



**INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE SOACHA**

**NIT 832.000.906-6**

**DIRECCIÓN ADMINISTRACIÓN**

**Calle 15 # 8 – 53 Soacha Centro**

**CORREO ELECTRÓNICO**

**[imrds@imrdsoacha.gov.co](mailto:imrds@imrdsoacha.gov.co)**

**TELÉFONO 8400 199**

**DIRECTOR**

**ALEJANDRO LOPEZ**

**MISIÓN:**

El Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte de Soacha, es una entidad pública descentralizada, que promueve actividades y programas dirigidos a la comunidad, generando procesos de participación, apoyo, formación y fomento por medio de la recreación, el deporte, el aprovechamiento del tiempo libre y la sana competencia, como aporte al desarrollo integral de mejores ciudadanos y ciudadanas, contribuyendo a la calidad de vida de los habitantes del municipio de Soacha.

**VISIÓN:**

El Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte de Soacha, será reconocido en el año 2025, como una entidad líder en Cundinamarca, por la implementación de una política pública del deporte, enmarcada en procesos administrativos, presupuestales, técnicos y de infraestructura deportiva de alta calidad, garantizando la inclusión y participación de todos los ciclos vitales.

## TABLA DE CONTENIDO MANUAL METODOLOGICO FUTSAL

### Contenido

PRIMERA CARACTERIZACIÓN DE LA DISCIPLINA .....	6
OBJETIVO GENERAL .....	8
ETAPAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA.....	9
NIVEL DE INICIACIÓN: 6 A 9 AÑOS.....	9
Objetivo general del nivel de iniciación .....	11
NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN: 10 A 12 AÑOS.....	20
Objetivo general del nivel de fundamentación .....	22
Psicológico.....	35
NIVEL DE ESPECIALIZACIÓN: 14 A 17 AÑOS.....	37
Objetivo general del nivel de Especialización.....	39
Objetivos específicos .....	40

Contenidos .....	40
Orientaciones metodológicas .....	40
Psicológico.....	52
CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO .....	53
Psicológico.....	79
EVALUACIÓN POR NIVELES Y TEST .....	81
TEST INICIACIÓN 6 A 9 AÑOS:.....	81
Test físicos:.....	81
Test técnicos: .....	82
Test psicológico:.....	82
TEST FUNDAMENTACIÓN 10 A 12 AÑOS:.....	82
Test físicos:.....	82

Test técnicos: .....	83
Test psicológico: .....	83
TEST ESPECIALIZACIÓN 14 A 17 AÑOS: .....	84
Test físicos: .....	84
Test tácticos: .....	85
Test Psicológico: .....	85
TEST CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO: .....	86
Test físicos: .....	86
Test tácticos: .....	87
Test psicológico: .....	88
BIBLIOGRAFIA .....	88

## PRIMERA CARACTERIZACIÓN DE LA DISCIPLINA

### Marco contextual

El fútbol Sala nació en Uruguay en 1930. Fue el Profesor Juan Carlos Ceriani quién utilizando reglas del waterpolo, baloncesto, balonmano y fútbol redactó el reglamento de este deporte. El término FUTSAL es el término internacional usado para el juego. Se deriva de la palabra española o portugués para el "fútbol", FUT, y la palabra francesa o española para "de interior", de salón o SALA. El juego se refiere en sus comienzos como Fútbol de Salón.

Los precedentes del fútbol sala hay que buscarlos en Uruguay en el año 1930. En aquella época el fútbol era una auténtica locura en las calles de Montevideo. Era la época en que la Selección de Uruguay había obtenido el campeonato del mundo.

Fue el profesor Juan Carlos Ceriani el que se dio cuenta de que los niños jugaban al fútbol en canchas de baloncesto al no haber campos de fútbol libres e intentó solucionar el problema. Su gran acierto fue el acercar el fútbol a una cancha pequeña destinada a otros deportes.

Ceriani utilizó las reglas del waterpolo, balonmano, y baloncesto, redactando las primeras reglas de juego que anunciaban la creación de un nuevo deporte. Del baloncesto se recogieron los cinco jugadores en cancha, el tiempo de juego (40 minutos) y el posicionamiento de algunos jugadores. En cuanto al balón se buscó un modelo que revotara poco. Por último, las porterías se podían improvisar dibujándolas en las paredes a imitación de las del baloncesto.

Del baloncesto recogió la prohibición de tirar a puerta desde cualquier posición, así como las medidas de la cancha de juego. Y por último del waterpolo toda la reglamentación relacionada con los porteros.

"El fútbol sala es un deporte distinto al fútbol". "El fútbol del salón" como se le empezó a llamar causó sensación en Uruguay, desde donde pasó a Chile, Brasil, Argentina, Perú. Después se desarrolló en el resto del mundo. El Fútbol sala es un deporte distinto al fútbol convencional, pues es una conjunción de varios deportes, incluido el fútbol por supuesto.

De otros deportes se han recogidos no solo reglas, sino también técnicas de juego como los bloqueos (del baloncesto), o las rotaciones (del hockey sobre piernas) El deporte del fútbol sala es un deporte para jugadores con habilidad técnica, a los que les gusta imponer su dominio sobre el balón. La velocidad de ejecución con que se recibe, se pasa el balón o se realiza el gesto técnico debe ser la mayor posible en este deporte. La primera competición internacional ocurrió en el año 1965, cuando Paraguay ganó la primera copa Sudamericana. El Brasil comenzó posteriormente su dominación. El primer campeonato del mundo de futsal

conducido bajo auspicios de FIFUSA (antes de que sus miembros integrados en FIFA en 1989) fue llevado a cabo en el Sao Paulo, el Brasil, en 1982, con el Brasil acabando en el primer lugar. (Caballero, s.f.)

### Fundamentación

El presente Manual metodológico para la disciplina deportiva de Futsal, está estructurado bajo lineamientos de la política pública del Instituto Municipal para la recreación y deporte de Soacha, para así garantizar una formación deportiva de calidad.

### Sistema de participación

Serán participes del programa de formación deportiva niños desde los 6 hasta los 17 años de edad, tanto en la rama masculina como femenina, cada uno respectivamente en una etapa de formación deportiva, habrá mínimo tres sesiones por semana, mínimo 90 minutos efectivos de clase, máximo un día por medio entre sesión y las sesiones serán llevadas a cabo en los diferentes escenarios de Futsal administrados por el IMRDS.

### **OBJETIVO GENERAL**

Solucionar situaciones tácticas y complejas del Futsal haciendo uso de los recursos técnicos, físicos, psicológicos e intelectuales adquiridos durante el tránsito progresivo por los diferentes niveles de formación.

## ETAPAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

NIVEL DE INICIACIÓN: 6 A 9 AÑOS



Objetivos específicos	Contenidos	Medios específicos	Orientaciones metodológicas		
			Organización	Dosificación	Condiciones de realización y medios auxiliares
Desarrolla habilidades básicas y posturas en Futsal.	CONTROL	Control de balón, diferentes superficies de contacto del cuerpo.	Por parejas los niños deberán lanzarse el balón el uno al otro utilizando las diferentes superficies de contacto explicadas por el profesor previamente. Iniciando por: borde interno del pie, rodilla, muslo, pecho y cabeza, durante un minuto por cada superficie de contacto.		
Adquiere y utiliza reglas de juego del Futsal.	PASE	Pase de balón borde interno, pase balón borde externo, pase de balón empeine, pase de balón punta de pie.	Por parejas, situándose cada uno en cono, que estarán separados cuatro metros de distancia, donde uno tendrá el balón y le hará el pase al compañero, teniendo en cuenta la indicación del profesor si es con borde interno, externo, empeine y/o punta de pie dominante y no dominante.		
Establece relación con el elemento (balón)	CONDUCCIÓN	Conducción de balón pierna izquierda, conducción de balón pierna derecha.	Individualmente se ubicarán conos en forma de tren con distancia entre cono y cono de un paso, donde el niño transportará balón en forma de zigzag según la indicación del profesor hasta terminar de pasar el último cono.		
	REMATE	remate pierna derecha, pierna izquierda, (borde interno, borde externo y empeine)	Salen por parejas desde mitad de la cancha haciéndose pase de balón hasta llegar al platillo azul y el que está al lado derecho es el que va a rematar al arco con el pie que le indique el profesor, con un tiempo de duración máximo de dos minutos por pareja para llegar a rematar.		
	REGLAS DE JUEGO	Saque lateral, saque de esquina y saque de portero.	Juego real 5vs5 en el mismo equipo se enumera de 1 a 4, en donde a cada número de le asigna una tarea específica y cada dos minutos se cambia el rol.		
	VELOCIDAD	Velocidad de reacción	Se ubican los niños en la línea de fondo y mediante las instrucciones del profesor se les dirá quiénes son los que deben salir a correr en velocidad para llegar a tocar la línea de mitad de cancha. Por ejemplo, los niños que tengan las medias blancas, que tengan pantaloneta roja, camisa verde y así sucesivamente. Durante tres series.		
	FLEXIBILIDAD	Elongación diferentes grupos musculares.	Trabajo grupal en donde cada niño debe realizar un ejercicio y los demás niños deben hacer el mismo ejercicio. ( como un espejo )		
	PSICOLOGICO	hábitos de trabajo, calentamiento, estiramiento, higiene, horarios e imagen del	Durante los diferentes entrenamientos el profesor mediante juegos y ejercicios les irá inculcando y explicando la importancia de la puntualidad, del estiramiento a trabajar en equipo, a interactuar con los demás compañeros, los valores como el respeto, la honestidad, la solidaridad, la responsabilidad, la puntualidad, del estiramiento, la		

deportista

higiene, la imagen del deportista.

## CONVENCIONES:

- CONTENIDOS
  - ORGANIZACIÓN
    - ❖ DOSIFICACIÓN
      - CRITERIOS
        - ✓ MEDIOS AUXILIARES

## Objetivo general del nivel de iniciación

Implementar los elementos básicos del Fútbol de forma individual y grupal para solucionar diversas situaciones sencillas diseñadas por el orientador.

## Objetivos específicos

Desarrolla habilidades básicas y posturas en Fútbol.  
Adquiere y utiliza reglas de juego del Fútbol.  
Establece relación con el elemento (balón)

## Contenidos

- Control
- Pase
- Conducción



- Remate
- Reglas de juego
- Velocidad
- Flexibilidad
- Psicológico

#### Orientaciones metodológicas.

- CONTROL: (Control de balón, diferentes superficies de contacto del cuerpo)
  - Organización: se ubicarán los niños por parejas, uno enfrente del otro, dejando una distancia entre cada uno de 5 metros, donde deberán lanzarse el balón el uno al otro utilizando las diferentes superficies de contacto explicadas por el profesor previamente.
  - ❖ Dosificación: 5// (series) (1 con borde interno del pie dominante, 1 con rodilla dominante, muslo de la pierna dominante, 1 con pecho, 1 con cabeza) 1' (minuto) 30' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas según lo indique el profesor). Terminadas las cinco primeras series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con las superficies de contacto no dominantes del niño.
    - Criterios: en la etapa de iniciación, es necesario que los niños realicen los ejercicios con las extremidades superiores e inferiores tanto de derecha como de izquierda, puesto que es en esa etapa de la vida se puede estimular en ellos la ambidextra para que se acostumbren a utilizar ambas lateralidades.
      - ✓ Medios auxiliares: para realizar el ejercicio solo se necesitarán balones. La cantidad será de acuerdo al total de parejas que se encuentren en la clase.



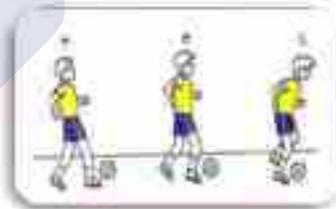
- PASE: (Pase de balón borde interno, pase balón borde externo, pase de balón empeine, pase de balón punta de pie).
  - Organización: Por parejas, situándose cada uno en cono, que estarán separados cuatro metros de distancia, donde uno tendrá el balón y le hará el pase al compañero, teniendo en cuenta la indicación del profesor si es con borde interno, externo, empeine y/o punta de pie dominante y no dominante.
  - ❖ Dosificación: 4// (series) (1 con borde interno derecho, 1 con borde externo derecho, 1 con empeine derecho, 1 con punta de pie derecho) 1' (minuto) 30'' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas según lo indique el profesor). Terminadas las cuatro primeras series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con pie izquierdo.
    - Criterios: en la etapa de iniciación, es necesario que los niños entre más veces repitan un ejercicio, mejor se van a familiarizar con él, mejor lo van a ir realizando cada vez, de igual manera podrán ir direccionado mejor los pases tanto al hacerlos con pie derecho como con pie izquierdo. Así como también se estimulará en ellos la ambidiestra (ambas lateralidades).
      - ✓ Medios auxiliares: se utilizarán conos y balones. La cantidad será dependiendo la cantidad de parejas que haya para realizar el ejercicio.



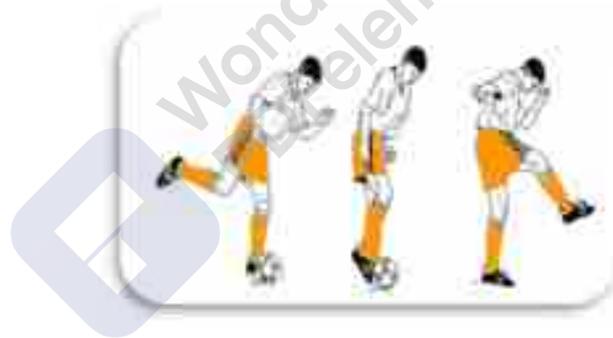
- CONDUCCIÓN: (Conducción de balón pierna izquierda, conducción de balón pierna derecha).
  - Organización: Individualmente se ubicarán conos en forma de tren con distancia entre cono y cono de un paso, donde el niño transportará balón en forma de zigzag según la indicación del profesor hasta terminar de pasar el último cono. En el primer parte del trabajo, pasará niño por niño a realizar el ejercicio, en segunda instancia, pasarán de a dos niños, cada

uno se ubicará en frente de un tren y deberán conducir balón a modo de competencia. De igual modo deberán tener en cuenta la indicación del profesor si es con borde interno del pie derecho o izquierdo.

- ❖ **Dosificación:** en la primera parte del ejercicio que es pasar por el tren individualmente cada niño deberá ejecutar el ejercicio en 4// (series) ( 2 con borde interno pie izquierdo y 2 con borde interno pie derecho) 2' máximo por cada niño ( puesto que no se sabe cuánto puede tardar el niño conduciendo balón , teniendo en cuenta que está en etapa de iniciación y muchos de ellos aún no dominarán el balón, por ende no se les podrá exigir como tal que realicen en menos de 30'' la conducción de balón ), 30'' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas según lo indique el profesor). Posterior a ello, cuando ya se ubiquen de a dos niños cada uno frente al tren que le corresponda, cada uno hará 2// (series) (1 con borde interno pie izquierdo y 1 con borde interno pie derecho), en esta segunda parte de la actividad, ya el ejercicio será realizado por cada niño en el menor tiempo posible, puesto que será a modo de competencia.
  - **Criterios:** en la etapa de iniciación, a los niños hay que estimularlos mediante el juego y la competencia, ya que así se irán motivando a participar en la clase, a realizar con gusto los ejercicios. A los niños les gusta ganar, de modo que se esforzarán por hacer el ejercicio bien para que pueda ganar, pero de igual modo podrán ir aprendiendo que no en todas las ocasiones se gana, sino que también se pierde. De igual manera que mediante la repetición de un ejercicio varias veces les permitirá ir mecanizando determinada actividad, como en este caso, a conducir balón.
    - ✓ **Medios auxiliares:** se utilizarán conos y balones, en lo posible la mayor cantidad de conos que se posean para realizar las hileras o los trenes como en este caso, entre más haya mucho mejor.



