

PLAN DE TRABAJO PARA MEJORAR LA DESTREZA TÉCNICA EN EL FÚTBOL  
DE LOS PASES CORTOS, MEDIOS Y LARGOS EN JUGADORES JUVENILES  
DE 16 A 17 AÑOS.

JHON FREDDY MARULANDA LONDOÑO

JULIO CÉSAR CASTAÑO GUEVARA

UNIDAD CENTRAL DEL VALLE DEL CAUCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA  
TULUÁ  
2010

PLAN DE TRABAJO PARA MEJORAR LA DESTREZA TÉCNICA EN EL FÚTBOL  
DE LOS PASES CORTOS, MEDIOS Y LARGOS EN JUGADORES JUVENILES  
DE 16 A 17 AÑOS.

JHON FREDDY MARULANDA LONDOÑO

JULIO CÉSAR CASTAÑO GUEVARA

DIDIER ESPAÑA  
Asesor

UNIDAD CENTRAL DEL VALLE DEL CAUCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA  
TULUÁ  
2010

**AGRADECIMIENTOS**

A: Queremos dar las gracias primero a Dios por permitir todas las cosas buenas que nos han pasado.

Hoy después de XII semestres de dedicación y acompañamiento, se le agradece a la familia en general por estar siempre acompañándonos y por ser lamejor compañía.

AL CLUB CORTULUA por permitirnos trabajar en la elaboración de los TEST y en la participación del plan de trabajo con los jugadores juveniles.

El cuerpo profesional docente, quienes cada día aportan su granito de arena para formar hombres y mujeres de bien.

Todas las personas que de una u otra manera colaboraron para que este sueño fuese una realidad.

A todos mil y mil gracias.

---

Nota de aceptación

---

Firma Jurado

---

Firma Jurado

---

Firma Jurado

Tuluá, Diciembre de 2010

**CONTENIDO**

<b>RESUMEN</b>	<b>12</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>13</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>14</b>
<b>1. MARCO TEÓRICO</b>	<b>16</b>
<b>1.1 HABILIDADES FÍSICAS</b>	<b>16</b>
<b>1.2 PRINCIPALES TEORÍAS DE LA TRANSFERENCIA</b>	<b>17</b>
<b>1.3 TRANSFERENCIA EN DESTREZAS MOTRICES</b>	<b>18</b>
<b>1.4 LAS FASES SENSIBLES</b>	<b>19</b>
<b>1.5 PASE</b>	<b>21</b>
<b>1.5.1 Tipos de pase (de acuerdo a la distancia)</b>	<b>21</b>
<b>1.6 MARCO CONTEXTUAL</b>	<b>24</b>
<b>1.7 MARCO INSTITUCIONAL</b>	<b>25</b>
<b>1.8 MARCO LEGAL</b>	<b>26</b>
<b>2. DISEÑO METODOLÓGICO</b>	<b>28</b>
<b>2.1 POBLACIÓN</b>	<b>28</b>
<b>2.2 PARTICIPANTES</b>	<b>28</b>
<b>2.3 PROCEDIMIENTO</b>	<b>28</b>
<b>2.4 TEST INICIAL PASE CORTO Y MEDIO</b>	<b>28</b>
<b>2.4.1 Primera muestra del TEST</b>	<b>30</b>
<b>2.4.2 Resultado primera muestra</b>	<b>31</b>
<b>2.5 TEST INICIAL PASE LARGO</b>	<b>33</b>
<b>2.5.1 Valoración final / Sistema de puntuación</b>	<b>34</b>
<b>2.5.2 Prueba pase largo grupo EXPERIMENTAL (35 y 40 metros)</b>	<b>35</b>
<b>3. METODOLOGÍA UTILIZADA EN LA APLICACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO</b>	<b>36</b>
<b>3.1 PLAN GRAFICO MACROCICLO</b>	<b>38</b>
<b>3.2 MICROCICLOS</b>	<b>39</b>
<b>4. RESULTADOS OBTENIDOS</b>	<b>47</b>
<b>4.1 GRUPO EXPERIMENTAL, DISTANCIA DE 7 Y 8 METROS</b>	<b>47</b>
<b>4.2 GRUPO EXPERIMENTAL A, 15 Y 16 METROS</b>	<b>47</b>
<b>4.3 GRUPO EXPERIMENTAL A, ENTRE 35 Y 40 METROS</b>	<b>49</b>
<b>4.3.1 Incremento porcentual test pase corto</b>	<b>50</b>
<b>4.3.2 Incremento porcentual test pase medio</b>	<b>51</b>
<b>4.3.3 Incremento porcentual test pase largo</b>	<b>52</b>
<b>5. ANÁLISIS</b>	<b>53</b>
<b>5.1 PASE CORTO</b>	<b>53</b>
<b>5.2 PASE MEDIO</b>	<b>53</b>
<b>5.3 PASE LARGO</b>	<b>54</b>
<b>6. DISCUSIÓN Y ANÁLISIS</b>	<b>55</b>
<b>7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>57</b>
<b>8. NOMBRES DE LAS PERSONAS QUE PARTICIPAN</b>	<b>59</b>
<b>9. RECURSOS DISPONIBLES</b>	<b>60</b>
<b>9.1 RECURSOS INSTITUCIONALES</b>	<b>60</b>

<b>9.2 RECURSOS MATERIALES</b>	<b>60</b>
<b>9.3 RECURSOS FINANCIEROS</b>	<b>60</b>
<b>10.BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>61</b>
	<b>62</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>63</b>

## LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Test precisión de pase	29
Figura 2. Pases cortos	29
Figura 3. Pase medio	29

## LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Primera ejecución del grupo experimental, 7 y 8 metros	30
Tabla 2. Test inicial de pase medio 15, 16 metros grupo experimental	32
Tabla 3. Test inicial de pase largo 35, 40 metros grupo experimental	35
Tabla 4. Test final de pases cortos de 7 y 8 metros grupo experimental	47
Tabla 5. Final de pase largo 15 y 16 metros grupo experimental	48
Tabla 6. Test final de pase largo 35,40 metros grupo experimental	49



## LISTA DE TABLAS

	Pág.
Gráfica 1. Primera ejecución del grupo experimental, 7 y 8 metros	31
Gráfica 2. Test inicial de pase medio 15, 16 metros grupo experimental	32
Gráfica 3. Test inicial de pase largo 35, 40 metros grupo experimental	35
Gráfica 4. Test final de pases cortos de 7 y 8 metros grupo experimental	47
Gráfica 5. Final de pase largo 15 y 16 metros grupo experimental	48
Gráfica 6. Test final de pase largo 335,40 metros grupo experimental	49

## LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo A. TEST PASE CORTO	63
Anexo B. TEST PASE MEDIO	65
Anexo C. TEST PASE LARGO	67
Anexo D. PLAN DE TRABAJO	69
Anexo E. EJERCICIOS REALIZADOS CON LOS FUTBOLISTAS	71



**PLAN DE TRABAJO PARA MEJORAR LA DESTREZA TÉCNICA EN EL FÚTBOL DE LOS PASES CORTOS, MEDIOS Y LARGOS EN JUGADORES JUVENILES 16 A 17 AÑOS.**

## RESUMEN

Muchos son los niños y jóvenes que quieren llegar a ser futbolistas de renombre nacional e internacional como Carlos Valderrama conocido como “El Pibe”; Faustino Asprilla o Leonel Álvarez entre otros; sin embargo para llegar a alcanzar este sueño de ser futbolista de la talla de los citados, es necesario contar con talento, pero este sólo es alcanzable en la medida en que el futbolista esté técnicamente preparado para la ejecución correcta de la técnica requerida por la situación de juego, un ejemplo común y repetidos son los pases por la naturaleza propia del fútbol; deporte colectivo en el que es necesario desempeñarse bien individualmente para el beneficio del equipo. En este sentido, debemos tener presente que toda disciplina deportiva requiere de unas destrezas técnicas apropiadas en la realización de la misma, en este caso los pases, ya sean cortos, medios y largos, que de la exitosa capacidad de aprendizaje y ejecución permite alcances importantes, al facilitar los movimientos del equipo; defensivos y ofensivos, para llegar al objetivo final o marcación del gol.

Desde el momento en que se realiza la Práctica Pedagógica y Docente, con un grupo de jugadores juveniles de la Corporación Club Deportivo Tuluá “CORTULUÁ”; se noto bajo nivel en la destreza de los pases cortos, medios y largos, y la influencia negativa en los resultados esperados en cada compromiso, dado que al carecer de la capacidad requerida para tales destrezas, son muchos los errores que se cometen al momento de realizar un pase, es común y puede suceder que éste termine en los pies de uno de los jugadores del equipo contrario. Por eso al detectar esta falencia se plantea realizar el presente plan de trabajo, para mejorar por medio de la enfatización y con una metodología basada en el enfoque global; juegos tácticos menores, juegos técnicos correctivos y juegos aplicativos. Paralelamente se trabaja el método analítico, en el que se propende por el fortalecimiento de dicha debilidad y posteriormente se retoma el método global.

**Palabras claves:** Plan de trabajo, Metodología, Futbolistas, Técnica futbolística, Pases cortos, medios y largos.

## ABSTRACT

people are the boys who want to manage to be football players of national and international renown as Carlos Valderrama " The Kid "; Faustino Asprilla or LeonelÁlvarez between others; nevertheless to manage to reach this dream of being a football player of the height of the mentioned ones, it is necessary to rely on it that they call talent, but this talent only is attainable in the measure that the football player is technically trained for the correct execution of the technology related for example to the passes; since it is not necessary to to forget that any sports discipline needs of a few very particular technologies for the execution as in this case of the passes I cut, happen and length, situation that of his successful learning capacity and correct execution of the same one allows an important scope, on having allowed the displacement

Because of it on having realized the educational practice, with a group of juvenile of the Corporation Sports Club Tuluá "CORTULUA"; it has been obvious as his low level in the skill of the passes shortly, I happen and length, it affects of negative form the results waited in every commitment, provided that having lacked the coordination needed for such a skill are great the mistakes that are committed to the moment to realize a pass to a companion and that this one finishes in the feet of one of the players of the opposite equipment, because of it observing this failing the present plan of work is realized to improve by means of the foundation the above mentioned weakness; that finally reached his maximum growth with the very positive some proved for the equipment and for the impact of the monograph.

Key words: Short pass, way and length; technology, teamwork.

## INTRODUCCIÓN

La razón de esta monografía en fútbol está referida en los pases, las entregas que realizan los futbolistas para alcanzar el objetivo del juego colectivo; este puede ser defensivo y ofensivo. Es importante tener en cuenta que el fútbol es un deporte de conjunto, no obstante se debe partir de la capacidad individual; la cual se pone al servicio del grupo. Lo anterior se expone porque uno de los problemas que presenta el futbolista colombiano es su deficiente entrega del balón en diversas situaciones en la que se ve abocado a resolver con pases cortos, medios y largos.

Teniendo en cuenta que sin importar el propósito del pase, este es una herramienta fundamental que debe poseer todo futbolista que pretenda avanzar en su proceso formativo, es necesario potenciar y complementar en la capacidad de ejecución individual y colectiva que le brindaran seguridad y confianza para continuar en la consecución de sus logros. En el caso particular del grupo objeto de estudio, juveniles de Cortuluà, estos logros se verán en el mediano y largo plazo, en primera instancia se espera que lleguen a conformar los grupos siguientes y próximos al plantel profesional. Es necesario resaltar la ausencia de orientaciones y planteamientos desde las directivas del club que no poseen la estructura adecuada para la formación de jugadores de la base. A pesar de contar con las canchas y espacios adecuados para la práctica deportiva no existe la organización y programas de trabajo que permitan la ejecución de procesos en el fútbol de formación.

En relación con las líneas de investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación, Programa de Educación Básica con énfasis en Educación Física de la UCEVA, y cuyo objetivo es estudiar el campo de la educación física, recreación y deporte en sus áreas epistemológicas, descriptivo y experiencial y de acuerdo con lo observado en la realización de la Práctica Pedagógica y Docente, en la cual se detectaron falencias en la ejecución de los pases lo que provocaba errores del juego colectivo y a la postre bajos resultados deportivos, se determina que esta situación debe ser abordada desde un enfoque integral, en el que se presente un plan de trabajo que sea específico y permita nuevas experiencias de los jugadores a partir del desarrollo de las prácticas deportivas; con enfoques que se aproximen a la realidad de situaciones que se presentan en el juego, apoyados por acciones de mejoramiento individual.

El seguimiento de las actividades y desarrollo de las participaciones del grupo en diferentes competiciones obliga a la revisión de lo actuado y a la reestructuración de los aspectos inherentes al proceso del grupo, de ahí que se plantee la pregunta: ¿La aplicación de un programa específico en la técnica de pases permite mejorar la destreza individual de los pases cortos, medios y largos de los jugadores juveniles de la corporación club deportivo Tuluá "CORTULUA"?

Luego de diferentes análisis se plantea la necesidad de enfatizar en trabajos para suplir estas deficiencias; las cuales surgen de la capacidad individual, pero que afectan el colectivo. Lo anterior conlleva a proponer el objetivo de fortalecer la destreza técnica de los pases cortos, medios y largos mediante un plan de trabajo específico. En consecuencia se proponen tres test para tomarlos como referencia y determinar la destreza en la ejecución de los pases: Al respecto se escogen los test propuestos por el doctor Jorge Sánchez, de Argentina en la página de internet escuela de fútbol. Test Precisión pase.

Al respecto, se menciona la dificultad hallada en la disponibilidad de los test específicos para la determinación del estado de los deportistas con relación a la capacidad de los pases. En este sentido, en la bibliografía consultada fue común hallar diversos trabajos para el mejoramiento de los pases, pero pocos enfocados hacia los test y evaluaciones respectivas. De la misma manera, una pequeña exploración en diferentes escuelas y equipos de la ciudad nos llevo a concluir que esta valoración se realizaba de manera subjetiva y no era considerada prioridad para el reconocimiento del estado de los grupos. Es necesario resaltar el estudio realizado por los egresados del programa de Educación básica con énfasis en educación física (año 2009) John Jairo Vente y Carlos Alberto Estrada Reyes, enfocada en los pases con borde interno en jugadores menores titulada DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEL PASE CON BORDE INTERNO EN LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL EN NIÑOS CON EDADES COMPRENDIDAS ENTRE LOS 12 Y 14 AÑOS, año 2009 y cuyos resultados se hallan en la biblioteca de la UCEVA.

