



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

GUÍA PARA EL ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL





INTRODUCCIÓN

Esta guía es realizada y dirigida a todos los estudiantes de la corporación universitaria Antonio José de sucre, administrativos y docentes, con el fin de seguir con sus actividades deportivas desde sus casas, y aprendan conceptos básicos y técnicos del deporte del futbol, y tengan una herramienta y base para realizar los ejercicios y así mantengan sus entrenamientos por medio de esta guía.

La coordinación de recreación y deporte invita a toda la comunidad en general a seguir con sus actividades deportivas, es aquí que por medio de esta guía pretendemos les sirva de herramienta educativa y deportiva, que les facilite el aprendizaje del deporte del futbol, de una manera sencilla y eficaz para realizar desde sus casas.

A continuación, les daremos una serie de ejercicios, los cuales se encontrarán inmersos dentro de cada una de las sesiones de entrenamiento, cabe resaltar que dentro de las sesiones se pueden variar los ejercicios para no caer en la monotonía de las sesiones de entrenamiento, las cuales las podrán desarrollar desde sus casas.



EJERCICIO NÚMERO 1 RECEPCIÓN DEL PASE CON PARED



NOTA: Recuerda realizar un calentamiento previo antes de empezar movimientos articulares y estiramientos.

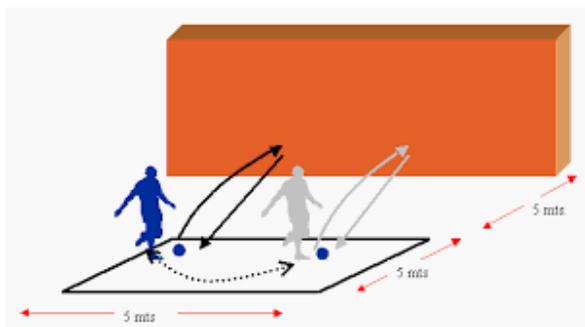
MATERIALES: un balón y pared

REPETICIONES: 30

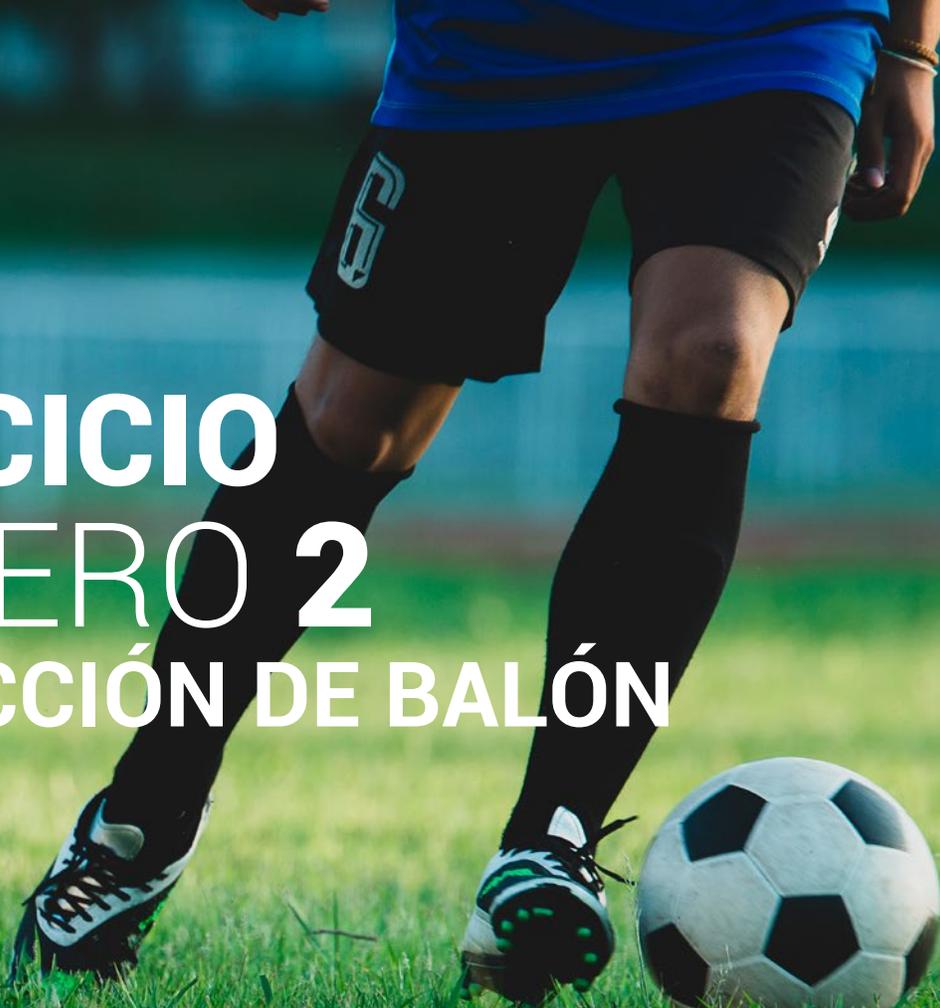
DESARROLLO: lanzar la pelota a la pared, para que cuando regrese hacer una buena recepción del balón. Realizar 30 repeticiones de manera continua teniendo en cuenta la técnica de la recepción de balón. Se realizará recepción borde interno, externo, empeine, muslos.

