

FÚTBOL BASE: PLANIFICACIÓN POR OBJETIVOS

César Frattarola

I Congreso Internacional de Preparadores Físicos de Fútbol

1-INTRODUCCIÓN

Antes de iniciar nuestra exposición creemos conveniente considerar que en cualquier planificación se debe determinar en primer lugar qué se quiere conseguir al final del proceso.

Pueden existir muchos y diversos objetivos de tipo técnico parciales, aunque siempre deberán mantener una estrecha relación de coherencia con el objetivo final perseguido por la entidad.

Aún a riesgo de generalizar, consideramos que las entidades que tienen fútbol-base pueden plantearse cuatro objetivos finales distintos (expuestos en orden de mayor a menor incidencia):

- Formar futuros jugadores para el primer equipo
- Objetivo educativo-social-deportivo
- Rendimiento inmediato
- Desarrollar al máximo las potencialidad de cada jugador

Analicemos a grandes trazos estas opciones:

OBJETIVO FINAL	TIPO DE ENTIDAD	OBJETIVO FINAL	TIPO DE ENTIDAD
Formarjugadorespara su primer equipo	Club con primer equipo no profesional	<ul style="list-style-type: none">• No existe proceso de selección• El jugador no cubre los gastos que provoca (padre socio)• Habitualmente el objetivo final no se alcanza ni en un 10% de los casos.• Actividad dirigida, mayoritariamente,	<p>No existe una relación adecuada entre el objetivo final y:</p> <ul style="list-style-type: none">• los medios empleados• los resultados obtenidos• la valoración de los resultados del proceso <p>2.1.2. Selección de jugadores</p>

		<p>por técnicos sin una formación profunda/específica en fútbol-base.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se valora el resultado deportivo por encima del objetivo final. • No existe planificación ni programación en relación al objetivo final. • La entidad presenta una estructura completa de equipos de fútbol-base (uno o dos equipos por categoría). 	<p>Para iniciar el Proceso de Alto Rendimiento Deportivo es absolutamente necesario SELECCIONAR jugadores, ya que no todos los individuos están capacitados para seguirlo.</p> <p>A grandes rasgos podemos decir que CIDARF ha tenido en cuenta los siguientes criterios (establecidos para las edades de 8 y 9 años y para el objetivo final de formación a largo plazo) en la selección de los jugadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivación hacia la tarea por parte del jugador • Actitud (constancia, intensidad, capacidad de superación y esfuerzo,...) en el desarrollo de la actividad (sean cuales sean las circunstancias de la misma) • Decisión de "querer ser jugador" • Manifestación de un nivel adecuado de talento: <ul style="list-style-type: none"> ○ Talento "manifiesto"
--	--	---	--

			<p>"Predisposición genética y/o desarrollada, inherente a las características del individuo, que le permite manifestar de forma excepcional algunos de los aspectos o capacidades fundamentales para el fútbol" (1)</p> <ul style="list-style-type: none">○ Talento de aprendizaje: "Predisposición genética y/o desarrollada, inherente a las características del individuo, que
--	--	--	---

			<p>le permite asimilar, aprender y desarrollar con notable facilidad, los aspectos planteados en los entrenamientos y en la competición." (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manifestación de un alto nivel en algún factor de rendimiento: "Podemos considerar los factores de rendimiento como aquellos aspectos manifestados por un jugador que permiten incrementar de forma objetiva el nivel de rendimiento del equipo" (3) <p>2.1.3. Equipo técnico y objetivos de trabajo estructurado por áreas y especialistas</p> <p>La aplicación de procesos de alto</p>
--	--	--	--

		<p>rendimiento deportivo en otros países y deportes, está llevando a la obtención de máximos resultados deportivos.</p> <p>Sin embargo, podemos decir que en fútbol existe, de forma generalizada, una ausencia de experiencias de este tipo.</p> <p>Esta falta de referencias, (provocada probablemente entre otras causas por las especiales características que presenta la competición, el hecho de tratarse de un deporte colectivo -con elementos muy diferenciadores sobre el resto de deportes de equipo-, las necesidades y "motivaciones" por parte de los clubes y las federaciones, etc), conlleva la necesidad de que exista una fase de investigación previa a la aplicación de cualquier proceso formativo de alto rendimiento deportivo.</p> <p>Los aspectos que, a priori, deben contemplarse en este tipo de procesos, son de tan diversas características (aspectos</p>
--	--	--

