

GOBIERNO DEL ESTADO DE MEXICO.
SECRETARIA DE EDUCACION, CULTURA Y BIENESTAR SOCIAL.
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION.

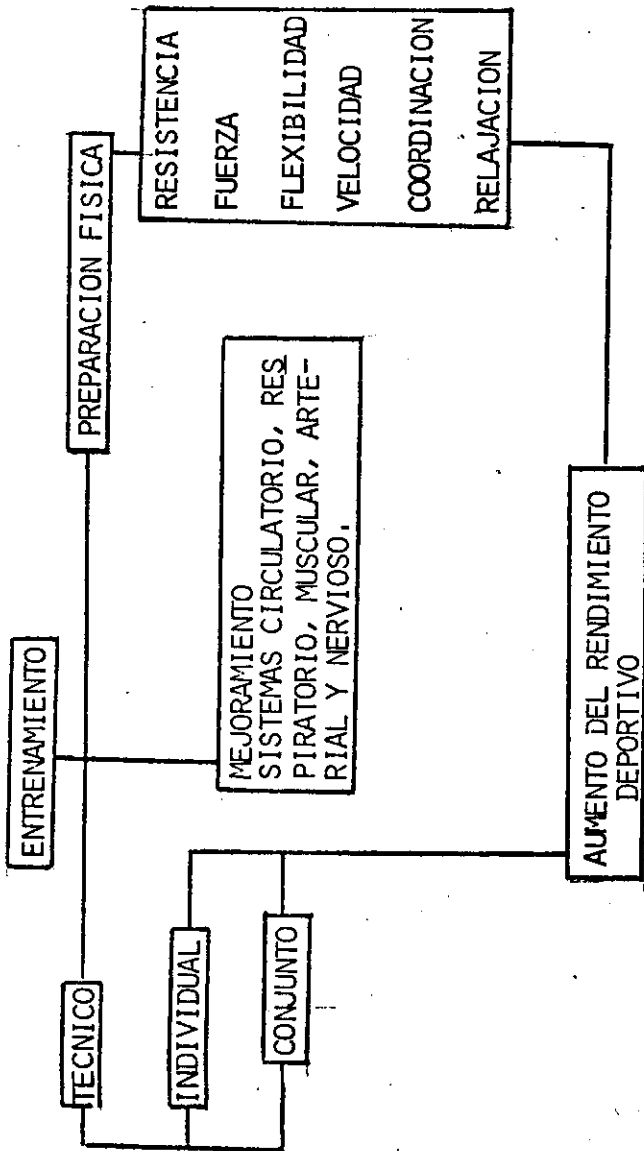
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE EQUIPOS DE FUTBOL, DEL
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL.

1983.

ESTE PROGRAMA LO EDITA EL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, CON LA IDEA DE SERVIR. - A LOS DISTINTOS EQUIPOS DE FUTBOL DE LOS- DIFERENTES LUGARES DEL ESTADO DE MEXICO,- YA QUE ESTAN BASADOS EN LAS EXPERIENCIAS- QUE SE HAN OBTENIDO CON EQUIPOS QUE SE - HAN DESARROLLADO EN LA ESPECIALIDAD. DE - LA MISMA MANERA, EL AUTOR HA TENIDO LA --- OPORTUNIDAD DE PRESENTAR ESTE TRABAJO, QUE HA SIDO APLICADO A DEPORTISTAS CON CARAC- TERISTICAS FISICAS NORMALES.

PROFR. MARCOS GUERRERO FLORES.



