





UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE

SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TÍTULO DE LA MONOGRAFÍA

MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL CATEGORÍA 10-11 AÑOS

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

AUTOR

LCDA. JULIANA DAYANARA LOZANO RODRIGUEZ

TUTOR

DRA. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, PH.D  
SANTA ELENA- ECUADOR

2022

## APROBACIÓN DEL TUTOR

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

### **CERTIFICA:**

En mi calidad de Tutor del trabajo del componente practico del examen complejo “**Macro ciclo de entrenamiento de futbol categoría 10-11 años**”, elaborado por el Lcda. Juliana Dayanara Lozano Rodriguez, egresada de la Maestría de Entrenamiento Deportivo, Instituto de Posgrado de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Magister en Entrenamiento Deportivo, me permito declarar que luego de haber dirigido científicamente y técnicamente en su desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por el cual la apruebo en todas sus partes.

Atentamente,



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

---

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

**C.I. 0703737981**

**TUTOR**

**TUTORA  
TRIBUNAL DE SUSTENTACION**



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

---

Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.  
Morocho Ph.D  
**DIRECTOR DE POSTGRADO**

---

Lic. Elva Katherine Aguilar  
**DOCENTE TUTOR**



---

Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc.  
MSc.  
**COORDINADOR DE POSTGRADO**

---

Ing. Liliana Gabriela Baque Catuto,  
**ESPECIALISTA DEL ÁREA**



---

Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.  
**SECRETARIO GENERAL**

**INSTITUTO DE POSTGRADO  
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

YO, Lcda. Juliana Dayanara Lozano Rodríguez

DECLARO QUE:

El Trabajo Práctico “Macro ciclo de entrenamiento de fútbol categoría 10-11 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.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Juliana Lozano R.', enclosed within a light gray rectangular border.

---

Lcdo. Lcda. Juliana Dayanara Lozano Rodríguez  
CI.1312345232

## **AUTORIZACION 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.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Juliana Lozano R.', enclosed in a light gray rectangular box.

---

**Lcda. Juliana Dayanara lozano Rodríguez**

**C.I. 1312345232**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
INSTITUTO DE POSTGRADO  
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA**

**MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO DE FUTBOL CATEGORIA 10-11  
Años**

**Autora:** Juliana Dayanara Lozano Rodríguez

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

**RESUMEN**

El macrociclo de entrenamiento deportivo es la parte fundamental de éxito de los deportistas, el mismo tiene una duración plasmada, ya que los objetivos planteados para cumplirlos son sobre todo los entrenamientos diferentes, para la adaptación del mismo se vaya dando organizada, con el fin de obtener el mejor rendimiento ideal del deportista previo a la competición.

El presente macrociclo de fútbol 11 esta direccionado al entrenamiento deportivo en niños de la categoría 10-11años donde se trabajará el microciclo número 1, en el periodo preparatorio, etapa especial realizando trabajos técnicos – tácticos direccionados a situaciones reales de juego logrando que el deportista tenga mayor nivel de eficacia en partidos oficiales.

Se llevará a cabo tres sesiones de entrenamiento los días 21,22,23 de febrero cada jornada diaria tendrá diferentes planes de entrenamiento haciendo énfasis primordialmente en la técnicas-tácticas.

**Palabras claves:** ENTRENAMIENTO, DEPORTISTA, CATEGORIA, FUTBOL



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
INSTITUTO DE POSTGRADO  
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA**

**MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL CATEGORÍA 10-11 años**

**Autor:** Juliana Dayanara Lozano Rodríguez

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

**ABSTRACT**

The sports training macrocycle is the fundamental part of the success of athletes, it has a set duration, since the objectives set to meet them are above all the different trainings, for the adaptation of the same it is given organized, in order to obtain the best ideal performance of the athlete prior to the competition.

This 11-a-side football macrocycle is aimed at sports training in children of the 10-11-year-old category, where microcycle number 1 will be worked on, in the preparatory period, a special stage carrying out technical-tactical work aimed at real game situations, ensuring that the athlete has higher level of efficiency in official matches.

Three training sessions will be held on February 21, 22, and 23. Each day will have different training plans, emphasizing primarily techniques and tactics.