ALTERNATIVAS Y DIFICULTAD DEL EJERCICIO :

- Recepción con movimientos
- Atacando la pelota
- con un solo pibe del pique del balón



EJERCICIO NÚMERO 2 CONDUCCIÓN DE BALÓN



NOTA: Recuerda realizar un calentamiento previo antes de empezar movimientos articulares y estiramientos.

MATERIALES: un balón

REPETICIONES: 24

DESARROLLO: En un espacio donde puedas tener la facilidad de conducir el balón, trabajaremos la conducción de balón en línea recta con borde interno, externo y empeine. Realizar cada conducción unas 8 veces.



ALTERNATIVAS Y DIFICULTAD DEL EJERCICIO :

1. Conducción en diagonal
2. Combinada recta y diagonal
3. Conducción combinando todas las superficies para hacerla



EJERCICIO NÚMERO 3 PASES



Nota: recuerda realizar un calentamiento previo antes de empezar movimientos articulares y estiramientos.

Materiales: un balón

Repeticiones: 40

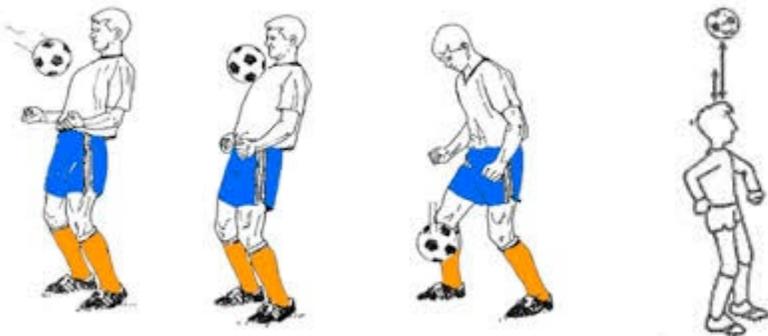
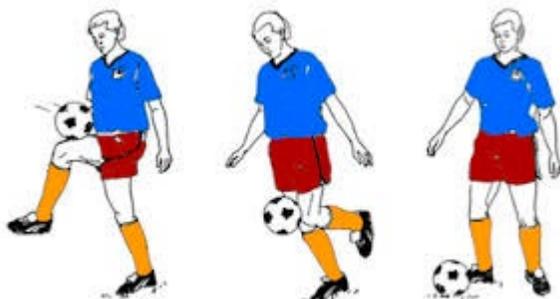
Desarrollo: realizaremos la buena realización del pase cerca de una pared realizando 20 pases con la pierna derecha, y 20 pases con la pierna izquierda.

