

**UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS AGRONÓMICAS**

FÚTBOL SELECCIÓN FEMENINA AGRORECURSOS

Profesor Responsable	: Sebastián Varas Romero
Código	:
Semestres	: II
Tipo de Asignatura	: Electiva General
Requisito	: ---
Horas teóricas/alumna	: 1
Horas prácticas/alumna	: 4
Horas Adicionales	: 3 (competencias Inter-Facultades)
Unidades docentes	: 3
Página Web	: ---

Objetivos Generales y Específicos.

PERIODO PREPARATORIO

Pretemporada / Adaptación.

Se inicia desde el primer día de entrenamiento hasta el primer partido de competencia.

Objetivos Físicos:

El trabajo y desarrollo de carácter físico es tanto general como específico. Desarrollando todas las cualidades físicas.

- Carrera continúa.
- Juegos de velocidades. (Cambios de ritmo).
- Coordinación.
- Resistencia Intermitente.
- Potencia. (Velocidad, Fuerza).
- Velocidad. (Velocidad de reacción).
- Flexibilidad.

Objetivos Técnico – Táctico:

Familiarizar a la jugadora con la precisión en las acciones técnico – tácticas individuales. (Secuencia técnica, juegos y ejercicios de aspecto técnico).

Explicar y desarrollar el ‘‘MODELO DE JUEGO’’ que se quiere desarrollar.

- Sistema de juego y sus variantes.
- Organización de juego defensiva y ofensiva.
- Principios de juegos generales, ofensivos y defensivos. (De carácter individual y colectivo).

Objetivos Psicológicos:

Conocer a las jugadoras y los diferentes roles que cada jugadora ocupa en el equipo.

PERIODO COMPETITIVO:

Capacidad de soportar cargas intensas de entrenamiento y de competición, adquiridas durante la pretemporada.

El trabajo es más específico, con tareas que se asemejen a la estructura concreta del juego del fútbol.

Objetivos Físicos:

- Mantener la potencia aeróbica.
- Desarrollo de la resistencia intermitente.
- Desarrollo de la resistencia a la fuerza explosiva.
- Mejorar la velocidad de corta duración.

Objetivos Técnico – Táctico:

- Desarrollo y perfeccionamiento del “MODELO DE JUEGO”.
- Trabajo de forma integral en el que NO se separe el trabajo físico el técnico-táctico.

Objetivos Psicológicos:

- Mejorar la atención y concentración en la tarea de entrenamiento y competencia.
- Educar a la jugadora para que sepa mantener unos índices adecuados de ansiedad ante la competición.

A considerar:

- Desarrollo de los entrenamientos.
- Comportamiento y actitud del equipo.
- Alteraciones tanto de carácter individual como colectivo.
- Evaluar el desarrollo de los objetivos y metas.

PERIODO DE TRANSICIÓN:

Fase de regeneración y descanso.

Se inicia desde que termina la temporada hasta que se inicia la siguiente.

Desligarse del estrés de la competencia.

Objetivos:

- Recuperar física y psicológicamente a las jugadoras de los esfuerzos de una larga temporada.
- Recuperar a las lesionadas.
- Mejorar las posibles deficiencias de las jugadoras.
- Comenzar la pretemporada en mejor estado de forma que el año anterior.

Unidades Didácticas:

Modelo de Juego 2022 con todas las bases que lo sustentan.

Filosofía de juego.
Sistemas de Juego.
Indicadores futbolísticos.
Principios de juego Generales.
Principios de juego Defensivos.
Principios de juego Ofensivos.
Concepciones de juego.
Organización Defensiva.
Organización Ofensiva.
Táctica fija y Funcional.

Con balón:
Secuencia Técnica (Dominio de balón).
Conducción y sus elementos.
Pase

Sin balón:
Aspecto físico.

Metodología:

Para el trabajo y desarrollo de este curso es utilizado el método analítico, aunque en la mayoría de los entrenamientos se utiliza el método sintético - analítico – sintético, esto significa que todos los contenidos serán desarrollados a través de ejercicios y juegos, donde en los ejercicios permite observar y fijar ciertos movimientos de acuerdo a la actividad señalada y en ocasiones para corregir algunos gestos técnicos, con respecto a los juegos permite observar la toma de decisiones de cada uno de las alumnas, que es fundamental para jugar al fútbol.

Evaluación:

- Asistencia
- Participación y compromiso por la selección
- Competencias.

La evaluación, se obtiene del rendimiento como jugador en los entrenamientos y partidos, con su correspondiente calificación en notas.

Asistencia: A práctica, es de un 100% obligatoria.