**Keywords:** training, sportsman, category, football.

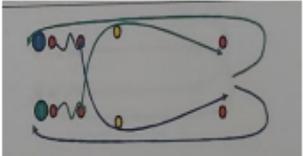
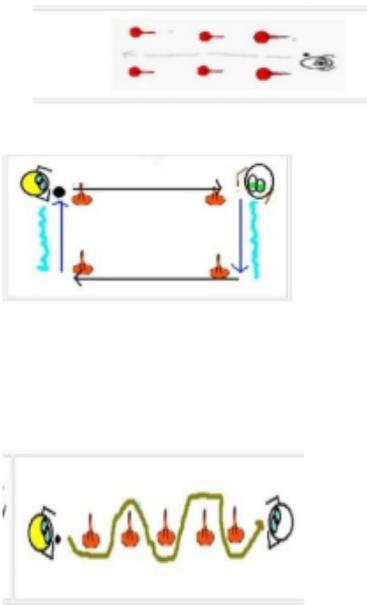
		<b>MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO</b>																									
MICROCICLO ( semana)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
SEMANA DEL		31	7	14	21	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	
AL		5	12	19	28	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	
MESES		FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO					
MACROCICLO		MACROCICLO 3																									
PERIODO		PREPARATORIO							COMPETITIVO																		
ETAPA		GENERAL			ESPECIFICO				PRE	COMPETITIVO																	
MESOCICLO		PRE FISICA			TEC-TAC																						
VOLUMEN		70%		30%	30%		70%		80%		20%		40%						50%								
INTENSIDAD																											
SESIONES		3																									
DIRECCIONES DEL ENTRENAMIENTO (																											
FISICO		50	50	50	30	30	20	20	20	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
TÉCNICO		25	25	25	60	60	70	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
TACTICO		10	10	10	10	10	10	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
TEORICO		10	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
PSICOLOGICO		5	5	5	0	0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
TOTAL DE PORCENTAJE		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
MINUTOS																											
FISICO																											
TÉCNICO																											
TACTICO																											
TOTAL MINUTOS		135 135																									
FUERZA																											
RESISTENCIA																											
VELOCIDAD																											
COORDINACIÓN																											
ACOPLAMIENTO																											
DIFERENCIACION																											
COMBINACIÓN																											
FLEXIBILIDAD																											

<b>MICROCICLO 4</b>				
	lunes	martes	miercoles	
prep fisica	15	15	11	41
fuerza	15			
resistencia		15		
velocidad			6	
coordinación			5	
prepa tecnica	45	23	20	88
conducción	15	10	10	
pase	20	5	5	
recepción	5	5	3	
desplazamiento	5	3	2	
prep tactica	2	2	2	6
principios ofen	2	2	2	
principios defe				
prep teorica				
prepa psicologica				

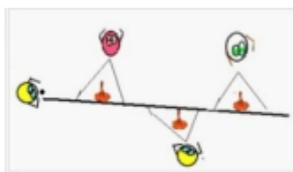


**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA**  
**INSTITUTO DE POSTGRADO**  
**Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo**

**UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:# 1**

Docente:	JULIANA LOZANO RODRIGUEZ		
Tema:	PASE Y CONDUCCION		
Objetivo	<b>FISICO</b> Desarrollar la resistencia especial con balón en distancias cortas con transferencias <b>TECNICO</b> mejorar el fundamento básico del pase y la conducción <b>PSICOLOGICO</b> mejorar la concentración		
Lugar y fecha:	Miércoles 16 de febrero Portoviejo – cancha los tamarindos	No. Participantes: 10	
Medios:	Balón , platillos , conos , silbato, cronometro	Categoría: 10- 11	
Duración:	45 min	Grupo: 1	
<b>FASE INICIAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>		<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
Presentación/ explicación básica Calentamiento general ( articulaciones, activación, estiramiento) Calentamiento especial (coordinación más salida, tocar balón libre )			10 MIN
<b>FASE PRINCIPAL</b>			
<b>Desarrollo de la Actividad</b>		<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
<p>conducción individual: los jugadores individualmente conducen la pelota por un pasillo que se ah delimitado en el terreno de juego cuando llegan al colocarse entre dos conos paran el balón con la planta de pie y reanudan la conducción</p> <p>conducción con pase mas control : el jugador A debe orientar hacia el cono que el jugador tiene a su izquierda para allí pasar el balón a su compañero A. cuando se realiza el pase el jugador se desplaza en conducción hasta el cono inicial para recibir el pase de vuelta .</p> <p>conducción con implementos: los jugadores conducen el balón entre conos al llegar al otro grupo le entrega el balón al siguiente jugador y se espera el nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto al trabajar y el paso entre conos usando ambas piernas .</p>			25 MIN

conducción con gestos técnicos de la pared: los jugadores se colocan en grupos de de 4 como muestra el grafico , el jugador A conduce el balón al llegar al primer cono realiza una pared con el jugadore B, continua la conducción y al llegar al siguiente cono realiza otra pared con el jugadore C, y al llegar al ultimo cono realiza la misma acción con el jugador D, después de cada vuelta cambiamos de posición .



### FASE FINAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Vuelta a la calma Juegos recreativos Retroalimentación</p>		<p>10 MIN</p>

Observaciones:

**Firma del Maestrante**  
Lcda. Juliana Dayanara Lozano Rodríguez



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

**Firma del Coordinador**  
Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho



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

**UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: # 2**

Docente:	JULIANA LOZANO RODRIGUEZ		
Tema:	PASE Y CONDUCCION		
Objetivo	FISICO FORTALECIMIENTO GENERAL TECNICO MEJORAR EL FUNDAMENTO BASICO DEL PASE LA CONDUCCION Y EL CON TROL PSICOLOGICO MEJORAR LA CONCENTRACION		
Lugar y fecha:	Jueves 16 de febrero Portoviejo – cancha los tamarindos	No. Participantes: 12	
Medios:	Balón , platillos , conos , silbato, cronometro	Categoría: 10- 11	
Duración:	45 min	Grupo: 1	
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps	
<p>Presentación/ explicación básica</p> <p>Calentamiento general (articulaciones, activación, estiramiento)</p> <p>Calentamiento especial (coordinación de salida mas conducción con retorno hacia la izquierda o derecha )</p>		10 MIN	
FASE PRINCIPAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps	
<p>Circuito coordinación: los jugadores salen el columna realizaran 8 ejercicios que comprenden, skiping, tocar cono con la mano , saltos en platillos derecha e izquierda dos piernas, salto mas desplazamiento, zigzag, skiping en zig zag , velocidad y giro en cada cono</p> <p>Conducción en relevo con gesto técnico : salida de un jugador s mitad del recorrido este realizara un gesto técnico y pasara al compañero q iniciara el ejercicio.</p> <p>Conducción pase de media distancia en diagonal con retorno a velocidad : dos jugadores inician conduciendo en dirección a unos conos situados en diagonal realiza un pase a la mitad de la distancia a raso de piso diagonal al lado contrario del que salieron los jugadores se</p>	  	25 MIN	

<p>desplazan al lugar que dieron el pase realizan un retorno a velocidad</p> <p>Pare, pase en profundidad con retorno en velocidad: pase y devolución entre jugadores A y C , B realiza un desmarque de ruptura en el momento en el que A realice un pase elevado o aras de piso , B recibe hace un control y regresar a velocidad</p>		
FASE FINAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Vuelta a la calma Juegos recreativos Retroalimentación</p>		<p>10 MIN</p>
<p>Observaciones:</p>		



Firma del Maestrante

Lcda. Juliana Dayanara Lozano Rodríguez



Firmado electrónicamente por:  
ELVA KATHERINE  
AGUILAR MOROCHO

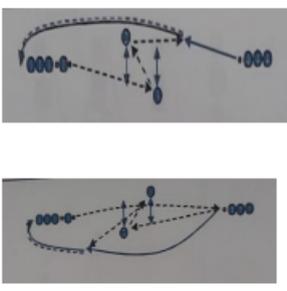
Firma del Coordinador

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho



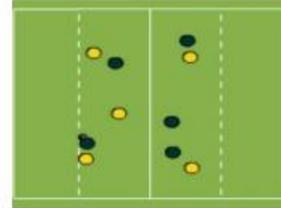
**UNIVERSIDAD ESTADAL PENINSULA DE SANTA ELENA**  
**INSTITUTO DE POSTGRADO**  
**Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo**

**UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: # 3**

Docente:	JULIANA LOZANO RODRIGUEZ		
Tema:	PASE Y CONDUCCION		
Objetivo	<b>FISICO</b> DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FISICAS <b>TECNICO</b> MEJORAR EL FUNDAMENTO BASICO DEL PASE LA CONDUCCION Y EL CON TROL <b>PSICOLOGICO</b> MEJORAR LA CONCENTRACION		
Lugar y fecha:	Viernes 18 de febrero Portoviejo – cancha los tamarindos	No. Participantes: 10	
Medios:	Balón, platillos , conos , silbato, cronometro	Categoría: 10- 11	
Duración:	45 min	Grupo: 1	
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps	
Presentación/ explicación básica Calentamiento general (articulaciones, activación, estiramiento) Calentamiento especial ( ejercicio de pases) A: 1-3-2-4 retorno a 1 C: 1-4-2-3-4-1 retorno a 1		10 MIN	
FASE PRINCIPAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps	
fundamentación( de la pared como acción técnico - táctico ) : se forman 2 grupos , el pase sale del jugador A el B recibe hace un control y da el pase largo al jugador C este realiza una pared con el jugador D controla y realiza un pase orientado al E quien recibe hace el pase con el jugador F quien recibe y devuelve el pase al jugador E este conduce y entrega al jugador inicial.  fundamentación de conducción del balón con entrega y recepción: el jugador A realiza una conducción hacia el jugador B este recibe y hace un pase al jugador D , el recibe controla y hace un pase corto con el jugador C, recibe y hace una conducción a velocidad con remate .	  	25 MIN	

espacio reducido 4 vs 4 con relevo: dividir a la platilla en equipos de 4 jugadores con relevos cada uno , partido reducido entre 2 equipos combinar apoyos, paredes , regates el gol vale haciendo un pase con el relevo.

juego recreativo con condicionante se distribuye a los jugadores en 2 equipos formados por 2 líneas cada uno. El juego consiste en progresar en el juego hasta lograr atravesar la línea discontinua del equipo adversario con el balón controlado, la acción se inicia con un desplazamiento largo del equipo contrario hasta la ultima línea del equipo atacante.



**FASE FINAL**

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Vuelta a la calma Juegos recreativos Retroalimentación</p>		<p>10 MIN</p>

**Observaciones:**

Firma del Maestrante  
Lcda. Juliana Dayanara Lozano Rodríguez



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

Firma del Coordinador  
Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho