

El Método

★ ★ ★ ★ ★ ★

TAHUICHI



Dirección Técnica Formativa en el Fútbol de Alto Rendimiento
y Sistematización de Experiencias Tahuichi

Editorial

Elaborado por:

Juan José Féler Estívariz

Director Deportivo

Academia de Fútbol Tahuichi Aguilera

Distintas Colaboraciones:

Roly Aguilera Gasser

- Presidente Ejecutivo

Academia de Fútbol Tahuichi Aguilera

Erwin Aguilera Gasser

- Directorio Academia de Fútbol Tahuichi Aguilera

Ciro Medrano Peña

- Gerente Técnico

Academia de Fútbol Tahuichi Aguilera

Hugo Romero Solano

- Director Técnico

Academia de Fútbol Tahuichi Aguilera

Franklin Guzman

- Director Técnico

Academia de Fútbol Tahuichi Aguilera

Juan Toledo Gutierrez

- Preparador Físico Principal

Academia de Fútbol Tahuichi Aguilera

Alí Burgos Morató

- Preparador Físico Externo

Jesús Gutiérrez Suárez

- Director Técnico UEFA

Vasco Cruz

- Director Técnico UEFA

Juan Carlos Garcia

- Entrenador UEFA PRO

Alvaro Román Ruiz

- Diseño y Diagramación

Samely Duran Antezana

- Digitalización de Gráficos

Dirección y Producción Editorial

Academia de Fútbol Tahuichi Aguilera

Primera Edición

Agosto - 2024

Derechos Reservados:

Academia de Fútbol Tahuichi Aguilera

Depósito Legal: 0-0-0000-0000

I.S.B.N.: 000-00000-00-00-0

Resolución Administrativa:

00000000000

Impresión:

Academia de Fútbol Tahuichi Aguilera

Villa Deportiva del Niño Feliz

4° Anillo y Radial 15

Tel.: 591-3-3547731 Fax: 591-3-3547730

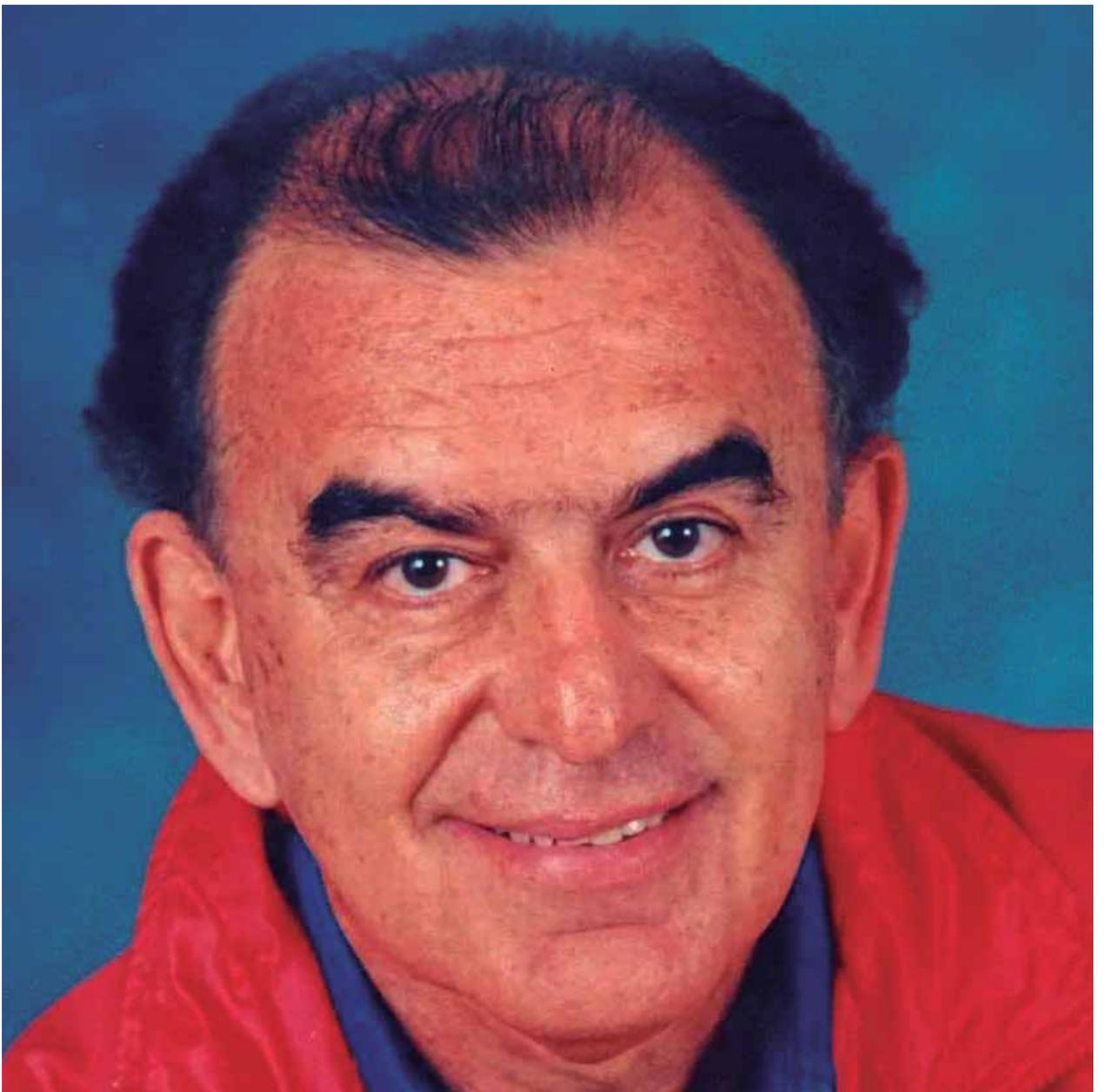
Casilla 3880- Santa Cruz Bolivia

tahuichi@tahuichi.com.bo - www.tahuichi.com.bo RR.SS:

Academia de Futbol Tahuichi Aguilera

*“Cuando un niño juega,
el mundo gana”*

Rolando Aguilera Pareja
1938 - 2002





Presidente de la Academia Tahuichi: Ing. Roly Aguilera Gasser.

Ya son casi 50 años desde que nuestro fundador Rolando Aguilera Pareja lanzó la Tahuichi hacia el Mundo como puntapié inicial del fútbol infanto juvenil a nivel global. Hoy, continuando con su gran aporte en favor del desarrollo de este noble deporte es que presentamos el presente libro “EL MÉTODO TAHUICHI”,

una recopilación de experiencias y conocimiento técnico-táctico adquiridos a lo largo de los gloriosos años de nuestra academia en favor del fútbol, que aquí te lo presentamos con el firme propósito de continuar este gran legado.



FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE FOOTBALL ASSOCIATION

P.O. BOX 85 CH-8030 ZÜRICH
TELEPHONE: 55 54 00
CABLE ADDRESS: FIFA
TELEX: 55 678 FIFA CH

Sr. Ing. Rolando Aguilera Pareja
Presidente de la Academia de
Fútbol "Tahuichi Aguilera"
Casilla 3880

Santa Cruz

BOLIVIA

ZÜRICH 17 de octubre de 1984
HETZIGWEG 11 WG/mgt

Estimado Sr. Aguilera:

Es un placer para nosotros acusar recepción de su muy amable carta del 14 de setiembre recién pasado, en la que se incluían algunas fotos de su visita a la FIFA House y las copias de las cartas de su Excelencia Hernán Siles Suazo, Presidente Constitucional de Bolivia, y de Uds. dirigida al Dr. Teófilo Salinas Fuller, Presidente de la Confederación Sudamericana de Fútbol.

Para FIFA es un honor tener el equipo de fútbol "Tahuichi Aguilera", representando a Bolivia, en el primer torneo para menores de 16 años que se realiza a nivel mundial, ya que la labor que tal Academia está realizando en favor de la juventud no solamente es reconocida dentro del ambiente futbolístico, sino que dentro del ambiente general en todo el mundo.

Sin otro particular y agradeciéndole la visita a la casa del fútbol y la atención de su carta, se despide atentamente de Ud.

FEDERATION INTERNATIONALE
DE FOOTBALL ASSOCIATION
El Secretario General

J.S. Blatter

Carta de la FIFA: Documento del entonces Secretario General de la FIFA Joseph Blatter y Ex presidente de FIFA; en agradecimiento y donde certifica que la Academia Tahuichi fue inspiración para realizar el Primer Mundial de Fútbol Sub 16 en China.

Índice Práctico

5. Categorización y Contenido de Entrenamiento **35**

Etapas del Juego (Familiarización) e Iniciación en el Fútbol (4 a 11 años) 35

Etapas del Juego y Familiarización (4 a 8 años) 35

-  - *Coordinación Conciencia Corporal* 37
-  - *Organización Espacial* 38
-  - *Organización Temporal* 38
-  - *Organización Espacio-Temporal* 39
-  - *Coordinación Dinámica general* 39
-  - *Coordinación Viso-motora* 40
-  - *Disociación Segmentaria* 40
-  - *La Anticipación Motora* 41
-  - *Equilibrio* 41
-  - *Velocidad* 41
-  - *La Orientación* 43
-  - *La Resistencia* 44

Etapas de Iniciación Deportiva (9 a 11 años) 45

-  - *Conciencia Corporal* 46
-  - *Organización Espacial* 46
-  - *Organización Temporal* 47
-  - *Organización Espacio-Tiempo* 47
-  - *Coordinación Dinámica General* 48
-  - *Coordinación Viso-motora* 48
-  - *Disociación Segmentaria* 49
-  - *Anticipación Motora* 50
-  - *Equilibrio* 50
-  - *La Velocidad* 51
-  - *Fuerza y Resistencia* 52
-  - *Movilidad y Estiramiento* 55

Índice Práctico

	Formación Preliminar (12 a 15 años)	55
	El Entrenamiento Técnico en la Etapa de Formación Preliminar	55
	- Perfeccionamiento táctico: I. Pase y Control (recepción del balón)	55
	- Perfeccionamiento Técnico: Remate al Arco	60
	- Perfeccionamiento Técnico: Remate al Arco Tras un Pase	62
	- Perfeccionamiento Técnico: Remate al Arco tras un Centro	64
	- Perfeccionamiento Técnico: Duelo con el Arquero	66
	- Perfeccionamiento Técnico: Duelo Uno Contra Uno	68
	- Perfeccionamiento Técnico: Cabeceo	70
	- Perfeccionamiento Técnico: Juegos de Práctica Básicos	72
	Etapa de Formación	74
	Entrenamiento Técnico en la Etapa de Formación	74
	- Entrenamiento Técnico-Táctico: Juegos Variados en una Mitad del Campo.	74
	- Entrenamiento Técnico-Táctico: Juegos de Práctica en Superioridad	
	Numérica para Mejorar el Juego de Combinaciones (retener el balón).	76
	- Entrenamiento Técnico-Táctico: Juego de Definición en Superficies Reducidas	78
	- Entrenamiento de las Cualidades Cognitivas: Ejercicios y Juegos de Práctica	80
	- Entrenamiento de las Cualidades Cognitivas: Juegos Cognitivos	82
	- La definición en Situaciones de Partido: Remate al Arco	84
	7. Los Sistemas de Juego	100
	El 4-3-3	100
	El 4-4-2	102
	El 4-2-3-1	104
	El 3-5-2 y sus Evoluciones	104
	El equipo en Bloque	105
	- Conclusión	107
	Estrategias en Situaciones a Balón Parado	107
	- Distintos Aspectos	107
	- Ejemplos	107

Índice Práctico

	- Resumen	108
	-Ventajas y Desventajas de la Marcación Individual y Zonal	110
	- Situaciones Ofensivas de Saque de Esquina	111
	-Tiros Libres	112
	- Jugadas de Tiro de Esquina Tahuichis	113
	- Jugadas Tahuichis de Balón Parado (Tiro Libre)	114
	8.Test de Evaluación Aplicados al Fútbol Individuales y Colectivos	116
	Test Ego 0	116
	- FASE 1 (COORDINACION)	117
	- FASE 2 (Determinar si el jugador es EGO 0 pre-fútbol o EGO 0 Fútbol)	120
	Test Ludológico Individual	121
	Test Ludológico de Equipo	126
	Test de Zona de Desarrollo (ZdD)	128
	9. La Planificación y Programación del Fútbol Base	137
	El Trabajo en el Fútbol por Ciclos	139
	- <i>Macro ciclos</i>	140
	- <i>Mesociclos</i>	141
	A. Preparatorio	142
	B. Periodos Competitivos	143
	- <i>Microciclos</i>	144
	- <i>Criterios de Programación</i>	145
	Estructura Semanal Tahuichi (Microciclo)	153
	- <i>Tabla: Mesociclo Tahuichi</i>	153
	- <i>Tabla: Fases de Juego Tahuichi</i>	153
	- <i>Tabla: Mesociclo Tahuichi de 4 a 8 años</i>	154
	- <i>Tabla: MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO</i>	154
	- <i>Tabla: ENTRENAMIENTO CO-ADYUVANTE</i>	155
	La Sesión de Entrenamiento	155
	- <i>La Dosificación del Entrenamiento</i>	157
	- <i>Estructura de la Sesión de Entrenamiento</i>	158
	- <i>La Evaluación de un Partido de Competición</i>	160
	Tablas: Fichas de Evaluación y Autoevaluación de Deportistas	161

Índice Teórico

⚽	Introducción	10
⚽	1. Las tendencias del Fútbol Actual	12
⚽	Sistemas claros pero flexibles.	12
⚽	- <i>Juego ofensivo eficaz</i>	12
⚽	- <i>Líneas defensivas compactas</i>	12
⚽	- <i>El Arquero</i>	12
⚽	- <i>Situaciones de Pelota Parada</i>	12
⚽	Sistemas de Juego y Flexibilidad Técnica	12
⚽	2. El Jugador en Vías de Formación	13
⚽	Preparación Según Etapas de Aprendizaje	13
⚽	- <i>Aspectos Técnicos</i>	16
⚽	- <i>Aspectos Tácticos</i>	16
⚽	- <i>Aspectos Atlético</i> s	17
⚽	- <i>Aspectos Mentales y Educativos</i>	17
⚽	- <i>Relación entre Activación y Rendimiento</i>	19
⚽	- <i>Flow en el Deporte</i>	19
⚽	- <i>Principios y Técnicas que Ayudan a la Atención, Concentración y Activación en el Deporte</i>	19
⚽	3. El Formador	21
⚽	El Formador-Educador	21
⚽	El Formador Director Técnico	22
⚽	- <i>La Dirección Técnica de un Partido</i>	23
⚽	El Formador Asesor	24
⚽	- <i>La Capacitación Continua de los Formadores</i>	24
⚽	- <i>La metodología del Entrenamiento</i>	24
⚽	- <i>Los Principales Métodos Pedagógicos</i>	25
⚽	- <i>La Repetición como Principio Fundamental del Aprendizaje</i>	26
⚽	4. La Técnica	28
⚽	Los Aspectos de la Técnica	28

Índice Teórico

⚽	- Las habilidades Técnicas Básicas	29
⚽	- Las Técnicas Ofensivas	29
⚽	- Las Técnicas Defensivas	30
⚽	- El Duelo Uno contra Uno	31
⚽	Desarrollar la Técnica	31
⚽	- La Técnica en la Etapa de la Formación Preliminar (12 a 15 años)	31
⚽	- La Técnica en la Etapa de la Formación (16 a 18 años).	32
⚽	- La Técnica en la Etapa de la Formación Posterior (19 a 21 años).	32
⚽	- Como Trabajar la Técnica	33
⚽	- Metodología de la Formación Técnica	33
⚽	6. El Concepto de Juego	88
⚽	- Definiciones	88
⚽	La Táctica	88
⚽	- El Intercambio de Funciones	89
⚽	- Evolución Táctica	89
⚽	- Desarrollo de la Táctica	89
⚽	El Desarrollo del Sentido Táctico en la Formación Preliminar	90
⚽	- Desarrollo de las Cualidades Tácticas	90
⚽	- El Sentido de la Zona en el Fútbol Moderno	90
⚽	- El juego en zona	91
⚽	- Sistemas de Organización del Juego	91
⚽	El Perfeccionamiento del Sentido Táctico en la Formación	92
⚽	- Equilibrio-Desequilibrio-Transición	92
⚽	- Exceder las Funciones	92
⚽	- Acciones Defensivas	92
⚽	- La Presión por Zonas (acoso)	94
⚽	- La Presión (acoso)	95
⚽	- Acciones Ofensivas	96
⚽	- Acerca de la Velocidad	98
⚽	- La Transición	98
⚽	Bibliografía	168

Erwin Aguilera Gasser

Dede

Roly Aguilera Gasser



Primeros pasos Tahuichi



El Método **TAHUICHI**

Introducción

El fútbol formativo juvenil en cada región del mundo representa innegablemente la base y realidad del balompié local, nacional como internacional. Todas las asociaciones, federaciones y confederaciones tienen la tarea de desarrollarlo en sus territorios, permitiendo crear así distintas filosofías de acorde a las características de los países.

En éste fútbol formativo, el reconocimiento de los aspectos históricos, sociales y culturales, permite que perdure una identidad e impronta propia a lo largo del tiempo. Es así que para el país y el mundo la gran historia e influencia social de la Academia de Fútbol Tahuichi Aguilera es grandiosa. Desde su creación un 1ro de mayo de 1978 llenó de alegrías la región con la consecución de hitos históricos, entre los que se encuentra el Sudamericano de Argentina de 1980, donde la academia venció en la final al histórico Independiente del mismo país, dando nacimiento a la recordada sentencia del fundador de la institución, el Ing. Rolando Aguilera Pareja (†) quien enunció:

“El niño boliviano puede ser igual o mejor que cualquier niño del mundo y lo hemos demostrado”.

La Tahuichi también obtuvo el Mundialito de River Plate de 1981 y continuamente se dio la obtención del Mundialet de España en 1982 (paralelo al mundial de fútbol de mayores) donde la Academia se impuso a la Selección de Hungría en la gran final. Cabe mencionar que durante la obtención del Mundialet se generó el recordado encuentro (gestionado por el Dr. Edgar Peña) entre Rolando Aguilera y João Havelange, en ese entonces presidente de la FIFA, donde este último le manifestó a Roly su gran admiración por el fútbol tan vistoso e imponente que presentaba Tahuichi y que era un fenómeno digno de imitar.

Lo que pocos pensaban y conocen es que a partir de ese encuentro y confirmado mediante una misiva firmada y enviada al mismo Roly en 1984 por el secretario general de FIFA Joseph Blatter, se enunciaba que Tahuichi fue la inspiración e impulsora principal para la realización del primer mundial de selecciones FIFA sub 16 en Pekín 1985, del cual la Academia fue participante por clasificación directa representando y llamándose Bolivia, hecho histórico para el país.

Pero el principal hito histórico de Tahuichi que llevó el nombre de Bolivia a lo más alto en la historia del fútbol mundial, se dio gracias a la obtención del primer y único torneo Sudamericano juvenil FIFA de selecciones ganado por el país en Perú el año 1986, permitiendo de esta manera que la academia represente una vez más al país en el Mundial Juvenil de Canadá en 1987. Estos inmejorables años dieron como resultado a una notable generación de grandes atletas que conformaron la base principal de la selección mayor de Bolivia llevándola a clasificarse a su primer y único mundial de mayores de EEUU en 1994.

Más cerca en el tiempo la Academia consiguió volver a Europa y ser campeón una vez más en este viejo continente ganando la Donosti Cup de Madrid en el 2018. También sobresale la obtención de los campeonatos nacionales CONMEBOL en los años 2018, 2020, 2021-2022, 2023 permitiendo representar a Bolivia en los Torneos Sudamericanos de Paraguay en cada uno de estos años. Es importante resaltar también que la Academia viene posicionando hace más de 25 años uno de los torneos infante juveniles más importantes del país y del mundo, el Mundialito Tahuichi “Paz y Unidad” Sub 15, del cual han sido participes equipos de talla mundial como el Real Madrid, Bayern de



Munich, Barcelona FC y River Plate, Boca Jrs, Boa Vista, Flamengo, permitiendo contar también con la participación de jugadores de talla mundial como el español Iker Casillas, Roque Santa Cruz, Tomas Rincón, Weston Mckennie (Juventus, Italia), Diego Laxalt (Dinamo Moscú), Federico Valverde (Real Madrid), Gio Reyna (Borussia Dortmund) entre otros.

Este grandioso historial no seguiría siendo posible sin el basto capital humano que la institución gradúa anualmente. Desde sus inicios a la fecha, Tahuichi posicionó más de 260 jugadores en el fútbol profesional, cerca de 60 de manera directa o indirecta en clubes del extranjero. Algunos de estos deportistas que han destacado a través del tiempo son: Marco Antonio Etcheverry, Erwin Platiní Sánchez, Jaime Moreno, Héctor Cristaldo, Mauricio “Tapera” Ramos, Juan Manuel Peña, Joselito Vaca, Ruben Tufiño, Roger “Sucha” Suarez, Darwin Peña, Miguel Loayza, Jose Carlo Fernández, Ronald “Nacho” Garcia, Daniel Vaca, Jhasmani Campos, Alcides Peña, Juan Carlos Arce, Jose Alfredo Castillo, Ronaldo Sanchez, Fernando Saucedo, Leonel Justiniano, Romel Quiñonez, Rudy Cardoso, Carmelo Algarañaz, Henry Vaca, Bruno Miranda, Jeyson Chura, Gilbert, Sebastián y Mauricio Álvarez, Daniel Medina, Javier Uzeda, Leonardo Zabala, Miguel Terceros, Ervin Vaca entre muchos otros.

Este “fenómeno Tahuichi” puede explicarse a partir de la visión de Roly, que desde la puesta en marcha de la institución planteó el objetivo general que la sostiene: *“Forjar el perfil del nuevo hombre boliviano, enseñando al mismo tiempo fútbol y valores morales para construir y transformar el potencial deportivo en energía social sostenible y duradera”*.

Es así que a partir de estas experiencias deportivas y eventos históricos vividos a lo largo del tiempo, se ha gestado la gran “Mítica Tahuichi”. Instaurada en la impronta de cada atleta Tahuichi

y del imaginario colectivo de la población en general que ha sido testigo de esta grandiosa institución y que puede resumirse en el siguiente concepto: *“Juego de garra y técnica único, pionero en el país, formando indiscutiblemente parte de la historia del fútbol nacional y modelo a seguir”*.

Continuando éste aporte integral consistente en el tiempo, la Academia Tahuichi propone el presente libro “El Método Tahuichi”. Documento que expone una vasta información teórica-científica obtenida a partir de los entes más representativos del fútbol mundial como FIFA, CONMEBOL, UEFA, sumada a la reconocida experiencia de Tahuichi y con el único propósito de fomentar el fútbol infanto-juvenil en todo el país y la región en su conjunto.

A lo largo del manual, se presentan herramientas de trabajo estructurales desde lo mental, físico, técnico, táctico y metodológico, focalizadas a las principales etapas formativas juveniles y alcanzando como último punto: la competición de alto nivel deportivo ya sea nacional como internacional. ¿Por qué se hace hincapié en esto último?, porque la formación de un jugador de alto nivel no es posible sin la aplicación a alta intensidad de todo lo aprendido semanal, mensual o anualmente, permitiendo medir los resultados y el progreso formativo.

Por esto, el presente documento permite también otorgarle a cada entrenador recursos fundamentales para encarar y guiar a sus dirigidos de acuerdo a su entorno social y sus particularidades propias, con el objetivo de conseguir de este modo:

“Atletas a la altura de las más altas exigencias del fútbol contemporáneo que se actualiza constantemente”.



El Método **TAHUICHI**

I. Las tendencias del Fútbol Actual

Sistemas claros pero flexibles.

Todos los equipos disponen de una organización adaptada a las cualidades individuales de los jugadores. El sistema de juego forma la estructura básica sobre la que se desenvuelve un equipo.

Aun así un sistema se aplica de manera flexible con el fin que los jugadores se desarrollen integralmente y exploten todo su potencial. Los mejores equipos deben encontrar un equilibrio óptimo entre los sistemas y las estrategias claramente reconocibles, dando ciertas libertades a los jugadores en términos de iniciativa personal y creatividad.

Esta capacidad de actuar con inteligencia y flexibilidad modificando la táctica en distintas circunstancias de juego junto con la agresividad positiva y calidad técnica de los jugadores, constituyen la clave del éxito.

Las cualidades individuales influyen constantemente en el resultado de un partido. En el fútbol moderno resulta muy difícil romper las líneas defensivas compactas con ocho o nueve jugadores detrás de la pelota. Por tal motivo es elemental contar con jugadores capaces de imponerse en duelos de calidad de regate, tanto en el centro como en las bandas de la cancha con finalidad de llegar al arco adversario.

Otro factor esencial son los atacantes veloces, hábiles y determinados en la definición siendo capaces de marcar la diferencia.

- Juego ofensivo eficaz.

Pases claros lanzados desde el medio campo como la creatividad por las bandas eficientes

para crear situaciones de gol con la definición mucho más importante.

- Líneas defensivas compactas

El arquero toma un protagonismo determinante controlando los espacios entre él y sus cuatro defensas atento a la anticipación de balones largos. Hoy en día la mayoría de la marcación es zonal modificándose a una marcación individual de acuerdo a la situación de juego. Los defensores con habilidad del marcaje de uno contra uno se apoyan de los volantes que inician y ejercen acciones de presión con la intención de reducir los espacios de los adversarios. La máxima de las líneas ofensivas es cometer la menor cantidad de errores en cercanía del área penal con el afán de no conceder ningún tiro libre peligroso.

- El Arquero.

La rapidez de las jugadas y la potencia de los remates hacen que sea cada vez más difícil esta posición buscando gran habilidad en los arqueros. Los remates cercanos en los tiros libres, las jugadas con remates explosivos dentro del área busca la perfección constante de los líderes natos que son los arqueros.

- Situaciones de Pelota Parada

Cerca del 30% de los goles provienen de las jugadas paradas o ensayadas evidenciando la calidad y eficacia que se debe buscar en estas ejecuciones, mientras muchos equipos utilizan la defensa zonal en estas jugadas, la defensa individual se adapta a esta.

Sistemas de Juego Tahuichi y Flexibilidad Táctica.

La flexibilidad técnica e inteligencia de juego destaca en los grandes equipos. Capaces de adap-



tarse cuando sea necesario. Los grandes equipos disponen de la capacidad de actuar flexiblemente de un partido a otro al igual que adaptarse en un mismo partido ante distintas situaciones de juego, siempre partiendo de un sistema básico.

Esta flexibilidad con la agresividad futbolística y calidad técnica de los jugadores significan muchas veces la clave del éxito.

Frecuentemente los equipos prefieren el planteamiento tradicional básico con dos líneas de formación de cuatro y dos atacantes (4-4-2), sin embargo este sistema se adapta flexiblemente de acuerdo a la circunstancia del juego o la calidad de los jugadores.

El sistema 4-4-2 ofrece un medio campo organizado en forma de rombo o en línea con dos volantes defensivos y dos centro campistas laterales que intercambian balones de acuerdo a las circunstancias para abrir espacio a los defensores centrales.

Las acciones ofensivas son sumamente variables marcadas por rotaciones y cambios de despliegue. Los equipos pasando de un 5-2-3 en defensa a un 3-2-5 en ataque de un 4-2-3-1 en defensa entre otros.

Los mejores equipos se adaptan a la circunstancias del partido modificando su sistema pero conservando sus principios generales de juego.



2. El Jugador en Vías de Formación

Preparación Según Etapas de Aprendizaje

Los clubes y academias deben centrar sus programas de formación global y promoción educativa, siempre respetando las etapas de desarrollo.

De los 4 a 11 años a través del juego el deportista podrá vivir y profundizar su alegría y dominar cierto número de acciones técnicas, encontrará su posición en la cancha y comprenderá la necesidad de cooperar con sus compañeros para superar adversarios.



El Método **TAHUICHI**

 ETAPAS FORMATIVAS DE APRENDIZAJE 			
INICIACIÓN-EDUCACIÓN	De 4 a 11 años	Focalizado en psicomotricidad y placer.	Condición Física Básica
FORMACIÓN PRELIMINAR	De 12 a 15 años	Desarrollo de la técnica mental	
FORMACIÓN	De 16 a 18 años	Desarrollo de la táctica mental	Condición Atlético Física
FORMACIÓN POSTERIOR	De 19 a 21 años	Específica individual	

Ejercicios de coordinación, actividades de agilidad y flexibilidad y juegos de reacción y cambios de dirección complementan el trabajo en este periodo De 12 a 15 años importante trabajo básico en el desarrollo y educación. Es la edad de oro para desarrollar cualidades técnicas y tácticas y psicológicas. Se trabajan aspectos fundamentales técnicos en el sentido táctico individual y principios básicos del juego así como actitudes mentales de concentración, autoconfianza, perseverancia y voluntad, se da preferencia al perfeccionamiento y utilización de gestos técnicos en el juego. Trabajo específico de capacidad aeróbica y velocidad al igual que la flexibilidad, coordinación, de apoyo y desplazamiento.

De 16 a 18 años es la etapa donde se afinan las cualidades adquiridas que conducen al jugador hacia el fútbol de rendimiento:

⚽ Tender enseñanza en la técnica específica, relativa a la posición en el campo sin dejar de trabajar las técnicas básicas.

⚽ Dominar las distintas acciones del juego (ofensivas y defensivas) adaptándose a los distintos sistemas de juego.

⚽ Mejorar los elementos atléticos y físicos ya ad-

quiridos, introducir ejercicios de fuerza y obtener mayor masa muscular a través de ejercicios de musculación.

⚽ Estabilizar las actitudes mentales como ser la concentración, autoconfianza, perseverancia y voluntad.

Todos estos componentes dominan los requisitos básicos del fútbol de alto nivel.

Para los futbolistas de 19 a 21 del nivel futbolístico más alto es necesario disponer de una etapa posterior de seguimiento y termino de capacitación. Estos se encuentran en una situación sumamente delicada, a menudo estos jóvenes no han finalizado plenamente su formación y subsisten ciertas deficiencias particularmente físicas algunas técnicas y mentales como la perseverancia.

Muchos de estos jugadores a esta corta edad ya entrenan con jugadores profesionales que enfrentan entrenamientos de juego colectivo y partidos de competición, quitándoles la oportunidad de continuar con su formación básica específica que les permita afinar habilidades individuales de su propio ritmo de desarrollo. Por ello se recomienda organizar sesiones de entrenamiento específicas individuales. El fútbol significa una escuela para la vida de estos adolescentes no solo para capacitarse como jugadores profesionales sino también ayudándolos a evolucionar en función a su personalidad (inteligencia, cultura, sociabilidad).



		ENTRENAMIENTO SEGÚN ETAPAS DEL APRENDIZAJE					
INICIACION- EDUCACION: Inicios en la práctica deportiva de 4 a 11 años.	CRECIMIENTO El fútbol en etapa de formación preliminar: 12 a 15 años.	REFUERZO - CONSOLIDACION El fútbol de la etapa de formación: 16 a 18 años.	RENDIMIENTO El fútbol de la etapa de formación posterior: 19 a 21 años.	Coordinación Estructural	Consolidación-Asimilación	Estabilización – Rendimiento	Rendimiento
<ul style="list-style-type: none"> • Conciencia Corporal • Organización Espacial • Organización Temporal • Organización Espacio-Temporal • Coordinación Dinámica General • Coordinación Viso-Motora • Disociación Segmentaria 	<ul style="list-style-type: none"> • Pubertad • Dominio de la habilidad corporal y de los aspectos elementales • Período mental difícil • Capacitación de los fundamentos técnicos • Trabajos técnicos según las posiciones y según los bloques «bajo presión» • Habilidades técnico-tácticas • Técnica individual específica de juego • Dominio individual de la pelota «bajo presión» • Sentido táctico colectivo • Sentido táctico individual y colectivo (cualidades cognitivas) • Aprendizaje de los principios de juego • Responsabilidad en el juego • Adquisición de actitudes mentales básicas a través de la experiencia y de formas específicas de juego 	<ul style="list-style-type: none"> • Etapa de la adolescencia con la conclusión del crecimiento • Formación atlética y física específica • Edad de la elección definitiva; evolución hacia el estado de joven adulto; la hora de la «verdad» • Habilidades técnico-tácticas complejas «bajo presión» • Desempeños tácticos defensivos y ofensivos en el marco del concepto de juego (organización y sistema de juego) • Los planteamientos específicos tácticos • Actitudes mentales de rendimiento inducidas por la formación específica u otras técnicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Madurez (establecimiento de la personalidad) • Preparación física óptima • Actitud mental de rendimiento (ganar) • Reacciones técnicas apropiadas durante las situaciones de partido • Cultura táctica (flexibilidad y adaptabilidad a las diferentes situaciones tácticas) • Estrategia de juego 				

NOTA: Los principios del presente cuadro se entrelacionan según las edades, es decir no son rígidas, ni exclusivas de una etapa específica.

TABLA CONTINÚA



El Método **TAHUICHI**

 ENTRENAMIENTO SEGÚN ETAPAS DEL APRENDIZAJE 			
<ul style="list-style-type: none"> – Equilibrio – Velocidad – Orientación – Anticipación Motora – Resistencia – Movilidad y Estiramiento 	<ul style="list-style-type: none"> Coordinación – Resistencia básica Fortalecimiento muscular – Velocidad 	<ul style="list-style-type: none"> Fuerza-potencia – velocidad – Resistencia específica 	<ul style="list-style-type: none"> Ritmo de juego – velocidad de ejecución – Desmarque de ruptura
<ul style="list-style-type: none"> • Juegos motivantes y participativos con o sin pelota 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego – ejercicios con el balón – juego 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento colectivo específico (individual) • Juegos de práctica – ejercicios técnicos y técnico-tácticos – partidos reales 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento táctico • Polivalencia táctica en el juego • Juegos de práctica – transición en el partido – estrategia en situaciones a balón parado

NOTA: Los principios del presente cuadro se interrrelacionan según las edades, es decir no son rígidas, ni exclusivas de una etapa específica.

- Aspectos Técnicos

No basta aprender el gesto técnico en los entrenamientos, sino que se lo debe aplicar y remarcar en situaciones de partidos. La pura técnica no basta, acompañada de determinación y ejecución eficaz.

El 30 % de los goles provienen de jugadas paradas, 50% de los goles provienen por las bandas de juego por ello se debe trabajar a precisión la calidad de los pases, pases en espacios libres, centros con efectos y directos. También se busca defensas compactas que concedan menos espacios para las llegadas ofensivas.

La calidad técnica constituye un elemento cada vez más determinante del éxito, los mejores equipos no pueden estar exentos de estar dotados de jugadores individuales capaces de marcar la diferencia y modificar el curso del partido por si solos.

Es importante durante los entrenamientos ceder el juego libre ya que la libertad del jugador da lugar a generar creatividad. Al final son las grandes figuras las que cambian e curso del partido. Es importante encontrar un equilibrio entre practicar ejercicios precios y la creatividad en momentos libres.

- Aspectos Tácticos

Es importante trabajar desde edad temprana, por ejemplo: percepción de las zonas de juego, principio de juego por zona, ocupación racional del terreno de juego, equilibrio entre ataque y defensa, transición, reorganización defensiva una vez se pierde el balón y rápido ataque cuando se lo recupera, optimización de juego por la bandas, capacidad de ejercer una presión colectiva sobre el portador del balón.

Igual conservar la pelota, incluso bajo presión mediante pases cortos con el menor número de toques de balón.





Por ello el entrenador deberá: proponer plan de juego, definir la estrategia de juego del equipo con y sin la pelota. Durante el entrenamiento es importante fomentar la recuperación colectiva del esférico.

En la actualidad se recupera la pelota por superioridad numérica que por acciones de uno contra uno. El hecho de aprender a defender colectivamente y en bloque, ya sea en el medio-campo o adelante desarrollará sentido táctico en los jóvenes futbolistas.

-Aspectos Atlético

Los jugadores deben poseer un alto grado de soportar una mayor repetición de esfuerzos para el aumento permanente de tiempo efectivo de juego, por ello es necesario:

- ⚽ Trabajo regular de coordinación y dominio del apoyo del compañero.
- ⚽ Velocidad y agilidad, cualidades indispensables.

Durante los entrenamientos, el cambio de ritmo es fundamental en el juego moderno. Por ello se debe trabajar sobre:

- ⚽ Agilidad.
- ⚽ Explosividad.
- ⚽ Velocidad.
- ⚽ Resistencia.

-Aspectos Mentales y Educativos

La fuerza mental en la tendencia actual significa un pilar fundamental en los futbolistas. Significa el cuarto pilar en la formación de jóvenes jugadores de fútbol como una formación integral sistémica.

Al ser el entrenador el principal responsable del ambiente y funcionamiento de su equipo, una de sus principales funciones es el de explicar los roles a cada individuo, desarrollar sentimientos de orgullo, ser guía en el establecimiento de objetivos estimulantes, estimular identidad, evitar la formación de sub grupos, evitar una rotación excesiva de jugadores, realizar reuniones periódicas para solucionar posibles conflictos grupales y conocer de cerca a los individuos del equipo.

Un equipo de fútbol no solo se compone por la mera existencia y rendimiento de sus individuos y cuerpo técnico, se compone también de la dinámica entrenador-jugador como lo más importante en el proceso deportivo, ya que el entrenador debe ser un líder, influyendo positivamente con la finalidad de conseguir objetivos propuestos en conjunto con sus jugadores.

De acuerdo a esto, a continuación se describen algunas de estas variables psicodeportológicas que se encuentran presentes en la competición deportiva.

Atención y Concentración en el Deporte.

La Atención y concentración son consideradas por la mayoría de los investigadores como las dos variables más importantes e influyentes en el éxito deportivo. Concurrentemente la victoria o derrota en un partido de competición dependen de algo tan simple como la falta o pérdida de la atención- concentración en milésimas de segundos.

El control atencional es clave en la competición deportiva. Por ello la capacidad de focalizar la atención en los estímulos correctos y relevantes del entorno competitivo es de carácter decisivo, en el fútbol el seguir el balón, los compañeros y los contrincantes es clave.



El Método **TAHUICHI**

Autoconfianza. Un factor clave en el rendimiento deportivo es la autoconfianza, la cual son las creencias y conocimientos que le permite al jugador tener a mano herramientas y recursos apropiados para hacer frente a las dificultades del deporte y superarlas satisfactoriamente.

Puede ser fluctuante ya que si realiza acciones que resuelve o supera satisfactoriamente, su autoconfianza se incrementará de manera momentánea o fijamente. Del mismo modo si posee una autoconfianza alta y se enfrenta a algunas acciones o situaciones que no las supera satisfactoriamente, su autoconfianza puede tender a reducirse.

La autoconfianza se caracteriza por una alta expectativa del éxito, puede ayudar a los deportistas a activar emociones positivas y estados mentales como el optimismo facilitando la concentración en entrenamientos y competencias deportivas, así mismo puede ayudar a enfocarse de mejor manera en las estrategias del juego.

Del mismo modo sobresalen cuatro elementos que son fundamentales para el desarrollo de la autoconfianza en el fútbol y que el entrenador como líder fundamental en un grupo debe saber desarrollarlos:

Desempeño Exitoso. Se debe experimentar éxito para desarrollar un buen nivel de autoconfianza. Para obtener éxito a veces los objetivos vienen a ser dificultosos, por ellos el entrenador debe encaminar a sus deportistas objetivo por objetivo, difíciles pero realistas.

Aprendizaje Indirecto. Los deportistas principiantes pueden experimentar el éxito a través del uso de modelos exitosos, ya sean compañeros habilidosos, algún futbolista profesional exitoso donde desarrolle las destrezas de cómo llevar a cabo una tarea que pueda direccionarlo al éxito.

Persuasión Verbal. Mediante ánimos por parte del entrenador, compañeros padres y familiares. Es fundamental que el futbolista escuche expresiones que le indiquen que puede alcanzar un objetivo y realizar una destreza específica. Deben evitarse comentarios negativos.

Motivación Emocional. La motivación emocional y fisiológica son importantes e influyen a la predisposición del aprendizaje. Se debe estar emocionalmente preparado y muy motivado para prestar atención al aprendizaje de habilidades particulares y así desarrollar sentimientos de autoeficacia y autoconfianza.

Es importante tratar de desarrollar la autoconfianza durante el entrenamiento diario, ya que utilizando el aspecto físico-técnico y su mejoramiento puede funcionar positivamente en el mejoramiento mental. Para la mayoría de los deportistas trabajar duro el entrenamiento físico, técnico como mental puede resultar en la cosecha de propios beneficios.

Activación. La activación, o también llamada arousal (término inglés que significa alerta o incremento de la atención), viene a ser la activación general fisiológica y psicológica del organismo que varía desde el sueño hasta una excitación intensa. El nivel de activación fluctúa ante estímulos agradables como desagradables; incrementándose considerablemente cuando la actividad que realizamos es placentera; un posible gol, una muy buena jugada en equipo, también se activa cuando estamos ante una situación amenazante como ser un posible gol. Contrariamente la activación tiende a disminuir luego de errores; cuando el contrario toma la pelota o ante ubicarse abajo en el marcador, incrementa el temor, disminuye la atención, motivación, mermando el rendimiento deportivo. Nos preocupa más lo que pueda realizar el contrario que lo de nosotros mismos.



La activación se manifiesta en tres niveles diferentes: por un lado está el aspecto fisiológico (pulso, respiración, tensión muscular, sudoración), por otro lado el nivel conductual (comportamiento observable, moverse, quedarse paralizado, estar en silencio o eufórico) y por último está el nivel mental o cognitivo (pensamientos, auto diálogo, emociones, imágenes mentales entre otros). Es de este modo que experimentar excesiva activación afectara la mejor versión del deportista; es en ese momento que las acciones del entrenador con las palabras y acciones adecuadas son importantes para lograr un equilibrio en los niveles de dicha activación.

- Relación entre Activación y Rendimiento

Una de las teorías que mejor representa la relación entre excitación y rendimiento deportivo es la Teoría de la U invertida de Yerkes & Dondson (1908). Esta hace referencia que el rendimiento mejora con el incremento de los niveles de activación en el deportista y si este incremento se sitúa por encima o por debajo del nivel óptimo, se producirá un deterioro del rendimiento.



Teoría de la U invertida de Yerkes & Dodson 1980 Fuente (Rodríguez et al., 2008).

El nivel óptimo de ejecución, no siempre tiene que ser el punto medio entre el nivel alto y bajo de arousal en el jugador, sino una zona equilibrada. Es así que un rendimiento positivo del deportista puede alcanzarse en una zona baja media o alta de arousal, ya que los depor-

tistas responden de maneras diferentes ante idénticos estados de activación.

- Flow en el Deporte

Se trata de conquistar el juego a través de la vista invadiendo la mente y aislándola de todo lo demás, disfrutando de una experiencia óptima. La experiencia óptima se da cuando la información que llega a la conciencia del futbolista es congruente con las metas y objetivos. Se basa en experiencias de competición donde se consigue el estado ideal para rendir al máximo, el físico y mente están en perfecta sincronía, un estado en que el jugador es capaz de realizar casi cualquier cosa.

El flow en el fútbol es como jugar de memoria como jugar con el piloto automático ya que las acciones y decisiones fluyen por sí solas donde se produce un equilibrio emocional, ayudando a rendir de manera óptima.

A continuación se describen distintos principios y técnicas que el entrenador debe saber desarrollar en sus deportistas para lograr generar efectivamente el estado de flow en cada uno de sus jugadores.

- Principios y Técnicas que Ayudan a la Atención, Concentración y Activación en el Deporte

Se plantea la técnica de establecimientos de metas y objetivos utilizada para trabajar la motivación y concentración. Esta técnica tiene el afán de producir un incremento en el rendimiento y el éxito deportivo. Hace alusión que mientras el deportista tenga sus objetivos trazados claramente, su conducta se va a dirigir con mayor energía hacia el cumplimiento de estos. Esta técnica no solo muestra efectividad en el trabajo motivacional, sino también ha demostrado efectos positivos en otros aspectos de la vida de los deportistas.



El Método **TAHUICHI**

También se presentan una serie de premisas que el entrenador debe tener en cuenta a la hora de establecimiento de metas con sus jugadores:

- ⚽ Metas específicas, direccionada al accionar y no a los resultados, ya que el proceso de consecución de estas forman una parte importante.
- ⚽ Si las metas son propuestas a largo plazo, debe estructurarse otras a mediano plazo para no mermar el estado motivacional.
- ⚽ Establecer metas para la práctica y para la competición.
- ⚽ Deben ser difíciles pero alcanzables para que de este modo sean significativas para el deportista.
- ⚽ Es fundamental el compromiso del jugador para con los objetivos y metas.
- ⚽ El establecimiento de metas debe ser dinámico en conjunción con los resultados.
- ⚽ Llevar un registro de las metas una vez definidas.

La competición conlleva con el rendimiento ya que al establecer objetivos más difíciles, se obtendrá un mayor compromiso del deportista.

La correcta inhalación y exhalación también tiende a ser significativa para el óptimo rendimiento deportivo. Cuando un jugador logra respirar de manera adecuada, permite obtener una deseable tensión muscular y al exhalar disminuirá de la mejor manera. No solo se reducirá de manera deseable la ansiedad en el deportista, sino también le permite enfocarse en la tarea de mejor manera. Si el entrenador enseña a sus dirigidos una correcta inhalación y exhalación se pretende obtener un mejor funcionamiento fisiológico en el deportista y por ende del equipo.

El entrenador también debe generar que los jugadores visualicen sus logros y rendimiento exitoso tanto grupal como individual lo que llevara a lograr una buena motivación en estos.

Es importante también que el entrenador guíe a sus deportistas hacia una vida sana, educación y correcta alimentación. Equilibrio de la vida escolar y deportiva, conocimiento de reglas de juego, juego limpio y problemas de dopaje.

El Psicólogo del Deporte también ha cobrado protagonismo durante los últimos años, ya sea trabajando directamente como miembro activo del cuerpo técnico de los equipos, también indirectamente asesorando a los entrenadores o como parte de la estructura organizativa de los clubes.





3. El Formador

El formador significa para sus deportistas: educador, director técnico, persona de confianza y asesor de los jugadores y familiares cercanos. El formador se basa en la confianza con sus dirigidos, apoyo pedagógico, guía para el desarrollo, de la personalidad y fuerza mental.

El Formador-Educador

El entrenador formativo es en primer lugar un educador, al ser miembros comunes de nuestra sociedad están sujetos a inestabilidad de sus valores, por ello, deben mantener una orientación ética.

El formador-educador debe:

-  Fomentar confianza mutua entre él y sus jugadores.
-  Plantear objetivos claros y alcanzables.
-  Mediante métodos educativos debe ganarse la confianza de sus jugadores.
-  Debe aplicar los métodos adecuados más aun en situaciones delicadas y de conflicto.

-  Debe ser consciente que es un modelo que sus alumnos quieren emular, le guste o no.

Debe cuidar sus reacciones y su vocabulario tanto en entrenamiento como partido.

-  Ser exigente y tolerante
-  Estar dispuesto a escuchar
-  Tratar a todos de igual a igual

Lo que se debe evitar:

-  Gritar constantemente y ser demasiado agresivo.
-  Exigir y querer que sus jugadores jueguen como si fuesen adultos.
-  Olvidar la principal motivación de los chicos: la alegría de jugar.
-  Criticar a un jugador delante del grupo.
-  Presentaciones y explicaciones demasiadas largas.
-  Preguntas.
-  Descubrimiento guiado.





El Método **TAHUICHI**

Los buenos hábitos inculcados por el Formador desde las primeras etapas de aprendizaje en el fútbol son fundamentales. Los deportistas deben conocer a cabalidad las distintas herramientas que deben de incorporar dentro y fuera de la cancha, que les permita mantener el más alto nivel de manera consistente.

Algunos de estos hábitos positivos pueden ser:

-  Descansar las horas suficientes durante la noche y durante el día fuera del entrenamiento.
-  Mantener una dieta equilibrada en nutrientes y alta en proteínas.
-  Cumplir con sus deberes y obligaciones tanto en sus hogares como en sus instituciones educativas a las que asisten.
-  Fomentar el sentido de pertenencia por la camiseta que visten.
-  Los jugadores deben apoyarse constantemente entre sí y mantener comunicación constante entre cada uno de ellos.
-  El respeto continuo por el rival; siempre saludar y despedirse de manera adecuada cual sea el resultado.
-  Por cada gol convertido mínimamente cinco de los compañeros de equipo pueden festejarlo abrazándose de manera grupal; los jugadores deben comprender que el gol es un logro del equipo en su conjunto.

El Formador Director Técnico

La influencia del entrenador en los jóvenes es innegable, gracias al basto tiempo que pasan juntos, su propia conducta y actitud repercutirá en la actitud de sus jugadores. El buen formador es consciente de ello es por esto no debe actuar solo como entrenador, sino también como guía y ejemplo a seguir.

Ser el director técnico significa impartir correctamente instrucciones, consignas, dirigir y organizar un equipo para ejecutar un partido de acuerdo al trabajo realizado en el entrenamiento.

De acuerdo a esto el Formador-Director técnico debe:

-  Escuchar: demostrar interés en sus jugadores y sus problemas personales y psicológicos. Ser un asistente social para ellos.
-  Amplitud de Visión: no temer al cambio ni a las innovaciones, no dudar de si mismo ante derrotas o conflicto.
-  Gestión del Tiempo: gestionar tiempo para capacitarse, tiempo para sí mismo.
-  Estimular: alentar y elogiar a sus jugadores, dar comentarios positivos, no recriminar demasiado ante jugadas erróneas.
-  Ejemplificar: integrarse momentáneamente a los entrenamientos como un jugador más; ejemplificando ante sus jugadores la correcta gesticulación de movimientos y golpeo correcto de la pelota.





- La Dirección Técnica de un Partido

Días Previos al Partido. Debe planificarse la preparación de este, cerciorarse sobre el estado de cada jugador físico como psicológicamente. Componer el equipo teniendo en cuenta todos

los parámetros, analizar el equipo contrario mediante video, estar al toque con la motivación colectiva del equipo.

El Día del Partido. Se debe reunir al equipo, recordar indicaciones individuales y colectivas, revisar el equipo titular, presentar del equipo contrario sus cualidades y defectos. Realizar una leve activación física en la mañana del día del partido.

Durante el Partido. Se debe generar una actitud general positiva, exigente, motivadora, paciente, ejemplar y asertiva.

El partido es una prueba en cuanto al entrenamiento, permite demostrar lo que se ha practicado en condiciones reales de alta competición. Las consignas deben ser las mismas que las de los entrenamientos. Se debe estar atento a las acciones individuales de los jugadores independientemente del resultado. El partido permite al jugador vivir nuevas experiencias y aprender a hallar soluciones. El entrenador también debe comportarse de manera ejemplar con los árbitros, adversarios y jugadores tanto contrarios como propios.

Durante el Medio Tiempo. Debe calmar el ambiente y alentar a la recuperación, identificar puntualmente los puntos a modificar y corregir de acuerdo al primer tiempo. No insistir en lo que ocurrió en la primer parte sino buscarle modificaciones a las disposiciones tácticas, modificar plan de juego, modificar el equipo mediante alguna sustitución, impartir consignas

simples, cortas, entendibles fácilmente, subrayar puntos positivos, estimular la confianza de los jugadores, que se sientan involucrados, despertar confianza, seguridad y ser convincente. Todo cambio táctico que se realice en el entretiempo se debe haber sido practicado en los entrenamientos.

Al Término del Partido. El entrenador debe efectuar pocos comentarios y no realizar reuniones formales hasta que los jugadores bajen su nivel de activación.

En caso de derrota, control emocional, no criticar a los jugadores, prensa al árbitro ni al público.

Rendir informe el día siguiente al partido, reunirse con los jugadores en un lugar tranquilo, mencionar sus impresiones, reflexiones, que los jugadores reflexionen sobre sus propias acciones y escuchar sus opiniones, sacar conclusiones y posibles soluciones.

Al terminar la reunión se debe repasar los objetivos a mediano y corto plazo mediante trabajo mental.

Dentro de los dos siguientes días del partido y luego de identificar los errores cometidos se debe practicar en campo las correcciones y soluciones para que no se repitan dichos errores. Así mismo ¿cómo enfocarse en el siguiente encuentro?

Es así que el análisis de video en el fútbol ha cobrado un protagonismo significativo en los últimos años. Ayuda a analizar un jugador o equipo, ya sea propio o contrarios; en entrenamiento o partidos de competición. También sirve para conocer las fortalezas y debilidades de los contrarios para aprovecharlas o neutralizarlas al momento de enfrentarlos.



El Método **TAHUICHI**

El Formador Asesor

El formador debe establecer una relación estrecha con la familia del jugador como también con su entorno escolar. Esto con el firme propósito de desarrollar relaciones estables con el entorno social del jugador.

Algunas recomendaciones:

-  Comunicación permanente con la familia para establecer objetivos.
-  Establecer un plan de carrera y formación paralela en colegios, institutos y universidades.
-  Guiar hacia un exitoso retiro de la carrera a futuro.

- La Capacitación Continua de los Formadores

El desempeñarse como formador de atletas de elite puede ser complejo pero indudablemente apasionante por las distintas actividades educativas y creativas que implica.

Es evidente que los tiempos del entrenador formador son ajustados por los horarios de entrenamiento y competición que implica el ser entrenador de fútbol, por esto resulta casi imposible asistir a cursos de capacitación semanales y de días continuos. Dicho esto es importante sensibilizar a los entrenadores por la formación continua de forma autónoma pero organizada donde las asociaciones y clubes les permitan instruirse de acuerdo a sus características horarias temporales.

- La metodología del Entrenamiento

El entrenador formativo ocupa la mayor parte del tiempo

en el terreno de juego ejecutando la planificación, la dirección técnica y la evaluación de los jugadores.

La sesión de entrenamiento es parte del proceso educativo, ya que casi todas las fases de entrenamiento implican un aprendizaje. Por ello es importante mantener un organizado trabajo de la sesión de entrenamiento en base a:

-  Preparación escrita del contenido de la sesión.
-  Transmisión de principios metodológicos.
-  Relación entre el jugador, entrenador y equipo.
-  Identificar los objetivos.
-  Estructura de la sesión.
-  Elección de material y del equipamiento.
-  Coordinación y entendimiento con los demás que componen su cuerpo técnico.
-  Organización y preparación del terreno de juego.

El Desarrollo de la Sesión: dependerá del estilo de entrenamiento del entrenador y su forma de intervención, el entrenador dirige, observa, escucha, decide, demuestra entre otros.

El Objetivo Pedagógico de la Sesión: será plasmado en cada ejercicio, cada situación de juego se lo direcciona a un aspecto específico que se pretende trabajar, dejando un aprendizaje.



- Los Principales Métodos Pedagógicos

Método Intuitivo (Método Analítico). Concepto de que el niño al ser humano empieza su aprendizaje desde cero y por ello para generar un aprendizaje eficiente se debe proceder de lo particular a lo general, el niño tiene las mismas estructuras mentales del adulto pero diferente funcionamiento.

Este método se desprende en dos conceptos:

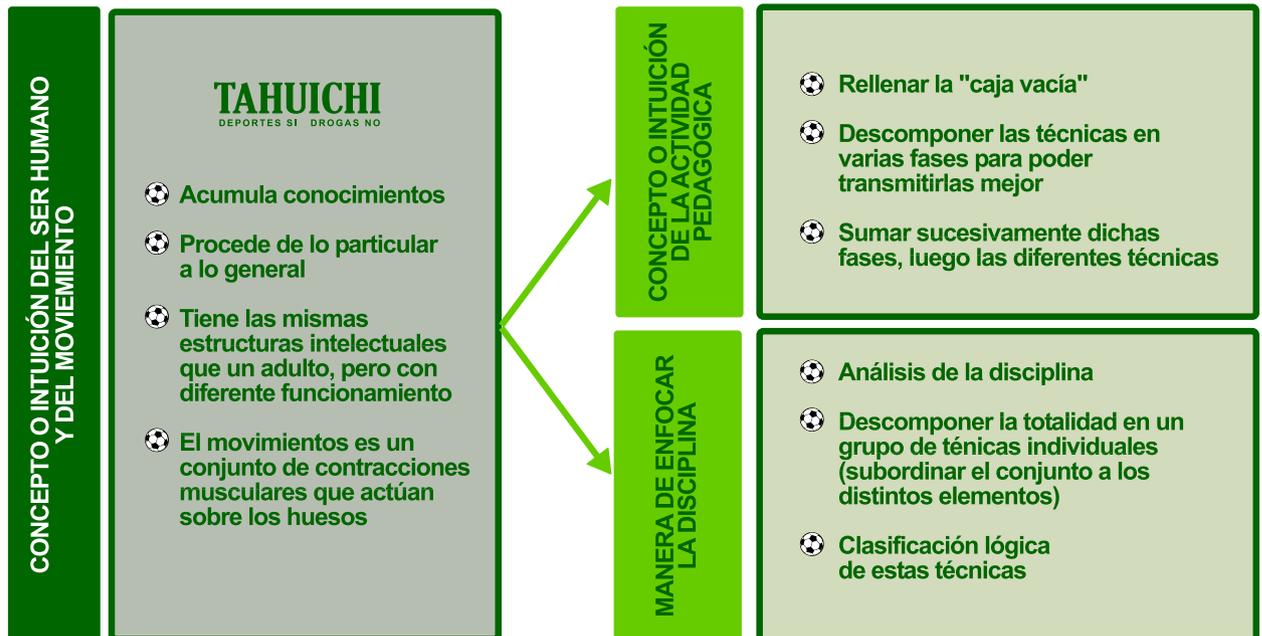
1.- Concepto o intuición de actividad pedagógica: rellenar “caja vacía” y descomponer las técnicas en varias fases para transmitir las mejor.

2.- Manera de enfocar la disciplina: análisis de la disciplina, descomponer todo en técnicas individuales y la clasificación lógica de éstas técnicas.

Este aprendizaje analítico o “fraccionado” tiene como objetivo separar las acciones de una tarea final por aprender. Su dificultad de este aprendizaje es el de separar correctamente las sub tareas.

Se necesitará un aprendizaje complementario para que el jugador logre sumar e entrelazar estas sub tareas.

Los métodos intuitivos (el método analítico)





El Método **TAHUICHI**

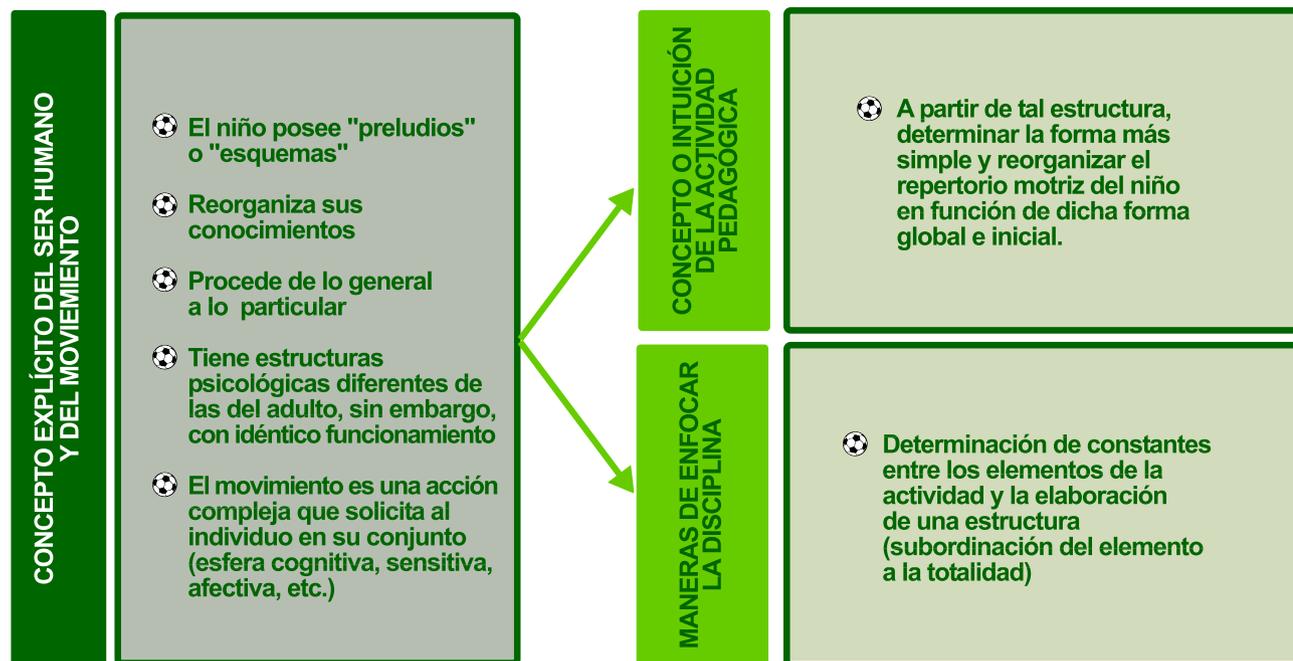
Métodos Sintéticos (Método Global). Se enfoca bajo los conceptos de "ser humano" y del "constante movimiento". El niño posee esquemas de conocimiento, los reorganiza, procede de lo general a lo particular conservando estructuras psicológicas diferentes a las del adulto sin embargo con idéntico funcionamiento. El método global se opone al analítico, en pocas palabras busca generar una pedagogía del descubrimiento donde se integran las esfera cognitiva, sensitiva, afectiva, entre otras.

Se utiliza con frecuencia en la iniciación, para el descubrimiento cuando el entorno desempeña un papel importante.

- La Repetición como Principio Fundamental del Aprendizaje

El mismo circuito técnico o las mismas situaciones de juego a la misma velocidad de ejecución no mejorarán el rendimiento, debido a que genera una dependencia tanto física como mental disminuyendo la motivación. Los ejercidos y situaciones de juego deben ser variados con el fin de que los jugadores que se anexan a un nuevo grupo puedan hacerlos correctamente. Por ello se debe tener en cuenta la sobre carga o intensidad y variación de las situaciones de ejecución.

- Los métodos sintéticos (el método global)





El enfoque Global-Analítico-Global. Aunque el global pareciera más importante, el analítico significa mucho en el proceso de aprendizaje, por ello se recomienda utilizarlos entrelazados.

Se determina enfoque “Global-Analítico-Global” porque el global está más cercano a las situaciones de partido y el analítico en correcciones de distintas situaciones específicas que se presentan en dichos partidos.

A partir de este razonamiento es que se comprende la relación circular continua entre el ataque y la defensa en el fútbol de alta competición:

El entrenamiento debe ser una mezcla entre el método Global y el Analítico, ya que el global genera motivación entre los jugadores mientras el analítico tiende a desmotivarlos por sus repeticiones. Por esto, el método Global-Analítico-Global representa una posible solución.

<p>Conservar la Pelota Rematar al Arco</p>	<p>Recuperar la Pelota Proteger el arco</p>
<p>ATAQUE</p>	<p>DEFENSA</p>
<p>Avance hacia la arco contrario Armado ofensivo de los jugadores con el balón</p>	<p>Obstaculizar, frenar dicho avance: repliegue defensivo</p>





El Método **TAHUICHI**

4. La Técnica

El juego es el resultado de los diversos elementos que conforman la técnica de los jugadores y por ello facilitan las acciones tácticas necesarias para el buen funcionamiento de equipo.

La coordinación es fundamental para el aprendizaje de la técnica. Esta es una función psicomotriz y toda función motriz madura entre los 12 y 15 años justo en el inicio de la pubertad, mientras que las habilidades de rendimiento funcional (reflejos, velocidad y resistencia) maduran entre los 16 a 18 años de edad.

Es fundamental que el entrenador motive y active en sus dirigidos mecanismos mentales que preceden a la ejecución de una acción desde los inicios del fútbol infantil, particularmente en la etapa previa de los juveniles. El incremento de las habilidades técnicas individuales no será desarrollado óptimamente si el jugador no ha optimizado previamente su capacidad de coordina-

ción. La técnica se basa en poseer una relación armónica entre el cuerpo y el balón. La pelota debe estar al servicio del jugador y no al revés.

El trabajo sobre la técnica básica es esencial en los periodos de aprendizaje y se debe tener en cuenta lo siguiente:

- ⚽ Habilidades técnicas básicas.
- ⚽ Perfeccionamiento técnico en la etapa de formación preliminar.
- ⚽ Entrenamiento y consolidación técnica en la etapa de la formación.
- ⚽ Modalidades específicas de entrenamiento para la parte técnica.
- ⚽ La dificultad de las distintas acciones técnicas incrementa de acuerdo a las distintas condiciones de juego por esto es fundamental adaptar el nivel de entrenamiento para incrementar las habilidades técnicas.

Los Aspectos de la Técnica

 LAS HABILIDADES TÉCNICAS BÁSICAS 	
Las Técnicas Ofensivas	Las Técnicas Defensivas
-Utilización del Balón	-Recuperación del balón o neutralización de acción
Amague Control Orientado Pase Dribleo/regate Tiro (centro o pegada) Cabeceo	Duelo, hombro a hombro Interceptar balón Entrada Despeje Cabeceo Desplazamiento defensivo
Duelo 1 vs 1	
Confrontación entre las técnicas ofensivas y las defensivas	



Además de hacer ejercicios de 1 vs 1 se puede usar otros formatos de juego: espacios reducidos de 2 contra 1, 2 contra 2, 3 contra 2 etc. También de manera más compleja con más jugadores en espacios amplios 4 contra 4, 7 contra 5, 8 contra 8 etc. Y por último llegar a la confrontación de 11 contra 11 para crear la situación real de partido.

Estas modalidades permiten trabajar las acciones ofensivas y defensivas donde se puede incluir la táctica resultando una combinación técnico-táctica.

- Las habilidades Técnicas Básicas

Previo a cualquier entrenamiento o partido los futbolistas deben ejercitar la técnica básica con el balón. Es así que para ejercitar todas las superficies de contacto se deben practicar los siguientes ejercicios:

- ⚽ Conducción del balón al ras del suelo.
- ⚽ Control del balón en el aire.
- ⚽ Pase y recepción al ras del suelo.
- ⚽ Pase y recepción del balón en el aire.

Es fundamental empezar desde lo más simple hasta lo más complejo por ejemplo: coordinando dos superficies de contacto con un solo pie y luego con ambos pies.

El Dominio de la Pelota en el Suelo. Solo una superficie de contacto; parte interior, exterior del pie, empeine, planta del pie, punta del pie. Dos superficies de contacto (con el mismo pie); interior-exterior, interior-interior, planta-exterior.

Dos superficie de contacto: con los dos pie, interior- interior, interior-exterior, planta-exterior.

Dominar la Pelota en el Aire. Juegos malabares: 100 veces con el pie derecho, 100 veces con el pie izquierdo, 200 veces alternando pie derecho y pie izquierdo, 50 veces con la cabeza. Se puede aumentar el grado de dificultad, pie izquierdo-muslo izquierdo, muslo derecho-pie derecho.

Dominar la Pelota en el Aire, parándola luego en el suelo. Ejercicios de control orientado, parándola de pecho y controlándola con la parte interior del pie.

Dominar la Pelota a Ras del Suelo. Se trata de neutralizar el balón con cualquier superficie del pie, pecho o muslo. El jugador puede realizar un amague antes de recibir la pelota.

Dominar la pelota que Viene por Alto.
Pecho muslo o levantando la pierna.

En conclusión el dominio de toda superficie del cuerpo es esencial para controlar y manejar la pelota, por esto el aspecto atlético es fundamental ya que para dominar el balón en una situación de partido requiere un elevado consumo de energía. El aspecto mental impacta significativamente ya que a la presencia del adversario el nivel de concentración y jugar bajo presión deben ser debidamente entrenados.

-Las Técnicas Ofensivas

Definición del Gesto Ofensivo. Movimiento que facilita la proyección de la pelota hacia el arco contrario, en pocas palabras acción o jugada ofensiva.

El jugador avanza poseyendo la pelota, driblando eludiendo adversarios pasando el balón al compañero para definir la jugada con el pie, cabeza, entre otros. El objetivo del entrenamiento es realizar los gestos técnicos dependiendo de la complejidad de la jugada.



El Método **TÁHUICHI**

Los gestos ofensivos o las técnicas ofensivas individuales de manejo de la pelota y dribleo, deben entrenarse regularmente ya sea para eludir a un adversario, para cubrir la pelota o para desmarcarse.

Algunas de estas técnicas ofensivas pueden ser:

-  El Amague: crear incertidumbre en el contrincante, con la cabeza, torso, piernas, pies etc.
-  El Pase: elemento base del juego en conjunto, los jugadores deben saber utilizar todas las superficies de contacto de las piernas con el objetivo de asegurar la trayectoria de la pelota.
-  El Primer Pase: condiciona el tipo de despliegue y acción ofensiva, ataque armado o transición rápida.
-  El Último Pase: cúspide de la asociación de pases donde el último pase al compañero tiene como fin ejecutar el gesto técnico decisivo en la zona de definición.
-  El Control orientado: toque de primera donde en una jugada se recibe y se habilita la pelota hacia el arco contrario. Se lo puede combinar con un amague o gambeta para desorientar al defensor, se acelera la jugada con el toque de primera.
-  El Remate: representa el fin de una jugada colectiva, el rematador debe contar con cualquier superficie de contacto para cambiar de trayectoria la pelota. Para rematar se necesita tener valor, confianza algo de egoísmo e imprevisibilidad.

Recomendaciones: adaptar los ejercicios al nivel del jugador; realizar las repeticiones necesarias para el progreso y aspirar a una buena calidad de ejecución.

-Las Técnicas Defensivas

La acción de defender puede darse mediante un gesto (aspecto técnico) o una actitud (aspecto táctico), el objetivo es recuperar la pelota para luego atacar al arco contrario.

Factores que Influyen en el Desempeño de los Defensores. Cuando el adversario posee la pelota:

-  Lejos del arco: se debe impedir el armado del ataque contrario (ejemplo cerrando los desbordes).
-  Cerca del arco: impedir los remates de frente de costado y los centros.

El adversario intenta:

-  Avanzar con la pelota, controlando o amagando, pasar la pelota a sus compañeros o definir la jugada (pateando al arco).
-  El adversario no tiene la pelota pero la pide, a las espaldas del equipo del defensor, entre dos defensores o entre líneas.
-  Puede solicitarla corriendo hacia el arco, en una banda o desmarcándose.
-  Las zonas donde el defensor actúa desde lejos del propio arco dentro del área contraria hasta en la propia área.

Las acciones defensivas o las técnicas defensivas individuales:

-  Trabando de cara al adversario, por el costado cuando el adversario desborda y nunca por atrás ni con ambas piernas.
-  El momento indicado para entrarle a un adversario es tras que recibe la pelota y solo cuando hay un compañero que cubre por atrás.



- ⚽ El cabeceo defensivo, para lanzar un ataque o para alejar el peligro.
- ⚽ La obstrucción usando el cuerpo para bloquear un pase o un remate.
- ⚽ La carga al rival, con el cuerpo exclusivamente con los hombros dentro de las reglas de juego, adaptándose a la intensidad y al adversario.
- ⚽ La intercepción de la pelota, con las partes del cuerpo permitidas, bloqueando pases o centros.
- ⚽ El desplazamiento ofensivo, compone concretamente la táctica en el juego, evitando correr siempre hacia el atacante contrario o desplazándose al espacio que el atacante desea ocupar para evitar que saque ventaja.

El entrenamiento de estas habilidades debe primar en la fase de Formación Preliminar.

- El Duelo Uno contra Uno

Es la acción que más se repite durante un partido, generalmente es decisiva y más aún en zonas de definición.

El partido de fútbol consta de una serie de enfrentamientos: entre ambos bloques de equipo; entre defensores y atacantes; entre las dos líneas de mediocampista como entre dos jugadores en el mano a mano.

¿Cómo se gana el duelo? De manera mental con confianza, física superando al contrincante, técnicamente y tácticamente además de un buen posicionamiento y lectura del juego.

Desarrollar la Técnica

El desarrollo de la técnica individual se fundamenta en la utilización y dominio de la pelota. Por esto es que los materiales de entrenamiento y la cooperación de los deportistas deben primar para desarrollar cada vez más la técnica individual juvenil.

Es así que el desarrollo de la técnica en entrenamientos debe de aplicarse en situaciones de partido. Al combinarlo con una condición física alta contribuirá a que la técnica se afiance como un elemento fundamental del éxito deportivo. Formas de Favorecer el Desarrollo de los Juveniles. Es muy importante fortalecer la motivación a realizar amagues y regates desde temprana edad ya que el fútbol actual cuenta con poco tiempo y espacio para sobresalir y es innegable que las figuras individuales cambian el curso de partidos.

La práctica constante genera que las neuronas se mantengan vigentes manteniendo las conexiones nerviosas de cada gesto técnico. A partir de los 20 años se aprecian los resultados visibles.

El trabajo sobre la técnica es prioridad sobre todo. Aunque el estado físico del jugador sea óptimo y con buena organización del juego si no se posee un adecuado nivel técnico será imposible lo que el técnico y el juego requieran. El fútbol actual con espacios cortos y las líneas compactas de juego permiten que la técnica desarrollada sea fundamental para el éxito deportivo

- La Técnica en la Etapa de la Formación Preliminar (12 a 15 años)

Constituye en la mejor etapa para el aprendizaje de la técnica.



El Método **TAHUICHI**

La formación preliminar significa la etapa más importante del futbolista de elite. Es la etapa donde se aprende las habilidades funcionales básicas y específicas del fútbol. El potrero o el barrio todavía resultan lugares importantes donde deportistas de este rango de edad desarrollan y desenvuelven su técnica.

Esta etapa de oro para el desarrollo futbolístico está direccionada a una relación armoniosa entre el jugador y la pelota para perfeccionar los movimientos técnicos durante los partidos. Es así que la repetición y perfeccionamiento dará como resultado acciones técnicas excelentes y de calidad, sin dejar de fomentar el juego libre que permitirá a los jugadores marcar la diferencia en el juego ante situaciones complejas.

- La Técnica en la Etapa de la Formación (16 a 18 años).

Objetivamente esta etapa significa el perfeccionamiento físico técnico de los futbolistas para responder adecuadamente a las exigencias del alto nivel. Esta fase determinará el nivel de juego del deportista permitiéndole adquirir una técnica más competitiva ante situaciones adversas. Se trabaja más direccionado a condiciones más reales de partido sin dejar de afinar las técnicas básicas.

- La Técnica en la Etapa de la Formación Posterior (19 a 21 años).

El fútbol de alto rendimiento actual exige que los deportistas entrenen individualmente tanto aspectos físicos, técnico-táctico como mentales. El trabajo personalizado permitirá en estos mejorar habilidades individuales imprescindibles para el desempeño de alto rendimiento cada vez más exigente.

Dicho en otras palabras, es el entrenamiento diferenciado según las habilidades y necesidades personales del jugador, que lo ayudarán a mejorar sus recursos y así alcanzar objetivos específicos de entrenamiento. Por ejemplo: delanteros aprendiendo como atacar y definir; defensores perfeccionando los centros y marcaje. El Desarrollo Individual del Jugador es Prioritario. Por medio de entrenamientos individualizados en sesiones específicas organizadas con el único objetivo de reforzar sus puntos fuertes y corregir sus puntos débiles.

El Desarrollo Individual en el Juego Colectivo. Trabajar en grupos por estaciones y posiciones con ejercicios específicos para cada jugador. Por ejemplo un grupo entrena con ejercicios técnicos-tácticos mientras otro grupo entrena situaciones de juego específicas, luego se invierten los grupos.

El Desarrollo Individual en una Sesión Separada. Sesiones totalmente individualizadas y complementarias en función a las características del jugador (perfeccionamiento en puntos fuertes y reforzamiento en debilidades técnico tácticas o físicas).

Estas sesiones están programadas dentro del plan de trabajo semanal ya sea un mismo día de la sesión colectiva en distinto horario o incluso otro día.

Por ejemplo: “sesión individual para fortalecimiento parte superior” antes del entrenamiento colectivo.

Otros ejemplos: “practica de gesto técnico de definición” de un delantero frente a la arco, “entrenamiento de línea de formación” o “entrenamiento de musculación”.

La sesión específica individualizada debe ser no más de 4 a 6 jugadores juntos. Debe ser una



sesión especial con un objetivo definido. Puede ser programada en horas fuera del entrenamiento colectivo o incluso reemplazar uno de estos si es necesario.

El entrenador da instrucciones precisas sobre cuestiones específicas donde los entrenamientos pueden ser graduales o variables dependiendo del ritmo de ejecución o la cuestión a perfeccionar. Se optimiza el tiempo de entrenamiento, ya que es algo más personalizado donde se puede obtener constancia y se da mayor contacto humano entre los entrenadores y jugadores. Esto puede dar resultados positivos gestionando un mejor vínculo o motivando al jugador. La sesión específica no debe ser mayor a 1 hora. Puede ser planificada en un día o en dos días dentro del ciclo semanal.

- Como Trabajar la Técnica

La técnica es la relación directa entre la pelota y el jugador. Es por esto que la técnica depende directamente de las superficies del cuerpo con las que se golpea el balón. Dos principios rigen esta relación, la precisión: aumenta con la superficie de contacto y la velocidad: será más alta mientras la superficie de contacto sea menor.

Los pies, el empeine, las rodillas, muslos, cabeza, pecho entre otros constituyen a las superficies de contacto. Los siguientes factores influyen para realizar una buena acción técnica:

-  Estar bien ubicado para recibir la pelota.
-  Un buen equilibrio mediante el pie de apoyo.
-  Buena tonicidad a la superficie de contacto, suave en caso de parar el balón, fuerte y firme en caso de rematar y nunca perder la mirada en la pelota.

Por esto es fundamental el trabajo individualizado para la perfección técnica y así mejorar el nivel del equipo en general.

- Metodología de la Formación Técnica.

La Repetición es Fundamental. La repetición consistente de un gesto técnico en específico conlleva a la mejora continua. Siguiendo esta lógica el entrenador debe armar circuitos de trabajo con los materiales necesarios donde la rotación de los jugadores sea continua sin generar filas de espera.

Exigir Calidad. La capacitación técnica debe basarse en el aprendizaje y repetición cualitativa como cuantitativa, especialmente en la formación preliminar.

El formador debe exigir concentración en cada acción, ya que la perfección de un gesto técnico se concentra en la soltura y precisión del toque de balón en lugar de la potencia. Esta directriz debe estar presente desde el inicio hasta la terminación del entrenamiento.

Así también el ensayo-error es fundamental en el aprendizaje formativo para la evolución de la técnica. Debe primar la práctica de los gestos técnicos a una fuerza y velocidad similar a la de un partido, donde están presente contrincantes, compañeros, presión, temor a equivocarse entre otros.

La Demostración. Es primordial en la enseñanza de la gesticulación o ejercicio en específico. Las explicaciones muchas veces se las lleva el viento y en el fútbol prima más un aprendizaje visual. Es por esto que el entrenador debe conocer a cabalidad los gestos correctos en la práctica deportiva y demostrarlos a sus deportistas. Consiguientemente a esto, el ensayo error llevará a los deportistas hallar las soluciones apropiadas.



El Método **TAHUICHI**

La Ejecución. Las secuencias de los movimientos de los jugadores se almacenan en la capacidad perceptiva y coordinadora del cerebro lo que dará como resultado a la ejecución automatizada de las acciones.

Aprender a Ubicarse Correctamente: una recomendación especial resulta tanto en los entrenamientos como en los partidos, si un jugador tiene cierta dificultad para realizar una acción específica como parar la pelota, se debe trabajar en ubicarse a una distancia prudente del adversario para así contrarrestar un poco la situación. Es más fácil que el entrenador adapte una forma de juego específica en un corto tiempo a tratar de corregir inmediatamente un gesto de un jugador en específico.

Jugar Simple. El entrenador debe fomentar que sus jugadores jueguen a su nivel sin forzarlos o subestimarlos.

Correcciones y Estimulación. El entrenador que corrige y enseña estimulando pedagógicamente a sus jugadores en situaciones o jugadas específicas hará que estos mantengan una actitud positiva. Corrigiendo su posicionamiento de manera adecuada y no deteniendo mucho el juego.

Jugar con Confianza. A medida que el jugador continúe perfeccionando su juego y dejando de cometer demasiados errores técnicos obtendrá mayor confianza y poco a poco intentará realizar acciones más complejas y mejores soluciones tácticas. Si el jugador atraviesa una racha negativa de errores es necesario apoyarlo y buscar que ejecute acciones simples para ayudarlo a recuperar su confianza.

Plantear Desafíos. Con el objetivo de motivar a sus dirigidos el entrenador puede fijarles metas individuales. Por ejemplo si en un partido ejecuta el 70% de pases correctamente alentarlos a elevar ese número.





5. Categorización y Contenido de Entrenamiento

De acuerdo a la propuesta metodológica que propone el presente Manual Tahuichi, se divide el fútbol base en cuatro etapas:

Etapa del Juego (Familiarización) e Iniciación en el Fútbol (4 a 11 años)

Etapa del Juego y Familiarización (4 a 8 años)

Los juegos llevan consigo una serie de características que los hacen atractivos, motivantes y participativos.

En la iniciación deportiva al fútbol es necesario relacionar al niño/a con el terreno de juego y con la pelota, así como fomentar el desarrollo de los elementos y fundamentos básicos individuales del deporte. El objetivo no es alcanzar éxitos colectivos, sino el de priorizar la mejora individual de cada jugador.

Cuando se practica un juego, se introducen los diferentes elementos que influyen en el desarrollo de un partido, como lo son; el objetivo

a conseguir, los compañeros y los adversarios. Durante un juego el niño se entrega plenamente a la acción que expone el propio juego y frente a los problemas planteados, el niño es capaz de proponer sus propias soluciones. Estos problemas pueden y deben estar adaptados a las capacidades de los participantes, de forma que el individuo sea capaz de ir progresando y mejorar en sus posibilidades. Esta progresión se realiza a través de la modificación de reglas y de su adaptación, permitiendo crear nuevos problemas que ayudaran a este a progresar y desarrollar su capacidad.

Mediante un mismo juego tenemos la posibilidad de trabajar diferentes aspectos de forma combinada. De esta forma cada entrenador debe elegir qué objetivo se plantea con la realización de un juego u otro y que pretende trabajar, utilizando la excusa de un juego como medio.

Desarrollo del Acervo Motor General. El desarrollo acervo motor general es el conjunto de experiencias motrices que constantemente desarrolla el individuo y que cobra un protagonismo principal durante sus primeros años de desarrollo y crecimiento. En cuanto más

EDADES	Táctica Individual	Táctica Colectiva
6 a 8 años	Domina el 1 vs 1 en todas las formas hasta máximo un 2 vs 2 en las edades más altas	Exploración de 3 vs 3 defensa-ataque en dimensiones pequeñas. Juego libre. PARTIDOS: 7 Vs. 7.

		ASPECTOS PARA ACTIVAR AL DEPORTISTA			
Aspecto	Contenido	Método	Frecuencia Semanal		
Fuerza	Ejercicios de gimnasia, juegos, tracciones, gateo, saltos entre otros.	Juego	2 - 3 por semana		
Velocidad	Juegos con carreras veloces, relevos, manchas (persecuciones) y otros.	Juego	2 - 3 por semana		
Resistencia	Juegos con carreras, manchas, pelota, globos, bolsitas, sogas y otros.	Juego	2 - 3 por semana		
Movilidad	Ejercicios dirigidos y dentro de juego (bote...).	Series Juegos	2 - 3 por semana		
Coordinación	Ejercicios gimnásticos, lanzamientos con elementos, juegos de saltos atléticos, juegos de goles y otros.	Series Juegos	2 - 3 por semana		
Técnica	Solo juego de patear la pelota con goles (haciendo y que se lo hagan), empleando pelotas, globos y otros.	Juegos	2 - 3 por semana		
Táctica	Juegos con pelotas de distinto tamaño.	Juegos	2 - 3 por semana		

Frecuencia semanal de entrenamiento: 3 / 4 sesiones. Tiempo máximo de aplicación de 10 a 15 minutos.



El Método **TAHUICHI**

nutrido sea, contará con una mayor cantidad de recursos ante las distintas problemáticas de movimiento que se presentan en su medio y en el fútbol.

A continuación se presentan las características y los objetivos para lo que están direccionadas cada una de las áreas a desarrollar mediante el juego:



**Capacidades Motoras -
Perceptivo - Cinética**

Tiempo máximo de aplicación de 10 a 15 min.

- Coordinación Estructural

-  Conciencia Corporal
-  Organización Espacial
-  Organización Temporal
-  Organización Espacio-Temporal

Prerrequisitos para el trabajo de las coordinaciones

-  Coordinación Dinámica General
-  Coordinación Viso-Motora
-  Disociación Segmentaria
-  La Anticipación Motora
-  Equilibrio
-  Velocidad
-  La Orientación
-  La Resistencia

Conciencia Corporal: Conocer su propia lateralidad y trasponer la misma respecto a un compañero u objeto, movilizar y relacionar diferentes partes del cuerpo, lograr un buen desempeño con su hemicuerpo dominante (hábil), aplicar el giro corporal en la conducción entre otros.

Organización Espacial: Conocer adecuados puntos de referencia en las nociones de arriba/abajo, cerca/lejos, adentro/afuera, adelante/atrás, alto/bajo. Ubicarse correctamente en el espacio total, parcial y obstaculizado.

Organización Temporal: Movilizarse conociendo las nociones de antes/después, simultaneo, alternancia, lento/rápido. Distinguir el empleo de mayor o menor tiempo en una acción.

Organización Espacio-Temporal: Realizar un buen cálculo de trayectorias y aplicarlas en la organización de espacio libre y obstaculizado.

Coordinación Dinámica General: Capacidad individual de diferenciar, discriminar y precisar luego, las sensaciones que recogen mediante los órganos sensitivos, percibir la pelota, terreno, contrincantes entre otros.

Coordinación Viso-motora: esta viene a ser el trabajo en conjunto y ordenado entre la actividad motora y la actividad visual. Amarrarse los botines, dirigir su atención y agarrar la pelota para ejecutar un lateral o impactar la pelota eficientemente.

Disociación Segmentaria: esta es la capacidad motriz que resulta de disponer de distintos grupos musculares o segmentos del cuerpo de manera coordinada e independiente. Como ser durante la gesticulación del golpeo con la rodilla o el cabeceo, son grupos específicos de músculos que conjugan para ejecutar cada acción.





Equilibrio: Es la solución más adecuada y rápida posible, de una tarea motora, que ha de ser desarrollada en condiciones precarias de equilibrio, con superficies limitadas de soporte y bajo la acción de fuerzas externas que tienden a entorpecer continuamente la ejecución programada por el jugador.

Velocidad: Es la capacidad condicional de efectuar movimientos en el tiempo más breve posible. Frecuencia máxima de movimiento. Por frecuencia se entiende el número de movimientos completos efectuados en la unidad de tiempo. Máxima, se refiere al mayor número de movimientos completos (unión de movimientos rápidos y simples en acciones complejas), que un jugador pueda realizar en la unidad de tiempo. La velocidad de reacción es la capacidad de responder a un estímulo prefijado o nuevo en el menos tiempo posible.

La Orientación: Una acción motora intencional y orientada presupone la capacidad del alumno para determinar la posición de los segmentos y de la totalidad del cuerpo en el espacio y también, de modificar sus respectivos movimientos dentro de un espacio de acción concurrente y bien definido, en relación con los objetos y con los otros.

La Anticipación Motora: Las situaciones de esta acción, están relacionadas con el fin de interceptar, huir o crear espacios libres.

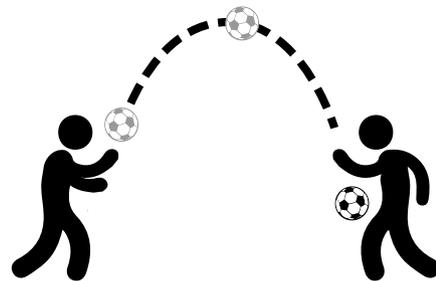
La Resistencia: Se puede empezar a trabajar a partir de los 7-8 años, siempre y cuando se fomenten tareas para su desarrollo de forma aeróbica general y que se trabajen los grandes grupos musculares. La carga de trabajo debe ser de forma continua pero a una intensidad del 50 al 70% de la capacidad máxima aeróbica. Es importante a estas edades no exigir ni hablar de distancias a recorrer, sino que disfruten de la experiencia.

A partir de la sistematización de experiencias entre la Academia Tahuichi Aguilera y la CAF (Banco de Desarrollo para América Latina) se elaboran distintos ejercicios coordinativos, psicomotores, técnicos y físicos que son fundamentales para el desarrollo de estas capacidades motoras a temprana edad en los deportistas y que se presentan a continuación:

- Coordinación Conciencia Corporal

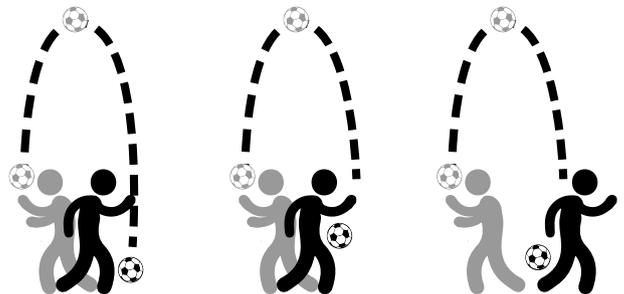
Ejercicio 1

El niño tomará la pelota con la mano la arrojará al aire y al caer tratará de golpearla con el pecho, un hombro o el otro. (Reconocimiento de las distintas partes del cuerpo).



Ejercicio 2

Arrojar la pelota hacia arriba, al caer tratará de pegarle con un pie el muslo o el talón, (reconocimiento miembro inferior).

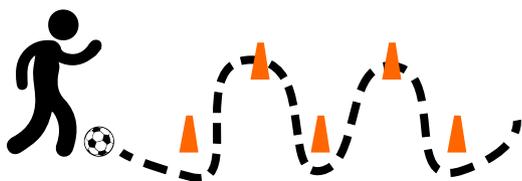




El Método TAHUICHI

Ejercicio 3

El niño deberá conducir la pelota con el pie hacia los obstáculos fijos, sorteándolos (transposición de lateralidad en relación a un objeto)



- Organización Espacial

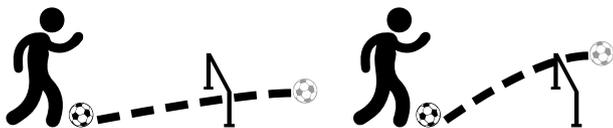
Ejercicio 4

Trasladar la pelota hacia la valla y se detendrá delante de esta, retrocederá al punto de partida y repite la acción llevando el balón atrás (noción de adelante-atrás)



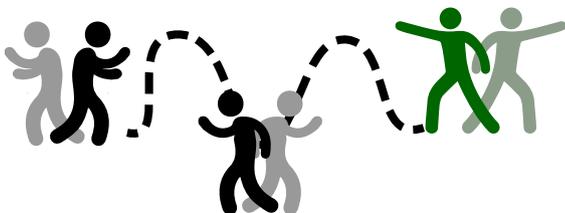
Ejercicio 5

Trasladar la pelota hacia la valla, rematar haciéndola pasar por arriba o abajo en forma alternada (noción arriba-abajo)



Ejercicio 6

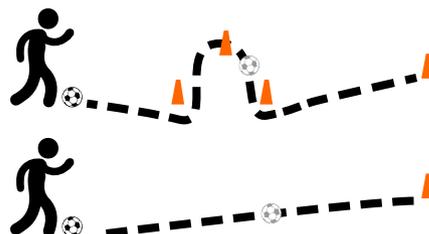
Corren libremente por todo el terreno a la señal lo harán por la derecha o por la izquierda, atrás o adelante (noción de espacio total).



- Organización Temporal

Ejercicio 7

Un niño saldrá hacia una meta fija pasando por un recorrido de obstáculo, otro niño saldrá hacia la misma meta en un recorrido directo.



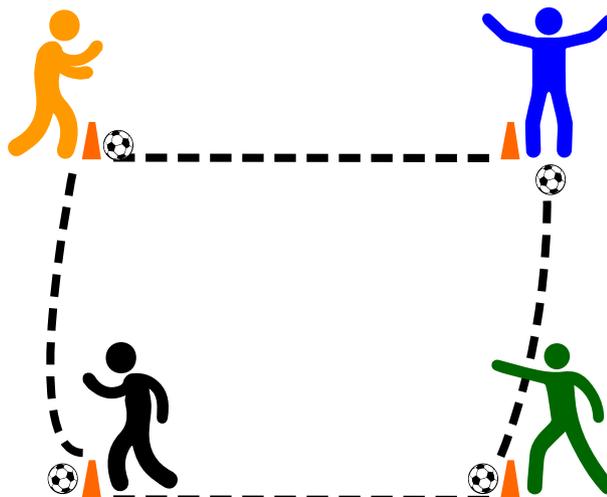
Ejercicio 8

Un grupo de niños saldrá simultáneamente hacia una meta llevando la pelota en la mano, una vez allí la dejarán en el suelo y partirán a la otra llevándola con el pie (simultaneo)



Ejercicio 9

Cuatro niños formaran un cuadro, a la señal partirán uno de ellos transportando la pelota con el pie desde una esquina a la otra, se la dejará al compañero y este realizará lo mismo y así sucesivamente (noción de sucesión)





- Organización Espacio-Temporal

Ejercicio 10

Pasar y recibir la pelota: Se formarán diferentes grupos donde sus componentes se pasarán la pelota de diferentes formas, cada vez una diferente: alta y rápida, baja y lenta, haciendo un giro después del lanzamiento

(Mediante este ejercicio trabajamos las dimensiones temporales y espaciales)

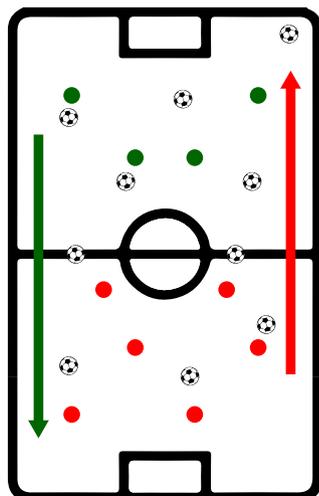
Carreras: Correr y andar con cambios de velocidad, hacerse un auto pase y correr detrás del balón.

Ejercicio 11

Desarrollo: se distribuirán los jugadores en dos campos y en cada campo dejaremos una pelota por jugador.

A la señal del entrenador cada equipo intenta sacar las pelotas de su campo y lanzarlas al campo contrario, utilizando cualquier segmento corporal (manos o piernas). Al acabar el tiempo preestablecido (3 –4 minutos) se efectuará un recuento para ver qué equipo tiene menos balones en su campo. Ese equipo será el ganador. Reglas: Una vez concluido el tiempo de juego no pueden tocarse los balones ni lanzarlos al otro campo.

Edad: A partir de 6 – 7 años.



Ejercicio 12

Desarrollo: Se distribuyen los jugadores en dos equipos situados uno a cada lado de su línea de meta, y en el centro del terreno de juego colocaremos un balón medicinal.

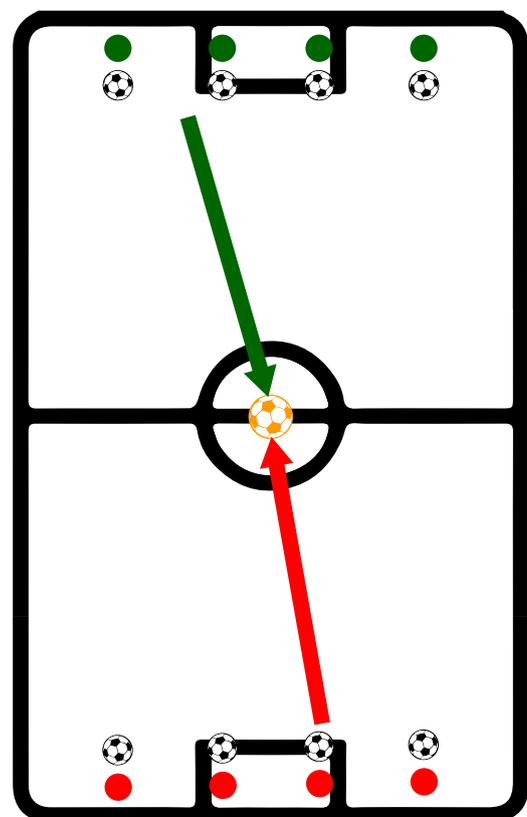
Los jugadores de cada equipo patean / lanzan su pelota intentando tocar el balón medicinal (o un objeto), con la intención de hacer llegar el balón medicinal hasta el campo del equipo contrario.

El equipo que consiga llevar el balón hasta el campo del equipo contrario recibe un punto.

Reglas: Las pelotas son reutilizadas después de cada lanzamiento, es decir, cada jugador lanza la pelota que le llegue tanto las suyas como las del equipo contrario.

Edad: A partir de 7 años.

-Coordinación Dinámica general

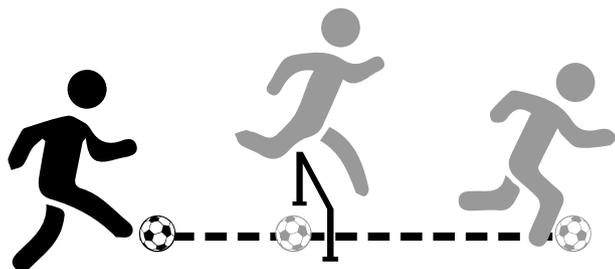




El Método TAHUICHI

Ejercicio 13

Trasladar la pelota hacia las vallas, saltando las mismas y pasando la pelota por debajo (dinámica para el salto).



Ejercicio 14

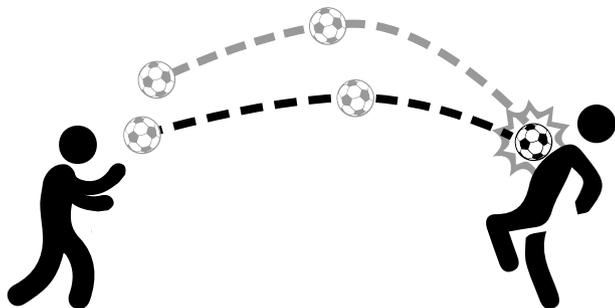
Golpear la pelota con suavidad, girará sobre sí mismo e irá a buscarla caminando hacia atrás. Repetirá la acción en varias oportunidades (dinámica en el caminar hacia atrás).

-Coordinación Viso-motora



Ejercicio 15

Un niño arroja la pelota al aire y su compañero la golpeará con el pecho u hombros libremente, tratando de devolverla a las manos del compañero (coordinación ojo-pecho).



Ejercicio 16

Arrojar la pelota al suelo, al pique de esta la golpeará con el pie hacia arriba, tonándola nuevamente para repetir la acción (coordinación ojo pie).



Ejercicio 17

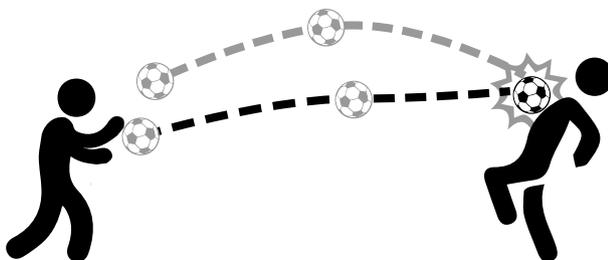
El niño dejará caer la pelota suavemente, luego que ésta bote tratará de golpearla con el muslo para tomarla nuevamente (coordinación ojo-pierna).



- Disociación Segmentaria

Ejercicio 18

A un niño de pie le arrojan la pelota a media altura, el deberá agacharse tratando de golpear el balón con el pecho u hombros según se le indique (disociación cabeza-pecho en relación a las piernas).





Ejercicio 19

Trasladar la pelota caminando a la vez que intenta cambiar con una mano a la otra una más pequeña (disociación de brazos y piernas).



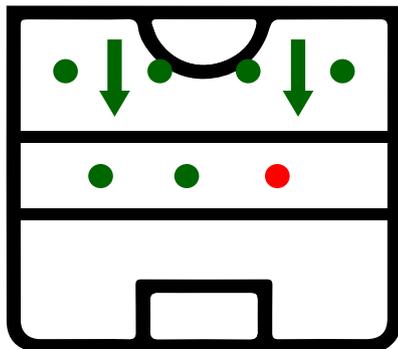
- La Anticipación Motora

Ejercicio 20

Descripción: Se delimitará un espacio (el área grande de un campo de fútbol) con un pasillo central de unos 3 a 5 metros.

Los jugadores se sitúan en la línea de salida excepto uno (el guardián) que se sitúa dentro del pasillo.

A la señal del entrenador, los jugadores intentarán llegar a la línea de llegada, situada en el otro extremo del área, atravesando el pasillo. El guardián debe atrapar a los jugadores sin salir del pasillo. Los jugadores atrapados por el guardián, comenzarán a formar una muralla juntos mediante un enlace de manos. A medida que se vaya atrapando gente la muralla se irá haciendo más numerosa y los atacantes deberán buscar una forma de atravesar el pasillo sin ser tocados.



Reglas: Se elimina el jugador que tarde mucho en pasar. La muralla puede ser inmóvil o adquirir las mismas funciones que el guardián pero siempre si mantienen sus manos entrelazadas. Edad: A partir de 6- 7 años.

- Equilibrio

Ejercicio 21

El niño trata de mantenerse en equilibrio sosteniendo la pelota sobre el empeine de uno y otro pie, también con muslos (equilibrio estático).



Ejercicio 22

Tratar de mantener en su cabeza la pelota la mayor cantidad posible mientras se desplaza caminando (equilibrio dinámico).



- Velocidad

Ejercicio 23

Descripción: Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado.

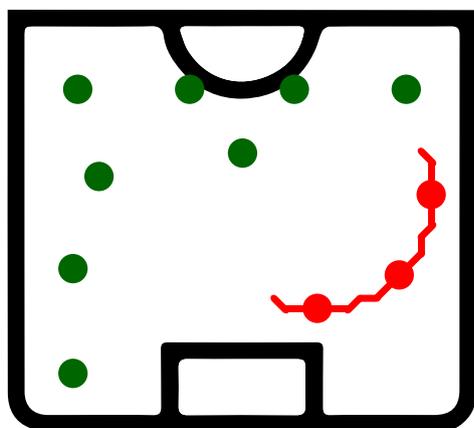


El Método TAHUICHI

El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto, cuando lo consigue el jugador tocado se agarra de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo a gente hasta que no quede ningún jugador libre.

Reglas: Las capturas no son válidas si la cadena se rompe (si los perseguidores se sueltan de las manos) y si un jugador sale de los límites queda eliminado (se suma a la cadena)

Edad: a partir de 8 años.



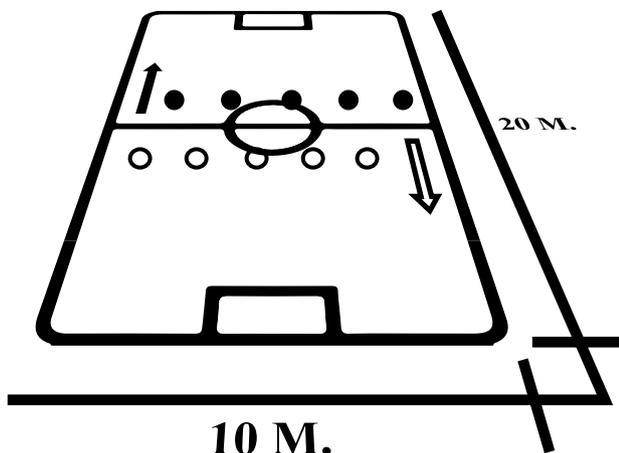
Ejercicio 24

Descripción: Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro. El entrenador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro! Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.

Reglas: Se debe correr en línea recta y los jugadores atrapados adoptarán una posición de cuclillas sin poder moverse.

Variantes: Se puede efectuar las salidas desde distintas posiciones.

Edad: A partir de 6 –7 años.

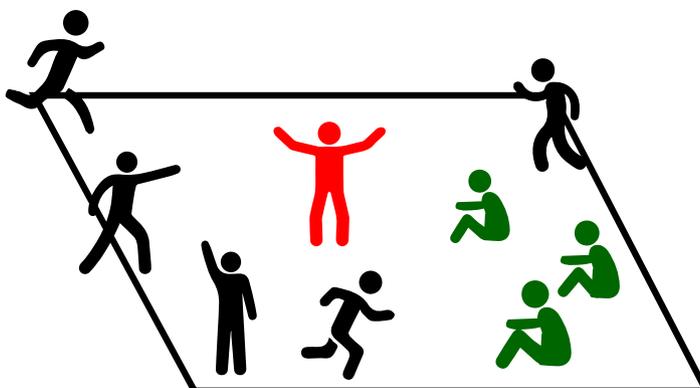


Ejercicio 25

Descripción: Un jugador, persigue a los demás intentando atraparlos. Los jugadores cuando son tocados deben quedarse inmóviles en su sitio, en una posición definida previamente (sentados, de pie con los brazos en cruzados). Cualquier jugador libre puede salvar a sus compañeros congelados en la forma previamente fijada (saltando por encima de ellos o pasando por debajo de las piernas)

Reglas: No se puede salir de la zona de juego. Para salvar a un compañero hay que cumplir la norma que el entrenador haya fijado.

Edad: A partir de 6-7 años.





-La Orientación

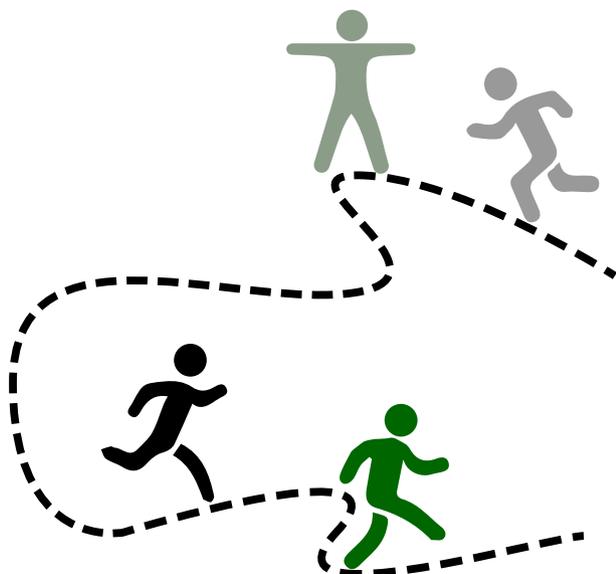
Ejercicio 26

Descripción: Los jugadores se dividen en parejas. Uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos (línea recta, zig-zag, pararse de pronto u otros). El compañero deberá imitar todos los recorridos y movimientos de su compañero, intentando no separarse de su lado.

Poco a poco irán cambiando las posiciones, es decir, en lugar de correr detrás irán introduciendo otras posiciones: delante, a la derecha, a la izquierda.

Reglas: No está permitido salir de los límites del terreno que previamente se habrán delimitado.

Edad: A partir de 8 años.



Ejercicio 27

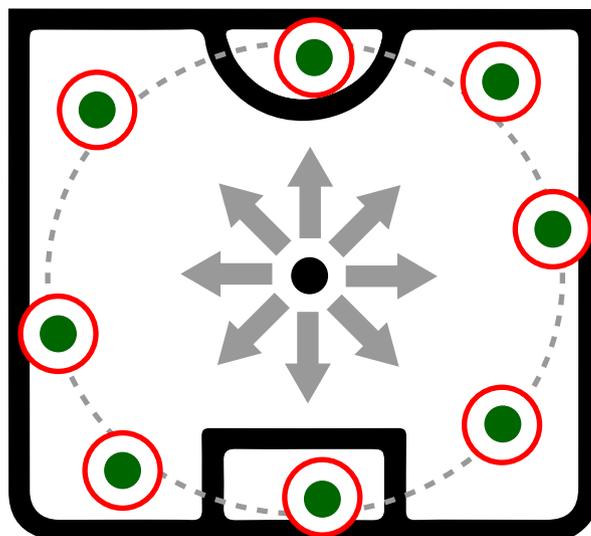
Descripción: se distribuirá por el espacio un aro (si no los hay se puede crear los círculos mediante conos). Estos círculos los distribuiremos formando una redonda menos uno que se situará en el centro. Dentro de cada aro colocaremos un jugador.

A la señal del entrenador, todos los jugadores deben cambiar de círculo. El jugador central intenta ocupar un aro de los de fuera, si lo consigue, el jugador que se queda sin aro pasa al centro.

Si disponemos de suficientes balones, podemos realizar el ejercicio conduciendo la pelota.

Reglas: A medida que los jugadores conocen el ejercicio, quedará prohibido ocupar los dos aros más próximos.

Edad: A partir de 6-7 años.





El Método **TAHUICHI**

-La Resistencia

Ejercicio 28

Descripción: Se formará un círculo con todos los jugadores. Entre jugador y jugador se establecerá una separación de unos 3 metros.

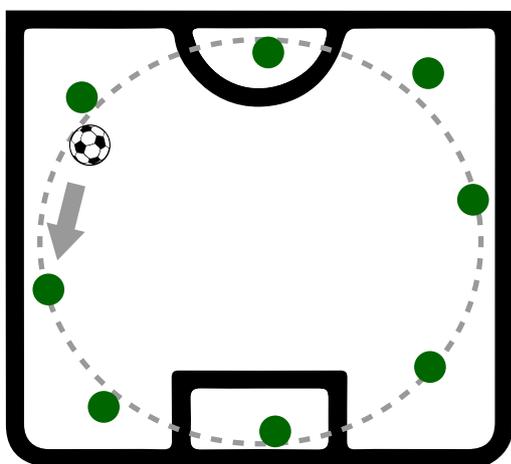
Un jugador se colocará en el exterior del círculo. Los jugadores que están situados en círculo se pasan un balón, en el sentido de las agujas del reloj, uno tras otro. El jugador exterior debe correr tras el balón (siempre por fuera del círculo) intentando tocarlo con el propósito de interceptarlo y colocarse en el lugar del jugador que todavía no haya tocado la pelota.

Reglas:

Los pases no pueden saltarse a ningún jugador.

Se puede iniciar el juego realizando los pases con la mano, pero a medida que se consolide el juego se recomienda realizar los pases con los pies y cambiar la dirección del recorrido de la pelota.

Edad: A partir de 7 años.



Ejercicio 29

Descripción: Se distribuirá a los jugadores en dos equipos de igual número. Un equipo se situará en círculo a unos 4 metros de distancia entre jugador y jugador y el otro se colocará en fila a un lado del círculo.

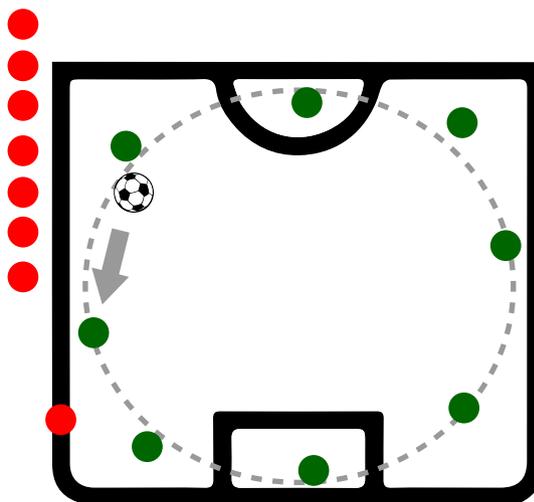
El equipo A (situado en círculo) deberá realizar el máximo número de pases consecutivos con el balón, mientras el otro equipo realiza una carrera de relevos alrededor del círculo con todos sus jugadores.

Ganará el equipo que al terminar la carrera haya realizado el mayor número de pases.

Reglas: Los pases no pueden saltarse a ningún miembro del equipo.

Se puede realizar el pase con las manos (saque de banda) o con los pies.

Edad: A partir de 6 – 7 años.





Etapa de Iniciación Deportiva (9 a 11 años)

En esta segunda etapa se continuará desarrollando los patrones motores (psicomotricidad) mediante trabajos de coordinación específica, también el desarrollo de fundamentos técnicos básicos e introducción de conceptos tácticos básicos.

EDADES	Táctica Individual	Táctica Colectiva
8 a 10 años	Domina el 2 vs 1 superación de adversarios, 3 vs 2 posesión de pelota, 2 vs 1 + definición	Juegos de 7 vs 7 a 9 vs 9 con nociones tácticas de equipo, orden táctico básico. Defensa-Medio-Ataque. Juego libre.

ASPECTOS PARA ACTIVAR AL DEPORTISTA			
Aspecto	Contenido	Método	Frecuencia Semanal
Fuerza	Ejercicios de fuerza explosiva y fuerza de resistencia no máxima. Ejercicio en parejas	Intervalo	2 - 3 por semana
Velocidad	Juegos relevos y con pelota. Juegos de persecución. Carreras cortas.	Juegos Repeticiones	2 - 3 por semana
Resistencia	Carrera de duración. Caminatas. Juegos de correr. Juegos con pelota.	Duración Juego	3 - 4 por semana
Movilidad	Ejercicios dirigidos sobre todo a las articulaciones en parejas o individuales.	Series	3 - 4 por semana
Coordinación	Ejercicios de gimnasia deportiva. Ejercicios atléticos. Ejercicios rítmicos.	Series	2 - 3 por semana
Técnica	Ejercicios y jugadas con fundamentos. Juegos de Fútbol.	Juegos	3 - 4 por semana
Táctica	Juegos de Fútbol. Partidos.	Juegos	3 - 4 por semana
Frecuencia semanal de entrenamiento : 4 / 5 sesiones			
Frecuencia semanal de entrenamiento: 3 / 4 sesiones. Tiempo máximo de aplicación de 10 a 15 minutos.			

Capacidades Motoras - Perceptivo Cinéticas

Tiempo máximo de aplicación de 10 a 15 min.

- Coordinación Estructural
 - ⚽ Conciencia Corporal
 - ⚽ Organización Espacial
 - ⚽ Organización Temporal
 - ⚽ Organización Espacio-Temporal

Prerrequisitos para el trabajo de las coordinaciones

- ⚽ Coordinación Dinámica General
- ⚽ Coordinación Viso-Motora
- ⚽ Disociación Segmentaria
- ⚽ Anticipación motora
- ⚽ Equilibrio
- ⚽ La velocidad
- ⚽ Fuerza y Resistencia
- ⚽ Movilidad y Estiramiento

A continuación se presentan distintos ejercicios coordinativos, psicomotores, técnicos y físicos que son fundamentales para el desarrollo de las capacidades motoras de acuerdo a esta etapa de iniciación deportiva:





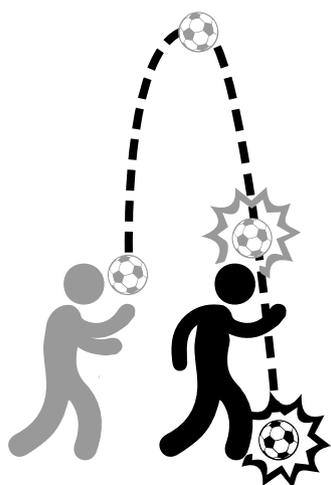
El Método TAHUICHI

- Conciencia Corporal

Ejercicio 30

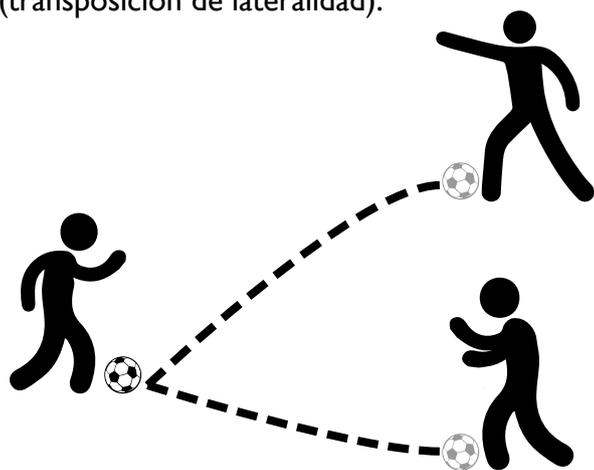
A- El niño arrojará la pelota hacia arriba, la golpeará con la cabeza al caer le pegará con el pie.
B- La arrojará hacia abajo le pegará con el pie y luego con la cabeza.

Edad: A partir de 11 años/menores de esta edad pueden golpear con el pecho u hombros.



Ejercicio 31

Recibe la pelota por el suelo y deberá golpearla primero hacia el compañero ubicado a su derecha con parte externa del pie y luego hacia el compañero de su izquierda con su cara interna (transposición de lateralidad).

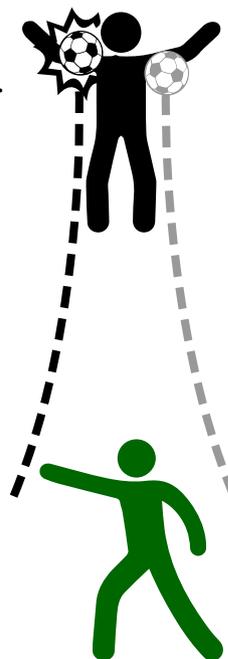


Ejercicio 32

Al niño se le envía una pelota con la mano y deberá golpearla con la cabeza a derecha o izquierda (transposición de lateralidad con respecto a una persona).

Edad:

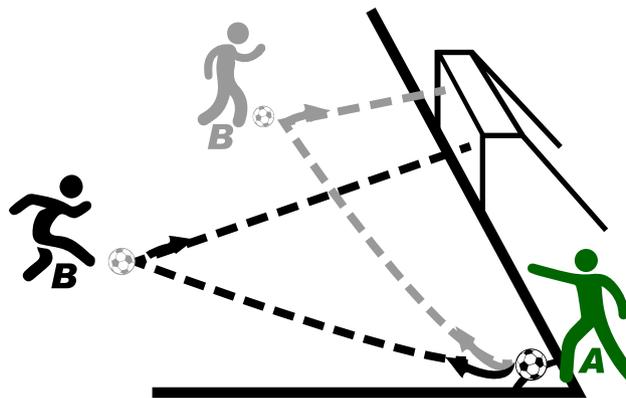
A partir de 11 años.



- Organización Espacial

Ejercicio 33

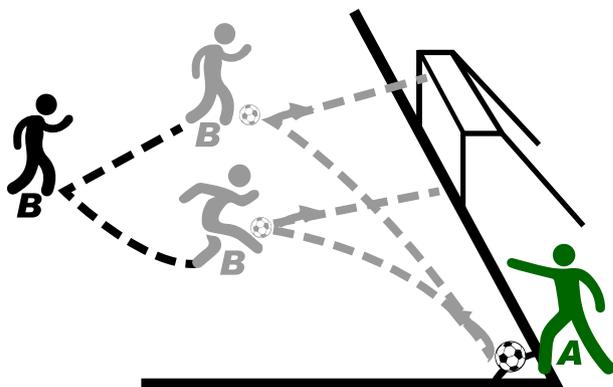
Al niño se le envía la pelota desde el arco y deberá pegarle primero desde su posición alejada y luego en otra acción deberá salir a buscarla para pegarle lo más cerca posible del arco (cerca-lejos)





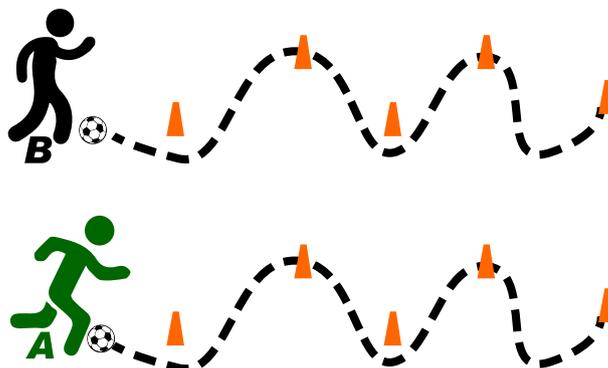
Ejercicio 34

Un niño enviará un centro por elevación y otro compañero tratará de conectar al arco hacia abajo. Luego le enviara el centro por el piso y conectara al arco hacia lo alto (alto-bajo)



Ejercicio 36

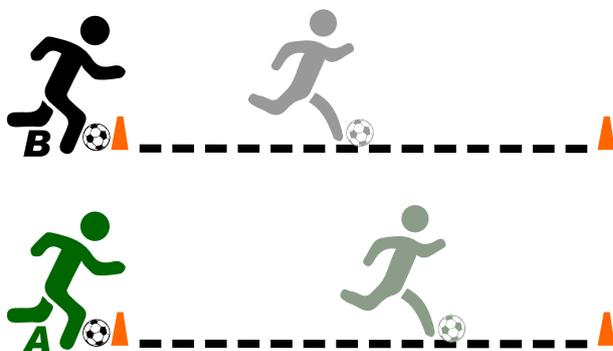
Dos niños correrán hacia una meta trasladando la pelota y esquivando obstáculos, tratando cada uno de demorar menos tiempo que el otro.



-Organización Temporal

Ejercicio 35

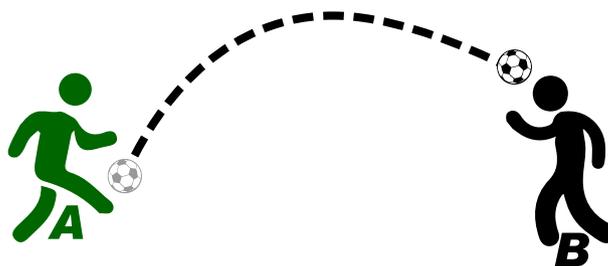
Un niño correrá a ritmo sostenido con la pelota, otro niño a ritmo más lento se dejará alcanzar y pasar para luego aumentar su velocidad y pasar a su vez al otro (noción de lento- rápido).



- Organización Espacio-Tiempo

Ejercicio 37

Trabajarán en parejas, uno golpeará la pelota con el pie por elevación y el compañero tratará de interceptar su recorrido y pararla con la parte del cuerpo que considere conveniente (cálculo de trayectoria).



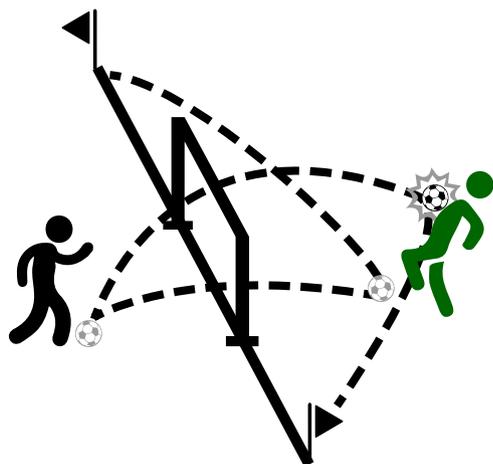


El Método TAHUICHI

Ejercicio 38

Un niño golpeará la pelota una vez desde arriba y otra al ras del suelo, el compañero ubicado detrás de la valla devolverá una de cabeza y otra con el pie dirigiéndola hacia dos banderines ubicados a su frente (cálculo de trayectoria y organización de espacios).

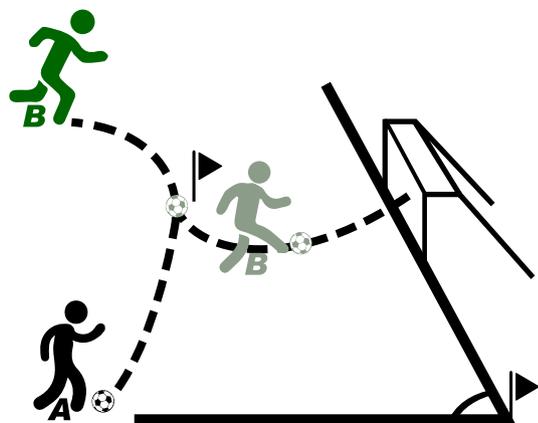
Variación: usar el pecho u hombros en vez de la cabeza (cabeceo desde los 11 años).



- Coordinación Dinámica General

Ejercicio 39

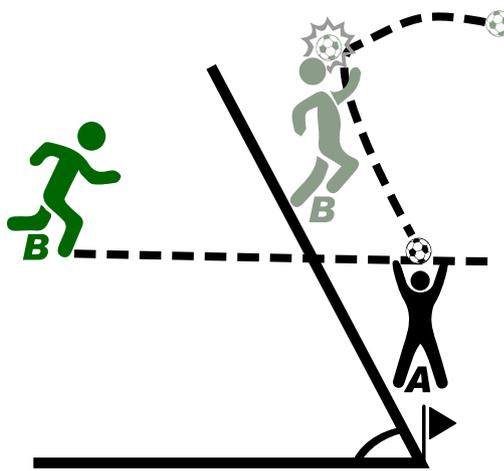
Un niño correrá a buscar la pelota que le es enviada al ras del suelo, antes que esta llegue al banderín (u otro objeto) la tocará suave desviando su trayectoria y correrá a encontrarla del otro lado rematándola al arco (coordinación dinámica en la carrera).



Ejercicio 40

Salir corriendo hasta la línea, al llegar a la misma, saltará con el máximo impulso que pueda y cabecear (o utilizar hombro y pecho) con fuerza la pelota que le es enviada con la mano por elevación (coordinación dinámica en la carrera y el salto).

Edad: Cabeceo a partir de 11 años.



- Coordinación Viso-motora

Ejercicio 41

Cada niño hará juegos con el pie, el muslo, cabeza entre otros, tratando de evitar que la pelota caiga al suelo (coordinación ojo-pie-muslo-cabeza).

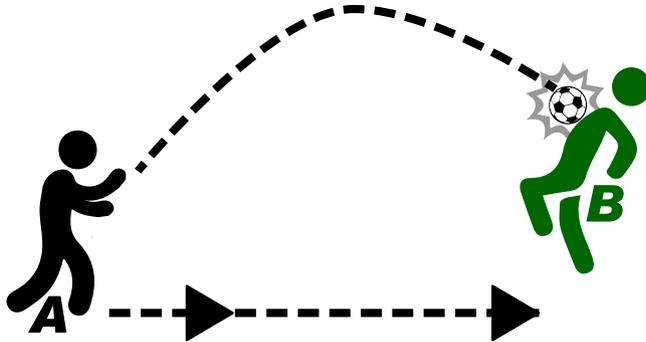
Edad: Cabeceo a partir de 11 años.





Ejercicio 42

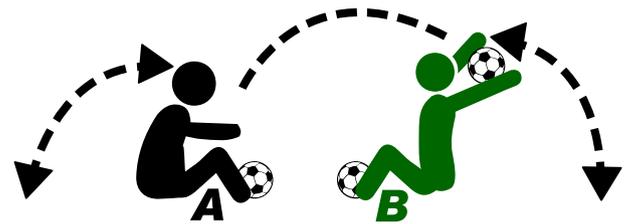
En parejas un niño avanza caminando y le arroja balones con las manos a otro que retrocediendo se los devuelve con el pecho, cabeza (a partir de los 11 años) o pie según la trayectoria (ojo-pecho-pie).



- Disociación Segmentaria

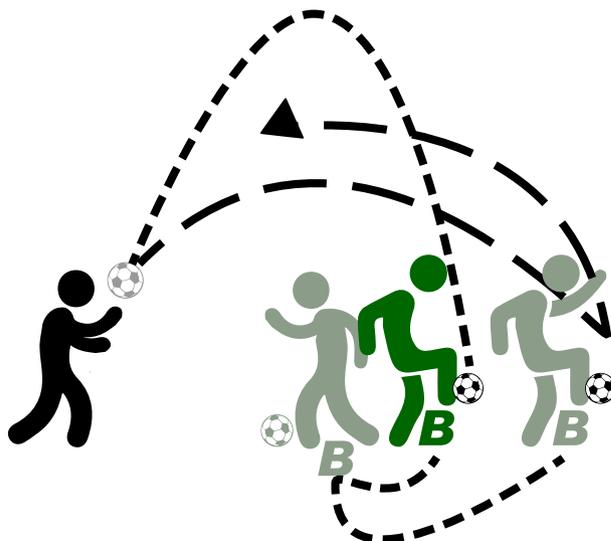
Ejercicio 44

Parejas sentados frente a frente y con una pelota aprisionada entre sus pies, uno de ellos se extiende y de regreso a la posición de sentado efectúa un saque lateral, el compañero recibe y repite el ejercicio (independencia segmentaria).



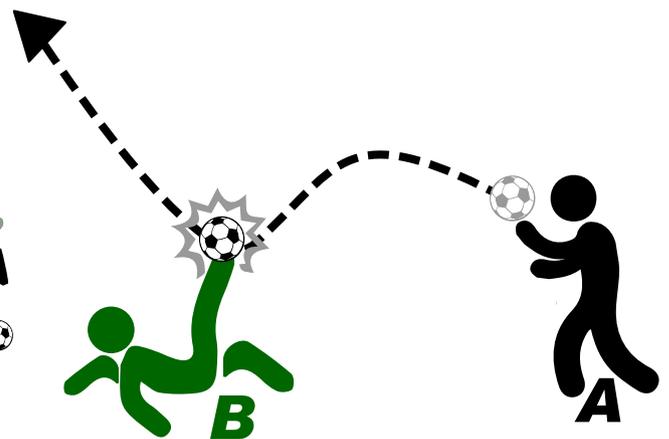
Ejercicio 43

Al niño le será enviada la pelota con la mano a su espalda, deberá girar tratando de bajarla con pie, a continuación intentará devolverla al compañero (coordinación ojo-pie).



Ejercicio 45

El niño con apoyos de mano y pies golpeará hacia atrás de media chilena la pelota que le es enviada con las manos por un compañero (disociación segmentaria).





El Método TAHUICHI

- La Anticipación Motora

Ejercicio 46

Descripción: Se forman dos equipos de igual número de jugadores y se delimitará un espacio donde se desarrollará la actividad. El juego comienza mediante un lanzamiento de la pelota al aire por parte del entrenador. Un jugador recoge la pelota, a partir ese momento el equipo que está en posesión del balón intenta realizar el mayor número de pases consecutivos. Mientras el equipo contrario intenta interceptar la pelota y hacerse con la función de atacante. Se adjudicará un punto al equipo que consiga realizar 10 pases seguidos sin que la pelota haya tocado el suelo, ni haya sido interceptada por el otro equipo.

Ganará el equipo que antes consiga llegar a 5 puntos.

Podemos realizar el juego con las manos para principiantes y una vez tenemos consolidado su desarrollo realizarlo con los pies.

Reglas: El balón no puede tocar el suelo, ni está permitido quitar la pelota de las manos al jugador que la tiene controlada.

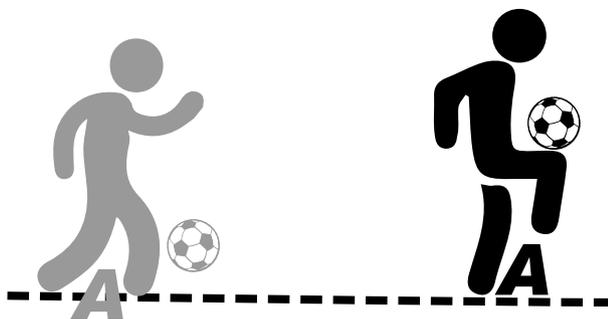
Edad:
A partir de 9 años.



- Equilibrio

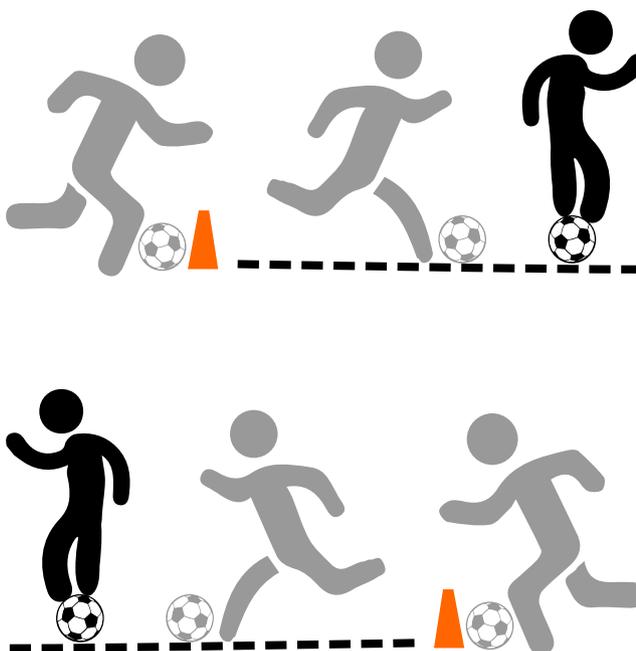
Ejercicio 47

El niño hará juguetitos mientras se desplaza caminando tratando de hacerlo en línea recta (equilibrio dinámico).



Ejercicio 48

Luego de una carrera corta tratara de pararse el mayor tiempo posible sobre la pelota (equilibrio estático).





Ejercicio 49

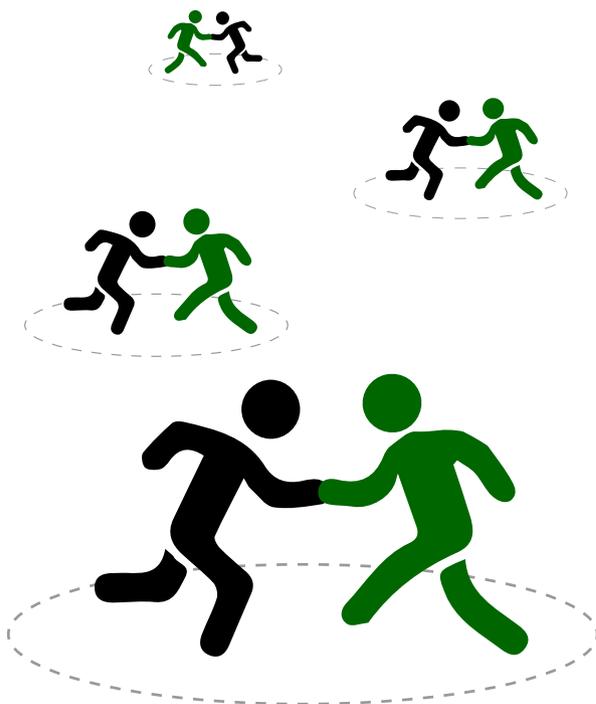
Descripción: Dividir el grupo en dos partes y numerar a los jugadores en secreto, de esta forma cada jugador tendrá un adversario en el equipo contrario. El entrenador nombrará los números creando las parejas y cada pareja se situará en su círculo de juego.

Los adversarios se agarran de la misma mano (derecha o izquierda) y colocan la punta del pie correspondiente en la línea con la del pie del contrincante. El otro pie se coloca por detrás y la mano sobrante a la espalda.

El objetivo es hacer perder el equilibrio al adversario mediante tracciones de la mano agarrada.

Reglas: No puede utilizarse ningún medio para desequilibrar al contrario que la mano con la que se empieza el juego.

Edad: A partir de 9 años.



- La Velocidad

Ejercicio 50

Descripción: Se eligen 3 participantes (dos Buscadores y un Jefe) que se situaran en la zona central de campo. Todos los demás se colocan a lo largo de la línea de salida A. Cuando el entrenador dé la señal, el grueso de jugadores tratarán de alcanzar la línea de llegada Z, sin salir de los límites del terreno de juego y sin que los 2 buscadores lleguen a tocarlos.

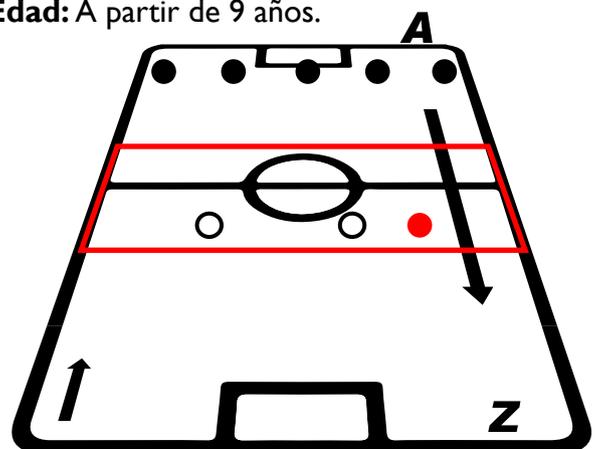
Los buscadores deben moverse con las manos entrelazadas, intentando conducir al grueso de jugadores hacia el jefe, pero sin poder atrapar a ninguno.

El juego prosigue yendo y viniendo desde el punto A hacia Z y viceversa durante un tiempo determinado. Cada vez que el equipo de buscadores y el jefe consiguen atrapar a un jugador obtienen un punto. Ganará el equipo que obtenga más puntos.

Reglas: Está prohibido salir de la zona de juego y los buscadores no pueden atrapar a nadie ni soltarse de las manos.

El jefe y los buscadores no pueden salir de la zona delimitada centralmente.

Edad: A partir de 9 años.

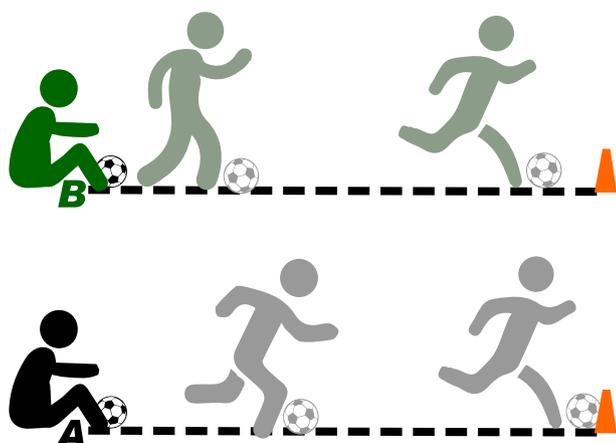




El Método TAHUICHI

Ejercicio 51

Desde posición sentados a la señal se incorporarán y saldrán corriendo a su máxima velocidad trasladando la pelota hasta una meta próxima (velocidad de reacción).



- Fuerza y Resistencia

Ejercicio 53

Descripción: El juego se desarrolla en un campo pequeño de 5 a 6 metros de ancho por 8 metros de largo. Los equipos se forman con pocos jugadores (3 a 5) de forma que se pueda realizar varios partidos al mismo tiempo y que se organicen como si fuera un torneo.

Los jugadores se mueven a 4 patas como los cangrejos y el balón sólo puede jugarse en esta postura. En el momento en que se patea la pelota, las nalgas deben levantarse del suelo, utilizando los brazos como apoyo.

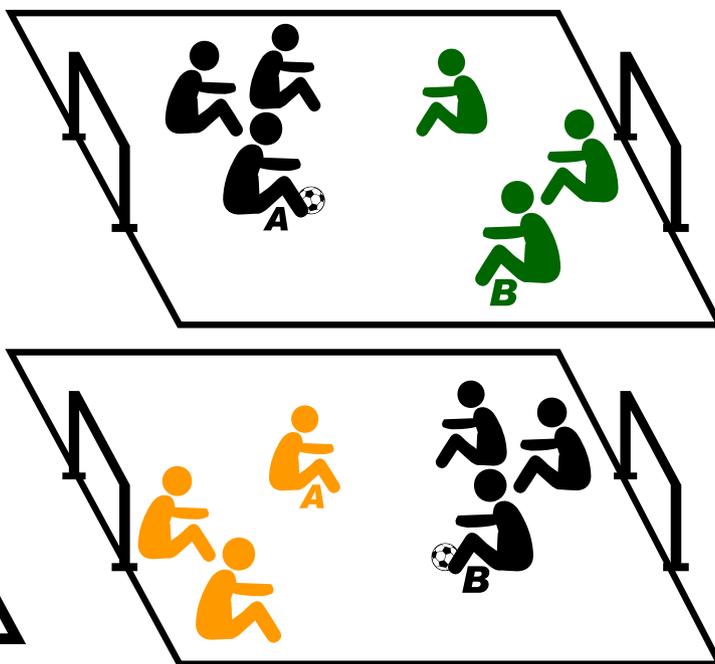
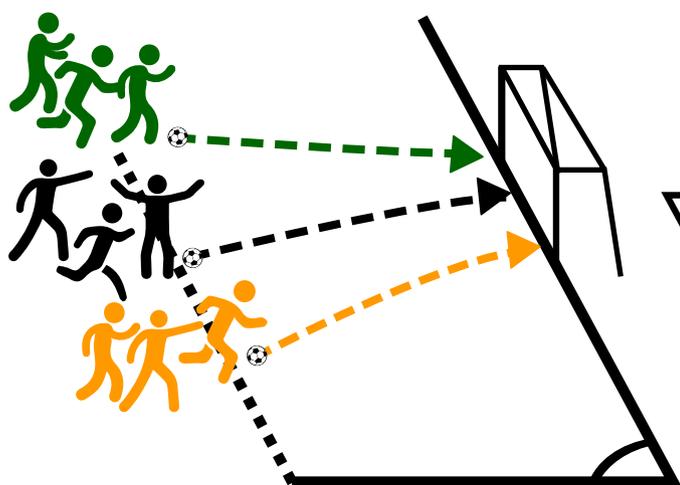
Cada partido de juego durará aproximadamente 3 min.

Reglas: El balón no puede ser tocado con las manos.

Edad: A partir de 10-11 años.

Ejercicio 52

En tríos a la señal saldrán corriendo a su máxima velocidad, trasladando la pelota hasta pasar la línea de gol con ella (velocidad de traslación).





Ejercicio 54

Descripción: Los jugadores forman un doble círculo, siendo los jugadores exteriores cargados en la espalda de los jugadores interiores para pasarse la pelota a cuestas. Si uno de los jugadores no atrapa el balón, todos deben emprender el escape. Los jugadores interiores deben recoger la pelota y tratar de impactar con la mano en los compañeros que escapan. Si aciertan se produce un cambio de papeles y si no, se repite la actividad tal y como estaban.

Reglas: Está prohibido salir de los límites de terreno de juego.

Edad: A partir de 12 años.



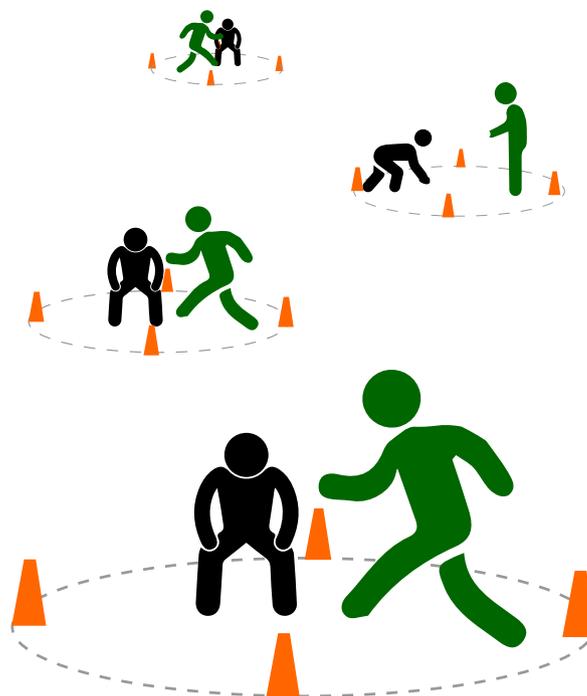
Ejercicio 55

Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos equipos y sus jugadores se enumeran en secreto del 1 hasta el número de jugadores que se tenga. De esta forma cada jugador tiene un adversario en el otro equipo con el mismo número que él.

Mediante conos se formarán varios círculos en el suelo, uno para cada pareja, donde se realizarán las “peleas”. Para iniciar la lucha, los jugadores se colocan en cuclillas e intentan hacer perder el equilibrio a su contrincante por medio de empujones con las palmas de las manos. Cuando un jugador lo logra se le concede un punto y ganará el equipo con mayor puntuación.

Reglas: No vale agarrar de la ropa. Si dos jugadores no logran derrotarse al término del tiempo (30 segundos) se declara empate.

Edad: A partir de 9 –10 años.





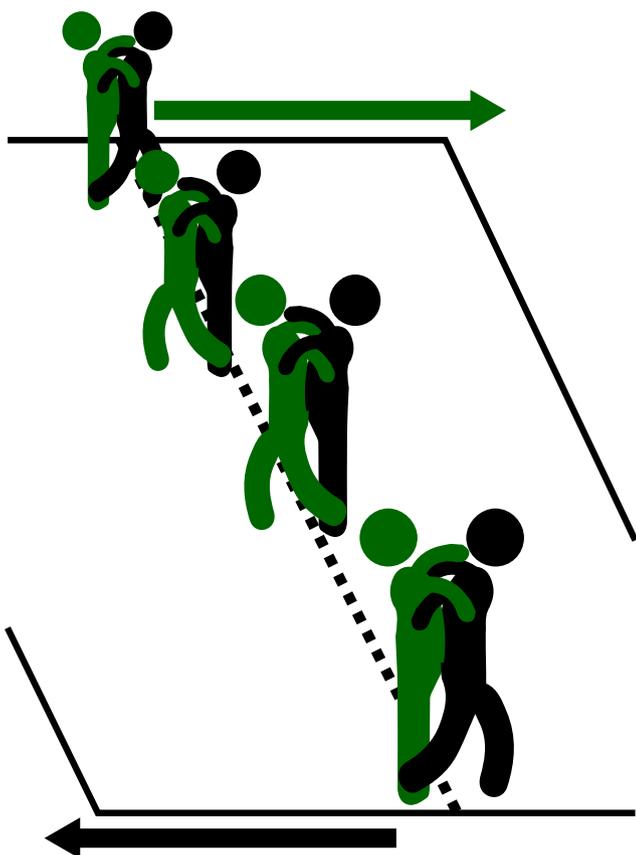
El Método **TAHUICHI**

Ejercicio 56

Descripción: Dos filas con los jugadores colocados espalda contra espalda y con los brazos entrelazados, se colocan en medio de un pasillo de cuatro a cinco metros de anchura e intentan, después de una señal, empujar al equipo contrario más allá de la línea lateral.

Reglas: Sólo está permitido empujar con la espalda y los jugadores no pueden soltarse entre ellos.

Edad: A partir de 9- 10 años.



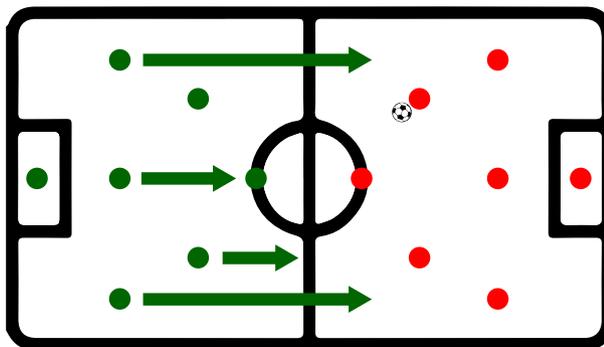
Ejercicio 57

Desarrollo: Se formará un campo de juego adaptado a la edad de los jugadores y que bien podría corresponder con medio campo de un terreno de juego. Se distribuirá los jugadores en dos equipos que se enfrentan entre sí.

Cuando la pelota pasa la línea media del terreno de juego, todos los jugadores tienen que haber pasado también esa línea, dentro de los 10 segundos siguientes, para poder continuar el juego, sino lo consiguen el otro equipo recibe un lanzamiento a puerta.

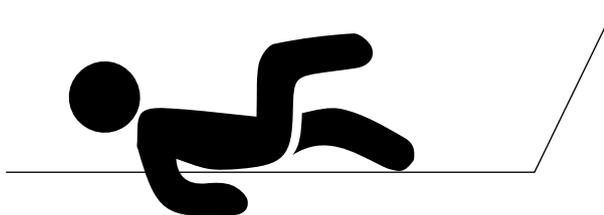
Reglas: Las mismas que en un partido de fútbol convencional.

Edad: A partir de 11 años.



Ejercicio 58

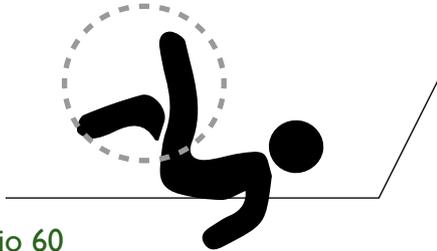
Decúbito dorsal, brazos al costado del cuerpo, piernas extendidas, flexión de rodillas al pecho.





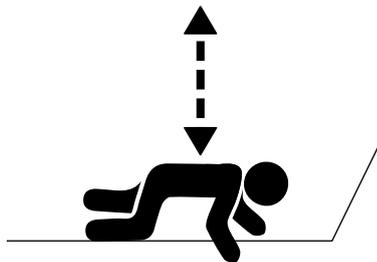
Ejercicio 59

Sentados con apoyo de manos, elevación de piernas y acción de pedaleo.



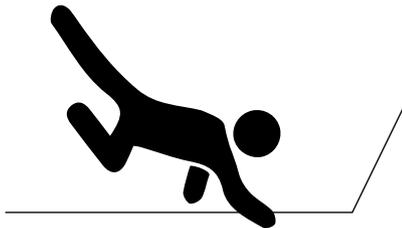
Ejercicio 60

Posición de banco extender y flexionar la columna.



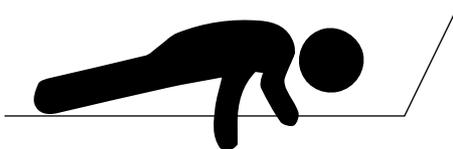
Ejercicio 61

Con apoyo de manos adelante, tratar de elevar piernas de forma alternada sin llegar a la vertical.



Ejercicio 62

Posición decúbito ventral, realizar flexión y extensión de codos manteniendo el cuerpo extendido (flexiones).



- Movilidad y Estiramiento

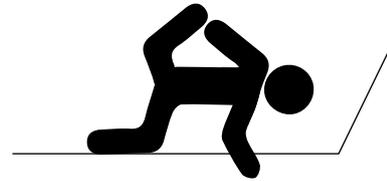
Ejercicio 63

De pie, piernas ligeramente separadas, una delante de la otra, brazos extendidos a los costados del cuerpo realizar circonducciones en una y otra dirección.



Ejercicio 64

Posición de banco, elevar una pierna flexionada hacia arriba y atrás con ayuda de la mano del mismo lado.



Ejercicio 65

Posición de parada vertical con las piernas separadas, realizando inclinaciones laterales tratando de tocar los tobillos con las manos.

Variante: implementar el ejercicio mientras con el brazo contrario se sostiene la pelota y viceversa.



Ejercicio 66

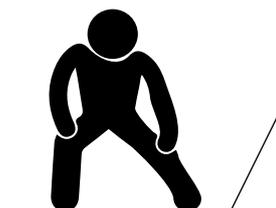
Parada vertical con las piernas separadas, continuamente inclinarse hacia un costado flexionando la pierna y manteniendo estirada la pierna contraria tratando de tocar con la mano la punta de los pies.

Variante: implementar el ejercicio mientras con el brazo contrario se sostiene la pelota y viceversa.

Formación Preliminar (12 a 15 años)

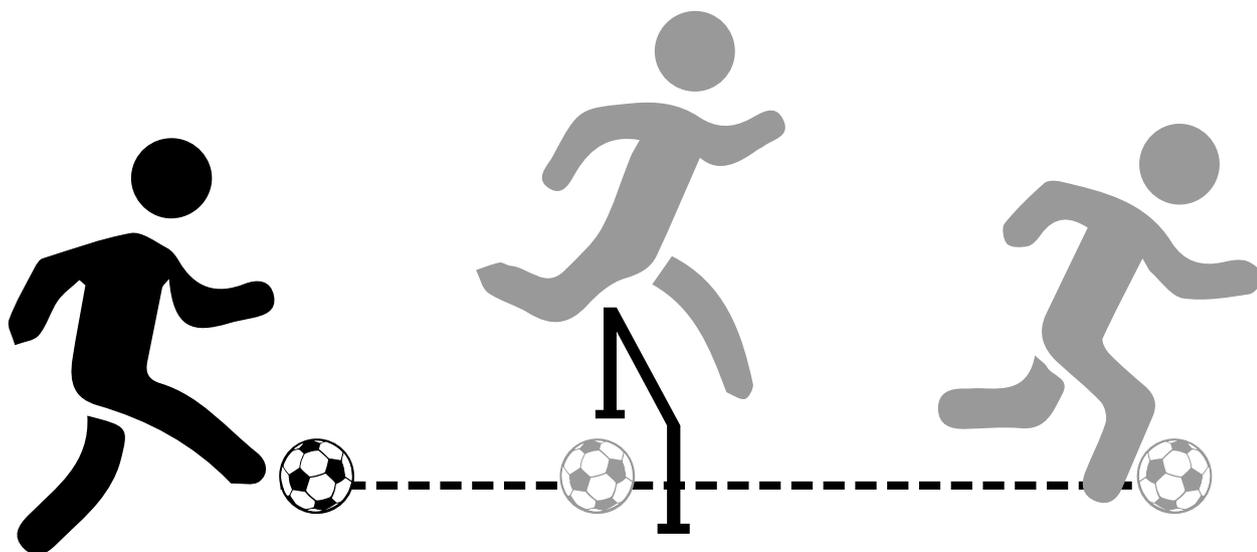
El Entrenamiento Técnico en la Etapa de Formación Preliminar

- Perfeccionamiento táctico:
I. Pase y Control
(recepción del balón)





El Método TAHUICHI



Ejercicio 67

Pase a ras del suelo y control de la Pelota.

Organización: 5 jugadores por ejercicio. Superficies delimitadas (con conos, discos, etc.). 1 balón para comenzar, luego 2.

Desarrollo: El jugador A1 pasa la pelota a B, luego ocupa el lugar de B; B controla el balón y

lo coloca en la trayectoria de C; C pasa el balón a D, este lo controla y lo juega de primera sobre la marcha de A2. Tras los pases, se intercambian las posiciones, según las indicaciones del entrenador; cambiar de dirección.

Variantes: Pases y control de la pelota variados. Ejercicio con dos pelotas. Juego directo a un toque (pase, toque, pase), según el ejemplo con los jugadores amarillos.





Ejercicio 68

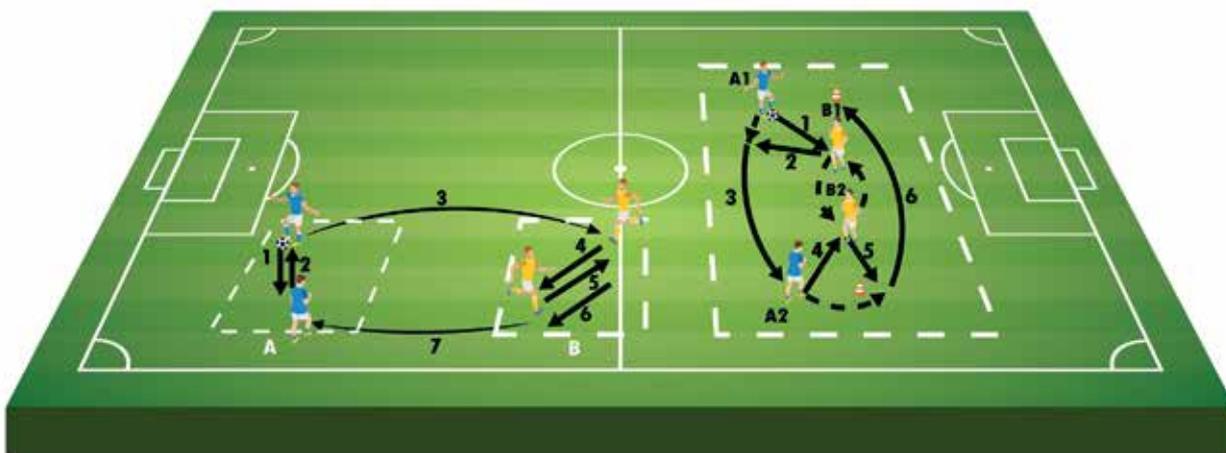
Pases cortos y largos aéreos.

Organización: 4 jugadores por ejercicio. Superficies delimitadas (con conos, discos, etc.). 1 pelota.

Desarrollo: Los jugadores del grupo A intercambian pases cortos y directos, moviéndose constantemente. Después de 3 o 4 pases, habi-

litan al grupo B con un pase largo. Uno de los jugadores del grupo B controla el balón y lo pasa a un compañero (pase directo). Pases con el pie derecho e izquierdo.

Variantes: A1 pasa el balón a B1, quien lo devuelve. A1 lanza un pase largo a ras del suelo o por alto hacia A2. Los jugadores B juegan al toque y luego cambian de posiciones.



Ejercicio 69

Pases y control variado.

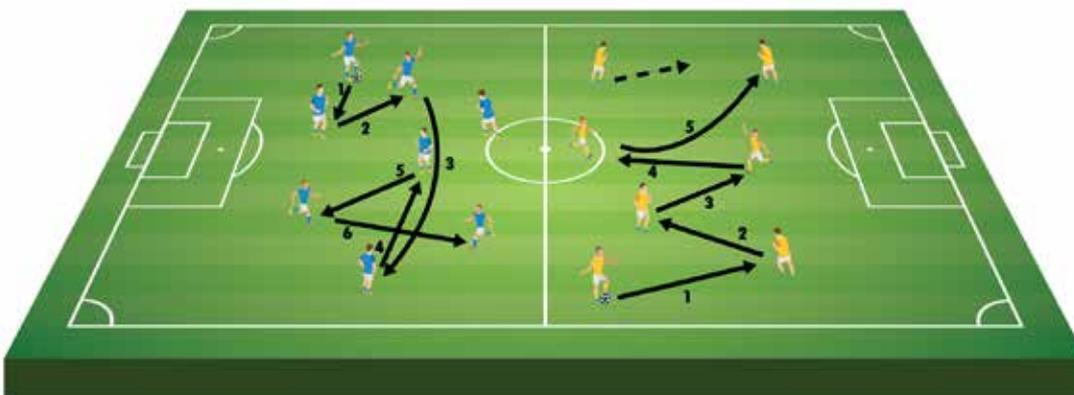
Organización: 2 grupos de 6 a 8 jugadores. Superficies delimitadas (con conos, discos, etc.).

1 balón por grupo.

Desarrollo: Circulación de la pelota a 2 toques en el grupo; luego a 1 toque según la situación.

Los jugadores se mueven constantemente por toda la superficie de juego. Se intenta aplicar la triangulación. Luego, efectúan tres pases cortos, seguidos de uno largo.

Variantes: Los dos grupos juegan juntos. Se juega siempre hacia un jugador del otro color. Con 1, 2 o 3 pelotas.





El Método **TAHUICHI**

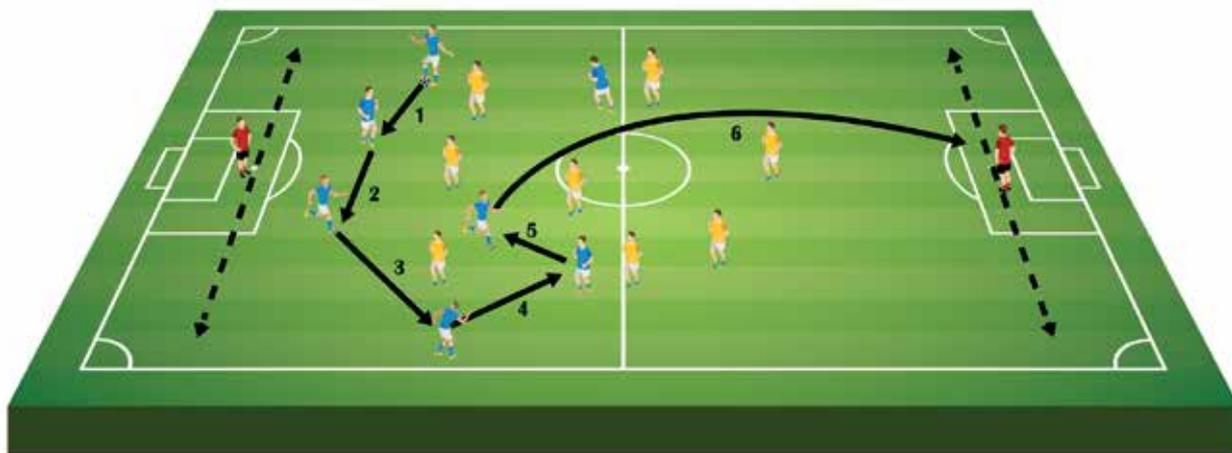
Ejercicio 70

Juego de 8 contra 8; 6 contra 6 con arqueros.

Organización: 2 equipos de 8 jugadores. Superficies delimitadas (con conos, discos, etc.). 2 arqueros neutrales juegan detrás de las líneas de demarcación.

Desarrollo: El objetivo es conservar la pelota y ocupar los espacios. Máximo 3 toques por jugador. Se anota un gol tras 5 pases; luego saque largo aéreo a las manos del arquero desde el campo opuesto.

Variantes: Máximo 2 toques por jugador. Los mismos ejercicios, pero con dos arcos. Tras 5 pases se puede marcar un gol en ambos arcos.



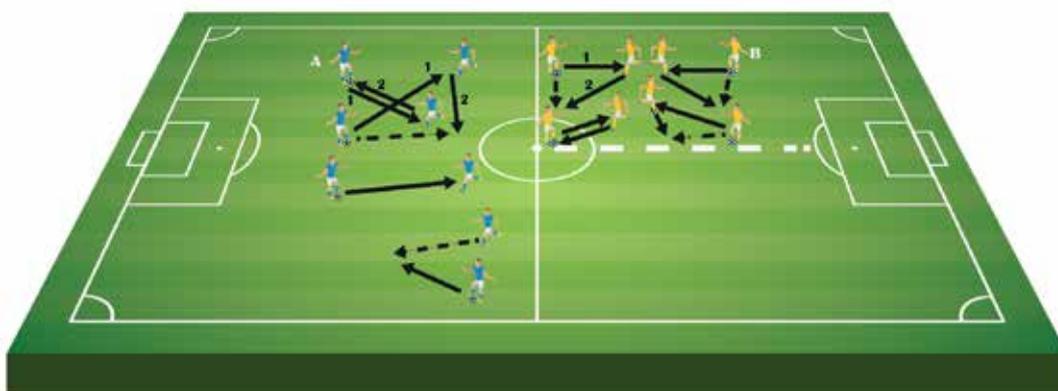
Ejercicio 71

Recepción de la pelota y pases cortos y largos.

Organización: 2 grupos de 8 jugadores en parejas y por ejercicio, 1 balón para 2. Superficies de juego delimitadas (A y B). Los jugadores cambian de lado después de cierto tiempo.

Desarrollo: Pase a los pies, recepción de balón orientada (con la parte interior o exterior del pie, en parejas). Pase con la parte interior del pie o el empeine; control con la derecha pase con la izquierda. Los jugadores se mueven constantemente en la cancha. Luego, cambio de compañero.

Variante: Variar los pases y las trayectorias. Luego pases aéreos; controlarlos con el pecho.





Ejercicio 72

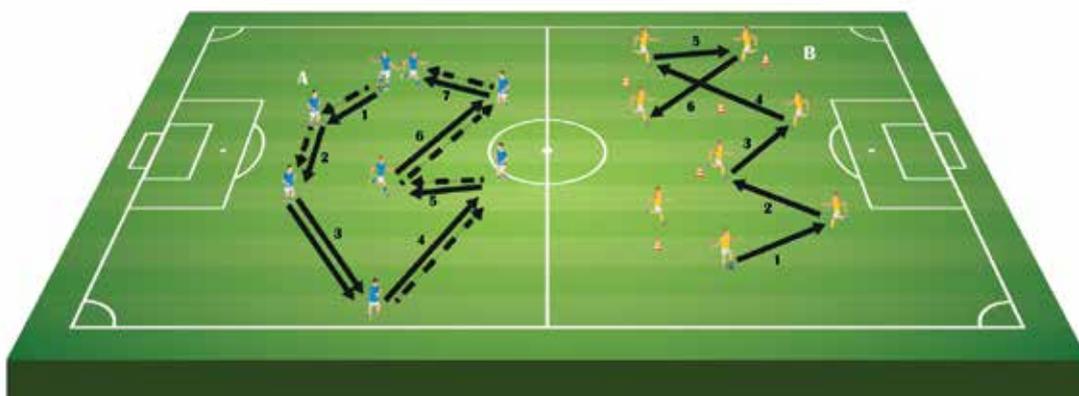
Recepción de la pelota, "pasá y corré".

Organización: 2 grupos de 7 u 8 jugadores por ejercicio. 1 balón por grupo. 5 a 6 conos en el terreno B (como adversarios).

Desarrollo: Los jugadores se colocan en sus posiciones. El balón se juega a los pies del compañero, quien lo recibe de frente. Recepción

orientada del balón en el sentido del pase que se jugará (con la parte interior, exterior o el empeine). Después del pase, el jugador ocupará el lugar de su compañero.

Variantes: Aumentar el ritmo de juego. En el terreno B, se jugará a 1 o 2 toques. Los jugadores mantienen sus posiciones, pero se mueven continuamente.



Ejercicio 73

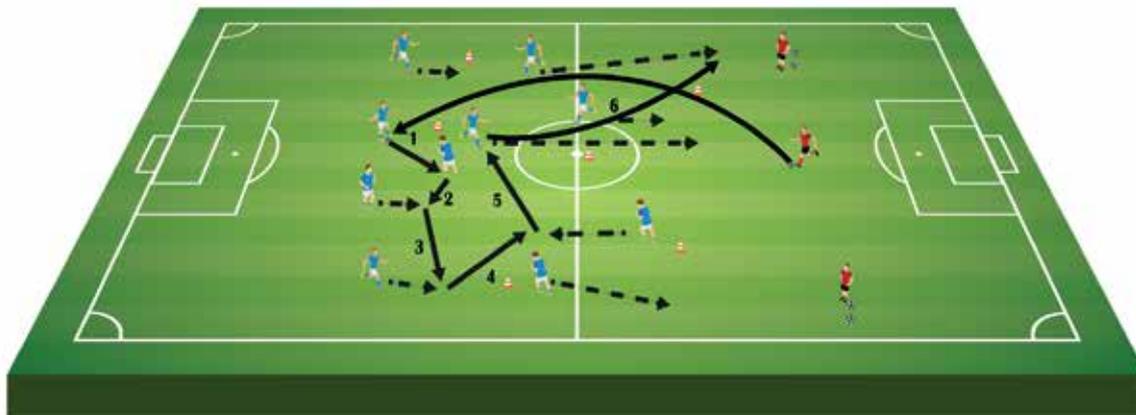
Pase y circulación del balón en las propias líneas.

Organización: El equipo, de 11 jugadores, se posiciona según el sistema de juego; 2 a 3 arqueros para iniciar la acción. 5 a 6 conos (como adversarios).

Desarrollo: Uno de los arqueros saca el balón; controla la pelota y arma gradualmente el juego (1 o 2 toques), concluyendo con tiro a puerta.

El equipo se desplaza con la pelota, ocupa los espacios y está en continuo movimiento. Variar el juego de pases, aumentar el ritmo de juego. El entrenador puede dirigir el juego.

Variantes: Colocar conos para obstaculizar el dominio del balón, luego incluir adversarios pasivos (3 a 5). Restringir los pases y el tiempo antes de la conclusión. Jugar también con equipos de 7 a 9 jugadores





El Método TAHUICHI

Ejercicio 74

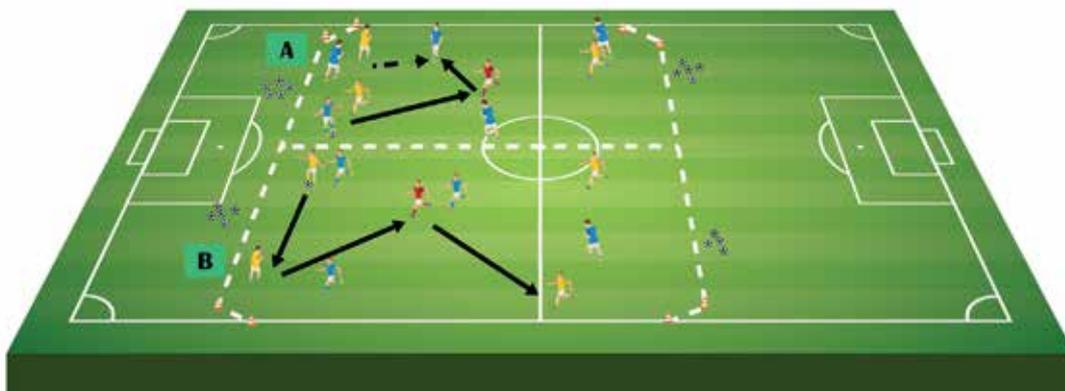
Juego de 4 contra 4; 8 contra 8 + 2 comodines.

Organización: 2 equipos de 8 jugadores + 2 comodines neutrales (arqueros). Terreno de juego delimitado en 2 zonas (A+B) y 4 pequeños arcos en los ángulos (conos).

Desarrollo: Juego de 4 contra 4 en cada zona (1 o 2 toques). El comodín neutral dispone de un solo toque. Se anota un punto después de

6 pases en el mismo equipo (sin contar los toques del comodín). A continuación, juego de 8 contra 8 en todo el terreno; los comodines neutrales permanecen uno en cada zona. 1 punto luego de 10 pases.

Variantes: Juego con pequeñas porterías (banderines). Tras 6 pases, se puede marcar un gol en una de las 4 porterías. Un equipo defiende dos porterías y ataca las otras dos.



- Perfeccionamiento Técnico: Remate al Arco

Ejercicio 75

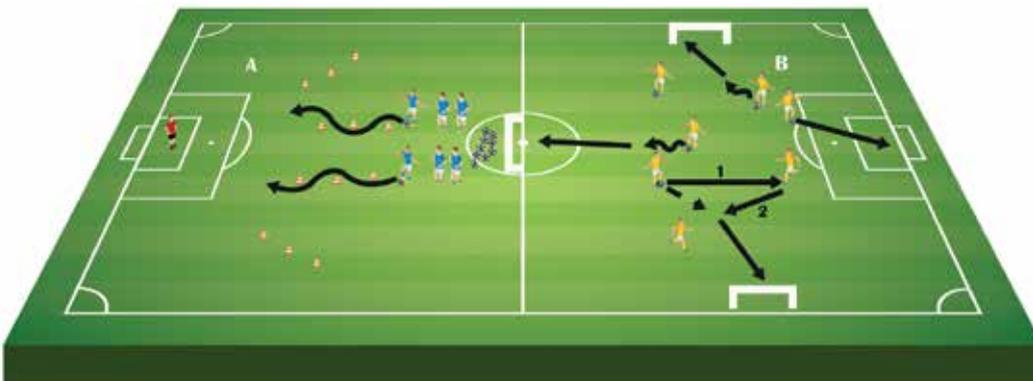
Conducir la pelota y rematar (con el empeine).

Organización: Grupos de 6 a 8 jugadores en cada zona + arqueros. 2 arcos grandes y 2 a 3 arcos pequeños. Balones y conos.

Desarrollo: Cancha A: Conducir la pelota, zigzag y remate (pie derecho/izquierdo). El rema-

tador recogerá su balón. Cancha B: Conducir la pelota en dirección a un arco sin arquero y rematar. El rematador debe ir a buscar la pelota. Juegos de toques con el balón (3 - 4x) y rematar.

Variantes: Variar los remates (parte interior del pie, tiro con efecto, etc.). En el terreno B: 4 jugadores con balón, 2 sin balón como lanzadores o repartidores de balones. Rematar a la arco tras toque y pared.





Ejercicio 76

Tiro directo sobre la marcha.

Organización: Un grupo de 6 a 8 jugadores por zona + arqueros. 2 arcos. Pelotas y conos.

Desarrollo (cancha A): A juega el balón al espacio a B, quien remata de media vuelta. Tras el pase y el remate, los jugadores intercambian

posiciones. La acción se inicia en un extremo y, tras algunos remates en el otro.

Variantes: A conduce el balón y se lo pasa a B; este lo devuelve en la trayectoria de A; quien remata sobre la marcha.

Cancha B: el entrenador juega el balón entre los conos para A o B, quienes llegan corriendo de direcciones opuestas.



Ejercicio 77

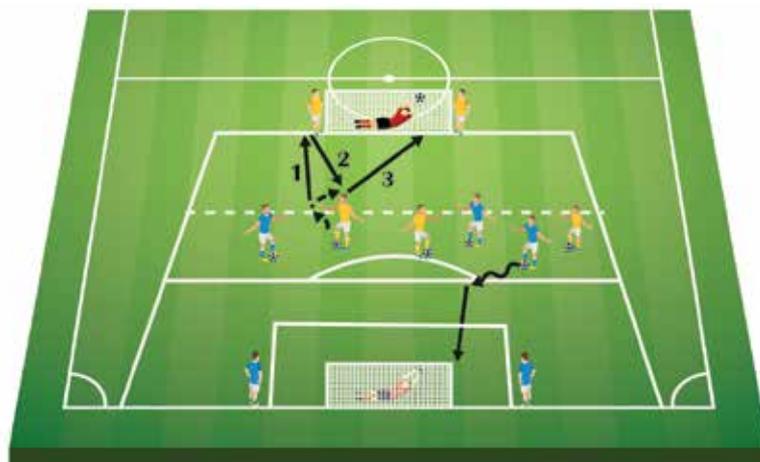
Remate a la arco bajo presión (física).

Organización: 2 grupos de 3-5 jugadores numerados + 2 arqueros. Terreno de juego delimitado. 1 balón por jugador, y conos.

Desarrollo: Cada jugador conduce su propia pelota. Cuando se llama su número, los jugadores (azules/amarillos) penetran en el área penal

y rematan a la arco. La forma de rematar es libre (pie derecho o izquierdo). El entrenador decide sobre la superficie de contacto del pie.

Variantes: El jugador entra al área penal, pasa la pelota a un compañero de apoyo, quien se la devuelve para que remate directamente. El jugador de apoyo devuelve el balón con la mano para un remate de semivolea o volea.





El Método **TAHUICHI**

Ejercicio 78

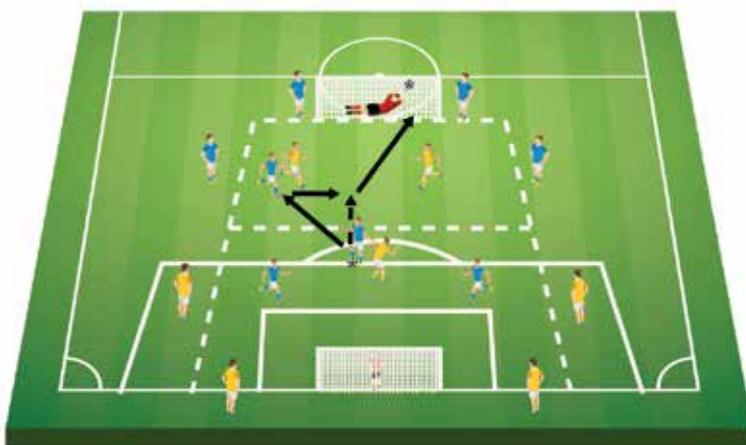
Juego de 4 contra 4 / 3 contra 3 + arqueros.

Organización: 2 equipos de 4 jugadores + 2 arqueros; 4 jugadores de apoyo. Superficie de juego delimitada. 2 arcos.

Desarrollo: Juego libre. Los jugadores de apoyo juegan a 1 toque (o 2) y no pueden pasarse el balón entre ellos. Cambio de jugadores.

Variantes: Remate directo al arco en la zona de ataque. Remate directo al arco tras saque de un jugador de apoyo. Remate directo al arco desde la propia cancha.

-Perfeccionamiento Técnico: Remate al Arco Tras un Pase.



Ejercicio 79

Remate a la arco tras una entrega directa.

Organización: Grupos de 6 a 8 jugadores por ejercicio. El ejercicio se realiza utilizando dos arcos con arqueros. Pelotas y conos.

Desarrollo (cancha A): A y B se juegan el balón, luego se lo pasan a C, quien coloca (entrega) en la trayectoria de A. A remata a puerta y retorna a carrera lenta. Se cambia a los

jugadores que efectúan la entrega. Se juega de la derecha a la izquierda. Variar la distancia de tiro/lanzar tiros colocados.

Variantes (cancha B): A juega el balón a B, quien se lo devuelve. A pasa la pelota a C; éste efectúa un pase lateral a A, quien remata a plena carrera.

- Los jugadores intercambian posiciones tras finalizar la acción.





Ejercicio 80

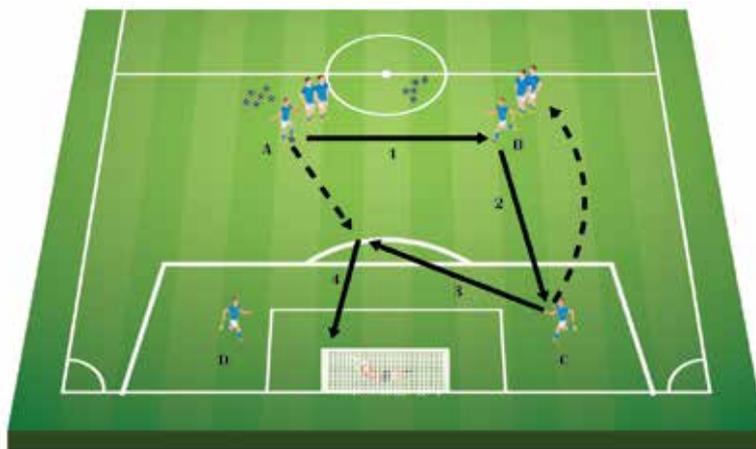
Remate a la arco tras pasar el balón hacia atrás.

Organización: Un grupo de 6 a 8 jugadores por ejercicio, con arquero. Pelotas. Se pueden utilizar ambos extremos de la cancha.

Desarrollo: A pasa el balón a B, B se la pasa a

C. C lo entrega hacia atrás a A, quien remata a la arco. A toma la posición de C, y C ocupa el lugar de A. A continuación, se invierte el juego, hacia donde se halla D.

Variantes: Después del pase de B a C, B persigue a A como adversario.



Ejercicio 81

Remate a la arco tras una carrera rápida y pase.

Organización: 2 grupos de 4-5 jugadores cada uno + 2 arqueros. Superficie de juego delimitada + 2 arcos. Balones.

Desarrollo: A y B conducen cada uno una pelota y luego efectúan un pase a ras del suelo hacia el centro. A controla el pase de B y remata a la arco. B controla el pase de A y remata al arco.

Los jugadores rematan ya sea directamente o tras controlar el balón. A continuación, los jugadores cambian de lado.

Variantes:

Se puede variar la trayectoria de los pases.

Competición entre los equipos: ¿cuál de los dos grupos marca más goles tras 6 tiros por jugador?





El Método **TAHUICHI**

Ejercicio 82

Juego de 3 contra 3; 4 contra 4.

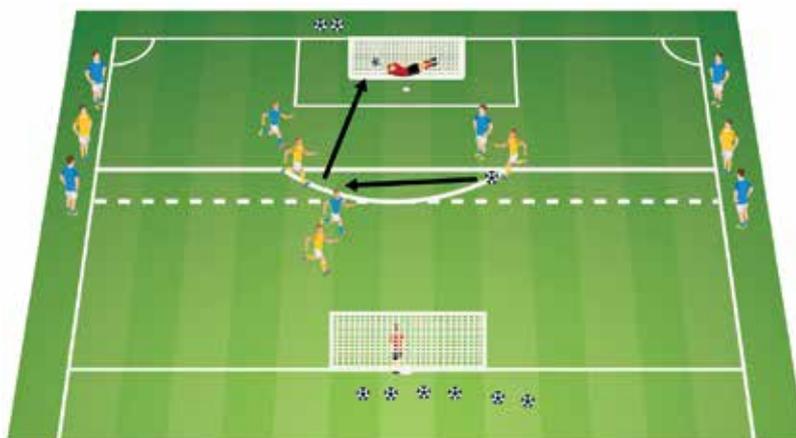
Organización: 2 equipos con 4 jugadores más 2 grupos de 4 jugadores de apoyo y 2 arqueros. Superficie de juego delimitada más 2 arcos. Pelotas.

Desarrollo: Juego libre con rápida definición (tiro). Máximo 5 pases por equipo, incluyendo los jugadores de apoyo que juegan solamente a

1 toque. Un jugador debe quedarse siempre en su zona defensiva. 1 punto por gol; 3 puntos por goles marcados desde la zona defensiva.

Variantes: Si se anota un gol antes de efectuar tres pases, se obtienen 2 puntos; es obligatorio realizar al menos un pase.

- Perfeccionamiento Técnico: Remate al Arco tras un Centro



Ejercicio 83

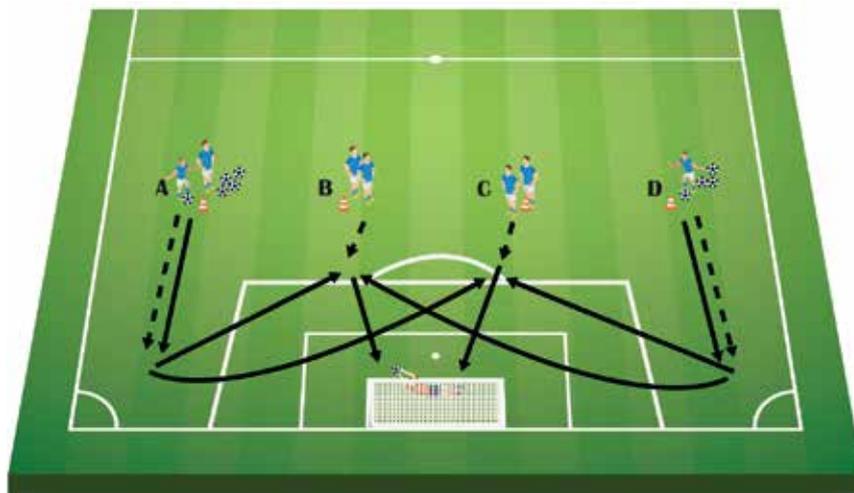
Remate al arco tras un centro bajo.

Organización: 4 a 8 jugadores más arquero. Pelotas y conos. El ejercicio puede efectuarse en ambos extremos del campo.

Desarrollo: A juega la pelota en dirección de

la línea de fondo. Corre detrás de la pelota y envía un centro bajo a B; tras cinco repeticiones, centra hacia C. D efectúa lo mismo. Tras diez tentativas, los jugadores invierten sus roles.

Variantes: Centro alto a la zona del segundo poste, y a ras del suelo al primer palo. B y C intercambian posiciones delante de la meta.





Ejercicio 84

Remate al arco tras un centro hacia atrás.

Organización: 4 a 8 jugadores más arquero. Pelotas y conos. El ejercicio puede efectuarse utilizando ambos arcos.

Desarrollo: A juega el balón a B, quien se halla

de espaldas al arco. B controla la pelota con la parte exterior del pie, la conduce y luego centra hacia atrás a A quien remata sobre la marcha. A y B invierten su función. C y D hacen lo mismo. **Variar los centros:** tiro directo tras un centro a ras del suelo o por alto; igualmente tras el control de la pelota. El jugador A impacta el balón tras una carrera curvilínea.



Ejercicio 85

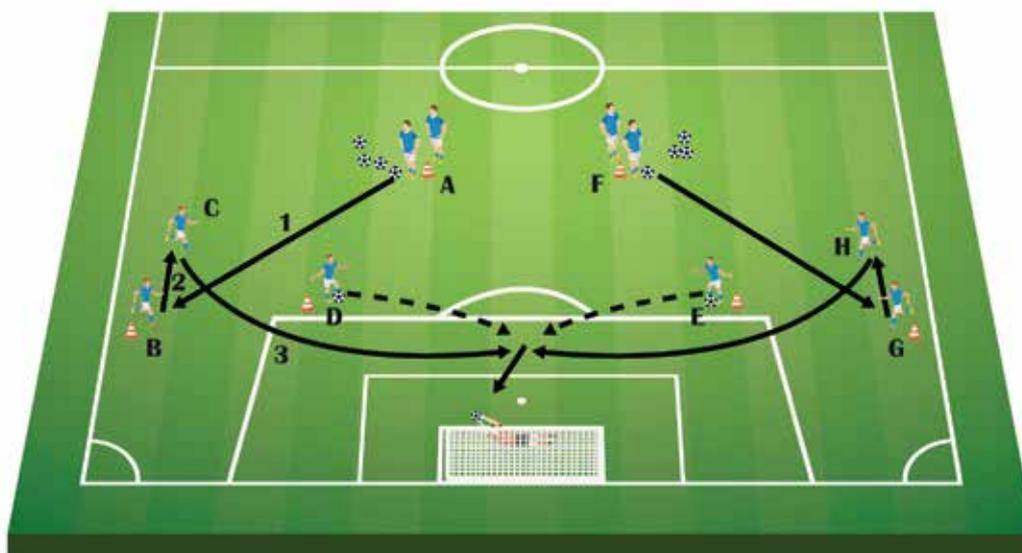
Definición tras un centro aéreo.

Organización: 8 a 10 jugadores, con arquero. Pelotas y conos.

Desarrollo: A remata a ras del suelo hacia B, quien lanza el balón de primera a C. Sin con-

trolar el esférico, C centra hacia D o E. D o E rematan a la arco (directamente de empalme o tras controlar la pelota, o tras una entrega sobre la marcha). D y E pueden intercambiar posiciones (carrera cruzada).

Variante: Utilizar un defensor (pasivo/semiactivo) como adversario en el centro del terreno.





El Método **TAHUICHI**

Ejercicio 86

Juego de 5 contra 5; 6 contra 6 más arqueros.

Organización: 2 equipos de 5 más 2 apoyos neutrales y 2 arqueros. Superficie delimitada más bandas neutrales en los flancos más 2 arcos. Pelotas.

Desarrollo: Juego libre, intentar marcar tras un centro. Los goles anotados de centros valen 2 puntos, tras un centro y empalme directo 3

puntos, gol normal 1 punto. Obligación de efectuar cuatro pases antes de centrar la pelota.

Variantes: 5 contra 5, con tres toques de balón como máximo. Sin jugadores de apoyo fijos. Se jugará a los flancos en caso de desmarque de apoyo.

- *Perfeccionamiento Técnico: Duelo con el Arquero*



Ejercicio 87

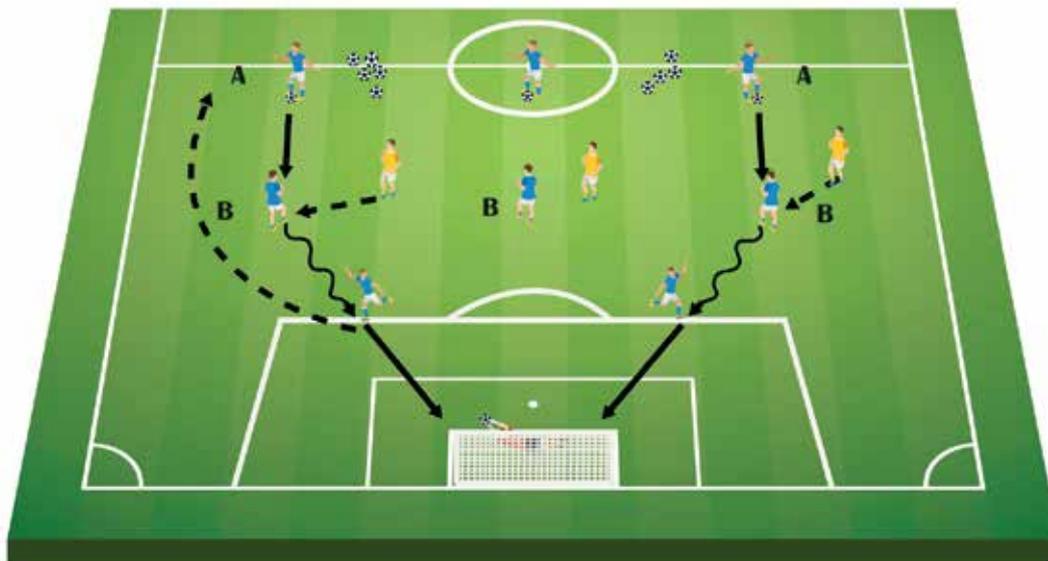
Control de la pelota y enfrentamiento con el arquero.

Organización: 6 a 9 jugadores, con arquero. 6 atacantes y 3 defensores. Pelotas.

Desarrollo: A pasa el balón a B, quien se halla de espaldas al arco. B controla el esférico y se

enfrenta al arquero (remate o dribleo). A y B intercambian posiciones tras cada tentativa.

Variantes: Una vez controlada la pelota, el defensor amarillo persigue al atacante para marcarlo. El atacante corre con la pelota desde el centro para concluir la jugada (remate).





Ejercicio 88

Conclusión rápida.

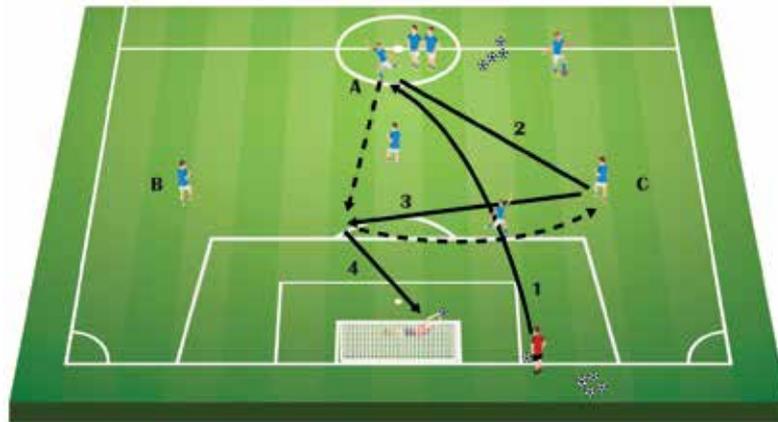
Organización:

4 a 6 jugadores más 2 arqueros. Pelotas.

Desarrollo: El arquero ubicado a un costado del arco, efectúa un saque (saque por alto, a ras del suelo o pase) hacia el jugador A. A controla la pelota y se la pasa a B o a C. B o C devuelven

el balón a A quien remata sobre la marcha o se enfrenta al arquero. Tras el tiro, A ocupa el lugar del jugador que le entregó la pelota y viceversa. Aumentar gradualmente el ritmo de juego.

Variantes: Variar la forma de entregar el balón (uno-dos, pase lateral, hacia atrás o centro aéreo). Tras el saque, el arquero al costado del arco sale a marcar a A.



Ejercicio 89

Juegos de práctica contra el arquero.

Organización: 2 equipos de 2 jugadores + 2 arqueros. Superficie de juego delimitada.

Desarrollo: El jugador amarillo lanza diagonalmente la pelota a A, quien la controla, se enfrenta al arquero y concluye la jugada con un remate. El jugador A puede tocar el balón sólo 1 ó 2

veces antes de rematar. Luego, B pasa el balón diagonalmente al otro jugador amarillo quien controla el pase y trata de definir en la meta opuesta. Los jugadores intercambian posiciones tras cada tentativa. Limitar el tiempo de juego.

Variante: El atacante intentará eludir al arquero que sale a su encuentro. Limitar el tiempo entre el control y la conclusión





El Método **TAHUICHI** ★★☆☆★

Ejercicio 90

Juego de 4 contra 4; 5 contra 5 más arqueros.

Organización: 2 equipos de 5 jugadores más 2 arqueros. Superficie de juego delimitada en 3 zonas. 2 arcos.

Desarrollo: Juego libre en la zona central. Se

intentará franquear con el balón a los pies la línea defensiva adversaria para marcar un gol. 1 punto por cruzar la línea defensiva, 2 puntos por anotar un gol. 1 punto si el arquero ataja o desvía el remate.

Variante: Un defensor puede perseguir al atacante a la zona de la meta cuando éste enfrenta al arquero.



- Perfeccionamiento Técnico: Duelo Uno Contra Uno

Ejercicio 91

Conservar y conseguir el balón.

Organización: 3 equipos de 2 a 3 jugadores. Duelos 1 contra 1 en superficies de juego delimitadas. La pelota se pone en juego entre los jugadores. Tiempo de juego restringido.

Desarrollo: El 1er jugador intenta conservar el balón (cubriéndolo, acomodando el cuerpo, con fintas, etc.). El 2do jugador intenta quitarle el esférico o lanzarlo fuera del campo. El entrenador dirige al atacante (cómo driblear), luego al defensor (cómo defender).

Variantes: El atacante intenta franquear la línea de arco del defensor. El entrenador debe enseñar la acción defensiva al defensor y la acción ofensiva al atacante.





Ejercicio 92

Atacar y defender.

Organización: El mismo ejercicio que arriba en superficies delimitadas. Juego de “parada en seco”, tiempo limitado (ejemplo: 1 minuto).

Desarrollo: El juego consiste en franquear la línea adversaria y luego detenerse en seco con

la pelota. El equipo que consiga un punto, reanudará el juego. Las mismas instrucciones que en el ejercicio 1.

Variantes: Se jugará con 2 o 4 arcos, cada jugador podrá marcar un gol (un punto). El entrenador pondrá en juego la pelota desde el centro del campo.



Ejercicio 93

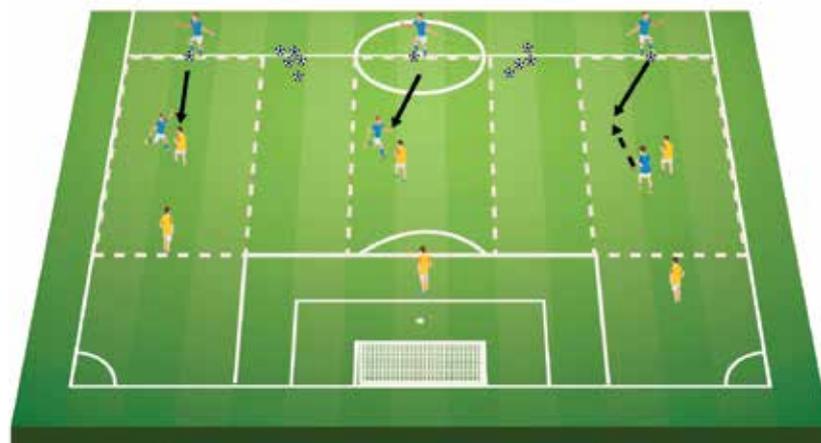
Conservar la pelota y atacar.

Organización: 3 grupos de 4 jugadores. Superficies de juego delimitadas. Duelo 1 vs 1, con tiempo limitado (apenas salga el balón de la cancha).

Desarrollo: A pasa la pelota a B, quien elude

al defensor que lo está marcando. Con el balón a sus pies, intenta franquear la línea defensiva contraria. Si el defensor lo despoja de la pelota, pasará el esférico hacia atrás al defensor fuera de la línea defensiva.

Variante: Si el defensor envía el balón fuera de la cancha, ya sea cargando al atacante o mediante una entrada deslizante, obtendrá 1 punto.





El Método **TAHUICHI**

Ejercicio 94

Juego de uno contra uno más arquero.

Organización: 2 equipos de 3 a 4 jugadores más 2 arqueros. Superficies de juego delimitadas más 2 arcos. Cada arquero entre sus palos.

Desarrollo (cancha A): Los equipos juegan con dos arcos e intentan marcar un gol. El ar-

quero habilita a sus propios jugadores. Tiempo de juego limitado (ejemplo: 1 min).

Variante (cancha B): 2 arcos grandes y 2 chicos (banderines), en los cuales cada equipo puede anotar un gol tras franquear la línea con el balón a los pies.

-Perfeccionamiento Técnico: Cabeceo



Ejercicio 95

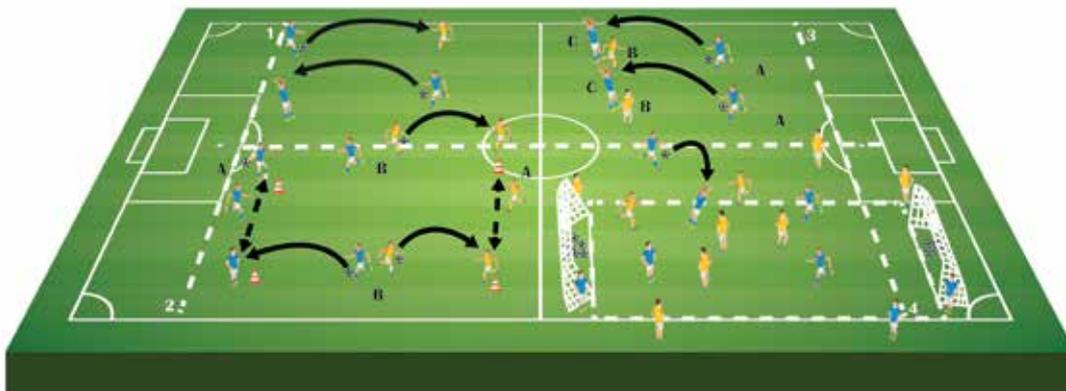
Gesto técnico básico.

Organización: 4 a 6 jugadores por grupo de trabajo. Terreno delimitado en 4 zonas (1, 2, 3 y 4) más 2 arcos.

Desarrollo: Lanzar la pelota a un jugador, quien la devuelve de cabeza (sin saltar, saltando con ambos pies; tomando impulso), también en movimiento. Lanzar la pelota al jugador que se

desplaza detrás de los conos (variar la forma de cabecear la pelota). Lanzar la pelota por encima del jugador que opone resistencia pasiva. Cabecear saltando y emplear otras formas de remate de cabeza (palomita). Juego 4 contra 4 con jugadores de apoyo y 2 arcos (sin arquero). Juego con las manos (1 punto por cabecear el balón a las manos de un apoyo; 2 puntos por cabecearlo al arco).

Variante: La pelota se lanzará con los pies.





Ejercicio 96

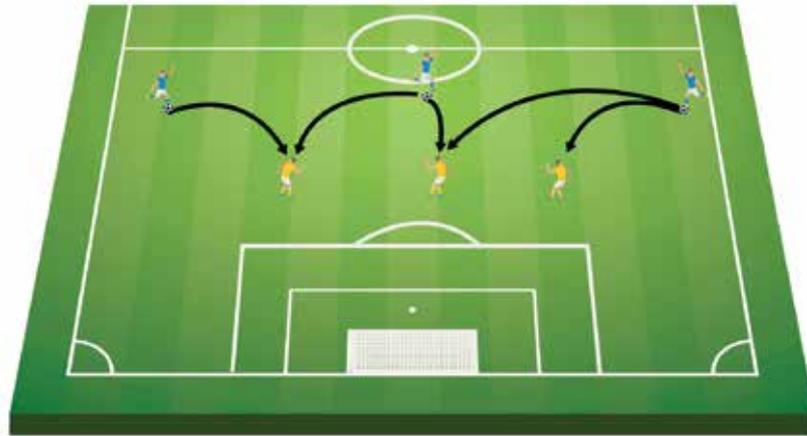
Cabeceo defensivo.

Organización: 6 a 8 jugadores, 3 defensores y 3 jugadores que reparten el balón (lanzadores).

Desarrollo: Los 3 defensores están ubicados en su zona. Alternadamente, los lanzadores pa-

san la pelota a un defensor, quien la devuelve de cabeza. Variar la trayectoria de los pases y la dirección de cabeceo de la pelota. El lanzador juega el balón de volea, luego efectúa un pase largo.

Variantes: Los defensores actúan como oponentes, luego enciman uno contra uno. Tras recuperación del balón, cabeceo entre 3 jugadores y luego entre 6 en movimiento.



Ejercicio 97

Cabeceo ofensivo.

Organización: 5 a 6 jugadores por ejercicio más arquero. Pelotas y conos.

Desarrollo (cancha A): Tras un pase de mano, el jugador remata de cabeza a la meta.

Variar las carreras. Pasar el balón con los pies. Con resistencia pasiva de un defensor amarillo.

Variantes (cancha B): Cabeceo tras centros, A centra a B, C a D. B y D parten al mismo tiempo (cabeceo al primer palo y al segundo palo). Con resistencia "pasiva" por parte de un defensor amarillo.





El Método **TAHUICHI**

Ejercicio 98

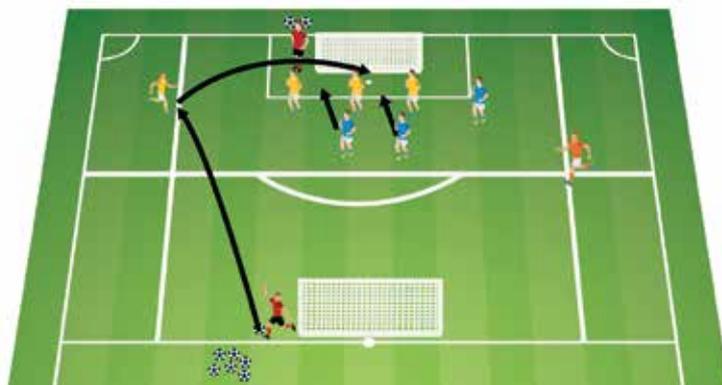
Juego de 3 contra 3 (4 contra 4) más 2 jugadores de apoyo.

Organización: 2 equipos de 3 jugadores cada uno más 2 arqueros (pasivos /activos). 2 jugadores de apoyo neutrales que centran. Superficie de juego delimitada.

Desarrollo: El arquero pasa siempre el balón a

uno de los apoyos naranjas, quien centra (alternadamente sobre uno de los arcos). Los atacantes intentan anotar un gol de cabeza. Si un defensor despeja el balón, la acción se iniciará con el portero.

Variantes: Con los arqueros en las arcas. Si no se anota un gol tras el centro y el remate, el juego continuará normalmente. Se podrá agrandar la superficie de juego.



- *Perfeccionamiento Técnico: Juegos de Práctica Básicos*

Ejercicio 99

1 contra 1; 2 contra 2 con jugadores de apoyo.

Organización: 6 a 8 jugadores por superficie de juego. Superficies de juego delimitadas. Juego de 1 contra 1 y 2 contra 2, con jugadores de apoyo neutral.

Desarrollo: Los jugadores de apoyo juegan a

1 o 2 toques, pero no entre ellos. La finalidad es retener la pelota. Los jugadores de apoyo deberán ofrecer soluciones al conductor de la pelota. Duración de juego limitada, luego cambio de jugadores.

Variante: Se obtendrán puntos si se logra llevar la pelota detrás de la línea defensiva o si se anota un gol en las pequeñas porterías de los cuadrados delimitados (con conos).





Ejercicio 100

2 contra 2; 3 contra 2 y 4 contra 4.

Organización: 8 jugadores por cancha, juego de 2 contra 2 y 3 contra 2. Superficies delimitadas y 4 porterías pequeñas (banderines). Duración de tiempo limitada, luego cambio de roles.

Desarrollo (cancha A): El equipo azul inten-

ta anotar un gol en los dos arcos. El equipo amarillo defiende. Tras recuperar la pelota, lo lanza con un pase hacia adelante a los atacantes amarillos (al acecho). Las acciones se inician siempre con los atacantes azules.

Variantes (cancha B): Juego de 4 contra 4 con 2 arqueros. Juegan 2 contra 2 en cada zona. Intentar anotar un gol. En la zona de ataque se podrán utilizar 3 jugadores (3 contra 2).



Ejercicio 101

6 contra 4; 6 contra 6

Organización: 2 equipos de 6 jugadores cada uno. También de 6 contra 4. Superficies de juego delimitadas más 2 arcos pequeños por cancha.

Desarrollo (cancha A): El equipo azul conserva la pelota (1 a 2 toques) e intenta efectuar 5 o 6 pases consecutivos. Tras 5 o 6 pases, se obtendrá 1 punto si se anota un gol con una ejecución directa en una de las porterías pe-

queñas (conos o banderines). El equipo amarillo defiende. Tras conseguir la pelota, intentarán habilitar a uno de sus compañeros a la espera del balón (cambio de juego); los 4 jugadores amarillos cambian de extremo y 4 jugadores azules retroceden a defender (2 jugadores azules permanecen en su campo). Si el cambio tiene éxito, el juego se desarrollará en la otra superficie de juego con 6 amarillos contra 4 azules.

Variante (cancha B): Juego libre de 6 vs 6, con arqueros. Limitar el número de toques (2) en la zona defensiva.





El Método **TAHUCHI**

Ejercicio 102

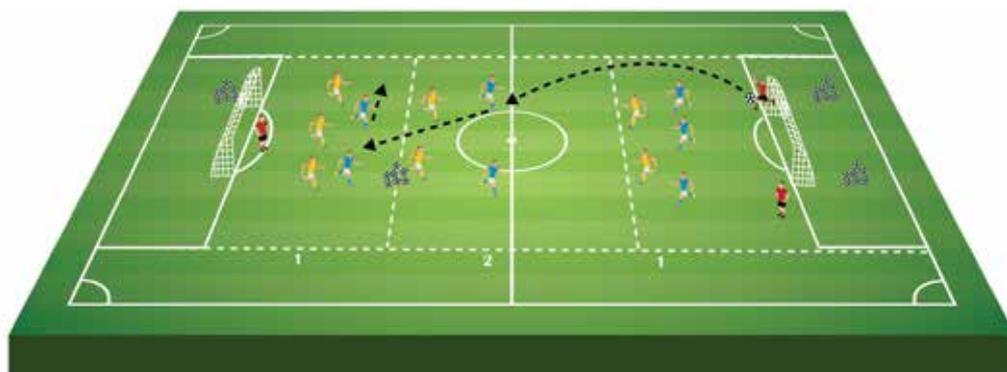
7 contra 7 más arqueros.

Organización: 2 equipos de 7 jugadores cada uno más 2 arqueros. Superficie de juego delimitada en 3 zonas. Juego de 2 contra 2 y 3 contra 3 en las zonas.

Desarrollo: El juego se inicia con el arquero,

quien despeja hacia la mitad del campo donde están dos contra dos. El equipo azul intenta pasar la pelota a un atacante azul, quien se desmarca. Si tiene éxito, un centrocampista puede subir al ataque (3 contra 3).

Variantes: Dos centrocampistas suben a la zona de ataque. Uno o dos defensores podrán subir al medio.



Etapa de Formación

Entrenamiento Técnico en la Etapa de Formación

- *Entrenamiento Técnico-Táctico: Juegos Variados en una Mitad del Campo.*

Ejercicio 103

Juego de 7 contra 7 (8 contra 8) para mejorar la movilidad y el posicionamiento.

Organización: 2 equipos de 7 jugadores y 4

repartidores de balón en los cuadrados. Superficie de juego delimitada y 4 cuadrados. Pelotas.

Desarrollo (cancha A): Juego libre o de toques limitados (2 a 3). Los lanzadores pueden tocar el esférico solo 1 o 2 veces. Los jugadores intentarán conservar la pelota, cambiar el juego e intercambiar pases con los lanzadores. Se otorgará 1 punto cuando un repartidor consiga pasar la pelota al equipo que juega con él.

Variantes (cancha B): Cada equipo juega solamente con dos repartidores. Cambiar de lugar con los lanzadores. El mismo juego, pero en una superficie más pequeña.





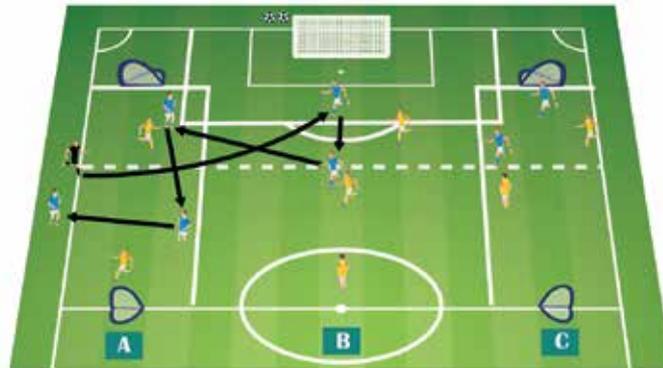
Ejercicio 104

Juego de 7 contra 7 (6 contra 6) para practicar la ocupación del terreno.

Organización: 2 equipos con 7 jugadores cada uno. Superficie de juego delimitada en 6 zonas más 4 arcos pequeños (formadas con banderines o conos). Cuando la pelota sale del campo, el entrenador reanuda el juego.

Desarrollo: Juego con número de toques limitado (1, 2 o 3 máx.). Circular la pelota y tratar de marcar un gol. Se podrá anotar solamente de un tiro directo. Antes de marcar el gol, el balón deberá pasar por 4 zonas. Máximo 3 jugadores por equipo simultáneamente en una zona.

Variantes: En la zona defensiva, se podrá jugar solo a 1 o 2 toques. Juego libre en la zona de ataque. El mismo juego, pero únicamente en dos zonas (A+B).



Ejercicio 105

Juego de 7 contra 7 más 1 comodín para penetrar en la zona de definición.

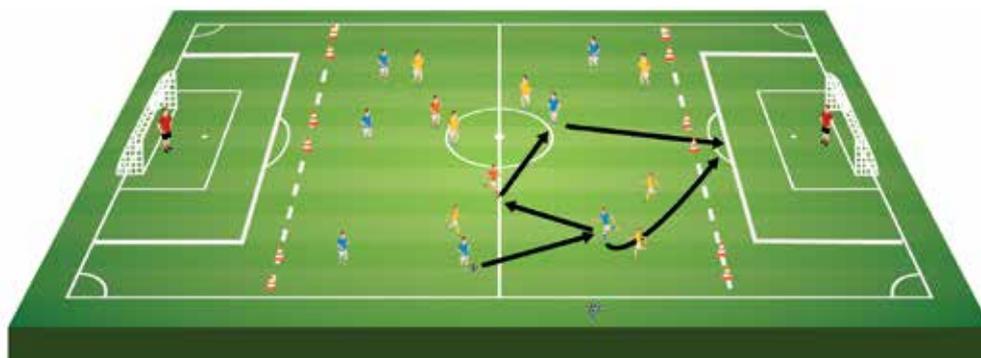
Organización: 2 equipos de 7 jugadores más 2 comodines neutrales y 2 arqueros. Superficie de juego delimitada en 3 zonas más 6 porterías pequeñas (banderines o conos). Conos o postes.

Desarrollo: Juego libre o con número de toques limitado (2-3) en la zona central. Los jugadores deben irrumpir en la zona del arco por

una de las tres porterías (mediante pase o con el balón a los pies). Enfrentar al arquero (1 contra 1). Los comodines juegan con los atacantes, pero cada uno en un campo.

Gol: 1 punto si se atraviesa la portería, 2 puntos, si se marca un gol en la arco grande.

Variantes: Un defensor puede enfrentarse al atacante para obstaculizarlo. Un segundo atacante apoyará al portador de la pelota (2 contra 1). Un segundo defensor retrocede, luego todos los jugadores.





El Método **TAHUICHI**

Ejercicio 106

Juego de 8 contra 8 (9 contra 9) para atacar y defender.

Organización: 2 equipos de 8 jugadores cada uno más 2 arqueros. Superficie de juego delimitada más 2 arcos grandes y 2 pequeños (banderines). El juego comienza siempre con el equipo azul que ataca.

Desarrollo: El equipo amarillo defiende en una formación de 4-4. El equipo azul ataca con un planteo 3-3-2 (u otra formación). Juego libre o toques limitados para el equipo que ataca. El equipo atacante intenta marcar un gol, si el equipo amarillo consigue quitar el balón, deberá efectuar 5 o 6 pases para obtener un punto. Después de 10 ataques, los equipos cambian de papel.

Variantes: Cuando el equipo amarillo recupera la pelota, podrá marcar de inmediato un gol, ya sea en el arco grande o en uno de los arcos pequeños. La superficie de juego puede agrandarse o reducirse.

-Entrenamiento Técnico-Táctico: Juegos de Práctica en Superioridad Numérica para Mejorar el Juego de Combinaciones (retener el balón).



Ejercicio 107

Juego de 7 contra 5; 7 contra 6 o 8 contra 6.

Organización: El equipo azul tiene 7 jugadores más un arquero como apoyo, el equipo amarillo juega con 5 integrantes más un arquero como apoyo. Los arqueros pueden utilizar solamente los pies. Superficie de juego delimitada.

Desarrollo: El equipo azul hace circular la pelota con uno, dos o tres toques durante el ma-

yor tiempo posible (1 punto después de 10 pases). Cuando el balón sale del campo, el arquero azul reanuda la acción. Si el equipo amarillo recupera la pelota intentará pasarlo –en juego libre– a los jugadores naranjas con lanzamiento largo a los flancos. El equipo azul estará en movimiento y buscará la triangulación, cambios de juego, paredes, etc.

Variantes: Si el equipo amarillo recupera el balón, efectuará 5 pases antes de pasar el esférico a los jugadores naranjas. Se invierten los papeles.





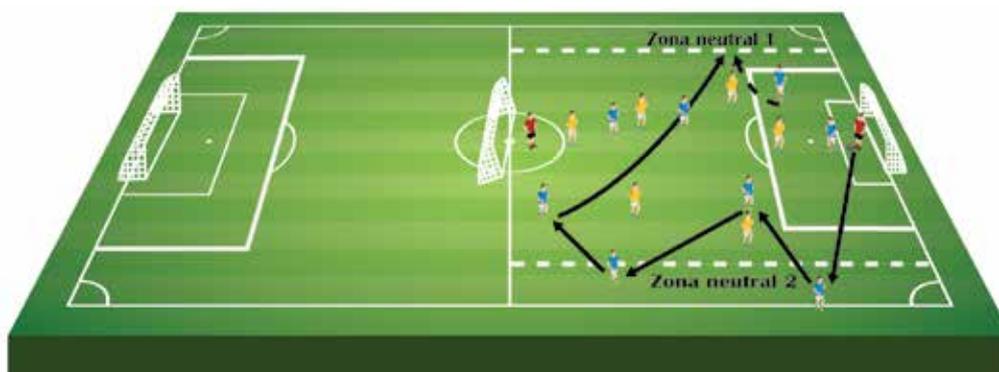
Ejercicio 108

Juego de 8 contra 6; 7 contra 5; 9 contra 7 y arqueros neutrales.

Organización: El equipo azul juega con 8 jugadores, el equipo amarillo con 6. Superficie de juego dividida en 3 zonas (central y 1 y 2). 2 arqueros neutrales.

Desarrollo: El equipo azul conserva el balón (1, 2 toques en la zona central y en la zona

neutral 2). Tras 8 pases consecutivos, cambiar de lado y recomenzar el juego. Cuando el equipo amarillo recupere la pelota, podrá marcar un gol en los dos arcos. Cada cambio de juego vale 1 punto. Goles marcados valen 2 puntos. Cuando el equipo azul defiende, intentará recuperar la pelota para pasársela a los arqueros. Variante: Si se falla el pase largo o el cambio de juego, el balón se entregará al arquero para que habilite a un jugador amarillo.



Ejercicio 109

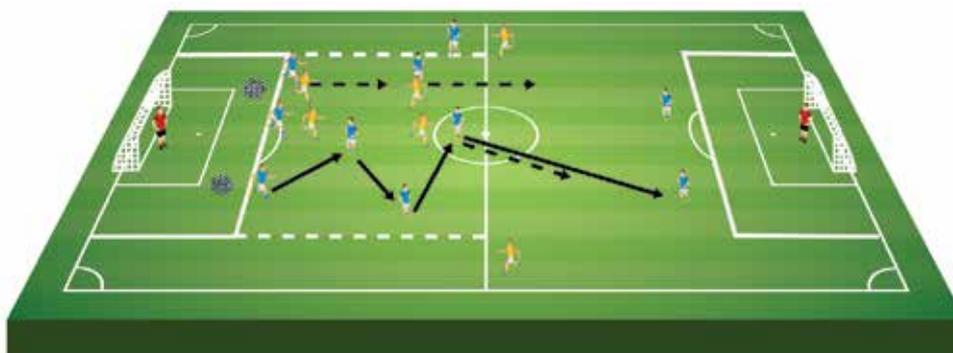
Juego de 7 contra 5 a 9 contra 7 (cambio de campo).

Organización: El equipo azul juega con 7 jugadores en una zona limitada o con 9 en la zona amplia. El equipo amarillo juega con 5 jugadores en una zona limitada o con 7 en la zona amplia. Superficies de juego delimitadas.

Desarrollo: El equipo azul hace circular la pelota, con 2 o 3 toques. Tras 5 o 6 pases, se juega un balón largo hacia un jugador azul que se halla en la zona amplia y todo el equipo sube

a la zona ofensiva, organizándose para hacer circular la pelota a 1 toque (9 contra 7). Si el equipo amarillo recupera la pelota, la pasará a uno de los jugadores amarillos (1er pase) que se halla en la zona amplia. El juego se reanuda desde la zona limitada.

Variantes: 9 contra 7 en la zona amplia, el equipo que recupera la pelota intentará efectuar 5 pases. El equipo azul intenta despojarlos del balón para efectuar un pase hacia atrás al jugador azul que permaneció en su mitad de campo.





El Método **TAHUICHI**

Ejercicio I I O

Juego de 6 contra 4; 7 contra 5, jugar en profundidad.

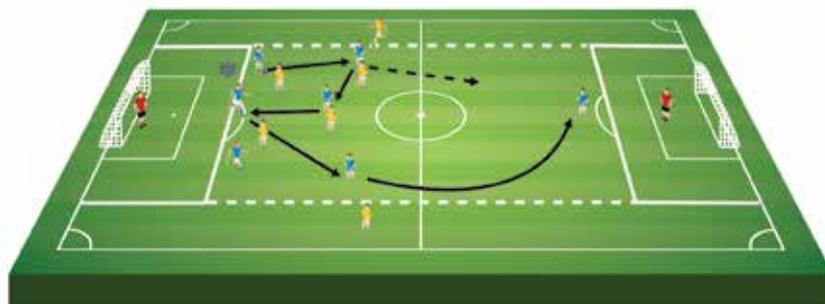
Organización: El equipo azul tiene 7 jugadores, el equipo amarillo 6 más un arquero. Superficie de juego delimitada más 1 arco grande.

Desarrollo: El equipo azul intercambia pases a 1 o 2 toques en su mitad del campo. Tras 8 o 10 pases, se jugará el balón en profundidad hacia un compañero azul, ubicado en el borde del área penal. Los jugadores azules suben al campo contrario para atacar, excepto uno que

permanece en su mitad. Los jugadores amarillos que defienden, se repliegan.

¿Cuántas veces podrán cambiar de campo? Si el equipo amarillo recupera la pelota, la jugará directamente (1er pase) a un jugador amarillo en el flanco. El juego se reanudará en el campo del equipo azul.

Variantes: En la zona de ataque, se podrá rematar a la arco tras 4 pases. En la zona de ataque se podrá jugar también por los flancos (puntas), (cambiar del juego de combinaciones a un contraataque rápido).



- *Entrenamiento Técnico-Táctico: Juego de Definición en Superficies Reducidas*

Ejercicio I I I

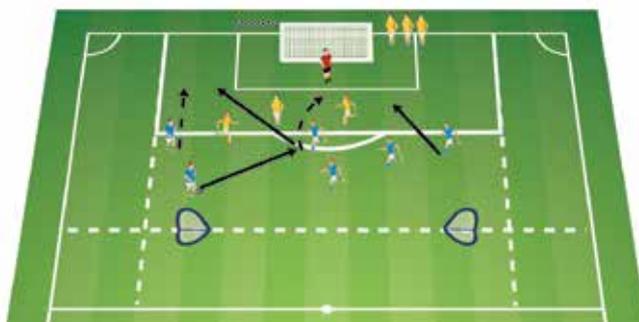
6 contra 3 más arquero.

Organización: 2 equipos de 6 jugadores más arquero. Juegan 6 contra 3. Superficie de juego delimitada. 1 arco grande; 2 porterías pequeñas (banderines).

Desarrollo: Los 6 azules intentan anotar un gol en el arco grande. Tras el gol o la atajada del

arquero, el equipo azul reanudará el juego desde su mitad del campo. Si los defensores consiguen la pelota, pueden anotar un gol en una de las dos porterías pequeñas (1er pase). Después de cierto tiempo, se cambia a los defensores. Duración de juego limitada.

Variante: Si los defensores marcan un gol en una de las pequeñas porterías, se invierten inmediatamente los papeles. Jugarán con 6 integrantes como atacantes, y los atacantes con 3 como defensores.





Ejercicio 112

3 contra 3; 4 contra 4 más 2 arqueros.

Organización: 3 equipos de 3 o 4 jugadores más 2 arqueros. Superficie de juego delimitada. 2 arcos grandes.

Desarrollo: El equipo azul intenta anotar un gol. Si pierde la pelota, el equipo amarillo ataca-

rá el otro arco, defendido por el conjunto naranja. El equipo azul abandona el juego. El equipo que marca el gol seguirá jugando y atacará el otro arco. Juego libre.

Variante: Si los atacantes pierden el balón en la zona ofensiva, podrán recuperarlo ejerciendo presión e intentar marcar un gol.



Ejercicio 113

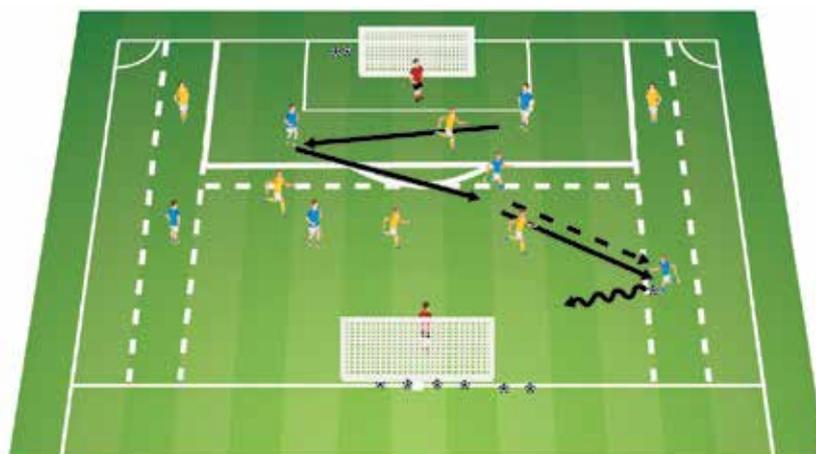
5 contra 5; 6 contra 6 más arqueros.

Organización: 2 equipos de 6 jugadores cada uno más 2 arqueros. Superficie de juego delimitada más 2 arcos grandes.

Desarrollo: Juego libre. Juegan 4 contra 4 con

2 apoyos por conjunto en los flancos. Si un jugador de apoyo recibe la pelota, podrá efectuar 2 toques o entrar directamente al juego con el esférico a los pies. El jugador que intercambia pases con el apoyo, ocupará su lugar.

Variantes: Número de toques limitado. Gol anotado tras centro de un jugador de apoyo serán 2 puntos.





El Método **TAHUICHI**

Ejercicio 114

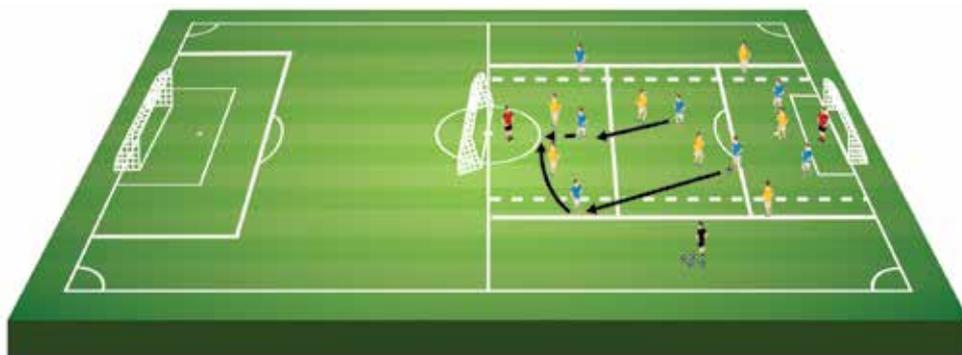
7 contra 7 (2 contra 2; 2 contra 2; 2 contra 2) más arqueros.

Organización: 2 equipos de 7 jugadores más 2 arqueros. Superficie de juego delimitada en tres zonas más 2 arcos.

Desarrollo: Juego libre, 5 contra 5 con 2 apoyos por equipo en los flancos. El juego se inicia

en la zona central con 2 contra 2. El equipo que conduce la pelota intenta pasársela al atacante o a uno de los apoyos. Uno de los volantes puede subir a la zona de ataque para intervenir en el duelo de 2 contra 2.

Los jugadores de apoyo pueden efectuar 2 toques de balón. Si los defensores quitan la pelota, se pasarán siempre a uno de los volantes. Gol de un centro es igual a 2 puntos; gol normal es 1 punto.



- *Entrenamiento de las Cualidades Cognitivas: Ejercicios y Juegos de Práctica*

Ejercicio 115

Ejercicio colectivo de pases.

Organización: 3 equipos de 4 jugadores cada uno (3 colores diferentes). Superficie de juego delimitada. Ejercicio con 1 pelota, luego 2 y 3.

Desarrollo: Juego de pases con número limitado

de toques (3, 2 o 1). El jugador con el balón pasa el esférico siempre a un jugador de otro color.

El entrenador puede impartir consignas técnicas (ej. controlar la pelota con un pie y pasarla con el otro).

Variantes: Se podrá comenzar el ejercicio jugando con las manos. Variar las dimensiones de la superficie de juego (según el objetivo técnico o táctico). Equipos de 3, 5 o 6 jugadores.





Ejercicio 116

Ejercicio colectivo de pases II.

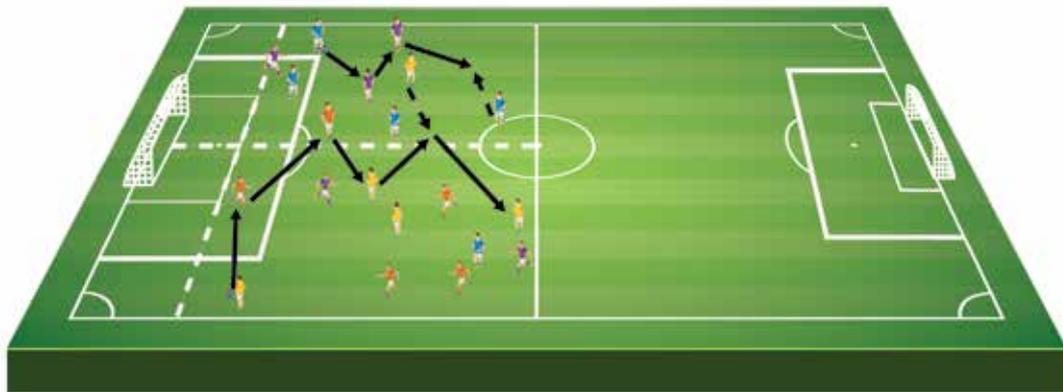
Organización: 4 equipos de 5 o 6 jugadores (de diferentes colores). Superficie de juego dividida en dos mitades. Se juega primero con 2 balones, luego con 3.

Desarrollo: Juego de pases a 2 o 3 toques al equipo compañero. El equipo azul juega solamente con el equipo violeta.

El equipo amarillo juega solamente con el equipo naranja 1 o 2 jugadores de cada equipo se encuentran siempre en el campo opuesto (ejercicio de pases cortos y largos).

Variantes: Limitar el tiempo de juego (Ej. el mayor número de pases posibles en 2 min.).

Juegos de práctica: 10 pases entre los equipos (Ej., los azules con los violetas y los amarillos con los naranjas).



Ejercicio 117

Juego de práctica 4 más 4 contra 4 para conservar el balón.

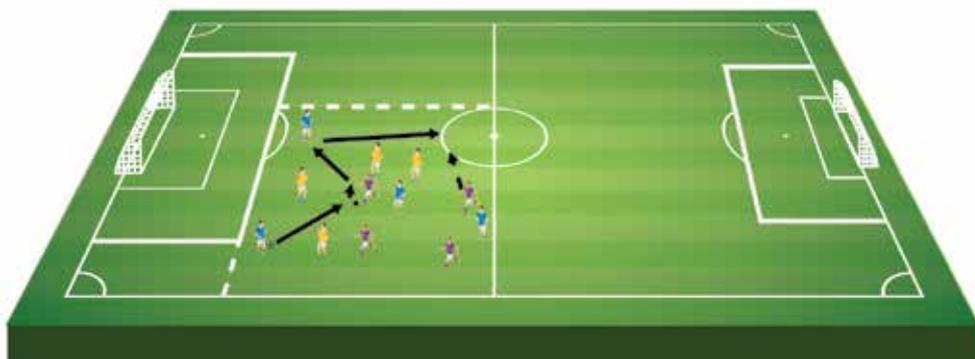
Organización: 3 equipos de 4 jugadores cada uno (de diferentes colores) superficie delimitada. Se puede iniciar el ejercicio jugando con las manos.

Desarrollo: Juego de conservación de la pelota a 2 o 3 toques. Dos equipos juegan juntos.

Los azules juegan siempre con los violetas.

La escuadra amarilla defiende. Si logra obtener la pelota, ocupará el lugar del equipo que perdió el balón. (Ej. Si el equipo azul pierde el balón, los amarillos jugarán con los violetas).

Variantes: Contar el número de pases. Aumentar el tamaño de la superficie de pases largos y a variar las jugadas. Variar el número de jugadores a 5, 6 o 7.





El Método **TAHUICHI**

Ejercicio 118

Juego de 4 contra 4 para mantener la pelota en movimiento.

Organización: El equipo se organiza según el sistema determinado por el entrenador (Ej. 4-3-1-2). Cada bloque de formación viste un color (azul, violeta, amarillo y naranja).

Desarrollo: El equipo de 11 jugadores se en-

frenta a 4 o 5 adversarios amarillos (semiactivos, activos). El otro equipo juega a 1 o 2 toques, buscando la definición. El balón se deberá pasar siempre a un jugador de otro color.

Variantes: No se podrá devolver la pelota al jugador que ha efectuado el último pase. Limitar el número de pases antes de la definición.

Limitar el tiempo de la duración del ataque.



- Entrenamiento de las Cualidades Cognitivas: Juegos Cognitivos

Ejercicio 119

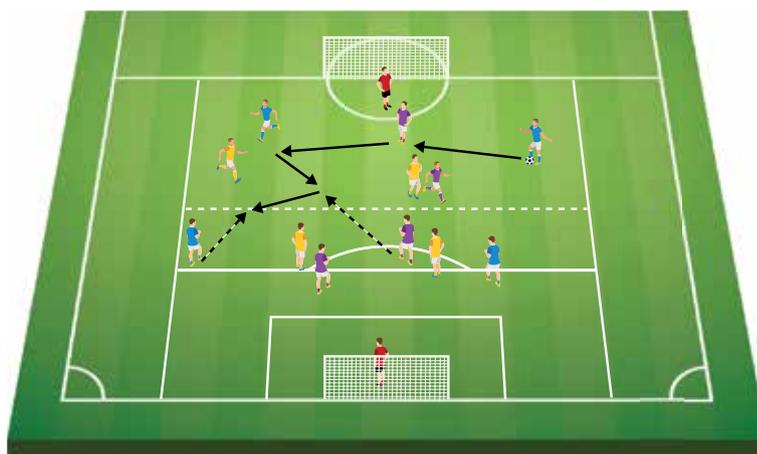
Juego de 3 contra 3 contra 3 para practicar la definición.

Organización: 3 equipos de 3 jugadores (de 3 diferentes colores) más 3 arqueros. Superficie de juego delimitada. Arcos grandes (se pueden

utilizar igualmente banderines). 1 balón en juego.

Desarrollo: Todos los equipos juegan entre sí. Se intenta anotar un gol en la meta de los otros dos adversarios. Juego libre. Buscar la mejor opción para definir.

Variantes: Se podrá jugar sin arqueros. Se podrá incluir un comodín que jugará con los 3 equipos. Variar la superficie de juego y el número de jugadores por equipo.





Ejercicio 120

Juego de 3 contra 3 (o 4 contra 4) para practicar la definición.

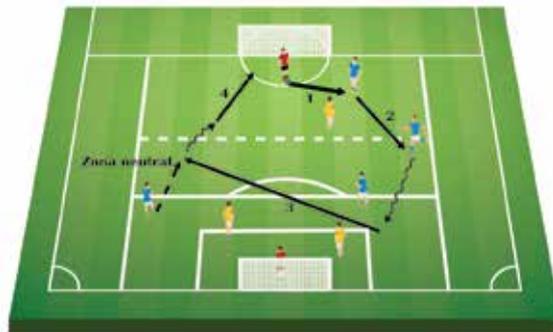
Organización: 2 equipos de 3 jugadores más 2 arqueros neutrales. Superficie de juego delimitada más 2 arcos grandes.

Desarrollo: Juego libre. Se puede anotar en ambos arcos. El arquero pone en juego el balón en la zona defensiva. Una vez que la pelota

se halle en la zona neutral, los jugadores podrán elegir el arco en la cual desean anotar.

Si se recupera el balón en la zona de ataque, obligación de retornar a la zona neutral para efectuar un pase o para driblear.

Si uno de los equipos marca un gol, el arquero reanudará el juego con un saque a ese equipo. Los goles se pueden convertir libremente o de remate directo.



Ejercicio 121

Juego de 4 más 4 contra 4 para conservar el balón y definir.

Organización: 3 equipos de 4 jugadores (de diferentes colores) y dos arqueros neutrales. Superficie de juego delimitada más 2 arcos.

Desarrollo: El equipo azul juega con el conjunto violeta contra la escuadra amarilla. Los azules y los violetas juegan a 2 toques (o 1) y

deben efectuar pases antes de intentar rematar directamente a uno de los dos arcos.

El equipo amarillo defiende. Si logra quitar la pelota, podrá anotar en uno de los dos arcos inmediatamente o luego de un intercambio de pases. Juego libre para el equipo amarillo. Invertir los papeles tras 5 o 6 minutos.

¿Qué equipo marcará el mayor número de goles?





El Método TAHUICHI

Ejercicio 122

Juego de 11 contra 7 más 2 arqueros.

Organización: Juego de 11 contra 7 más arquero. Colores diferentes para cada bloque del equipo de 11 jugadores (azul, violeta y naranja).

El equipo amarillo juega con 7 integrantes.

Superficie de juego delimitada más 2 arcos grandes y 2 arcos pequeños (banderines).

Los equipos juegan según el sistema elegido por el entrenador (Ej. 4-4-2 contra 3-3-1).

Desarrollo: El equipo de 11 jugadores ataca, jugando a 2 o 3 toques. Se habilita a un jugador de color diferente. El equipo amarillo defiende. Si logra quitar el balón, podrá jugar libremente y tratar de anotar un tanto en la arco grande o en uno de los arcos chicos.

Si el equipo de 11 jugadores pierde el balón, deberá intentar recuperarlo y efectuar algunas combinaciones antes de atacar.

Variante: Se podrán impartir consignas de juego (Ej. presionar al equipo amarillo cuando lleva el balón; definir la jugada tras un centro, etc.).

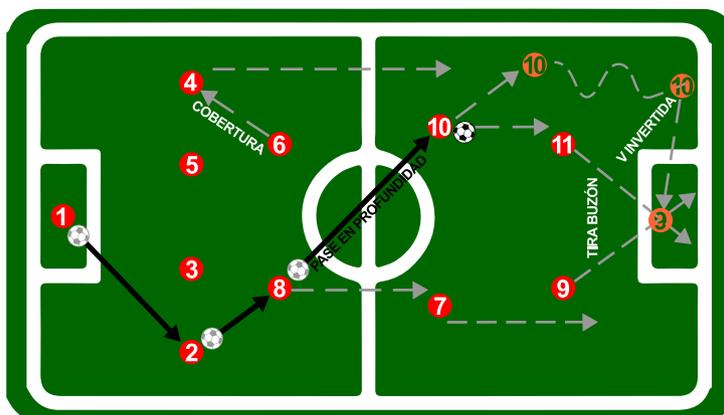


Gráfico Ejercicio 123 Jugada Tahuichi de ataque “Bicu Bicu”.

- La definición en Situaciones de Partido: Remate al Arco

Ejercicio 123

Jugada Tahuichi de ataque “Bicu Bicu”.

A partir de la información ya vista en cuanto al desarrollo de la técnica, la táctica y definición en las situaciones de entrenamiento o partido, es que ahora se presenta la jugada “Bicu Bicu”, una jugada de conjunto arraigada a las selecciones Tahuichis más exitosas a lo largo de la historia de la institución.

Organización: El equipo se organiza según el sistema determinado por el entrenador (Ej. 4-4-2, 4-2-3-1 o un 4-3-3 entre otros).

Desarrollo: El equipo de 11 jugadores ataca, jugando a 1 o 2 toques. La situación de ataque inicia con la habilitación de la pelota desde el arquero o el lateral.

La pelota la receptiona el lateral y rápidamente pasa la pelota al volante central para que seguidamente este pase la pelota al volante de creación por izquierda. Una vez receptionada la pelota por el volante, el lateral izquierdo se proyecta y se pone a disposición de recepción la pelota para consecutivamente envíe el centro al área retrasado para que los delanteros o el volante de creación definan la jugada.

Esta jugada puede iniciarse tanto por banda derecha como banda izquierda y la definición realizarse de igual manera.



Ejercicio 124

Jugada Tahuichi de ataque “Y2”.

Organización:

El equipo se organiza según el sistema determinado por el entrenador (Ej.: 4-4-2; 4-2-3-1 o un 4-3-3 entre otros).

Desarrollo: Al igual que la jugada anterior, los jugadores atacan jugando a 1 o 2 toques. La situación de ataque inicia con la habilitación de la pelota desde el arquero o ya sea del lateral.

La pelota la receptiona el lateral y rápidamente pasa la pelota al volante central para que seguidamente este pase la pelota al volante de creación por izquierda. Una vez receptionada la pelota por el volante, el lateral izquierdo se proyecta y se pone a disposición de receptionar la pelota para que consecutivamente envíe el centro retrasado al área para que los delanteros o el volante de creación definan la jugada. Esta jugada puede iniciarse tanto por banda derecha como banda izquierda y la definición realizarse de igual manera.

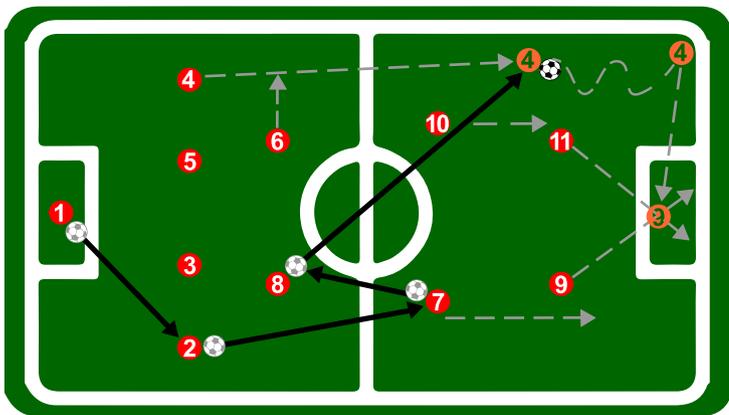


Gráfico Ejercicio 124 Jugada Tahuichi de ataque “Y2”.

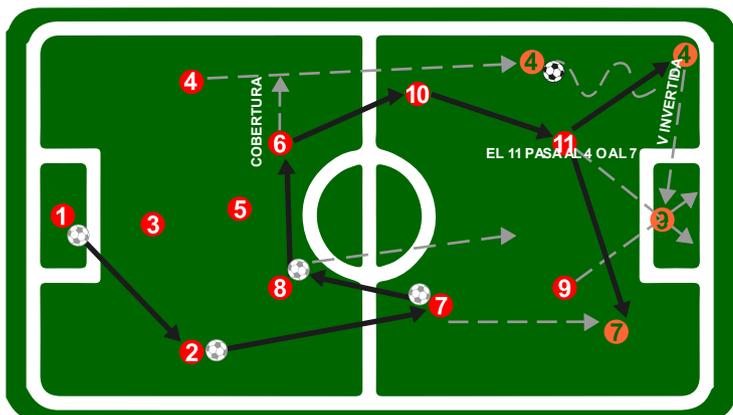


Gráfico Ejercicio 125 Jugada Tahuichi La Palca

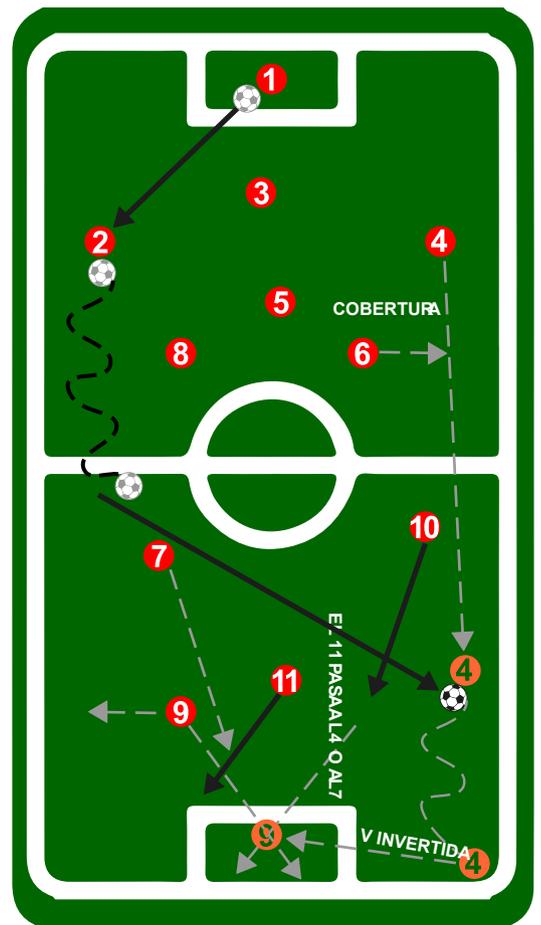


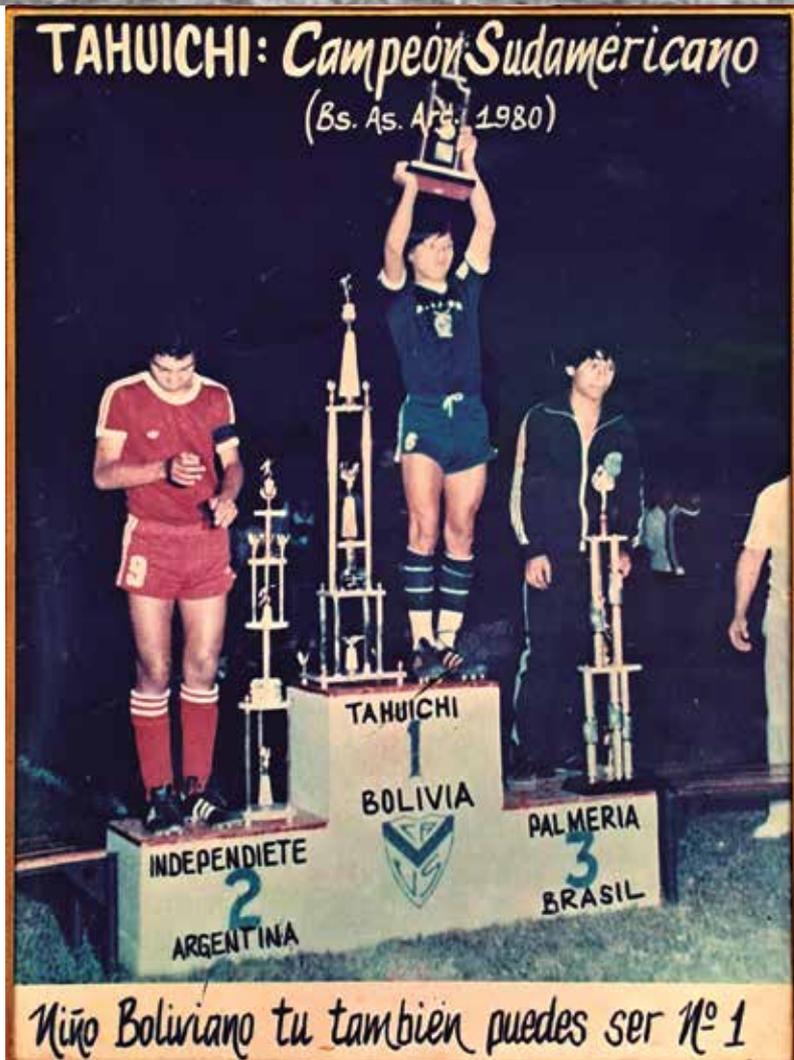
Gráfico Ejercicio 126. Jugada Tahuichi El Tijeretazo

Mundialet España 1982. Europa se emociona con Tahuichi



← ⚽ ★ ★ ★ **TAHUICHI** ★ ★ ★ ⚽ →
DEPORTES SI DROGAS NO







6. El Concepto de Juego

El concepto de juego puede ser explicado desde el análisis de la cultura deportiva, de las cualidades propias de los protagonistas y su entorno en el que se desenvuelven. Es así que en el fútbol el campo deportivo es explotado en su totalidad mediante la táctica, indispensable en el fútbol. Por ello el seguimiento de las reglas de juego y la toma de decisiones son objetivo fundamental para el beneficio colectivo.

Este desempeño táctico va a depender significativamente de los recursos cognitivos que posean los jugadores en combinación con sus recursos físicos.

El concepto de juego es la marca registrada del club, su ADN y su filosofía de juego. Se puede hablar incluso desde el estado de ánimo del equipo desde la figura del entrenador, la función de los jugadores en el campo de juego y su disposición, que en conjunto va a significar en cierto sentido la mítica que identifica a un determinado club.

- Definiciones

El Sistema de Juego. Son las líneas de formación y posicionamiento de los jugadores en la cancha. Pueden variar desde 4-4-2; 4-3-3; 4-3-1-2; 4-1-3-2; 4-2-3-1, entre otros.

La Organización del Juego. Es la organización de tareas ofensivas y defensivas en el campo y el posicionamiento línea por línea de los jugadores. Esta permitirá tener una eficacia máxima en la organización de juego, adaptándose fácilmente a las distintas circunstancias del partido.

El Plan de Juego. Son consignas colectivas e individuales que se traducen en una estrategia para afrontar un partido específico.

Los Principios del Juego. Es el sistema táctico que determina la forma de juego tanto en las fases ofensivas como defensivas. Las consignas se aplican individual como colectivamente de acuerdo a las posiciones del equipo en el campo.

Ej. Principios ofensivos:

-  Centro del mediocampista hacia el atacante.
-  Desborde de los carrileros para darles el balón y posterior centro al área.

Ej. Principios defensivos:

-  Presionar en el medio campo
-  Presionar a los volantes ofensivos hacia los laterales

Las Maniobras de Juego. Son los movimientos colectivos y coordinados de los jugadores dentro del campo dentro de los principios nombrados de juego ofensivo y defensivo. Estas maniobras permiten variar las formaciones del juego dentro del partido, por ejemplo pasar de un 4-4-2 a un 3-4-3 dependiendo de la fase del encuentro.

Los tiempos, las situaciones de juego y los portadores de la pelota determinan las maniobras de juego, es por esto que el fútbol es un deporte dinámico.

La Táctica

El resultado de un partido no va a depender exclusivamente de la habilidad o rendimiento de un solo jugador. Al ser el fútbol un deporte colectivo el resultado de un encuentro se asocia a un aspecto táctico, donde la ubicación de los jugadores en el campo, las fases de juego y el rendimiento homogéneo guardará una



estrecha relación con el resultado final. La modalidad táctica representa la ubicación de cada jugador en el campo y su desplazamiento con o sin la pelota.

- El Intercambio de Funciones

En el fútbol actual todos los jugadores están inmersos al juego colectivo, sea cual sea la fase de juego (ofensiva-defensiva). Un delantero puede ser agobiante para una defensa cuando el conjunto del equipo ataca, pero también el delantero puede ser determinante en la presión al momento de defender la salida del equipo contrario. De similar manera un defensor puede generar superioridad numérica al momento de atacar. Es fundamental esta capacidad de adaptarse a los movimientos tácticos, esto según las circunstancia; por una expulsión de un jugador, cambio de un jugador adversario, una lesión de un jugador determinado, todas estas adaptaciones resultan decisivas en el fútbol de hoy.

La versatilidad de un jugador resulta cotizado en el fútbol de hoy, es decir: tener la capacidad de adaptarse a distintas posiciones en el campo.

- Evolución Táctica

La evolución táctica no es un proceso netamente arraigado en los clubes, sino que se van desarrollando de acuerdo a las exigencias de cada entrenador. Una herramienta que resulta también determinante para el andamiaje de variación en los sistemas tácticos de los equipo es el análisis de videos.

Los esquemas netamente defensivos con volantes fijos de marca son cosas del pasado. Actualmente la reinención táctica produce escuadras versátiles con refuerzos en todas las líneas, equipos en bloques, en conjunto, rea-

lizando la marca y achique de espacios frente al rival para recuperar rápidamente la pelota a raíz de la participación de los 10 jugadores. Las maniobras ofensivas actuales están llenas de creatividad donde se generan ataques en gran número desde las bandas con apoyo de carrileros además de los volantes y delanteros, otorgando gran material de análisis para el desarrollo técnico-táctico para el futuro.

-Desarrollo de la Táctica

El desarrollo táctico es fundamental trabajarlo desde edades tempranas. Se enfoca en que un jugador y un grupo de jugadores puedan encontrar rápidamente soluciones tácticas ante situaciones determinadas dentro de un partido de competición. Esta destreza aprendida y en constante actualización se enseña y mejora mediante la practica constante de situaciones de juego.

La táctica comienza en los duelos de uno contra uno permitiendo la reacción coordinada y homogénea de un equipo en particular. Estas habilidades deben empezar a ser entrenadas en la etapa de formación preliminar. Este entrenamiento en específico se adquiere también mediante el juego libre por eso es fundamental integrar a los entrenamientos lo juegos dirigidos en combinación con el juego libre.

Es así que el principal objetivo del entrenador es el de trabajar y entrenar todos los elementos que influyen en un ajuste estratégico táctico, del desempeño grupal y del progreso individual de cada deportista. Al ser el entrenador una figura representativa para sus dirigidos, deberá formarlos con una moral inquebrantable, un sentido táctico impecable, fisiología adecuada con una perfecta sincronía con el balón ocupando los espacios del campo recuperando y achicando en los momentos adecuados.



El Método **TAHUICHI**

Algunos puntos a trabajar para conseguir estos objetivos son:

Mejorar las Capacidades Motrices y Técnicas. Percepción del movimiento de los compañeros y contrincantes.

Adecuación a la Velocidad de Juego Actual de Alta Intensidad de Reacción. Concentración de frecuencia gestual y de ejecución.

Es por esto que el entrenamiento debe ser implementado a una velocidad similar a la de los partidos de competición utilizando los siguientes ejercicios:

Juegos con Numero de Limitado de Jugadores. Juegos dirigidos y temáticos, ataque-defensa 1 contra 1; 2 contra 1; 3 contra 2; 4 contra 2; 4 contra 3, etc.

El Desarrollo del Sentido Táctico en la Formación Preliminar

En los inicios de la formación preliminar se evidencian abundantes fallas en ocupar los espacios de la cancha de manera equitativa, los delanteros no realizan despliegue en el marcaje, muchos jugadores ocupan espacios y marcaje innecesario en los momentos que no son los indicados durante el juego.

Es fundamental trabajar en esta etapa las expectativas y funciones según las posiciones en el campo así como la ocupación correcta de los espacios y desplazamientos.

- Desarrollo de las Cualidades Tácticas

El desarrollo de las cualidades tácticas se basa en el trabajo individual de los jugadores para que a partir de lo aprendido el equipo se inte-

gre y adapte positivamente ante los distintos sistemas de juego y movimientos propios determinados por el entrenador.

Este aprendizaje general de los principios de juego desarrolla gradualmente el sentido táctico de los jugadores. Solicitar la pelota, apoyar a los compañeros, desplazarse, defender en zona y jugar en espacios cortos son acciones que se deben repetir continuamente.

Una herramienta para el desarrollo táctico puede ser el aumento gradual y progresivo de los espacios cortos hacia los espacios grandes dentro del campo de juego, en situaciones ofensivas como defensivas que le permitirá ocupar los espacios racionalmente. El aumento progresivo de jugadores implica mayor número de situaciones para resolver.

El objetivo principal es el aprendizaje a través del juego donde los individuos aprenderán a ser eficaces ocupando los espacios del campo.

Al finalizar la etapa de formación preliminar el deportista deberá haber asimilado las exigencias tácticas individuales y colectivas a desarrollarse en los distintos esquemas tácticos.

- El Sentido de la Zona en el Fútbol Moderno

La progresión del juego de 7 vs 7 a 9 vs 9 y luego al 11 vs 11 desde la etapa de iniciación hacia el periodo de formación preliminar constituye a una gran progresión del juego de 2 líneas a 3 líneas. Proponiendo el juego en zona y los principios básicos de juego, generará en los jugadores un gran sentido táctico orientado a ocupar los espacios eficientemente.

Ocupar todos los espacios, la distancia entre las líneas de formación en bloque o la cober-





tura mutua, constituyen elementos esenciales al momento de defender o atacar en conjunto. Los principios generales del juego deben practicarse en campos reducidos (4 vs 4; 5 vs 5; 7 vs 7 etc.). Al momento de recuperar el balón se debe abordar el concepto de transición de la defensa al ataque eficientemente, enseñándoles a administrar los tiempos de si atacar inmediatamente o conservar la pelota. Se debe fomentar la iniciativa individual y de definir al momento de encontrarse frente al arco.

Algunos fundamentos tácticos como ejes principales del trabajo pueden ser: generar los espacios en anchura y profundidad favoreciendo al juego ofensivo, habilitar pases a los compañeros en los espacios vacíos, marcar la diferencia entre los duelos individuales, efectuar pases entre adversarios, habilitarse para pases de los compañeros, hacer circular el balón eficientemente abriendo el campo y apoyando a los compañeros. También abrir el juego lateralmente hacia las puntas para evitar el bloque defensivo, generando una frecuencia de pases.

En el contra-ataque gestionar rápidamente los tiempos, 4 a 6 pases como máximo, buscar rápidamente la profundidad. En el remate al arco, (elemento fundamental del juego) es elemental asumir los riesgos y poseer determinación.

Aspectos defensivos y la recuperación de la pelota: la densidad de jugadores ocupando espacios favorece la defensa. Evitar la reacción en velocidad del adversario creando superioridad numérica en torno a la pelota genera ventaja como también prevenir pases profundos y controlar al contrario sin balón. Recuperar el balón de manera colectiva con bloques defensivos y densos, habilidad en los duelos personales y presionar en la parte delantera y media del campo.

-El juego en zona

Puntos de referencia: pelota, meta, adversarios y líneas.

Reagrupación colectiva. Cuan más cerca se mantenga la pelota en la meta contraria, menos espacios tendrá el adversario.

Repliegue veloz. Obstaculizando el avance contrario con intercepción del balón y rápido armado de juego.

Las ventajas del juego en zona generan protección de las zonas de remate del contrario, defensa eficaz ante los atacantes veloces y hábiles. Menor desgaste físico, bloque defensivo y compacto, compensación ante debilidades propias de juego e individuales y un mejor manejo de juego.

Las desventajas pueden estar en relación a la necesidad de mantener una gran concentración y confianza entre los compañeros. Coordinación de movimientos constante como también de una buena noción de ubicación. No permite siempre una recuperación rápida e inmediata de la pelota a partir del estatismo del bloque.

¿Cómo contrarrestar el juego en zona de un equipo?

Crear superioridad numérica alrededor de la pelota. Alternar entre pases cortos y largos. Remates de larga distancia. Juego con un número reducido de toques a gran velocidad y hacia los espacios vacíos.

-Sistemas de Organización del Juego

Uno de los sistemas de juego que te permite ocupar los espacios del campo de juego de manera uniforme es el 4-4-2 siendo un sistema de juego básico pero flexible de similar planteamiento que un 4-3-3 dependiendo de las circunstancias del juego.



El Método **TAHUICHI**

El movimiento dinámico de los jugadores de medio campo hacia arriba más la participación de los defensores en el ataque facilitan el aprendizaje táctico en estos. Es por esto que mediante la dinámica de planteamiento de tres líneas de juego se busca adecuar las acciones defensivas como ofensivas y de esta manera adquirir un sentido táctico.

El Perfeccionamiento del Sentido Táctico en la Formación

Se trata de la última etapa de fútbol formativo integrada desde los 15 hasta los 18 años aproximadamente. En esta etapa se da una finalización del desarrollo de las capacidades físicas y técnicas. Se busca el perfeccionamiento del desarrollo de sentido táctico con el objetivo de preparar a los deportistas para el fútbol de más alto nivel.

El aprendizaje casi general de las habilidades técnicas en las fases de aprendizaje previas permitirán que estas habilidades se pongan al servicio del desarrollo táctico y las líneas de formación en función a las zonas de juego.

Ya no bastan las habilidades innatas en el fútbol actual, únicamente mediante la formación integral completa es que el jugador de fútbol se convertirá en un futbolista competitivo. Las acciones defensivas como ofensivas están totalmente vinculadas, ya que a partir de una situación defensiva generalmente se genera situaciones de ataque. Es por esto que el principal objeto de la etapa formativa es el de trabajar del desempeño dinámico para el juego de competición.

- Equilibrio - Desequilibrio - Transición

En el fútbol actual la transición de una situación ofensiva a una defensiva es clave para el éxito

deportivo. Se basa en una lucha de espacios en el campo, la habilidad de replegarse rápidamente a los espacios vacíos para defender o atacar con un movimiento de pelota rápido, permitiendo sacar ventaja y desequilibrio por sobre el rival.

Para sacar ventaja un equipo debe saber en qué momento desequilibrarse y valerse de jugadas rápidas para superar eficientemente al contrario.

- Exceder las Funciones

El equilibrio colectivo y el juego en bloque son las principales características de los equipos eficientes. Pero para obtener un desequilibrio real por sobre el equipo contrario se torna fundamental la creatividad individual. Es muy común ver hoy por hoy un mediocampista volcado al ataque como centro delantero, por lo que generar movimientos sin balón, reducir espacios y estirar las bandas laterales serán determinantes en la consecución de buenos resultados. Es así que la principal característica de un jugador exitoso se basa en la capacidad de exceder sus funciones.

- Acciones Defensivas

Las acciones defensivas son los desplazamientos individuales o colectivos que realizan los jugadores con la finalidad de recuperar la pelota. La finalidad principal de las acciones defensivas es evitar el gol contrario, es por esto que se debe frenar la iniciativa contraria, impedir remates y recuperar la pelota para gestar un ataque.

Una defensa efectiva consta de una rápida recuperación de la pelota, establecer sólidos bloques defensivos para repeler las maniobras ofensivas, ser consciente de los espacios que el equipo contrario puede utilizar, desarrollar actitudes positivas en los jugadores para generar una motivación a una defensa efectiva.



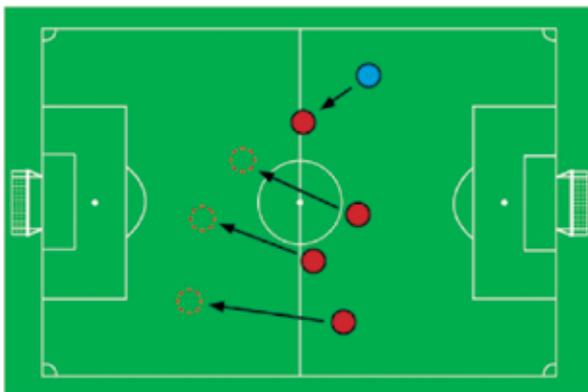
Principios Básicos de la Acción Defensiva. Principalmente enfrentar al adversario con una especie de muro conformando tres líneas en fases estáticas y cambiando a dos líneas en fases intensas de defensa.

Durante la fase clásica, la primera línea es para reducir espacios, la segunda línea es para afrontar directamente al poseedor de la pelota y la tercera línea es para marcar y controlar a los atacantes adversarios.

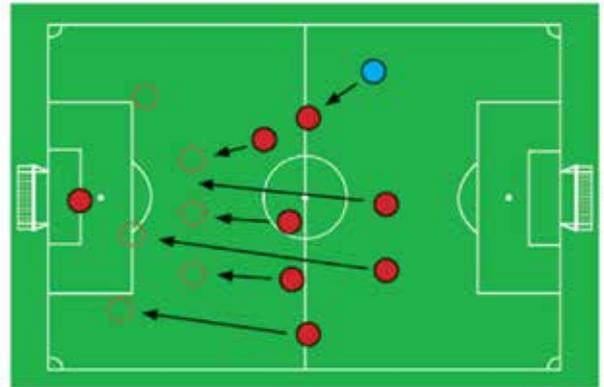
Durante las fases dinámicas, la primer y segunda línea se fusionan para bloquear e interceptar al poseedor de la pelota y la tercer línea se mantiene para marcar y controlar a los atacantes, buscando interceptar la pelota.

El Achique de Espacios. La acción principal es cerrar espacios al poseedor del balón, los jugadores se escalonan para formar un bloque compacto.

El achique de espacios (obstaculizar retrocediendo)

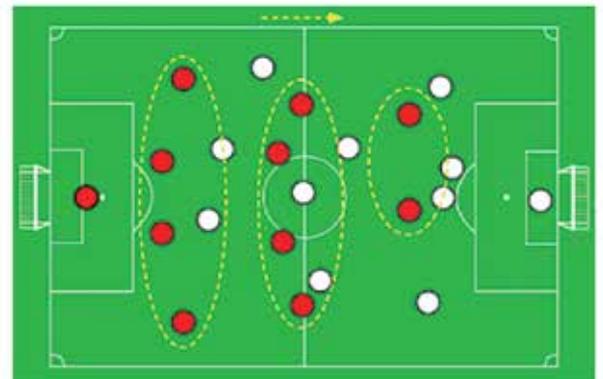


El Repliegue Bajo Presión. La acción principal es defender la meta, los compañeros retroceden para defender la profundidad del campo propio, forman muro para impedir remates.

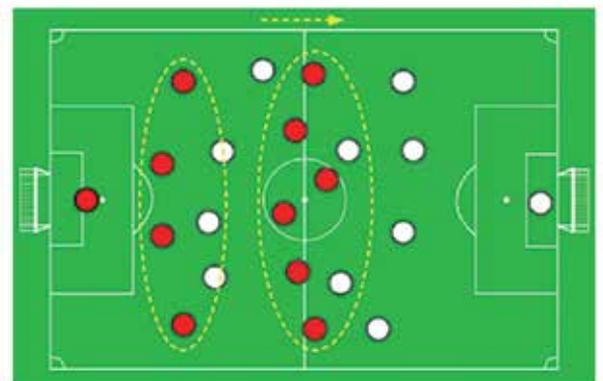


Tres y Dos Líneas Defensivas. Fluctúa en función a la organización táctica elegida, ubicación compacta de equipo, equilibrio de acuerdo a las características de los jugadores.

Tres líneas defensivas



Dos líneas defensivas





El Método **TAHUICHI**

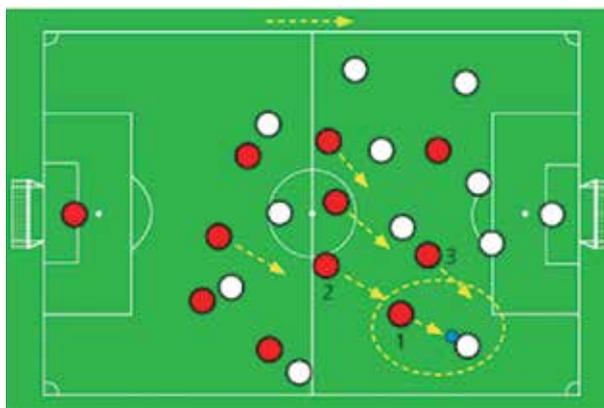
Defender es un esfuerzo colectivo, independiente a las características del planteamiento elegido, los jugadores deben estar conscientes del plan común que representa el defender, lo que debe hacer cada jugador, donde, cuando y como hacerlo.

¿En qué Zona y Como Lograr Recuperar el Balón?
Es fundamental los siguientes tres parámetros, de acuerdo al jugador que: conduce la pelota, los tiempos y el espacio.

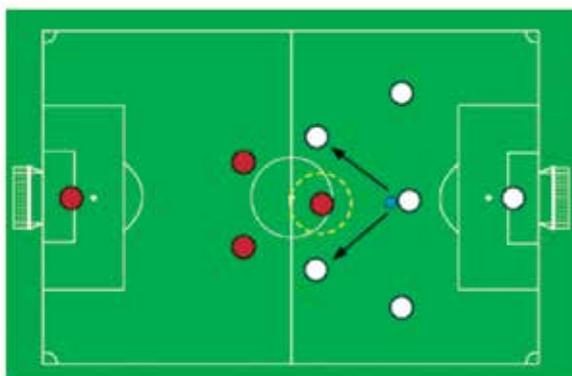
El Portador del Balón Contrario: bloquear sus opciones de pase, evitar que continúe avanzando, lentificar sus acciones ofensivas evitando profundidad, dando el tiempo suficiente para que los jugadores se reorganicen.

Por ello los objetivos en común serán: someter bajo presión al rival, dejarlo sin tiempo de reacción y ganar el duelo interceptando la pelota.

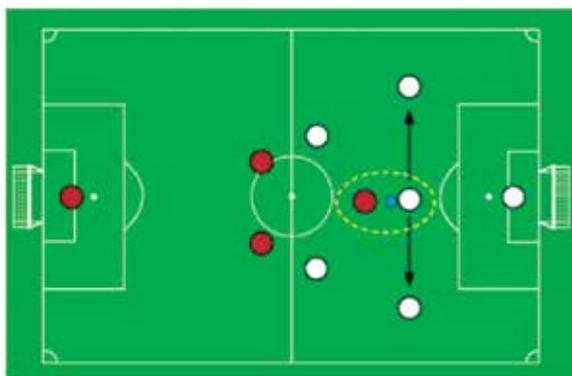
Cerrar las Opciones a los Adversarios sin Balón. Se incluye a toda la segunda línea defensiva más para intervenir en el adversario que puede recibir un pase, apoyar al compañero en acción de cobertura y establecer superioridad numérica alrededor de la pelota.



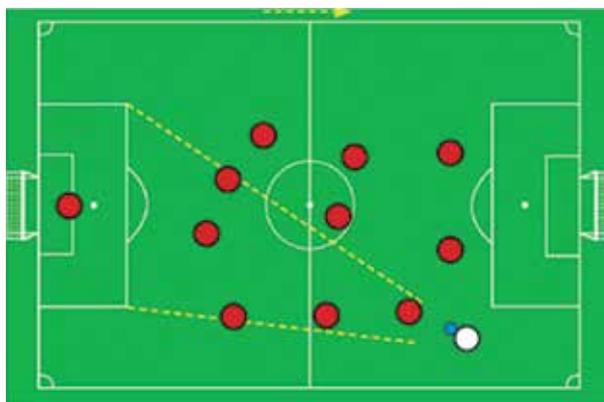
Estrategia Defensiva en Situaciones de Balón Parado. Marcación individual, marcación zonal, marcación mixta individual de uno o dos contrin-cantes y defensa zonal para los demás.



Incorrecto



Correcto



Formación del equipo en bloque

- La Presión por Zonas (acoso)

La presión por zona es la primer acción que realiza el conjunto al momento de perder la pelota, con esto se encamina la opción principal de proteger el arco, evitar el avance contrario y tratar de recuperar la pelota. Una situación muy



peligrosa es cuando interceptan el balón, entonces la presión mediante las líneas constituidas se tornan elementales. La presión por zonas se centra en cerrar los espacios al contrincante que quita la pelota, para ofrecer el tiempo necesario a los defensores de retomar las posiciones.

La Táctica Básica de la Presión por Zona. Fase 1: defender avanzando, el principio general de defender por zona es acosar constantemente al portador de la pelota y bloquearlo permitiendo que los compañeros se replieguen a sus zonas defensivas. El objetivo es evitar que el adversario efectúe pases hacia delante obligándolo a retroceder o pasar lateralmente la pelota lo que facilita más el quite. Fase 2: los compañeros que no marcan directamente al que contiene el balón cierran los espacios de los compañeros que pueden recibir la pelota (achicar espacios y cerrar corredores).

El acoso es fundamental tanto para recuperar la pelota como generar en el contrincante un error del manejo de la situación.

El éxito de la función de marcaje va a depender de la cooperación colectiva, desplazándose simultáneamente, es así que las acciones individuales resultan negativas.

-La Presión (acoso)

Es la principal arma defensiva para agobiar al contrario para que cometa un error y así recuperar la pelota.

Tiene una carga psicológica contra los contrarios, siendo como requisito un gran estado atléctico, disciplina y determinación.

La presión no es característica de ningún estilo de juego en particular, ni es un estado que dure la totalidad del juego ya que necesita de un gran esfuerzo físico, por esto es utilizado en

momentos específicos como cuando un equipo está abajo en el marcador.

El acoso impone un ritmo y presión de juego alto al adversario generándole un cierto grado de inseguridad en base a contraataques.

Algunos principios básicos para ejercer presión pueden ser:

-  Mantener superioridad defensiva en la zona de contención y en la zona en torno al balón.
-  Lentificar el juego del contrario llevándolo a zonas que favorezcan al acoso.
-  Evitar que el contrario ejecute un pase largo o de profundidad.
-  Llevar al adversario a que no tenga espacio para su pierna hábil.
-  Desequilibrarlos para que no controlen el balón adecuadamente.
-  Evitar que el adversario tenga salidas limpias o desahogue la presión tirando la pelota atrás hacia su arquero o central.

Se puede identificar tres tipos de presión:

La Presión Ofensiva (Zona 3). Presionar y agobiar al contrario en su propia zona de contención defensiva con la finalidad de evitar que armen su juego, desacomodarlos y generar que cometan algún error para quitarle la pelota.

Cuando se pierde el balón en la zona ofensiva, inmediatamente los atacantes se convierten en los primeros defensores (transición ataque-defensa) y ni bien se recupera la pelota se genera un ataque frontal y vertical buscando profundidad al ataque.



El Método **TAHUICHI**

La Presión en el Campo de Juego (Zona 2). Hostigar al contrario en el medio campo y tratar de enviarlo a los laterales o que tiren la pelota al medio campo para así recuperarla. De acuerdo a la efectividad del acoso y si hay un quite limpio y ordenado el jugador debe elegir entre generar un juego gradual o un ataque veloz hacia el arco contrario.

La Presión Defensiva (Zona 1). El equipo retrocede en bloque y compacto posicionándose en su zona de contención. El equipo se presenta compacto achicando espacios para que el contrario cometa errores. En caso de quitar la pelota se puede generar la transición al contraataque. En el caso de no poder generar el contraataque se puede generar las siguientes acciones: alejar la pelota con un despeje largo, ejecutar un pase largo o al costado o pasar la pelota al arquero para descongestionar el juego.



La transición de defensa-ataque se puede gestionar efectivamente cerrando la parte central y abriendo las bandas con el objetivo de crear espacios libres.

- Acciones Ofensivas

La Fase de Posesión de la Pelota. Las acciones defensivas-ofensivas siempre estarán directamente relacionadas, por esto las situaciones y el espacio defensivo donde se encuentra el equipo determinará el tipo de ataque. Además el entrenador también tiene que tener en cuenta de la zona donde se recupera la pelota, ya que la característica y profundidad del ataque dependerá de ello. Un número de características gestionará su comportamiento en relación al ataque, como ser, posesión del balón, ubicación de la defensa contraria, distancia del arco contrario.

De acuerdo a estas características se escogerá un tipo de juego, teniendo en cuenta los siguientes factores: amplitud o juego horizontal, profundidad o juego vertical, cambio de juego, cambio de ritmo, profundidad, pases entre líneas, penetración, acciones imprevisibles entre otras.

Principios Tácticos Fundamentales en la Fase de Armado y de Definición. Desempeños individuales y colectivos en la gestión efectiva de la pelota, una vez recuperado el balón volver a rearmarse para afrontar al arco contrario:

-  Ampliar el espacio de juego empezando desde el arquero.
-  Circulación ancha del campo de juego.
-  Buscar espacios entre las líneas contrarias.
-  Desmarcarse y mostrarse entre dos rivales.
-  Noción de apoyo y cobertura.
-  Cambio del juego y pases diagonales.
-  Jugar a 1 o 2 toques.
-  Ritmo elevado en la circulación de la pelota.



Desequilibrio Colectivo del Rival. Una vez recuperada la pelota se debe jugar rápidamente hacia el arco contrario con pases veloces. En caso que el equipo contrario este bien posicionado en bloque, resulta positivo el movimiento del balón a lo ancho de la cancha o algún pase efectivo entre líneas. El cambio de ritmo también resulta eficiente de acuerdo a la circunstancia requerida buscando los espacios libres, infiltrarse entre líneas, carreras diagonales siempre generando superioridad numérica.

La iniciativa individual es fundamental siempre con el control del balón orientado, en movimiento y con amagues eficientes.

Definición Eficaz. Es la conclusión de la acción ofensiva. La perseverancia y determinación reforzado mediante el estímulo es determinante en la definición, para esto el jugador debe poseer, sentido de ubicación, sentido del momento oportuno, anticipar, cortar pases, anticiparse a los defensores y el hambre de afrontar la portería.

Tácticas Básicas del Ataque Armado. El ataque armado se centra en los principios tácticos fundamentales del fútbol, tanto en acciones individuales como colectivas el objetivo principal es desarrollar un juego de pases certeros y de calidad con una correcta ubicación espacial y de desplazamiento. El colectivo del equipo debe ser partícipe de estas acciones con el objetivo de desestabilizar la defensa contraria creando superioridad numérica.

Movilidad y Desplazamiento de Jugadores. El fútbol es el desplazamiento, movimiento y abarcar todos los espacios del campo con el objeto de desestabilizar al equipo contrario. El juego colectivo depende del movimiento de este.

Dicho esto es fundamental hacer uso de los

siguientes fundamentos: evitar ubicarse en la misma línea del jugador que posee la pelota con el firme objetivo de garantizar el avance del conjunto, generar rombos y triangulaciones en torno al balón, romper las líneas defensivas con un pase entre líneas o profundo, moverse desde el centro de la cancha hacia las bandas o viceversa para desmarcarse, entre otros.

En conclusión una determinada movilidad de jugadores se hará de acuerdo al planteo realizado por el entrenador, el cual si es necesario debe adaptarse a las circunstancias que se presenten en cada partido con el objetivo de hacer la mayor cantidad de daño al equipo contrario.

Utilización del Ancho del Terreno de Juego. Este concepto es fundamental en el fútbol actual, las bandas ofrecen un amplio espacio de juego si son bien utilizadas, presentan un recurso más para abordar todo tipo de planteamiento. Los puntos fundamentales son: explotar todo el ancho del campo, cambio drástico de lado donde se halla la pelota para liberar espacios y la participación activa de los carrileros, volantes ofensivos o punteros.

Esta táctica es un gran recurso para marcar goles, mediante cambios de lado, pases diagonales hacia jugadores proyectados, pases a las espaldas de los contrarios y pases entre las líneas defensivas contrarias.

Otro recurso no menos importante son los ya nombrados pases frontales y de profundidad donde la presencia de los atacantes con gran capacidad de desmarcaje y movimiento generará una gran dificultad a la línea rival defensiva y creará importantes espacios para sus compañeros.

Calidad de Pases y Cambio de Ritmo. La capacidad de jugar en espacios reducidos con presencia de contrarios será determinado por la calidad de toques y aptitudes para cambiar los ritmos del partido.



El Método **TAHUICHI**

Unas líneas defensivas contrarias pueden ser desestabilizadas con pases precisos en los espacios correctos y con la velocidad de las piernas de los que posean la pelota adaptándose a las distintas situaciones de juego.

La imprevisibilidad. Es un factor más que determinante, rompiendo esquemas de manera imprevista dentro de las líneas rivales. Si bien es un juego colectivo, los amagues, los duelos de uno contra uno y desmarques rápidos pueden cambiar la situación de un partido en cuestión de segundos.

Los Ataques Rectilíneos. Ante los esquemas bien organizados los ataques rectilíneos se han convertido en un recurso para más de la mitad de goles convertidos en las grandes competiciones. Mediante rápidas transiciones y la verticalidad de estos pases con la participación de 1 o 2 jugadores se concluirán las jugadas en el arco contrario.

El ataque rectilíneo puede generarse después de un quite al rival originado de un córner o de la intervención del portero quien pasa la pelota rápidamente a los volantes para el inicio de la acción. Básicamente el ataque rectilíneo se origina desde la creatividad individual de un jugador donde la rapidez de los pases y la capacidad física explosiva del momento terminan siendo determinantes.

El apoyo personal y por ende grupal en bloque es fundamental para garantizar un ataque eficiente. Un defensor convirtiéndose en mediocampista para apoyar el ataque o solicitar la pelota al otro extremo del campo donde se ubica el balón son algunos ejemplos.

La conclusión eficiente de estas acciones están determinadas por la habilitación eficaz de los delanteros o los compañeros que se encuentran prestos a rematar al arco contrario. La

velocidad no siempre debe primar en la terminación de la jugada.

- *Acerca de la Velocidad*

El fútbol actual evidentemente es colectivo y continuará evolucionando en este sentido hacia el futuro. La velocidad de ejecución de pases o la terminación de la jugada en el arco contrario será aceptable y deseable mientras se la acompañe con precisión técnica. En este sentido ¿de qué nos serviría correr a gran velocidad si no dominamos correctamente la pelota? ¿Para qué iniciar una carrera si no tenemos una dirección o no lo hacemos correctamente?

El juego de un equipo puede fluctuar entre el manejo relativamente lento de la pelota, manteniéndola en su poder para luego bruscamente buscar superar al rival y llegar a su arco mediante un sorpresivo manejo de pases rápidos. Por esto la determinación y velocidad mental precederá el éxito de la ejecución.

- *La Transición*

El fútbol está determinado por dos fases: la fase ofensiva o de ataque que se caracteriza por la posesión de la pelota y la fase defensiva cuando no se posee el balón y se intenta recuperarlo. El pasaje entre estas dos fases se la denomina transición, que se da entre 3 o 4 segundos.

Resumiendo, la transición del ataque a la defensa es la situación en la que un equipo pierde la posesión de la pelota y busca recobrar su equilibrio y posicionamiento defensivo.

La transición de la defensa al ataque, es cuando un equipo recupera la pelota y se presta a una acción ofensiva rápida.

Sin dudas la transición entre estas fases debe ser



TAHUICHI
DEPORTES SI DROGAS NO





ejecutada rápidamente, en este sentido se debe buscar que el equipo contrario no pueda ser efectivo ante esta misma situación. Es decir, si recuperamos la pelota rápidamente se debe buscar sorprender al rival definiendo y terminando la jugada ante su defensa que intenta rearmarse.

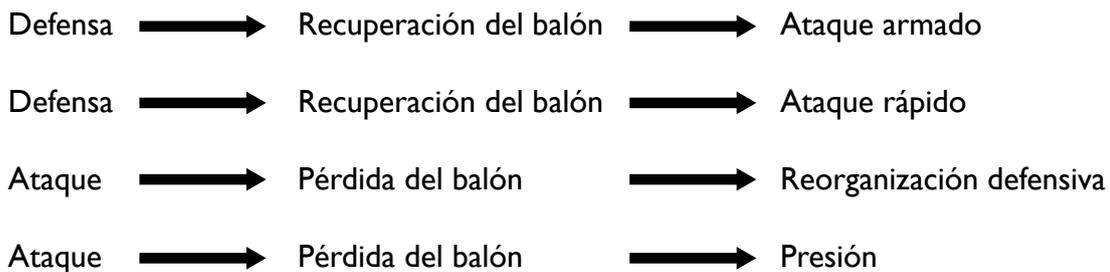
Así también, ante el corto tiempo de transición entre fases es fundamental el equilibrio del equipo, es decir gestionar un buen bloque defensivo en caso de la pérdida del balón o

gestionar una acción ofensiva eficiente en caso de obtener rápidamente la pelota.

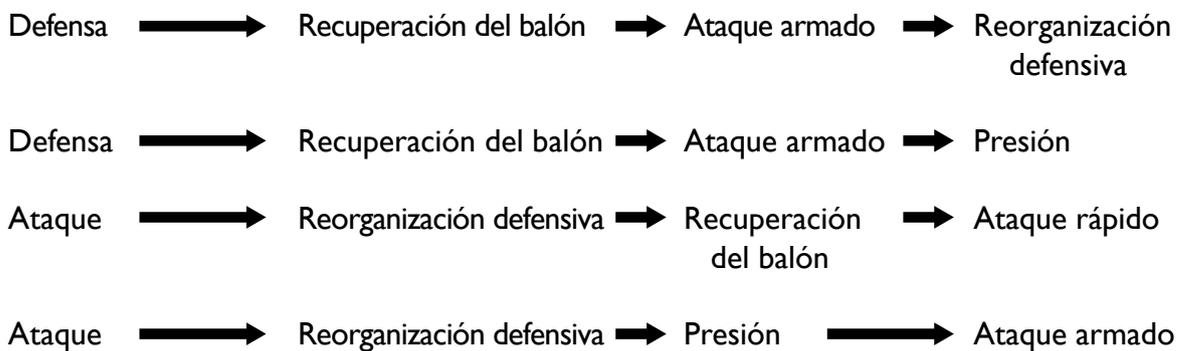
La transición se ha convertido en el tiempo clave en el fútbol moderno a partir de la cantidad de goles marcados o goles concedidos por los equipos en función a una eficiente capacidad o incapacidad de realizar la mejor transición posible.

Dicha dinámica de juego se puede desarrollar y perfeccionar de acuerdo a ciertos principios de entrenamiento:

Encadenar dos tiempos de juego:



Encadenar tres tiempos de juego:





TAHUICHI
DEPORTES SI DROGAS NO

7. Los Sistemas de Juego

La implementación de un sistema de juego corresponde a la repartición de las tareas de los jugadores en la cancha. Es el esquema del cómo se mueven y desplazan permitiéndoles expresarse colectivamente. Son las que denominamos maniobras y acciones de juego.

El planteamiento básico en un partido cambia dependiendo de las situaciones ofensivas o defensivas que se presentan en un encuentro. Algunas situaciones que se pueden presentar es desde el planteamiento 4-3-3 pasará a un 4-4-2 o a un 4-5-1 en situaciones defensivas o de un 4-3-3 a un 4-2-4 en situaciones ofensivas. Son estas maniobras defensivas y ofensivas las que van a marcar la diferencia entre los equipos.

Estas maniobras están totalmente interrelacionadas ya que la posición del equipo desde la defensa determinara las jugadas consiguientes en ataque.

El 4-3-3 como en 4-4-2 son prioritarios en la etapa de formación preliminar ya que permiten realizar combinaciones colectivas y ocupación racional del campo de juego lo que permite también preparar al jugador para otros sistemas de juego más complejos.

Ya en la etapa de formación se debe hacer énfasis en la flexibilidad táctica de un partido a otro o incluso en el mismo partido, así practicando sobre distintos sistemas de juego para que los jóvenes jugadores aborden las exigencias de alto nivel.

El 4-3-3

En la etapa de formación preliminar resulta positivo empezar con este sistema de juego ya que ofrece una ocupación equilibrada del campo además de ofrecer un plan ofensivo con un número de opciones de triangulación.

El movimiento ofensivo de los defensores y el repliegue defensivo de los atacantes facilita en gran medida el aprendizaje táctico en estos.

Este sistema de tres líneas los ayudará a decidir de acuerdo a las circunstancias con el objetivo del equilibrio defensivo-ofensivo y de la cultura táctica.

Dispone de una defensa que se despliega en línea al igual que el 4-4-2. El perfil de los jugadores que componen este sistema será el de: un centro delantero y dos punteros, una defensa tradicional con los laterales ofensivos, tres mediocampistas con dos creadores y un volante de recuperación que se van a desenvolver como un 4-4-2 romboidal con elevado volumen de juego basado en dos punteros laterales veloces y hábiles rematadores con un atacante central de un buen juego aéreo y con presencia física.

La defensa de cuatro hombres y en zona, es de cuatro defensores que se cubren mutuamente y se desplazan según la posición de la pelota. Es en la organización del medio campo que se diferencian los equipos que utilizan este sistema.

Medio Campo de Geometría Variable. La ocupación del mediocampo y la repartición de tareas se evidencian cuando pueden ocupar el medio campo tres, cuatro o cinco jugadores y esto va a estar determinado por el número de jugadores dedicados al ataque.



Sistemas van de acorde a:

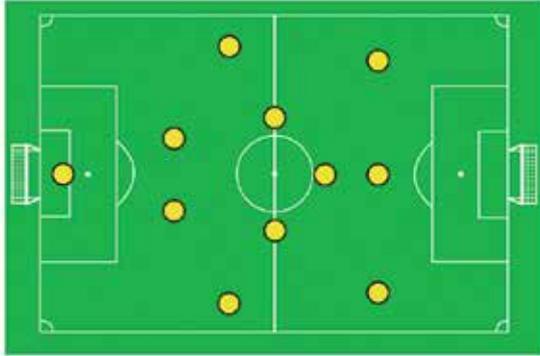
1.- UBICACIÓN

2.- NIVELES

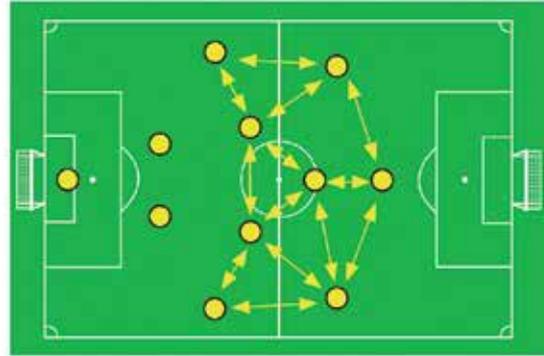
3.- JUGADORES

Sistema 4-3-3

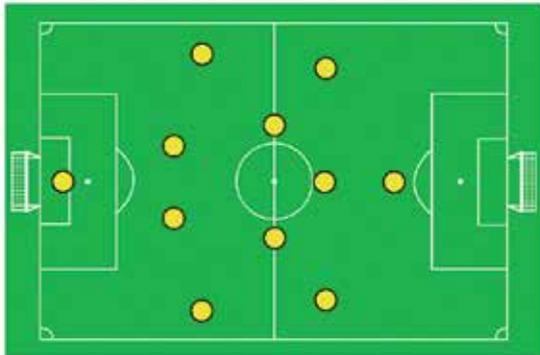
4-3-3 : ocupación racional del terreno de juego



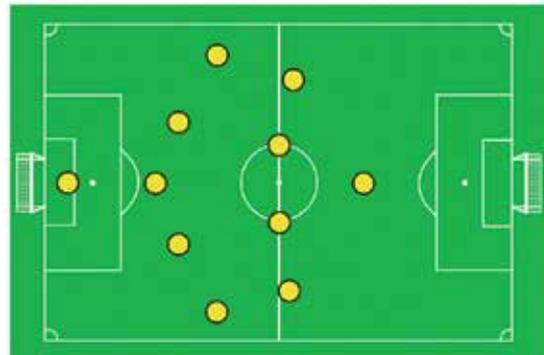
4-3-3 : numerosas triangulaciones



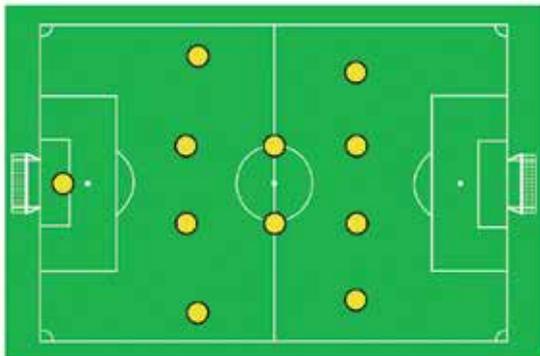
4-3-3: maniobra defensiva... hacia un 4-5-1



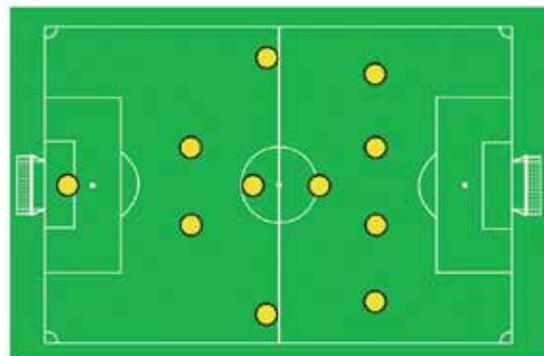
4-3-3: maniobra defensiva... hacia un 5-4-1



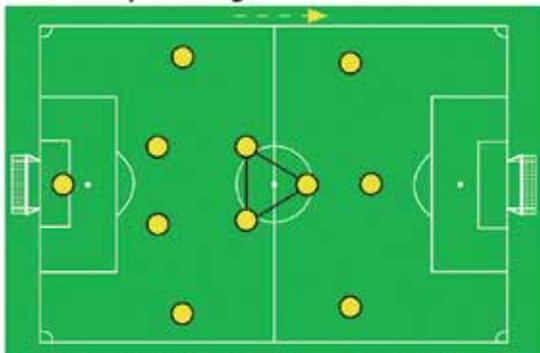
4-3-3: maniobra ofensiva... hacia un 4-2-4



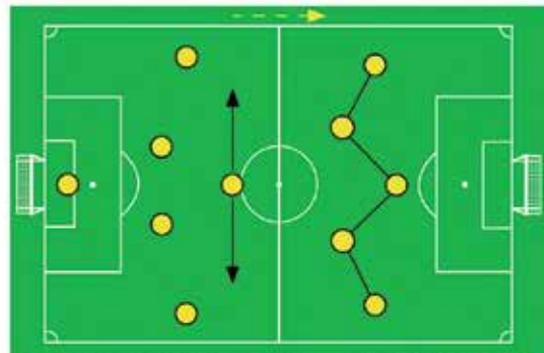
4-3-3: maniobra ofensiva... hacia un 2-3-1-4



4-3-3 con orquestador de juego y dos mediocampistas organizadores



4-3-3 con un «libero mediocampista» y una formación ofensiva en «W»





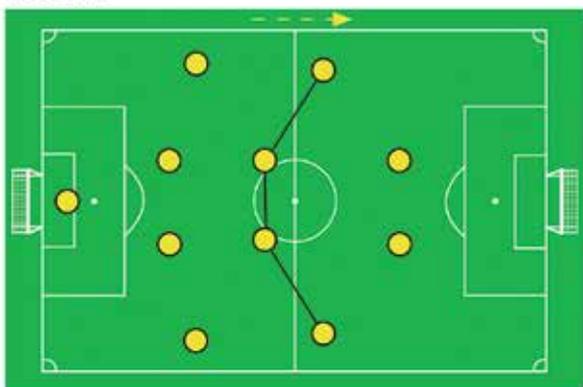
El Método TAHUICHI

EL 4-4-2

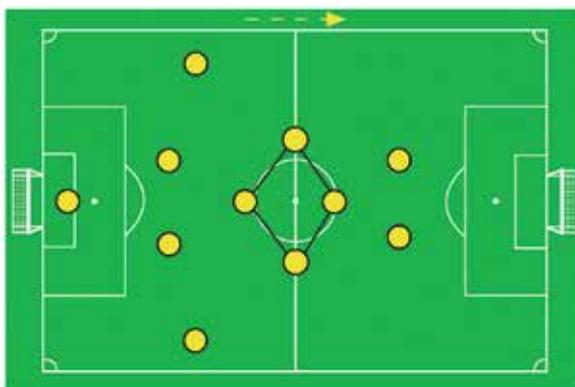
Sistema utilizado por la Academia Tahuichi, el cual se posicionan cuatro defensores, cuatro mediocampistas y dos delanteros. Es el esquema más tradicional del fútbol contemporáneo. Existen dos tipos de 4-4-2, el clásico y el romboidal. Tanto en la defensa como en el ataque estos dos esquemas son iguales: dos centrales, dos laterales y dos delanteros, es en la línea del medio campo que existe la diferencia.

En el 4-4-2 clásico, la línea media se fundamenta sobre dos centrocampistas defensivos, principalmente uno es de creación y el otro de recuperación, uno a la izquierda y otro a la derecha, encargados de armar juego y conjugar con los demás jugadores ofensivos tanto por el centro como por las bandas. Los mediocampistas laterales pueden convertirse en punteros como también apoyando en la defensa.

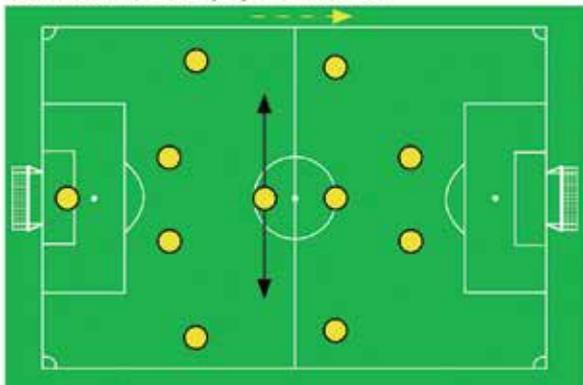
4-4-2 clásico con 2 volantes centrales y dos laterales



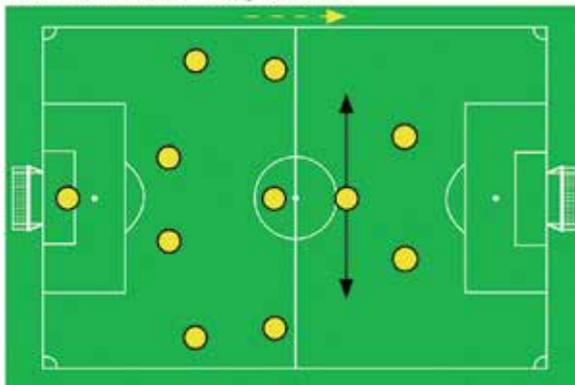
4-4-2 romboidal



4-4-2 con un centrocampista defensivo y tres volantes de apoyo ofensivos

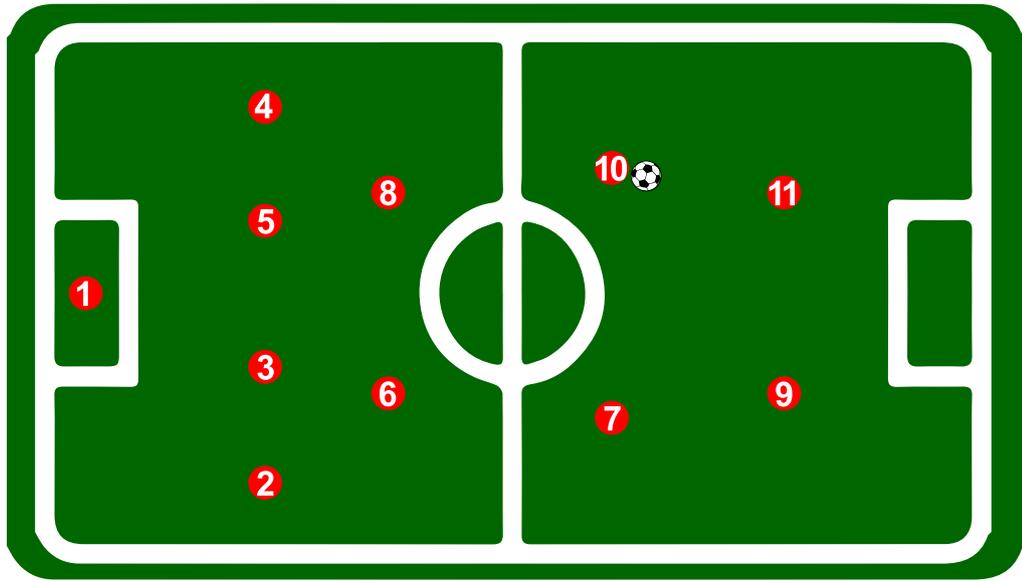


4-4-2 con un centrocampista defensivo y tres volantes de recuperación



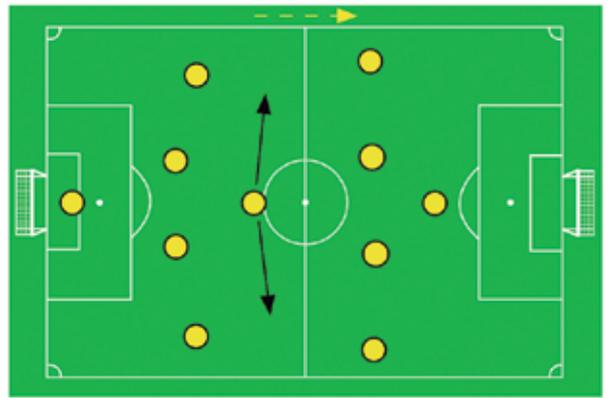
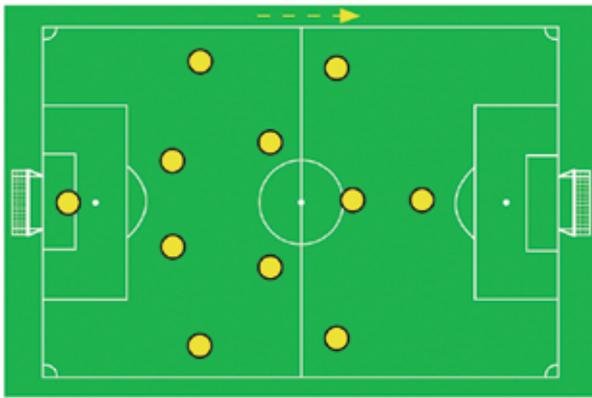
En el 4-4-2 romboidal se puede llegar a convertir en un 4-3-1-2 o en un 4-1-3-2, según la característica de los jugadores utilizados. Se jugará con un jugador centro campista defensivo acompañado por delante por dos mediocampistas organizadores y un media punta ofensivo

central (armador de juego) quien se encarga de los pases decisivos para los atacantes. En este esquema, los volantes defensivos serán uno central-recuperador y dos mediocampistas creadores en las bandas, eso sí, con características más defensivas que los volantes de punta que se presentan en el 4-4-2.



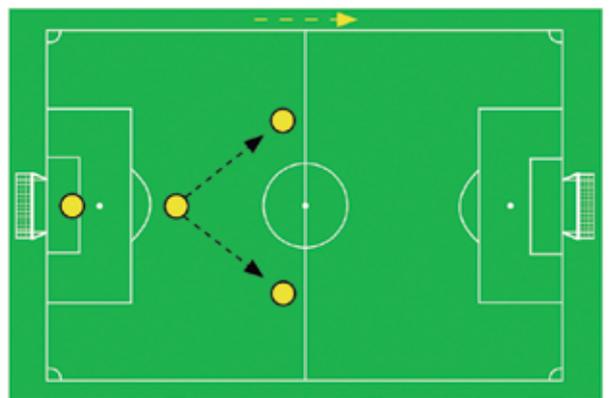
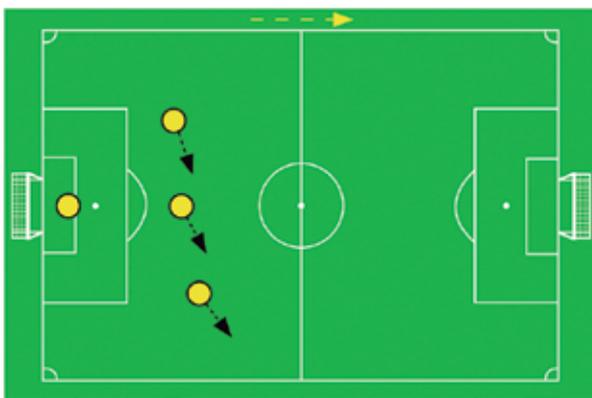
4-5-1 / 4-2-3-1 con dos centrocampistas defensivos y tres jugadores que apoyan al atacante

4-5-1 / 4-1-4-1 con un «libero en el mediocampo» y cuatro apoyos ofensivos



3 defensores centrales en zona con cobertura mutua

3 defensores centrales: dos que marcan directamente y uno que cubre





El Método **TAHUICHI**

El 4-2-3-1

Cuatro defensores, cinco mediocampistas y un delantero. Este sistema al igual que el 4-3-3 se centra en abrumar al contrario en el medio campo, ya sea mediante dos volantes defensivos, un mediocampista de características ofensivas

(asistidor) acompañado de dos aleros además del centro delantero. Es un sistema que también pone a prueba las facultades del armador de juego y los dos aleros, los tres de característica ofensiva que asisten al único centro delantero.

El 3-5-2 y sus Evoluciones

Este sistema puede iniciar desde un 5-3-2 defensivo en el que los carrileros se posicionan a los lados de los centrales, ésta formación muchas veces es utilizada por equipos inferiores a sus

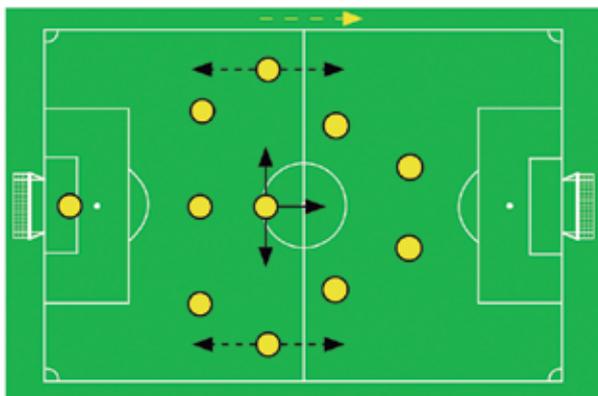
adversarios o que tratan de ser muy prudentes.

Este 3-5-2 en la versión ofensiva ofrece varias opciones con dos volantes que se posicionan delante de la saga de 3 y un trio de volantes ofensivos que apoyan a los dos atacantes. Una versión más defensiva es la de una línea de cuatro volantes recuperadores delante de la defensa y un volante de creación detrás de los dos atacantes.

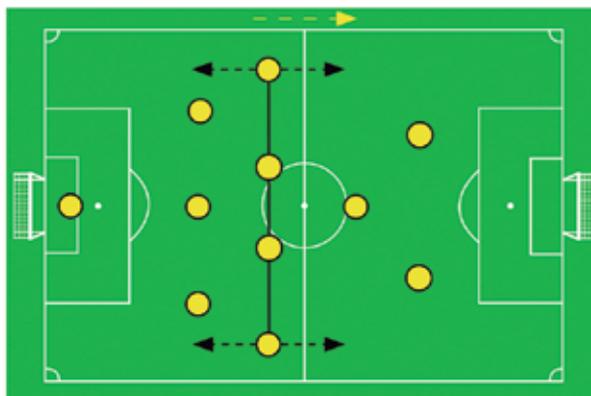
El 3-5-2 se presenta más ofensivo que el 5-3-2 ya que en lugar de reforzar la defensa, se presentan dos volantes carrileros de característica ofensiva que intentan crear superioridad numérica en el medio campo.

Otra opción muy similar y más equilibrada en defensa y medio campo es el 5-4-1, ya la formación 3-4-3 se compone de tres defensores centrales con una línea media de dos volantes re-

3-5-2 / 3-3-2-2 con tres volantes recuperadores y dos apoyos ofensivos. Función táctica esencial de los volantes defensivos



3-5-2 / 3-4-1-2 con cuatro volantes recuperadores y un mediocentro ofensivo. Papel táctico esencial de los «zagueros/volantes»

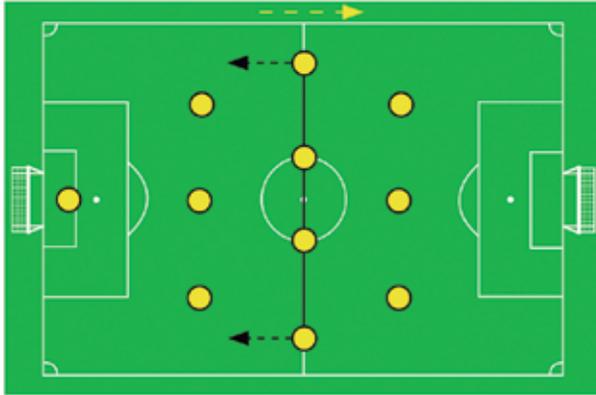


La 5-4-1 siendo una formación muy defensiva se aplica en partidos donde se pretende contener un resultado o donde ya no tienen la necesidad de convertir más goles y así evitar la derrota a cualquier precio, apostando hacia el contraataque. La línea media está compuesta como la de un 4-4-2 básico.

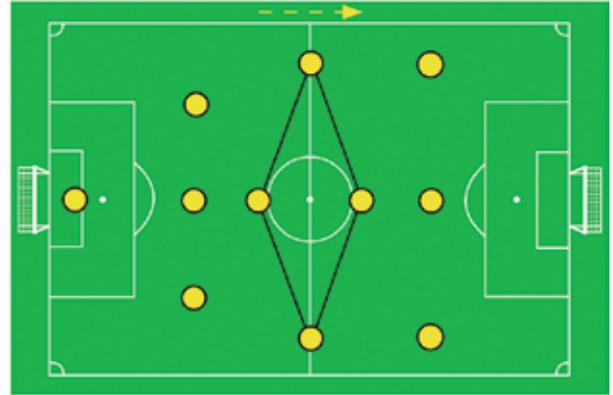




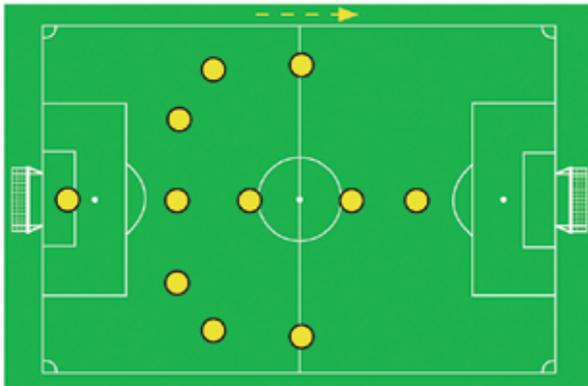
3-4-3 con cuatro recuperadores y tres atacantes. Función táctica esencial de los centrocampistas defensivos



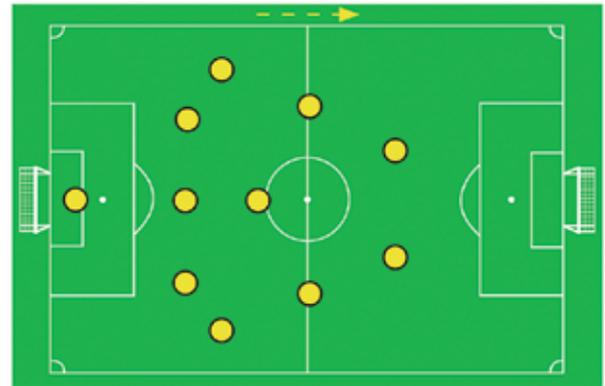
3-4-3 con 4 centrocampistas en formación romboidal y tres atacantes



5-4-1, es decir, cinco defensores, cuatro centrocampistas, un atacante



5-3-2, es decir, cinco defensores, tres centrocampistas, dos atacantes



cuperadores y organizadores se suman los dos carrileros volantes que se desprenden hacia el ataque con profundidad. Ya que se describe la capacidad y facilidad de crear superioridad numérica en este sistema, se apuesta a crear superioridad en los contraataques por las bandas.

La línea media puede acomodarse también de manera romboidal.

La línea defensiva habilita a los carrileros en profundidad para que tengan facilidad de asistir a los delanteros y generar juego ofensivo con facilidad.

El equipo en Bloque

La calidad de los gestos técnicos representa la base de la acción táctica del equipo, de la recuperación y del control de la pelota.

La recepción, control y la calidad del primer pase de la pelota son significativos para la acción ofensiva y el cambio del ritmo de juego.

Toda esta conducta táctica dependerá de las cualidades cognitivas, concentración, confianza en sí mismos y una buena comunicación en equipo durante el juego.



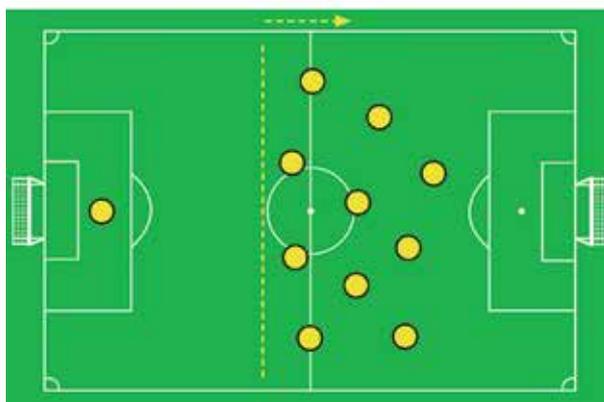
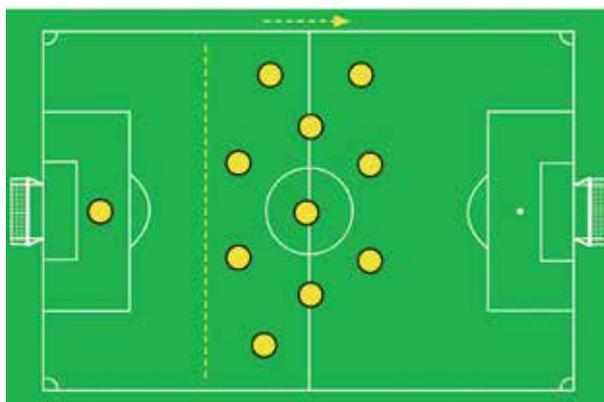
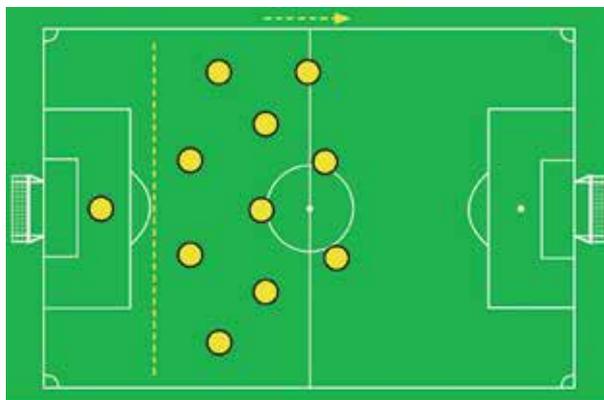
El Método **TAHUICHI**

Toda esta acción táctica se desarrolla mediante la experiencia de los jugadores adquirida en los entrenamientos y competencias así como su sentido de juego, denominado también la cultura táctica.

La buena comprensión de juego y la agilidad mental de los jugadores pueden marcar la diferencia en el juego e incluso definir partidos.

La aplicación de los principios del juego es independiente al sistema de juego y su organización. Independientemente a un planteamiento 3-5-2 o un 4-3-3 se puede atacar con juego armado y despliegues rápidos independientemente del planteo táctico. La elección de su despliegue de ataque dependerá de las situaciones de juego, de la zona en que se recupera la pelota, del número de jugadores disponibles para desequilibrar al adversario como también la ubicación en bloque ante situaciones defensivas. Es así que la zona de recuperación de la pelota determina obligadamente el tipo de ataque y estilo de juego.

Bloque Defensivo Rezagado (defensa baja). Reduce considerablemente espacios y previene un ataque en profundidad del contrario y ante la recuperación de la pelota obliga en muchas ocasiones a utilizar pases largos y contraataques.



TAHUICHI
DEPORTES SI DROGAS NO

Bloque Defensivo en Línea Media. Si bien de esta manera se conserva la densidad, ofrece demasiado espacio y profundidad a su espalda, sin embargo ante la recuperación de la pelota habrá una vasta oportunidad de ataques y contraataques rápidos y colectivos. Es de las posiciones más utilizadas en planteos defensivos.

Bloque Defensivo Adelantado (defender arriba). Esta acción implica un acoso permanente al adversario permitiendo recuperar la pelota rápidamente y realizar jugadas rápidas hacia adelante. Posibles inconvenientes es que exige un gran desgaste físico y deja espacios a las espaldas de los defensores.





- Conclusión

La tendencia actual es posicionar un bloque defensivo en la línea media, sin presión exigente arriba para no ofrecer muchos espacios a las

espaldas de los defensores y así posicionar una zona defensiva de unos 30 a 35 metros propicia para todo tipo de ataque, rápidos o armados.

Estrategias en Situaciones a Balón Parado

¿Marcaciones individuales o en zona en caso de saque de esquina?

- Distintos Aspectos

¿Cómo ubicarse?, ¿Quienes se encargan de marcar?, ¿Cómo defender?, ¿Observar al contrario? ¿Observar la pelota?



Marcación Mixta (individual + zonal)



- Ejemplos

Primer poste 1 jugador.
 +/- 5.5 m: 4 jugadores
 +/- 11 m: 2 jugadores.
 Saque de esquina corto 1 jugador.

¿Observar al adversario?, ¿observar la pelota?, observar al adversario y seguir al adversario, entre otros.

-Ejemplos

5 marcadores individuales + 5 jugadores en zona

7 marcadores individuales + 3 jugadores en zona

5 marcadores individuales + 4 jugadores en zona

4 marcadores individuales + 3 jugadores en zona

4 marcadores individuales + 4 jugadores en zona



El Método **TAHUICHI**

- Resumen

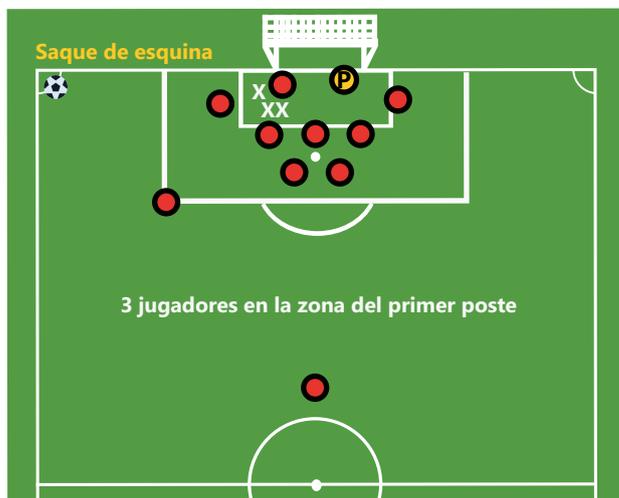
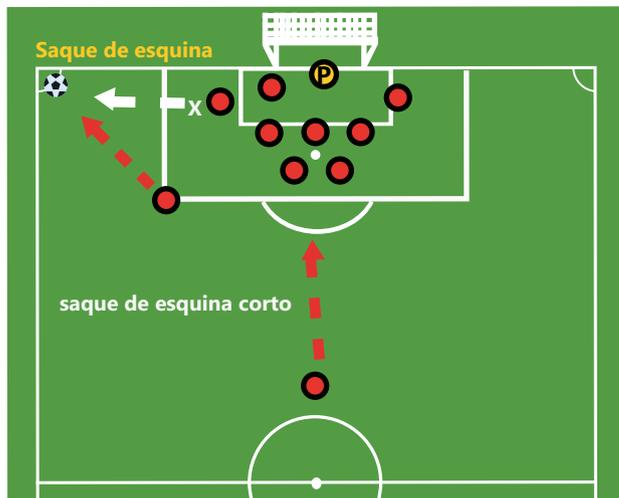
FASE	SITUACION	MARCACION ZONAL	MARCACION INDIVIDUAL
Fase 1	Pelota detenida	Ocupar su posición	Marcar al adversario directo
Fase 2	Portador de la pelota se prepara	Observar todos los adversarios Comenzar a moverse	Observar al adversario directo
Fase 3	El momento del remate	Observar la pelota Continuar en movimiento	Observar al adversario directo Seguir al adversario directo
Fase 4	Pelota delante de la meta	Llegar como primero a la zona de acción	Adelantarse individualmente y buscar la posición adecuada
Fase 5	Se despeja la pelota	Adelantarse en bloque, manteniéndose en la zona	Adelantarse individualmente y buscar la posición adecuada
Fase 6	El equipo recupera la pelota	Rápida reorganización básica Jugador con la pelota: pase en profundidad. Atacantes: lanzarse al ataque	Mayor dificultad para la reorganización básica. Jugador con la pelota: pase en profundidad Atacantes: lanzarse al ataque





Entonces ¿Marcación en zona o mixta?, dependerá de la opción personal del entrenador a partir de la valoración de ventajas y desventajas de su grupo, cualidades propias y del adversario como también del contexto del partido con el solo objetivo de lograr el máximo rendimiento en su equipo.

Para una organización estándar tendríamos que preguntarnos: ¿qué ocurre en saque de esquina corto?, ¿Qué ocurre si se halla un adversario en el área de la meta?, ¿Qué pasa si se hallan 3 adversarios en la zona del primer poste?





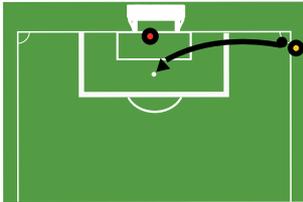
El Método **TAHUICHI**

-Ventajas y Desventajas de la Marcación Individual y Zonal

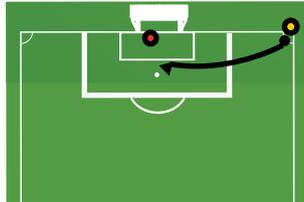
Marcación	Positivo	Negativo
Marcación Individual	<p>El entrenador imparte directrices específicas (quien marca a quien): la tarea del jugador está claramente definida.</p> <p>Los jugadores arman pareja de marcaje con los contrarios de similares características y habilidades.</p> <p>Responsabilidad individual en relación al adversario directo.</p> <p>Bloqueo de trayectorias similares.</p>	<p>La organización debe adaptarse al equipo adversario y sus particularidades.</p> <p>Un bloqueo o amague puede llevar a evadir la marca.</p> <p>Movimientos determinados puede generar espacios delante al arco.</p> <p>Los duelos corporales directos pueden llevar a penales.</p> <p>Posibles confusiones si los jugadores contrarios varían a los previstos u ocupan espacios distintos en jugadas paradas.</p> <p>Cuando se despeja un saque de esquina la reorganización del esquema de juego puede tardar en reorganizarse</p> <p>El jugador siempre actúa con retraso en relación al movimiento del adversario</p>
Marcación Zonal	<p>Organización determinada con anticipación, los cambios o suplentes del contrario no interfieren con el planteo.</p> <p>Saques de esquina cortos se contrarrestan con 3 jugadores ubicados en el área de meta. Los jugadores con mejor juego aéreo se ubican en las zonas más peligrosas delante de la meta.</p> <p>Posibilidades de un buen rearmado luego de un despeje.</p> <p>Buena visión del juego y del terreno.</p> <p>El jugador actúa y no reacciona</p>	<p>Quien se hace cargo de la pelota si esta cae entre dos zonas</p> <p>Inferioridad numérica cuando varios jugadores contrarios llegan a una zona donde se ubica solo un jugador.</p> <p>El posicionamiento estratégico no merma situaciones de juego difíciles</p> <p>Ubicación deficientes de los defensores puede generar espacios tras saques cortos</p> <p>El balón puede llegar a un jugador ágil contrario cuando el jugador sin muchos recursos cubre una zona.</p>



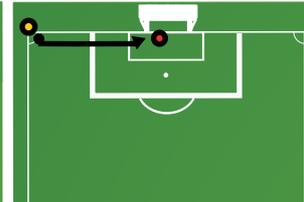
Situaciones ofensivas de saques de esquina



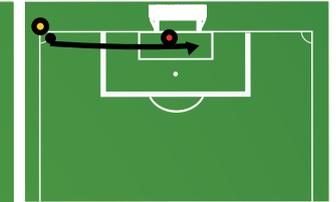
1. Saque de esquina directo con efecto saliente (saque abierto) (de la derecha con el pie derecho e inversamente del otro extremo).



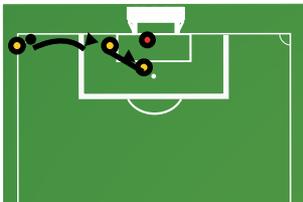
2. Saque directo con efecto entrante (saque cerrado) (de la derecha con el pie izquierdo y viceversa del otro extremo).



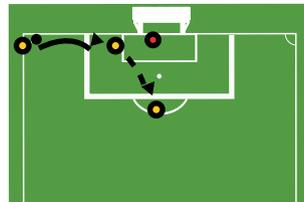
3. Saque directo al primer poste.



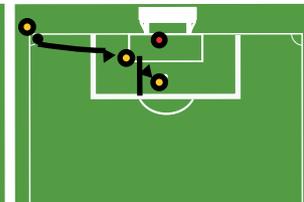
4. Saque directo al segundo poste.



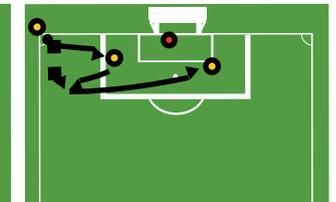
5. Saque al primer poste a un jugador que lo desvía de cabeza hacia atrás.



6. Saque al primer poste a un jugador que lo desvía hacia el centro de la meta.

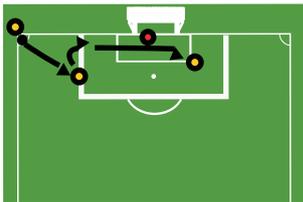


7. Saque directo a ras del suelo a un jugador que deja pasar la pelota entre sus piernas para que se beneficie un compañero.

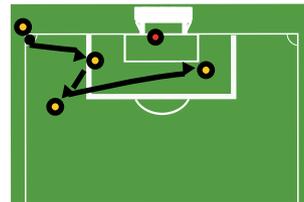


8. Saque doble: el receptor devuelve la pelota al suministrador quien centra.

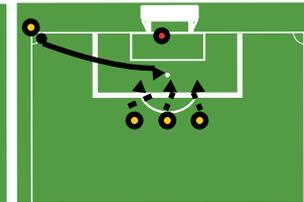
Variantes



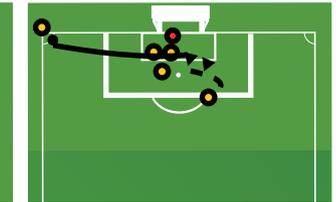
9. Saque doble: el receptor hace finta de un pase, desborda y centra.



9. Saque triple 3 : el receptor pasa el balón al zaguero lateral quien centra.



a) Los atacantes se abalanzan sobre el balón delante de ellos.

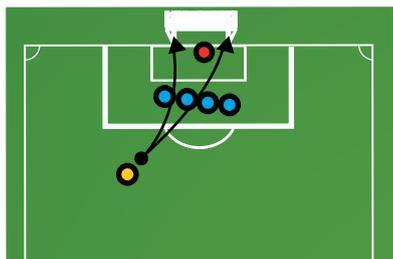


b) Los atacantes se cruzan.

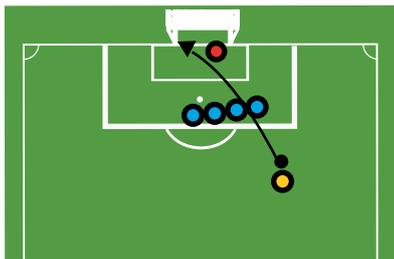


El Método TAHUICHI

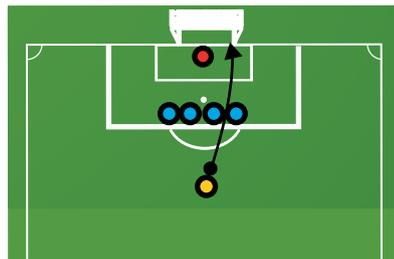
-Tiros Libres



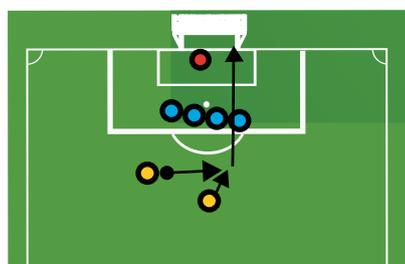
1. Remate con efecto con el pie derecho desde la izquierda y con el pie izquierdo desde la derecha (1.er o 2º poste).



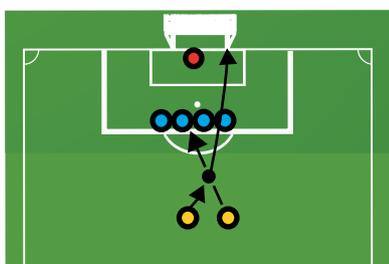
2. Remate con efecto de la derecha con el pie derecho y de la izquierda con el pie izquierdo, visualizando el ángulo superior opuesto.



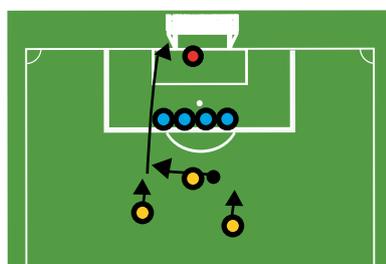
3. Remate directo con el empeine o con la parte exterior del pie.



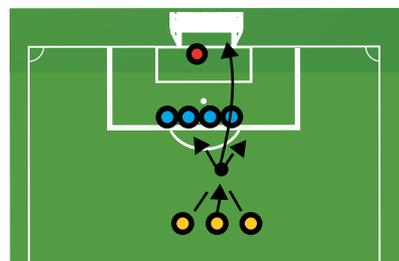
4. Toque doble : pase a un jugador lanzado.



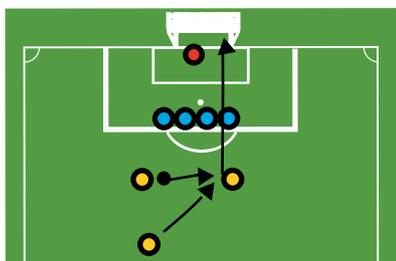
5. Toque doble : 1 se abalanza para rematar, pasa por encima del balón y 2 remata.



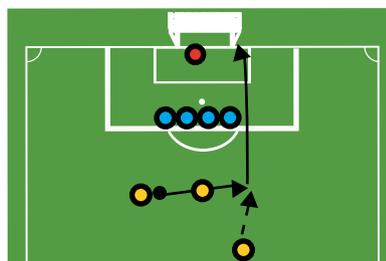
6. Toque triple : 1 se abalanza haciendo finta de rematar sobre pase de 2, quien toca la pelota de tacón a 3, y este dispara.



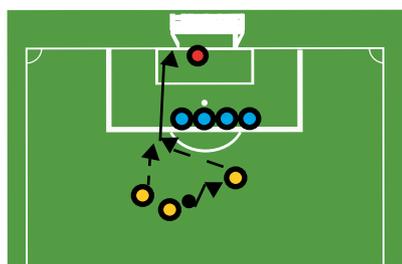
7. Toque triple: 1 y 2 pasan por encima de la pelota (1 desde la derecha, 2 desde la izquierda) y 3 dispara.



8. Toque triple: 1 pasa la pelota, 2 pone el pie sobre el balón y 3 dispara.



9. Toque triple: 1 pasa la pelota, 2 deja pasar la pelota entre sus piernas y 3 remata.



10. Toque triple : 1 hace finta de de rematar, pero corre hacia el exterior de la barrera, 2 pasa el balón a 3, quien lo envía a 1, que rodea la basura.





Se presentan a continuación un conjunto de jugadas de tiros de esquina y tiros libres propuestas por la Academia Tahuichi que han sido parte de la “impronta Tahuichi” a través de los años:

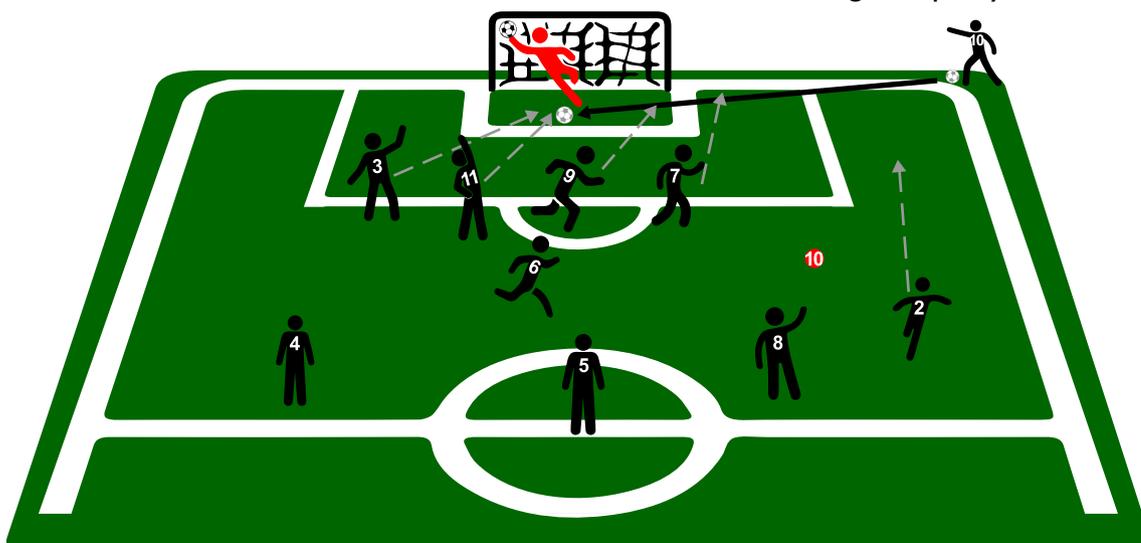
- Jugadas de Tiro de Esquina Tahuichis

Ejercicio 125

Tiro de esquina Tahuichi “El Abanico”.

Organización: Los jugadores 3, 11, 9, 7 se ubican en una posición de abanico al borde del área grande para entrar sin marca a la ejecución del tiro.

Desarrollo: la jugada se inicia con el amague del número 2 de ir a recibir la pelota. Posteriormente se ejecuta directamente el centro al área, el número 7 entra al primer palo, el 9 al vértice del área chica, 11 al centro del arco (con el arquero), el 3 al segundo palo y el número 10 que ejecuta el tiro.



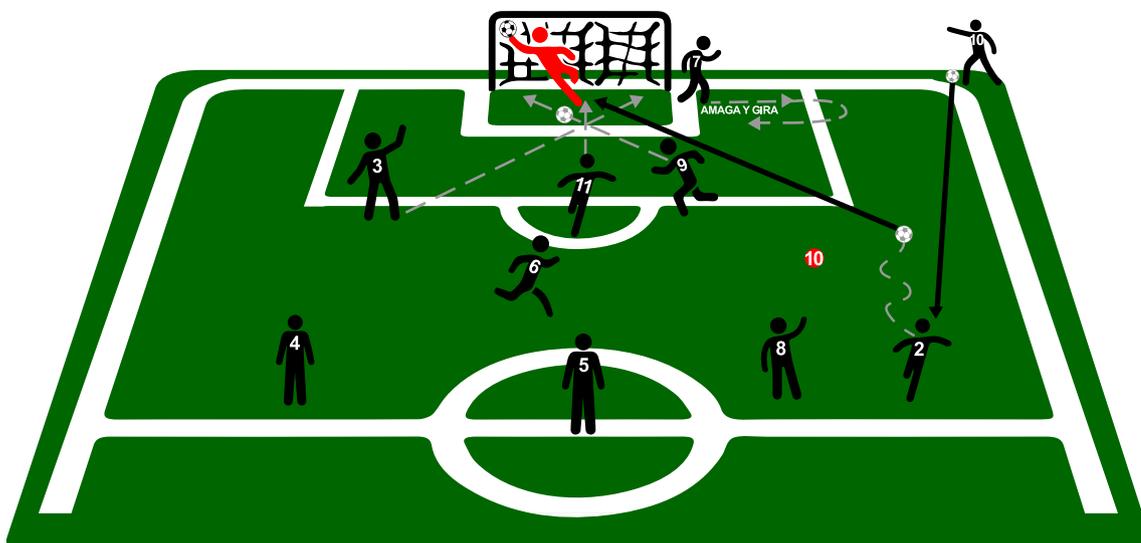
TAHUICHI
DEPORTES SI DROGAS NO

Ejercicio 126

Jugada de esquina, derecha o izquierda.

Organización: el número 10 se dispone a ejecutar el tiro, el número 7 se posiciona en el primer palo, los jugadores 9, 11 y 3 se posicionan al borde del área grande o ingresando en esta, el número 2 se presta a recibir el balón.

Desarrollo: la jugada se inicia con el jugador 7 que inicia carrera con amague de recibir la pelota del jugador 10 pero se vuelve a ubicar en el primer palo, el jugador 10 pasa la pelota al 2 quien conduce y hace el pase de 15 grados para los jugadores 9, 11 o 3. El jugador 6 se ubica en el rebote. Los movimientos de los jugadores 3, 11 y 9 son cruzados.



TAHUICHI
DEPORTES SI DROGAS NO



El Método TAHUICHI

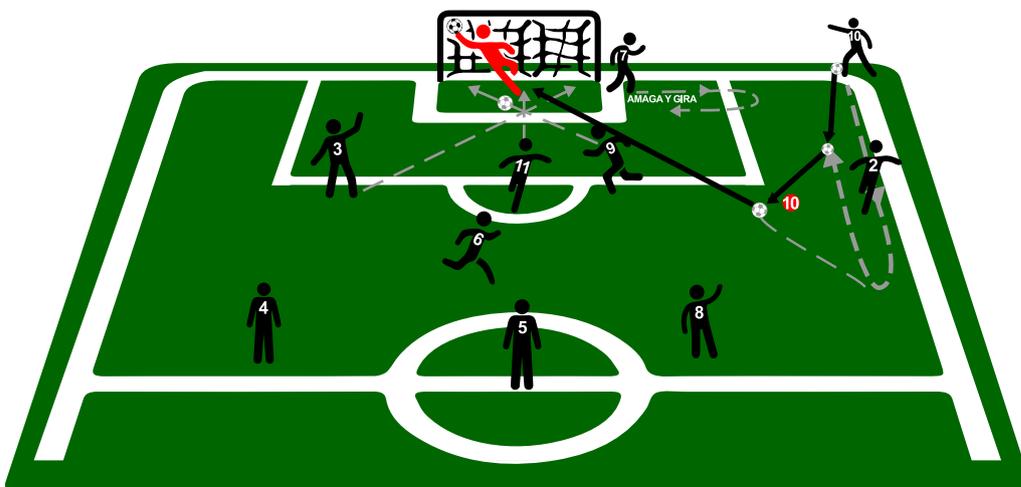
Ejercicio 127

Jugada de esquina, derecha o izquierda.

Organización: De similar manera a la jugada explicada previamente, el número 10 se dispone a ejecutar el tiro, el número 7 se posiciona en el primer palo, los jugadores 9, 11 y 3 se posicionan al borde del área grande o ingresando en esta, el número 2 se presta a recibir la pelota.

Desarrollo: la jugada se inicia con el jugador

7 que inicia carrera con amague de recibir la pelota del jugador 10 pero se vuelve a ubicar en el primer palo; el jugador 10 pasa la pelota al 2 quien recibe el pase y realiza una pausa esperando que el jugador 10 pase por su espalda y se perfila para realizar un centro de la mejor manera. Los jugadores 9, 11 o 3 atacan inmediatamente el arco contrario esperando el centro. El jugador 6 se ubica en el rebote. Los movimientos de los jugadores 3, 11 y 9 son cruzados o en cortina, generando espacios entre ellos.



-Jugadas Tahuichis de Balón Parado (Tiro Libre)

Ejercicio 128

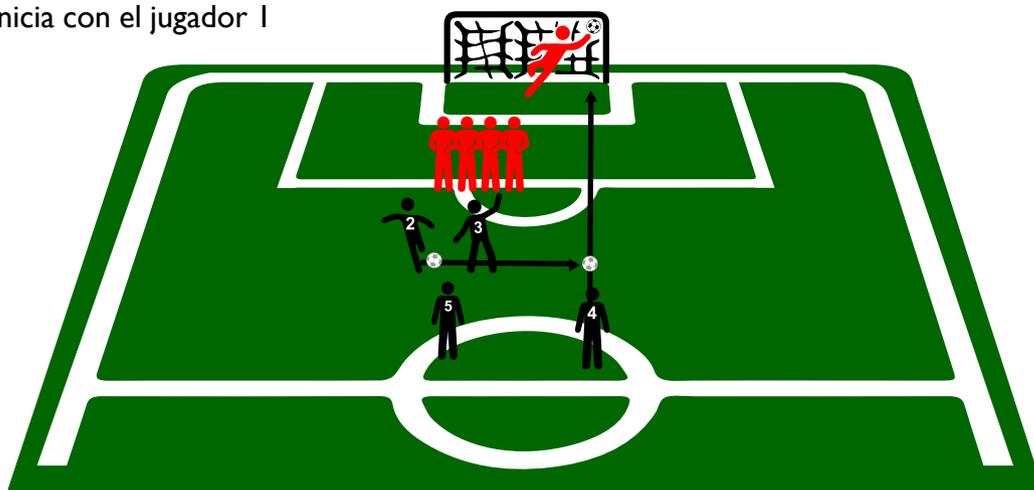
Jugada de Tiro Libre "Jugada 4".

Organización: Se dispone de tres jugadores que se ubican alrededor de la pelota y un jugador desplazado levemente al costado de la jugada.

Desarrollo: la jugada se inicia con el jugador 1

que pasa rápidamente por sobre la pelota, el jugador 2 hace un pase directo entre las piernas del jugador 3 para que rápidamente el jugador 4 realice un remate frontal al arco.

Variante: Como jugada inicial y para mayor sorpresa, el jugador 1 pase sobre la pelota el jugador 2 puede dar el pase entre las piernas del jugador 3 para que el 4 remate directo al arco.





Ejercicio 129

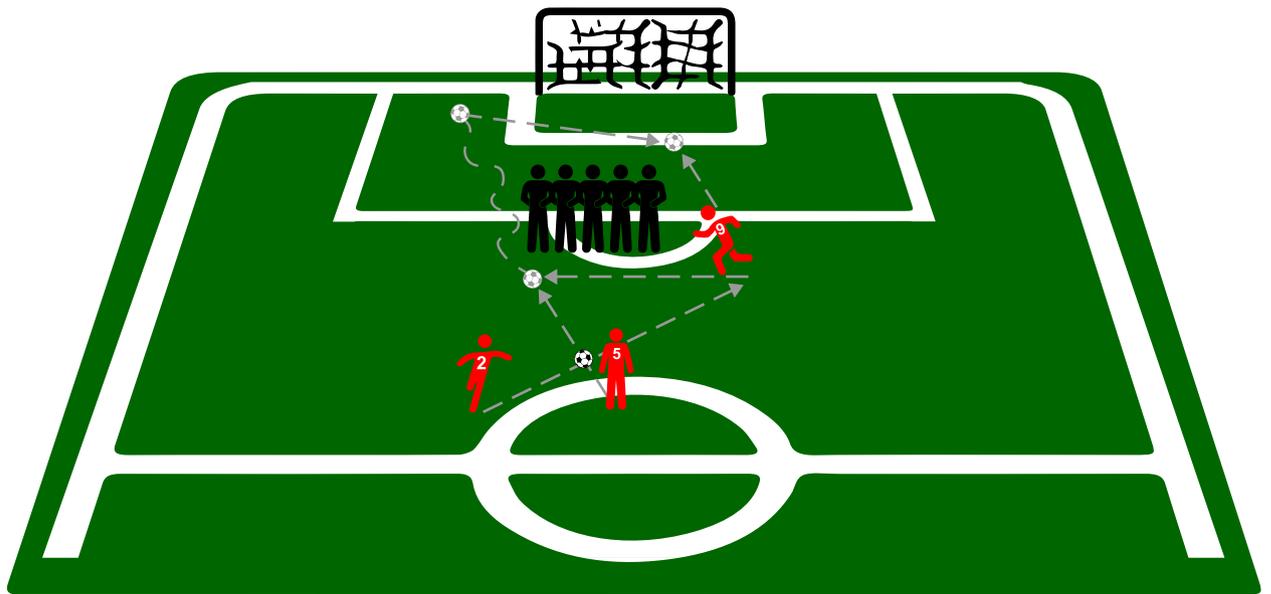
Jugada de Tiro Libre "La Chiqui Chiqui"

Organización: Esta jugada dispone de dos jugadores que se ubican alrededor de la pelota y un jugador desplazado a un costado y a la altura de la barrera contraria.

Desarrollo: La jugada se inicia con el jugador 1

que pasa por sobre la pelota, el jugador 9 hace un movimiento por delante o por detrás de la barrera hacia el espacio vacío y recibe la pelota del jugador 2, avanzando hasta casi la línea de fondo y posteriormente hacer el centro veloz hacia atrás para la llegada y definición del jugador 1.

Variante: 2 hace el pase a 9 quien devuelve la pared para que 2 remate al arco directamente.





8. Test de Evaluación Aplicados al Fútbol Individuales y Colectivos

La utilización de test son de gran importancia para toda actividad de aprendizaje o entrenamiento. Permiten al responsable de dirigir las actividades de conocer: el progreso y nivel de calidad de los individuos que siguen sus enseñanzas y los objetivos propuestos.

Ingresando en el mundo del fútbol no se encuentra un consenso generalizado de la utilización de test específicos para la evaluación técnico-táctica, a esto se le atribuye varios factores:

-  No se cuenta con test específicos de fútbol consensuados y utilizados a gran escala como en otros deportes.
-  No se encuentra un consenso aceptado por la mayoría de los entrenadores de los comportamientos técnicos-tácticos.
-  Muchos de los test físicos manejados en general no guardan una relación estrecha con las necesidades de los futbolistas que año a año se actualizan.

Es una situación a solucionar, ya que la utilización de baterías de test estandarizadas aplicadas al fútbol permitiría obtener una gran serie de conclusiones como las siguientes:

1. Establecer niveles de calidad de acuerdo a la etapa formativa.
2. Ser objetivos en los criterios en el proceso de selección.
3. Plasmar objetivamente el nivel de calidad global de cada uno de los jugadores.

A continuación se propone una batería de test elaborada por MBP School of Coaches de Barcelona, la cual ha sido adaptada y estandarizada por la Academia Tahuichi permitiendo realizar seguimiento a las habilidades necesarias en cada etapa formativa del fútbol.

Test Ego 0

El primer test, llamado Test EGO 0, compuesto por una fase coordinativa y otra de lógica interna, es para jugadores que comienzan la adaptación a la práctica deportiva. Tiene la finalidad de ver si estos niños corresponden realmente a la etapa egocéntrica 0 de comprensión del juego, pudiendo incluso saber cuál sub-etapa de este periodo inicial predomina en su juego. Las edades de categorización en esta etapa van comúnmente desde los 5 a los 11 años de edad de los deportistas.

Las fases y las valoraciones en que se divide la implementación de este Test son las siguientes:

Fase 1 Determinar si el jugador es EGO 0 o pertenece a una etapa ludológica superior.

Fase 2 determinar si el jugador es EGO 0, pre-fútbol o EGO 0 fútbol.

Un jugador EGO 0 significará que no posee habilidades motrices básicas características de la iniciación deportiva; en cuanto a si el deportista es EGO 0 pre-fútbol o fútbol dependerá si conoce o asimila la lógica interna del juego y sus principios básicos (contrarios, compañeros, delimitación del campo entre otros).



-FASE I (COORDINACION)

Determinar si el jugador es EGO 0 o pertenece a una etapa ludológica superior.

De cada tipo de habilidades habrá aspectos clave que el jugador deberá realizar con suficiente eficacia para superar los dos circuitos con pelota. Estos son:

-  **Conducción:** Conducir con el exterior llevando la cadera baja y con superficies menos corrientes para tener un mayor control.
-  **Control simple:** Controlar el balón con cualquier superficie del cuerpo, sobre todo con superficies grandes y blandas.
-  **Regate:** Cambiar la dirección del balón durante el regate.
-  **Golpeo:** Utilizar el interior del pie para tener más precisión.

Son dos circuitos en relación a la coordinación.

CIRCUITO I: se valorará la conducción

Directrices: El jugador tiene que atravesar los conos rojos realizando cambios de dirección con la pelota, en zig-zag y seguidamente llegar a la máxima velocidad hasta el cono amarillo. Una vez ahí, tiene que realizar un giro y pasar entre medio de los conos azules (puertas). De estas hay tres, y cuando llegue a la última deberá realizar cambios de dirección con la pelota entre los conos naranjas (grandes). De ahí se dirigirá al cono amarillo para finalizar el recorrido. Cada jugador tendrá que realizar el test dos veces y de estos dos se sacará el resultado final.

Penalizaciones:

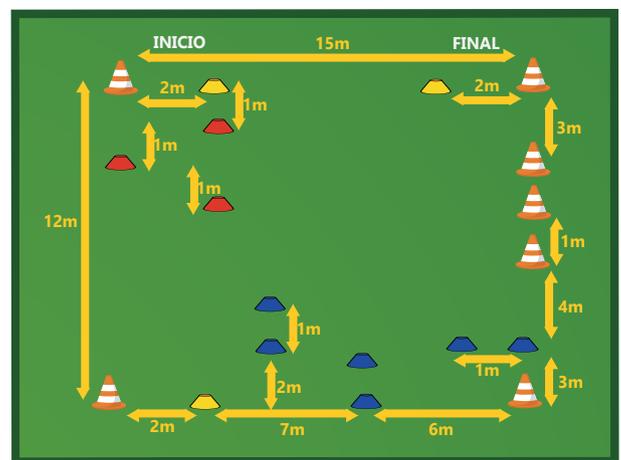
Se empezará el test con 10 puntos y se deberá terminar con un mínimo de 5 puntos para superar el test.

Si el jugador toca alguno de los conos del recorrido (pero sigue la trayectoria establecida) se le restará 1 punto.

Si el jugador se salta alguno de los obstáculos de recorrido (en cualquiera de los 3 tramos) se le restará 2 puntos.

Por último, el jugador deberá completar la totalidad del circuito en menos de 36 segundos. Si no completa una de las repeticiones del circuito en el tiempo establecido, tendrá una única opción más, la cual promediará con la anterior. Si en la segunda opción no vuelve a completar el circuito en el tiempo, ya no podrá optar a ninguna opción más y por lo tanto no habrá superado el circuito.

Instrucciones de montaje de la prueba:



Recorrido del jugador:





El Método TAHUICHI

		FASE I TEST I: CONDUCCIÓN				
Nombre del Jugador:			Equipo:			
REPETICIONES	TIEMPO	REPETICION 1	REPETICION 2	FINAL*		
	(36 segundos)					
	PUNTUACIÓN					
PENALIZACIONES	TOCAR CONO (-1)					
	SALTAR OBSTACULO (-2)					
RESULTADO FINAL*	MEDIA ENTRE RESULTADO 1 Y RESULTADO 2					
	SI EL JUGADOR OBTIENE UNA PUNTUACION DE 5 O SUPERIOR, SUPERA EL TEST					
	EL JUGADOR DEBERÁ COMPLEMENTAR EL RECORRIDO EN UN MAXIMO DE 36 SEGUNDOS					

CIRCUITO 2 (Regate, control simple y golpeo).

Solo si se ha superado el circuito 1.

Directrices: El jugador tiene que partir desde la meta y llegar con la pelota bajo control hasta la zona en la cual se encontrará un cono (grande), el cual deberá de regatear. Así, durante dicha acción de regate, no podrá salir de la zona delimitada por conos en su cambio de dirección. Una vez superada la acción, recogerá la pelota con las manos y se dirigirá hacia la zona amarilla donde lanzará la pelota (como mínimo por encima del pecho) para controlarla dentro de la misma zona y a continuación rematar tratando de pasar la pelota por dentro del arco de conos. Se repetirá la misma acción con las mismas características dos veces más para finalizar el test en el tercer remate.

Debe realizarse el test en 2 repeticiones para cada deportista y promediar un resultado final.

Penalizaciones:

El jugador iniciará con 12 puntos y se deberá acabar con un mínimo de 5 puntos para superar el test.

Tocar cono/s: si el jugador toca con la pelota o con su propio cuerpo un cono del recorrido, se le restarán 1 punto.

Saltar obstáculo: Si el jugador no pasa por la zona delimitada en los regates a los conos, se les restarán 2 puntos.

Si la pelota lanzada arriba con las manos no supera la altura del pecho, se le restará 1 punto (en cada uno de ellos).

En caso de que en los controles de pelota se salga del espacio marcado, se le restará 1 punto (en cada uno de ellos).

Por último, el jugador deberá completar la totalidad del circuito en menos de 50 segundos. Si no completa una de las repeticiones del circuito en el tiempo establecido, tendrá una última opción más, la cual hará media con la anterior. Si en la opción final no vuelve a completar el



circuito en el tiempo, ya no podrá optar a ninguna opción más y por lo tanto no habrá superado el circuito.

y tener una evaluación más certera de algunos aspectos que en directo se nos pueden escapar.

Información complementaria para el entrenador:

- 

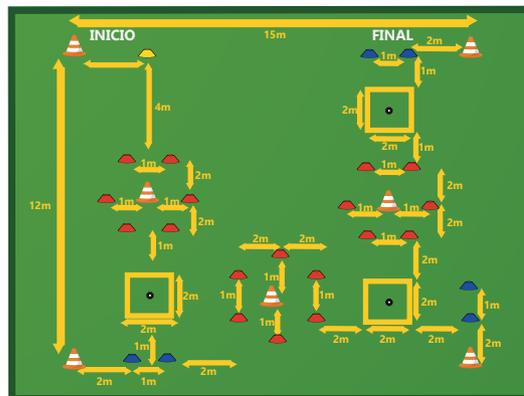
El entrenador debe tener organizado cada uno de los test en compañía de los jugadores para que entiendan a cabalidad las directrices y sea fluida la participación de cada uno de los deportistas.
- 

Se debe dejar probar al jugador el test 2 veces antes de que sea evaluado.
- 

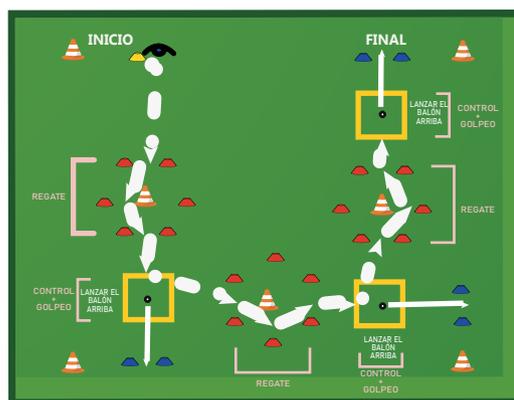
Si el entrenador tiene la posibilidad de contar con un ayudante, se recomienda que uno esté pendiente del tiempo, y el otro de la puntuación y de penalizaciones para controlar mejor todos los detalles.

Totalmente recomendable también la grabación en videos de todos los jugadores realizando el test, con el objetivo de poder repasar el video

Instrucciones de montaje



Recorrido del Jugador



 FASE I TEST 2: REGATE, CONTROL Y GOLPEO 				
Nombre del Jugador:		Equipo:		
REPETICIONES	TIEMPO	REPETICION 1	REPETICION 2	FINAL*
	(50 segundos)			
	PUNTUACIÓN			
PENALIZACIONES	TOCAR CONO (-1)			
	SALTAR OBSTACULO (-2)			
	LANZAR LA PELOTA POR DEBAJO DE SU PECHO (-1) CONTROLLAR FUERA DEL ESPACIO (-1)			
	NO PASAR ENTRE LAS PORTERÍAS DE CONOS (-1)			
RESULTADO FINAL*	MEDIA ENTRE EL RESULTADO 1 Y EL RESULTADO 2			
	SI EL JUGADOR OBTIENE UNA PUNTUACION DE 5 O SUPERIOR, SUPERARÁ EL TEST			
	EL JUGADOR DEBERÁ COMPLETAR EL RECORRIDO EN UN MAXIMO DE 50 SEGUNDOS			



El Método **TAHUICHI**

Interpretación de resultados finales test EGO 0 Fase I:

Si el jugador supera solo uno de los dos circuitos o ninguno, será calificado como EGO 0 y se deberá realizar la segunda Fase del test (lógica interna), para ver si se trata de EGO 0 fútbol o pre-fútbol.

En caso de que el jugador supere ambos test coordinativos significa que el jugador tiene un nivel motriz superior a EGO 0. Por lo tanto, habrá que realizarle el test ludológico superior.

- FASE 2 (Determinar si el jugador es EGO 0 pre-fútbol o EGO 0 Fútbol)

Si el jugador no supera alguno de los dos test de la Fase 1, lo consideramos EGO 0 y pasamos a la Fase 2 para determinar si es EGO 0 pre-fútbol o EGO 0 fútbol.

En esta segunda fase se evaluará mediante un partido sin normativas, la conducta del jugador en relación a la lógica interna del juego y los aspectos que la conforman.

Habrán un total de 10 conceptos a analizar y dependiendo del número total de estos que realice el jugador se diferenciará entre pre-fútbol (carente de principios básicos de la disciplina del fútbol) y fútbol.

Directrices: Es importante saber que este test se puede realizar en vivo. No obstante, también se recomienda grabarlo para realizar un post-análisis del jugador a nivel individual y de los comportamientos que este tiene, mucho más exhaustivo.

Para realizar este test se necesita:

 2 arcos (de dimensiones adaptadas a la etapa de los jugadores).

 Dimensiones reales del terreno de juego en el cual se compite (según categoría/edad).



Número de jugadores iguales para ambos equipos. Mínimo 3 vs 3 + arqueros, sin poder hacer uso de comodines. Adaptar el número de jugadores a la etapa/ edad aproximada del jugador.



Tiene que haber un árbitro (alguien que regule el juego).



La duración del partido tiene que ser de 15 minutos de juego. Pueden hacer se pausas, pero sin que haya correcciones por parte del entrenador.



El jugador únicamente juega, no puede ser corregido por el entrenador. De esta forma, no se le condiciona.



Habrán 10 aspectos o comportamientos a analizar del jugador. Para extraer una respuesta positiva en relación a cualquier parámetro observado, tendrá que repetir se un mínimo de dos veces a lo largo del transcurso del partido.



Abajo se encuentra la tabla que se utilizará para realizar la evaluación del jugador observado, completando cada parámetro con un SÍ o NO según los criterios establecidos anteriormente.



Primeramente se debe observar los 5 puntos iniciales y, en caso de establecer SÍ en 3 de los 5, se pasará a la observación de los 5 puntos finales.



En caso de no establecer SÍ en un mínimo de 3 de 5 en la primera observación, no será necesario realizar la segunda parte de la misma.



Nombre del Jugador: _____

Equipo: _____

 TEST FASE:2 COMPRENSION DE LA LÓGICA INTERNA DEL JUEGO 		
COMPORTAMIENTO A OBSERVAR	SI	NO
1.- Realiza sus acciones con direccionalidad (tanto en ataque como defensa)		
2.- Diferenciación entre compañeros y adversarios		
3.- Pone atención durante el transcurso del partido (sin atender a otras distracciones)		
4.- Conoce y respeta la prohibición de jugar la pelota con las manos durante el transcurso del partido.		
5.- Obedece las señalizaciones del árbitro, conociendo su papel dentro del partido.		
6.- Conoce los límites dentro del terreno de juego, que la pelota salió fuera y de quien es la posesión.		
7.- Conoce que después de un gol hay saque del centro.		
8.- Sigue el juego mediante su posicionamiento, no quedándose lejos del centro de juego.		
9.- Conoce y respeta que el arquero es quien debe poner la pelota en juego si sale la pelota por el fondo.		
10.- Conoce y respeta las limitaciones en relación al contacto con los rivales (no suele hacer faltas continuas)		

Si el jugador **NO** cumple con un mínimo de 3 de los 5 primeros parámetros que son de importancia básica e imprescindible, el jugador será calificado directamente como EGO 0 pre-fútbol.

En el caso que **SÍ** cumpla con el mínimo establecido en los 5 primeros puntos, observaremos los puntos del 6 al 10. Si de estos, **NO** realiza un mínimo de 3 de ellos, se lo calificará nuevamente como EGO 0 pre-fútbol. En caso contrario, si sí realiza 3 o más puntos de los 5 últimos, se considerará al jugador como EGO 0 fútbol.

Conclusiones finales

Aquellos jugadores que hayan superado los circuitos coordinativos (Fase I del test EGO 0)

con solvencia, pasarán directamente a otro test, el Test Ludológico, ya que significará que estos jugadores no son EGO 0.

Test Ludológico Individual

El segundo test, llamado Test Ludológico, permite conocer cuál es la sub-etapa de comprensión del juego en jugadores que ya están iniciados en el fútbol.

La gran importancia de estos test, insistimos, radica en conocer cómo se puede generar el mejor contexto de desarrollo según el nivel evolutivo de los jugadores en cada momento. Y para hacerlo solamente se tiene una opción: conocer cuál es ese nivel evolutivo o sub-etapa predominante.



El Método **TAHUICHI**

 Niveles evolutivos del jugador (sub-etapa) 	
SUB ETAPA	RANGO DE EDAD
EGOCENTRICA I	5 a 11 AÑOS
EGOCENTRICA II	
SUMATIVA I	11 a 14 AÑOS
SUMATIVA II	14 a 17 AÑOS

 JUGADOR ATACANTE CON BALÓN 			
EGO I	<ul style="list-style-type: none"> - Constantemente progresa de forma individual mediante la conducción y el regate. - Juega en emergencia protegiendo la pelota, girando la cabeza con ella o rechazándola. - Pasa la pelota en corto de forma involuntaria o en situación de máxima emergencia (se la quita de encima) 	SUMA I	<ul style="list-style-type: none"> - Combina correctamente las acciones de pase y regate según la situación de juego (buena elección). - Utiliza intencionadamente el pase hacia atrás en situaciones de emergencia (reinicia el juego) - Ya utiliza el pase el largo en situaciones evidentes en el mismo carril.
EGO II	<ul style="list-style-type: none"> - Incorpora el uso del pase en corto en situaciones que no tiene opciones o progresar hacia adelante. - Cuando está de espaldas al arco rival puede utilizar el pase para quitarse el Balón de encima. 	SUMA II	<ul style="list-style-type: none"> - Progresa colectivamente en corto y en largo mediante el pase acertadamente. - Utiliza los pases largos para cambiar la orientación del juego. - Se sirve del regate para desequilibrar (cuando no hay otra posibilidad de Progresión)





<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> <h2>JUGADOR ATACANTE CON BALÓN</h2> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>					
Sub-etapa	CONDUCTA 1	CONDUCTA 2	CONDUCTA 3	CONDUCTA 4	CONDUCTA 5
EGO I					
EGO II					
SUMA I					
SUMAI					

<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> <h2>JUGADOR ATACANTE SIN BALÓN</h2> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>			
EGO I	<ul style="list-style-type: none"> - Si está cerca de la pelota, reduce su distancia considerablemente (pegándose) con el poseedor para hacerse con el esférico mediante el Control simple. - Si está lejos de la pelota, no participa del juego (queda totalmente aislado) 	SUMA I	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza el control orientado para progresar o para garantizar la posesión de la pelota efectivamente. - Busca la recepción con apoyos en espacios favorables o en situaciones de emergencia del poseedor - Ya utiliza el desmarque para recibir la pelota ante ventaja espacial evidente. - No realiza coberturas ofensivas evidentes.
EGO II	<ul style="list-style-type: none"> - Se muestra en disposición de actuar sobre la pelota - Incorpora el control orientado (ya no para el balón por completo) - Busca la recepción del balón mediante el apoyo evidente. - Se puede acercar bastante a la pelota, aunque intenta mantener una cierta distancia. 	SUMA II	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza desmarques complejos para recibir el balón (creándose el espacio) - Utiliza coberturas ofensivas - Utiliza el doblamiento para ayudar al poseedor de la pelota generar superioridades en el juego.

<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> <h2>JUGADOR ATACANTE SIN BALÓN</h2> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>					
Sub-etapa	CONDUCTA 1	CONDUCTA 2	CONDUCTA 3	CONDUCTA 4	CONDUCTA 5
EGO I					
EGO II					
SUMA I					
SUMAI					



El Método **TAHUICHI**

DEFENSOR DEL ATACANTE CON PELOTA			
EGO I	<p>- Quiere recuperar la pelota inmediatamente mediante la entrada, entrando de golpe al poseedor y siendo fácilmente superado o haciendo falta.</p>	SUMA I	<ul style="list-style-type: none"> - Selecciona correctamente cuando utilizar la entrada para recuperar la pelota y cuando utilizar el acoso para evitar la progresión. - Utiliza la temporización para no ser desbordado en situaciones de inferioridad numérica. Le cuesta orientar bien al poseedor. - En caso de desventaja espacial, no temporiza.
EGO II	<ul style="list-style-type: none"> - Ya reduce mejor la distancia con el poseedor en el acoso, aunque muestra dificultades para defender el espacio posterior (pases que lo superen) porque le cuesta orientarse. - Duda si entrar o acosar al poseedor. - No temporiza si tiene inferioridad numérica ni desventaja espacial. 	SUMA II	<ul style="list-style-type: none"> - Temporiza adecuadamente en todas las zonas del campo, pero aún no lo hace ante desventaja espacial. - Acosa intensamente dentro de la zona de riesgo para evitar la finalización. - Presiona inmediatamente a la pérdida del balón, para defender ante el poseedor contrario.

DEFENSOR DEL ATACANTE CON PELOTA					
Sub-etapa	CONDUCTA I	CONDUCTA 2	CONDUCTA 3	CONDUCTA 4	CONDUCTA 5
EGO I					
EGO II					
SUMA I					
SUMAI					





		DEFENSOR DEL ATACANTE SIN PELOTA			
EGO I	<ul style="list-style-type: none"> - Si está cerca del balón reduce su distancia con éste para hacerse con él directamente (haya o no compañero defensor). - Si está lejos de la pelota, no participa del juego (queda aislado). 	SUMA I	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza coberturas eficaces al compañero defensor del atacante con balón (controlando la distancia respecto a la del propio arco) - Si se encuentra más lejos del centro de juego, busca evitar la recepción de su oponente (disuasión). - Cuando está también lejos del balón, identifica y ajusta su distancia en todo momento en relación al oponente (marcaje). 		
EGO II	<ul style="list-style-type: none"> - Está en disposición de actuar sobre el balón. - Si está cerca de la pelota, tiene problemas para defender al atacante sin balón. Queda absorbido por la pelota. - Si está lejos del balón, ya identifica su oponente y utiliza el marcaje (no lo controla constantemente) - Realiza la cobertura cuando está cerca del compañero. 	SUMA II	<ul style="list-style-type: none"> - Si está cerca de la pelota utiliza el triángulo defensivo para disuadir la recepción del oponente, además de hacer cobertura (pudiendo) hacer ambos a la vez) - Restablece el equilibrio defensivo con esfuerzo al 100% manteniendo la zona próxima a su portería equilibrada. - Si está lejos del balón también utiliza el triángulo defensivo para interceptar el envío hacia su oponente directo. 		

		DEFENSOR DEL ATACANTE SIN PELOTA					
Sub-etapa	CONDUCTA 1	CONDUCTA 2	CONDUCTA 3	CONDUCTA 4	CONDUCTA 5		
EGO I							
EGO II							
SUMA I							
SUMAI							

		NIVEL DE COMPRESION DEL JUEGO					
Sub-etapa	ATACANTE CON PELOTA (AP)	ATACANTE SIN PELOTA (ASP)	DEFENSOR DEL ATACANTE CON PELOTA (DAP)	DEFENSOR DEL ATACANTE SIN PELOTA (DASP)	RESULTADO FINAL		
EGO I							
EGO II							
SUMA I							
SUMAI							



El Método **TAHUICHI**

Interpretación

-La sub-etapa que prevalezca sobre las demás será la definitiva.

-Si 2 sub-etapas diferentes aparecen dos veces cada una, la que haga referencia al rol del jugador atacante con balón tendrá valor doble para decantar el resultado.

-Si en el resultado final aparecen 4 fases distintas, el test deberá repetirse.

Test Ludológico de Equipo

Mediante el mismo test pero de carácter individual (presentado previamente), se puede identificar en qué etapa de comprensión del juego se encuentra cada uno de los jugadores. Posteriormente y obteniendo una media general se gene-

ra una tendencia evolutiva del equipo, pero ésta operación nunca será tan precisa como la implementación de un test expresamente colectivo.

Es así que a continuación se presenta el Test Ludológico de Equipo, para el cual la premisa fundamental de esta prueba es la de observar al equipo jugando un partido lo más real posible (en competición mejor que en entrenamiento):



Se deben evitar las instrucciones conductistas del entrenador, es decir, que hay que dejar a los jóvenes jugar libremente.



Se debe observar 10 fases ofensivas y 10 fases defensivas del juego que tengan un mínimo de fluidez (aquellas jugadas sin fluidez y donde no se pueden observar los criterios establecidos, no se contabilizarán).

		FASE OFENSIVA			
EGO I	<ul style="list-style-type: none"> - El equipo no abre los espacios de juego a lo ancho ni a lo largo. - El equipo está muy próximo al balón, perdiendo su organización y dejando a jugadores sin participar. 	SUMA I	<ul style="list-style-type: none"> - El equipo sí abre los espacios de juego a lo ancho y a lo largo y sí circula la pelota con fluidez, pero no utiliza cambios de orientación para buscar espacios libres y ventajas numéricas en el juego. - El equipo se organiza correctamente ocupando todas las posiciones del campo y participando todos los jugadores. 		
EGO II	<ul style="list-style-type: none"> - El equipo sí abre los espacios de juego a lo ancho y a lo largo, pero no circula el balón con fluidez. - El equipo se organiza correctamente sin estar próximo a la pelota, pero aún deja jugadores sin participar. 	SUMA II	<ul style="list-style-type: none"> - El equipo sí abre los espacios de juego a lo ancho y a lo largo, sí circula el balón con fluidez y sí utiliza los cambios de orientación para buscar espacios libres y ventajas numéricas en el juego. - El equipo se organiza correctamente y es capaz de cambiar posiciones entre jugadores realizando movimientos de reorganización. 		



Ficha Ofensiva											
SITUACIONES DE FASE OFENSIVA											
Sub-etapa	S-1	S-2	S-3	S-4	S-5	S-6	S-7	S-8	S-9	S-10	RESULTADO
EGO I							X				SUMA I
EGO II		X	X					X	X		
SUMA I	X			X	X	X				X	
SUMAI											

Ejemplo de análisis del test de equipo.

La tabla muestra el resultado de las diferentes situaciones de fase ofensiva del equipo analizadas durante el juego. El resultado obtenido determina la sub-etapa sumativa I como la ob-

tenida al final de la observación porque es la que aparece en más ocasiones durante la fase ofensiva del juego del equipo.

FASE DEFENSIVA			
EGO I	- El equipo no cierra los espacios de juego a lo ancho y largo, solo se acumula alrededor del centro de juego.	SUMA I	- El equipo sí cierra los espacios de juego a lo ancho y largo, pero no intenta recuperar la pelota de forma colectiva moviéndose todos los jugadores como un bloque compacto.
EGO II	- El equipo sí cierra los espacio de juego a lo ancho pero no a lo largo, y no intenta recuperar la pelota de forma colectiva, sino individual.	SUMA II	- El equipo sí cierra los espacios de juego a lo ancho y largo, y sí intenta recuperar la pelota de forma colectiva moviéndose todos los jugadores como un bloque compacto.

Ficha Defensiva											
SITUACIONES DE FASE DEFENSIVA											
Sub-etapa	S-1	S-2	S-3	S-4	S-5	S-6	S-7	S-8	S-9	S-10	RESULTADO
EGO I		X	X					X			EGO II
EGO II	X				X	X	X		X		
SUMA I				X						X	
SUMAI											

Ejemplo de análisis del test de equipo.



El Método **TAHUICHI**

La tabla muestra el resultado de las diferentes situaciones de fase defensiva del equipo analizadas durante el juego. El resultado obtenido determina la sub-etapa egocéntrica II como la obtenida al final de la observación porque es la que aparece en más ocasiones durante la fase defensiva del juego del equipo

Resultados

El resultado final del test permitirá conocer el estado evolutivo colectivo del equipo, sin per-

der de vista los resultados del test individual, ya que de esta forma se podrá adaptar mucho mejor la individualización del entrenamiento para cada uno de los jugadores.

El resultado final de las fases de juego ofensiva y defensiva del equipo analizado en competición se interpreta de acuerdo a la prevalencia de la sub-etapa de comprensión del juego más primaria. En este caso, la sub-etapa de comprensión del juego “Egocéntrica II” como se observa a continuación:

 NIVEL DE COMPRENSION DEL JUEGO DEL EQUIPO 			
SUB-ETAPAS DE COMPRENSIÓN DEL JUEGO	FASE OFENSIVA	FASE DEFENSIVA	RESULTADO FINAL
EGO I			
EGO II		X	X
SUMA I	X		
SUMAI			

Interpretación final:

En caso de coincidir las 2 sub-etapas de comprensión del juego (ofensiva y defensiva), esta será definitiva.

En caso de no coincidir las 2 sub-etapas de comprensión de juego (ofensiva y defensiva), pero siendo estas etapas correlativas, la más primaria definirá el resultado (observado en el cuadro ultimo).

En caso de no coincidir las 2 sub-etapas de comprensión del juego (ofensiva y defensiva) y no siendo estas correlativas, se deberá repetir el test desde el inicio.

Test de Zona de Desarrollo (ZdD)

Mediante esta prueba se determinará qué contenidos dominan los jugadores y cuales no dominan o no utilizan en situaciones de juego

porque no están a su alcance. Este test debe ser realizado en situación de partido, preferentemente de competición, con el afán de obtener datos objetivos para sistematizarlos.

Será determinante tener en cuenta los resultados del test Ludológico individual y de equipo, obtenidos previamente. Es decir, que antes de realizar este test de ZdD, ya se sabrá en que sub-etapa están inmersos los jugadores, por lo tanto se tendrá una idea de qué fundamentos son más probables que aparezcan durante el juego, sin dejar de tener en cuenta los contenidos de sub etapas anteriores o posteriores para dicho análisis.

Hay que tener en cuenta que este test puede ser implementado de manera individual o colectiva ya que se presentan los Fundamentos Básicos Individuales (FBI) y los Fundamentos Básicos Colectivos (FBC). En cuanto a la estructura, aparecerán dos consignas para cada



fundamento o habilidad, siendo estas fácilmente observables según el comportamiento del jugador y del equipo.

La aparición de estas consignas será lo que se observe durante el juego y lo que determine la zona de desarrollo donde se ubica cada habilidad:

ZDR (Zona de Desarrollo Real)	Hace uso de las consignas en la situación adecuada y con éxito.
ZDPx (Zona de Desarrollo Proximal)	utiliza las consignas durante el juego con dificultades y algunas veces sin éxito.
ZDPt (Zona de Desarrollo Potencial)	no utiliza las consignas durante el juego cuando se requieren o bien lo ejecuta de forma errónea.

Algunas condicionantes que son necesarias para la implementación del test son:

-  El equipo rival no deberá condicionar en exceso el juego del equipo, permitiéndole ejecutar acciones ofensivas y defensivas.
-  Si el equipo rival es muy superior o inferior, los resultados no serán válidos y en ese caso deberá repetirse el test.
-  Todas las situaciones observadas que puedan generar alguna confusión deberán volver a ser valoradas.

A continuación se describen los Fundamentos Básicos Individuales y Colectivos más las consignas a tener en cuenta para realizar el Test de Zonas de Desarrollo:

Referencia de Fundamentos Básicos Individuales (FBI)		
SUB-ETAPA	FBI	
Egocéntrica I	-Conducción del balón -Regate -Control simple -Protección del balón -Giros con el balón	-Rechace -Acoso -Entrada -Apoyo -Marcaje
Egocéntrica II	-Cobertura defensiva -Pase	-Desmarque -Cobertura defensiva -Control orientado
Sumativa I	-Tiro -Pared -Reequilibrio defensivo	-Cobertura ofensiva -Temporización -Triángulo defensivo
Sumativa II	-Cabeceo -Doblamiento -Creación y ocupación de espacios	-Desdoblamiento -Doblamiento

 Referencia de Fundamentos Básicos Colectivos (FBC) 		
SUB-ETAPA	FBC	
Egocéntrica I	-Amplitud -Profundidad	
Egocéntrica II	-Líneas de pase	
Sumativa I	- Superioridad numérica -Cambios de orientación	-Presión -Jugar en bloque
Sumativa II	-Contraataque -Segunda jugada -Estrategias de circulación de balón	-Defensa posicional



El Método **TAHUICHI**

 Descripción de Fundamentos Básicos Individuales y Colectivos 	
FUNDAMENTOS BÁSICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS	CONSIGNAS A OBSERVAR
CONDUCCION	<ul style="list-style-type: none"> - Llevar el balón más cerca o más lejos del pie en función de la distancia con el adversario directo. - Conducir hacia los espacios libres.
REGATE	<ul style="list-style-type: none"> - Regatear hacia el espacio libre. - Dar continuidad después del regate.
CONTROL SIMPLE	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar hacia el espacio libre, girando la cabeza previamente. - Escoger entre el control de seguridad y el de progresión.
PROTECCION DE PELOTA	<ul style="list-style-type: none"> - Poner el cuerpo entre la pelota y el adversario, variando ángulos y posiciones en relación a este. - Amagar con el cuerpo sin dejar de proteger la pelota para salir Individualmente de la presión.
GIROS CON PELOTA	<ul style="list-style-type: none"> - Combinar el uso del interior y el exterior del pie de forma rápida y controlada. - Girar hacia el espacio libre.
RECHACE	<ul style="list-style-type: none"> - Direccionar el rechace hacia los carriles laterales. - Orientar el rechace hacia la posición de nuestros atacantes.
ACOSO	<ul style="list-style-type: none"> - No ser desbordados entrando de golpe - Orientar al poseedor hacia los carriles Laterales.
ENTRADA	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar la pierna más cercana al balón, sin cruzarlas (excepto en carreras paralelas) - Si existe la posibilidad, se entrará justo cuando el poseedor controla la pelota.
APOYO	<ul style="list-style-type: none"> - No esconderse detrás del defensor, no acercarse demasiado al poseedor mostrándole en diagonal respecto al balón.
MARCAJE	<ul style="list-style-type: none"> - Observar en todo momento y de forma simultánea al jugador y la pelota. - Se marcará zonal excepto en zonas peligrosas (área), donde se marcará individualmente.
PASE	<ul style="list-style-type: none"> - Priorizar el pase hacia los espacios con ventaja. - Priorizar el pase a la conducción en zonas de gran densidad.



 Descripción de Fundamentos Básicos Individuales y Colectivos 	
FUNDAMENTOS BÁSICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS	CONSIGNAS A OBSERVAR
CONTROL ORIENTADO	<ul style="list-style-type: none"> - Escoger entre el control de seguridad y el de progresión. - Controlar hacia el espacio libre, girando la cabeza previamente para buscar este.
DESMARQUE	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar un movimiento previo hacia los espacios contrarios donde se va a realizar el desmarque. - Buscar rápidamente la espalda de los defensores cuando estos quedan atraídos por la pelota.
COBERTURA DEFENSIVA	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar una distancia que permita llegar a la ayuda del compañero. - Identificar en qué momento salir a la cobertura.
TIRO	<ul style="list-style-type: none"> - Priorizar el tiro a ras de suelo - Priorizar la fijación del tiro a la potencia del mismo.
PARED	<ul style="list-style-type: none"> - Pasar al compañero mientras encadenamos un movimiento para recibir la pelota nuevamente. - Direccional la pared hacia el espacio libre.
REEQUILIBRIO DEFENSIVO	<ul style="list-style-type: none"> - Recuperar rápidamente nuestra posición si salimos de estar por cualquier circunstancia del juego. - Priorizar el desequilibrio de los espacios próximos al carril central, sobre todo estando cerca del propio arco.
COBERTURA OFENSIVA	<ul style="list-style-type: none"> - Anticipar el movimiento de ayuda a la pérdida de balón. - Seguir la trayectoria de la acción individual del poseedor, siempre manteniendo la Distancia.
TEMPORIZACION	<ul style="list-style-type: none"> - Ralentizar la acción para dar tiempo a la ayuda de los compañeros. - Priorizar la defensa del espacio a la recuperación de la pelota con un movimiento hacia atrás (DEF).
TRIANGULO DEFENSIVO DISUACION	<ul style="list-style-type: none"> - Disuadir la recepción del atacante sin pelota cercano al poseedor. - Evitar que el jugador atacante sin pelota nos gane la espalda para recibir el balón.
CENTRO	<ul style="list-style-type: none"> - Ajustar el centro a la trayectoria del compañero, ubicado siempre el balón por delante de su posición.
CABECEO	<ul style="list-style-type: none"> - Atacar la pelota con determinación, no esperarla. - Priorizar la dirección del cabeceo hacia el suelo.



El Método **TAHUICHI**

 Descripción de Fundamentos Básicos Individuales y Colectivos 	
FUNDAMENTOS BÁSICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS	CONSIGNAS A OBSERVAR
DOBLAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Doblar cuando se crea un espacio dentro de nuestro carril gracias a un movimiento de arrastre. - Doblar en los cambios de orientación para aprovechar la desventaja espacial.
CREACION Y OCUPACION DE ESPACIOS	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar movimientos al espacio libre utilizando un timing correcto, no llegando temprano ni tarde (ocupación). - Movimiento en la dirección contraria donde se encuentra el poseedor para ofrecerle más espacio de juego (creación).
DESDOBLAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Permutar la posición con el jugador que nos dobla para restablecer totalmente el equilibrio del equipo. - Priorizar la protección de los espacios centrales del terreno de juego.
TRIANGULO DEFENSIVO: INTERCEPTACION	<ul style="list-style-type: none"> - Interceptar la recepción del atacante sin pelota si se puede actuar sobre el esférico de una forma segura. - Mantener siempre la directriz hacia el arco
AMPLITUD	<ul style="list-style-type: none"> - Abrir los espacios de juego a lo ancho cuando el equipo está en fase Ofensiva (OF) - Evitar el juego del equipo contrario por dentro de nuestros intervalos interlineales (DEF)
PROFUNDIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener una correcta profundidad interlineal (OF/DEF). - Generar profundidad con la intención de jugar en el espacio interlineal rival (en pase o conducción) (OF).
LINEAS DE PASE	<ul style="list-style-type: none"> - Buscar posiciones en diagonal respecto al poseedor y a los demás compañeros. - Abrir líneas de pase para otros compañeros de segunda línea.
SUPERIORIDAD NUMERICA	<ul style="list-style-type: none"> - Solucionar un 3vs2 convirtiéndolo en Un 2vs1 (OF). - Retroceder temporizado en embudo Ante Inferioridad numérica, formando un triángulo invertido y hasta la zona frontal del área (DEF)
CAMBIOS DE ORIENTACION	<ul style="list-style-type: none"> - Cambiar el balón de carril después de 4 o más contactos con éste (individuales o colectivos) - Salir de la presión rival encontrando un espacio por donde realizar el cambio de orientación.
PRESION	<ul style="list-style-type: none"> - Cerrar el centro de juego acosando fuertemente al poseedor. - Disuadir el resto de jugadores cercanos al centro de juego con posibilidad de recibir el balón de forma directa.
JUGAR EN BLOQUE	<ul style="list-style-type: none"> - Viajar con el balón avanzando todo el equipo de forma progresiva y organizada (OF). - Establecer posiciones diagonales con los compañeros anteriores y posteriores del equipo cerrando las líneas de pase existentes (DEF)



Descripción de Fundamentos Básicos Individuales y Colectivos	
FUNDAMENTOS BÁSICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS	CONSIGNAS A OBSERVAR
CONTRAATAQUE	<ul style="list-style-type: none"> - Todo el equipo acompaña la acción para no quedarse roto en caso de perder la opción de contraataque (con o sin pérdida de la posesión). - Se dirigen todas las acciones, con y sin la pelota hacia adelante, nunca hacia atrás o en horizontal.
SEGUNDA JUGADA	<ul style="list-style-type: none"> - En disputa aérea ofensiva se dispone también de un jugador que ataque el espacio en profundidad por si hay pelotas en profundidad (OF). - Se retrasa la posición de los compañeros próximos al jugador que disputa la pelota aérea (DEF)
DEFENSA POSICIONAL	<ul style="list-style-type: none"> - Posiciones escaladas de las líneas (excepto la defensiva) para defender correctamente los espacios de juego. - Cambios de jugadores entre líneas anteriores y posteriores para equilibrar de forma dinámica la defensa de los espacios de juego.
ESTRATEGIAS DE CIRCULACION DEL BALON	<ul style="list-style-type: none"> - Si presiona un defensa contrario se debe jugar al primer toque (corto o largo) hacia una zona libre producto de una basculación en presión del equipo contrario. - Cuando el equipo contrario presiona la línea defensiva y media para evitar la construcción del juego se abre un espacio para la progresión de la pelota.

Antes de entrar en el llenado del test, será clave conocer los criterios de puntuación para las consignas de los contenidos seleccionados:

- Cuando una consigna aparece siempre dentro de la misma ZdD, esta será la definitiva para esa consigna.
- Si una consigna aparece en las tres ZdD durante la observación, esta deberá ubicarse definitivamente en la ZDPx.
- Si una consigna no aparece durante el partido pasará automáticamente a la ZDPt.

Plantilla a Rellenar

En la ficha individual cada vez que aparezca una consigna, se deberá señalar la casilla correspondiente según la situación de juego; deberán valorarse 3 acciones por jugador.

En la ficha colectiva cada vez que aparezca una consigna, también se deberá señalar la casilla correspondiente de acuerdo a estas 3 acciones en 3 jugadores distintos.



En la columna de la izquierda Aparecen los FBI y FBC ordenados por sub-etapas de comprensión del juego (ego I, ego II, suma I, y suma II); a la derecha se encuentran las consignas escogidas para observar durante el transcurso del test:

El Método TAHUICHI



		Planilla de FBI ejemplo de Sub Etapa Ego I														
FUNDAMENTOS BASICOS	CONSIGNAS	HACE USO DE LAS CONSIGNAS EN LA SITUACION ADECUADA Y CON EXITO (ZDR)	UTILIZA LAS CONSIGNAS DURANTE EL JUEGO CON DIFICULTADES Y ALGUNAS VECES SIN EXITO (ZDPx)	NO UTILIZA LAS CONSIGNAS DURANTE EL JUEGO CUANDO SE REQUIEREN O BIEN LO EJECUTA DE FORMA ERRÓNEA (ZDPe)	RESULTADO DE LAS CONSIGNAS	RESULTADO FINAL DE LOS FUNDAMENTOS										
CONDUCCION	- Llevar el balón más cerca o más lejos del pie en función de la distancia con el adversario directo.															
	- Conducir hacia los espacios libres.															
REGATE	- Regatear hacia el espacio libre.															
	- Dar continuidad después del regate.															
RECHACE	- Direccionar el rechace hacia los carriles laterales.															
	- Orientar el rechace hacia la posición de nuestros atacantes.															





El Método **TAHUICHI**

Resultados

Una vez finalizado el test y evaluadas todas las consignas que han aparecido en el juego se las debe categorizar en una de las zonas de desarrollo. Para llevar a cabo este proceso es necesario analizar los siguientes criterios de puntuación:

- ⚽ Si las 2 consignas de un fundamento coinciden en la misma ZdD, esta va a ser la definitiva.
- ⚽ Si las 2 consignas analizadas de un mismo fundamento no coinciden en la misma ZdD, prevalecerá la zona que sea más veces puntuada.



En caso de un empate entre las consignas, se priorizará aquella ZdD más baja, por ejemplo: si un fundamento tiene una consigna que aparece las 3 veces en la ZDR y la otra aparece las 3 veces en la ZDPx, prevalecerá la segunda ya que se trata de un empate entre consignas y por lo tanto, prevalece la ZdD más baja.



Si aparecen menos de 5 consignas en el jugador durante todo el partido, se deberá repetir el test al mismo jugador.

Los resultados obtenidos deberán categorizarse de acuerdo a sus fortalezas y debilidades para así tenerlos en cuenta en la programación de la temporada.



Sudamericano FIFA, Perú, 1986. Somos campeones FIFA. Testimonio de Erwin Aguilera, Capitán Tahuichi.





9. La Planificación y Programación del Fútbol Base

Gran cantidad de entrenadores y referentes intelectuales del fútbol formativo actual coinciden en que no existe un método de entrenamiento único y verdadero que los lleve a entrenar bajo un solo sentido metodológico y deportivo.

Muchos factores influyen en la planificación. Esta va a depender de los objetivos esperados y los medios a disposición que permitirán diferentes tipos de planificación. Las edades de los jugadores, la infraestructura a disposición, el calendario de los torneos, días y horarios de entrenamientos y otros factores son los que contribuyen a una planificación eficiente.

Una adecuada periodización de entrenamiento permitirá rendimientos más estables y de una mejor calidad. Una buena recuperación después de entrenamientos de gran intensidad facilitará el mantenimiento de un alto rendimiento por más tiempo.

Una planificación responsable resultará del respeto a las etapas de aprendizaje, el desarrollo y nivel de los jugadores en cada una de las etapas de formación.

Algunos de los principales problemas que se presentan en el proceso de enseñanza-aprendizaje se describen a continuación:

 Muchos entrenadores no poseen un método de entrenamiento definido. Esto significa que comúnmente se utilizan las mismas tareas una y otra vez, repetitivamente. Además, dichas tareas las organizan de forma totalmente aleatoria, sin ningún tipo de progresión pedagógica.



Tareas de entrenamiento sin centrar la atención en ningún contenido. Estas tareas no se encaminan a entrenar un contenido y consigna concreta en los entrenamientos, hecho que provoca que el entorno sea muy difuso y sin dirección hacia un aprendizaje por parte del deportista.



Los jugadores no pueden focalizar su atención. Quedará claro si al finalizar una sesión de entrenamiento se les pregunta a los jugadores que trabajaron en la sesión ellos pueden estar desorientados y sin una idea concreta de lo trabajado. Posiblemente se deba a que están totalmente confundidos a partir del mal diseño de la sesión de entrenamiento.



Falta de estímulos. A partir de la falta de objetivos claramente definidos en la planificación, el entrenador no puede guiar la evolución de sus jugadores, ya que no se están generando estímulos en los cuales los jugadores puedan centrarse y aprender.

Es por esto que los entrenadores deben escoger y definir un método de entrenamiento. La importancia del método es realmente muy grande ya que las tareas del entrenamiento serán las que generarán un aprendizaje significativo en los jugadores.

Es así que será de gran relevancia tener en cuenta lo siguiente:

Tareas centradas en un contenido y una consigna

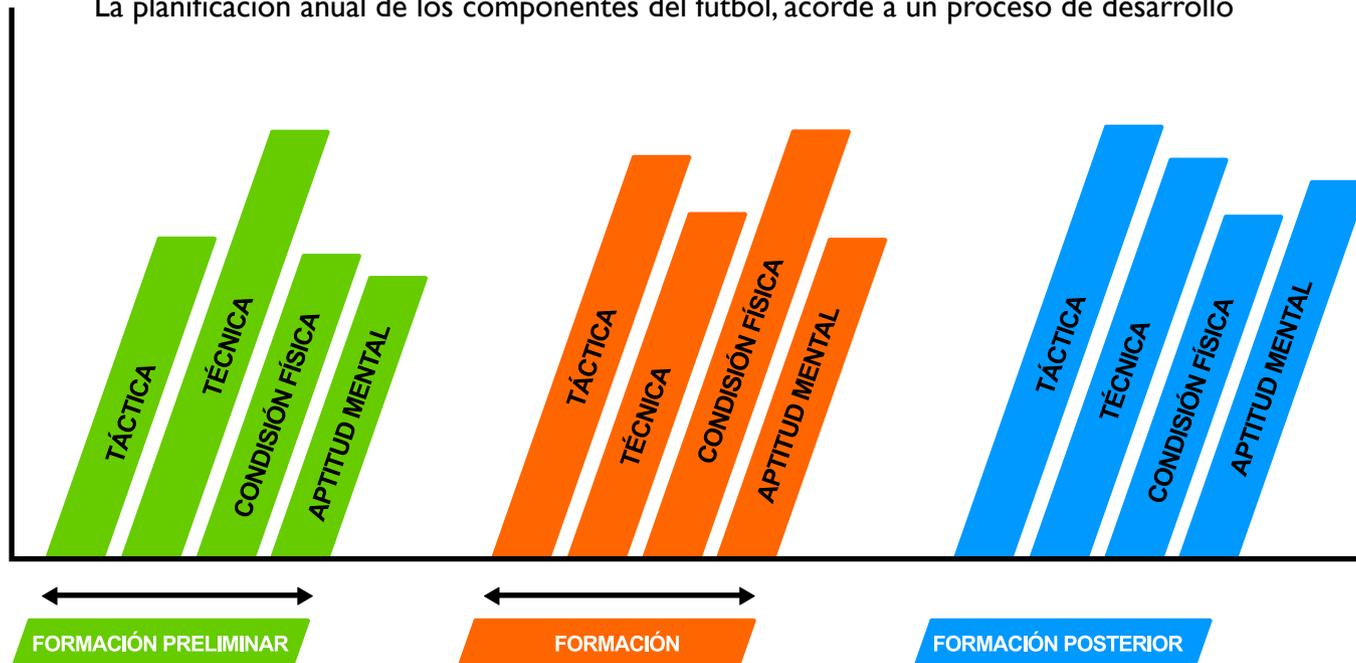
Estrategias didácticas como progresión pedagógica

Sesiones de entrenamiento que prioricen la estimulación cognitiva en los jugadores



El Método TAHUICHI

La planificación anual de los componentes del fútbol, acorde a un proceso de desarrollo



Toda planificación reposa sobre leyes biológicas, fisiológicas y bioenergéticas y sobre principios de entrenamiento que reposan sobre los siguientes tres ejes importantes:



La planificación anual es el fundamento de todo programa de entrenamiento basado en las competiciones que se presentan durante la temporada. Esta planificación se divide en diferentes ciclos:

macrociclo Mesociclo Microciclo y por último la Sesión de Entrenamiento





El Trabajo en el Fútbol por Ciclos

La estructuración formal del proceso de entrenamiento se fundamenta en la variación y relación del ejercicio y la recuperación. Este principio debe ser tomado en cuenta para la elaboración de los macrociclos, mesociclos y microciclos como también para cada sesión de entrenamiento.

A partir de estos elementos de planificación en el fútbol resulta lo que se denomina: “Temporada anual”. En las características de las temporadas de fútbol en nuestra región, se encuentra la particularidad de los periodos transitorios denominados comúnmente “pretemporada” y “posttemporada” esta última que también sirve como periodo de recuperación tanto pasivo como activo de los jugadores.

La pretemporada de fútbol oscila comúnmente entre un mes y un mes y medio. Ocupa el espacio de periodo transitorio que transcurre desde el final de la temporada hasta el comienzo de la preparación para la siguiente temporada. Este periodo que se da comúnmente en verano (de acuerdo a nuestra región) también varía a partir del nivel de los equipos, categorías e incluso regiones.

La posttemporada (algo más corta) dispone entre 3 a 4 semanas comúnmente, también se la puede llamar “periodo intermedio”. Tiene objetivos comparables con los de pretemporada, aunque hay que tomar en cuenta las condiciones meteorológicas del invierno para su planificación y puesta en práctica de los entrenamientos.

Proyección Aproximada de Temporada Anual de Competición				
Pretemporada	Primer periodo de competición	Periodo intermedio	Segundo periodo de competición	Posttemporada
Enero hasta inicios de febrero	Inicios de febrero hasta finales de mayo	Finales de mayo hasta mediados de junio	Mediados de junio hasta finales de noviembre	Diciembre
5 semanas	16 semanas aprox.	3 a 4 semanas aprox.	21 semanas aprox.	4 a 5 semanas aprox.

CATEGORIZACIÓN Y CONTENIDO DE ENTRENAMIENTO

A continuación se presenta el desarrollo de las capacidades motoras a lo largo de las etapas formativas:

EDAD	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Flexibilidad													
Capacidades de coordinación													
Velocidad													
Fuerza													
Fuerza rápida hombres													
Fuerza rápida mujeres													
Resistencia													



El Método **TAHUICHI**

Se habla también de lo que es la “forma deportiva” que se entiende como el referente principal del proceso de planificación y periodización del entrenamiento, es decir: que el deportista alcance su mayor grado de eficacia y rendimiento posible. Es el estado de disposición óptima del deportista por obtener la marca deportiva, que engloba la forma física, técnica, táctica y psíquica. No se puede mantener una forma óptima de rendimiento constante, de hecho las cargas intensivas máximas y competitivas provocan limitaciones de adaptación del organismo lo cual lleva a necesitar de un entrenamiento con periodos óptimos de regeneración y recarga permanente de la capacidad funcional. De acuerdo a las características geográficas de Bolivia, ésta temporada deportiva se torna incluso más exigente. Los torneos nacionales generan una transición constante en espacios cortos de tiempo entre regiones con altitud y regiones de llano, llegando a mermar en el estado óptimo de los atletas del alto rendimiento. Se debe tener en cuenta que para que un deportista se adapte totalmente a un territorio con altitud mayor a los 2100 mts, necesita mínimo tres semanas adaptativas (Rusko, Tikkanen, & Peltonen, 2016).

Así también para un jugador aclimatado a zonas geográficas de gran altura y de bajas temperaturas, bajar y tratar de rendir en un terreno a nivel del mar donde la temperatura ronda los 40° en verano, le significará un impacto negativo en su estado atlético que podrá mermar su rendimiento (Hosokawa, Adams, Stearns & Casa, 2014).

A partir de esta información presentada es que vale la pena analizar la alternativa de un fútbol regionalizado. Una opción que garantice una igualdad de oportunidades y no la igualdad de condiciones ya que cada club tiene todo el derecho de jugar y competir donde nació.

Regionalizar no sería inventar la pólvora, grandes potencias del mundo lo hacen de acuerdo a las propias características de sus países. Dos grandes ejemplos son Brasil y EEUU, uno es indiscutiblemente la primer potencia del fútbol mundial y el otro es una potencia emergente que los últimos años viene peleando con México el liderato de la Concacaf. Ambos países regionalizaron su fútbol: los campeonatos estatales de Brasil en compañía del “Brasileirão” y la “Conferencia Este” y “Conferencia Oeste” en los EEUU donde juegan entre sí para luego presentar una fase final de Playoffs permitiendo que todos los equipos tengan igualdad de oportunidades.

¿Cuáles serían los beneficios de regionalizar en nuestro país? Abriría el mercado interno nacional estimulando la alta competición en la división profesional e integrando las regiones que actualmente no cuentan con clubes profesionales promocionando un nuevo abanico de jugadores hacia el fútbol profesional. Sin duda también ayudaría a abrir el mercado de estos atletas hacia el extranjero y más aún; el torneo generaría ingresos económicos consistentes para todos los clubes a partir de las elevadas oportunidades que tendrían de campeónar y competir internacionalmente.

Así también y a partir de estas características descritas previamente es que se puede encontrar variados elementos de planificación, desde los más largos a los más cortos:

- *Macro ciclos*

El macro ciclo, es una macro estructura donde se engloba el total de objetivos marcados. Es importante hacer la diferenciación entre “macro ciclo largo” y “macro ciclo corto”. El primero es el armado para la “temporada” anual mientras que el macro ciclo corto ocupan una parte importante de la temporada. Es la unidad fundamental de planificación donde se proyecta finalizando la temporada alcanzar un nivel superior previo del inicio de ésta.



De acuerdo a la duración del calendario anual de competición, integrando los parates y transiciones de temporada, es recomendable elaborar hasta 8 macrociclos repartidos en los diferentes periodos.

A continuación se describen algunos macrociclos que se pueden proponer:

Macro ciclo de Pretemporada o Preparatorio. Abarcando comúnmente un total de 8 semanas de entrenamiento, desde la vuelta a los entrenamientos hasta el segundo partido de competición de la temporada.

Macro ciclo Competitivo. Estos macrociclos competitivos pueden abarcar las 6 semanas de entrenamiento, (pudiendo modificarse de acuerdo a días festivos o feriados largos). Al igual que el macrociclo de pretemporada o preparatorio, engloban comúnmente tres mesociclos. En estos mesociclos se puede proyectar los objetivos parciales a los que se pretende llegar en cada uno de estos. El objetivo principal es alcanzar la mejor forma final en cada mesociclo y mantenerlos altos durante los demás.

Macro ciclo Transitorio I. Es considerado un macrociclo pero no es más que un párate a los entrenamientos con un claro objetivo regenerativo. Corresponde al periodo de invierno y también se da a partir de torneos internacionales ya sean confederativos como la Copa América o la Copa Mundial FIFA que se realizan en las mismas épocas.

Macro ciclo Transitorio II. En este caso nos encontramos en un evidente macrociclo. Su duración a veces es indeterminada pero va desde el final de la temporada comúnmente inicios de diciembre, hasta inicios de enero con el inicio de la pretemporada próxima. Cuando el párate se hace excesivamente largo, es recomendable la división de tres o cuatro periodos para evitar el bajón de la forma física.

Recuperación de la competición (3 o 4 semanas). Con una notable disminución de la intensidad física y de las cargas. Distensión moderada durante los entrenamientos incluyendo un partido de competición semanal.

Un periodo corto (2 o 3 semanas). Descanso activo, épocas de vacaciones.

Segunda fase de ligera actividad (2 a 3 semanas). Último período de entrenamiento moderado (3 semanas). Su objetivo es el de alcanzar un cierto nivel físico para afrontar la pretemporada de la mejor manera.

- Mesociclos

El mesociclo representa los ciclos de entrenamientos intermedios y representa etapas de finalización del método global de entrenamiento, teniendo como finalidad la consecución de objetivos parciales.

El mesociclo integra el entrenamiento de varias semanas, un par de estas como mínimo y comúnmente pueden alcanzar los dos meses de trabajo. Su duración normalmente viene determinada por las metas prioritarias de entrenamiento a medio plazo. La continuidad de mesociclos forma comúnmente un periodo de competición.

Un modelo de mesociclo que sobresale es el de ATR, propuesto por Issurin & Kaverin (1986) que presenta tres tipos de mesociclos consecutivos: acumulación, transformación y realización y cada bloque compuesto de estos tres mesociclos constituyen un macrociclo. Es así que la propuesta de trabajo se enfoca en 18 mesociclos anuales, 6 de acumulación, 6 de transformación y 6 de realización.

Este modelo es similar a un ciclo anual, pero en menor dimensión, variando su estructura y contenido de acuerdo al momento de la temporada que se atraviesa, la calificación del deportista y la especificidad del fútbol.



El Método **TAHUICHI**

Los mesociclos del periodo preparatorio poseen un carácter especial de acuerdo a su duración. Poseen una mayor necesidad de cargas de tipo general por esto poseen una mayor duración. A continuación se describen los objetivos y tareas principales de estos mesociclos:

A. Preparatorio Acumulación

Objetivos Generales: inicio de adaptación nuevamente a las cargas de entrenamiento luego del periodo de inactividad. Readaptación a las cargas básicas y progresivas a la intensidad específica de entrenamiento. Socializar objetivos, estrategias y técnicas básicas del equipo. Adquirir y recuperar patrones técnicos.

Objetivos Parciales: capacidad aeróbica, potencia aeróbica, fuerza general, resistencia, resistencia explosiva, flexibilidad y fortalecimiento del core.

Contenidos y Componentes de Trabajo: Duración, variable de acuerdo a las necesidades, se propone 3 microciclos de 21 días. Sesiones de entrenamiento con 3 partidos amistosos donde cada jugador debe disputar entre 45 a 65 minutos.

Volumen: elevado, en compañía de partidos amistosos como ya se viene proponiendo. Intensidad: moderada.

Modos y Medios de Entrenamiento: medios básicos y específicos. De acuerdo al avance la diferencia entre ambos medios se irá disminuyendo con la inclusión de más partidos amistosos.

Transformación

Objetivos Generales: adaptación gradual progresiva de la intensidad específica en base al trabajo del mesociclo anterior. Continuación de una consecución de un nivel físico específico y

de reserva (para un buen estado físico durante la temporada). Inicio de adaptación y sinergia de todos los factores de rendimiento de acuerdo a la alta competición. Asimilación de trabajo táctico, sistemas de juego, tipos de defensas y ataques. Inicio de trabajo estratégico.

Objetivos Parciales: capacidad y potencia aeróbica, capacidad láctica, resistencia y fuerza rápida láctica, resistencia de fuerza rápida mixta, tonificación muscular equilibrada, fuerza explosiva, gesticulación en velocidad y desplazamiento, velocidad de reacción y flexibilidad.

Contenidos: duración variable pero se propone de 3 microciclos, 21 días en total donde se incrementan la cantidad de partidos amistosos, 5 en total. Volumen: ligera disminución de entrenamiento y más partidos amistosos.

Intensidad: aumenta de acuerdo al anterior microciclo.

Medios de Entrenamiento: se incrementa los medios de entrenamiento específico. Clara disminución de medios básicos. Medios más cercanos a los mesociclos de competición.

Realización

Objetivos Generales: adaptación progresiva de todos los factores de rendimiento a los requeridos en la competición. Desarrollo de las capacidades motrices específicas de la competición en base a los mesociclos anteriores. Alcanzar el nivel adecuado para la alta competición de los partidos oficiales. Continuar el trabajo táctico y de estrategias, asimilación.

Objetivos Parciales: capacidad y potencia aeróbica, capacidad láctica, potencia láctica, resistencia especial y competitiva, fuerza específica técnica y de secuencia, velocidad de reacción, flexibilidad, trabajo abdominal y lumbar como complemento.



Componentes de Carga del Trabajo: duración: variable, se propone 2 microciclos de 14 días en total, semana de entrenamiento más un partido de competición por fin de semana.

Volumen: disminución general. Intensidad: aumentada de acuerdo al mesociclo anterior.

Medios de Entrenamiento: continua el crecimiento de utilización de medios de entrenamiento específicos. Disminución de medios básicos. Medios relacionados con los medios utilizados en los mesociclos competitivos.

B. Periodos Competitivos

En estos mesociclos que componen macrociclos competitivos, se repiten objetivos, cargas, volúmenes y medios de entrenamiento:

Acumulación

Objetivos Generales: elevación de potencial técnico y motor. Crear una base de las cualidades básicas. Extender el repertorio de elementos técnicos para el crecimiento de capacidades técnicas y motoras. Alcanzar el nivel de forma más adecuado para la alta competición oficial.

Objetivos Parciales: plena capacidad y potencia aeróbica, resistencia explosiva, flexibilidad y trabajo abdominal y lumbar. Fortalecimiento integral y específico, necesarios para la alta competición.

Componentes de Carga de Trabajo: Duración variable, posiblemente 2 microciclos. Cada microciclo debe poseer un partido de competición oficial.

Volumen: relativamente elevado, más enfocado en el tipo de trabajo que con la duración y frecuencia.

Intensidad: moderada, en especial para capacidades de fuerza y resistencia aeróbica.

Medios de entrenamiento: alternación de los

medios de entrenamientos específicos con básicos con más enfoque en las cargas básicas. El volumen es el componente importante de trabajo.

Transformación

Objetivos Generales: transformar el potencial de las capacidades motoras y técnicas de la preparación específica. Transferir las capacidades motoras más generalizadas en formas especiales según las demandas técnicas y tácticas de la alta competición. Enfatizar la tolerancia a la fatiga y estabilidad técnica. Alcanzar la forma más óptima para la disputa de partidos de alta competición oficiales sin perder la orientación transformadora.

Objetivos Parciales: capacidad y potencia láctica, resistencia a la fuerza mixta, fuerza dirigida, flexibilidad y trabajo abdominal y lumbar como complemento. Sin dejar de lado las cualidades físicas específicas necesarias para la alta competencia.

Componentes de la Carga de Trabajo: duración variable, puede ser de la formulación de 2 microciclos. Cada uno con una semana de entrenamiento y un partido de competición el fin de semana.

Volumen: optimo.

Intensidad: aumentada y con acumulación de fatiga.

Medios de Entrenamiento: trabajo enfocado especialmente en el retraso de la fatiga con ejercicios concentrados en fuerza rígida y resistencia anaeróbica.

Realización

Objetivos Generales: conseguir los mejores resultados y nivel de forma deportiva. Plasmar la idea que en la alta competición se ejecuten los potenciales motores acumulados y transformados. Utilizar las capacidades técnicas y motoras



El Método **TAHUICHI**

dentro de los encuentros de alta competición. Alcanzar el nivel de forma más adecuado para la alta competición, teniendo en cuenta el trabajo de especificidad característico del mesociclo.

Objetivos Parciales: Resistencia específica competitiva, fuerza específica técnica y secuencial de velocidad, flexibilidad, trabajo abdominal y lumbar adecuados.

Componentes de Carga de Trabajo: duración variable, puede abarcar dos microciclos cada uno de una semana con un partido de competición.

Volumen: bajo.

Intensidad: máxima

Medios de Entrenamiento: predominan los medios específicos. Trabajo enfocado inminentemente a la calidad con ejercicios competitivos con intensidad máxima. Se trabaja en sesiones con muchas fases de recuperación. Se incluyen también partidos amistosos (ningún jugador debe disputar más de 60 minutos).

- Microciclos

Un microciclo se estructura en función al entrenamiento de una semana como máximo, es así que varios microciclos conjugan en un mesociclo. La estructuración de un microciclo se fundamenta desde la utilización de la visión global donde los objetivos serán los aspectos globales del fútbol que se manifiestan en la competición y que representan las acciones básicas de este deporte. Algunos de estos son: recuperar la pelota, mantener la posesión del balón, transición entre ataque-defensa y viceversa, entre otros.

Un ejemplo de esto es la ya nombrada posesión de la pelota, comúnmente se la trabaja en espacios reducidos acompañados de juegos y

ejercicios correctivos en una sesión específica; sin embargo esta acción de posesión del balón se presentara constantemente en todo juego de fútbol que se presente durante la temporada por lo que se presentará durante toda esta.

Cada uno de estos aspectos están formados de una serie de acciones que determinan su correcta o incorrecta ejecución. Por esto es fundamental determinar qué acciones técnicas, tácticas y físicas están provocando una deficiente ejecución.

Para el fútbol formativo lo más lógico es optar por los microciclos de una semana de duración.

Los microciclos utilizados se detallan a continuación:

Ajuste: Niveles bajos de carga e intensidad decrecientes. Introduce y prepara al deportista para el siguiente estado de entrenamiento o mesociclo. Forman las estructuras iniciales del proceso de trabajo para cambios significativos en el entrenamiento o inicios de temporada.

Carga: Niveles medios de carga e intensidad. La carga del entrenamiento tiene que ser eficiente para estimular una mejora en la preparación. El programa de entrenamiento no tiene que gastar las reservas de adaptación del deportista, tiene que ser término medio para no agotarlo. El objeto de las cargas es el de mejorar la capacidad de rendimiento.

Impacto: Carga máxima e intensidad extrema. Se centra en estimular al máximo la adaptación del jugador a las cargas más altas de entrenamiento. Se da el máximo de fatiga y ausencia de recuperación total. La carga de entrenamiento debe ser máxima que mantengan en condición ideal de preparación y estado del jugador.

Se identifica dos tipos de microciclos de impacto, los de Impacto I (con altos niveles de volumen



de cargas) que son utilizados en mesociclos de acumulación y el de Impacto II (más relacionados con la intensidad), utilizados en mesociclos de transformación.

Activación

Niveles bajos de carga. Aumento de intensidad en relación al microciclo previo. Utilización de cargas y medios similares a los de la competición y su principal objetivo es el de los partidos de competición. Predominio del trabajo específico por sobre el general. Se permiten ciertos momentos de recuperación (después de microciclos de impacto o carga).

Competitivo

Cargas pequeñas con una alta intensidad. Programas de activación y medios de recuperación. Es el punto máximo de rendimiento en base a las cualidades requeridas en el fútbol. Representa el último microciclo de la planificación de cada macrociclo dentro de la planificación anual. El último microciclo de los mesociclos de realización.

Regenerativo

Intensidades y cargas bajas. Enfocados en el desarrollo óptimo de recuperación. Sesiones con cortes regenerativos o recuperativos o en descansos activos.

Los microciclos regenerativos se pueden situar después de un microciclo de competición o situado en la transición entre macrociclos.

- Criterios de Programación

Al momento de querer estructurar un plan de trabajo desde la sesión de entrenamiento hasta un macrociclo es muy importante evaluar distintos criterios para elaborar una programación

eficiente, algunos de estos criterios se describen a continuación:

 Observación de juego real. Mediante la observación del equipo en competición, se puede identificar los contenidos que los jugadores necesitan mejorar de forma prioritaria y que se ajustan a su nivel y características presentes.

 Priorizar contenidos de la etapa anterior. Siempre se debe priorizar aquellos contenidos correspondientes a la etapa anterior que no se hayan consolidado correctamente. Después de estos, se priorizará aquellos que se identifique como clave para seguir con el proceso de enseñanza-aprendizaje de los jugadores.

 El número de contenidos prioritarios a mejorar será de 2 o 3 cada mes (dependiendo los días de entrenamiento semanal). Se debe evitar caer en el error de seleccionar únicamente contenidos de ataque y del jugador poseedor del balón.

 El total de contenidos a programar podrá variar dependiendo de la cantidad de meses que conformen la temporada y dentro de estos se debe incluir tanto fundamentos básicos individuales (con y sin balón) como fundamentos básicos colectivos.

 Posicionarse en el nivel medio del equipo. Hay que tener en cuenta que no todos los jugadores se encuentran en el mismo nivel de aprendizaje. Así pues, la mejor opción a la hora de escoger los contenidos a trabajar será posicionarse en el nivel medio del equipo.

 Para establecer un orden lógico de trabajo que integre simultáneamente más de un contenido, es conveniente agrupar las habilidades manteniendo los bloques anteriormente creados.



El Método **TAHUICHI**

La parte clave del proceso será la relación entre los contenidos tanto en formato vertical (las habilidades que se entrenaran cada mes) como horizontal (todas las habilidades correspondientes al mismo rol estratégico).

La conexión entre bloques de contenidos para deportistas que atraviesan la etapa de Formación podría proponerse de la siguiente manera:

Habilidad Coordinativa	Fundamento Básico Individual con pelota	Habilidad Perceptiva	Fundamento Básico Individual sin pelota	Habilidad gestión Espacios	Fundamento Básico Colectivo
Cambios de dirección	Control orientado	Percepción espacios próximos	Triángulo defensivo (Disuasión)	Distribución racional en el espacio de juego	Jugar en bloque
Frenadas	Regate	Percepción espacios lejanos	Cobertura ofensiva	Distribución racional en el espacio de juego	Presión
Equilibrio	Pase	Orientación corporal	Temporización	Distribución racional en el espacio de juego	Cambio de orientación
Aceleraciones	Pared	Percepción espacios próximos	Triángulo defensivo (Disuasión)	Distribución racional en el espacio de juego	Superioridad numérica
Saltos	Tiro	Percepción espacios próximos	Temporización	Distribución racional en el espacio de juego	Cambio orientación





← ★ ★ ★ TAHUICHI ★ ★ ★ →
DEPORTES SI DROGAS NO

El Método TAHUICHI



TAHUICHI
DEPORTES DE PROFESIONALES

Macro ciclo Etapa Formativa Academia Tahuichi

TAHUICHI
DEPORTES DE PROFESIONALES

Mesociclo	ACUMULACIÓN																						
	A	A	C	C	A	A	C	C	CH	C	co	R	co	C	C	AP	co	CO	C	C	R	R	
Orientación del Microciclo	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25				
Obj Condicionales/semanas																							
Fuerza resistencia general																							
Fuerza máx hipertrofia																							
Fuerza máx neuromuscular específica																							
Fuerza explosiva específica																							
Fuerza resistencia específica																							
Resistencia general (cap/po aeróbica)																							
Agilidad																							
Regeneración																							
Movilidad																							
Compensación																							
Velocidad especial																							
Resistencia especial																							
Competición																							

A: ajuste; C: carga; CH: choque; co: competencia; R: regenerativo; AP: aproximación primer macro ciclo de la semana 7ª a la 41ª semana

ACADEMIA DE FÚTBOL TAHUICHI AGUILERA



Mesociclo		Transformación										Realización					
		CH	C	AP	co	co	co	co	co	co							
Orientación del Microciclo		26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
Obj Condicionales/semanas																	
Fuerza resistencia general																	
Fuerza máx hipertrofia																	
Fuerza máx neuromuscular específica																	
Fuerza explosiva específica																	
Fuerza resistencia específica																	
Resistencia general (cap/po aeróbica)																	
Agilidad																	
Regeneración																	
Movilidad																	
Compensación																	
Velocidad especial																	
Resistencia especial																	
Competición																	

A: ajuste; C: carga; CH: choque; co: competición; R: regenerativo; AP: aproximación primer macrociclo de la semana 7ª a la 41ª semana

El Método TAHUICHI



 Macrociclo Etapa Formativa Academia Tahuichi 											
Mesociclo	ACUMULACIÓN						TRANSFORMA			REALIZACIÓN	
	A	A	C	C	CH	C	co	R	co	C	C
Orientación del Microciclo	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Obj Condicionales/semanas											
Fuerza resistencia general											
Fuerza máx hipertrofia											
Fuerza máx neuromuscular específica											
Fuerza explosiva específica											
Fuerza resistencia específica											
Resistencia general (cap/lo aeróbica)											
Agilidad											
Regeneración											
Movilidad											
Compensación											
Velocidad especial											
Resistencia especial											
Competición											
A: ajuste; C: carga; CH: choque; co: competencia; R: regenerativo; AP: aproximación primer macrociclo de la semana 7ª a la 41ª semana											



Este mesociclo modelo se adapta a cualquier equipo que un determinado entrenador recibe al inicio de temporada. Después de haber realizado unos días de partidos de fútbol y evaluaciones para terminar de conocer el nivel evolutivo de todos los jugadores del plantel, se puede iniciar este plan de trabajo acompañado de una adecuación física (pretemporada). Es un mesociclo que puede ser aplicado en deportistas que atraviesan las etapas de Formación Preliminar y Formación, incluso más, donde opcionalmente pueden tener partidos de práctica los días sábados. En este, se incluyen los principios básicos de modelo de juego de una determinada institución, generando una

marca registrada o ADN futbolístico.

En caso que un determinado plantel implemente este mesociclo durante una pretemporada, en la primer parte de cada entrenamiento puede implementarse principios tácticos para posteriormente terminar con los principios físicos.

Como este mesociclo se aplica previo al inicio de la temporada competitiva, el jugador debe saber que cada semana se entrenará principios determinados, los cuales el entrenador debe transmitirlos manteniendo una adecuada correlación semana a semana.

		<h2>Mesociclo Tahuichi</h2>			
<h3>Contenidos a Priorizar Semana 1 a Semana 4</h3>					
Sem 4: Transición Ataque-Defensa y Defensa-Ataque	Semana 2	Semana 1		A	Campo Propio
				B	
		Semana 3		C	Campo Rival
				D	



		<h2>Fases de Juego Tahuichi</h2>			
FASE 1	Construcción del juego				
FASE 2	Modos y formas de llegar al arco contrario				
FASE 3	Presión alta, 3 cuartos				
FASE 4	Presión en zona 1 a 2 (nuestro propio campo o depende en qué zona defiende mi equipo, las características de mi equipo)				



El Método **TAHUICHI**

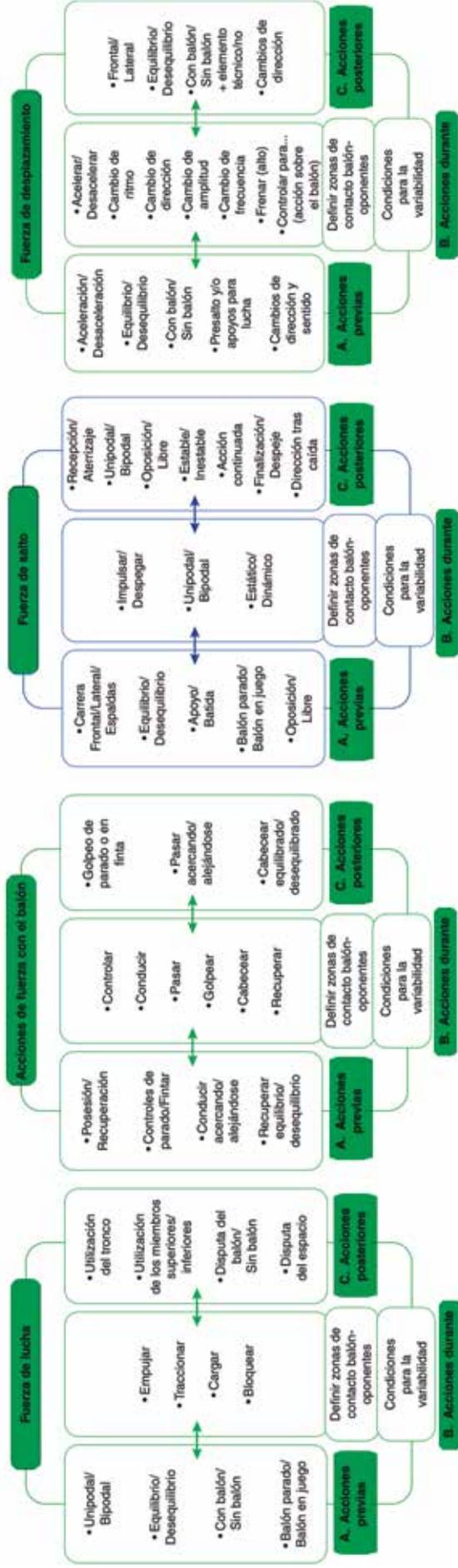
Mesociclo Tahuichi de 4 a 8 años	
Contenidos a Priorizar Semana 1 a Semana 4	
Semana	Contenidos
Semana 1	Gestión de Espacios
Semana 2	Gestión del balón o circulación de balones directos
Semana 3	Progresión (formas de llegar al arco contrario) y Finalización
Semana 4	Juego libre, siempre buscando implementar lo aprendido en las anteriores semanas

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO							
ETAPA	MD+1	MD+1	MD+2	MD+4	MD+3	MD+2	MD+1
SESIÓN TIPO	COMPENSACIÓN (PARA JUGADORES -60 MINS)	RECUPERACIÓN (PARA JUGADORES + 60 MINS)	PREPARATORIA	SOBRE UMBRAL	UMBRALES	PREPARATORIA	RECUPERACIÓN/ PUESTA A PUNTO
TIPOS DE TAREAS	TAREAS EN ESPACIOS REALES	TAREAS EN ESPACIOS MEDIANOS	TAREAS EN ESPACIOS MEDIANOS	TAREAS EN ESPACIOS PEQUEÑOS	TAREAS EN ESPACIOS REALES	TAREAS EN ESPACIOS GRANDES	TAREAS EN ESPACIOS MEDIANOS
TIEMPO DE JUEGO x PAUSA (RECUPERACIÓN)	T JUEGO: 8-11 MINS T PAUSA: 2-3 MINS SECUENCIA DE JUEGO CONTINUA	T JUEGO: 5-6 MINS T PAUSA: COMPLETA SECUENCIA DE JUEGO INTERMITENTE EXTENSIVA	T JUEGO: 2-5 MINS T PAUSA: 1-2 MINS SECUENCIA DE JUEGO INTERMITENTE EXTENSIVA	T JUEGO: 1-4 MINS T PAUSA: 1-2 MINS SECUENCIA DE JUEGO INTERMITENTE INTENSIVA	T JUEGO: 8-11 MINS T PAUSA: 2-3 MINS SECUENCIA DE JUEGO CONTINUA	T JUEGO: 8-35 SEG T PAUSA: COMPLETA SECUENCIA DE JUEGO INTERMITENTE INTENSIVA	T JUEGO: 2-4 MINS T PAUSA: 1-3 MINS SECUENCIA DE JUEGO INTERMITENTE INTENSIVA
TAREA 1 INTRODUCTORIA (ELEGIR UNA)	RUEDAS DE PASES RONDOS	RUEDAS DE PASES RONDOS	RONDOS JUEGOS DE POSESIÓN JUEGOS DE POSICIÓN	RONDOS JUEGOS DE POSESIÓN JUEGOS DE POSICIÓN	RONDOS JUEGOS DE POSESIÓN JUEGOS DE POSICIÓN	RUEDAS DE PASES EVOLUCIONES OFENSIVAS	RUEDAS DE PASES RONDOS
TAREA 2 CENTRAL (ELEGIR UNA)	JUEGOS DE POSESIÓN JUEGOS DE POSICIÓN	JUEGOS DE POSESIÓN JUEGOS DE POSICIÓN	JUEGOS ZONALES ATAQUEVS DEFENSA JUEGOS DE POSICION JUEGOS DE POSESION	DUELOS. MINI PARTIDOS	PARTIDO 11 VS 11	ATAQUEVS DEFENSA DUELOS JUEGOS ZONALES	JUEGOS DE POSESIÓN JUEGOS DE POSICIÓN
TAREA 3 CONSOLIDACIÓN (JUEGO) (ELEGIR UNA)	FUTBOL 11v11 PARTIDOS REDUCIDOS	NO APLICA	PARTIDOS REDUCIDOS. ATAQUEVS DEFENSA JUEGOS ZONALES	PARTIDOS REDUCIDOS. MINI PARTIDOS	ACCIONES ABP	ATAQUEVS DEFENSA DUELOS JUEGOS ZONALES ACCIONES ABP	ATAQUEVS DEFENSA PARTIDOS REDUCIDOS. ACCIONES ABP
SENSACIÓN DE FATIGA (RPE)	MAXIMA/REAL (9-10)	BAJA (0-2)	MEDIANA (3-4)	MAXIMA (9-10)	REAL (5-8)	BAJA O MEDIANA (2-4)	BAJA (0-2)
CONTENIDOS DEL JUEGO	COMPORTAMIENTOS COLECTIVOS	COMPORTAMIENTOS COLECTIVOS O GRUPALES	COMPORTAMIENTOS GRUPALES E INDIVIDUALES	COMPORTAMIENTOS GRUPALES E INDIVIDUALES	COMPORTAMIENTOS COLECTIVOS	COMPORTAMIENTOS COLECTIVOS, GRUPALES E INDIVIDUALES	COMPORTAMIENTOS GRUPALES E INDIVIDUALES

El Método TAHUICHI



ENTRENAMIENTO CO-ADYUDANTE DE CUALIDADES ESPECIFICAS



Gómez, A., Roqueta, E., Tarragó, J. R., Seirullo, F., Cos, F.

TAHUICHI
DEPORTES SIN DROGAS NI





Hay que tener en cuenta que el jugador dedica muchas más horas a entrenar que a competir, por esto los entrenadores deben tener muy presente que la sesión de entrenamiento será el momento más relevante del proceso de aprendizaje para cualquier jugador.

La sesión de entrenamiento representa el núcleo de toda planificación. El entrenador y su cuerpo técnico deberán programar cada sesión de acuerdo al microciclo estructurado. Se pueden realizar modificaciones de acuerdo a los entrenamientos precedentes, situaciones especiales o condiciones climatológicas.

La sesión de entrenamiento para deportistas en formación se distingue de la de los adultos de acuerdo a los objetivos y los ciclos de entrenamiento, objetivamente en las cargas, método de entrenamiento y la pedagogía. El entrenamiento debe adaptarse al nivel y estado físico de los jugadores. En ciertos ejercicios puede haber similitud de entrenamiento con los adultos pero con superficies reducidas. Una opción que puede resultar muy positiva es la de aplicar los mismos principios de juego tanto en los equipos juveniles como en el primer plantel de un determinado club. El aspecto cognitivo tanto de percepción, decisión o elección es clave en la base táctica que desarrollan con rapidez los niños.

Algunas finalidades que representa la sesión deportiva de entrenamiento pueden ser:

- Replicar al máximo las situaciones reales de partido en actitud, intensidad y ritmo.
- Adecuar la sesión a los factores individuales de edad, nivel de formación, límites de capacidad.
- Asegurar la continuidad y repeticiones del contenido de la sesión, particularmente de las formas, métodos, de la carga y dosificación.

- Garantizar variedad de entrenamientos manteniendo los contenidos fundamentales pero introduciendo nuevos estímulos.
- Adaptar la carga en función a la intensidad requerida.

Así también se debe contar con características básicas que garanticen la correcta implementación de la sesión deportiva, las cuales pueden ser:

- Utilización de vestimenta adecuada.
- Materiales y accesorios necesarios.
- Higiene y comportamiento de los jugadores en el campo y vestuario.
- Estado de salud y anímico de los jugadores.
- Prestar la misma atención a todos por igual.
- Administración eficiente de los tiempos.

- La Dosificación del Entrenamiento

Con la finalidad de poder entrenar semanalmente y mantener una buena condición física que permita a los jugadores rendir en los partidos de alta competición es que el entrenamiento debe poseer las condiciones esenciales de dosificación de cargas de trabajo, los intervalos de reposo y los periodos de recuperación de manera coordinada.

De esta manera y para alcanzar esta coordinación es que a continuación se describen los criterios de dosificación del entrenamiento:

Volumen: es la cantidad total de trabajo en el entrenamiento, la distancia total recorrida durante este, el total de ejercicios realizados, el peso total de las cargas utilizadas para ejercitar la musculatura.



El Método **TAHUICHI**

Duración de los Esfuerzos: Momentos donde se realizan trabajos sin reposo. Ej. La duración efectiva de un trabajo de juego de 8 minutos de tres repeticiones.

Intensidad: grado del esfuerzo aplicado en un ejercicio de entrenamiento de alto nivel y de elevada concentración. Carga del esfuerzo, ritmo requerido, resistencia a superar. En el deporte esta intensidad se mide generalmente según la velocidad de la carrera, la frecuencia cardíaca y la fuerza muscular utilizada para los ejercicios con pesas.

Repeticiones: número de veces que se repite un esfuerzo, ejercicio, juego o una actividad de aprendizaje. Por ejemplo 5 repeticiones de piques de 20 mts; 6 repeticiones de acciones de juego ofensivo; 30 repeticiones de ejercicios abdominales.

Series: es el conjunto de repeticiones de acuerdo a una intensidad determinada. Varias repeticiones vienen a constituir una serie. Ej. 2 series de piques de 5 veces de 30 mts y de 6 veces de 20 mts. 3 series de juegos de practica de 5 min; 6 vs 6. Entre estas series se incluyen los tiempos de reposo, de acuerdo a la carga de volumen e intensidad utilizados.

Recuperación (Reposo): es la restauración de las fuentes de energía así como la recuperación mental del jugador que dependen del tiempo de recuperación tanto activo como pasivo. El tiempo de reposo dependerá de la carga aplicada durante el entrenamiento (largo, corto, intenso. Juegos de práctica). El reposo entre las repeticiones es más corto que el reposo entre las series. La recuperación es el tiempo entre los entrenamientos y los ciclos y se estructura de acuerdo a las cargas del entrenamiento, la competición, e incluso las cargas psicológicas que se generan de la actividad física y la vida cotidiana. Esta recuperación puede ser también de manera activa o pasiva respaldado por medidas específicas físicas y médico-deportivas.

Frecuencia: es el número de entrenamientos por semana. Colectivo de equipo, entrenamiento específico por posición/grupos de rendimiento y el entrenamiento individual.

El número de estos entrenamientos dependerá de la edad de los jugadores, su nivel de formación y su capacidad de rendimiento.

En el microciclo de recuperación es primordial, más aun en chicos de 12-15 años, reducir el número de entrenamientos para favorecer la recarga de energías.

- Estructura de la Sesión de Entrenamiento

Fase I El Calentamiento

Es la preparación fisiológica del organismo, de la coordinación técnica y del aspecto mental. La finalidad del calentamiento es la de preparar física, motriz y psicológicamente al deportista para el entrenamiento o la competición. Este puede ser realizado de varias maneras pero la finalidad es la misma, la de aumentar la temperatura del organismo central y de la musculatura mediante la preparación del sistema cardiovascular para la actividad principal.

Ésta puede durar de 10 a 12 minutos en la Formación Preliminar y de 15 a 20 minutos en la Formación.

Métodos de Calentamiento

Existe una variedad importante de calentamientos organizados ya sea individuales como colectivos, con distintos tipos de carreras sin pelota o con pelota, siempre debiendo respetarse los principios fisiológicos y físicos de la puesta a punto.

Los jugadores ya deben conocer previamente los ejercicios que aplican en el calentamiento para que no se presenten interrupciones para explicaciones o correcciones, el calentamiento no constituye una fase del aprendizaje sino de preparación.



El calentamiento puede estar integrado de la pelota de fútbol para ir practicando su conducción y regates, siempre en un ritmo fluido y progresivo. Evitar totalmente el estiramiento estático previo a la actividad física. Sí resulta muy positivo el estiramiento dinámico una vez el deportista entre en calor.

En la etapa de iniciación y formación preliminar es importante inducirlos a un calentamiento de forma gradual sin ingresar rápidamente a la alta intensidad ya que por la edad su temperatura muscular todavía es demasiado baja.

En la etapa de formación los jugadores deben ser capaces de calentarse independientemente a partir de la capacitación de calentamiento ya sea individual o grupal.

El Calentamiento Antes del Partido

El calentamiento del partido puede ser muy variable de acuerdo al entrenador, sus hábitos, la cultura o hasta el clima.

En los jóvenes un calentamiento debe ser dinámico y motivador con una duración máxima de 20 minutos, perfecto para sus edades. Un calentamiento largo y aburrido puede ser desmotivante y puede reducir la atención y motivación de los chicos.

Algunas de estas recomendaciones se describen a continuación:

 Las mismas bases fisiológicas de calentamiento deben usarse en el partido para así motivar eficientemente a los jugadores e ingresen en un nivel óptimo.

 Mediante una correcta estimulación física neuromuscular, aumenta la tasa hormonal (testosterona) y así la agresividad.

 Calentarse con la pelota para encontrar la confianza.

 No realizar ejercicios de estiramiento estático previo a la activación. Si implementar estiramientos dinámicos una vez se ingrese en calor.

 Hidratarse durante el calentamiento.

Fase 2 Rendimiento

Es el núcleo de la sesión para el desarrollo de capacidades físicas, de aspectos técnicos, tácticos y mentales.

Entrenamiento colectivo y específico (por puestos, niveles de rendimiento) y entrenamiento individual (personalizado, según el jugador).

Adquisición, construcción y rendimiento. Entrenamiento donde se distingue la parte atlética sin pelota, la forma integrada técnico-táctica con ejercicios de repeticiones, los juegos de prácticas que permiten realizar gestos técnicos similares a la de los partidos.

El concepto de trabajo en grupos favorece al mantenimiento de la intensidad, repetición de los gestos y las correcciones individuales.

Duración de acuerdo a la edad de los jugadores, el periodo de entrenamiento (preparación o campeonato), los objetivos de la sesión y el volumen. Una duración media de esta fase se da entre los 60 y 70 minutos pudiendo llegar hasta los 90 si el entrenamiento tiene como objetivo imitar un partido. En la etapa de iniciación los tiempos son menores en esta fase.

Una tendencia actual apunta hacia una disminución del volumen de trabajo hacia mayor frecuencia de sesiones que representen la intensidad de carga de un partido.



El Método **TAHUICHI**

Fase 3 Vuelta a la Calma

Es la fase de recuperación que se da inmediatamente terminado el esfuerzo, donde el principal objetivo es que los juveniles hallen la calma mental, relajarse emocionalmente y muscularmente. Recomendable una carrera lenta de oxigenación de 6 a 8 minutos para favorecer el relajamiento del organismo y el estiramiento de los músculos. Es importante aplicar métodos lúdicos de relajación en niños y adolescentes como ser tiros al arco, tiros de precisión hacia objetivos entre otros.

Una parte que puede ser utilizada para la vuelta a la calma es el de recolectar el material utilizado, limpiar el campo lo que ayuda también en la parte de responsabilidad.

Todo este proceso de vuelta a la calma puede durar entre 5 a 10 minutos de acuerdo a la carga y contenido de la sesión.

Como última actividad se recomienda el estiramiento estático de 5 a 30 segundos cada acción y sin la necesidad de generar dolor; sí hasta que el deportista tolere el ejercicio.

- La Evaluación de un Partido de Competición

En la alta competición juvenil concretamente se lleva a cabo todo lo aprendido, pudiéndose controlar y monitorear el avance y progreso de las experiencias del conjunto. Para esto resulta positivo organizar concurrentemente partidos de competición.

La evaluación de cada jugador y el conjunto en general permite plasmar información del proceso de aprendizaje, es por esto que ésta evaluación es una fundamental para la formación exitosa de deportistas juveniles.

Las Fichas de Evaluación del Jugador

Previamente se presentó baterías de test que ayudan a identificar el nivel que posee cada jugador juvenil de acuerdo a sus edades de formación; significando de gran apoyo en la elaboración de planes de trabajo y la planificación general del entrenamiento. Ahora también se propone la evaluación del atleta de manera integral donde se evalúan aspectos físico, técnicos, psicológicos, sociales en situación de partido de alta competición.

Esta evaluación también se puede dar mediante videos de partidos como también los denominados informes y auto informes que apoyan en la evaluación del progreso del jugador de manera más integral.

Algunos criterios que resultan fundamentales para la elaboración de estos documentos evaluativos se describen a continuación:

Recursos del Jugador: ¿Correr con o sin pelota?, pasar la pelota, controlar la pelota, dominar la pelota, driblear y amagar, jugar con ambos pies, superar una marca, desmarcarse, posicionarse adecuadamente, perfilarse, control orientado entre otros.

Conducta del Jugador: conducta en cuanto a victorias y derrotas, influencia sobre el juego y sus compañeros, aptitudes del jugador, ¿posee un físico apto para el fútbol de alto rendimiento?, fuerza necesaria para el uno contra uno, visión de juego, habilidad de cabeceo, actitud positiva entre otros.

El jugador Posee Condiciones de: ¿ganar duelos directos?, ¿marcar goles?, crear ocasiones de gol, decisiones correctas en el momento correcto, controlar eficientemente la pelota y pase de precisión, transporte adecuado de la pelota en el pie a partir de variaciones del juego, parar y reanudar la carrera con la pelota eficazmente, rematar con precisión en pelota parada y otros.



Ficha de Evaluación del Jugador



Nombre y Apellido:

Equipo:

Posición:

Fecha:

Técnica	Muy bueno	Bueno	Regular	Débil
Juego con ambos pies				
Pase				
Control orientado				
Amague y dribleo				
Recepción y disparo				
Cabeceo				
Marcación				

Otro

Estado Físico	Muy bueno	Bueno	Regular	Débil
Fuerza (explosiva)				
Velocidad				
Resistencia				
Flexibilidad (movilidad)				

Otro





El Método **TAHUICHI**

		Ficha de Evaluación del Jugador				
Cualidades cognitivas / Táctica	Muy bueno	Bueno	Regular	Débil		
Inteligencia de Juego						
Visión y orientación del terreno						
Cualidad ofensiva						
Cualidad defensiva						
Transición						
Otro						
Coordinación	Muy bueno	Bueno	Regular	Débil		
Ritmo						
Capacidad de diferenciación						
Reacción						
Equilibrio						
Características Cognitivas	Muy bueno	Bueno	Regular	Débil		
Atención y Concentración						
Actitud						
Perseverancia						
Confianza						
Manejo de presión						
Creatividad						
Entorno Social	Muy bueno	Bueno	Regular	Débil		
Comunicación						
Conducta						
Carisma/Personalidad						
Apoyo familiar						
Interacción con compañeros						
Otro						
Estado Físico	Muy bueno	Bueno	Regular	Débil		
Constitución física						
Salud en general						



 Ficha de Autoevaluación del deportista 			
Nombre y Apellido:			
Equipo:		Fecha:	
Fecha de Nacimiento:	Altura:	Peso:	
Puesto Actual:	Puesto que te gustaría jugar:		
Comparando mi nivel de juego al de otros buenos jugadores de mi misma edad y categoría, juzgo mi potencial de la siguiente manera:			
Técnica	Grado de rendimiento		
	Bueno	Media	Baja
Técnica básica de juego			
Pase de primera			
Recepción			
Definición al arco			
Cabeceo			





El Método TAHUICHI



Ficha de Autoevaluación del deportista



Comparando mi nivel de juego al de otros buenos jugadores de mi misma edad y categoría, juzgo mi potencial de la siguiente manera:

Táctica	Grado de rendimiento		
	Bueno	Media	Baja
Ataque de uno contra uno			
Defensa de uno contra uno			
Actitud ofensiva			
Actitud defensiva			
Juego sin pelota			
Transición			
Condición Física	Grado de rendimiento		
	Bueno	Media	Baja
Velocidad			
Potencia, fuerza explosiva			
Musculatura del tronco corporal			
Resistencia			
Porte físico y salud en general			
Características Cognitivas	Grado de rendimiento		
	Bueno	Media	Baja
Liderazgo			
Voluntad de ganar			
Concentración			
Comunicación			
Actitud positiva			
Compañerismo			



Ficha de Autoevaluación del deportista



Nombre y Apellido:	
Equipo:	Fecha:
Mencioná 3 (tres) virtudes futbolísticas que tengas:	
Mencioná 3(tres) defectos futbolísticos a mejorar:	
¿Qué fue lo mejor que hiciste en un partido?:	
¿Qué fue lo peor que hiciste en un partido?:	





El Método TAHUICHI



Ficha de Autoevaluación del deportista



¿Cómo te sentís y reaccionas ante un error?

¿Sentís presiones durante los partidos?:

No

Poca

Normal

Mucha

¿Cómo es tu concentración durante un partido?:

Buena

Regular

Poca

¿Hay algo que no te animás a decirle a tu D.T?:

Nombrá un jugador que te guste y explica por qué:

¿Cuáles son tus objetivos en el fútbol?:

Por último, ¿hay alguna situación actual que querrás comentarnos y no te animas?:

ACADEMIA DE FÚTBOL TAHUICHI AGUILERA



 PLANILLA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO TAHUICHI 			
Equipo:		Temporada:	
Día:	Mes:	Umbral:	Semana:
Tiempo de juego:		Nº Jugadores	
CALENTAMIENTO/ACTIVACIÓN			
PARTE PRINCIPAL			
TAREA# 1			
Series:	T. de juego:		
OBJETIVO TÉCNICO/TACTICO:			
TAREA# 2 TIEMPO:			
Series:	T. de juego:		
OBJETIVO TÉCNICO/TACTICO:			
TAREA# 3 TIEMPO:			
Series:	T. de juego:		
OBJETIVO TÉCNICO/TACTICO:			
VUELTA LA CALMA:			TIEMPO:
OBSERVACIONES:			



BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, J. (2010). Psicología del Deporte Aplicada al Alto Rendimiento. Activación. Entre el Rendimiento y la Precisión.

Recuperado:

<https://psico-deportes.blogspot.com/2010/01/activacion-entre-el-rendimiento-y-la.html>

- Baechle, E. (2000). Principios del Entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento

Físico. Madrid; Ed. Medica Panamericana S.A.

- Cantarero, L. (2013). Psicología Aplicada al Fútbol. Jugar con la Cabeza. Zaragoza. Ed. UNE.

- Cox, R. (2008). Psicología del Deporte. Conceptos y sus Aplicaciones. Madrid: Ed. Panamericana.

- FIFA Double Pass (2021). Academia de Fútbol Tahuichi Aguilera. FIFA Análisis en Profundidad Academia Mixta 2020. Bélgica.

- FIFA. Manual Fútbol Juvenil (FIFA). SCRIBD. <https://es.scribd.com/document/446475732/Manual-Fútbol-Juvenil-FIFA-pdf>

- Garratt, T. (2004). Excelencia Deportiva. Optimizar la Actuación en los Deportes Utilizando PNL (Programación Neurolingüística). Barcelona: Ed. Paidotribo.

- Gould, D. & Weinberg, R. (2010). Fundamentos de psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Madrid: Ed. Medica Panamericana.

- Gomez, C. (2016). Motivación y Concentración en un Jugador de Fútbol de Primera División. Trabajo Final Integrador de Psicología.

Universidad de Palermo.

- Guillén, F. (2001). Problema Emergente en el Deporte Competitivo Infantil: EL ESTRES DE LOS JOVENES DEPORTISTAS. Caracas: Congreso Panamericano de Educación Física.

Recuperado:http://www.personales.ulpgc.es/fguillen.dps/docs/El_estres_de_los_jovenes_deportistas.pdf

- Guillen, (2003). Psicología del Arbitraje y el Juicio Deportivo, PP 107. Zaragoza: Ed. INDE.

- Guillen, F. (2007). Psicología de la Educación Física y el Deporte. Sevilla: Ed. Wanceulen Editorial Deportiva S. L.

- Hosokawa, Y. Adams, W. Stearns, R. & Casa, D. (2014). El Golpe de Calor en la Actividad Física y el Deporte. Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud. Universidad de Connecticut: EISSN: 1659-4436 Vol. 12, No. 2, pp. 23- 46.

- Jimenez, A. & Vázquez, F. (2016). Manual de Ejercicios en Psicología del Deporte. Cinco Habilidades Psicológicas para el Éxito Deportivo. Madrid: Ed. Dykinson S.L.

- Mesonero, A. (1994). Psicología de la Educación Psicomotriz. Oviedo: Ed. Ediuno.

- Peñafiel, E. Serrano, C. (2010). Habilidades Sociales. Madrid: Ed. Editex.

- Roffé, M. (2009). Evaluación Psicodeportológica. 30 Test Psicométricos y Proyectivos. Buenos Aires: Ed. Lugar.



- Rodríguez, M. Izquierdo, J. Ruiz, J. & Mendoza, A. (2008). Diagnóstico de Personalidad en el Deporte de Competición FÚTBOL. Sevilla: WANCEULEN Ed. Deportiva S.L.
- Rusko, H. Tikkanen, H. & Peltonen, J. (2016). Altura y Entrenamiento de Resistencia. Finlandia: G-SE.
- Recuperado: <https://g-se.com/altura-y-entrenamiento-deresistencia-2091-sa-t57cfb2727a029>
- Sans, A. Frattarola, C. (2000). Entrenamiento en el Fútbol Base. Barcelona. Ed. Paidotribo.
- School of Coaches- Barcelona: <https://mbpschool.com/>
- Stassen, K. (2007). Psicología del Desarrollo. Infancia y Adolescencia. Madrid; Ed. MÉDICA PANAMERICANA S.A.
- Burgos, A., CAF, (2005). Manual de Entrenamiento para el Fútbol Infanto-Juvenil Tahuichi. Santa Cruz de la Sierra.
- Vinuesa, D. (2020). LA FIGURA DEL ANALISTA Y LA IMPORTANCIA DEL VIDEO ANÁLISIS EN EL FÚTBOL. Madrid: SIA ACADEMY. <https://soccerinteraction.com/es/la-figura-del-analista-y-la-importancia-del-video-analisis-en-el-futbol>
- Wanceulen, A. (2019). Gestión y Dirección Deportiva del Fútbol Formativo. Sevilla. Ed. WANCEULEN.
- Wanceulen, A. (2008). Fútbol, Cuadernos Técnicos. Sevilla. Ed. WANCEULEN.
- Zeeb, G. (2004). Manual de Entrenamiento de Fútbol. Barcelona. Ed. Paidotribo.
- Anselmi, J., Borrelli, E. (2015). Proceso Formativo del Futbolista Infantil y Juvenil hasta el Fútbol Profesional. Buenos Aires; Ed. Librofutbol.