- REMATE: remate pierna derecha, pierna izquierda, (borde interno, borde externo y empeine derecho e izquierdo).
  - Organización: Salen por parejas desde mitad de la cancha haciéndose pase de balón hasta llegar al platillo azul y el jugador que está al lado derecho es el que va a rematar al arco con el pie que le indique el profesor.
  - ❖ Dosificación: 3// (series) (1 con borde interno derecho, 1 con borde externo derecho, 1 con empeine pie derecho) 1' (minuto máximo por pareja) 30'' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas según lo indique el profesor). Terminadas las cuatro tres series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con pie izquierdo.
    - Criterios: en la etapa de iniciación, es necesario que los niños repitan varias veces un ejercicio para se familiaricen con la ejecución del ejercicio propuesto, de igual manera se motivarán más cuando hagan un "gol" como en este caso es el objetivo principal, que se convertirá en el estímulo para que se motiven a realizar la actividad que involucra a la vez el pase y el control de balón con pie.
    - ✓ Medios auxiliares: 1 platillo color azul, balones según la cantidad de parejas que estén en la clase.



- REGLAS DE JUEGO: (Saque lateral, saque de esquina y saque de portero)
  - Organización: Juego real 5vs5 en el mismo equipo se enumera de 1 a 4, en donde a cada número de le asigna una tarea específica.

- ❖ **Dosificación:** cada dos minutos se cambia el rol (de acuerdo a la posición que le asigne el profesor) el juego real tendrá una duración total de 30' divididos en tres tiempos de 10 minutos. Con tiempos de descanso de 5' divididos en: en 3' de hidratación y 2' de retroalimentación.
  - **Criterios:** en la etapa de iniciación, es necesario que los niños experimenten mediante el juego real de un partido, las diferentes situaciones que ocurren dentro de este. Así como también es importante en esta etapa de la vida, realizar retroalimentaciones sobre las diferentes temáticas para que los niños vayan desarrollando su capacidad de reflexionar ante las diversas situaciones que se les presentan tanto en los partidos como en todos los aspectos de su vida, lo que ha salido bien y lo que no, para que así puedan mediante su capacidad de autonomía y creatividad buscar las respectivas soluciones ante ello.
    - ✓ **Medios auxiliares:** petos para identificar entre equipos a los jugadores y un balón.



- **VELOCIDAD:**(Velocidad de reacción).
  - **Organización:** Se ubican los niños en la línea de fondo (cada uno ubicándose frente al cono que estará en la línea de fondo) y mediante las instrucciones del profesor se les dirá quiénes son los que deben salir a correr en velocidad para

llegar a tocar la línea de mitad de cancha (allí estará otro cono, el cual le permite al niño saber el carril por el cuál debe correr). Por ejemplo, los niños que tengan las medias blancas, que tengan pantaloneta roja, camisa verde y así sucesivamente.

- ❖ **Dosificación:** 9// (series) (3 por color de medias, 3 por color de pantaloneta o pantalón, 3 por color de camisa, en el orden que el profesor indique, por ejemplo: la primer serie puede ser según color de medias, la segunda por color de camisa, luego nuevamente por color de medias y así sucesivamente pero respetando la cantidad de series de cada uno) Nota: no se especificará un determinado tiempo como tal para que el deportista salga en velocidad de reacción a tocar la línea de mitad de cancha, ya que como se indica es según la reacción del niño y así mismo podrá tardarse o no en correr con velocidad, habrán 30'' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas según lo indique el profesor).
  - **Criterios:** en esta etapa de la vida, es importante estimular los niveles de atención y concentración de los niños , lo cual permitirá que vayan desarrollando su capacidad de reaccionar ante los diferentes estímulos provenientes del medio exterior , así como también en medio de ello se podrá contribuir en mejorar las capacidades físicas, en este caso, la velocidad , sin que los niños directamente se den cuenta (sino a través de actividades como estas donde se diviertan mejoren sus condiciones aérobicas).
  - ✓ **Medios auxiliares:** dos conos por niño, los cuales delimitarán el carril por el cual debe correr desde línea de fondo a la línea mitad de cancha. La cantidad de conos es dependiendo el total de niños que hay en clase.

- **FLEXIBILIDAD:** (Elongación diferentes grupos musculares).

- **Organización:** Trabajo grupal en donde cada niño debe realizar un ejercicio y los demás niños deben hacer el mismo ejercicio (como un espejo).se deben acomodar en un círculo donde de derecha a izquierda irán pasando al centro niño

por niño a realizar el estiramiento (flexibilidad). El estiramiento se realizará iniciando por extremidades inferiores hasta llegar a las superiores.

- ❖ Dosificación: cada niño que vaya pasando al centro a realizar el estiramiento deberá contar de a 10 “por extremidad sea inferior o superior para que se puedan e longar correctamente los diferentes grupos musculares.
  - Criterios: es importante que, desde la etapa de la iniciación deportiva, se les acostumbre, se les inculque a los niños tanto previamente y posteriormente de realizar actividad física o deporte realizar elongación diferentes grupos musculares mediante ejercicios de flexibilidad, puesto que así ellos irán siendo conscientes de la importancia y beneficio que ello trae para su rendimiento deportivo, para que así finalmente adquieran dichos hábitos.
    - ✓ Medios auxiliares: en esta ocasión no se requiere ningún tipo de material extra.



Psicológico



### MEDIOS ESPECIFICOS:

Hábitos de trabajo, calentamiento, estiramiento, higiene, horarios e imagen del deportista.

### ORIENTACIONES METODOLÓGICAS:

Durante los diferentes entrenamientos el profesor mediante juegos y ejercicios les irá inculcando y explicando la importancia de la puntualidad, del estiramiento a trabajar en equipo, a interactuar con los demás compañeros, los valores como el respeto, la honestidad, la solidaridad, la responsabilidad, la puntualidad, del estiramiento, la higiene, la imagen del deportista.

### ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN NIÑOS DE 6-9 AÑOS:

Atención y autoconfianza.

#### 1. Juego de atención:

Se deberá dividir el grupo en dos realizando una fila cada grupo, en medio de las dos filas se ubicarán balones sobre el suelo quedando un balón frente a cada niño, estando cada uno separados cuatro tres a pasos del balón, el profesor indicará diferentes variables en la cual se observará qué tan atentos están los niños: variables: manos a la cabeza, manos a los hombros, ultimo que se siente, ultimo que se ponga de pie, primero que atrape el balón, así sucesivamente invertir las variables de tal modo que si algún niño se equivoca es porque no ha estado atento. Perderá el niño que se equivoque haciendo la variable contraria a la que se le ha indicado, se le indicará que realice una penitencia.

El fin de este juego es que los niños estén en constante atención a las indicaciones y variables que se les está brindando.

#### 2. Juego de autoconfianza:

Se deberán ubicar por parejas, por toda la cancha se pondrán diferentes obstáculos entre conos, platillos a modo de obstáculos, puesto que por cada pareja uno de los integrantes debe estar con los ojos vendados y la otra no, de tal manera que quien no está vendado debe guiar al compañero para que desde la línea final de la cancha hasta la próxima línea final de cancha llegue mediante las indicaciones que este le otorgue, sin pisar u obstruir los obstáculos que están sobre el camino.

El fin de este juego es que la persona que está con los ojos vendados auto confíe y no tenga miedo o preocupación de llegar hasta la meta, solo confíe en sus capacidades y en su compañero que le está indicando el camino.

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN: 10 A 12 AÑOS.

Objetivos específicos	Contenidos	Medios específicos	Orientaciones metodológicas		
			Organización	Dosificación	Condiciones de realización y medios auxiliares
Utilizar de forma apropiada los fundamentos técnicos (control, pase, driblin, remate) del futsal	CONTROL	Amortiguación, parada y control orientado (muslo, cabeza, pecho y pie)	Los jugadores se lanzan los balones entre sí, con cambios designados por el entrenador, como, por ejemplo: realizar dos (2) toques por balón, recibir el balón con el pie izquierdo o con el derecho. En un espacio delimitado por conos (3 mts)		
Desarrollar el trabajo táctico a nivel individual y grupal	PASE	Pase de balón arras de piso, pase de balón media altura, pases aéreos (empeine, borde interno, borde externo)	Posicionar 2 conos, a una distancia el uno del otro de 3 metros y frontalmente a estos posicionar otro cono alrededor de unos 5 metros. Lateralmente al cono a una distancia de unos 5 metros, colocar otros 2 conos a una distancia de 3 metros entre ellos. Frontalmente a la pareja de conos, colocar a 8 metros un chino. Los 3 jugadores se sitúan en las cercanías de las tres estaciones de juego creadas con los conos. Se realizan los pases de acuerdo a las órdenes del profesor		
Apropia y aplica reglas de juego futsal.	REMATE	Remate de potencia, remate media altura remate aéreo, remate arras (borde interno, borde externo empeine)	Los jugadores se ubican en tres filas (centro, derecho e izquierdo), cada uno con balón, el profesor se ubica de pivót, a una distancia de 12 mts, delimitado por platos, los jugadores en orden lanzan el balón a el profesor, el profesor para el balón y lo pasa para el remate, el jugador que paso el balón sale en velocidad a el encuentro del balón para realizar el remate.		
	CONDUCCIÓN	Conducción línea recta, conducción ziczac, conducción velocidad.	Utilizando los conos crear un cuadrado de 10×10 metros, para uno de los 4 lados usar el cono amarillo (cono de salida). En el centro del cuadrado creado colocar el quinto cono. Numerar los conos. Los jugadores se colocan detrás del cono amarillo, cada jugador con un balón, realizan la conducción de balón dependiendo las órdenes del profesor.		
	DRIBLING	Driblar obstáculos con precisión, driblar oponentes	Se ubica un circuito delimitado por conos y platillos en donde hay ejercicio de precisión de conducción con los dos perfiles, involucrando habilidad técnica como pisadas de balón, enganches cortos y largos, etc.		
		Ejercicios de	Se ubica un circuito, delimitado por platillos simulando el balón, en las diferentes		

	ACCIONES DEFENSIVAS	posicionamiento (corporal), cierres, defensa zonal e individual.	zonas y sectores del campo de juego, en donde se asigna una tarea específica a cada platillo, como lo es posicionamiento corporal, cierre.
	ACCIONES DE ATAQUE	Ejercicios igualdad numérica 1vs1, 2vs2, 3vs3,	En un espacio, de 15 mts se ubican dos porterías (conos) cada portería de 1 mt, en donde el trabajo es concretar la mayor cantidad de goles en 1 minuto teniendo en cuenta los cambios en el trabajo.
	FLEXIBILIDAD	Elongación diferentes grupos musculares, con trabajos estiramientos dinámicos	Da un paso hacia delante con la pierna izquierda y entonces, utilizando tus manos como asistentes, lleva la rodilla derecha hacia el pecho. Mantente durante un par de segundos y realiza un paso con la pierna elevada para luego repetir la acción con la pierna izquierda. Intenta llevar la rodilla un poco más alta tras cada repetición
	RESISTENCIA AEROBICA	Potencia y capacidad	Espacio delimitado por cuadro (conos) cada uno a una distancia de 20 mts, en forma de cuadrado realizando un recorrido en parejas cada uno con balón, realizando un recorrido por fuera de los conos de acuerdo a las manecillas del reloj durante 15'.
	RESISTENCIA ANAEROBICA ALACTICA	Potencia y capacidad	Se ubican una fila de platillos a una distancia de 10 mts, en donde los deportistas se ubican cada uno con balón en la primera fila de platillos. Tienen que llegar a la otra fila en el menor tiempo posible, implementando cambios en la conducción de balón.
	RESISTENCIA ANAEROBICA LACTICA	Potencia y capacidad	Trabajo de estaciones (conos) en la primera desplazamiento con balón, en la segunda desplazamiento lateral, en la tercera desplazamiento frontal, y en la cuarta desplazamiento de espaldas.
	VELOCIDAD	Velocidad gestual, velocidad explosiva, velocidad reacción.	Trabajo por parejas, carrera en relevos en una distancia de 15mts, (conos) mientras el grupo numero 1 realiza velocidad el grupo numero dos está realizando una tarea específica. Variaciones del trabajo (balón, formas de desplazamiento)
	FUERZA	Estimular trabajos de fuerza en donde se prioriza, fuerza explosiva y fuerza de resistencia.	Zancadas laterales, diagonales y frontales con carga, paseos laterales en cuclillas con chaleco lastrado, pasos laterales con banda de resistencia, involucrando auto cargas y cargas externas, trabajando por tiempos de ejecución.

	CONTRA ATAQUES	Ejercicios de desplazamientos en velocidad defensivos y ofensivos.	Trabajo delimitado cuadro de 20mts 2 vs 2 en don de los que atacan tienen q finalizar la jugada y posterior a ellos tienen que volver a defender den velocidad trabajo consecutivo.
	COMPETENCIA	Amistosos, festivales y torneos zonales departamentales	Realizar partidos de aplicación de conceptos, dentro de las sesiones de entrenamiento.
	PSICOLOGICO	Hábitos de trabajo, calentamiento, estiramiento, higiene, horarios, entorno del deportista.	Durante los diferentes entrenamientos el profesor mediante juegos y ejercicios les irá inculcando y explicando la importancia de la puntualidad, del estiramiento a trabajar en equipo, a interactuar con los demás compañeros, los valores como el respeto, la honestidad, la solidaridad, la responsabilidad, la puntualidad, del estiramiento, la higiene, la imagen del deportista.

### Objetivo general del nivel de fundamentación

Identificar acciones de juego del Fútbol a nivel grupal e individual que le permitan solucionar situaciones a nivel psicológico, físico, técnico e intelectual con ciertos niveles de facilidad y dificultad.

#### Objetivos específicos

Utilizar de forma apropiada los fundamentos técnicos (control, pase, dribbling, remate) del fútbol

Desarrollar el trabajo táctico a nivel individual y grupal.

Apropiar y aplicar reglas de juego fútbol.

