



**UPSE**

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE  
SANTA ELENA**

**INSTITUTO DE POSTGRADO**

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TÍTULO DE LA MONOGRAFÍA**

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE FÚTBOL PARA LA CATEGORÍA  
INFANTIL DE 12 A 13 AÑOS**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**AUTOR**

**LIC. ESTEFANÍA BELÉN GONZÁLEZ BANCHÓN**

**TUTOR**

**DRA. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, PH. D**

**SANTA ELENA- ECUADOR**

**2022**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor de la **Monografía** , “**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE FÚTBOL PARA LA CATEGORÍA INFANTIL DE 12 A 13 AÑOS**”, elaborado por el maestrando Lcdo. ESTEFANÍA BELÉN GONZÁLEZ BANCHÓN, egresado de la **MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Magíster **EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, me permito declarar que luego de haber orientado, dirigido científica y técnicamente su desarrollo y estructura final del trabajo, cumple y se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por la cual lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**ELVA KATHERINE  
AGUILAR MOROCHO**

.....  
**Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph. D**

**C.I. 0703737981**

**TUTOR**

## TRIBUNAL DE SUSTENTACION



---

Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.

**DIRECTOR DE POSTGRADO**



Firmado electrónicamente por:  
**ELVA KATHERINE  
AGUILAR MOROCHO**

---

Lic. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D

**DOCENTE TUTOR**



---

Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc.

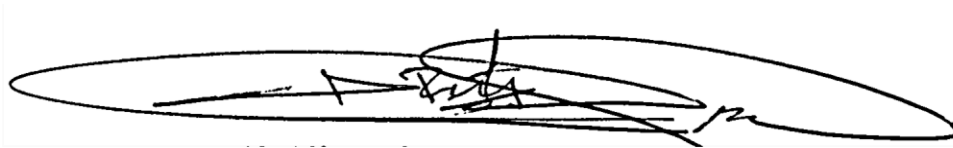
**COORDINADOR DE POSTGRADO**



---

Ing. Liliana Gabriela Baque Catuto, MSc.

**ESPECIALISTA DEL ÁREA**



---

Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.

**SECRETARIO GENERAL**

**INSTITUTO DE POSTGRADO**

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

YO, ESTEFANÍA BELÉN GONZÁLEZ BANCHÓN

DECLARO QUE:

El Trabajo de **Monografía “PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE FÚTBOL PARA LA CATEGORÍA INFANTIL DE 12 A 13 AÑOS”**, previa a la obtención del Grado Académico de **MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas y cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del trabajo de titulación.

Santa Elena, 20 de febrero del 2022



---

**LIC. ESTEFANÍA BELÉN GONZÁLEZ BANCHÓN**

**C.I. 0925727323**

## **AUTORIZACIÓN DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de artículo profesional de alto nivel con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.



Firmado electrónicamente por:  
**ELVA KATHERINE  
AGUILAR MOROCHO**

---

**DRA. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, PH. D**

**C.I. 0703737981**

**TUTOR**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Tema: PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE FÚTBOL PARA LA  
CATEGORÍA INFANTIL DE 12 A 13 AÑOS.**

**AUTOR:  
LIC. ESTEFANÍA BELÉN GONZÁLEZ BANCHÓN**

**TUTOR:  
DRA. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, PH. D**

**Resumen**

En el presente trabajo se elaboró un programa de enseñanza de fútbol para la categoría infantil de 12 a 13 años, dentro de las instalaciones de la cancha de las Acacias, donde funciona la escuela de formación Independiente del Valle, La libertad Fuerza Sumpa. Teniendo como punto de partida un MACROCICLO de entrenamiento comprendido en tres periodos, el periodo preparatorio, el periodo competitivo y el periodo de tránsito, mismo que se desarrollará durante 12 meses. Para esta programación nos apoyamos en el MESOCICLO BÁSICO DESARROLLADOR I, específicamente en el MICROCICLO DE CHOQUE correspondiente a la semana 7, elaborando 3 unidades de entrenamiento para los días lunes 14, miércoles 16 y viernes 18 de febrero, con diferentes objetivos principales tales como: el fortalecimiento de fundamentos básicos, la técnica individual, ejercicios de concentración y la aplicación de topes técnicos que nos permitieron realizar correcciones. Tomando en cuenta el trabajo colaborativo de todos los integrantes logrando

