



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA

Cohorte II

**APLICACIÓN DE EJERCICIOS DE FÚTBOL EN ESPACIOS REDUCIDOS Y
RONDOS PARA MEJORAR LA POSESIÓN DEL BALÓN EN SELECCIONADOS
DE LA UNIDAD EDUCATIVA JACINTO COLLAHUAZO**

**Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Magíster en
Actividad Física**

AUTOR: Juan Jefferson Saransig Pazmiño.

DIRECTOR: MSc. Álvaro Fabián Yépez Calderón

ASESOR: MSc. Segundo Vicente Yandún Yalamá

IBARRA-ECUADOR

2021

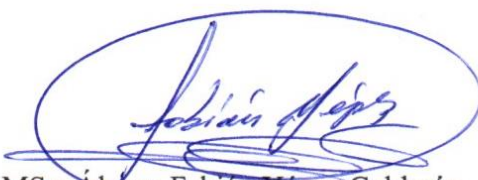
APROBACIÓN DEL TUTOR

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Grado, presentado por el Lcdo. Juan Jefferson Saransig Pazmiño, para optar por el título de Magíster de la Actividad Física cuyo tema es: Aplicación de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo. Doy fe de dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 14 días del mes de julio del 2021

Lo certifico:



MSc. Álvaro Fabián Yépez Calderón
DIRECTOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



Instituto de
Posgrado

INSTITUTO DE POSGRADO

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD
TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS INFORMATIVOS			
Cedula de Identidad	1002096715		
Apellidos y Nombres	Saransig Pazmiño Juan Jefferson		
Dirección	Otavalo – Barrio Monserrath		
Email	juanitoandressp@gmail.com		
Teléfono Fijo	062928446	Teléfono Móvil	0983310006
DATOS DE LA OBRA			
Título	Aplicación de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo.		
Autor	Juan Jefferson Saransig Pazmiño		
Fecha	6 de octubre del 2021		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
Programa	Pregrado <input type="checkbox"/>	Postgrado	<input checked="" type="checkbox"/>
Título por el que Opta	Magister en Actividad Física		
Asesor / director	MSc. Álvaro Fabián Yépez Calderón		

2. CONSTANCIA

2. CONSTANCIAS

El autor Saransig Pazmiño Juan Jefferson, manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 6 días del mes de octubre del 2021.

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Juan Jefferson Saransig Pazmiño

CI: 1002096715

DEDICATORIA

Con todo mi amor dedico esta tesis a mi amada esposa por ser el pilar principal y creer en mi capacidad, por adaptarse a todas las circunstancias que conllevó estos años de estudio, brindándome su comprensión, apoyo y sacrificio dejando de lado momentos especiales junto a nuestra familia.

A mis amados hijos por ser el origen de mi motivación e inspiración para alcanzar las metas y objetivos propuestos y seguir siendo un ejemplo de superación donde ellos puedan reflejarse, no puedo dejar de lado a mi padre, madre y hermano que con sus palabras de aliento permanente me motivaron a seguir adelante y no decaer para alcanzar mi propósito.

Juan Saransig P.

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento absoluto e imperecedero a dios, por estar presente en mi vida de manera incondicional.

A mi querida Universidad Técnica del Norte referente de la educación superior a nivel nacional, al Instituto de Posgrado y su equipo de catedráticos quienes me transmitieron sus vastos conocimientos en bien de mi superación ética, moral y académica.

Especial gratitud y reconocimiento a mi Tutor: MSc. Álvaro Fabián Yépez Calderón y mi Asesor: MSc. Segundo Vicente Yandún Yalamá por su valiosa y constante orientación científica para la culminación acertada de mi investigación, mostrando también su don de gente e inspiración en momentos de quebranto.

Juan Saransig P.

ÍNDICE DE CONTENIDO

APROBACIÓN DEL TUTOR	<i>ii</i>
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	<i>iii</i>
1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA	<i>iii</i>
DEDICATORIA	<i>v</i>
AGRADECIMIENTO	<i>vi</i>
ÍNDICE DE CONTENIDO	<i>vii</i>
INDICE DE TABLAS	<i>xi</i>

INDICE DE FIGURAS

	<i>...xiii</i>
RESUMEN	<i>xiv</i>
ABSTRACT	<i>xv</i>
CAPÍTULO I	<i>1</i>
1. EL PROBLEMA	<i>1</i>
1.1 Planteamiento del Problema	<i>1</i>
1.2 Formulación del Problema	<i>3</i>
1.3 Objetivo de la investigación	<i>3</i>
1.3.1 Objetivo General	<i>3</i>
1.3.2 Objetivos específicos.....	<i>3</i>
1.4 Preguntas directrices	<i>4</i>
1.5 Justificación del problema.	<i>4</i>
1.6 Antecedentes	<i>6</i>
CAPÍTULO II	<i>8</i>
2. MARCO TEÓRICO	<i>8</i>
2.1 Fundamentación Teórica.	<i>8</i>
2.1.1 Posesión del balón	<i>8</i>
2.1.2 Espacios Reducidos	<i>15</i>
TABLA 1	<i>19</i>
Fundamentos del juego	<i>19</i>
TABLA 2	<i>21</i>
Fundamentos del Juego	<i>21</i>
TABLA 3	<i>25</i>
Dimensiones de los Espacios (Áreas de Juego) en las Situaciones Reducidas Propuestas en la Literatura Científica Actual	<i>25</i>

2.1.3 Los Rondos.....	29
TABLA 4.....	32
Definir los Objetivos del Juego.....	32
Reglas de iniciación.....	40
Reglas de desarrollo.....	40
Reglas de Valoración.....	41
Juegos de Finalización.....	41
2.1.4 Fundamento Legal.....	45
CAPÍTULO III.....	48
3. MARCO METODOLÓGICO.....	48
3.1 Descripción del área de estudio.....	48
3.2 Enfoque y tipo de investigación.....	49
3.2.1 Enfoque cuantitativo.....	49
3.2.2 Investigación descriptiva.....	50
3.2.3 Investigación de campo.....	50
3.3 Métodos de investigación.....	51
3.3.1 Método deductivo.....	51
3.3.2 Método analítico.....	51
3.4 Diseño de la Investigación.....	52
3.4.1 Diseño de Corte Longitudinal.....	52
3.5 Población y muestra.....	52
TABLA 5.....	52
Población y Muestra.....	52
3.6 Procedimiento de investigación.....	53
3.7 Técnica e instrumento de investigación.....	54
3.7.1 Encuesta.....	54
3.7.2 Observación.....	55
3.8 Consideraciones Bioéticas.....	56
CAPÍTULO IV.....	56
4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	56
4.1 Resultados de la aplicación de la encuesta a los docentes del Área de Educación Física de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo.....	56
TABLA 6.....	56
Nivel de Conocimiento de Ejercicios en Espacios Reducidos y Rondos.....	56
TABLA 7.....	57
Nivel de conocimiento acerca de la posesión del balón en el fútbol.....	57

TABLA 8	58
<i>Utilización de Ejercicios de Fútbol en Espacios Reducidos y Rondos para Mejorar la posesión del Balón.</i>	58
TABLA 9	59
<i>Ejercicios de Fútbol en Espacios Reducidos y Rondos en los Entrenamientos</i>	59
TABLA 10	60
<i>Utilización de Ejercicios de Fútbol en Espacios Reducidos y Rondos para Mejorar el juego colectivo de los Seleccionados</i>	60
TABLA 11	61
<i>Variabilidad de ejercicios en el fútbol</i>	61
TABLA 12	62
<i>Espacios Reducidos y Rondos Mejoran la Concentración</i>	62
TABLA 13	63
<i>Ejercicios en Espacios Reducidos y Rondos Motiva el Accionar de los Seleccionados</i>	63
TABLA 14	64
<i>Juego de Posesión</i>	64
TABLA 15	65
<i>Crear Líneas de Pase Manteniendo la Posesión del Balón</i>	65
TABLA 16	66
<i>Necesario la Aplicación los Ejercicios Específicos de Fútbol</i>	66
TABLA 17	67
<i>Condiciones Técnicas de los Seleccionados Mejoran la Posesión del Balón</i>	67
TABLA 18	68
<i>Herramientas de Entrenamiento Utilizadas en las Prácticas</i>	68
TABLA 19	69
<i>Importante que los Entrenamientos Tengan una Planificación y Programas de Ejercicios</i>	69
TABLA 20	70
<i>Utilización de un Programa de Ejercicios de Fútbol en Espacios Reducidos y Rondos</i>	70
4.1 Resultados de la aplicación de la Ficha de Observación en los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo.	71
4.1.1 Tratamiento estadístico	71
TABLA 21	72
<i>Frecuencias Observadas Posesión del Balón</i>	72
TABLA 22	73
<i>Frecuencia Esperada Posesión del Balón</i>	73
TABLA 23	74
<i>Antes de la Aplicación del Programa de Ejercicios de Fútbol (2 de marzo de 2021)</i>	74
TABLA 24	74

<i>Después de la Aplicación del Programa de Ejercicios de Fútbol (04 de mayo de 2021)</i>	74
TABLA 25	76
<i>Frecuencias Observadas Espacios Reducidos</i>	76
TABLA 26	77
<i>Frecuencias Esperada Espacios Reducidos</i>	77
TABLA 27	77
<i>Antes de la Aplicación del Programa de Ejercicios de Fútbol (2 de marzo de 2021)</i>	77
TABLA 28	78
<i>Después de la Aplicación del Programa de Ejercicios de Fútbol (04 de mayo de 2021)</i>	78
TABLA 29	80
<i>Frecuencias Observadas Rondos</i>	80
TABLA 30	81
<i>Frecuencias Esperada Rondos</i>	81
TABLA 31	81
<i>Antes de la Aplicación del Programa de Ejercicios de Fútbol (2 de marzo de 2021)</i>	81
TABLA 32	82
<i>Después de la Aplicación del Programa de Ejercicios de Fútbol (04 de mayo de 2021)</i>	82
CAPÍTULO V	83
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	83
5.1 Conclusiones	83
5.2 Recomendaciones	84
CAPÍTULO VI	85
6. PROPUESTA	85
6.1 Título:	85
6.2 Presentación	85
6.3 Justificación	86
6.4 Objetivos	87
6.4.1 Objetivo General de la propuesta	87
6.4.2 Objetivos Específicos de la propuesta	87
6.5 Fundamentación	88
6.5.1 Espacios reducidos	88
6.5.1 Rondos	89
6.6 Ubicación	90
TABLA 33	90
Ubicación de la Investigación	90
6.7 Institución Ejecutora	90
6.8 Beneficiario	90

6.9 Tiempo estimado para la ejecución	90
6.10 Equipo técnico responsable	90
6.11 Descripción de la propuesta.....	91
6.12 Diseño de la Propuesta de un Programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón.....	91
6.13 Modelo de Evaluación.....	153
6.14 Estructuras del Portafolio y Trabajos de Aplicación	154
6.15 Estructura del Programa de Ejercicios de fútbol	154
6.15 Glosario de Términos	154
BIBLIOGRAFÍA	156
ANEXOS.....	162
ANEXO A ÁRBOL DE PROBLEMAS.....	164
ANEXO B MATRIZ DE COHERENCIA.....	165
ANEXO C MATRIZ CATEGORIAL.....	166
ENCUESTA A DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JACINTO COLLAHUAZO.....	168
FICHA DE OBSERVACIÓN ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA	171
ANEXO D VALORES DE LA TABLA CHI CUADRADO.....	173
ANEXO E EVIDENCIAS APLICACIÓN DEL PROGRAMA	174

INDICE DE TABLAS

TABLA 1.....	19
<i>Fundamentos del juego.....</i>	19
TABLA 2.....	21
<i>Fundamentos del Juego.....</i>	21
TABLA 3.....	25
<i>Dimensiones de los Espacios (Áreas de Juego) en las Situaciones Reducidas Propuestas en la Literatura Científica Actual.</i>	25
TABLA 4.....	32
<i>Definir los Objetivos del Juego.....</i>	32
TABLA 5.....	52
<i>Población y Muestra</i>	52
TABLA 6.....	56
<i>Nivel de Conocimiento de Ejercicios en Espacios Reducidos y Rondos.....</i>	56
TABLA 7.....	57
<i>Nivel de conocimiento acerca de la posesión del balón en el fútbol.....</i>	57

TABLA 8.....	58
<i>Utilización de Ejercicios de Fútbol en Espacios Reducidos y Rondos para Mejorar la posesión del Balón.</i>	<i>58</i>
TABLA 9.....	59
<i>Ejercicios de Fútbol en Espacios Reducidos y Rondos en los Entrenamientos</i>	<i>59</i>
TABLA 10.....	60
<i>Utilización de Ejercicios de Fútbol en Espacios Reducidos y Rondos para Mejorar el juego colectivo de los Seleccionados</i>	<i>60</i>
TABLA 11.....	61
<i>Variabilidad de ejercicios en el fútbol.....</i>	<i>61</i>
TABLA 12.....	62
<i>Espacios Reducidos y Rondos Mejoran la Concentración.....</i>	<i>62</i>
TABLA 13.....	63
<i>Ejercicios en Espacios Reducidos y Rondos Motiva el Accionar de los Seleccionados.....</i>	<i>63</i>
TABLA 14.....	64
<i>Juego de Posesión.....</i>	<i>64</i>
TABLA 15.....	65
<i>Crear Líneas de Pase Manteniendo la Posesión del Balón.....</i>	<i>65</i>
TABLA 16.....	66
<i>Necesario la Aplicación los Ejercicios Específicos de Fútbol.....</i>	<i>66</i>
TABLA 17.....	67
<i>Condiciones Técnicas de los Seleccionados Mejoran la Posesión del Balón.....</i>	<i>67</i>
TABLA 18.....	68
<i>Herramientas de Entrenamiento Utilizadas en las Prácticas.....</i>	<i>68</i>
TABLA 19.....	69
<i>Importante que los Entrenamientos Tengan una Planificación y Programas de Ejercicios</i>	<i>69</i>
TABLA 20.....	70
<i>Utilización de un Programa de Ejercicios de Fútbol en Espacios Reducidos y Rondos.....</i>	<i>70</i>
TABLA 21.....	72
<i>Frecuencias Observadas Posesión del Balón</i>	<i>72</i>
TABLA 22.....	73
<i>Frecuencia Esperada Posesión del Balón.....</i>	<i>73</i>
TABLA 23.....	74
<i>Antes de la Aplicación del Programa de Ejercicios de Fútbol (2 de marzo de 2021)</i>	<i>74</i>
TABLA 24.....	74

<i>Después de la Aplicación del Programa de Ejercicios de Fútbol (04 de mayo de 2021)</i>	<i>74</i>
<i>TABLA 25.....</i>	<i>76</i>
<i>Frecuencias Observadas Espacios Reducidos</i>	<i>76</i>
<i>TABLA 26.....</i>	<i>77</i>
<i>Frecuencias Esperada Espacios Reducidos.....</i>	<i>77</i>
<i>TABLA 27.....</i>	<i>77</i>
<i>Antes de la Aplicación del Programa de Ejercicios de Fútbol (2 de marzo de 2021)</i>	<i>77</i>
<i>TABLA 29.....</i>	<i>80</i>
<i>Frecuencias Observadas Rondos.....</i>	<i>80</i>
<i>TABLA 30.....</i>	<i>81</i>
<i>Frecuencias Esperada Rondos</i>	<i>81</i>
<i>TABLA 31.....</i>	<i>81</i>
<i>Antes de la Aplicación del Programa de Ejercicios de Fútbol (2 de marzo de 2021)</i>	<i>81</i>
<i>TABLA 32.....</i>	<i>82</i>
<i>Después de la Aplicación del Programa de Ejercicios de Fútbol (04 de mayo de 2021)</i>	<i>82</i>
<i>TABLA 33.....</i>	<i>90</i>
<i>Ubicación de la Investigación.....</i>	<i>90</i>

INDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1</i>	<i>48</i>
<i>Imagen de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo</i>	<i>49</i>
<i>Figura 2</i>	<i>92</i>
<i>Claves para la Simbología</i>	<i>93</i>

RESUMEN

APLICACIÓN DE EJERCICIOS DE FÚTBOL EN ESPACIOS REDUCIDOS Y RONDOS PARA MEJORAR LA POSESIÓN DEL BALÓN EN SELECCIONADOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA JACINTO COLLAHUAZO

Autor: Juan Jefferson Saransig Pazmiño

Tutor: MSc. Álvaro Fabián Yépez Calderón

La investigación propuesta, describe la aplicación de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón es seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo, en donde como objetivo fue determinar la influencia que tienen los ejercicios antes mencionados al aplicarlos en los seleccionados mediante un programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos. La investigación se desarrolló mediante un diseño de corte longitudinal estableciendo dos mediciones en diferentes fechas, utilizando la misma muestra con una población de veintidós seleccionados apoyados también en un enfoque cuantitativo al tratarse de datos estadísticos y fundamentar alguna relación; en cuanto a los métodos de investigación citamos al deductivo y analítico. La adquisición de información fue mediante la Técnica de Observación y como instrumento la Ficha de Observación, misma que se desarrolló en su totalidad en la cancha de fútbol del Barrio Monserrath denominada El Campín de Monserrath, ya con los resultados, la tabulación se la efectuó mediante la comparación de las dos series de frecuencias donde se aprecia que las frecuencias observadas difieren significativamente de las frecuencias esperadas, resultados obtenidos mediante la aplicación del cálculo de la prueba Chi – Cuadrado y que como resultado demuestra un creciente dominio en cuanto a la posesión del balón mediante la utilización del programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos, de esta manera se logró comprobar que la aplicación de este tipo de ejercicios desarrollan eficazmente el juego de posesión del balón en los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo.

Palabras claves: Posesión del balón, Espacios reducidos, Rondos, Ejercicios de fútbol.

ABSTRACT

APPLICATION OF SOCCER DRILLS IN REDUCED SPACES AND ROUNDABOUTS TO IMPROVE BALL POSSESSION IN SELECTED PLAYERS FROM THE “JACINTO COLLAHUAZO” EDUCATIONAL UNITY.

Author: Juan Jefferson Saransig Pazmiño

Tutor: MSc. Álvaro Fabián Yépez Calderón

The proposed research describes the application of soccer drills in reduced spaces and roundabouts to improve ball possession in selected players from the “Jacinto Collahuazo” Educational Unity, where the objective was to determine the influence that the aforementioned exercises have when applying them to the selected ones through a soccer exercise program in reduced spaces and roundabouts. The research was developed through a longitudinal section design establishing two measurements on different dates, using the same sample with a population of twenty-two selected, also supported by a quantitative approach, since it is statistical data and supports some relationship. Regarding the research methods, we cite the deductive and analytical. The acquisition of information was done through the Observation Technique and as an instrument the Observation Sheet, which was developed in its entirety in the soccer field of the Monserrath neighborhood called El Campín de Monserrath, and with the results, the tabulation was carried out by means of the comparison of the two series of frequencies where it can be seen that the observed frequencies differ significantly from the expected frequencies, results obtained by applying the Chi-Square test calculation and which as a result shows a growing dominance in terms of ball possession through the use of the soccer exercise program in confined spaces and rounds, in this way it was possible to verify that the application of this type of exercises effectively develop the game of ball possession in those selected from the Jacinto Collahuazo Educational Unity.

Keywords: Ball possession, Small spaces, Rounds, Soccer drills.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema

Durante el tiempo de experticia en la actividad del fútbol, se ha venido observando un sin número de falencias que paulatinamente deterioran el accionar de los deportistas, evidenciando un nivel técnico y táctico en la posesión del balón poco aceptable, siendo estos aspectos fundamentales para el desarrollo del deportista, pero debido a la falta de guías y programas de entrenamiento o de forma específica señalamos como programas de ejercicios de fútbol, sumado a esto, el poco interés y conocimiento que muestran los docentes en el entrenamiento del fútbol y sus especificidades en el momento de planificar los entrenamientos para sus dirigidos.

De forma directa mencionamos el escaso interés de los docentes encargados en la investigación de documentos que sirvan de guías para la aplicación de este tipo de actividades adaptadas a la realidad de los deportistas de la Unidad Educativa en estudio, sumado a esto la falta de motivación y la no utilización de metodología dirigida al entrenamiento del fútbol por parte de sus entrenadores ha llevado a que los niños y jóvenes deportistas presenten vacíos, en consecuencia su desenvolvimiento en la competencia no es la más acertada, disminuyendo su nivel individual y colectivo y alejándolos de buenos resultados competitivos.

La importancia que asume la enseñanza del fútbol en la actualidad exige por parte de los clubes que se preste una mayor atención y una mejor coordinación a través de la implementación de un modelo de formación e iniciación, con programas, medios y métodos de entrenamiento adecuados Casáis, Domínguez & Lago (2011) citado por (Cueva, 2015, p).

La educación y el deporte con el pasar del tiempo se fue convirtiendo en tema de investigación científica, en donde los profesores y entrenadores deben tener un vasto conocimiento metodológico que en consecuencia sea su conocimiento y mejoramiento de los seleccionados a su cargo, pero lamentablemente la falta de motivación y preocupación por capacitarse y renovar sus conocimientos han dado como resultado tropiezos y posteriormente resultados no muy halagadores y que a lo posterior desencadenaría en deserción en los jóvenes integrantes del seleccionado de fútbol y en muchos de los casos se alejen de este bello deporte.

Uno de los puntales fundamentales en el desarrollo del deportista sin duda es el entrenador, (González, 2010) señala que:

Un ajustado nivel de competencia del entrenador de un club requiere: conocimiento extenso técnico-táctico de su deporte, capacidad de comunicación con sus jugadores, utilización de técnicas psicológicas y pedagógicas en los procesos de enseñanza-aprendizaje y vocación para poner en práctica esta carrera deportiva llena de ilusiones (p. 39).

El no existir una planificación de ningún tipo que limite el desempeño de los docentes en la enseñanza y la aplicación de evaluaciones y seguimientos durante la preparación de los deportistas para poder emplear una variedad de herramientas y ejercicios existentes en cada entrenamiento, adaptándolos a la realidad de los deportistas, tomando en consideración su situación biopsicosocial lo que desembocaría en un trabajo desorganizado y poco objetivo donde el nivel deportivo de los seleccionados no sería el más óptimo.

Al existir vacíos en cada práctica que limitan su aprendizaje como jugadores y que limitan también su enseñanza como entrenadores debido a la falta de guías o programas de entrenamiento en espacios reducidos o rondos para mejorar la posesión del balón adquiridos o elaborados en la institución, adaptados estos a sus necesidades, lamentablemente caerán en la monotonía e improvisación en cada sesión de entrenamiento propuesto debido a la restringida cantidad de ejercicios apropiados para desarrollar cada una de sus destrezas, en consecuencia, el buen desempeño individual y colectivo se alejará de los buenos resultados en el momento de las competencias que los seleccionados intervengan.

El conocimiento y uso correcto de una serie de ejercicios en espacios reducidos y rondos aplicando variabilidad, (Sánchez, *et al.*, 2014) menciona que:

El presente estudio sugiere que un programa de entrenamiento compuesto por 15 sesiones en las que se incluyen juegos reducidos de fútbol, puede ser usado con futbolistas prepúberes para mejorar ciertas cualidades físicas y algunos aspectos técnicos. A este respecto, la participación en tareas de 2 vs 2, 4 vs 4 y 8 vs 8, ha permitido que el jugador mejore su habilidad para desplazarse con el balón (conducción línea, conducción con giro y regate). Esta mejora en la ejecución se ha conseguido en un entorno altamente específico, por lo que la transferencia de estos aprendizajes a la realidad del juego está facilitada. Por otra parte, este tipo de tareas desarrolladas en un

área de juego que va desde el 20x15 m al 60x40 m, incrementa la resistencia aeróbica del jugador y su agilidad, pero no mejora la fuerza explosiva de la musculatura del tren inferior (p. 231).

La importancia de adaptar adecuadamente ejercicios específicos para cada uno de los deportistas, considerando la aplicación de ejercicios en espacios reducidos y rondos mejoraría cada una de las falencias que conlleve el deportista o las haya adquirido.

La institución educativa, pese a tener un sin número de beneficios en su infraestructura (estadio con césped natural , canchas de cemento, coliseo cerrado) e implementación deportiva (balones, chalecos, estacas, conos, platos) cuenta con una debilidad al no aplicar una metodología adecuada para instaurar un estilo de juego propio que favorezca el desarrollo deportivo de sus futbolistas, sin embargo la predisposición de los profesores encargados de los seleccionados para dejar de lado la utilización de estrategias caducas, porque el mantenerlas disminuiría las posibilidades de alcanzar los objetivos propuestos, teniendo como fortaleza que el fútbol en la Unidad Educativa es una actividad de mucho interés en el conglomerado estudiantil, sumado a ello el apoyo a la medida de las posibilidades de las autoridades en la preparación y participación en competencias estudiantiles.

1.2 Formulación del Problema

¿De qué manera la aplicación de los ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos influye en el mejoramiento de la posesión del balón en seleccionados de Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo”?

1.3 Objetivo de la investigación

1.3.1 Objetivo General

- Determinar cómo influye la aplicación de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en seleccionados de Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo”.

1.3.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar el nivel de conocimientos que poseen los docentes sobre ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón.

- Observar el grado de participación de los seleccionados en la ejecución de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón.
- Observar el nivel técnico de posesión del balón en seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo.
- Proponer un programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón para los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo.

1.4 Preguntas directrices

- ¿Cuál es el nivel de conocimientos que poseen los docentes sobre ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón?
- ¿Cuál es el grado de participación de los seleccionados en la ejecución de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón?
- ¿Cuál es el nivel técnico de posesión del balón en seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo?
- ¿La propuesta de un programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos ayudará en el mejoramiento de la posesión del balón los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo?

1.5 Justificación del problema.

La importancia de un entrenamiento científicamente comprobado, direccionado explícitamente, respetando y cumpliendo procesos previamente establecidos durante su realización, tomando en consideración los aspectos Psicológicos y deportivos mediante su plena aplicación en beneficio del deportista.

Las escuelas de fútbol, las academias y otros centros de formación de clubes y federaciones deben centrar sus programas de formación en un programa de formación global y promoción educativa, siempre respetando las etapas de desarrollo y los respectivos objetivos de aprendizaje. La formación del jugador puede, en muchos aspectos, inspirarse asimismo en la educación escolar y universitaria clásica (Cardenas, 2005, p. 21).

Toda preparación deportiva adoptando una metodología planificada que instaure un proceso progresivo a las condiciones y capacidades del deportista, determinará un factor importante para su desarrollo, especificando en este caso un programa de ejercicios de fútbol

en el que, como referencia estará la formación del futbolista y la persona, preparándolos para su cotidianidad.

La realización de esta investigación se la **ejecutó debido** a la falta de programas específicos de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo, y al no contar con el conocimiento suficiente tanto en los deportistas como docentes encargados de su preparación, los procesos y estrategias no son las más adecuadas y por ovias razones los resultados tanto cognitivos como deportivos no alcanzan un nivel óptimo, para ello este estudio será un camino para que los involucrados apliquen un proceso adecuado adaptándolo a sus necesidades y realidades de su entorno.

Considerando que, al realizar esta propuesta y mejorar su conocimiento, sea este teórico o práctico; **importancia** para los seleccionados y los docentes que sean parte de este proyecto y más adelante la comunidad en general, y por medio de este se instaure en los seleccionados un modelo de juego por medio de una metodología adecuada propuesta por los docentes y aplicando dicho estudio, beneficiándose de forma directa con la utilización de un sinnúmero de ejercicios aplicables a los deportistas desarrollando la creatividad, la toma correcta de decisiones, el razonamiento, mismos aspectos que favorecerán al jugador y al equipo en el forma competitivo y más adelante en su vida diaria.

En esta indagación como **aporte** es presentar un abanico de posibilidades para el conocimiento, aplicación y desarrollo de la práctica del fútbol en los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo, teniendo como principales herramientas los ejercicios en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón, brindando apropiadas estrategias que generen un progreso adecuadamente establecido, acrecentando su nivel competitivo.

La propuesta de un programa de ejercicios de fútbol, utilizando espacios reducidos y rondos con los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo, que es su principal **beneficiario** al igual que a la comunidad deportiva e investigativa en general , establecerá el crecimiento en su conocimiento teórico y práctico de posesión del balón en cada uno de sus juegos, ejemplificando también el trabajo en el resto de los entrenadores mismo que acarreará su compromiso para investigar e innovar su trabajo preparando a los seleccionados en el área deportiva y de formación integral.

El estudio será de significativo **impacto** al tratarse de un programa que se lo ha elaborado, enfocando la posesión del balón en el fútbol considerando que anteriormente no se lo había realizado, direccionando también al trabajo metódico donde el desempeño de los deportistas en el campo de juego sea óptimo y el desempeño de los docentes a cargo se desarrolle en base a planificaciones adecuadas que vayan de la mano y lleguen a la optimización del rendimiento conjunto.

Con este proyecto se persigue el desarrollo **motor y cognitivo**, señalando que su desempeño en el ámbito tanto académico como deportivo sean los más óptimos, adaptando al deportista a la resolución inmediata de situaciones de presión en tiempo limitado y en espacios reducidos al igual que adecuando ejercicios de rondos, claro está adaptándolo a nuestra realidad, cabe señalar que este proyecto fue **factible** realizarlo gracias a acuerdo favorable con autoridades, docentes, padres de familia, deportistas y los investigadores teniendo de ellos las debidas autorizaciones para todo tipo de indagaciones con respecto al presente estudio.

1.6 Antecedentes

Señala Núñez (2013) en su trabajo abalizado por la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A de la ciudad de Bogotá, con su tema: “Programa de Entrenamiento para la Mejora de la Técnica del pase Fundamentado con Juegos en Espacio Reducido, para Futbolistas Pre-Juveniles del Club Calcio” y como su principal objetivo fue Crear un programa de entrenamiento para la mejora de la capacidad técnica del pase para futbolistas entre los 15-16 del Club Calcio Italiano, obteniendo como conclusión que como referencia a lo anterior se comprueba que los juegos reducidos en dimensiones reducidas (15x12m) ayudan a la mejora en la efectividad del pase, debido a que ayuda al jugador en la toma de decisiones. Y en relación con esto último se observó que la utilización de SSG con dimensiones más amplias (32x25m) ayuda a la simulación de la competencia.

El estudio desarrollado por Capparelli & Manzur (2017) en su trabajo abalizado por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes de la ciudad de Montevideo con su tema: “Influencia de los Espacios Reducidos Sobre el Pase en Fútbol de Formación” proponiendo como objetivo general determinar la influencia de los ejercicios en espacios reducidos sobre el pase en jóvenes liceales en fútbol de formación, recabando como conclusión más importante a la que se arriba en esta investigación es que efectivamente una intervención de 8 sesiones de ejercicios en espacios reducidos incide significativamente en la eficacia del pase en el grupo intervenido. Se responde positivamente la pregunta de investigación,

confirmando que los ejercicios en espacios reducidos ayudan a mejorar el porcentaje de eficacia de los pases. Por otro lado, se estima que el entrenamiento basado en ejercicios de 2 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 4 con premisas de posesión de balón y ataques a porterías permiten elevar los niveles de eficacia significativamente.

En su trabajo de Investigación previo a la obtención de su grado académico Arbloleda (2017) y este abalizado por la Universidad Técnica de Ambato señalando como título de su estudio: “El Rondo en los Fundamentos Tácticos de los Estudiantes de la Selección de Fútbol de la Unidad Educativa Atahualpa” teniendo como su principal objetivo, investigar la incidencia del rondo en los fundamentos tácticos de los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Atahualpa, determinando en su conclusión que Se concluye que hay la necesidad de tomar acciones correctivas, con la elaboración de una guía de juegos que permita la aplicación de técnicas, procedimientos, métodos que propicien un alto nivel de fundamentos tácticos en la práctica del fútbol.

En el estudio realizado por Errekagorri (2018) en su trabajo de fin de grado abalizado por la Universidad del País Vasco que lleva por título: “Análisis de la posesión de balón de un equipo de fútbol de categoría división de honor juvenil nacional: Estudio de Caso” sostiene como discusión final que el propósito de este trabajo ha sido estudiar la relación que guarda la posesión de balón del EQU con las variables de clasificación entrenador, nivel del oponente, ubicación del partido y resultado final. A conocimiento del autor, este es el primer trabajo en el que se aplican indicadores de posesión para el análisis del rendimiento ofensivo de un equipo de formación considerándose diferentes variables de situación. Los principales resultados del estudio fueron que el equipo analizado mostró diferencias relacionadas con el modelo de juego entre la etapa del primer y segundo entrenador que estuvo a su cargo. También mostraron diferencias cuando el equipo se enfrentó a rivales de mayor calidad, provocando dificultades en el mantenimiento del balón. En la ubicación del partido y resultado final, en cambio, no existieron diferencias respecto a la posesión del balón. Probablemente debido a un nivel alto del equipo analizado.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica.

2.1.1 Posesión del balón

Preparar cada actividad en el entrenamiento lo más apegada posible a la realidad de la competencia determinará que los deportistas se adecúen al nivel de exigencia y de las condiciones que se podrían presentar en el momento del juego, consiguiendo de esta manera el dominio posicional que el grupo persigue y lo conseguirá si su trabajo es colectivamente armónico.

Prepararse de la manera más real posible entendiendo que “la posesión del balón es un fenómeno construido, porque es una posesión que pretende desestabilizar, al contrario, eliminar

rivales, condicionar su balance defensivo obligándolo a jugar a merced de ello, y no como el rival desea” (Manna, 2012, p. 28).

Considerando que su preparación debe establecerse también de acuerdo al rival que va a enfrentar, notamos que la posesión es un fenómeno en donde el juego se desarrolla fundamentalmente de manera colectiva buscando la consecución de objetivos en cada uno de los partidos, manejando el tiempo y espacio a plena conveniencia del poseedor del balón sea esta de manera ofensiva y yo mencionaría hasta de manera defensiva, misma que nos ayudaría a marcar en la portería contraria o en posesión del balón defender un resultado positivo.

El tener conocimiento teórico y práctico de lo que se realizará en cada uno de los juegos, determinando un dominio permanente en el momento de enfrentar a sus adversarios, tomando muy en cuenta la movilidad del balón y la tranquilidad al trasladarlo de un lugar a otro con la suficiente fuerza y precisión manteniéndolo lejos del rival y con mayores posibilidades de anotar en portería.

El soporte de la circulación del balón contribuye, entre otras cosas, al éxito del juego. Es importante que lo que se aplique esté bien fundamentado e ir creciendo tácticamente. La estrategia permite una gran adaptación a las variantes del equipo, y de esta forma, aprovechar al máximo las posiciones, ya que no se detiene el juego en ningún momento. Es muy útil para la incorporación de movimientos dentro de los conceptos teóricos, utilizándolos alternadamente, enriquece a los jugadores como una herramienta más para avanzar y atacar al equipo contrario causando un desorden por la velocidad de las jugadas. Se intenta demostrar, que el balón es el que debe circular más en el terreno de juego, y con esto, producir mayor cansancio en los jugadores contrarios (Rodríguez, 2013, p. 3).

Tomando en consideración la importancia de la tenencia o posesión del balón en el momento de enfrentar a un rival durante cada juego, es fundamental la óptima preparación técnica y táctica lo que ayudaría a un mejor dominio y circulación del balón permitiendo mayor movilidad de los deportistas dentro del campo de juego, sin que esto determine como único objetivo el llegar a portería contraria, esto lo mencionamos porque la posesión del balón no solo será útil para atacar sino también para defendernos del contrario.

2.1.1.1 Las Tres Fases de la Posesión de Balón

Las tareas deben ser organizadas de acuerdo a sus necesidades mediante etapas, áreas o fases que faciliten su progresión en el campo de juego de manera acertada donde cada jugador sabrá que hacer, en donde y en qué momento, dependiendo siempre del lugar que se encuentre el balón, si al saque de meta, en el momento de la creación de juego o en el momento de su finalización en la portería contraria.

Reconocer la importancia y correcta preparación de sus entrenamientos a favor de los futbolistas de tal forma que:

Podemos dividir la fase de posesión de balón en tres grandes áreas: el mantenimiento del balón, la creación de la acción y la acción peligrosa. Es necesario entender bien la diferencia entre estas tres fases, saber cómo entrenarlas y hacer entender a los jugadores en qué fase se encuentran en cada momento, como cambiarla, cuando iniciarla y cómo comportarse en cada una de ellas. Será muy difícil obtener una posesión de balón productiva si no conseguimos controlar a la perfección estos aspectos. En la parte práctica propongo una progresión para entrenar cada fase para luego poco a poco unirlas de manera gradual con el contexto de juego (Solivellas, 2017, p.p. 15-16).

Es importante destacar que cada fase tiene su importancia en el momento de la acción competitiva, identificándola de acuerdo al desplazamiento del jugador el equipo y la ubicación del balón, podríamos simplificar las fases nombrándolas como zona 1, zona 2, zona 3, cabe señalar también que el lograr mantener una idea de juego enmarcada en la posesión del balón condiciona el no saltarse ninguna fase o zona en el momento de salir jugando por lo que se recomienda que su entrenamiento sea creciente para que su aprendizaje sea productivo.

2.1.1.1.1 Mantenimiento del balón

La posesión del balón en un encuentro de fútbol otorga a un equipo la potestad para manejar el juego a su antojo, con un trabajo conjunto no solo de los jugadores, sino también de su entrenador y cuerpo técnico que dispondrá del accionar de los deportistas, pero sin dejar de lado también su creatividad y toma de decisiones acertadas en el momento de la competencia.

Los deportes de conjunto se caracterizan por ir de lo individual a lo colectivo llegando a manifestar así que:

Las directrices de este principio presuponen la simplificación de la respuesta técnico-táctica del portador de la pelota en la situación de juego, la disminución de la presión de los opositores, el incremento oportuno del mantenimiento de la posesión del balón y en cierto modo, la formación del equilibrio colectivo que beneficia las primeras acciones defensivas en el caso de que el jugador pierda el balón. Las acciones relacionadas con este principio pueden ser percibidas en el juego cuando los compañeros del portador de la pelota se colocan en el campo de juego con el fin de recibir el balón y le dan continuidad a la jugada, realizando, por ejemplo, paredes y / o triangulaciones con el portador de la pelota (Costa *et al.*, 2016, pp. 34-35).

En este sentido el entrenador como parte importante de esta fase, tendrá que saber manejar correctamente su programación, su planificación; su vasto conocimiento al interior de su equipo y al rival que va a enfrentar, señalando además las estrategias metodológicas de enseñanza – aprendizaje que tiene que aplicar en el momento de cada una de sus sesiones de entrenamiento y partidos.

2.1.1.1.2 Creación de la acción

Un espacio trascendental donde las decisiones se las debe tomar con mucha exactitud, tratando de que los errores del rival sean oportunidades que se las pueda aprovechar mediante un correcto engranaje de los jugadores y movimientos coordinados para ir cumpliendo las funciones establecidas con el predominio en el momento de la posesión del balón hasta llegar al objetivo que es el gol.

La importancia del juego en esta fase especialmente cuando se enfrenta equipos que defensivamente tienen una organización muy bien fundamentada y muy difícil de vulnerar, de esta manera reconocer la acción ofensiva con el firme objetivo de crear el máximo de dificultades al equipo contrario progresando ordenadamente hasta marcar en portería. Imponer el ritmo de juego y moverse coordinadamente por todos los espacios del campo de juego con pases continuos y precisos siempre en superioridad numérica creando espacios suficientes en la defensa de los oponentes en función y cerca del balón, manejando los tiempos hasta tener la oportunidad de jugar con profundidad para tratar de marcar, manteniendo el balón podrá mover al rival a conveniencia, buscando con esto desordenar su sistema defensivo, en esta fase no se toma como prioridad la rapidez de las transiciones en cada una de las zonas hasta llegar a

finalización, por lo contrario avanzar con paciencia pero con mucha seguridad. (Rivas, 2012, p. 84)

La preparación del terreno de juego para poder hacer daño, refiriéndonos a ubicar al rival en la posición que como atacantes necesitemos que ellos se encuentren y llegar al objetivo, aquí es donde la fuerza mental y disciplina es esencial para no romper una idea de juego preestablecida y cometer la menor cantidad de errores.

2.1.1.1.3 Acción peligrosa

Al pretender culminar las operaciones de juego o finalizarlas acertadamente después de una construcción de movimientos, acciones coordinadas y cooperativas en cada una de las zonas del campo, esto desembocará el crecimiento de oportunidades de marcar en portería y alcanzar los resultados perseguidos.

Siendo esta una de las acciones más importantes en el funcionamiento específico de un equipo en tal virtud hay que tomar en cuenta que:

En las zonas de finalización, los equipos que atacan están, frecuentemente, en inferioridad numérica. De ahí que, en estas zonas, la calidad y el ingenio de los jugadores son aspectos decisivos. Como tal, estamos convencidos de que en los primeros tres cuartos del campo el ataque puede ser organizado y previsto, pudiéndose ensayar movimientos para la creación y ocupación de equipos libres, pero en el último tercio ofensivo el ataque depende mucho de la calidad individual de los jugadores.

La construcción de ejercicios o situaciones de entrenamiento que propicien el aprendizaje del remate a portería y de la finalización del proceso ofensivo deben tender, en gran medida, hacia zonas próximas y centrales a la portería, ante la oposición activa del adversario (Silva *et al.*, 2005, p. 71).

Siendo este el lugar donde se determina para el equipo atacante el clímax o finalización de una serie de acciones debidamente planificadas pero que no deja de ser importante la creatividad de los deportistas para pasar líneas defensivas utilizando sus aptitudes individuales para que en su parte colectiva el equipo logre su objetivo que es marcar un gol, para esto cada acción que se realice en las prácticas es fundamental, adaptando mediante tareas de posesión del balón cercanas a la realidad de la competencia propuestas por su entrenador.

2.1.1.2 Las Fases De La Posesión Adversaria

Conocer que realizar en el momento de la pérdida del balón, sabiendo que las oportunidades de manejar el tiempo y espacio inician a partir de la posesión del balón es así que el compromiso y el trabajo conjunto dentro del campo de juego debe ser evidenciado al saber el momento exacto y el lugar donde posicionarse para iniciar la recuperación de forma agresiva e inteligente.

Partir desde la fase defensiva y considerando cada aspecto importante, Solivellas (2017) formula que:

En fase de no posesión las posibilidades de los jugadores son dos: replegar y esperar o presionar arriba. No se trata de una elección única y definitiva, porque es realizada y elegida en cada acción, leyendo las situaciones y decidiendo cada vez como proceder. Aquí son muy importantes la colaboración y la coordinación de todo el equipo. Guardiola sostiene que trabaja mucho más la fase defensiva que la fase de posesión de balón. Esto demuestra la importancia de este aspecto, que en mi opinión es útil no solo para defender correctamente, sino que también para dar un sentido de unidad al equipo, para ser un bloque unido en el cual todos trabajan. Este sentimiento de unidad se revelará útil también en la fase de posesión de balón. Podemos resumir la fase defensiva con dos palabras: orden y sacrificio (p. 17).

La recuperación del balón de forma inmediata en el momento de perderlo es fundamental y de alguna manera adiestrar a cada interprete en muchos aspectos, lo recomendable diríamos que el balón se tiene que recuperar en el lugar que se lo pierde, con la mayor rapidez posible y con la mayor cantidad de jugadores que más cerca se encuentren, sin que esto marque la desorganización en su estilo de juego, demostrando el trabajo en equipo con esfuerzo y solidaridad.

2.1.1.2.1 Replegar y esperar

Tomar decisiones acertadas al momento de iniciar la recuperación, en esta oportunidad se debería analizar detenidamente las condiciones propias y del rival para replegar al equipo prácticamente hasta la zona 1, donde se esperarían de forma ordenada, a la observancia de las acciones ofensivas del rival y las acciones inmediatas en el momento oportuno para tratar de recuperar el balón mediante un trabajo cooperativo.

Defenderse de esta manera, considerando el nivel de juego y de posesión del balón que su rival tenga, usándolo como una herramienta adaptable a la necesidad que en el momento se presente, utilizando estos movimientos de forma rápida, ordenada, planificada e inteligente permitiendo al equipo atacante pasar la mitad de la cancha sin oposición para iniciar la presión en la marca, en esta fase se forja un elemento muy importante como la solidaridad de cada miembro del equipo estableciéndose siempre todos delante de la línea del balón, es importante tener un equipo corto sin mucha distancia entre líneas, limitando la fácil comprensión de los rivales en su conexión y movimientos, en consecuencia la organización es importante ante una eventual recuperación del balón para salir en franco contra golpe donde dependiendo de la disposición del entrenador ubicará uno o dos jugadores en lugares estratégicos que también serán de mucha utilidad en el momento que exista retroceso del balón. (Fraile, 2007, p. 9)

Tratar de recuperar el balón muy cerca de propia portería consideramos que es un riesgo muy importante que se puede correr, pese a la cantidad de jugadores que ocuparán la mitad de la cancha, porque siendo muy objetivos si existe descoordinación en una de sus líneas ese error será aprovechado por su rival para marcar en portería.

2.1.1.2.2 Presión arriba para recuperar el balón

En esta fase resaltaría la importancia del trabajo del entrenador el cual después de un análisis minucioso de las condiciones de su equipo Odría tomar la decisión de ejercer una presión alta, donde se consideraría los movimientos coordinados de los deportistas asumiendo cada uno de ellos un rol específico y sincronizado en el momento de la recuperación.

Considerando el juego individual y colectivo del equipo rival se apuesta por la presión asfixiante para recuperar el balón llevándolos a espacios cortos donde ellos cometerán constantes errores que favorecerán al equipo recuperador impidiendo realizar cualquier acción técnica o táctica del rival. Al existir presión en el momento de recuperar el balón es importante contar con el compromiso de cada uno de los miembros del equipo, los movimientos para recuperar el implemento deben ser coordinados, sabiendo que el jugador que más cerca se encuentre al balón será el primero en iniciar la marca y recuperación seguido de su compañeros que tendrán la labor de cerrar las líneas de pase, hay que considerar también que si esta presión es superada existirá un retroceso inmediato ubicándose delante de la línea del balón. (Solivellas, 2017, p. 17)

Teniendo al rival lo más distante de la portería favorecerá poder corregir desfases en el momento de la marcación y recuperación, contando con el despliegue en su totalidad de los jugadores que de ninguna manera podrán detenerse cuando uno de sus compañeros inicie la presión para intentar recuperar el balón, siendo también inteligentes y con un óptimo dominio del panorama que determine incluso saber cuándo realizar las llamadas faltas tácticas para detener el juego del rival debido a la mala posición táctica de su equipo para defender.

