



Programa de Fútbol 11
Prof. Ignacio Pulpeiro

Unidad 1:

- ◆ Dominio del balón. Control estático y dinámico. Conducción del balón.
- ◆ Pases en todas sus formas, borde interno, borde externo y empeine; largos y cortos. Ambidestría. Recepciones en todas sus formas.
- ◆ Regates en posición dinámica. Ambidestría. Circuito futbolístico, triangulaciones.
- ◆ Remate al arco. Ambidestría.
- ◆ Preparación física general. Conocimientos básicos de huesos y músculos en general.
- ◆ Posicionamiento, puestos de cada jugador y sus variantes.
- ◆ Acciones para conocer y desarrollar el cuerpo, sus expresiones estéticas y lúdicas, el pudor y la intimidad.

Unidad 2:

- ◆ El equipo y el grupo. Movimientos defensivos y ofensivos. Desplazamientos defensivos. Desplazamientos con atacantes. Conocimiento y análisis del reglamento. Paredes. Marcaje y desmarcaje. Visión de juego. Contraataque. Anticipaciones. Presión.
- ◆ Preparación física general.

Unidad 3:

- ◆ Formaciones, defensa en zona, hombre a hombre. Juego reducido y formal. Superioridad e inferioridad numérica.
- ◆ Preparación física general y específica del deporte.
- ◆ Reglamento de juego. Historia del deporte. Preparación física general. La competencia. Juego en equipo.