

*CARTILLA DE ACTIVIDADES PARA EL MEJORAMIENTO DE LA TÉCNICA DE REMATE
CON EL PIE, EN EL FÚTBOL, EN NIÑOS DE 11 A 13 AÑOS, DE LA ESCUELA DE
FÚTBOL ESCOFUTUPER*

Camilo Gualdrón Méndez

Corporación Universitaria Minuto de Dios - Uniminuto

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte

Bogotá D.C Diciembre 2014

Cartilla de actividades para el mejoramiento de la técnica de remate con el pie, en el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

CARTILLA DE ACTIVIDADES PARA EL MEJORAMIENTO DE LA TÉCNICA DE REMATE CON EL PIE, EN EL FÚTBOL, EN NIÑOS DE 11 A 13 AÑOS, DE LA ESCUELA DE FÚTBOL ESCOFUTUPER.

CAMILO GUALDRÓN MÉNDEZ

Proyecto de grado para optar al título de Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes

TUTOR:

EDER MAURICIO SANCHEZ

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

PROYECTO DE GRADO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ D.C.

2014

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

Nota de Aceptación

Firma Jurado

Firma Decano

Firma Director de Facultad

Firma Tutor

Bogotá D.C

AGRADECIMIENTOS

A mi tutor Eder Mauricio Sánchez, por darme las pautas para poder desarrollar mi proyecto.

A la escuela de Fútbol Escofutuper, por permitirme trabajar con sus deportistas.

A los docentes que han acompañado mi proceso de aprendizaje durante esta carrera.

DEDICATORIA

Este proyecto es dedicado a mis familiares, acompañantes y personas que siempre me han brindado un apoyo incondicional, pero en especial a mi padre quien ha sido mi mayor motivación y modelo a seguir.

RAE

País: Colombia

Tipo de documento: Proyecto de grado

Título del documento: Cartilla de actividades para el mejoramiento de la técnica del remate con el pie, en el fútbol en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper.

Acceso al documento: Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Autor: Camilo Andrés Gualdrón Méndez.

Director: Eder Mauricio Sánchez

Publicación: 2014

Lugar: Bogotá, Colombia Corporación Universitaria Minuto de Dios

Páginas: 99

Palabras claves: Cartilla, técnica, remate, fútbol.

Descripción: La presente cartilla se realiza con el fin de documentar, una serie de actividades para la enseñanza del remate en el fútbol, utilizando el método analítico, para llevar una secuencialidad en la enseñanza de esta técnica. Utilizamos el método cuantitativo con enfoque cuasi-experimental.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

Fuentes Principales:

Benedek. E. en su libro *Fútbol Infantil* (2001) cuarta edición, Barcelona, España. (P.33-35).

Issurin. V. (2012) en su libro *entrenamiento deportivo, periodización en bloques*. Badalona, España. (P. 5-7)

Hernesto Zambrano Yalamá. (2013).en su tesis. “*manual didáctico de planes diarios de clases para la enseñanza de la técnica individual del fútbol en formato escrito y en software informático, para docentes de cultura física de la ciudad de Ibarra*”. (Magister en docencia de cultura física.). Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Ecuador.

Sampieri, et, al (2006) en su libro *metodología de la investigación*, 4, edición, Mexico

Contenido: Esta cartilla documentara una serie de ejercicios para la enseñanza de la técnica de remate a portería.

Metodología: la estructura metodológica nos brinda las herramientas basadas en los procesos, pruebas e instrumentos para lograr alcanzar los objetivos planteados en la presente investigación.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

Sustentando la estructura de una monografía desarrollamos cada uno de los fundamentos de la investigación que se encontraran en el capítulo número cuatro donde le damos mención a: Tipo de investigación, enfoque, método, fases de la investigación, la población la cual es investigada, y como se realizó la recolección de los datos. El diseño metodológico está conformado por los pasos respectivos como son su primera instancia, por un test de remate al arco con precisión, para diagnosticar el estado técnico del grupo participante, luego pasaremos por las diferentes etapas para la construcción de la cartilla.

Con la creación de esta cartilla, se busca documentar una variedad de ejercicios metodológicos guiados por una secuencialidad, como herramienta de apoyo para, profesores, entrenadores o interesados en el tema. Generando una apreciación contemporánea de la enseñanza aprendizaje en las tendencias usadas en el fútbol.

Conclusiones: con los resultados arrojados por el test, descubrimos la necesidad de construir de esta cartilla, para dar solución a los problemas técnicos de remate que presenta el grupo.

Encontramos que:

De las 60 oportunidades de remate realizados con el pie derecho, el 5% no logra realizar dicho remate, mientras que con el pie izquierdo se obtuvo un 1,6%. Este porcentaje corresponde a aquellas veces que el niño se demoraba demasiado al momento de rematar, ya

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

sea por una mala recepción del pase, por duda al momento de rematar, o por haber sentido la presión del defensa, que se acercaba a obstaculizar el remate.

El 16,6% de los remates con el pie derecho fueron interceptados por el defensa, con el pie izquierdo fueron interceptados 5 de 60 que equivalen al 8,3%. Algunos de los niños tardaban demasiado en realizar el remate, o simplemente preferían esperar la llegada del defensa para realizarle una finta, y luego rematar al arco.

10 de los 60 remates al arco (16,6%) con el pie derecho salieron desviados, por parte de los remates con pie izquierdo 19 de 60 (31,6%). los remates al arco que aquí se realizaron salieron desviados como consecuencia, de no haber logrado adoptar el gesto técnico correctamente, lanzando la pelota con poca precisión.

Los remates detenidos por el portero que fueron realizados con el pie derecho representan un 30%, mientras que en el caso del pie izquierdo constituyen un 25%. Aquí encontramos un porcentaje bastante representativo, pues constituyen entre la tercera y cuarta parte de la totalidad de los remates al arco. Estos remates que fueron detenidos por el portero fueron por la misma razón que el punto anterior, aunque también hay que tener en cuenta la virtud del portero al momento de evitar que el remate terminara en gol.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

La efectividad de remates con pie derecho que entraron a gol fue de 28,3%, con el pie izquierdo 30%. En este punto resaltamos la similitud de efectividad de gol en relación a los remates con pie derecho e izquierdo, pues los porcentajes son semejantes teniendo en cuenta que generalmente el niño presenta dificultad al rematar con su pie no dominante.

En el caso del remate que ingreso a gol y logro derribar los conos, el cual representaba la máxima puntuación (6 puntos) y en el cual se hizo mayor énfasis, observamos que los resultados de remate con pie derecho al igual que con pie izquierdo fueron solo del 3,3%.

Según Benedek. E. (2001). Haciendo referencia a las fases de desarrollo motor en los deportes, nos dice que “el grado de dominio de habilidades técnicas y tácticas, en muchos casos no supera todavía la coordinación gruesa o global” (p.33-35). Es por ello que no podemos esperar que un niño de 11 o 13 años de edad, domine la técnica del remate al arco con gran facilidad, pues aún no hay una coordinación netamente desarrollada, su sistema muscular no está consolidado, se encuentra en etapa de crecimiento, lo cual trae consigo cambios a nivel óseo, muscular, pulmonar, cognitivo, y emotivo.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

Estas razones nos permiten justificar por qué los deportistas de la escuela de formación deportiva Escofutuper presentan falencias a nivel técnico y para este caso en el remate al arco con precisión.

Con el desarrollo de esta cartilla, lograremos mejorar la técnica del remate a portería en la categoría de 11 a 13 años de edad, de la escuela de fútbol Escofutuper, aumentando la efectividad a la hora de rematar a portería y convertir en gol, lo que va a traer como consecuencia una sutil diferencia, en número de goles, ya sea en un partido o en la tabla de posiciones, y así tomar ventaja en comparación con los demás equipos competidores.

Fecha de elaboración del RAE: 11 Nov de 2014

INDICE DE CONTENIDO

1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	22
1.1 Macro Contexto.....	23
1.2 Micro Contexto.....	24
2. PROBLEMÁTICA.....	25
2.1 Descripción del Problema.....	25
2.2 Formulación del Problema.....	27
2.2 Justificación.....	28
2.4 Objetivos.....	28
2.4.1 Objetivo General.....	28

2.4.2 Objetivos Específicos.....	29
3. MARCO REFERENCIAL.....	30
3.1 Marco de Antecedentes.....	30
3.2 Marco teórico.....	31
3.3 Marco legal.....	34
4. DISEÑO METODOLOGICO.....	37
4.1 Tipo de investigación.....	37
4.2 Método de investigación.....	37
4.2.1 Metodología de la enseñanza.....	38
4.3 Fases de investigación.....	46
4.4 Población y muestra	47

4.5 Instrumento de recolección de datos.....	48
4.5.1 Test de remate al arco con precisión.....	48
5. RESULTADOS.....	52
5.1 Técnica de análisis.....	52
5.2 Interpretación de resultados	53
6. CONCLUSIONES.....	75
7. PROSPECTIVA.....	77
Bibliografía.....	78
Anexos.....	80

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Fases de la investigación.....	46
Tabla 2. Tabla de baremos del test.....	51
Tabla 3. Resultados porcentuales individuales.....	54
Tabla 4. Porcentajes según el ítem.....	56

INDICE DE FIGURA

Grafica 1. Resultados según el perfil.....	27
Grafica 2. Resultados individuales.....	55
Grafica 3. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 1.....	60
Grafica 4. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 2.....	61
Grafica 5. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 3.....	62
Grafica 6. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 4.....	63
Grafica 7. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 5.....	65
Grafica 8. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 6.....	67
Grafica 9. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 7.....	68
Grafica 10. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 8.....	69
Grafica 11. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 9.....	70
Grafica 12. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 10.....	71
Grafica 13. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 11.....	72

Grafica 14. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 12.....73

INTRODUCCIÓN

Para entrar en contexto iniciare mencionando las partes en las cuales se fundamenta el fútbol, sobre las cuales nos habla Issurin V.(2012) (p. 5-7).

Tenemos un fundamento *físico*, el cual se encarga de mejorar las capacidades físicas (motrices) e incrementar el potencial fisiológico de los deportistas.

Por otra parte tenemos un fundamento *técnico*, definido como la adquisición de habilidades técnicas y cognitivas y así conseguir el nivel deseado de dominio técnico.

Por medio de la preparación *táctica*, se busca la adquisición de tácticas cognitivas específicas para el deporte, que permitan el uso más efectivo de las capacidades motrices y técnicas en la competición.

En la preparación *psicológica (mental)*, la cual se ocupa de desarrollar la personalidad del deportista para que este tenga armonía, una alta motivación y una moral estable. Inculcar las

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

habilidades de autorregulación cognitiva del estado emocional de los deportistas para facilitar la realización máxima de su potencial psicofisiológico.

Por ultimo este autor nos habla de una *preparación intelectual*, dedicada a mejorar el conocimiento general y específico del deporte de los deportistas para completar de forma efectiva su programa de entrenamiento y competiciones.

Aunque la preparación de estos cinco fundamentos es de vital importancia, para el desarrollo de este proyecto nos vamos a centrar en el desarrollo del fundamento técnico del remate a portería.

La técnica que caracteriza el fútbol sobre todo, es el impulso del balón con el pie, lo cual es la parte básica del remate. Para el desarrollo del juego mismo, se debe tener en cuenta las diferentes técnicas de impulsar el balón. Cada jugador debe tener conciencia sobre el momento y la parte del pie con el que impulsara dicho elemento. Para ello citare las diferentes formas de impulsar el balón según Moreno M, (1994). (P.90-106)

- Impulso recto con empeine.
- Impulso con el interior del empeine.
- Impulso con el exterior del empeine.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

- Impulso con el interior del pie.
- Impulso con la cabeza.

La enseñanza de esta técnica se realizara a través de la creación de una cartilla, la cual documenta una serie de ejercicios que, apoyados por el método analítico, nos darán una guía del proceso de secuencial de la enseñanza del remate a portería.

En la escuela de fútbol Escofutuper, se descubrió distintas falencias en la parte técnica del equipo, entre ellas, se pudo observar que tanto en los partidos preparatorios como los de competición, el grupo presentó problemas al momento de realizar el remate a portería, lo que ha traído como consecuencia un porcentaje bastante bajo en la productividad ofensiva del equipo y más exactamente en el número de goles anotados al equipo rival.

Para mitigar esta dificultad, se propone al entrenador del equipo la puesta en práctica de la cartilla, la cual va a permitir mejorar la técnica del remate, a través del proceso metodológico analítico que se plantea aquí. De esta manera se llevara un hilo conductor que los guiara desde lo más fundamental que sería el posicionamiento del cuerpo frente al balón, hasta llegar a la realización del remate con alto grado de dificultad, lo que para esta actividad deportiva se entiende como, la realización del remate a portería con el balón en movimiento, luego de superar un adversario y en lo posible conseguir anotar el gol.

1. CONTEXTUALIZACIÓN

La técnica en los deportes cumple un papel vital, pues es por medio de ella que se realiza la ejecución de los movimientos necesarios y más eficaces para cumplir el objetivo en cada deporte. A través de los años se ha analizado tanto a los deportistas que han logrado obtener grandes resultados en su especialidad revisando cada movimiento, y gesto técnico que ha conseguido mejor al gesto anterior, como los factores endógenos y exógenos. “La técnica en el fútbol está compuesta por todas las acciones que un jugador es capaz de desarrollar dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto permitidas por el reglamento”. (Moreno M. (1994).

Antiguamente, cuando al fútbol no se trataba de imprimirle la máxima velocidad, se decía: “para el balón, levanta la cabeza, mira y pasa”; en la actualidad, en función de la velocidad, estos términos se han cambiado en su orden, diciendo: “levanta la cabeza y mira, para el balón o mejor, orienta el control y juega”. Yalamá. H. (2013). (P. 63)

Hoy día tanto en fútbol como en otros deportes, la unión de una perfecta técnica con la velocidad adecuada, es la cualidad dominante. La velocidad en el fútbol se resume en ejecutar lo más rápido posible y con la máxima precisión todos los gestos técnicos, así como todos los movimientos en las organizaciones tácticas, los cuales están sólo al alcance de los jugadores perfectamente preparados y a su vez, de los equipos debidamente conjuntados.

1.1 Macro contexto.

La técnica de tiro a la portería es enseñada en todas las escuelas de fútbol de nuestro país, ya que al ser un deporte que se juega con un elemento externo, se busca que los futbolistas desde pequeños logren conseguir un completo dominio sobre este elemento, con el fin de que tengan facilidad para transportarlo hasta el campo contrario, y alcanzar el objetivo de todo equipo de fútbol, anotar la mayor cantidad de goles.

Aquí notamos que en los niños desde pequeños, curiosamente existe una gran tendencia por desenvolverse como delanteros, soñando algún día ser como sus grandes ídolos del momento (Lionel Messi, Cristiano Ronaldo, Falcao García, entre otros) algunos estrellas de la selección de su país, y otros que brillan en los mejores clubes, de las ligas más importantes del fútbol. Estos futuros deportistas sienten gran tentación por jugar en esta posición y convertirse en los goleadores de sus equipos, pues aunque se juegue en otra posición y hagas un excelente partido como defensa, medio campo o en la arquería, siempre se le darán más crédito a quien anota los goles.

1.2 Micro contexto.

En Bogotá hay cientos de escuelas de fútbol que trabajan con categorías desde su iniciación hasta muchachos con 17 o 18 años de edad. Como mencionábamos anteriormente el objetivo de este deporte consiste en anotar la mayor cantidad de goles al equipo contrario, y evitar que el otro equipo cumpla este mismo objetivo. Al finalizar el partido el ganador se definirá luego de obtener el producto entre goles anotados y goles recibidos.

Es por esto que en estas escuelas de fútbol se hace gran énfasis en la enseñanza de la técnica individual y colectiva, buscando como fin mejorar los resultados obtenidos por su equipo.

Entre la enseñanza de la técnica individual podemos notar que cuando vemos al entrenador enseñando la parte técnica del equipo, este hace gran énfasis en la enseñanza de la técnica de tiro a portería, en donde dedica el tiempo necesario para enseñar desde el reconocimiento de las partes de contacto con el balón, hasta llegar a la enseñanza del remate con alto grado de dificultad.

La razón por la cual se dedica bastante tiempo a la enseñanza de la técnica de tiro a portería, reside en la importancia de que el equipo convierta las opciones de anotar en goles, y así tomar ventaja sobre el juego.

2. PROBLEMÁTICA

En la escuela de fútbol Escofutuper, he descubierto distintas falencias en la parte técnica del equipo, entre ellas, pude observar que tanto en los partidos preparatorios como los de competición, el grupo ha presentado problemas al momento de realizar el remate al arco, lo que ha traído como consecuencia, un porcentaje bastante bajo, en la productividad ofensiva del equipo y más exactamente en el número de goles anotados al equipo rival.

2.1 Descripción del problema.

En la escuela de fútbol Escojutuper categoría 11 a 13 años se pudo identificar la baja eficacia en anotaciones de gol, como consecuencia de la falta de fundamentación técnica individual que respecta al tiro al arco.

En este grupo notamos errores a la hora de rematar como; tiros desviados, falta de potencia en el remate, habilidad para rematar al lugar más factible dentro del arco, falta de dominio de su pie no dominante, entre otras. Esta falencia se pudo identificar, luego de observar partidos preparatorios, competitivos y algunas actividades en sus entrenamientos que requerían rematar al arco.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

Aparte de la observación que se realizó, también se utilizó un test de remate a portería con precisión, el cual se aplicó a 12 niños de categoría 11 a 13 años de edad, en el cual se midió la eficacia de derribar un objetivo puesto a cada palo vertical del arco, primero rematando en 5 oportunidades con en el pie derecho y luego con el pie izquierdo.

Del 100% de la prueba obtuvimos que los resultados arrojados por este test son:

En remate con pie derecho el 5% de no logra tirar al arco mientras que con pie izquierdo el 1,60%.

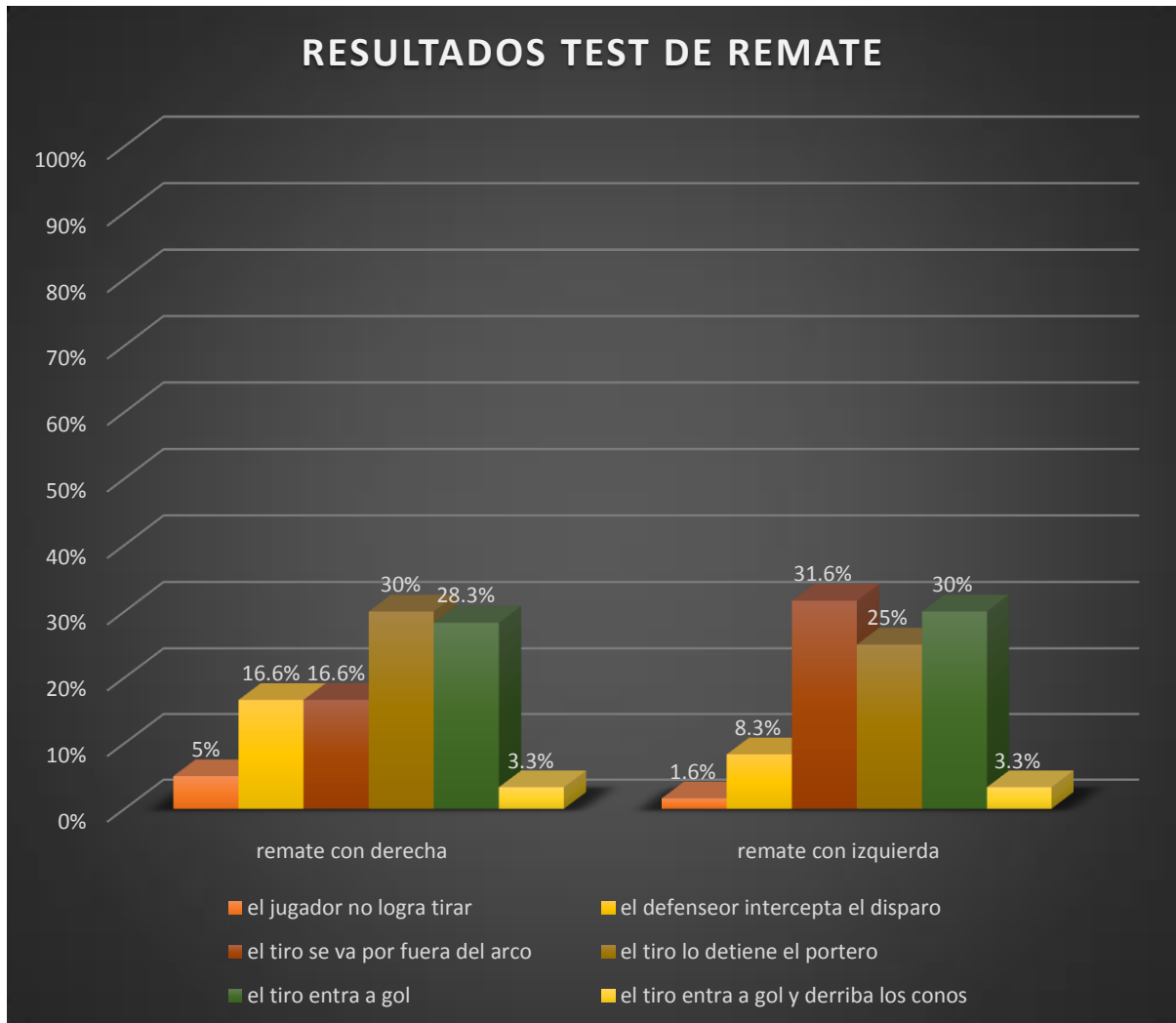
El 16,6% de los remates con pie derecho fueron interceptados, mientras que en el pie izquierdo el 8,30%.

En el tiro que se fue desviado fuera del arco el 16,6% equivalen al pie derecho, mientras que 31,60% equivalen al remate con pie izquierdo.

En el cuarto ítem se encontraba el tiro detenido por el portero en el que se presenta un un 30% en el remate con pie derecho y un 25% con pie izquierdo.

El tiro que entro a gol represento un 28,3% en remate con pie derecho y 30% con pie izquierdo.

Por ultimo encontramos el tiro que entro a gol y logro derribar los conos el cual representa la máxima calificación, en él obtuvimos 3,3% en remate con pie derecho al igual que con pie izquierdo.



Grafica 1. Resultados según el perfil

2.2 Formulación del problema.

¿Cómo mejorar la técnica del remate en fútbol, en la escuela de fútbol Escofutuper categoría 11 a 13?

2.3 Justificación.

Esta cartilla se realiza con la finalidad de mejorar el fundamento técnico del remate, pues a través de la observación y el desarrollo del test de remate a portería con precisión, se evidencio que el grupo de deportistas de la escuela de fútbol Escofutuper, presenta problemas al momento de definir al arco.

Esta situación ocurre generalmente en la mayoría de escuelas deportivas de fútbol que trabajan con niños de 11 a 13 años de edad, pues al momento de hablar de esta edad, se debe tener en cuenta que el aprendiz se encuentra en su fase de desarrollo, y aún no ha consolidado su sistema óseo muscular, cardio-pulmonar, lo cual impide la adopción de esta técnica de forma perfecta.

2.4 Objetivos.

2.4.1 Objetivo general.

Realizar una cartilla para el mejoramiento de la técnica del remate con el pie, en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol Escofutuper.

2.4.2 Objetivos específicos.

- Reconocer las superficies de contacto.

- Mejorar el remate con el perfil dominante y no dominante de los jugadores de la escuela de fútbol Escofutuper categoría 11 a 13 años.

- Optimizar la precisión del remate de los jugadores de la escuela de fútbol Escofutuper categoría 11 a 13 años.

3. MARCO REFERENCIAL.

3.1 Marco de antecedentes.

Para la realización de este proyecto realice diferentes consultas de tipo investigativo, con el fin de contextualizar, fortalecer y obtener mayor credibilidad en la construcción de esta cartilla.

Una de estas consultas la desarrolle en el repositorio de la universidad libre de Colombia, citando a Murillo, H. & Duran G. (2011) tesis titulada “*Propuesta metodológica para el mejoramiento de la técnica del remate con presión en las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la universidad libre*”. (Bogotá, Colombia).

El siguiente es un artículo científico tomado de la web, de los autores Sosa, D., & Díaz, J. (2010). Llamado “Sistematización de la enseñanza de los fundamentos técnicos del futbol en la etapa de formación básica de los niños del club deportivo el nacional. Propuesta alternativa” (Quito, Ecuador) y se encuentra en las instalaciones del club Deportivo “el Nacional”. <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/900>.

Cartilla de actividades para el mejoramiento de la técnica de remate con el pie, en el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper Zambrano, E. (2013), en su trabajo de grado, “Manual didáctico de planes diarios de clase para la enseñanza de la técnica individual del fútbol en formato escrito y en software informático” (Ibarra, Ecuador), (Magister en docencia de cultura física.). Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Ecuador, realizo un diagnóstico para identificar el grado de conocimientos futbolísticos que tienen la mayoría de docentes de los colegios de su sector. En esta valoración determino que la mayoría de los profesores presentan problemas al momento de hablar sobre la teoría de este deporte. También descubrió que una parte considerable de este grupo, no planea sus clases, lo que trae como consecuencia una improvisación con escasos fundamentos teóricos del fútbol. No tienen los conocimientos suficientes para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol, plantea un manual para la enseñanza de dicha técnica, que le permita a estos docentes estudiar y reconocer lo que enseñan a sus estudiantes cuando instruyen en este deporte.

3.2 Marco teórico.

La realización de esta cartilla se basó en 3 autores que nos hacen referencia a la preparación técnica, métodos de enseñanza del fútbol, y las etapas de crecimiento en relación a este deporte. Dichos autores son Benedek Endre, Issurin Vladimir y Sánchez Bañuelos.

Para la realización de una cartilla de ejercicios que buscan mejorar la técnica del remate, primero se debe tener en cuenta la edad del grupo de trabajo, y sus características fisiológicas. Es aquí donde Benedek Endre (2001) en su libro “*fútbol infantil*”, cuarta edición, Barcelona, España. Menciona unas etapas de formación básica, entre las que reconoce la

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper “fase de transmisión de los elementos básicos de la técnica y táctica del fútbol, así como las cualidades físicas”.(p.33).

En esta fase hablamos de niños de 10 a 12 años, y es característico la transmisión de las bases de la técnica, táctica y las capacidades físicas, la educación de cara al entrenamiento regular, la adaptación a la sociedad y el aprendizaje de habilidades motrices variadas. Benedek. E. (2001). (P.33-35) reconoce que, “aunque el grado de dominio de habilidades técnicas y tácticas en muchos casos no supera todavía la coordinación gruesa o global, hay que darles a los niños la oportunidad de aplicarlas en la competición.

Según el autor en esta edad se busca la adquisición y formación exhaustiva de los elementos técnicos, del refinamiento y la mejora de los gestos motores.

Conforme a la edad de 12 a 14 años, Benedek . E. (2001). (P.33). Hace referencia a la “*fase de consolidación y formación básica*”. Aquí, aunque sigue hablando de formación técnico-táctica específica y de preparación física especial-básica, el autor recomienda que a través de ejercicios, formas jugadas, y partidos de entrenamiento con carácter competitivo, se logre el fomento del ejercicio aplicado y aumento de las experiencias. Al finalizar este proceso, se debe llegar a una mayor consolidación y perfeccionamiento de los elementos técnicos.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

Issurin Vladimir (2012) en su libro “*entrenamiento deportivo, periodización en bloques*” nos acerca más hacia la concepción de técnica, pues para introducir el tema primero menciona las” partes esenciales de la preparación atlética”. (P. 6-9) donde menciona la preparación física, preparación técnica, preparación táctica, preparación psicológica (mental) y preparación intelectual.

Para este caso solo nos enfocaremos en la preparación técnica, la cual define como “la adquisición de habilidades técnicas y cognitivas, y conseguir el nivel deseado de dominio técnico”. En este libro menciona que, “la preparación técnica incluye ejercicios físicos y otras actividades (demostración, explicación, análisis, correcciones verbales y visuales, etc.) cuyo fin es enseñar ciertas habilidades técnicas. En última instancia, se espera que este proceso ayude a los deportistas a conseguir el mayor grado de capacidad técnica, lo que se llama dominio técnico.”

En el fútbol siempre ha existido controversia sobre que método de enseñanza aplicar para sus clases. Para la realización de esta cartilla se escogió la estrategia en la práctica analítica.

Cuando la tarea se puede descomponer en partes y se enseñan por separado estamos aplicando la estrategia analítica. Sánchez Bañuelos (2006) (citado por Zambrano, E.2013) en su tesis. “*manual didáctico de planes diarios de clases para la enseñanza de la técnica individual del fútbol en formato escrito y en software informático, para docentes de cultura física de la ciudad de Ibarra*”. (Magister en docencia de cultura física.). Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Ecuador, presenta tres tipos: pura, secuencial y progresiva.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

En este caso utilizaremos la *estrategia analítica secuencial*, la cual descompone la tarea en partes y la ejecución comienza por la primera parte en orden temporal. Cada parte se practica aisladamente para luego proceder al final a la síntesis. Podemos tomar como ejemplo el salto de longitud. Descompondremos las partes en: carrera, impulsión, vuelo y caída. No se debe olvidar que cada parte se entrena por separado y en orden secuencial:

1. Carrera
2. Impulso
3. Vuelo
4. Caída
5. Para finalizar sintetizándolo en el modelo completo.

Por medio de esta estrategia de enseñanza instruiremos a los integrantes de la escuela de fútbol Escofutuper, el paso a paso a seguir para la comprensión, adquisición y mecanización del gesto técnico, buscando que el niño logre obtener una huella motriz de este gesto técnico de la forma más eficaz.

3.3 Marco legal.

Con la finalidad de contextualizar este proyecto de grado dentro del marco legal, mencionare aquí algunas leyes y artículos correspondientes a la constitución política colombiana, que fundamentan esta investigación desde su jurisdicción.

Ley 181 de enero 18 de 1995, por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

TITULO I. ART. 1º- Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

TITULO IV: Del Deporte

CAPITULO 1: Definiciones y clasificación

Artículo 15. El deporte en general, es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Artículo 16. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes:

Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación deportiva y semejantes.

4. DISEÑO METODOLÓGICO.

Está conformado por una fase diagnóstica, en la cual mediante la observación y luego la aplicación de un test, se evidencia la falencia a nivel técnico que presenta el grupo, con el fin de plantear una cartilla de ejercicios para mejorar la técnica del remate. Luego del planteamiento se lleva a cabo el desarrollo de esta cartilla, documentando los ejercicios con su respectivo procedimiento para la adquisición de la técnica del remate al arco en el fútbol.

4.1 Tipo de investigación.

Esta investigación se desarrolla de tipo cuantitativo, ya que su medición es controlada, objetiva, sus datos son sólidos y repetibles, y permiten ser analizados y evaluados de forma matemática.

4.2 método de investigación.

Sampieri, et, al (2006) en su libro *metodología de la investigación*, 4, edición, Mexico, menciona que, “En los diseños cuasiexperimentales los sujetos no se asignan al azar

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento: son grupos intactos (la razón por la que surgen y la manera como se formaron es independiente o aparte del experimento)”. (P. 203).

Como menciona Sampieri, et, al en el párrafo anterior, el diseño cuasiexperimental no se realiza con un grupo al azar, sino que dicho grupo ya está conformado, como ocurre en este caso, pues los participantes del grupo a trabajar son 12 integrantes de la categoría de 11 a 13 años de edad, de la escuela de fútbol Escofutuper.

Con este grupo se llevó a cabo la aplicación de un test de remate al arco con precisión, para evaluar su estado actual en la habilidad técnica, pues como se mencionó anteriormente en el apartado (descripción del problema), los deportistas del este equipo presentan bajos índices de efectividad al momento de realizar un remate, lo que en otras palabras sería poca anotación de gol.

4.2.1 Metodología de la enseñanza.

Como metodología de la enseñanza utilice la *estrategia analítica secuencial*, Sánchez Bañuelos (2006) (citado por Zambrano, E.2013) en su tesis. “*manual didáctico de planes*

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper diarios de clases para la enseñanza de la técnica individual del fútbol en formato escrito y en software informático, para docentes de cultura física de la ciudad de Ibarra". (P. 90-91)

(Magister en docencia de cultura física.). Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Ecuador.

La cual me permitió descomponer la tarea varias partes.

Escogí este método para la realización de la cartilla, ya que me parece apropiado, pues me permitió desarrollar la técnica del remate desde el inicio hasta llegar a la automatización del gesto técnico.

Con la descomposición del gesto técnico se logró identificar los errores que cometían la mayoría de los deportistas, hacer un ajuste por medio de la repetición, y restaurar el movimiento adecuado como parte del proceso para alcanzar el objetivo, el cual se basó en la adopción correcta de dicha técnica para aumentar sus posibilidades de anotar gol al equipo contrario.

Formas de impulsar el balón para pasar o chutar La técnica que caracteriza el fútbol sobre todo, es el impulso del balón con el pie y la cabeza. Para el juego mismo, las diferentes técnicas de impulsar el balón tienen un significado importante, ya que cada jugador debe saber en qué momento y con qué parte del pie golpear al balón. Tanto el pase de mucha precisión, como el tiro a portería se realizan por medio de estas técnicas. Se diferencian entre las siguientes formas:

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

- Impulso recto con empeine.
- Impulso con el interior del empeine.
- Impulso con el exterior del empeine.
- Impulso con el interior del pie.
- Impulso con la cabeza.

Es muy importante conocer estas fases, para poder corregir técnicas equivocadas. El entrenador debe tener una idea clara de las acciones parciales que han de realizar brazos, extremidades inferiores y tronco. Entre las siguientes fases fundamentales se pueden distinguir:

- *Fase de preparación:* La pierna o la cabeza realizan un movimiento contrario a la dirección que va tomar el balón.
- *Fase principal:* La pierna libre o la cabeza se desplazarán en dirección al golpeo y la superficie del cuerpo que transmitirá el impulso entre en contacto con el balón.
- *Fase final:* La pierna de impulso acaba su trayectoria retardando la velocidad. Las posibilidades de aplicación son diferentes en cada tipo de golpeo, dependen, por un lado, del perfeccionamiento técnico del jugador (por ejemplo los pases de precisión se juegan mejor con el interior del pie que con el empeine), pero, sobre todo se ven condiciones por las posibilidades anatómicas que se dan en cada tipo de golpeo.

Así por ejemplo, con la técnica del impulso con el empeine se puede jugar el balón con más fuerza y por lo tanto más lejos, que con la técnica del impulso con el interior del pie.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

Para que una técnica de golpeo tenga éxito, no sólo importa el desarrollo temporal-espacial del movimiento. También es muy importante la coordinación entre los movimientos parciales, que se realizan con la pierna de apoyo, el tronco y los brazos.

- ❖ **Golpeo con el empeine** El golpeo recto con el empeine es la técnica con la que se pueden realizar los pases más largos y los tiros (chuts) fuertes. Es la clásica para el tiro a portería. Reduciendo un poco la fuerza, también puede servir para pases cortos. También se puede variar mejor que con cualquier otra técnica de golpeo, la altura de la trayectoria del balón, dependiendo de la posición del pie. Para ello es muy importante la colocación de la pierna de apoyo y de la pierna de golpeo.

Aplicación:

- ✓ Pase corto/largo.
- ✓ Pase al ras del suelo.
- ✓ Pase con trayectoria alta.
- ✓ Pase con efecto.
- ✓ Tiro fuerte/precisión.
- ✓ Juego directo.

Desarrollo del movimiento:

- Desplazamiento previo: En línea recta al objetivo.
- Pierna de apoyo: Ligeramente flexionada en las articulaciones del tobillo, de la rodilla y de la cadera.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

- Pie de apoyo: Se coloca al lado del balón separado de éste aproximadamente lo que sería la anchura de un pie.
- Pierna de golpeo: En la fase de preparación se llevan las articulaciones de la cadera y de la rodilla hacia atrás y en la fase principal hacia delante, contra el balón; al mismo tiempo una aceleración rápida de la pierna; en la fase final la pierna se sigue moviendo todavía hacia delante y hacia arriba.
- Pie de golpeo: Se estira el tobillo hacia abajo y se fija contrayendo los músculos.
- Superficie de contacto: El empeine.
- Tronco: Ligera flexión con la pierna de apoyo.
- Brazos: El trazo opuesto a la pierna de golpeo se lleva igualmente, primero hacia después adelante.

Errores más frecuentes:

- El desplazamiento previo y el gesto de golpe no se realizan en dirección al objetivo.
- El pie de apoyo no se encuentra al lado del balón, sino detrás.
- Se flexiona insuficientemente la rodilla de la rodilla de apoyo.
- Se flexiona el pie de apoyo hacia arriba y no se fija la musculatura.
- Superficie de contacto: el empeine no toca el balón en su centro.
- El tronco no está flexionado hacia adelante.

- ❖ Golpeo con interior del empeine Con este se puede impulsar el balón, aún mejor que con el golpeo con el empeine, a una trayectoria alta y sobre todo, se puede darle al balón, con esta técnica un efecto especial.

A través de un fenómeno que la física llama “efecto Magnus” Magnus. H. (2014). Se produce en el balón en rotación, unas proporciones desiguales de la presión atmosférica. Estas provocan una trayectoria curvilínea. Con esta técnica muy habitual se puede, ejecutar un tiro libre, tirar el balón contra la portería, por el lado de la barrera justo entre esta y el primer poste.

Aplicación:

- ✓ Pase corto.
- ✓ Pase largo
- ✓ Pase ras del suelo.
- ✓ Pase con trayectoria alta.
- ✓ Pase con efecto.
- ✓ Tiro con fuerza.
- ✓ Tiro con precisión.
- ✓ Juego directo.

Desarrollo del movimiento:

- Trayectoria previa: Arqueada en dirección al objetivo.
- Pierna de apoyo: Flexionada en la cadera, la rodilla y el tobillo.
- Pie de apoyo: Se encuentra a dos o tres anchuras de pie, en diagonal detrás del balón.
- Pierna de golpeo: En la fase previa se lleva la cadera, y la rodilla flexionada, hacia atrás y en la fase principal, hacia delante contra el balón; durante todo el movimiento se realiza una rotación de la pierna, en la articulación de la cadera,

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

hacia fuera. En la fase final, la pierna de golpeo sigue su trayectoria circular hasta acabar por delante de la pierna de apoyo.

- Pie de golpeo: Flexionado moderadamente en el tobillo y orientado hacia fuera.
- Superficie de contacto: Interior del empeine.
- Tronco: Encima de la pierna de apoyo.
- Brazos: Mantienen el equilibrio separados a la derecha y a la izquierda del cuerpo.

Errores frecuentes:

- La trayectoria previa es demasiado recta.
 - La pierna de apoyo se coloca demasiado cerca del balón.
 - No se realiza la rotación hacia afuera del pie de golpe.
 - La pierna de golpe solo se mueve en la rodilla; de esta manera el impulso será demasiado débil.
 - Se fija demasiado poco la articulación del pie de golpe.
 - Se lleva el tronco demasiado atrás.
-
- ❖ Golpeo con el exterior del empeine Esta técnica es el “brujo” entre todas las técnicas de golpeo, porque con ella se pueden solucionar casi todas las situaciones tácticas distintas. Sirve tanto para el pase corto oculto, como para el pase largo con efecto a un compañero que se encuentra detrás de un adversario y que parece imposible de alcanzar.

✓ Aplicación:

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

- ✓ Pase corto.
- ✓ Pase largo
- ✓ Pase ras del suelo.
- ✓ Pase con trayectoria alta.
- ✓ Pase con efecto.
- ✓ Tiro con fuerza.
- ✓ Tiro con precisión.
- ✓ Juego directo.

Desarrollo del movimiento:

- Trayectoria previa: Recta o algo arqueada, según el efecto que se quiere conseguir.
- Pierna de apoyo: A la anchura de dos pies, al lado del balón.
- Pie de apoyo: Ligeramente flexionado en el tobillo, la rodilla y la cadera.
- Pierna de golpeo: Se mueve hacia atrás en línea recta, flexionando la rodilla y la cadera; la fase principal se adelanta, aumentando cada vez más la ligera rotación hacia el interior.

Poco antes con el contacto con el balón, una aceleración pronunciada que se inicia en la articulación de la rodilla; en la fase final se lleva la pierna lateralmente hacia arriba flexionando cada vez más la rodilla y la cadera.

- Pie de golpeo: Ligeramente estirado con una pequeña rotación del tobillo hacia el interior; fijación del tobillo.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

- Superficie de contacto: Parte exterior del empeine.
- Tronco: Ligeramente flexionado hacia delante, encima del balón.
- Brazos: Mantienen el equilibrio separados del cuerpo.

Errores más frecuentes:

- Pie de apoyo demasiado cerca del balón.
- Flexión hacia atrás o, rotación interior de la pierna de golpe, demasiado poco pronunciadas.
- Poca rotación hacia el interior del pie de golpe.
- Se entra en contacto con el balón demasiado en el centro y no en la parte lateral.
- El tronco está demasiado flexionado hacia atrás.

4.3 Fases de investigación.

ACTIVIDAD	OBJETIVO
Diagnóstico del grupo	Evaluar
Aplicación del test	diagnosticar el estado técnico del grupo
evaluación del test	identificar variables y posibles similitudes
Elaboración de la cartilla	Diseñar a partir del diagnóstico del grupo
Finalización	creación de la cartilla

Tabla 1. Fases de la investigación.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

Con base en las fases de investigación, primeramente se realizó un diagnóstico, para identificar el estado en que se encuentran los jugadores, a través de la observación de los partidos preparatorios y de competencia, y por otra parte con la realización de un test de remate al arco, el cual valora algunos aspectos que permiten identificar el estado técnico del fundamento de remate al arco, según la tabla de baremos presentada en el test.

Seguidamente después de realizar el test e identificar variables y posibles similitudes, se procede a diseñar los ejercicios que permitirán mejorar la técnica del remate en estos jugadores, para luego ser anexados en la cartilla respetando el orden que nos planeó la *estrategia analítica secuencial*, de Sánchez Bañuelos (2006).

4.4 Población y muestra.

Este proyecto se realiza con la escuela de fútbol Escofutuper categoría 11 a 13 años de edad, la cual realiza sus clases en el parque San Andrés ubicado en el barrio Bochica, localidad 10 Engativá.

La zona se encuentra rodeada por un sector residencial activo el cual ha permitido la integración de la población. La escuela funciona dentro del parque, exactamente en la cancha

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

de fútbol 11, la cual hace parte de un recinto lúdico que cuenta con un área de 12.000 m², se encuentra aledaño al Centro Comercial 80, Portal de Transmilenio de la Calle 80 y al hospital de Engativá, este parque ofrece diferentes tipos de escenarios deportivos entre los que se destacan una pista de patinaje artístico y una de velocidad, pista de trote, pista de bicigrós, cancha de tenis entre otros. También cuenta con amplias zonas verdes que resaltan la esencia de un lugar apropiado para la recreación, el descanso y el deporte.

4.5 Instrumentos de recolección de datos.

El instrumento que fue utilizado para este proyecto, fue un test de remate al arco con precisión o test de tiro a portería, Por medio del blog entrenadores.info. Test de control técnico. Recuperado de http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/test_tec/test_tec.htm#3-Test%20Precision%20Empeine , apartado tercero, el cual permitió diagnosticar el estado de desarrollo técnico de este fundamento.

4.5.1 Test de remate al arco con precisión o tiro a portería.

Para la realización de dicho test necesitamos la colaboración de 4 niños, los cuales tendrán las siguientes funciones:

Jugador 1 cumplirá la función de arquero y deberá evitar que el balón ingrese al arco.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

Jugador 2 (color azul): será en este caso el que va a ser evaluado, partirá de una posición de espaldas a la portería, aproximadamente a tres metros del área (línea discontinua de balonmano). Su función será recibir el pase del jugador número 4 y realizar el remate al arco, buscando derribar alguno de los conos, antes de que sea interceptado por el 3er jugador que tendrá la función de defensa y buscara impedir este remate.

Jugador 3 (color verde): se situará en la línea de banda izquierda a la altura del jugador verde, este jugador tendrá el cargo de defensor, y buscara evitar el remate del jugador número 2.

Jugador 4 (color amarillo): se situará con balón a unos 7 metros más retrasado que el jugador azul y en la banda derecha, él será el encargado de realizar el pase al jugador número 2, para que este realice el remate al arco.



El test comienza cuando el jugador amarillo realiza un pase al pie al jugador azul, el cual

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper debe realizar un tiro a portería desde fuera del área antes de que el jugador verde (que empieza a correr en el momento en que el jugador amarillo realiza el pase), le alcance e intercepte el tiro.

Cada jugador realizará 5 tiros recibiendo el pase desde la derecha como se explica en el dibujo anterior, y 5 tiros recibiendo el pase por la izquierda, saliendo el defensor desde el lado contrario.

El jugador azul (el cuál es evaluado), debe de conseguir realizar el tiro de forma rápida, de manera que logre golpear al balón sin que el jugador le moleste, por lo que esta será la primera valoración que hagamos del jugador (velocidad de tiro). Para evaluar los otros dos parámetros (precisión y potencia), hemos colocado un objetivo en el interior de la portería (4 conos, 2 junto a cada poste), los cuáles los jugadores deben intentar derribar, de tal forma que se combine en el golpeo a portería tanto la precisión (tocar el cono), como la potencia (derribar el cono).

Valoración final / Sistema de puntuación:

Para valorar la cualificación técnica del jugador en el tiro, usaremos es siguiente sistema de puntuación:

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

ACCIÓN	PUNTUACIÓN
El jugador no logra tirar	1
el defensor intercepta el disparo	2
el tiro se va por fuera de la portería	3
el tiro lo detiene el autor	4
El tiro entra a gol	5
el tiro entra a gol y se derriba el objetivo	6

Tabla 2. Tabla de baremos del test

De los 5 tiros realizados recibiendo el pase desde la derecha, se eliminará tanto la mejor puntuación como la peor de cada jugador, haciendo la media de las otras 3 puntuaciones, la cual será la puntuación final. Lo mismo se realizará con las puntuaciones obtenidas desde el lado contrario, por lo que tras realizar el test cada jugador obtendrá dos puntuaciones, una por cada lado.

5. RESULTADOS

Luego de haber realizado el trabajo investigativo con la escuela de fútbol Escofutuper categoría 11 a 13 años de edad, iniciando con el diagnóstico del problema técnico que presenta el equipo al momento de rematar a través del test de tiro a portería, luego contextualizar el grupo de trabajo, para conocer su entorno en el que se forma, de haber establecido la problemática, objetivos, marco teórico, y por último determinar método de investigación que se utilizó; se logró cumplir el objetivo del proyecto, el cual consistió en desarrollar una cartilla con diferentes ejercicios técnicos del remate a portería, que permitan la enseñanza dicho fundamento, y así mejorar la técnica y obtener un mayor porcentaje de eficacia al momento de disparar al arco buscando anotar la mayor cantidad de goles.

5.1 Técnica de análisis de resultados.

Para el desarrollo de este proyecto, utilizamos el método cuantitativo, el cual nos permitió estudiar el grupo de forma objetiva, y luego realizar una valoración del fundamento técnico del remate a través de un test.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

Este elemento arrojó datos numéricos cuantificables con los que pudimos individualizar a cada deportista asignándole una puntuación, identificar errores de esta técnica, realizar comparaciones entre los mismos integrantes del grupo, entre otros.

Como parte del método cuantitativo pudimos utilizar el tipo de investigación cuasiexperimental que nos permitió trabajar con base a un grupo que no fue elegido al azar, sino fu elegido por el autor.

5.2 Interpretación de datos.

Con el desarrollo del test de tiro al arco, se pudo resumir y analizar los datos que encontramos en la siguiente tabla:

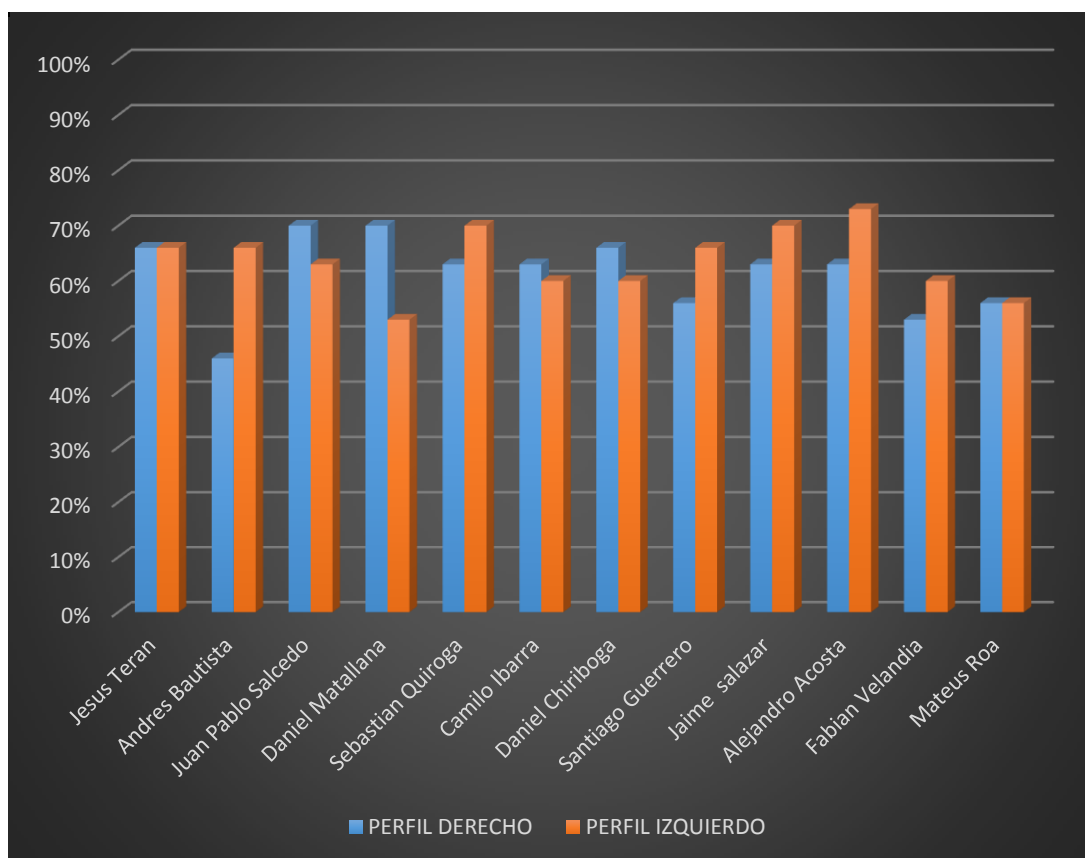
el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

Nombre del jugador	Edad	% remate con pie derecho	% remate con pie izquierdo
Jesús Terán	12 años	66.6%	66.6%
Andrés Bautista	12 años	46.6%	66.6%
Juan Pablo Salcedo	13 años	70%	63.3%
Daniel Matallana	13 años	70%	53.3%
Sebastián Quiroga	13 años	63.3%	70%
Camilo Ibarra	12 años	63.3%	60%
Daniel Chiriboga	12 años	66.6%	60%
Santiago Guerrero	12 años	56.6%	66.6%
Jaime Andrés Salazar	13 años	63.3%	70%
Alejandro acosta	12 años	63.3%	73.3%
Fabián Velandia	13 años	53.3%	60%
Mateus Roa	11 años	56.6%	56.6%

MODA	12 años	63.3%	66.6%, 60%
MEDIANA	12 años	59.9%	63,3%
MEDIA	12.3	61.6%	63.8%

Tabla 3. Resultados porcentuales individuales.

En la siguiente tabla podemos observar los resultados generales del grupo, teniendo en cuenta el porcentaje asignado a cada uno de los perfiles con el que remato.



Grafica 2. Resultados individuales.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

En la anterior grafica podemos observar que la diferencia porcentual entre perfil derecho e izquierdo en cada uno de los deportistas, no es tan marcado, la mayoría oscila en 10%.

También se puede observar que, solo 1 de los 12 niños evaluados obtuvo un porcentaje mayor a 70%, mientras que los otros 11 restantes se mantienen entre el 50% y 70%. Este intervalo indica la necesidad de hacer mayor énfasis en el trabajo técnico del remate del grupo, para lograr mayor efectividad al momento de rematar, sin embargo hay que tener en cuenta que, por tratarse de niños entre los 11 y 13 años de edad, su desarrollo técnico no debe encontrarse en su máximo nivel, pues en esta edad el niño está pasando por algunos cambios determinantes como lo son el sistema óseo, muscular, pulmonar, cognitivo y emotivo.

Ítem o variable	Puntuación	Remate derecha	Equivalencia	Remate izquierda	Equivalencia
El jugador no logra tirar	1	3 de 60	5%	1 de 60	1,60%
El defensa intercepta el disparo	2	10 de 60	16,6%	5 de 60	8,30%
El tiro se va por fuera del arco	3	10 de 60	16,6%	19 de 60	31,60%
El tiro lo detiene el portero	4	18 de 60	30%	15 de 60	25%

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

El tiro entra a gol	5	17 de 60	28,30%	18 de 60	30%
El tiro entra a gol y derriba los conos	6	2 de 60	3,30%	2 de 60	3,30%

Tabla 4. Porcentajes según el ítem

En esta tabla podemos observar el porcentaje a nivel grupal, teniendo en cuenta la puntuación asignada, como se muestra en la parte izquierda de la tabla, segunda columna.

Esta puntuación corresponde al protocolo del test aplicado, en donde podemos observar que se califica con 1 punto, a la impotencia de rematar al arco, hasta 6 puntos, correspondientes al máximo logro, que era derribar los conos que se encontraban colocados, junto a cada uno de los postes verticales del arco. Para lograr abatir alguno de los conos, el rematador debía recepcionar el pase de forma controlada, luego adaptar la posición correcta teniendo en cuenta hacia donde se iba a dirigir su remate, y finalizar golpeando el balón en dirección correcta hacia el objetivo.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

Analizando los resultados que nos presenta la tabla, podemos notar que solo 2 de 60 remates al arco con el perfil derecho, y 2 con perfil izquierdo, lograron derribar los conos. En el perfil derecho el deportista Juan Pablo Salcedo fue el único que logro este objetivo, derribando en 2 ocasiones los conos, mientras que en perfil izquierdo Jesús Terán en su primer remate derribo uno de los conos y su compañero Alejandro Acosta fue el encargado de abatir los conos en segunda ocasión.

Estos resultados son bastante bajos si se tiene en cuenta que, en cada perfil la puntuación 6 corresponde al 3.3% del total de la prueba.

La mayoría de los porcentajes para cada perfil se ubican entre la puntuación 4 en donde el remate fue detenido por el arquero, y la puntuación 5 el cual indica la anotación de gol. Este último punto presenta un 28,3% para el perfil derecho y un porcentaje muy similar de 30% para perfil izquierdo, lo que nos permite observar un nivel considerable para marcar gol, no siendo muy efectivo pero, tampoco considerándose malo.

En la puntuación 1, evaluamos la insuficiencia de rematar al arco, logrando constatar que; 3 remates con el perfil derecho y uno con el perfil izquierdo no consiguieron ser efectuados, lo que indicó un porcentaje relativamente bajo al momento de analizar los resultados del test, sin embargo, este porcentaje trasciende a la incapacidad de los jugadores al momento de

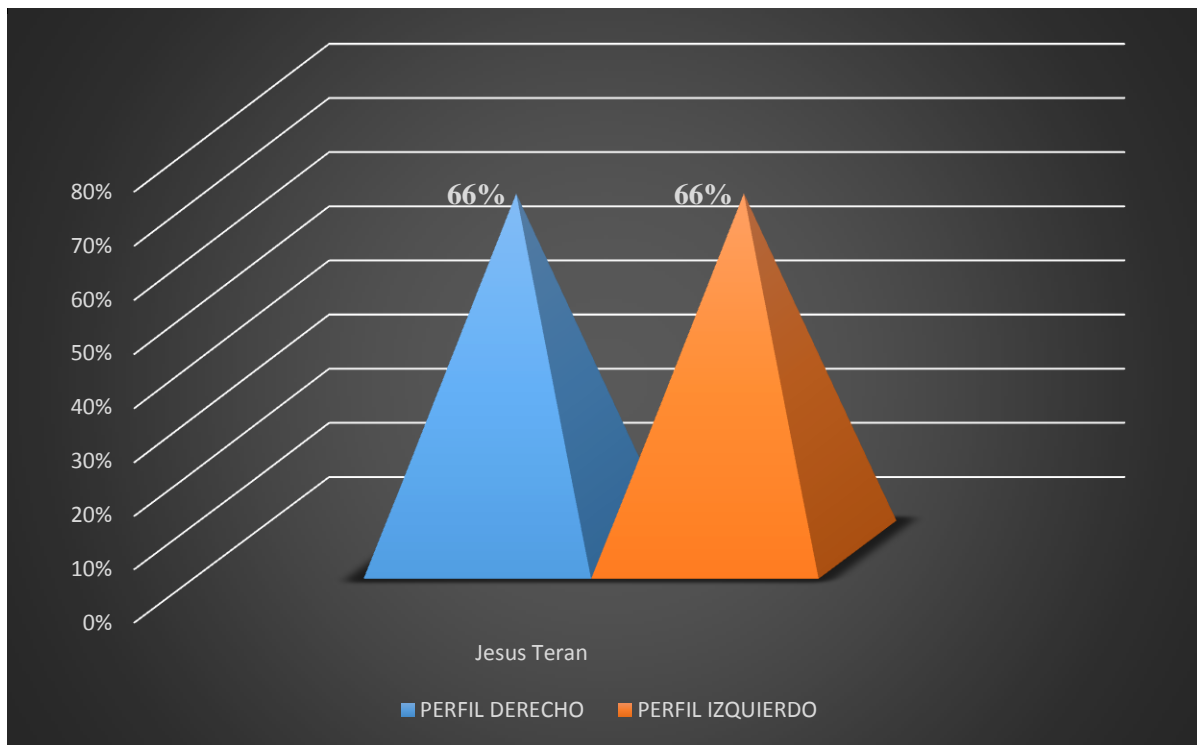
el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

recibir un pase y no conseguir resolver el remate a puerta, también se tuvo en cuenta la situación en la que el jugador recibió la pelota y dudo sobre el actuar, antes de la llegada del defensa.

Por último para evaluar el segundo ítem, se debe mencionar que las causas del punto anterior, también aplican aquí, sin embargo se agrega una nueva causa, referida a aquellos rematadores que prefirieron esperar la llegada del defensor para realizar un regate, buscando superar su posición y luego disparar al arco. Es característico de estos jugadores la falta de confianza para realizar el remata de forma rápida, el gusto por buscar el gol luego de haber superado la marca de un oponente, y la dificultad de rematar con el pie no dominante.

En las siguientes graficas vamos a analizar a cada deportista de forma individual respetando el principio de individualización que nos plantea Issurin, V. (2012) (P. 37). Realizando una caracterización cualitativa, basado en los resultados cuantificables que nos arrojó el test de tiro a portería, teniendo en cuenta factores endógenos como: edad, comparación de perfiles de remate, porcentaje de efectividad en su disparo a puerta, y cualquier otro tipo de característica personal que se pueda presentar en el grupo estudiado.

➤ Jesús Terán:

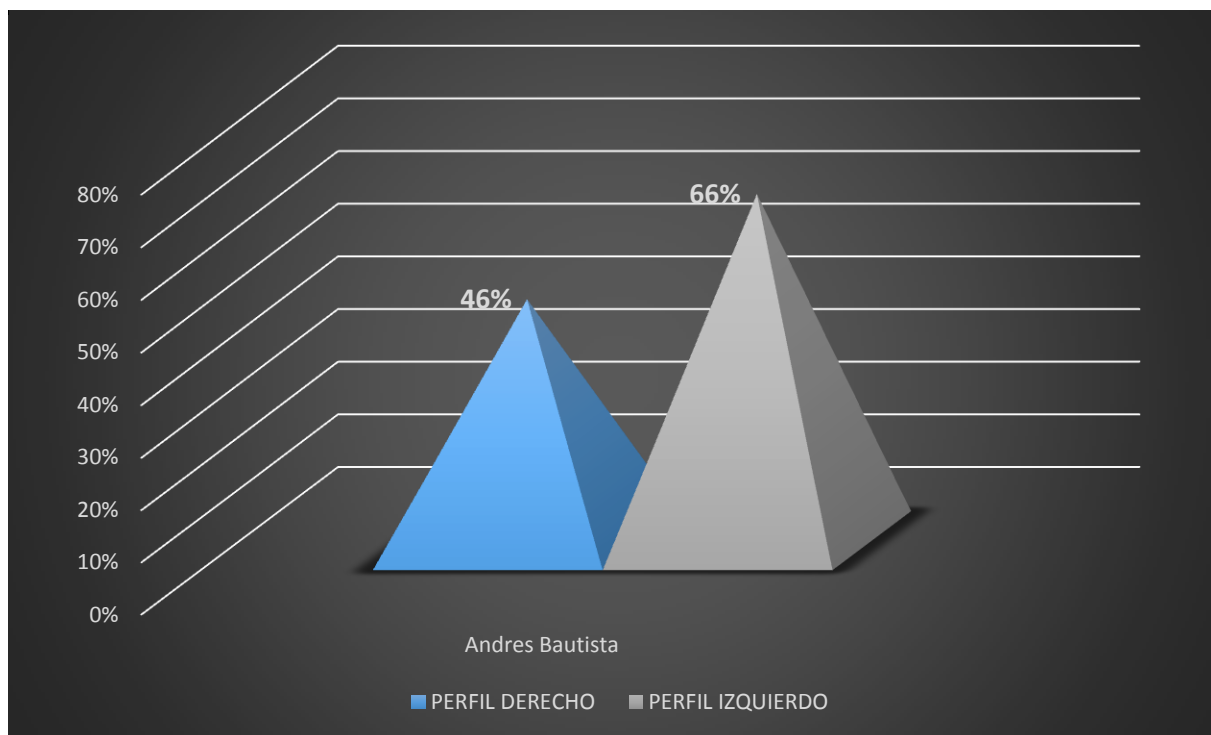


Grafica 3. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 1.

En esta grafica analizamos los resultados arrojados por el test, para el caso de Jesús Terán, en ellos podemos observar que existe una similitud entre su remate con perfil derecho e izquierdo, lo que indica que el jugador ha logrado un desarrollo técnico, tanto en su pierna dominante como en la no dominante. Esta característica le va permitir aumentar la efectividad del remate en un partido, pues si el balón llegase a quedar en su pierna no dominante y en disposición de remate, no dudara en enviar este remate de forma rápida a la portería, buscando la opción de gol. Su edad se encuentra en promedio respecto al resto del grupo. En cuanto al porcentaje arrojado, se podría decir que en comparación con el resto del grupo se encuentra en un remate óptimo.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

➤ Andrés Bautista:

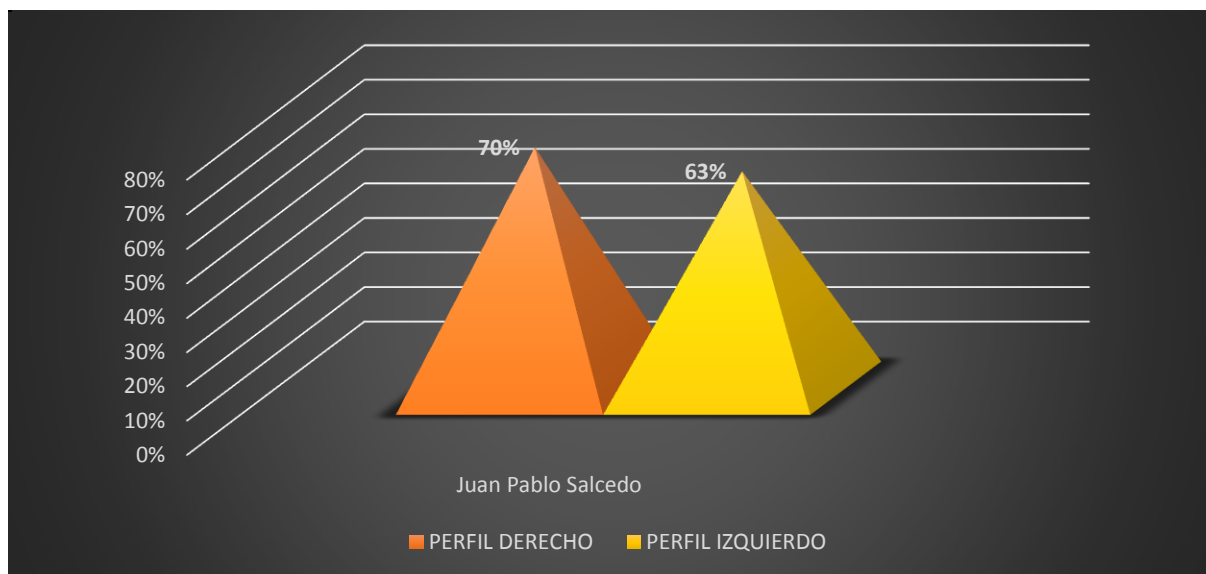


Grafica 4. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 2.

En los resultados que nos arrojó el test de tiro al arco, para el caso del deportista Andrés Bautista podemos contemplar que existe una notable diferencia entre el remate derecho e izquierdo que realiza. Se podría percibir que posiblemente su pierna dominante no sea la derecha sino la izquierda, con la que tuvo un porcentaje de 66% el cual se encuentra próximo a la media que nos presentó el test. El porcentaje correspondiente al remate con la pierna derecha es bastante bajo, siendo solo del 46% y el único que se encuentra por debajo del 50%. Se puede considerar que presenta problemas en su técnica de remate con este perfil, y que es necesario la puesta en práctica de los ejercicios que planteamos en esta cartilla, buscando superar esta falencia y mejorar su nivel técnico. Al igual que su compañero anterior este deportista tiene 12 años de edad.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

➤ Juan Pablo Salcedo:



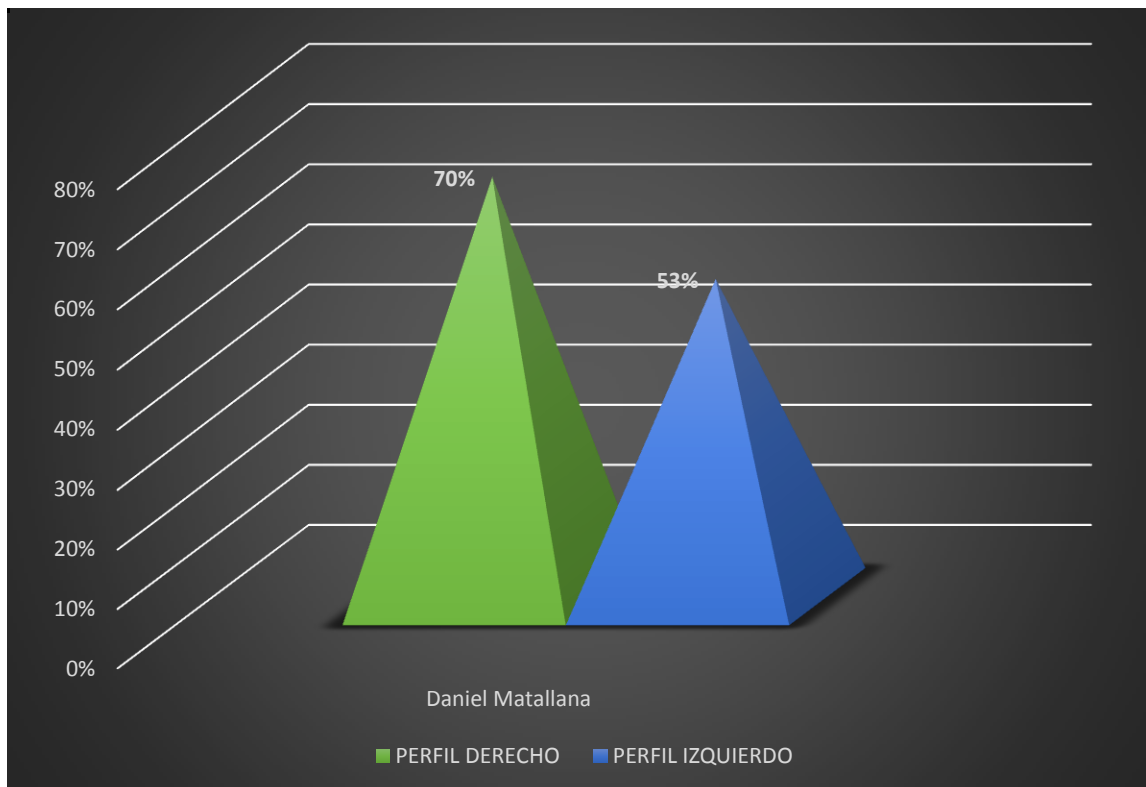
Grafica 5. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 3.

Para el caso de Juan Pablo Salcedo encontramos un porcentaje relativamente alto en su remate de perfil derecho, siendo este del 70%. Parte de este porcentaje corresponde a las dos ocasiones en que derribo los conos, consiguiendo la máxima puntuación.

Vale considerar que los resultados arrojados por el test, nos indican que en el remate con perfil derecho, solo 2 deportistas obtuvieron este porcentaje, siendo él uno de ellos. También se debe tener en cuenta que este resultado es el más alto en comparación con el grupo. Por parte de perfil izquierdo en comparación con el perfil antes mencionado, notamos que la diferencia no es tan marcada, ya que su porcentaje corresponde al 63%, tal como se encuentra en la media del perfil izquierdo. A diferencia de sus dos compañeros analizados anteriormente, Juan Pablo tiene 13 años de edad.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

➤ Daniel Matallana:



Grafica 6. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 4.

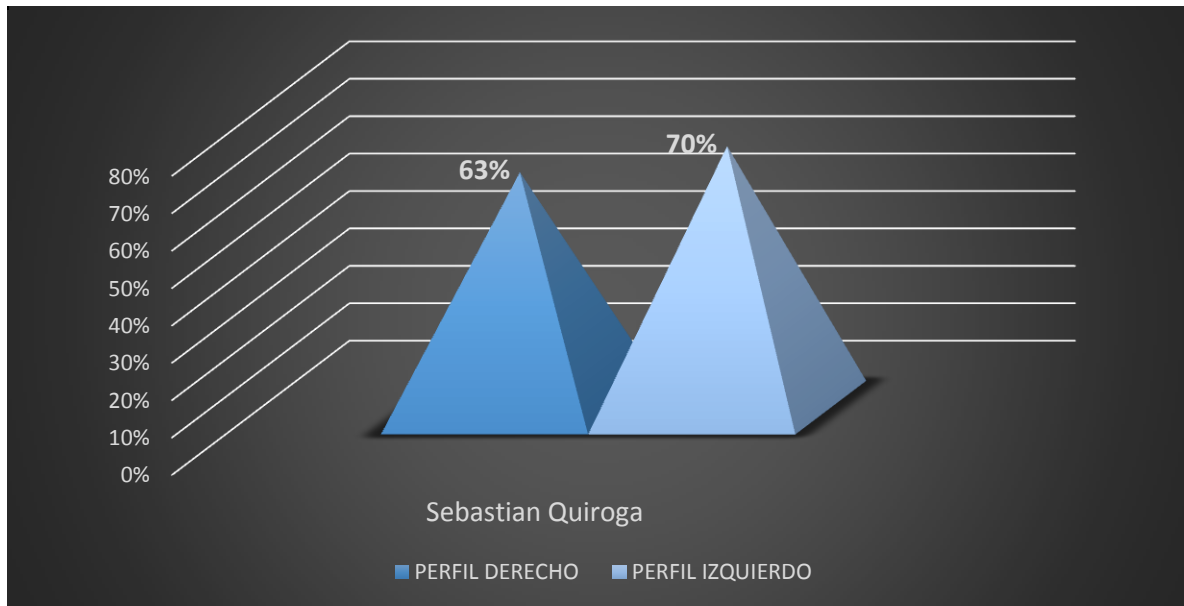
Para establecer el análisis de este jugador, se debe empezar por considerar que se encuentra en los 2 extremos de los resultados. Al analizar el porcentaje de perfil derecho al igual que su compañero anterior, obtuvo un 70% de efectividad, siendo ellos dos los puntajes más altos en este perfil. Por ende consideramos su remate de perfil derecho como considerablemente alto.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

Sin embargo al hablar de extremos quiero hacer referencia a que, por una parte obtuvo un buen resultado en el remate de perfil derecho como lo mencionamos anteriormente, pero, al examinar los resultados del perfil izquierdo consideramos lo contrario, pues el porcentaje de efectividad es solo del 53.3% el resultado más bajo de este perfil.

Es claro que existe la necesidad indispensable de mejorar la técnica de remate con perfil izquierdo. Con el desarrollo de esta cartilla seguramente lograremos este objetivo primordial.

Sebastián Quiroga:



Grafica 7. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 5.

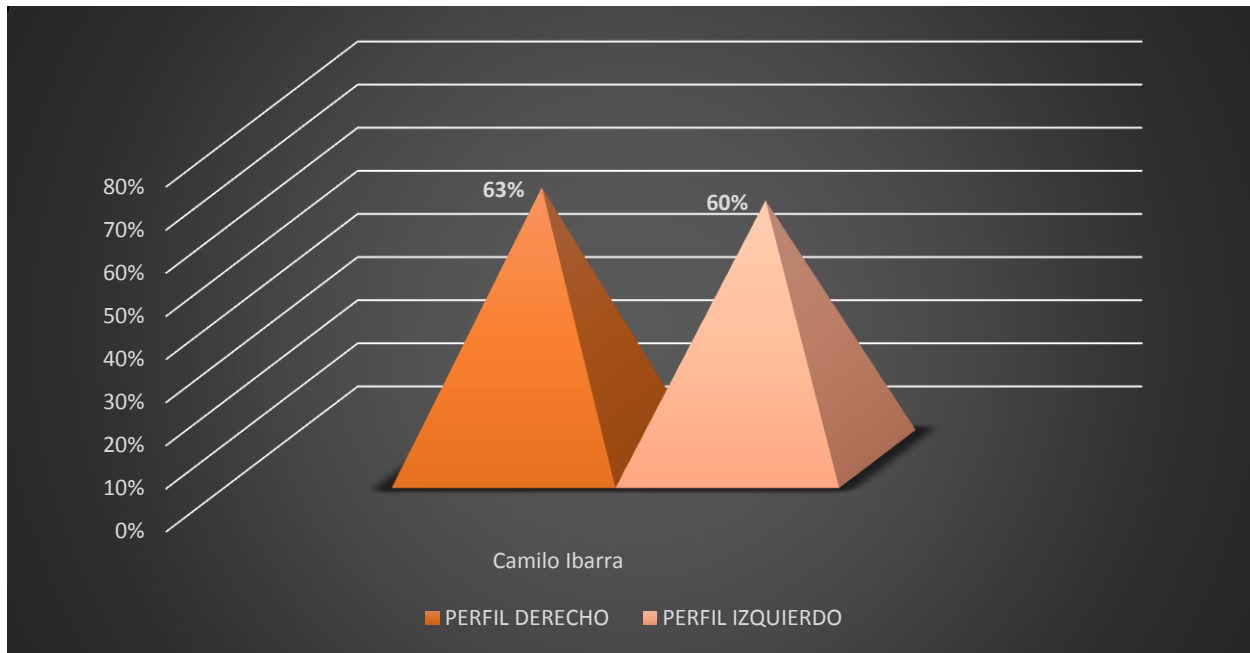
Sebastián Quiroga obtuvo un mejor desempeño en el desarrollo del test rematando con el perfil izquierdo, que con el derecho. Los porcentajes que nos presenta la gráfica nos indican una oscilación entre 60% y 70%, lo cual indica de manera general su técnica de remate es considerablemente sobresaliente.

Ahora si tenemos en cuenta que Sebastián tiene 13 años de edad, lo que lo ubicaría dentro de “las fases de consolidación y finalización de la formación básica (12 a 14 años de edad)”, que nos plantea Benedek. E. (2001). (P.33-35), en donde nos menciona que “la tarea de esta fase

Cartilla de actividades para el mejoramiento de la técnica de remate con el pie, en el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

de preparación, consiste en consolidar más y en perfeccionar los elementos técnicos”. Sería recomendable la aplicación de esta cartilla con deportistas como él, aprovechando la edad en la que se encuentra y con el fin de mejorar su técnica de remate al arco para luego consolidarla.