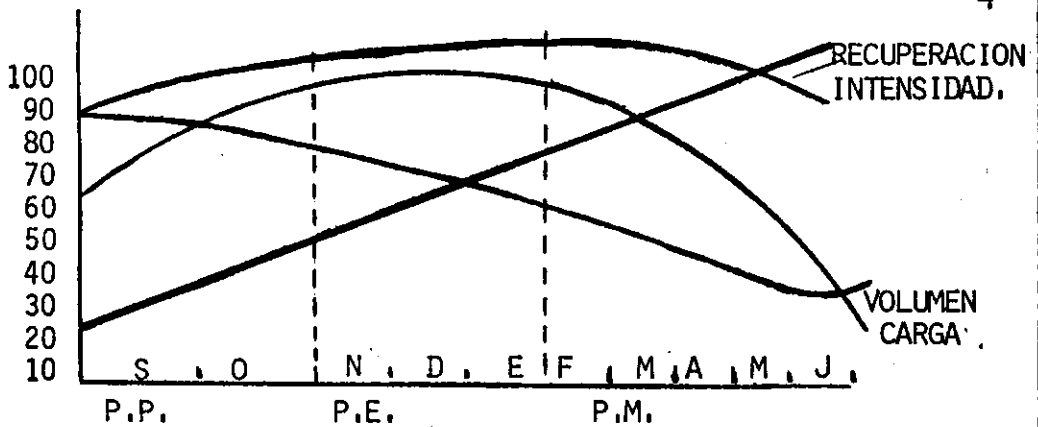
DISTRIBUCION TOTAL DEL ENTRENAMIENTO Y DE LA RECUPERACION EN EL AÑO, EN LA PREPARACION FISICA.

| FACTOR. | PERIODO GENERICO; | PERIODO ESPECIFICO. | PERIODO MANTENIMIENTO |
|-------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------|
| VOLUMEN. | EL MAYOR DE TODOS. | SEGUNDO. | MENOR |
| INTENSIDAD. | LA MAYOR DE TODAS. | LO MAXIMO. | LA MAYOR |
| CARGA TRABAJO. | SEGUNDA. | LA MAYOR | LA MENOR. |
| RECUPERACION. | LA MENOR. | SEGUNDA. | LA MAYOR. |

PERIODO PREPARATORIO. - SE ALCANZA EL MAYOR VOLUMEN Y-
LOS PERIODOS DE RECUPERACION ENTRE EJERCICIO Y SESION -
SON LOS MENORES.

PERIODO ESPECIFICO. - SE ALCANZAN LAS MAYORES CARGAS DE
TRABAJO, POR QUE AUNQUE EL VOLUMEN ES MENOR, EN ESTE,-
LA INTENSIDAD ALCANZA ALTURAS MUY ALTAS, QUE COMPENSAN
AQUELLAS, LA RECUPERACION ENTRE EJERCICIOS SERA, LOGI-
CAMENTE, MAYOR.

PERIODO DE MANTENIMIENTO. - EL VOLUMEN SERA EL MENOR DE
LOS TRES PERIODOS, LA INTENSIDAD PARECIDA AL ANTERIOR-
Y LA RECUPERACION, LA MAYOR DE TODAS.



SESIONES DE TRABAJO POR SEMANA.

| DIA | LUNES | MARTES | MIERC. | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMIN |
|-----|----------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|
| 5 | DESCANSO | ALTA | MEDIA | BAJA | BAJA | DESC. | PART. |
| 4 | D | BAJA | ALTA | D | MEDIA | D | PART. |
| 3 | D | MEDIA | D | ALTA | D | D | PART. |

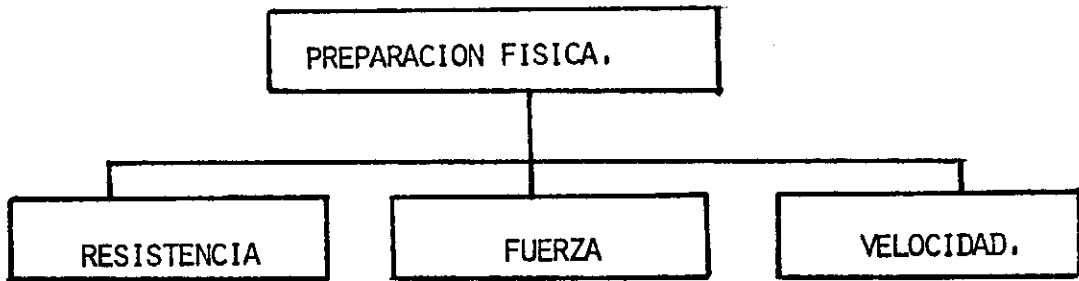
LAS CARGAS DE TRABAJO DEBEN ALTERNARSE EN EL CICLO SEMANAL PARA GARANTIZAR DOS COSAS:

LA PROGRESION DEL DEPORTISTA.

