**UNIVERSIDAD DE CHILE**

**FACULTAD DE CIENCIAS AGRONOMICAS**

**FUTBOL SELECCIÓN FEMIMINA AGRORECURSOS**

Profesor Responsable : Sebastián Varas Romero

Código : LIB55-1

Semestres : Otoño y Primavera

Tipo de Asignatura : Electiva General

Requisito : Acondicionamiento Físico

Horas teóricas/alumna : 1

Horas prácticas/alumna : 3

Horas Adicionales : 3 (competencias Inter-Facultades)

Unidades docentes : 3

Página Web : ---

**Objetivos Generales y Específicos.**

**PERIODO PREPARATORIO**

Pretemporada / Adaptación.

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

Objetivos Físicos:

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

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

Objetivos Técnico – Táctico:

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

Explicar y desarrollar el ´´MODELO DE JUEGO´´ que se quiere desarrollar.

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

Objetivos Psicológicos:

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

**PERIODO COMPETITIVO:**

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

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

Objetivos Físicos:

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

Objetivos Técnico – Táctico:

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

Objetivos Psicológicos:

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

A considerar:

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

**PERIODO DE TRANSICIÓN:**

Fase de regeneración y descanso.

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

Desligarse del estrés de la competencia.

Objetivos:

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

Debido a la pandemia, los entrenamientos se desarrollan de forma virtual, a través de zoom desde la plataforma U-Cursos. Donde se trabajan los siguientes puntos.

* Desarrollar el aspecto físico, manteniendo al equipo entrenado y preparador para competir.
* Permitir a las alumnas, seguir practicando su deporte predilecto con un nivel de exigencia superior.
* Fomentar la práctica de este deporte entre los alumnos.
* Favorecer la integración al grupo
* Distribución adecuada del tiempo libre, en forma útil.

**Unidades Didácticas:**

**Modelo de Juego 2020 con todas las bases que lo sustentan.**

Filosofía de juego.

Sistemas de Juego.

Indicadores futbolísticos.

Principios de juego Generales.

Principios de juego Defensivos.

Principios de juego Ofensivos.

Concepciones de juego.

Organización Defensiva.

Organización Ofensiva.

Táctica fija y Funcional.

Con balón:

Secuencia Técnica (Dominio de balón).

Conducción y sus elementos.

Pase

Sin balón:

Aspecto físico.

**Metodología:**

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

**Evaluación:**

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

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

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