realizar cada unidad en el tiempo establecido y acorde a cada actividad, mejorando así cada uno de los fundamentos básicos e importantes dentro de este deporte. Podemos manifestar que el siguiente trabajo nos permitirá desarrollar las unidades de entrenamientos mejorando así el entrenamiento integral de los niños dentro del proceso de enseñanza- aprendizaje, con la finalidad de obtener mejores resultados en las competencias posteriores hasta llegar a la competencia fundamental, realizando un entrenamiento de calidad que permita al niño desarrollarse no solo a nivel formativo sino también con miras al nivel profesional que este deporte tan maravilloso llamado fútbol pudiera ofrecerle.

**Palabras clave:** FÚTBOL, DESARROLLO, FUNDAMENTO, TÉCNICA.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA: PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE FÚTBOL PARA LA  
CATEGORIA INFANTIL DE 12 A 13 AÑOS.**

**AUTHOR:**  
LIC. ESTEFANÍA BELÉN GONZÁLEZ BANCHÓN

**ADVISOR:**  
DRA. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO PH, D

**Abstract**

In the present work, a football teaching program was developed for the children's category from 12 to 13 years old, within the facilities of the Acacias field, where the Independiente del Valle training school, La libertad Fuerza Sumpa, operates. Having as a starting point a MACROCYCLE of training included in three periods, the preparatory period, the competitive period and the transit period, which will be developed for 12 months. For this program we rely on the BASIC MESOCYCLE DEVELOPER I, specifically in the MICROCYCLE OF SHOCK corresponding to week 7, elaborating 3 training units for Monday 14, Wednesday 16 and Friday 18 February, with different main objectives such as: the strengthening of basic fundamentals, individual technique, concentration exercises and the application of technical limits that allowed us to make corrections. Taking into account the collaborative work of all the members, achieving each unit in the established time and according to each activity, thus improving each of the basic and important foundations within this sport. We can state that the following work will allow us to develop the training units thus improving the integral training of children within the teaching-learning process, in order to obtain better results in the subsequent competitions until reaching the fundamental



competence, performing a quality training that allows the child to develop not only at the formative level but also with a view to the professional level that this wonderful sport called football could offer you.

**Keywords:** FOOTBALL, DEVELOPMENT, FOUNDACIÓN, TECHNIQUE.





**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA**  
**INSTITUTO DE POSTGRADO**  
**Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo**


**UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: FÚTBOL 1**

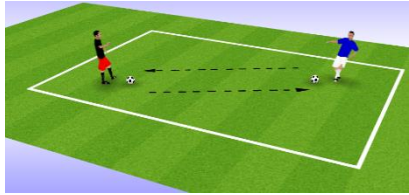

<b>Docente:</b>	Estefanía Belén González Banchón.		
<b>Tema:</b>	Fundamentos y técnica individual.		
<b>Objetivo:</b>	Mejorar la técnica individual a través del trabajo de pases con sus diferentes variantes.		
<b>Lugar y fecha:</b>	Cancha de fútbol.	<b>No. Participantes:</b>	20
<b>Medios:</b>	Balones, platillos, conos, estacas, chalecos, silbato, cronometro.	<b>Categoría:</b>	12 a 13 años.
<b>Duración:</b>	60 minutos.		

**FASE INICIAL**

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p style="text-align: center;"><b>MOVIMIENTO ARTICULAR</b></p> <p><b>Descripción:</b> En un espacio delimitado los deportistas se ubican en formación circular realizando diferentes movimientos articulares de forma ascendente (tobillos, rodillas, caderas, tronco, brazos, cuello).</p>		3 minutos
<p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b></p> <p><b>Descripción:</b> Se distribuyen en grupos de 6 jugadores, 1 jugador en cada cono, 2 jugadores en el centro. Realizando pases y evitando que los que se encuentran en el centro roben el balón, si alguno logra hacerlo reemplazará al jugador que perdió el balón, mismo que a su vez se situara en el centro del área para nuevamente repetir la secuencia.</p>		10 minutos
<p style="text-align: center;"><b>ESTIRAMIENTO</b></p> <p><b>Descripción:</b> se realiza el estiramiento de los diferentes grupos musculares.</p>		2 minutos
		Total: 15 minutos

**FASE PRINCIPAL**

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p style="text-align: center;"><b>TAREA 1</b></p> <p><b>Variante de pases.</b> Se organizan grupos, para realizar diferentes tipos de pases utilizando borde interno, externo, empeine, alternando pierna derecha e izquierda. Donde un jugador cumple la función de monitor, mismo que va rotando conforme avanza el grupo de trabajo.</p> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pases borde interno alternando pierna derecha e izquierda al ras de piso.</li> <li>✓ Recepción de balón con empeine alternando pie derecho e izquierdo.</li> <li>✓ Técnicas de cabeceo con desplazamientos laterales.</li> <li>✓ Recepción-pases con cambio de dirección y desplazamientos laterales.</li> </ul>		10 minutos

<p style="text-align: center;"><b>TAREA 2</b></p> <p><b>Pases con desplazamiento.</b> Los jugadores se ubican en dos columnas. En parejas a una distancia de 3 metros entre ellos. Realizan pases utilizando borde interno en desplazamiento hacia el otro extremo delimitado por un cono que se encuentra a 8-10 metros de distancia.</p> <p style="text-align: center;"><b>TAREA 3</b></p> <p><b>Encuentro deportivo recreativo.</b> Realización de un encuentro que nos permita controlar el trabajo de las variantes de pases.</p>	 	<p style="text-align: center;">5 minutos</p> <p style="text-align: center;">15 minutos</p> <p style="text-align: center;">Total: 30 minutos</p>
--	---	---

**FASE FINAL**

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p style="text-align: center;"><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p><b>ESTIRAMIENTO</b> <b>Descripción:</b> se realiza el estiramiento de los diferentes grupos musculares.</p> <p style="text-align: center;"><b>CHARLA MOTIVACIONAL</b></p>	 	<p style="text-align: center;">10 minutos</p> <p style="text-align: center;">5 minutos</p> <p style="text-align: center;">Total: 15 minutos</p>

**Observaciones:**



**Firma del Maestrante**



**Firma del Coordinador**



**UNIVERSIDAD ESTADAL PENINSULA DE SANTA ELENA**  
**INSTITUTO DE POSTGRADO**  
**Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo**



**UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: FÚTBOL 2**

<b>Docente:</b>	Estefanía Belén González Banchón.		
<b>Tema:</b>	Ejercicios de Concentración.		
<b>Objetivo:</b>	Mejorar la concentración a través de la práctica de diferentes ejercicios.		
<b>Lugar:</b>	Cancha de fútbol.	<b>No. Participantes:</b>	20
<b>Medios:</b>	Balones, platillos, conos, chalecos, silbato, cronometro.	<b>Categoría:</b>	12 a 13 años.
<b>Duración:</b>	60 minutos.		

**FASE INICIAL**

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p style="text-align: center;"><b>MOVIMIENTO ARTICULAR</b></p> <p><b>Descripción:</b> En un espacio delimitado los deportistas se ubican en formación circular realizando diferentes movimientos articulares de forma ascendente (tobillos, rodillas, caderas, tronco, brazos, cuello).</p>		3 minutos
<p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b></p> <p><b>Descripción:</b> Cada grupo de 3 jugadores tendrá un balón. Realizará 3 pases mientras rotan internamente con dirección en contra a la manecilla del reloj. El ultimo que recibe el pase rota hacia el otro grupo realizando una rotación externa con dirección a favor de las manecillas del reloj.</p>		10 minutos
<p style="text-align: center;"><b>ESTIRAMIENTO</b></p> <p><b>Descripción:</b> se realiza el estiramiento de los diferentes grupos musculares.</p>		2 minutos
		Total: 15 minutos

**FASE PRINCIPAL**

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p style="text-align: center;"><b>TAREA 1</b></p> <p><b>RONDO</b> (2 equipos de 6 jugadores+2 comodines). Un equipo se sitúa posicionado en los bordes del rectángulo delimitado del lugar donde van a realizar la actividad, el otro equipo se sitúa dentro del área divididos en 2 equipos de 3 jugadores, más dos en el centro que no permitirán que el balón pase al otro extremo en el momento que alguno de estos equipos lo recupere, el equipo externo empieza la jugada pasando el balón por el centro hacia el otro extremo sin que los del equipo contrario puedan robarlo. Y una vez que el balón es recuperado, vuelve a empezar la jugada.</p>		15 minutos
<p style="text-align: center;"><b>TAREA 2</b></p> <p><b>Ejercicios de velocidad de reacción.</b> Se colocan en una sola fila, al sonido del silbato deben correr a velocidad hacia el otro extremo, regresando a la posición inicial con trote suave para recuperarse y volver a empezar.</p>		15 minutos
		Total: 30 minutos

FASE FINAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p><b>ESTIRAMIENTO</b>  <b>Descripción:</b> se realiza el estiramiento de los diferentes grupos musculares.</p> <p><b>CHARLA MOTIVACIONAL</b></p>		<p>10 minutos</p> <p>5 minutos</p> <p>Total: 15 minutos</p>
<p><b>Observaciones:</b></p>		



**Firma del Maestrante**



**Firma del Coordinador**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA**  
**INSTITUTO DE POSTGRADO**  
**Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo**


**UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: FÚTBOL 3**

<b>Docente:</b>	Estefanía Belén González Banchón.		
<b>Tema:</b>	Fútbol Correctivo.		
<b>Objetivo:</b>	Realizar un encuentro de fútbol con la categoría 14-16 años para aplicación y corrección de los fundamentos técnicos aprendidos durante la semana.		
<b>Lugar y fecha:</b>	Cancha de fútbol.	<b>No. Participantes:</b>	20
<b>Medios:</b>	Balones, conos, chalecos, silbato, cronometro.	<b>Categoría:</b>	12 a 13 años.
<b>Duración:</b>	90 minutos.		
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps	
<p style="text-align: center;"><b>MOVIMIENTO ARTICULAR</b></p> <p><b>Descripción:</b> En un espacio delimitado los deportistas se ubican en formación circular realizando diferentes movimientos articulares de forma ascendente (tobillos, rodillas, caderas, tronco, brazos, cuello).</p>		3 minutos	
<p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b></p> <p><b>Descripción:</b> Los jugadores se ubican en dos columnas. En parejas a una distancia de 3 metros entre ellos. Realizan pases utilizando borde interno en desplazamiento hacia el otro extremo delimitado por un cono que se encuentra a 8-10 metros de distancia.</p>		10 minutos	
<p style="text-align: center;"><b>ESTIRAMIENTO</b></p> <p><b>Descripción:</b> Iniciamos con los tobillos, rodillas, cuádriceps, aductores, tronco, brazos.</p>		2 minutos	
Total: 15 minutos			
FASE PRINCIPAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps	
<p style="text-align: center;"><b>TAREA 1</b></p> <p><b>Descripción:</b> Trabajo de rueda de pases con dos jugadores en el centro que intentan robar el balón mientras sus compañeros realizan pases a diferentes direcciones. Cuando el balón es recuperado por alguno de los del centro, ingresa quien pierde el balón junto a su compañero de la derecha. En ese momento los jugadores del centro pasan a ocupar un lugar en el círculo general.</p>		15 minutos	
<p style="text-align: center;"><b>TAREA 2</b></p> <p><b>Encuentro deportivo correctivo</b></p> <p>Realización de un encuentro deportivo que nos permita la corrección de los fundamentos técnicos aprendidos durante la semana.</p>		2 encuentros de 20 minutos con 5 minutos de descanso.	
Total: 60 minutos			

FASE FINAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <p><b>ESTIRAMIENTO</b>  <b>Descripción:</b> se realiza el estiramiento de los diferentes grupos musculares.</p> <p><b>CHARLA MOTIVACIONAL</b></p>		<p>10 minutos</p> <p>5 minutos</p> <p>Total: 15 minutos</p>
<p><b>Observaciones:</b></p>		



Firma del Maestrante



Firma del Coordinador