#### Contenidos

- Control

- Pase
- Remate
- Conducción
- Dribling
- Acciones defensivas
- Acciones de ataque
- Movilidad
- Posesión de balón
- Flexibilidad
- Resistencia aeróbica
- Resistencia anaeróbica a láctica
- Resistencia anaeróbica láctica
- Velocidad
- Fuerza
- Contra ataques
- Competencia
- Psicológico

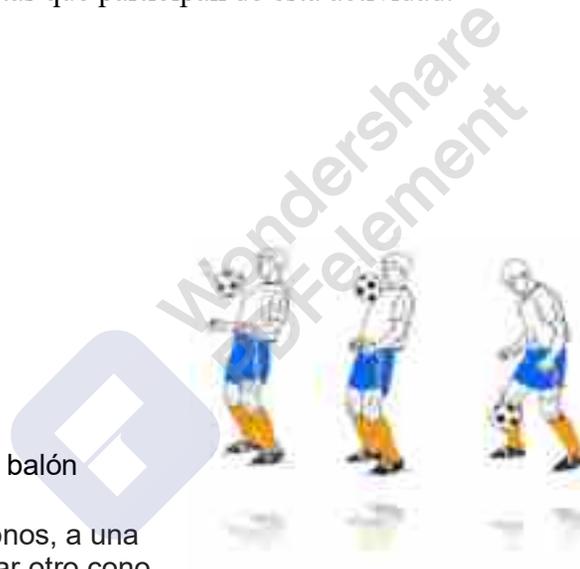
Orientaciones metodológicas.



CONTROL: amortiguación, parada y control orientado (muslo, cabeza, pecho y pie).

- Organización: Los deportistas se lanzan los balones entre sí, en parejas con cambios designados por el entrenador, como por ejemplo: realizar dos (2) toques por balón, recibir el balón con el pie izquierdo o con el derecho. En un espacio delimitado por conos (3 mts)

- ❖ Dosificación: 4// (series) 2' de trabajo (1 con borde interno del pie dominante, 1 con empeine dominante, 1 con borde externo de la pierna dominante, 1 con pecho, 1 con cabeza, 1 con muslo dominante) 1' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas en dominio y control del balón). Terminadas las cuatro primeras series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con las superficies de contacto no dominantes del niño.
  - Criterios: en la etapa de fundamentación, es indispensable trabajar este fundamento técnico de manera más exigente y compleja para adquirir un movimiento natural del cuerpo al realizar esta ejecución.
    - ✓ Medios auxiliares: para realizar el ejercicio solo se necesitarán balones y conos teniendo en cuenta los deportistas que participan de esta actividad.



PASE: pase de balón arras de piso, pase de balón borde interno, borde externo).

- **Organización:** Posicionar 2 conos, a una frontalmente a estos posicionar otro cono lateralmente al cono a una distancia de unos 5 metros, colocar otros 2 conos a una distancia de 3 metros entre ellos. Frontalmente a la pareja de conos, colocar a 8 metros un chino. Los 3 jugadores se sitúan en las cercanías de las tres estaciones de juego creadas con los conos. Se realizan los pases de acuerdo a las órdenes del profesor.
 

media altura, pases aéreos (empeine, distancia el uno del otro de 3 metros y alrededor de unos 5 metros.
- ❖ Dosificación: 4// (series) (1 arras de piso del pie dominante "borde externo e interno", 1 media altura pie dominante "borde externo e interno", 1 aéreo pierna dominante" borde externo e interno") 1' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas de elongación muscular). Terminadas las cuatro primeras series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con las superficies de contacto no dominantes del niño.

- Criterios: en la etapa de fundamentación, es fundamental trabajar esta acción técnica debido a que el futsal a medida del tiempo se trabajan los pases en diferentes direcciones, alturas y superficies de contacto.
  - ✓ Medios auxiliares: para llevar a cabo este ejercicio solo se necesitará balones y platillos.



REMATE: remate de potencia, remate media altura, remate aéreo, remate arraz (borde interno, borde externo empeine).

- Organización Los jugadores se ubican en tres filas (centro, derecho e izquierdo), cada uno con balón, el profesor se ubica de pivot, a una distancia de 12 mts, delimitado por platos, los jugadores en orden lanzan el balón a el profesor, el profesor para el balón y lo pasa para el remate, el jugador que paso el balón sale en velocidad a el encuentro del balón para realizar el remate.
- ❖ Dosificación: 3// (series) (1 remate arras de piso con pie dominante borde interno y externo, 1 remate media altura con pie dominante interno y externo, 1 remate aéreo con pie dominante interno y externo, 1 remate de potencia con cualquier superficie de contacto) 2' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas con malabarismo). Terminadas las tres primeras series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con las superficies de contacto no dominantes del niño.
  - Criterios: en la etapa de fundamentación, se trabaja más constante debido a que el objetivo del futsal es anotar goles se prioriza en el remate para fortalecer el golpeo al balón y cuál es la mejor manera de ejecutarlo para la naturalidad del movimiento.
    - ✓ Medios auxiliares: En esta actividad se requiere platos y balones según los deportistas que participen de este ejercicio.



CONDUCCIÓN: conducción línea recta, conducción ziczac, conducción velocidad.

- **Organización:** Utilizando los conos crear un cuadrado de 10×10 metros, para uno de los 4 lados usar el cono amarillo (cono de salida). En el centro del cuadrado creado colocar el quinto cono. Numerar los conos. Los jugadores se colocan detrás del cono amarillo, cada jugador con un balón, realizan la conducción de balón dependiendo las órdenes del profesor.
- ❖ **Dosificación:** 2// (series) (1 conducción pierna dominante línea recta, 1 conducción pierna menos hábil línea recta) (posterior a ello realizar conducción ziczac y velocidad, con pierna dominante y menos hábil) 1' 30'' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán pasivas en conducción). Terminadas las dos primeras series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con las superficies de contacto no dominantes del niño.
  - **Criterios:** en la etapa de fundamentación, es necesario que los niños realicen los ejercicios con los dos perfiles tanto de derecha como de izquierda, puesto que es en esa etapa de la vida se puede estimular en ellos la ambidiestra para que se acostumbren a utilizar ambas lateralidades.
    - ✓ **Medios auxiliares:** Para desarrollar este ejercicio se necesitará conos, patillos y balones según los deportistas participantes.

DRIBLING: driblar obstáculos con precisión, driblar oponentes.

- **Organización:** Se ubica un circuito de 4 trabajos diferentes, delimitado por conos y patillos en donde hay ejercicio de precisión de conducción con los dos perfiles, involucrando habilidad técnica como pisadas de balón, enganches cortos y largos, etc.
- ❖ **Dosificación:** 4// (series) (1driblar con pierna dominante precisión, 1 driblar con pierna menos hábil precisión, posterior a ello se trabaja los mismos perfiles y series con el trabajo de oponentes en situación real, para estimular el ejercicio en juego. 1' de recuperación con pausa activa de estiramiento dinámico)
  - **Criterios:** en la etapa de fundamentación, es necesario que los niños en esta etapa realicen trabajos de realidad y exploración de movimientos con el fin de afianzar las cualidades técnicas del deportista.
    - ✓ **Medios auxiliares:** Se utilizará conos, patillos y balones teniendo en cuenta los deportistas participantes.



ACCIONES DEFENSIVAS: ejercicios de posicionamiento (corporal), cierres, defensa zonal e individual.

- Organización: Se ubica un trabajo lúdico de taras específicas, delimitado por platillos simulando el balón, en las diferentes zonas y sectores del campo de juego, en donde se asigna una tarea específica a cada platillo, como lo es posicionamiento corporal, cierre.
- ❖ Dosificación: 5// (series) (1 posicionamiento corporal, 1 posicionamiento en cierres, 1 defensa zonal de manera individual.) 1' (minuto) 30'' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas según lo indique el profesor). Terminadas las cinco primeras series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con estímulos diferentes.
  - Criterios: en la etapa de fundamentación, se tiene que empezar a trabajar lo que es las acciones y principios defensivos con el fin de ir adquiriendo cuales son sectores y zonas en donde se debe ubicar el niño para una acción táctica.
    - ✓ Medios auxiliares: Para desarrollar esta actividad se requiere de platillos y conos, dependiendo las dimensiones del campo de juego.

ACCIONES DE ATAQUE: ejercicios igualdad numérica 1vs1, 2vs2, 3vs3.

- Organización: En un espacio, de 15 mts se ubican dos porterías (conos) cada portería de 1 mt, en donde el trabajo es concretar la mayor cantidad de goles en 1 minuto teniendo en cuenta los cambios en el trabajo.
- ❖ Dosificación: 5// (series) (1 movimientos 1vs1, 1 movimientos 2vs2, 1 movimientos 3vs3) 1' (minuto) 30'' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas según lo indique el profesor). Terminadas las cinco primeras series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con estímulos diferentes.
  - Criterios: en la etapa de fundamentación, se tiene que empezar a trabajar lo que es las acciones y principios ofensivos con el fin de ir adquiriendo cuales son sectores y zonas en donde se debe ubicar el niño para una acción táctica.

- ✓ Medios auxiliares: Para desarrollar esta actividad se requiere de platillos y balones, dependiendo la cantidad de niños.
- **FLEXIBILIDAD:** Elongación diferentes grupos musculares.
  - **Organización:** Trabajo grupal en donde cada niño debe realizar un ejercicio y los demás niños deben hacer el mismo ejercicio (como un espejo).se deben acomodar en un círculo donde de derecha a izquierda irán pasando al centro niño por niño a realizar el estiramiento (flexibilidad). El estiramiento se realizará iniciando por extremidades inferiores hasta llegar a las superiores.
  - ❖ **Dosificación:** cada niño que vaya pasando al centro a realizar el estiramiento deberá contar de a 10 “por extremidad sea inferior o superior para que se puedan elongar correctamente los diferentes grupos musculares.
    - **Criterios:** es importante que, desde la etapa de fundamentación deportiva, se les acostumbre, se les inculque a los niños tanto previamente y posteriormente de realizar actividad física o deporte realizar elongación diferentes grupos musculares mediante ejercicios de flexibilidad, puesto que así ellos irán siendo conscientes de la importancia y beneficio que ello trae para su rendimiento deportivo, para que así finalmente adquieran dichos hábitos.

✓ Medios  
requiere



ningún



auxiliares: en esta ocasión no se  
tipo de material extra.

**RESISTENCIA AERÓBICA:** Potencia y capacidad.

- **Organización:** Espacio delimitado por cuadro (conos) cada uno a una distancia de 20 mts, en forma de cuadrado realizando un recorrido en parejas cada uno con balón, realizando un recorrido por fuera de los conos de acuerdo a las manecillas del reloj durante 15'.
- ❖ **Dosificación:** 2// (serie) se realiza una serie para estimular un trabajo de fondo 10' de ejecución x 4' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán pasivas de elongación muscular).



- Criterios: en la etapa de fundamentación, trabajar esta capacidad es demasiado importante ya que se va adquiriendo resistencia y la dosificación de reservas energéticas.
  - ✓ Medios auxiliares: Se necesitará conos y cada deportista tendrá un balón para realizar la actividad.



RESISTENCIA AERÓBICA ALACTICA: potencia y capacidad.

- Organización: Se ubican una fila de platillos a una distancia de 10 mts, en donde los deportistas se ubican cada uno con balón en la primera fila de platillos. Tienen que llegar a la otra fila en el menor tiempo posible, implementando cambios en la conducción de balón.
- ❖ Dosificación: 4// (series) (1conduccion de balón pierna hábil “borde interno, externo, empeine, 1 conducción de balón pierna menos hábil borde interno, externo, empeine, )1’ 30’’ de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas según lo indique el profesor). Terminadas las cuatro primeras series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación para el niño.
  - Criterios: en la etapa de fundamentación, es necesario estimular la velocidad del niño con el móvil y sin el móvil con la finalidad de realizar un desplazamiento rápido y efectivo para sacar provecho.

- ✓ Medios auxiliares: Para esta actividad se requiere de conos y cada deportista tendrá un balón.



RESISTENCIA AERÓBICA LACTICA: potencias y capacidad

- Organización: Trabajo de estaciones (conos) en la primera desplazamiento con balón, en la segunda desplazamiento lateral, en la tercera desplazamiento frontal, y en la cuarta desplazamiento de espaldas.



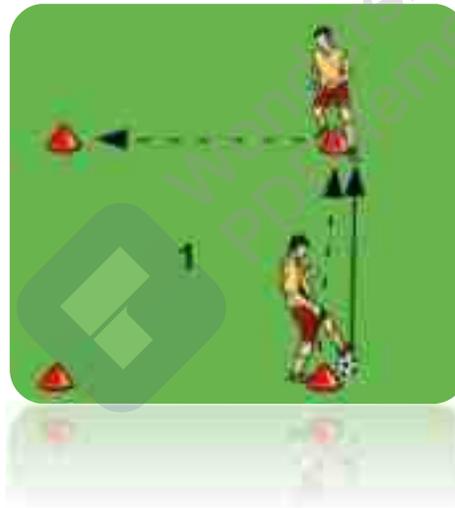
❖ Dosificación: 3// (series) (1 desplazamiento con desplazamiento lateral, 1 desplazamiento frontal, 1 desplazamiento



balón, 1 espaldas)

2' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas según lo indique el profesor). Al terminar la primera serie se aumentará un poco el tiempo de ejecución y la velocidad del niño.

- Criterios: en la etapa de fundamentación se debe implementar estos trabajos con el fin de jugar con las frecuencias y tiempos reales de juego dentro de una competencia.
  - ✓ Medios auxiliares: En este ejercicio se necesitará platillos, conos y balones teniendo en cuenta la cantidad de estaciones que se realizaran.



VELOCIDAD: velocidad gestual, velocidad explosiva, velocidad reacción.

- Organización: Trabajo por parejas, carrera en relevos en una distancia de 15mts, (conos) mientras el grupo numero 1 realiza velocidad el grupo numero dos está realizando una tarea específica. Variaciones del trabajo (balón, formas de desplazamiento).
- ❖ Dosificación: 9// (series) (3 por color de medias, 3 por color de pantaloneta o pantalón, 3 por color de camisa, en el orden que el profesor indique, por ejemplo: la primer serie puede ser según color de medias, la segunda por color de camisa, luego nuevamente por color de medias y así sucesivamente pero respetando la cantidad de series de cada uno) Nota: no se especificará un determinado tiempo como tal para que el deportista salga en velocidad de reacción a tocar la línea de mitad de cancha, ya que como se indica es según la reacción del niño y así mismo podrá tardarse o no en correr con velocidad. habrán 30'' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas según lo indique el profesor).
  - Criterios: en esta etapa de fundamentación, es importante estimular los niveles de atención y concentración de los niños , lo cual permitirá que vayan desarrollando su capacidad de reaccionar ante los diferentes estímulos provenientes del medio exterior , así como también en medio de ello se podrá contribuir en mejorar las capacidades físicas, en este caso, la velocidad , sin que los niños directamente se den cuenta (sino a través de actividades como estas donde se diviertan mejoren sus condiciones aérobicas).
  - ✓ Medios auxiliares: dos conos por niño, los cuales delimitarán el carril por el cual debe correr desde línea de fondo a la línea mitad de cancha. La cantidad de conos es dependiendo el total de niños que hay en clase.



FUERZA: estimular trabajos de fuerza en donde se

- Organización: Zancadas laterales, laterales en cuclillas con pesas, pasos involucrando auto cargas y cargas externas, trabajando por tiempos de ejecución.

prioriza, fuerza explosiva, y algo de hipertrofia. diagonales y frontales con carga, paseos laterales con banda de resistencia,

- ❖ Dosificación: 4// (series) (zancadas laterales, 1 zancadas diagonales, 1 zancadas frontales, involucrando a cada una de estas repeticiones diferentes tipos de cargas)<sup>2'</sup> de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas elongación muscular). Terminadas las 4 series se realizará un trabajo de transferencia con trabajos de velocidad explosiva y gestual.
  - Criterios: en la etapa de fundamentación es importante empezar a estimular la fuerza de manera progresiva con el fin de compensar el crecimiento de los deportistas.
    - ✓ Medios auxiliares: se necesita platillos, conos, balones, bandas, pesas para trabajar en parejas.



CONTRA ATAQUES: Ejercicios de desplazamientos en velocidad defensivos y ofensivos.

- Organización: Trabajo delimitado cuadro de 20mts 2 vs 2 en don de los que atacan tienen q finalizar la jugada y posterior a ellos tienen que volver a defender den velocidad trabajo consecutivo.
- ❖ Dosificación: 4// (series) (1 movimientos 2vs2) se varia este trabajo con trabajos de pierna menos hábil para afianzar situaciones reales de juego. 2' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas según lo indique el profesor). Al terminar las series pautadas de trabajar juego real.
  - Criterios: en la etapa de fundamentación, se tiene que empezar a trabajar lo que es las acciones y principios ofensivos y defensivos con el fin de ir adquiriendo cuales son sectores y zonas en donde se debe ubicar el niño para una acción táctica.
    - ✓ Medios auxiliares: Para desarrollar esta actividad se requiere de platillos y balones, dependiendo la cantidad de niños.



COMPETENCIA: amistosos, festivales y torneos

zonales departamentales.

- Organización: Realizar partidos de aplicación de conceptos, dentro de las sesiones de entrenamiento.

- ❖ Dosificación: 2// (serie) de trabajo real de juego, con el fin de implementar los trabajos realizados técnicos tácticos y físicos, realizando una evaluación de conceptos y a si mismo determinar debilidades y reforzar estas acciones. 5' de recuperación elongación muscular.
  - Criterios: en la etapa de fundamentación, se debe implementar juego real ya sea en competencia interna o externa con el fin de poner en práctica lo ejecutado.
    - ✓ Medios auxiliares: balones y petos para los deportistas.



Psicológico

#### MEDIOS ESPECIFICOS:

Hábitos de trabajo, calentamiento, estiramiento, higiene, horarios e imagen del deportista.

#### ORIENTACIONES METODOLÓGICAS:

Durante los diferentes entrenamientos el profesor mediante juegos y ejercicios les irá inculcando y explicando la importancia de la puntualidad, del estiramiento a trabajar en equipo, a interactuar con los demás compañeros, los valores como el respeto, la honestidad, la solidaridad, la responsabilidad, la puntualidad, del estiramiento, la higiene, la imagen del deportista.

#### ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN NIÑOS DE 10-12 años:

Trabajo en grupo o cohesión en grupo y escucha:

1. Juego de trabajo en grupo o cohesión en grupo:

Se dividirá el grupo en dos, cada uno tendrá que realizar dos hileras, se les entregará un balón, el primero de cada hilera iniciará pasando entre los compañeros a modo de salón o zigzag, conduciendo balón al llegar hasta el último deberá enviar el balón por debajo de las piernas y el primero lo recibe y nuevamente sale realizando el mismo trabajo. Ganará el equipo que logre que todos los participantes hayan pasado y el balón vuelva a quedar con el primero que inicio.

El fin de este juego es que entre todos trabajen en equipo para lograr que en el menor tiempo posible cada participante realice la conducción de balón, entre ellos podrán armar su propia estrategia de juego.

2. Juego sobre la Escucha:

Se ubicarán por toda la cancha aros de diferentes colores, los participantes deben estar trotando por alrededor sin tocar los aros, solo hasta cuando el profesor indique cierto color , es decir los niños tendrán que ir y ubicarse dentro del aro del color que el profe haya indicado y a la vez realizar la posición que se le indique. Por ejemplo: aro verde y quedar con pie derecho dentro del aro izquierdo afuera y así sucesivamente diferentes variables. Perderá el jugador que se quede sin aro o que se equivoque de color. Se le pondrá penitencia.

El fin de este juego es que el deportista aprenda a escuchar indicaciones, a escuchar cuando se le asigna una tarea específica, para que más adelante así mismo aprenda a tomar decisiones.



## NIVEL DE ESPECIALIZACIÓN: 14 A 17 AÑOS

Objetivos específicos	Contenidos	Medios específicos	Orientaciones metodológicas		
			Organización	Dosificación	Condiciones de realización y medios auxiliares
Apropia los principios técnico táctico defensivo y ofensivo en situaciones adversas.	PRINCIPIOS DE JUEGO	acciones tácticas (defensivas U ofensivas)	Se ubican los jugadores (4) en la cancha en la zona de 2-2 en donde en un sonido u orden del profesor se acercan al compañero que posee el balón y así mostrarse como una alternativa de pase. La entrega y la devolución del balón entre dos o más jugadores a un toque, con el objetivo de pasar la posición del rival. Con acciones técnicas y tácticas para conservar el balón y controlar el juego ya sea para controlar el juego o para intentar conseguir acciones de gol.		
Mejora y adquiere el nivel táctico, para acciones desfavorables.	ACCIONES DEFENSIVAS	trabajos individuales y colectivos	Media cancha marcaje en zona cubriendo la línea de pase, el equipo se mueve al mismo tiempo. La punta del sistema defensivo va hacia el balón el resto del equipo está en zona, en un marcaje hombre a hombre en el campo propio del rival.		
	CONTROL	Amortiguación, parada y control orientado (muslo, cabeza, pecho y pie)	Los jugadores se lanzan los balones entre sí, con cambios designados por el entrenador, como, por ejemplo: realizar dos (2) toques por balón, recibir el balón con el pie izquierdo o con el derecho. En un espacio delimitado por conos (3 mts)		
	PASE	Pase de balón arras de piso, pase de balón media altura, pases aéreos (empeine, borde interno, borde externo)	Posicionar 2 conos, a una distancia el uno del otro de 3 metros y frontalmente a estos posicionar otro cono alrededor de unos 5 metros. Lateralmente al cono a una distancia de unos 5 metros, colocar otros 2 conos a una distancia de 3 metros entre ellos. Frontalmente a la pareja de conos, colocar a 8 metros un chino. Los 3 jugadores se sitúan en las cercanías de las tres estaciones de juego creadas con los conos. Se realizan los pases de acuerdo a las órdenes del profesor		

	CONDUCCIÓN	Conducción línea recta, conducción zigzag, conducción velocidad.	Utilizando los conos crear un cuadrado de 10×10 metros, para uno de los 4 lados usar el cono amarillo (cono de salida). En el centro del cuadrado creado colocar el quinto cono. Numerar los conos. Los jugadores se colocan detrás del cono amarillo, cada jugador con un balón, realizan la conducción de balón dependiendo las órdenes del profesor.
	COBERTURA	acciones respaldo y de lectura de juego, posicionamiento corporal	Los atacantes exteriores tratan de introducir el balón a su compañero interior o entrar por el espacio defendido por el interior. El defensor no puede estar dentro del círculo cuando su oponente tiene el balón se cambia de tarea cuando se hacen 3 intercepciones y coberturas.
	ACCIONES OFENSIVAS	Acciones colectivas o individuales.	Dentro del espacio delimitado se juega un 1 vs 1 el atacante puede jugar con los dos comodines exteriores (amarillos) si el defensa recupera el balón pasa a atacar y el otro defiende. Finalizados los dos minutos los comodines cambian el rol con el atacante y el defensor.
	ACCIONES A BALON PARADO	Saque inicial, saque lateral, saque esquina, saque portero.	2 de los 3 jugadores que quedan para jugar (el 4º es evidentemente quien saca el córner) deberán ponerse en la semiluna con el único propósito de bloquear al rival para que no salgan. Nuestro portero se pone a la altura del medio campo en la banda desde la cual se saca el córner
	VELOCIDAD	Estimular velocidad gestual, velocidad explosiva, velocidad de reacción.	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de estiramiento.
	FUERZA	fuerza de resistencia, fuerza máxima, fuerza hipertrófica y fuerza explosiva	Organizar 4 grupos reducidos, tríos, parejas, dos porteros con balón el entrenador situado en la línea divisoria del medio campo en un extremo para una mayor visión de todos los grupos. A la señal del entrenador, silbato salen los primeros jugadores de cada grupo saltando en un pie hacia el cono, al mismo tiempo el portero pasa el balón suavemente hacia adelante los jugadores una vez sobre pasan el cono, giran corren y buscan el balón el primero en tocar el balón tiene el derecho en chutar a la portería desarrollando potencia.
	FLEXIBILIDAD	Elongación diferentes grupos musculares, involucrando estiramientos dinámicos	Se estiran músculos o zonas musculares que generalmente se cargan o contractaran durante los entrenamientos. Se puede usar durante la fase de calentamiento, durante la fase de recuperación entre ejercicios, entre series, al final del entrenamiento como parte de la vuelta a la calma manteniéndola 10 o 20 segundos sin llegar a sentir dolor muscular.

	RESISTENCIA	Resistencia a la fuerza, velocidad de resistencia, resistencia máxima.	En la primera posta realizamos: 1.A Salto con los dos pies juntos, 2.B talonamientos entre cada línea y 3.C Sprint hasta el cono .En la segunda posta vamos desde inicio hasta el primer cono en sprint y volvemos en recuperación, desde inicio hasta el segundo cono en sprint y volvemos en recuperación, desde inicio hasta el tercer cono en sprint y desde inicio hasta el cuarto cono en sprint. En el primer ejercicio realizamos 10 series y en el segundo realizamos 4 series. 30 segundos de recuperación y realizamos trabajo de fuerza (Entre cada cambio uno deferente en este orden): Abdominales – 30 repeticiones Flexiones – 15 repeticiones Isquiotibiales 15 repeticiones Cuádriceps – 15 repeticiones30 segundos de recuperación antes de comenzar la siguiente serie.
	RESISTENCIA AEROBICA	potencia y capacidad	2 azul sale del tiro de esquina con pase a 2 rojo y va hacia donde inicia el grafico, 2 rojo le devuelve el balón 2 azul pasa al primer toque a 3 rojo y va a buscar la paralela y finaliza. Inmediatamente sale 4 azul desde el otro tiro de esquina y realiza la misma acción.
	PSICOLOGICO	Hábitos de trabajo, calentamiento, estiramiento, higiene, horarios, entorno del deportista, situaciones adversas a la competencia o la sesión de entrenamiento.	Cuenta tu pulso durante 60 segundos sin pensar en ninguna otra cosa más (sólo tu pulso). Si otros pensamientos te rodean e intentan invadir tu mente, vuelve a empezar de nuevo. El objetivo del ejercicio es conseguir centrarse en una sola tarea durante un min completo. Este ejercicio desarrolla las habilidades necesarias para enfocar la atención, filtrar las distracciones, controlar el pensamiento y el auto-habla. Para avanzar un paso en esta habilidad, intenta mantener tu concentración durante un periodo de tiempo más prolongado, por ejercicio. Cinco minutos.

### Objetivo general del nivel de Especialización

Aplicar los elementos básicos y acciones de juego del Futsal para resolver diferentes situaciones adversas o complejas que se presenten a nivel conceptual, físico y técnico en dicho nivel formativo.

### Objetivos específicos

Apropia los principios técnico táctico defensivo y ofensivo en situaciones adversas  
Mejora y adquiere el nivel adquirido, para acciones desfavorables.  
Relaciona los conceptos defensivos y ofensivos.

### Contenidos

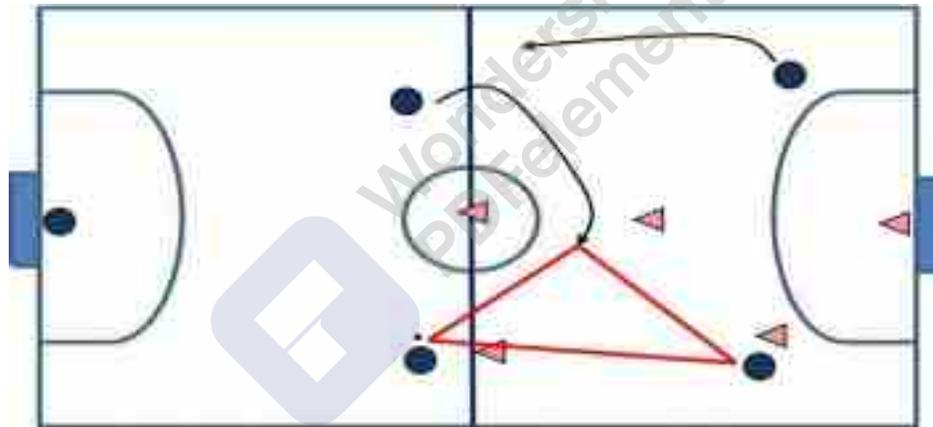
- Principios de juego
- Acciones defensivas
- Control
- Pase
- Conducción
- Cobertura
- Repliegues
- Temporización
- Anticipación
- Acciones ofensivas
- Acciones a balón parado
- Velocidad
- Fuerza
- Flexibilidad
- Resistencia
- Resistencia aeróbica
- Psicológico



Orientaciones metodológicas.

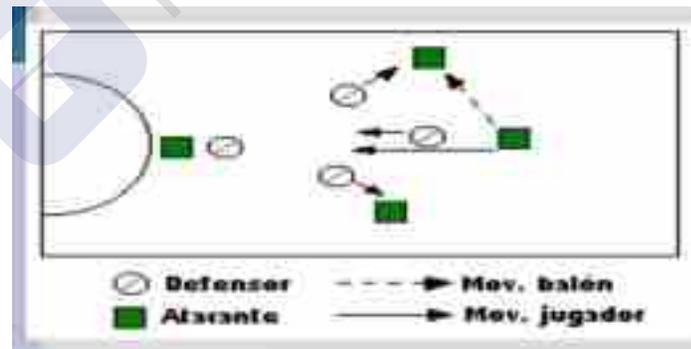
PRINCIPIOS DE JUEGO: Organización técnico táctica de acuerdo a las situaciones de juego que se plantee.

- Organización: Se ubican los jugadores (4) en la cancha en la zona de 2-2 en donde en un sonido u orden del profesor se acercan al compañero que posee el balón y así mostrarse como una alternativa de pase. La entrega y la devolución del balón entre dos o más jugadores a un toque, con el objetivo de pasar la posición del rival.
- ❖ Dosificación: 5// (series) 2' de trabajo en desplazamientos cortos en donde realizando diagonales y rupturas de esquema piden el balón y controlan para seguir con la entrega de balón. 1 de descanso activo con toque de balón para seguir con los desplazamientos de juego.
  - Criterios: en la etapa de especialización, es indispensable trabajar estos principios técnico-tácticos de manera más exigente y compleja para adquirir unos desplazamientos óptimos al realizar esta ejecución.
  - ✓ Medios auxiliares: para realizar el ejercicio solo se necesitarán balones y conos.



## ACCIONES DEFENSIVAS: trabajos individuales y colectivos

- **Organización:** Posicionar 2 conos, a una distancia el uno del otro de 3 metros y frontalmente a estos posicionar otro cono alrededor de unos 5 metros. Lateralmente al cono a una distancia de unos 5 metros, colocar otros 2 conos a una distancia de 3 metros entre ellos. Frontalmente a la pareja de conos, colocar a 8 metros un niño. Los 3 jugadores se sitúan en las cercanías de las tres estaciones de juego creadas con los conos. Se realizan los pases de acuerdo a las órdenes del profesor.
- ❖ **Dosificación:** 4(series) de 2 repeticiones con un intervalo de descanso de 30 segundos ya que la exigencia es a un alto nivel. Con cambios de rol entre los jugadores.
  - **Criterios:** en la etapa de especialización, es fundamental trabajar esta acción defensiva debido a que el fútbol a medida del tiempo se trabajan los sistemas defensivos diferentes situaciones de juego mediante el compromiso.
    - ✓ **Medios auxiliares:** para llevar a cabo este ejercicio solo se necesitará balones y platillos.



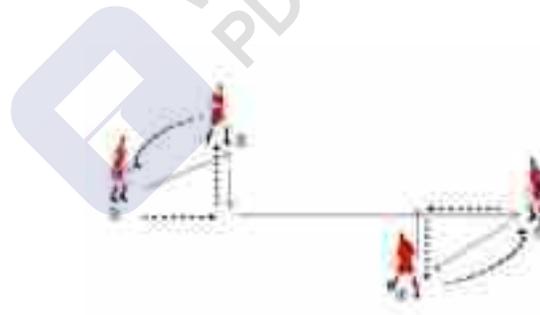
CONTROL: amortiguación, parada y control orientado (muslo, cabeza, pecho y pie).

- Organización: Los deportistas se lanzan los balones entre sí, en parejas con cambios designados por el entrenador, como por ejemplo: realizar dos (2) toques por balón, recibir el balón con el pie izquierdo o con el derecho. En un espacio delimitado por conos (3 mts)
- ❖ Dosificación: 4// (series) 2' de trabajo (1 con borde interno del pie dominante, 1 con empeine dominante, 1 con borde externo de la pierna dominante, 1 con pecho, 1 con cabeza, 1 con muslo dominante) 1' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas en dominio y control del balón). Terminadas las cuatro primeras series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con las superficies de contacto no dominantes del niño.
  - Criterios: en la etapa de fundamentación, es indispensable trabajar este fundamento técnico de manera más exigente y compleja para adquirir un movimiento natural del cuerpo al realizar esta ejecución.
    - ✓ Medios auxiliares: para realizar el ejercicio solo se necesitarán balones y conos teniendo en cuenta los deportistas que participan de esta actividad.



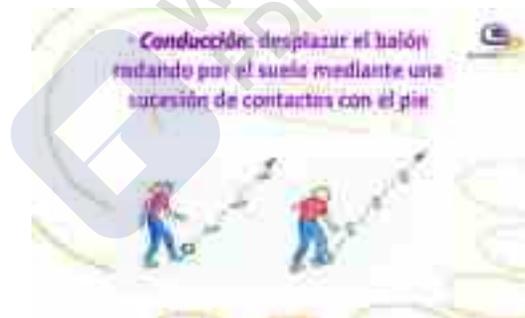
PASE: pase de balón arras de piso, pase de balón media altura, pases aéreos (empeine, borde interno, borde externo).

- **Organización:** Posicionar 2 conos, a una distancia el uno del otro de 3 metros y frontalmente a estos posicionar otro cono alrededor de unos 5 metros. Lateralmente al cono a una distancia de unos 5 metros, colocar otros 2 conos a una distancia de 3 metros entre ellos. Frontalmente a la pareja de conos, colocar a 8 metros un chino. Los 3 jugadores se sitúan en las cercanías de las tres estaciones de juego creadas con los conos. Se realizan los pases de acuerdo a las órdenes del profesor.
- ❖ **Dosificación:** 4// (series) (1 arras de piso del pie dominante "borde externo e interno", 1 media altura pie dominante "borde externo e interno", 1 aéreo pierna dominante "borde externo e interno") 1' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas de elongación muscular). Terminadas las cuatro primeras series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con las superficies de contacto no dominantes del niño.
  - **Criterios:** en la etapa de fundamentación, es fundamental trabajar esta acción técnica debido a que el futsal a medida del tiempo se trabajan los pases en diferentes direcciones, alturas y superficies de contacto.
    - ✓ **Medios auxiliares:** para llevar a cabo este ejercicio solo se necesitará balones y platillos.



CONDUCCIÓN: conducción línea recta, conducción ziczac, conducción velocidad.

- **Organización:** Utilizando los conos crear un cuadrado de 10×10 metros, para uno de los 4 lados usar el cono amarillo (cono de salida). En el centro del cuadrado creado colocar el quinto cono. Numerar los conos. Los jugadores se colocan detrás del cono amarillo, cada jugador con un balón, realizan la conducción de balón dependiendo las órdenes del profesor.
- ❖ **Dosificación:** 2// (series) (1 conducción pierna dominante línea recta, 1 conducción pierna menos hábil línea recta) (posterior a ello realizar conducción ziczac y velocidad, con pierna dominante y menos hábil) 1' 30'' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán pasivas en conducción). Terminadas las dos primeras series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con las superficies de contacto no dominantes del niño.
  - **Criterios:** en la etapa de fundamentación, es necesario que los niños realicen los ejercicios con los dos perfiles tanto de derecha como de izquierda, puesto que es en esa etapa de la vida se puede estimular en ellos la ambidiestra para que se acostumbren a utilizar ambas lateralidades.
  - ✓ **Medios auxiliares:** Para desarrollar este ejercicio se necesitará conos, patillos y balones según los deportistas participantes.



ACCIONES OFENSIVAS: Acciones colectivas o individuales.

- Organización: Dentro del espacio delimitado se juega un 1 vs 1 el atacante puede jugar con los dos comodines exteriores (amarillos) si el defensa recupera el balón pasa a atacar y el otro defiende. Finalizados los dos minutos los comodines cambian el rol con el atacante y el defensor.
- ❖ Dosificación: 3 series de 3 repeticiones con intervalos de descanso entre series de 30 segundos y generar un completo entrenamiento, las recuperaciones serán activas de elongación muscular.
- Criterios: en la etapa de especialización, es fundamental trabajar esta acción técnica debido a que el futsal a medida del tiempo se trabajan los esquemas ofensivos más efectivos para generar más situaciones de gol.
  - ✓ Medios auxiliares: para llevar a cabo este ejercicio solo se necesitará balones y platillos.



ACCIONES A BALON PARADO: Saque inicial, saque lateral, saque esquina, saque portero.

- Organización: 2 de los 3 jugadores que quedan para jugar (el 4º es evidentemente quien saca el córner) deberán ponerse en la semiluna con el único propósito de bloquear al rival para que no salgan. Nuestro portero se pone a la altura del medio campo en la banda desde la cual se saca el córner
- ❖ Dosificación: 10 series de 3 repeticiones por serie ya que no se genera un gasto energético muy exigente y es más precisión a la hora de realizar las jugadas a balón parado con 1 minuto de descanso entre series para seguir construyendo más acciones de juego.

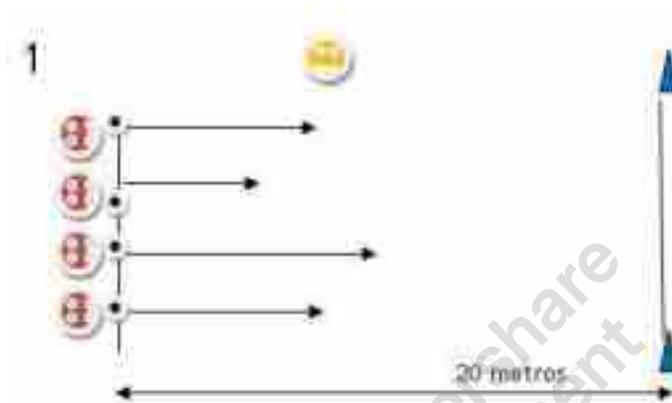
- Criterios: en la etapa de especialización, es fundamental trabajar esta acción técnica debido a que el futsal a medida del tiempo se trabajan las jugadas a balón parado y gracias a ellas se generan muchas opciones de gol y más aún si el partido se encuentra muy parejo.
  - ✓ Medios auxiliares: para llevar a cabo este ejercicio solo se necesitará balones y platillos.



Gráfico 14

VELOCIDAD: Estimular velocidad gestual, velocidad explosiva, velocidad de reacción.

- ❖ Organización: A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de estiramiento.
- ❖ Dosificación: Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de estiramiento.
- Criterios: en la etapa de especialización, es fundamental trabajar esta acción debido a que el futsal a medida del tiempo se trabaja la velocidad para contraatacar las situaciones de juego ya sea de manera ofensiva o defensiva.
  - ✓ Medios auxiliares: para llevar a cabo este ejercicio solo se necesitará balones y platillos.



FUERZA: fuerza de resistencia, fuerza máxima, fuerza hipertrofica y fuerza explosiva

- ❖ Organización: Organizar 4 grupos reducidos, tríos, parejas, dos porteros con balón el entrenador situado en la línea divisoria del medio campo en un extremo para una mayor visión de todos los grupos. A la señal del entrenador, silbato salen los primeros jugadores de cada grupo saltando en un pie hacia el cono, al mismo tiempo el portero pasa el balón suavemente hacia adelante los jugadores una vez sobre pasan el cono, giran corren y buscan el balón el primero en tocar el balón tiene el derecho en chutar a la portería desarrollando potencia.
- ❖ Dosificación: 2 series de 3 repeticiones por serie con intervalos de descanso entre serie de 1 minuto a una exigencia total ante cada ejercicio.
- Criterios: en la etapa de especialización, es fundamental trabajar esta acción debido a que el futsal requiere diferentes situaciones de fuerza para la realización de diferentes situaciones de juego.
  - ✓ Medios auxiliares: para llevar a cabo este ejercicio se necesitará balones platillos aros conos lasos y un cronometro más el silbato.



FLEXIBILIDAD: Elongación diferentes grupos musculares, involucrando estiramientos dinámicos

- ❖ Organización: Se estiran músculos o zonas musculares que generalmente se cargan o contractan durante los entrenamientos. Se puede usar durante la fase de calentamiento, durante la fase de recuperación entre ejercicios, entre series, al final del entrenamiento como parte de la vuelta a la calma manteniéndola 10 o 20 segundos sin llegar a sentir dolor muscular.
- ❖ Dosificación: durante la fase de recuperación entre ejercicios, entre series, al final del entrenamiento como parte de la vuelta a la calma manteniéndola 10 o 20 segundos sin llegar a sentir dolor muscular.
  - Criterios: en la etapa de especialización, es fundamental trabajar los estiramientos antes durante y al final de cada entrenamiento y antes de cada partido al igual después de él, evitando los dolores musculares y diferentes lesiones.
    - ✓ Medios auxiliares: para llevar a cabo este ejercicio se necesita colchonetas.



RESISTENCIA: Resistencia a la fuerza, velocidad de resistencia, resistencia máxima.

- ❖ Organización: En la primera posta realizamos: 1.A Salto con los dos pies juntos, 2.B talonamientos entre cada línea y 3.C Sprint hasta el cono. En la segunda posta vamos desde inicio hasta el primer cono en sprint y volvemos en recuperación, desde inicio hasta el segundo cono en sprint y volvemos en recuperación, desde inicio hasta el tercer cono en sprint y desde inicio hasta el cuarto cono en sprint. En el primer ejercicio realizamos 10 series y en el segundo realizamos 4 series. 30 segundos de recuperación y realizamos trabajo de fuerza (Entre cada cambio uno deferente en este orden): Abdominales – 30 repeticiones Flexiones – 15 repeticiones Isquiotibiales 15 repeticiones Cuádriceps – 15 repeticiones30 segundos de recuperación antes de comenzar la siguiente serie.
- ❖ Dosificación: En el primer ejercicio realizamos 10 series y en el segundo realizamos 4 series. 30 segundos de recuperación y realizamos trabajo de fuerza (Entre cada cambio uno deferente en este orden): Abdominales – 30 repeticiones Flexiones – 15 repeticiones Isquiotibiales 15 repeticiones Cuádriceps – 15 repeticiones30 segundos de recuperación antes de comenzar la siguiente serie.
- Criterios: en la etapa de especialización, es fundamental trabajar la resistencia como la más importante para las situaciones de juego en el futbol sala.
  - ✓ Medios auxiliares: para llevar a cabo este ejercicio se necesitará balones, conos, lazos, palos estáticos y platillos.



## RESISTENCIA AERÓBICA: Potencia y capacidad

- ❖ Organización: 2 azul sale del tiro de esquina con pase a 2 rojo y va hacia donde inicia el grafico, 2 rojo le devuelve el balón 2 azul pasa al primer toque a 3 rojo y va a buscar la paralela y finaliza. Inmediatamente sale 4 azul desde el otro tiro de esquina y realiza la misma acción.
- ❖ Dosificación: 3 series 1 desplazamiento con balón, 1 desplazamiento lateral, 1 desplazamiento frontal, 1 desplazamiento espaldas 2' de recuperación entre cada serie las recuperaciones serán activas según lo indique el profesor. Al terminar la primera serie se aumentará un poco
  - Criterios: en la etapa de especialización, es fundamental trabajar esta acción técnica debido a que el fútbol a medida del tiempo se trabajan los pases en diferentes direcciones, alturas y superficies de contacto.
    - ✓ Medios auxiliares: para llevar a cabo este ejercicio solo se necesitará balones, petos y platillos.

## Psicológico

MEDIOS AUXILIARES: Hábitos de trabajo, calentamiento, estiramiento, higiene, horarios, entorno del deportista, situaciones adversas a la competencia o la sesión de entrenamiento.

- ❖ Organización: Cuenta tu pulso durante 60 segundos sin pensar en ninguna otra cosa más (sólo tu pulso). Si otros pensamientos te rodean e intentan invadir tu mente, vuelve a empezar de nuevo. El objetivo del ejercicio es conseguir centrarse en una sola tarea durante un min completo. Este ejercicio desarrolla las habilidades necesarias para enfocar la atención, filtrar las distracciones, controlar el pensamiento y el auto-habla. Para avanzar un paso en esta habilidad, intenta mantener tu concentración durante un periodo de tiempo más prolongado, por ejercicio. Cinco minutos.
- ❖ Dosificación: 5 series de 5 repeticiones con muchas charlas técnicas y tácticas, Para avanzar un paso en esta habilidad, intenta mantener tu concentración durante un periodo de tiempo más prolongado, por ejercicio. Cinco minutos.
- Criterios: en la etapa de especialización, es fundamental trabajar la parte psicológica en el futsal ya que a medida del tiempo de juego y en adversidades negativas es donde el jugador debe estar más consciente para no rendirse y seguir en el compromiso.
  - ✓ Medios auxiliares: para llevar a cabo este ejercicio solo se necesitará videos frases de compromiso y liderazgo con el grupo



## ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN NIÑOS DE 14-17 AÑOS:

Toma de decisiones y liderazgo:

### 1. Juego de toma de decisiones:

Se dividirá el grupo en dos equipos de trabajo, en el centro se ubicará un “triqui”, cada grupo deberá formarse en dos hileras, se inicia desde el ultimo integrante de la hilera se debe pasar por debajo de las piernas de toso los compañeros, luego salir corriendo hasta tomar un platillo o un cono que estará ubicado sobre la línea final de cancha, tomarlo y regresar rápidamente y ponerlo en el triqui, así sucesivamente hasta el primer grupo que complete el triqui será el ganador.

El fin de este juego es que cada integrante cuando le toque el turno de pasar armar el triqui debe pensar bien y tomar una buena decisión de ubicar el cono o planillo en el lugar adecuado para que su decisión no perjudique al equipo, al contrario, la favorezca para salir victoriosos.

### 2. Juego de liderazgo:

Se realizarán dos grupos, cada grupo hará una fila, el último de cada fila tendrá un peto que llevará en la mano, lo mismo pasará con el otro grupo, cada grupo deberá elegir un integrante que tendrá que ir a capturar el peto del otro grupo. Entonces la función del primero de la fila será ser el líder y dirigir al grupo para correr o moverse en diferentes direcciones y no dejarse capturar el peto. Así que, cada compañero tendrá que dejarse guiar de su líder. Perderá el equipo que se deje capturar el peto.

## CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO

Objetivos específicos	Contenidos	Medios específicos	Orientaciones metodológicas		
			Organización	Dosificación	Condiciones de realización y medios auxiliares
Adquirir acciones tácticas, complejas para solucionar problemas	CONTROL	Amortiguación, parada y control orientado y desviación (diferentes superficies de contacto del pie)	Los jugadores se lanzan los balones entre sí, involucrando desplazamientos por el terreno de juego, (cortes, frontales y horizontales) con cambios designados por el entrenador, como, por ejemplo: realizar dos (1) toque por balón, recibir el balón con el pie izquierdo o con el derecho. En un espacio delimitado por conos.		

Desarrollar táctica fija nivel individual y grupal.	PASE	Pase de balón arras de piso, pase de balón media altura, pases aéreos (involucrando precisión.)	Por parejas se desplazan por el terreno de juego, realizando pases, con los dos perfiles y superficies del campo de juego, se realizarán cambios en el trabajo como desplazamientos y diferentes tipos de pases (pases aéreos, arras y media altura) con el fin de estimular la precisión en la ejecución.
adquirir bases físicas para un buen desempeño deportivo	REMATE	Remate de potencia, remate media altura remate aéreo, remate arras (borde interno, borde externo empeine)	Los jugadores se ubican en tres filas (centro, derecho e izquierdo), cada uno con balón, el profesor se ubica de pivot, a una distancia de 12 mts, delimitado por platos, los jugadores en orden lanzan el balón a el profesor, el profesor para el balón y lo pasa para el remate, el jugador que paso el balón sale en velocidad a el encuentro del balón para realizar el remate.
	CONDUCCIÓN	conducción precisa en el menor tiempo posible	Utilizando los conos crear un cuadrado de 10×10 metros, para uno de los 4 lados usar el cono amarillo (cono de salida). En el centro del cuadrado creado colocar el quinto cono. Numerar los conos. Los jugadores se colocan detrás del cono amarillo, cada jugador con un balón, realizan la conducción de balón dependiendo las órdenes del profesor.
	DRIBLING	driblar obstáculos con precisión, involucrando malabarismo	Se ubica un circuito delimitado por conos y platillos en donde hay ejercicio de precisión de conducción con los dos perfiles, involucrando habilidad técnica como pisadas de balón, enganches cortos y largos, etc.
	ACCIONES DEFENSIVAS	Ejercicios de posicionamiento (corporal), cierres, defensa zonal e individual en realidad de juego.	Trabajo de realidad de juego realizando la marcación de los movimientos en juego correctivo y asignación de tareas teniendo en cuenta, cambios en el trabajo como lo es la superioridad he inferioridad numérica.
	COVERTURAS	Postura y perfilación	En un trabajo 3 vs 3, espacio de medio campo de juego determinada por platillos, se realizan los desplazamientos apropiados, marcando el movimiento en una intensidad del 20% posterior a ello se sube la intensidad para adquirir y perfeccionar esta acción defensiva.
	CIERRES	Temporización,	Trabajo de 4 vs 4 espacios de tres cuartos de campo delimitado por platillos, se

		perfilación	realiza un trabajo de solo marca en donde el primer equipo que realiza la acción defensiva debe estar en esta acción durante 2 minutos realizando los cierres adecuados en cada posición.
	ACCIONES DE ATAQUE	Ejercicios igualdad numérica 3vs3, 4vs4	En un espacio, de 15 mts se ubican dos porterías (conos) cada portería de 1 mt, en donde el trabajo es concretar la mayor cantidad de goles en 1 minuto teniendo en cuenta los cambios en el trabajo.
	MOVILIDAD	Trabajos de rotación y ocupación de espacios libres	4 platillos 7 mts la distancia que tiene que tener cada platillo, en forma de cuadrado en donde se trabaja, pase horizontal y movilidad vertical a el espacio libre, salida cuadro o 2ª.
	POSECION DE BALON	Trabajos de movilidad y precisión	Cuadro delimitado por platillos se ubica 1 deportista en cada plato y 1 deportista en la mitad del cuadro en donde tiene que interceptar el balón, en donde el deportista del centro dura 1 minuto dentro del cuadro y cuenta las veces que recupera el balón.
	FLEXIBILIDAD	Elongación diferentes grupos musculares, con trabajos estiramientos dinámicos	Da un paso hacia delante con la pierna izquierda y entonces, utilizando tus manos como asistentes, lleva la rodilla derecha hacia el pecho. Mantente durante un par de segundos y realiza un paso con la pierna elevada para luego repetir la acción con la pierna izquierda. Intenta llevar la rodilla un poco más alta tras cada repetición
	RESISTENCIA AEROBICA	Potencias y capacidad	Espacio delimitado por cuadro (conos) cada uno a una distancia de 10mts, en forma de cuadrado realizando un recorrido en parejas (línea recta y diagonales) cada uno con balón, realizando un recorrido por fuera de los conos de acuerdo a las manecillas del reloj durante.
	RESISTENCIA ANAEROBICA ALACTICA	Potencias y capacidad	Se ubican una fila de platillos a una distancia de 10 mts, en donde los deportistas se ubican cada uno con balón en la primera fila de platillos. Tienen que llegar a la otra fila en el menor tiempo posible, implementando cambios en la conducción de balón.
	RESISTENCIA ANAEROBICA LACTICA	Potencias y capacidad	Trabajo de estaciones (conos) en la primera desplazamiento con balón, en la segunda desplazamiento lateral, en la tercera desplazamiento frontal, y en la cuarta desplazamiento de espaldas.
	VELOCIDAD GESTUAL	Involucrando elemento del deporte	Trabajo por parejas, carrera en relevos en una distancia de 15mts, (conos) mientras el grupo numero 1 realiza velocidad el grupo numero dos está realizando una tarea específica. Variaciones del trabajo (balón, formas de desplazamiento)
	VELOCIDAD	Con estímulos y visual,	Realizar en parejas, espalda con espalda, en la mitad del campo de juego, a cada

	EXPLOSIVA	auditivo	integrante se le asigna un color diferente, y cada vez que se nombre este color debe desplazarse a la mayor velocidad hasta los conos ubicados en el extremo del campo de juego.
	VELOCIDAD REACCIÓN	Involucrando elemento y estímulos para la ejecución del movimiento	Trabajo de velocidad por grupos, deben realizar un desplazamiento delimitado por conos de 15mts, cada grupo debe tener coordinación sintonía cada vez se va a implementar diferentes estímulos y ejercicios previos a la ejecución de la velocidad (saltos, sentadillas, zancadas, etc)
	FUERZA EXPLOSIVA	Fuerza y velocidad.	Zancadas laterales, diagonales y frontales con carga, paseos laterales en cuclillas con chaleco lastrado, pasos laterales con banda de resistencia, involucrando auto cargas y cargas externas, trabajando por tiempos de ejecución.
	FUERZA RESISTENCIA	Trabajos de máximo esfuerzo en contracción muscular	Trabajo de 4 estación de fuerza de tren inferior y superior, (sentadillas, flexión de codo, peso muerto de sentadilla, fondo en tríceps) las estaciones deben tener la misma cantidad de deportistas.
	FUERZA HIPERTROFICA	Prioriza aumento muscular, con trabajos de transferencia.	Trabajo en el gimnasio realizar 6 series en donde se van a involucrar 2 grupos musculares diferentes, (cuádriceps, pecho o isquiotibial, bíceps, etc) realizar los trabajos con un peso adecuado para generar un aumento muscular.
	COMPETENCIA	Amistosos, festivales y torneos zonales departamentales	Realizar partidos de aplicación de conceptos, dentro de las sesiones de entrenamiento.
	PSICOLOGICO	Hábitos de trabajo, calentamiento, estiramiento, higiene, horarios, entorno del deportista.	Durante los diferentes entrenamientos el profesor mediante juegos y ejercicios les irá inculcando y explicando la importancia de la puntualidad, del estiramiento a trabajar en equipo, a interactuar con los demás compañeros, los valores como el respeto, la honestidad, la solidaridad, la responsabilidad, la puntualidad, del estiramiento, la higiene, la imagen del deportista.

Objetivo general del nivel de C.P.D

Solucionar situaciones tácticas propias del Futsal, así como proyectar modelos estratégicos a corto plazo que le permitan un buen desempeño deportivo.

Objetivos específicos

Adquirir acciones tácticas, complejas para solucionar problemas  
Desarrollar táctica fija nivel individual y grupal.  
adquirir bases físicas para un buen desempeño deportivo.

#### Contenidos

- Control
- Pase
- Remate
- Conducción
- Dribling
- Acciones defensivas
- Coberturas
- cierres
- Acciones de ataque
- Movilidad
- Posesión de balón
- Flexibilidad
- Resistencia aeróbica
- Resistencia anaeróbica aláctico
- Resistencia anaeróbica láctica
- Velocidad gestual
- Velocidad explosiva
- Velocidad de reacción
- Fuerza explosiva
- Fuerza resistencia
- Fuerza hipertrófica
- Contra ataques



- Competencia
- Psicológico



CONTROL: amortiguación, parada y control orientado desviación (diferentes superficies de contacto del pie).

- Organización: Los jugadores se lanzan los balones entre sí, involucrando desplazamientos por el terreno de juego, (cortes, frontales y horizontales) con cambios designados por el entrenador, como, por ejemplo: realizar dos (1) toque por balón, recibir el balón con el pie izquierdo o con el derecho. En un espacio delimitado por conos.
- ❖ Dosificación: 3// (series) 2' de trabajo (1 con borde interno del pie dominante, 1 con empeine dominante, 1 con borde externo de la pierna dominante) 1' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas en

dominio y control del balón). Terminadas las cuatro primeras series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con las superficies de contacto no dominantes del deportista intensidad 80%

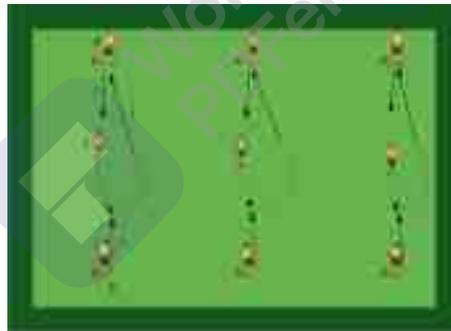
- Criterios: en la etapa de CPD, es indispensable trabajar este fundamento técnico de manera más exigente y perfecta de manera compleja para adquirir un movimiento natural del cuerpo al realizar esta ejecución.
  - ✓ Medios auxiliares: para realizar el ejercicio solo se necesitarán balones y conos teniendo en cuenta los deportistas que participan de esta actividad.



PASE: Pase de balón arras de piso, pase de balón media altura, pases aéreos (involucrando precisión.)

- Organización: Por parejas se desplazan por el terreno de juego, realizando pases, con los dos perfiles y superficies del campo de juego, se realizarán cambios en el trabajo como desplazamientos y diferentes tipos de pases (pases aéreos, arras y media altura) con el fin de estimular la precisión en la ejecución.

- ❖ Dosificación: 4// (series) (1 con borde interno derecho, 1 con borde externo derecho, 1 con empeine derecho, 1 con punta de pie derecho) 1' (minuto) 30'' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas según lo indique el profesor). Terminadas las cuatro primeras series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con pie izquierdo 80%
- Criterios: en la etapa CPD es fundamental trabajar esta acción técnica debido a que el futsal a medida del tiempo se trabajan los pases en diferentes direcciones, alturas y superficies de contacto.
  - ✓ Medios auxiliares: para llevar a cabo este ejercicio solo se necesitará balones.



REMATE: Remate de potencia, remate media altura remate aéreo, remate arras (remate de precisión)

- Organización: Salen por parejas desde mitad de la cancha haciéndose pase de balón hasta llegar al platillo y el jugador que está al lado derecho es el que va a rematar al arco con el pie que le indique el profesor.
- ❖ Dosificación: 3// (series) (1 con borde interno derecho, 1 con borde externo derecho, 1 con empeine pie derecho) 1' (minuto máximo por pareja) 30'' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas según lo indique el profesor). Terminadas las cuatro tres series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con pie izquierdo, intensidad del 90%
  - Criterios: en la etapa de CPD, es necesario que los deportistas realicen este tipo de gesto con dificultad y el mayor esfuerzo con el fin de generar una respuesta positiva.
  - ✓ Medios auxiliares: 1 platillo color, balones según la cantidad de parejas que estén en la clase.

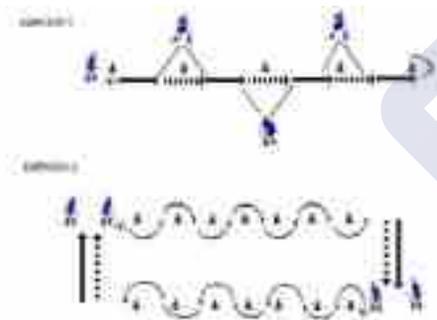


CONDUCCIÓN: conducción precisa en el menor tiempo posible.

- Organización: Utilizando los conos crear un cuadrado de 10×10 metros, para uno de los 4 lados usar el cono amarillo (cono de salida). En el centro del cuadrado creado colocar el quinto cono. Numerar los conos. Los jugadores se

colocan detrás del cono amarillo, cada jugador con un balón, realizan la conducción de balón dependiendo las órdenes del profesor.

- ❖ Dosificación: 2// (series) (1 conducción pierna dominante línea recta, 1 conducción pierna menos hábil línea recta) (posterior a ello realizar conducción ziczac y velocidad, con pierna dominante y menos hábil) 1' 30'' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán pasivas en conducción). Terminadas las dos primeras series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con las superficies de contacto no dominantes del deportista intensidad del 80%
  - Criterios: en la etapa de CPD la conducción debe ser precisa y de forma natural de manera que los movimientos que se realicen sean con el fin de una jugada posterior y sacar provecho de ello.
    - ✓ Medios auxiliares: Para desarrollar este ejercicio se necesitará conos, patillos y balones según los deportistas participantes.



**DRIBLING:** driblar obstáculos con precisión, involucrando malabarismo.

- Organización: Se ubica un circuito de 4 trabajos diferentes, delimitado por conos y platillos en donde hay ejercicio de precisión de conducción con los dos perfiles, involucrando habilidad técnica como pisadas de balón, enganches cortos y largos, etc.
- ❖ Dosificación: 3// (series) (1 con borde interno derecho, 1 con borde externo derecho, 1 con empeine pie derecho) 1' (minuto máximo por pareja) 30'' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas según lo indique el profesor). Terminadas las cuatro tres series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con pie izquierdo intensidad 80%
  - Criterios: en la etapa de CPD, es donde el deportista ya tiene los movimientos adquiridos y explora las situaciones de salir de una dificultad partiendo de las bases técnicas.
    - ✓ Medios auxiliares: Se utilizará conos, platillos y balones teniendo en cuenta los deportistas participantes.



**ACCIONES DEFENSIVAS:** ejercicios de zonal e individual, en realidad de juego.

- Organización: Trabajo de realidad de juego realizando la marcación de los movimientos en juego correctivo y asignación de tareas teniendo en cuenta, cambios en el trabajo como lo es la superioridad he inferioridad numérica..

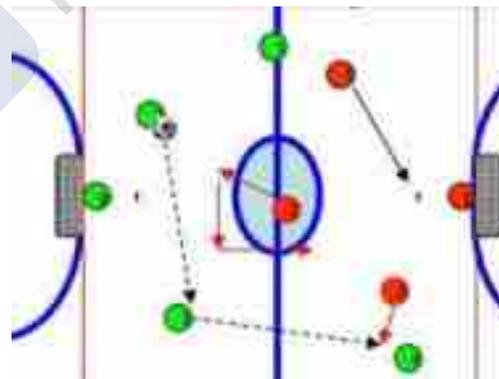
posicionamiento (corporal), cierres, defensa

- ❖ Dosificación: 5// (series) (1 posicionamiento corporal, 1 posicionamiento en cierres, 1 defensa zonal de manera individual.) 1' (minuto) 30'' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas según lo indique el profesor). Terminadas las cinco primeras series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con estímulos diferentes intensidades 90%
- Criterios: en la etapa de CPD, es demasiado importante pulir las bases tácticas debido a la complejidad y cambios que se dan durante la competencia.
  - ✓ Medios auxiliares: Para desarrollar esta actividad se requiere de platillos y balones, dependiendo las dimensiones del campo de juego.



COBERTURAS: ejercicios de Postura y perfilación

- **Organización:** En un trabajo 3 vs 3, espacio de medio campo de juego determinada por platillos, se realizan los desplazamientos apropiados, marcando el movimiento en una intensidad del 20% posterior a ello se sube la intensidad para adquirir y perfeccionar esta acción defensiva.
- ❖ **Dosificación:** 3// (series) (1 con borde interno derecho, 1 con borde externo derecho, 1 con empeine pie derecho) 1' (minuto máximo por pareja) 30'' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas según lo indique el profesor). Terminadas las cuatro tres series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con pie izquierdo intensidad 80%
  - **Criterios:** en la etapa de CPD, es demasiado importante pulir las bases tácticas ofensivas con el fin de tener formas de romper o penetrar una defensa.
  - ✓ **Medios auxiliares:** Para desarrollar esta actividad se requiere de platillos y balones, dependiendo las dimensiones del campo de juego.



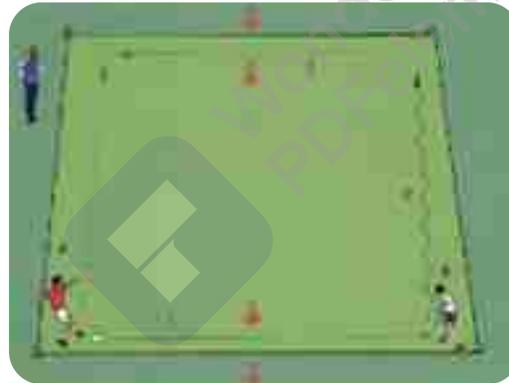
CIERRES: ejercicios de temporización y perfilación

- Organización: Trabajo de 4 vs 4 espacios de tres cuartos de campo delimitado por platillos, se realiza un trabajo de solo marca en donde el primer equipo que realiza la acción defensiva debe estar en esta acción durante 2 minutos realizando los cierres adecuados en cada posición.
  - ❖ Dosificación: 3// (series) (1 con borde interno derecho, 1 con borde externo derecho, 1 con empeine pie derecho) 1' (minuto máximo por pareja) 30'' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas según lo indique el profesor). Terminadas las cuatro tres series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación, pero con pie izquierdo intensidad 85%
    - Criterios: en la etapa de CPD, es demasiado importante pulir las bases tácticas ofensivas con el fin de tener formas de romper o penetrar una defensa.
      - ✓ Medios auxiliares: Para desarrollar esta actividad se requiere de platillos y balones, dependiendo las dimensiones del campo de juego.



MOVILIDAD: trabajos de rotación y ocupación de espacios libres.

- Organización: 4 platillos 7 mts la distancia que tiene que tener cada platillo, en forma de cuadrado en donde se trabaja, pase horizontal y movilidad vertical a el espacio libre, salida cuadro o 2<sup>a</sup>2.
- ❖ Dosificación: 3// (series) (1 trabajo de parar y entregar el balón, realizar un desplazamiento vertical, 1 trabajo de parar y entregar el balón, realizar un desplazamiento media luna) 2' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas de malabarismo grupal). Terminadas las tres primeras series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación para la deportista intensidad 80%
  - Criterios: en la etapa de CPD, se debe de implementar la movilidad en los sectores y zonas del campo de juego con el fin de sacar ventaja a una acción anterior.
    - ✓ Medios auxiliares: En esta actividad se requiere de 4 platillos y balones según los deportistas participantes.



POSECIÓN DE BALÓN: trabajos de movilidad y precisión.

- Organización: Cuadro delimitado por platillos se ubica 1 deportista en cada plato y 1 deportista en la mitad del cuadro en donde tiene que interceptar el balón, el deportista del centro dura 1 minuto dentro del cuadro y cuenta las veces que recupera el balón.
- ❖ Dosificación: 3// (series) (1 movilidad y precisión con pierna hábil, 1 movilidad y precisión den pierna menos hábil, 1 movilidad y precisión libre) 2' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán activas según lo indique el profesor). Terminadas las cinco primeras series, se cambiará a iniciar de nuevo con la misma dosificación para deportista intensidad 80%
  - Criterios: en la etapa de CPD, se trabaja en el futsal la posesión de balón en la parte ofensiva de manera primordial debido a que es el juego en conjunto y se involucran la movilidad, precisión y disposición del deportista para dicha acción.
    - ✓ Medios auxiliares: Para desarrollar este ejercicio se necesitará platillos, balones y petos según los deportistas participantes.



- FLEXIBILIDAD: (Elongación diferentes grupos musculares).
  - Organización: Trabajo grupal en donde cada niño debe realizar un ejercicio y los demás niños deben hacer el mismo ejercicio (como un espejo).se deben acomodar en un círculo donde de derecha a izquierda irán pasando al centro niño por niño a realizar el estiramiento (flexibilidad). El estiramiento se realizará iniciando por extremidades inferiores hasta llegar a las superiores.
  - ❖ Dosificación: cada niño que vaya pasando al centro a realizar el estiramiento deberá contar de a 10 “por extremidad sea inferior o superior para que se puedan alongar correctamente los diferentes grupos musculares.
    - Criterios: es importante que, desde la etapa de la CPD, se debe presentar mayor amplitud en los grupos musculares, es demasiado importante trabajar la flexibilidad para la recuperación muscular y evitar lesiones.
    - ✓ Medios auxiliares: en esta ocasión no se requiere ningún tipo de material extra.



RESISTENCIA AERÓBICA: potencia y capacidad.

- Organización: Espacio delimitado por cuadro (conos) cada uno a una distancia de 10mts, en forma de cuadrado realizando un recorrido en parejas (línea recta y diagonales) cada uno con balón, realizando un recorrido por fuera de los conos de acuerdo a las manecillas del reloj durante.
- ❖ Dosificación: 2// (serie) se realiza una serie para estimular un trabajo de fondo 10' de ejecución x 4' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán pasivas de elongación muscular) intensidad 90%
  - Criterios: en la etapa de CPD, trabajar esta capacidad es demasiado importante debido a la complejidad de los encuentros deportivos a si mismo tener una buena base aeróbica y poder solucionar problemas.
    - ✓ Medios auxiliares: Se necesitará conos y cada deportista tendrá un balón para realizar la actividad.



RESISTENCIA ANAERÓBICA ALACTICA: potencia y capacidad.

- Organización: Se ubican una fila de platillos a una distancia de 10 mts, en donde los deportistas se ubican cada uno con balón en la primera fila de platillos. Tienen que llegar a la otra fila en el menor tiempo posible, implementando cambios en la conducción de balón.
- ❖ Dosificación: 2// (serie) se realiza una serie para estimular un trabajo de fondo 10' de ejecución x 4' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán pasivas de elongación muscular) intensidad 90%
  - Criterios: en la etapa de CPD, trabajar esta capacidad es demasiado importante debido a la complejidad de los encuentros deportivos a si mismo tener una buena base aeróbica y poder solucionar problemas.
  - ✓ Medios auxiliares: Se necesitará conos y cada deportista tendrá un balón para realizar la actividad.



RESISTENCIA ANAERÓBICA LACTICA: potencia y capacidad.

- Organización: Trabajo de estaciones (conos) en la primera desplazamiento con balón, en la segunda desplazamiento lateral, en la tercera desplazamiento frontal, y en la cuarta desplazamiento de espaldas.
- ❖ Dosificación: 2// (serie) se realiza una serie para estimular un trabajo de fondo 10' de ejecución x 4' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán pasivas de elongación muscular) intensidad 90%
  - Criterios: en la etapa de CPD, trabajar esta capacidad es demasiado importante debido a la complejidad de los encuentros deportivos y a si mismo adquirir una buena base fisiológica.
    - ✓ Medios auxiliares: Se necesitará platillos y balones para realizar este trabajo.



VELOCIDAD GESTUAL: trabajos involucrando elemento del deporte.

- Organización: Trabajo por parejas, carrera en relevos en una distancia de 10mts, (conos) mientras el grupo numero 1 realiza velocidad el grupo numero dos está realizando una tarea específica. Variaciones del trabajo (balón, formas de desplazamiento).
- ❖ Dosificación: 3// (serie) se realiza una serie para estimular un trabajo de fondo 10' de ejecución x 4' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán pasivas de elongación muscular) intensidad 90%
  - Criterios: en la etapa de CPD, trabajar esta capacidad es demasiado importante debido a la complejidad de los encuentros deportivos y a si mismo adquirir una buena base fisiológica.
    - ✓ Medios auxiliares: Se necesitará platillos y balones para realizar este trabajo.



VELOCIDAD EXPLOSIVA: Con estímulos y visual, auditivo

- Organización: Realizar en parejas, espalda con espalda, en la mitad del campo de juego, a cada integrante se le asigna un color diferente, y cada vez que se nombre este color debe desplazarse a la mayor velocidad hasta los conos ubicados en el extremo del campo de juego.
- ❖ Dosificación: 4// (serie) se realiza una serie para estimular un trabajo de fondo 10' de ejecución x 4' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán pasivas de elongación muscular) intensidad 90%
  - Criterios: en la etapa de CPD, trabajar esta capacidad se trabaja de manera directa con fines de implementar trabajos tácticos para solucionar problemas partiendo de la velocidad.
    - ✓ Medios auxiliares: Se necesitará platillos y balones para realizar este trabajo.



FUERZA EXPLOSIVA: fuerza y velocidad.

- **Organización:** Zancadas laterales, diagonales y frontales con carga, paseos laterales en cuclillas con chaleco lastrado, pasos laterales con banda de resistencia, involucrando auto cargas y cargas externas, trabajando por tiempos de ejecución.
- ❖ **Dosificación:** 4// (serie) se realiza una serie para estimular un trabajo de fondo 10' de ejecución x 4' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán pasivas de elongación muscular) intensidad 90%
  - **Criterios:** en la etapa de CPD, trabajar esta capacidad es demasiado importante debido a la complejidad de los encuentros deportivos y a si mismo adquirir una buena base fisiológica.
    - ✓ **Medios auxiliares:** Se necesitará platinos y balones para realizar este trabajo.



FUERZA DE RESISTENCIA: Trabajos de máximo esfuerzo en contracción muscular.

- Organización: Trabajo de 4 estación de fuerza de tren inferior y superior, (sentadillas, flexión de codo, peso muerto de sentadilla, fondo en tríceps) las estaciones deben tener la misma cantidad de deportistas.
- ❖ Dosificación: 4// (serie) se realiza una serie para estimular un trabajo de fondo 10' de ejecución x 4' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán pasivas de elongación muscular) intensidad 90%
  - Criterios: en la etapa de CPD, trabajar esta capacidad es demasiado importante debido a que los deportistas en esta etapa deben ganar tono muscular y fuerza.
    - ✓ Medios auxiliares: Se necesitará platillos y balones para realizar este trabajo.



FUERZA DE HIPERTROFIA: Prioriza aumento muscular, con trabajos de transferencia.

- **Organización:** Trabajo en el gimnasio realizar 6 series en donde se van a involucrar 2 grupos musculares diferentes, (cuádriceps, pecho o isquiotibial, bíceps, etc) realizar los trabajos con un peso adecuado para generar un aumento muscular.
- ❖ **Dosificación:** 5// (serie) se realiza una serie para estimular un trabajo de fondo 10' de ejecución x 4' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán pasivas de elongación muscular) intensidad 90%
  - **Criterios:** en la etapa de CPD, trabajar esta capacidad es demasiado importante debido a que los deportistas en esta etapa deben ganar masa muscular, pero para equilibrar esta acción se realiza trabajos de velocidad.
    - ✓ **Medios auxiliares:** Se necesitará elementos de peso externo.



COMPETENCIA: Amistosos, festivales y torneos zonales departamentales

- Organización: Realizar partidos de aplicación de conceptos, dentro de las sesiones de entrenamiento.
- ❖ Dosificación: 4// (serie) se realiza una serie para estimular un trabajo de fondo 10' de ejecución x 4' de recuperación entre cada serie (las recuperaciones serán pasivas de elongación muscular) intensidad 90%
  - Criterios: en la etapa de CPD, la competencia es la aplicación de conceptos trabajados durante las sesiones de trabajo.
    - ✓ Medios  
para



auxiliares: Se necesitará platillos y balones para realizar este trabajo.

Psicológico

MEDIOS ESPECIFICOS:

Hábitos de trabajo, calentamiento, estiramiento, higiene, horarios e imagen del deportista.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS:

Durante los diferentes entrenamientos el explicando la importancia de la con los demás compañeros, los valores responsabilidad, la puntualidad, del



profesor mediante juegos y ejercicios les irá inculcando y puntualidad, del estiramiento a trabajar en equipo, a interactuar como el respeto, la honestidad, la solidaridad, la estiramiento, la higiene, la imagen del deportista.



## ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN CPD FUTSAL

### Toma de decisiones y liderazgo:

#### 1. Juego de toma de decisiones:

Se dividirá el grupo en dos equipos de trabajo, en el centro se ubicará un “triqui”, cada grupo deberá formarse en dos hileras, se inicia desde el ultimo integrante de la hilera se debe pasar por debajo de las piernas de todos los compañeros, luego salir corriendo hasta tomar un platillo o un cono que estará ubicado sobre la línea final de cancha, tomarlo y regresar rápidamente y ponerlo en el triqui, así sucesivamente hasta el primer grupo que complete el triqui será el ganador.

El fin de este juego es que cada integrante cuando le toque el turno de pasar armar el triqui debe pensar bien y tomar una buena decisión de ubicar el cono o platillo en el lugar adecuado para que su decisión no perjudique al equipo, al contrario, la favorezca para salir victoriosos.

#### 2. Juego de liderazgo:

Se realizarán dos grupos, cada grupo hará una fila, el último de cada fila tendrá un peto que llevará en la mano, lo mismo pasará con el otro grupo, cada grupo deberá elegir un integrante que tendrá que ir a capturar el peto del otro grupo. Entonces la función del primero de la fila será ser el líder y dirigir al grupo para correr o moverse en diferentes direcciones y no dejarse capturar el peto. Así que, cada compañero tendrá que dejarse guiar de su líder. Perderá el equipo que se deje capturar el peto.

## EVALUACIÓN POR NIVELES Y TEST

### TEST INICIACIÓN 6 A 9 AÑOS:

#### Test físicos:

**Talla y Peso:** se realizará la toma del peso a través de una báscula digital, donde se deberá subir juntar los pies, tronco recto, cabeza recta y mirada al frente. De igual modo para la talla en la misma posición se hará la medición métrica.

**Flexibilidad:** la medición se realizará de forma pausada, durante tres segundos llevar brazos al frente y totalmente extendidos se debe mantener en esa posición para que sea válido el intento, se realizarán dos intentos, siendo el mejor el resultado final.

**Resistencia abdominal:** por parejas cada uno respectivamente va realizar la mayor cantidad de repeticiones de abdominales en 1 min, mientras el compañero le sostiene los tobillos.

**Velocidad de desplazamiento:** se ubicará el deportista desde línea final de la cancha hasta la otra línea final y deberá ir en velocidad máxima hasta dicha línea final, se contabilizará el tiempo y registra después de dos intentos el menor tiempo realizado.

### Test técnicos:

Test de conducción: se implementarán dos variables, la primera en forma de zigzag conduciendo balón mediante conos o vayas, la siguiente variable es en velocidad, partiendo desde el punto A hasta el punto B y se registrará el tiempo menor en que logré conducir balón tanto con pie izquierdo y derecho, en dos intentos.

Test de pase: se ubicará detrás de un cono, donde por parejas cada uno respectivamente deberá contabilizarle la mayor cantidad de pases con pie derecho e izquierdo, pero este deberá antes de hacer el pase conducir el balón detrás del cono y rápidamente hacer el pase. Esto se debe hacer durante 1 min la mayor cantidad de repeticiones posible.

### Test psicológico:

Se dividirá el grupo en dos equipos de trabajo, en el centro se ubicará un “triqui”, cada grupo deberá formarse en dos hileras, se inicia desde el ultimo integrante de la hilera se debe pasar por debajo de las piernas de toso los compañeros, luego salir corriendo hasta tomar un platillo o un cono que estará ubicado sobre la línea final de cancha, tomarlo y regresar rápidamente y ponerlo en el triqui, así sucesivamente hasta el primer grupo que complete el triqui será el ganador.

### TEST FUNDAMENTACIÓN 10 A 12 AÑOS:

#### Test físicos:

Talla y Peso: se realizará la toma del peso a través de una báscula digital, donde se deberá subir juntar los pies, tronco recto, cabeza recta y mirada al frente. De igual modo para la talla en la misma posición se hará la medición métrica.

Flexibilidad: la medición se realizará de forma pausada, durante tres segundos llevar brazos al frente y totalmente extendidos se debe mantener en esa posición para que sea válido el intento, se realizarán dos intentos, siendo el mejor el resultado final.

Resistencia abdominal: por parejas cada uno respectivamente va realizar la mayor cantidad de repeticiones de abdominales en 1 min, mientras el compañero le sostiene los tobillos.

Velocidad de desplazamiento: se ubicará el deportista desde línea final de la cancha hasta la otra línea final y deberá ir en velocidad máxima hasta dicha línea final, se contabilizará el tiempo y registra después de dos intentos el menor tiempo realizado.

#### Test técnicos:

Test de conducción: se implementarán dos variables, la primera en forma de zigzag conduciendo balón mediante conos o vayas, la siguiente variable es en velocidad, partiendo desde el punto A hasta el punto B y se registrará el tiempo menor en que logré conducir balón tanto con pie izquierdo y derecho, en dos intentos.

Test de remate al arco: se ubicará desde el punto penal de la cancha, deberá realizar diferentes remates con balón con pie derecho, izquierdo, con efecto, así se contabilizarán la mayor cantidad de remates que logré hacer por 60 seg.

Test de pase: se ubicará detrás de un cono, donde por parejas cada uno respectivamente deberá contabilizarle la mayor cantidad de pases con pie derecho e izquierdo, pero este deberá antes de hacer el pase conducir el balón detrás del cono y rápidamente hacer el pase. Esto se debe hacer durante 1 min la mayor cantidad de repeticiones posible.

#### Test psicológico:

Se dividirá el grupo en dos equipos de trabajo, en el centro se ubicará un “triqui”, cada grupo deberá formarse en dos hileras, se inicia desde el ultimo integrante de la hilera se debe pasar por debajo de las piernas de toso los compañeros, luego salir corriendo hasta tomar un platillo o un cono que estará ubicado sobre la línea final de cancha, tomarlo y regresar rápidamente y ponerlo en el triqui, así sucesivamente hasta el primer grupo que complete el triqui será el ganador.

## TEST ESPECIALIZACIÓN 14 A 17 AÑOS:

### Test físicos:

**Talla y Peso:** se realizará la toma del peso a través de una báscula digital, donde se deberá subir juntar los pies, tronco recto, cabeza recta y mirada al frente. De igual modo para la talla en la misma posición se hará la medición métrica.

**Flexibilidad:** la medición se realizará de forma pausada, durante tres segundos llevar brazos al frente y totalmente extendidos se debe mantener en esa posición para que sea válido el intento, se realizarán dos intentos, siendo el mejor el resultado final.

**Resistencia abdominal:** por parejas cada uno respectivamente va realizar la mayor cantidad de repeticiones de abdominales en 1 min, mientras el compañero le sostiene los tobillos.

**Velocidad de desplazamiento:** se ubicará el deportista desde línea final de la cancha hasta la otra línea final y deberá ir en velocidad máxima hasta dicha línea final, se contabilizará el tiempo y registra después de dos intentos el menor tiempo realizado.

**Test de tren superior:** el deportista deberá realizar un lanzamiento del balón, siempre deberá tener los pies juntos y el cuerpo en equilibrio después de realizar el lanzamiento mientras espera la caída del balón, además no se podrá tomar una carrera de impulso, podrá realizar dos intentos.

### Test tácticos:

Test de marcaje individual: durante 40 segundos, cada segundo que el defensor mantenga al poseedor en la zona 2 se le anotara un punto, si el defensor recupera el balón, controlándolo, se le darán 9 puntos, pero si el balón sale de la cancha, el atacante iniciará de nuevo, desde el lugar por donde salió el balón, sumándosele el tiempo conseguido hasta completar los 40 seg.

Test de ataque: habrá un atacante, quien deberá conducir rápidamente hacia el arco para hacer gol, antes que el defensor lo intercepte o cierre, por ende, deberá pasar el balón a un compañero antes de recibir la presión del defensor, por esto, se debe hacer un pase rápido y preciso, este ejercicio será llevado a cabo por 1 min y se contabilizarán la mayor cantidad de goles que hagan por 4 puntos y si no hacen gol, pero no se dejan quitar el balón por el oponente se le otorgan 2 puntos.

Test de pase: se ubicará detrás de un cono, donde por parejas cada uno respectivamente deberá contabilizarle la mayor cantidad de pases con pie derecho e izquierdo, pero este deberá antes de hacer el pase conducir el balón detrás del cono y rápidamente hacer el pase. Esto se debe hacer durante 1 min la mayor cantidad de repeticiones posible.

Test de conducción: se implementarán dos variables, la primera en forma de zigzag conduciendo balón mediante conos o vayas, la siguiente variable es en velocidad, partiendo desde el punto A hasta el punto B y se registrará el tiempo menor en que logré conducir balón tanto con pie izquierdo y derecho, en dos intentos.

### Test Psicológico:

Se realizarán dos grupos, cada grupo hará una fila, el último de cada fila tendrá un peto que llevará en la mano, lo mismo pasará con el otro grupo, cada grupo deberá elegir un integrante que tendrá que ir a capturar el peto del otro grupo. Entonces la función del primero de la fila será ser el líder y dirigir al grupo para correr o moverse en diferentes direcciones y no dejarse capturar el peto. Así que, cada compañero tendrá que dejarse guiar de su líder. Perderá el equipo que se deje capturar el peto

## TEST CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO:

### Test físicos:

**Talla y Peso:** se realizará la toma del peso a través de una báscula digital, donde se deberá subir juntar los pies, tronco recto, cabeza recta y mirada al frente. De igual modo para la talla en la misma posición se hará la medición métrica.

**Flexibilidad:** la medición se realizará de forma pausada, durante tres segundos llevar brazos al frente y totalmente extendidos se debe mantener en esa posición para que sea válido el intento, se realizarán dos intentos, siendo el mejor el resultado final.

**Resistencia abdominal:** por parejas cada uno respectivamente va realizar la mayor cantidad de repeticiones de abdominales en 1 min, mientras el compañero le sostiene los tobillos.

**Velocidad de desplazamiento:** se ubicará el deportista desde línea final de la cancha hasta la otra línea final y deberá ir en velocidad máxima hasta dicha línea final, se contabilizará el tiempo y registra después de dos intentos el menor tiempo realizado.

**Test de tren superior:** el deportista deberá realizar un lanzamiento del balón, siempre deberá tener los pies juntos y el cuerpo en equilibrio después de realizar el lanzamiento mientras espera la caída del balón, además no se podrá tomar una carrera de impulso, podrá realizar dos intentos.

### Test tácticos:

Test de marcaje individual: durante 40 segundos, cada segundo que el defensor mantenga al poseedor en la zona 2 se le anotara un punto, si el defensor recupera el balón, controlándolo, se le darán 9 puntos, pero si el balón sale de la cancha, el atacante iniciará de nuevo, desde el lugar por donde salió el balón, sumándosele el tiempo conseguido hasta completar los 40 seg.

Test de ataque: habrá un atacante, quien deberá conducir rápidamente hacia el arco para hacer gol, antes que el defensor lo intercepte o cierre, por ende, deberá pasar el balón a un compañero antes de recibir la presión del defensor, por esto, se debe hacer un pase rápido y preciso, este ejercicio será llevado a cabo por 1 min y se contabilizarán la mayor cantidad de goles que hagan por 4 puntos y si no hacen gol, pero no se dejan quitar el balón por el oponente se le otorgan 2 puntos.

Test de pase: se ubicará detrás de un cono, donde por parejas cada uno respectivamente deberá contabilizarle la mayor cantidad de pases con pie derecho e izquierdo, pero este deberá antes de hacer el pase conducir el balón detrás del cono y rápidamente hacer el pase. Esto se debe hacer durante 1 min la mayor cantidad de repeticiones posible.

Test de conducción: se implementarán dos variables, la primera en forma de zigzag conduciendo balón mediante conos o vayas, la siguiente variable es en velocidad, partiendo desde el punto A hasta el punto B y se registrará el tiempo menor en que logré conducir balón tanto con pie izquierdo y derecho, en dos intentos.

Test de defensa: habrá un jugador que será la defensa quien debe intentar recuperar el balón, pero para ello debe tener una movilidad y desplazamiento constante, tener agresividad y tener la intención de evitar el gol hasta el último momento, este ejercicio se realizará por parejas, donde uno será en posición de defensa y el otro ofensivo, para lo cual se les contabilizará 1 min, si se deja hacer el gol se le descontarán 2 puntos y si no se le otorgan 4 puntos.

Test de orientación defensiva: El defensor deberá: evitar definir un marcaje, permanecer entre ambos atacantes, en movimiento constante para estar alerta por si hay un error del atacante y recuperar el balón y así evitar la progresión del atacante. Este ejercicio se realizará durante 1 min, se registrará la cantidad de marcajes que intenta evitar.

Test psicológico:

Se dividirá el grupo en dos equipos de trabajo, en el centro se ubicará un “triqui”, cada grupo deberá formarse en dos hileras, se inicia desde el ultimo integrante de la hilera se debe pasar por debajo de las piernas de toso los compañeros, luego salir corriendo hasta tomar un platillo o un cono que estará ubicado sobre la línea final de cancha, tomarlo y regresar rápidamente y ponerlo en el triqui, así sucesivamente hasta el primer grupo que complete el triqui será el ganador.

#### BIBLIOGRAFIA.

- [http://www.futsala.com.ar/sitioviejo/historia del futsal inf.htm](http://www.futsala.com.ar/sitioviejo/historia_del_futsal_inf.htm)
- <http://periodismopublico.com/El-sueno-que-llevo-a-Soacha-al-Torneo-Profesional-de-Futbol-de-Salon>
- Milton. R (2000) guía didáctica para la enseñanza de la técnica “niños y adolescentes de 8 y 10 años”.
- <https://es.slideshare.net/mobile/WILLYFDEZ/150-ejercicios-de-futbol>
- [www.efdeportes.com/efd162/futbol-sala-disenemos-ejercicios-integrados.htm](http://www.efdeportes.com/efd162/futbol-sala-disenemos-ejercicios-integrados.htm)
- [www.efdeportes.com/efd133/ejercicios-de-velocidad-aplicados-al-sala.htm](http://www.efdeportes.com/efd133/ejercicios-de-velocidad-aplicados-al-sala.htm)
- [https://prezi.com/m/jlziowape54\\_/ejercicios-para-el-aprendizaje-de-la-tecnica-de-pase-y-control-del-balon-en-el-futsal/](https://prezi.com/m/jlziowape54_/ejercicios-para-el-aprendizaje-de-la-tecnica-de-pase-y-control-del-balon-en-el-futsal/)



- Foran, B acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento. Barcelona, editorial Hispano Europa. 2007
- <https://www.futbol-tactico.com/es/futsal/102/futsal/la-fuerza-explosiva-en-futbol-sala.html>

