



COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

PROGRAMA DE FUTBOL

PRIMERO Y SEGUNDO AÑO

Unidad 1

Fundamentos técnicos.

*Golpe con pelota parada: empeine, borde interno, borde externo, taco, punta.

*Golpe pelota en movimiento: volea, suelo, sobre pique

*Pases: dominada- de primera.

 dirección: oblicuo, longitudinal, lateral

 distancia: corto, largo, media distancia

 trayectoria: rasante, media altura, elevado

Unidad 2

Fundamentos técnicos

*conducción: pie derecho, pie izquierdo

*cabezazo: de frente, perfil derecho, perfil izquierdo

Unidad 3

*Ubicación en el espacio: cancha de 11, con respecto a compañeros de la misma línea, línea de adelante, línea de atrás.

*Orden espacial

*Movimiento individual y grupal.

Unidad 4

*conocimiento de situaciones de juego: saques de arco, saques laterales y tiros de esquina

Unidad 5

*Reglamento

TERCER AÑO

Unidad 1

Fundamentos técnicos

- *Remates: pelota detenida
Pelota en movimiento
Con o sin marca
- *Pases con o sin marca
- *Conducción: con o sin marca
- *Parada y dominio con y sin marca
- *Cabezazo: con marca

Unidad 2

Marcación individual: en momento de recibir el balón el adversario
una vez controlado
avanzando
disputa e intercepción

Unidad 3

Técnica individual especial: Arquero-defensor- mediocampista-delantero

- *ubicación
- *situaciones de juego
- *Pelotas paradas: tiros libres, tiros de esquina, saques de arco(a favor y en contra)
- *saques laterales
- *responsabilidades

Unidad 4

- *Táctica: distintas formaciones
- *distintas defensas (en zona, personal, personal en zona)
- *Ataque

Unidad 5

- *Reglamento

CUARTO Y QUINTO AÑO

Unidad 1

Fundamentos técnicos

*Idem 3º año

Unidad 2

*Técnica colectiva: barrera, tiro libre, saque lateral, tiros de esquina

Unidad 3

*Relevos-coberturas

Unidad 4

*Táctica general, cambios de táctica, juegos tácticos.

Unidad 5

*Reglamento