



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TÍTULO DEL COMPONENTE PRÁCTICO

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE FÚTBOL CATEGORÍA DE 11 A 13
AÑOS**

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

AUTOR

Lcdo. Edgar Giovanni Robalino Sánchez

TUTOR

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph. D

SANTA ELENA- ECUADOR

2022

UPSE



APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Componente práctico del examen complejo, “PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE FÚTBOL CATEGORÍA DE 11 A 13 AÑOS”, elaborado por el maestrando Lcdo. EDGAR GIOVANI ROBALINO SÁNCHEZ, 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

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN



Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.
**DIRECTOR DEL INSTITUTO
DE POSTGRADO**



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

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph. D
DOCENTE TUTOR



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



Lcda. Liliana Baque Catuto, MSc.
DOCENTE ESPECIALISTA



Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.
SECRETARIO GENERAL



DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

YO, EDGAR GIOVANI ROBALINO SÁNCHEZ

DECLARO QUE:

El Trabajo del Componente práctico del examen complejo “PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE FÚTBOL CATEGORÍA DE 11 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, 21 de febrero del 2022

EL AUTOR

Lcdo. Edgar Giovanni Robalino Sánchez

C.I. 1802396885



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.

Lcdo. Edgar Giovanni Robalino Sánchez

C.I. 1802396885



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

TEMA

PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE FÚTBOL CATEGORÍA DE 11 A 13 AÑOS

Autor: Lcdo. Edgar Giovani Robalino Sánchez

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

RESUMEN

El Fútbol es la expresión deportiva más popular en todas partes del mundo, independientemente del sexo, edad, posición social, económica, política, religiosa, desde la antigüedad hasta los actuales momentos, es preciso poner énfasis en las edades tempranas a fin de conseguir una formación integral de los deportistas abarcando los aspectos intelectuales, físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psicológicos, mediante la aplicación de procesos de enseñanza con una adecuada metodología, la misma que nos brindará un aprendizaje óptimo y lograr el perfeccionamiento de la parte puramente mecánica del movimiento como también el desarrollo de las cualidades físicas en las escuelas de iniciación deportiva.

Los fundamentos técnicos son las principales acciones, que debemos aprender para comprender el desarrollo del juego, las cuales primero se enseñan, para luego entrenarlas, en pocas ocasiones se presentan separados entre sí, ya que estas se complementan para un mejor accionar del deportista. Pues la mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se mezclan, para fortalecer el juego individual y colectivo.

Conforme el niño crece, su aptitud técnica será la base del buen desarrollo y le permitirá experimentar lo divertido que es el fútbol en toda su extensión, en el fútbol base, los fundamentos técnicos se dividen en las siguientes categorías; conducir, controlar, pasar, rematar, cabecear y driblar.

Palabras claves: Fútbol, Técnica, Fundamentos, Juego.



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

TEMA

PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE FÚTBOL CATEGORÍA DE 11 A 13 AÑOS

Autor: Lcdo. Edgar Giovani Robalino Sánchez

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

ABSTRACT

Soccer is the most popular sports expression in all parts of the world, regardless of sex, age, social, economic, political, religious position, from ancient times to the present, it is necessary to emphasize early ages in order to achieve a Comprehensive training of athletes covering the intellectual, physical, technical, tactical, theoretical and psychological aspects, through the application of teaching processes with an adequate methodology, the same one that will provide us with optimal learning and achieve the improvement of the purely mechanical part of the sport. movement as well as the development of physical qualities in sports initiation schools.

The technical fundamentals are the main actions, which we must learn to understand the development of the game, which are first taught, and then trained, they are rarely presented separately from each other, since these complement each other for a better action of the athlete. Well, most of the time the partial movements and the technical elements are mixed, to strengthen the individual and collective game.

As the child grows, his technical aptitude will be the basis of good development and will allow him to experience the fun of soccer in all its extension, in grassroots soccer, the technical fundamentals are divided into the following categories; driving, controlling, passing, shooting, heading and dribbling.

Keywords: Football, Technique, Fundamentals, Game.

MACROCICLO

PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE FÚTBOL CATEGORIA DE 11 A 13 AÑOS

PROFESOR: LCDO. EDGAR GIOVANI ROBALINO SÁNCHEZ

PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE FÚTBOL CATEGORIA DE 11 A 13 AÑOS																																
PROFESOR: LCDO. EDGAR GIOVANI ROBALINO SÁNCHEZ																																
MACROCICLO	CAMPEONATO DE LA LIGA BARRIAL COTOCOLLAO																													C. FÍSICO	35	2898
PERIODO	PREPARATORIO															COMPETITIVO						TRANSITORIO			C. TÉCNICO	40	3312					
ETAPAS	GENERAL								ESPECIAL								PRE COMP			COMP			DES A	DES PA	C. TÁCTICO	20	1656					
MESOCICLOS	1		2		3		4		5		6			7			8			C. TEÓRICO	10	828										
	ENTRANTE		ESTABILIZADOR		DESARROLLADOR				ESTABILIZADOR											C. PSICOLÓGICO	15	1242										
MES	ENERO		FEBRERO		MARZO		ABRIL		MAYO		JUNIO			JULIO			AGOSTO															
MICROCICLO	1(3-1)		1(3-1)		1(3-1)		1(3-1)		1(3-1)		1(3-1)			1(2-1)			1(2-1)															
SEMANAS	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	26	27	28	29	30		
SESIONES	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1			
% MICRO	45	60	70	50	60	70	80	60	70	80	90	80	70	80	90	75	80	70	60	60	60	55	50	40	40	35	30	25	20	15		
VOLUMEN MICRO	211	281	327	234	281	327	374	281	327	374	421	374	327	374	421	351	374	327	281	281	281	257	234	187	187	164	140	117	94	70		
% C. FÍSICO	90		85		75		90		60		55			45			40			540	2898	5,4										
% C. TÉCNICO	80		80		75		85		70		60			55			40			545	3312	6,1										
% C. TÁCTICO	30		40		60		70		70		80			90			25			465	1656	3,6										
% C. TEÓRICO	30		45		60		65		55		70			90			30			445	828	1,9										
% C. PSICOLÓGICO	20		30		40		50		50		70			80			40			380	1242	3,3										
VOLUMEN MESO	1053		1263		1497		1474		1263		959			491			281			8280												
C. FÍSICO	483		456		403		483		322		295			242			215															
C. TÉCNICO	486		486		456		517		425		365			334			243															
C. TÁCTICO	107		142		214		249		249		285			321			89															
C. TEÓRICO	65		98		131		163		163		229			167			56															
C. PSICOLÓGICO	65		98		131		163		163		229			261			131															
TOTAL	1206,74		1280,89		1333,43		1575,68		1323,53		1402			1325,19			733,34															



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

Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL

Docente:	Lcdo. Edgar Giovanni Robalino Sánchez		
Tema:	Técnica de conducción con borde interno		
Objetivo	Lograr que los deportistas dominen la técnica de conducción del balón con borde interno		
Lugar y fecha:	Quito, 21/02/2022	No. Participantes:	15
Medios:	Balones, chalecos, platillos, conos, estacas, pito, cronómetro	Categoría:	11 a 13 años
Duración:	60 minutos	Grupo:	Homogéneo

FASE INICIAL

Desarrollo de Actividades	Ilustración	Tiempo y Reps
<p align="center">PRESENTACION Y RECOMENDACIONES</p> <p>El profesor socializa los lineamientos para mantener el orden y disciplina durante el desarrollo de la sesión.</p> <p align="center">MOVIMIENTO ARTICULAR</p> <p>Descripción: Para toda actividad física es muy importante iniciar con la lubricación de las articulaciones; para esto realizamos los movimientos propios de cada articulación como; circunducción, flexión, extensión, aducción y abducción, trabajamos desde la cabeza y bajamos hasta llegar a los pies.</p> <p align="center">CALENTAMIENTO</p> <p>Descripción: Caminar en diferentes direcciones y posiciones, elevar talones, rodillas el pecho, saltar con pies juntos, alternados izquierdo derecho, abriendo y cerrando piernas, continuamos con trote lento y vamos aumentando el ritmo y finalizamos con piques cortos suaves y rápidos.</p> <p align="center">ESTIRAMIENTO</p> <p>Descripción: Terminamos con ejercicios de flexibilidad de las extremidades superiores inferiores y tronco, hacer énfasis en piernas, el objetivo de esta fase es prepararle al cuerpo para un trabajo físico óptimo y evitar lesiones.</p>		15min.

FASE PRINCIPAL

Desarrollo de Actividades

EXPLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA

Descripción: En el fútbol existen varias formas de conducir el balón; con el borde interno, externo, punta y empeine del pie. Trabajaremos la técnica de conducción con borde interno del pie derecho e izquierdo y alternado, a diferentes direcciones, ritmo, velocidad, incrementando paulatinamente el grado de dificultad y número de repeticiones.

ACTIVIDADES

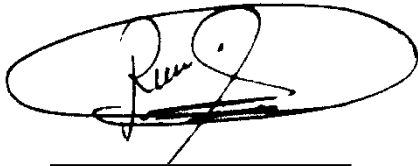
- 1.- Avanzar conduciendo el balón con borde interno del pie derecho, llega hasta el cono y regresa.
- 2.- Cambiamos, conducir el balón con borde interno del pie izquierdo, llega hasta el cono y regresa.
- 3.- Avanzar conduciendo el balón con borde interno, pero con los pies en forma alternada derecho izquierdo.
- 4.- Repetimos los ejercicios anteriores, pero con variaciones de velocidad lento rápido.
- 5.- Ahora incrementamos el grado de dificultad, conducir el balón con borde interno del pie derecho pasando en zigzag y evadiendo los platillos, hacerlo a un ritmo lento.
- 6.- El ejercicio anterior, pero con el borde interno del pie izquierdo.
- 7.- Trabajamos en forma alternada, conducir el balón con pie izquierdo derecho y viceversa sin topar los platillos.
- 8.- Seguimos con los ejercicios anteriores, pero lo ejecutamos con variaciones de velocidad lento y rápido.
- 9.- Realizar la conducción del balón pasando en zigzag por todos los platos que están colocados en columna formando un cuadrado, esto lo hacemos solo con pie derecho luego izquierdo y en forma alternada a diferente velocidad.
- 10.- Finalmente, jugar un partido de fútbol en espacio reducido para lo cual los jugadores deben poner en práctica la conducción del balón de manera correcta y evitando ser quitado por el rival.



Tiempo
y Reps

35 min.

FASE FINAL		
Desarrollo de Actividades	Ilustración	Tiempo y Reps
<p align="center">VUELTA A LA CALMA</p> <p>Descripción: Finalizar con un juego de vuelta a la calma llamado “las adivinanzas”</p> <p align="center">ESTIRAMIENTO</p> <p>Descripción: Terminamos realizando ejercicios de elongación con el fin de evitar dolores musculares posterior al entrenamiento.</p>		<p align="center">10 min.</p>
<p>Observaciones:</p>		



Firma del Maestrante



Firma del Coordinador



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

Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL

Docente:	Lcdo. Edgar Giovanni Robalino Sánchez		
Tema:	Técnica de pase con borde interno		
Objetivo	Afianzar en los deportistas la ejecución correcta de la técnica del pase con borde interno		
Lugar y fecha:	Quito, 21/02/2022	No. Participantes:	15
Medios:	Balones, chalecos, platillos, conos, estacas, pito, cronómetro	Categoría:	11 a 13 años
Duración:	60 minutos	Grupo:	Homogéneo

FASE INICIAL

Desarrollo de Actividades	Ilustración	Tiempo y Reps
<p align="center">PRESENTACION Y RECOMENDACIONES</p> <p>El profesor socializa los lineamientos para mantener el orden y disciplina durante el desarrollo de la sesión.</p> <p align="center">MOVIMIENTO ARTICULAR</p> <p>Descripción: Para toda actividad física es muy importante iniciar con la lubricación de las articulaciones; para esto realizamos los movimientos propios de cada articulación como; circunducción, flexión, extensión, aducción y abducción, trabajamos desde la cabeza y bajamos hasta llegar a los pies.</p> <p align="center">CALENTAMIENTO</p> <p>Descripción: Caminar en diferentes direcciones y posiciones, elevar talones, rodillas el pecho, saltar con pies juntos, alternados izquierdo derecho, abriendo y cerrando piernas, continuamos con trote lento y vamos aumentando el ritmo y finalizamos con piques cortos suaves y rápidos.</p> <p align="center">ESTIRAMIENTO</p> <p>Descripción: Terminamos con ejercicios de flexibilidad de las extremidades superiores inferiores y tronco, hacer énfasis en piernas, el objetivo de esta fase es prepararle al cuerpo para un trabajo físico óptimo y evitar lesiones.</p>		15 min.

FASE PRINCIPAL

Desarrollo de Actividades

EXPLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA

Descripción: En el fútbol existen varias formas de realizar pases con el balón; con el borde interno, externo, punta, empeine y talón del pie. Ejecutaremos la técnica correcta del pase con borde interno del pie derecho, izquierdo y alternado, a diferentes direcciones, distancia, velocidad, incrementando paulatinamente el grado de dificultad y número de repeticiones.

ACTIVIDADES

- 1.- En parejas enfrentados, pasar el balón a ras de piso con borde interno del pie derecho.
- 2.- Cambiamos, pasar el balón a ras de piso con borde interno del pie izquierdo.
- 3.- Pasar el balón en forma alternada, pie derecho e izquierdo con borde interno.
- 4.- Repetimos los ejercicios anteriores, pero con variaciones de velocidad; lento, rápido, alternadamente.
- 5.- Incrementamos el grado de dificultad, pasar el balón con borde interno pie derecho desplazándose hacia adelante y atrás a diferente ritmo, lento, rápido.
- 6.- El ejercicio anterior, pero con el borde interno del pie izquierdo.
- 7.- Ahora en forma alternada, pasar el balón con pie izquierdo derecho y viceversa desplazándose hacia adelante y atrás cambiando de ritmo.
- 8.- Trabajamos en tríos; ubicados dos a un lado y uno al otro, el balón sale de donde están los dos, pasar y rotar posiciones.
- 9.- Realizar la trenza de tres; para esto nos ubicamos en tres columnas a una distancia adecuada, el de la columna del medio inician el pase a un extremo en diagonal y se cambia al lugar a donde se fue el balón, así vamos pasando y rotando posiciones.
- 10.- Concluir jugando un partido de fútbol en espacio reducido aplicando la técnica de los pases de manera correcta evitando ser quitados.

Ilustración



Tiempo
y Reps

35 min.

FASE FINAL

Desarrollo de Actividades

VUELTA A LA CALMA

Descripción: Finalizar con un juego de vuelta a la calma llamado “las adivinanzas”

ESTIRAMIENTO

Descripción: Terminamos realizando ejercicios de elongación con el fin de evitar dolores musculares posterior al entrenamiento.

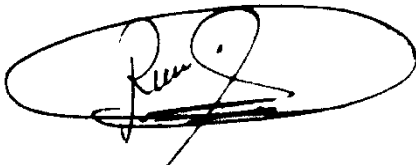
Ilustración



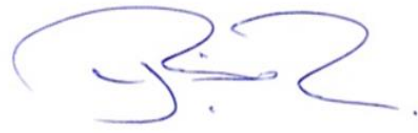
Tiempo y Reps

10 min.

Observaciones:



Firma del Maestrante



Firma del Coordinador



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

Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL

Docente:	Lcdo. Edgar Giovanni Robalino Sánchez		
Tema:	Técnica del cabeceo		
Objetivo	Conseguir que los deportistas alcancen un dominio adecuado de la técnica del cabeceo		
Lugar y fecha:	Quito, 21/02/2022	No. Participantes:	15
Medios:	Balones, chalecos, platillos, conos, estacas, pito, cronómetro	Categoría:	11 a 13 años
Duración:	60 minutos	Grupo:	Homogéneo

FASE INICIAL

Desarrollo de Actividades	Ilustración	Tiempo y Reps
<p align="center">PRESENTACION Y RECOMENDACIONES</p> <p>El profesor socializa los lineamientos para mantener el orden y disciplina durante el desarrollo de la sesión.</p> <p align="center">MOVIMIENTO ARTICULAR</p> <p>Descripción: Para toda actividad física es muy importante iniciar con la lubricación de las articulaciones; para esto realizamos los movimientos propios de cada articulación como; circunducción, flexión, extensión, aducción y abducción, trabajamos desde la cabeza y bajamos hasta llegar a los pies.</p> <p align="center">CALENTAMIENTO</p> <p>Descripción: Caminar en diferentes direcciones y posiciones, elevar talones, rodillas el pecho, saltar con pies juntos, alternados izquierdo derecho, abriendo y cerrando piernas, continuamos con trote lento y vamos aumentando el ritmo y finalizamos con piques cortos suaves y rápidos.</p> <p align="center">ESTIRAMIENTO</p> <p>Descripción: Terminamos con ejercicios de flexibilidad de las extremidades superiores inferiores y tronco, hacer énfasis en piernas, el objetivo de esta fase es prepararle al cuerpo para un trabajo físico óptimo y evitar lesiones.</p>		15 min.

FASE PRINCIPAL

Desarrollo de Actividades

EXPLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA

Descripción: El cabeceo es un fundamento que se lo utiliza para pasar, rechazar, desviar, rematar y conseguir goles, el balón puede ser golpeado con cualquier parte de la cabeza, pero la mayoría de veces se lo hace con la frente por ser una mejor superficie de contacto. Trabajamos el cabeceo en sus diferentes formas posiciones.

ACTIVIDADES

- 1.- Tocar el balón con la parte frontal de la cabeza evitando que se vaya al piso, hacerlo en el mismo lugar y luego con desplazamientos.
- 2.- En parejas enfrentados a una distancia adecuada, uno envía el balón por alto y el otro le devuelve con golpe de cabeza, luego cambiamos.
- 3.- El ejercicio anterior con variantes, el jugador que va a ejecutar el cabeceo inicia desde la posición cuclillas, luego de rodillas, sentado, acostado, realizar varias repeticiones y cambiamos de ejecutante.
- 4.- La actividad anterior, pero le agregamos una variante, luego de realizar el cabeceo partiendo de las diferentes posiciones realizar un desplazamiento hacia atrás, después de cada serie cambiar de ejecutante.
- 5.- En tríos enfrentados; dos a un lado y uno al otro, el balón sale de donde está solo, envía hacia el frente, el primero cabecea y se ubica atrás del otro.
- 6.- Al ejercicio anterior le agregamos una variante; el que cabecea se cambia de posición a donde va el balón.
- 7.- Continuamos con el ejercicio anterior, pero aumentamos el grado de dificultad, el que cabecea lo hace con doble golpe.
- 8.- Ahora nos ubicamos uno al medio y los otros uno a cada lado, los de los costados de manera alternada, el del medio cabecea y gira para cabecear el balón que viene del otro lado, al terminar la serie rotamos posiciones.
- 9.- En grupos de seis; hacemos ecua vóley solo con cabeza y agregamos variantes.
- 10.- Finalmente, jugar un partido de fútbol solo con cabeza, evitar que caiga el balón y que se apodere el equipo contrario.

Ilustración



Tiempo
y Reps

35 min.

FASE FINAL

Desarrollo de Actividades	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>VUELTA A LA CALMA Descripción: Finalizar con un juego de vuelta a la calma llamado “las adivinanzas”</p> <p>ESTIRAMIENTO Descripción: Terminamos realizando ejercicios de elongación con el fin de evitar dolores musculares posterior al entrenamiento.</p>		10 min.
Observaciones:		



Firma del Maestrante



Firma del Coordinador