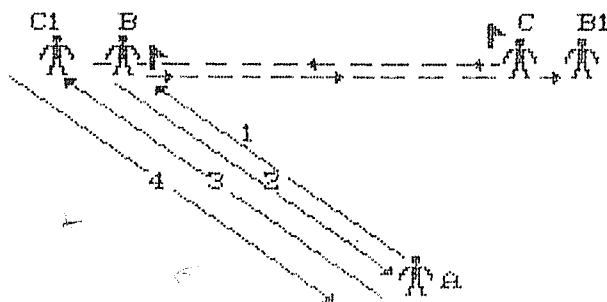
Cantidad de jugadores: 3

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 2

EJERCICIO DETALLADO: formando un triángulo de 20 metros, al jugador A, pasará la pelota al jugador B, el cual devolverá y picará hasta la posición B1. El jugador C, cuando el jugador B devuelve la pelota, picará hasta la posición C1, donde recibirá la pelota del jugador A y la devolverá (3) y (4).

SE LOGRA: resistencia, velocidad, sprint, coordinación.



TRABAJOS GENERICOS

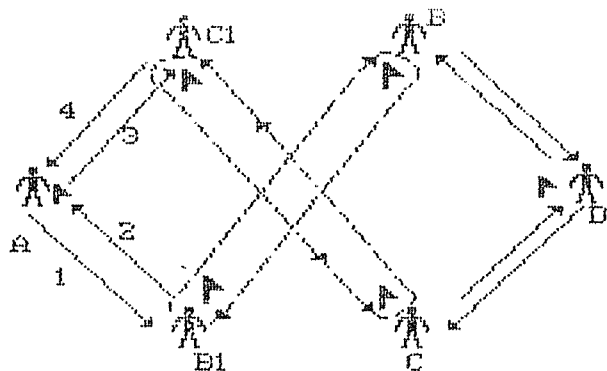
Ejercicio No. 47

Cantidad de jugadores: 4

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

EJERCICIO DETALLADO: el jugador A, pasará el balón al jugador B que, picará y recibirá en posición B1 y devolverá a A, quien recibirá y pasará al jugador C en la posición C1(3) y devuelve a A.



SE LOGRA: resistencia, velocidad, giro, coordinación, pase a un solo toque.

TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 48

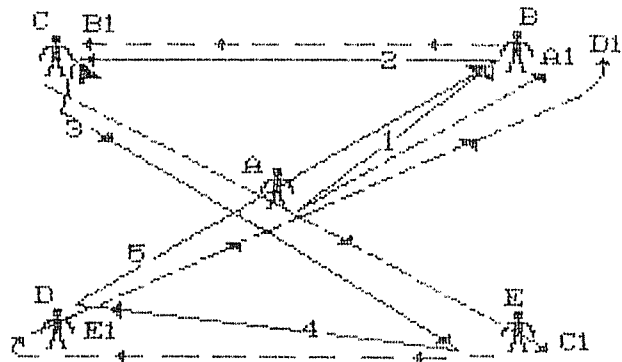
Cantidad de jugadores: 5

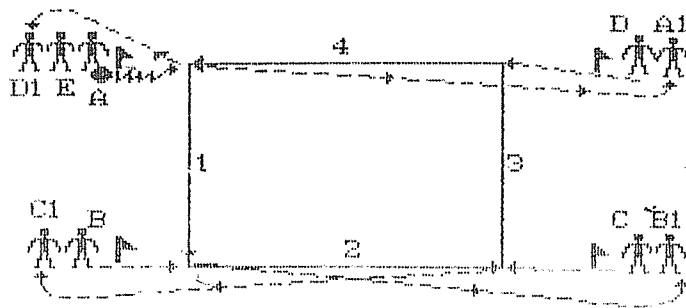
Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

EJERCICIO DETALLADO: A se la pasa a B y se pone en posición A1. B recibe y se la pasa a C y se pone en posición B1; C se la pasa a E y se pone en posición C1; E se la pasa a D y se pone en posición E1; D se la pasa a A1 y se pone en posición D1 y así sucesivamente.

SE LOGRA: resistencia, velocidad, coordinación, sprint, exacto pase a ras del piso.





TRABAJO GENÉRICO

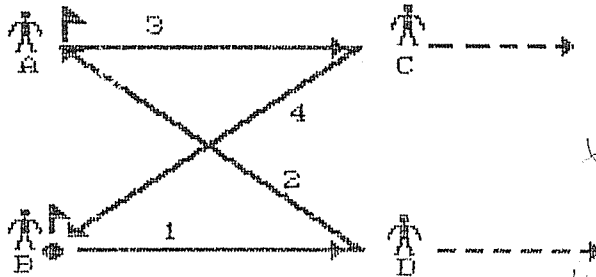
Ejercicio No. 49

Cantidad de jugadores: 5

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

EJERCICIO DETALLADO: A, transporta y se la pasa a B que, de su posición sale a buscarla y se pone en posición A; B se la pasa a C que de su posición sale a buscarla y se pone en posición B; C se la pasa a D que, de su posición sale a buscarla y se pone en posición C; D se la pasa a E que, de su posición sale a buscarla y se pone en posición D y así sucesivamente.



X

TRABAJO GENÉRICO

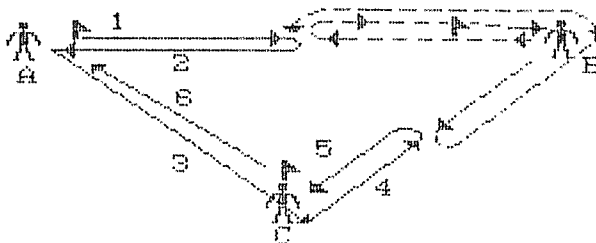
Ejercicio No. 50

Cantidad de jugadores: 4

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 2

EJERCICIO DETALLADO: se van pasando el balón, desplazándose continuamente. SE LOGRA: coordinación, exacto pase a ras del piso, resistencia.



TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No. 51

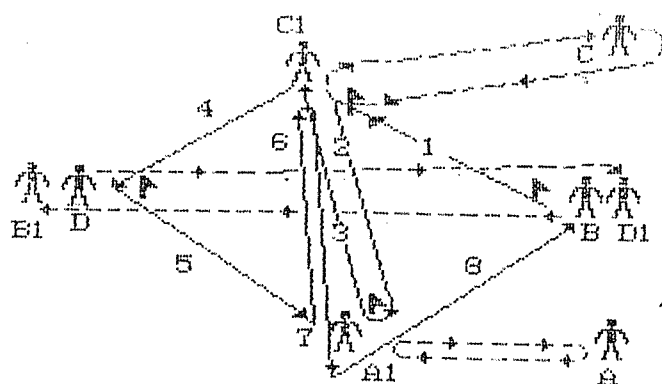
Cantidad de jugadores: 3

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 3

EJERCICIO DETALLADO: A, le pasa el balón a B que, de su posición, sale a buscarlo y este lo devuelve, gira, pica y pasa por atrás de la banderola a buscar el balón que le pasa C; luego de recibir de A, gira, pica, pasa nuevamente por atrás de la banderola y va a buscar el balón que le pasa A, luego de recibir de C y continúa.

SE LOGRA: coordinación, velocidad, concentración, pique, resistencia.



TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 52

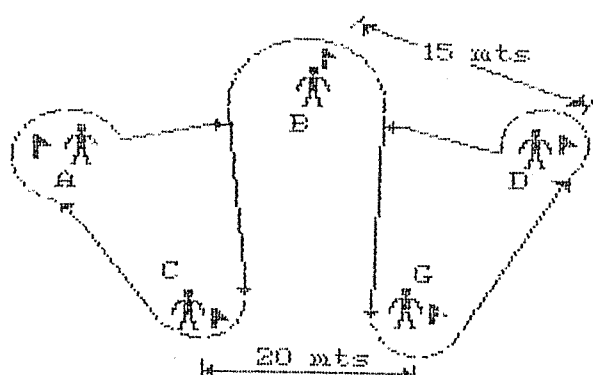
Cantidad de jugadores: 4

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

EJERCICIO DETALLADO: B, le pasa el balón a C, este a A1 que devuelve rápidamente; C1 le pasa el balón a D que toca, para A1 y cambian puesto con B, para quedar en posición D1 y B1 respectivamente; A1, luego de recibir se la pasa a C1 va a posición A y vuelve a recibir de C1, para pasar a D1. Tanto C1 como A1, después de recibir y entregar van y vuelven de la posición A y C respectivamente.

SE LOGRA: coordinación, velocidad, concentración, pique, resistencia, giro, exacto pase a ras del piso.



TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 53

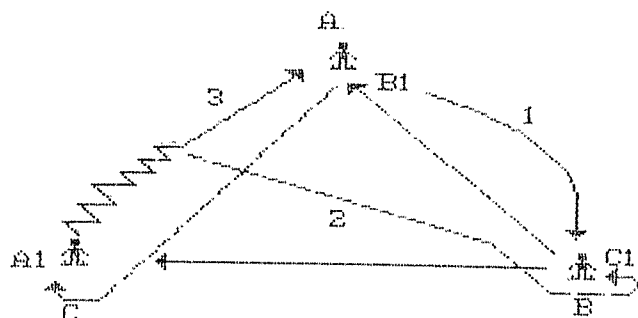
Cantidad de jugadores: 5

Cantidad de balones: 2

Cantidad de banderolas: 5

EJERCICIO DETALLADO: cada jugador después de entregar el balón, tiene que hacer un medio giro por detrás de la banderola. B, juega con el grupo A y C y con el grupo D y G en forma indistinta.

SE LOGRA: coordinación, concentración, resistencia, un solo toque y a ras del piso.



TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 54

Cantidad de jugadores: 3

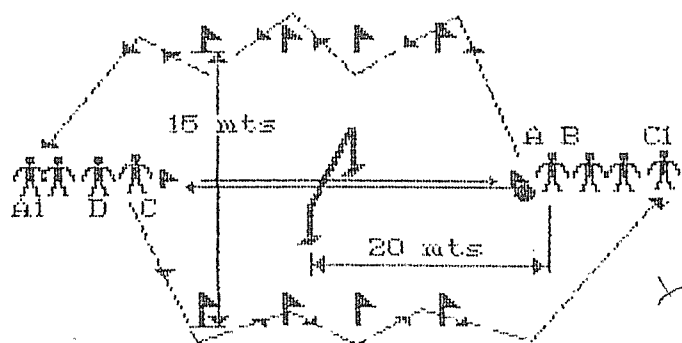
Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 5

Dist. entre jugadores: 8 a 10 mts.

EJERCICIO DETALLADO: A, con la mano se la tira a B y se va a posición A1; B, la pasa con el pecho y a ras del piso se la pasa a C y va a posición B1 y C la transporta 4 mts. y se la pasa a B1 y va a posición C1.

SE LOGRA: resistencia, sprint, velocidad, coordinación, concentración, fuerza, salto.



TRABAJO GENERICO

Ejercicio No. 55

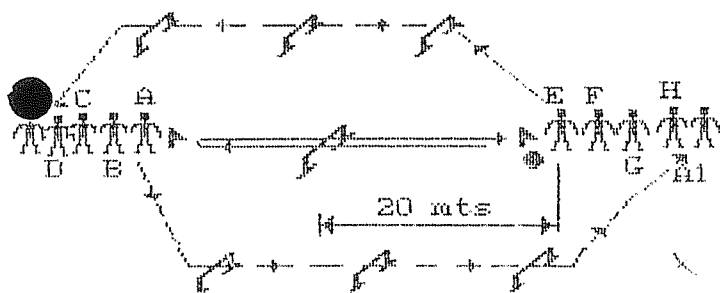
Cantidad de jugadores: 8

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 10 x 1 valla

EJERCICIO DETALLADO: A, le pasa el balón a C, lo hace pasar por debajo de la valla, pica, esquivando las banderolas y se coloca en posición A1; así sucesivamente C y D hacen lo mismo. **SE LOGRA:** exacto pase a ras del piso, cintura, resistencia.

OBSERVACIONES: es un trabajo anaeróbico.



TRABAJO GENERICO

Ejercicio No. 56

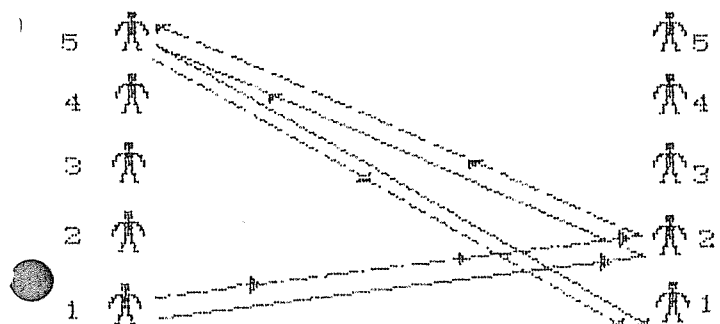
Cantidad de jugadores: 8 o mas.

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 3

Cantidad de vallas: 6 o mas.

EJERCICIO DETALLADO: A, le pasa el balón a E, haciéndolo pasar por debajo de una valla, pica, salta la valla y se pone en posición A1. Los demás jugadores de esta manera continúan con el ejercicio. **SE LOGRA:** exacto pase a ras del piso, pique, salto, resistencia.



TRABAJO GENERICO

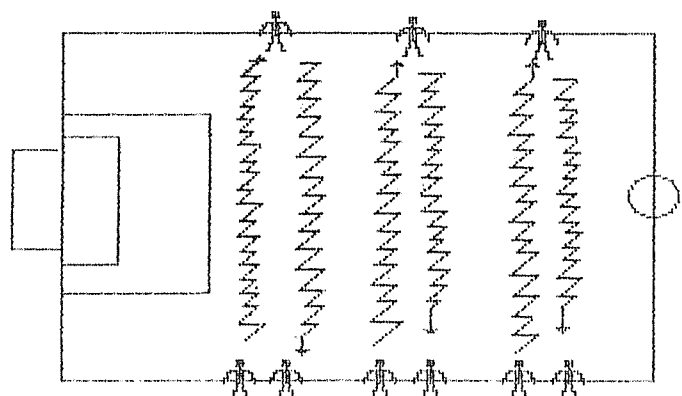
Ejercicio No. 57

Cantidad de jugadores: 10

Cantidad de balones: 1

EJERCICIO DETALLADO: los jugadores se pasan el balón de una fila a otra en forma cruzada y deben seguir la trayectoria del mismo.

SE LOGRA: exacto pasacordinación.



TRABAJO GENERICO

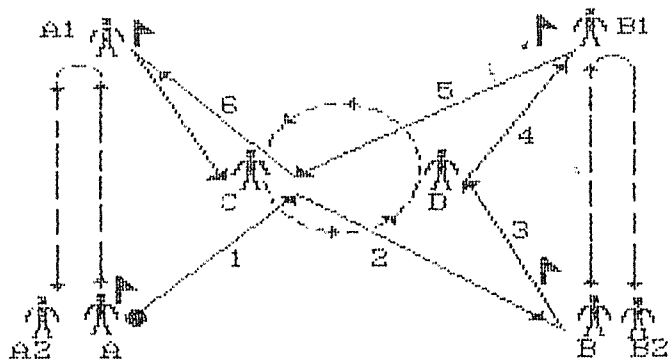
Ejercicio No. 58

Cantidad de jugadores: varios

Cantidad de balones: varios

EJERCICIO DETALLADO: los jugadores transportan a lo ancho de la cancha relevándose entre si.

SE LOGRA: transporte, resistencia, fuerza.



TRABAJO GENERICO

Ejercicio No. 59

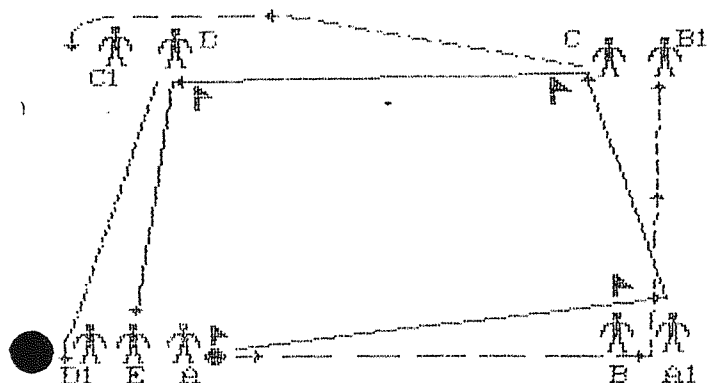
Cantidad de jugadores: 4

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

EJERCICIO DETALLADO: C y D cambian posiciones despues de tocar.

SE LOGRA: coordinacion, concentracion, resistencia, velocidad.



TRABAJO GENERICO

Ejercicio No. 60

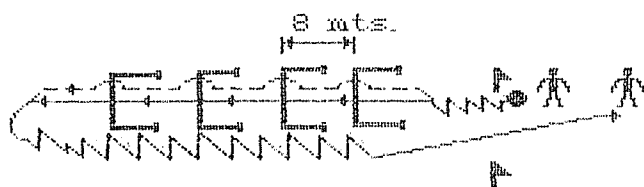
Cantidad de jugadores: 4

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

EJERCICIO DETALLADO: un solo toque los jugadores van detras del balón a ocupar el lugar.

SE LOGRA: exacto pase a ras del piso, velocidad, resistencia, pique.



TRABAJO GENERICO

Ejercicio No. 61

Cantidad de jugadores: 2 o más.

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 3

Cantidad de vallas: 4, separadas 8 metros una de otra.

EJERCICIO DETALLADO: El jugador transporta, hace pasar el balón por debajo de las vallas y él las salta, gira por detras de la banderola, la transporta y se la pasa al siguiente en la fila.

SE LOGRA: velocidad en transporte, salto, resistencia, coordinacion, concentracion.

TRABAJO GENERICO

Ejercicio No. 62

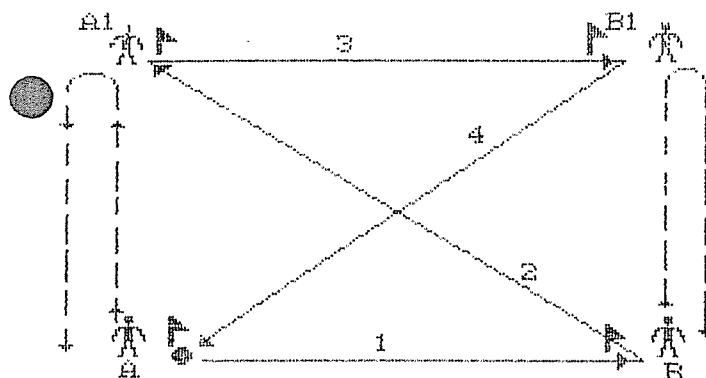
Cantidad de jugadores: 2

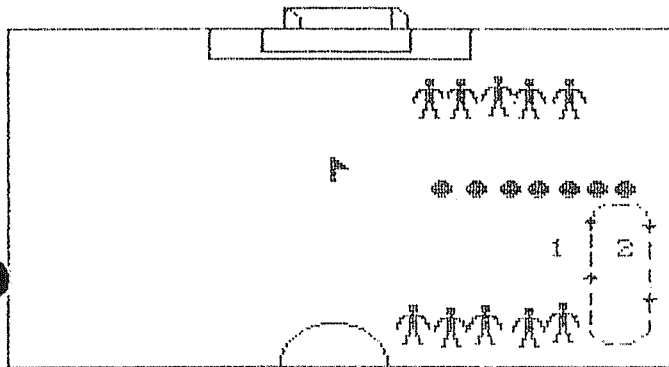
Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

EJERCICIO DETALLADO: A se la pasa a B y pica para recibir en posición A1 recibe y la pasa a posición B1, vuelve a picar para recibir en posición de salida.

SE LOGRA: velocidad, pique, exacto pase a ras del piso, resistencia, coordinacion.





A schematic diagram of a roller coaster car at the top of a vertical loop. The car is shown as a rectangular box with a person inside. It is positioned at the very top of a vertical track. A dashed line indicates the path of the car as it descends from the top of the loop. To the right of the car, there are four small circles representing wheels or supports. The diagram is drawn on a grid background.

SE LOGRA:sprint inicial,fuerza,cin-
tura,tiro al gol con pelota en movi-
miento y a ras del piso.

TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No. 67

Cantidad de jugadores: 4 o más.

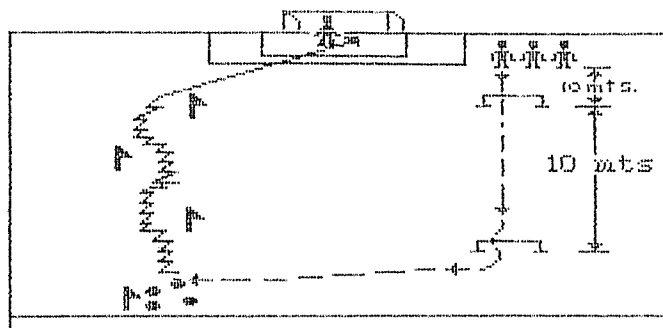
Cantidad de balones: 4 o más.

Cantidad de banderolas: 4

Cantidad de vallas: 2 distribuidas

de la siguiente manera: una a 10 mts de la línea del área grande, y otra a 15 mts. de la primera.

EJERCICIO DETALLADO: el jugador hace un solo pase por debajo de la primera valla; salta la segunda. Va a buscar un balón, chiblea por las banderolas y tira al arco.



SE LOGRA: coordinación a la salida de sprint y rollo, cintura, salto, tiro al gol, chibling, resistencia.

TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No. 68

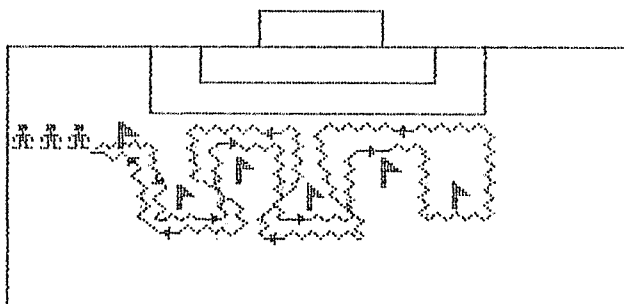
Cantidad de jugadores: 4

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 6

EJERCICIO DETALLADO: el jugador transporta chibleano hasta la última banderola en forma lenta, a partir de allí, lo hace velozmente hasta la salida.

SE LOGRA: chibling, cintura, freno, transporte, fuerza de sprint.



TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No. 69

Cantidad de jugadores: 6 o más (más 2 ayudantes)

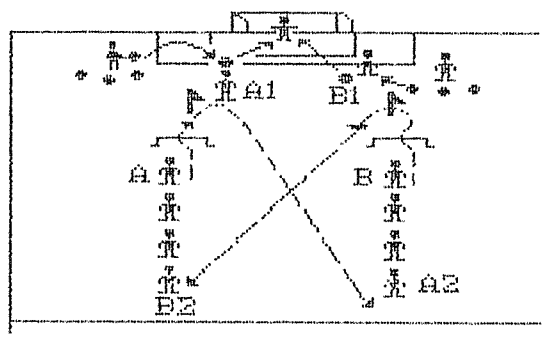
Cantidad de balones: 6 o más.

Cantidad de banderolas: 2

Cantidad de vallas: 2

EJERCICIO DETALLADO: en una fila se salta la valla y cabeceos, y la otra salta la valla y patea en movimiento. Los jugadores cambian continuamente de fila.

SE LOGRA: resistencia, patear a media altura, cabeceo, sprint, salto, concentración, coordinación.



TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 70

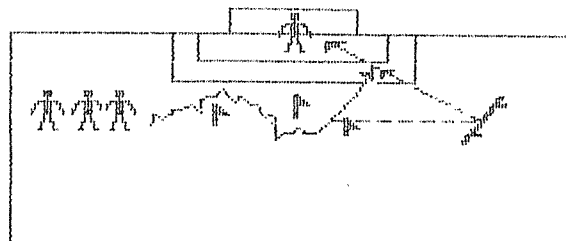
Cantidad de jugadores: 3 o más

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 3 (más un banco)

EJERCICIO DETALLADO: los jugadores chiblean las banderolas, transportando; se hacen un auto pase y pasean al arco.

SE LOGRA: precisión en tiro al gol, velocidad, chibling, autopase exacto con efecto.



TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 71

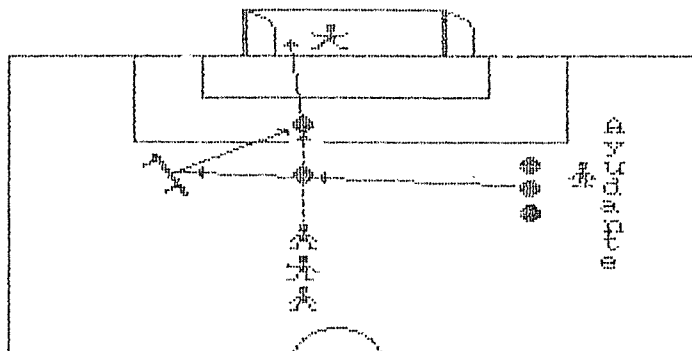
Cantidad de jugadores: 3 o más.

Cantidad de balones: 3 o más.

Utilajes: 1 banco.

EJERCICIO DETALLADO: los jugadores reciben del ayudante un balón, se hacen un autopase con un banco a costado y shotean al arco.

SE LOGRA: coordinación, exacto autopase, velocidad, sprint.



TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 72

Cantidad de jugadores: 4 o más.

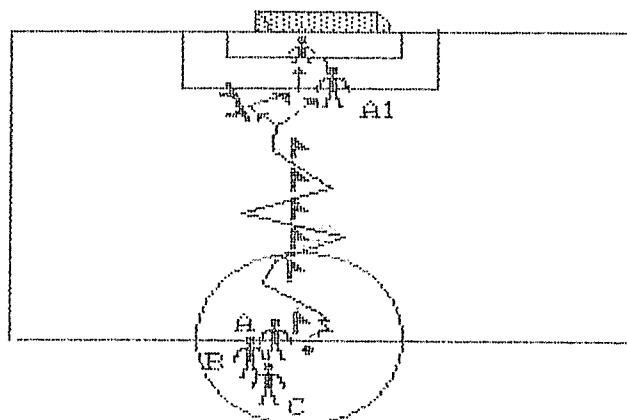
Cantidad de balones: 1

Utilajes: 1 banco.

Cantidad de banderolas: 4

EJERCICIO DETALLADO: los jugadores transportan chiblando las banderolas, se hacen un autopase y tiran al gol.

SE LOGRA: transporte, chibling, resistencia, exacto autopase, tiro al gol, velocidad, sprint.



TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 73

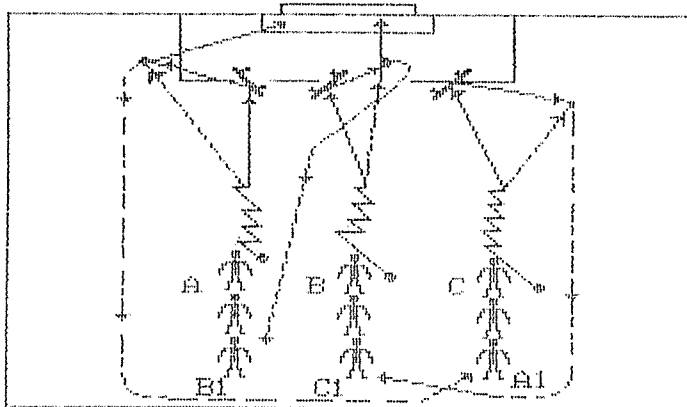
Cantidad de jugadores: 6-9-12

Cantidad de balones: 3

Utilajes: 3 banco.

EJERCICIO DETALLADO: los jugadores transportan en velocidad, se hacen un autopase y tiran al gol. Van cambiando de fila constantemente.

SE LOGRA: transporte en velocidad, uso de las dos piernas, resistencia, coordinación, precisión en los autopases.



TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 74

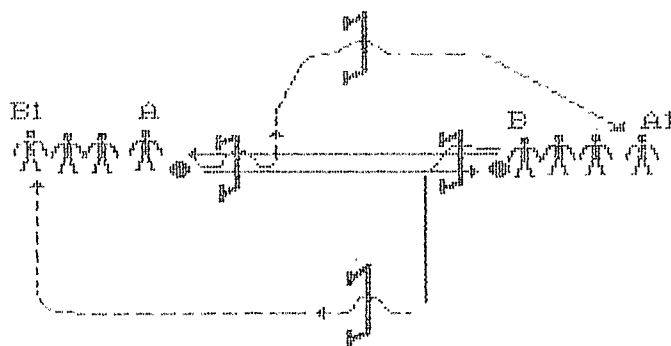
Cantidad de jugadores: 3-6-9

Cantidad de balones: 2

Cantidad de vallas: 4

EJERCICIO DETALLADO: A, le pasa el balón a la fila de B, por debajo de las dos vallas, pica, salta una valla y se pone en posición A1. Se repite con B. Los pases se deben hacer en forma simultánea.

SE LOGRA: velocidad, técnica de pase a ras del piso, salto, sprint, concentración, resistencia.



TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 75

Cantidad de jugadores: 6 o mas.

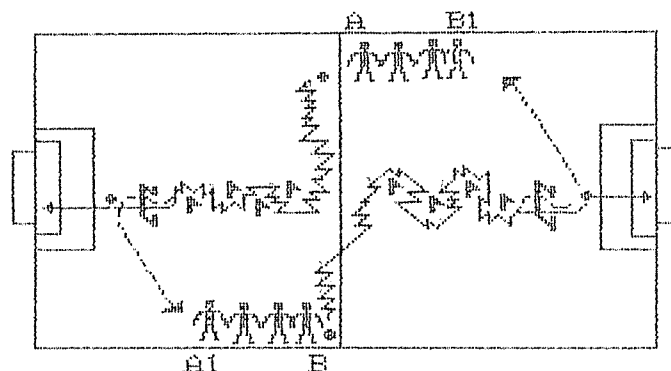
Cantidad de balones: 2

Cantidad de vallas: 2

Cantidad de banderolas: 8

EJERCICIO DETALLADO: A, transporta el balón chiblingando las banderolas, cuando llega a la valla hace pasar el balón por debajo, salta la misma y shootea al gol.

SE LOGRA: transporte, chibling, resistencia, coordinación, velocidad, precisión en tiro al gol.



TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 76

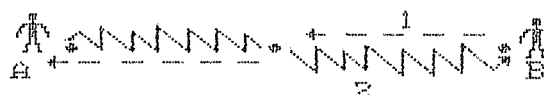
Cantidad de jugadores: 2

Cantidad de balones: 1

Distancia en jugadores: 8 mts.

EJERCICIO DETALLADO: A, traslada el balón hasta la mitad y vuelve a su lugar de espalda y en un solo pie. B, va a buscar en un solo pie y vuelve a su lugar de espalda trayendo el balón.

SE LOGRA: fuerza, salto hacia atrás, resistencia.



TRABAJOS GENERICOS

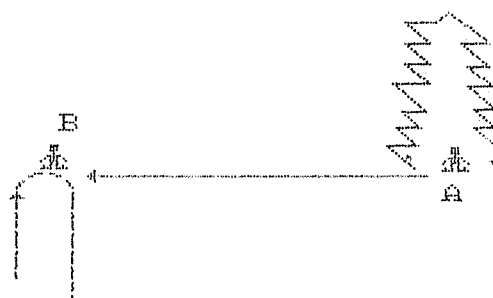
Ejercicio No. 77

Cantidad de jugadores: 2

Cantidad de balones: 1

EJERCICIO DETALLADO: A, transporta el balón de costado con un pie, y con el otro, va haciendo el recorrido a saltitos; primero lo hace con la izquierda y luego con la derecha. B, también hace el recorrido con un solo pie y de a saltitos cambiando cuando vuelve.

SE LOGRA: traslado, equilibrio, resistencia, fuerza, coordinación.

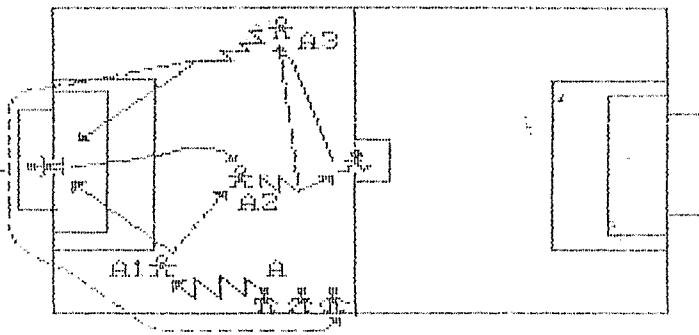


TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 78

Cantidad de jugadores: 3

Cantidad de balones: 1 por jugador



EJERCICIO DETALLADO: A, transporta a posición A1, shotea al arco, pica y va a posición A2, que recibe del arquero, transporta, y shotea al otro arco y va a posición A3, recibiendo del otro arquero, transporta y shotea nuevamente al 1er. arco, para terminar poniéndose último en la fila.
SE LOGRA: transporte, shot al arco, resistencia, coordinación, pique.

DINAMICA PROGRESIVA

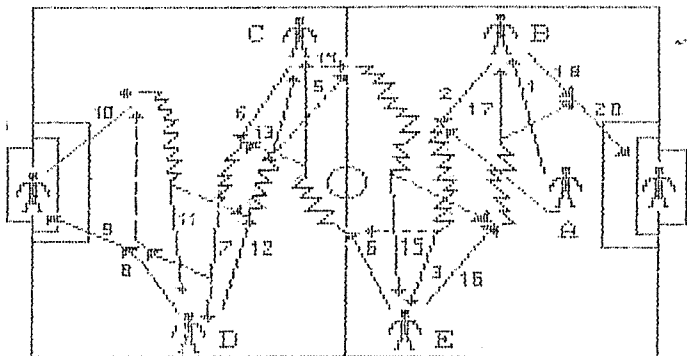
Ejercicio No. 79

Cantidad de balones: 1 por jugador

participante.

Cantidad de jugadores: 5 comodines,

2 arqueros y varios participantes.



EJERCICIO DETALLADO: A, va, transportando hacia B-C-D-E haciendo pases y picando para recibir, para finalizar tirando al gol.
 Cantidad de jugadores: 4 fijos (C, B, D, E) 2 arqueros y varios más.
 Cantidad de balones: varios.
SE LOGRA: transporte, exacto pase, pique, velocidad, resistencia, tiro al gol, dinámica progresiva.

TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 80

Cantidad de jugadores: 3 o más (más el arquero)

Cantidad de balones: 10

Cantidad de banderolas: una, dispuesta a 10 mts. del área grande.

EJERCICIO DETALLADO: A, pica y gira por detrás de la banderola y patea al arco el 1er. balón; gira, pica, pasa por detrás de la banderola y patea al arco el 2do. balón, y así sucesivamente con los diez balones.

SE LOGRA: resistencia, giro, precisión en el remate.

OBSERVACIONES: trabajo anaeróbico.

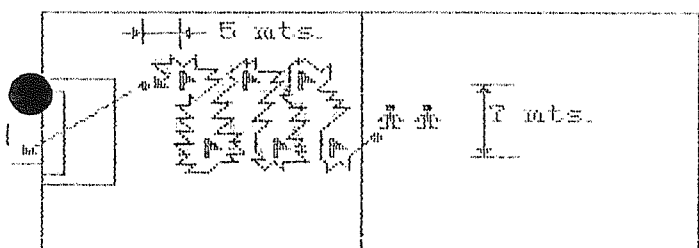
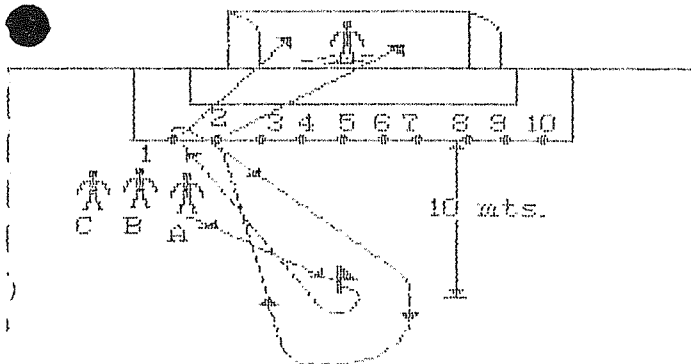
TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 81

Cantidad de jugadores: 4 o más

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 6



EJERCICIO DETALLADO: transporte a gran velocidad con remate al gol.

SE LOGRA: resistencia, dribbling, transporte de balón, resistencia, concentración anaeróbica.

FISICO TECNICO GENERICO

Ejercicio No. 82

Cantidad de banderolas: 6

Cantidad de jugadores: 1 arquero, varios participantes.

EJERCICIO DETALLADO: el jugador transporta hasta la banderola que, estan colocadas como limite y no la rodea simplemente sino que, vuelve hasta la otra y termina partiando al arco. Avanza 20 mts. y retrocede 10 mts.

SE LOGRA: transporte, resistencia, freno, giro, cintura, shot al gol.

TRABAJO GENERICO

Ejercicio No. 83

Cantidad de jugadores: todo el plantel

Cantidad de balones: varios

Cantidad de banderolas: 8

Cantidad de vallas: 7

EJERCICIO DETALLADO: se forman parejas con un balón c/u. Salen pasando el balón por entre medio de las vallas luego velozmente cambian de lugar (el que trabaja con derecha, lo hace con izquierda) pasando el balón por entre las banderolas.

SE LOGRA: exacto pase, uso de las dos piernas, toque en velocidad, precisión.

TRABAJO GENERICO

Ejercicio No. 84

Cantidad de jugadores: 8

Cantidad de balones: 2

Cantidad de vallas: 7

EJERCICIO DETALLADO: los jugadores giran en circulo y se pasan el balón por entre medio de las vallas. Cambiando el giro se usan las dos piernas.

SE LOGRA: concentración, exacto pase, resistencia, coordinación, velocidad.

TRABAJO GENERICO

Ejercicio No. 85

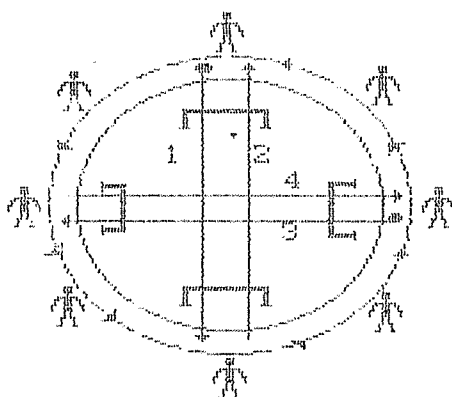
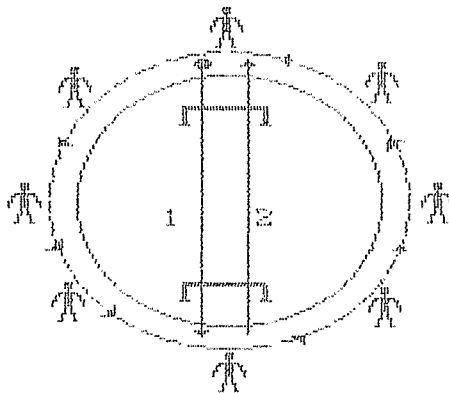
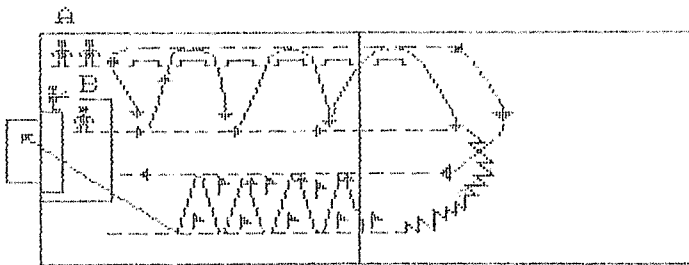
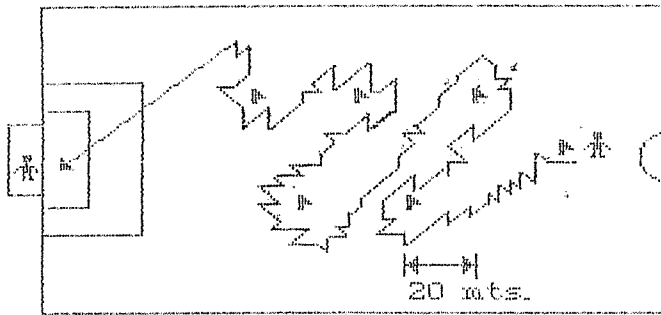
Cantidad de jugadores: 8

Cantidad de balones: 2

Cantidad de vallas: 4

EJERCICIO DETALLADO: los jugadores giran en circulo y se pasan el balón por entre medio de las vallas. Cambiando el giro se usan las dos piernas.

SE LOGRA: concentración, técnica del pase, velocidad, gran coordinación.



EJERCICIO GENERICO

Ejercicio No. 86

Cantidad de jugadores: 4 o más

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 6

EJERCICIO DETALLADO: transporta hasta el área grande y le pega al arco por entre las banderolas.

SE LOGRA: técnica de traslado y pasada, velocidad, coordinación.

TECNICO GENERICO

Ejercicio No. 87

Cantidad de banderolas: 4

Cantidad de balones: 1

Cantidad de jugadores: 5

EJERCICIO DETALLADO: A, sentado, se le pasa con las manos a C, y se coloca en posición A1; C la transporta 5 mts. y a media altura se la pasa a E y se pone en posición E1; este con las manos se la pasa a D y se pone en posición D1; este transporta 5 mts. y se la pasa a media altura a B, y continúa.

SE LOGRA: fuerza de brazos, reacción, transporte, velocidad, exacto pase a media altura.

TRABAJO GENERICO

Ejercicio No. 88

Cantidad de jugadores: 9 o más.

Cantidad de balones: 3

Cantidad de banderolas: 3

EJERCICIO DETALLADO: los jugadores deben transportar a lo ancho de la cancha, ida, y a la vuelta faltando, 10 mts. para llegar a la fila, la pasa.

SE LOGRA: transporte, resistencia, freno, velocidad, giro.

TRABAJO GENERICO

Ejercicio No. 89

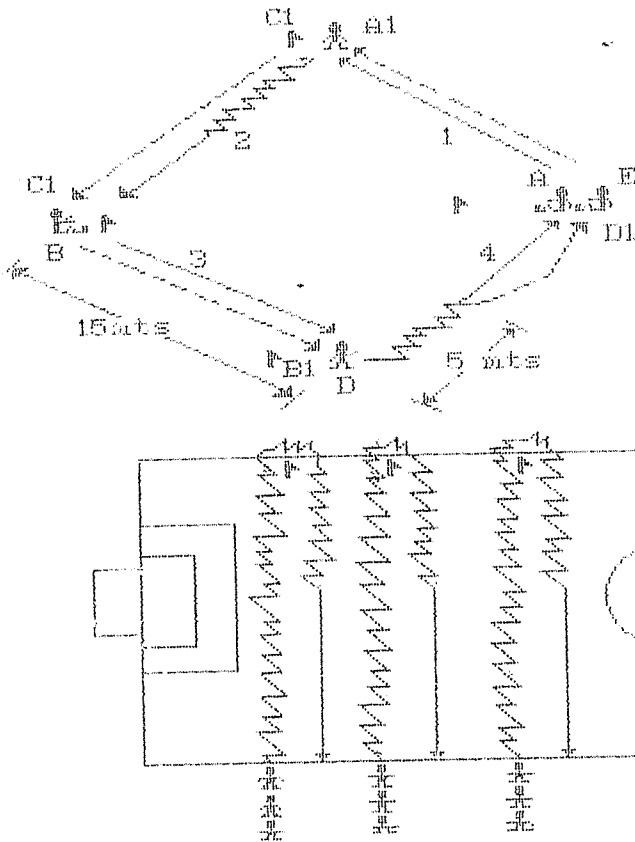
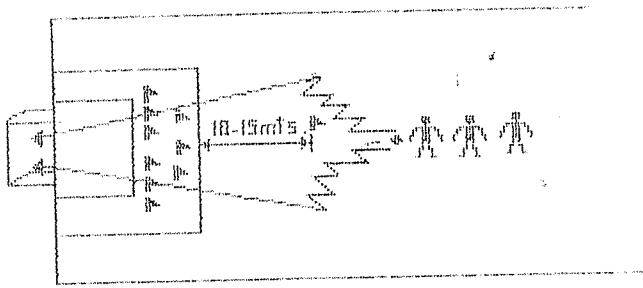
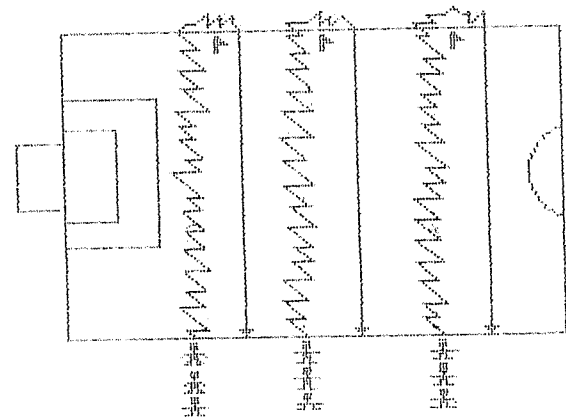
Cantidad de jugadores: 9

Cantidad de balones: 3

Cantidad de banderolas: 3

EJERCICIO DETALLADO: el jugador la transporta y la pasa por elevación.

SE LOGRA: transporte, resistencia, pique, velocidad, exacto pase en alto.



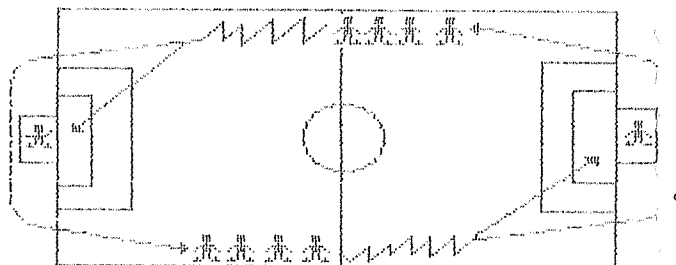
TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 90

Cantidad de jugadores: el plantel.

Cantidad de balones: varios.

EJERCICIO DETALLADO: los jugadores transportan hasta el fondo y patean por elevación hacia el área grande, el arquero debe salir y atrapar en alto.
SE LOGRA: transporte, resistencia, exacto shot por elevación, técnica de salto y atrape de balones aéreos del arquero.



TECNICO FISICO GENERICO

Ejercicio No. 91

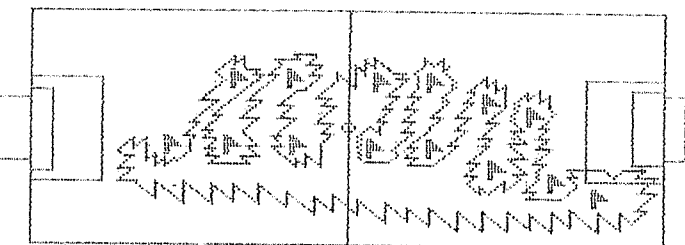
Cantidad de jugadores: 2

Cantidad de balones: 2

Cantidad de banderolas: 1

EJERCICIO DETALLADO: los jugadores deben transportar el balón hasta la banderola y volver, para luego ir a buscar el del compañero.

SE LOGRA: transporte, resistencia, giro, coordinación, velocidad.



TECNICO FISICO GENERICO

Ejercicio No. 92

Cantidad de jugadores: varios

Cantidad de balones: varios

Cantidad de banderolas: 14

EJERCICIO DETALLADO: el jugador debe transportar y driblar todas las banderolas.

SE LOGRA: transporte, resistencia, freno, cintura, resistencia, dribling.

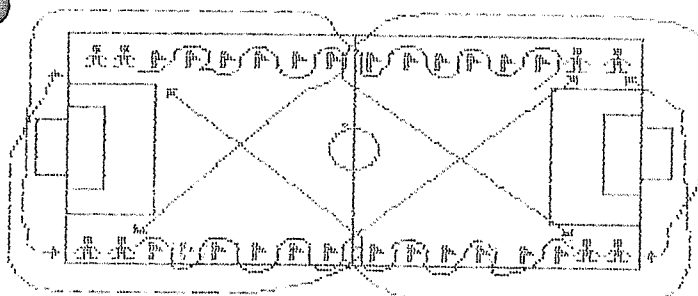
TECNICO FISICO GENERICO

Ejercicio No. 93

Cantidad de jugadores: 8

Cantidad de balones: 2

Cantidad de banderolas: 24



EJERCICIO DETALLADO: los jugadores transportan el balón y cuando llegan al centro del campo, efectúan un pase aéreo en diagonal a su marcha, luego salen velozmente y se colocan en la fila que recibió su pase.
SE LOGRA: transporte, perfecto pase en alto, coordinación, resistencia, velocidad, cambio de posición en remate, dribling, cintura.

TECNICO FISICO GENERICO

Ejercicio No.94

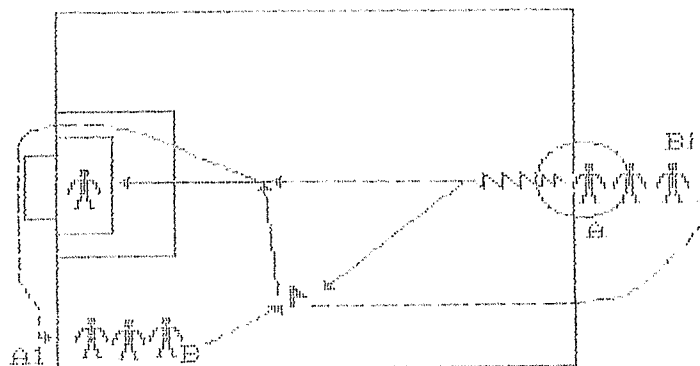
Cantidad de jugadores: 6

Cantidad de balones: varios

Cantidad de banderolas: 1

EJERCICIO DETALLADO: A, transporta y le pasa a B a la altura de la banderola, pica al recibir y shoota al arco para colocarse en posición A1; en tanto, B, también pica y se pone en posición B1.

SE LOGRA: traslado, exacto pase en pared, pique, velocidad, exacto shot al sol, resistencia.



TECNICO FISICO GENERICO

Ejercicio No.95

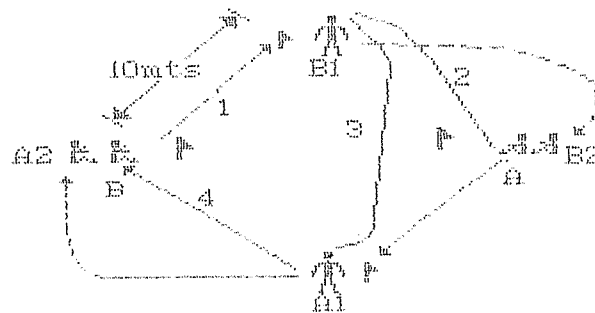
Cantidad de jugadores: 4

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

EJERCICIO DETALLADO: B, pica y se pone en posición B1 que recibe de A, un balón aéreo. Cabecea a posición A1, y se pone en posición B2. A, luego de pasar el balón a posición B1, pica y se pone en posición A1, recibe y pasa el balón a posición inicial de B, pica y se pone en posición A2.

SE LOGRA: fuerza en brazos, cintura, pique, flexibilidad, coordinación, exacto cabeceo, resistencia.



TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 96

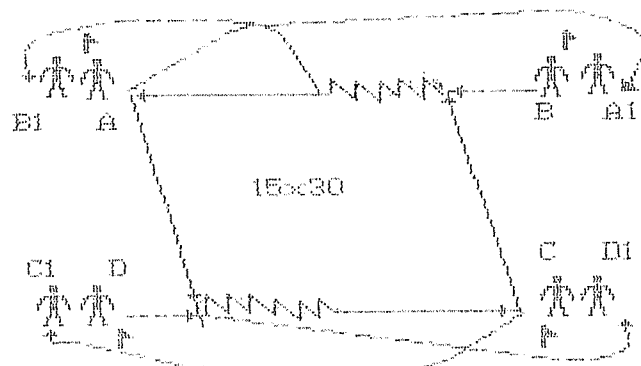
Cantidad de jugadores: 8

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

EJERCICIO DETALLADO: A, se le pasa a D a 10 mts. de su posición y pica a posición A1. D, luego de recibir transporta el balón y se lo pasa a C, 10 mts. antes de su posición y se pone en posición D1, y así continúa.

SE LOGRA: coordinación, resistencia, velocidad, transporte.



TRABAJOS GENERICOS

Ejercicio No. 97

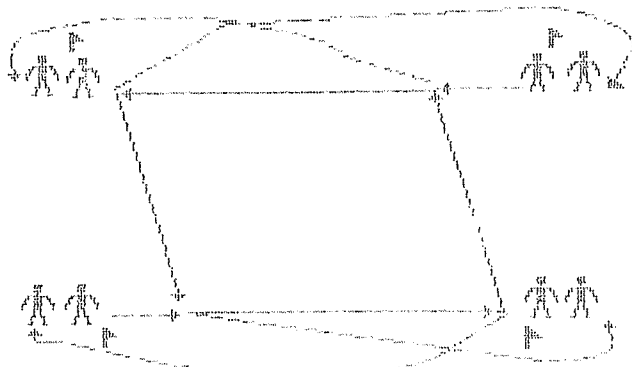
Cantidad de jugadores: 8

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

EJERCICIO DETALLADO: lo mismo que en el ejercicio anterior pero, sin transporte.

SE LOGRA: coordinación, resistencia, velocidad, transporte, exacto pase a ras del piso.



TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No. 98

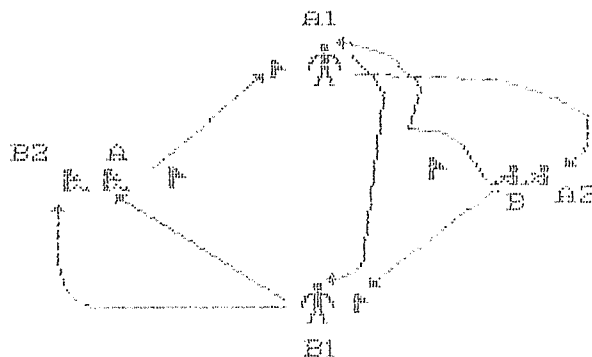
Cantidad de jugadores: 4

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 4

EJERCICIO DETALLADO: A, pica a posición A1, para recibir de B un balón aéreo, cabecea hacia posición B1 y se coloca en posición A2. B, luego de hacer el pase va a posición B1 y hace un pase a posición A, terminando en colocarse en posición B2.

SE LOGRA: fuerza en brazos, pique, resistencia, flexibilidad, buen cabeceo.



TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No. 99

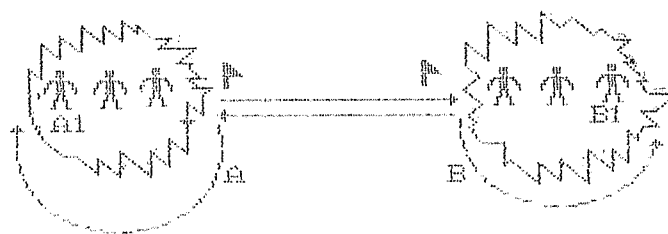
Cantidad de jugadores: 6

Cantidad de balones: 1

Cantidad de banderolas: 2

EJERCICIO DETALLADO: A, transporta el balón alrededor de su grupo y se lo pasa a B, luego pica y se pone en posición A1, y B, hace lo mismo que A y los restantes continúan de la misma manera.

SE LOGRA: tintura, resistencia, transporte.



TRABAJO GENÉRICO

Ejercicio No. 100

Cantidad de jugadores: 3

Cantidad de balones: 1

Cantidad de vallas: 3 (dist. entre vallas: 3 mts.)

EJERCICIO DETALLADO: A, arroja el balón por elevación, salta la valla y cabecea en dirección a C, éste salta la valla y cabecea en dirección a B, y éste hace lo mismo: cabecea en dirección a A.

SE LOGRA: coordinación, fuerza, concentración, salto, flexibilidad, exacto cabeceo.

