



PROGRAMA ANUAL DE ENSEÑANZA DE FÚTBOL NIVEL 1

Cada concepto se trabajará durante 1 ó 2 semanas, dependiendo de su dificultad.

1- Técnica básica: Tú y el balón

- a. Control y superficies de contacto.
- b. Pase corto con borde interno y externo.
- c. Pase largo por altura.
- d. Tipos de Centros: Por altura y a ras de piso.
- e. Remate.
- f. Regate.
- g. Cabeceo defensivo.
- h. Cabeceo ofensivo.
- i. Conducción
- j. Giro con dos toques.
- k. Giro con uno y sin ningún toque.
- l. Dominio de balón.

2.- Posicionamiento en el campo de juego: Yo en relación a mi equipo.

- a) Los carriles de cada posición.
- b) Ubicación en el campo de juego y movilidad sin balón.
- c) Visión periférica en 360°.

3.- Principios del ataque: Atacar, explotar, construir el espacio.

- m. Creación de espacio en forma individual.
- n. Creación de espacio en forma colectiva.
- o. Utilización del espacio: Desmarques.
- p. Posesión de balón: Creación colectiva del espacio.
- q. Atacar el espacio (Reconocer oportunidades para hacerlo).
- r. Finiquito y remate a portería.
- s. Amplitud en el ataque: Centros y cambios de juego.
- t. Profundidad en el ataque: Penetración y pases en profundidad.
- u. Contraataque.

2- Principios de la defensa: Reducir el espacio, como equipo, como individuo.

- a. Transición ataque-defensa: Colocarse todos detrás del balón.
- b. Atacar el balón: El primer defensor y los restantes defensores en relación al balón.
- c. Reducción del espacio en forma individual.
- d. Reducción del espacio en forma colectiva.
- e. Marcaje: Posición del cuerpo y posición respecto del atacante.
- f. Pressing (Presionar al que lleva el balón – Reducir opciones – Provocar Errores – Ser compactos como defensa – eStrechar espacios como equipo).
- g. Las 4 “D”s de la Defensa: Denegar (Espacio) - Demorar – Desviar - Defender.
- h. Coberturas y relevos.
- i. Entradas y barridas.

Objetivos Físicos transversales

1. Aprendizaje de la estructura básica del Calentamiento Precompetitivo para el Fútbol.
2. Conductas de seguridad y Práctica de fútbol saludable (prevención).
3. Flexibilidad (Elongaciones para el fútbol).
4. Capacidad aeróbica para el fútbol.
5. Capacidad anaeróbica para el fútbol.
6. Desarrollo de la fuerza, potencia, velocidad y agilidad.

Actividades adicionales fuera del horario de clases.

- Actividades abiertas para alumnos y público general.
 - Una al mes con costo adicional al programa Básico.
 - 20% de descuento para alumnos regulares de la academia.
1. Clases específicas para delanteros – defensas - mediocampistas.
 2. Partidos amistosos 11 v 11 en cancha grande, entre los mismos alumnos o contra otros equipos invitados de la misma categoría, una vez al mes.
 3. Clases de primeros auxilios para el Fútbol.

Estructura básica de las clases de la Academia Entrenaenlinea.

Se verá un solo tema por clase, desde varios puntos de vista.

Cada clase estará inserta en una unidad.

Los tiempos de cada ejercicio pueden variar, dependiendo del nivel de dificultad de la habilidad o de la cantidad de jugadores(as).

Tema	Objetivo	Duración aproximada en minutos
Presentación de la clase.	Explicitación del Objetivo de la clase	5
	Introducción de los puntos clave del contenido de la clase.	
	Preguntas y respuestas respecto de la habilidad o concepto principal.	
Calentamiento relacionado con el tema de la clase.	Elevación de la temperatura corporal.	15
	Elongación y flexibilidad articular para prevención de lesiones.	
	Incremento de la alerta para el entrenamiento.	
	Introducción del tema de la clase en forma recreativa.	
Ejercicio técnico sin oposición.	Introducción de la ejecución técnica o concepto táctico principal de la clase.	15
	Repetición de la ejecución técnica sin oposición para su correcto aprendizaje.	
	“Tips” o consejos para el dominio de la habilidad o concepto táctico.	
Pausa activa: Dominio del balón	Desarrollo de la técnica del control del balón y familiarización con las distintas superficies de contacto.	5
Ejercicio de habilidad con oposición.	Ejecución de la técnica aprendida en un contexto de toma de decisiones.	15
Juego táctico menor: Fútbol reducido con contenido relacionado al	Ensayo de la habilidad ensayada en realidad de juego.	20
	Maximización de la toma de decisiones en espacios reducidos.	

objetivo de la clase.	Maximización del contacto con el balón del alumno.	
Fútbol pedagógico con número limitado de toques	Incrementar el trabajo en equipo y el sentido colectivo de cada jugador.	15
	Mejora de la toma de decisiones en realidad de juego.	
	Posibilidad de correcciones, replays, feedbacks grupales e individuales en el campo de juego.	
	Reforzamiento de los temas revisados en la clase.	
Práctica de Fútbol Libre	Fútbol recreativo.	30
	Puesta en juego de lo aprendido en clase.	
	Aprendizaje de la ubicación en el campo de juego en cancha grande o de futbolito.	