



“La influencia del entrenamiento de la lateralidad en la conducción en el futbolista infantil
entre los 6 a 8 años”

Leandro Mateo Salvetti

Licenciatura en Educación Física y Deportes

Facultad de Motricidad y Deportes

Diciembre 2022

Resumen

En este proyecto, a través de una serie de pruebas, se midió la lateralidad de los alumnos/as en conjunto con la conducción de la pelota previo a un proceso de entrenamiento de la misma como también posterior a dicho proceso así posteriormente se compararan los resultados de ambas pruebas.

Para poner en práctica dichas evaluaciones, fue imprescindible conocer cómo se dan los procesos de lateralización, su importancia en el proceso de aprendizaje, las fases de la lateralidad. Así también será necesario conocer los distintos tipos de conducción que existen, la importancia que conlleva, los recursos metodológicos y los métodos de enseñanza para llevar a cabo en el proceso el plan de entrenamiento como también sus características y la progresividad en la complejidad de las ejercitaciones.

Palabras claves: Deporte, población y lateralidad

Índice

1. Introducción.....	pág.5
2. Antecedentes.....	pág.5
3. Justificación.....	pág.7
4. Problema de investigación.....	pág.7
5. Objetivos.....	pag.7
5.2 Objetivos primarios.....	pag.7
5.2 Objetivos secundarios.....	pag.7
6. Hipótesis.....	pag.8
7. Marco teórico.....	pag.8
7.1 La lateralidad.....	pag.8
7.1.1 Definiciones.....	pag.8
7.1.2 Tipos.....	pag.11
7.1.3 Fases de lateralidad.....	pag.13
7.1.4 Proceso de lateralidad	pag.14
7.1.5 Lateralidad en el deporte.....	pag.14
7.2 Conducción.....	pag.15
7.2.1 Definiciones.....	pag.15
7.2.2 Finalidad.....	pag.15
7.2.3 Importancia.....	pag.15
7.2.4 Características.....	pag.16
7.2.5 Tipos.....	pag.16
7.2.6 Progresividad de complejidad de los ejercicios.....	pag.20

7.2.7 Bases para una buena conducción.....	pag.20
8. Metodología.....	pag.21
8.1 Características de los participantes evaluados.....	pag.21
8.2 Instrumentos.....	pag.21
8.2.1 Elaboración y características del test.....	pag.22
8.2.2 Criterios de evaluación del test.....	pag.24
8.2.3 Criterios para la evaluación.....	pag.24
8.2.4 Ejercitaciones de lateralidad en la conducción.....	pag.25
8.2.5 Ejercitaciones de lateralidad sin pelota.....	pag.41
9.Exposicion de los resultados.....	pag.46
10. Análisis de los resultados.....	pag.67
11. Conclusión.....	pág.80
12.Referencias Bibliográficas.....	pag.81

1. Introducción

El presente problema de investigación me intereso realizarlo siendo de mi área de interés ya que en el ambiente donde fue realizado el trabajo de campo, está relacionado a mi área de trabajo y quería incursionar en ella con el futbolista infantil.

2. Antecedentes

En un estudio realizado por Carolina Ferradas García en el año 2015 en su grado en educación infantil en la Universidad de Valladolid, se evaluó la lateralidad mediante el test de Harris en niños de 3 y 6 años para medir las habilidades motrices en cuanto a lateralidad superior, inferior, ocular y auditiva y así posteriormente adecuar una enseñanza individualizada, realista y eficaz. .Luego, incluyo conceptos como el de lateralidad, tipos de lateralidad, como se dan en el proceso, ya que encuadra en mi estudio como también recalcó la importancia de la lateralidad ya que es imprescindible para desarrollar y consolidar el sistema motor, lo que beneficiara al niño/a en etapas posteriores. Por último, se especifican los resultados de los test pudiendo observar que durante la etapa de Educación Infantil los niños desarrollan ciertas destrezas psicomotoras pero que culmina la etapa sin un desarrollo completo de su lateralidad superior, inferior, ocular y auditiva.

Otra investigación fue llevada a cabo por Jose Ignacio Parra Orozco en el año 2015 en el Instituto de Educacion y Pedagogia en la Universidad del Valle basado en el análisis de la lateralidad en los arqueros de fútbol de las categorías inferiores de las escuelas Santos Palmira, Palmira Salazar y generaciones palmiranas de Palmira exponiendo los resultados del análisis de la lateralidad. Se detalla paso a paso mediante la introducción, justificación y objetivos, reforzándose con conceptos expuestos más adelante como lo son la lateralidad, el fútbol, los porteros, el entrenamiento en niños y jóvenes etc., y autores en la materia como lo son Paul Dorochenko, Marta Castañer, Carrasco, Bilbao y Oña entre otros.

La observación y el test fueron la metodología de investigación y la técnica de investigación respectivamente utilizadas para este estudio que contó con la participación de 32 porteros de diferentes edades distribuidos en las 3 escuelas descritas anteriormente.

