

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO

Guía del Curso

Curso de Entrenador de Fútbol Base

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

En el campo de la actividad física y el deporte, es necesario conocer los diferentes conceptos del fútbol base, ya que el fútbol es considerado el primer deporte en multitud de países. Así, con el presente curso se pretende aportar los conocimientos necesarios para conocer las primeras lecciones técnicas y tácticas y, aquellos valores que se deben infundir en este deporte.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL FÚTBOL BASE

1. Definición del fútbol base
2. Categorías del fútbol base
3. - Prebenjamín y benjamín
4. - Alevines
5. - Infantiles
6. - Cadetes
7. - Juveniles
8. La sesión de entrenamiento en el fútbol base
9. - Enfoque pedagógico de una sesión

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES ANATÓMICAS Y BIOMECÁNICAS DEL DEPORTE

1. Introducción a la anatomía
2. - Sistema óseo
3. - Sistema muscular
4. - Sistema nervioso
5. - Sistema linfático
6. Fundamentos de la biomecánica deportiva
7. - Objetivos de la biomecánica deportiva
8. - Relación entre biomecánica y actividad física
9. Mecánica del movimiento
10. Elementos anatómicos del movimiento
11. - Planos, ejes, articulaciones
12. - Fisiología del movimiento
13. - Preparación y gasto de energía
14. El ejercicio físico
15. - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
16. - Fases del ejercicio
17. Cualidades físicas básicas
18. - Resistencia
19. - Fuerza
20. - Velocidad
21. - Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LESIONES DEPORTIVAS EN EL FÚTBOL BASE

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. - Causas de las lesiones deportivas
3. - Fases de la lesión deportiva
4. Factores que influyen en la lesión y curación
5. - Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
6. - Factores que intervienen en el proceso de curación

7. Prevención de la lesión deportiva
8. Lesiones graves en el fútbol base
9. - Lesiones de la pierna y el muslo
10. - Lesiones en la rodilla
11. - Lesiones del tobillo
12. - Problemas en el entrenamiento diario
13. Psicología de la lesión deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ALIMENTACIÓN EN EL FÚTBOL BASE

1. Alimentación para el rendimiento
2. Nutrientes en el deporte
3. - Hidratos de carbono
4. - Proteínas
5. - Grasas
6. - Vitaminas, minerales y antioxidantes
7. - Agua
8. La importancia de la alimentación en el fútbol base
9. Necesidades concretas de los jugadores jóvenes
10. - Estrategias alimenticias
11. Alimentos y suplementos deportivos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BASES PSICOPEDAGÓGICAS Y EDUCACIÓN EN VALORES EN EL FÚTBOL BASE

1. Las emociones en el deporte
2. - Emociones antes de competir
3. Aspectos psicológicos a considerar en el fútbol base
4. - Motivación
5. - Autoconfianza
6. - Concentración
7. Metas y objetivos en el fútbol base
8. - Diseño de un sistema de establecimiento de metas
9. - Conseguir metas

10. Formación en valores
11. - Influencia entre los jugadores
12. - Influencia de los amigos, la familia y el ámbito escolar

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL ENTRENADOR-EDUCADOR DE FÚTBOL BASE

1. Ética profesional del entrenador
2. - Relación entrenador - jugador
3. - El trabajo del entrenador de fútbol base
4. - La dirección técnica de un partido
5. Claves para el éxito
6. El entrenador como educador en el fútbol base
7. La adaptación del entrenador al equipo
8. El liderazgo en el fútbol base
9. - Tipos de liderazgo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL BASE

1. Métodos de entrenamiento en el fútbol base
2. - Entrenamiento físico
3. - Entrenamiento técnico
4. - Táctica y estrategia
5. Calentamiento, movilidad, flexibilidad
6. Estado físico de carrera
7. Entrenamiento pliométrico
8. - Ejercicios pliométricos específicos del fútbol
9. Ejercicios prácticos en el entrenamiento
10. Recuperación y regeneración en el entrenamiento
11. - El entrenamiento de recuperación

UNIDAD DIDÁCTICA 8. REGLAS BÁSICAS DEL FÚTBOL

1. Introducción: normativa

2. Reglamento FIFA y características fundamentales
3. - El terreno de juego
4. - El balón
5. - El número de jugadores
6. - El equipamiento de los jugadores
7. - El árbitro
8. - La duración del partido
9. - El gol marcado
10. - El fuera de juego
11. - Tiros libres
12. - El penalti
13. - El saque de banda
14. - El saque de esquina
15. Interpretación de las reglas del juego

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA

1. La técnica
2. - Procedimiento de aprendizaje
3. Técnica individual
4. - El control
5. - Habilidad
6. - La conducción
7. - La cobertura
8. - Golpeo con el pie
9. - Golpeo con la cabeza
10. - La finta
11. - El regate
12. - El tiro
13. Técnica colectiva
14. - El pase
15. - El relevo técnico
16. - Acciones combinativas

17. Técnica del portero
18. - Técnica individual
19. - Técnica colectiva

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÁCTICA ELEMENTAL EN ETAPAS DE FÚTBOL BASE

1. Táctica y estrategia de juego
2. - Principios ofensivos y defensivos
3. - Táctica de equipo
4. Táctica en ataque y en defensa
5. - Táctica de ataque
6. - Táctica de defensa
7. - Equilibrio entre defensa y ataque
8. Tácticas individuales y grupales
9. - Tácticas individuales
10. - Tácticas grupales
11. Sistemas de juego elementales
12. - Sistemas de juego aconsejables en el fútbol base
13. - Perfilar un sistema de juego

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS PEDIÁTRICOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. - La respiración
3. - El pulso
4. - Actuaciones en primeros auxilios
5. Normas generales para la realización de vendajes
6. Anatomía y desarrollo del paciente pediátrico
7. - Diferencias anatómico-fisiológicas entre el adulto y el niño
8. Urgencias pediátricas
9. - Crisis asmática
10. - Insuficiencia cardíaca
11. - Cefaleas

12. - Hemorragia gastrointestinal
13. - Ingestión de cuerpos extraños
14. - Vómitos
15. Reanimación cardiopulmonar en niños



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es