Con el objetivo de mejorar la fundamentación técnica de los tres tipos de pases cortos, medios y largos en los jugadores juveniles de la Corporación Club Deportivo Tuluá "CORTULUA" se diseña el plan de trabajo para mejorar la fundamentación técnica de los tres tipos de pases en el fútbol y posteriormente a la ejecución del mismo se realizaran nuevamente los test para analizar los resultados alcanzados durante el proceso. Un elemento central en la aplicación del plan de trabajo hace relación directa a la metodología utilizada para el desarrollo del mismo, es necesario considerar la etapa dentro del proceso evolutivo en el cual se hallan los jugadores. Teniendo en cuenta esta fase; tomada como una etapa en la cual se encuentran los jugadores entre los 16 y 17 años, se aplican métodos que favorezcan el impulso de la técnica y su aplicación en el juego. Esta consideración es válida puesto al joven de esta fase se le pretende proyectar en su futuro futbolístico, y a la par de su crecimiento corporal se espera el mejoramiento técnico para que exprese un buen desempeño táctico. De ahí que la combinación del método global con el método analítico (método mixto) aplicado en proporciones y momentos justos del entrenamiento permite monitorear continuamente la aceptación del plan propuesto. Esta necesidad de aceptación no hace referencia al gusto del jugador por el trabajo, es fundamental en todos los componentes de la práctica o sesión de entrenamiento, de esta manera es posible avanzar paulatinamente en los contenidos.



# 1. MARCO TEÓRICO

## 1.1 HABILIDADES FÍSICAS

Para la OMS<sup>1</sup>, la actividad física, es definida como <<...cualquier movimiento producido corporalmente por la musculatura esquelética el cual se transforma en energía expandida>>. A partir de esta generalidad se continuara con la conceptualización necesaria para afrontar el plan de trabajo, básica para aplicación del mismo y la interpretación de los resultados.

Para este estudio es preciso anotar que: las habilidades físicas<sup>2</sup> (entendidas como cualidades físicas), son directamente mensurables –que se puede medir- y tienen un carácter más cuantitativo y objetivo. Por otro lado, las cualidades motrices están sujetas además, a una determinación cualitativa, más difícil de medir, existiendo la necesidad de utilizar métodos más objetivos y que son dependientes además de la estructura perceptivo-motriz. Este último caso, estaría relacionado con los aprendizajes técnicos (como la coordinación, etc.).

Hay que señalar también que desde tiempo inmemorial la formación y la educación de las personas se ha regido bajo el principio de la transferencia, y que en el transcurrir del tiempo tanto maestros como entrenadores e instructores han desarrollado progresiones de enseñanza con la intención de que los alumnos o los pupilos desarrollasen los conocimientos y competencias necesarios para conocer el oficio, manejar un arma o rendir en el deporte. En la mayoría de los casos las definiciones teóricas del fenómeno y la actividad de los profesionales han viajado por caminos diferentes, o al menos no se han encontrado todas las veces que hubiera sido conveniente. La teoría psicológica ha cambiado progresivamente su modo de pensar sobre esta cuestión y, directa o indirectamente, este cambio se ha hecho notar en el deporte.

Cuando se aprenden tareas motoras es inevitable que existan relaciones entre ellas, ya sea porque las están aprendiendo casi simultáneamente, o bien, porque

---

<sup>1</sup> Organización Mundial de la Salud (OMS).

<sup>2</sup>Hernández Moreno (1997) haciendo una síntesis de lo expuesto por varios autores reúne, en un esfuerzo por delimitar y concretar los fines y objetivos de la Educación Física, cuatro grandes grupos que comprenden: El desarrollo y dominio de determinadas habilidades y capacidades físicas, La expresividad y actividad motriz, La inteligencia motriz., La interacción motriz correlación con los demás en el mundo social por el movimiento. Tomado en [Martínez López, E.J. (2002). Aproximación epistemológica aplicada a conceptos relacionados con la condición y habilidades físicas. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, vol. 2 (8) pp. 278-289 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista8/epistemología.htm>]

una tarea aprendida antes puede influir en otra aprendida posteriormente, o esa tarea que se aprende posteriormente puede afectar a la que se había aprendido antes. Este problema, por el que los aprendizajes de distintas habilidades motoras pueden afectarse entre si se conoce por el hombre de transferencia (Oña Sicilia y Cols, 1999<sup>3</sup>).

En el ámbito motor, una de las afirmaciones más conocidas es que lo que aprendemos no es algo que sea estrictamente nuevo, sino que es una combinación nueva de habilidades y estrategias ya adquiridas (Schmidt, 1999).

En el área del desarrollo motor, muchos autores consideran que los 5 ó 6 primeros años de vida, de construcción de patrones motores fundamentales, son los años básicos para el aprendizaje motor; y que lo que posteriormente se aprende son reorganizaciones o reestructuraciones de esos “elementos básicos” o subrutinas. Podemos afirmar que lo que subyace en estas afirmaciones es precisamente el fenómeno de la transferencia.

Se puede decir, que cuando el futbolista no aprende a ejecutar ciertas destrezas, se considera entonces que existe una transferencia negativa, la cual puede manifestarse durante el aprendizaje de las habilidades motrices de diferentes formas. Así cuando alguien tiene que aprender varios movimientos cuyas estructuras son muy parecidas, como sería el caso de los desplazamientos, la coordinación viso-motriz que es tan necesaria si se quiere ejecutar bien cada uno de los pases.

## 1.2 PRINCIPALES TEORÍAS DE LA TRANSFERENCIA

**Disciplina formal:** El aprendizaje de una determinada destreza proporciona un amplio entrenamiento en una gran diversidad de destrezas mentales.

**Elementos idénticos:** Es la teoría conductista sobre la transferencia. Existirá transferencia de un aprendizaje a otro cuando existan entre ambos algún o algunos elementos idénticos.: Por tanto, es más fácil que las formas de agarrar el instrumento se transfiera entre deportes que emplean instrumentos para golpear o conducir una pelota, que con los que emplean una pala para deslizarse en el agua sobre una embarcación. Para Thorndike el concepto de elemento idéntico tiene un significado muy amplio, ya que dentro de este término engloba tanto a propósitos y actitudes, como a elementos de ejecución – movimiento propiamente dicho. Por lo tanto, debemos considerar qué es similar y qué no lo es cuando diseñamos nuestra práctica ya que la similitud de la que se habla es tanto de los componentes del contexto como de la habilidad requerida. Teoría restrictiva

---

<sup>3</sup>Oña Sicilia, Antonio y Colaboradores. Control y aprendizaje motor. Editorial Síntesis, 1999.

**Generalización de principios:** Cualquier aprendizaje que suponga la aplicación de un principio general, el conocimiento previo de ese principio ejercerá un efecto de transferencia positiva. Según Judd, un conocimiento mayor de las circunstancias en las que se lleva a cabo un acontecimiento, predispondría al sujeto para actuar mejor. Por su parte, Holding (1965), mantiene que favorecer que los sujetos aprendan las reglas o principios generales de una actividad será más eficaz cuando dicha regla o principio no sea complejo y sí de fácil aplicación.

**La transposición:** Teoría gestaltista. Cuando se aprende algo nuevo se capta todo en bloque. Para que se de transferencia es necesaria la comprensión de lo que se capta y una integración de tipo estructural. Esta teoría propone que el conjunto global de relaciones causa – efecto que se aplica en una situación es la base a partir de la cual puede producirse una transferencia a otra situación de aprendizaje, en la cual intervengan, asimismo, ese tipo de relaciones causa/efecto.

### 1.3 TRANSFERENCIA EN DESTREZAS MOTRICES

En cuanto a transferencia de destrezas motrices Jean M. Williams dice, que una de las cosas más prácticas que un profesor o entrenador puede hacer es sacar partido de la gran cantidad y diversidad de posibilidades de transferencia que presentan los deportes. Fomentar la transferencia tiende a maximizar el aprendizaje que ya tuvo lugar, cambiando su aplicación a otras actividades. La transferencia se puede dar entre destrezas diferentes (Inter.-tareas) o de una respuesta motriz a otra dentro de la misma destreza (intratarea). No sólo se transfieren respuestas motrices entre los deportes sino que también sucede con los principios de juego y estrategia.

La transferencia de una destreza hace referencia al efecto que cualquier destreza establecida hace sobre el aprendizaje o ejecución de otra habilidad (del fútbol al fútbol sala y viceversa). Teniendo un efecto positivo o negativo.

Existen indicios de transferencia positiva:

- Del remate con el pie en fútbol, al remate en fútbol americano
- De la voltereta gimnástica, al salto de trampolín en términos del control corporal rotatorio y curvilíneo.
- De las técnicas de lanzamiento continuos o completo (softball, béisbol, fútbol, bolos...) al balanceo o swing (golf, tenis, pádel...).

Y otras más aunque la más interesante para nosotros la encontramos en los indicios de transferencia en posición corporal, posición respecto a los compañeros y adversarios y juego de pies en los deportes de equipo y considerando al fútbol sala como tal y como derivado del fútbol puede haber alguna transferencia.

Aunque este autor dice que respuestas motrices ligeramente similares causan problemas frecuentemente. Hay que decir que las nuevas destrezas son en realidad, combinaciones de otras anteriores o variaciones de respuestas aprendidas previamente. Las personas aprenden a combinar, adaptar y refinar o ampliar destrezas. Y aprenden cómo aprenden. Se ajustan para resolver problemas como si fueran tareas verbales.

La transferencia es un concepto definido y aplicado en diferentes ámbitos y bajo diferentes perspectivas. Posee un sentido muy general, parecido al de transporte, pero que implica un desplazamiento de valores, de derechos, de entidades, más que un desplazamiento material de objetos. De esta manera nos vamos a encontrar con diversas definiciones del término transferencia en función del ámbito de aplicación donde se encuentre. En este sentido, podemos encontrar diferentes acepciones del término transferencia como: Acción y efecto de transferir.

Como la transferencia a tratar está relacionada dentro de los desplazamientos para realizar los pases; a continuación se describen qué son dentro de los aspectos técnicos:

#### **1.4 LAS FASES SENSIBLES**

Aquí es importante considerar la etapa por la cual está atravesando el joven jugador de fútbol. Dicha consideración se justifica desde una mirada integral del sujeto que aprende y eje central de todos los procesos de enseñanza/aprendizaje. Es importante realizar una contemplación general que apunte al manejo de la metodología propia para la edad y que oriente la aplicación del plan de trabajo. Se pretende realizar una transferencia positiva de lo conocido por los jugadores y la puesta en marcha de tareas globales que generen una pronta aplicación y la solución de tareas de manera correcta.

Con relación a lo anterior hallamos que: La teoría de las "Fases sensibles de los componentes del rendimiento infantil" fue propuesta por R. Winter (1980) y D. Martin en 1981 y 1982. El concepto de fases sensibles (derivado de la embriología) ha sido ampliado (R. Winter) con el concepto de fase o "período crítico", para referirse en algunos casos a una etapa limitada dentro de una fase sensible

Se definen como:

"Períodos donde hay una entrenabilidad muy favorable para una capacidad motora." (R. Winter)

"Fases donde hay una sensibilidad particular hacia determinado estímulo externo, de acuerdo con los períodos de ontogénesis individual." (D. Martin).

"Períodos de la vida en los cuales se adquieren muy rápidamente modelos específicos de comportamiento, vinculados con el ambiente, y en los cuales se evidencia una elevada sensibilidad del organismo hacia determinadas experiencias." (J. Baur).

"Períodos del desarrollo durante los cuales los seres humanos reaccionan de modo más intenso que en otros períodos ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos." (R. Winter).

La situación actual del conocimiento sobre las hipótesis de las fases sensibles determina que aún son discutidas y controvertidas, pero aceptamos que el esbozo y la aplicación de las mismas han tenido una experiencia práctica muy importante en el ámbito del entrenamiento infantil. Es imposible considerar que el entrenamiento de las capacidades condicionales y coordinativas pueda tener la misma eficacia o eficiencia en todas las edades. O sea ninguna capacidad motora es entrenable en la misma medida, en todo el proceso evolutivo.

Los estudios de V.S. Farfel y P. Hirtz<sup>4</sup> establecen que conceptualmente es más fácil influir sobre las distintas funciones y capacidades cuando están en proceso de maduración, que cuando ya han madurado.

La utilización de los métodos pedagógicos que nos servirán para explotar los principios de las fases sensibles, deberán tener en cuenta la individualidad de los procesos de desarrollo, lo que nos obliga a evitar una concepción estática de las mismas desde el punto de vista cronológico.

En la elección de los períodos sensibles debemos tener en cuenta el fenómeno de la maduración biológica con sus precocidades y sus retrasos. Todo esto se opone a fijar rígidamente las fases sensibles y a la formación de grupos de trabajos basados en la edad cronológica.

Metodológicamente debe interpretarse la existencia de períodos favorables para el desarrollo de alguna capacidad motora junto con el concepto de que también hay períodos sensibles a errores o carencias.

Sobre esta base se intenta esbozar una línea de orientación pedagógica y metodológica, sobre un conocimiento más exacto del desarrollo de las distintas variables biológicas, fisiológicas y antropométricas del niño.

El estudio de las fases sensibles debe considerarse un intento de contribución a un posterior mejoramiento de la eficiencia y la calidad de la educación física infantil y juvenil.

---

<sup>4</sup>Proviene de EL PORTAL DE EDUCACION FISICA, deporte escolar, actividad física y salud. En: <http://maixua.com/> La dirección es: <http://maixua.com/modules.php?name=Conteni2&pa=showpage&pid=13>

## 1.5 PASE<sup>5</sup>

Es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol.

**1.5.1 Tipos de pase (de acuerdo a la distancia)** <sup>6</sup>: Pases cortos; Pases medianos y Pases largos.

Lo propuesto por el licenciado de educación física y preparador físico Santiago Vázquez. Maneja un rango de distancias entre:

- Pase corto que realice un recorrido de 1 a 10 metros
- Pase mediano que recorra una distancia de 10 a 25 metros
- Pase largo que su distancia alcance más de 25 metros

Tomando la distancia que el autor propone se acordó trabajar en unas medidas que estuvieran en un promedio similar:

- El pase corto a una distancia entre 7 y 8 metros, donde el jugador debe ubicar su cuerpo en posición de tal modo que el pase cumpla su objetivo de llegar al compañero.
- El pase medio va a una distancia entre 15 y 16 metros, se realiza habitualmente con borde interno, para darle más precisión al pase.
- El pase largo se maneja a una distancia de 35 y 40 metros en este sentido el jugador debe medir fuerza, tiempo y distancia para lograr que el pase llegue a su compañero, es necesario tener en cuenta que el pase largo se realiza con el empeine ya que es la parte más fuerte del pie.

---

<sup>5</sup>FÚTBOL. DEFINICIONES En: [<http://yeffri987.gaeon.com/aficiones1333224.html>]

<sup>6</sup>Conceptos de la técnica propuestos por Santiago Vázquez Google: conceptos de la técnica escrito por Santiago Vázquez

El pase al frente de un jugador en movimiento es requerido cuando éste está a la mitad de una carrera. Cuando un compañero está inmóvil, el balón solo puede dirigirse a sus pies. Es muy común que veamos en un partido que haya pases sin dirección bien sea porque el receptor falla en moverse o porque el pasador malinterpreta la iniciación de una carrera. De quién es la falta es irrelevante en estos casos, pero debemos ocuparnos de la situación y reducir el margen de error. Desde el punto del jugador que hace el pase, la precisión se puede incrementar por una buena aproximación y control del balón. Eso sin embargo, consume tiempo, lo cual puede ser muy costoso<sup>7</sup>.

**Precisión:** A edad temprana, los chicos tienden a patear el balón en dirección a sus compañeros sin pensarlo demasiado. Pero al irse constituyendo las habilidades, los jugadores empiezan a mirar y tener presentes a sus compañeros antes de hacer un pase. De manera correspondiente, los que reciben el pase van a responder con un contacto visual para asegurar que quieren el pase del balón. El pase pasará a ser más una responsabilidad y los jugadores deben abstenerse del pase cuando las líneas de pase son inadecuadas para sus habilidades. El pase es una herramienta con un gran potencial creativo y no siempre se dirige a los pies del compañero. Los jugadores imaginativos apuntan el balón a lugares en donde el compañero pueda alcanzarlo antes que el contrario.

Un jugador puede pasar el balón bien sea a los pies del compañero o a un espacio abierto donde pueda ser retomado. Los dos métodos son efectivos y aplicables a situaciones particulares. El pase al frente de un jugador en movimiento es requerido cuando éste está a la mitad de una carrera. Cuando un compañero está inmóvil, el balón sólo puede dirigirse a sus pies.

**Tiempo:** Dependiendo de la presión un jugador debe estar listo a hacer un rápido pase al primer toque. Si hay más de una persona presionando al jugador con el balón este lo debe pasar (o salir de él por cualquier medio) de inmediato. Tiene poco sentido el controlar el balón si el contrario esta por quitarlo. Los mediocampistas, en particular deben aprender cómo ejecutar pases exactos en el menor tiempo posible. Una forma de ahorrar tiempo es saber qué hacer con el balón antes de recibirlo. Al determinar dónde están los compañeros antes de recibir el balón y seguir sus movimientos mentalmente, uno puede ahorrar tiempo valioso mirando a todos los lados cuando se tiene el balón. Note que esta habilidad es para los jugadores muy avanzados, que la usan sólo cuando están bajo presión. Si no hay presión directa sobre el balón, el mirar y buscar a los compañeros para hacer el pase aumenta nuestra precisión.

---

<sup>7</sup>PASES EN EL FUTBOL Por: EXPERT FOOTBALL.COM EN: [<http://expertfootball.com/es/pasar.php>] bajado de Google [hoy 24 de agosto de 2010].

**Naturaleza del Pase:** La dirección del pase como tal no determina su naturaleza. La situación o la jugada, que es en consecuencia desarrollada por el pase, le da su naturaleza. Los pases defensivos son ejecutados con el único propósito de mantener la posesión y mitigar la presión del contrario. El pasar el balón hacia atrás por ejemplo asegura la posesión y frena el juego. Estas dos ventajas son especialmente benéficas si el contrario está ejerciendo suficiente presión como para causar preocupación por una anotación. Si el equipo contrario ha cerrado todas las vías de pase, los pases defensivos son la más segura forma de preservar el control del balón por parte del equipo. Aleja al contrario de su alineación compacta y los hace trabajar.

Los pases defensivos siempre se dirigen a zonas que no estén concentradas de jugadores contrarios. La defensa se basa en la compactación producida por una reducida profundidad y amplitud, por lo tanto el eliminar la presión de un equipo a la defensiva se hace con pases amplios y hacia atrás. Todos los pases ofensivos deben resultar en una situación ofensiva más ventajosa. Eso quiere decir que el balón debe ser pasado a un jugador en una posición más peligrosa. El apoyo es un gran prerequisite para hacer los pases ofensivos. Tener mucho apoyo puede producir ataques peligrosos pero también puede dejar “huecos” en la retaguardia.

Los pases largos o directos hacia delante son una forma relativamente simple de acabar con posibles contraataques. Aún si se pierde el balón, este estará lejos del arco propio. Por otro lado, los pases cortos son más seguros, en términos de intercepción, y proveen más control en el juego. Mover el balón de un lado a otro con pases cortos lo mantiene lejos del contrario y así evita que éste anote pero también requiere un equipo compuesto de jugadores habilidosos. Los ataques directos con pocos pases (pero por lo general largo) están basados, por el contrario, en la velocidad y pueden lograrse con la participación de pocos jugadores. Un menor número de jugadores rápidos se requiere para un ataque directo (los contraataques son ejemplos clásicos de ataques directos). Pasar el balón a un jugador que está en posición favorable para anotar es el tipo de pase más ofensivo. Los cambios de frente y los pases de profundidad a detrás de la línea defensiva del contrario son ejemplos comunes de pases de asistencia.

**Pie menos hábil<sup>8</sup>:** Como las características de la pierna hábil, respecto de la otra, son muy diferentes, sería lógico estimar que la distribución de la presión plantar.

---

<sup>8</sup>Pie menos hábil. Resumen objetivo elaborado por el Comité de Redacción Científica de SIIC en base al artículo original completo publicado por la fuente editorial. Sociedad Iberoamericana de Información Científica (SIIC), 2002. En: <http://search.conduit.com/Results.aspx?q=Sociedad+Iberoamericana+de+Informaci%C3%B3n+Cient%C3%ADfica+%28SIIC%29+&meta=all&hl=es&gl=co&SelfSearch=1&SearchSourceOrigin=10&ctid=CT2431232&octid=CT2431232>



Del pie hábil es diferente de la del pie contra lateral. Sin embargo, no existen publicaciones que confirmen esta hipótesis, aunque es sabido que, en futbolistas, el uso preferencial de una pierna sobre la otra produce desequilibrio muscular que aumenta el riesgo de lesiones; la asimetría de la presión plantar aporta información útil para el entrenamiento para evitar el desequilibrio corporal. Puede emplearse como regla en el control de la evolución durante un programa de rehabilitación y como modelo para los diseñadores de calzado deportivo, para saber si el zapato del pie hábil debe ser diferente al otro.

En estudios anteriores efectuados en jugadores profesionales, se halló que los movimientos más frecuentes durante el juego eran pasar el balón, saltar-cabecear, girar, correr y regatear. Además, en otros 2 estudios se ha determinado que los futbolistas profesionales cubren la mayor distancia al trote (correr a velocidad reducida), seguido por la marcha, la carrera corta y los movimientos de retroceso. Asimismo, se comprobó que las caídas luego de saltar, uno de los movimientos más frecuentes, no se han analizado previamente. En la presente investigación fueron seleccionados para su evaluación, la carrera en línea recta a velocidad moderada (aproximadamente 3.3 m/s), los desplazamientos laterales en cortada, los desplazamientos en cortada a 45° y la caída luego del salto; los objetivos del presente estudio fueron examinar las diferencias de la presión plantar dentro del calzado y calcular el grado de asimetría entre el pie hábil y el menos hábil en 4 movimientos característicos del fútbol, con diferentes tipos de calzados.

**Precisión Pie Malo<sup>9</sup>:** A mayor valor, mejorara la precisión de los tiros efectuados con el pie malo del jugador.

**Frecuencia Pie Malo<sup>10</sup>:** A mayor valor, el jugador rematará más a menudo con su pie malo.

**Precisión Pase Corto<sup>11</sup>:** Cuanto más alto sea este valor, más preciso será el jugador en sus pases al ras del suelo como, por ejemplo, pases cortos o pases en profundidad

**Velocidad Pase Corto<sup>12</sup>:** Cuanto más alto sea este valor, más hábil será el jugador en pases rápidos cortos que sean difíciles de interceptar.

**Precisión Pase Largo<sup>13</sup>:** Cuanto más alto sea este valor, más preciso será el jugador en el control de los balones aéreos, entre ellos los pases largos o los pases en profundidad por arriba.

**Velocidad Pase Largo<sup>14</sup>:** Cuanto más alto sea este valor, más hábil será el jugador en hacer pases rápidos largos que sean difíciles de interceptar.

---

<sup>9</sup>HABILIDADES. En: [http://www.taringa.net/posts/juegos/8034597/Para-que-son-las-habilidades-del-PES\\_.html](http://www.taringa.net/posts/juegos/8034597/Para-que-son-las-habilidades-del-PES_.html); Fecha: noviembre 27 de 2010; 12:30pm.

<sup>10</sup>Ibíd.

<sup>11</sup>Ibíd.

<sup>12</sup>Ibíd.

<sup>13</sup>Ibíd.

<sup>14</sup>Ibíd.

## 1.6 MARCO CONTEXTUAL

El presente estudio se realiza en el Municipio de Tuluá, que se encuentra ubicado en la zona centro del Departamento del Valle del Cauca a 102 Km de la Ciudad de Cali, a 228 Km de la ciudad de Buenaventura y a 24 Km del municipio de Buga. Limita por el oriente con el Municipio de Riofrío y Yotoco, por el occidente con Sevilla y el Departamento del Tolima, por el norte con los Municipios de Andalucía y Bugalagrande y por el sur con Buga y San Pedro. Su influencia socioeconómica se extiende sobre las localidades vecinas de Andalucía, Bugalagrande, Bolívar, Riofrío, Roldanillo, Trujillo, Zarzal, Sevilla, San Pedro, y otros cuya población asciende a más de 400.000 habitantes según el DANE.

Tuluá se encuentra ubicado en el Distrito No 5 de la división político – administrativa del Departamento del Valle, de la cual es el principal Municipio<sup>15</sup>.

La ciudad de Tuluá ocupa una extensión territorial total de 910.55 km<sup>2</sup> a una altura promedio de 973 metros sobre el nivel del mar y temperatura de 24<sup>0</sup>C, en la zona urbana. El Municipio posee gran diversidad de climas, topografías y pisos térmicos; se encuentra constituido por 25 Corregimientos y 141 Veredas.<sup>14</sup>

## 1.7 MARCO INSTITUCIONAL

La historia de Cortuluà parte de una idea que nació de un grupo de amigos del fútbol en 1967, encabezados por el ex jugador y técnico paraguayo Hernando Acosta, para crear una institución que en poco tiempo ha dado mucho de que hablar.

Todo lo que se ha recogido en la era del fútbol profesional Colombiano, se remonta a lo que se revivió de la Corporación Club Deportivo Tuluá en la temporada de 1991, cuando se iniciaba otra etapa en Colombia con el campeonato de ascenso para ponerle emotividad diferente a como estaba reglamentado por el fútbol nacional. Fue nuevamente el “profe Acosta” quien encabezó al grupo de dirigentes tulueños y quien realizó las gestiones para que el equipo fuera aceptado en la competición. La primera Junta Directiva de 1991 en la copa de ascenso estuvo encabezada por Alfonso Parra como presidente y Ciro.

Morán Materón en la Vicepresidencia, mientras Hernando Acosta se mantenía en la Junta Directiva y era encargado del Comité de fútbol; el técnico del equipo, Cortuluà, era Freddy Ospina.

---

<sup>15</sup>. Fuente: Plan de Ordenamiento Territorial. Alcaldía Municipal de Tuluá. 2009.

No pasaron tres años y el equipo logró su objetivo en 1993 en una excelente campaña con jugadores representativos del Club como William Vargas, Diego Gómez, Adelmo Vallecilla, Carlos Rodas, José Hernando Arias, Placido Bonilla entre otros.

El primer partido profesional de Cortuluà fue el sábado 26 de Febrero de 1994 en el Estadio Azcarate Martínez de la ciudad de Buga, como inicio del fútbol profesional Colombiano. El partido se jugó en esta ciudad porque el rival de turno, Envigado fútbol Club tenía suspendida la plaza y prefirió jugar en la vecina ciudad pretendiendo hacer buena taquilla por la fiebre que despertaba por esos días Cortuluà.

Pasaron siete años en la primera división para que el equipo Corazón del Valle ganara el torneo apertura y así obtener automáticamente el tiquete para La Copa Libertadores 2002. Con sólo siete temporadas y media en el fútbol profesional Colombiano, el cuadro dirigido por Oscar Héctor Quintabani escribe una pagina gloriosa, la más destacada de su corta trayectoria.

Mario Alberto Yepes, Rubiel Quintana, Néstor Salazar, Gustavo Victoria, William Vásquez Chacón, Carlos Rodas, Juan Carlos Martínez y Oscar Galvis, son algunos de los futbolistas que debutaron y triunfaron en la rama profesional con la casaca del Tuluá y luego pasaron a otros equipos de mayor tradición e historia.

Al clasificar a La Copa Libertadores 2002, el Tuluá rompió en dos la historia del fútbol Colombiano. Es el primer equipo que ascendió de la B, sin antes haber jugado en la A, y obtuvo su pasaporte al torneo continental. En su primera y única participación de este magno evento futbolístico, no pasó de la primera fase, dónde su única victoria fue ante Talleres de Córdoba (Argentina).

En Cortuluà militaron jugadores de gran trayectoria profesional como Rafael Dudamel, Rubiel Quintana, Leonardo Mina Polo, Víctor Bonilla, Marció Cruz y Faustino Asprilla, entre otros, siendo este último jugador insignia de la región tulueña<sup>16</sup>.

Para finalizar, es importante tener en cuenta que es en esta institución en la cual se orienta el presente proyecto en sus divisiones menores, más exactamente en la categoría juvenil.

---

<sup>16</sup>Historia del Club Deportivo Tuluá, CORTULUA. [http://es.wikipedia.org/wiki/corporaci%3%B3n\\_Club\\_Deportivo\\_Tulu%C3](http://es.wikipedia.org/wiki/corporaci%3%B3n_Club_Deportivo_Tulu%C3)

## 1.8 MARCO LEGAL

En la Constitución Política de Colombia en el Artículo 52, reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre y ordena al Estado el fomento de estas actividades, así como la inspección de las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas. La ley del deporte desarrolla este mandato constitucional.

La Ley 115 de febrero de 1994 Ley general de la Educación, en sus artículos 21 y 22 trata el tema de la educación física y la recreación de la siguiente forma:

Artículo 21. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria. Los cinco (5) primeros grados de la educación básica que constituyen el ciclo de primaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes: El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

Artículo 22. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria. Los cuatro (4) grados subsiguientes de la educación básica que constituyen el ciclo de secundaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes: La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre<sup>17</sup>.

Ley 181 de 1995, por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física, y se crea el Sistema Nacional del Deporte. (Nota: Modificada en lo pertinente por la ley 344 de 1996 artículo 44).

El Marco Institucional se articula al presente proyecto, debido a que es en la Corporación Club Deportivo Tuluá, Cortuluá, en sus divisiones menores donde se desarrolla el mencionado, y se realiza una breve reseña histórica del Club.

En cuanto al Marco Legal, este se articula desde la opción que brinda la Constitución Nacional, de que todas las personas puedan practicar un deporte, fuera de que la ley 181 de 1995 y en consonancia con lo que dicta la Constitución Nacional, el Gobierno Nacional, regional y local deben ajustar partidas, dotar de escenarios deportivos y apoda el deporte a nivel nacional, regional y municipal.

---

<sup>17</sup>Ley 115 de 8 de febrero de 1994. Ley General de la Educación. Bogotá, edición Ecoe.2007.

## 2. DISEÑO METODOLÓGICO

El presente estudio se realiza por medio de un trabajo de campo, de tipo experimental; en razón de lo expuesto anteriormente, la falta de programas o guías en el proceso formativo de la institución. Igualmente es de corte longitudinal, se aplica en un tiempo definido de **16 semanas**. También presenta un enfoque cuantitativo porque se realiza un análisis estadístico de los resultados alcanzados en el proceso.

### 2.1 POBLACIÓN

La población está compuesta por 30 jóvenes futbolistas pertenecientes a una de las categorías juveniles del Club Deportivo Tuluá "CORTULUA" del municipio de Tuluá.

### 2.2 PARTICIPANTES

Son 30 jugadores de la categoría juvenil de Cortuluá; 15 de los cuales se escogen por aspecto logístico, ya que no se cuenta con el suficiente tiempo ni los materiales disponibles para trabajar con todo el grupo. Al grupo de 15 jugadores se les aplico el test final.

### 2.3 PROCEDIMIENTO

- a) Se realizó un sorteo con dos balotas una blanca que era la del grupo al que se le iba aplicar los test finales y otra balota de color verde para el grupo descartado, estos no se evaluaron.
- b) Se diseñó un plan de trabajo para mejorar la técnica adecuada de los pases donde el trabajo fue diseñado para 16 semanas.

### 2.4 TEST INICIAL PASE CORTO Y MEDIO (RASANTE)

Tomado de Jorge Sánchez (arg)

Este test se utiliza para evaluar los pases cortos y medios. **(Ver figura 1 y 2).**

Test de precisión de pase cortó a 7 metros con la pierna no hábil y 8 metros con la pierna hábil.

Test de precisión de pase medio a 15 metros con la pierna no hábil y 16 metros con la pierna hábil. **(Con el mismo procedimiento)**

- **ELEMENTOS:** 5 Vallas, 5 balones.
- **DESCRIPCIÓN:** Un jugador trata de introducir los balones en las pequeñas porterías (vallas), debiendo hacerlo en menos de 15 segundos. Se contabilizan los aciertos.
- **VARIANTES:** Iniciando desde el otro extremo y pateando con la otra pierna.
- **VALORACION:** Se calificara con la letra **A** los aciertos y con la letra **E** los no aciertos.

Figura 1. Test precisión de pase

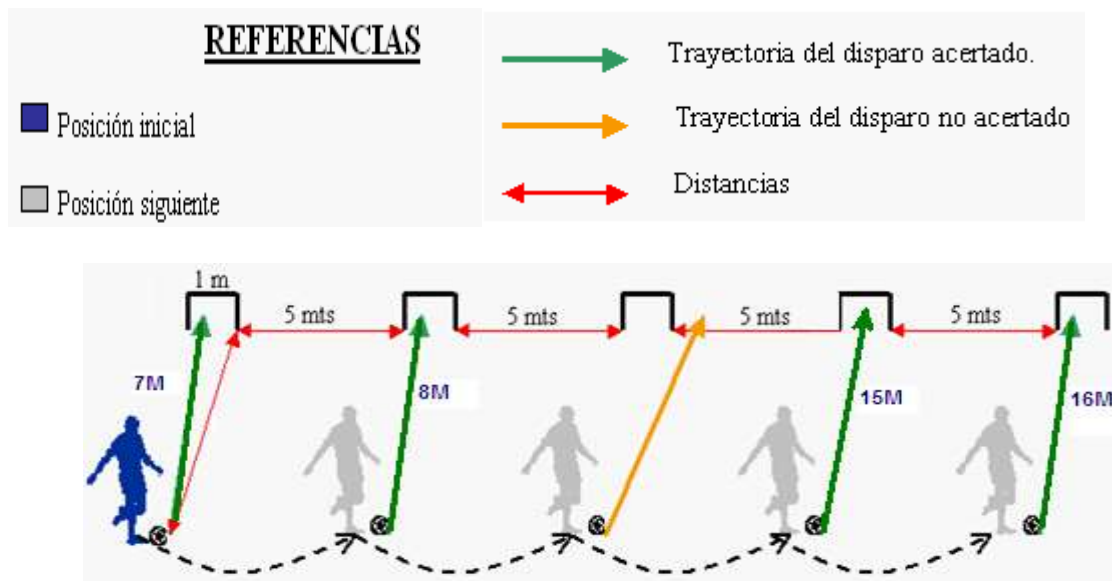


Figura 2. Pases corto rasante



Figura 3. Pase medio rasante



### 2.4.1 Primera muestra del TEST

PASE CORTO = 7 M, PIERNA MENOS HÁBIL

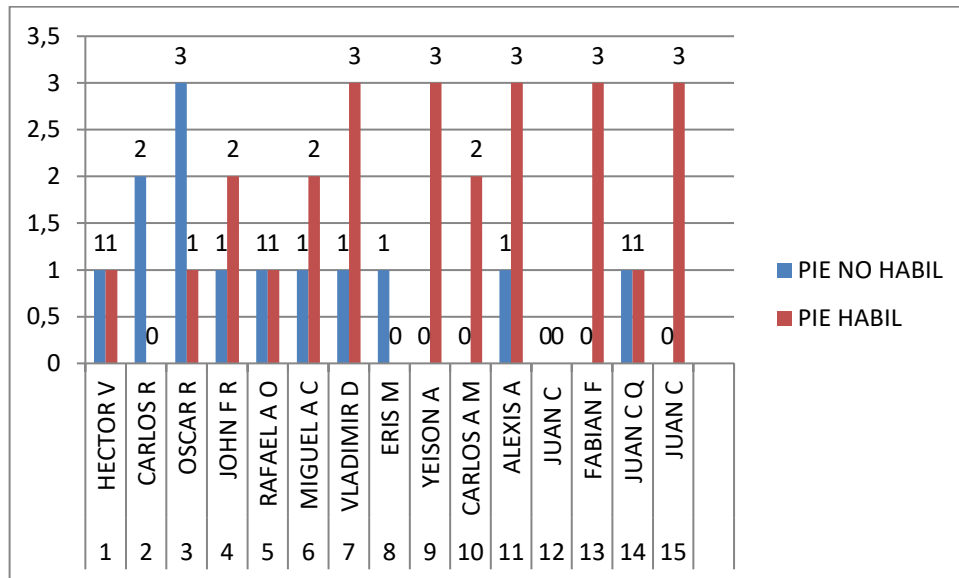
PASE CORTO = 8 M, PIERNA HÁBIL

Fecha: viernes 27 de agosto de 2010

**Tabla 1. Primera ejecución del grupo, 7 y 8 Metros.**

	Test Inicial de pase corto 7, 8 metros											TOTAL ACIERTOS	
	NOMBRE DE JUGADOR	PIE NO HABIL 7 M					PIE HABIL 8 M					PIE NO HABIL	PIE HABIL
1	HECTOR VALENCIA	E	E	E	A	E	E	E	E	E	A	1	1
2	CARLOS RESTREPO	E	A	E	A	E	E	E	E	E	E	2	0
3	OSCAR RAMIREZ	E	E	A	A	A	E	E	E	A	E	3	1
4	JOHN F RAMIREZ	A	E	E	E	E	E	E	E	A	A	1	2
5	RAFAEL A OROZCO	A	E	E	E	E	E	E	A	E	E	1	1
6	MIGUEL A CARMONA	A	E	E	E	E	E	A	E	A	E	1	2
7	VLADIMIR DELGADO	E	A	E	E	E	E	A	A	A	E	1	3
8	ERIS MIGUEL	E	E	E	A	E	E	E	E	E	E	1	0
9	YEISON A AGUIRRE	E	E	E	E	E	A	A	E	A	E	0	3
10	CARLOS A MARTINEZ	E	E	E	E	E	A	E	E	A	E	0	2
11	ALEXIS AREVALO	A	E	E	E	E	E	A	A	A	E	1	3
12	JUAN C BOLAÑOS	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	0	0
13	FABIAN FINDICUE	E	E	E	E	E	A	A	E	A	E	0	3
14	JUAN C QUEVEDO	E	E	E	A	E	E	E	E	E	A	1	1
15	JUAN CARLOS ROJAS	E	E	E	E	E	A	A	E	A	E	0	3

Gráfica 1. Resultados Test Inicial de pase corto en 7 metros y 8 metros, grupo



**2.4.2 Resultado primera muestra:** en color azul representa la realización del pase con el pie menos hábil y el rojo con el pie hábil.

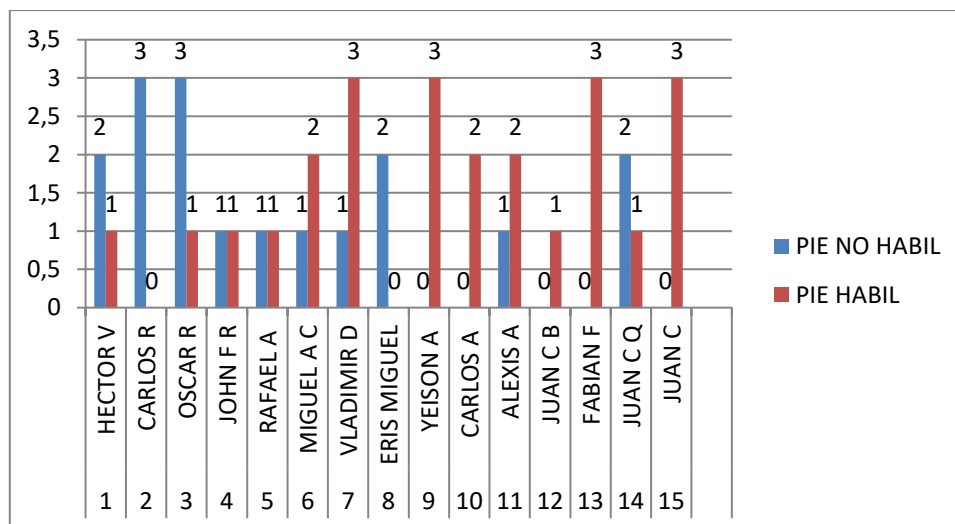
La gráfica 1 muestra que ninguno de los deportistas logro el máximo total de 5 aciertos con el pie no hábil; como tampoco con el pie hábil.

Tabla 2. Test Inicial de pase medio 15, 16 metros



Test Inicial de pase medio 15, 16 metros													
	NOMBRE DE JUGADOR	PIE NO HABIL 15M					PIE HABIL 16 M					TOTAL ACIERTOS	
												PIE NO HABIL	PIE HABIL
1	HECTOR VALENCIA	E	E	E	A	A	E	E	E	E	A	2	1
2	CARLOS RESTREPO	E	A	E	A	A	E	E	E	E	E	3	0
3	OSCAR RAMIREZ	E	E	A	A	A	E	E	E	A	E	3	1
4	JOHN F RAMIREZ	A	E	E	E	E	E	E	E	E	A	1	1
5	RAFAEL A OROZCO	E	A	E	E	E	E	E	A	E	E	1	1
6	MIGUEL A CARMONA	A	E	E	E	E	E	A	E	A	E	1	2
7	VLADIMIR DELGADO	E	A	E	E	E	E	A	A	A	E	1	3
8	ERIS MIGUEL	E	E	E	A	A	E	E	E	E	E	2	0
9	YEISON A AGUIRRE	E	E	E	E	E	A	A	E	A	E	0	3
10	CARLOS A MARTINEZ	E	E	E	E	E	A	E	E	A	E	0	2
11	ALEXIS AREVALO	A	E	E	E	E	E	A	E	A	E	1	2
12	JUAN C BOLAÑOS	E	E	E	E	E	E	E	E	A	E	0	1
13	FABIAN FINDICUE	E	E	E	E	E	A	A	E	A	E	0	3
14	JUAN C QUEVEDO	E	E	E	A	A	E	E	E	E	A	2	1
15	JUAN CARLOS ROJAS	E	E	E	E	E	A	A	E	A	E	0	3

Gráfica 2. Test Inicial de pase medio 15, 16 metros

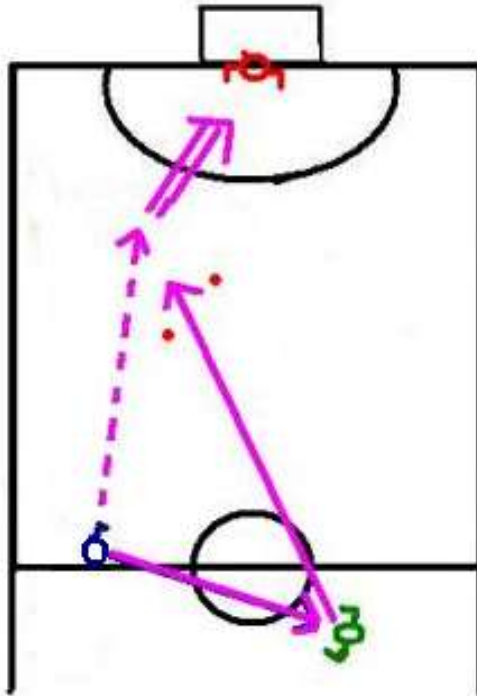


Se observa en la gráfica 2. En esta primera prueba de 15 y 16 m, permite establecer como algunos jugadores, alcanzan el objetivo perseguido con 3 aciertos cada uno.

## 2.5 TEST INICIAL PASE LARGO (ELEVADO)

Test de precisión de pase largo a 35m pierna no hábil y 40m pierna hábil (Ver figura 3)

**Descripción:** En banda, y a la altura del medio del campo, el jugador el azul, este último con balón. Un poco más retrasado y en frente del palo derecho de la portería se sitúa el jugador verde (al cuál se le valorará la cualificación técnica en el pase), y por último se colocarán dos conos a mitad de camino entre el jugador verde y el córner de banda izquierda.



El test comienza cuando el jugador azul realiza un pase al jugador verde, el cuál tras controlar el balón deberá devolvérselo realizando un pase, para que éste reciba el balón y dispare a portería.

El jugador verde, debe intentar tener una buena precisión espacial en el pase intentando golpear el balón de tal manera de que este pase entre los dos conos colocados previamente, y a la vez tener una buena precisión temporal, adecuándose el pase a la trayectoria de carrera de su compañero, de forma que si realiza un buen pase, el jugador azul podrá realizar un correcto disparo.

**2.5.1 Valoración final / Sistema de puntuación:** Para valorar la cualificación técnica del deportista en el pase, se creó el siguiente sistema de puntuación:

<b>Acción</b>	<b>Puntuación</b>
No llega el pase al jugador azul	1
El pase llega al jugador azul por fuera de la zona marcada	2
El pase llega por la zona marcada previamente	3
El pase permite al jugador azul realizar el tiro con comodidad	+1 Adicional

Pase largo elevado

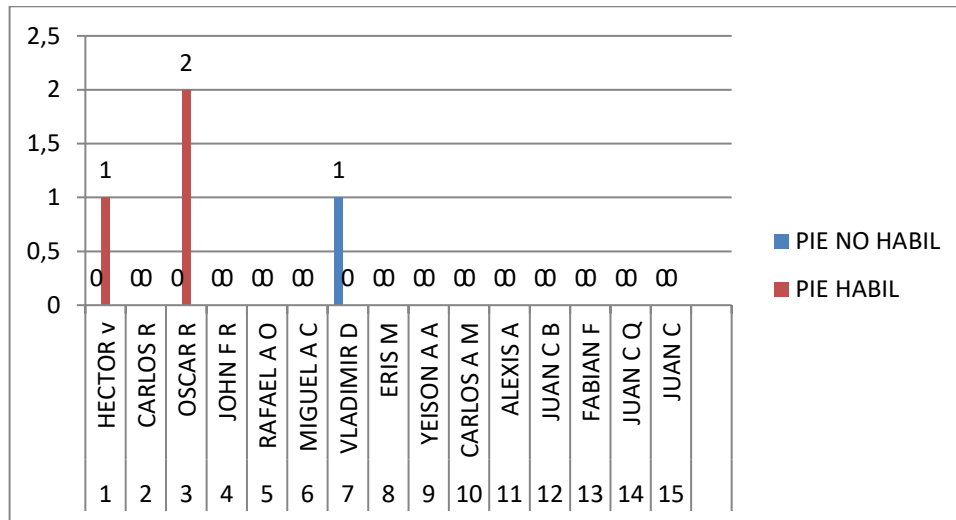


### 2.5.2 Prueba pase largo (35 y 40 metros):

Tabla 3. Test Inicial de pase largo 35, 40 metros

Test Inicial de pase largo 35, 40 metros									
	NOMBRE DE JUGADOR	PIE NO HABIL 35M		PIE HABIL 40 M		TOTAL ACIERTOS			
						PIE NO HABIL	PIE HABIL		
1	HECTOR VALENCIA	1	1	4	2	0	1		
2	CARLOS RESTREPO	1	1	1	1	0	0		
3	OSCAR RAMIREZ	2	2	4	4	0	2		
4	JOHN F RAMIREZ	2	2	2	2	0	0		
5	RAFAEL A OROZCO	1	1	1	1	0	0		
6	MIGUEL A CARMONA	1	1	2	2	0	0		
7	VLADIMIR DELGADO	4	2	2	2	1	0		
8	ERIS MIGUEL	2	2	1	1	0	0		
9	YEISON A AGUIRRE	1	1	2	2	0	0		
10	CARLOS A MARTINEZ	2	2	2	2	0	0		
11	ALEXIS AREVALO	2	1	1	1	0	0		
12	JUAN C BOLAÑOS	1	1	1	1	0	0		
13	FABIAN FINDICUE	1	1	1	1	0	0		
14	JUAN C QUEVEDO	1	1	1	1	0	0		
15	JUAN CARLOS ROJAS	1	1	2	2	0	0		

Gráfica 3. Test Inicial de pase largo 35, 40 metros



Se observa en la gráfica 3, el desacierto del grupo; sólo Oscar alcanzó el nivel a superar con su pierna hábil.

### 3. METODOLOGÍA UTILIZADA EN LA APLICACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO

La metodología es la ciencia encargada de estudiar los métodos y formas de enseñanza y trabajo que se utilizan en la didáctica y en la pedagogía. En la enseñanza del fútbol nosotros conocemos tres formas de trabajo o tres métodos bien definidos:

1. El Método Sintético o Globalizado; en donde se presenta el juego en su totalidad, general sin dividirlo en partes.
2. El Método Analítico; o de las partes, en donde lo global se subdivide en pequeñas partes y se enseñan cada una de ellas paso a paso.
3. El Método Mixto; o al que combina los dos anteriores, es decir primero se juega el juego globalizado, luego se trabaja de manera analítica y más tarde se vuelve nuevamente a lo general. (S.A.S); el cual pretende determinar la eficacia de un programa de ejercicios físicos y técnicos para el mejoramiento de la coordinación viso-motriz en los jugadores de la categoría juvenil adscrita a la Corporación Club Deportivo "CORTULUA" del municipio de Tuluá.

**Método S.A.S.:** Jugar y Jugar, luego se observan los defectos o errores, se detiene el juego y se ejercita el fundamento en el que se está fallando, se ejercita varias veces y luego se vuelve a jugar otra vez.

**Los Juegos Deportivos Adaptados:** El JDA es un juego didáctico con características especiales y se llaman así porque no están definidos expresamente en un libro. El entrenador o profesor lo va manejando según los requerimientos. No tiene una dinámica y una estructura predeterminada, es una vía al gran deporte. Los juegos adaptados son variantes de un juego completo o real. Es decir, manteniendo los principios del juego e introduciendo una u otra variable por ejemplo 4 vs 4, fútbol en espacio reducido.

**Método FIFA:** Una modalidad muy utilizada, sobre todo en la enseñanza de un fundamento es el método FIFA, son herramientas utilizadas para cumplir con los objetivos que se desean alcanzar, realizando un proceso en cuanto al aprendizaje y el desarrollo de las unidades correspondientes. Este método contempla las siguientes etapas:

- Actividad Individual
- Actividad con el compañero
- Actividad en grupo
- Actividad en equipo

Los jugadores cuyas edades oscilan entre 16 y 17 años de edad pertenecientes a una de las categorías adscritas al CORTULUA, del municipio de Tuluá – Valle del Cauca, realizan sus prácticas deportivas en la misma localidad; son un grupo de

jugadores beneficiarios de la práctica pedagógica realizada por el estudiantes Julio César Castaño Guevara, en la mayoría de los casos son jugadores que no han adelantado un proceso formativo en los semilleros del Club.

Teniendo en cuenta los diferentes métodos de aplicación en el fútbol, considerando las edades de los jugadores en el presente trabajo y luego del estudio de la propuesta de las acciones pertinentes, se decide tomar como referente principal a **HORST WEIN**. En este sentido tomamos primero la recomendación de **La necesidad de la variedad**<sup>18</sup>: Cuanta más variedad, menor aburrimiento y cansancio. Una gran variedad de estímulos es fundamental para mantener un nivel de atención alto y duradero. Si no variamos frecuentemente el método de presentación y los contenidos, la atención del niño o joven suele desviarse.

También es necesario variar el grado de intensidad entre las distintas actividades, y asegurar que juegos multilaterales se alternan con tareas específicas del fútbol. Además, conviene mezclar el método global con el analítico y el entrenamiento colectivo igual para todos los jugadores de un equipo o grupo.

HORST WEIN, creador del modelo/programa de formación del fútbol base denominado " fútbol a la medida del niño y adolescente", se destaca por sus conocimientos teóricos y científicos con una amplia experiencia práctica en el mundo del deporte, como jugador, formador y entrenador.

La experiencia profesional de HORST WEIN va aún mucho más allá, por ejemplo como asesor (mentor) en formación deportiva y colaborador de numerosos clubes y entidades mundiales.

Asimismo, WEIN detenta ser el primer técnico del mundo occidental invitado por la antigua unión soviética para entrenar a técnicos y atletas de este país, conferencista en más de 50 países del todo el mundo y autor de 31 libros, 4 de ellos específicos de la enseñanza del fútbol.

- Licenciado en educación física
- Seleccionador nacional de hockey hierba de Alemania (2 años) y de España (12 años) con la selección española consiguió la medalla de plata en los juegos olímpicos de Moscú (1980) y gana la copa de Europa.
- Profesor de metodología y didáctica de juegos colectivos en la universidad Münster, techn Universität München y en el INEF de Barcelona.

---

<sup>18</sup> FÚTBOL A LA MEDIDA DEL NIÑO. Por: Horst Wein en CD.

### 3.1 PLAN GRÁFICO MACROCICLO

**CATEGORIA:** JUVENIL DE CORTULUA    **ENTRENADORES:** JHON FREDDY MARULANDA – JULIO CESAR CASTAÑO

1	Mesociclo	INTRODUCTORIO				TECNICO					TECNICO				EVALUATIVO			
2	Mes	AGOSTO				SEPTIEMBRE					OCTUBRE				NOVIEMBRE			
3	Numero Microciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
4	Tipo de Microciclo	I	TI	TI	TI	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	C	
5	Fecha de inicio y final del microciclo	02 - 06 Agosto	09 - 13 Agosto	16 - 20 Agosto	23 - 27 Agosto	30 - 03 Septiembre	06 - 10 Setiembre	13 - 17 Septiembre	20 - 24 Setiembre	27 - 01 septiembre	04 - 08 octubre	11 - 15 octubre	18 - 22 octubre	25 - 29 octubre	01 - 05 noviembre	08 - 12 noviembre	15 - 17 noviembre	
6	Cantidad de días	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	
7	Sesiones por microciclo	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	
8	Tiempo por Microciclo	180'	180'	160'	180'	180'	180'	180'	180'	180'	180'	180'	160'	180'	160'	180'	120'	
9	Test Pedagógicos	TEST INICIAL														FINAL		
10	Volumen en tiempo																	
11	EVALUACION INICIAL	180'																
12	PREPARACIÓN / MANTENIMIENTO GENERAL	T	70	50	60	50	70	50	70	50	60	70	60	60	60	50		
13	PREPARACIÓN TECNICA DE BASE	T	60	50	60	50	60	60	50	80	50	50	60	60	50	60		
14	PREPARACIÓN TÉCNICA PERFECCIONAMIENTO	T	50	60	60	80	50	70	60	50	70	60	50	60	50	70	120'	

### 3.2 MICROCICLOS

Incluye las secciones de entrenamiento.

**NOTA:** la **W** se toma como abreviatura de trabajo del idioma inglés, Work



#### MICROCICLOS 1

##### CORPORACIÓN DEPORTIVA TULUÁ CATEGORIA: JUVENIL

	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
<b>fecha</b>	02-08-10	04-08-10	06-08-10
<b>Hora</b>	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm
<b>Lugar</b>	tres esquinas	tres esquinas	tres esquinas
<b>PROPOSITOS</b>			
	<p>1. W. Calentamiento vóley pie.</p> <p>2. W. practica de futbol dos tiempos de 30 minutos</p>	<p>1. W calentamiento vóley pie.</p> <p>2. W. practica de futbol dos tiempos de 30 minutos</p>	<p>1.W calentamiento vóley pie</p> <p>2. W. practica de futbol dos tiempos de 30 minutos</p>



#### MICROCICLOS 2

##### CORPORACIÓN DEPORTIVA TULUÁ CATEGORIA: JUVENIL

	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
<b>fecha</b>	09-08-10	11-08-10	13-08-10
<b>Hora</b>	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm
<b>Lugar</b>	tres esquinas	tres esquinas	tres esquinas
<b>PROPOSITOS</b>			
	<p>1. W. Calentamiento vóley pie.</p> <p>2.W. test inicial pase corto</p>	<p>1. W .calentamiento espacio reducido.</p> <p>2.W test inicial pase corto</p>	<p>1.W calentamiento vóley pie</p> <p>2. W test inicial pase medio</p>



#### MICROCICLOS 3



**CORPORACIÓN DEPORTIVA TULUÁ CATEGORIA: JUVENIL**

	<b>LUNES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>fecha</b>	16-08-10	18-08-10	20-08-10
<b>Hora</b>	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm
<b>Lugar</b>	tres esquinas	tres esquinas	tres esquinas
<b>PROPOSITOS</b>			
	FESTIVO	1. W calentamiento espacio reducido.  2.W test inicial pase medio	1.W calentamiento vóley pie  2. W test inicial pase largo



**MICROCICLOS 4**

**CORPORACIÓN DEPORTIVA CLUB DEPORTIVO TULUÁ CATEGORIA: JUVENIL**

	<b>LUNES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>fecha</b>	23-08-10	25-08-10	27-08-10
<b>Hora</b>	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm
<b>Lugar</b>	tres esquinas	tres esquinas	tres esquinas
<b>PROPOSITOS</b>			
	1. W. Calentamiento vóley pie.  2. W. finalización de test iniciales, pases cortos, medios y largos.	1. W calentamiento espacio reducido.  2. W recreativos en espacio reducidos para pases cortos. Corto  3. W. espacio reducido con tareas asignadas.	1.W calentamiento vóley pie  2. W juego técnico 4 equipos en espacio reducido.  3.W pases en parejas



**MICROCICLOS 5**

**CORPORACIÓN DEPORTIVA TULUÁ CATEGORIA: JUVENIL**

	<b>LUNES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>fecha</b>	30-08-10	01-09-10	03-09-10
<b>Hora</b>	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm
<b>Lugar</b>	tres esquinas	tres esquinas	tres esquinas
<b>PROPOSITOS</b>			
	1. W. Calentamiento vóley pie. 2.W. juegos correctivos 3. W.de duelos más finalización.	1. W calentamiento espacio reducido. 2.W correctivos para pases medios 3. W practica de futbol 30 minutos	1.W calentamiento vóley pie 2. W circuito técnico para pases por estaciones. 3.W pases mas finalización



**MICROCICLOS 6**

**CORPORACIÓN DEPORTIVA TULUÁ CATEGORIA: JUVENIL**

	<b>LUNES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>fecha</b>	06-09-10	08-09-10	10-09-10
<b>Hora</b>	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm
<b>Lugar</b>	tres esquinas	tres esquinas	tres esquinas
<b>PROPOSITOS</b>			
	1. W. Calentamiento vóley pie. 2.W. juegos correctivos 3.W.de pases cortos en pareja	1. W calentamiento espacio reducido. 2.W de pases cortos y medios 3. W pases más controles utilizando pie derecho e izquierdo.	1.W calentamiento vóley pie 2. W juego técnico 3 equipos en espacio reducido. 3.W pases mas finalización



**MICROCICLOS 7**

**CORPORACIÓN DEPORTIVA TULUÁ CATEGORIA: JUVENIL**

	<b>LUNES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>fecha</b>	13-09-10	15-09-10	17-09-10
<b>Hora</b>	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm
<b>Lugar</b>	tres esquinas	tres esquinas	tres esquinas
<b>PROPOSITOS</b>			
	1. W. Calentamiento vóley pie.  2. W. de pases en pareja  3.W. espacio reducido 2vs 2 - 3v3	1. W calentamiento espacio reducido.  2.W de pases cortos y medios en parejas y tríos 3. W pases más finalización.	1.W calentamiento vóley pie  2. W juegos por equipos en espacio reducido. 3.W pases mas finalización



### MICROCICLOS 8

#### CORPORACIÓN DEPORTIVA TULUÁ CATEGORIA: JUVENIL

	<b>LUNES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>fecha</b>	20-09-10	22-09-10	24-09-10
<b>Hora</b>	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm
<b>Lugar</b>	tres esquinas	tres esquinas	tres esquinas
<b>PROPOSITOS</b>			
	1. W. Calentamiento vóley pie.  2.W. juegos correctivos  3.W.de pases cortos en pareja	1. W calentamiento espacio reducido.  2.W de pases cortos y medios  3. W pases más controles utilizando pie derecho e izquierdo.	1.W calentamiento vóley pie  2. W juego técnico por equipos en espacio reducido.  3.W pases mas finalización



### MICROCICLOS 9

**CORPORACIÓN DEPORTIVA CLUB DEPORTIVO TULUÁ CATEGORIA: JUVENIL**

	<b>LUNES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>fecha</b>	27-09-10	29-09-10	1-10-10
<b>Hora</b>	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm
<b>Lugar</b>	tres esquinas	tres esquinas	tres esquinas
<b>PROPOSITOS</b>			
	1. W. Calentamiento vóley pie. 2. W. espacio reducido con cambio de orientación. 3. W. espacio reducido con finalización.	1. W calentamiento espacio reducido. 2. W de pases cortos y medios en espacio reducido. 3. W por equipos con tareas técnicas	1.W calentamiento vóley pie 2.W demostración de la técnica adecuada para el pase largo 3.W pases mas finalización



**MICROCICLOS 10**

**CORPORACIÓN DEPORTIVA TULUÁ CATEGORIA: JUVENIL**

	<b>LUNES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>fecha</b>	04-10-10	06-10-10	08-10-10
<b>Hora</b>	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm
<b>Lugar</b>	tres esquinas	tres esquinas	tres esquinas
<b>PROPOSITOS</b>			
	1. W. Calentamiento vóley pie. 2.W. juegos correctivos para la ejecución de la técnica del pase largo 3. W.de cambio de frente más finalización.	1. W calentamiento espacio reducido. 2. W practica de futbol con tareas a realizar.	1.W calentamiento vóley pie 2. W juego técnico 8 vs 8 equipos en espacio reducido. 3.W pases mas finalización



**MICROCICLOS 11**

**CORPORACIÓN DEPORTIVA TULUÁ CATEGORIA: JUVENIL**

	<b>LUNES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>fecha</b>	11-10-10	13-10-10	15-10-10
<b>Hora</b>	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm
<b>Lugar</b>	tres esquinas	tres esquinas	tres esquinas
<b>PROPOSITOS</b>			
	1. W. Calentamiento vóley pie.  2.W. juegos correctivos  3.W.de pases en pareja	1. W calentamiento espacio reducido.  2.W de pases cortos y medios 3. W pases más controles utilizando pie derecho e izquierdo.	1.W calentamiento vóley pie 2. W juego técnico 3 equipos en espacio reducido con varias porterías.  3.W pases mas finalización



### MICROCICLOS 12

<b>CORPORACIÓN DEPORTIVA TULUÁ CATEGORIA: JUVENIL</b>			
	<b>LUNES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>fecha</b>	18-10-10	20-10-10	22-10-10
<b>Hora</b>	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm
<b>Lugar</b>	tres esquinas	tres esquinas	tres esquinas
<b>PROPOSITOS</b>			
	FESTIVO	1. W calentamiento espacio reducido.  2.W de pases medios y largos con finalización  3. W pases medios y largos con cambio de orientación.	1.W calentamiento vóley pie 2. W juego técnico 4 equipos en espacio reducido con varias porterías.  3.W pases mas finalización



### MICROCICLOS 13

#### CORPORACIÓN DEPORTIVA TULUÁ CATEGORIA: JUVENIL

	<b>LUNES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>VIERNES</b>
--	--------------	------------------	----------------

<b>fecha</b>	25-10-10	27-10-10	29-10-10
<b>Hora</b>	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm
<b>Lugar</b>	tres esquinas	tres esquinas	tres esquinas
<b>PROPOSITOS</b>			
	<p>1. W. Calentamiento vóley pie.</p> <p>2. W. juegos correctivos para pases medios y largos.</p> <p>3. W cambio de frente más finalización.</p>	<p>1. W calentamiento espacio reducido.</p> <p>2. W practica de futbol con 3 equipos con tareas.</p>	<p>1.W calentamiento vóley pie</p> <p>2. W equipos de 4v4 en espacio reducido.</p> <p>3. W pases más finalización.</p>



#### MICROCICLOS 14

#### ACCIÓN DEPORTIVA TULUÁ CATEGORIA: JUVENIL

	<b>LUNES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>fecha</b>	01-09-10	03-11-10	05-11-10
<b>Hora</b>	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm
<b>Lugar</b>	tres esquinas	tres esquinas	tres esquinas
<b>PROPOSITOS</b>			
	FESTIVO	<p>1. W calentamiento espacio reducido.</p> <p>2. W pases cortos y medios y largos en espacio reducido.</p> <p>3. W pases más finalización</p>	<p>1.W calentamiento vóley pie</p> <p>2. W juego técnico 8vs8 con varias porterías.</p> <p>3. W espacio reducido más finalización.</p>



#### MICROCICLOS 15

#### CORPORACIÓN DEPORTIVA CLUB DEPORTIVO TULUÁ CATEGORIA: JUVENIL

	<b>LUNES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>VIERNES</b>
--	--------------	------------------	----------------

<b>fecha</b>	08-11-10	10-11-10	12-11-10
<b>Hora</b>	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm
<b>Lugar</b>	tres esquinas	tres esquinas	tres esquinas
<b>PROPOSITOS</b>			
	1. W. Calentamiento vóley pie. 2. W. juegos en espacio reducido. 3. W. cambio de frente más finalización.	1. W calentamiento espacio reducido. 2. W practicas con tareas a realizar.	1.W calentamiento vóley pie 2. W. desarrollo de test finales al grupo experimental



### MICROCICLOS 16

#### CORPORACIÓN DEPORTIVA TULUÁ CATEGORIA: JUVENIL

	<b>LUNES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>fecha</b>	15-11-10	17-11-10	
<b>Hora</b>	3 a 4:30pm	3 a 4:30pm	
<b>Lugar</b>	tres esquinas	tres esquinas	
<b>PROPOSITOS</b>			
	FESTIVO	1. W calentamiento espacio reducido. 2. W finalización de test final al grupo experimental.	

## 4. RESULTADOS OBTENIDOS

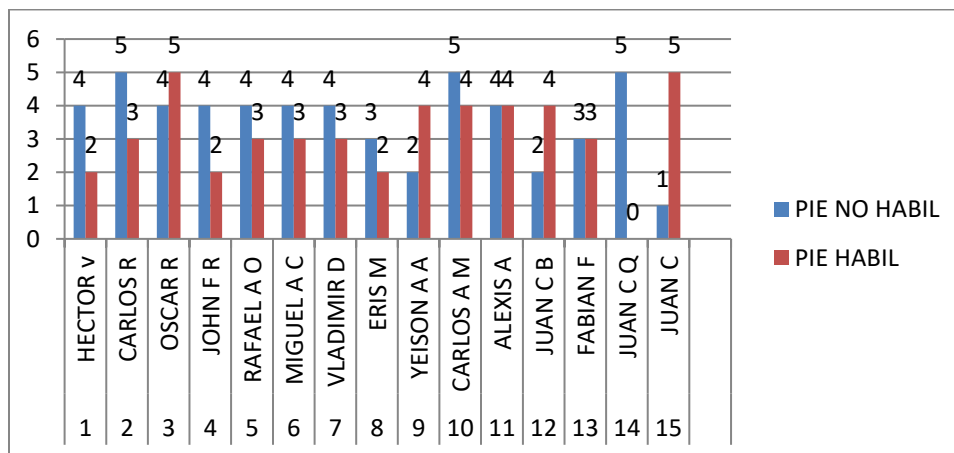
### 4.1 DISTANCIA DE 7 Y 8 METROS

Fecha: 16 noviembre

Tabla 4. Test final de pases cortos de 7y 8 metros

Test final de pase corto 7, 8 metros													
	NOMBRE DE JUGADOR	PIE NO HABIL 7M					PIE HABIL 8 M					TOTAL ACIERTOS	
												PIE NO HABIL	PIE HABIL
1	HECTOR VALENCIA	A	A	E	A	A	E	A	A	E	E	4	2
2	CARLOS RESTREPO	A	A	A	A	A	A	A	E	E	A	5	3
3	OSCAR RAMIREZ	A	A	E	A	A	A	A	A	A	A	4	5
4	JOHN F RAMIREZ	A	E	A	A	A	A	A	E	E	E	4	2
5	RAFAEL A OROZCO	A	A	E	A	A	E	A	A	E	A	4	3
6	MIGUEL A CARMONA	E	A	A	A	A	A	E	E	A	A	4	3
7	VLADIMIR DELGADO	E	A	A	A	A	A	A	A	E	E	4	3
8	ERIS MIGUEL	A	A	A	E	E	E	E	E	A	A	3	2
9	YEISON A AGUIRRE	A	A	E	E	E	E	A	A	A	A	2	4
10	CARLOS A MARTINEZ	A	A	A	A	A	A	A	A	A	E	5	4
11	ALEXIS AREVALO	A	A	E	A	A	A	A	A	E	A	4	4
12	JUAN C BOLAÑOS	A	A	E	E	E	A	E	A	A	A	2	4
13	FABIAN FINDICUE	E	E	A	A	A	A	A	E	A	E	3	3
14	JUAN C QUEVEDO	A	A	A	A	A	E	E	E	E	E	5	0
15	JUAN CARLOS ROJAS	A	E	E	E	E	A	A	A	A	A	1	5

Gráfica 4. Test final de pase corto de 7 y 8 metros



En gráfica 4. Se observa un rendimiento óptimo de los 15 jugadores; entre los cuales, 5 alcanzan el nivel óptimo con 5 acierto; 11 con 4 aciertos para un nivel muy bueno para este grupo, quienes recibieron retroalimentación.



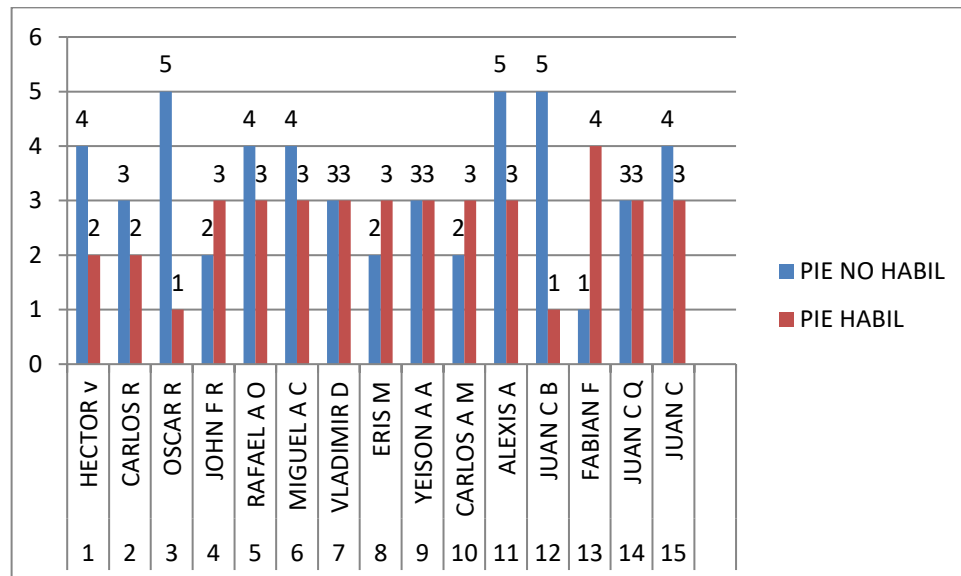
## 4.2 DISTANCIA DE 15 Y 16 METROS

Fecha: 16 noviembre

Tabla 5. Final de pase largo 15 y 16 metros

	Test final de pase largo 15, 16 metros											TOTAL ACIERTOS	
	NOMBRE DE JUGADOR	PIE NO HABIL 7M					PIE HABIL 8 M					PIE NO HABIL	PIE HABIL
1	HECTOR VALENCIA	A	A	A	E	A	E	E	E	A	A	4	2
2	CARLOS RESTREPO	A	A	E	A	E	E	E	A	E	A	3	2
3	OSCAR RAMIREZ	A	A	A	A	A	E	A	E	E	E	5	1
4	JOHN F RAMIREZ	A	E	A	E	E	E	A	E	A	A	2	3
5	RAFAEL A OROZCO	A	A	E	A	A	E	E	A	A	A	4	3
6	MIGUEL A CARMONA	A	A	A	E	A	A	E	A	A	E	4	3
7	VLADIMIR DELGADO	E	A	A	A	E	A	E	A	E	A	3	3
8	ERIS MIGUEL	A	E	E	A	E	E	A	A	E	A	2	3
9	YEISON A AGUIRRE	E	A	A	E	A	A	E	A	A	E	3	3
10	CARLOS A MARTINEZ	A	E	A	E	E	E	A	E	A	A	2	3
11	ALEXIS AREVALO	A	A	A	A	A	A	A	E	A	E	5	3
12	JUAN C BOLAÑOS	A	A	A	A	A	E	E	E	E	A	5	1
13	FABIAN FINDICUE	E	E	E	E	A	A	A	A	A	E	1	4
14	JUAN C QUEVEDO	A	A	E	A	E	E	E	A	A	A	3	3
15	JUAN CARLOS ROJAS	A	A	A	E	A	A	E	E	A	A	4	3

Gráfica 5. Final de pase largo 15 y 16 metros



La gráfica 5. Permite observar más aciertos con la pierna no hábil para un total de 8, 3 alcanzan la calificación de 5; 4 de 4; y 3 de 3 con ambos pies; lo que indica que el replanteamiento en la programación, fue válida.

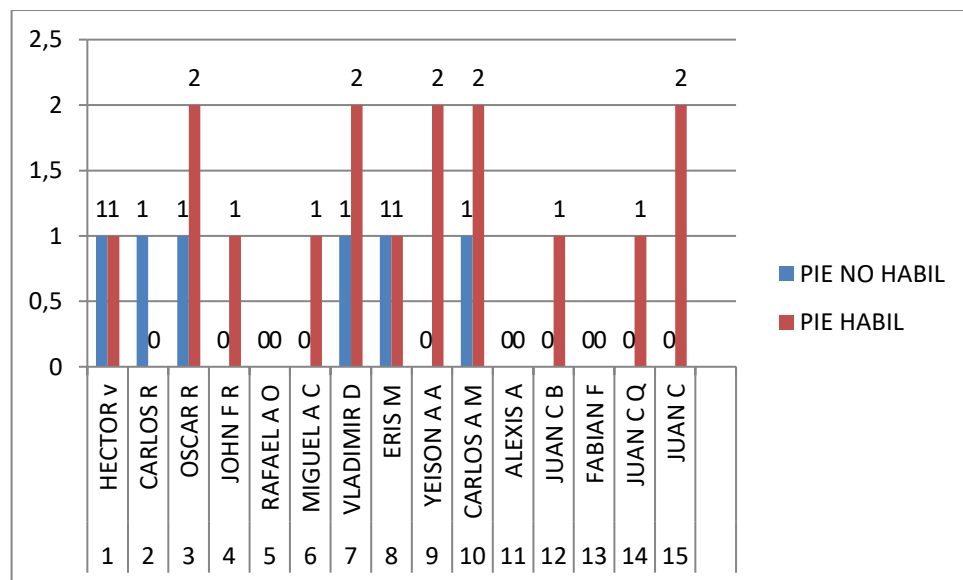
### 4.3 DISTANCIA ENTRE 35 Y 40 METROS

Fecha: 17 noviembre

Tabla 6. Test final de pase largo 35, 40 metros

Test final de pase largo 35, 40 metros									
	NOMBRE DE JUGADOR	PIE NO HABIL 35M		PIE HABIL 40 M		TOTAL ACIERTOS			
						PIE NO HABIL	PIE HABIL		
1	HECTOR VALENCIA	4	2	2	4	1	1		
2	CARLOS RESTREPO	2	4	2	2	1	0		
3	OSCAR RAMIREZ	4	2	4	4	1	2		
4	JOHN F RAMIREZ	2	2	4	2	0	1		
5	RAFAEL A OROZCO	2	2	2	2	0	0		
6	MIGUEL A CARMONA	2	1	4	2	0	1		
7	VLADIMIR DELGADO	4	2	4	4	1	2		
8	ERIS MIGUEL	2	4	4	2	1	1		
9	YEISON A AGUIRRE	2	2	4	4	0	2		
10	CARLOS A MARTINEZ	2	4	4	4	1	2		
11	ALEXIS AREVALO	2	2	2	2	0	0		
12	JUAN C BOLAÑOS	2	2	2	4	0	1		
13	FABIAN FINDICUE	1	2	2	2	0	0		
14	JUAN C QUEVEDO	2	2	2	4	0	1		
15	JUAN CARLOS ROJAS	1	2	4	4	0	2		

Gráfica 6. Test final de pase largo 35, 40 metros



La gráfica 6. Permite observar que hay tres jugadores que no cumplieron con el objetivo; mientras de los 12 mejoraron 5, alcanzan la calificación de 2.

#### 4.3.1 Incremento porcentual test pase corto:

	NOMBRE DE JUGADOR	TEST INICIAL PASE CORTO		TEST FINAL PASE CORTO		DIFERENCIA ACIERTOS PIE NO HABIL		DIFERENCIA ACIERTOS PIE HABIL	
		ACIERTOS PIE NO HABIL	ACIERTOS PIE HABIL	ACIERTOS PIE NO HABIL	ACIERTOS PIE HABIL				
1	HECTOR V	1	1	4	2	3	60%	1	20%
2	CARLOS R	2	0	5	3	3	60%	2	40%
3	OSCAR R	3	1	4	5	1	20%	4	80%
4	JOHN F R	1	2	4	2	3	60%		0
5	RAFAEL A O	1	1	4	3	3	60%	2	40%
6	MIGUEL A C	1	2	4	3	3	60%	1	20%
7	VLADIMIR D	1	3	4	3	3	60%		0
8	ERIS M	1	0	3	2	2	40%	2	40%
9	YEISON A	0	3	2	4	2	40%	1	20%
10	CARLOS A	0	2	5	4	5	100%	2	40%
11	ALEXIS A	1	3	4	4	3	60%	1	20%
12	JUAN C B	0	0	2	4	2	40%	4	80%
13	FABIAN F	0	3	3	3	3	60%		0
14	JUAN C Q	1	1	5	0	4	80%		0
15	JUAN C	0	3	1	5	1	20%	2	40%

#### 4.3.2 Incremento porcentual test pase medio:

	NOMBRE DE JUGADOR	TEST INICIAL PASE MEDIO		TEST FINAL PASE MEDIO		DIFERENCIA Y PORCENTAJE ACIERTOS PIE NO HABIL		DIFERENCIA Y PORCENTAJE PIE HABIL	
		PIE NO HABIL	PIE HABIL	PIE NO HABIL	PIE HABIL				
1	HECTOR V	2	1	4	2	2	40%	1	20%
2	CARLOS R	3	0	3	2		0	2	40%
3	OSCAR R	3	1	5	1	2	40%		0
4	JOHN F R	1	1	2	3	1	20%	2	40%
5	RAFAEL A O	1	1	4	3	3	60%	2	40%
6	MIGUEL A C	1	2	4	3	3	60%	1	20%
7	VLADIMIR D	1	3	3	3	2	40%		0
8	ERIS MIGUEL	2	0	2	3		0	3	60%
9	YEISON A	0	3	3	3	3	60%		0
10	CARLOS A M	0	2	2	3	2	40%	1	20%
11	ALEXIS A	1	2	5	3	4	80%	1	20%
12	JUAN C B	0	1	5	1	5	100%		0
13	FABIAN F	0	3	1	4	1	20%	1	20%
14	JUAN C Q	2	1	3	3	1	20%	2	40%
15	JUAN C	0	3	4	3	4	80%		0

### 4.3.3 Incremento porcentual test pase largo:

	NOMBRE DE JUGADOR	TEST INICIAL PASE LARGO		TEST FINAL PASE LARGO		DIFERENCIA Y PORCENTAJE ACIERTOS PIE NO HABIL		DIFERENCIA Y PORCENTAJE ACIERTOS PI HABIL	
		PIE NO HABIL	PIE HABIL	PIE NO HABIL	PIE HABIL				
1	HECTOR V	0	1	1	1	1	20%		0
2	CARLOS R	0	0	1	0	1	20%		0
3	OSCAR R	0	2	1	2	1	20%		0
4	JOHN F R	0	0	0	1		0	1	20%
5	RAFAEL A O	0	0	0	0		0		0
6	MIGUEL A C	0	0	0	1		0	1	20%
7	VLADIMIR D	1	0	1	2		0	2	40%
8	ERIS MIGUEL	0	0	1	1	1	20%	1	20%
9	YEISON A	0	0	0	2		0	2	40%
10	CARLOS A M	0	0	1	2	1	20%	2	40%
11	ALEXIS A	0	0	0	0		0		0
12	JUAN C B	0	0	0	1		0	1	20%
13	FABIAN F	0	0	0	0		0		0
14	JUAN C Q	0	0	0	1		0	2	40%
15	JUAN C	0	0	0	2				

## 5. ANÁLISIS

### 5.1 PASE CORTO

NUMERO DE JUGADORES	TEST INICIAL				TEST FINAL				DIFERENCIA		PORCENTAJE	
	NO HABIL		HABIL		NO HABIL		HABIL		NO HABIL	HABIL	NO HABIL	NO HABIL
15	13	17%	25	33%	54	72%	46	61%	41	21	55%	27%

Para el siguiente análisis consideramos los valores del número de aciertos en los test iniciales, para las distancias establecidas para cada tipo de pase y realizadas previa aplicación del plan de trabajo. Una característica propia hallada en el grupo establece que se encontraban en un porcentaje grupal de 17% con el pie menos hábil y del 33% con el pie hábil, al realizar la comparación global con los resultados obtenidos en la culminación del programa los jugadores pasan al 55% de precisión con el pie menos hábil y del 61% del pie hábil.

Una comparación de la capacidad total de pase con ambos pies parte de observar que representa el 25% en el test inicial y 67% del test final. Este incremento del 42% se refleja principalmente en el pie no hábil.

### 5.2 PASE MEDIO

NUMERO DE JUGADORES	TEST INICIAL				TEST FINAL				DIFERENCIA		PORCENTAJE	
	NO HABIL		HABIL		NO HABIL		HABIL		NO HABIL	HABIL	NO HABIL	NO HABIL
15	17	23%	24	32%	48	64%	25	33%	31	1%	41%	1%

Ahora compararemos los valores obtenidos en el test de pase medio, los resultados en el inicio y en el momento de finalizar el programa, el grupo se hallaba en valores del 23% del pie no hábil y del 32% del pie hábil, los valores actuales son del 48% no hábil y del 25% del pie hábil; en conjunto inicialmente los valores de ambos pies representaban el 27%, en el final se hallan incrementos hasta llegar al 48%, diferencia global de 21%.

### 5.3 PASE LARGO

NUMERO DE JUGADORES	TEST INICIAL		TEST FINAL				DIFERENCIA		PORCENTAJE			
	NO HABIL	HABIL	NO HABIL	HABIL	NO HABIL	HABIL	NO HABIL	HABIL	NO HABIL	HABIL		
15	1	2%	3	4%	6	8%	16	21%	5	13%	7%	17%

En el caso del pase largo, se analiza que en el inicio el total del grupo representaba valores con el pie no hábil del 2% y con el hábil de 4%. En la fecha de finalización estos valores se modifican y pasan al 8% del pie no hábil y del 21% con el hábil.

En conjunto, la capacidad de ambos pies representa en el inicio el 3% y en el final 15%, incremento del 12% final.

## 6. DISCUSIÓN Y ANÁLISIS

A raíz de los problemas presentados durante la etapa de la práctica pedagógica docente I; se notaron falencias en el grupo de jugadores de la categoría juvenil de Cortuluà, entre ellas se destacó la falta de fundamentación técnica al momento de ejecutar el pase ya sea con la pierna hábil o la no hábil ocasionando un bajo rendimiento tanto en lo individual como en lo colectivo. Luego la practica pedagógica docente III fue utilizada como insumo del trabajo de grado en su fase de aplicación del plan de trabajo.

Para mejorar la falencia citada en el párrafo anterior se elaboró un plan de trabajo que permitiera aplicar de forma constante, ejercicios donde se pudiera implementar el desarrollo de la técnica correctamente con el objetivo de mejorar los resultados del equipo; para lo cual se implementaron las clases de pases a saber: pases corto, medio y largo, misma que se ha venido implementando a través de clases que permitieron estructurar ejercicios e identificar la ejecución perfecta de la técnica de acuerdo con el pase; a su vez se realizó un acompañamiento constante que permitió mitigar y mejorar esta situación.

Es pertinente aclarar que se realiza una comparación global partiendo de la dificultad hallada en la observación inicial del grupo; en ella se estableció la falta de efectividad y precisión en los pases, recordemos la apreciación que daba cuenta que no se realizaban tres de ellos en forma continua. Esta comparación inicial permite observar incremento en la precisión del pase, en sus tres modalidades corto del 22%, del medio en 19% y del largo en 18%.

Con relación a lo anterior, se refleja un aumento considerable en el pase largo. No obstante se debe profundizar en esta apreciación ya que el pase largo representa valores muy bajos iniciales y finales en ambos pies de la capacidad del mismo; esto es, que los porcentajes de incremento reflejan mejoría, pero en el análisis de cada jugador de aprecia nula o pobre capacidad en este.

Otro aspecto de gran importancia tiene que ver con los incrementos en los valores de capacidad con el pie menos hábil, un análisis detallado del total de incremento del pie no hábil y el hábil nos muestra una diferencia significativa a favor del pie no hábil, en contraste con el hábil que en algunos casos disminuyo los valores iniciales obtenidos en cada jugador. (Ver tabla N° 4). En este sentido cabe destacar consideraciones subjetivas y que pueden estar relacionadas con la motivación para lograr o mejorar un componente que probablemente no había sido estimulado o exigido en etapas anteriores.

Teniendo en cuenta el análisis anterior, se destaca la importancia de la metodología aplicada, método global con apoyo del método analítico para las correcciones de las deficiencias individuales en la ejecución pura del gesto técnico. En la aplicación de esta siempre se insistió en la necesidad de la ejecución de los ejercicios y juegos correctivos con ambos pies. Sin embargo el



análisis, subjetivo también, deja entrever un fortalecimiento o énfasis en el pie no hábil en perjuicio del hábil puesto que en algunos casos no se mejoró, por lo contrario los valores disminuyeron. Diferentes razones se podrían tener en cuenta y podrían partir del interés personal, del énfasis de los ejecutantes del programa o situaciones motivacionales del grupo.

## 7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Luego del análisis de los resultados obtenidos tras la aplicación del plan para mejorar la destreza técnica de los pases se obtienen las siguientes conclusiones:

- Gracias a la implementación de los test se logra comprobar las deficiencias observadas en el desempeño de los pases en los jugadores de la categoría juvenil de Cortuluà.
- El plan enfatizado en los pases permitió al grupo de jugadores mejorar el rendimiento global, reflejado en las últimas presentaciones del equipo, tomado como una observación en el desempeño y no en los resultados del juego.
- Los resultados del test de pase largo no presentaron valores significativos en la prueba inicial, sin embargo se logra incrementar en el global. Apreciaciones previas y generalizadas de nuestro medio nos manifiestan poca capacidad de nuestros jugadores en este tipo de pase.
- Los valores obtenidos por los diferentes test reflejan incrementos a pesar que se considera fue poco tiempo para la aplicación del plan y que a su vez surtiera efectos más relevantes.
- La edad y/o etapa objeto de estudio es propicia para la enfatización del juego colectivo, permite aprovechar los conocimientos de los jugadores y en conjunto con las capacidades físicas se puede mejorar los pases.
- Se recomienda realizar el programa planteado y ejecutado con este grupo en los siguientes jugadores que integraran la categoría juvenil.

De acuerdo a las anteriores conclusiones y a la posibilidad de acercamiento a la institución beneficiaria del proyecto se plantean las siguientes recomendaciones:

- Estructurar planes de trabajo en las diferentes categorías cohesionados y con objetivos planteados para su consecución en el mediano y largo plazo.
- Realizar seguimiento y evaluación continua de los procesos de las divisiones menores para realizar los correctivos pertinentes.

- Establecer políticas diversas en divisiones menores en las cuales incluya el tipo de jugador que desea proyectar.
- Definir la metodología de trabajo en las diferentes categorías, acordes a las necesidades del equipo y del tipo de jugador que se pretende formar.
- Propiciar la integración del trabajo conjunto del preparador físico y director técnico, en este caso concreto del grupo juvenil pensando en el jugador para el beneficio del equipo. En esta edad el jugador esta a la expectativa de integrar el equipo profesional.

## **8. NOMBRES DE LAS PERSONAS QUE PARTICIPAN**

DIDIER ESPAÑA, Asesor.

JHON FREDDY MARULANDA LONDOÑO, CÓDIGO 4104512

JULIO CÉSAR CASTAÑO GUEVARA, CÓDIGO 4104508

## **9. RECURSOS DISPONIBLES**

### **9.1 RECURSOS INSTITUCIONALES**

Cancha Tres Esquinas de la Corporación Deportes Tuluá.

### **9.2 RECURSOS MATERIALES**

Manual para la organización y el entrenamiento en las Escuelas de Fútbol.

### **9.3 RECURSOS FINANCIEROS**

Aportes económicos de los estudiantes.

## 10. BIBLIOGRAFÍA

- BENEDEK, ENDRE, fútbol infantil cuarta edición. ED PAIDOTRIBO página 35 PUJAL, JANOS, fútbol entrenamiento 600 programa de entrenamiento.
- EJERCICIOS REALIZADOS CON LOS FUTBOLISTAS. Por: Horst Wein.
- FÚTBOL A LA MEDIDA DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE. Por: Horst Wein.
- FÚTBOL. DEFINICIONES En:  
[<http://yeffri987.gaeon.com/aficiones1333224.html>]
- Hernández Moreno (1997) haciendo una síntesis de lo expuesto por varios autores reúne, en un esfuerzo por delimitar y concretar los fines y objetivos de la Educación Física, cuatro grandes grupos que comprenden: El desarrollo y dominio de determinadas habilidades y capacidades físicas, La expresividad y actividad motriz, La inteligencia motriz., La interacción motriz correlación con los demás en el mundo social por el movimiento. Tomado en [Martínez López, E.J. (2002). Aproximación epistemológica aplicada a conceptos relacionados con la condición y habilidades físicas. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, vol. 2 (8) pp. 278-289  
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista8/epistemología.htm>]
- [http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/test\\_tec/test\\_tec.htm#2-Test](http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/test_tec/test_tec.htm#2-Test) Precision Pase, Jorge Sanchez (arg)
- JIMANEZ, F.J (2000) fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela. Sevilla wanceulen.
- LOPEZ, JAVIER. 225 juegos para el entrenamiento integrado del pase en el fútbol.

- MONTEIRO, H.L. y GONCALVES, A. (1994). Salud colectiva y actividad física: Evolución de las principales concepciones y prácticas. Revista de Ciencias de la Actividad Física. Chile. Vol. 2, Nº 3, 33-45.
- Oña Sicilia, Antonio y Colaboradores. Control y aprendizaje motor. Editorial Síntesis, 1999.
- Organización Mundial de la Salud (OMS).
- PASES EN EL FUTBOL Por: EXPERT FOOTBALL.COM EN: [<http://expertfootball.com/es/pasar.php>] bajado de Google [hoy 24 de agosto de 2010].
- SANTIAGO VÁZQUEZ FOLGUEIRA, conceptos de la tecnica
- TORRELLES, Álex Sans; ALCARAZ, César Frattarola. Manual para la organización y el entrenamiento en las escuelas del fútbol. Test Técnicos. Toques. Editorial PAIDOTRIBO. pág. 94. ISBN: 848019-251-8.
- Transferencia positiva en el ciclo control-conducción-pase del fútbol al fútbol sala. Por: Alejandro Camps Olmedo, Licenciado en Ciencias del Deporte. Doctor en Medicina; Francisco Javier Acedo Luque, Licenciados en Ciencias del Deporte; Juan Rojo, Licenciados en Ciencias del Deporte. En: [<http://www.efdeportes.com/efd126/transferencia-positiva-del-futbol-al-futbol-sala.htm>] [Revista Digital – Buenos Aires – Año 13 No. 126 – Noviembre de 2008.
- [www.soccertheory.com/spanis/forward.entrenamiento](http://www.soccertheory.com/spanis/forward.entrenamiento) de fútbol. los pases en el fútbol.

## **ANEXOS**



## ANEXO A. TEST PASE CORTO



**Reinaldo Alexis González**  
**Edad: 17 años**  
**Posición dentro de la cancha:**

**Nacido: Tuluá, Valle**  
**Característica: Derecho**  
**Delantero**



**Fabián Ramírez.**  
**Edad: 17 años**  
**Posición dentro de la cancha:**

**Nacido: El Dovio, Valle**  
**Característica: Derecho**  
**Volante carrilero**



**Vladimir Delgado Ruiz**  
**Edad: 17 años**  
**Posición dentro de la cancha:**



**Nacido: Tuluá valle**  
**Característica: Ambidiestro**  
**Volante de segunda línea**



**Oscar Jaminson Marines**  
**Edad: 17 años**  
**Posición dentro de la cancha:**



**Nacido: Buenaventura**  
**Característica: Ambidiestro**  
**Poli funcional**



**Carlos Andrés Martínez**  
**Edad: 17 años**  
**Posición dentro de la cancha:**



**Nacido: Tuluá Valle**  
**Característica: Derecho**  
**Volante de segunda línea**



Anexo B. TEST PASE MEDIO







Anexo C. TEST PASE LARGO





Anexo D. Plan de trabajo

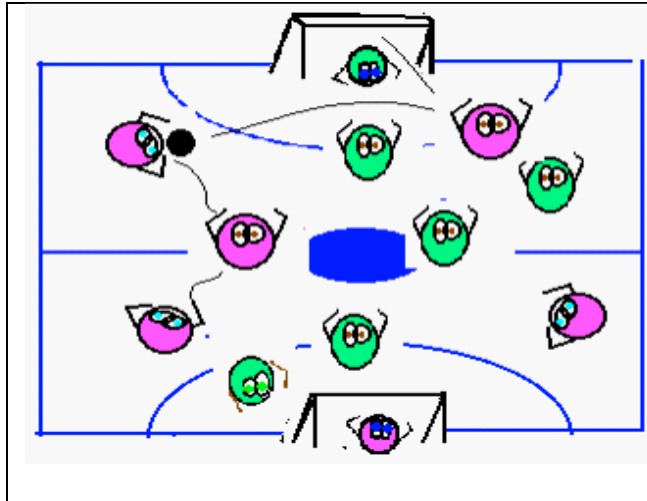




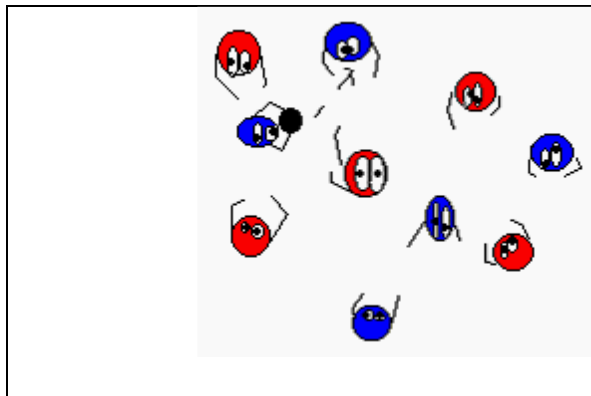




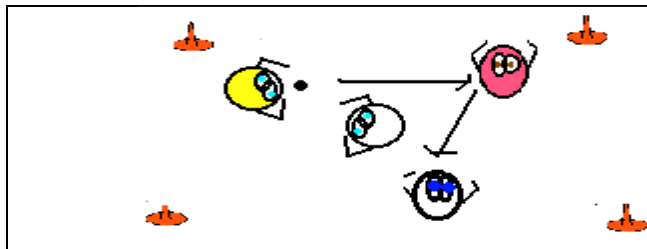
## Anexo E. EJERCICIOS REALIZADOS CON LOS FUTBOLISTAS<sup>19</sup>



Partido normal o de reducidas dimensiones en los que los jugadores están obligados a jugar en dos toques como máximo.

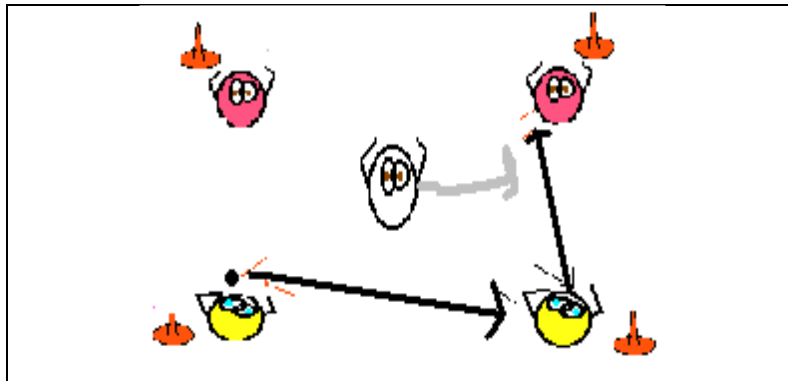


Los diez pases. Formamos dos equipos que intentaran conseguir realizar diez pases seguidos entre los jugadores del mismo equipo sin que el equipo contrario consiga recuperar la pelota. Cada vez que lleguen a 10 reciben un punto.

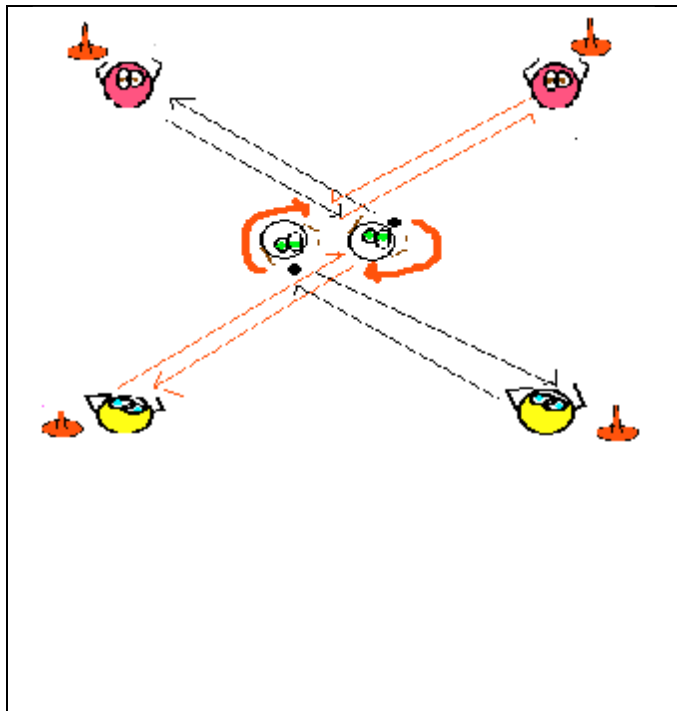


Rondo en movimiento 3 contra 1 de forma que en un cuadrado de 20 por 20 los jugadores pueden moverse libremente unos para conservar la pelota y el otro para intentar recuperarla.

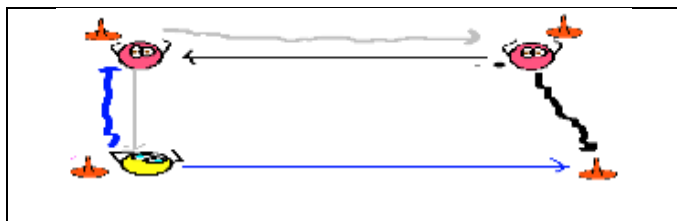
<sup>19</sup>EJERCICIOS REALIZADOS CON LOS FUTBOLISTAS. Por: Horst Wein•



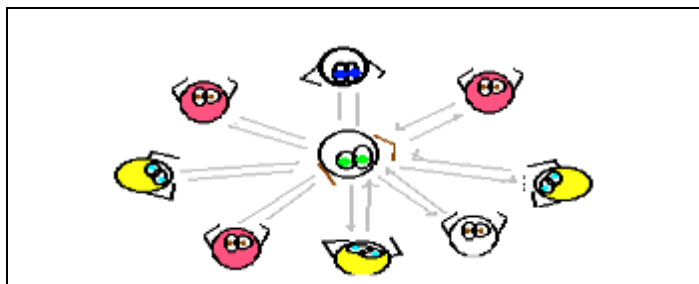
Realizaremos un rondo con cuatro jugadores exteriores y un jugador que intenta recuperar la pelota. Podemos variar el número de toques posibles por parte de los jugadores exteriores según el nivel de los jugadores.



Los jugadores se colocan en grupos de 6 y se distribuyen de forma que haya un jugador en cada cono exterior y dos jugadores en los conos centrales. El juego se realiza con dos balones que situaremos uno en cada parte del campo tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador A y B realizan un pase hacia C y D respectivamente, quien controla y le devuelve el pase (esta acción se realiza al mismo tiempo en las dos mitades del grupo), cuando los jugadores centrales vuelven a tener el balón, giran sobre si mismo y se orientan hacia el campo contrario donde hicieron el primer pase, para realizar un pase al jugador E y F respectivamente. El juego continúa durante unos minutos y luego cambiamos las posiciones.



Los jugadores se sitúan en grupos de 3 y realizan pases siempre hacia la derecha. Después de cada pase cada jugador deberá ir a ocupar el cono contrario hacia donde realizó el pase.



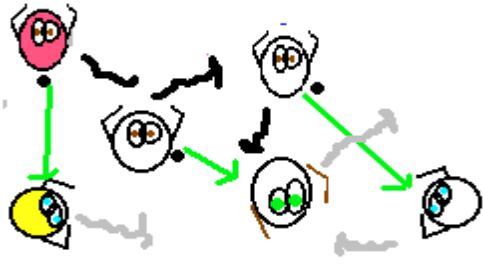
Formamos un círculo con todos los jugadores menos uno que se situará en el centro del círculo. Este jugador realiza pases sucesivos con sus compañeros ("pase hacia A quien le devuelve, pase hacia B...") El ejercicios puede hacer siguiendo un orden o dejando que el jugador centro pase a quien quiera.

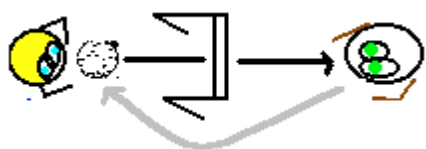
	<p>Los jugadores se colocan en dos grupos y se sitúan uno delante del otro. El jugador que empieza el juego realiza un pase hacia la otra fila y corre a ocupar el último lugar de la fila hacia donde realizó el pase. También puede hacerse que el jugador ocupe la última</p>
--	--

	<p>Los jugadores se colocan en grupos de 4 y se van pasando el balón entre ellos intentando que la pelota no toque ninguno de los conos que tenemos distribuidos por el terreno de juego tal como muestra aquí abajo el dibujo.</p>
--	---

	<p>.Los jugadores colocados en grupos de cuatro tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador B inicia el ejercicio pasando al jugador central quien le devolverá el pase a B, cuando B vuelve tener el balón se lo pase a C por el exterior del triangulo. Cuando C tiene la pelota vuelve a pasar el balón hacia A <i>quien le devuelve</i> y entonces C realiza en pase hacia D <i>quien repetirá la misma acción</i>. Cada dos vueltas cambiamos el jugador centro.</p>
--	---

	<p>Los jugadores se sitúan tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador que está situado entre los dos conos recibe los pases de sus compañeros de forma que el pase de A corre al cono de la derecha y devuelve el pase hacia A, luego se va al cono contrario a recibir el pase de B</p>
--	---

	<p>Por parejas, los jugadores se desplazan por el terreno de juego realizando pases. Cada jugador al recibir el pase controla la pelota, conduce tres o cuatro toques, realiza el pase y busca otro espacio para recibir el siguiente pase de su compañero.</p>
---	---

	<p>Colocamos a los jugadores por parejas con un balón y uno a cada lado de una valla a 3 o 4 metros de distancia. Un jugador realiza el pase por debajo de la valla y el otro le devuelve la pelota de la misma manera.</p>
---	---

	<p>Comenzamos por lo más clásico, colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique. Importante las correcciones en esta serie de ejercicios ya que es fácil controlar a los jugadores con esta disposición de ejercicio.</p>
---	--