



## ***Programa de Entrenamiento***



Nivel Inicial	Duración	Duración de la Sesión Semanal
“Familiarización con el Balón”	20 semanas	120 minutos

**Adaptado por: Ps. Rodrigo Farías Veloso  
Pr. Andrés Muñoz.  
Pr. John Osorio  
Pr. Alexis Castillo.**

## Objetivo General del Nivel Inicial

Desarrollar la familiaridad con el balón y realizar una nivelación básica de las técnicas individuales , juegos , ejercicios y tácticas fundamentales del Fútbol.

## Competencias Trabajadas

- **Competencias Técnicas Básicas:**
  - Control de balón.
  - Dominio del Balón. ( secuencia técnica )
  - Remate a portería.
  - Regate.
  - Conducción y sus elementos.
  - Pase y recepción.
- **Competencias Tácticas Básicas**
  - Conocimiento de las tareas y funciones de cada posición.
  - Ubicación en el campo de juego.
  - Principios generales del juego ofensivo y defensivo.
- **Competencias Físicas Básicas**
  - Coordinación.
  - Agilidad
  - Velocidad de Reacción.
  - Resistencia.
  - Flexibilidad y elasticidad articular
- **Competencias Psicológicas.**
  - Perseverancia.
  - Atención
  - Respeto a las normas.
  - Trabajo en equipo.
  - Auto responsabilidad.
  - Tolerancia a la frustración.
  - Motivación.
  - Comunicación eficaz.
  - Manejo de las emociones bajo presión.
  - Capacidad de aprendizaje y meta-aprendizaje.

## Metodología

- Las primeras 6 semanas se centran en actividades analíticas apuntadas a desarrollar una mayor familiaridad con el balón y sentar las bases de la técnica individual de cada jugador(a).
- Se realizan al final de cada entrenamiento juegos tácticos menores para trabajar secuencias técnicas globales y de táctica elemental en situaciones de juego.
- En las segundas 6 semanas los jugadores aprenden a mejorar sus técnicas de fútbol base.
- En las últimas 8 semanas las técnicas de fútbol se combinan con ejercicios de acondicionamiento físico básicos para mejorar el desempeño en la cancha y prevenir lesiones.
- Al final de cada clase, se revisan los aspectos clave de cada competencia aprendida, y se pide al alumno que extraiga conclusiones sobre lo aprendido, que le permitan una instancia de meta-aprendizaje cognitivo de la habilidad entrenada.

Semana	Sesiones	Objetivo
1	1	Familiaridad con el balón.
	2	Regate con vision periférica.
2	3	Control de balón.
	4	Técnicas fundamentales del remate a portería.
3	5	Pase y recepción.
	6	Ataque 1v1.
4	7	Familiaridad con el Balón.
	8	Conducción y giro con balón.
5	9	Control de balón.
	10	Remates a portería.
6	11	Pase y recepción.
	12	Ataque 1v1.
7	13	Familiaridad con el Balón, el control y el equilibrio.
	14	Conducción, girando con la pelota y la agilidad.
8	15	Control de balón y coordinación.
	16	Remates y agilidad.
9	17	Recepción, percepción y reacción.
	18	Ataque 1v1 y la velocidad.
10	19	Habilidades mixtas / técnicas y equilibrio.
	20	Técnicas en situaciones de oposición y la alerta.

#### Notas:

- Todos los entrenamientos terminan con una práctica de futbol dirigido de alrededor de 25 minutos.
- Al comienzo del programa se realizará una evaluación diagnóstica de competencias básicas futbolísticas, que permitirá al alumno(a) conocer su nivel inicial de competencias futbolísticas.
- Al finalizar cada nivel, se realizará una evaluación idéntica a la inicial, la cual indicará si el alumno(a) puede ser integrado a las clases del nivel siguiente.
- Durante el mes de inicio del programa de entrenamiento se exigirá una evaluación médica al alumno para confirmar su aptitud para la práctica del deporte y del entrenamiento.
- Cada alumno es el principal responsable de su proceso de aprendizaje, y la Academia Entrenaenlinea buscará estimular el desarrollo y la superación personales, antes que focalizarse en lo netamente competitivo.
- El aumento en la competitividad y la mejoría del desempeño Futbolístico debiera darse como consecuencia natural de la evolución técnica y táctica del jugador.