Camilo Ibarra:

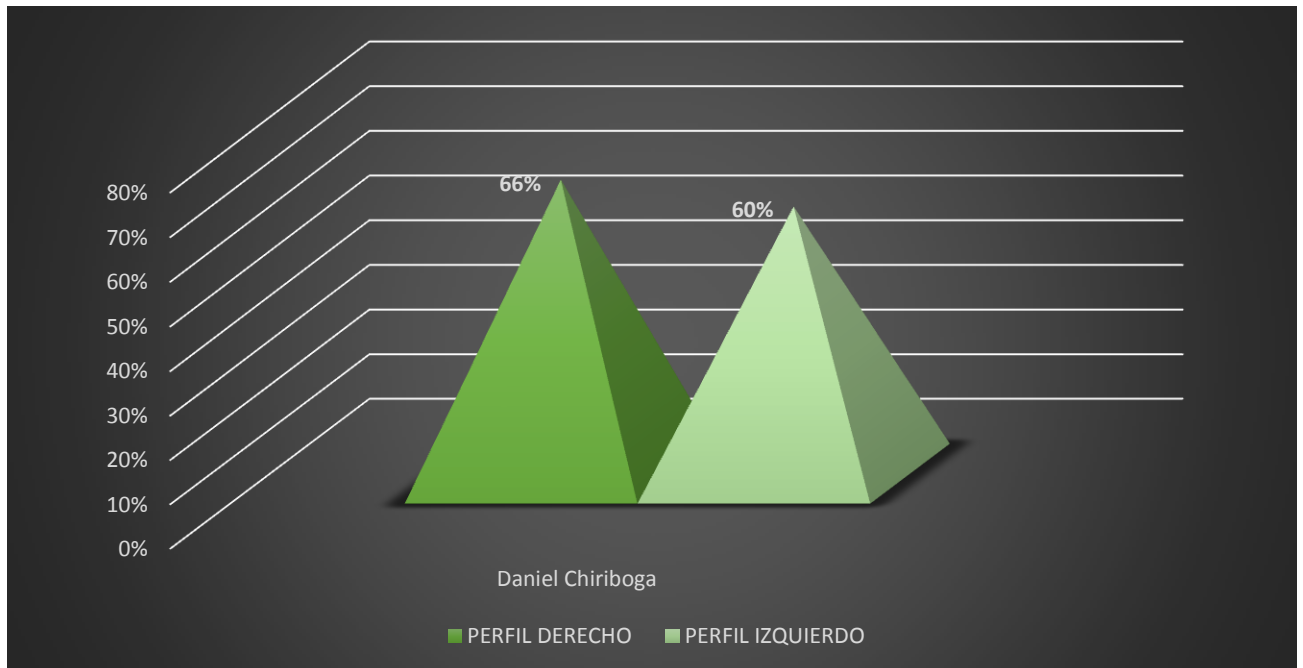


Grafica 8. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 6.

En este deportista notamos una relación cercana entre los resultados de los dos perfiles con los que remato al arco, pues sus porcentajes son bastante similares (63% para perfil derecho y 60% para perfil izquierdo) lo cual demuestra que presenta facilidad al momento de rematar tanto con su pierna derecha como izquierda.

Sin embargo los resultados obtenidos no fueron muy altos, considerando su condición técnica como aceptable. Camilo tiene 12 años de edad se encuentra en la edad perfecta para desarrollar su técnica a nivel general, y hacer de él un deportista con bastantes herramientas técnicas para este deporte.

Daniel Chiriboga:

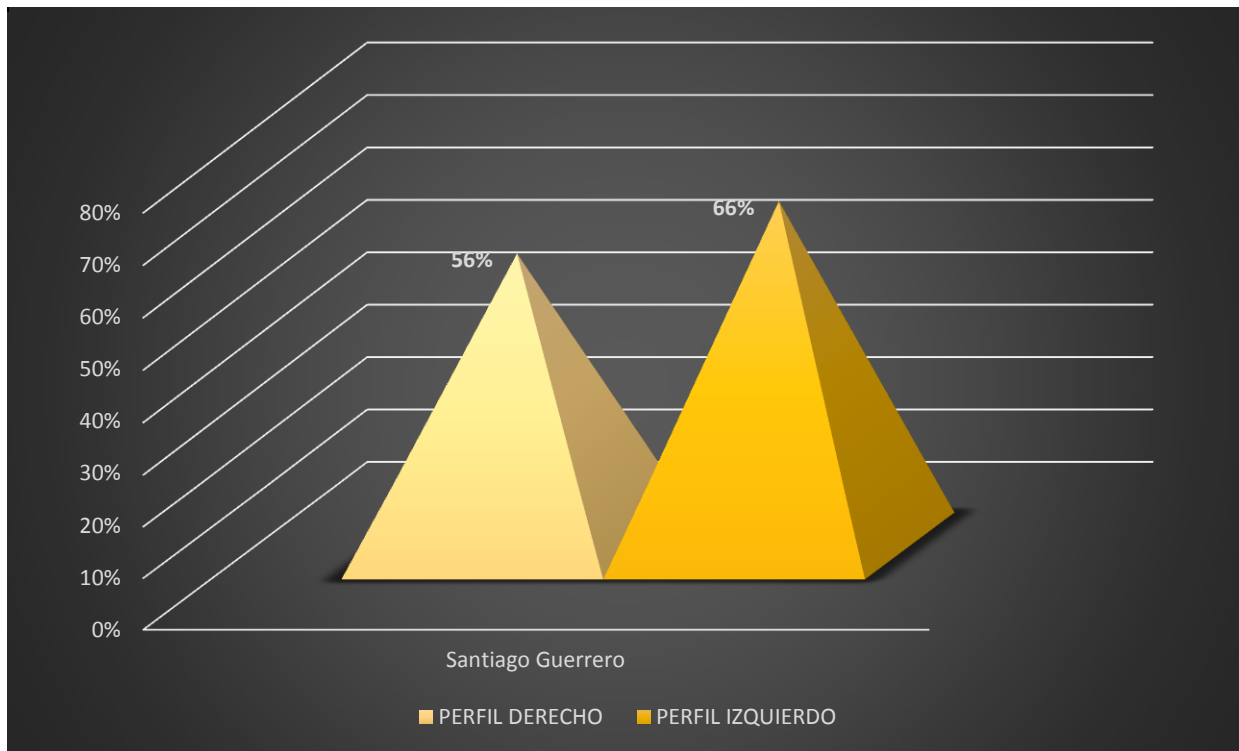


Grafica 9. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 7.

Podemos notar en él, que aunque su remate con perfil derecho no fue muy efectivo, arrojándole un porcentaje de 66%, es válido mencionar que no presenta mayor dificultad al momento de rematar con su pierna no dominante, pues si nos fijamos en la similitud de ambos resultados podremos observar que dichos porcentajes varían solo en un 6%, por tal motivo no se consideran lejanos.

Esta similitud pone en manifiesto el trabajo que se ha llevado a cabo en las sesiones de entrenamiento que ha realizado, en donde se fundamentó el tiro al arco con su pierna dominante y no dominante.

Santiago Guerrero:

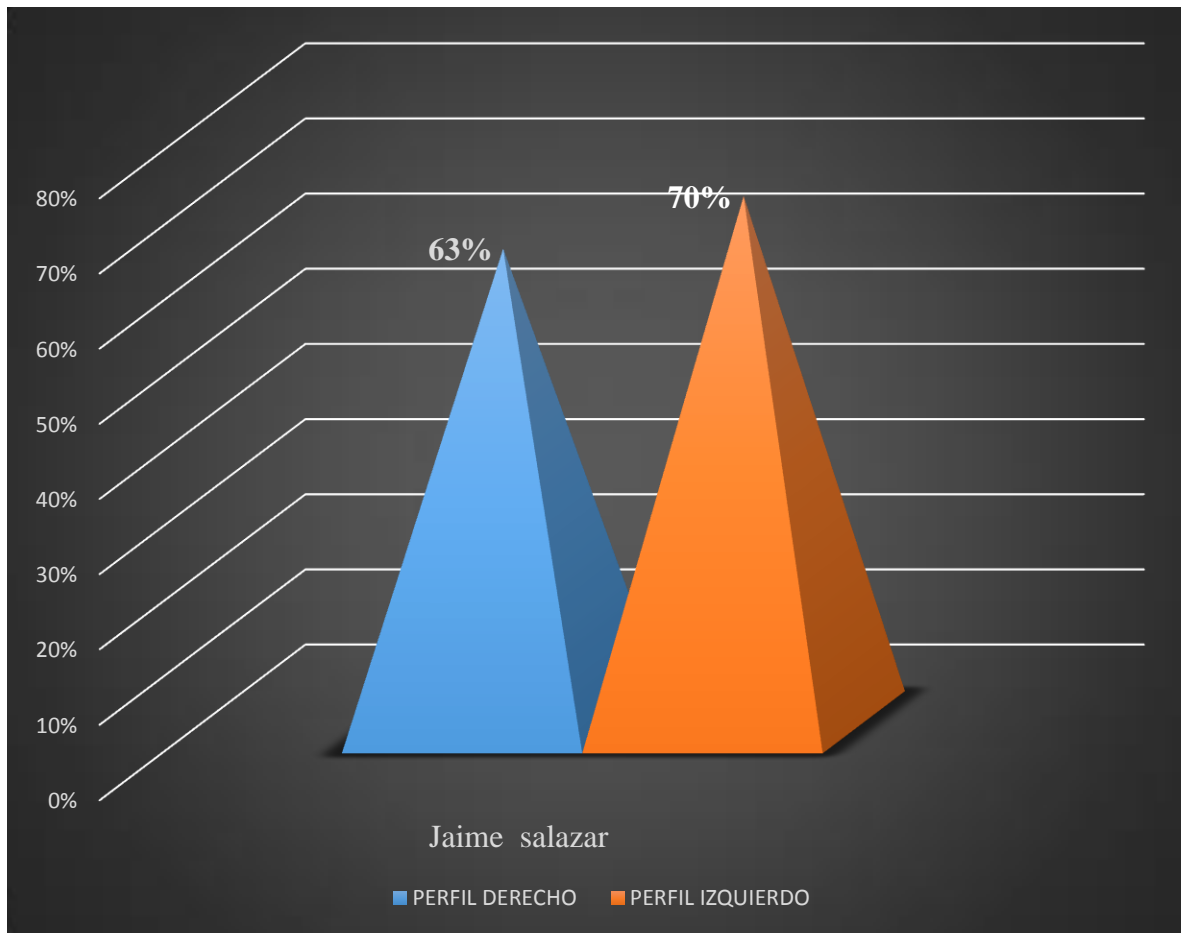


Grafica 10. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 8.

Al analizar los resultados del tests de remate para este deportista, es notable evidenciar el predominio del perfil derecho sobre su otro perfil, pues al realizar la comparación entre estos dos resultados, encontramos que el resultado para el perfil izquierdo es de 66% lo que pone por encima 10% frente al perfil derecho.

La edad de Santiago Guerrero corresponde a 12 años.

Jaime Andrés Salazar:

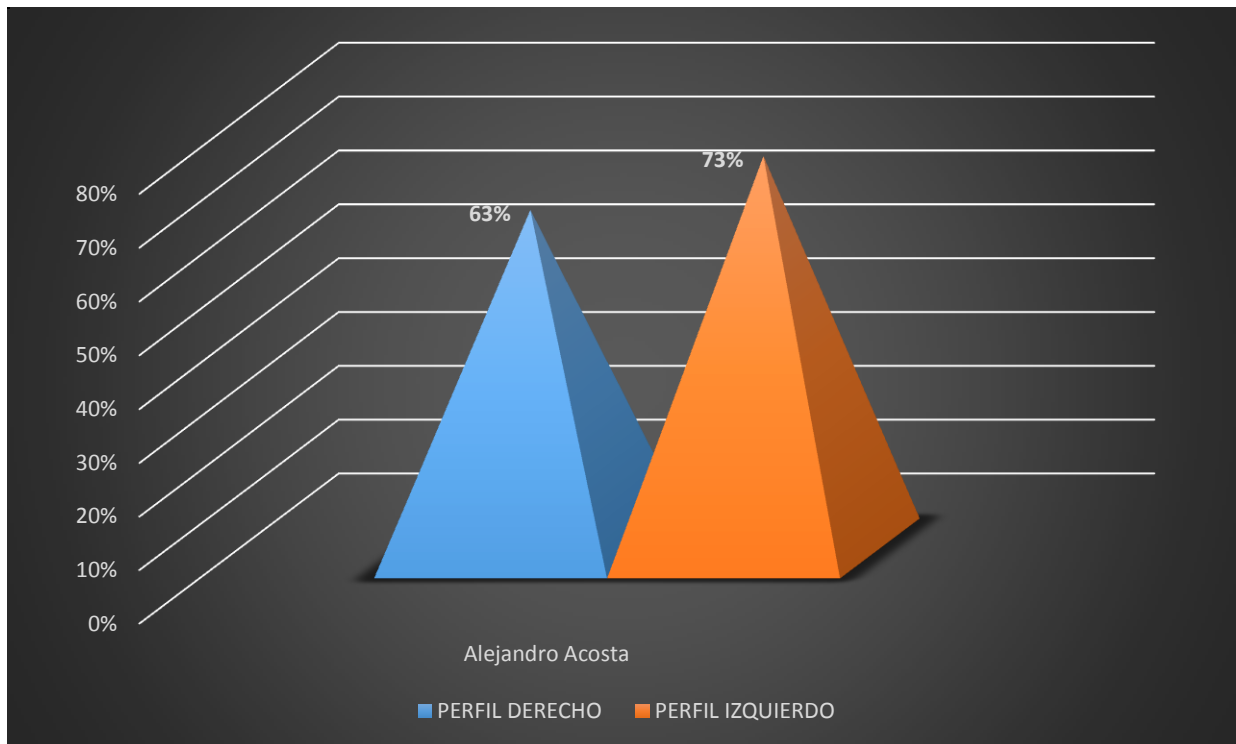


Grafica 11. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 9.

Al analizar la gráfica podemos considerar que este es otro de los casos, en el cual se refleja un mejor rendimiento técnico en el perfil izquierdo que en el derecho.

Se podría considerar que el resultado del remate con pierna izquierda es sobresaliente, mientras que en resultado para el perfil derecho es considerablemente regular. Jaime Salazar tiene 13 años, este es el momento en que se debe buscar mejorar la técnica.

Alejandro Acosta:

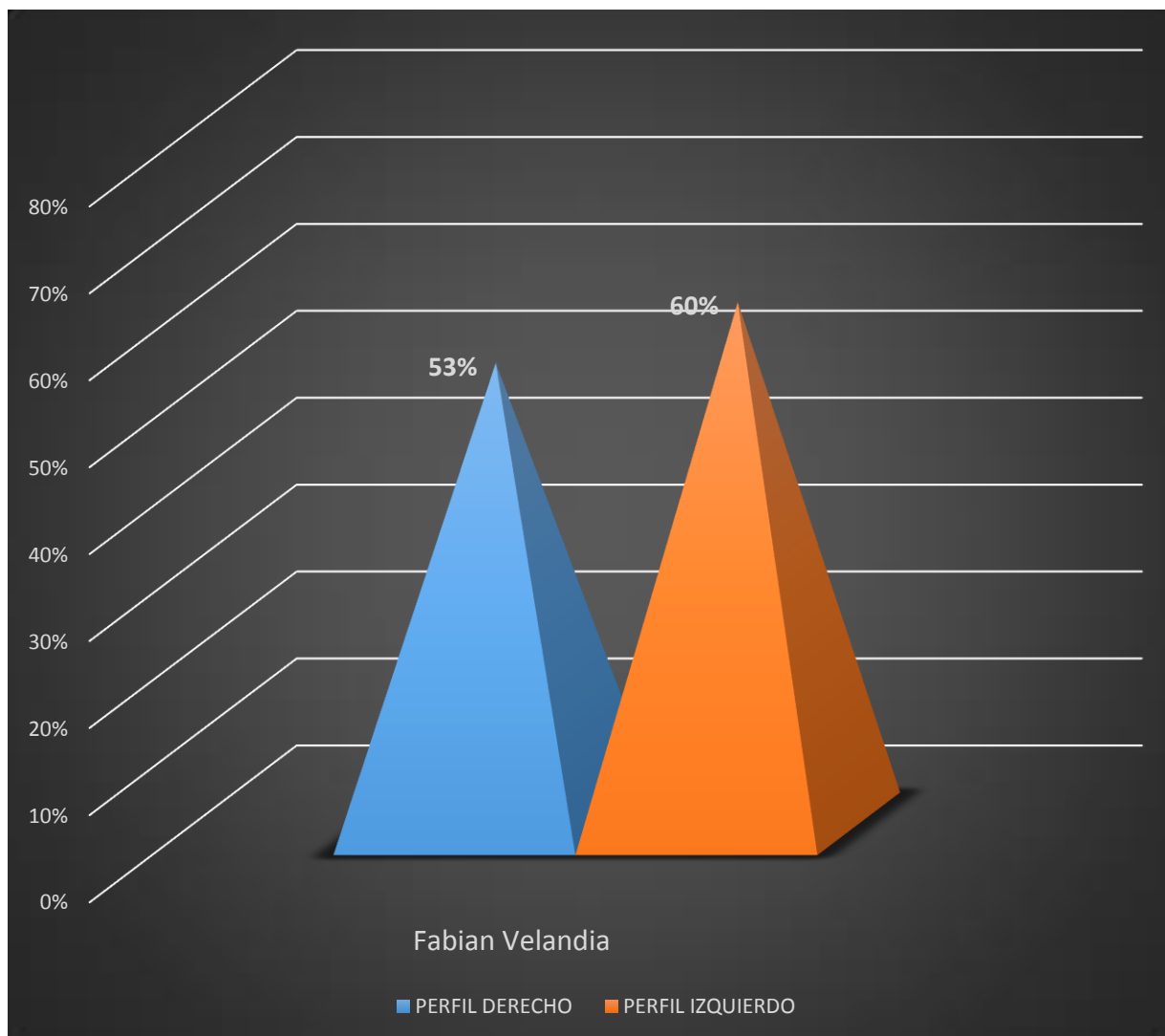


Grafica 12. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 10.

A pesar de que los resultados obtenidos por parte de este deportista en el test de tiro al arco, son bastante similares con los que presentó su compañero anterior, en donde calificamos el perfil derecho como regular, lo que aquí hace la diferencia, es un pequeño aumento del 3% en el resultado del perfil izquierdo. Sin embargo ese pequeño porcentaje lo ubica como el deportista que obtuvo el mejor desempeño al rematar con la pierna izquierda, pero además, al haber obtenido un 73% de efectividad de manera general, se posiciono como el puntaje más alto a nivel grupal.

Para culminar este análisis debemos tener presente que la edad de este deportista es de 12 años, lo que indica que si se lleva un proceso riguroso con él se puede alcanzar una técnica muy eficaz.

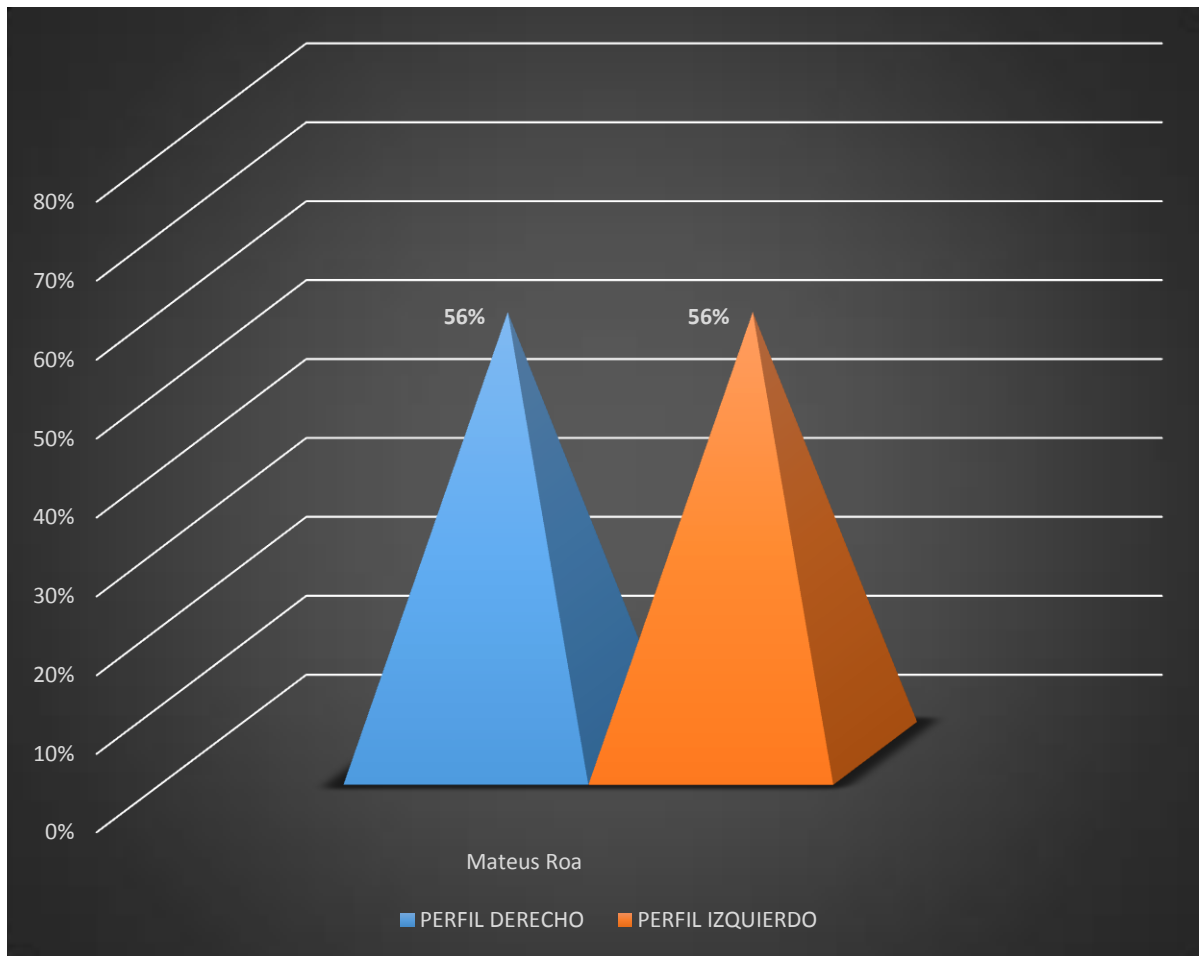
Fabian velandia:



Grafica 13. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 11.

En los resultados arrojados por el test, observamos que en el remate con derecha se obtuvo un 53% de efectividad, mientras que en perfil izquierdo un 60%. Los porcentajes obtenidos en ambos perfiles son relativamente bajos, lo que implica la necesidad de fortalecer la parte técnica del remate, buscando mejorar y alcanzar mejores resultados, tanto a nivel individual como colectivo.

Mateus Roa:



Grafica 14. Resultados individuales sobre rendimiento de los perfiles 12.

Antes de evaluar los resultados de Jesús Terán en este test, es bueno mencionar que posee una característica particular, y esta corresponde a su edad, pues es menor del grupo y el único que tiene 11 años de edad, por lo cual al momento de realizar el análisis de sus resultados, se debe tener en cuenta que su edad solo varía en uno o dos años respecto a sus compañeros, estos tienen gran influencia cuando se habla de desarrollo motor.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

Ahora si analizando sus resultados, lo segundo que se debe tener en cuenta es que los remates realizados en ambos perfiles tienen el mismo porcentaje, ambos representan un 56%.

Una de las causas de carácter cuantitativo por la cual tiene un porcentaje tan bajo, corresponde a que de los 10 remates realizados, 7 salieron desviados dándole una puntuación solo de tres puntos en cada remate enviado fuera de la portería.

También debemos mencionar como otra causa, la edad que posee este deportista, en la cual su fundamento técnico es bastante básico y más cuanto se desenvuelve en una situación de juego real.

6. CONCLUSIONES

Como primera conclusión podemos considerar, que los resultados arrojados en el test de remate a portería, permiten evidenciar la necesidad de crear esta cartilla con el fin de dar solución a los problemas técnicos referidos a remate.

Los resultados aquí obtenidos muestran que el porcentaje más alto fue de 73%.

De manera general el grupo se encuentra en un porcentaje de efectividad en el remate a portería entre el 60% y 70%.

El 5% de los remates evaluados en el perfil derecho, se consideran como remates no realizados.

En el perfil izquierdo este porcentaje equivale a 1,6%.

El 16,6% de los remates con el pie derecho fueron interceptados por el defensa, con el pie izquierdo fueron interceptados 5 de 60 que equivalen al 8,3%.

10 de los 60 remates al arco (16,6%) con el pie derecho salieron desviados, por parte de los remates con pie izquierdo 19 de 60 (31,6%).

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

Los remates detenidos por el portero que fueron realizados con el pie derecho equivalen a un 30%, mientras que en el caso del pie izquierdo representan un 25%. Al desarrollar la cartilla se espera mejorar estos porcentajes.

La efectividad de remates con pie derecho que entraron a gol fue de 28,3%, con el pie izquierdo 30%.

En el caso del remate que ingreso a gol y logro derribar los conos, los resultados de remate con pie derecho al igual que con pie izquierdo fueron solo del 3,3%.

La estrategia analítica secuencial nos permitió realizar de manera estructurada la cartilla, para la mejora de la técnica de remate.

7. PROSPECTIVA

Este proyecto se realizó con el fin de diagnosticar los bajos índices de efectividad en el remate a portería, que presenta la categoría 11 a 13 años de edad de la escuela de fútbol Escofutuper, para luego dar como solución el planteamiento y la ejecución de esta cartilla, con la que siendo desarrollada vamos a lograr mejorar dicha falencia, así traer como consecuencia mejores resultados para esta escuela de fútbol.

Bibliografía.

Benedek. E. en su libro *Fútbol Infantil* (2001) cuarta edición, Barcelona, España. (P.33-35).

Issurin. V. (2012) en su libro *entrenamiento deportivo, periodización en bloques*. Badalona, España.

Issurin, V.(2012) en su libro, “*entrenamiento deportivo periodización en bloques*”, editorial paidotribo (Badalona, España) (P. 37).

Moreno M. (1994). *Técnica individual y colectiva*. Primera edición, Editorial Sarabia Madrid, España.

Hernesto Zambrano Yalamá. (2013).en su tesis.).en su tesis. “*manual didáctico de planes diarios de clases para la enseñanza de la técnica individual del fútbol en formato escrito y en software informático, para docentes de cultura física de la ciudad de Ibarra*”. (Magister en docencia de cultura física.). Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Ecuador.

Murillo, H. & Duran G. (2011) tesis titulada “*Propuesta metodológica para el mejoramiento de la técnica del remate con presión en las jugadoras del equipo de fútbol femenino de la universidad libre*”. (Bogotá, 2011).

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

Artículo científico tomado de la web, de los autores Sosa, D., & Díaz, J. (2010). Llamado “Sistematización de la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol en la etapa de formación básica de los niños del club deportivo el nacional. Propuesta alternativa” (Quito, Ecuador) y se encuentra en las instalaciones del club Deportivo “el Nacional”.

<http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/900>.

Sánchez Bañuelos (2006), *método de estrategia analítica*, (citado por Zambrano, E.2013) en su tesis. “*manual didáctico de planes diarios de clases para la enseñanza de la técnica individual del fútbol en formato escrito y en software informático, para docentes de cultura física de la ciudad de Ibarra*”. (Magister en docencia de cultura física.)

Ministerio de educación.(1995). Ley 181 de enero 18 de 1995, recuperado de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf.

Ministerio de educación.(1995). Artículo 16. , recuperado de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf.

el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol Escofutuper

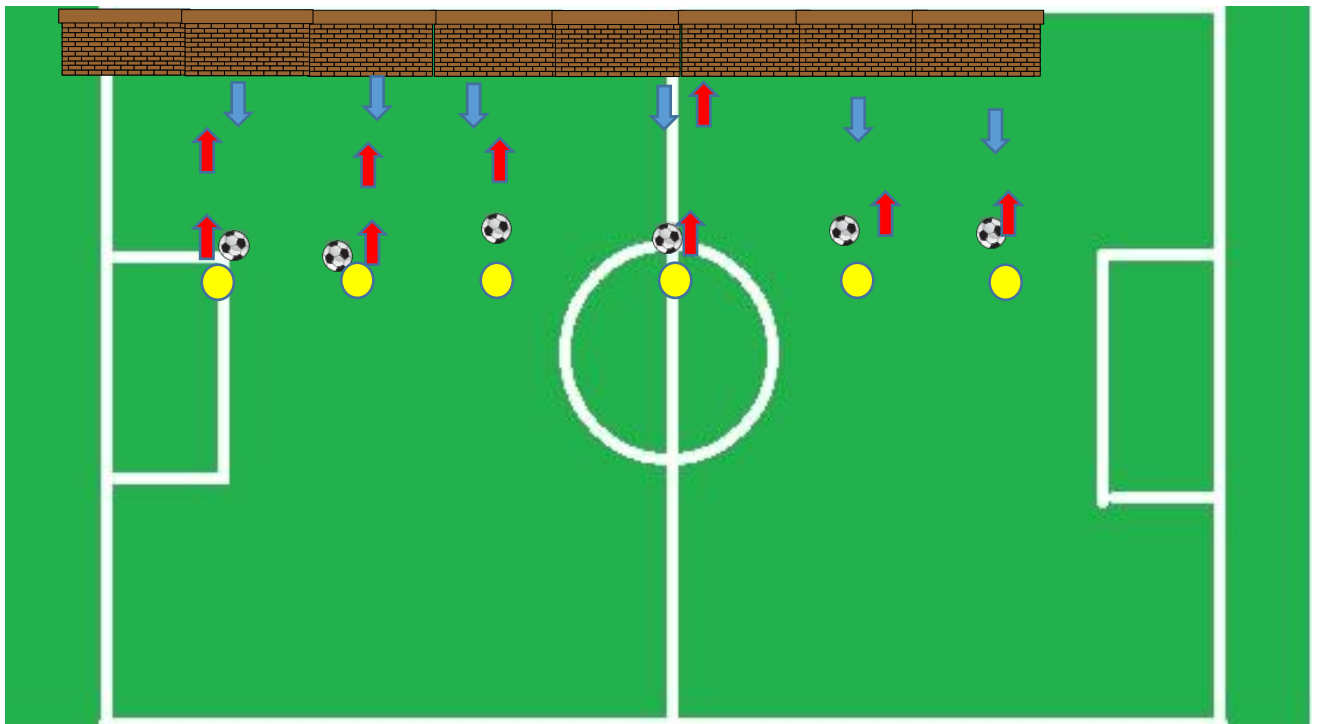
Magnus. H. (2014).Efecto-Magnus. *Wikipedia*. Recuperado de

http://es.wikipedia.org/wiki/Efecto_Magnus

Sampieri, et, al (2006) en su libro *metodología de la investigación*, 4, edición, México.

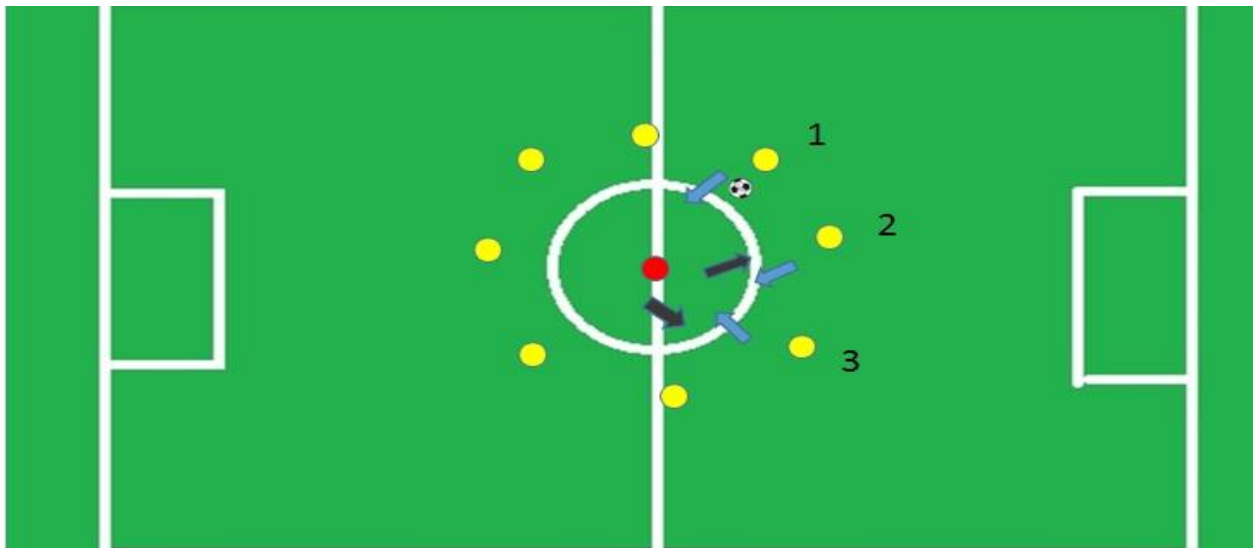
Anexos.

<p><i>Cartilla para el mejoramiento de la técnica de remate con el pie, en jugadores de 11 a 13 años de la escuela de fútbol Escofutuper</i></p>	
<p>Golpear la pelota con dirección al muro</p>	<p>sesión # 1</p>
<p>Ejercicio principal: El jugador deberá permanecer en posición estática, luego rematará la pelota con cualquier parte del pie, en dirección hacia el muro, buscando que esta rebote y vuelva para a su posición inicial. Esta pelota deberá ser controlada y puesta nuevamente en posición estática para un nuevo remate.</p>	
<p>Variante #1: al retornar la pelota el jugador buscara enviarla de nuevo hacia el muro evitando que esta se detenta.</p>	
<p>Variante # 2: el jugador realizara el remate con su pierna dominante y al retornar volver a rematar pero, esta vez lo hará con la pierna no dominante.</p>	



Cartilla para el mejoramiento de la técnica de remate con el pie, en jugadores de 11 a 13 años de la escuela de fútbol Escofutuper

El reloj	sesión # 2
Ejercicio central: se organiza el grupo de forma circular con un integrante en el centro. Con la ayuda de un balón los compañeros del circulo enviaron el balón hacia el central, quien deberá pasar a el siguiente compañero sin que este salga desviado	
variante: El jugador central deberá responder con su pierna no dominante	
Variante: responder el pase solo con una superficie del pie especifica.	



Cartilla para el mejoramiento de la técnica de remate con el pie, en jugadores de 11 a 13 años de la escuela de fútbol Escofutuper

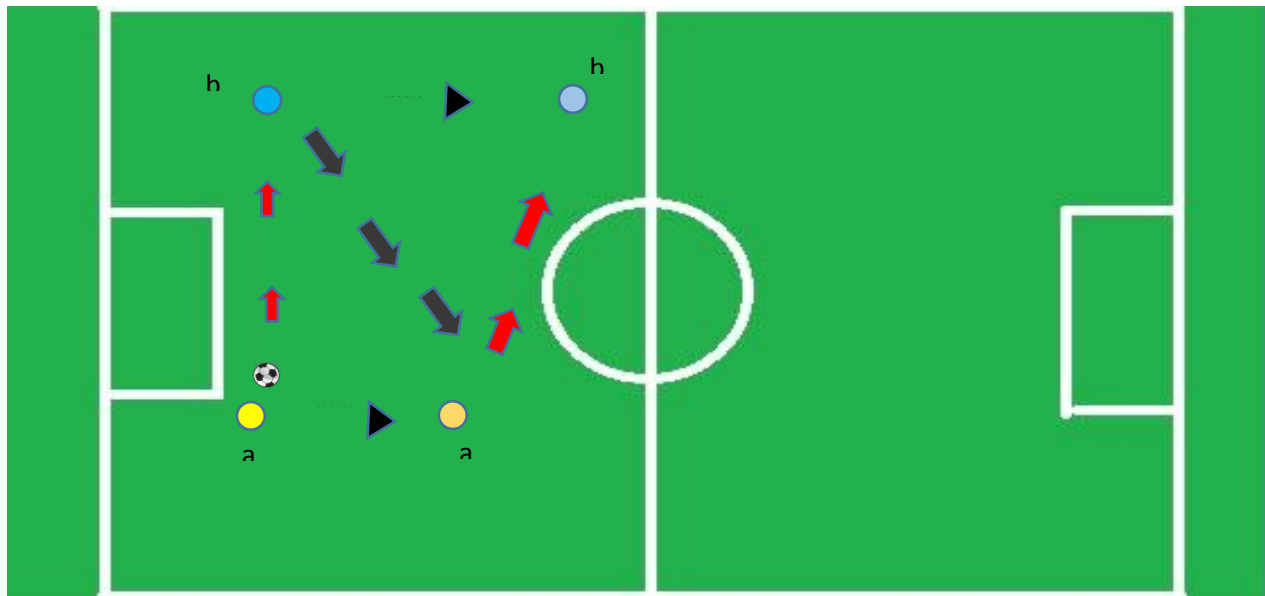
Impulso del balón con proyección

sesión # 3

Jugadores a y b realizaran pases a través del impulso del balón utilizando el borde interno mientras proyectan su cuerpo hacia adelante.

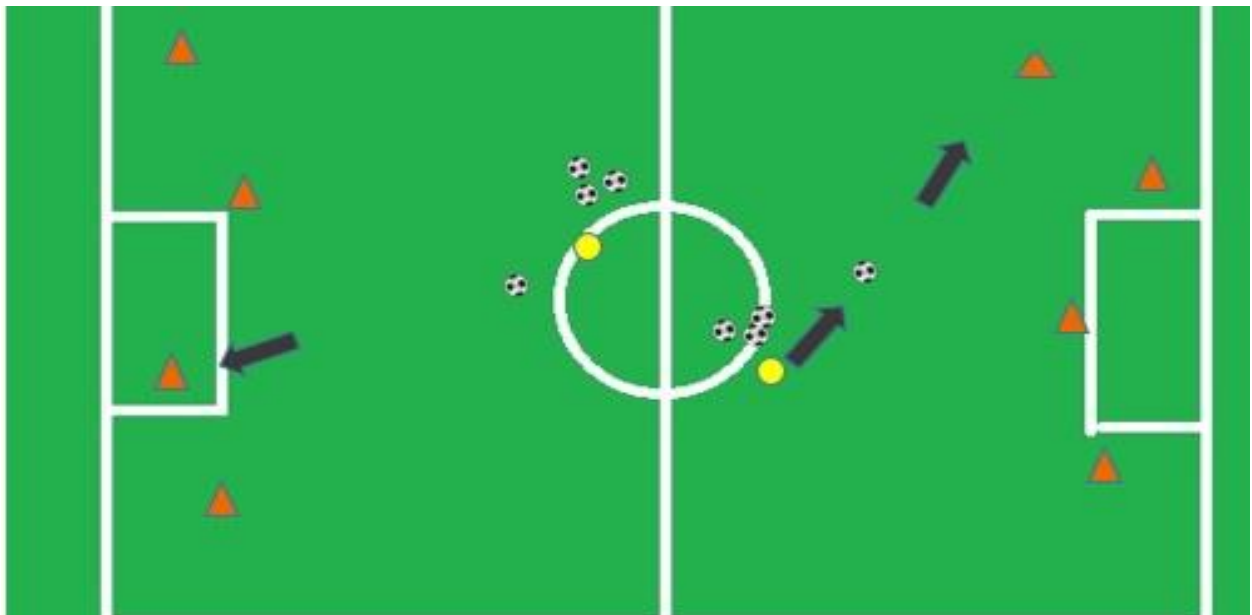
Variante 1: cambiar la superficie del pie con la cual impulsa el balón

variante: realice el recorrido desplazando su cuerpo en forma lateral



Cartilla para el mejoramiento de la técnica de remate con el pie, en jugadores de 11 a 13 años de la escuela de fútbol Escofutuper

Remate con precisión	sesión # 4
Clase central: En posición estática deberá rematar la pelota acentuando la técnica de remate con borde interno para derribar los conos que tendrá ubicados a una distancia considerable.	
Variante 1: modifique la distancia desde donde realizara el remate	
Variante 2: intenta derribar los conos rematando con la pierna no dominante.	



Cartilla para el mejoramiento de la técnica de remate con el pie, en jugadores de 11 a 13 años de la escuela de fútbol Escofutuper

Derriba la portería

sesión
5

El jugador *a* estando en posición estática buscara derribar los conos que defiende el jugador *b*

Variante 1: colocar conos más pequeños

Variante 2: rematar solo con la pierna no dominante



Cartilla para el mejoramiento de la técnica de remate con el pie, en jugadores de 11 a 13 años de la escuela de fútbol Escofutuper

Atraviesa por los mini arcos.

sesión #
6

Ejercicio central: jugador *a* y *b* deben ejecutar un remate de media distancia a través de los mini arcos que se formaron con los conos, primero rematar con la pierna dominante y luego la no dominante

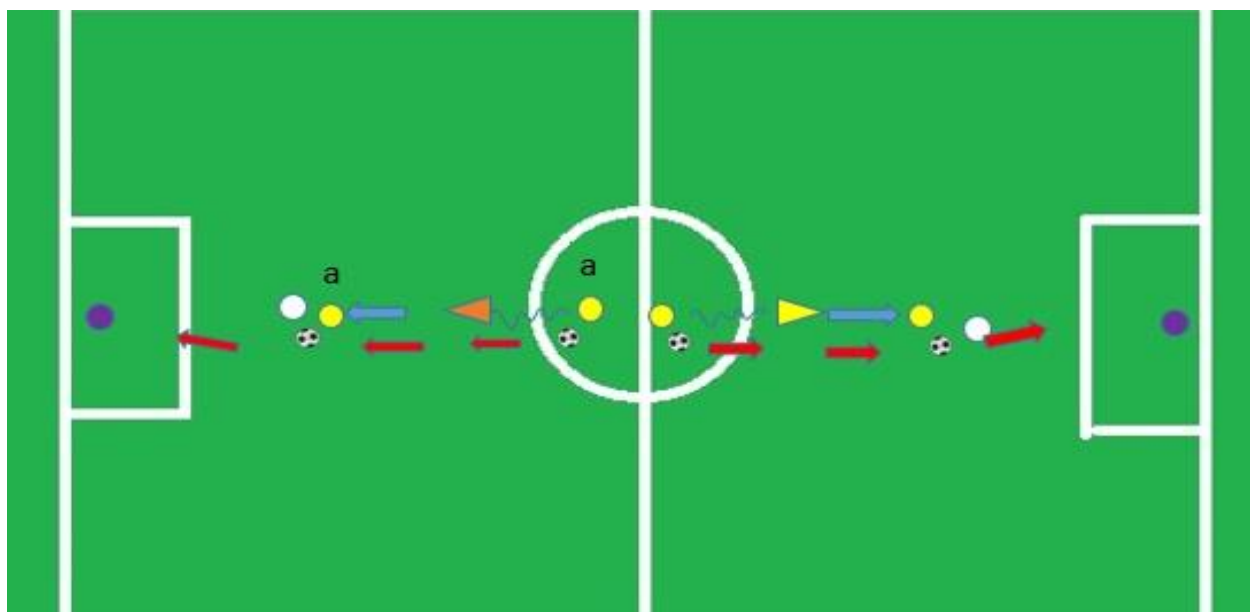
Variante 1: lograr que este remate consiga una altura mínima de 1 metro y que cruce por los mini arcos.

Variante 2: rematar con el borde externo.



Cartilla para el mejoramiento de la técnica de remate con el pie, en jugadores de 11 a 13 años de la escuela de fútbol Escofutuper

Remate guiado en línea recta	Sesión # 7
Ejercicio central: conducir el balón en línea recta, guiándolo con su pierna dominante, y antes de llegar al punto penal rematar al arco.	
Variante 1: Ahora el jugador deberá guiar el balón con su pierna no dominante y rematar con la pierna dominante	
Variante 2: el jugador guiará el balón con su pierna no dominante y rematará con la misma.	



Cartilla para el mejoramiento de la técnica de remate con el pie, en jugadores de 11 a 13 años de la escuela de fútbol Escofutuper

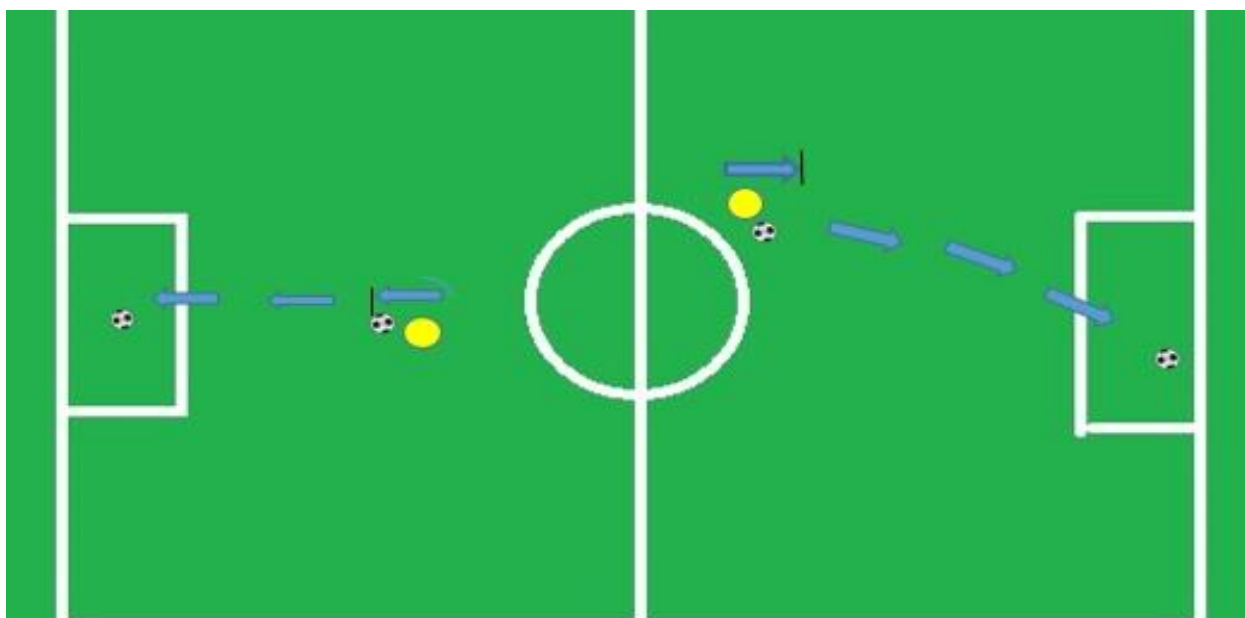
remate con balón elevado

Sesión # 8

Ejercicio central: el jugador se desplazara de forma libre por el campo de juego y deberá lanzar el balón por encima de su cabeza y a una distancia frontal de 1 metro, luego lo dejara rebotar y realizara el remate, buscando la portería.

Variante 1: con la ayuda de un compañero se ubicaran uno detrás del otro, y el jugador que se encuentra atrás lanzara la pelota por encima de su cabeza, con el fin de que ese realice el mismo remate mencionado anteriormente.

Variante 2: el jugador *a* lanzará la pelota desde la línea de banda, con el fin de que el jugador *b*, recepcione la pelota y realice el remate.



Cartilla para el mejoramiento de la técnica de remate con el pie, en jugadores de 11 a 13 años de la escuela de fútbol Escofutuper

Remate con pase cruzado a ras de suelo

Sesión # 9

Ejercicio central: el jugador *a* recibirá un pase a ras de suelo de jugador *b*, luego de recibir el pase el jugador *a* realizará un remate al arco con su pierna dominante buscando conseguir la anotación.

Variante 1: el jugador *a* recibe el pase colocado por jugador *b* desde el perfil contrario. Jugador *a* debe rematar de primera intención enviando el balón a la portería.

Variante 2: El jugador *a* luego de recibir el pase colocado por jugador *b*, debe realizar el remate con su pierna no dominante.



Cartilla para el mejoramiento de la técnica de remate con el pie, en jugadores de 11 a 13 años de la escuela de fútbol Escofutuper

remate a ras de suelo y en elevación	Sesión # 10
Ejercicio central: jugador <i>a</i> recibe el pase colocado a ras de suelo de jugador <i>b</i> , luego jugador <i>a</i> debe rematar con el empeine de su pie dominante, y derribar alguno de los conos que se encuentran ubicados junto a cada vertical de la portería.	
Variante 1: se realiza la misma dinámica pero esta vez el remate debe ser con borde externo.	
Variante 2: esta vez el remate debe ser realizado con la pierna no dominante, dirigido hacia el costado del arco que se encuentre más lejano al arquero.	



Cartilla para el mejoramiento de la técnica de remate con el pie, en jugadores de 11 a 13 años de la escuela de fútbol Escofutuper

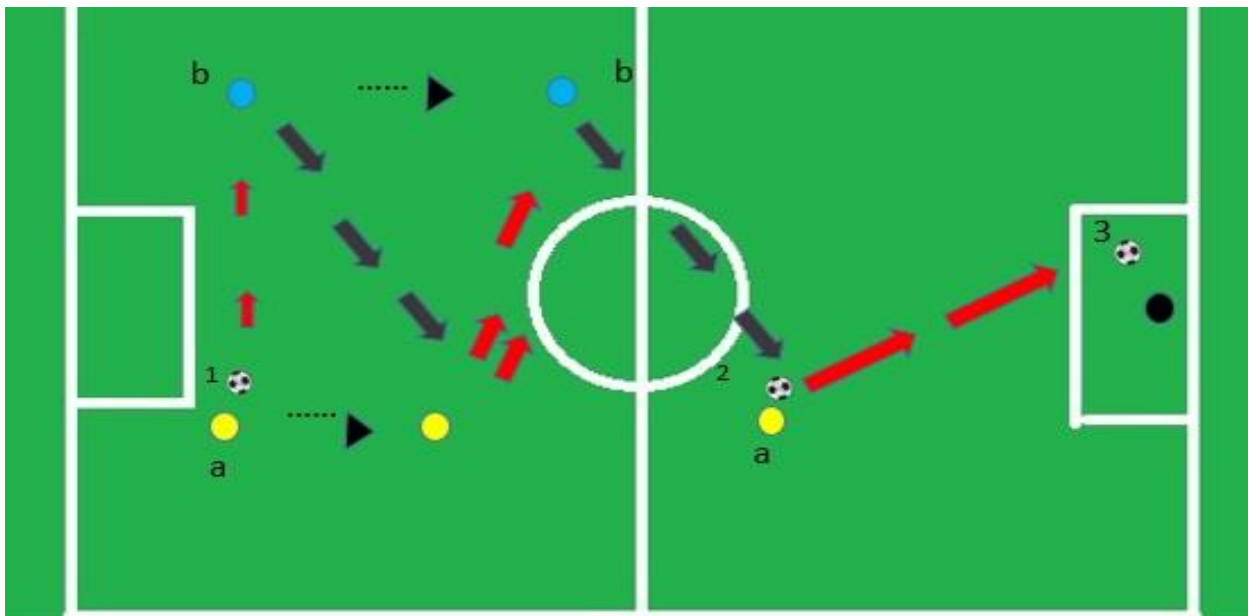
pases en proyección con remate a portería

sesión
11

Ejercicio central: se ubican 2 jugadores (*a* y *b*), uno al lado del otro. Los 2 jugadores deberán realizar pases con borde interno hasta llegar al área y allí uno de los jugadores debe rematar a la portería.

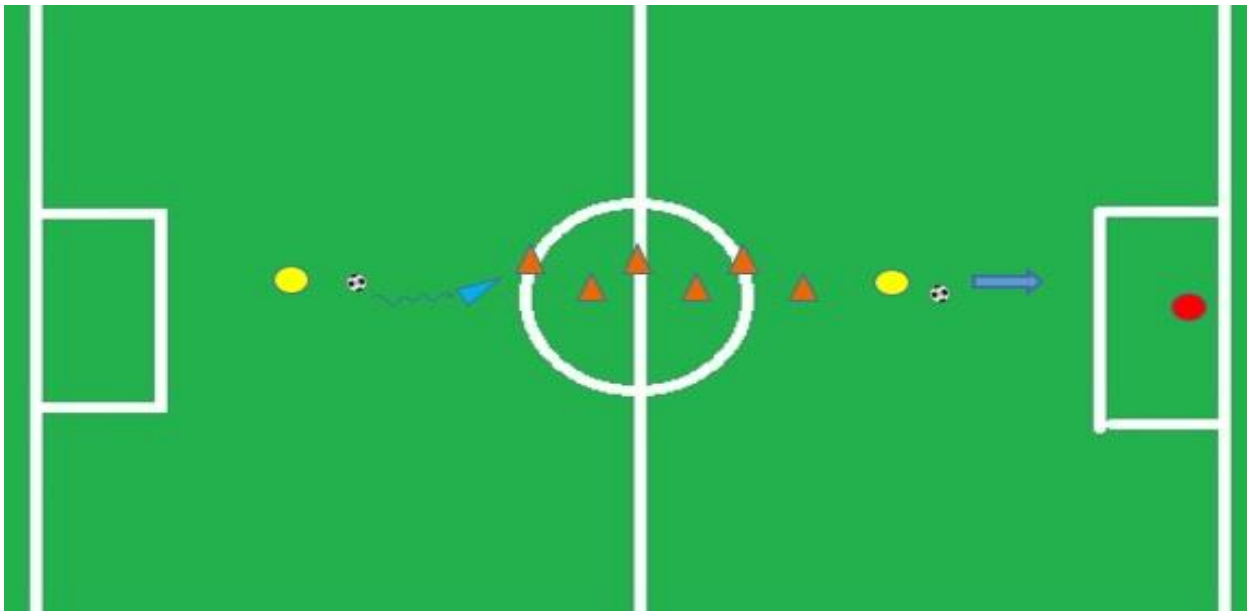
Variante 1: Se realiza la misma dinámica pero esta vez el remate debe ser con la pierna no dominante.

Variante 2: se ejecuta el mismo ejercicio pero esta vez deben realizar los pases y el remate con las diferentes superficies del pie



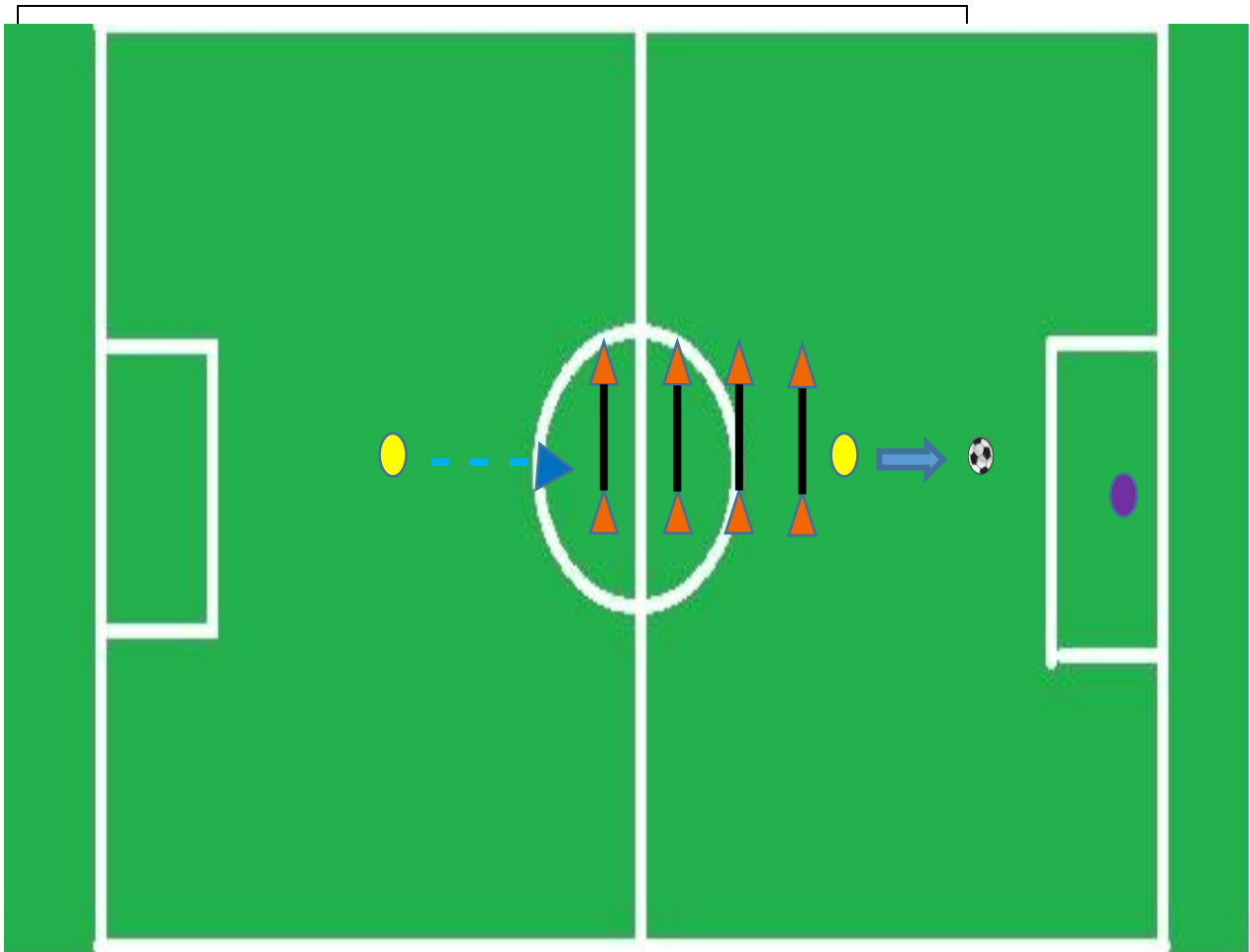
Cartilla para el mejoramiento de la técnica de remate con el pie, en jugadores de 11 a 13 años de la escuela de fútbol Escofutuper

remate a portería con zig zag	Sesión # 12
Ejercicio central: jugador <i>a</i> debe guiar el balón a través de un zig zag que será colocado en línea recta en dirección a la portería, luego rematar buscando la anotación.	
Variante 1: se realiza la misma dinámica, pero esta vez el zig zag se apuesto a un costado de la cancha, lo que implica que luego de su salida debe proyectarse en diagonal al remate	
Variante 2: se ejecuta el mismo ejercicio que en la variante 1, pero esta vez el remate debe ser realizado con el pie no dominante	



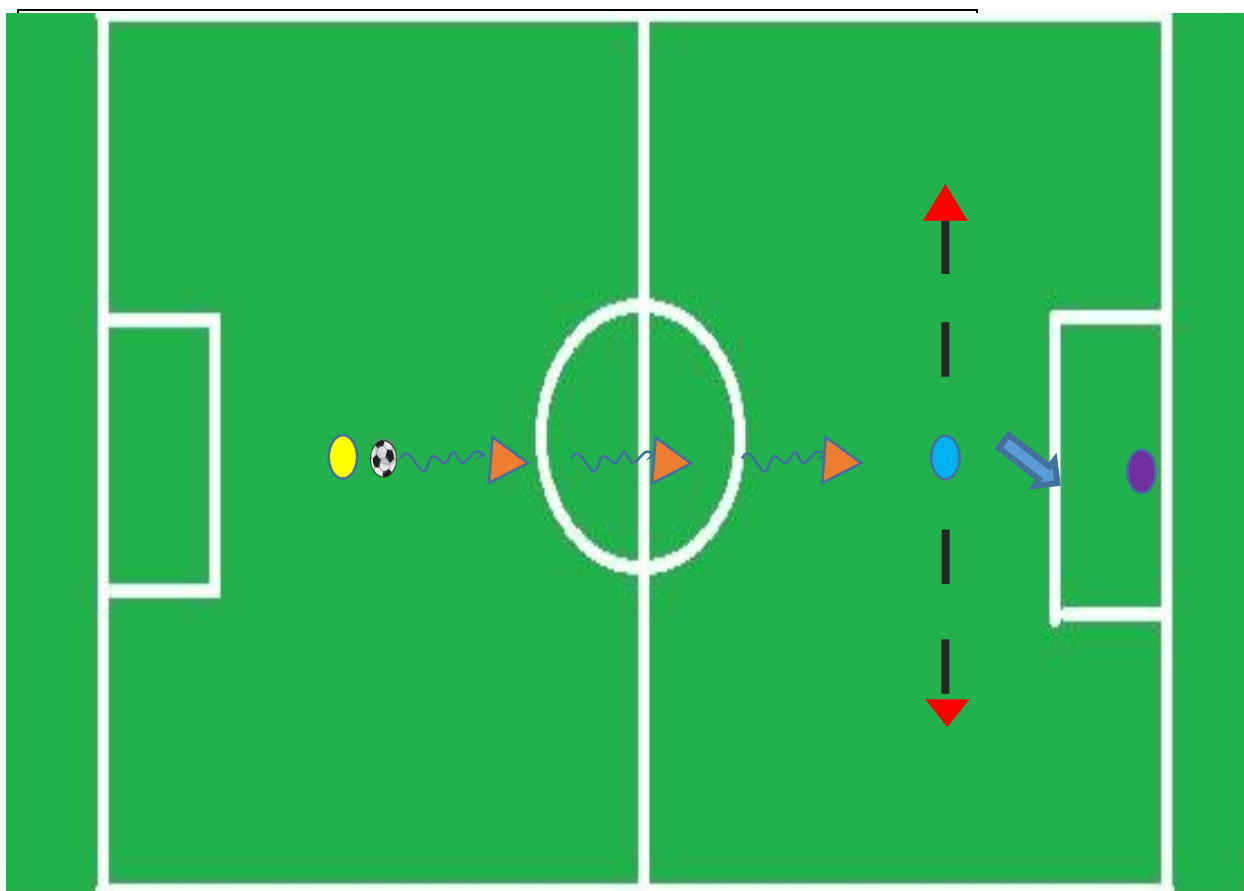
Cartilla para el mejoramiento de la técnica de remate con el pie, en jugadores de 11 a 13 años de la escuela de fútbol Escofutuper

Salta los obstáculos y remata a portería	Sesión # 13
Ejercicio central: el jugador deberá desplazarse en línea recta, luego saltar los obstáculos y al salir rematar con su pie dominante.	
Variante 1: Se realiza la misma dinámica, pero esta vez deberá realizar el remate con su pie no dominante.	
Variante 2: se mantiene el mismo ejercicio pero esta vez al salir de los obstáculos un jugador 2 le pondrá el pase para que remate.	



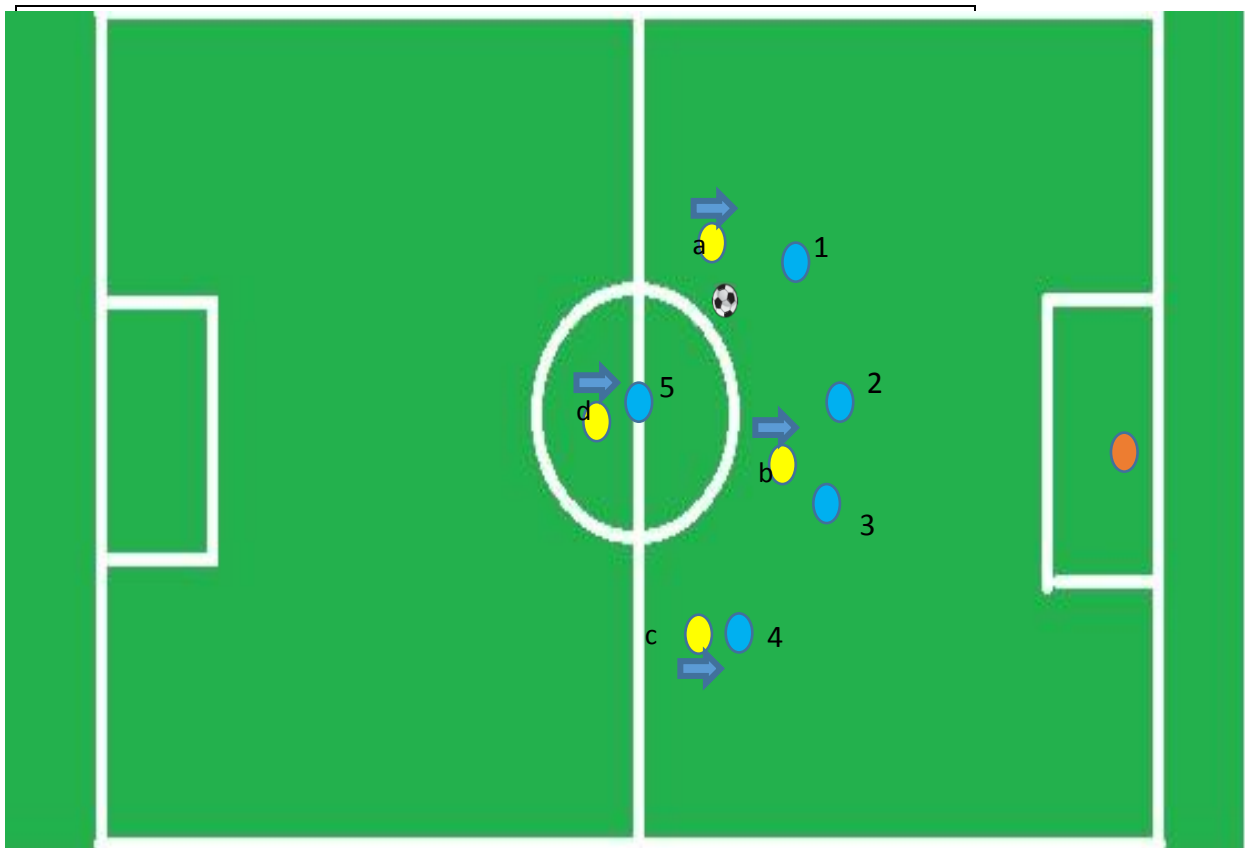
Cartilla para el mejoramiento de la técnica de remate con el pie, en jugadores de 11 a 13 años de la escuela de fútbol Escofutuper

Remate a portería con adversario	Sesión # 14
Ejercicio Central: Jugador <i>a</i> deberá aproximarse a la portería y superar al jugador <i>b</i> , (no puede rematar sin superar al adversario) quien hará la función de defensa, sin embargo este no podrá salir a recuperar la pelota, pues sus movimientos solo podrán ejecutarse en línea horizontal.	
Variante 1: El jugador <i>b</i> podrá salir a recuperar la pelota.	
Variante 2: misma dinámica que en el ejercicio central solo que, jugador <i>a</i> podrá rematar sin necesidad de sobrepasar al adversario.	



Cartilla para el mejoramiento de la técnica de remate con el pie, en jugadores de 11 a 13 años de la escuela de fútbol Escofutuper

juego de oposición 4 atacantes vs 5 defensas	Sesión # 15
Ejercicio Central: se organizaran 2 equipos, el equipo <i>a</i> compuesto por 4 jugadores encargados de atacar y el equipo <i>b</i> compuesto por 5 defensas.	
Variante 1: se realiza la misma dinámica, sin embargo se restringe el número de pases a 4 como mínimo.	
Variante 2: se realiza la misma dinámica que en el ejercicio central, solo que el remate a portería debe realizarse en el pie no dominante.	



La realización de Los primeros 15 ejercicios mencionados anteriormente, se construyeron teniendo en cuenta el método de estrategia analítica secuencial que nos plantea Sánchez Bañuelos (1986).

Entrenamiento técnico: 4. Remate a la meta tras un pase

1. Remate a la meta tras una entrega directa

Organización:

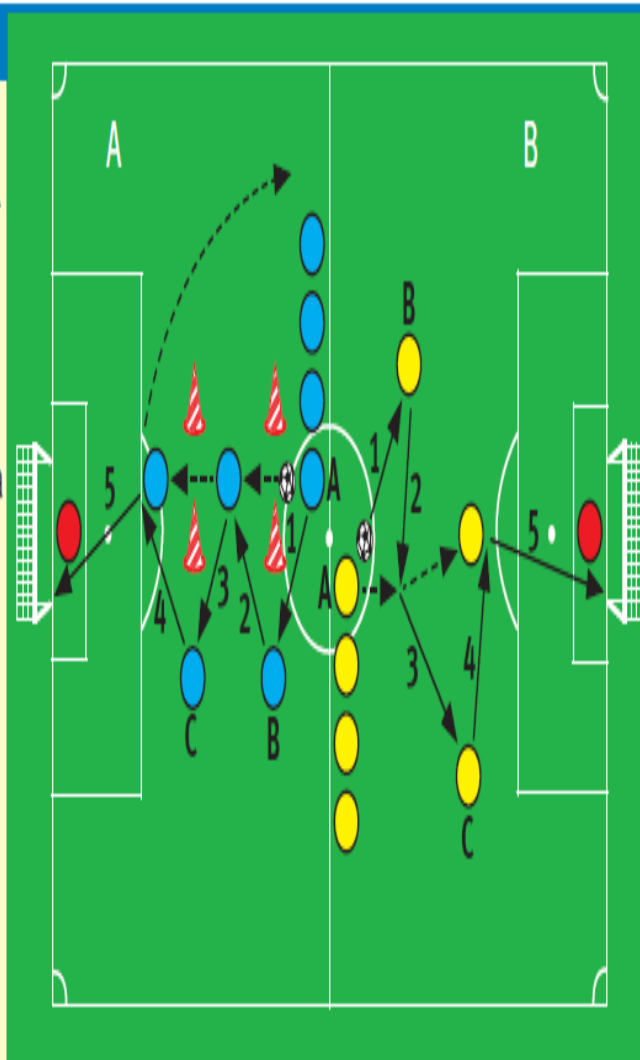
– Grupos de 6 a 8 jugadores por ejercicio. – El ejercicio se realiza utilizando dos metas con porteros. – Balones y conos.

Desarrollo (Cancha A):

– A y B se juegan el balón, luego se lo pasan a C, quien lo 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.



2. Remate a la meta tras pasar el balón hacia atrás

Organización:

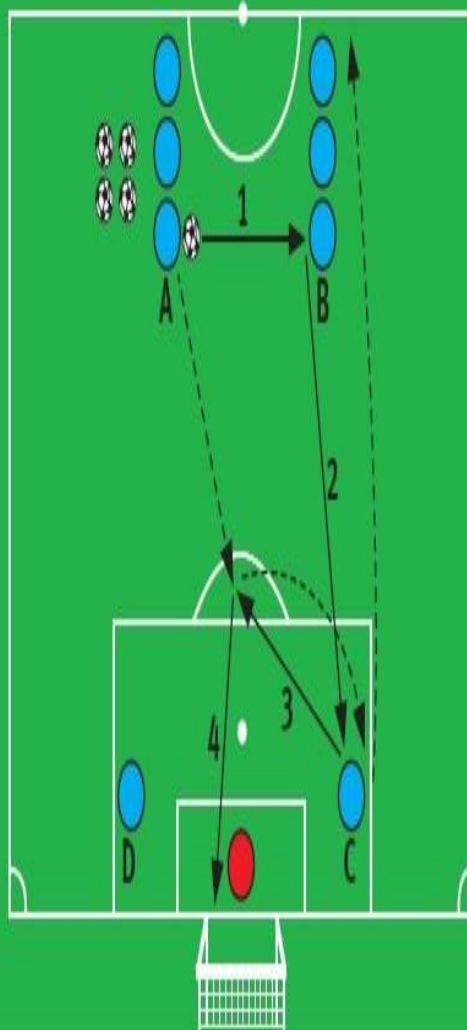
- Un grupo de 6 a 8 jugadores por ejercicio, con portero.
- Balones.
- Se pueden utilizar ambos extremos de la cancha.

Desarrollo:

- A pasa el balón a B, B se la pasa a C.
- C lo entrega hacia atrás a A, quien remata a la meta.
- 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.



4. Juego de 4:4 / 3:3 + guardameta

Organización:

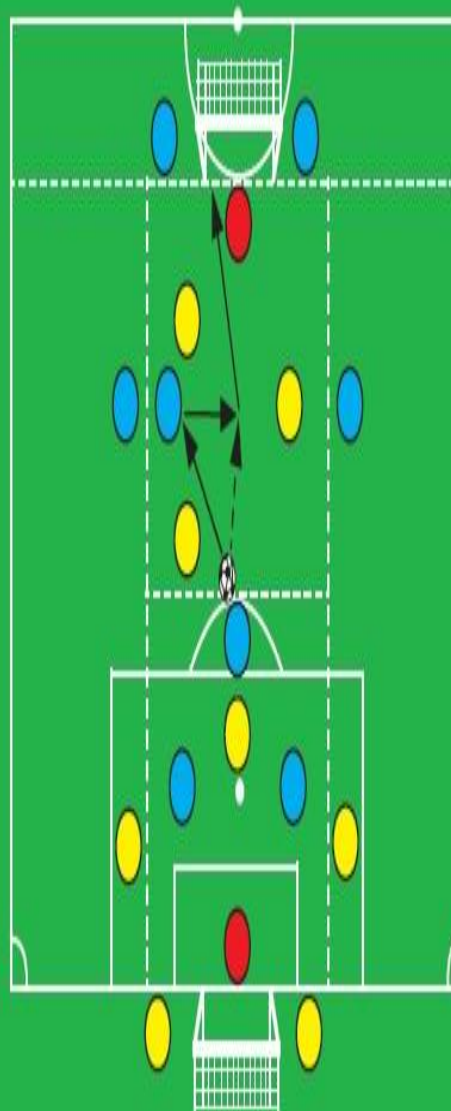
- 2 equipos de 4 jugadores + 2 porteros; 4 jugadores de apoyo por equipo.
- Superficie de juego delimitada.
- 2 metas.

Desarrollo:

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

Variantes:

- Remate directo a la meta en la zona de ataque.
- Remate directo a la meta tras un pase/saque de un jugador de apoyo.
- Remate directo a la meta desde la propia cancha.



1. Remate a la meta tras una entrega directa

Organización:

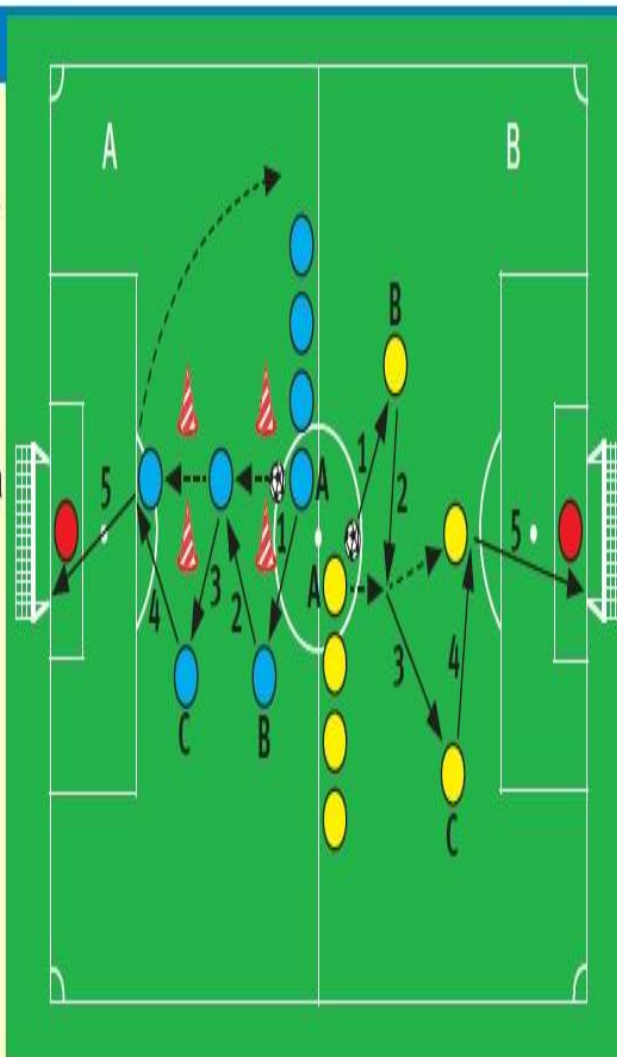
– Grupos de 6 a 8 jugadores por ejercicio. – El ejercicio se realiza utilizando dos metas con porteros. – Balones y conos.

Desarrollo (Cancha A):

– A y B se juegan el balón, luego se lo pasan a C, quien lo 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.



1. Rematar a la meta tras un centro bajo

Organización:

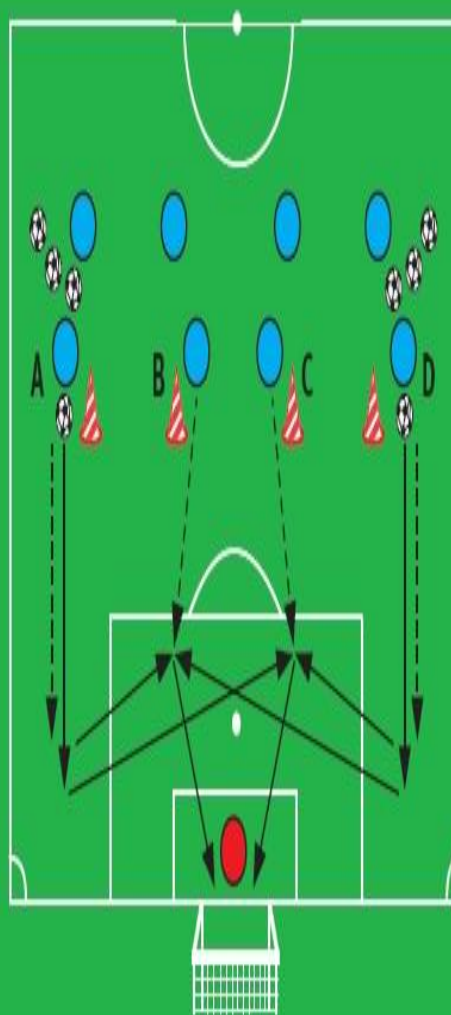
- 4 a 8 jugadores + guardameta.
- Balones y conos.
- El ejercicio puede efectuarse en ambos extremos del campo.

Desarrollo:

- **A** juega la pelota hacia 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.



Los últimos cinco (5) ejercicios mencionados aquí, son tomados de la Universidad de Leipping.

(2011). *Ejercicios de entrenamiento. Segunda parte, entrenamiento técnico-táctico. (Alemania).*