		<p>coordinativos, tácticos, técnicos, individuales, colectivos, condicionales, psicológicos, médicos, ...) que resulta imposible que toda la investigación pueda ser desarrollada por un solo tipo de técnico (y aún menos por una sola persona).</p> <p>Por tanto parece obvia la necesidad de configurar, por áreas de trabajo y especialistas tanto la investigación como la aplicación del proceso de alto rendimiento.</p> <p>Esta conclusión es especialmente importante, ya que los especialistas, además de estar en disposición de aportar una gran cantidad de conocimientos específicos (que permitirán configurar el proceso de formación desde su área), deben analizar durante la aplicación del proceso, a cada uno de los jugadores, con el objetivo de observar las diferencias individuales que presentan, tanto en sus capacidades como en la evolución que manifiesten.</p> <p>Por esta razón CIDARF se encuentra</p>
--	--	---

			<p>estructurado por Áreas de Trabajo con técnicos especialistas.</p> <p>En nuestro caso existe además una Dirección Técnica, que es la encargada de "aunar" las necesidades, propuestas y conclusiones obtenidas por el conjunto de los técnicos especialistas desde sus áreas.</p> <p>Por todas estas razones y características la Planificación y la Programación son dinámicas y cambiantes dado el continuo proceso de experimentación que se produce en la aplicación de ambos aspectos</p> <p>2.1.4. Características generales de las etapas que componen el Proceso de Formación</p>
--	--	--	---

Etapa	Objetivos generales de la etapa	Edad	Entº Sem	Programa y Formas Didácticas
Adaptacion(1 temporada)	Conocer y aceptar las características del centro, su funcionamiento, los compañeros, los técnicos y las formas de entrenamiento, mostrando una actitud favorable hacia la tareas grupales y a las que	10 años	3	Conocer las formas didácticas del Programa AT-1

	implican esfuerzo, asumiendo la importancia y las consecuencias que se derivan sobre el propio organismo ocasionadas por el entrenamiento			
Iniciación	Dominar las acciones y aspectos que componen los principios básicos del fútbol desde una perspectiva individual del aprendizaje	11,12 y 13 años	4 a 5	<p>PROGRAMA AT-1 (4)</p> <p>Formas didácticas</p> <ul style="list-style-type: none"> • JUEGO DE FUTBOL • JUEGO CORRECTIVO • EJERCICIO CORRECTIVO
Tecnificación	Perfeccionar los principios básicos y las acciones determinadas en relación al sistema de juego utilizado, a una única demarcación táctica del jugador, y a los movimientos utilizados en las estrategias.	14, 15 y 16 años	10 a 15	<p>PROGRAMA AT-2 (5)</p> <p>Formas didácticas y trabajos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evoluciones y movimientos • Acciones Colectivas • Trabajo específico del portero • Juego / Trabajo de Líneas • Trabajo de Análisis • Orientaciones Técnico-Tácticas • Acciones combinadas • Trabajo específico de Prep. Física • Trabajo de Aula
Rendimiento	Conseguir la máxima eficacia individual en las acciones desarrolladas por el jugador durante la competición.	17, 18 y 19 años	10	<p>PROGRAMA AT-3 (6)</p> <p>Formas didácticas y trabajos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formas

				<p>didácticas de los programas AT1 y AT2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acciones Combinada Colectiva • C.E.S. • Movimientos Técnico-Tácticos • Partidos de entrenamiento
Máximo Rendimiento	Obtener a corto plazo la máxima eficacia de un equipo, con el único objetivo de vencer en la competición" (7)			

En cada etapa se utiliza en parte alguna de las formas didácticas propias de las otras etapas, aunque cada una se fundamenta en el Programa expuesto en este cuadro.

3-PLANIFICACION POR OBJETIVOS Y ETAPAS

ETAPA	ADAPTACION
Objetivos Generales de la etapa	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y aceptar las características del centro, su funcionamiento, los compañeros, los técnicos y las formas de entrenamiento. • Familiarizar al jugador con los principios básicos del fútbol y las formas didácticas del AT-1 • Mostrar una actitud favorable hacia las tareas que implican esfuerzo, y hacia las grupales, abandonando posturas egocéntricas tanto en los aspectos actitudinales como en lo referente al juego a 11. • Asumir la importancia y las consecuencias que se derivan sobre el propio organismo ocasionadas por el entrenamiento.
Objetivos Generales y Especificos de las Áreas de trabajo	<p>OBJETIVOS GENERALES</p> <p>Familiarizar al jugador con los aspectos propios de cada área que permiten manifestar correctamente los principios básicos el fútbol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • RECUPERAR EL BALÓN • MANTENER LA POSESIÓN DEL BALÓN • HACER PROGRESAR EL BALÓN • FINALIZAR

	<ul style="list-style-type: none"> • JUGAR EN Y DESDE LA ZONA <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • TECNICA:Familiarizar con los aspectos técnicos • TACTICA:Familiarizar con los aspectos tácticos • J.COLECTIVO:Familia aspectos del J.Colectivo de la competición • C.APLICADA:Familiarizar con los aspectos coordinativos • PORTEROS:Familiarizar con los aspectos propios del portero • FLEXIBILIDAD:Familiarizar con las técnicas y realización de estiramientos • TUTORÍA DXT:Familiarizar con la dinámica de funcionamiento. • A.PSICOLOG.:Mostrar actitud óptima entº, compañeros y técnicos • A.MÉDICA:Tto de lesiones, higiene y familiarizar hábitos dietéticos.
<p>Objetivos Terminales de las Áreas</p>	<p>Expondremos el nº de objetivos terminales que componen cada área, y los "criterios" que dan consistencia a cada uno de esos objetivos y que han sido determinados hasta el momento en el proceso de investigación, dada la imposibilidad de analizarlos individualmente.</p> <p style="text-align: center;">Área TÉCNICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los principios básicos del fútbol desde una perspectiva técnica • Las acciones técnicas • La sesión de técnica <p>15 objetivos terminales"Aplicar y conocer a.t de las f.d las distintas consideraciones del pase"</p> <p style="text-align: center;">Area TACTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar y/o conocer, a través de las formas didácticas propias de la etapa las consideraciones básicas sobre: <ul style="list-style-type: none"> ○ Los principios básicos del fútbol desde una perspectiva técnica ○ Las acciones técnicas

	<p>o La sesión de técnica</p> <p>15 objetivos terminales"Aplicar y conocer a.t. de las f.d. las consideraciones básicas del marcaje al hombre"</p>
<p>Objetivos Terminales de las Áreas</p>	<p style="text-align: center;">Área de JUEGO COLECTIVO</p> <p>Aplicar y conocer, a través de las formas didácticas propias de la etapa las consideraciones básicas sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los fundamentos del juego colectivo • Las orientaciones y rectificaciones técnico-tácticas • La sesión de juego colectivo <p>15 objetivos terminales"Conocer y desarrollar los cambios de actitud y de posicionamiento del equipo al pasar del ataque a la defensa"</p> <p style="text-align: center;">Área de PREPARACIÓN FÍSICA</p> <p>Conocer y/o experimentar, a través de las formas didácticas propias de la etapa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las acciones coordinativas específicas del fútbol • Las técnicas de estiramientos • La sesión de Coordinación Aplicada • La sesión de estiramientos <p>9 objetivos terminales de C. Aplicada"Conocer y experimentar el tipo de actividades a realizar para desarrollar el Equilibrio"</p> <p>14 objetivos terminalesde Flexibilidad "Ser capaz de mantener correctamente la posición de estiramiento del cuadriceps durante 60 segundos"</p> <p style="text-align: center;">Área de PORTEROS</p> <p>Aplicar y conocer, a través de las formas didácticas propias de la etapa las consideraciones básicas sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los principios básicos del fútbol desde la perspectiva del portero • Las acciones técnico-tácticas específicas del porteros • La sesión específica de portero

	<p>15 objetivos terminales"Conocer la dinámica y la estructura de la sesión de entº del portero"</p> <p style="text-align: center;">Área de TUTORÍA DEPORTIVA</p> <p>Conocer la importancia, aplicar y/o mantener:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El orden y cuidado del material • La Normativa interna del Centro • La asistencia y la puntualidad <p>15 objetivos terminales"Valorar positivamente, por el jugador, la asistencia y la puntualidad como manifestaciones de constancia"</p> <p style="text-align: center;">Área MÉDICA</p> <p>Conocer la importancia, y/o aplicar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aspectos de higiene personal • Tratamiento de lesiones • Aspectos dietéticos <p>7 objetivos terminales"Admitir, por parte del jugador, los objetivos del colectivo como propios"</p> <p style="text-align: center;">Área PSICOLÓGICA</p> <p>Conocer la importancia por parte del jugador de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los Valores fomentados en Cidarf • Avanzar en el proceso de descentración de manera significativa <p>10 objetivos terminales"Admitir, por parte del jugador, los objetivos del colectivo como propios"</p>
--	---

ETAPA	INICIACION
Edad jugadores	11, 12 y 13 años (2º año de Alevín, 1er y 2º año de Infantil)
Objetivos Generales de la etapa	Dominar las acciones y aspectos que componen los principios básicos del fútbol desde una perspectiva individual del aprendizaje
Características	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentación • Aumento bagaje perceptivo-decisional-ejecución que permita al jugador en el futuro adaptarse a las situaciones de juego de forma óptima

	<ul style="list-style-type: none"> • Metodología fundamentalmente GLOBAL
Objetivos Generales de las Áreas de trabajo	<p>Dominar los aspectos propios de cada área que permiten al jugador manifestar correctamente los principios básicos del fútbol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • RECUPERAR EL BALÓN • MANTENER LA POSESIÓN DEL BALÓN • HACER PROGRESAR EL BALÓN • FINALIZAR • JUGAR EN Y DESDE LA ZONA

ACCIONES Y CAPACIDADES QUE COMPONEN CADA UNO DE LOS OBJETIVOS GLOBALES (8) PRINCIPIOS BÁSICOS DEL FÚTBOL	Técnicas	Tácticas	Físicas
MANTENER LA POSESIÓN DEL BALÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Control libre • Relevó • Pase • Cobertura al balón 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo • Desmarque 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación espacial • Coordinación espacio-temporal
RECUPERAR EL BALÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Control de oposición 	<p>Acciones de táctica individual</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcaje individual • Anticipación • Entrada • Carga • Temporización individual <p>Acc. Indiv. de la táctica colectiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcaje al hombre • Marcaje por zonas 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación espacial • Coord. espacio-tiempo

		<ul style="list-style-type: none"> • Marcaje Mixto • Cubertura defensiva • Vigilancia defensiva • Presion individual • Permutas • W en diferentes zonas 	
PROGRESIÓN DEL BALÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Conduccion • Regate • Pared 	<ul style="list-style-type: none"> • Profundidad • Pasar o progresar 	<ul style="list-style-type: none"> • Visión perifèrica
REMATAR	<ul style="list-style-type: none"> • Tiro • Centro 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego en la zona de definicion 	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad de ejecucion
JUGAR EN Y DESDE LA ZONA	<ul style="list-style-type: none"> • Superar al adversario en el 1:1 • Acciones de cobertura del balón 	<ul style="list-style-type: none"> • Amplitud • Salir de la zona: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Desdoblamiento para recibir el balón ◦ Creación / aprov. Espacios libres ◦ Crear superioridad numérica (2:1) ◦ Para progresar con el balón • W en diferentes zonas 	<ul style="list-style-type: none"> • Percepción espacial en relación a su zona de juego

OBJETIVOS POR MACROCICLOS (5 meses=1 macrociclo)

1º	2º	3º	4º	5º	6º
Desarrollar de forma global todos los Pºs básicos del fútbol	Desarrollar de forma global todas las acciones que componen los	Conocer y descubrir la importancia de los aspectos conceptuales de los Principios	Conocer y descubrir la importancia de los aspectos conceptuales de las acciones que	Conseguir que se manifiesten los Principios básicos del Fútbol con una	Conseguir que se manifiesten las Acciones que componen cada uno de

	Principios básicos del fútbol	básicos del fútbol	componen cada uno de los P ^o s básicos del fútbol	determinada velocidad de ejecución	los Principios básicos del Fútbol con una determinada velocidad de ejecución
--	-------------------------------	--------------------	--	------------------------------------	--

Macrociclos	1°	2°	3°	4°	5°	6°
TECNICA	Manifestar correctamente los Principios básicos del fútbol, utilizando los medios técnicos necesarios	Aplicar y utilizar correctamente las posibles manifestaciones y consideraciones de las distintas acciones técnicas	Conocer los aspectos conceptuales técnicos propios de los Principios Básicos del Fútbol	Conocer los aspectos conceptuales de las acciones técnicas que componen cada uno de los principios básicos del fútbol	Manifestar los Principios Básicos del Fútbol, utilizando los medios técnicos necesarios, con una determinada velocidad de ejecución	Manifestar las acciones técnicas que componen cada uno de los Principios Básicos del Fútbol con una determinada velocidad de ejecución
TACTICA	Manifestar correctamente los Principios básicos del fútbol, utilizando los medios tácticos necesarios	Aplicar y utilizar correctamente las posibles manifestaciones y consideraciones de las distintas acciones tácticas	Conocer los aspectos conceptuales tácticos propios de los Principios Básicos del Fútbol	Conocer los aspectos conceptuales de las acciones tácticas que componen cada uno de los principios básicos del fútbol	Manifestar los Principios Básicos del Fútbol, utilizando los medios tácticos necesarios, a una determinada velocidad de ejecución	Manifestar con la máxima eficacia posible las acciones tácticas que componen cada uno de los Principios Básicos del Fútbol, a una determinada velocidad de ejecución
JUEGO COLECTIVO	Utilizar los medios tácticos propios del	Aplicar y utilizar correctamente las	Conocer los aspectos conceptuales	Conocer los aspectos conceptuales de las	Manifestar colectivamente los Principios	Realizar las posibles manifestaciones y

	J.Colectivo necesarios en la competición para manifestar colectivamente los Principios básicos del fútbol	posibles manifestaciones y consideraciones de los distintos aspectos del juego colectivo	es de los medios tácticos propios del J.Colectivo necesarios en la competición para manifestar colectivamente los Principios Básicos del Fútbol	posibles manifestaciones y consideraciones de los distintos aspectos del juego colectivo	Básicos del Fútbol a una determinada velocidad de ejecución	consideraciones de los distintos aspectos del juego colectivo, a una determinada velocidad de ejecución
--	---	--	---	--	---	---

Macrociclos	1º y 2º	3º y 4º	5º y 6º
Coordin.aplicada	Desarrollar los aspectos coordinativos generales que permiten realizar correctamente las acciones y manifestaciones propias y comunes de los distintos principios básicos del fútbol	Conocer los aspectos conceptuales de las acciones coordinativas propias y comunes de los distintos principios básicos del fútbol	Manifestar con una determinada velocidad de ejecución las acciones coordinativas propias y comunes de los distintos principios básicos del fútbol
Resistencia	Desarrollar las distintas manifestaciones de la resistencia, propias de la edad, para que en el futuro el jugador pueda alcanzar los niveles óptimos requeridos en cada una de ellas	Conocer los aspectos conceptuales de las distintas manifestaciones de la resistencia propias de la edad, para que el jugador asuma significativamente la importancia de su trabajo	Desarrollar las distintas manifestaciones de la resistencia, propias de la edad, para que en el futuro el jugador pueda alcanzar los niveles óptimos requeridos en cada una de ellas
Velocidad	Desarrollar las distintas	Conocer los aspectos	Desarrollar las distintas

	manifestaciones de la velocidad, para que en el futuro el jugador pueda alcanzar los niveles óptimos requeridos en cada una de ellas	conceptuales de las distintas manifestaciones de la velocidad, para que el jugador asuma significativamente la importancia de su trabajo	manifestaciones de la velocidad, para que en el futuro el jugador pueda alcanzar los niveles óptimos requeridos en cada una de ellas
Fuerza	Desarrollar las distintas manifestaciones de la FUERZA, propias de la edad, para que en el futuro el jugador pueda alcanzar los niveles óptimos requeridos en cada una de ellas	Conocer los aspectos conceptuales de las distintas manifestaciones de la FUERZA propias de la edad, para que el jugador asuma significativamente la importancia de su trabajo	Desarrollar las distintas manifestaciones de la FUERZA, propias de la edad, para que en el futuro el jugador pueda alcanzar los niveles óptimos requeridos en cada una de ellas
Flexibilidad	Experimentar los distintos tipos de estiramientos y desarrollar los niveles de flexibilidad residual y preventiva manteniendo y/o alcanzando unos niveles óptimos estables	Conocer los aspectos conceptuales de la flexibilidad y los estiramientos para que el jugador asuma significativamente la importancia de su trabajo	Experimentar los distintos tipos de estiramientos y desarrollar los niveles de flexibilidad residual y preventiva manteniendo y/o alcanzando unos niveles óptimos estables

Macroциclos	1°	2°	3°	4°	5°	6°
	Manifestar correctamente los Principios básicos del fútbol, utilizando los medios	Aplicar y utilizar correctamente las posibles manifestaciones y consideraciones de las	Conocer los aspectos conceptuales de los principios básicos del fútbol,	Conocer los aspectos conceptuales de las acciones técnico-tácticas	Manifestar una máxima precisión en los Principios Básicos del	Manifestar una máxima precisión y una determinada velocidad

	técnico-tácticos específicos del portero	distintas acciones técnico-tácticas específicas del portero	utilizando los medios técnico-tácticos específicos del portero	específicas del portero	Fútbol, utilizando los medios técnico-tácticos específicos del portero	de ejecución en las acciones técnico-tácticas específicas del portero
--	--	---	--	-------------------------	--	---

Relación con la metodología a seguir y las Formas Didácticas a utilizar	METODOLOGÍA	FORMAS DIDÁCTICAS BÁSICAS Programa AT-1 (5)
	<ul style="list-style-type: none"> Utilización del método GLOBAL como fundamento de la enseñanza del Fútbol Utilización Métodos ANALÍTICO y MIXTO como corrección 	<ul style="list-style-type: none"> JUEGOS DE FÚTBOL (Global) JUEGOS CORRECTIVOS (Mixto) EJERCICIOS CORRECTIVOS (Analítico)

OBJETIVOS TERMINALES POR ÁREAS

Áreas	Nº de objetivos terminales de etapa	Ejemplos de objetivos terminales por macrociclos
Área TÉCNICA	30 objetivos terminales	1er Macrociclo: Aplicar y utilizar correctamente los medios técnicos necesarios para Mantener la posesión del balón
Área TACTICA	75 objetivos terminales	2º Macrociclo: Aplicar y utilizar correctamente las manifestaciones y consideraciones de la profundidad
Área de COMPETICIÓN	67 objetivos terminales	3er Macrociclo: Conocer los aspectos conceptuales necesarios para Progresar colectivamente en el juego
Áreas	Cualidad	Nº de objetivos terminales de etapa y ejemplos
Área Física	C.Aplicada	<ul style="list-style-type: none"> A,F. Orientadas Técnica: 21 obj. terminales (1º) Realizar un lanzamiento en plancha Acc. Manipulación balón: 42 obj. terminales (2º) Hacer una salida

		<p>utilizando acción de int-ext</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acc. Orient Juego Ofens: 15 obj. terminales (3°) R. Fintas de tiro, dando a conocer a. Conceptuales • Acc. Orient Juego Defen: 12 obj. terminales (4°) R, tackle con deslíz, dando a conocer a. Concep • Aspectos Coord Velocid: 15 obj. terminales (5°) Realizar lo + rápidamente los cambios de dirección • Mecanismos R mvto: 6 obj. terminales (6°) Tomar lo + rpdmente las decisiones de acción • Equilibrio: 6 obj. terminales (1°) Realizar acciones de equilibrio sobre un pie • Aspectos del Portero: 12 obj. terminales (2°) Realizar acciones de acrobacia del portero
	Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad Aeróbica: 2 obj. terminales (1°) Desarrollar la Capacidad Aeróbica • Potencia Aeróbica: 2 obj. terminales (2°) Desarrollar la Potencia Aeróbica • Resistencia a la Velocidad: 2 obj. terminales (3°) Dar a conocer aspectos conceptuales R a la Vel • Evaluar niveles Resistencia: 3 obj. terminales (4°) Evaluar niveles de Consumo de Oxígeno
	Velocidad	<ul style="list-style-type: none"> • Agilidad: 2 obj. terminales (1°) Desarrollar la Agilidad • Aceleración: 3 obj. terminales (2°) Desarr. Aceleración para la anticipación • Velocidad Gest-Segment: 2 obj. terminales (3°) Dar a conocer A. Concept. De la VG-S • Velocidad Global: 2 obj. terminales (4ª) Dar a conocer A. Concept. De la Vglobal • Velocidad de Reacción: 6 obj. terminales (5°) Desarr. V.R. acción de Rec. Balon en M.individ. • Evaluar niveles Velocidad: 1 obj. terminal (6°) Comprobar evolución nivel velocidad en 30 m.
	Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza-Resistencia: 2 obj. terminales (1°) Desarrollar la Fuerza Resistencia

		<p>C.C.F.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fuerza-Rápida: 4 obj. terminales (2°) Desarrollar Fuerza-Rápida adecuada edad - Finalizar • "Contacto con adversario": 2 obj. terminales (3°) Dar a conocer A. Conceptuales F.Rápida • Preventiva: 2 obj. terminales (4°) Dar a conocer A. Concept de la F.Abdominal • Evaluar niveles de Fuerza: 2 obj. terminales (5°) Evaluar nivel Fuerza explosiva del tren inferior
	Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Preventiva: 4 obj. terminales (1°) Desarrollar la Flex. Preventiva de los isquiotibiales • Residual: 2 obj. terminales (2°) Desarrollar la Flex. Residual de los adductores • Aprendizaje Técnicas Estir: 8 obj. terminales (3°) Dar a conocer los A. Concept. eficacia stretching p • Evaluar nivel de Flexibilidad: 1 obj. terminal (4°) Evaluar nivel de flexibilidad general

ETAPA	TECNIFICACIÓN
Edad Jugadores	14, 15 y 16 años (1er y 2º año de Cadete, y 1er año de juvenil)
Objetivos Generales de la Etapa	Perfeccionar los principios básicos y las acciones determinadas en relación al sistema de juego utilizado, a una única demarcación táctica del jugador, y a los movimientos utilizados en las estrategias.
Características	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de cualquier actividad en relación a: <ul style="list-style-type: none"> ○ la perspectiva específica de la demarcación del jugador ○ al estilo de juego del equipo ○ a los aspectos defensivos del propio equipo • Adaptación a las acciones específicas que las situaciones de juego requerirán de cada jugador (Ver AT-1)

Áreas	Objetivos	Objetivos	Objetivos
-------	-----------	-----------	-----------

	Generales	Específicos	Macro Ciclos anuales Objetivos Terminales
JUEGO OFENSIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la fase de inicio-progresión del j.ofensivo, y su orientación (con los cambios que sean necesarios), sin perder la posesión del balón. • Desarrollar la fase de Progresión-Finalización del j.ofensivo (finalizar la jugada) en cada unid. competición . 	<p>Dominar las fases de inicio, progresión y finalización del juego ofensivo en relación al tipo de oposición del contrario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipo de marcaje • Tipo de repliegue • Sistema de juego 	<ul style="list-style-type: none"> • 1er año: Experimentar la situación, acciones y movimientos ofensivos ante... • 2º año: Conocer las soluciones ofensivas adecuadas para superar... • 3er año: Aplicar las soluciones ofensivas óptimas a la máx. velocidad para superar... <p>... una oposición que realiza presión en medio campo con una línea de 4 jugadores</p>
JUEGO DEFENSIVO	<p>Recuperar el balón lo antes posible, mediante el control del mismo. En cada unidad de competición</p>	<p>Dominar los aspectos del juego defensivo determinados para el equipo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repliegue • Marcaje • Disposición ofensiva <p>en relación a la oposición ofensiva del contrario:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1er año: Experimentar la situación, acciones y movimientos defensivos ante ... • 2º año: Conocer las soluciones defensivas adecuadas

		<ul style="list-style-type: none"> • Sistema de juego • Estilo de juego • Características jugadores/equipo 	<ul style="list-style-type: none"> • 3er año: Aplicar las soluciones defensivas óptimas a la máx. velocidad para ... <p>...Recuperar el balón entre línea de ataque y línea de medios, ante un equipo que juega con 4.4.2. con un estilo de juego en corto y que cuenta con jugadores de alto nivel técnico.</p>
C.E.S	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar los aspectos específicos de cada partido de Competición • Perfeccionar las acciones ofensivas y defensivas a balón parado (Estrategias) • Desarrollar y Perfeccionar la toma de posición, los movimientos y las evoluciones del equipo en relación al propio Sistema de Juego y sus 	<p>Analizar</p> <ul style="list-style-type: none"> • las características del equipo y de los jugadores contrarios • las circunstancias del entorno que caracterizan al encuentro • los diferentes objetivos a plantear en el partido a nivel de resultado <p>Perfeccionar las acciones de saque de corner, libre directo-indirecto, puerta, penalti, tanto ofensiva como defensivamente</p> <p>Desarrollar y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar un partido en un terreno de dimensiones reducidas, y terreno irregular, contra un equipo agresivo y falto de técnica que utiliza un estilo de juego en profundidad, sin control del balón, con una defensa presionante y un 4.5.1. • Perfeccionar las acciones y movimientos de un

	variantes	<p>perfeccionar (en el ámbito del Sistema de juego del equipo):</p> <ul style="list-style-type: none"> • las posiciones de los jugadores • los movimientos y evoluciones del equipo • las variantes ofensivas del sistema de juego • las variantes defensivas del juego defensivo 	<p>saque de esquina ofensivo al 1er palo, con prolongación al 2º.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionar la variante ofensiva del sistema habitual (4.4.2), de 4.3.1.2, con 2 puntas abiertos desde inicio para arrastrar a los 2 centrales hacia el centro cuando nuestro media-punta controle el balón (de forma que podamos abrir el juego mediante la progresión de los dos interiores)
P.FÍSICA	<p>Desarrollar a un nivel óptimo las capacidades y aspectos necesarios para que el jugador:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llegue antes que el contrario • Salte más que el contrario 	<p>FLEXIBILIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Residual • Preventiva <p>RESITENCIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De base I • De base II (acíclica) • Específica del 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar cargas de entrenamiento • Realizar tests

	<ul style="list-style-type: none"> • Venza en el choque y en el 1vs1 • Evite la aparición de la fatiga o que esta se manifieste lo más tarde posible • No tenga lesiones 	<p>juego</p> <p>VELOCIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De Reacción • Aceleración-Deceleración • Resistencia a la velocidad <p>FUERZA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fuerza máxima • Fuerza explosiva • Fuerza resistencia • Resistencia a la fuerza rápida <p>CALENTAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De competición • De entrenamiento técnico-táctico • De entrenamiento de fuerza máxima • De entrenamiento de velocidad y fuerza explosiva <p>RECUPERACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera continua • Estiramientos <p>EVALUAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tests 	
--	---	--	--

ETAPA	RENDIMIENTO
Edad Jugadores	17, 18 y 19 años (2º y 3er año de Juvenil, y 1er año de Senior)
Objetivos Generales de la Etapa	Conseguir la máxima eficacia individual en las acciones desarrolladas por el jugador durante la competición.