LA RECUPERACION.

SE PUEDE OBSERVAR:

QUE EL DIA DE ALTA INTENSIDAD MAS EL PARTIDO (QUE TAMBIEN ES UN TRABAJO DE ALTA INTENSIDAD) GARANTIZAN LAS ALTAS - CARGAS QUE CARACTERIZAN EN ENTRENAMIENTO Y SIN LAS CUALES- NO HAY PROGRESO VERDADERO.



RESISTENCIA

TRABAJOS DE CARRERA DOS VECES POR SEMANA.

1ER. MES.

1.- CARRERA CONTINUA 30 MINUTOS.

EJERCICIOS DE RECUPERACION Y FLEXIBILIDAD 10 MIN.

CARRERA CONTINUA DE 15-20 MIN.

2O. MES.

CARRERA CONTINUA DE 40 MINUTOS.

EJERCICIOS DE RECUPERACION Y FLEXIBILIDAD 10 MIN.

CARRERA CONTINUA DE 20-30 MINUTOS.

3ER. MES.

CARRERA CONTINUA DE 50 MINUTOS.

EJERCICIOS DE RECUPERACION Y FLEXIBILIDAD 10 MINUTOS.

CARRERA CONTINUA DE 20-30 MINUTOS.

4O. MES.

CARRERA CONTINUA DE 50 MINUTOS.

EJERCICIOS DE RECUPERACION Y FLEXIBILIDAD 10 MIN.

CARRERA CONTINUA DE 30-40 MINUTOS.

5O. MES.

IGUAL QUE EL PRIMERO, CON UN SOLO DIA DE CARRERA, DES PUES DESAPARECE.

FUERZA.

EL TRABAJO PUEDE REALIZARSE MEDIANTE EJERCICIOS DE DISTINTAS CLASES.

- PESO DEL PROPIO CUERPO.
- PESO DEL COMPAÑERO.
- UN MEDIO QUE OFREZCA DIFICULTAD DE DESPLAZAMIENTO - (ARENA, AGUA).

APARATOS DE GIMNASIO.

PESAS O IMPLEMENTOS SIMILARES.

PERIODO PREPARATORIO.

- DESARROLLO DE FUERZA GENERAL.
- DOS O TRES VECES POR SEMANA.
- VOLUMEN SUBIENDO HASTA LLEGAR A SER ALTO.
- INTENSIDAD SEGUN JUGADOR.
- EJERCICIOS 6 A 10
- SERIES 3 A 5
- REPETICIONES 6 A 12 MINUTOS
- RECUPERACION 1 A 3 MINUTOS

PERIODO ESPECIFICO.

- DESARROLLO MUSCULAR ESPECIFICOS.
- 1 ó 2 VECES POR SEMANA.
- VOLUMEN
- INTENSIDAD ALTA
- EJERCICIOS 5 A 8
- SERIES 2 A 4

--- REPETICIONES 4 A 8

--- RECUPERACIONES 2 A 4 MINUTOS

PERIODO DE MANTENIMIENTO.

MANTENIMIENTO DE FUERZA GANADA.

1 A 2 POR SEMANA.

VOLUMEN SE MANTIENE.

INTENSIDAD SE MANTIENE.

EJERCICIOS 3 A 5

SERIES 1 A 3

REPETICIONES 3 A 5

RECUPERACION 3 A 5 MINUTOS

EJERCICIOS CON PESAS.

| | KGS. | MUSCULOS |
|-------------------|----------|----------------------------------|
| ABDOMINALES | 2 A 4 | ABDOMINALES. |
| BICEPS | 1/4 PESO | BICEPS. |
| MEDIA SENTADILLA | 1/2 PESO | CUADRICEPS GLITEOS |
| PECTORALES | 1/2 PESO | PECTORALES |
| PESO MUERTO | 1/2 PESO | LUMBARES |
| PUNTILLAS | 1/2 PESO | GEMELOS SALEO |
| CARGADA DE FUERZA | 1/3 PESO | TODOS LOS GRAN- DES MUSCULOS. |

VELOCIDAD.