2.1.2 Espacios Reducidos

Cuando hablamos de espacios reducidos, tenemos que señalar todo tipo de acciones que nos ayudarán a alcanzar niveles de competencia altos, siendo persistentes en cada una de las actividades preparatorias con variantes, adaptaciones referentes al espacio, tiempo, tamaño, jugadores, en sus cantidades de igualdad, inferioridad y superioridad numérica mismos que pueden marcar la intensidad de las prácticas, estos espacios con su desarrollo paulatino orientará sus modelos o sistemas de juego desde el aspecto individual al aspecto colectivo, yendo de lo fácil a lo complejo, logrando así adecuar a un equipo al funcionamiento deseado. Así mismo motiva el accionar del futbolista ayudándole también a adquirir facilidad para la resolución de problemas en situaciones de presión con eficacia y eficiencia.

Los juegos en espacios reducidos (JR) o SSG (*Small-Sided Games* por sus siglas en inglés), son tareas de entrenamiento que consisten en la utilización de las propias características del fútbol (deporte de oposición-colaboración), a través de situaciones que tienen desencadenantes tácticos caracterizadas por un número reducido de jugadores, con un espacio adecuado que se ajuste a la lógica interna del deporte, Cilveti (2014) citado por (Rada *and* Mejías, 2017, p. 98).

Podemos considerar que los juegos en espacios reducidos y su apropiada aplicación en cada uno de los entrenamientos son uno de los factores que indiscutiblemente han mejorado el accionar de los equipos de fútbol, obteniendo duelos permanentes variando el número de jugadores, las medidas de su espacio, incluso el espacio determinado para el trabajo debería ser orientado en el espacio del campo de juego, proponiendo reglas de acuerdo a las acciones propuestas, llevándolo lo más cerca a la realidad de la competencia.

El fútbol y sus múltiples cambios para su mejoramiento individual y colectivo que establezcan una apropiada circulación del balón en el momento de atacar y de defender conlleva a la aplicación de variadas acciones específicas despertando el interés en el futbolista y

afianzando su adaptación a las condiciones de las prácticas y de las competencias al existir grandes cambios que van apareciendo en el fútbol y su preparación en todo su contexto.

Los JR pueden adaptarse o modificarse dependiendo de diferentes factores, o de los objetivos que se vayan a buscar con su aplicación; dependerán de tal forma de las características propias como el número de jugadores, el espacio de trabajo del juego reducido, el enfoque del juego, bien sea, sí, es un juego enfocado a la posesión del balón o si por el contrario, es un juego con definición, si se condiciona el número de contactos con el balón o si existe la presencia de porteros, así, la intensidad de estos ejercicios específicos de fútbol con el balón puede ser afectada o manipulada para proporcionar diferentes respuestas físicas, técnicas y tácticas Aguiar, *et. al.*, (2012) citado por (Rada and Mejías 2017, p.p. 98-99).

Los juegos en espacios reducidos pasan a ser una opción importante para la preparación de los futbolistas, como se lo menciona, son actividades que se pueden adaptar a toda necesidad; sea esta, a nivel estratégico e incluso adaptándolo de acuerdo a los jugadores que tenemos en nuestro equipo y al rival que vamos a enfrentar, para poder contrarrestar sus virtudes y aprovechar sus debilidades y lograrlo en su mayor porcentaje con la posesión del balón, de esta manera tener mayores oportunidades de alcanzar los objetivos.

En todo momento hay que considerar la inclusión de ejercicios completamente adaptados a cada acción de juego e incluso a las especificidades de los jugadores y su ubicación, tomando de manera relevante la forma de jugar de su rival en sus contextos ofensivos y defensivos para contrarrestar cada una de sus acciones.

Según Owen, Twist, y Ford (2004) citado por (Casamichana Gómez and Castellano-Paulis 2009) “en este sentido, la utilización de dichas tareas permite que los jugadores sean estimulados con situaciones próximas a las cuales se deben enfrentar durante la competición real” (pp. 29-30).

A medida que vamos avanzando en el trabajo se afirma que toda acción que se realizará en las sesiones de entrenamiento tendrá que referirse directamente a las acciones reales de juego en la competencia.

Cada entrenamiento debe ir enfocado a lo específico del juego, tornando una competencia cada entrenamiento, manifestando de manera óptima cada uno de sus

movimientos, sean estos técnicos, tácticos o estratégicos tomando con mucha importancia el juego colectivo del cual dependerá mucho el manejo o posesión del balón y del partido.

Para alcanzar niveles óptimos de competencia, la aplicación de ejercicios en espacios reducidos como una herramienta importante en la preparación de los futbolistas es así que Lopez (2016) menciona que:

El objetivo final es claro, entrenar jugando, basar el entrenamiento en una competición continua, subordinando la metodología de entrenamiento a las características – estructura del fútbol y al modelo táctico de juego que pretendemos desarrollar en competición utilizando para ellos tareas que reflejen las situaciones reales del juego en donde los jugadores potencien de una manera conjunta todas sus capacidades (p. 6).

Indudablemente toda actividad de competencia desde su preparación, se la debe realizar de forma muy objetiva, señalando y estableciendo parámetros en cuanto a la realidad de su contexto de forma individual y colectiva, siempre buscando la superación del equipo de manera global refiriéndome a los aspectos técnicos, tácticos en los entrenamientos y juegos oficiales.

2.1.2.1 Espacios reducidos sin finalización

El estar preparados para la competencia manifestando el dominio del juego con una serie de condiciones que se establecen de acuerdo al objetivo perseguido, en el caso de los poseedores evitar perder el balón y de los defensores recuperarlo, realizando transiciones rápidas y ordenadas desplazamientos permanentes en el espacio definido.

Los espacios reducidos con sus variantes determinan las tareas y metas a alcanzar, según Lopez (2016) por su parte señala que:

Los espacios reducidos sin finalización son tareas en un espacio de juego cerrado donde un grupo de atacantes situados en el interior del mismo tratan en situaciones de igualdad, inferioridad o superioridad numérica de mantener la posesión del balón contra varios defensores que buscan recuperarlo (p. 8).

En este tipo de tareas donde el objetivo primordial no es anotar o finalizar la jugada con un gol, sino establecer un dominio en cuanto a la posesión del implemento, respetando cada una de sus variantes tácticas y estratégicas en la parte defensiva y ofensiva e incluso en alguna

de las tareas con sus rápidas transiciones, adaptando al deportista a todo tipo de situaciones y su rápida solución.

Los deportistas asumen roles establecidos de acuerdo a los escenarios que el entrenador propone, en este caso con una función de ataque donde la posesión del balón es el objetivo primordial y para lograrlo señalamos la importancia de un nivel aceptable en el dominio de los fundamentos técnicos.

Las obligaciones ofensivas que adquiere cada jugador dentro del campo, Lopez (2016) menciona que, “los jugadores ofensivos buscaran conservar la posesión el balón con la aplicación de pases, cambios de orientación, apoyos, desmarques, controles orientados y pases rápidos-precisos” (p. 8).

Es importante señalar que tendrá que proponer una movilidad de acuerdo a las necesidades que en el momento aparecen, y deberán ser solventadas con la creación de espacios permanentes asumiendo también la responsabilidad de un juego organizado y en equipo.

El conocer de manera conceptual cada una de las actividades de recuperación facilitarían el desenvolvimiento dentro del campo de juego y en cada uno de sus entrenamientos aplicando de manera apropiada todos los medios posibles que se involucran en el aspecto defensivo siendo ordenados y atinados en sus decisiones en el momento de la acción deportiva.

Las obligaciones defensivas que adquiere cada jugador dentro del campo, Lopez (2016) menciona que, “los jugadores defensivos, buscarán la recuperación del balón mediante basculaciones, marcajes, entradas, anticipaciones e interceptaciones de una manera organizada formando triángulos defensivos” (p. 8).

No determinaría de una forma tan rigurosa en la actualidad como jugadores ofensivos o defensivos, sino polifuncionales, donde todos deben adquirir responsabilidades en su debido momento y en cada acción de juego propuesto por su equipo y el adversario y poderlo solventar adecuadamente conociendo todas estas fundamentaciones tanto práctica como teóricamente y ponerlo al servicio individual y del equipo.

TABLA 1*Fundamentos del juego*

Ofensivos	Defensivos
Abrir el campo ocupándolo de una manera equilibrada con jugadores cerca del balón para generar superioridad numérica y jugadores lejos para abrir la defensa adversaria.	Moverse juntos en función de la posición del balón.
Movilidad para abrir líneas de pase y generar la aparición de hombres sin marca.	Orientar la entrada para obligar a la circulación del balón en la dirección más adecuada.
Velocidad en circulación del balón	Mantener el juego de frente a los defensores.
Pasar el balón rápido, raso y fuerte.	Escalonarse uno presiona el balón el resto cierra para evitar el pase interior.
Recibir de un lado y jugar de cara (presión por detrás del receptor) o cambiar el sentido del juego (receptor sin presión)	Marcar de cerca a los atacantes próximos al balón y tratar de anticiparse.
Pasar y ocupar un espacio libre.	Obligar a jugar por fuera del bloque defensivo.

Nota. Acciones fundamentales a tomar en consideración en los entrenamientos, para la buena toma de decisiones en los partidos oficiales, Fuente: Lopez, (2016, p.10)

2.1.2.2 Espacios reducidos con finalización

Si señalamos que existirá finalización, mencionaremos que el correcto trabajo colectivo será desarrollado por los deportistas mediante situaciones tácticas y estratégicas mismas que serán fundamentales, enfatizando en la utilización de transiciones defensa-ataque, ataque-defensa que favorecerán y cubrirán las necesidades de las exigencias en el momento de la competencia.

Son tareas orientadas a nivel ofensivo con el incremento de acciones individuales y colectivas al igual que su desarrollo técnico-táctico importante para el mantenimiento del balón, el ascenso en el juego de posesión para obtener una finalización bajo condiciones inesperadas donde la variación de las herramientas de entrenamiento determinarán su adaptación y desenvolvimiento del deportista, entre ellas de forma significativa la reducción de la cantidad de las porterías al igual que su tamaño, obligando al futbolista a la resolución de acciones inmediatas para cumplir el objetivo. (Robles *et al.*, 2019, p. 90)

Al hablar de finalización, no es estrictamente necesario que el trabajo se centre en la parte ofensiva, al contrario, existirá una serie de duelos permanentes por la posesión del balón y también por la recuperación en donde cada uno de los participantes debe tener la menor cantidad de errores para cumplir con lo propuesto, teniendo movilidad específica tanto en el ataque como la defensa para poder crear situaciones reales de juego.

El tomar en consideración aspectos defensivos y ofensivos, pero referenciando de manera precisa cada movimiento dentro del campo de juego, creando o cubriendo espacios, rompiendo o manteniendo líneas, ampliando o reduciendo la cancha siempre teniendo como objetivo el marcar o evitar marcar un gol siempre con la utilización de todas las alternativas que en los juegos en espacios reducidos se crean, así como muchos de ellos lo señalan en la Tabla 2.

TABLA 2*Fundamentos del Juego*

Ofensivos	Defensivos
Ocupar el campo de una manera equilibrada con una adecuada estructura posicional a lo largo y ancho del terreno de juego.	Tras pérdida del balón o finalización ocupar rápidamente el posicionamiento defensivo
Movilidad para generar la aparición de hombres sin marca.	Máxima presión en las bandas o si el adversario va a recibir de espaldas (salir a la presión mientras el balón viaja no cuando llega).
Jugar el balón de una forma rápida	Presionar al poseedor del balón +marcar a los adversarios +reducir espacios avanzando la línea defensiva.
Buscar espacios libres para hacer progresar el balón.	Acortar el campo a lo largo y a lo ancho
Incorporar jugadores de las líneas más retrasadas para lograr igualdad o superioridad numérica en las fases de creación y finalización.	Bascular en función de la posición del balón.
Estirar el campo a lo largo y a lo ancho.	No dejar espacios entre líneas ni entre compañeros de línea.
Alternar juego por el centro para cerrar el bloque defensivo y con juego por las bandas para abrir la defensa y facilitar la progresión.	Líneas escalonadas una es superada la siguiente se opone al avance del balón

Alterar juego corto para atraer al rival con juego largo para aprovechar espacios libres.	Si un jugador de la línea defensiva sale a la presión, el resto se reparte el espacio
Alternar juego al pie con juego al espacio.	Coberturas constantes entre líneas.
Romper la línea defensiva del rival con pases precisos entre los defensores o situaciones de 1x1 precedidas de cambios de orientación.	Si el balón esta presionados la línea defensiva reduce espacios.

Ofensivos	Defensivos
	Si el poseedor del balón va a realizar juego largo en profundidad la línea defensiva amplia espacios.
	Forzar el juego del rival hacia afuera del bloque defensor en los balones frontales (evitar los pases interiores).
	Mantener el juego de frente al bloque defensor en los balones laterales.
	Dar la espalda a la portería en los balones laterales (ver balón y adversario)

Nota. Situaciones de juego que mejorarán cada acción en el momento de la competencia aplicadas a momentos ofensivos y defensivos. Fuente: Lopez, (2016, p.10)

2.1.2.3 Diseño de los juegos reducidos

El marcar una idea de para establecer el trabajo disminuyendo errores y acrecentando virtudes en cada uno de sus equipos demanda la aplicación de variantes que de acuerdo a las necesidades se podrá emplear.

De acuerdo con Casamichana Gómez & Castellano-Paulis, (2009) menciona que “cada vez está más asumido que para comprender la naturaleza del fútbol hay que incorporar conceptos como interactividad, imprevisibilidad, multidimensionalidad, procesos caóticos, la no linealidad del comportamiento, sistemas complejos y dinámicos, por poner algunos ejemplos” (p.50).

Innovar en la actualidad es dar un paso hacia adelante en el fútbol, proponiendo actividades que de una u otra manera se apeguen a todas las circunstancias que afrontará el deportista a la hora de la competencia, normando o hasta cierto punto condicionando el accionar de este, con funciones pre establecidas sin crear una dependencia al momento de tomar una decisión más bien aflorar su creatividad en favor de su equipo, aprendiendo incluso a desordenarse ordenadamente.

2.1.2.3.1 Modificación de las reglas de la tarea

La variación de tareas durante el entrenamiento con juegos en espacios reducidos, resalta el conocimiento que posee el estratega y que su orientación se basará en condicionar el juego a los deportistas mediante acciones pre establecidas buscando objetivos específicos que determinen el desempeño en el juego, obteniendo un alto nivel de posesión del balón en toda competencia y ante cualquier rival.

Según Almeida (2012) citado por (Casamichana Gómez & Castellano-Paulis, 2009) señala que:

A pesar de que la modificación de ciertas reglas es un factor importante que puede influir en las demandas de los ejercicios (Dellal *et al.*, 2008), un reducido número de estudios han examinado de forma consistente esta cuestión, encontrándose trabajos que manipulan aspectos técnicos como el número de contactos permitidos al móvil por posesión individual (Almeida *et al.*, 2012; Dellal, Chamari *et al.*, 2011), el tipo de marcaje establecido (Sampaio *et al.*, 2007; San Román-Quintana, 2013) u otros aspectos como la imposición de completar series de sprints durante el desarrollo de situaciones de juegos reducidos (JR) (Hill-Haas *et al.*, 2010), o una determinada secuencia de pases antes de finalizar (Almeida *et al.*, 2012) (p. 215).

El condicionamiento de reglas al deportista ya sean estas de forma individual o colectiva, de manera paulatina va acondicionando su accionar a la competencia real, preparándole para situaciones de duelos permanentes, toma de decisiones rápidas y acertadas en ofensiva o defensiva, con y sin balón, en inferioridad y superioridad numérica, tratando de crear deportistas con una efectividad elevada, en donde cada uno de ellos, de la mayor facilidad posible a su compañero para poder progresar de una manera segura.

2.1.2.3.2 Modificación del espacio

Si consideramos el espacio donde cada uno de los deportistas se desenvolverán en el momento de competir, podremos establecer o diseñar en su forma y tamaño, especificando la utilidad que estos tengan en el momento de las prácticas y de una manera acertada transferirlas a la competencia, acrecentando en el deportista su agilidad mental y física.

Un sin número de cambios o condicionamientos en el momento de realizar actividades en el campo de juego adaptando acciones que durante la competencia se presentan, dando alternativas y variantes como la utilización de cambios en sus lugares y actividades de entrenamiento en sus tamaños, formas e incluso la división de sus respectivas zonas, al igual que el tamaño de sus implementos para las prácticas. (Casamichana *et al.*, 2015, p. 61)

Brevemente podemos mencionar que la utilización de los juegos en espacios reducidos requiere de algunos condicionamientos que mediante su necesidad se las tendrá que ir aplicando, es por ello que su señalamiento previamente establecido orientara tanto el trabajo como a los jugadores que participan de la práctica, dando a conocer claramente el uso de sus divisiones sean estas en un, dos o tres espacios a igual que de las zonas y sus desplazamientos aplicando sus principios como son los defensivos, ofensivos y transiciones.

Según Little y Wiliams citados por (Caro Muñoz, 2014, p. 39), la intencionalidad de su trabajo en el campo de juego determinará el tamaño del espacio donde se realice las prácticas, como se detalla en la tabla 3.

TABLA 3

Dimensiones de los Espacios (Áreas de Juego) en las Situaciones Reducidas Propuestas en la Literatura Científica Actual.

Estudio	Número de Jugadores	Dimensiones Largo x Ancho	Espacio de interacción individual (m ²)
Little y Wiliams (2006, 2007).	2 vs 2	27,4 x 18,3	250,7
	4 vs 4	45,7 x 27, 4	208,7
	5 vs 5	50,3 x 27,4	172,3
	6 vs 6	54,9 x 36,6	200,9
	8 vs 8	64 x 41,1	187,9
	5 vs 5	54,9 x 32	219,6
	6 vs 6	59,4 x 27,4	162,7
	8 vs 8	69 x 40	171,4
	3 vs 3	12 x 20; 15 x 25; 18 x 30	40; 62,2; 90

Nota. 2 vs 2 = Jugadores que se enfrentarán en duelos. 27,4 x 18,3 = Medidas del espacio que van a utilizar en los duelos. 250,7 = metros que el deportista recorrerá aproximadamente en los duelos. Fuente: Calo Muños, (2014, p. 39)

Estas cantidades en el momento de utilizar los espacios reducidos podrán ser adaptadas a cada una de las necesidades que en el momento los jugadores o el equipo atraviese, o más delante de acuerdo a lo que van a enfrentar, previendo el accionar que pudiera tener su rival.

2.1.2.3.3 Modificaciones del tiempo

Toda modificación conlleva una condición de juego donde se puede establecer retos de competencia adaptando su actividad a la realidad en el cual el tiempo se podrá limitar o extender siempre en control del balón o en su defecto marcar un tiempo para recuperar el balón en un lapso establecido.

Cambios significativos en base a la posesión, estructurando actividades donde se establecerá condiciones y hasta cierto punto limitaciones al tiempo, con referencia al uso del balón, sea este de forma individual o colectiva, ofensiva o defensivamente, en distintos espacios del campo de juego o en dependencia de la actividad programada por el profesor de acuerdo a los objetivos propuestos. (Casamichana *et al.*, 2015, p. 61)

La realidad en que debe estar inmiscuida cada sesión de entrenamiento dependerá también de su tiempo establecido para su realización, tomando en consideración los tiempos determinados reglamentariamente y sus posibles añadiduras, de esta manera seremos muy concretos al mencionar que cada entrenamiento se lo debe realizar en calidad más no en cantidad llegando a sacar el máximo rendimiento posible de cada uno de los futbolistas.

2.1.2.3.4 Modificaciones de la relación con el balón

Establecer la forma de relacionar al futbolista con el implemento en situación de presión planteando soluciones inmediatas mediante juegos a uno o varios toques solventando cada una de las circunstancias presentadas en el accionar colectivo fortaleciéndolo a través de las individualidades, así la relación jugador balón se afianzará en beneficio de todos.

Indudablemente la relación directa jugador - balón debe tener una interrelación muy cercana para lo cual su armonía dependerá de sobre manera de cada una de las actividades creativas e innovadoras de los profesores, llevándolos de lo fácil a lo complejo, respetando sus individualidades, mismas que más adelante fortalecerán el accionar colectivo, proponiendo situaciones donde de forma rápida y efectiva establezcan la utilización de superficies de contacto de su cuerpo enfatizando en los más necesarios. (Casamichana *et al.*, 2015, p. 62)

El plantear mecanismos que desarrollen la ductilidad del deportista en el momento de utilizar el balón en beneficio de su equipo, se torna relativamente indispensable ante lo cual el desarrollo organizado de procesos científicamente establecidos logrará la adaptación pertinente en los futbolistas llevándolos a conocer y aplicar cada acción de manera acertada e inteligente.

2.1.2.3.5 Modificaciones de la relación entre los participantes

Un punto fundamental en el engranaje de un equipo de fútbol es la relación entre los deportistas, podríamos catalogarla como una fortaleza que hay que afianzar al tratarse de un deporte de conjunto donde existe una dependencia permanente, buscando consolidar de forma

coordinada su trabajo en cada una de las líneas; cumpliendo con sus responsabilidades, pero a la vez también siendo solidarios en el momento de desempeñar otro rol para ayudar a sus compañeros.

Cabe mencionar que el futbolista a cada momento mantiene inter relación con sus compañeros y rivales, es por ello que se considera importante la variación en la cantidad de jugadores, en ese mismo sentido la variación para realizar un marcaje individual, en zona o mixta, por todo el espacio limitado o todo el campo de juego, en general son situaciones creadas para que cada actividad sea transformada en su totalidad en el momento de la competencia. (Casamichana *et al.*, 2015, p. 62)

La agilidad en el juego es predominante manejando adecuadamente los tiempos y espacios con y sin balón en posesión, independientemente si existe o no finalización en los trabajos en espacios reducidos, las tareas en superioridad e inferioridad numérica e incluso con la cantidad de jugadores que intervienen en las actividades previstas, son parte fundamental para la adaptación del futbolista y sus eventuales competiciones, como acotación a lo mencionado señalamos que en todo trabajo se debería ir direccionando tareas individuales y colectivos en cuanto al sistema que el equipo utilizará más adelante.

Existen componentes o factores que permiten que los juegos en espacios reducidos incidan en el futbolista de manera favorable, pretendiendo condicionar sus acciones con las medidas del espacio de juego, su número de jugadores, tiempos de actividad y descanso e incluso con limitación al número de toques del balón o las superficies de contacto de su cuerpo, pretendiendo sacar de ellos su mejor versión en todos y cada uno de los aspectos, sean estos técnicos, tácticos y estratégicos.

2.1.2.4 Ventajas y limitaciones de los juegos reducidos

2.1.2.4.1 Ventajas

Un instrumento de mucho valor en la actualidad que al conocer su utilidad y forma adecuada de incluirlo en sus entrenamientos estará predispuesto a desarrollar y extraer todo el potencial técnico-táctico y estratégico de sus jugadores, en concordancia el correcto funcionamiento en el aspecto colectivo al tratarse de actividades relacionadas con el juego colectivo.

Al mismo tiempo cabe señalar que la proximidad a la realidad de las acciones de juego es importante, Casamichana *et al.*, (2015) manifiesta que:

Son múltiples las ventajas que aportan los juegos reducidos aplicados al proceso de intervención en el fútbol, desde su proximidad con los requerimientos del juego a diferentes niveles, con la posibilidad de poder entrenar el modelo de juego elegido por cada equipo, pasando porque en la tomas de decisiones, información y acción deben estar presente simultáneamente, lo cual permite acoplar los procesos y, por tanto optimizar el tiempo de entrenamiento (habitualmente escaso en la etapa formativa), hasta llegar al elevado grupo de motivación que genera en los jugadores: Demandas relacionadas con los requerimientos del juego, entrenamiento de la toma de decisión (información y acción íntimamente ligados), posibilidad para poder entrenar el “modelo de juego”, optimización del tiempo de entrenamiento, motivador para los jugadores (p. 31)

Tal como se observa, toda acción de juego actúa ante los constantes imponderables de la competencia, mejorando paulatina y permanentemente el accionar de los deportistas mediante los juegos en espacios reducidos en cuanto a la toma de decisiones en momentos de apremio y con resoluciones óptimas, favoreciendo también su desempeño colectivo adaptándose o fortaleciendo sus modelos de juego a utilizar e incluso su prestancia para improvisar movimientos o posiciones en el campo de juego que serán muy bien aprovechadas por sus compañeros.

2.1.2.4.2 Limitaciones

Tomándolo como una desventaja de este tipo de entrenamiento manifestaríamos que la estimación de sus condiciones por la difícil adquisición de instrumentación tecnológica para precisar los valores requeridos misma que son deficiente en nuestro medio, sin embargo, la experticia del entrenador a cargo de los deportistas juega un papel fundamental en el momento de valorar el accionar de cada uno de ellos dando alternativas viables para desarrollar un trabajo adecuado.

Según Casamichana *et al.*, (2015) menciona que “sin embargo, la utilización de este tipo de situaciones de entrenamiento también presenta una serie de limitaciones, que hay que conocer para intentar tomar decisiones eficientes en el proceso de entrenamiento” (p. 35).

- Necesidad de tecnología para cuantificar la carga de entrenamiento.
- Necesidad de un mínimo número de jugadores para el desarrollo de la sesión.
- Dificultad a la hora de realizar comparaciones entre jugadores.
- La carga demandada es jugador-dependiente.
- La carga demanda puede ser día-dependiente.
- Dificultad a la hora de monitorizar las mejoras de manera objetiva a fácil.
- El nivel de habilidad técnica afecta a las demandas de los jugadores.

Por sobre todo lo acotado en este tema cabe manifestar que la incursión de este medio en el proceso de entrenamiento a lo contrario de limitar su trabajo lo favorece al estar implícito en su proceso de desarrollo, adaptando de forma continua la resolución de problemas, mejorando su situación técnica y táctica y podría señalar también su estado de ánimo y concentración, en tal virtud no considero que los limitantes tengan relevancia en el momento de aplicar este tipo de trabajo.

2.1.3 Los Rondos.

Instrumento importante para la práctica del fútbol, donde se define y se aplica con predominio la posesión del balón con jugadores fuera de la figura geométrica trazada y utilizada denominados atacantes y quienes se encuentran dentro serán los defensores pudiendo aplicar condicionamientos para realizar transiciones inmediatas ante algún cambio de posesión.

Con la utilización del rondo como medio para mejorar el manejo y posesión del balón, (DiBernardo, 2014) señala que:

Si tuviera que definir el “Rondo” lo haría de la siguiente manera: El rondo es un juego de entrenamiento en el cual el grupo que tiene la posesión del balón está en ventaja numérica. El rondo puede ser tan reducido como un 3 contra 1 hasta un 10 contra 2. El objetivo del grupo que tiene la posesión es mantener el balón alejado de los defensores, cuyo objetivo es ganar la posesión del balón (p. 4).

Existe un direccionamiento muy claro al hablar sobre el Rondo en el fútbol, mencionando que mientras exista con quien pasar el balón y evitar su pérdida, incluso el estar en superioridad o inferioridad numérica no sería relevante en el momento de mantener la posesión del balón y lograr que el objetivo se cumple en cada una de las tareas propuestas.

Al realizar las tareas en un espacio definido no limita alcanzar el propósito establecido que es mantener la posesión del balón y desplazamientos organizados bajo circunstancias de presión donde aprenderá a tomar decisiones que sean de positiva relevancia para el grupo y adaptarse a un sin número de variantes que se puede proponer e incluso llegará el momento que también tengan que ocupar espacios fuera de las figuras establecidas.

La utilización de los Rondos demanda, de que cada uno de los profesores o entrenadores mantenga conocimiento de una de las herramientas más efectivas del fútbol, ya que:

El rondo es diferente a otras rutinas de posesión porque los jugadores ocupan un espacio predefinido en un círculo en vez de moverse alrededor del campo. Muchas rutinas de posesión hacen que los jugadores ocupen espacios de una manera más relacionada a situaciones reales de juego. Sin embargo, algunas de las variaciones del rondo involucran movimientos fuera de su típico espacio predefinido (DiBernardo, 2014, p. 4).

Teniendo al Rondo como uno de los materiales fundamentales en la práctica y mejoramiento de la posesión del balón, en la actualidad no podemos limitar la movilidad en los espacios que su entrenador propone ni alejarlo de la realidad de la competencia, en tal virtud deberá estar siempre presto a cambios que la misma acción del juego presenta en su momento, y el deportista deberá resolverlo de forma rápida y acertada.

La utilización de los rondos determina duelos permanentes en situaciones que no son de igualdad, donde los atacantes o llamados también poseedores siempre estarán en superioridad numérica, lo contrario sucede con los defensores o recuperadores que se encontrarán siempre en desventaja numérica, generando movilidad continua por alcanzar y mantener la posesión del balón.

Los rondos “son ejercicios de juego desarrollados sobre una superficie reducida de campo donde unos futbolistas distribuidos regularmente por la zona periférica del área acotada tratan de conservar el balón contra otros jugadores que en inferioridad tratan de interceptarlo o recuperarlo (tocarlo)” (Portugal, 2006, p. 14).

En cada uno de los ejercicios propuestos en los rondos se define primero su forma, su superficie, el objetivo que persigue dicho trabajo y consecuentemente la posición y tarea de los deportistas, especificando en ellos la función de atacantes manteniendo la posesión del balón

o defensores tratando de recuperarlo, tomando en cuenta también los cambios de roles en función del implemento (balón).

2.1.3.1 Objetivos del Rondo

Cabe señalar diversos aspectos para la utilización de este tipo de ejercicios en el fútbol y sus múltiples ejecuciones, teniendo muy clara su orientación y el objetivo perseguido siempre de manera organizada y progresiva de acuerdo al accionar de la competencia y el desenvolvimiento adecuado de los futbolistas.

Según Fonseca (2010) citado por (Arboleda, E. 2017, p. 36) persigue los siguientes objetivos:

- A través de su aplicación trata de mejorar las cualidades tácticas individuales de los jugadores.
- Perfecciona el proceso de toma de decisiones en situaciones de accionar rápido durante el juego
- El jugador mejora la orientación del proceso de juego y logra controlar de mejor manera los pases cortos, medianos y largos.
- Se mejora el proceso de entrega de pases y de saber localizar al compañero mejor ubicado, ante diferentes situaciones en relación, al contrario.
- Se logra ejecutar todas las cualidades individuales y grupales de los jugadores desde diferentes parámetros y compromisos.

El espacio limitado en que se despliega estas actividades con múltiples figuras geométricas, utilizadas por los entrenadores, desarrolla en los deportistas un compromiso de solidaridad con el compañero, desarrolla también su ubicación y orientación, adaptándose a situaciones de presión y con rápidas acciones para encontrar soluciones efectivas.

Con respecto a las acciones y propósitos del juego hay que determinar de manera óptima el uso de cada uno de los principios del fútbol en concordancia con su necesidad, así se lo señala en la tabla 4.

TABLA 4*Definir los Objetivos del Juego*

Ataque	Defensa	Transiciones Defensa-Ataque	Transiciones Ataque-Defensa
Mantener la posesión del balón	Recuperar el balón	Mantener la posesión del balón	Recuperar el balón
Progresar el juego	Evitar la progresión en el juego	Progresar en el juego	Evitar la progresión en el juego
Finalización	Evitar el gol	Finalizar	Evitar el gol

Nota. Siempre consideramos que cada una de las acotaciones del autor pueden ser modificadas de acuerdo a la realidad que cada equipo atraviesa. Fuente: López, (2015, p. 10)

2.1.3.2 Tipos de Rondos

Tan necesarios son la variedad de rondos y sus múltiples utilidades enfocados en el desarrollo de las funciones específicas de los jugadores y su colectivo, siempre adaptándolos a las necesidades que el individuo y el equipo presentan o presentarán en el momento de sus compromisos futbolísticos.

Los rondos, sin duda alguna una herramienta que en el fútbol actual no puede faltar en la preparación de los equipos por ello mencionaremos los tipos de rondos que se viene utilizando al pasar de los años, entre ellos tenemos, Rondos individuales, simples, con apoyos internos, con cambios de posición, con finalización, con transición de zonas. (López, 2015, p. 19)

Es un medio de entrenamiento importante al mostrarnos un sin número de instrumentos indispensables para la preparación de los deportistas, es aquí donde el entrenador tiene que ser un profesional metódico en cada una de las decisiones tomadas al aplicar tal o cual tipo de rondo con una utilidad específica, tomando muy en consideración las aptitudes de sus jugadores e incluso de sus rivales,

2.1.3.2.1 Rondos individuales

En este tipo de rondo su nombre es claro al definirlo como individual, refiriéndose a la actividad personal que va a realizar el deportista dentro de la figura establecida, en este caso el poseedor defenderá su balón de todos los recuperadores existentes.

Los roles que cumplen los deportistas cuando atacan o defienden, conservando o recuperando el balón con múltiples funciones en su parte táctica y técnica, marcando también movimientos condicionados de acuerdo a su estilo de juego proponiendo variación de intensidades de acuerdo a sus posibilidades, estableciendo también en cada uno de ellos, niveles altos de concentración al momento de tomar decisiones rápidas mientras se encuentran bajo presión o duelos constantes, así mismo no declinar la intención de recuperar el balón en el momento de su pérdida, provocando que el rival cometa la mayor cantidad de errores, a esto direcciona el trabajo en este tipo de rondo. (López, 2015, p. 19)

En este tipo rondos se da importancia al desarrollo de la independencia al tener permanentemente duelos de uno contra uno fortificando el desempeño en cuanto a la protección del balón al igual que a la vista periférica, de la misma forma los recuperadores su intención decidida por recuperar el balón e inmediatamente jugarlo en posesión.

2.1.3.2.2 Rondos simples

Sin mayor complicación estarán ubicados los atacantes fuera de la figura (rondo) y dentro de ella los defensores en donde los poseedores tratarán de mantener el balón realizando pases permanentes por el centro o extremos del rondo mientras que los recuperadores tratarán de interrumpir el desplazamiento del balón.

Estos rondos manejan momentos de juego, donde el defensor a defender, el atacante a atacar teniendo como principios la conservación del balón en base a paredes, cambios de orientación, apoyos, la recuperación del balón mediante interceptaciones, basculaciones, coberturas, siempre manteniendo desplazamientos inteligentes por parte de los dos oponentes creando en ellos una elevada concentración para superar o bloquear al oponente logrando adaptarse a la superioridad e inferioridad numérica acrecentando sus virtudes y atacando sus debilidades en cada acción de juego. (López, 2015, p.20)

La importancia de este rondo a pesar de ser uno de los más básicos donde generará un orden táctico en cuanto al movimiento en el momento de recuperar el balón de una forma ordenada, interrumpiendo las líneas de pase y presionando constantemente al rival para provocar sus errores, mientras que los atacantes procurarán en todo momento apoyar al compañero y mantener una superioridad numérica permanente mientras conservan la posesión del balón.

2.1.3.2.3 Rondos con apoyos interiores

Es conveniente describir con claridad la responsabilidad que cada jugador tiene en este tipo de rondos tanto los atacantes como los defensores, cumpliendo estrictamente las funciones encomendadas tanto el o los apoyo que estarán en constates duelos en el interior de la figura como los exteriores o poseedores.

Cabe decir que en este tipo de rondos ahora existen apoyos interiores por donde el balón también podrá atravesar, es aquí en el cual los atacantes apoyos, desarrollan su capacidad de resolución y movimientos acertados, con su movilidad crearan espacios y mayores oportunidades para que sus compañeros exteriores puedan jugar con ellos, así mismo los defensores desplegarán su trabajo en equipo, solidario y organizado llegando a la marca escalonada impidiendo que los poseedores del balón jueguen por el interior del rondo. (López, 2015, p. 21)

Entre las alternativas en este tipo de rondos es procuran jugar siempre con un interior, adaptando un estilo de juego que determinara la utilización de un enganche, buscándolo permanentemente mientras el realiza de manera ágil constantes movimiento con el fin de crear líneas de pases y espacios de juego en el campo que serán aprovechados por sus compañeros de tal manera que dificulten en todo momento la recuperación del balón en lugares específicos y en toda la figura de juego, mientras los defensores de manera ordenada van escalonando sus posiciones de forma coordinada y muy ordenadamente fomentado en ellos el trabajo en equipo fortaleciendo cada acción de juego y optimizando esfuerzos que en momentos de apremio tendrán que aflorar.

2.1.3.2.4 Rondos con cambios de posición

Este rondo define claramente las funciones que en consecuencia de la posesión del balón tienen que adquirir, asumiendo el rol del poseedor o del recuperador de forma inmediata según sea el caso, ubicándose dentro o en los exteriores de la figura propuesta con movimientos coordinados buscando la mejor articulación colectivo.

Es preciso mencionar que la especificidad de cada rondo y la disposición en cantidad y espacio propone que, “varios atacantes en las esquinas, lados exteriores o interior del cuadrado manteniendo la posesión del balón y cambiando de posición en función de sus pases y varios defensores en el interior del cuadrado buscando la recuperación” (López, 2015, p. 22).

Sobre la base expuesta el condicionamiento de movilidad es un factor fundamental porque se quiere demostrar que independientemente de que las funciones adoptadas por atacantes y defensores no varían sino en pequeñas situaciones como la utilización de movimientos permanentes con el fin de abrir líneas de pase, saber cuándo jugar a un toque y los defensores poder cubrir espacios posibles de recepción distribuyéndose de manera que la organización dificultará el cómodo accionar de los jugadores ofensivos.

2.1.3.2.5 Con finalización

La finalización es el objetivo final de un sin número de acciones en posesión del balón, de forma progresiva y sincronizada hasta dar por finiquitada la acción ofensiva cumpliendo cualquier condicionamiento establecido por el entrenador ante la presión constante de los recuperadores, interrumpiendo el control del implemento y dando inicio una nueva labor cambiando los roles mediante la transición defensa – ataque de forma inmediata.

Como lo menciona López (2015, p. 23) que “varios atacantes en las esquinas lados exteriores o interior del cuadrado manteniendo la posesión del balón y tras un número determinado de pases buscar la progresión y finalización y varios defensores en el interior del cuadrado buscando la recuperación y posteriormente evitar la finalización”.

En efecto cada uno de los principios tácticos utilizados por los ejecutantes desembocará en la aplicación de un sin número de medios como paredes, apoyos, progresiones, juego en profundidad, de la misma manera los marcajes en zona, repliegues, basculaciones, coberturas y permutas, obligando a los deportistas a mejorar su atención, creatividad, solidaridad permitiendo saber cuándo y a donde moverse o cuando cerrar línea o romperlas para evitar la progresión y que el rival anote finalice su acción.

2.1.3.2.6 Rondos con transición de zona

El desarrollo de acciones debidamente preparadas donde la sincronía de movimientos es fundamental al momento de crear espacios y facilitar la entrega del balón al compañero logrando cumplir determinadas situaciones de juego propuestas por el entrenador para luego trasladarse progresivamente a la zona establecida e iniciar nuevamente con la actividad designada, para sin perder el poder del balón volver a trasladarse a la zona siguiente.

Las transiciones en todo momento priorizan la continuidad del juego en uno u otro equipo y el rondo como una herramienta es utilizada constantemente, es así que:

Esta fase del juego implica un cambio del rol de ambos equipos cuando se intercambia la posesión de balón sin interrupción del juego. De esta manera, la transición defensiva es una fase en la que el equipo que está atacando pierde la posesión de balón sin interrumpirse el juego pasando entonces a defender.

De manera contraria, se produce una transición ofensiva cuando un equipo que está defendiendo recupera la posesión de balón sin interrupción del juego pasando a realizar un ataque. El contraataque es un tipo de transición ofensiva caracterizada por una transición rápida y directa hacia la portería contraria ante un equipo rival desorganizado defensivamente. Sin embargo, ésta no es la única forma de realizar una transición en ataque. En ocasiones las transiciones implican un proceso de reorganización de mayor incertidumbre para ambos equipos con respecto a otras fases del juego ya que se desconoce el momento exacto en que se puede producir este intercambio de la posesión (García, 2016, pp. 15-16).

Indudablemente los rondos son una herramienta que desarrollan el accionar futbolístico, con su aplicación programada bajo un proceso establecido, aumentando paulatinamente su complejidad y llevándolo poco a poco a una realidad de enfrentamiento y duelos constantes, desarrollando varios aspectos importantes como la toma de decisiones acertadas en situaciones de presión, siendo defensores o atacantes e incluso realizando transiciones que van de lo ofensivo a lo defensivo al igual que de lo defensivo a lo ofensivo, llegando a una adaptación de juego competitiva.

2.1.3.3 La Estructura de los Rondos

Estructurar adecuadamente los ejercicios en rondos, en su tamaño y diversas figuras geométricas en dependencia del objetivo pretendido en sus prácticas, adoptando condicionamientos que simularan las actividades reales de juego en todas las situaciones donde intervienen jugadores, reglas etc, preparando así a los futbolistas para cada una de las competencias.

La estructura de las actividades en donde esta inmiscuido el futbolista de manera organizada en el espacio designado donde tratan da mantener la posesión del balón, evitando

que otros en igualdad o inferioridad numérica los recuperen, de esta manera se manifiesta mediante condicionamientos que adaptan al deportista a eventos reales de competencia tomando en consideración la superficie de juego, número de jugadores, la organización, la tarea, las reglas. (Portugal, 2006, p. 25)

Las prácticas constantes y significativas dan la confianza necesaria a los deportistas para su mejor rendimiento, proponiendo acciones que se presentaran en las competencias y de esta manera el estará capacitado para poder resolverlas del modo más conveniente en favor de sus individualidades y al juego en equipo.

2.1.3.3.1 Superficie de juego

En el diseño de la superficie al igual que el uso de implementos diversos, en sus formas colores y tamaños cumplen un papel fundamental en el momento de desarrollar las prácticas focalizando trabajos específicos en lugares específicos, facilitando al futbolista las acciones pertinentes que desembocarán en el cumplimiento de las tareas asignadas.

Según Portugal (2006) “se denomina así al área donde se realizará el juego que generalmente delimitaremos con señales visuales tales como conos, "chinos" [platos, ligas, estacas]... 10 x 10 m., 1 2 x 8 m” (p. 14).

Adicionalmente a lo acotado podremos señalar que la superficie de juego designada para determinado trabajo debe ser clara, variada y muy llamativa, de esta manera llamaremos la atención del deportista manteniéndolo motivado antes durante y después de cada práctica obteniendo su mejor desempeño.

2.1.3.3.2 Número de Jugadores

Se establece la cantidad de jugadores que en diversas situaciones se verán enfrentados, en muchos de los casos los escenarios no serán los mejores para los recuperadores por mantenerse en la mayoría de duelos en inferioridad numérica, por otro lado el desplazamiento dentro del ronde tendrá que ser finamente organizado para marcar escalonadamente, interrumpiendo líneas de pases, mientras que los poseedores pretenderán mantener el balón el mayor tiempo posible mediante pases certeros con sus exteriores y si es el caso con un comodín o apoyo que se encontrara dentro.

Detallado claramente se establece la cantidad de participantes que intervienen en cada uno de los ejercicios propuestos siendo estos poseedores o recuperadores como se los llama, determinando también si se lo hace por parejas, por tríos hasta en forma individual, generalmente los poseedores son los que se encuentran en superioridad numérica, ellos tratan de sobremanera mantener la posesión del balón y los recuperadores en inferioridad procuran interceptar, anticipar o tocar el balón, al tener a los poseedores en la periferia del rondo aparece otro actor que se le denominará pivote (apoyo) que puede ser uno o varios, mismo que desarrollará su tarea dentro del rondo sirviendo de apoyo a los exteriores, es así que especificamos la cuantía de los participantes manifestando por ejemplo un juego 4 x 2 (4 poseedores y 2 recuperadores) o 4 x 2 + 1 (4 poseedores juegan por fuera del rondo, 2 recuperadores dentro del rondo y 1 pivote que apoyara por dentro del rondo). (Portugal, 2006, p. 25)

El dominio de las acciones e individualidades de juego seguro terminarán con el entendimiento colectivo donde se pretende que los deportistas, sean estos, poseedores o recuperadores expresen todas sus cualidades físicas, técnicas, tácticas y estratégicas sin importar el número de deportistas dispuesto en el rondo.

2.1.3.3.3 La organización

La importancia de un orden en cualquier actividad realizada es fundamental, en este caso el conocer sobre el rondo y su organización, sabiendo que se lo puede realizar en figuras diversas al igual que sus tamaños, que sus integrantes están divididos en un espacio exterior e interior siendo estos poseedores y recuperadores respectivamente, así mismo deberá existir un control permanente que corrija errores y motive toda clase de acierto existentes.

El posicionamiento es tan importante como la movilidad de tal manera que se afinarán el rol de cada uno, Portugal (2006) menciona que:

Nos va a dar la distribución de los jugadores que se situarán en cada zona de la superficie de juego acotada. Los que van "por fuera" (poseedores) y los que van "por dentro" (recuperadores) así como el número de "pivotes" si se incluyen en el ejercicio.

Es conveniente que en cada rondo haya un ayudante técnico y con varios balones a su alcance para que cuando este salga fuera enseguida pueda introducir otro

dentro sin pérdida excesiva de tiempo que pueda variar la intensidad de la carga que deseamos y así dar continuidad al ejercicio (p. 15).

Definitivamente la disposición y funciones de los intérpretes es importante para el éxito de cada práctica programada, y al hablar de intérpretes mencionamos jugadores, cuerpo técnico, asistentes para dinamizar el trabajo optimizando el tiempo y la implementación que en alguno de los casos es muy limitada.

2.1.3.3.4 La Tarea

Las tareas se las desarrollarán en consideración de sus deportistas y de acuerdo a las necesidades que el equipo en ese momento atraviese, proponiendo situaciones que se asemejen a las acciones de juego, tanto individuales como colectivas con acciones específicas en el momento de recuperar y de posesión del balón.

Se identificará las tareas mediante las individualidades de los deportistas, cohesionando las actividades grupales, señalando de forma específica la ocupación que tiene que desempeñar tanto el poseedor como el recuperador, incluso designando el nivel de complejidad que por cierto debe ser progresivo hasta alcanzar el objetivo buscado, para ello se dispone de un sin número de herramientas condicionando al deportista a la toma inmediata de decisiones adaptándolos rápidamente al trabajo deseado en la actividad propuesta. (Hierro, 2017, p. 60)

Alrededor de cada acción de juego está programada una tarea que se la debe cumplir apegándose a lo propuesto y programado, buscando la intencionalidad de los deportistas, tanto de los poseedores como de los recuperadores, proyectándolos a realizar acciones de juego que tendrán en los partidos.

2.1.3.3.5 Las reglas

Recaemos en una situación que hasta cierto punto es obligatorio, donde se debe programar de manera específica toda acción que se realizará, y que el cumplimiento de cualquier regla sea del todo beneficioso, todos quienes forman parte de la actividad tendrán que estar conscientes de lo que pueden realizar y lo que de una u otra manera está restringido para que cualquier actividad propuesta sea productiva.

A las reglas se las menciona que “son las normas especiales para la realización del ejercicio y que todos los participantes deben conocer de antemano” (Portugal, 2006, p.p. 15-

16). La orientación anticipada de cada trabajo con sus especificaciones esclarecerá su desarrollo en su estructura de ejecución.

Las reglas no serán improvisadas, para que alcancen su mejor versión a lo largo de la práctica y con el firme objetivo de que cada acción haya sido preparada en bien del correcto funcionamiento individual y colectivo, cumpliendo con cada una de las fases establecidas.