Alternativas y dificultad del ejercicio:

- Continuo con un golpe de cada pierna
- Combinada (3 derecha 3 izquierda)



EJERCICIO NÚMERO 4 DOMINIO DE BALÓN



Nota: recuerda realizar un calentamiento previo antes de empezar movimientos articulares y estiramientos.

Materiales: un balón

Repeticiones: 40

Desarrollo: dominar el balón el mayor tiempo posible en el aire con cualquier parte del cuerpo, menos con la mano

Alternativas y dificultad del ejercicio:

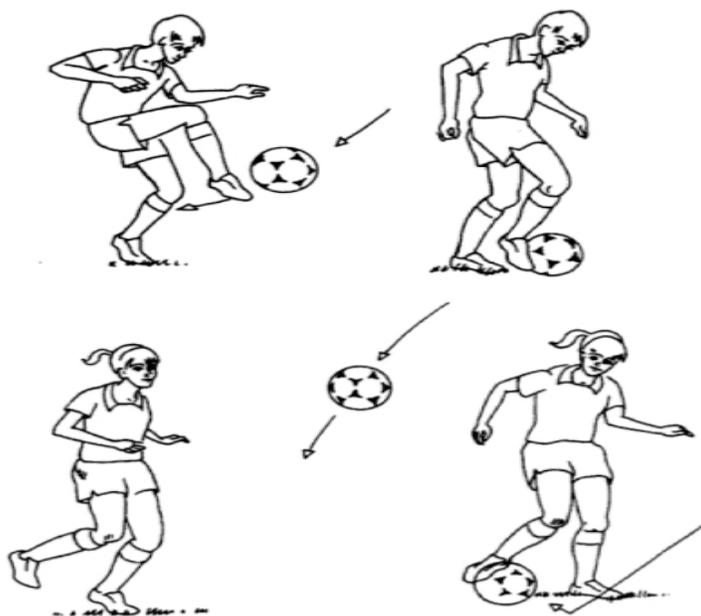
- Dominar solo con pies
- Dominar solo con muslos
- Dominar solo con la cabeza
- Dominar el balón con movimientos



EJERCICIO NÚMERO 5

EJERCICIOS COMBINANDO LOS
EJERCICIOS BÁSICOS DEL FUTBOL

RECEPCIÓN CONTROL Y CONDUCCIÓN DE BALÓN



Nota: recuerda realizar un calentamiento previo antes de empezar movimientos articulares y estiramientos.

Materiales: balón

Repeticiones: 30

Desarrollo: lanzamos la pelota hacia arriba, con el fin de que, al ir cayendo la pelota, realizar una buena recepción y control de ella combinando con un poco de conducción en línea recta

Alternativas y dificultad del ejercicio:

- Lanzamiento más arriba
- Lanzamientos hacia adelante y hacia atrás y costados
- Conducción con dirección específica



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

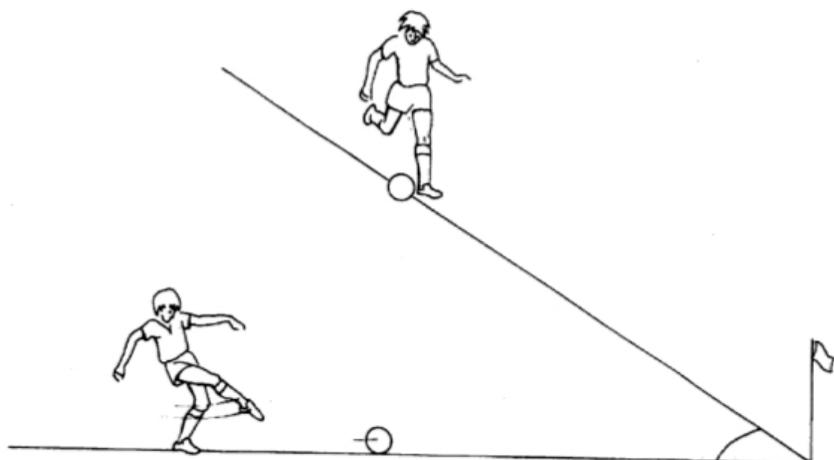
EJERCICIO NÚMERO 6

EJERCICIOS COMBINANDO LOS
EJERCICIOS BÁSICOS DEL FÚTBOL

CONDUCCIÓN Y PASE DIRIGIDO



Lanzamientos a lo largo de la línea



Nota: recuerda realizar un calentamiento previo antes de empezar movimientos articulares y estiramientos.

Materiales: balón y botella de agua plástica o implemento a utilizar

Repeticiones: 20

Desarrollo: conducir la pelota a una distancia de aproximadamente 3 perros y realizar un pase direccionado, intentando tumbar o pegarle a la botella de plástico o cualquier elemento que utilice.

Alternativas y dificultad del ejercicio:

- Mayor distancia del pase
- Mayor distancia de conducción
- Conducción en diagonal con pase
- Manejo de las 2 piernas al conducir y a realizar el pase

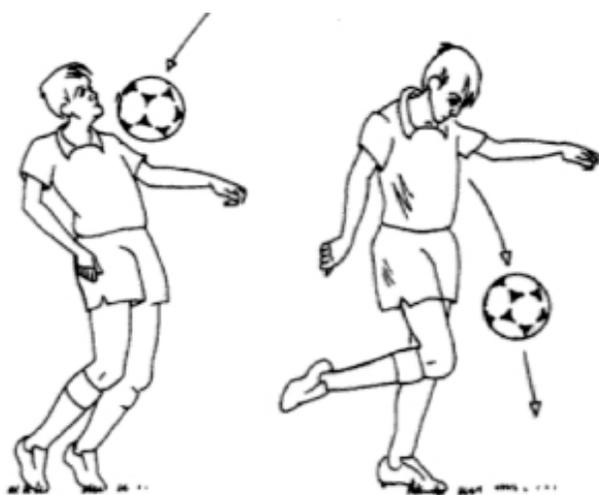
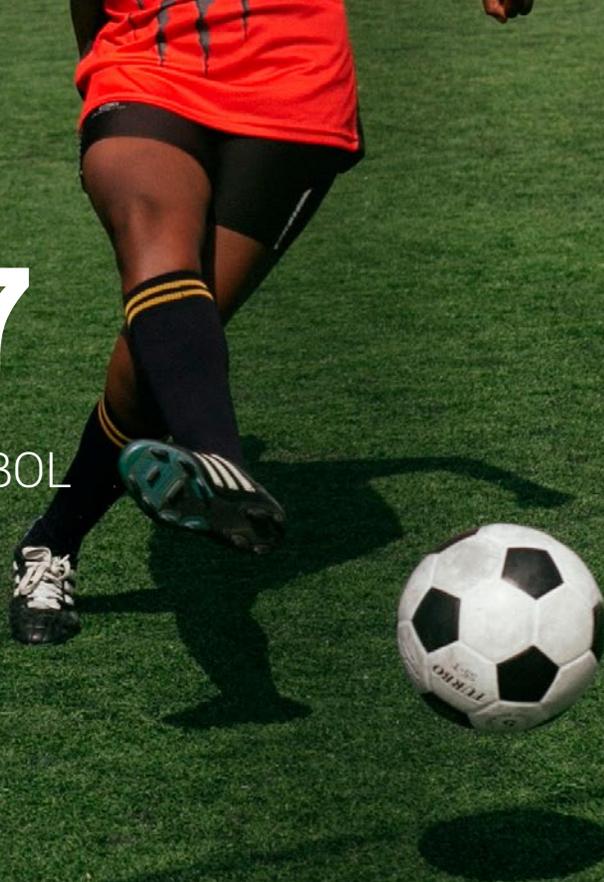


Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

EJERCICIO NÚMERO 7

EJERCICIOS COMBINANDO LOS
EJERCICIOS BÁSICOS DEL FÚTBOL

RECEPCIÓN CONTROL Y TÉCNICA DE REMATE



Nota: recuerda realizar un calentamiento previo antes de empezar movimientos articulares y estiramientos.

Materiales: balón y espacio para la técnica de remate

Repeticiones: 20

Desarrollo: apoyado de una pared para recibir la recepción lanzada hacia ella, receptionamos con el pecho y sin que la pelota caiga trabajamos la técnica del remate. (no necesariamente hay que rematar solo asimilación de la técnica puede haber o no remate)

Alternativas y dificultad del ejercicio:

- Lanzamiento más duro
- Con desplazamientos
- Con ambas piernas realizarlo





Corporación universitaria Antonio José de sucre

COORDINACIÓN DE RECREACIÓN Y DEPORTE

Fecha: abril – mayo **Deporte:** Fútbol

Tema: Entrenamiento polimétrico

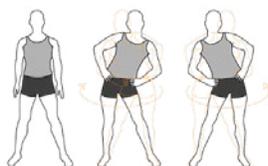
Objetivo: mantener el estado de forma deportiva por medio de ejercicios polimétricos que nos ayudaran a mejorar la coordinación y buena ejecución de movimientos.

Responsable: Daniel rodríguez 301 380 58 79 Liderman García 321 729 6807

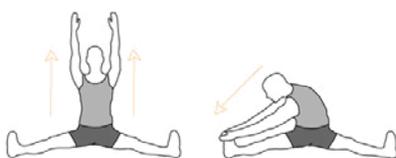
SESIONES DE ENTRENAMIENTO ETAPA INICIAL

Calentamiento coordinación

10 minutos



Movimientos Articulares



Estiramiento



Hidratación

METODOLOGÍA

- Explicativo
- Streching
- Lúdico



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA



SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ETAPA CENTRAL

Ejecución de movimientos polimétricos

10 minutos



Salto laterales



Salto de frente y atrás



Slalom



Skippin



Jumpic jacks



Talaneo y piernas arriba combinada

METODOLOGÍA

Repetición

Pedagógico

Continuo

Se realizarán cada ejercicio durante 40 segundos de ejecución con 15 de descanso para el empezar el siguiente. Al finalizar la serie 2 minuto de descanso 4 round



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA



SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ETAPA FINAL

10 minutos



Estiramiento



Hidratación

METODOLOGÍA

Stretching

Lúdicos



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA



Corporación universitaria Antonio José de sucre
COORDINACIÓN DE RECREACIÓN Y DEPORTE

Fecha: abril – mayo **Deporte:** Fútbol

Tema: velocidad reacción

Objetivo: desarrollar la velocidad de reacción, para obtener mayor respuesta ante una situación de juego.
Logrando adaptar el cuerpo al estímulo.

Responsable: Daniel rodríguez 301 380 58 79 Liderman García 321 729 6807

SESIONES DE ENTRENAMIENTO **ETAPA INICIAL**

Tiempo: 10 m



movimientos articulares

elevación de la temperatura



estiramiento

METODOLOGÍA

Realización de ejercicios

Método esfuerzos repetidos





SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ETAPA CENTRAL

Tiempo: 30 m

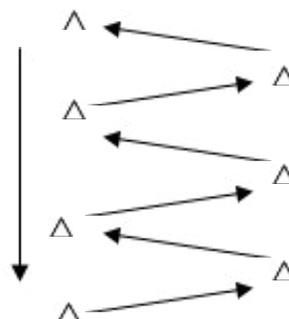
Velocidad por detrás de cada uno de los conos, zapatos o implementos que utilice de guía para realizarlo.

Intensidad: 60-80 % capacidades

Frecuencia: 5 series

Duración: lo que el deportista requiera para realizar el ejercicio

Densidad: 30 segundos de recuperación activa entre serie



METODOLOGÍA

Método de reacción

Método de repeticiones

Puedes utilizar y remplazar los conos por zapatos por piedras cualquier implemento que te sirva en tu casa



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA



SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ETAPA CENTRAL

Tiempo: 30 m

Velocidad de reacción siempre llegando al primer cono y pasando por cada uno de los conos o implemento que utilice.

Intensidad: intensidad sea del 60%

Frecuencia: 3 series,

Duración: lo que demore el deportista en realizar el ejercicio

Densidad: 10 segundos de descanso entre repetición y 20 entre series

Circuito donde existen 4 estaciones donde se realizarán durante 15 segundos el ejercicio a toda velocidad.

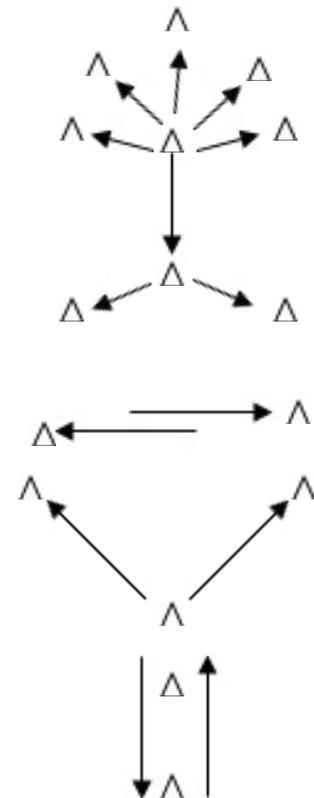
1. Velocidad hacia los lados
2. Velocidad lateral
3. Velocidad en forma de v igual al 1ro
4. Velocidad hacia adelante y hacia atrás.

Intensidad: mediana intensidad sea del 60% al 80 %

Frecuencia: 3 series

Duración: 15 segundos por estación

Densidad: 5 segundos entre estación y 30 segundos entre series



METODOLOGÍA

Método de reacción

Método de repeticiones

Método circuito

Puedes utilizar y remplazar los conos por zapatos por piedras cualquier implemento que te sirva en tu casa



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA



SESIONES DE
ENTRENAMIENTO
ETAPA FINAL

10 minutos



Estiramiento



Hidratación

METODOLOGÍA

Streching



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA



Corporación universitaria Antonio José de sucre
COORDINACIÓN DE RECREACIÓN Y DEPORTE

Fecha: abril – mayo **Deporte:** Fútbol

Tema: potencia – velocidad

Objetivo: aplicar ejercicios en las extremidades inferiores para estimular la potencia y velocidad.

Responsable: Daniel rodríguez 301 380 58 79 Liderman García 321 729 6807

SESIONES DE
ENTRENAMIENTO
ETAPA INICIAL
Calentamiento coordinación
10 minutos



Estiramiento



Hidratación

METODOLOGÍA

- Streching

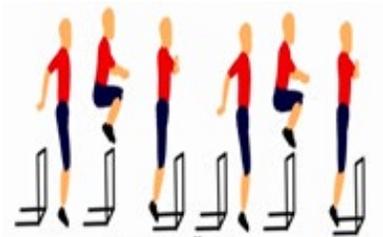




SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ETAPA CENTRAL

Tiempo: 40 minutos



1. se realizan saltos desde cierto punto de salida hasta un punto determinado de llegada



2. Hacer 10 sentadillas al principio luego saltos piernas al pecho en el puesto y terminar en velocidad en una distancia de 5 metro.



3. Ejercicios de multisaltos hacia adelante. Derecha, izquierda adelante y luego velocidad hasta el cono.

METODOLOGÍA

Repetitivo

Polimétrico

MATERIALES

• Cono

• Zapatos

• Bastones

• Botellas Plásticas



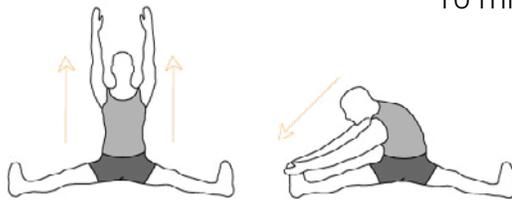
Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA



SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ETAPA FINAL

10 minutos



Estiramiento



Hidratación

METODOLOGÍA

- Continuo
- Repetitivo
- Lúdico

MATERIALES

- Pito



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA