
PROF. JUAN ANDRÉS MOYA DÍAZ.
DIRECTOR TÉCNICO.
LICENCIA A
COSTA RICA



“

**LA NATURALEZA DICTA QUE LOS
NIÑOS DEBEN SER NIÑOS Y
DISFRUTAR ANTES DE
CONVERTIRSE EN ADULTOS.**

”



PLANIFICACIÓN EN EL FÚTBOL BASE.

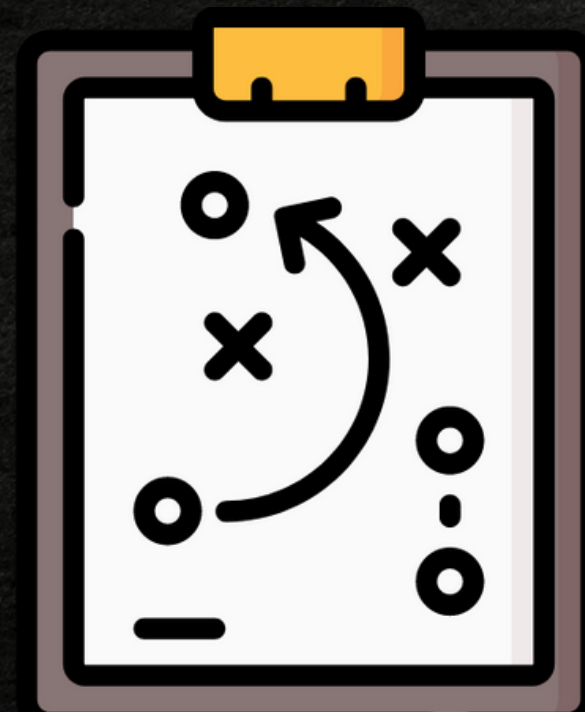




PLANIFICACIÓN



La planificación es una función que abarca el análisis de una situación, planteamiento de objetivos, la formulación de estrategias que permitan alcanzar dichos objetivos, y los métodos para alcanzar lo propuesto.





VENTAJAS



EVITA LA IMPROVISACIÓN.



ES FLEXIBLE.



ES PERMANENTE.



GENERA COMPROMISO Y MOTIVACIÓN.





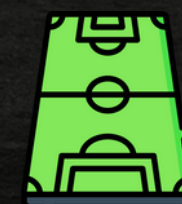
Objetivos.

- ¿Qué deseo obtener con esta sesión?
- ¿Cuál es el objeto de mi sesión?
- ¿Cuántos niños participarán en mi sesión?
- ¿Se divertirán los niños con los juegos y los ejercicios?
- ¿Aprenderán alguna cosa?
- ¿Cuáles son los mejores juegos y ejercicios para lograr los objetivos de mi sesión?
- Cual es el rol de los padres de familia.





OBJETIVOS



Los objetivos se redactan comenzando por un verbo en infinitivo y deben ser evaluables permitiendo comprobar si se alcanza el resultado.



INFINITIVO



FUNDAMENTO



MÉTODO



CONSERVAR



OCUPAR



MANTENER



ATRAER



MEJORAR



AVANZAR

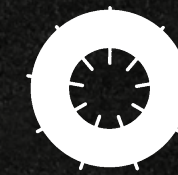


DESARROLLAR



IMPLEMENTAR

Tópicos:





- PERFIL DEL ENTRENADOR.
- REGLAS DE JUEGO.
- FUNDAMENTOS TÉCNICOS.
- CUALIDADES FÍSICAS.
- SISTEMA DE JUEGO.

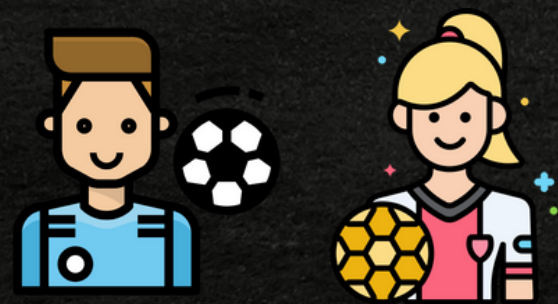
- MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO.
- PRINCIPIOS DE JUEGO.
- TAREAS.
- SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.
- ELEMENTOS DE ENTRENAMIENTO.
- COMPONENTES DE ENTRENAMIENTO.



TÉCNICA
TÁCTICA



COGNITIVA



CAPACIDADES
CONDICIONALES



CAPACIDADES
COORDINATIVAS



FUNDAMENTOS TÉCNICOS.

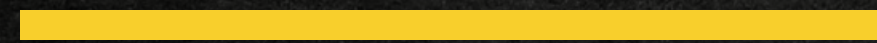




CONDUCCIÓN

**DOMINIO DE
BALÓN**

RECEPCIÓN



REMATE

CABECEO

PASE

CUALIDADES FÍSICAS.





FASES SENSIBLES DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

CAPACIDADES COORDINATIVAS	4 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 18	18 +
FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO	***	***	***	→				
ORIENTACIÓN	**	**	**	***	→			
RITMO	**	**	***	→				
EQUILIBRIO	**	***	***	→				
DIFERENCIACIÓN	*	*	**	***	***	→		
ADAPTACIÓN	*	*	*	**	***	***	→	
SINCRONIZACIÓN	*	*	**	**	***	***	→	
REACCIÓN	**	**	***	***	→			



FASES SENSIBLES DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES

CAPACIDADES CONDICIONALES	6 – 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14	14 – 16	16 - 18	18 - 20	20 +
RESIST. AERÓBICA			★	★★	★★	★★★	→	→
FUERZA RESISTENCIA					★	★★	★★★	→
FUERZA RAPIDA <small>(FUERZA DE SALTO Y FUERZA DE CARRERA)</small>				★	★★	★★★	→	→
FUERZA MÁXIMA					★	★★	★★★	→
VELOCIDAD			★	★★	★★	★★★	→	→
VELOCIDAD RESIST.					★	★★	★★★	→
MOVILIDAD	★★	★★	★★★	→	→	→	→	→



FUERZA

JUEGO DEBEN SER REDUCIDOS

ACCIONES INTENSAS

2 VS 2

3 VS 3

1 VS 1

POCA PRESENCIA DE JUGADORES

CORTA DURACIÓN

SALTOS , REMATES,



RESISTENCIA

ESPACIO ES SIMILARES A LAS QUE SE DAN EN EL JUEGO REAL

4 VS 4

5 VS 5

EL JUGADOR DEBE AUMENTAR SU PARTICIPACIÓN

INTENSAD DEBE DISMINUIR

LA DURACIÓN DE LOS ESFUERZOS DEBE SER MAYOR

ESPACIO AUMENTADO

MAYOR CANTIDAD JUGADORES



VELOCIDAD

LOS ESPACIOS DE JUEGO DEBEN SER AMPLIOS EN RELACIÓN CON EL NÚMERO DE JUGADORES

SPRINT ELEVADOS , LARGA DURACIÓN

6 VS 6

7 VS 7

8 VS 8

9 VS 9

ALTO NIVEL DE INTERACCIÓN Y COORDINACIÓN

10 VS 10


11 VS 11

PARTICIPEN 8-10 JUGADORES



FUERZA
TENSIÓN




	1-3	4-5	6-7	8-10	
50M	+	+	+		
100M		+			
200M			-		
300M				--	

ELABORADO A PARTIR DE CASAMICHAN Y J. CASTELLANO



RESISTENCIA
DURACIÓN




	1-3	4-5	6-7	8-10	
50M				--	
100M			-		
200M		+			
300M	+	+	+		

ELABORADO A PARTIR DE CASAMICHAN Y J. CASTELLANO



VELOCIDAD



	1-3	4-5	6-7	8-10		
50M	--					
100M		-				
200M			+			
300M				+	+	+

ELABORADO A PARTIR DE CASAMICHAN Y J. CASTELLANO



COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO.

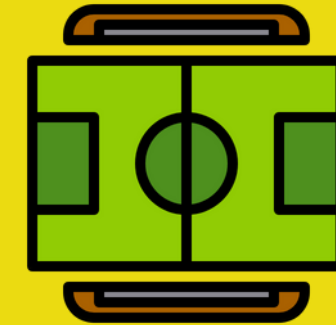




TÉCNICO.



TÁCTICO.



FÍSICO.



PSICOLÓGICO.





ELEMENTOS DE ENTRENAMIENTO.



VOLUMEN

Cantidad de trabajo realizado.



DENSIDAD

La frecuencia con la que el deportista recibe estímulos por unidad de tiempo.



REPETICIONES

El número de veces que se repite un esfuerzo.

INTENSIDAD

La fuerza del estímulo que experimenta el individuo durante el esfuerzo.



DURACIÓN

Esfuerzo que se realiza sin reposo.

RECUPERACIÓN

Tiempo adjudicado al período de recuperación.



SERIES

Conjunto de repeticiones que se realizan al mismo ritmo.



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.




FUERZA
RESISTENCIA
VELOCIDAD
COORDINACIÓN



CUALIDADES FÍSICAS.

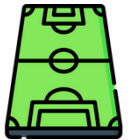
TÉCNICA



MÉTODOS

INDIVIDUAL - COLECTIVA

PRINCIPIOS



TÁCTICO



MOMENTOS JUEGO




DISPONER RECUPERAR

SITUACIONES DE JUEGO


RONDOS , ACCIONES COMBINADAS, POSESIONES, DUELOS

TOMA DECISIONES



REALIDAD JUEGO

ABP



FAVOR ESTRATEGIA EN CONTRA

 10-15 MIN

35- 65 MIN 

5-10 MIN 

ACTIVACIÓN

PARTE PRINCIPAL

VUELTA A LA CALMA



MÉTODOS

ENTRENAMIENTO

FÚTBOL



ANALÍTICO.

GLOBAL.

MÉTODO ECLÉCTICO

ESTRUCTURADO.

**PERIODIZACIÓN
TÁCTICA.**



**Es importante conocer el tipo
de tareas.**

ELECCIÓN DE TAREAS.

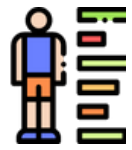
SESIÓN ENTRENAMIENTO



TIPOS DE TAREAS



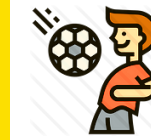
DIFERENTES A
LA
COMPETICIÓN



GENERALES

GIMNASIO - BICICLETA - GIMNASIO

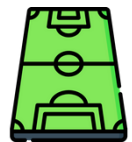
GENÉRICAS



MEJORA
CAPACIDADES
CONDICIONALES

PREVENTIVOS - CARRERA CONTÍNUA

TOMA
DECISIONES
INESPECÍFICA



DIRIGIDAS

BÁSICOS - 1 VS 1 - 2 VS 2 - 3 VS 3

ESPECIALES



TOMA
DECISIONES
ESPECÍFICA

4VS 4 - 5 VS 5 - 6 VS 6 - 8 VS 8

JUEGO



COMPETITIVAS





DIRECCIONALIDAD

ENTRENAMIENTO

SE ENTRENA COMO SE JUEGA.



ASPECTOS

IMPORTANTES

- ▷▷▷ **HÁBITAT DEL JUGADOR.**
- ▷▷▷ **TRABAJOS SECTORIALES.**
- ▷▷▷ **TRABAJOS INTERSECTORIALES.**
- ▷▷▷ **TRABAJOS DE EQUIPO.**



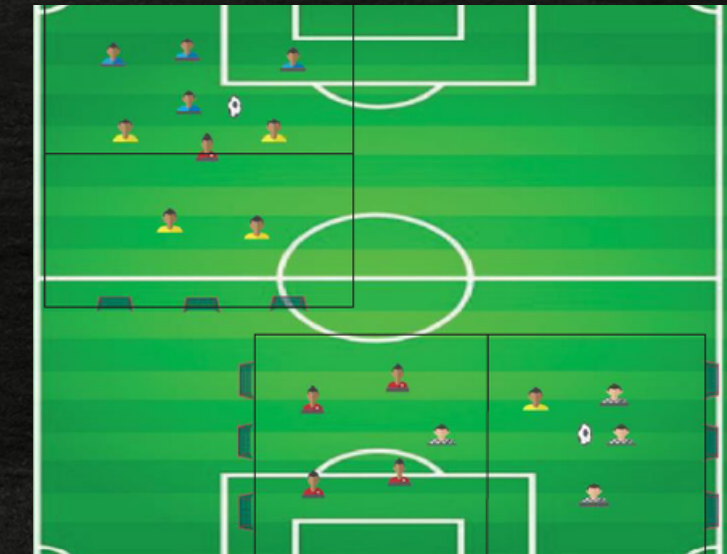
TRABAJOS SECTORIALES.



Estos se refieren al juego que involucra a una sola línea de juego o a un sector ya sea de banda o interior.

(1 línea de acuerdo a la CATEGORÍA).

No supera los 5 jugadores y estos deben estar en su posición de juego habitual.



TRABAJOS INTERSECTORIALES.



El juego debe involucrar la interacción de dos líneas de juego.

No debe superar la cantidad máxima de 8 jugadores
(2 líneas de acuerdo a la CATEGORÍA).

Los jugadores estarán en una organización espacial acorde al sistema de juego del equipo.



TRABAJOS DE EQUIPO.



El trabajo involucra a todas las líneas de juego del equipo. Se busca en el enfoque formativo y siempre se debe terminar con ejercicios de este tipo.

Estimulación temprana.

Fútbol: 5 - 7- 9- 11





CONTENIDOS

ENTRENAMIENTO

DE ACUERDO A LA EDAD.



FÚTBOL 5

ESTIMULACIÓN TEMPRANA.

- Juegos de Estimulación.
- Técnica de base.
- Juegos reducidos.
- (Mínimo 1vs1 - Máximo 5v5)
- Coordinación.





FÚTBOL 7

- Juegos de Estimulación.
- Técnica de base.
- Juegos reducidos.
- (Mínimo 1vs1)- (Máximo 7v7)
- Coordinación.
- Realidad de juego.
- (Ejercicio + Realidad de juego + Partido)
- Equipos equilibrados - Alternancia.





FÚTBOL 9

- Fundamentos Técnicos
- Juegos reducidos.
- (Mínimo 1vs1 - Máximo 9v9)
- Coordinación.
- Realidad de juego.
- Equipos equilibrados.
- Alternancia de partidos.
- Velocidad.
- Creatividad.
- Toma de decisiones.
- Alternancia
- (Ejercicio + Realidad de juego + Partido)





FÚTBOL 11

- Fundamentos Técnicos.
- Juegos reducidos.
- (Mínimo 1vs1 - Máximo 11v11)
- Coordinación.
- Realidad de juego.
- Equipos equilibrados.
- Alternancia de partidos.
- Velocidad.
- Creatividad.
- Organización del equipo.
- Iniciativas individuales y colectivas.
- Principios generales de juego.
- Toma de decisiones.
- Alternancia (Ejercicio + Realidad de juego + Partido)



PRINCIPIOS



OFENSIVOS

AMPLITUD
DESMARQUES
DESDOBLES
CAMBIOS DE ORIENTACIÓN
CAMBIOS RITMO
CONTRAATAQUE
PAREDES
VIGILANCIAS
PROFUNDIDAD
MOVILIDAD
APOYOS
TRIANGULACIONES

SUBPRINCIPIOS

SUBSUBPRINCIPIOS

PERFILARSE

ATACAR EL BALÓN

CONTROL ORIENTADO

SALIR
DE LA REFERENCIA

REFERENCIAS

CARGA
MARCA
REPLIEGUE
TRASLADOS
VIGILANCIAS
COBERTURAS
PERMUTAS
TEMPORIZACIONES
ANTICIPACIÓN
INTERCEPTACIÓN
PRESIÓN
ENTRADAS
PRESSING

SUBPRINCIPIOS

DEFENSIVOS



JUAN ANDRÉS MOYA DÍAZ



FUTBOL_BASE_FORMATIVO



+506 8561 1297



@ANDRS_MOYA