Reglas de iniciación

Toda acción tiene un inicio, en este caso determinarán como y bajo que disposiciones se lo aplicará, tomando en consideración el momento, el tiempo, las posiciones o quien mantiene la posesión del balón o quien adopta la función de defensor.

Según Portugal (2006), considera que “son aquellas que nos dicen la manera de comenzar el ejercicio y quienes harán de "poseedores" o de "recuperadores" o de "pivotes”” (p. 15).

Define el arranque de la tarea en todo su contexto, señalando la función de cada uno de los participantes, podríamos adicionar la ubicación de ellos e incluso su posición corporal.

Reglas de desarrollo

Se detalla todas las acciones de quienes participan en las actividades planteadas, señalando el lugar, cantidad de jugadores, ejercicios a realizar, etc, y cada una de estas disposiciones se tendrán que cumplir en el momento indicado, todo esto de la mejor manera posible en busca el funcionamiento más apropiado de su equipo.

El progreso de los ejercicios de forma específica se ejecutan en esta regla, donde se detalla entre algunos direccionamientos importantes, como pasar el balón y su respectiva superficie de contacto que podrá o deberá utilizar, señalando incluso el perfil más o menos hábil que el futbolista posea, determinar también el número de toques permitido, contabilizar sus aciertos o errores, refiriéndonos a los poseedores y recuperadores según corresponda, de la misma manera establecer los cambios y permutas realizadas por cada jugador durante el ejercicio, así mismo señalar de forma clara el lugar y momento de ingreso y salida de los deportistas a sus respectivos rondos. (Portugal, 2006, p. 26)

El espacio principal donde se dará la forma o estilo de juego de un equipo, instaurando múltiples acciones relacionadas directamente a la competencia, donde se condicionan cada una de las actividades y movimientos individuales y colectivos del deportista, buscando obtener el mejor funcionamiento futbolístico, adaptándolos a todas las exigencias que pudieran tener en el futuro.

Reglas de Valoración

La motivación mediante el premio que posiblemente pueden ganar ante el cumplimiento de actividades establecidas, desarrollando el ánimo competitivo por el cumplimiento de dichas tareas, teniendo siempre como función predominante la posesión del balón, siendo el instrumento para culminar favorablemente lo encargo.

Asumiendo que la motivación en los futbolistas es fundamental, aquí se propone incentivos a la consecución de tareas realizadas de forma adicional a las actividades principales, planteando entre ellos puntos (goles, estímulos internos y externos) a quien de forma individual realiza diferentes acciones técnicas y tácticas acertadas y lo propio de forma colectiva, magnificando el tiempo de posesión del balón de acuerdo a su número de toques y compañeros que han intervenido. (Portugal, 2006, p. 27)

Tratar de alcanzar todo tipo de metas está en la naturaleza de ser humano, muy acertadamente se propone una serie de retos en cada actividad, misma que aumenta su espíritu combativo, solidario al disputar cada balón en beneficio de su equipo con la fiel convicción de conseguir el triunfo.

Juegos de Finalización

Se la podrá realizar de varias maneras, estableciendo situaciones de juego en defensa o en ataque, debido funciones técnicas o tácticas cumplidas o no o en definitiva cuando el entrenador así lo crea conveniente, sea esto para cambiar de tarea o si sucede alguna situación impredecible.

Manifestándolo de forma directa y escueta, señalaremos la manera que finalizará las actividades teniendo varias alternativas como por ejemplo un tiempo establecido, el cumplimiento de ejercicios, el incumplimiento de ejercicios, donde el entrenador podrá corregir errores o mediante motivación permanentes acrecentar virtudes existentes, el fin de esta acción

es el dispara al arco o marcar un gol después de un juego de mantenimiento del implemento en poder del equipo atacante con múltiples variaciones y exigencias como rivales pasivos y activos que acercarán a cada actividad a la realidad de la competencia. (Mingol, 2010, p. 14)

Se establece situaciones donde los deportistas aceleran o detienen la culminación de cualquier actividad de acuerdo al funcionamiento que ellos tienen durante las actividades propuestas, siendo también parte de esta regla el tiempo que podríamos tomarlo como un factor de presión durante la práctica en el momento de finalizar la actividad.

2.1.3.4 Influencia del Rondo sobre las Estructuras del Juego

Los rondos siendo una herramienta importante con múltiples variantes dispone de trabajos específicos que serán determinantes en el momento del desempeño colectivo aprovechando las individualidades en el momento de cumplir con el desarrollo de sus responsabilidades designadas.

Sotelo (2018), señala que “Todas estas estructuras giran sobre un denominador común que son los sistemas de juego, los principios del juego y sus elementos (la técnico-táctica, tanto individual como colectiva) (4)” (p. 11).

La ductilidad de estos juegos, se prestan para forjar trabajos importantes, estableciendo situaciones de juego táctico y estratégico que serán plasmados en el momento de la competencia de manera eficaz manteniendo una idea coherente de juego.

2.1.3.4.1 Estructura Condicional

Proponiendo específicamente varias formas de preparación se alcanzará rendimientos óptimos en todo su contexto, el condicionamiento de acciones conlleva al desarrollo físico y mental del deportista, preparándolo para las exigencias de cualquier competencia, donde superará adecuadamente los obstáculos que se presenten en el momento.

Como se puede entender, el deportista tiene que adaptarse al accionar de la competencia, así es como señala que “variando el espacio, el tiempo, el número de jugadores, etc..., podemos trabajar la resistencia tanto aeróbica como anaeróbica, la fuerza para la lucha, el desplazamiento y el salto, así como la rapidez (3,4)” (Sotelo, 2018, p. 11).

Es determinante obtener una adaptación acorde a las actividades deportivas que se presentarán en la competencia en donde la exigencia será alta y de su preparación dependerá sus resultados, perfeccionando cada una de sus acciones tanto mentales como físicas.

2.1.3.4.2 Estructura Cognitiva

Al trabajar con un deporte como el fútbol, donde la toma de decisiones es un elemento primordial en el momento de presentar las mejores decisiones, el rondo es uno de nuestros mejores aliados para así lograrlo, porque nos muestra directa e indirectamente la forma adecuada de plasmarlo en el momento de la competencia, asimilando todo tipo de factores sean estos internos o externos que se presenten y solucionarlos de forma adecuada.

Sotelo (2018), manifiesta que “constantemente, con el juego del rondo en el fútbol estamos percibiendo (entorno, rival, balón y situación de los compañeros) y tomando decisiones, por lo tanto, trabajaremos y desarrollaremos la velocidad de procesamiento de la información (3,4)” (p. 11).

El tener jugadores que paulatinamente vayan acrecentando su inteligencia en la toma de decisiones, que manejen adecuadamente los tiempos y los espacios en el momento indicado interviniendo en zonas limitadas como los rondos, con un juego dúctil que favorezca el desempeño individual y colectivo, esto se logrará por medio de un trabajo debidamente programado adaptándolo al momento de la competencia y sus rivales a enfrentar.

2.1.3.4.3 Estructura Coordinativa

La coordinación es un factor que en el momento de la acción es determinante, al tener que mantener un movimiento y desplazamientos constantes donde la sincronización de estos nos dará las pautas para establecer una adecuada línea de pases, creación de espacios o en situaciones de recuperador evitar lo mencionado.

La presencia permanente del rondo en la preparación del futbolista establecerá un alto porcentaje su rendimiento, donde Sotelo (2018) determina que:

La estructura que tiene el juego del rondo en el fútbol, hace necesario tener un control del movimiento (técnica) con respecto al espacio y el tiempo, con el juego, el balón, los oponentes y con los compañeros (permitiendo el desarrollo de la anticipación) (3,4) (p. 11).

El rondo engloba toda actividad en el juego, donde se interrelaciona acciones de enfrentamiento y de constantes duelos con el rival, estableciendo una movilidad hasta cierto punto intuitivas, donde aprenden y mejoran la creación de espacios en el caso de los atacantes y una serie de coberturas con referencia a los defensores.

2.1.3.4.4 Estructura Socio – Afectiva

La inter relación que mantienen los jugadores en el equipo debe también ser un factor importante que desembocando en situaciones de solidaridad y apoyo mutuo dentro y fuera del campo de juego, acrecentando su fortaleza como equipo y conociendo sus virtudes y defectos.

El fútbol es una actividad colectiva que indudablemente depende de sus individualidades sin embargo Sotelo (2018) indica que:

Este es uno de los aspectos que más se desconoce sobre este juego, y es que aplicando el juego del rondo, desarrollaremos la compenetración entre nuestros jugadores, lo que nos permitirá conocer mejor las posibilidades de cada uno en el campo de juego (3,4) (p. 12).

Reconocer muy acertadamente que la parte Socio - Afectiva es un factor que se manifiesta constantemente en las prácticas y partidos oficiales y marca el nivel de rendimiento, considerando que, cuando cualquier tipo de persona se siente a gusto y respaldado su rendimiento se eleva, es por eso que la importancia de las prácticas en rondos donde se condiciona la posesión del balón y en su pérdida la rápida presión y recuperación del implemento, mejoramos también la solidaridad en los jugadores.

2.1.3.4.5 Estructura Creativo - Expresiva

Definitivamente el fútbol es creatividad, y buscar una forma adecuada para que el futbolista se desempeñe creativo, innovador es indispensable proponerle constantemente en los entrenamientos situaciones que le exijan a no ser el jugador común, que a partir de su desempeño individual favorezca el trabajo de su equipo.

Según Sotelo (2018) considera que "en el fútbol es importante que el jugador tenga creatividad para resolver diferentes situaciones de juego. El juego del rondo "obliga" a los jugadores a utilizar varios recursos técnicos y tácticos (tanto individuales y colectivos) (3,4)", (p. 12).

Tomando en consideración las individualidades del futbolista, siendo una parte importante del equipo, creamos con la utilización de los rondos entes críticos, creativos, solidarios en todo momento sin condicionamientos en el momento de la competencia, listos para enfrentar momentos de presión con la mayor cantidad de herramientas e ideas futbolísticas que desembocarán en un alto porcentaje de éxito.

2.1.3.4.6 Estructura Emotiva – volitiva

Mantener la predisposición al trabajo en el momento de entrenar y competir es necesario, acrecentando su voluntad por el trabajo colectivo y tener la seguridad que los miembros de su equipo le respaldarán en cualquier situación, al existir empatía su rendimiento se verá reflejado permanentemente.

La utilización de toda herramienta direccionada a la práctica del fútbol es concluyente, en donde todos los factores utilizados para su desarrollo individual y colectivo sean los más adecuados, así es que:

Finalmente, esta estructura es un elemento muy útil para...[inducir a] que el jugador adquiera confianza en algunas acciones técnico-tácticas, y estableciendo diferentes variantes podemos desarrollar la capacidad competitiva del jugador y la voluntad hacia diferentes aspectos del juego que le cueste desarrollar (3,4), (Sotelo, 2018, p. 12).

Mediante la estructura emotiva-volitiva se persigue muy oportunamente que cada acción desarrollada por el futbolista sea placentera al alcanzar su objetivo propuesto dentro de la práctica en los rondos, manifestando su motivación en cada trabajo, mejorando él y su equipo, lamentablemente algunos entrenadores lo miran de forma muy superficial e incluso se limitan nada más a presentar este tema de manera teórica.

2.1.4 Fundamento Legal

Podríamos enunciar muchas situaciones que vulneran los derechos de los niños y jóvenes al ser limitados de la práctica de cualquier actividad sea esta deportiva o recreativa en tal virtud la constitución determina en sus normativas la protección total al acceso de todo tipo de actividades que persiga el bienestar de las personas.

La ASAMBLEA NACIONAL (2008) por medio de la Constitución de la República del Ecuador, en el art. 381 establece que:

El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad (p. 172).

Establecer una serie de normativas parecería ser la solución de muchos vacíos en el cumplimiento de la ley, dándole también la importancia y el lugar que se merece al tratarse de aspectos que determinan en la vida de las personas un complemento en su desarrollo, para ello cada uno de nosotros debemos aceptar el compromiso de cambio como educadores dentro de la sociedad y hasta cierto punto exigir que lo expuesto por la constitución se cumpla y no solo se quede en un papel.

Todas las personas tienen que estar cobijadas con los beneficios que brinda el estado, del mismo modo cumpliendo también con las obligaciones al ser miembros de una sociedad, garantizando la inclusión y un trato igualitario en el momento de atravesar el periodo educativo en todos sus niveles.

La ASAMBLEA NACIONAL (2008) por medio de la Constitución de la República del Ecuador, en el art. 26 establece que:

La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo (p. 27).

Responsabilidad compartida podríamos mencionar, por tratarse de un trabajo conjunto donde el estado está comprometido de llegar con la educación a los lugares más difíciles del país y los padres y estudiantes cumplir con su responsabilidad, siendo entes propositivos ante la oportunidad de superación en todos los ámbitos y procesos de su vida, cumpliéndolos a cabalidad y justificando la inversión realizada por el estado.

En la actualidad podemos definir a los jóvenes como el presente más no como el futuro en el desarrollo activo de un pueblo, es así que el estado fortalece el acceso y utilización de sus derechos de manera ineludible al servicio de quien lo necesiten en el momento más oportuno en su diario vivir.

La ASAMBLEA NACIONAL (2008) por medio de la Constitución de la República del Ecuador, en el art. 39 establece que “El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación” (p. 32).

Siendo los jóvenes un puntal fundamental en el desarrollo de un país, permitimos que tomen rumbos equivocados, siendo permisivos en muchas de las acciones que realizan en su diario vivir, permitiendo el gobierno, padres y docentes la desvinculación de actividades que generan en ellos gozo, como la Educación Física, Deporte y Recreación, con este análisis todos los actores deberíamos actuar de forma parmente en la búsqueda de estrategias adecuadas para lograr que nuestros jóvenes garanticen primero su bienestar y el de la sociedad buscando días mejores para ellos y sus familias.

El respaldo total del estado al involucramiento de los ciudadanos en la práctica de actividades que persiguen alcanzar un bienestar físico y mental, sin presión alguna y con la libertad de escoger lo que más a fin considere, apoyando su decisión en base a los derechos que la ley le otorga.

Señalando acciones que como docentes debemos considerar y que en mucho de los casos los miramos superficialmente en el momento de plantear alguna actividad en beneficio de nuestros estudiantes, es así que, el artículo 3 de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación dispone que “la práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidos por todas las Funciones del Estado” (Secretaría del Deporte, 2015, p.3).

El conocer la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación no es suficiente en el momento de trabajar en bien de nuestros estudiantes, pero si cumplimos con procesos y estrategias pertinentes y el involucramiento positivo de ellos podemos considerar que lo mencionado en el artículo 3 podrá ser cumplido, contribuyendo a la formación de estudiantes

por medio del deporte, en este caso concreto el fútbol, determinando que su apego sea libre y voluntario.

Siempre respaldados en la Constitución de la República, podemos señalar que son derechos irrevocables, adquiridos por el ciudadano para que por su intermedio practiquen actividades que de forma libre busquen el único y firme objetivo de incluir hábitos positivos para el cuidado de su parte física y mental.

En la actualidad al defender la igual de derechos en todos sus contextos y el ser respaldado en las actividades que producen bienestar físico y mental, en el art. 11 de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación dispone que “es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley” (Secretaría del Deporte, 2015, p. 4).

Al considerar la amplitud de las opciones para que las personas realicen actividades saludables, respaldados por el estado tomando como aspecto fundamental la cero tolerancia a la discriminación y con pleno derecho de inclusión, dando así oportunidad a que todos los ciudadanos formen parte de proceso educativos y deportivos de forma voluntaria, de esta manera otorgar las herramientas importantes y significativas para su vida profesional en los ámbitos académicos y deportivos.

CAPÍTULO III

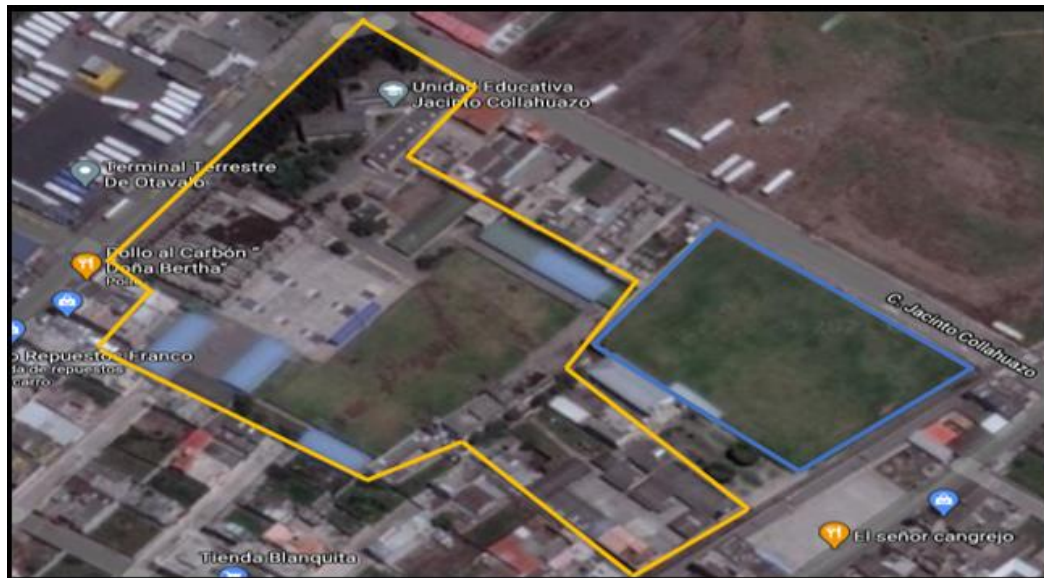
3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Descripción del área de estudio

La Unidad Educativa Jacinto Collahuazo, ubicada en el centro norte de la ciudad de Otavalo, provincia de Imbabura, en la calle Jacinto Collahuazo y Av. Atahualpa esquina, frente al terminal terrestre, institución dotada de infraestructura deportiva adecuada para la práctica del fútbol además contamos con una cancha adjunta denominada Campín de Monserrath, perteneciente al Barrio Monserrath y que gracias a las gestiones de nuestras autoridades podemos utilizarla de acuerdo a nuestras necesidades, pese a estas fortalezas las adecuaciones son permanentemente en bien de la comunidad educativa, el cantón y la provincia.

Figura 1

Imagen de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo



Nota. Color Amarillo = Unidad Educativa Jacinto Collahuazo, Color Celeste = Estadio Barrio Monserrath. Fuente. Google maps

3.2 Enfoque y tipo de investigación

Después del escogitamiento apropiado de los tipos de investigación, el avance del proyecto se lo estableció de una manera fiable y con resultados que se los puede identificar aceptablemente al utilizarlos cubriendo las necesidades investigativas.

3.2.1 Enfoque cuantitativo

Se utilizó el enfoque cuantitativo para la adquisición de datos estadísticos, se tomó en consideración el nivel de conocimiento de los docentes y nivel de aplicación técnica de los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo en cuanto a la posesión del balón en el fútbol, utilizando como primordial información los datos suministrados a través de las encuestas y fichas de observación previamente establecidas.

Son estudios que se basan en la medición numérica. Las investigaciones que se realizan con este enfoque utilizan la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confían en la medición numérica, en el conteo y, frecuentemente, en el uso de la estadística, para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población (Sánchez *et al.*, 2018, p. 59).

3.2.2 Investigación descriptiva

La investigación descriptiva marcó su importancia ya que por su intermedio se desarrolló la recopilación y análisis de todo tipo de datos adquiridos mediante los múltiples cuestionamientos teóricos y prácticos a docentes y seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo con respecto a la utilización de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón, alcanzando así una medición cuantitativa describiendo de esta manera el dominio y conocimiento de los temas propuestos.

La investigación descriptiva consiste en la recopilación de datos que describen los acontecimientos y luego organiza, tabula, representa y describe la recopilación de datos (Glass & Hopkins, 1984). A menudo utiliza ayudas visuales tales como gráficos y tablas para ayudar en la comprensión de la distribución de los datos. Debido a que la mente humana no puede extraer el significado completo de una gran masa de datos en bruto, las estadísticas descriptivas son muy importantes en la síntesis de los datos de una forma más manejable (Abreu, 2012, pp. 192-193).

3.2.3 Investigación de campo

Mediante la investigación de campo y con el uso de técnicas definidas se recogió datos en el mismo lugar de la acción y a sus intérpretes por ser de mayor confiabilidad, puntualizando cada una de sus variables de investigación, manteniendo y respetando la realidad de cada estudio de acuerdo a lo recopilado logrando determinar los efectos producidos en esta exploración, respaldándonos también en orígenes bibliográficos obtenidos en nuestro marco teórico.

Este tipo de estudio se la conoce también como investigación in situ, debido a que se la lleva a cabo en el mismo terreno donde acontece o se encuentra el objeto de estudio. Esta situación ayuda a que el investigador pueda tener una mayor seguridad en el registro de datos, asimismo permite la aplicación de diseños exploratorios, descriptivos y experimentales, creando un entorno confiable para manipular de forma controlada las variables dependientes (Han *et al.*, 2019, p. 32).

3.3 Métodos de investigación

3.3.1 Método deductivo

Con este método de investigación logramos un análisis importante basándonos en las generalidades de cada actividad que propusimos, para más adelante señalar cada una de sus particularidades en el manejo y utilización de cada actividad propuesta consiguiendo determinar la aplicación adecuada de actividades en espacios reducidos, rondos y posesión del balón.

Este método, a diferencia del inductivo, es el procedimiento racional que va de lo general a lo particular. Posee la característica de que las conclusiones de la deducción son verdaderas, si las premisas de las que se originan también lo son. Por lo tanto, todo pensamiento deductivo nos conduce de lo general a lo particular. De este modo, si un fenómeno se ha comprobado para un determinado conjunto de personas, se puede inferir que tal fenómeno se aplica a uno de estos individuos; por ejemplo, si se sostiene que todos los habitantes de una colonia compran tortillas a tres cuadras de la avenida principal, de este fenómeno se puede derivar que, si Carlos es habitante de esta colonia, él comprará tortillas en esa tortillería (Bastar, 2012, p. 15).

3.3.2 Método analítico

La utilización de este método favoreció al análisis pertinente de las técnicas de investigación, utilizadas en este proyecto para recopilar variada información teórica y práctica; basada en el conocimiento y accionar de docentes y deportistas respetando procesos de enseñanza – aprendizaje, iniciando en un todo y desglosando sus partes de forma específica, manteniendo elementos fundamentales que lleguen a entender las individualidades aplicándolas según las necesidades.

Se basa en el supuesto de que a partir del conocimiento general de la totalidad de un suceso o realidad podemos conocer y explicar las características de cada una de sus partes y de las relaciones que existen entre ellas. Ello presupone que en el proceso de descomposición del todo en sus partes la pérdida de información no es esencial, pero esta presunción no es del todo correcta (Calduch, 2017, p.30).

3.4 Diseño de la Investigación

3.4.1 Diseño de Corte Longitudinal

La presente investigación se desarrolló mediante un diseño de corte longitudinal, estableciendo dos mediciones en diferentes fechas con la misma población (muestra), mediante la adquisición de información (datos) se estableció el comportamiento de los deportistas de forma específica y direccionada al desarrollo de las variables propuestas; después de un tiempo establecido con la utilización del programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón determinando un cambio progresivo en los seleccionados.

A diferencia de la investigación transversal en este tipo de estudios [longitudinal] se obtienen datos de la misma población en diferentes momentos. Aquí se comparan los datos obtenidos en las diferentes oportunidades a la misma población o muestra y se pueden analizar los cambios a través del tiempo de determinadas variables o en las relaciones entre ellas (Cortés & Iglesias, 2011, p.27).

3.5 Población y muestra

Durante la construcción de este proyecto se determinó realizarlo con un universo de docentes del área de Educación Física y estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo en un número limitado, siendo estos 6 y 22 respectivamente llegando a una muestra total de 28 participantes.

TABLA 5

Población y Muestra

Institución	Integrantes de la Población	Total
Unidad Educativa Jacinto Collahuazo	Docentes	6
	Estudiantes	22
Total		28

Nota. El total de la población no varío durante la investigación. Fuente: Docentes y estudiantes de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo.

3.6 Procedimiento de investigación

Previa autorización de la primera autoridad de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo, la MSc. Teresa Sánchez se coordinó de manera acertada el proceso para la adquisición de datos en esta investigación por medio de encuestas y también fichas de observación a estudiantes y docentes del Área de Educación Física, con respecto a ejercicios de fútbol en espacios reducidos, rondos y posesión del balón.

Fase I: Diagnosticar el nivel de conocimientos que poseen los docentes sobre ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón.

Se sustentó este objetivo por intermedio de la aplicación de una encuesta donde se advirtió el nivel de conocimiento y aplicación de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo.

Fase II: Observar el grado de participación de los seleccionados en la ejecución de ejercicios de fútbol en espacio reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón.

Mediante una ficha de observación aplicada a los seleccionados, con ítems claramente especificados, donde en cada una de sus prácticas se fue manifestando su grado de intervención en múltiples ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón con diferentes grados de complejidad.

Fase III: Observar el nivel técnico de posesión del balón en seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo.

Asumiendo la misma técnica de investigación como es la observación y como instrumento la ficha de observación, se aplicó a los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo para lograr establecer el nivel técnico de posesión del balón en situaciones reales de juego en espacios reducidos y rondos.

Fase IV: Proponer un programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón para los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo.

Desarrollada la investigación se procedió a elaborar un programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón, basado en los resultados obtenidos a lo largo de la exploración, enfocando este trabajo a las realidades de cada uno de los docentes y deportistas de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo.

3.7 Técnica e instrumento de investigación

3.7.1 Encuesta

La encuesta ayudó en la recolección de datos necesarios, siendo estos muy representativos sobre el tema de investigación propuesto ya que determinó la obtención de información expedita y verás con muestras individuales sobre el conocimiento de espacios reducidos, rondos y posesión del balón en el fútbol, siguiendo un procedimiento estándar en la elaboración de las interrogantes, por lo que se logró comprobaciones cuantitativas que requeríamos.

La encuesta es una técnica de recogida de datos, o sea una forma concreta, particular y práctica de un procedimiento de investigación. Se enmarca en los diseños no experimentales de investigación empírica propios de la estrategia cuantitativa, ya que permite estructurar y cuantificar los datos encontrados y generalizar los resultados a toda la población estudiada. Permite recoger datos según un protocolo establecido, seleccionando la información de interés, procedente de la realidad, mediante preguntas en forma de cuestionario (su instrumento de recogida de datos) (Kuznik *et al.*, 2010, p. 317).

3.7.1.1 Cuestionario

De forma específica se determinó que el instrumento para la adquisición de datos fuera el cuestionario en este caso estructurado, donde las indagaciones fueron directas mediante respuestas sencillas considerando cada uno de los objetivos y variables de la investigación, estableciendo la información de manera ágil y verídica.

El cuestionario constituye el instrumento de recogida de los datos donde aparecen enunciadas las preguntas de forma sistemática y ordenada, y en donde se consignan las respuestas mediante un sistema establecido de registro sencillo. El cuestionario es un instrumento rígido que busca recoger la información de los entrevistados a partir de la

formulación de unas mismas preguntas intentando garantizar una misma situación psicológica estandarizada en la formulación de las preguntas y asegurar después la comparabilidad de las respuestas (Ureta, 2017, p. 17).

3.7.2 Observación

La técnica de la observación se la utilizó para reconocer y examinar los acontecimientos más relevantes del accionar de cada deportista durante la ejecución de los ejercicios en espacios reducidos, rondos y posesión del balón adquiriendo toda la información necesaria para el presente estudio, en donde de ninguna manera intervenimos corrigiendo o señalando algún cambio en las actividades ya determinadas en el momento de cada valoración logrando así resultados reales y sin interferencia alguna del observador en el momento de la aplicación de esta técnica.

La observación es el procedimiento empírico elemental de la ciencia que tiene como objeto de estudio uno o varios hechos, objetos o fenómenos de la realidad actual; por lo que, en el caso de las ciencias naturales, cualquier dato observado será considerado como algo factual, verdadero o contundente; a diferencia, dentro de las ciencias sociales, el dato será el resultado que se obtiene del proceso entre los sujetos y sus relaciones por lo que no es tan factual y pudiera ser subjetivo. Bunge (2007) citado por (Campos y Covarrubias & Lule Martínez, 2012, p. 49).

3.7.2.1 Ficha de observación

Este tipo de herramienta como es la Ficha de observación facilitó el proceso de obtención de datos y análisis de cada una de las actividades realizadas por los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo en cada una de las prácticas y que, en base a formatos prediseñados, medios y procesos se realizó la recolección de información para su evaluación y aplicación de posibles procedimientos para resolver el problema propuesto.

Definieron las fichas de observación como instrumentos, con los cuales se debe tomar en cuenta la calidad, preeminencia, perspicacia y espacio al que debe asociarse cada ítem, para que la persona o equipo que vaya a aplicarla como herramienta en un proceso pueda evaluar con exactitud las actividades Escobar y Cuervo, (2008) citado por (García, 2019, p. 14).

3.8 Consideraciones Bioéticas

Se consideró la elaboración de esta investigación adoptando posiciones éticas y morales que determinaron el acatamiento de leyes y reglamentos preestablecidos por nuestra universidad al igual que en el Instituto de Posgrado, además existió la debida socialización y aceptación pertinente con los actores para ser parte de la investigación, donde cada uno de sus aportes los recabamos y analizamos con toda la honestidad y transparencia del caso, citando también toda información bibliográfica alejándonos de toda posibilidad de plagio sea este parcial o total, con el único objetivo de que este estudio se manifieste como un aporte a la sociedad.

Según Cáceda Gabancho & García Rupaya (2014), considera que “la bioética carece de normas universalmente válidas, pero hace uso de principios de aceptación general, aunque no absolutos, los más aceptados son: beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia” (p. 73).

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1 Resultados de la aplicación de la encuesta a los docentes del Área de Educación Física de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo.

1. ¿Qué nivel de conocimiento acerca de los ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos usted posee?

TABLA 6

Nivel de Conocimiento de Ejercicios en Espacios Reducidos y Rondos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	2	33 %
Poco	4	67 %

Nada	0	0 %
Total	6	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de Educación Física de la U.E.J.C

Análisis y discusión de resultados

"Lo expuesto anteriormente permite concluir que. Desarrollada la encuesta a los profesores del Área de Educación Física de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo, se puede observar que el nivel de conocimiento que poseen sobre ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos es el 33 % de docentes que al indagarles sobre el tema señalan conocer mucho y situándose con el 67 % son quienes aseveran conocer poco. Claramente se determina que "es importante que el entrenador-educador de fútbol reúna, no solo, una serie de conocimientos técnicos-pedagógicos, sino, que también posea una variedad de actitudes que favorezcan el aprendizaje futbolístico y la inserción de sus participantes en la sociedad" (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013, p. 18). Indudablemente el docente que se encuentra al frente de un grupo de deportistas tienen que poseer un nivel adecuado de conocimiento acerca del tema, permitiendo cumplir de manera adecuada las exigencias de la enseñanza y aprendizaje de los contenidos sean estos teóricos o prácticos, procurando que de manera correcta se focalice cada uno de los ejercicios que se pueda proponer a los seleccionados y que estos sean significativos en la parte deportiva y podríamos mencionar en la parte social.

2.- ¿Qué nivel de conocimiento tiene acerca de la posesión del balón en el fútbol?

TABLA 7

Nivel de conocimiento acerca de la posesión del balón en el fútbol

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	4	67 %
Poco	2	33 %
Nada	0	0 %
Total	6	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de Educación Física de la U.E.J.C

Análisis y discusión de resultados

Considerando las respuestas de los docentes en este cuestionamiento observamos que el 33 % conocen poco sobre el tema, pero en este caso el 67 % conocen mucho sobre el tema propuesto, sin embargo, no sabemos si su conocimiento es aplicado en el entrenamiento con los seleccionados. Según un colectivo de autores de la FIFA (2000) citados por (Bautista & Morales, 2018, p 19), dentro de los que se encuentran Horacio Anselmi, Rubén Argemi y Alejandro Kohan, señala que el entrenador de fútbol tiene que dominar completamente los aspectos técnicos-deportivos del entrenamiento de fútbol ya que el objetivo intrínseco del entrenamiento, o sea la mejora del rendimiento en la competición y la obtención de resultados, define la dimensión específica de las funciones del entrenador de fútbol. De una u otra forma el entrenador es un puntal fundamental dentro del engranaje de la preparación, en tal virtud el conocimiento de los contenidos propuestos en sus prácticas debe ser respaldadas con su profesionalismo y preparación académica e investigativa, buscando una permanente actualización de conocimiento y plasmarlo este en bien de cada uno de los deportistas mediante herramientas de entrenamiento como los espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón y las oportunidades de alcanzar el éxito sean más altas.

3.- ¿Con la utilización de los ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos considera usted que se mejoraría la posesión del balón?

TABLA 8

Utilización de Ejercicios de Fútbol en Espacios Reducidos y Rondos para Mejorar la posesión del Balón.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	5	83 %
Poco	1	17 %
Nada	0	0 %
Total	6	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de Educación Física de la U.E.J.C

Análisis y discusión de resultados

En esta pregunta los docentes del Área de Educación Física de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo con el 17 % consideran que mejoraría poco con la utilización de este tipo de ejercicios, así mismo con el 83 % señala que mejoraría mucho, marcando la importancia de estos ejercicios de la posesión del balón en el fútbol en momentos de sus prácticas y competencias. Enmarcado en la necesidad de estar a la par de la actualidad y la utilización de instrumentos que se acerquen cada vez más a la realidad de la competencia “la metodología de entrenamiento en fútbol ha evolucionado en gran medida en los últimos años, incluyendo tareas cada vez más específicas, y adquiriendo los juegos reducidos (JR) un protagonismo destacado” (Morillo-Baro *et al.*, 2015, p. 2). Indudablemente el conocer el contexto de nuevos métodos de entrenamiento basados en tendencias que no a todos parecería convencer pero que al ser incluidas en sus planes de entrenamiento y preparación de sus deportistas rápidamente se notará la diferencia en el progreso del juego individual y colectivo con herramientas tan importantes como son los espacios reducidos y rondos.

4. ¿En sus entrenamientos realiza ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos?

TABLA 9

Ejercicios de Fútbol en Espacios Reducidos y Rondos en los Entrenamientos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	2	33 %
Poco	4	67 %
Nada	0	0 %
Total	6	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de Educación Física de la U.E.J.C

Análisis y discusión de resultados

Los encuestados en sus respuestas señalan que en sus entrenamientos los ejercicios en espacios reducidos y rondos lo utilizan poco siendo este un 67 % de los docentes, así mismo señalando como mucho el 33 % de los docentes de Educación Física de la Unidad

Educativa Jacinto Collahuazo. Señala en consideración al uso de ejercicios en espacios reducidos y rondos “me gusta ver como el entrenador español está a la vanguardia del fútbol moderno transformando un rondo o un mantenimiento en un trabajo de recuperación o en un trabajo de exigencia técnica de velocidad, de juego individual, de juego colectivo etc”. (Portugal, 2006, p.11). En la actualidad tenemos que ser muy sensatos como entrenadores o docentes encargados de alguna selección, si bien es cierto el conocimiento conceptual lo tenemos, pero no sabemos cómo aplicarlo, aquí volvemos nuevamente a las ganas de superación académica y profesional de cada uno de los docentes encargados para buscar la actualización permanente y lograr aplicar cada una de las nuevas metodologías existentes en este maravilloso mundo del fútbol considerando la utilización de recursos innovadores.

5. ¿Considera que la utilización de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos mejoraría el desempeño colectivo de los seleccionados?

TABLA 10

Utilización de Ejercicios de Fútbol en Espacios Reducidos y Rondos para Mejorar el juego colectivo de los Seleccionados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	6	100 %
Poco	0	0 %
Nada	0	0 %
Total	6	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de Educación Física de la U.E.J.C

Análisis y discusión de resultados

En esta pregunta podemos evidenciar que el 100% de los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo, están de acuerdo en que la utilización de

los ejercicios de fútbol propuestos mejoraría el accionar colectivo de los seleccionados en el momento de la competencia. Pretendemos aquí plantear un ejercicio como utilización para el desarrollo futbolístico de jugadores jóvenes mostrando distintas formas de práctica, variables y modificaciones del juego del rondo o “rondito”, indicando a su vez los múltiples beneficios que aporta, tanto a nivel técnico-táctico individual como colectivo del fútbol, como fenómeno lúdico, sistema de competición, parte de un entrenamiento, etc (Martínez & Barrero, 2009, p. 6). La aplicación adecuada de ejercicios de fútbol en los entrenamientos determinará el mejoramiento progresivo de los deportistas empleando metodologías apropiadas en el uso específico de espacios reducidos y rondos, adaptándolos a los jugadores y estos a su vez al estilo de juego donde se evidenciará su juego de equipo en posesión del balón ya sea ofensiva o defensivamente.

6. ¿Cree que la variabilidad de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos mejorarían la posesión del balón en los seleccionados?

TABLA 11

Variabilidad de ejercicios en el fútbol

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	5	83 %
Poco	1	17 %
Nada	0	0 %
Total	6	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de Educación Física de la U.E.J.C

Análisis y discusión de resultados

En las respuestas obtenidas, evidenciamos que los encuestados señalan el 17 % como poco, que la variabilidad de ejercicios propuestos en esta investigación ayudaría a mejorar la posesión del balón, pero en un 83 % como mucho señalan que la variabilidad mejoraría la posesión del balón de los seleccionados. Disponer de información que permita al entrenador diseñar y poner en práctica las diferentes estrategias que ‘garanticen’ el juego ofensivo o

defensivo considerando el encadenamiento de las posesiones puede ser una de ellas; aspectos que tienen que ver con los equilibrios y distancias intra-inter líneas, ataques en 2ª jugada en función del contexto o las secuencias de juego donde ‘habitualmente’ pueden ocurrir, son cuestiones a barajar cuando se confeccionan los planteamientos estratégicos del partido y se plasman durante la semana para entrenarlos (Castellano, 2008, p. 3). Sin duda la variabilidad de ejercicios y un correcto diseño de cada entrenamiento crea mayores oportunidades en la competencia, enfatizando también que el entrenador tiene que enfocarse en un pleno y fiel objetivo partiendo de su realidad, apegados a la individualidad para finalizar en un todo, donde los ejercicios en espacios reducido y rondos sean las herramientas de adaptación que los deportistas necesita para su mejor desempeño.

7. ¿Piensa que los ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos mejoran la concentración en los seleccionados?

TABLA 12

Espacios Reducidos y Rondos Mejoran la Concentración

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	4	67 %
Poco	2	33 %
Nada	0	0 %
Total	6	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de Educación Física de la U.E.J.C

Análisis y discusión de resultados

En respuesta a esta pregunta los consultados piensan que es poco con un 33 % que los ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos mejoran la concentración, sin embargo, el 67 % consideran que los ejercicios antes mencionados determinan un cambio positivo en la concentración de los seleccionados. La metodología expuesta sugiere que las tareas de entrenamiento se acerquen a situaciones de juego similares a la competición, y para ello han

de incluir los aspectos estructurales propios del fútbol (p. ej., jugadores, espacio, balón, reglas, etc.) para acentuar o incidir en el trabajo sobre aquellos aspectos del juego que más interés mejorar en cada sesión (Mendoza, 2019, pp. 10-11). La realidad de la competencia es un factor predominante que se debe tomar muy en consideración para marcar un desarrollo progresivo en los deportistas, donde la sapiencia del entrenador juega un papel fundamental al determinar la implementación de ejercicios en espacios reducidos y rondos con sus respectivas modificaciones (número de jugadores, espacio, tiempo, número de toques, etc), lograr que el deportista se adapte a las exigencias deportivas y donde la concentración es uno de los factores que deben tener la menor cantidad de errores en las prácticas y en torneos oficiales.

8. ¿Cree que la utilización de ejercicios en espacios reducidos y rondos motiva el accionar de los seleccionados en los entrenamientos?

TABLA 13

Ejercicios en Espacios Reducidos y Rondos Motiva el Accionar de los Seleccionados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	3	50 %
Poco	3	50 %
Nada	0	0 %
Total	6	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de Educación Física de la U.E.J.C

Análisis y discusión de resultados

En esta respuesta las alternativas que tomaron los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo fueron divididas entre poco y mucho en un 50 % respectivamente, señalando que la motivación por intermedio de los ejercicios en espacios reducidos y rondos marca una importancia marca una importancia inflexible. La utilización de diferentes formas y métodos de entrenamiento no solo estimula el organismo y desarrolla un nivel superior de adaptación, incluso para un mismo objetivo, sino que constituye igualmente un medio para aumentar el nivel de la motivación y reducir la monotonía entre los

jugadores, fuente de fatiga mental (Cardenas, 2005, p. 137) . Uno de los aspectos importantes de los ejercicios en espacios reducidos y rondos es la correcta aplicación metódica, donde de forma específica se podrá cubrir todas la carencias existentes en el momento de los entrenamientos y la competencia, cabe señalar que no podemos dejar de lado la parte motivacional y para ello el entrenador debe presentar estrategias adaptadas a las necesidades de su equipo y los deportistas, presentando alternativas de interés en cada una de las prácticas, buscando el mejoramiento personal que conlleve también al mejoramiento colectivo, aprovechando la fácil e importante flexibilidad de cambios y ajustes que puede emplear en los ejercicios propuesto.

9. ¿Considera que los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo acrecientan su juego de posesión mediante la recepción y los pases correctos?

TABLA 14

Juego de Posesión

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	4	67 %
Poco	2	33 %
Nada	0	0 %
Total	6	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de Educación Física de la U.E.J.C

Análisis y discusión de resultados

Los docentes encuestados en un 33 % consideran que es poca la posibilidad de que los seleccionados mejoren la posesión del balón mediante la buena aplicación de la recepción y el pase, pero en un 67 % consideran que la importancia de estos fundamentos es relevante en el juego de posesión. Aquí el jugador se enfrenta ante una situación problema y decide resolverla, escogiendo aquella acción que crea más conveniente, en lugar de utilizar, de forma obligada y dirigida, aquella que ha determinado el entrenador, Por tanto, el método global incide simultáneamente en aspectos técnicos, tácticos, y físicos, lo que permite, durante un juego, desarrollarlos todos en forma conjunta, aunque sea de una manera genérica (Sans, 2006

citado en Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013, p. 12). Considerando la ductilidad de estos dos fundamentos técnicos en el momento de mantener el balón en poder de un equipo, donde la recepción es el inicio de la posesión y el pase da el dinamismo al juego colectivo que más adelante determinara la posibilidad de marcar en portería contraria, desarrollando estos recursos mediante espacios de juego limitados y condicionados por el entrenador.

10. ¿Los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo aplican adecuadamente movimientos logrando crear líneas de pase manteniendo la posesión del balón?

TABLA 15

Crear Líneas de Pase Manteniendo la Posesión del Balón

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy adecuado	6	100 %
Poco adecuado	0	0 %
Nada adecuado	0	0 %
Total	6	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de Educación Física de la U.E.J.C

Análisis y discusión de resultados

En esta pregunta coinciden todos los docentes al manifestar en sus respuestas que en el 100 % los seleccionados en sus movimientos logrando crear líneas de pase manteniendo la posesión del balón, esto refieren gracias a sus experiencias adquiridas con los seleccionados que se encuentran bajo su responsabilidad. Introduzca ejercicios relacionados con los partidos una vez que los jugadores hayan desarrollado una aptitud para los ejercicios. Limite a sus jugadores a un área determinada y ubíquelos con una oposición de defensa pasiva. Enséñeles a los jugadores a correr para crear buenos ángulos desde donde efectuar y recibir pases (Larkin *et al.*, 1995, p.70). La adquisición de nuevas herramientas para estimular en los seleccionados su movilidad mediante espacios reducidos y rondos pasa a ser un factor

importante donde su limitado espacio despertará en el deportista su creatividad y necesidad de desplazarse a espacios adecuados donde facilite el paso y recepción del balón e incluso su movimiento da libertad a sus compañeros para hacerse con la pelota y mantener la posesión del balón.

11. ¿Cree que es necesario la aplicación de los ejercicios específicos de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los seleccionados?

TABLA 16

Necesario la Aplicación los Ejercicios Específicos de Fútbol

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy necesario	5	83 %
Poco necesario	1	17 %
Nada necesario	0	0 %
Total	6	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de Educación Física de la U.E.J.C

Análisis y discusión de resultados

En las respuestas señaladas por los docentes en esta pregunta creen que es poca la necesidad de la aplicación de ejercicios específicos de fútbol en espacios reducidos y rondos marcando un 17 %, pero un 83 % de docentes creen que es necesario la aplicación de estos ejercicios para mejorar la posesión del balón en los seleccionados. Los JR pueden adaptarse o modificarse dependiendo de diferentes factores, o de los objetivos que se vayan a buscar con su aplicación; dependerán de tal forma de las características propias como el número de jugadores, el espacio de trabajo del juego reducido, el enfoque del juego, bien sea, sí, es un juego enfocado a la posesión del balón o si por el contrario, es un juego con definición, si se condiciona el número de contactos con el balón o si existe la presencia de porteros, así, la intensidad de estos ejercicios específicos de fútbol con el balón puede ser afectada o manipulada para proporcionar diferentes respuestas físicas, técnicas y tácticas (Aguiar, *et. al.*,

2012 citado en Rada & Mejías, 2017, pp. 98-99). Marcamos la importancia de los trabajos específicos porque es donde los deportistas van adaptándose al rigor de la competencia, tomando en consideración que el uso de los espacios reducidos y rondos establecen fácilmente que todos los aspectos involucrados en su preparación del futbolista logren adecuadamente la posesión del balón alcanzando el dominio permanente y determinando que el rival sea manipulado de acuerdo a las necesidades del poseedor del implemento.

12. ¿Está usted de acuerdo que las condiciones técnicas de los seleccionados, mejoran la posesión del balón?

TABLA 17

Condiciones Técnicas de los Seleccionados Mejoran la Posesión del Balón

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo	6	100 %
Poco de acuerdo	0	0 %
Nada de acuerdo	0	0 %
Total	6	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de Educación Física de la U.E.J.C

Análisis y discusión de resultados

Los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo al ser encuestados señalan en un 100 % estar de acuerdo que las condiciones técnicas de los seleccionados mejoran la posesión del balón en el juego de los seleccionados. La importancia de la correcta utilización de esta herramienta que en muchas de los casos determina una acción positiva en el resultado así es que “la técnica es considerada como un elemento indispensable para el desarrollo de la acción del juego” (Hernández-Moreno, 2000 citado en Romero Climent, 2017, p. 72). Podemos señalar la importancia de un jugador muy bien dotado técnicamente que sin duda será fundamental para el funcionamiento de un equipo, enfatizando en dos fundamentos que a nuestro parecer se consolida como una estructura en el juego de posesión, como son la recepción y el pase, con esto no queremos mencionar que los fundamentos restantes dejan de ser significativos en el momento de mantener la posesión del balón.