LOS TRABAJOS DE RESISTENCIA Y FUERZA VAN A SER LA BASE PARA LA ADQUISICION DE VELOCIDAD.

PERIODO DE PREPARACION.

- 1 x 30 M. GOLPEO DE TALONES A GLUTEOS.
- 1 x 30 M SKIPING.
- 1 x 40 M GOLPEO DE GLUTEOS.
- 1 x 40 M. SKIPING.
- 1 x 30 M. ZANCADA.
- 2 x 30 M. BOTANDO.
- 4 x 60 M. IMPULSANDO FUERTEMENTE CON UNA PIERNA (ALTERNAR PIERNAS)
- 2 x 100 M AMPLIANDO ZANCADA.
- 2 x 60 M. SKIPING O ELEVACION DE TALONES.
- IMPULSOS CON CONTRA PARED.
- 2 x 40 BOTANDO Y TRIPLE.
- 2 x 60 BOTE Y CARRERA
- 2-4 x 80 CARRERA A VELOCIDAD.

PERIODO ESPECIFICO.

- 2 x 30-40 M. INCLINARSE Y CARRERA.
- 2 x 40-50 M. SKIPING-CARRERA
- 2 x 80-100 M. FUERTE-SUAVE.
- 4 x 20 SALIDA DE PIE.
- 4 x 20 SALIDAS DE 3 PIES.
- 2-4 SERIES DE 4 REPETICIONES EN CUESTAS SOBRE 30-40 M.
- 2 x 50 SKIPING-CARRERA
- 2-4 x 80 M. JUEGO DE VELOCIDAD (F-S)

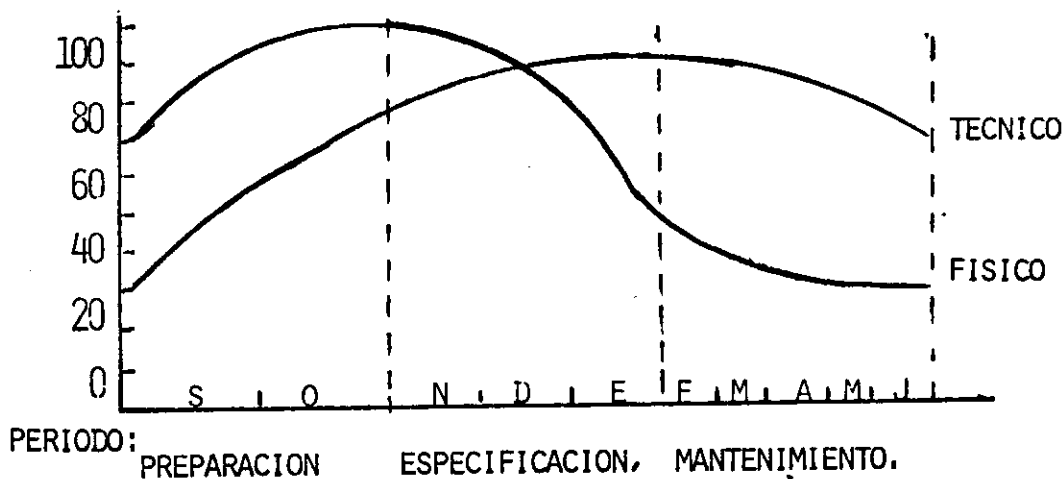
4 x 20-30 m. SALIDA DE PIE CON ESPALDA A LA PARED.
 4 x 20-30 m. SALIDA DESDE BLOQUES.

EJERCICIO FISICO TECNICOS.

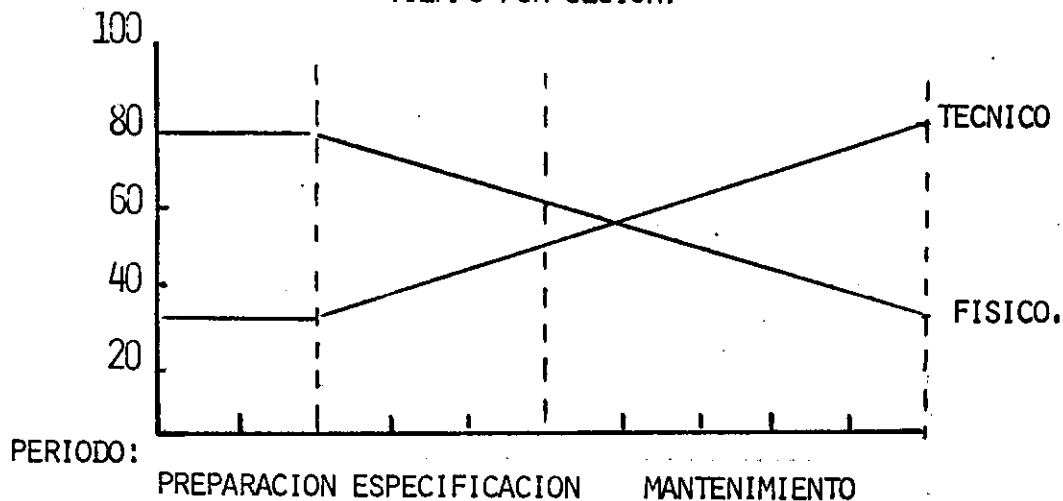
PERIODO DE MANTENIMIENTO.

2 x 40-50 ACELERACION PROGRESIVA.
 2 x 80-100 JUEGO DE VELOCIDAD (F-S)
 4 x 20-30 SALIDA DESDE CUCLILLA, SENTADO, PRO
 NO SUPINO
 2 x 40 CARRERA, VUELTA Y PIQUE.
 2 x 40 CARRERA Y CAMBIO DE DIRECCION CON PIQUE.

ENTRENAMIENTO.



TIEMPO POR SESION.



ENTRENAMIENTO TECNICO.

TECNICA INDIVIDUAL

CONDUCCION:

- CON LAS TRES PARTES DEL PIE.
- CON CAMBIOS DE DIRECCION.
- RAPIDAS, LENTAS CON PARTE MAS EFECTIVA.
- AL FRENTE, LATERAL Y ATRAS.
- COMBINAR CONDUCCION CON GOLPEO, RECEPCION, ETC.
- APLICAR LA CONDUCCION EN EL JUEGO.

GOLPEO.

- GOLPEO CON LAS TRES PARTES DEL PIE.
- GOLPEO DE BALONES PARADOS Y EN MOVIMIENTO
- GOLPEAR BALONES ALTOS, MEDIO Y BAJO.
- DOMINIO DE BALONES CON EL PIE.

- REALIZAR PASES SOBRE UNA MARCA.
- REALIZAR TIROS AL ARCO DESDE PUNTOS DIFERENTES.
- TIROS DE VOLEA CON AMBOS PIES
- TIROS DE BOTE PRONTO.
- REALICE TIROS HACIA ATRAS (CHILENA)
- REALIZAR TIROS HACIA UNA PARED, SIN INTERRUPCION
- COMBINAR EL GOLPEO CON OTROS FUNDAMENTOS.

RECEPCION

- CONTROL DE BALONES RASOS CON LAS DIFERENTES PARTES DEL PIE.
- CONTROL DE BALONES ALTOS Y MEDIOS CON PECHO U MUSLO.
- CONTROL DE BALONES EN MOVIMIENTO.
- REALIZACION DE RECEPCION ESTANDO PRESIONADO.
- COMBINAR RECEPCION CON PASE, CONDUCCION, TIRO, REGATE ETC.
- RECEPCION CON PECHO, CON SALTO Y PARADOS.
- REALIZAR RECEPCIONES DEJANDO LA PELOTA MUERTA O CONTINUAR INMEDIATAMENTE.

CABECEO

- LATERAL PARADOS.
- ATRAS PARADO Y SALTANDO.
- DE PLANCHA O PALOMA.
- AL FRENTE, PARADO, CON SALTO DE UNO Y DOS PIES.
- DOMINIO DEL BALON CON LA CABEZA.

- REMATES AL ARCO DE CABEZA.
- RECHASES DE CABEZA.

ENGAÑOS.

- FINTAS POR PAREJAS.
- REGATES CON UN ADVERSARIO CON FINTA.
- REALICE REGATES CON ADVERSARIO POR ATRAS.
- REGATES CON RETIRO DE BALON.
- REGATES DESPUES DE LA CONDUCCION, RECEPCION.

INTERCEPTACION.

- POR MEDIO DEL CORTE O TAPON.
- ANTICIPACIONES CABECEANDO.
- POR MEDIO DE CARGA.

SAQUE DE BANDA

- PARADOS Y EN MOVIMIENTO.
- LOGRAR EL MAYOR ALCANCE.
- DESDE DIFERENTES POSICIONES PARA MEJORAR LOS LANZAMIENTOS.

TECNICA DEL PORTERO

DEFENSIVAS.

- MOVIMIENTOS EN EL AREA, DIRIGIENDO A SUS DEFENSAS.
- RECOGIDA DE BALONES RASOS.
- RECEPCION DE BALONES MEDIOS, ALTOS, PARADOS Y ALTOS.
- SALIDAS.
- DESPEJES DE PUÑOS.

- DESVIOS DE BALONES A LOS LADOS Y POR ARRIBA.
- ESTIRADAS A RECOGER BALONES, RASOS, MEDIOS Y ALTOS.

OFENSIVAS.

- DESPEJES DE MANO RASO O MEDIO.
- DESPEJES DE PIE DE TIERRA Y AIRE.

TECNICA DE CONJUNTO.

MOVIMIENTOS DEFENSIVOS.

- DEFENSAS LATERALES.
- DEFENSA CENTRAL.
- LIBERO
- MEDIO DE CONTENCION.
- MOVIMIENTOS OFENSIVOS.
- MEDIOS OFENSIVOS.
- EXTREMOS.
- CENTRO DELANTERO.
- CAMBIO DE POSICIONES.

JUEGOS 2 vs. 1 2,3 3-4 ETC.

- JUEGOS DE FUTBOL DE TOQUES UNO SOLO, DOS TOQUES, ETC.

TACTICA MARCACION.

- ZONA.
- HOMBRE A HOMBRE.
- MIXTA.
- ESCALONAMIENTO.
- RELEVOS.

- DESMARCACION.
- ATAQUES.
- CONTRA ATAQUES.
- DESDOBLAMIENTOS.
- VIGILACION.
- ESPACIOS LIBRES.
- APOYOS.
- PAREDES.
- AYUDAS PERMANENTES.
- CONSERVACION DEL BALON.
- CONTROL DEL PARTIDO.
- TEMPORIZACION.
- RITMO DE JUEGO.
- CAMBIOS DE RITMO.
- CAMBIOS DE ORIENTACION.
- VELOCIDAD DEL JUEGO.
- PROGRESION DEL ATAQUE.
- ADAPTACION DEL CAMBIO
DEFENSIVO U OFENSIVO.
- TRABAJO SOBRE CONOCIMIENTO DEL REGLAMENTO.

I N D I C E

| | |
|---------------------------|----|
| PROLOGO,----- | 1 |
| PERIODOS,----- | 3 |
| SESIONES DE TRABAJO,----- | 4 |
| PREPARACION FISICA,----- | 5 |
| RESISTENCIA,----- | 5 |
| FUERZA,----- | 6 |
| VELOCIDAD,----- | 8 |
| ENTRENAMIENTO, | 9 |
| TECNICO-FISICO,----- | 10 |
| TECNICA-INDIVIDUAL,----- | 10 |
| TECNICA DE CONJUNTO,----- | 13 |
| TACTICA,----- | 13 |
| INDICE,----- | 15 |