

FÚTBOL SELECCIÓN DAMAS RNR

Profesor Responsable	: Sebastián Varas Romero
Código	: LIB55
Semestres	: Otoño y primavera
Tipo de Asignatura	: Libre
Requisito	: Ficha de salud / entrevista con entrenador
Horas teóricas/alumno	: 4
Unidades Docentes	: 3
SCT	: 2

I.- OBJETIVOS.

- Permitir a las alumnas con condiciones, seguir practicando su deporte predilecto con un nivel de exigencia superior.
- Preparar a las alumnas para formar un equipo a nivel competitivo.
- Participar en las competencias universitarias a nivel de Facultades.
- Fomentar la práctica de este deporte entre las alumnas, además de fomentar la calidad y hábitos de vida saludable.
- Favorecer la integración al grupo, juntando diferentes generaciones y en ocasiones a las distintas carreras del Campus, compartiendo y buscando un objetivo en común.
- Distribución adecuada del tiempo libre, en forma útil.
- 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.
- Desarrollar todos los Aspectos de Fútbol (Técnico – Táctico – Físico – Psicológico – Reglamentario)

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.

II.- 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
- Pared
- Táctica Funcional
- Táctica Fija
- Finiquito

Sin balón:

- Aspecto físico.
- Aceleraciones
- Fuerza
- Resistencia
- Agilidad
- Coordinación

III.- 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.

IV.- MÉTODO

Clases prácticas, que deberán elevar el nivel individual y de equipo. Además, se complementará con sesiones teóricas para hacer planes tácticos y de conocimiento social.

V.- EVALUACIÓN

Como actividades propias del curso es la asistencia a las sesiones de entrenamientos, partidos amistosos y competencias organizadas por la DDAF como TIF y JOE. La evaluación, se obtiene del rendimiento como jugadora en los entrenamientos y partidos, con su correspondiente calificación en notas.

VI.- ASISTENCIA

A práctica, es de un 100% obligatoria.