13. ¿En la enseñanza del juego de posesión del balón, que herramientas utiliza usted en las prácticas, señale los que más utiliza?

TABLA 18

Herramientas de Entrenamiento Utilizadas en las Prácticas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Rondos	3	50 %
Táctica Fija	0	0 %
Espacios Reducidos	2	33 %
Ninguna de las Anteriores	1	17 %
Total	6	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de Educación Física de la U.E.J.C

Análisis y discusión de resultados

Los docentes encuestados señalan en un 17 % que no utilizan ninguna herramienta de entrenamiento, lo contrario responden al señalar en un 33 % que utilizan ejercicios de fútbol en rondos y en un 50 % la utilización de espacios reducidos en los entrenamientos de los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo. Considerando a habilidad y conocimiento de cada entrenador podremos mencionar que “la utilización de un método u otro sólo puede justificarse si se analiza específicamente el contenido/objetivo del entrenamiento a desarrollar en cada momento, el nivel y la fase en la que se encuentran los jóvenes deportistas (iniciación, perfeccionamiento, rendimiento) (Pascual , 2012 citado en Pascual et al., 2015, p. 94). Es tan importante en la actualidad hacer uso de todo tipo de medios o herramientas que servirán para un mejor desempeño profesional del entrenador y transmitir un sinnúmero de opciones a los deportistas, de forma individual y colectiva mismas que desarrollen e

incrementen su desempeño y motiven su práctica a este bello deporte y más adelante eviten dar cualquier tipo de ventajas en cada uno de los entrenamientos y las competencias.

14. ¿Piensa que es importante que los entrenamientos tengan una planificación y programas de ejercicios de fútbol para mejorar el rendimiento de los seleccionados?

TABLA 19

Importante que los Entrenamientos Tengan una Planificación y Programas de Ejercicios

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy importante	6	100 %
Poco importante	0	0 %
Nada importante	0	0 %
Total	6	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de Educación Física de la U.E.J.C

Análisis y discusión de resultados

Los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo en sus respuestas señalan en un 100 % la importancia de tener un entrenamiento planificado y programado para mejorar el rendimiento de los seleccionados. Con la planificación el entrenador lleva un rumbo: sabe dónde quiere llegar, qué camino seguir, cómo avanzar teniendo conciencia del proceso de entrenamiento que va a desarrollar. La planificación con jóvenes debe ser diferente de la planificación de equipos de mayor nivel y categoría. Estos deben basarse en la globalidad y la polivalencia Sáenz-López & Giménez (2006) citado por (Cañadas, M., Ibáñez, S. j., Parejo, I. & Feu, 2010, p. 54). La importancia de planificar en la actualidad es muy relevante, donde debemos conocer detalladamente el qué, cómo y para qué, teniendo claro cada uno de los objetivos individuales y colectivos, sin que esto condicione una rigurosidad o negativa a cualquier cambio que se presente durante el desarrollo de esta.

15. ¿Considera que la utilización de un programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos ayudaría en sus entrenamientos?

TABLA 20

Utilización de un Programa de Ejercicios de Fútbol en Espacios Reducidos y Rondos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	6	100 %
Poco	0	0 %
Nada	0	0 %
Total	6	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de Educación Física de la U.E.J.C

Análisis y discusión de resultados

Los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo en sus respuestas señalan en un 100 % que un programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos ayudaría exponencialmente la forma correcta en el momento de realizar los entrenamientos con los deportistas. Junto a la planificación consideramos que esta herramienta es fundamental al establecer que “un programa de entrenamiento es aquel trata de organizar de manera concreta y al detalle todos los elementos y factores que se proponen en la planificación: objetivos, actividades, controles, dándoles un orden y una distribución en el tiempo” Heredia, (2004) citado por (Solis, 2017, p.19). Con la elaboración de un programa de entrenamiento se mantendrá un cronograma previamente establecido interviniendo a detalle cada una de las actividades propuestas para los deportistas, determinando el cumplimiento y efectividad de esta herramienta que será utilizada con el fiel objetivo de elevar el nivel de posesión del balón de los futbolistas involucrados en este estudio.

4.1 Resultados de la aplicación de la Ficha de Observación en los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo.

4.1.1 Tratamiento estadístico

Hipótesis

Existe diferencia en el dominio de posesión del balón, espacios reducidos y rondos con la aplicación del programa de ejercicios de fútbol aplicado a los estudiantes seleccionados de fútbol de la Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo”

ANÁLISIS MATRICIAL

ALTERNATIVA (1 - 1)

Modelo lógico:

El dominio de posesión del balón demostrada por los estudiantes de la selección de fútbol de la UEJC es inferior antes de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol y superior después de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol.

Modelo matemático:

$H_0: X_1 = X_2$; *No hay diferencia en la posesión del balón*

$H_1: X_1 < X_2$

De donde

H_0 : *Hipótesis nula*

H_1 : *Hipótesis alterna*

X_1 : *Antes de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol*

X_2 : *Después de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol*

Modelo estadístico:

$$X^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

x^2 : *Chi – cuadrado*

f_o : *Frecuencia observada*

f_e : Frecuencia esperada

Para la verificación de la hipótesis se utiliza la prueba del Chi – cuadrado, que consiste en la comparación de dos series de frecuencias: la observada y la esperada.

El nivel de significación elegido es del 0,05 o del 5 %

La distribución muestral se hará de acuerdo a los grados de libertad que se obtienen mediante la fórmula

$$gdl = (C - 1)(R - 1)$$

Donde:

gdl : Grados de libertad

C : Número de columnas.

R : Números de renglones o filas

Al aplicar la fórmula de los grados de libertad a este problema planteado se tiene lo siguiente:

$$gdl = (4 - 1)(2 - 1) = 3$$

En el cuadro de la tabla de χ^2 (que se adjunta en los anexos), se advierte que con 3 grados de libertad es necesario un valor de:

$$\chi^2 = 7,81 \text{ (para que haya significación al nivel de 0,05)}$$

TABLA 21

Frecuencias Observadas Posesión del Balón

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO	DOMINIO DE LA TÉCNICA POSESIÓN DEL BALÓN				TOTAL
	S	CS	RV	N	
Antes de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol (2 de marzo de 2021)	0	6,8	11,8	3,4	22
Después de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol (4 de mayo de 2021)	8	11,8	2,2	0	22
TOTAL DE LA MUESTRA	8	18,6	14	3,4	44

Nota: S = siempre, CS = casi siempre, RV= rara vez, N = nunca

Fuente: Juan Saransig

Antes de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol (2 de marzo de 2021)

$$S \frac{22 \times 8}{44} = 4$$

$$CS \frac{22 \times 18,6}{44} = 9,3$$

$$RV \frac{22 \times 14}{44} = 7$$

$$N \frac{22 \times 3,4}{44} = 1,7$$

Después de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol (4 de mayo de 2021)

$$S \frac{22 \times 8}{44} = 4$$

$$CS \frac{22 \times 18,6}{44} = 9,3$$

$$RV \frac{22 \times 14}{44} = 7$$

$$N \frac{22 \times 3,4}{44} = 1,7$$

TABLA 22

Frecuencia Esperada Posesión del Balón

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO	DOMINIO DE LA TÉCNICA POSESIÓN DEL BALÓN				TOTAL
	S	CS	RV	N	
Antes de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol (2 de marzo de 2021)	4	9,3	7	1,7	22
Después de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol (4 de mayo de 2021)	4	9,3	7	1,7	22
TOTAL DE LA MUESTRA	8	18,6	14	3,4	44

Nota: S = siempre, CS = casi siempre, RV= rara vez, N = nunca

Fuente: Juan Saransig P

Cálculo matemático del chi – cuadrado

$$x^2 = \frac{\sum(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

TABLA 23*Antes de la Aplicación del Programa de Ejercicios de Fútbol (2 de marzo de 2021)*

Alternativas	f_o	f_e	$f_o - f_e$	$(f_o - f_e)^2$	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$	$x_1^2 = \frac{\sum(f_o - f_e)^2}{f_e}$
S	0	4	-4	16	4	$x_1^2 = 4 + 0,672 + 3,291 + 1,7$
CS	6,8	9,3	-2,5	6,25	0,672	
RV	11,8	7	4,8	23,04	3,291	$x_1^2 = 9,663$
N	3,4	1,7	1,7	2,89	1,7	

Nota: f_o = frecuencia observada, f_e = frecuencia esperada, x_1^2 = chi cuadrado-resultado 1, \sum sumatoria

Fuente: Juan Saransig

TABLA 24*Después de la Aplicación del Programa de Ejercicios de Fútbol (04 de mayo de 2021)*

Alternativas	f_o	f_e	$f_o - f_e$	$(f_o - f_e)^2$	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$	$x_2^2 = \frac{\sum(f_o - f_e)^2}{f_e}$
S	8	4	4	16	4	$x_2^2 = 4 + 0,672 + 3,291 + 1,7$
CS	11,8	9,3	2,5	6,25	0,672	
RV	2,2	7	-4,8	23,04	3,291	$x_2^2 = 9,663$
N	0	1,7	-1,7	2,89	1,7	

Nota: f_o = frecuencia observada, f_e = frecuencia esperada, x_2^2 = chi cuadrado-resultado 2, \sum sumatoria

Fuente: Juan Saransig

$$X_7^2 = x_1^2 + x_2^2 = 9,663 + 9,663 = 19,326$$

Interpretación de resultados:

1. Luego de hacer la comparación de las dos series de frecuencias, se aprecia que las frecuencias observadas difieren significativamente de las frecuencias esperadas.
2. Al realizar el cálculo de la prueba del Chi-Cuadrado se obtuvo un valor de $x^2 = 19,326$ que es mucho mayor que el valor (7,81) dado en la tabla y por lo tanto se acepta la hipótesis alterna.
3. El modelo lógico de esta alternativa queda así:

El dominio de la posesión del balón demostrada por los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo es inferior antes de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol y superior después de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol.

ALTERNATIVA (1 - 2)

Modelo lógico:

El dominio de la técnica de espacios reducidos demostrada por los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo es inferior antes de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol y superior después de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol.

Modelo matemático:

$H_0: X_1 = X_2$; *No hay diferencia en el manejo de espacios reducidos*

$H_1: X_1 < X_2$

De donde

H_0 : *Hipótesis nula*

H_1 : *Hipótesis alterna*

X_1 : *Manejo de espacios reducidos antes de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol*

X_2 : *Manejo de espacios reducidos después de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol*

Modelo estadístico:

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

χ^2 : *Chi – cuadrado*

f_o : *Frecuencia observada*

f_e : *Frecuencia esperada*

Para la verificación de la hipótesis se utiliza la prueba del Chi – cuadrado, que consiste en la comparación de dos series de frecuencias: la observada y la esperada.

El nivel de significación elegido es del 0,05 o del 5 %

La distribución muestral se hará de acuerdo a los grados de libertad que se obtienen mediante la fórmula

$$gdl = (C - 1)(R - 1)$$

Donde:

gdl: Grados de libertad

C: Número de columnas.

R: Números de renglones o filas

Al aplicar la fórmula de los grados de libertad a este problema planteado se tiene lo siguiente:

$$gdl = (4 - 1)(2 - 1) = 3$$

En el cuadro de la tabla de χ^2 (que se adjunta en los anexos), se advierte que con 3 grados de libertad es necesario un valor de:

$$\chi^2 = 7,81 \text{ (para que haya significación al nivel de 0,05)}$$

TABLA 25

Frecuencias Observadas Espacios Reducidos

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO	DOMINIO DE LA TÉCNICA ESPACIOS REDUCIDOS				TOTAL
	S	CS	RV	N	
Antes de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol (2 de marzo de 2021)	0	8,2	12,4	1,4	22
Después de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol (4 de mayo de 2021)	10	11,4	0,6	0	22
TOTAL DE LA MUESTRA	10	19,6	13	1,4	44

Nota: S = siempre, CS = casi siempre, RV= rara vez, N = nunca

Fuente: Juan Saransig

Antes de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol (2 de marzo de 2021)

$$S \frac{22 \times 10}{44} = 5$$

$$CS \frac{22 \times 19,6}{44} = 9,8$$

$$RV \frac{22 \times 13}{44} = 6,5$$

$$N \frac{22 \times 1,4}{44} = 0,7$$

Después de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol (4 de mayo de 2021)

$$S \frac{22 \times 10}{44} = 5$$

$$CS \frac{22 \times 19,6}{44} = 9,8$$

$$RV \frac{22 \times 13}{44} = 6,5$$

$$N \frac{22 \times 1,4}{44} = 0,7$$

TABLA 26

Frecuencias Esperada Espacios Reducidos

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FÚTBOL	DOMINIO DE LA TÉCNICA ESPACIOS REDUCIDOS				TOTAL
	S	CS	RV	N	
Antes de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol (2 de marzo de 2021)	5	9,8	6,5	0,7	22
Después de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol (4 de mayo de 2021)	5	9,8	6,5	0,7	22
TOTAL DE LA MUESTRA	10	19,6	13	1,4	44

Nota: S = siempre, CS = casi siempre, RV= rara vez, N = nunca

Fuente: Juan Saransig

Cálculo matemático del chi – cuadrado

$$x^2 = \frac{\sum(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

TABLA 27

Antes de la Aplicación del Programa de Ejercicios de Fútbol (2 de marzo de 2021)

Alternativas	f_o	f_e	$f_o - f_e$	$(f_o - f_e)^2$	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$	$x_1^2 = \frac{\sum(f_o - f_e)^2}{f_e}$
S	0	5	-5	25	5	$x_1^2 = 5 + 0,261 + 5,355 + 0,7$
CS	8,2	9,8	-1,6	2,56	0,261	
RV	12,4	6,5	5,9	34,81	5,355	$x_1^2 = 11,316$
N	1,4	0,7	0,7	0,49	0,7	

Nota: f_o = frecuencia observada, f_e = frecuencia esperada, x_1^2 = chi cuadrado-resultado 1, Σ sumatoria

Fuente: Juan Saransig

TABLA 28

Después de la Aplicación del Programa de Ejercicios de Fútbol (04 de mayo de 2021)

Alternativas	f_o	f_e	$f_o - f_e$	$(f_o - f_e)^2$	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$	$x_2^2 = \frac{\sum(f_o - f_e)^2}{f_e}$
S	10	5	5	25	5	$x_2^2 = 5 + 0,261 + 5,355 + 0,7$
CS	11,4	9,8	1,6	2,56	0,261	
RV	0,6	6,5	-5,9	34,81	5,355	$x_2^2 = 11,316$
N	0	0,7	-0,7	0,47	0,7	

Nota: f_o = frecuencia observada, f_e = frecuencia esperada, x_2^2 = chi cuadrado-resultado 2, Σ sumatoria

Fuente: Juan Saransig

$$X_T^2 = x_1^2 + x_2^2 = 11,316 + 11,316 = 22,632$$

Interpretación de resultados:

1. Luego de hacer la comparación de las dos series de frecuencias, se aprecia que las frecuencias observadas difieren significativamente de las frecuencias esperadas.
2. Al realizar el cálculo de la prueba del Chi-Cuadrado se obtuvo un valor de $x^2 = 22,632$ que es mucho mayor que el valor (7,81) dado en la tabla y por lo tanto se acepta la hipótesis alterna.
3. El modelo lógico de esta alternativa queda así:

El dominio de la técnica de espacios reducidos demostrada por los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo es inferior antes de la aplicación del

programa de ejercicios de fútbol y superior después de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol.

ALTERNATIVA (1 - 3)

Modelo lógico:

El dominio de la técnica de rondos demostrada por los estudiantes de la selección de futbol de la UEJC es inferior antes de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol y superior después de la aplicación de ejercicios de fútbol.

Modelo matemático:

$H_0: X_1 = X_2$; *No hay diferencia en el manejo de rondos*

$H_1: X_1 < X_2$

De donde

H_0 : *Hipótesis nula*

H_1 : *Hipótesis alterna*

X_1 : *Manejo de rondos antes de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol*

X_2 : *Manejo de rondos después de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol*

Modelo estadístico:

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

χ^2 : *Chi – cuadrado*

f_o : *Frecuencia observada*

f_e : *Frecuencia esperada*

Para la verificación de la hipótesis se utiliza la prueba del Chi – cuadrado, que consiste en la comparación de dos series de frecuencias: la observada y la esperada.

El nivel de significación elegido es del 0,05 o del 5 %

La distribución muestral se hará de acuerdo a los grados de libertad que se obtienen mediante la fórmula.

$$gdl = (C - 1)(R - 1)$$

Donde:

gdl: Grados de libertad

C: Número de columnas.

R: Números de renglones o filas

Al aplicar la fórmula de los grados de libertad a este problema planteado se tiene lo siguiente:

$$gdl = (4 - 1)(2 - 1) = 3$$

En el cuadro de la tabla de χ^2 (que se adjunta en los anexos), se advierte que con 3 grados de libertad es necesario un valor de:

$$\chi^2 = 7,81 \text{ (Para que haya significación al nivel de 0,05)}$$

TABLA 29

Frecuencias Observadas Rondos

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FÚTBOL	DOMINIO DE LA TÉCNICA RONDOS				TOTAL
	S	CS	RV	N	
Antes de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol (2 de marzo de 2021)	0	7	12,6	2,4	22
Después de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol (4 de mayo de 2021)	9,2	12,4	0,4	0	22
TOTAL DE LA MUESTRA	9,2	19,4	13	2,4	44

Nota: S = siempre, CS = casi siempre, RV= rara vez, N = nunca

Fuente: Juan Saransig

Antes de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol (2 de marzo de 2021)

$$S \frac{22 \times 9,2}{44} = 4,6$$

$$CS \frac{22 \times 19,4}{44} = 9,7$$

$$RV \frac{22 \times 13}{44} = 6,5$$

$$N \frac{22 \times 2,4}{44} = 1,2$$

Después de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol (04 de mayo de 2021)

$$S \frac{22 \times 9,2}{44} = 4,6$$

$$CS \frac{22 \times 19,4}{44} = 9,7$$

$$RV \frac{22 \times 13}{44} = 6,5$$

$$N \frac{22 \times 2,4}{44} = 1,2$$

TABLA 30

Frecuencias Esperada Rondos

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FÚTBOL	DOMINIO DE LA TÉCNICA ESPACIOS REDUCIDOS				TOTAL
	S	CS	RV	N	
Antes de la aplicación de los ejercicios de fútbol (2 de marzo de 2021)	4,6	9,7	6,5	1,2	22
Después de la aplicación de los ejercicios de fútbol (4 de mayo de 2021)	4,6	9,7	6,5	1,2	22
TOTAL DE LA MUESTRA	9,2	19,4	13	2,4	44

Nota: S = siempre, CS = casi siempre, RV= rara vez, N = nunca

Fuente: Juan Saransig

Cálculo matemático del chi – cuadrado

$$x^2 = \frac{\sum(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

TABLA 31

Antes de la Aplicación del Programa de Ejercicios de Fútbol (2 de marzo de 2021)

Alternativas	f_o	f_e	$f_o - f_e$	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$	$x_1^2 = \frac{\sum(f_o - f_e)^2}{f_e}$
--------------	-------	-------	-------------	-----------------------------	---

S	0	4,6	-4,6	21,16	4,6	$x_1^2 = 4,6 + 0,752 + 5,724 + 1,2$
CS	7	9,7	-2,7	7,29	0,752	
RV	12,6	6,5	6,1	37,21	5,724	
N	2,4	1,2	1,2	1,44	1,2	$x_1^2 = 12,276$

Nota: fo = frecuencia observada, fe = frecuencia esperada, x_1^2 = chi cuadrado-resultado 1, Σ sumatoria

Fuente: Juan Saransig

TABLA 32

Después de la Aplicación del Programa de Ejercicios de Fútbol (04 de mayo de 2021)

Alternativas	f_o	f_e	$f_o - f_e$	$(f_o - f_e)^2$	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$	$x_1^2 = \frac{\Sigma(f_o - f_e)^2}{f_e}$
S	9,2	4,6	4,6	21,16	4,6	$x_2^2 = 4,6 + 0,752 + 5,724 + 1,2$
CS	12,4	9,7	2,7	7,29	0,752	
RV	0,4	6,5	-6,1	37,21	5,724	
N	0	1,2	-1,2	1,44	1,2	$x_2^2 = 12,276$

Nota: fo = frecuencia observada, fe = frecuencia esperada, x_2^2 = chi cuadrado-resultado 2, Σ sumatoria

Fuente: Juan Saransig

$$X_T^2 = x_1^2 + x_2^2 = 12,276 + 12,276 = 24,552$$

Interpretación de resultados:

1. Luego de hacer la comparación de las dos series de frecuencias, se aprecia que las frecuencias observadas difieren significativamente de las frecuencias esperadas.
2. Al realizar el cálculo de la prueba del Chi-Cuadrado se obtuvo un valor de $x^2 = 24,552$ que es mucho mayor que el valor (7,81) dado en la tabla y por lo tanto se acepta la hipótesis alterna.
3. El modelo lógico de esta alternativa queda así:

El dominio de la técnica de rondos demostrada por los estudiantes de la selección de futbol de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo es inferior antes de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol y superior después de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Lo expuesto inicialmente establece concluir que:

- Según los resultados de la encuesta aplicada a los profesores del Área de Educación Física de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo, se observa que el 33 % de docentes expresan tener mucho conocimiento sobre ejercicios de fútbol en espacios reducidos

y rondos y el 67 % manifiesta tener poco conocimiento. Así mismo se observa que el 67 % de docentes señalan tener mucho conocimiento referente a la posesión del balón en el fútbol y el 33 % de docentes expresan tener poco conocimiento.

- Mediante la observación y el análisis de la información y de acuerdo a las alternativas expuestas se determinan que los seleccionados mejoran su grado de participación y de nivel técnico en cada uno de los ejercicios propuestos, especificando de esta manera que antes de la aplicación del programa de ejercicios de fútbol ninguno de los deportistas alcanzaba una alternativa de siempre, pero después de aplicado el programa los futbolistas se encuentran enmarcados en su gran mayoría en la alternativa de siempre y casi siempre, exponiéndonos la valía del programa.
- Se evidencia que la implementación del programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón para los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo cumplió con su objetivo, luego de hacer la comparación de las dos series de frecuencias, se aprecia que las frecuencias observadas difieren significativamente de las frecuencias esperadas, tomando en consideración que al realizar el cálculo de la prueba del Chi-Cuadrado de las tres variables, de posesión del balón se obtienen los valores de $\chi^2 = 19,326$, mientras que los espacios reducidos se obtuvo un valor de $\chi^2 = 22,632$ y en rondos se obtuvo un valor de $\chi^2 = 24,552$ que son mucho mayores que el valor (7,81) dado en la tabla y por lo tanto se acepta la hipótesis alterna.

5.2 Recomendaciones

- Considerando el nivel porcentual de conocimiento de los docentes de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo en cuanto a los ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos, anotaríamos una importante recomendación como intervenir en capacitaciones continuas determinando de esta manera un mejor trabajo y de manera específica, favoreciendo y facilitando el aprendizaje de nuevas estrategias en los seleccionados, así mismo al conocer sobre posesión de balón en un notable porcentaje ponerlo en práctica, con el pleno conocimiento de saber cómo y cuándo adaptar y aplicar determinados ejercicios ante las situaciones que se presenten respetando sus debidos procesos e individualidades.

- Recomendar el uso del programa de ejercicios de fútbol, pero se lo realice debidamente planificado, sin improvisaciones, haciéndolo con el pleno conocimiento de saber cómo y cuándo adaptar y aplicar determinados ejercicios, ante las situaciones que se presenten y respetando sus debidos procesos e individualidades.
- Con este estudio se aprecia una clara diferencia entre las frecuencias observadas y frecuencias esperadas, señalando crecientes mejorías en el desempeño futbolístico, demostrando que el valor de la prueba chi – cuadrado en todos los casos es mayor al valor de la tabla por lo tanto se acepta la hipótesis, en tal virtud la recomendación a los protagonistas directos de este trabajo como son los docentes y seleccionados de fútbol, iría enmarcada hacia la utilización del programa de ejercicios de futbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón, recomendándoles también la variabilidad que cada uno de los docentes pueden sumar a este programa por la flexibilidad que este tiene que irá en beneficio de los deportistas y su correcta formación.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA

6.1 Título:

Programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo.

6.2 Presentación

En la presente propuesta denominada “Programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en seleccionados de la Unidad Educativa

Jacinto Collahuazo”, señalamos como objetivo general el Mejorar la posesión del balón mediante un programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos en los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo, así mismo desarrollar los ejercicios del programa mediante entrenamientos diarios durante el tiempo establecido, perfeccionando aspectos tácticos y estratégicos.

Es trascendental señalar que la falta de conocimiento al momento de dirigir un equipo de fútbol a cualquier nivel, establecerá su desarrollo técnico y de posesión del balón en sus deportistas acrecentando falencias al no tener una orientación o guía para adaptar su trabajo, en tal virtud este programa de ejercicios beneficiará no solo a los seleccionados y docentes de la mencionada institución sino también a la comunidad deportiva relacionada al fútbol.

La organización de la propuesta está estructurada de la siguiente manera: con una portada que señala el nombre del programa la cantidad de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos junto al nombre del autor; en una figura las claves de la simbología del trabajo.

Ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos, 30 ejercicios de cada variable, en total 60, distribuidos desde los más sencillos a los más complejos organizados en su formato con el nombre de la variable, el número del ejercicio, identificación del trabajo, gráfico, tamaño de la superficie, número de jugadores, desarrollo de la actividad, objetivo y variante.

Señalar como parte final de esta propuesta el glosario de palabras con sus significados que orienten de manera clara el desarrollo de cada una de las actividades expuestas en el presente trabajo.

6.3 Justificación

La propuesta de la presente investigación se la realizó con la finalidad de mejorar la técnica de la posesión del balón en los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo mediante ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos ya que nos permite desarrollar entrenamientos de manera específica, adaptando al deportista a realizar acciones cercanas a la competencia, con la propuesta de este programa de ejercicios de fútbol también serán beneficiados los docentes de la institución en cuestión, desarrollando así un trabajo planificado donde se respete procesos individuales y grupales.

La propuesta tiene su especificidad debido a que la muestra o población tiene sus individualidades, es por ello que la importancia de crear y aplicar el mencionado trabajo es de alta connotación por ser adaptado a la realidad de los participantes, determinando así que los seleccionados mejoren su grado de participación y nivel técnico en cada uno de los ejercicios propuestos, de la misma manera en las competencias venideras.

El aprendizaje teórico práctico de los deportistas con este programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón, aplicado de manera progresiva partiendo de lo más simple a lo más complejo, generando un aprendizaje significativo útil en el momento de su aplicación.

Esta propuesta aportará a los docentes conocimiento para su aplicación así como a los deportistas un sin número de opciones para mejorar sus aspectos técnicos y tácticos, al condicionar la estructura de los ejercicios de fútbol realizados en espacios reducidos y rondos con varias alternativas de juego, marcando un impacto, donde los deportistas acrecientan su responsabilidad, respeto, solidaridad, al mismo tiempo desarrollarán la creatividad, la correcta toma de decisiones en situaciones de presión de forma inmediata, fomentando también el trabajo en equipo.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General de la propuesta

- Mejorar la posesión del balón mediante un programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos en los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo.

6.4.2 Objetivos Específicos de la propuesta

- Adaptar las prácticas a la realidad de los seleccionados con ejercicios progresivos en espacios reducidos y rondos de forma individual y colectiva.
- Especificar cada uno de los ejercicios del programa, de acuerdo a su estructura y su correcta aplicación.
- Desarrollar los ejercicios del programa mediante entrenamientos diarios durante el tiempo establecido, perfeccionando aspectos tácticos y estratégicos.

6.5 Fundamentación

6.5.1 Espacios reducidos

Considerando la importancia de la movilidad e intensidad de cada competencia se debe implementar y utilizar una serie de herramientas que mejoren el rendimiento de los deportistas es así que los juegos en espacios reducidos toman mucha importancia.

En el fútbol, cada día existen menos espacios para jugar, día a día se corre más, se marca más, se presiona más a quien tiene el balón, razón que nos indica que debemos enseñar los fundamentos técnicos, para así preparar y optimizar jugadores que sean capaces de resolver situaciones técnico tácticos en conflicto con el máximo de velocidad y calidad Pep Guardiola (2011) citado por (Sanmartin, 2015, p. 40).

Definitivamente la aplicación de ejercicios de fútbol en espacios reducidos se acerca a la realidad de la competencia y cada una de sus exigencias dentro del campo de juego determinando el tener mayores oportunidades de lograr los objetivos propuestos mejorando sus capacidades y condiciones futbolísticas.

En este tipo de ejercicios de fútbol hay que tomar en cuenta la forma de adaptar cada acción o movimiento llevándolo a una sistematización desde lo individual a lo colectivo e incluso adaptándolo al tiempo y el espacio.

Entre todos los aportes podemos decir que un juego en espacio reducido exige la repetición de una acción muchas veces, la que luego se reproducirá, en algún momento, en el campo de juego. Su intensidad va a depender del tamaño del espacio y de la cantidad de jugadores utilizados. Esta intensidad es difícil de determinar y cuantificar si hablamos de carga física, sólo una herramienta algo costosa como el GPS puede darnos con exactitud las distancias recorridas y el tiempo empleado. Creemos acorde que, si no disponemos de estos medios, valoremos la carga dependiendo de la cantidad de jugadores y el espacio utilizado, así como también el tiempo de la actividad y su pausa (Galicchio, 2019, p. 2).

En este o cualquier actividad deportiva que requiera mayor coordinación y juego en equipo, cabe señalar que en sus prácticas tendrán que adquirir la mayor cantidad de repeticiones de los ejercicios propuestos, adoptando situaciones que se presentan en el momento del juego

como limitados espacios, encontrarse en superioridad e inferioridad numérica y todas estas situaciones resolverlas de forma correcta.

6.5.1 Rondos

Dos de los principios del fútbol como son el defensivo y el ofensivo, prestos para la recuperación o posesión del balón jugándolos en espacios limitados en función de las necesidades del momento.

Los ejercicios de rondos son los juegos donde el objetivo principal es la interceptación del balón por parte de los jugadores situados dentro de la zona delimitada ante jugadores situados fuera de dicha zona en posiciones fijas. Generalmente, se aplican en fases iniciales del calentamiento y en las fases finales como vuelta a la calma (Mingol, 2010, p. 14).

Determinando cada una de las posiciones, siendo estas, los recuperadores dentro de una figura geométrica realizando basculaciones, ruptura de líneas, evitar líneas de pase y por supuesto recuperar el balón y los poseedores fuera de la figura manteniendo el balón creando líneas de pase y apoyos permanentes evitando que el balón sea recuperado.

El rondo es una herramienta que procura adaptara al deportista a las exigencias reales de recuperador y poseedor en el momento del juego en donde los jugadores mantienen posiciones pre establecidas, teniendo limitados espacios lo que obliga a que den una solución inmediata a los problemas que se presentan.

A nuestro entender, el juego del rondo es de por si un juego de mantenimiento, pero con algunas connotaciones diferentes. En los juegos de mantenimiento la disposición de los jugadores es totalmente aleatoria y la ocupación de espacios no está prefijada, mientras que en el juego del rondo la ocupación del espacio esta prefijada, atendiendo a una ocupación inteligente del espacio en la que los jugadores que mantienen la posesión del balón se colocan de tal forma que la interrelación entre ellos y el espacio sea lo más eficaz y eficiente posible, siendo así posible mantener la posesión del balón (Martínez, 2010, p. 2).

La utilización de variadas figuras geométricas para el trabajo de rondos en los entrenamientos del fútbol se a convertido en un instrumento que, si se lo sabe utilizar, el

rendimiento de los deportistas y el juego colectivo asumirá un rol importante en el momento de las competencias, desempeñando cada uno de los principios del fútbol de la mejor manera.

6.6 Ubicación

TABLA 33

Ubicación de la Investigación

Lugar	Seleccionados	Docentes
Unidad Educativa Jacinto Collahuazo de la ciudad de Otavalo	22	6
Estadio El Campín de Monserrath		

Fuente: Juan Saransig P.

6.7 Institución Ejecutora

- Universidad Técnica del Norte.
- Programa de Maestría en Actividad Física.
- Unidad Educativa Jacinto Collahuazo.

6.8 Beneficiario

Esta investigación fue desarrollada en beneficio de los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo y en consecuencia también de los docentes del Área de Educación Física de la institución.

6.9 Tiempo estimado para la ejecución

Se inicio la aplicación del programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón a partir del día martes 2 de marzo hasta el día martes 4 de mayo del 2021, desarrollado en la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo y la Cancha de Fútbol denominada El Campín de Monserrath de la ciudad de Otavalo en horarios de 16h30 a 18h00.

6.10 Equipo técnico responsable

Conformado en primera instancia por el MSc. Álvaro Fabián Yépez Calderón y MSc. Segundo Vicente Yandún Yalamá, como director y asesor del trabajo de grado respectivamente, Lic. Juan Jefferson Saransig Pazmiño investigador y encargado de aplicar el

Programa de Ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón.

6.11 Descripción de la propuesta

El desarrollo y aplicación de un programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón va en beneficio directo de los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo y sus docentes para ponerlo en práctica, otorgándoles la oportunidad de innovar su trabajo con nuevas alternativas de entrenamiento y su conocimiento teórico y práctico de ejercicios utilizados específicamente de acuerdo a las necesidades y realidades de sus seleccionados; mencionando temas puntuales como duelos 1vs1 - 2vs2 aumentando su complejidad, así mismo posicionamientos y desplazamientos como basculaciones, escalonamiento, creación de espacios, transiciones, repliegues en la marca, presión ante la pérdida del balón, entre otros.

El proceso y aplicación adecuado de este programa recaerá sobre los docentes; al ser ellos quienes de manera planificada adaptarán esta herramienta para su correcto desempeño respetando las individualidades de los seleccionados y buscando su mejor accionar en cada una de sus intervenciones dentro de su equipo, siendo el docente una más de sus fortalezas con la fiel seguridad de que la culminación de esta propuesta sea el inicio de nuevas ideas e iniciativas de investigación en beneficio de los seleccionados y el conglomerado educativo.

6.12 Diseño de la Propuesta de un Programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón.

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FÚTBOL

Espacios Reducidos



60 ejercicios

Rondos
















Autor:

Juan Jefferson Saransig Pazmiño

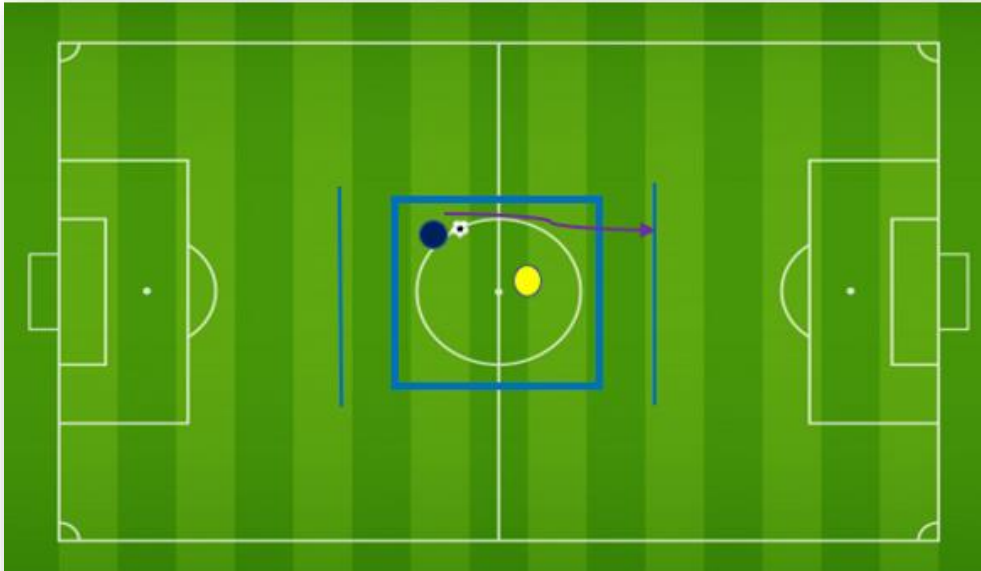
Figura 2

Claves para la Simbología

	JUGADORES
	COMODÍN
	PORTERO
	DESPLAZAMIENTO DEL JUGADOR EN EL RONDO
	DESPLAZAMIENTO DEL JUGADOR EN EL CAMPO DE JUEGO
	PASE O TIRO A PORTERÍA (MOVIMIENTO DEL BALÓN)
	PASE AÉREO (MOVIMIENTO DEL BALÓN)
	DIRECCIÓN QUE ATACAN LOS EQUIPOS DE ACUERDO A SU COLOR
	ZONAS
	CONOS
	ESTACAS
	ARCOS
	BALÓN

Fuente. Juan Saransig P

ESPACIOS REDUCIDOS	
EJERCICIO N° 1	DUELOS 1 CONTRA 1 SIN FINALIZACIÓN

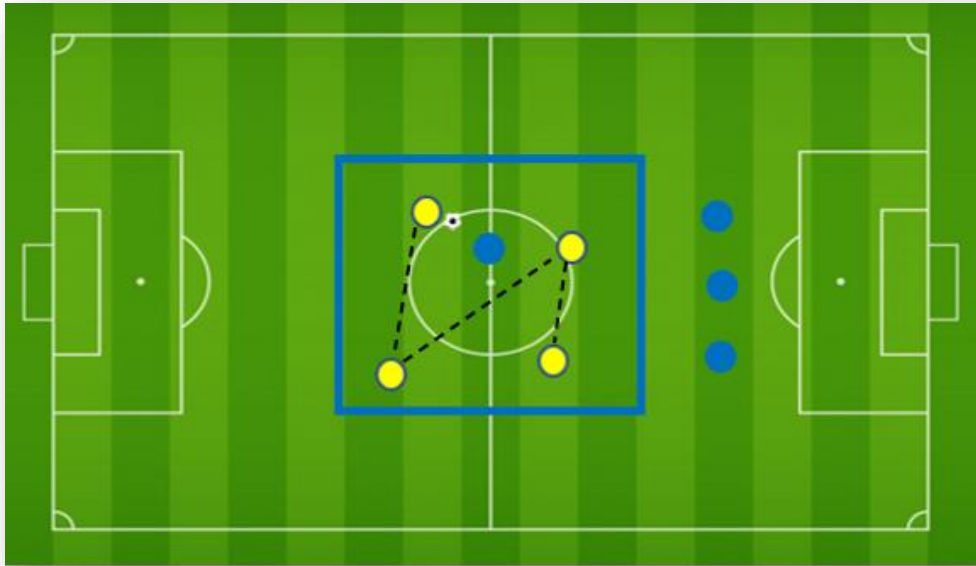


TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	5 X 5
Nº PARTICIPANTES	2 JUGADORES
DESARROLLO. - Dispuestos dentro de una figura geométrica (cuadrado), el duelo inicia con balón al aire y finaliza en el momento que uno de los dos sobre pasa la raya contraria que se encuentra fuera del cuadrado, pero en control del balón.	
OBJETIVO. – Mejorar los principios ofensivos y defensivos por medio de la protección del balón y su recuperación.	
VARIANTES:	
<ul style="list-style-type: none"> • Al iniciar el duelo, el balón lo posee uno de los dos jugadores. • Mantener el balón por un tiempo establecido y a la señal del entrenador buscar sobre pasar cualquier línea exterior a la figura, pero en control del balón. • Inicia con el balón al centro del cuadrado y los jugadores ubicados en las rayas exteriores y a un estímulo auditivo ganar el balón e iniciara el duelo para llegar a la línea exterior contraria. 	

ESPACIOS REDUCIDOS

EJERCICIO Nº 2

DUELOS 4 CONTRA 1 SIN FINALIZACIÓN

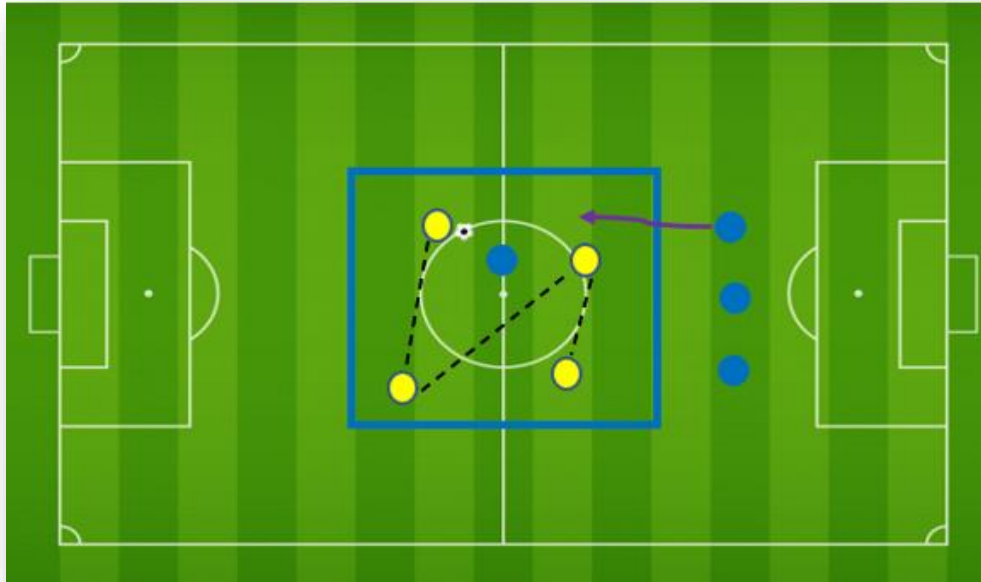


TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	12 X 12
Nº PARTICIPANTES	8 JUGADORES
<p>DESARROLLO. - Dispuestos dentro de una figura geométrica (cuadrado), el duelo inicia con balón en poder del poseedor en el momento que disponga el entrenador y finaliza parcialmente en el momento que a un recuperador le realizan 8 toques sin que este logre tocar el balón para luego salir inmediatamente del cuadrado y en ese momento uno de los compañeros de manera automática ingresará a tratar de recuperar el balón, así hasta terminar el equipo recuperador.</p> <p>En el caso que uno de los recuperadores toque el balón, los roles se cambiarían asumiendo las mismas condiciones de juego.</p>	
<p>OBJETIVO. – Mejorar los principios ofensivos por medio de la creación de espacios y defensivos mediante la presión inmediata.</p>	
<p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de tiempo • Número de toques 	

ESPACIOS REDUCIDOS

EJERCICIO Nº 3

DUELOS 4 CONTRA 1 SIN FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE **12 X 12**

Nº PARTICIPANTES **8 JUGADORES**

DESARROLLO. - Dispuestos dentro de una figura geométrica (cuadrado), La actividad inicia a la señal del entrenador y finaliza parcialmente en el momento que a un recuperador le realizan 6 toques sin que este logre tocar el balón, en ese momento uno de los compañeros de manera automática ingresará a sumarse a la marca, mientras que los poseedores tratarán de realizar 5 toques más para que otro recuperador ingrese a ayudar a sus compañeros, de esta manera hasta lograr realizar cinco toque estando cuatro contra cuatro, si el balón es recuperado los roles y la mecánica del ejercicio cambia pero con las mismas condiciones de juego.

OBJETIVO. – Mejorar los principios ofensivos por medio de la creación de espacios y defensivos mediante la presión inmediata.

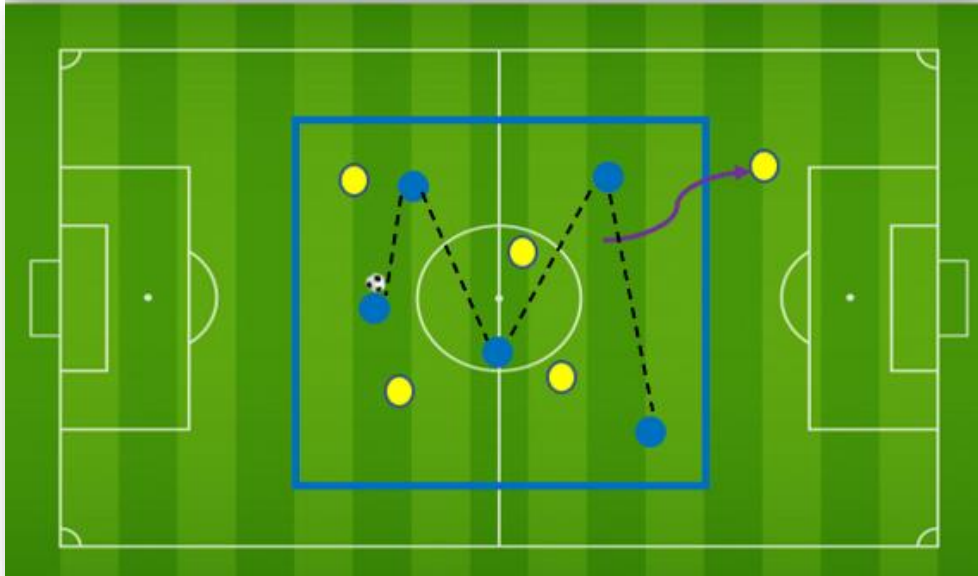
VARIANTES:

- Cambio de tiempo
- Número de toques

ESPACIOS REDUCIDOS

EJERCICIO Nº 4

DUELOS 5 CONTRA 5 SIN FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE

20 X 20

Nº PARTICIPANTES

10 JUGADORES

DESARROLLO. - Dispuestos dentro de una figura geométrica (cuadrado), la actividad inicia a la señal del entrenador y finaliza en el momento que uno de los dos equipos queda sin jugadores.

Con desplazamientos en toda la superficie del cuadrado el equipo poseedor tendrá que realizar cuatro toques para eliminar un rival a su elección de forma inmediata llamándolo por su nombre así hasta terminar con todos, pero si el balón es perdido las actividades se invierten, con la posibilidad de cumplir los cuatro toques y regresar al juego a su compañero eliminado, todo esto con las mismas condiciones de juego.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón y recuperación.

