



Universidad
Continental

Actividad: Fútbol

Guía de Trabajo



Visión

Ser una de las 10 mejores universidades privadas del Perú al año 2020, reconocidos por nuestra excelencia académica y vocación de servicio, líderes en formación integral, con perspectiva global; promoviendo la competitividad del país.

MISIÓN

Somos una universidad privada, innovadora y comprometida con el desarrollo del Perú, que se dedica a formar personas competentes, íntegras y emprendedoras, con visión internacional; para que se conviertan en ciudadanos responsables e impulsen el desarrollo de sus comunidades, impartiendo experiencias de aprendizaje vivificantes e inspiradoras; y generando una alta valoración mutua entre todos los grupos de interés.

Universidad Continental

Material publicado con fines de estudio

Código: ACUC A1D11



PRESENTACIÓN

El taller de fútbol como materia principal para aquellos estudiantes de todas las carreras se convierte en una alternativa de realizar un deporte. A algunos les aporta conocimientos y a otros como aquel deporte de su gusto.

El taller es de carácter teórico práctico, pretende entregar guías, estrategias metodológicas, para poder vivenciar y aprender este deporte, asumiendo valores – global moderna, sistemática, humanística, actitudes de puntualidad, responsabilidad respeto hacia los demás. ASUMIENDO LA EXIGENCIA ACADEMICA Y LA CALIDAD DE SERVICIO.

Planteando metodología del aprendizaje atreves de guías de trabajo cumpliendo con estrategias de aprendizajes para que los estudiantes sean capaces de encontrar respuestas adaptadas a los problemas que se originan en la práctica del deporte, mediante situaciones de cooperación/ oposición, mediante una visión holística que involucren tanto los factores que inciden en el rendimiento técnico, táctico, físico y los de caracteres personal y social.

EL AUTOR
JEALMAVI



ÍNDICE

	Pág.
PRESENTACIÓN	03
ÍNDICE	04
<u>PRIMERA UNIDAD</u>	
Fundamentos básicos para el aprendizaje de las habilidades de estudio – contar con un folder para los trabajos – modelo de clase	
Guía de Trabajo N° 1: Test de Coopert	05
Guía de Trabajo N° 2: Ejercicios de calentamiento y coordinación general	06
Guía de Trabajo N° 3: Fundamentos técnicos de la conducción y la preparación física	07
Guía de Trabajo N° 4: Test de cuarenta segundos de JEALMAVI	08
Guía de Trabajo N° 5: Fundamentos básicos del pase – variantes	09
Guía de Trabajo N° 6: Fundamentos del pase a media altura, largo y corto	10
Guía de Trabajo N° 7: Recepción con el pie, muslo, pecho, hombros	13
Guía de Trabajo N° 8: Fundamentos básicos de la cabeza	14
Guía de Trabajo N° 9: Evaluación parcial	18
<u>SEGUNDA UNIDAD</u>	
Guía de Trabajo N° 10: Fundamentos básicos del saque – tiros	19
Guía de Trabajo N° 11: Fundamentos básicos de la marca	20
Guía de Trabajo N° 12: Test para medir la agilidad	21
Guía de Trabajo N° 13: Sistema defensivo - tácticas	24
Guía de Trabajo N° 14: Sistema ofensivo	25
Guía de Trabajo N° 15: Sistema mixto	26
Guía de Trabajo N° 16: Reglamento de arbitraje	27
Guía de Trabajo N° 17: Partidos de práctica	27
Guía de Trabajo N° 18: Evaluación final	27
ANEXO COMPLEMENTARIO	
Modelo de clase	28
Registro de Lista de Cotejos de Fútbol	29



PRIMERA UNIDAD

Guía de Trabajo N° 1

INTRODUCCION Y DESARROLLO DEL CURSO

Tema : Test de Cooper de los doce minutos

Propósito : Diagnosticar en qué estado físico se encuentra el estudiante

Actividad : Medir la resistencia aeróbica a través del volumen de oxígeno – lista de cotejos

$$VO_2 = \frac{D}{5} + 30$$

Ejemplo., Veamos el caso del alumno Johnny, que al tomarle el test de Cooper, recorrió tres mil metros.

Aplicamos la fórmula

D = 3000 METROS

12 = 12 MINUTOS DE CARRERA

30 = CONSTANTE MATEMÁTICA

05 = CONSTANTE MATEMÁTICA

Hacemos la operación

$$VO_2 = \frac{3000}{5} + 30 = 56 \text{ milimoles Kc/minuto}$$

Como resultado final determinamos que el alumno Johnny Ruiz tiene 56 milimoles de volumen de oxígeno, lo cual de acuerdo a la tabla expuesta es una marca aceptable.

CONSTANTE MATEMÁTICA



Guía de Trabajo Nº 2

Tema : Ejercicios de calentamiento y coordinación general del movimiento

Propósito : Educar el movimiento destreza y agilidad motriz

Actividad : Superar los movimientos coordinados – lista de cotejos

Trabajo de soltura

Trabajo de saltillos

Trabajo de extensión de piernas

Trabajo de un paso adelante y atrás

Trabajo de coordinación con el brazo derecho e izquierdo

Trabajo de la polichinela

Trabajo de coordinación general uno





Guía de Trabajo N° 3

- Tema : Fundamentos técnicos básicos de la conducción y preparación física
Propósito : Practica la técnica adecuada para la conducción del balón
Actividad : estimula y recuerda las buenas conductas de valores (lista de cotejos)

Conducción del balón

- ☞ Con el pie derecho e izquierdo borde interno
- ☞ Con el pie derecho e izquierdo borde externo
- ☞ Con el pie derecho e izquierdo borde del empeine
- ☞ Con ambos pies

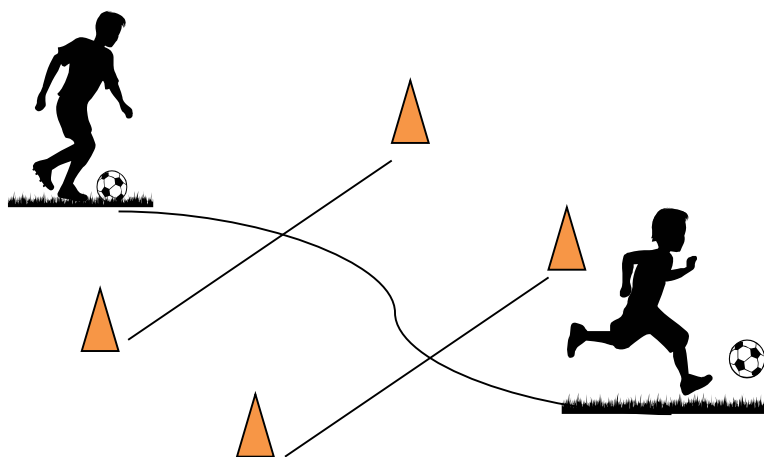
Descripción: Del punto A al punto B, conducción lenta, rápida, donde el balón deberá estar más cerca posible en la preparación se tomara el test de circuito training

EJERCICIOS SUGERIDOS PARA LA ENSEÑANZA:

PRACTICA 1

MATERIAL UN BALON POR JUGADOR

DESCRIPCION: El jugador conduce el balón por el pasillo conformando por los conos, al llegar a la altura de cada cono debe parar el balón con la planta del pie para luego seguir adelante.





Guía de Trabajo Nº 4

Tema : Test de 40 segundos de JEALMAVI Capacidad Física.

Propósito : Correr durante 40 segundos a su máxima velocidad.

Actividad : Medir la resistencia anacrónico láctica.

Descripción: En el campo deportivo marcado con conos cada 20 metros, el alumno deberá correr durante 40 segundos a su máxima velocidad tratando de alcanzar a recorrer la mayor distancia posible.

Fórmula: Una vez terminada la prueba, el profesor guiándose por los conos y con la ayuda del personal auxiliar, calculará la distancia recorrida y aplicará el siguiente baremo:

Mas de 330 metros recorridos = EXCELENTE

De 300 a 329 metros recorridos = BUENO

De 271 a 299 metros recorridos = REGULAR

Menos de 270 metros = MALO



Tema
:

Fundamento básico del pase – Capacidad Física



Propósito : Ejecuta la técnica del pase
Actividad : Valora la técnica del pase – Lista de cotejos

Fundamentos básicos del pase

Pase Corto – Largo – Diagonal

Pase deberá ser preciso (técnica) Ras del suelo.

Trabajo de test





Guía de Trabajo N° 6

Tema : Fundamento básico del pase a media altura, largo y alta
Propósito : Ejecuta la técnica
Actividad : Aplica la técnica – Lista de cotejos

Descripción: Este tipo de pase se da con la parte del empeine medio del pie que corresponde a la zona de los pasadores del zapato de fútbol, se emplea mayormente para pases largos y remates más fuertes. Básicamente es la técnica clásica para tiros al arco.

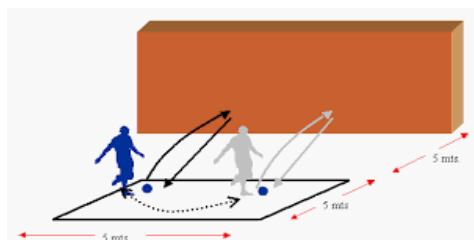
Análisis del gesto técnico:

- Carrera hacia el balón: Debe ser recta en dirección del balón.
- Pierna de apoyo: Debe estar ligeramente flexionada en la cadera, en la rodilla y el tobillo.
- Pie de apoyo: Este debe ser colocado de 10 a 15 centímetros al costado del balón.
- Pierna de golpeo: Se lleva hacia adelante con una aceleración rápida de la pierna, luego de golpear el balón la pierna se lleva hacia adelante y hacia arriba.
- Tronco: Debe estar ligeramente inclinado hacia adelante, por encima de la pierna de apoyo y del balón.
- Brazos: El brazo opuesto a la pierna de golpeo se lleva primero hacia atrás y luego hacia adelante, se concluye con un test.

Para la enseñanza del pase se recomienda los siguientes ejercicios:

PRÁCTICA 1:

Material: Una pared, un balón por alumno.



Descripción: El alumno realiza toques sucesivos con el balón contra una pared usando para tal efecto la superficie del pie que indique el profesor.

PRÁCTICA 2:

Material: Un balón por jugador



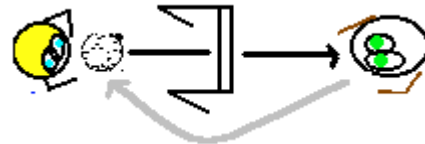
Descripción: Al primer toque del balón, A lo envía con trayectoria parabólica. B lo devuelve al ras del suelo.



PRÁCTICA 3:

Material: Un balón y una valla por grupo.

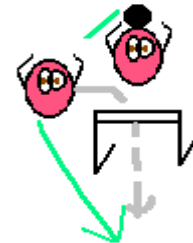
Descripción: Juego de pases entre los alumnos A y B. A pasa el balón por encima de la valla B lo devuelve por debajo de esta.



PRÁCTICA 4:

Material: Un balón y una valla por grupo.

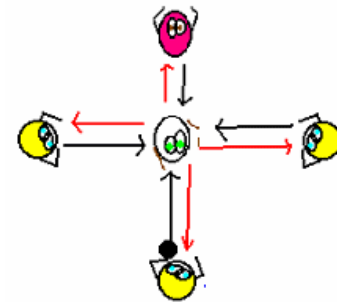
Descripción: Juego de pases con trayectoria curvilínea entre los alumnos A y B. Cada alumno realiza el pase al compañero por un lado determinado de la valla. Buscando el pase con efecto entre A y B incidir en la superficie de golpeo.



PRÁCTICA 5:

Material: Un balón por grupo.

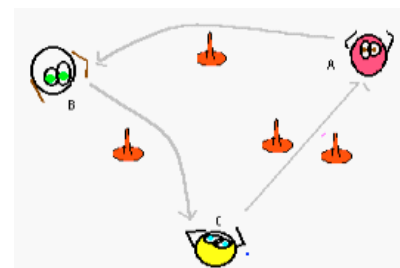
Descripción: Los jugadores colocados externamente se pasan el balón entre ellos pero con la salvedad de que antes deben pasarla al jugador central quien les devolverá el pase.



PRÁCTICA 6:

Material: Los balones por grupo.

Descripción: El jugador A envía un pase largo a B quien al primer toque lo envía a C y se dirige al lugar de C. El alumno C conduce para ocupar el lugar de B, se repite el ejercicio siendo D quien envía a E y este al centro donde se encuentra B.





TEST: CAPACIDAD FÍSICA PARA PASES

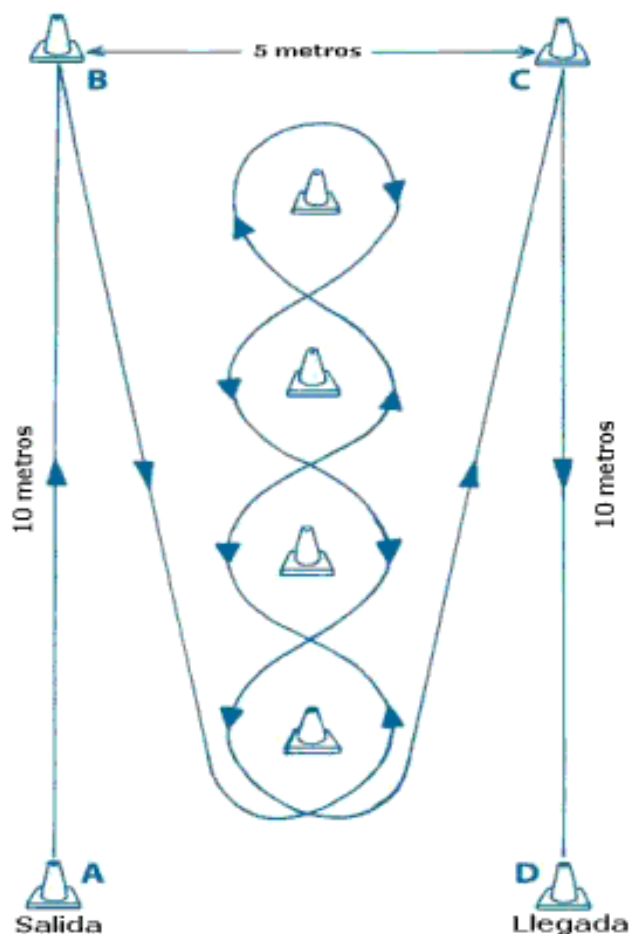
TEST DE AGILIDAD

NOMBRE: El gato que forma ocho saltando

OBJETIVO: Medir la capacidad física.

MATERIAL: Cuatro estacas
Dos cintas o ligas
Un cronómetro

PROTOCOLO: Se plantan las cuatro estacas y se amarran las cintas tal como muestra la figura. A la orden del profesor, saltar la primera cinta, pasar por debajo, volver a saltar así sucesivamente hasta completar 5 veces (ochos) y se cuenta la cantidad de tiempo que utilizó para realizar el test.





Guía de Trabajo Nº 7

Tema : Recepción con el pie, muslo, pecho, hombros.

Propósito : Ejecuta la técnica.

Actividad : Valora la técnica y capacidad de potencia.

Recepción: Se recibe el balón con cualquier segmento del cuerpo, esta acción técnica tiende a desaparecer ya que actualmente en el fútbol se requiere el control orientado que es la amortiguación del balón con cualquier segmento del cuerpo, excepto manos y antebrazos, dejándolo expedito para su utilización posterior.

CONTROL ORIENTADO





Guía de Trabajo N° 8

Tema : Fundamentos básicos de la Cabeza - Flexibilidad

Propósito : Ejecuta la técnica de la cabeza.

Actividad : Demuestra la técnica de la cabeza.

Descripción: Fundamento técnico que consiste en jugar el balón con la cabeza ya sea para dar un pase, para recibirla, para realizar un rechazo o para rematar a la portería. Las partes de la cabeza para cabecear son:

La frente (zona más fuerte del cráneo): La que más se utiliza para ser una superficie plana.

Los parietales (zonas de los costados del cráneo): Tanto en sus zonas laterales como en las posteriores.

Tipos de cabeceo:

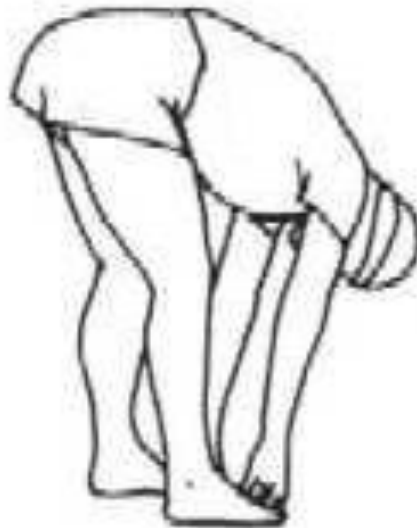
- Parte central de la frente: Cabeceo hacia atrás.
- Parte lateral de la cabeza: Cabeceo hacia los costados.
- Cabeceo hacia adelante.
- Cabeceo a pie firme.
- Cabeceo con salto.
- Cabeceo en plancha.



TEST PARA EVALUAR LA FLEXIBILIDAD

TEST DE FLEXIBILIDAD TOTAL

- OBJETIVO:** Medir la flexibilidad total.
- MATERIAL:** Una cinta métrica.
- PROTOCOLO:** Colocar en el suelo la cinta métrica y la línea divisoria para colocar los pies tal como muestra la figura. El testado se colocará de cunclillas pasando las manos por entre las piernas llevando los dedos lo más atrás que pueda.



BAREMO:

40 cm a más	=	EXCELENTE
36 cm a 40 cm	=	MUY BUENO
32 cm a 35 cm	=	BUENO
28 cm a 31 cm	=	REGULAR
24 cm a 27 cm	=	MALO
Menos de 24 cm	=	DEFICIENTE



TEST DE SENTAR Y ALCANZAR

- OBJETIVO** : Medir la capacidad de la columna vertebral.
- MATERIAL** : Un cajón de 30 cm de altura y una cinta métrica.
- PROTOCOLO:** Sentado colocando los pies en el filo anterior del cajón, flexionar el tronco procurando llevar los dedos medios de la mano o lo mas lejos de la cinta.



BAREMO:

- | | | |
|---------------|---|-----------|
| 20 cm a + | = | EXCELENTE |
| 10 cm a 19 cm | = | MUY BUENO |
| 5 cm a 9 cm | = | BUENO |
| 1 cm a 4 cm | = | REGULAR |
| + de 0 cm | = | MALO |



TEST DE FLEXIBILIDAD

- NOMBRE : Test de Contracción Dorsal
OBJETIVO : Medir la flexibilidad de la columna vertebral en contracción dorsal.
MATERIAL : Regla con cinta métrica.



- PROTOCOLO : Echado de cúbito ventral (posición prona), un compañero lo coge de los tobillos y el testado con los brazos hacia atrás, eleva el tronco lo más que pueda. El que esta testando le mide la amplitud de elevación que tiene del tronco con la regla desde el suelo hacia el mentón.



Guía de Trabajo N° 9

Evaluación teórica.

Evaluación práctica.

Evaluación parcial.



SEGUNDA UNIDAD

Guía de Trabajo N° 10

Tema : Fundamento básico de saques y tiros.

Propósito : Aplica la técnica del saque y tiros.

Actividad : Respeta la técnica del saque y tiros.

Descripción:

Este fundamento técnico sirve normalmente para reanudar el juego; luego que el balón ha salido por los laterales, el jugador que realiza el lanzamiento, debe sujetar el balón con las dos manos, impulsando luego con las dos manos, el balón debe ser lanzado al campo de juego por encima de la cabeza, llevándolo previamente bien atrás.

Formas de lanzamiento:

Para realizar el lanzamiento del saque de banda, el jugador lo puede hacer con estas tres posiciones:

- a) Parado(detenido) con las piernas juntas o separadas a la misma altura.
- b) Parado con una pierna atrás y la otra adelante.
- c) En movimiento y con una pierna atrás y la otra adelante.

Saque de meta.

Saque de esquina.

El pena (tiro)



Guía de Trabajo N° 11

Tema : Marca - Drill
Propósito : Marca personal - Drilles
Actividad : Trabaja la marca personal





Guía de Trabajo N° 12

Tema : Test para medir la agilidad para la marca.

Propósito : Medir la agilidad.

Actividad :

Descripción: Consiste en cambiar varias veces de posición en el menor tiempo, siguiendo la secuencia completa de las posiciones que se señalan a continuación:

Posición 1: De pie, los brazos sueltos a los costados.

Posición 2: De cuclillas, apoyando la palma de las manos en el suelo.

Posición 3: Posición de planchas.

Posición 4: Nuevamente de cuclillas.

Posición 5: Regresar a la posición de pie.

La prueba se realizará en 20 o 60 segundos.

En la prueba de los 20 segundos se anotan los movimientos totales mas potenciales. Se hacen tres intentos y se anota el mejor.



VALORES PARA EL TEST DE BURPEE TOMADO EN 20 SEGUNDOS				
N° de veces	0	1/4	1/2	%
21	97	98	100	
20	91	92	94	95
19	85	86		89
18	78	80	81	83
17	72	74	75	77
16	66	67	69	70
15	59	61	62	64
14	53	55	56	58
13	47	48	50	51
12	40	42	44	45
11	34	36	37	38
10	28	29	31	32
9	22	23	25	26
8	15	17	18	20
7	9	11	12	14
6	3	4	6	7

NOTA: ¿Cómo debe leerse esta tabla?

En la primera columna están representadas la cantidad de veces que se ha realizado la secuencia completa en decenas. En las siguientes columnas están señaladas las unidades.

ESM En la prueba de los 60 segundos únicamente se cuentan las secuencias completas.

VALORES PARA EL TEST 60 SEGUNDOS										
N° de veces	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0 a 9			1	2	4	5	6	7	9	10
10 a 19	12	14	15	17	19	21	26	25	27	29
20 a 29	31	33	35	37	39	42	44	46	47	51
30 a 39	53	56	58	61	63	66	68	71	74	76
Más de 40	79	82	84	87	90	92	95	98	100	

Principios defensivos:

Marcaje.- Son las acciones que realizan los jugadores cuando están en posición del balón.

Aspectos Individuales:

1. Hombre a hombre
2. Por zona
3. Mixto
4. Marcaje combinado

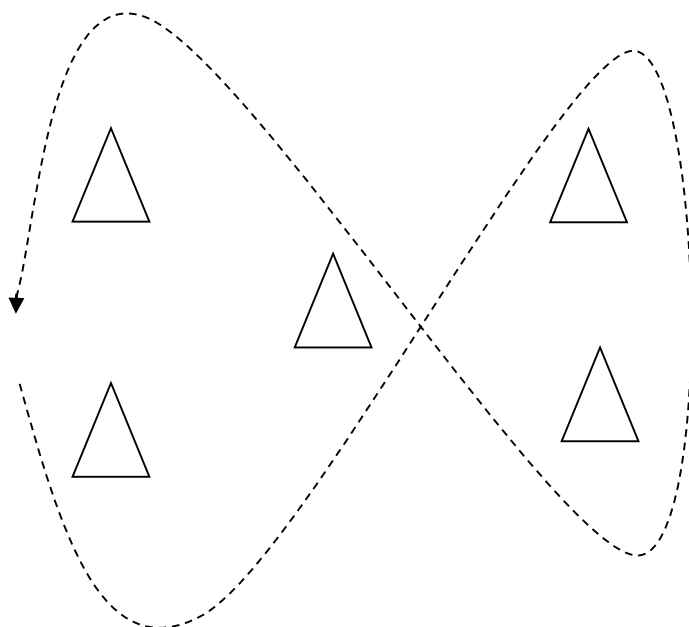


DRILL – TEST DE LOS 3 BOLILLOS

OBJETIVO : Medir la velocidad de traslación en la marca.

MATERIAL : Wincha.

DESCRIPCIÓN: Colocar 5 conos en las esquinas de un rectangular de 5x9 metros y uno en el medio, el futbolista deberá correr haciendo un 8, tal como muestra el gráfico, saliendo primero por el lado derecho y luego por el izquierdo. El resultado será la suma de los dos.



BAREMO:

DE 18" a 19" = EXCELENTE

20" a 21" = BUENO

22" a 23" = REGULAR

24" a 25" = MALO



Guía de Trabajo N° 13

Tema : Sistema Defensivo - Tácticas

Propósito : Aplicar el sistema

Actividad : Conocer el sistema

ACCIONES TÁCTICAS DEFENSIVAS

Las acciones tácticas defensivos son:

- La marcación: Acción táctica – 2 tiros: Individual, colectivo.
- La cobertura.
- La permuta.
- La entrada.
- La carga.
- La anticipación.
- La intercepción.



TEST DE CIRCUIT - TRAINING

10 Estaciones: Trabajo 2 minutos por estación.

Guía de Trabajo N° 14

Tema : Sistema ofensivo.

Propósito : Aplicar el sistema.

Actividad : Conocer el sistema.

ACCIONES TÁCTICAS OFENSIVAS

- Son los más difíciles de aprender y las más difíciles de ejecutar, ya que se necesita un talento creador, una cuota de improvisación y un desgaste físico superior para conseguir el gol.
- Lo otro es la mentalización de todo el equipo, que cuando se tiene el balón, inmediatamente hay que pensar como un atacante, así tenemos:
 - Delanteros.
 - Medio campistas.
 - Defensas.

Las acciones tácticas ofensivas son:

- La pared frontal.
- La pared en profundidad.
- Doble pared.
- Pared falsa.
- Pared lateral.

El apoyo:

- Apoyo lateral.
- Apoyo diagonal.
- Apoyo en profundidad.
- Apoyo de sostén.

El desmarque:

- Desmarque de apoyo.
- Desmarque de ruptura.

El contraataque

El desdoblamiento



Guía de Trabajo N° 15

Tema : Sistema mixto.

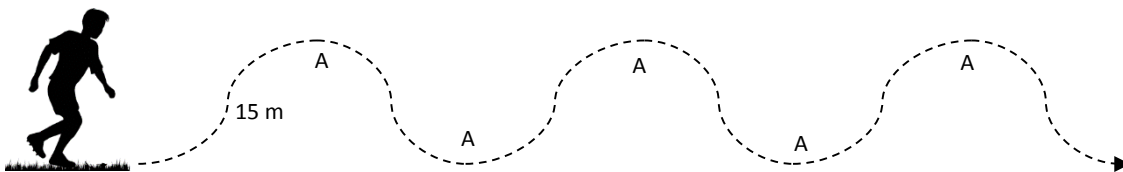
Propósito : Aplicar el sistema.

Actividad : Conocer el sistema.

Sistema clásico del fútbol aunque en desuso, debido al cambio de mentalidad del fútbol actual que gusta poblar más el medio campo, contar de: 1-4-3-3 - 1-4-4-2

TEST PARA MEDIR LA VELOCIDAD A CICLICA

Ejercicios de carreras cortas de 15 metros en zigzag.

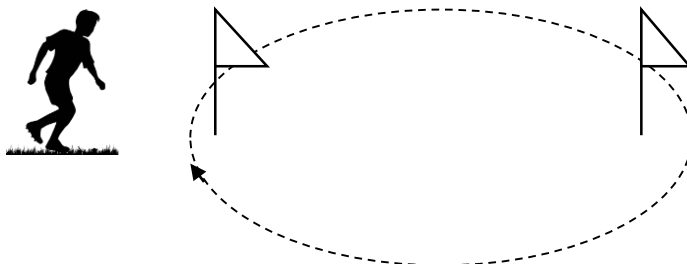


TEST PARA EVALUAR LA PERSISTENCIA DE SPRINT

TEST – 90 segundos

OBJETIVO : Medir la resistencia de sprint.

PROTOCOLO: Correr una distancia de 15 m tantas veces hasta completar los 90 segundos.



BAREMO:

Más de 346m	= EXCELENTE
336 – 345	= BUENO
326 – 335	= REGULAR
316 – 325	= MALO
Menos de 315m	= DEFICIENTE



Guía de Trabajo N° 16

Tema : Reglamento de arbitraje.
Propósito : Diferenciar el reglamento.
Actividad : Aplicar el arbitraje

LEER EL REGLAMENTO DE ARBITRAJE

Guía de Trabajo N° 17

Tema : Partidos de prácticas
Propósito : Demuestran sus habilidades en fundamentos técnicos arbitraje.

Guía de Trabajo N° 18

EVALUACIÓN FINAL

Circuito de potencia al 60%, 70% y 80% de la carga máxima.

Concepto:

Pliometría es un término de origen griego, que literalmente significa: aumentos mesurables.

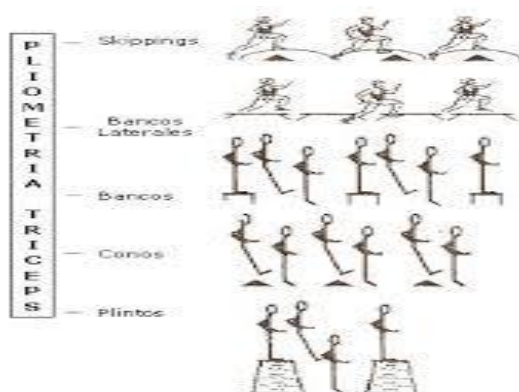
Plio: Aumento métrico: Medida Aumentos mensurables

Sergio Zanon, la describe como: la tensión alcanzada por los músculos que trabajan de esta forma, medida externamente (metría), es mayor (plio) que la tensión lograda por cualquier otro procedimiento (isométrico, isotónico o auxotónico).

En la actividad deportiva existen tres tipos de contracciones musculares, excéntrica, isométrica y concéntrica. Si analizamos la zancada de un corredor vamos a encontrar estas tres contracciones.

Cuando el atleta apoya el pie en el suelo, el centro de gravedad de él desciende lentamente gracias a una contracción excéntrica (estiramiento), luego de esta fase viene una parte donde no hay movimiento visible, pero siguen actuando fuerzas, contracciones isométricas de la pierna, para luego dar lugar a una fase concéntrica donde existe un despegue de los segmentos.

EJERCICIOS DE PLIOMETRÍA





TALLER DE FÚTBOL
MODELO DE CLASE

Fecha

--	--	--

NOMBRE DE LA CLASE	
TIPO DE CLASE	
OBJETIVO DE LA CLASE	
DESARROLLO TEMÁTICO	DIAGRAMA

FIRMA DEL ALUMNO

V°B° DOCENTE

HUANCAYO MARZO 2015