



Universidad de Valladolid

educación  
SORIA

FACULTAD DE EDUCACIÓN | Campus Duques de Soria

---

# INFORME PERSONALIZADO

## PROYECTO INNOVACIÓN DOCENTE

### Análisis de las tareas de entrenamiento. Innovación y nuevas tendencias en el fútbol formativo

Dr. Daniel Castillo Alvira

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad de Educación de Soria



Se evidencia la primera parte del Proyecto de Innovación Docente que consiste en registrar las tareas de entrenamiento que desarrollan equipos de fútbol base durante la parte principal de la sesión. Se incluye un ejemplo con tres sesiones de las cuales se detallan las características estructurales y funcionales de cada una de las tareas llevadas a cabo.

Fundamentos del Fútbol			Grado CAFyD			Campus de Soria		
FECHA	10-10-22	CAMPO	SAN ANDRE	HORA	16:00	DURACIÓN	1,30 hora	UVa
CALENTAMIENTO	Ejercicio:	vueltas al campo y movilidad articular en circulo						
	Duración:	10 minutos						
	Pausas:	ninguna						
TAREA	DESARROLLO PARTE PRINCIPAL							
1	<b>Objetivo</b>		<b>Descripción</b>					
	Mejorar los pases (largos y cortos) y el control del balón.		En un cuadrado hecho con chinos se colocaba un jugador por cada chino y daban un pase largo al jugador que estaba en diagonal, este controla y le da un pase corto al de al lado suyo y este vuelve a dar otro pase largo al de la diagonal. Los jugadores van a					
	<b>Características</b>							
	Espacio: medio campo de fútbol							
	Nº Jugs: 16							
	Tiempo: 15 minutos							
	Otros:							
		<b>Duración</b>				<b>Efectivo: 12 minutos</b>		
		<b>Pausas: 3 minutos</b>						
1	<b>Objetivo</b>		<b>Descripción</b>					
	Abrir el campo con los jugadores de las bandas y presionar con los delanteros.		Posesión de 8 contra 8 a medio campo en la que los jugadores se colocan por posiciones y los que juegan en las bandas no pueden salir de un subespacio. Los defensas de cada equipo no pueden salir de su campo y no pueden presionar. Gana el equipo					
	<b>Características</b>							
	Espacio: medio campo de fútbol							
	Nº Jugs: 16							
	Tiempo: 20 minutos							
	Otros:							
		<b>Duración</b>				<b>Efectivo: 16 minutos</b>		
		<b>Pausas: 4 minutos</b>						
3	<b>Objetivo</b>		<b>Descripción</b>					
	Practicar los pases largos y abrir hacia las bandas como en el anterior ejercicio.		Partido de 8 contra 8 en un campo de fútbol 7 y gana el equipo que meta más goles. Hay un portero en cada equipo.					
	<b>Características</b>							
	Espacio: Campo de fútbol 7							
	Nº Jugs: 16							
	Tiempo: 15 minutos							
	Otros:							
		<b>Duración</b>				<b>Efectivo: 15 minutos</b>		
		<b>Pausas: 0 minutos</b>						
VUELTA A LA CALMA	Ejercicio:	Penaltis						
	Duración:	5 minutos						
	Pausas:	ninguna						
OBSERVACIONES	El entrenador no controlaba la duración de cada ejercicio y han estado casi el mismo tiempo sin moverse que jugando							

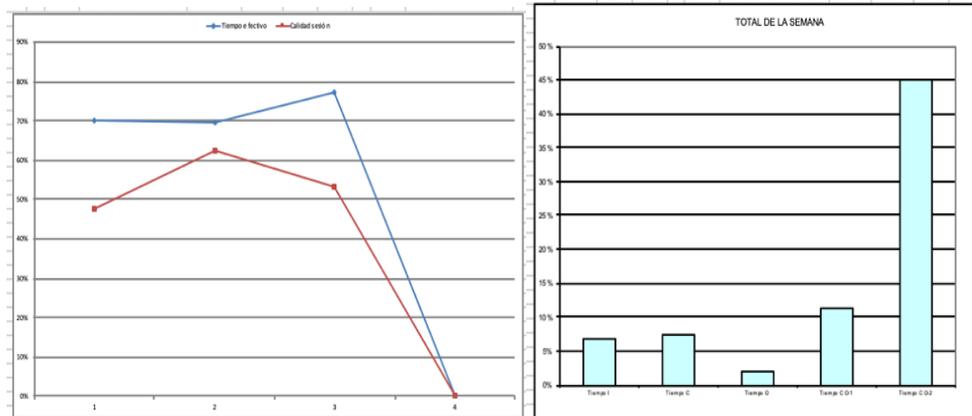
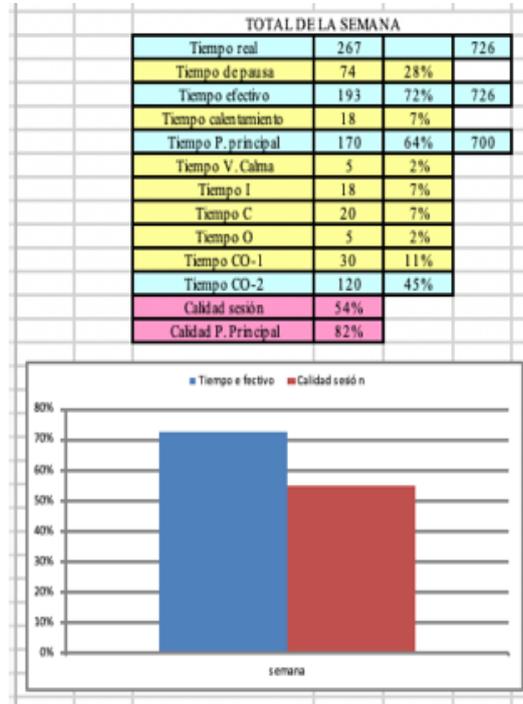


Fundamentos del Fútbol			Grado CAFyD			Campus de Soria		
FECHA	13-10-22	CAMPO	SAN ANDRÉS	HORA	16:00	DURACIÓN	01:30	Uva
CALENTAMIENTO	Ejercicio:	Dar tres vueltas al medio campo						
	Duración:	4 minutos						
	Pausas:	Ninguna						
TAREA	DESARROLLO PARTE PRINCIPAL							
Pausa: 5 minutos								
1	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>						
	Trabajar la basculación	Entre los entrenadores se pasan el balón de un lado de la línea del medio campo al otro lado y los jugadores basculan según donde esté el balón, si el balón va hacia la derecha todo el mundo se mueve hacia la derecha y si va hacia la izquierda, todos se mueven hacia la izquierda						
	<b>Características</b>							
	<b>Espacio:</b> medio campo de fútbol 11							
	<b>Nº Jugs:</b> 20	<b>Duración</b>						
	<b>Tiempo:</b> 5 minutos	<b>Efectivo:</b> 5 minutos						
<b>Otros:</b>	<b>Pausas:</b> Ninguna							
Pausa: 12 minutos								
2	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>						
	Llegar al medio campo conduciendo el balón	Hay dos equipos, uno tiene que sacar el balón jugado desde atrás y llegar hasta la línea del centro del campo conduciendo y cruzarla. El otro equipo tiene que intentar robar el balón e intentar meter gol en la portería de fútbol 11						
	<b>Características</b>							
	<b>Espacio:</b> medio campo de fútbol 11							
	<b>Nº Jugs:</b> 20	<b>Duración</b>						
	<b>Tiempo:</b> 31 minutos	<b>Efectivo:</b> 21 minutos						
<b>Otros:</b>	<b>Pausas:</b> 3 pasusas de 3 minutos cada una							
Pausa: 9 minutos								
3	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>						
	Trabajar la defensa en el balón parado (córner)	El ejercicio consiste en dos equipos y un jugador que solo saca corners. Un equipo tiene que defender los corners y otro equipo tiene que meter gol. Cada 8 jugadas se cambian los roles, los que estaban defendiendo ataca y los que estaban atacndi defienden. El equipo que más goles meta gana.						
	<b>Características</b>							
	<b>Espacio:</b> Área de fútbol 11							
	<b>Nº Jugs:</b> 20	<b>Duración</b>						
	<b>Tiempo:</b> 20 minutos	<b>Efectivo:</b> 10 minutos						
<b>Otros:</b>	<b>Pasusas:</b> 5 pasusas de 1 minuto							
VUELTA A LA CALMA	Ejercicio:							
	Duración:							
	Pausas:							
OBSERVACIONES	Mucho tiempo explicando los ejercicios y no estiran al acabar el entrenamiento.							



Fundamentos del Fútbol		Grado CAFyD		Campus de Soria		
FECHA	17-10-22	CAMPO	SAN ANDRÉS	HORA	16:00	
					DURACIÓN	1:30
<b>UVa</b>						
CALENTAMIENTO	Ejercicio:	Vueltas al campo				
	Duración:	4 minutos				
	Pausas:	Ninguna				
TAREA	DESARROLLO PARTE PRINCIPAL					
Pausa: 7 minutos						
1	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>				
	Mejorar el pase al hueco al extremo, la finalización y el juego rápido en el centro del campo	El portero situado en la portería le da un pase a uno de los dos centrales colocado a un lado del centro del campo, este juega con delantero situado al borde del área y al primer toque juega con el otro central situado a ocho metros en paralelo al otro central. Este último controla y le da un pase a uno de los extremos al espacio, y por último este centra y el delantero y el extremo restante entran a rematar para intentar meter gol. En cada jugada los que han participado rotan hacia la derecha.				
	<b>Características</b>					
	Espacio: Medio campo de fútbol					
	Nº Jugs: 6	<b>Duración</b>				
	Tiempo: 30 minutos	Efectivo: 26 minutos				
Otros:	Pausas: 2 pausas de 2 minutos					
Pausa: 7 minutos						
2	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>				
	Mejorar el pase al hueco al extremo, la finalización y el juego rápido en el centro del campo	Este ejercicio consiste en lo mismo que el ejercicio uno pero ahora con rivales, es decir, ahora hacen la misma jugada atacando los dos medio centros, un delantero y dos extremos y a la vez defienden la jugada dos. En este ejercicio rota los extremos, delantero y defensas pero los medio centros son fijos, es decir, no rotan.				
	<b>Características</b>					
	Espacio: Medio campo de fútbol					
	Nº Jugs: 8	<b>Duración</b>				
	Tiempo: 15 minutos	Efectivo: 13 minutos				
Otros:	Pausas: 2 pausas de 1 minuto					
Pausa: 6 minutos						
3	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción</b>				
	Mejorar la salida de balón	Partido de 10 vs 9 en el campo de fútbol 7				
	<b>Características</b>					
	Espacio: Campo de fútbol 7					
	Nº Jugs: 19	<b>Duración:</b>				
	Tiempo: 19 minutos	Efectivo: 19 minutos				
Otros:	Pausas: Ninguna					
VUELTA A LA CALMA	Ejercicio:	Ninguno				
	Duración:					
	Pausas:					
OBSERVACIONES	Se ha empezado el entrenamiento 15 minutos tarde y no se hacen estiramientos					

Se evidencia un caso de la segunda parte del PID que consiste en analizar los entrenamientos atendiendo a diferentes indicadores tales como el tiempo efectivo de entrenamiento en cada uno de los días de la semana así como en el cómputo global.



En las siguientes imágenes se observan los análisis estructurales de lógica interna de cada una de las sesiones analizadas y en el total de la semana.



¿cómo entreno?		Análisis			
<b>TOTALES</b>					UVa
<b>SESIÓN 1</b>					
Sociomotor			Psicomotor		
50			0		
Simultáneo			Alterno		
50			0		
Duelo colectivo*		D. Individual*	Otro	Cooperativo	Solitario
35		0	15		
Compañeros	Adversarios	Relación entre jugadores	Exclusivo	Ambivalente	
EII		<50	50-99	100-200	>200
		15	0	35	0
Regla FJ		No		Sí	
		35		15	
Orientación		No orientado	Orientado	Polarizado	
		35	0	15	
Secuencia posesiones		1	2	3	>3
		15	0	0	35
Mecanismo de interrupción		Marcador	Tiempo límite	Mixto	Sin memoria
		0	50	0	0



¿cómo entreno?		Análisis			
<b>TOTALES</b>					UVa
<b>SESIÓN 2</b>					
Sociomotor			Psicomotor		
56			0		
Simultáneo			Alternativo		
56			0		
Duelo colectivo*		D. Individual*	Otro	Cooperativo	Solitario
51		0	5		
Compañeros	Adversarios	Relación entre jugadores	Exclusivo	Ambivalente	
EII		<50	50-99	100-200	>200
		20	0	31	5
Regla FJ		No		Sí	
		25		31	
Orientación		No orientado	Orientado	Polarizado	
		5	51	0	
Secuencia posesiones		1	2	3	>3
		0	0	0	56
Mecanismo de interrupción		Marcador	Tiempo límite	Mixto	Sin memoria
		0	56	0	0



¿cómo entreno?			Análisis		
<b>TOTALES</b>					UVa
<b>SESIÓN 3</b>					
Sociomotor			Psicomotor		
64			0		
Simultáneo			Alterno		
64			0		
Duelo colectivo*		D. Individual*	Otro	Cooperativo	Solitario
34		0	30		
Compañeros	Adversarios	Relación entre jugadores	Exclusivo	Ambivalente	
EII		<50	50-99	100-200	>200
		19	0	19	45
Regla FJ		No		Sí	
		0		64	
Orientación		No orientado	Orientado	Polarizado	
		0	45	19	
Secuencia posesiones		1	2	3	>3
		0	0	0	64
Mecanismo de interrupción		Marcador	Tiempo límite	Mixto	Sin memoria
		0	64	0	0



¿cómo entreno?		Análisis			
<b>TOTALES</b>					UVa
<b>SEMANA</b>					
Sociomotor			Psicomotor		
170			0		
Simultáneo			Alterno		
170			0		
Duelo colectivo*		D. Individual*	Otro	Cooperativo	Solitario
120		0	50		
Compañeros	Adversarios	Relación entre jugadores	Exclusivo	Ambivalente	
EII		<50	50-99	100-200	>200
		54	0	85	50
Regla FJ		No		Sí	
		60		110	
Orientación		No orientado	Orientado	Polarizado	
		40	96	34	
Secuencia posesiones		1	2	3	>3
		15	0	0	155
Mecanismo de interrupción		Marcador	Tiempo límite	Mixto	Sin memoria
		0	170	0	0



Por último, se incluye un ejemplo de propuesta de sesión para los entrenadores respetando el principio de progresión de complejidad y adecuación a la etapa de iniciación en cuestión:

Fundamentos del Fútbol		Grado CAFyD		Campus de Soria		
FECHA	27-10-22	CAMPO	San Andrés	HORA	13:00	
				DURACION	40 min	
<b>UVa</b>						
CALENTAMIENTO		Ejercicio:	Vueltas al campo y movilidad articular			
		Objetivo:	Activar el cuerpo para el entrenamiento			
		Duración:	10 minutos			
TAREA DESARROLLO PARTE PRINCIPAL						
Pausa: 4 min						
1	Objetivo	Mejorar la conducción del balón		Descripción		
			El ejercicio consiste en ir con el balón controlado, hacer el zig-zag por fuera de los conos, cuando se llega al último cono del zig-zag hay que seguir conduciendo hasta el siguiente cono, al cual le dareis una vuelta. Y por último, os dirigireis conduciendo al último cono con pica y tendreis que simular un regate. Cuando terminéis el regate, os vais de nuevo a la fila.			
	Características		Aspectos a incidir			
	Espacio: Medio campo de fútbol 11		Que lleven el balón pegado al pie y a una velocidad adecuada			
	Nº Jugs: 3					
Tiempo: 7 minutos						
Otros:						
Pausa: 5 minutos						
2	Objetivo	Rápidez sin balón y finalización rápida		Descripción		
			Habrá dos equipos, unos de peto amarillo y otros de peto rojo. También habrá un portero. Cada equipo saldrá de un cono, los cuales estarán situados cerca de la línea de medio campo de fútbol. Cuando diga el entrenador, saldrán uno de cada cono sin balón, tendrán que realizar un zig-zag y unos metros más adelante habrá un balón, el que llegue primero tendrá que coger el balón y marcar gol, y el otro evitar que este marque. Los siguientes saldrán a la orden del profesor.			
	Características		Aspectos a incidir			
	Espacio: Medio campo de fútbol 7		Que salgan los dos a la vez, que no se salten ningún cono y que cuando cojan el balón no estén más de 10/15 segundos			
	Nº Jugs: 3					
Tiempo: 10 minutos						
Otros:						
Pausa: 4 min						
3	Objetivo	Mejorar la finalización con superioridad		Descripción		
			Habrá tres filas, dos que se colocaran en los mismos conos del medio campo del ejercicio anterior y otra fila que se colocará al lado de la portería de fútbol. También habrá un portero. El ejercicio consiste en un 2 vs 1. La fila de la derecha del medio campo saca balón, la fila de la izquierda le acompaña a la hora de atacar. Justo cuando salgan, el de la fila de la portería saldrá a defenderles para evitar que marquen gol, y los de las filas que atacan tienen que intentar meter gol. En este ejercicio no hay equipos. Cada vez que se acabe una jugada se rota hacia la izquierda. IMPORTANTE LA RAPIDEZ: Cada vez que se acabe una jugada, inmediatamente se empezará una nueva jugada, por lo que los que han hecho la jugada anterior deberán irse rápido del campo.			
	Características		Aspectos a incidir			
	Espacio: Medio campo de fútbol 7		Que haga variación de jugadas y que acaben rápido.			
	Nº Jugs: 4					
Tiempo: 9 min						
Otros:						
VELTA A LA CAL		Ejercicio:	1 penalti por persona y estiramientos			
		Objetivo:	Bajar las pulsaciones			
		Duración:	7 minutos			
Material a necesitar		Porterías de fútbol 7, chinos pequeños de diferentes colores, conos grandes, picas, balones y petos de diferentes colores.				