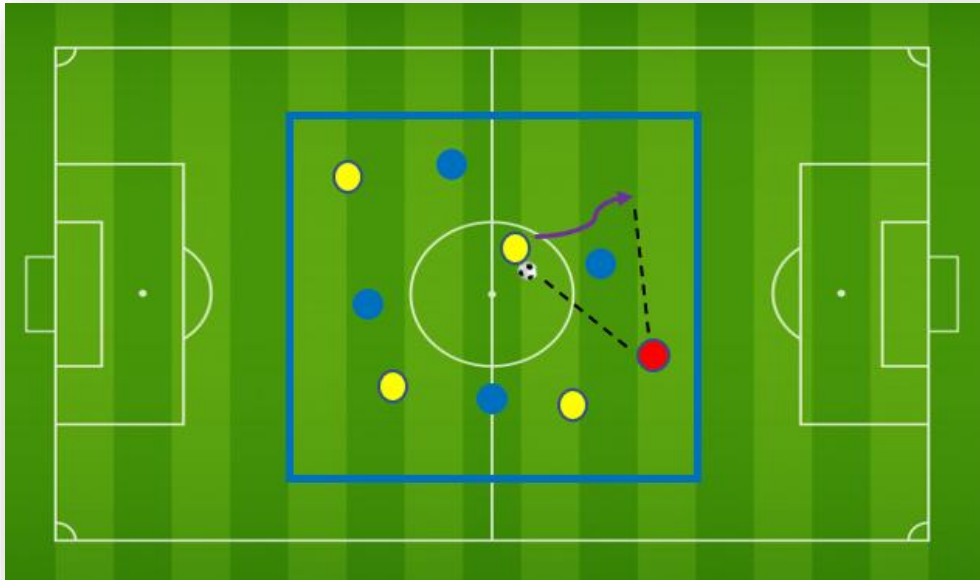
VARIANTES:

- Cambio de tiempo
- Número de toques

ESPACIOS REDUCIDOS

EJERCICIO Nº 5

DUELOS 4 CONTRA 4 + 1 SIN FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE **15 X 15**

Nº PARTICIPANTES **9 JUGADORES**

DESARROLLO. - Dispuestos dentro de una figura geométrica (cuadrado), la actividad inicia con balón al aire o a la señal del entrenador y finaliza en el momento que uno de los dos equipos logre realizar 4 paredes.

Con desplazamientos en toda la superficie del cuadrado el equipo poseedor tendrá que realizar una pared para anotar un gol, siempre en superioridad por contar con un comodín o apoyo en ofensiva; pero al perder la posesión los papeles se invierten, todo esto con las mismas condiciones de juego. (recuerde que una pared se la realiza con un solo toque)

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, el juego a un toque y aplicación de paredes.

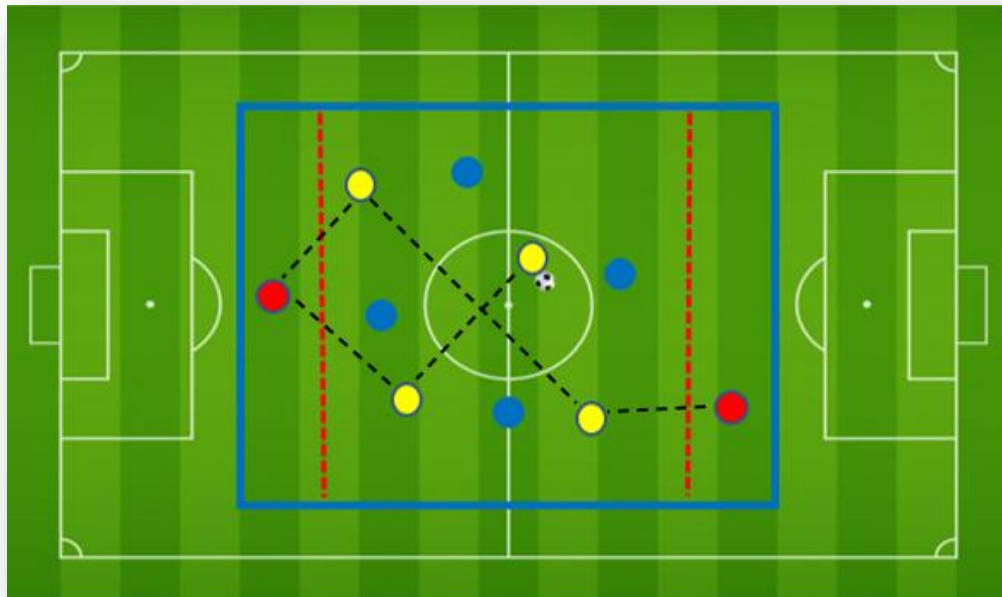
VARIANTES:

- Cambio de tiempo.
- Número de paredes.
- Número de toques.
- Número de comodines o apoyos.

ESPACIOS REDUCIDOS

EJERCICIO Nº 6

DUELOS 5 CONTRA 5 + 2 SIN FINALIZACIÓN

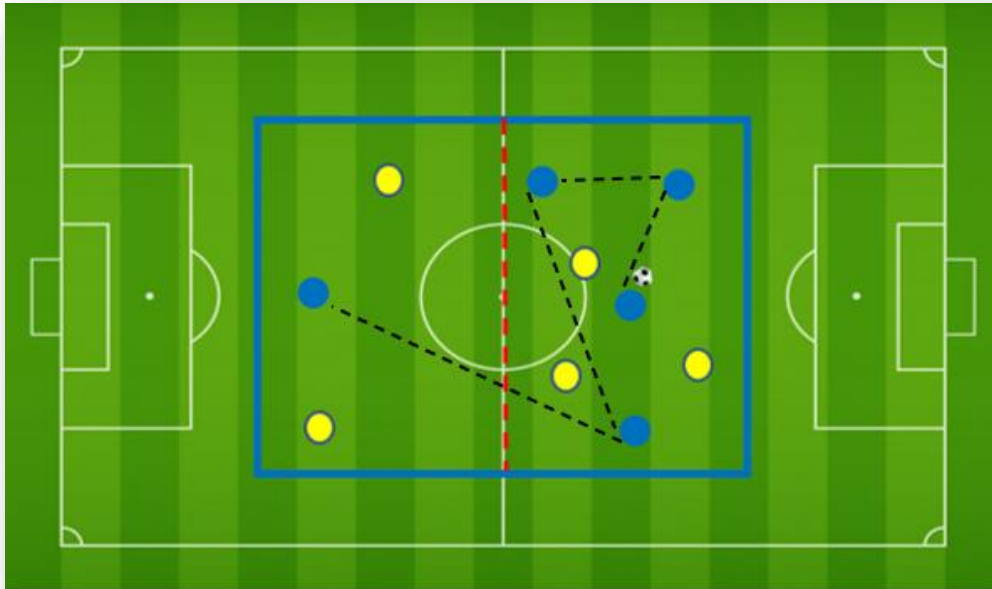


TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	25 X 25
Nº PARTICIPANTES	10 JUGADORES
<p>DESARROLLO. - Dispuestos dentro de una figura geométrica (cuadrado), dividiendo el campo en tres espacios, en sus extremos 5 metros y 15 metros en su parte central. Un comodín en cada extremo y un duelo 4 contra 4 en el centro, donde el equipo en posesión para contabilizarle un gol tiene que tocar el balón los dos comodines y así tratar de marcar 2 goles para finalizar momentáneamente el juego, en el caso de que el equipo contrario recupere el balón la actividad se la realizará con las mismas condiciones de juego.</p>	
<p>OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, el juego a un toque y aplicación de paredes.</p>	
<p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio de tiempo. • Número de toques. • Número de comodines o apoyos. • Cambio de comodines con los interiores. 	

ESPACIOS REDUCIDOS

EJERCICIO Nº 7

DUELOS 5 CONTRA 5 SIN FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	20 X 20
--------------------------------	----------------

Nº PARTICIPANTES	10 JUGADORES
-------------------------	---------------------

DESARROLLO. - Dispuestos dentro de una figura geométrica (cuadrado) dividida en dos espacios iguales, la actividad inicia a la señal del entrenador y finaliza parcialmente al cumplimiento de la tarea solicitada.

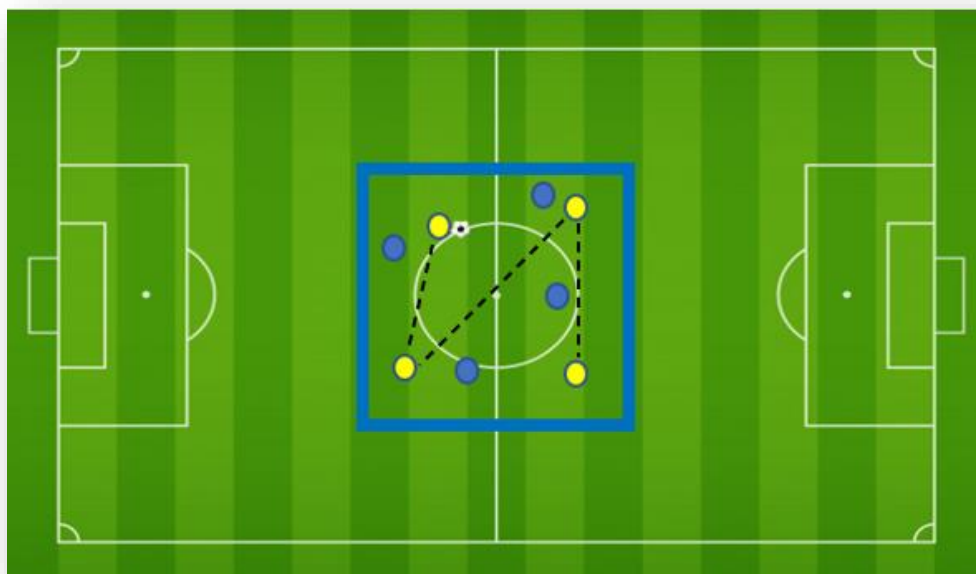
El equipo en posesión tiene que realizar cinco toques para poder cambiar de campo sin que el recuperador se haga del balón, así durante el tiempo establecido y si el poseedor pierde el balón las acciones se invierten, pero con las mismas condiciones de juego.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón y el pase entre líneas.

VARIANTES:

- Cambio de tiempo
- Número de toques
- Número de jugadores

ESPACIOS REDUCIDOS

EJERCICIO N° 8**DUELO 4 CONTRA 4 MANTENIMIENTO 10
TOQUES SIN FINALIZACIÓN****TAMAÑO DE LA SUPERFICIE** 15 X 15**N° PARTICIPANTES** 8 JUGADORES

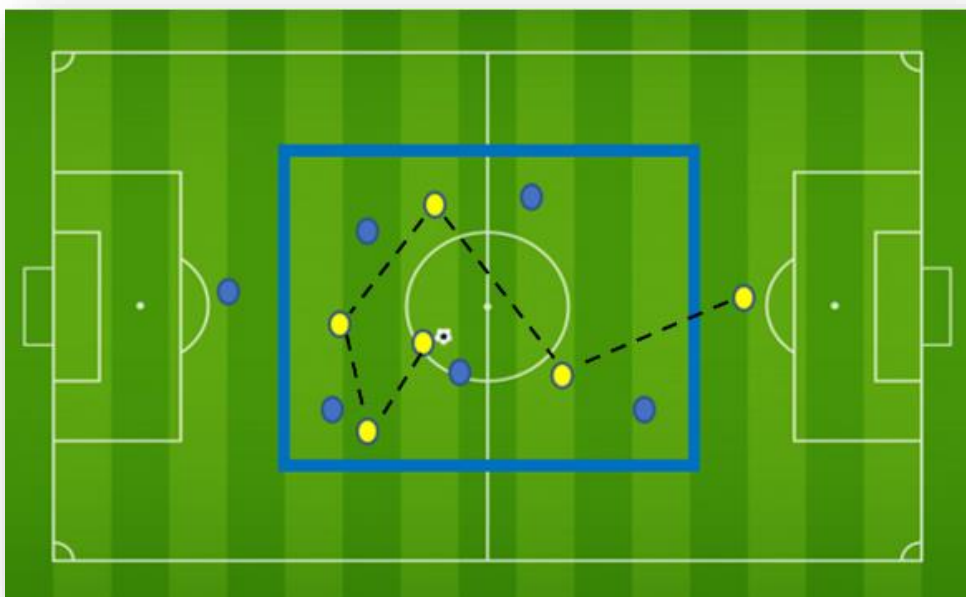
DESARROLLO. - Dispuestos dentro de una figura geométrica (cuadrado), el duelo inicia con balón al aire o donde designe el entrenador y finaliza en el momento que uno de los dos equipos realice 10 toques sin que el equipo contrario logre recuperar el balón, si el balón sale al reanudar el juego se le entregará al equipo contrario y reiniciar el juego.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón y las transiciones defensa- ataque o ataque – defensa.

VARIANTES:

- Limitar el número de toques.
- Alternancia de toques.
- Límite de tiempo.

ESPACIOS REDUCIDOS

EJERCICIO N° 9**DUELO 6 CONTRA 6 MANTENIMIENTO Y ENTREGA SIN FINALIZACIÓN****TAMAÑO DE LA SUPERFICIE** 25 X 25**N° PARTICIPANTES** 12 JUGADORES

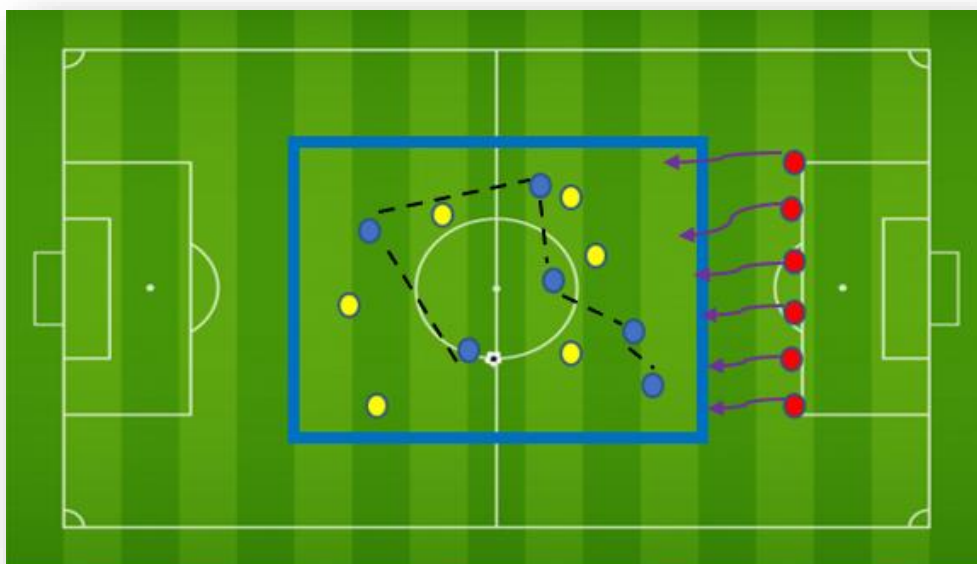
DESARROLLO. - Dispuestos dentro de una figura geométrica (cuadrado), el juego inicia con balón al aire o donde designe el entrenador y finaliza en el momento que uno de los dos equipos entregue el balón a su compañero que está fuera del campo contrario, si el equipo contrario recupera el balón los roles se cambian, el balón no puede jugarse a media altura ni de forma aérea.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón y las transiciones defensa- ataque o ataque – defensa.

VARIANTES:

- Limitar el número de toques.
- Alternancia de toques.
- Límite de tiempo.

ESPACIOS REDUCIDOS

EJERCICIO N° 10**DUELOS 6 CONTRA 6 MANTENIMIENTO
DUELOS SIN FINALIZACIÓN****TAMAÑO DE LA SUPERFICIE** 25 X 30**N° PARTICIPANTES** 18 JUGADORES

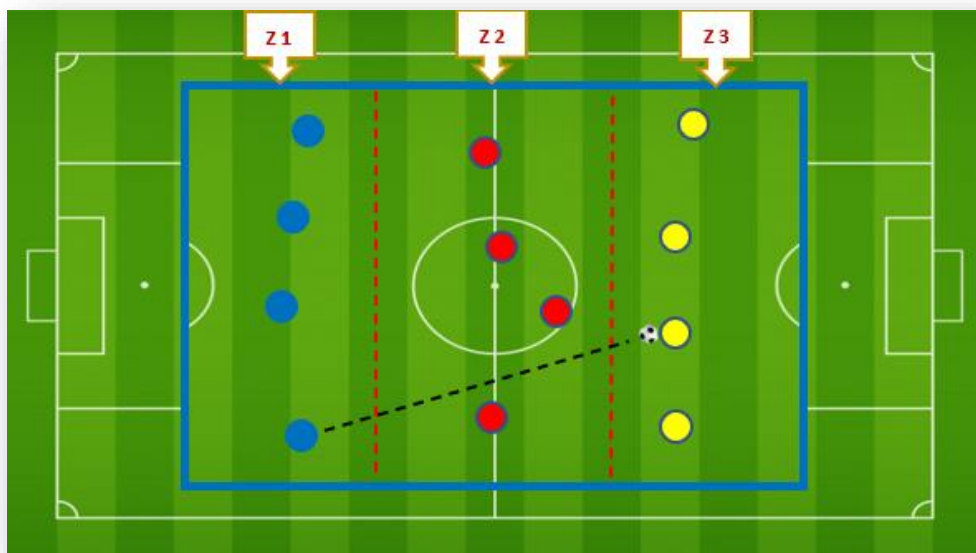
DESARROLLO. - Dispuestos dos equipos dentro de una figura geométrica (rectángulo) y otro equipo a la espera fuera, el juego inicia con balón al aire o donde designe el entrenador y finaliza en el momento que uno de los dos equipos realiza 10 toques sin que el equipo contrario tope el balón e inmediatamente se reanuda el duelo pero esta vez con el equipo que esta fuera e ingresa a tratar de recuperar el balón, si el balón es recuperado saldrá el equipo que lo perdió para mantener el mismo sistema de ejercicio.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón y las transiciones defensa- ataque o ataque – defensa.

VARIANTES:

- Limitar el número de toques.
- Limitar el tiempo.

ESPACIOS REDUCIDOS



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	35 X 35
--------------------------------	----------------

N° PARTICIPANTES	12 JUGADORES
-------------------------	---------------------

DESARROLLO. - Dispuestos tres equipos dentro de una figura geométrica (cuadrado) dividida en tres zonas.

Los duelos inician a la señal del entrenador desde la zona 1 o zona 3, donde disponga en un 4 X 4 donde el equipo que se encuentra en la zona 2 tiene que ordenar su línea defensiva cerrando opciones de pase de los rivales, si el balón es interceptado los roles cambien de forma inmediata.

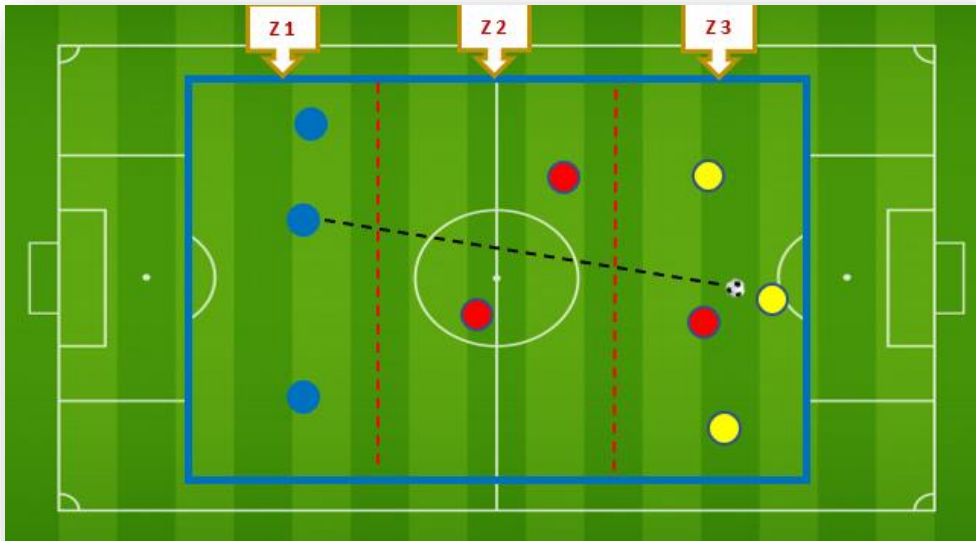
OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transiciones defensa-ataque, ataque defensa, crear y evitar líneas de pase.

VARIANTES:

- Número de toques en cada zona antes de pasar el balón.
- Limitar el tiempo para pasar.
- Número de participantes.

EJERCICIO N° 12

DUELOS 3 CONTRA 3 SIN FINALIZACIÓN

**TAMAÑO DE LA SUPERFICIE****30 X 30****N° PARTICIPANTES****9 JUGADORES**

DESARROLLO. - Dispuestos tres equipos de tres jugadores dentro de una figura geométrica (cuadrado) dividida en tres zonas.

Los duelos inician a la señal del entrenador desde la zona 1 o zona 3, donde disponga en un 3 X 1 donde el equipo que se encuentra en la zona 2 tiene que ordenarse de forma escalonada con un jugador apretando en la zona que se encuentra el balón y los otros dos en la zona 2, evitando la línea de pase, el equipo en posesión debe realizar de manera obligatoria 4 pases antes de cambiar el balón, pero si el implemento es interceptado los roles cambian de forma inmediata.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transiciones defensa-ataque, ataque defensa, duelos permanentes, presión inmediata.

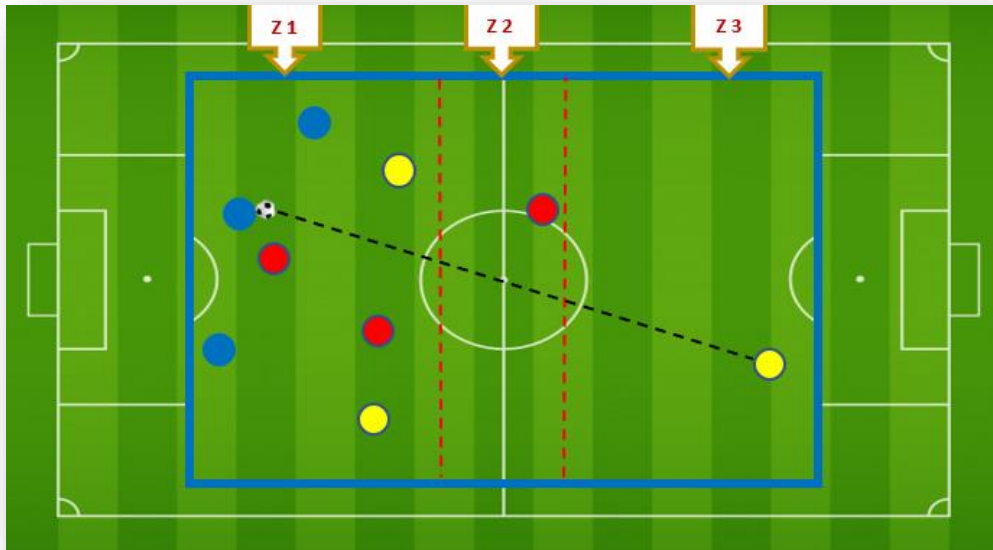
VARIANTES:

- Número de toques en cada zona antes de pasar el balón.
- Limitar el tiempo para pasar.
- Número de participantes.
- Número de jugadores que presionan.

ESPACIOS REDUCIDOS

EJERCICIO N° 13

DUELOS 5 CONTRA 2 SIN FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	35 X 35
--------------------------------	----------------

Nº PARTICIPANTES	9 JUGADORES
-------------------------	--------------------

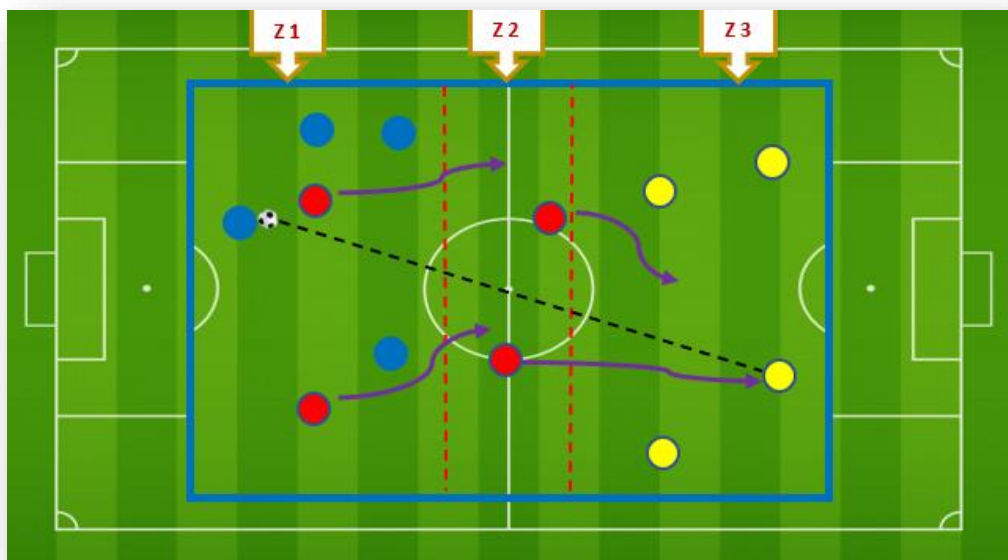
DESARROLLO. - Dispuestos tres equipos de tres jugadores dentro de una figura geométrica (cuadrado) dividida en tres zonas.
 Los duelos inician a la señal del entrenador desde la zona 1 o zona 3, donde disponga en un 5 X 2 donde el equipo que se encuentra en la zona 2 tiene que ordenarse de forma escalonada con dos jugador apretando en la zona que se encuentra el balón y el otro dos en la zona 2 evitando la línea de pase mientras que un jugador ofensivo espera el pase en la zona contraria, el equipo en posesión debe realizar de manera obligatoria 4 pases antes de cambiar el balón, pero si el implemento es interceptado los roles cambian de forma inmediata con el equipo que perdió el balón.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transiciones defensa-ataque, ataque defensa, duelos permanentes, presión inmediata.

- VARIANTES:**
- Número de toques en cada zona antes de pasar el balón.
 - Limitar el tiempo para pasar.
 - Número de participantes.
 - Número de jugadores que presionan.

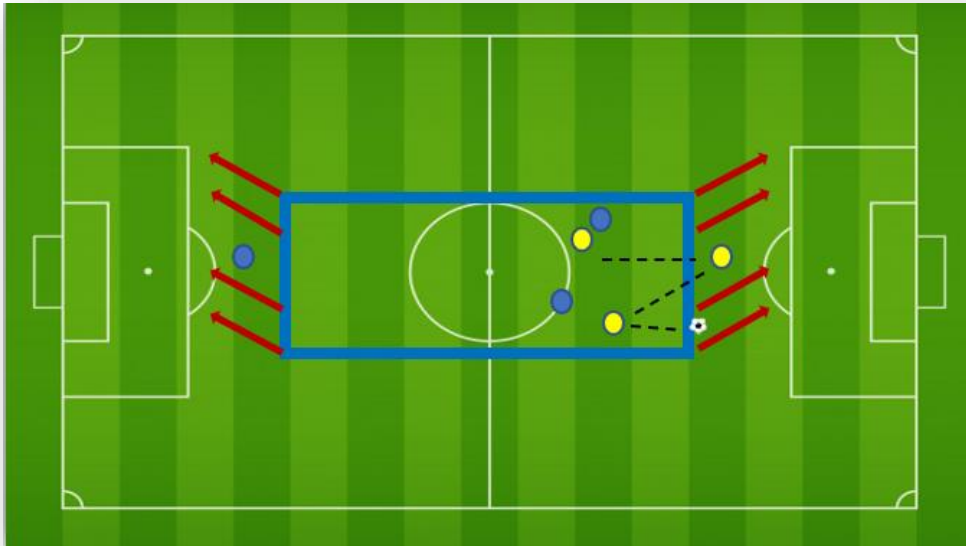
ESPACIOS REDUCIDOS

EJERCICIO Nº 14	DUELOS 5 CONTRA 2 SIN FINALIZACIÓN
------------------------	---



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	40 X 30
Nº PARTICIPANTES	12 JUGADORES
<p>DESARROLLO. - Dispuestos tres equipos de cuatro jugadores dentro de una figura geométrica (rectángulo) dividida en tres zonas.</p> <p>Los duelos inician a la señal del entrenador desde la zona 1 o zona 3, donde disponga en un 4 X 2 donde el equipo que se encuentra en la zona 2 tiene que ordenarse de forma escalonada con dos jugador apretando en la zona que se encuentra el balón y dos en la zona 2 evitando la línea de pase mientras que los miembros del otro equipo ofensivo espera el pase en la zona contraria y cuando esto sucede los jugadores de la zona 2 pasan a la marcación y sus dos compañeros a la zona , el equipo en posesión debe realizar de manera obligatoria 4 pases antes de cambiar el balón, pero si el implemento es interceptado los roles cambian de forma inmediata con el equipo que perdió el balón y desde la zona contraria.</p>	
<p>OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transiciones defensa-ataque, ataque defensa, duelos permanentes, presión inmediata, pases entre líneas.</p>	
<p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número de toques en cada zona antes de pasar el balón. • Limitar el tiempo para pasar. • Número de participantes. • Número de jugadores que presionan. 	

ESPACIOS REDUCIDOS	
EJERCICIO Nº 15	DUELOS 2 CONTRA 2 MÁS DOS EXTERIORES CON FINALIZACIÓN

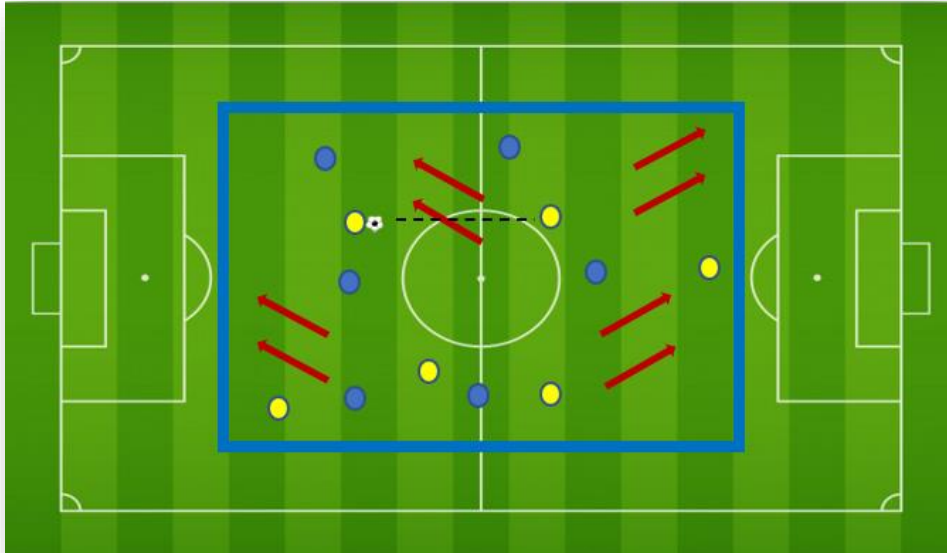


TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	8 X 20
Nº PARTICIPANTES	6 JUGADORES
<p>DESARROLLO. - Dispuestos cuatro jugadores dentro de una figura geométrica (rectángulo) y dos jugadores más, ubicados a los extremos en medio de dos arcos colocados en las esquinas de la figura en cada extremo, el juego inicia con balón al aire o donde designe el entrenador y finaliza al marcar cuatro goles.</p> <p>Duelo dos contra dos y para marcar el gol tiene que recibir una pared del compañero que se encuentra junto a los arcos, la pared puede realizarla con cualquiera de los compañeros que se encuentran dentro.</p>	
<p>OBJETIVO. – Mejorar la protección y posesión del balón y movilidad.</p>	
<p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número de toques antes del gol. • Limitar el tiempo. 	

ESPACIOS REDUCIDOS

EJERCICIO Nº 16

DUELOS 6 CONTRA 6 CON FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE

35 X 35

Nº PARTICIPANTES

12 JUGADORES

DESARROLLO. - Dispuestos dos equipos dentro de una figura geométrica (cuadrado) con cuatro arcos señalados con estacas y estos ubicados dentro del cuadrado, el juego inicia con balón al aire o donde designe el entrenador y finaliza al marcar cuatro goles.

Los dos equipos se enfrentan por la posesión del balón y tratando de marcar cuatro goles para finalizar el juego, los goles serán válidos cuando exista un pase al otro extremo del arco directo a un compañero y enseguida proseguir con el juego para seguir marcando.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón y la creación de espacios.

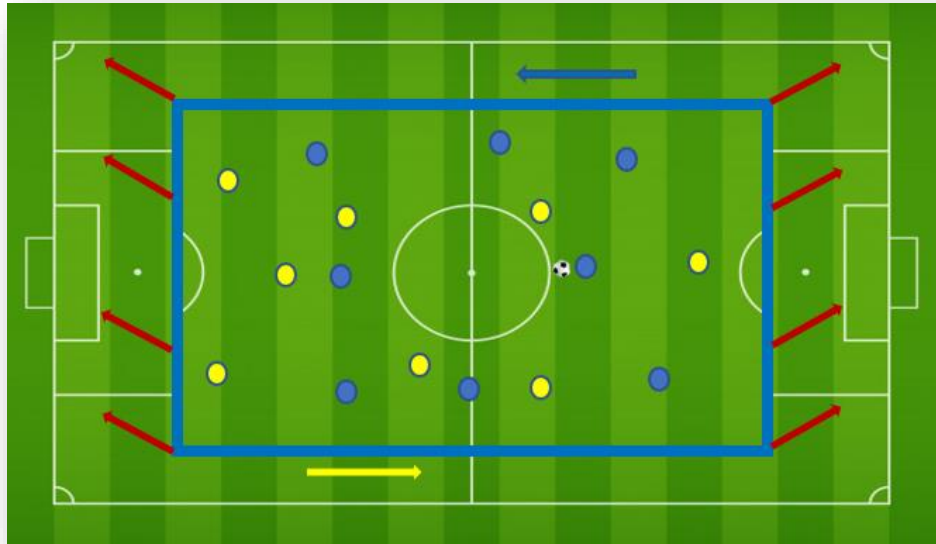
VARIANTES:

- Número de toques antes del gol.
- Limitar el tiempo.
- Cambiar la posesión después de marcar el gol.

ESPACIOS REDUCIDOS

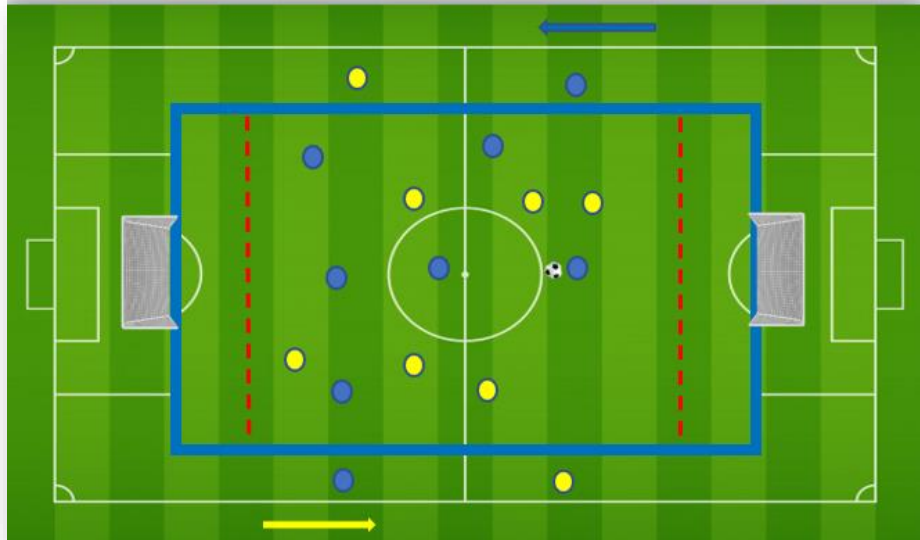
EJERCICIO Nº 17

DUELOS 8 CONTRA 8 CON
FINALIZACIÓN



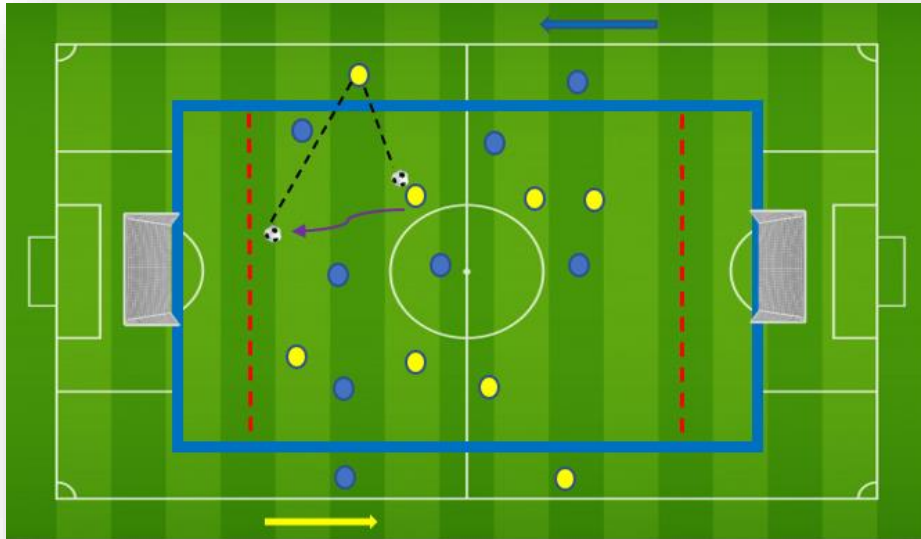
TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	40 X 40
Nº PARTICIPANTES	16 JUGADORES
<p>DESARROLLO. - Dispuestos dos equipos dentro de una figura geométrica (cuadrado) con cuatro arcos señalados con estacas y estos ubicados en las esquinas del cuadrado, el juego inicia con balón al aire o donde designe el entrenador y finaliza al marcar cuatro goles. Los dos equipos se enfrentan por la posesión del balón y tratando de marcar cuatro goles para finalizar el juego, los goles serán válidos después de que el equipo en posesión realice 8 toques seguidos sin que el recuperador toque el balón, una vez que se marque el gol, el equipo quien reinicia el juego es el equipo que recibió el gol.</p>	
<p>OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón y la creación de espacios.</p>	
<p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número de toques antes del gol. • Limitar el tiempo. • Tamaño de los arcos. • Arcos custodiados con porteros. 	

ESPACIOS REDUCIDOS	
EJERCICIO Nº 18	DUELOS 6 CONTRA 6 + 2 CON FINALIZACIÓN



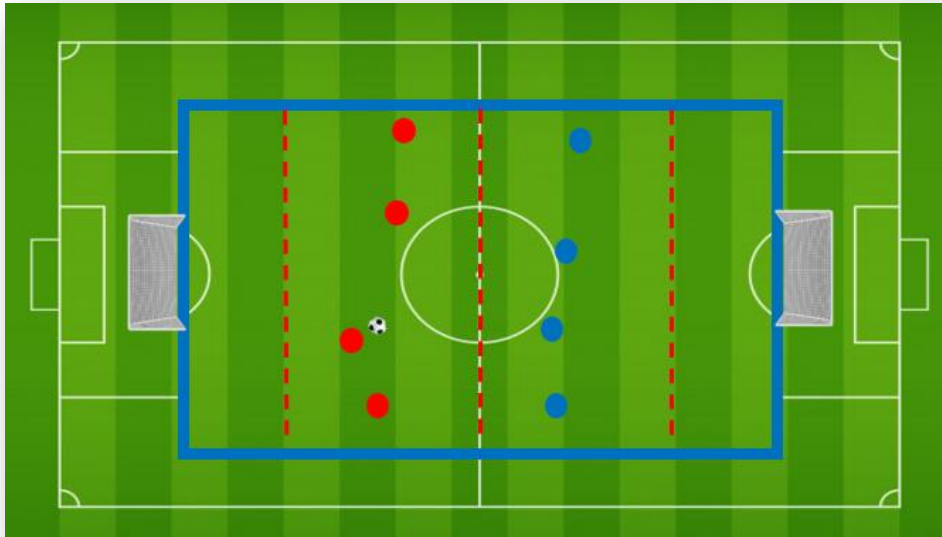
TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	40 X 40
Nº PARTICIPANTES	16 JUGADORES
<p>DESARROLLO. - Dispuestos dos equipos dentro de una figura geométrica (cuadrado) con dos arcos y estos ubicados a los extremos del cuadrado, el juego inicia con balón al aire o donde designe el entrenador y finaliza al marcar cuatro goles.</p> <p>Los dos equipos se enfrentan por la posesión del balón y tratando de marcar los cuatro goles para finalizar el juego, los goles serán válidos después de que el equipo en posesión consiga que los dos jugadores externos toquen el balón y proceder a marcar, pero sin que el adversario toque el balón. (Los goles se realizarán siempre fuera de la zona señalada)</p>	
<p>OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón y la creación de espacios.</p>	
<p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número de toques antes del gol. • Finalizar con uno o más goles. • Limitar el tiempo. • Tamaño de los arcos. • Arcos custodiados con porteros. 	

ESPACIOS REDUCIDOS	
EJERCICIO Nº 19	DUELOS 6 CONTRA 6 + 2 CON FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	40 X 40
Nº PARTICIPANTES	16 JUGADORES
<p>DESARROLLO. - Dispuestos dos equipos dentro de una figura geométrica (cuadrado) con dos arcos y estos ubicados a los extremos del cuadrado, el juego inicia con balón al aire o donde designe el entrenador y finaliza al marcar cuatro goles.</p> <p>Los dos equipos se enfrentan por la posesión del balón y tratando de marcar los cuatro goles para finalizar el juego, los goles serán válidos después que exista una pared con los exteriores antes de marcar el gol, pero sin que el adversario toque el balón. (Los goles se realizarán siempre fuera de la zona señalada)</p>	
<p>OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón y la creación de espacios.</p>	
<p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número de toques antes del gol. • Finalizar con uno o más goles. • Limitar el tiempo. • Tamaño de los arcos. • Arcos custodiados con porteros. 	

ESPACIOS REDUCIDOS					
EJERCICIO Nº 20	DUELOS	4	CONTRA	4	CON
	FINALIZACIÓN				

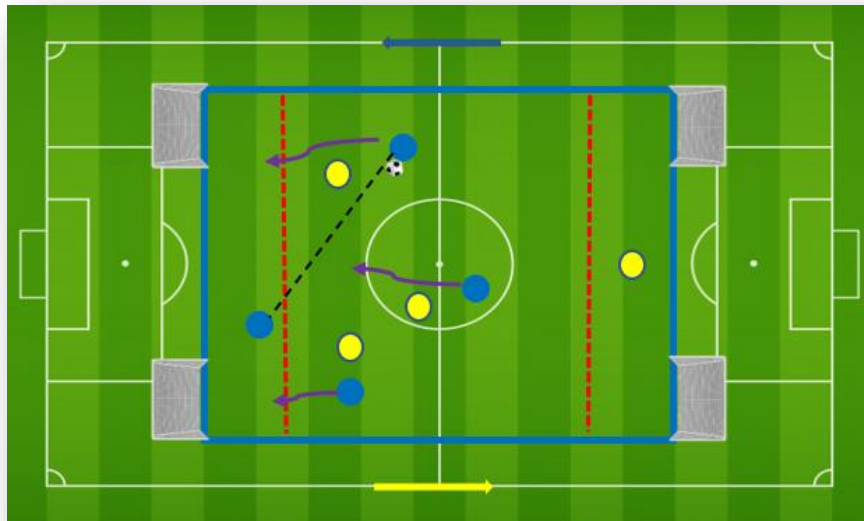


TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	40 X 40
Nº PARTICIPANTES	12 JUGADORES
<p>DESARROLLO. - Dispuestos tres equipos dentro de una figura geométrica (cuadrado) con dos arcos y marcada la cancha en sus extremos como inicio para al equipo que tiene que recuperar el balón.</p> <p>En el duelo dos equipos se enfrentan, uno por mantener la posesión y marcar el gol y el otro por recuperar e iniciar con la transición defensa-ataque de manera inmediata y dirigirse a enfrentar al equipo que se encuentra en la zona contraria. (En la gráfica inicia marcando el equipo de color amarillo y atacando equipo de color rojo; en el momento que el equipo amarillo recupera la posesión del balón realiza la transición defensa – ataque y se dirige a enfrentar al equipo de color azul manteniendo y repitiendo el mismo sistema del ejercicio.</p>	
<p>OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón y transiciones inmediata ataque - defensa.</p>	
<p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número de toques. • Continuar atacando después de anotar. • Limitar el tiempo. • Tamaño de los arcos. • Arcos custodiados con porteros. 	

ESPACIOS REDUCIDOS

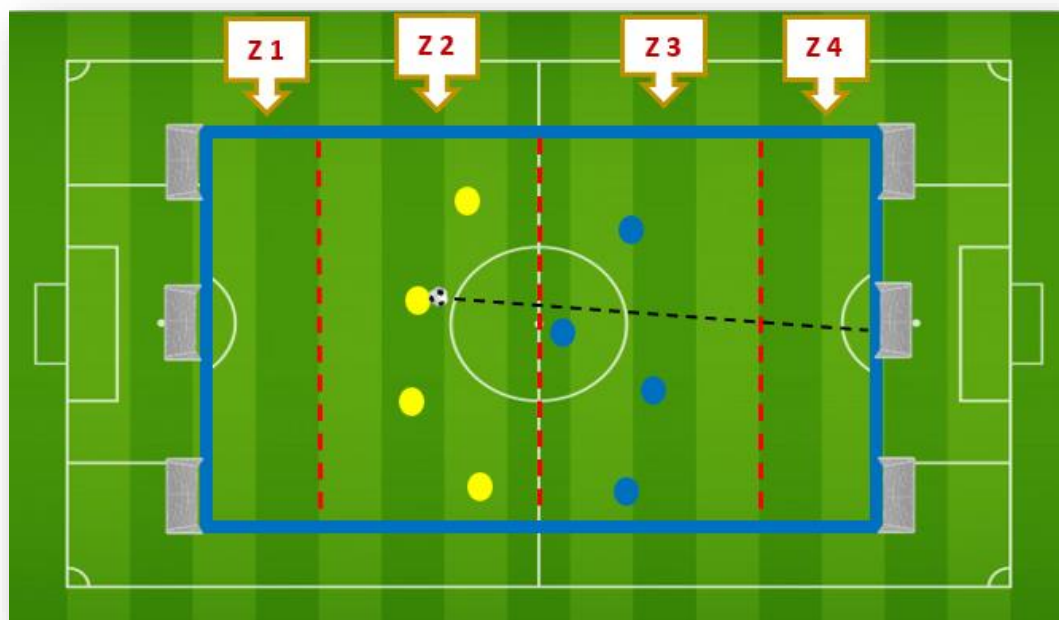
EJERCICIO Nº 21

DUELOS 3 CONTRA 3 + 1 CON FINALIZACIÓN



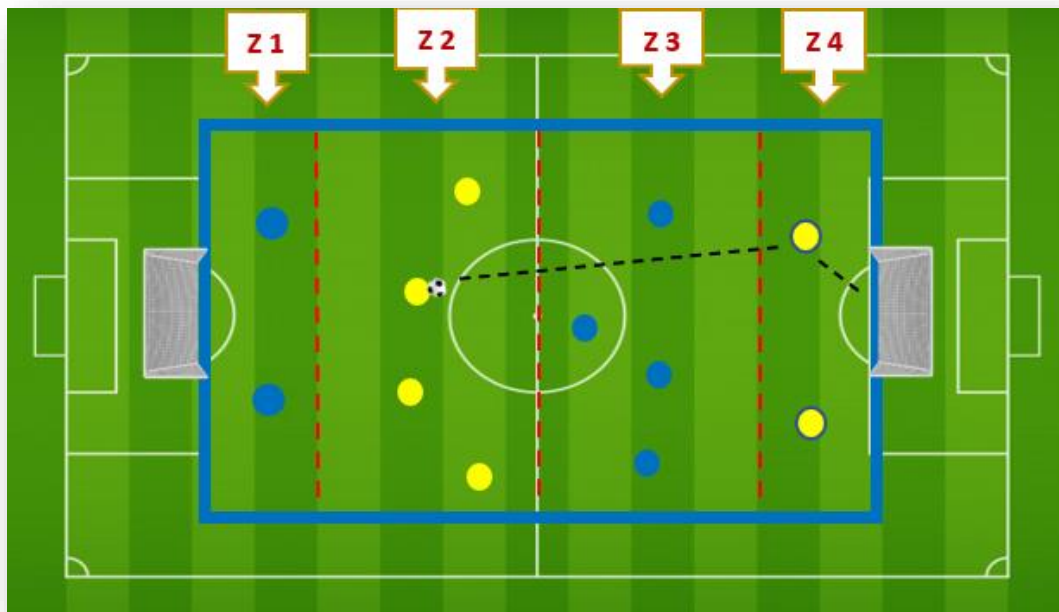
TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	25 X 25
Nº PARTICIPANTES	8 JUGADORES
<p>DESARROLLO. - Dispuestos dentro de una figura geométrica (cuadrado), dividiendo el campo en tres espacios, en sus extremos 5 metros y 15 metros en su parte central, ubicados cuatro arcos distribuidos en sus esquinas.</p> <p>Un comodín de cada equipo en las zonas de 5 metros, un duelo 3 contra 3 en el centro, donde el equipo en posesión procura pasar el balón a su comodín para después de una pared con sus compañeros marcar un gol, si el balón es recuperado las acciones se invierten con las mismas condiciones de juego, para finalizar la actividad uno de los dos equipos tendrá que marcar 4 goles.</p>	
<p>OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transiciones, líneas de pase.</p>	
<p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Límite de tiempo. • Número de toques. • Número de comodines o apoyos. • Tamaño de los arcos. • Porteros en los arcos. 	

ESPACIOS REDUCIDOS					
EJERCICIO Nº 22	DUELOS	4	CONTRA	4	CON
FINALIZACIÓN					



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	40 X 40
Nº PARTICIPANTES	8 JUGADORES
<p>DESARROLLO. - Dispuestos dos equipos dentro de una figura geométrica (cuadrado), con tres arcos en cada campo y marcada la cancha en 4 zonas divididos los jugadores de la siguiente manera, 4 en la zona 2 y 4 en la zona 3.</p> <p>En el duelo dos equipos se enfrentan, uno por crear líneas de pases y crear espacios de juego y marcar el gol en cualquiera de los tres arcos mientras el otro equipo tratará de evitarlo y recuperar el balón e invertir las acciones repitiendo el mismo sistema del ejercicio, esto se lo realizará sin invadir la zona del rival, la actividad terminará cuando uno de los dos equipos anote primero 4 goles. (En el momento que un equipo defienda observar y corregir la correcta basculación y ruptura de líneas)</p>	
<p>OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transiciones, creación de espacios y basculaciones.</p>	
<p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número de toques. • Limitar el tiempo. • Arcos custodiados con porteros. • Cantidad de arcos. 	

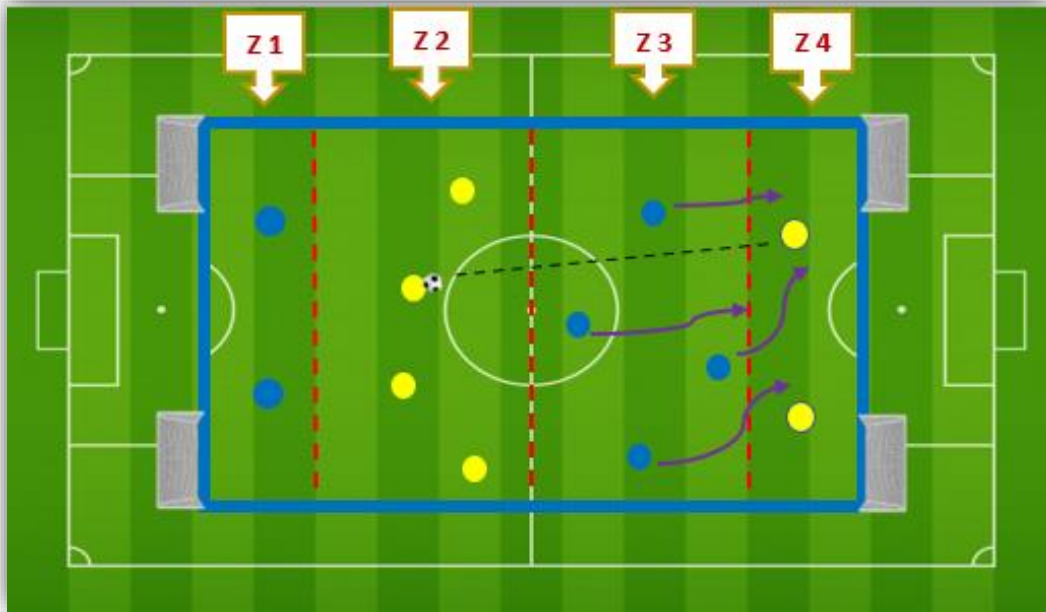
ESPACIOS REDUCIDOS					
EJERCICIO Nº 23	DUELOS	6	CONTRA	6	CON
	FINALIZACIÓN				



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	40 X 40
Nº PARTICIPANTES	12 JUGADORES
<p>DESARROLLO. - Dispuestos dos equipos dentro de una figura geométrica (cuadrado), con dos arcos y marcada la cancha en 4 zonas divididos los jugadores de la siguiente manera, 2 en la zona 1, 4 en la zona 2, 4 en la zona 3 y 2 en la zona 4.</p> <p>En el duelo dos equipos se enfrentan, uno por crear líneas de pases y crear espacios de juego y marcar el gol mientras el otro equipo tratará de evitarlo y recuperar el balón e invertir las acciones repitiendo el mismo sistema del ejercicio, esto se lo realizará sin invadir la zona que le corresponde, la actividad terminará cuando uno de los dos equipos anote primero 4 goles.</p>	
<p>OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transiciones y creación de espacios.</p>	
<p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número de toques. • Limitar el tiempo. • Arcos custodiados con porteros. 	

ESPACIOS REDUCIDOS

EJERCICIO Nº 24	DUELOS 6 CONTRA 6 CON FINALIZACIÓN
------------------------	---



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE 40 X 40

Nº PARTICIPANTES 12 JUGADORES

DESARROLLO. - Dispuestos dos equipos dentro de una figura geométrica (cuadrado), con 4 arcos, 2 en cada campo y marcada la cancha en 4 zonas divididos los jugadores de la siguiente manera, 2 en la zona 1, 4 en la zona 2, 4 en la zona 3 y 2 en la zona 4. En el duelo dos equipos se enfrentan, uno por crear líneas de pases y crear espacios de juego y marcar el gol, mientras el otro equipo tratará de evitarlo y recuperar del balón, pero si el balón pasa a la zona 1 o 4 los 4 jugadores del equipo rival tienen que inmediatamente realizar una transición de zona para evitar el gol así se repetirá las acciones con el mismo sistema del ejercicio, la actividad terminará cuando uno de los dos equipos anote primero 4 goles.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transiciones de zona, presión en la marca y creación de espacios.

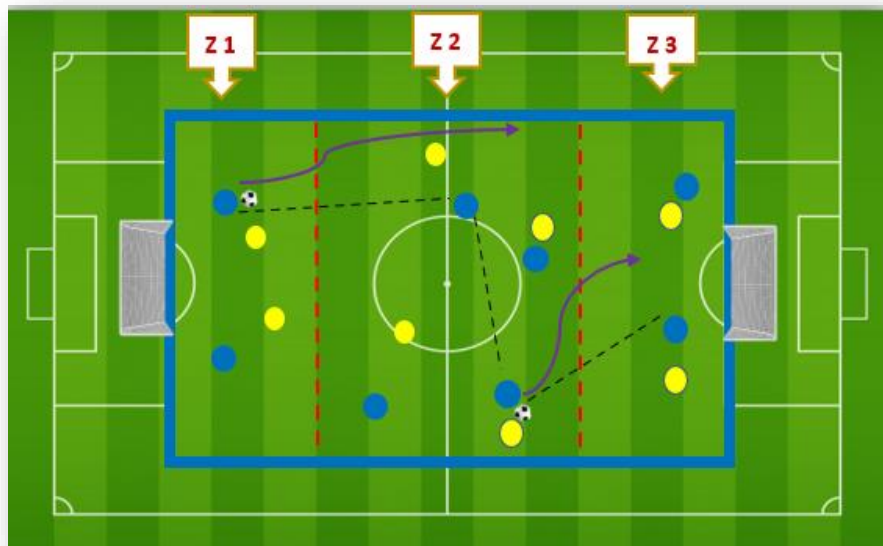
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Arcos custodiados con porteros.
- Cantidad de arcos.
- Tamaño de arcos.

ESPACIOS REDUCIDOS

EJERCICIO Nº 25

DUELOS 4 CONTRA 4 – 3 CONTRA 2 CON FINALIZACIÓN

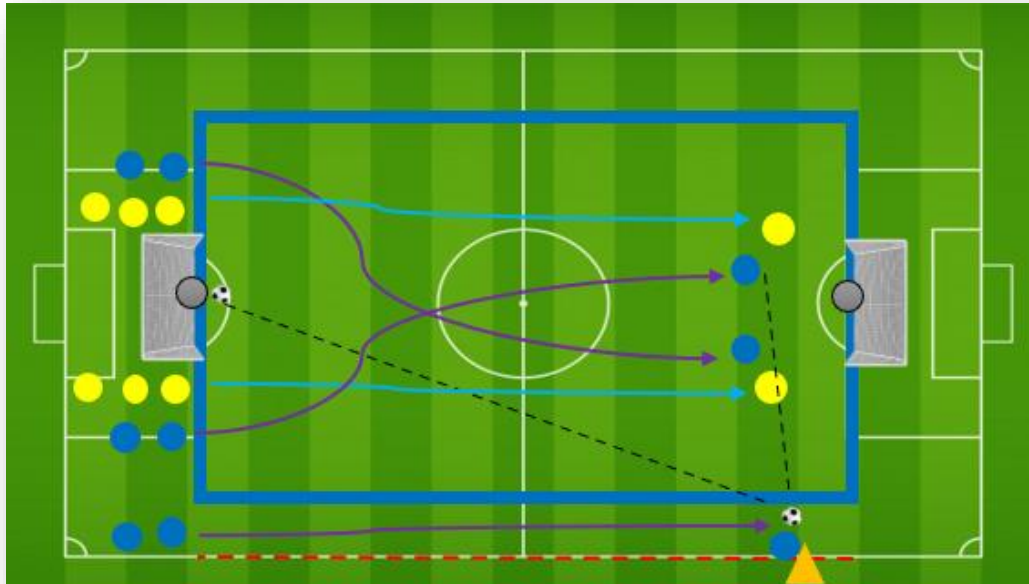


TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	40 X 50
Nº PARTICIPANTES	12 JUGADORES
<p>DESARROLLO. - Dispuestos dos equipos dentro de una figura geométrica (rectángulo), con 2 arcos, 1 en cada campo y marcada la cancha en 3 zonas divididas los jugadores de la siguiente manera, 4 en la zona 1, 8 en la zona 2, 4 en la zona 3.</p> <p>Los duelos inician en la zona 1, 2 contra 2 se enfrentan y al pasar el balón a la zona 2 también pasa el jugador para hacer superioridad, jugando en la zona 2, 5 contra 4 de la misma forma el que pasa el balón a la zona 3 también pase el jugador, haciendo nuevamente superioridad de 3 contra 2 y buscar la posibilidad de anotar en portería si en el juego el balón es recuperado por los defensores se cambia las funciones, la actividad terminará cuando uno de los dos equipos anote primero 4 goles. (recuerde que solo pasa a la siguiente zona el jugador que realiza el pase).</p>	
<p>OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transiciones de zona y transiciones tácticas, ocupación de espacios en superioridad.</p>	
<p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número de toques. • Limitar el tiempo. • Arcos custodiados con porteros. • Cantidad de arcos. • Tamaño de arcos. 	

ESPACIOS REDUCIDOS

EJERCICIO Nº 26

DUELOS 3 CONTRA 2 + PORTEROS CON FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE 35 X 35

Nº PARTICIPANTES 7 JUGADORES

DESARROLLO. - Dispuestos dos equipos dentro de una figura geométrica (cuadrado), con 2 arcos, 1 en cada campo, en su inicio ubicados a los costados de un arco.

Los duelos inician en el momento que el portero realiza un saque con su mano hacia el cono y el jugador que va por el costado llega a realizar un centro si acomodar el balón, una vez que la jugada termina con finalización el portero inmediatamente realiza un pase con la mano al equipo en superioridad para que en posesión trate de marcar el gol en el arco contrario y los defensores en inferioridad antes de que exista el gol, así lo repetimos con todo el grupo y a cada repetición y variando las posiciones.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transiciones de zona y transiciones tácticas, ocupación de espacios en superioridad.

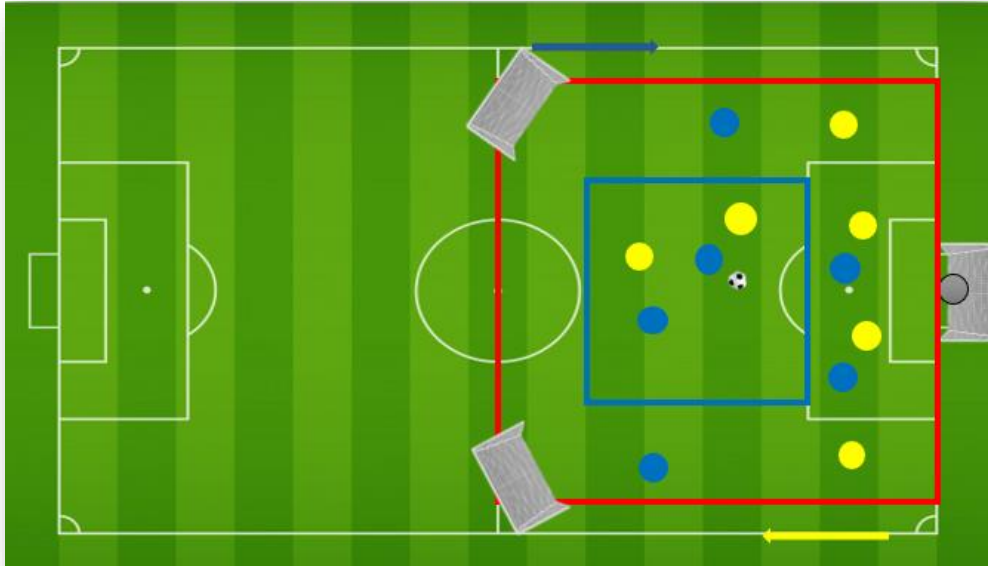
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Arcos custodiados con porteros.
- Cantidad de arcos.
- Tamaño de arcos.

ESPACIOS REDUCIDOS

EJERCICIO Nº 27

DUELOS 6 CONTRA 6 + PORTERO CON FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	40 X 40 – 15 X 15
--------------------------------	--------------------------

Nº PARTICIPANTES	12 JUGADORES
-------------------------	---------------------

DESARROLLO. - Dispuestos dos equipos dentro de una figura geométrica (cuadrado), con 3 arcos, 2 pequeños y 1 reglamentario, utilizan 2 cuadros un pequeño interior y un grande exterior.

Los duelos inician en el cuadro pequeño donde los 4 jugadores no pueden salir, apoyados por dos extremos y dos delanteros, mientras que los recuperadores se encuentran con 4 defensores en el fondo, manteniendo los dos defensores externos duelos 1 contra 1 permanentes con sus atacantes evitando que marque el gol y tratando de recuperar la posesión del balón para realizar una transición rápida y marcar en cualquiera de los arcos pequeños, la actividad termina cuando uno de los dos equipo marca 4 goles.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transiciones defensa-ataque, ataque defensa, duelos permanentes, posición específica de los jugadores.

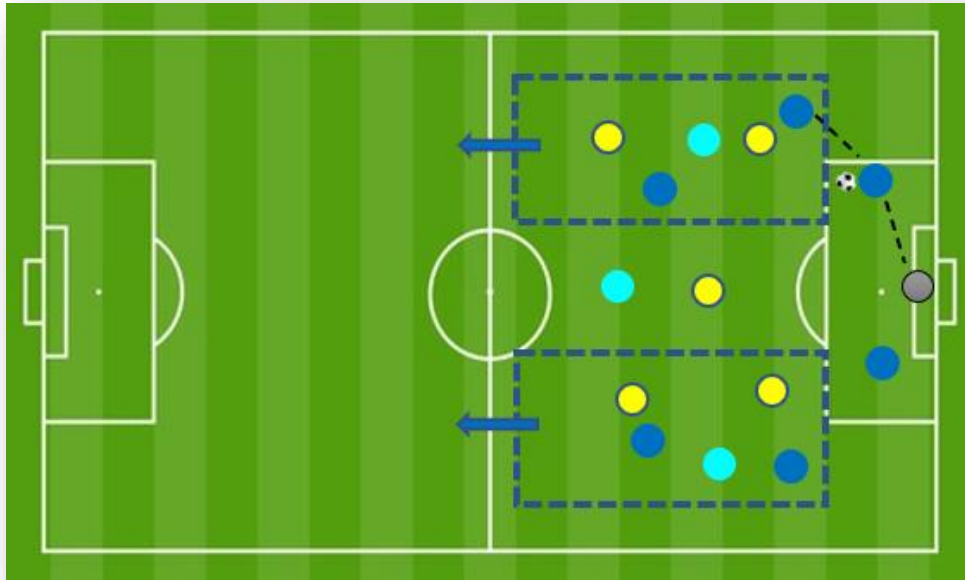
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Cantidad de arcos.
- Tamaño de arcos.

ESPACIOS REDUCIDOS

EJERCICIO Nº 28

DUELOS 6 CONTRA 6 + 3 CON FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE 15 X 25

Nº PARTICIPANTES 12 JUGADORES

DESARROLLO. - Dispuestos dos equipos dentro de dos figuras geométricas (rectángulos) y fuera de él, con 1 arco.

Los duelos inician con el saque del portero a cual quiera de los jugadores centrales sea de izquierda o derecha y estos pasan el balón y el juego a los compañeros que se encuentran en uno de los rectángulos iniciando un duelo 2 x 2 + 1 tratando de salir con el balón en su poder por el extremo contrario del rectángulo, pero si el balón es recuperado por el equipo rival, estos en superioridad atacarán saliendo uno de cada rectángulo y el jugador libre que se encuentra en el centro tratando de marcar el gol, la actividad termina después del tiempo estipulado.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transiciones defensa-ataque, ataque defensa, duelos permanentes, posición específica de los jugadores.

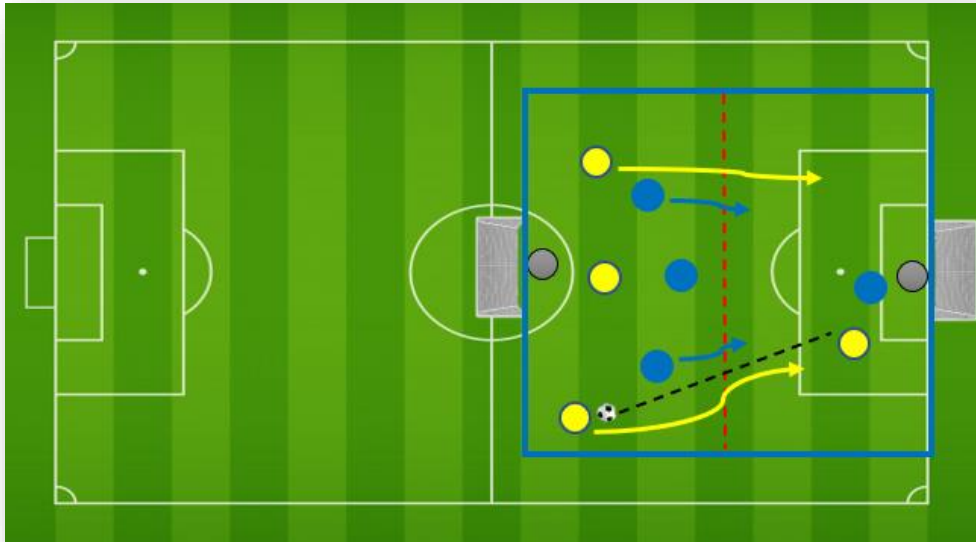
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Tamaño de arcos.

ESPACIOS REDUCIDOS

EJERCICIO Nº 29

DUELOS 3 CONTRA 3 + 2 PORTEROS CON FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	35 X 35
--------------------------------	----------------

Nº PARTICIPANTES	10 JUGADORES
-------------------------	---------------------

DESARROLLO. - Dispuestos dos equipos dentro de una figura geométricas (cuadrado) con dos arcos y dividido en dos espacios iguales.

Los duelos inician a la señal del entrenador desde el sito que el disponga en un duelo de 3 x 3 + portero, si el equipo atacante convierte el gol nuevamente se repite la acción pero si el equipo defensor recupera el balón y antes de 5 toques realiza un pase vertical al compañero que se encuentra en un duelo momentáneo de 1x1, inmediatamente los extremos salen apoyarlo y marcar superioridad, de la misma manera el equipo contrario repliega sus dos laterales para ayudar a defender antes de que los atacantes marque el gol, la actividad termina después del tiempo estipulado.

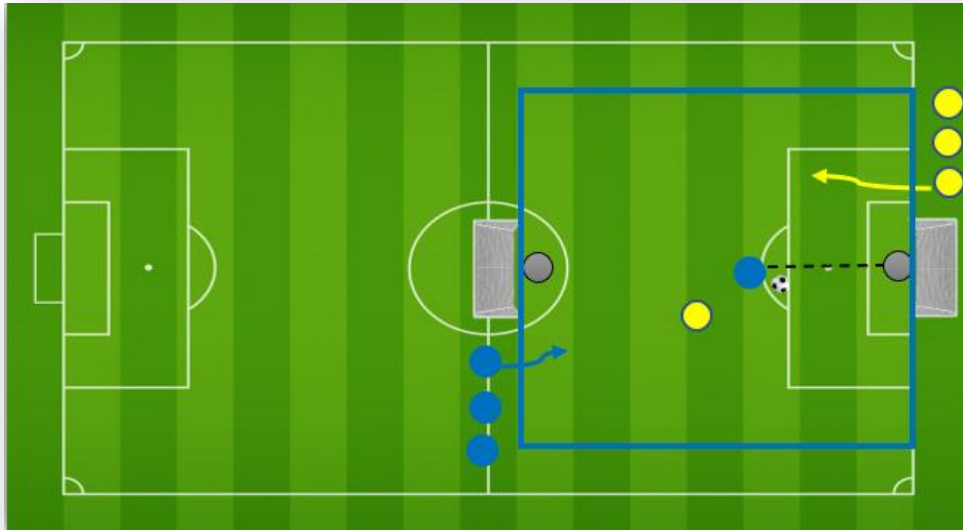
OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transiciones defensa-ataque, ataque defensa, duelos permanentes, posición específica de los jugadores.

VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Tamaño de arcos.
- Cantidad de arcos.

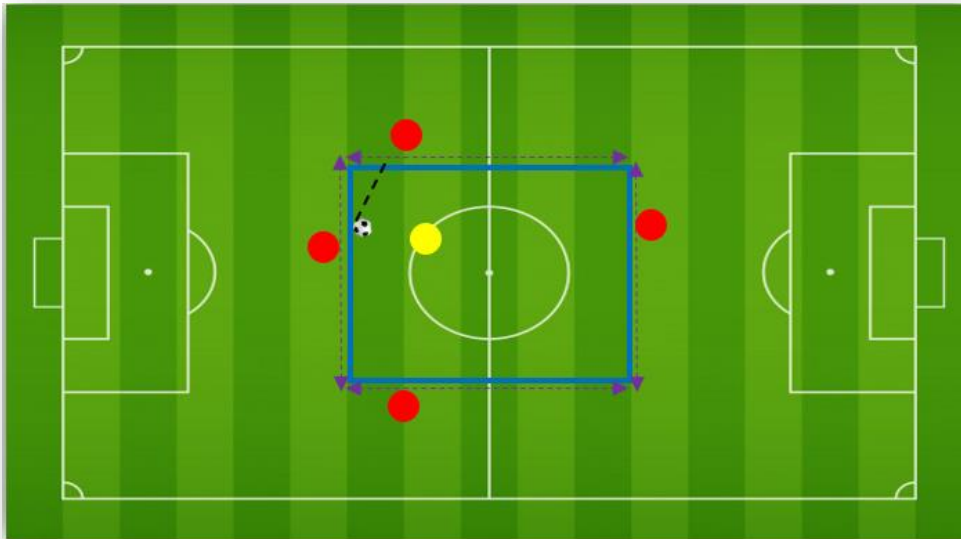
ESPACIOS REDUCIDOS

EJERCICIO Nº 30	DUELOS 4 CONTRA 4 + 2 PORTEROS CON FINALIZACIÓN
------------------------	--



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	35 X 35
Nº PARTICIPANTES	10 JUGADORES
<p>DESARROLLO. - Dispuestos dos equipos dentro de una figura geométricas (cuadrado) con dos arcos.</p> <p>Los duelos inician a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga en un duelo de 1 X 1 + portero y que a cada tiro al arco o gol el equipo defensor realiza una transición rápida defensa-ataque sumándose un compañero que se encuentra fuera haciendo superioridad de 2 X 1 + portero así sucesivamente hasta que los 8 jugadores se encuentren en un duelo de 4 X 4 + portero, la actividad termina después que uno de los dos equipos marque 3 goles en el momento que se encuentran jugando 4 X 4.</p>	
<p>OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transiciones defensa-ataque, ataque defensa, duelos permanentes.</p>	
<p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número de toques. • Limitar el tiempo. • Tamaño de arcos. • Cantidad de arcos. 	

RONDOS	
EJERCICIO Nº 1	RONDOS DE POSESIÓN 4 X 1 SIN FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE

12 X 12

Nº PARTICIPANTES

5 JUGADORES

DESARROLLO. - Dispuestos dos equipos dentro de una figura geométrica (cuadrado) con 4 poseedores y 1 recuperador.

La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga, los poseedores pasan el balón desde fuera de la figura, mientras el recuperador intenta hacerse del balón estando dentro de la figura, si los poseedores logran realizar 10 toques el recuperador no se cambia, pero si recupera el balón cambian e inmediatamente ingresa a recupera el balón quien lo perdió, con las mismas condiciones de juego.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón.

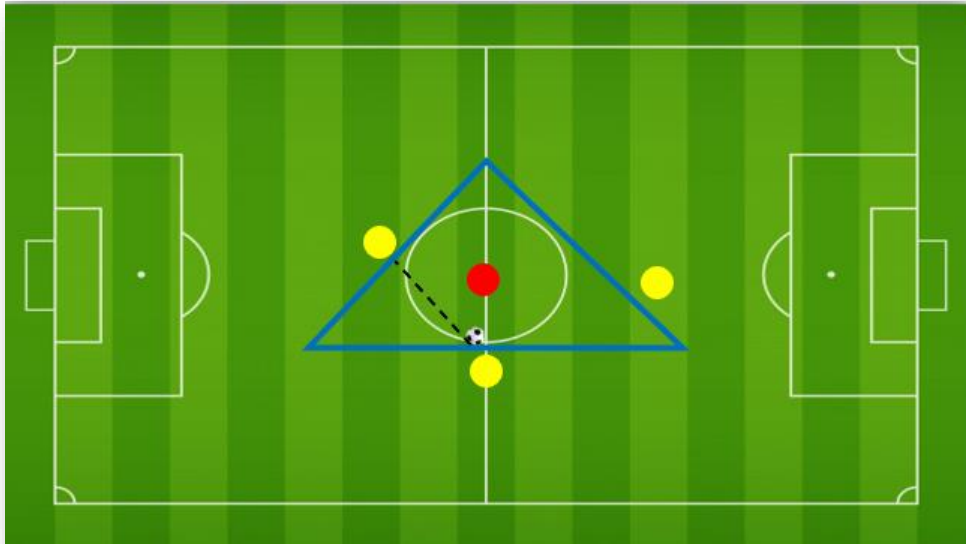
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores

RONDOS

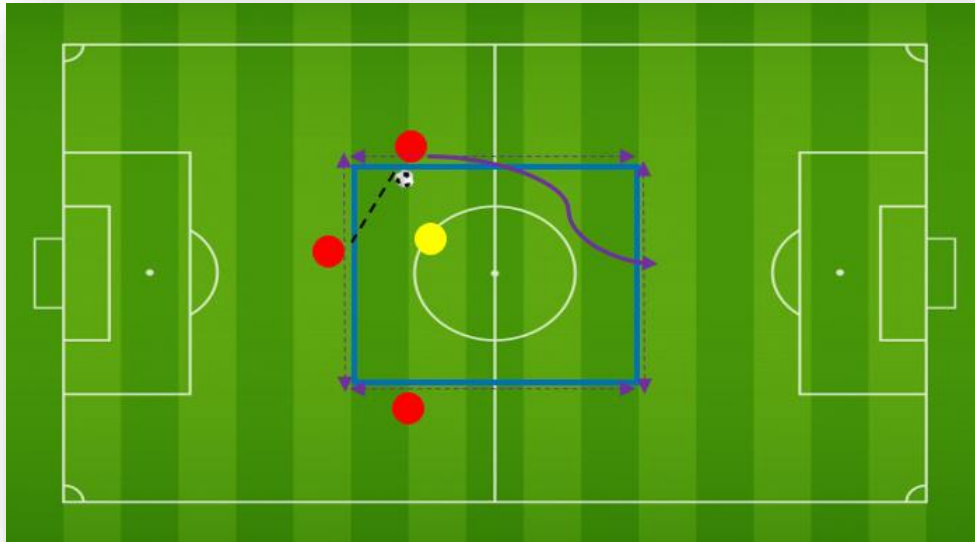
EJERCICIO Nº 2

RONDOS DE POSESIÓN 3 X 1 SIN FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	12 X 12
Nº PARTICIPANTES	4 JUGADORES
<p>DESARROLLO. - Dispuestos 4 jugadores dentro de una figura geométrica (triángulo) con 3 poseedores y 1 recuperador.</p> <p>La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga, los 3 poseedores juegan el balón hasta completar 10 toques, si eso se cumple el recuperador continua dentro de la figura, pero si logra quitar el balón, quien lo perdió de forma inmediata ingresa a recuperar el balón, con las mismas condiciones de juego.</p>	
<p>OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensiva-ataque, presión inmediata, mejorar el escalonamiento en la marca.</p>	
<p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número de toques. • Limitar el tiempo. • Número de jugadores 	

RONDOS	
EJERCICIO Nº 3	RONDOS DE POSESIÓN 3 X 1 – CREACIÓN DE ESPACIOS SIN FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	10 X 10
--------------------------------	----------------

Nº PARTICIPANTES	4 JUGADORES
-------------------------	--------------------

DESARROLLO. - Dispuestos dos equipos dentro de una figura geométricas (cuadrado) con 3 poseedores y 1 recuperador.

La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga, los poseedores pasan el balón desde fuera de la figura pero después de la acción del pase tienen que desplazarse de forma inmediata al espacio vacío del cuadro creando así un espacio de juego, mientras el recuperador intenta hacerse del balón estando dentro de la figura, si los poseedores logran realizar 10 toques el recuperador no se cambia pero si recupera el balón cambian e inmediatamente ingresa a recupera el balón quien lo perdió, con las mismas condiciones de juego.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón.

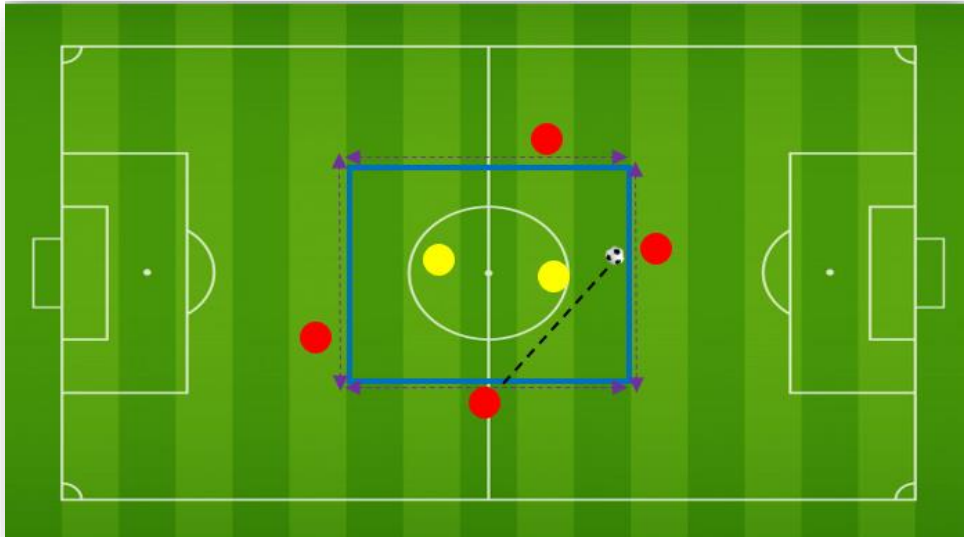
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores

RONDOS

EJERCICIO Nº 4

RONDOS DE POSESIÓN 4 X 2 – CREACIÓN DE ESPACIOS SIN FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	12 X 12
--------------------------------	----------------

Nº PARTICIPANTES	6 JUGADORES
-------------------------	--------------------

DESARROLLO. - Dispuestos dos equipos dentro de una figura geométrica (cuadrado) con 4 poseedores y 2 recuperador.

La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga, los poseedores pasan el balón desde fuera de la figura desplazándose de izquierda a derecha en su espacio designado, mientras los recuperadores intentan hacerse del balón estando dentro de la figura, si los poseedores logran realizar 10 toques los recuperadores no se cambian pero si recupera el balón cambian e inmediatamente ingresa a recupera el balón quien realizó el pase y quien perdió el balón, con las mismas condiciones de juego.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa.

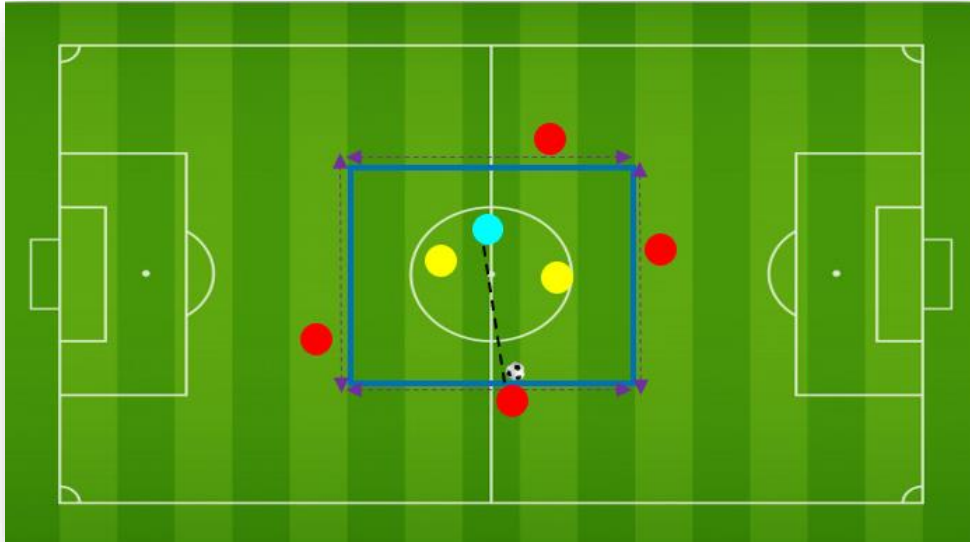
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores

RONDOS

EJERCICIO Nº 5

RONDOS DE POSESIÓN 4 X 2 + 1 – JUEGO INTERIOR SIN FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	12 X 12
--------------------------------	----------------

Nº PARTICIPANTES	7 JUGADORES
-------------------------	--------------------

DESARROLLO. - Dispuestos dos equipos dentro de una figura geométrica (cuadrado) con 4 poseedores y 2 recuperador y un comodín o apoyo.

La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga, los poseedores pasan el balón desde fuera de la figura con la alternativa de jugar con el apoyo interior solo en ofensiva, mientras los recuperadores intentan hacerse del balón estando dentro de la figura, si los poseedores logran realizar 10 toques los recuperadores no se cambian pero si recupera el balón cambian e inmediatamente ingresa a recupera el balón quien realizó el pase y quien perdió el balón, con las mismas condiciones de juego.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, creación de espacio.

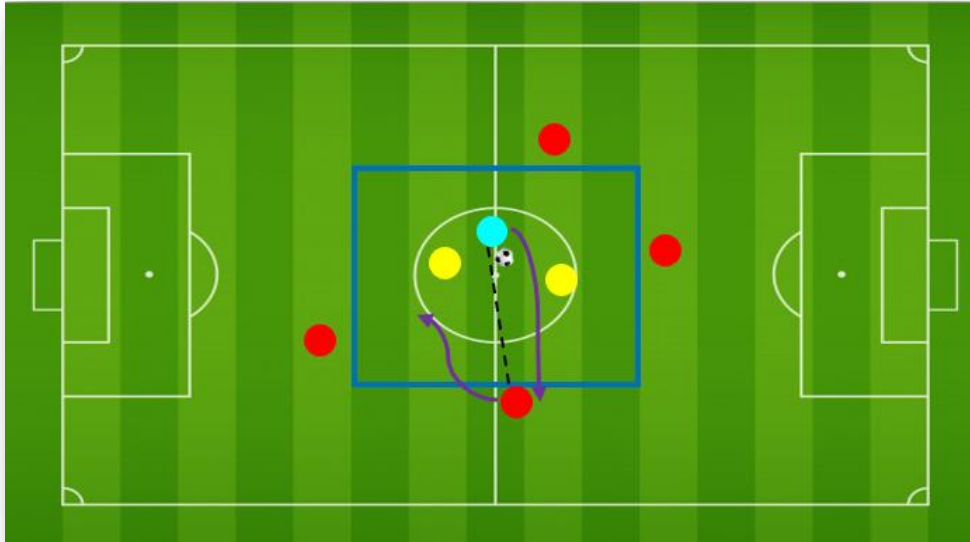
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores

RONDOS

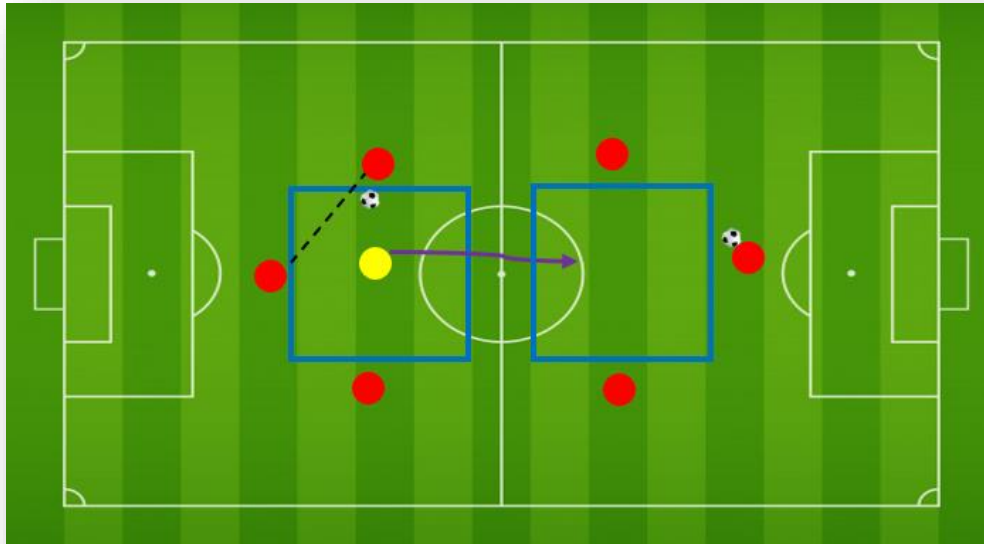
EJERCICIO Nº 6

RONDOS DE POSESIÓN 4 X 2 + 1 SIN FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	12 X 12
Nº PARTICIPANTES	7 JUGADORES
<p>DESARROLLO. - Dispuestos dos equipos dentro de una figura geométrica (cuadrado) con 4 poseedores y 2 recuperador y un comodín o apoyo. La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga, los poseedores pasan el balón desde fuera de la figura con la alternativa de jugar con el apoyo interior solo en ofensiva, el apoyo después de jugar con un exterior inmediatamente cambia de posiciones con este, mientras los recuperadores intentan hacerse del balón estando dentro de la figura, si los poseedores logran realizar 10 toques los recuperadores no se cambian pero si recupera el balón cambian e inmediatamente ingresa a recupera el balón quien realizó el pase y quien perdió el balón, con las mismas condiciones de juego.</p>	
<p>OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, creación de espacio.</p>	
<p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número de toques. • Limitar el tiempo. • Número de jugadores 	

RONDOS	
EJERCICIO Nº 7	RONDOS DE POSESIÓN 3 X 1 SIN FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	10 X 10
--------------------------------	----------------

Nº PARTICIPANTES	7 JUGADORES
-------------------------	--------------------

DESARROLLO. - Dispuestos 7 jugadores dentro de dos figuras geométricas (cuadrados) con 3 poseedores y 1 recuperador.

La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga, los poseedores pasan el balón desde fuera de la figura logrando realizar 5 toques antes de cambiar el balón al otro cuadro y si el recuperador no logra hacerse con el balón tendrá que seguir quitando, pero si logra recuperar pasa de forma inmediata a ser poseedor y el jugador que perdió el balón pasa a ser recuperador, con las mismas condiciones de juego.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensa-ataque, presión inmediata.

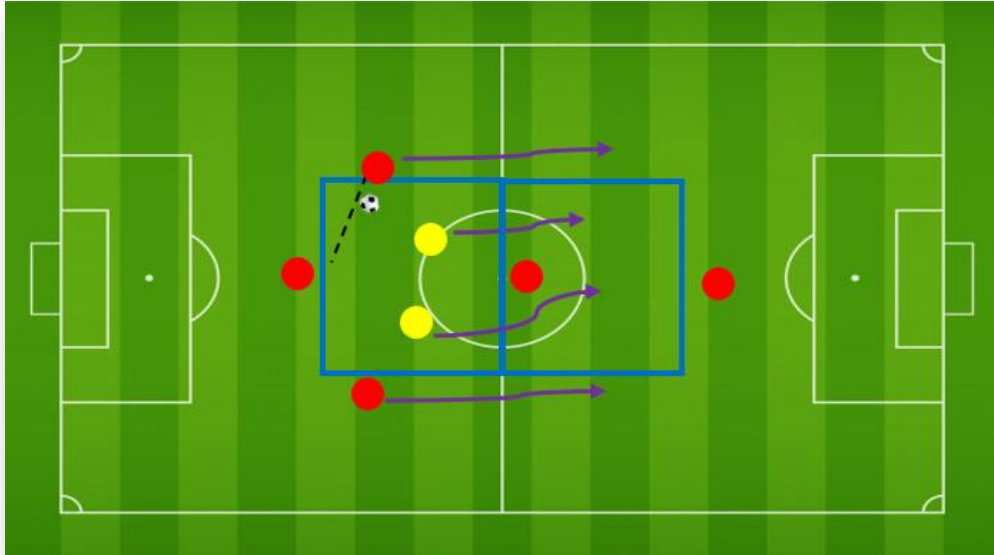
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores

RONDOS

EJERCICIO Nº 8

**RONDOS DE POSESIÓN 4 X 2 TRANSICIÓN
DE ZONA SIN FINALIZACIÓN**



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE | **12 X 12**

Nº PARTICIPANTES | **7 JUGADORES**

DESARROLLO. - Dispuestos 7 jugadores dentro de dos figuras geométricas (cuadrados) con 4 poseedores y 2 recuperador.

La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga, los 4 poseedores pasan el balón desde fuera de la figura logrando realizar 5 toques antes de cambiar el balón al otro cuadro y si los recuperadores no logran hacerse con el balón tendrá que seguir quitando, pero si logra recuperar uno de ellos pasa de forma inmediata a ser poseedor y el jugador que perdió el balón pasa a ser recuperador, con las mismas condiciones de juego. (al pasar el juego de un cuadro a otro los extremos también pasan a jugar en la otra figura y el que se encuentra en el centro gira para seguir en superioridad de 4 x 2).

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensa-ataque, presión inmediata.

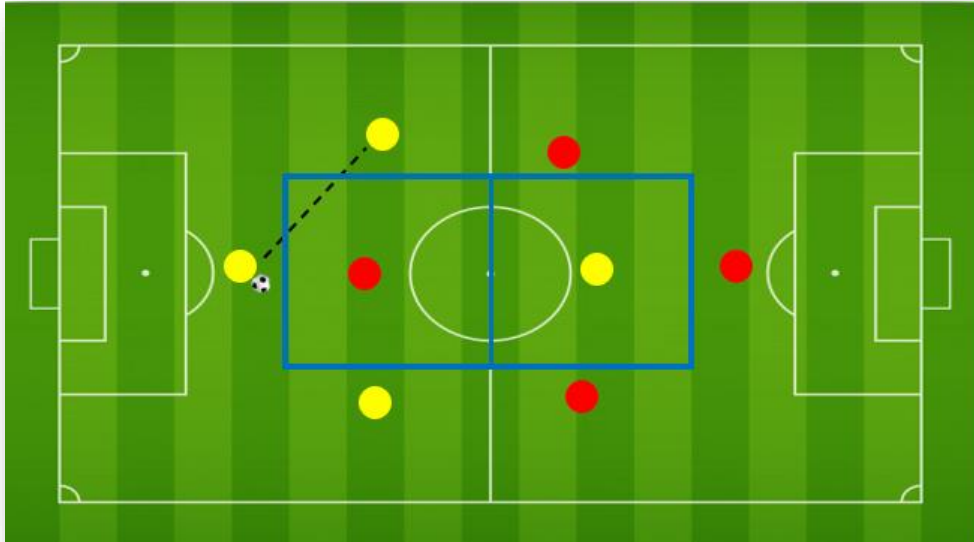
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores

RONDOS

EJERCICIO Nº 9

RONDOS DE POSESIÓN 3 X 1 SIN FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	15 X 10
--------------------------------	----------------

Nº PARTICIPANTES	8 JUGADORES
-------------------------	--------------------

DESARROLLO. - Dispuestos 8 jugadores dentro de una figura geométrica (rectángulo) dividida en dos partes iguales con 6 poseedores y 2 recuperadores de cada equipo.

La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga, los 3 poseedores de cada equipo tienen que tocar el balón por 10 oportunidades para convertir un gol, pero si el recuperador quita el balón, el inmediatamente pasará el balón a sus compañeros que se encuentran en la otra mitad del rectángulo para iniciar la posesión y tratar de tocar por 10 oportunidades, el primer equipo que realice 4 goles será quien gane este duelo.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, presión inmediata, presión inmediata para la recuperación.

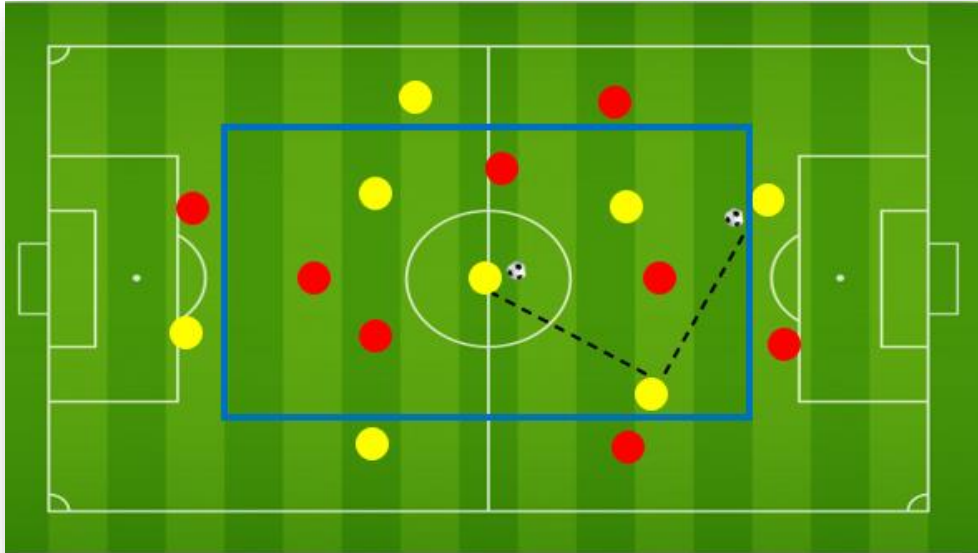
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores

RONDOS

EJERCICIO Nº 10

RONDOS DE POSESIÓN 4 X 4 + 4 SIN FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	20 X 25
--------------------------------	----------------

Nº PARTICIPANTES	16 JUGADORES
-------------------------	---------------------

DESARROLLO. – Dispuestos 2 equipos dentro y fuera de una figura geométrica (rectángulo) con 8 poseedores y 4 recuperadores.

La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga, el equipo poseedor juega el balón por la figura y sus exteriores impidiendo que su rival pueda recuperar el balón, si logra realizar 10 toques sin que el recuperador toque el balón lo anotamos como un gol, cuando el balón es recuperado las funciones de los equipos también lo hacen, pero con las mismas condiciones de juego.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensa-ataque, presión inmediata.

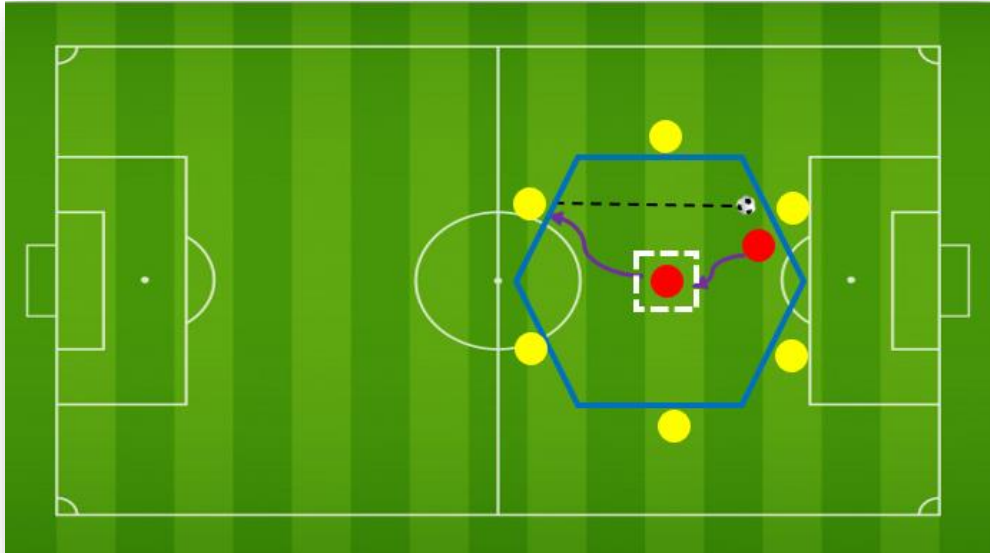
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores

RONDOS

EJERCICIO Nº 11

RONDOS DE POSESIÓN 4 X 2 SIN FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	12 X 12
--------------------------------	----------------

Nº PARTICIPANTES	8 JUGADORES
-------------------------	--------------------

DESARROLLO. - Dispuestos 8 jugadores dentro de dos figuras geométricas (cuadrado-hexágono) con 6 poseedores y 2 recuperador.

La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que él disponga, los 6 poseedores pasan el balón desde fuera de la figura logrando la posesión o mantenimiento y los recuperadores de manera escalonada y alternando su ubicación de acuerdo a la posición del balón ocuparan el interior del cuadrado y el otro fuera de él efectuando presión al poseedor, pero si logra recuperar uno de ellos pasa de forma inmediata a ser poseedor y el jugador que perdió el balón pasa a ser recuperador, con las mismas condiciones de juego.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensiva-ataque, presión inmediata, mejorar el escalonamiento en la marca.

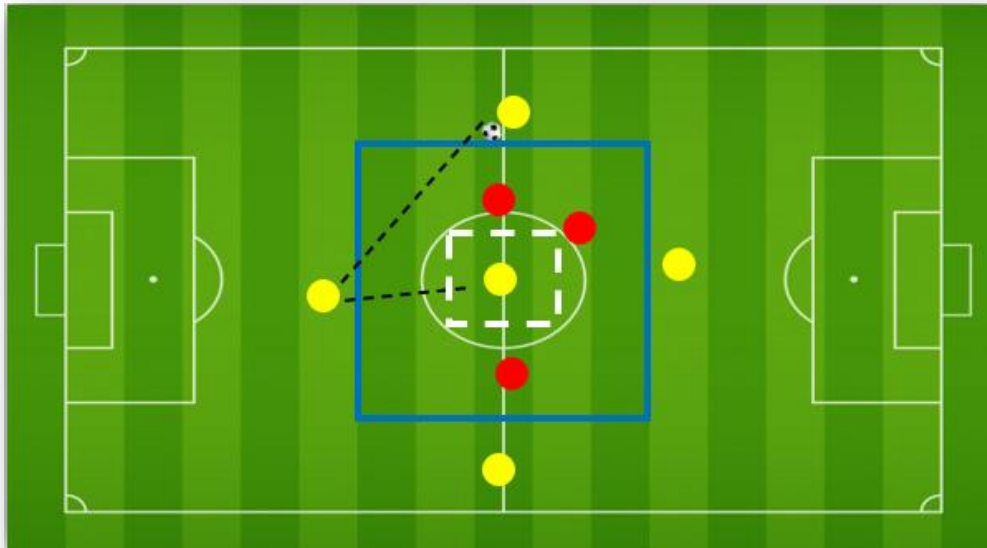
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores

RONDOS

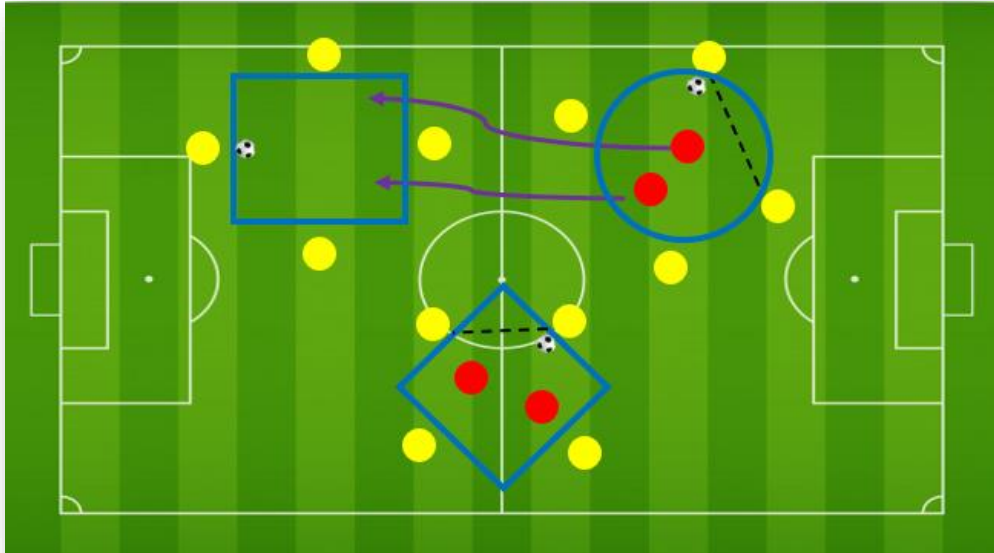
EJERCICIO Nº 12

RONDOS DE POSESIÓN 4 X 2 SIN FINALIZACIÓN



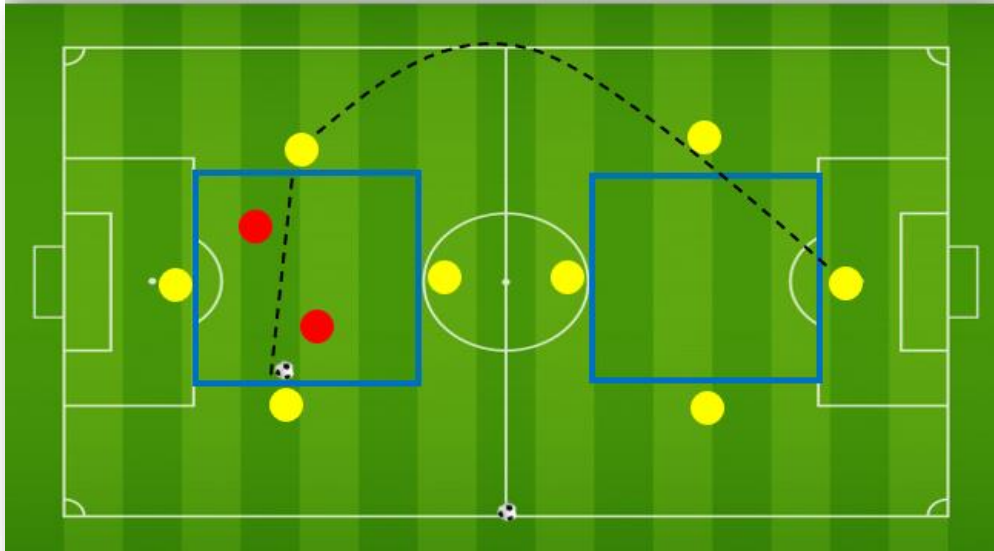
TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	15 X 15
Nº PARTICIPANTES	8 JUGADORES
<p>DESARROLLO. - Dispuestos 8 jugadores dentro y fuera de una figura geométrica (cuadrado) con 8 poseedores y 3 recuperadores. La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga, los 5 poseedores con el compañero del centro tratan de mantener el balón tocándolo por 10 oportunidades siempre pasando por el compañero que está en la mitad, si uno de los jugadores recuperadores toca el balón intercambian lugares con quien lo perdió y la actividad continua con las mismas condiciones de juego.</p>	
<p>OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensa-ataque, presión inmediata.</p>	
<p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número de toques. • Limitar el tiempo. • Número de jugadores • Número de jugadores en el interior 	

RONDOS	
EJERCICIO Nº 13	RONDOS DE POSESIÓN 4 X 2 SIN FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	12 X 12
Nº PARTICIPANTES	16 JUGADORES
<p>DESARROLLO. - Dispuestos 16 jugadores dentro de tres figuras geométricas (cuadrado-rombo-círculo) con 12 poseedores y 4 recuperadores, dividido 2 en dos figuras. La actividad inicia a la señal del entrenador desde los sitios que el disponga, los 8 poseedores de dos figuras pasan el balón logrando la posesión o mantenimiento y los recuperadores de manera escalonada procuran recuperar el balón antes de que realicen 10 toques, si el balón no es recuperado los defensores inmediatamente tienen que pasar a la figura que no hay recuperadores para tratar de recuperar el balón pero si este es recuperado, el jugador que paso y perdió el balón pasan a cumplir la función de defensores e inmediatamente pasan a la figura vacía de defensores, con las mismas condiciones de juego.</p>	
<p>OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensiva-ataque, presión inmediata, mejorar el escalonamiento en la marca.</p>	
<p>VARIANTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número de toques. • Limitar el tiempo. • Número de jugadores 	

RONDOS	
EJERCICIO Nº 14	RONDOS DE POSESIÓN 4 X 2 SIN FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE **12 X 12**

Nº PARTICIPANTES **10 JUGADORES**

DESARROLLO. - Dispuestos 10 jugadores dentro de dos figuras geométricas (cuadrados) con 8 poseedores y 2 recuperadores.

La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga, los 8 poseedores de dos figuras pasan el balón logrando la posesión o mantenimiento y los recuperadores de manera escalonada procuran recuperar el balón antes de que realicen 5 toques y un pase aéreo, si el balón no es recuperado los defensores inmediatamente tienen que ir a la figura contraria pero si este es recuperado el jugador que paso y perdió el balón pasan a cumplir la función de defensores e inmediatamente pasan a la figura vacía, con las mismas condiciones de juego.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensiva-ataque, presión inmediata, mejorar el escalonamiento en la marca, pase aéreo.

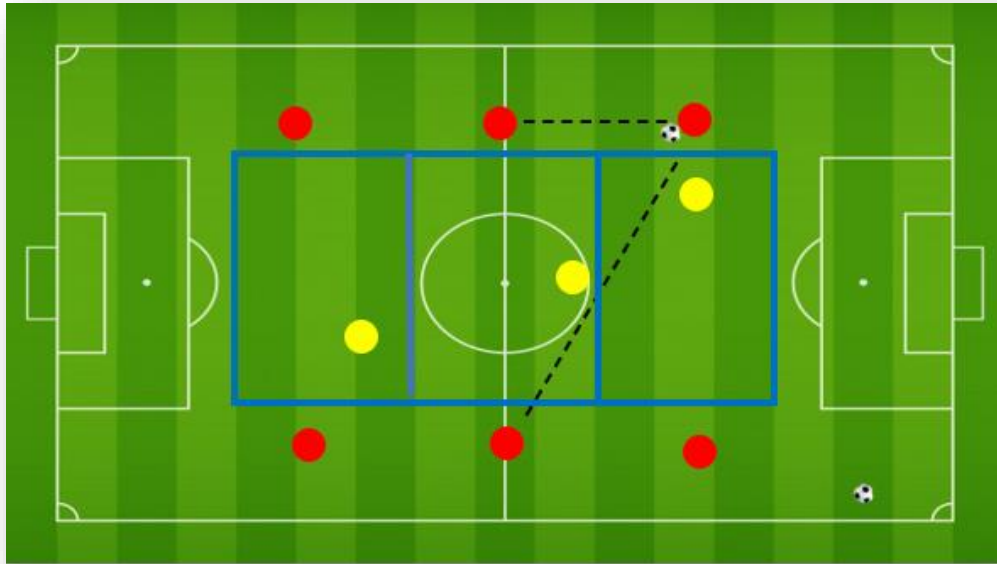
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores

RONDOS

EJERCICIO Nº15

RONDOS DE POSESIÓN 6 X 2 SIN FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE **20 X 10**

Nº PARTICIPANTES **9 JUGADORES**

DESARROLLO. - Dispuestos 9 jugadores dentro y fuera de dos figuras geométricas (rectángulo) con 6 poseedores y 3 recuperadores.

La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga, los 6 poseedores juegan por fuera de la figura tocando con los compañeros de su costado buscando el momento indicado para cambiar de extremo mientras que los tres recuperadores de forma ordenada tratan de interrumpir el juego y recuperar el balón de forma ordenada utilizando solo los rectángulos establecido, si pierde el balón cualquiera de los equipos pasa a defender de forma inmediata, con las mismas condiciones de juego.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensa-ataque, presión inmediata.

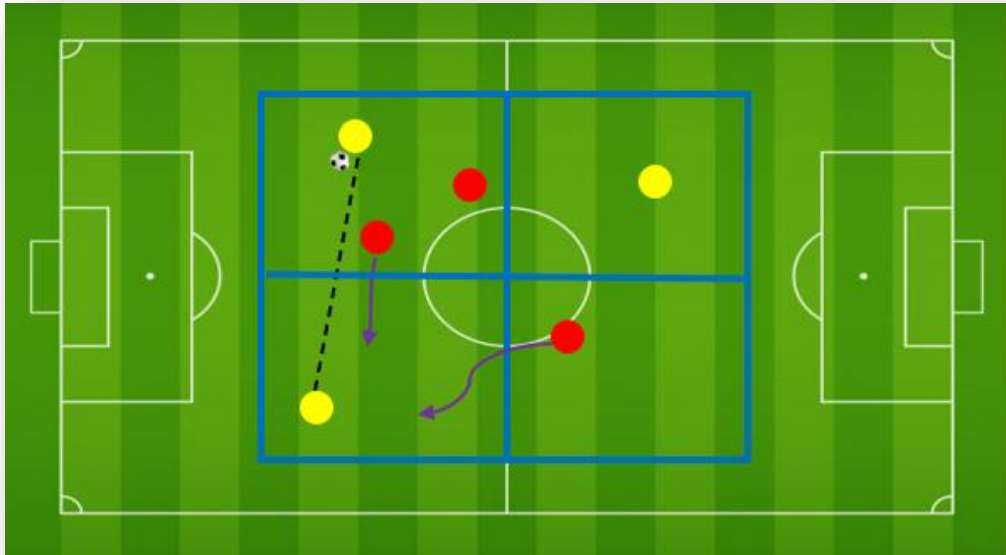
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores

RONDOS

EJERCICIO Nº 16

RONDOS DE POSESIÓN 3 X 3 SIN FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE **40 X 40**

Nº PARTICIPANTES **6 JUGADORES**

DESARROLLO. - Dispuestos 6 jugadores dentro de una figura geométrica (cuadrado) dividido en 4 partes iguales con 3 poseedores y 3 recuperadores.

La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga, los 3 poseedores tienen que mantener el balón pasándolo por toda la figura evitando que el defensor lo recupere, los recuperadores siempre tienen que apretar 2 al poseedor mientras el tercero protege la línea, si el balón es recuperado se invierten las funciones de forma inmediata con las mismas condiciones de juego, la actividad finaliza al cumplirse el tiempo determinado.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensa-ataque, presión inmediata.

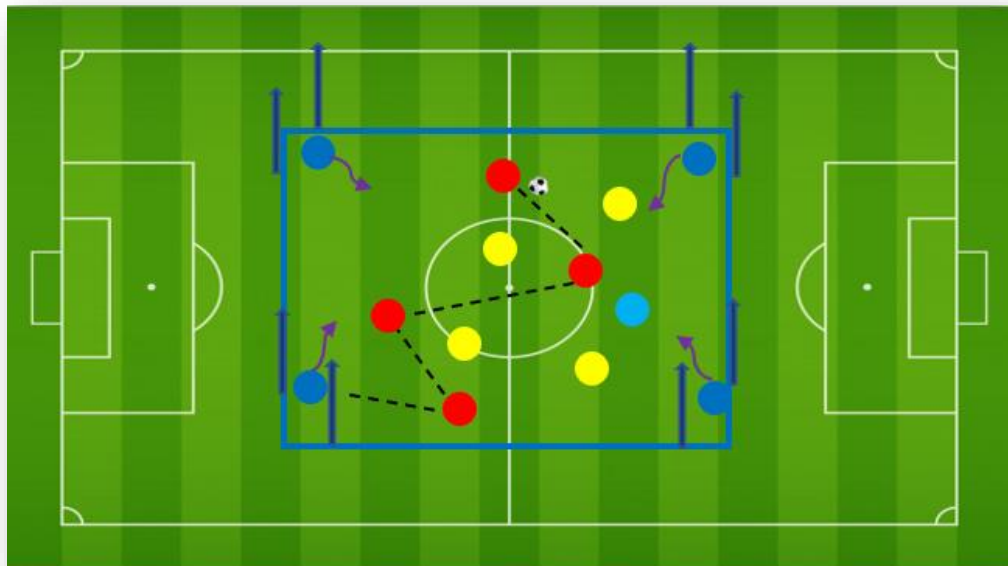
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores

RONDOS

EJERCICIO Nº 17

RONDOS DE POSESIÓN 4 X 4 + 1 CON FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	30 X 30
--------------------------------	----------------

Nº PARTICIPANTES	12 JUGADORES
-------------------------	---------------------

DESARROLLO. – Dispuestos 12 jugadores dentro de la figura geométrica (cuadrado) con 4 poseedores 4 recuperadores y un comodín ofensivo y 4 jugadores a la espera del pase. La actividad inicia en un cuadrado a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga en un duelo 4 X 4 + 1, al realizar 5 toques el equipo poseedor debe enviar un pase a los jugadores del equipo que se encuentran en las esquinas del cuadrado, estos inmediatamente inicial el juego de posesión, pero si pierden el balón los roles se invierten, siempre en superioridad numérica con el comodín, con las mismas condiciones de juego, la actividad termina cuando se cumpla el tiempo dispuesto.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensiva-ataque, presión inmediata, definición.

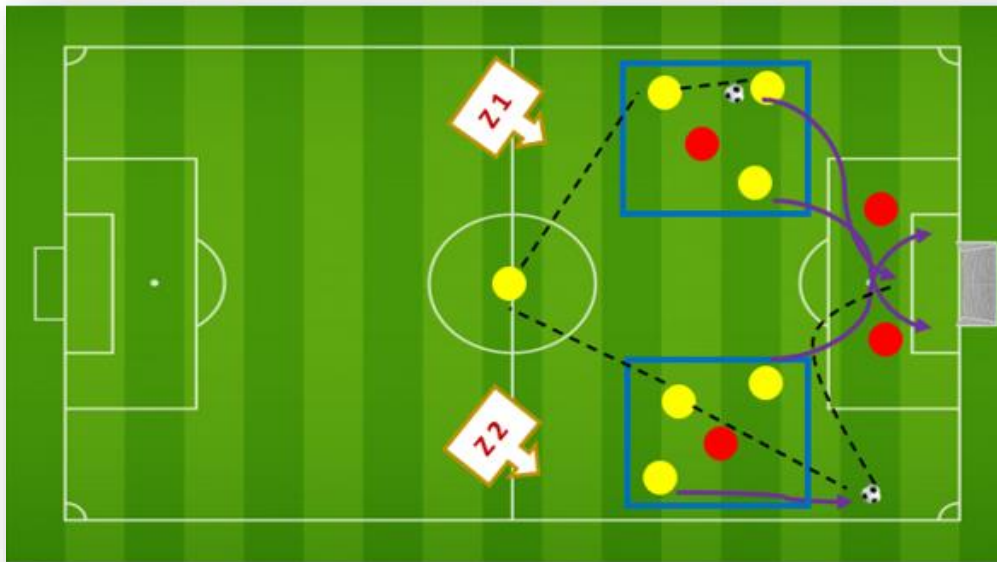
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores
- Número de arcos

RONDOS

EJERCICIO Nº 18

RONDOS DE POSESIÓN 4 X 2 CON FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE 12 X 12

Nº PARTICIPANTES 11 JUGADORES

DESARROLLO. - Dispuestos 11 jugadores dentro y fuera de dos figuras geométricas (cuadrados) con 7 poseedores y 4 recuperadores.

La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga en la zona 1, los 3 poseedores de la zona 1 realiza 4 toques y pasa el balón al compañero del centro, este a su vez toca el balón a sus compañeros de la zona 2 y ellos a dos toques envían un balón en profundidad y sobre la marcha sacar un centro donde un compañero de la zona 2 y 2 de la zona uno, se ubican en el área para tratar de marcar el gol con la presión de dos defensores, después del tiempo requerido por el entrenador los roles se cambian, con las mismas condiciones de juego.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensiva-ataque, presión inmediata.

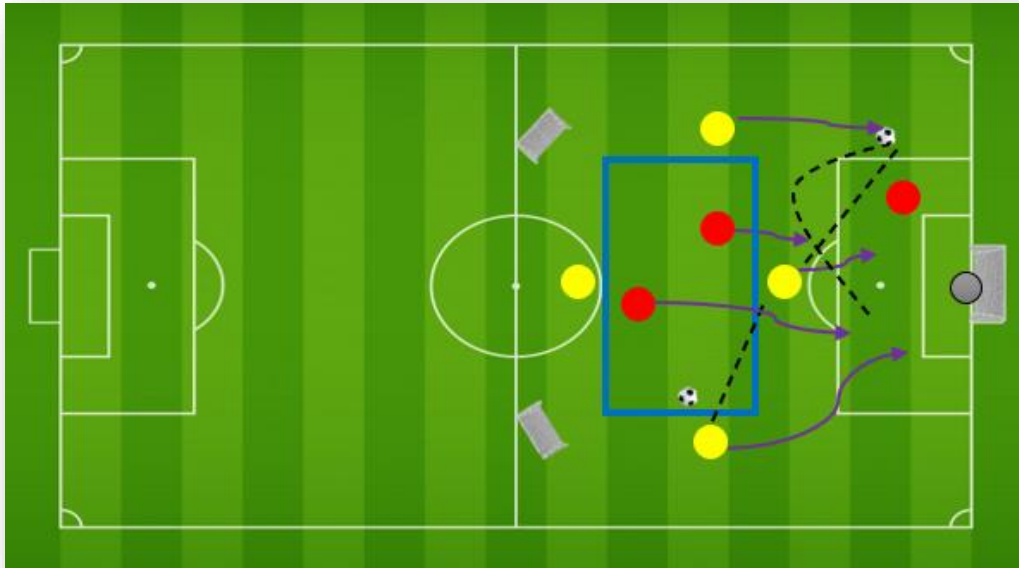
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores

RONDOS

EJERCICIO Nº 19

**RONDOS DE POSESIÓN 4 X 3 + PORTERO
CON FINALIZACIÓN**



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	12 X 18
--------------------------------	----------------

Nº PARTICIPANTES	7 JUGADORES
-------------------------	--------------------

DESARROLLO. - Dispuestos 7 jugadores dentro y fuera de una figura geométrica (rectángulo) con 4 poseedores y 3 recuperadores.

La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga, los 4 poseedores tienen que realizar 4 toques y por cualquier extremo pasar el balón al compañero para que este realice un centro ante la llegada de todos los compañeros en ofensiva y defensiva, pero si el balón es recuperado por los defensores de forma inmediata pueden marcar un gol en cualquiera de los dos arcos del extremo contrario, la actividad finaliza al cumplirse el tiempo determinado.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensiva-ataque, presión inmediata.

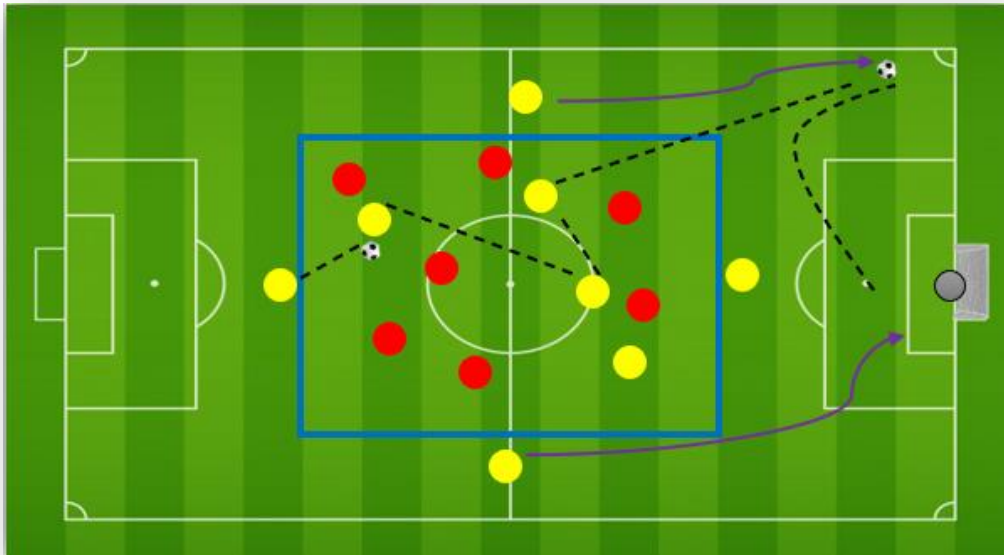
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores

RONDOS

EJERCICIO Nº 20

RONDOS DE POSESIÓN 8 X 7 + PORTERO (7 X 4) CON FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE | **30 X 20**

Nº PARTICIPANTES | **15 JUGADORES**

DESARROLLO. - Dispuestos 15 jugadores dentro y fuera de una figura geométrica (rectángulo) con 8 poseedores y 7 recuperadores, (7 poseedores y 4 recuperadores)
 La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga, los 8 poseedores tienen que realizar 4 toques y por cualquier extremo pasar el balón al compañero para que este realice un centro ante la llegada de los compañeros en ofensiva anteriormente designados, pero si el balón es recuperado por los defensores de forma inmediata pasan a ser poseedores y los recuperadores serán nada más los cuatro jugadores que se encuentran dentro del rectángulo estando en disminución numérica, la actividad finaliza al cumplirse el tiempo determinado.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensiva-ataque, presión inmediata, salida por los extremos.

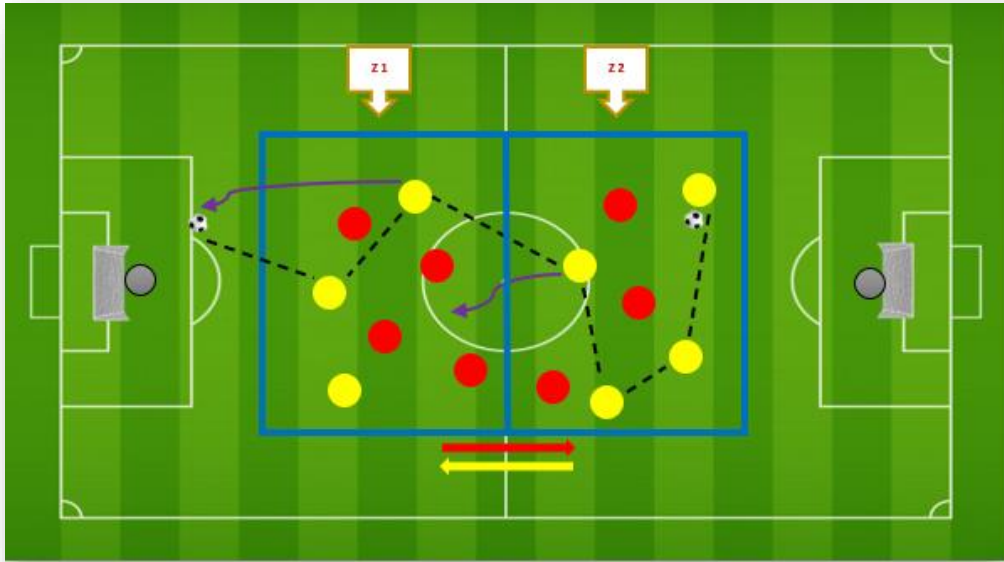
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores

RONDOS

EJERCICIO Nº 21

**RONDOS DE POSESIÓN 4 X 3 + PORTERO
 CON FINALIZACIÓN**



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE 30 X 35

Nº PARTICIPANTES 14 JUGADORES

DESARROLLO. - Dispuestos 15 jugadores dentro y fuera de una figura geométrica (rectángulo) con 8 poseedores y 7 recuperadores, (7 poseedores y 4 recuperadores)
 La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga, los 4 poseedores tienen que realizar 4 toques en la zona 2 para poder progresar a la zona 1 sumándose el jugador que realizo el cambio y sus compañeros de forma inmediata tratar de realizar una pared para quedar enfrentado en un mano a mano con el portero y finalizar la actividad si se concreta el gol nuevamente iniciaran el ataque pero si no lo realiza o se pierde el balón el equipo contrario asumirá el rol de atacante.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensa-ataque, presión inmediata, llegadas en pared.

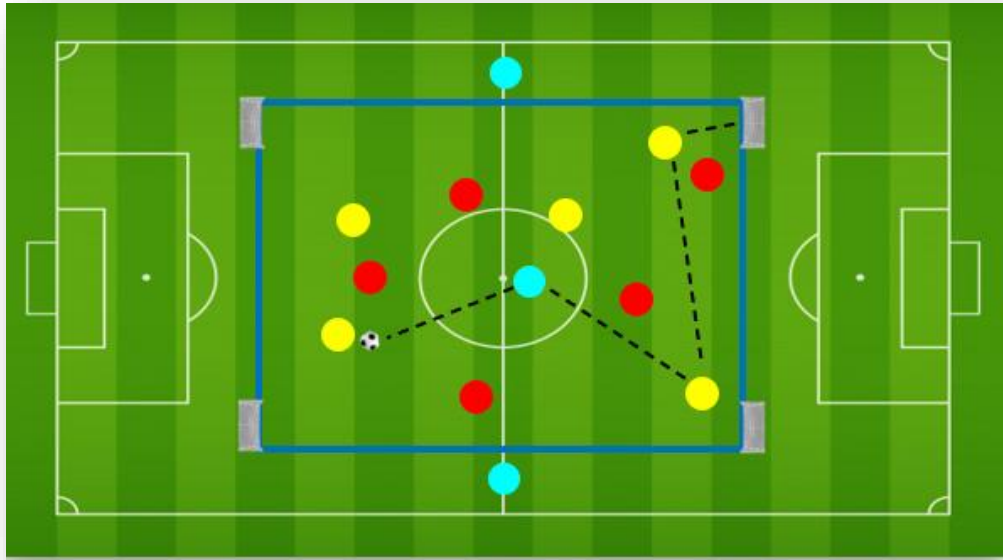
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores

RONDOS

EJERCICIO Nº 22

RONDOS DE POSESIÓN 5 X 5 + 3 CON FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	35 X 35
--------------------------------	----------------

Nº PARTICIPANTES	13 JUGADORES
-------------------------	---------------------

DESARROLLO. - Dispuestos 13 jugadores dentro y fuera de una figura geométrica (cuadrado) con 5 poseedores, 5 recuperadores y 3 apoyos o comodines y en cada esquina un mini arco.

La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga, los 5 poseedores tienen que realizar 4 toques antes de buscar la finalización con el gol en cualquier arco, el equipo poseedor siempre tendrá el apoyo de los tres comodines, si pierden el balón los papeles cambian, con las mismas condiciones de juego, la actividad finaliza cuando uno de los dos equipos suma 4 goles marcados.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensa-ataque, presión inmediata.

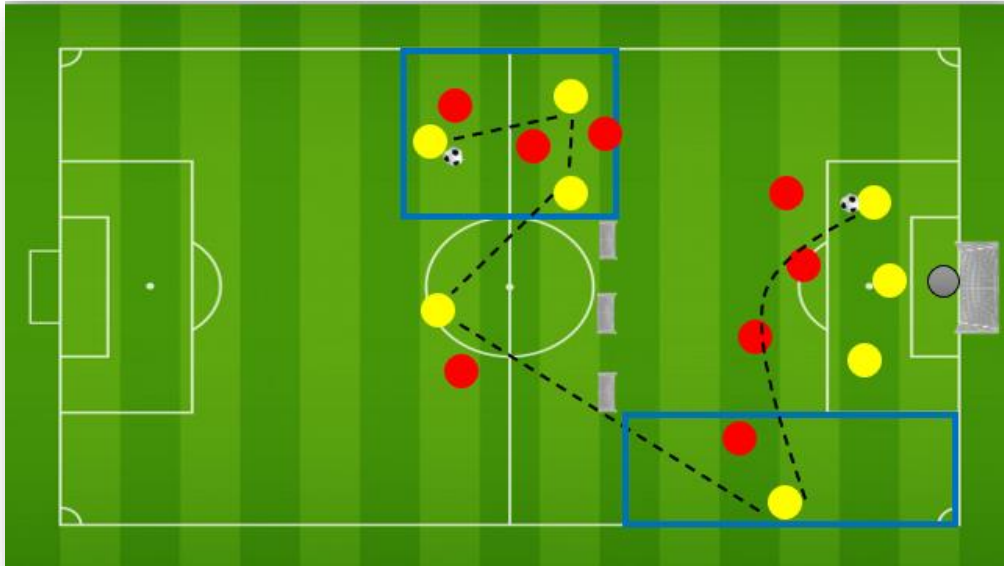
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores

RONDOS

EJERCICIO Nº 23

RONDOS DE POSESIÓN 3 X 3 (1 X 1) CON FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	CUADRADO 12 X 12 RECTÁNGULO 30 X 10
--------------------------------	--

Nº PARTICIPANTES	16 JUGADORES
-------------------------	---------------------

DESARROLLO. - Dispuestos 16 jugadores dentro y fuera de una figura geométrica (cuadrado-rectángulo) con 8 poseedores, 8 recuperadores, utilizando 3 arcos pequeños y un arco reglamentario protegido con un portero.

La actividad inicia en el cuadrado a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga en un duelo 3 X 3, al realizar 4 toques puede realizar un pase al compañero que está en un duelo 1 X 1 fuera de las figuras y detrás de los arcos pequeños, este a su vez lo más rápido posible realiza un pase hacia el rectángulo al compañero para que realice un centro y disputen el balón los poseedores por marcar el gol en el arco reglamentario y los recuperadores por hacerse del balón e inmediatamente tratar de marcar un gol en cualquiera de los tres arcos pequeños si en el transcurso del ejercicio el balón es recuperado por los defensores, desde ahí se continua con la actividad establecida, para finalizar el juego tendrá que uno de los dos equipos marcar 4 goles.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensa-ataque, presión inmediata, llegadas en pared.

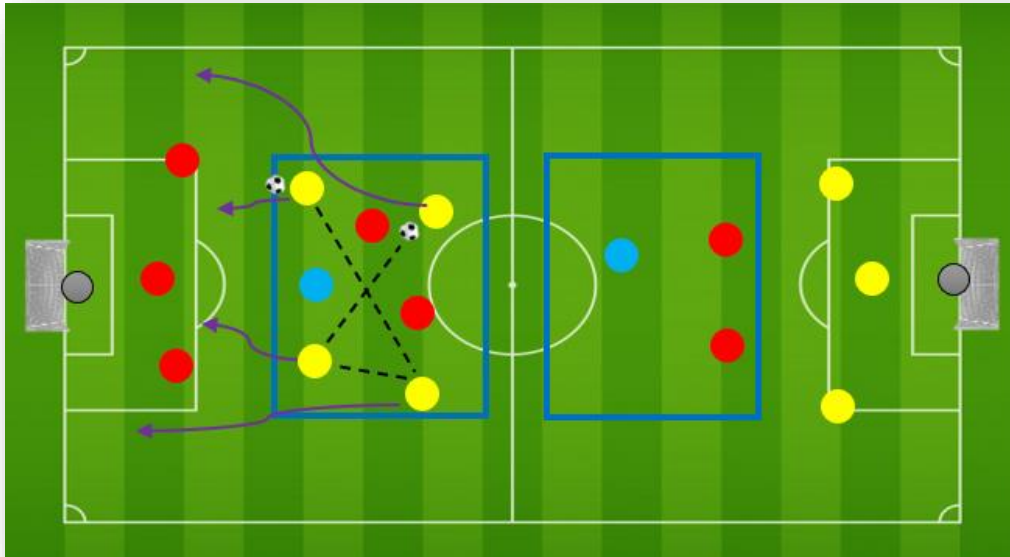
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores

RONDOS

EJERCICIO Nº 24

RONDOS DE POSESIÓN 4 X 2 + 1 (4 X 3) CON FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE 12 X 12

Nº PARTICIPANTES 16 JUGADORES

DESARROLLO. - Dispuestos 16 jugadores dentro y fuera de la figura geométrica (rectángulos) con 4 poseedores, 2 recuperadores y un comodín ofensivo en cada figura utilizando 2 arcos reglamentarios protegidos con porteros.

La actividad inicia en un cuadrado a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga en un duelo 4 X 2 + 1, al realizar 4 toques puede salir del cuadrado a enfrentar a los tres defensores y tratar de marcar un gol, pero si el balón es recuperado, de forma inmediata se realiza un pase hacia sus compañeros iniciando la posesión contra los dos recuperadores efectuando el mismo sistema de juego, la actividad termina cuando uno de los dos equipos marca 4 goles.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensiva-ataque, presión inmediata, definición.

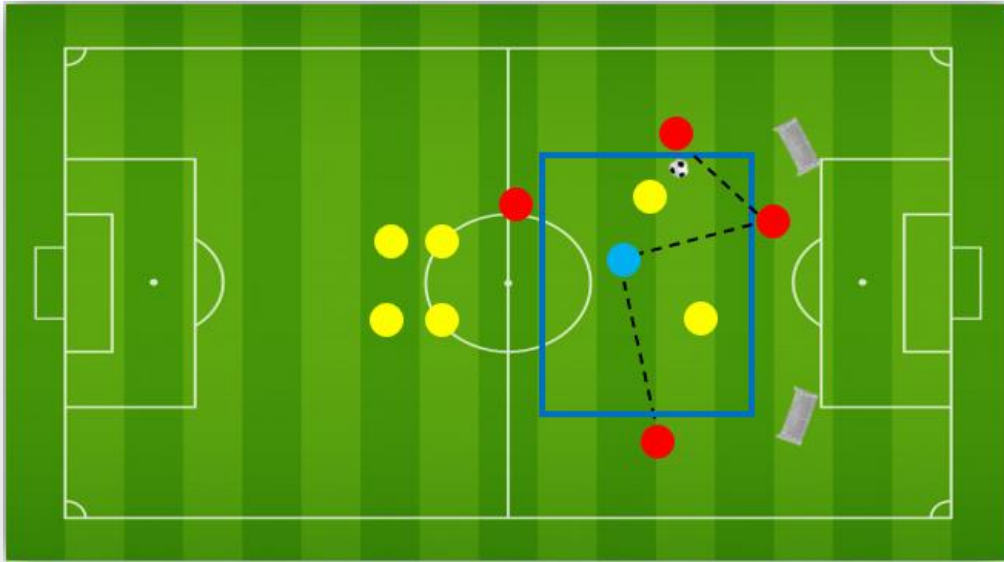
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores
- Número de arcos

RONDOS

EJERCICIO Nº 25

RONDOS DE POSESIÓN 4 X 2 + 1 CON FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE 12 X 12

Nº PARTICIPANTES 6 JUGADORES

DESARROLLO. – Dispuestos 6 jugadores dentro y fuera de la figura geométrica (cuadrado) con 4 poseedores 2 recuperadores y un comodín ofensivo y 2 arcos pequeños. La actividad inicia en un cuadrado a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga en un duelo 4 X 2 + 1, al realizar 10 toques inmediatamente se cambian e ingresan dos jugadores recuperadores pero si los defensores recuperan el balón tratarán lo más rápido posible de tirar a portería y marcar un gol con la presión de los 4 jugadores que perdieron el balón, y si el gol existe los roles se cambian con las mismas condiciones de juego, la actividad termina cuando se cumpla el tiempo dispuesto.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensa-ataque, presión inmediata, definición.

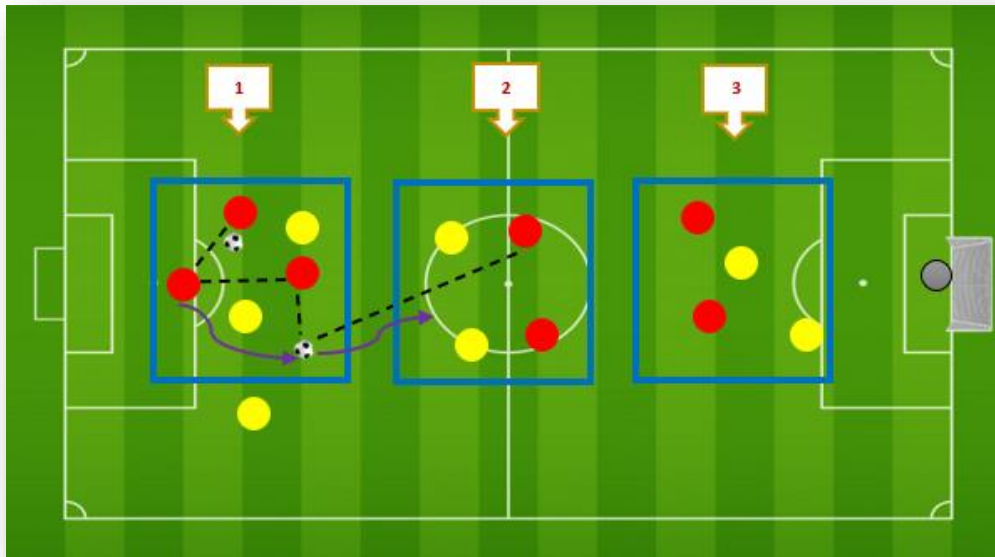
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores
- Número de arcos

RONDOS

EJERCICIO Nº 26

**RONDOS DE POSESIÓN 3 X 2 + PORTERO
CON FINALIZACIÓN**



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE 12 X 12

Nº PARTICIPANTES 14 JUGADORES

DESARROLLO. – Dispuestos 14 jugadores dentro y fuera de tres figuras geométricas (cuadrados) con 3 poseedores 2 recuperadores un arco reglamentario con un portero. La actividad inicia en el cuadrado # 1 a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga en un duelo 3 X 2, al realizar 5 toques inmediatamente se cambian pasa el balón al cuadro # 2 sumándose el jugador que realizado el pase, de la misma manera en posesión realizan 4 toques y pasan el balón al cuadro # 3, sumándose el jugador que realizó y siempre el equipo poseedor estará en superioridad numérica donde tendrá que realizar 3 toques antes de salir a definir en un duelo 1 X 1 con el portero, si durante la actividad el equipo defensor recupera el balón de forma inmediata iniciamos desde el cuadro # 1 cambiando los roles con las mismas condiciones de juego, la actividad termina cuando se cumpla el tiempo dispuesto.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensa-ataque, presión inmediata, definición.

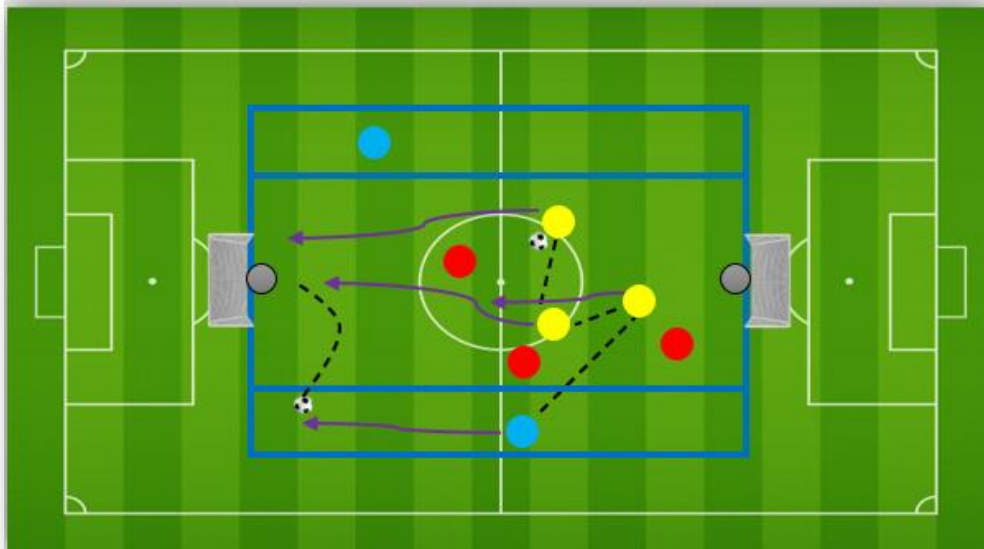
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores
- Número de arcos

RONDOS

EJERCICIO Nº 27

RONDOS DE POSESIÓN 3 X 3 + 2 + PORTEROS CON FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE 35 X 40

Nº PARTICIPANTES 10 JUGADORES

DESARROLLO. – Dispuestos 14 jugadores dentro y fuera de una figura geométrica (rectángulo) con 3 poseedores 3 recuperadores y 2 apoyos dos arcos reglamentarios con sus porteros y dividido el rectángulo por los extremos formando dos carriles de 5 metros. La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga en un duelo 3 X 3 +2, al realizar 4 toques pasar a los carrileros y para poder definir tiene que realizar obligatoriamente un centro de cualquiera de los dos apoyos, si los poseedores pierden el balón inmediatamente se cambian los roles con las mismas condiciones de juego, la actividad termina cuando uno de los dos equipos marca 4 goles.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensa-ataque, presión inmediata, definición.

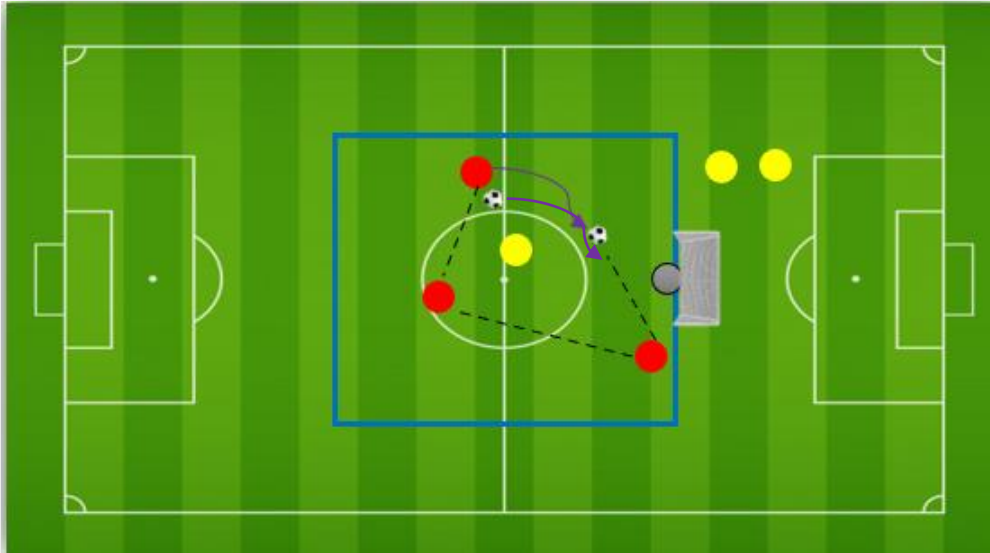
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores
- Número de arcos

RONDOS

EJERCICIO Nº 28

RONDOS DE POSESIÓN 3 X 1 (3 X 2) (3X 3) + PORTERO CON FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE | **20 X 15**

Nº PARTICIPANTES | **7 JUGADORES**

DESARROLLO. – Dispuestos 7 jugadores dentro y fuera de tres figuras geométricas (rectángulo) con 3 poseedores 3 recuperadores un arco reglamentario con su portero. La actividad inicia a la señal del entrenador desde el sitio que el disponga en un duelo 3 X 1, cada vez que se realice el gol de forma inmediata ingresa un recuperador más hasta llegar a mantener un duelo 3 x 3, si el balón es recuperado en cualquier momento, se cambian los roles con las mismas condiciones de juego, la actividad termina cuando uno de los dos equipos marca 4 goles.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensa-ataque, presión inmediata, definición.

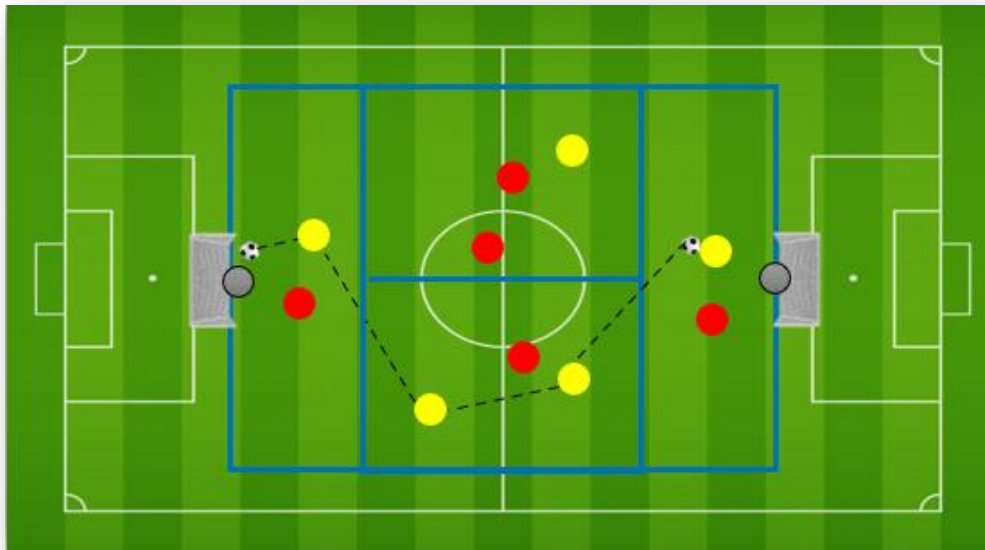
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores
- Número de arcos

RONDOS

EJERCICIO Nº 29

**RONDOS DE POSESIÓN 1 X 1 (2 X 1) +
PORTEROS CON FINALIZACIÓN**



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE 40 X 40

Nº PARTICIPANTES 12 JUGADORES

DESARROLLO. – Dispuestos 12 jugadores dentro de una figura geométrica (cuadrado) ubicándose en cada zona con duelos 1 X 1 – 2 X 1, con dos arcos reglamentarios con sus respectivos porteros.

La actividad inicia a la señal del entrenador con el saque de un portero dando comienzo al primer duelo, donde de manera inmediata tiene que pasar el balón al espacio más conveniente para seguir avanzando hacia el arco rival en posesión del balón y tratar de marcar un gol, en el caso de perder el balón se invierten los roles desde el lugar o zona donde se lo perdió, con las mismas condiciones de juego, la actividad termina cuando uno de los dos equipos marca 4 goles. (Ninguno de los jugadores puede invadir zona ajena)

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensiva-ataque, presión inmediata, definición.

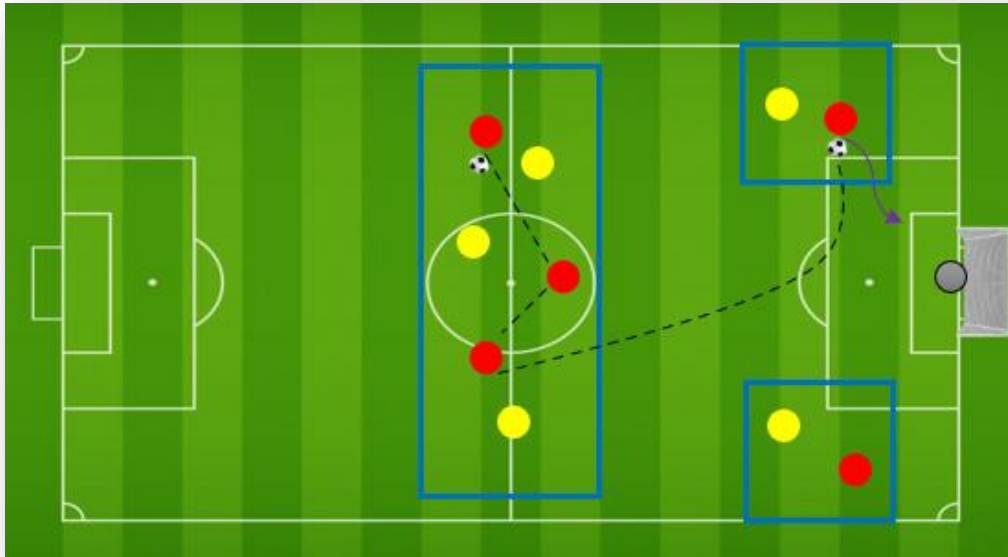
VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores
- Número de arcos

RONDOS

EJERCICIO Nº 30

RONDOS DE POSESIÓN 1 X 1 (2 X 1) + PORTEROS CON FINALIZACIÓN



TAMAÑO DE LA SUPERFICIE	40 X 15 (12 X 12)
--------------------------------	--------------------------

Nº PARTICIPANTES	11 JUGADORES
-------------------------	---------------------

DESARROLLO. – Dispuestos 11 jugadores dentro de figuras geométricas (rectángulo, cuadrados), con un arco reglamentario con su respectivo portero.

La actividad inicia a la señal del entrenador en el rectángulo con un duelo 3 X 3, donde después de realizar 4 toques se realizará un pase aéreo a cualquiera de los dos cuadrados y al compañero que corresponda en ese momento rápidamente saldrá el poseedor a enfrentar al portero tratando de marcar un gol, en el caso de perder el balón se invierten los roles desde, con las mismas condiciones de juego, la actividad termina cuando uno de los dos equipos marca 4 goles.

OBJETIVO. – Mejorar la posesión del balón, transición inmediata ataque-defensa, defensiva-ataque, presión inmediata, pases aéreos, definición.

VARIANTES:

- Número de toques.
- Limitar el tiempo.
- Número de jugadores
- Número de arcos

6.13 Modelo de Evaluación

- | | | | | |
|----------------------|---------|--------------|----------|-------|
| • Posesión del balón | Siempre | Casi Siempre | Rara Vez | Nunca |
| • Espacios Reducidos | Siempre | Casi Siempre | Rara Vez | Nunca |
| • Rondos | Siempre | Casi Siempre | Rara Vez | Nunca |

6.14 Estructuras del Portafolio y Trabajos de Aplicación

- Portada
- Claves de la simbología
- Propuesta de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos.

6.15 Estructura del Programa de Ejercicios de fútbol

- Nombre de la variable
- Número del ejercicio
- Orientación del ejercicio
- Gráfico del ejercicio
- Tamaño de la superficie
- Número de participantes
- Desarrollo
- Objetivos
- Variantes

6.15 Glosario de Términos

Aérea

Es aquella que se realiza con pases por el aire y se aplica para salvar la oposición de los defensores alejados del poseedor del balón.

Apoyos

Acción básica del fútbol, por la cual un jugador se dispone próximo a su compañero poseedor de la pelota y en buena posición para recibirla de éste.

Ataque

Construir situaciones de ataque: son todas aquellas situaciones de saque de portero o de participación del mismo con la primera línea de jugadores atacantes con la intención de romper la 1ª línea de defensa contraria.

Basculación

Movimiento defensivo acompasado de un equipo para proteger la zona por donde está atacando el rival.

Cerrar líneas de pase

Mediante una ubicación que tape la trayectoria, evitar que el rival se pueda relacionar con el jugador en disposición peligrosa para nuestro bloque defensivo.

Competencia

Es un proceso determinante para el desarrollo del deportista y del deporte, da la oportunidad a los jugadores de poner en práctica lo aprendido, acumular nuevas experiencias y retroalimentar lo aprendido.

Defensa

Evitar la construcción de situaciones de ataque: son todas aquellas situaciones de saque de portero (rival) o participación del mismo con la primera línea ofensiva rival con la intención de que esta no rebase nuestra primera línea de presión o evite llevar el balón a zonas más avanzadas con dificultad.

Espacios libres

Son sectores del terreno de juego que no son ocupados por ningún jugador defensivo y que el equipo en ofensiva trata de aprovechar para atacar a su oponente.

Equipo

Cada uno de los grupos que se disputan el triunfo en ciertos deportes.

Línea de pase

Se ve, aunque no es física: es el espacio imaginario, libre de obstáculos, por el que se podría entregar el balón al compañero sin interferencias de ningún rival.

Movilidad

Es el constante desplazamiento de todos los jugadores con el fin de desmarcarse y dar opciones de pase al jugador poseedor del balón.

Paredes

Es la entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo, mediante un solo contacto y superando al menos a un contrario.

Posesión

Se entiende una acción realizada por dos o más jugadores que consiguen transmitir el balón eludiendo las intervenciones de los adversarios.

Presión

Acción defensiva de presionar con uno o varios elementos al jugador contrario poseedor de la pelota, con el fin de arrebatarla.

Recuperación del balón

Acción por la que un equipo recupera el balón de manera que un jugador lo controla con dos o más toques o por dos toques de jugadores distintos.

Repliegue

Acción de vuelta a las posiciones defensivas, una vez que se ha perdido la posesión de la pelota.

Superioridad numérica

Espacio en el que hay más jugadores del equipo propio que del contrario. A partir del dos contra uno con la posesión de balón para superar al rival y seguir avanzando en el campo.

BIBLIOGRAFÍA

- Abreu, J. L. (2012). Hipotesis, Metodo Y Diseño De Investigacion. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 7(2), 187–197.
- Arbloleda, E. (2017). *El rondo en los fundamentos tácticos de los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Atahualpa*. [Universidad Técnica de Ambato].

<http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/26048/1/1802957454> Edwin Patricio Arboleda Flores.pdf

ASAMBLEA NACIONAL. (2008). Constitución del Ecuador. *Registro Oficial*, 449(Principios de la participación Art.), 1–218. http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf

Bastar, S. (2012). Metodología de La Investigación. In *Metallurgia Italiana*.

Bautista, D. L. C. A. de la C. L. B. A., & Morales, S. O. y S. C. (2018). *Superación del entrenador deportivo basada en competencias profesionales especiales*.

Cáceda Gabancho, K., & García Rupaya, C. R. (2014). Aplicación de consideraciones bioéticas en investigación científica en estomatología en pre y posgrado de la Universidad Peruana Cayetano Heredia en los últimos 10 años. *Revista Estomatológica Herediana*, 21(2), 73. <https://doi.org/10.20453/reh.v21i2.236>

Calduch, R. (2017). Metodos y tecnicas de investigacion. In *Escuela Normal Superior-Mestros Argentinos* (Vol. 2). https://www.ucm.es/data/cont/docs/835-2018-03-01-Metodos_y_Tecnicas_de_Investigacion_Internacional_v2.pdf?fbclid=IwAR2KXBz1RzAkj45LIQ6lzqqBGK_QTv3CUsmY_T4trbkJc20ILwSPf-yhEvc

Campos y Covarrubias, G., & Lule Martínez, N. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. *Xihmai*, 7(13), 45–60.

Cañadas, M., Ibáñez, S. j., Parejo, I. & Feu, S. (2010). *Importancia de la planificación en el entrenamiento deportivo: Análisis del proceso de entrenamiento en minibasket*. 7(June 2015).

Capparelli, S., & Manzur, S. (2017). *Influencia De Los Espacios Reducidos Sobre El Pase En Fútbol De Formación* [INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES]. http://www.accede.iuacj.edu.uy/bitstream/handle/20.500.12729/165/TFG_2017_Capparelli_Manzur.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cardenas, J. (2005). Fútbol juvenil. In *Fifa*.

- Caro Muñoz, O. (2014). Análisis de los espacios de juego en el fútbol profesional y su extrapolación al diseño de las tareas de entrenamiento. In *Department of Physical Education and Sport: Vol. Doctoral d.* Universidad de Granada.
- Casamichana, D., San Román, J., Calleja, J., & Castellano, J. (2015). Los juegos reducidos en el entrenamiento del fútbol. In *FDL.futboldellibro.com* (pp. 112-115.).
- Casamichana Gómez, D., & Castellano-Paulis, J. (2009). Los juegos reducidos y el proceso de intervención en el entrenamiento en fútbol. *Fútbol Táctico, August*, 1–29. [papers3://publication/uuid/648DADBA-6F0B-48D8-96BF-F3D0AE4379D9](https://publication/uuid/648DADBA-6F0B-48D8-96BF-F3D0AE4379D9)
- Castellano, J. (2008). Análisis De Las Posesiones De Balón En Fútbol : *Motricidad European Journal of Human Movement*, 1–19. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274220364010>
- Cortés, M., & Iglesias, M. (2011). Generalidades sobre Metodologías de la Investigación. *Universidad Autónoma Del Carmen*, 174 p. http://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/metodologia_investigacion.pdf
- Cueva, J. (2015). *Estudio de la aplicación del proceso de enseñanza y aprendizaje del fútbol a los niños de 8 a 12 años del club de fútbol de la Escuela Particular Liceo International Eton School, Quito 2015* (Vol. 151, Issue 1).
- DiBernardo, M. (2014). *La Ciencia del Rondo*.
- Errekagorri, I. (2018). *Análisis de la posesión de balón de un equipo de fútbol de categoría división de honor juvenil nacional: Estudio de caso*. Universidad del País Vasco.
- Fraile, A. y A. F. (2007). Acciones Tácticas Y Su. *Sadasdas, asdasd(sadsa)*, 1–38.
- Galicchio, J. (2019). *Entrenamientos en Espacios Reducidos*.
- García, Á. (2016). *En El Fútbol De Élite :*
- García, G. (2019). *Implementación de puntos de inspección y control con la aplicación de fichas de observación en una empresa de servicio*. 20. [http://186.3.32.121/bitstream/48000/14846/1/E-8155_GARCIA AGUIRRE GINGER Omayra.pdf](http://186.3.32.121/bitstream/48000/14846/1/E-8155_GARCIA_AGUIRRE_GINGER_OMAYRA.pdf)

- González, G. (2010). ¿Qué importancia tiene la función psicopedagógica del técnico deportivo para la mejora de sus jugadores en un club? *RETOS. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 18, 35–40.
- Han, G., Boyatzis, R., & Mckee, A. (2019). Procesos de la investigación científica. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (UTMATCH, Vol. 53, Issue 9). <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLainvestiacionCientifica.pdf>
- Hierro, J. (2017). Manual de la UEFA para entrenadores de fútbol. *Uefa*, 202.
- Israel Costa Teoldo , Julio Manuel Garganta da Silva , Juan Pablo Greco, I. M. (2016). 32- *Principios tácticos del fútbol: conceptos y aplicaciones*.
- Kuznik, A., Hurtado Albir, A., & Espinal Berenguer, A. (2010). El uso de la encuesta de tipo social en traductología: características metodológicas. *MonTi: Monografías de Traducción e Interpretación*, 2, 315–344. <https://doi.org/10.6035/monti.2010.2.14>
- Larkin, T. E., Junta, P. De, Defrantz, A. L., Evans, J., Kindel, M., & Larkin, T. E. (1995). *Manual de entrenamiento de fútbol*. 1–286.
- Lopez, J. (2016). *La preparación del futbolista basada en el fútbol* (ENTRENARFUTBOL.ES (ed.)). www.entrenadoresfutbol.es
- López, J. (2015). *Rondos técnicos - tácticos: Organización y 120 ejemplos prácticos* (WWW.ENTREN).
- Manna, M. (2012). *Paradigma Guardiola* (S. C. C. L. Ara Llibres (ed.)).
- Martínez, F. (2010, August). *El juego del rondo y su aplicación práctica al entrenamiento de equipos de fútbol de alto rendimiento*. 1994, 11. [file:///C:/Users/HP/Downloads/El juego del rondo y su aplicación práctica al entrenamiento de equipos de fútbol de alto rendimiento.pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/El%20juego%20del%20rondo%20y%20su%20aplicaci3n%20pr3ctica%20al%20entrenamiento%20de%20equipos%20de%20f3tbol%20de%20alto%20rendimiento.pdf)
- Martínez, F., & Barrero, A. (2009). *LA FORMACIÓN DEL JOVEN FÚTBOLISTA A TRAVÉS DEL JUEGO DEL RONDO*. 7, 5–15.
- Martinez, O. (2020). *¿Cómo trabajar la posesión de balón?* 1–9.

<https://misamistosos.com/como-trabajar-la-posesion-de-balon/>

Mendoza, G. (2019). Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y Al Ejercicio Físico*, 4(5), 1–15. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a5>

Mingol, N. (2010). *Fútbol, juegos para su entrenamiento* (Paidós (ed.)).

Morillo-Baro, J. P., Reigal, R. E., & Hernández-Mendo, A. (2015). Análisis del ataque posicional de balonmano playa masculino y femenino mediante coordenadas polares. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 11(41), 226–244. <https://doi.org/10.5232/ricyde>

Núñez, L. (2013). Programa de Entrenamiento para la Mejora de la Técnica del pase Fundamentado con Juegos en Espacio Reducido, para Futbolistas Pre-Juveniles del Club Calcio. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. UNIVERSIDAD DE CIENCIAS APLICADAS Y AMBIENTALES U.D.C.A.

Pascual, N., Alzamora, E. N., Martínez Carbonell, J. A., & Pérez Turpin, J. A. (2015). Análisis de los diferentes métodos de enseñanza utilizados en el fútbol base. *Retos. Nuevas Tendencias En Educacion Física, Deporte y Recreación*, 2041(28), 94–97. www.retos.org

Portugal, M. A. (2006). *El entrenamiento en fútbol Rondos y mantenimientos* (Lisma (ed.)).

Rada, D., & Mejías, Y. (2017). Exigencia competitiva en el fútbol y juegos reducidos. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 3(2), 96–104. [file:///C:/Users/HP/Downloads/370-Texto del artículo-604-1-10-20180209 \(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/370-Texto%20del%20artículo-604-1-10-20180209%20(1).pdf)

Rivas Borbón, O., & Rivas Borbón, O. M. U. N. de C. R. (2013). Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica (Niños y Adolescentes de 8 a 16 años). *MHSALUD: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 10(1).

Rivas, O. (2012). *Guía Didáctica del Curso: Táctica y Estrategia en Fútbol Universidad Nacional*.

Robles, A., Fernández-Espínola, C., & Fuentes-Guerra, G. (2019). LOS JUEGOS REDUCIDOS COMO METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN EL FÚTBOL Small games as a teaching methodology in football. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La*

Actividad Física y El Deporte, 8(1), 83–96.

- Rodríguez, P. G. (2013). *Circulación y posesión del balón en el fútbol*. 5(1429), 1–4.
- Romero Climent, L. (2017). Análisis comparativo de la eficacia en ataque entre el fútbol norteamericano y el inglés. In *TDX (Tesis Doctorals en Xarxa)*. <http://www.tdx.cat/handle/10803/586213>
- Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. In *Mycological Research*. <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1480/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sánchez, J., Yagüe, J. M., Fernández, R. C., & Petisco, C. (2014). Efectos de un entrenamiento con juegos reducidos sobre la técnica y la condición física de jóvenes futbolistas. [Effects of small-sided games training on technique and physical condition of young footballers]. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 10(37), 221–234. <https://doi.org/10.5232/ricyde2014.03704>
- Sanmartin, D. H. (2015). *Preparación Técnica en el Fútbol y los Adolescentes* [UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA]. [http://dspace.unl.edu.ec:9001/jspui/bitstream/123456789/16371/1/Tesis Sanmartín Escaneada.pdf](http://dspace.unl.edu.ec:9001/jspui/bitstream/123456789/16371/1/Tesis%20Sanmartín%20Escaneada.pdf)
- Secretaría del Deporte. (2015). Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. *Registro Oficial Suplemento 255 de 11-Ago.-2010*, 1–37. www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/.../2015/.../Ley-del-Deporte.pdf
- Silva, A., Sánchez, F., Garganta, J., & Anguera, M. T. (2005). Patrones de juego en el fútbol de alto rendimiento. Análisis secuencial del proceso ofensivo en el campeonato del mundo Corea-Japón 2002. (Tactical patterns in the high performance soccer sequential). *Cultura_Ciencia_Deporte*, 1(2), 65–72. <https://doi.org/10.12800/ccd.v1i2.95>
- Solis, L. (2017). Programa de preparación física de las jugadoras del club “Los Canarios” del Cantón Puerto López para participara en el campeonatonacional de fútbol mujeres. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.

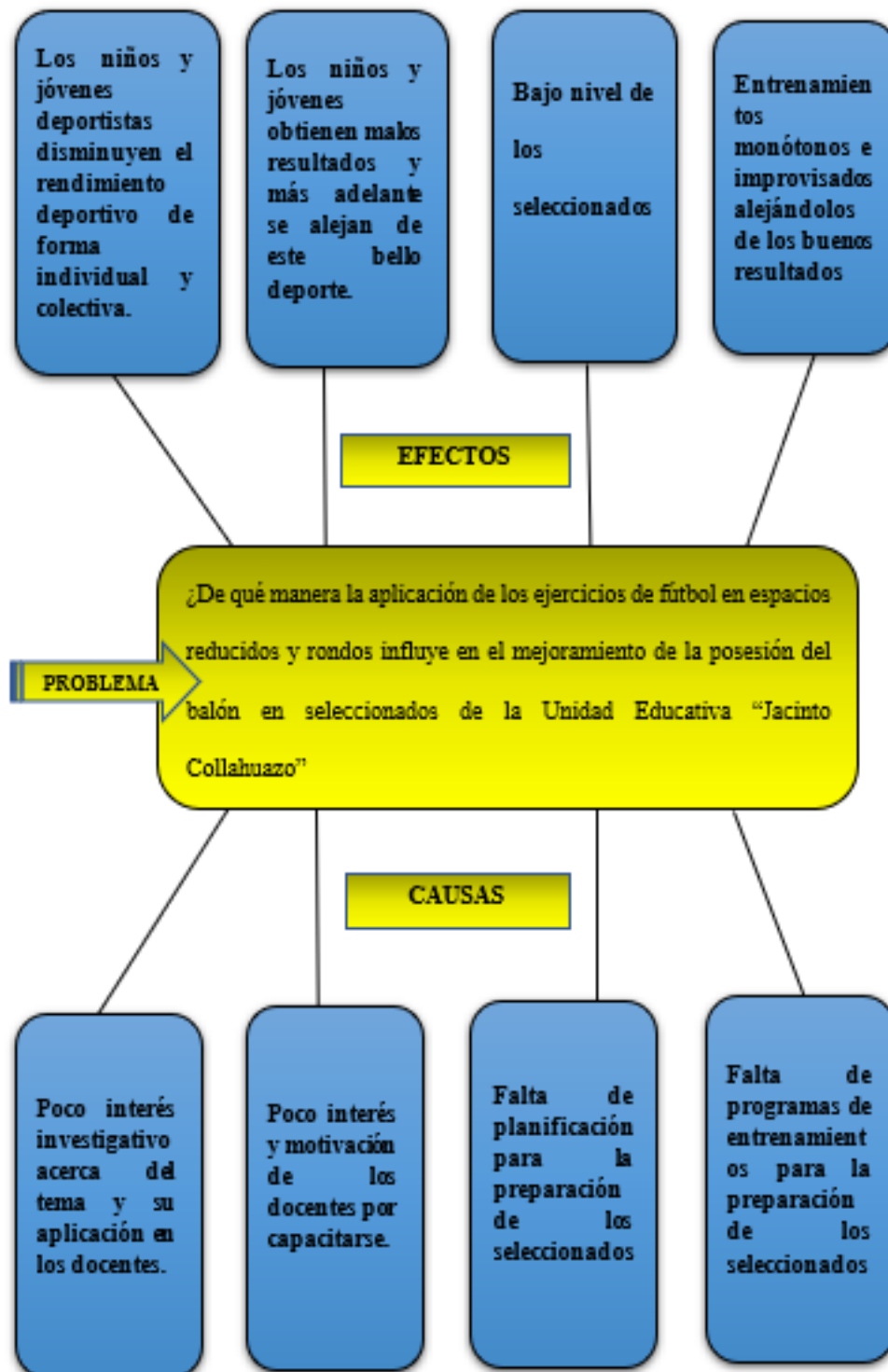
Solivellas, J. (2017). *La posesión del balón* (YouCoach).

Sotelo, I. (2018). *El Rondo en el Fútbol*. 1. <https://mundoentrenamiento.com/el-rondo-en-el-futbol/>

Ureta, Í. G. (2017). La Encuesta: *Éxito*, 58–62. <https://doi.org/10.2307/j.ctt1v2xt4b.8>

ANEXOS

ANEXO A ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO B MATRIZ DE COHERENCIA

OBJETIVO GENERAL	TEMA
Determinar cómo influye la aplicación de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en seleccionados de Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo”.	Aplicación de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo.
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿De qué manera la aplicación de los ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos influye en el mejoramiento de la posesión del balón en seleccionados de Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo”?	Determinar cómo influye la aplicación de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en seleccionados de Unidad Educativa “Jacinto Collahuazo”.
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de conocimientos que poseen los docentes sobre ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón? • ¿Cuál es el grado de participación de los seleccionados en la ejecución de ejercicios de fútbol en espacio reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón? • ¿Cuál es el nivel técnico de posesión del balón en seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo? • ¿La propuesta de un programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos ayudará en el mejoramiento de la posesión del balón los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo? 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar el nivel de conocimientos que poseen los docentes sobre ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón. • Observar el grado de participación de los seleccionados en la ejecución de ejercicios de fútbol en espacio reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón. • Observar el nivel técnico de posesión del balón en seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo. • Proponer un programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón para los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo.

ANEXO C MATRIZ CATEGORIAL

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADORES
DEPENDIENTE Posesión del balón	La posesión de balón es un fenómeno construido porque es una posesión que pretende desestabilizar, al contrario, eliminar rivales y condicionar su equilibrio defensivo, obligándolo a jugar a merced de ello y no como el rival desea. (Martinez, 2020)	Las tres fases de la posesión del balón	Mantenimiento del balón
			Creación de la acción
			Acción peligrosa
		La fase de la posesión adversaria	Replegar y esperar
			Presión arriba para recuperar el balón
INDEPENDIENTE Aplicación de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos	Los juegos en espacios reducidos (JR) o SSG (<i>Small-Sided Games</i> por sus siglas en inglés), son tareas de entrenamiento que consisten en la utilización de las propias características del fútbol (deporte de oposición-colaboración), a través de situaciones que tienen desencadenantes tácticos caracterizadas por un número reducido de jugadores, con un espacio adecuado que se ajuste a la lógica interna del deporte, (Cilveti, 2014, citado en Rada <i>and</i> Mejías, 2017, p. 98)	Espacios reducidos sin finalización	Ofensivo
			Defensivo
		Espacio reducido con finalización	Ofensivo
			Defensivo
		Diseño de los juegos reducidos	Modificación del espacio
			Modificación del tiempo
			Modificación de la relación con el balón
			Modificaciones de la relación entre los participantes
		Ventajas y limitaciones de los juegos reducidos	Ventajas
			Limitaciones
		Objetivo del rondo	Ataque
			Defensa

	<p>Los rondos “son ejercicios de juego desarrollados sobre una superficie reducida de campo donde unos futbolistas distribuidos regularmente por la zona periférica del área acotada tratan de conservar el balón contra otros jugadores que en inferioridad tratan de interceptarlo o recuperarlo (tocarlo)”. (Portugal, 2006, p. 14)</p>		Transiciones Defensa–Ataque
			Transiciones Ataque–Defensa
		Tipos de rondo	Rondos individuales
			Rondos simples
			Rondos con apoyo interior
			Rondos con cambios de posición
			Con finalización
			Rondos con transición de zonas
		La estructura de los rondos	Superficie de juego
			Número de jugadores
			La organización
			La Tarea
		Las reglas	Reglas de inicio
			Reglas de desarrollo
			Reglas de valoración
			Juegos de Finalización
		Influencia del rondo sobre las estructuras del juego	Estructura condicional
			Estructura cognitiva
			Estructura coordinativa
			Estructura Socio – Afectiva
Estructura Creativo-Expresivo			
Estructura Emotivo - Volitiva			



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

INSTITUTO DE POSGRADO

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA COHORTE II

ENCUESTA A DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JACINTO

COLLAHUAZO

La presente encuesta es desarrollada y aplicada a los docentes del Área de Educación Física de la institución con el objetivo de obtener información con respecto a la actual investigación denominada: “Aplicación de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo”.

Características de la encuesta

La confidencialidad de la información recopilada será primordial y esta no se utilizará con otros fines ajenos a la establecido en el presente proyecto de investigación, se ha estimado que esta encuesta tendrá una duración aproximada de 30 minutos.

Instrucciones

Después de leer y analizar cada pregunta señale con una X la respuesta que usted considere pertinente.

1. ¿Qué nivel de conocimiento acerca de los ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos usted posee?

Mucho	Poco	Nada
-------	------	------

2. ¿Qué nivel de conocimiento tiene acerca de la posesión del balón en el fútbol?

Mucho	Poco	Nada
-------	------	------

3. ¿Con la utilización de los ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos considera usted que se mejoraría la posesión del balón?

Mucho	Poco	Nada
-------	------	------

4. ¿En sus entrenamientos realiza ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos?

Mucho	Poco	Nada
-------	------	------

5. ¿Considera que la utilización de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos mejoraría el desempeño colectivo de los seleccionados?

Mucho	Poco	Nada
-------	------	------

6. ¿Cree que la variabilidad de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos mejorarían la posesión del balón en los seleccionados?

Mucho	Poco	Nada
-------	------	------

7. ¿Piensa que los ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos mejoran la concentración en los seleccionados?

Mucho	Poco	Nada
-------	------	------

8. ¿Cree que la utilización de ejercicios en espacios reducidos y rondos motiva el accionar de los seleccionados en los entrenamientos?

Mucho	Poco	Nada
-------	------	------

9. ¿Considera que los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo acrecientan su juego de posesión mediante la recepción y los pases correctos?

Mucho	Poco	Nada
-------	------	------

10. ¿Los seleccionados de la Unidad Educativa Jacinto Collahuazo aplican adecuadamente movimientos logrando crear líneas de pase manteniendo la posesión del balón?

Muy adecuado	Poco adecuado	Nada adecuado
--------------	---------------	---------------

11. ¿Cree que es necesario la aplicación los ejercicios específicos de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los seleccionados?

Muy necesario	Poco necesario	Nada necesario
---------------	----------------	----------------

12. ¿Está usted de acuerdo que las condiciones técnicas de los seleccionados, mejoran la posesión del balón?

Muy de acuerdo	Poco de acuerdo	Nada de acuerdo
----------------	-----------------	-----------------

13. ¿En la enseñanza del juego de posesión del balón, que herramientas utiliza usted en las prácticas, señale los que más utiliza?

Rondos	
Táctica fija	
Espacios reducidos	
Ninguno de los anteriores	

14. ¿Piensa que es importante que los entrenamientos tengan una planificación y programas de ejercicios de fútbol para mejorar el rendimiento de los seleccionados?

Muy importante	Poco importante	Nada importante
----------------	-----------------	-----------------

15. ¿Considera que la utilización de un programa de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos ayudaría en sus entrenamientos?

Mucho	Poco	Nada
-------	------	------

GRACIAS POR SU APORTE



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSGRADO**

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA COHORTE II

FICHA DE OBSERVACIÓN ANTES DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA

ASPECTOS A OBSERVAR	ALTERNATIVAS			
	S	CS	RV	N
POSESIÓN DEL BALÓN	S	CS	RV	N
Mantienen la posesión del balón en el juego	0	11	10	1
Existe creatividad en sus acciones de juego	0	8	12	2
Finalizan acciones de juego de forma acertada	0	7	12	3
Mantienen un orden en el momento de replegarse para la recuperación del balón.	0	3	14	5
En la zona de acción de peligro la recuperación del balón es inmediata.	0	5	11	6
ESPACIOS REDUCIDOS	S	CS	S	N
Juegan el balón de forma rápida y precisa	0	8	12	2
A continuación de la pérdida del balón ocupan rápido la posición defensiva	0	7	13	2
Presionan al poseedor del balón de forma inmediata	0	5	16	1
Buscan espacios libres para el progreso del balón	0	10	11	1
Se adapta a los cambios de reglas en el juego, tiempo, número de jugadores, espacio del terreno de juego.	0	11	10	1
RONDOS	S	CS	S	N
Realizan transición inmediata y ordenada (ataque – defensa)	0	8	13	1
Realizan transición inmediata y ordenada (defensa - ataque)	0	13	9	0
El o los apoyos o comodines interiores crean líneas de pase con los exteriores.	0	7	12	3
Los recuperadores se posicionan escalonadamente	0	5	9	8
Los exteriores juegan con los apoyos o comodines	0	2	20	0

Nota: S = siempre, CS = casi siempre, RV = rara vez, N = nunca

FICHA DE OBSERVACIÓN DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA

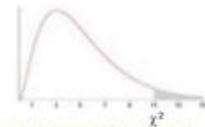
ASPECTOS A OBSERVAR	ALTERNATIVAS			
	S	CS	S	N
POSESIÓN DEL BALÓN				
Mantienen la posesión del balón en el juego	14	7	1	0
Existe creatividad en sus acciones de juego	8	13	1	0
Finalizan acciones de juego de forma acertada	6	11	5	0
Mantienen un orden en el momento de replegarse para la recuperación del balón.	9	11	2	0
En la zona de acción de peligro la recuperación del balón es inmediata.	3	17	2	0
ESPACIOS REDUCIDOS	S	CS	S	N
Juegan el balón de forma rápida y precisa	7	14	1	0
A continuación de la pérdida del balón ocupan rápido la posición defensiva	6	15	1	0
Presionan al poseedor del balón de forma inmediata	10	11	1	0
Buscan espacios libres para el progreso del balón	10	12	0	0
Se adapta a los cambios de reglas en el juego, tiempo, número de jugadores, espacio del terreno de juego.	17	15	0	0
RONDOS	S	CS	S	N
Realizan transición inmediata y ordenada (ataque – defensa)	8	14	0	0
Realizan transición inmediata y ordenada (defensa - ataque)	16	5	1	0
El o los apoyos o comodines interiores crean líneas de pase con los exteriores.	10	11	1	0
Los recuperadores se posicionan escalonadamente	9	13	0	0
Los exteriores juegan con los apoyos o comodines	3	19	0	0

Nota: S = siempre, CS = casi siempre, RV = rara vez, N = nunca

ANEXO D VALORES DE LA TABLA CHI CUADRADO

Cátedra: Probabilidad y Estadística
 Facultad Regional Mendoza
 UTN

Tabla D.7: VALORES CRÍTICOS DE LA DISTRIBUCIÓN CHI CUADRADA



g. d.l.	0,001	0,005	0,01	0,02	0,025	0,03	0,04	0,05	0,10	0,15	0,20	0,25	0,30	0,35	0,40	g. d.l.
1	10,828	7,879	6,635	5,412	5,024	4,709	4,218	3,841	2,706	2,072	1,642	1,323	1,074	0,873	0,708	1
2	13,816	10,597	9,210	7,824	7,378	7,013	6,438	5,991	4,605	3,794	3,219	2,773	2,408	2,100	1,833	2
3	16,266	12,838	11,345	9,837	9,348	8,947	8,311	7,815	6,251	5,317	4,642	4,108	3,665	3,283	2,946	3
4	18,467	14,860	13,277	11,668	11,143	10,712	10,026	9,488	7,779	6,745	5,989	5,385	4,878	4,438	4,045	4
5	20,515	16,750	15,086	13,388	12,833	12,375	11,644	11,070	9,236	8,115	7,289	6,626	6,064	5,573	5,132	5
6	22,458	18,548	16,812	15,033	14,449	13,968	13,198	12,592	10,645	9,446	8,558	7,841	7,231	6,695	6,211	6
7	24,322	20,278	18,475	16,622	16,013	15,509	14,703	14,067	12,017	10,748	9,803	9,037	8,383	7,806	7,283	7
8	26,124	21,955	20,090	18,168	17,535	17,010	16,171	15,507	13,362	12,027	11,030	10,210	9,524	8,909	8,351	8
9	27,877	23,589	21,666	19,679	19,023	18,480	17,608	16,919	14,684	13,288	12,242	11,380	10,656	10,006	9,414	9
10	29,588	25,188	23,209	21,161	20,483	19,922	19,021	18,307	15,987	14,534	13,442	12,540	11,781	11,097	10,473	10
11	31,264	26,757	24,725	22,618	21,920	21,342	20,412	19,675	17,275	15,767	14,631	13,701	12,899	12,184	11,530	11
12	32,909	28,300	26,217	24,054	23,337	22,742	21,785	21,026	18,549	16,989	15,812	14,845	14,011	13,266	12,584	12
13	34,528	29,819	27,688	25,472	24,736	24,125	23,142	22,362	19,812	18,202	16,985	15,984	15,119	14,345	13,636	13
14	36,123	31,319	29,141	26,873	26,119	25,493	24,485	23,685	21,064	19,406	18,151	17,117	16,222	15,421	14,685	14
15	37,697	32,801	30,578	28,259	27,488	26,848	25,816	24,996	22,307	20,603	19,311	18,245	17,322	16,494	15,733	15
16	39,252	34,267	32,000	29,633	28,845	28,191	27,136	26,296	23,542	21,793	20,465	19,369	18,418	17,565	16,780	16
17	40,790	35,718	33,409	30,995	30,191	29,523	28,445	27,587	24,769	22,977	21,615	20,489	19,511	18,633	17,824	17
18	42,312	37,156	34,805	32,346	31,526	30,845	29,745	28,869	25,989	24,155	22,760	21,605	20,601	19,699	18,868	18
19	43,820	38,582	36,191	33,687	32,852	32,158	31,037	30,144	27,204	25,329	23,900	22,718	21,689	20,764	19,910	19
20	45,315	39,997	37,566	35,020	34,170	33,462	32,321	31,410	28,412	26,498	25,038	23,828	22,775	21,826	20,951	20
21	46,797	41,401	38,932	36,343	35,479	34,759	33,597	32,671	29,615	27,662	26,171	24,935	23,858	22,888	21,991	21
22	48,268	42,796	40,289	37,659	36,781	36,049	34,867	33,924	30,813	28,822	27,301	26,039	24,939	23,947	23,031	22
23	49,728	44,181	41,638	38,968	38,076	37,332	36,131	35,172	32,007	29,979	28,429	27,141	26,018	25,006	24,069	23
24	51,179	45,559	42,980	40,270	39,364	38,609	37,389	36,415	33,196	31,132	29,553	28,241	27,096	26,063	25,106	24
25	52,620	46,928	44,314	41,566	40,646	39,880	38,642	37,652	34,382	32,282	30,675	29,339	28,172	27,118	26,143	25
26	54,052	48,290	45,642	42,856	41,923	41,146	39,889	38,885	35,563	33,429	31,795	30,435	29,246	28,173	27,179	26
27	55,476	49,645	46,963	44,140	43,195	42,407	41,132	40,113	36,741	34,574	32,912	31,528	30,319	29,227	28,214	27
28	56,892	50,993	48,278	45,419	44,461	43,662	42,370	41,337	37,916	35,715	34,027	32,620	31,391	30,279	29,249	28
29	58,301	52,336	49,588	46,693	45,722	44,913	43,604	42,557	39,087	36,854	35,139	33,711	32,461	31,331	30,283	29
30	59,703	53,672	50,892	47,962	46,979	46,160	44,834	43,773	40,256	37,990	36,250	34,800	33,530	32,382	31,316	30
31	61,098	55,003	52,191	49,226	48,232	47,402	46,059	44,985	41,422	39,124	37,359	35,887	34,598	33,431	32,349	31
32	62,487	56,328	53,486	50,487	49,480	48,641	47,282	46,194	42,585	40,256	38,466	36,973	35,665	34,480	33,381	32
33	63,870	57,648	54,776	51,743	50,725	49,876	48,500	47,400	43,745	41,386	39,572	38,058	36,731	35,529	34,413	33
34	65,247	58,964	56,061	52,995	51,966	51,107	49,716	48,602	44,903	42,514	40,676	39,141	37,795	36,576	35,444	34
35	66,619	60,275	57,342	54,244	53,203	52,335	50,928	49,802	46,059	43,640	41,778	40,223	38,859	37,623	36,475	35
40	73,402	66,766	63,691	60,436	59,342	58,428	56,946	55,758	51,805	49,244	47,269	45,616	44,165	42,848	41,622	40
60	99,607	91,952	88,379	84,580	83,298	82,225	80,482	79,082	74,397	71,341	68,972	66,981	65,227	63,628	62,135	60
80	124,839	116,321	112,329	108,069	106,429	105,422	103,459	101,879	96,578	93,106	90,405	88,130	86,120	84,284	82,566	80
90	137,208	128,299	124,116	119,648	118,136	116,869	114,806	113,145	107,565	103,904	101,054	98,650	96,524	94,581	92,761	90
100	149,449	140,169	135,807	131,142	129,561	128,237	126,079	124,342	118,498	114,659	111,667	109,141	106,906	104,862	102,946	100
120	173,617	163,648	158,950	153,938	152,211	150,780	148,447	146,567	140,233	136,062	132,806	130,055	127,616	125,383	123,289	120
140	197,451	186,847	181,840	176,471	174,648	173,118	170,624	168,613	161,827	157,352	153,854	150,894	148,269	145,863	143,604	140

ANEXO E EVIDENCIAS APLICACIÓN DEL PROGRAMA









Otavalo 22 de febrero de 2021

Doctora.
Lucía Yépez V MSc.
TUTORA POSGRADO UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

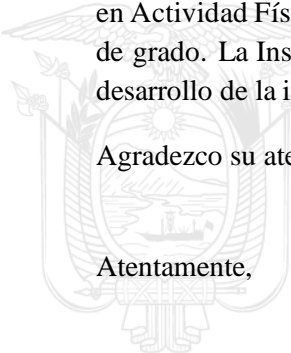
Presente.

De mi consideración:

Me permito informar a usted que el señor: JUAN JEFFERSON SARANSIG PAZMIÑO, con número de cédula 1002096715 estudiante del Programa de Maestría en Actividad Física, ha sido **ACEPTADO** en esta institución para realizar su trabajo de grado. La Institución brindará las facilidades e información necesarias para el desarrollo de la investigación.

Agradezco su atención.

Atentamente,



MSc. Teresa Elizabeth Sánchez Bohórquez.
RECTORA (e) UE JACINTO COLLAHUAZO