Por último, se concluye que la predominancia en los distintos segmentos o modalidades es diestra y que se hace necesario un entrenamiento que vaya en pro de la utilización del miembro no dominante.

En cuanto, al propósito de mejorar el proceso de desarrollo de lateralidad en los niños, el Club Parma del Canton Pedro Carbo fue el que realizó una investigación. Ante la problemática planteada que refirió a la falta de una metodología actualizada, y el poco conocimiento de profesores y niños sobre la importancia del manejo de ambos hemisferios en el deporte se evidenció la importancia del trabajo de investigación que definió como objetivo desarrollar la lateralidad a partir de una guía metodológica. Los fundamentos teóricos desarrollados dejaron ver cuán importante es la intervención didáctica, pedagógica y metodológica del profesor. Mediante cada una de las fundamentaciones se validó la investigación. Así mismo se desarrolló un trabajo descriptivo donde a la muestra se le realizó un test y encuesta de esta forma se obtuvo resultados que respaldaban el objetivo y propuesta. Finalmente en la Propuesta se describió cada uno de los aspectos de la guía metodológica.

3. Justificación

Estudios de autores como Dorochenko (2009), reconocen la importancia del conocimiento de la lateralidad y de su entrenamiento ya que nos es útil saberlo para elegir una estrategia táctica ante situaciones dadas como también nos es útil entrenarlo ya que con la influencia del entrenamiento del mismo, el jugador que esté mejor preparado para que cuando se le presente una situación de partido en el que tenga que utilizar su perfil inhábil, este apto para hacer una correcta ejecución motriz sin ningún inconveniente alguno.

Por otro lado, Marcial Pérez (2015), expone que las lateralidades en el deporte juegan un papel clave para la motricidad y el rendimiento. Conocer las lateralidades específicas de los deportistas contribuye a mejorar los procesos de planificación y abordaje mental para afrontar la competición y el entrenamiento, a gestionar el stress o a elegir una opción táctica o estratégica ante una situación dada.

4. Problema de investigación

Muchas veces sucede que al niño que se inicia en la práctica del futbol, no se le da la suficiente importancia a la entrenabilidad de su lateralidad por parte del entrenador e influye en el infante ya que en una situación de juego, al momento de tener que realizar una ejecución motriz con su perfil inhábil, la misma puede llegar a no ser tan optima como se esperaba.

Mi problema de investigación se basa específicamente en “la influencia del entrenamiento de la lateralidad en los jugadores del futbol en la conducción en edades comprendidas entre los 6 a 8 años” tomando como punto de partida al niño y la conducción.

5. Objetivos

5.1 Objetivos principales

Analizar la influencia de la lateralidad en la conducción en niños de entre 6 a 8 años

5.2 Objetivos secundarios

- 1) Medir la lateralidad en la conducción pre y post plan de entrenamiento en los alumnos
- 2) Aplicar un plan de entrenamiento en los alumnos

6. Hipótesis

Aquel jugador que no tengo entrenada la lateralidad, al momento que se le presente una situación de juego utilizando su perfil inhábil, por consiguiente, va a tener una mala ejecución motriz. Y, por lo contrario, el jugador que tenga entrenada su lateralidad va a tener una buena ejecución motriz ya que va a contribuir a superar los resultados deportivos.

7. Marco teórico

7.1 La Lateralidad

7.1.1 Definiciones.

Maganto y Cruz, (2004), afirman que el cuerpo humano es simétrico a nivel anatómico y es asimétrico a nivel funcional. El término lateralidad hace referencia a la presencia de utilización de una de las partes simétricas del cuerpo, mano, ojo, pie, oído.

Según Mayolas et al (2010, p 29). “La lateralidad es la brújula del esquema corporal, y lo máximo que podemos hacer es afirmar la tendencia genética de cada ser humano mediante ejercicios Psicomotrices”.

El proceso que lo permite recibe el nombre de lateralización y depende de la dominancia hemisférica, si es izquierda se presentara una dominancia lateral derecha, y si la dominancia hemisférica es derecha, ocurrirá al contrario.

Que una persona sea diestra o zurda depende de este proceso de lateralización. Un niño esta homogéneamente lateralizado si usa de forma consciente los elementos de un lado de su cuerpo, sea el izquierdo (zurdo) o el derecho (diestro), si ocurre que la ejecución con ambos lados es igual de buena se denomina ambidiestro.

Harris (1961), deja claro que cada individuo tiende a ser diestro o zurdo y por consecuente se puede observar una inclinación personal del ojo, pie, oído, mano derecha o izquierda.

Mora y Palacios (1990), argumentan que es entre los 3 y los 6 años cuando se produce la lateralización. Lo mismo declaran Ribes, Clavijo, Cano, Armario, Fernández (2008 p. 71) “Lo habitual es que hacia los tres años el niño comience a utilizar mas una parte del cuerpo que otro. Lo más común es que el predominio sea de la parte derecha en el 70% de los casos.

Desde Broca (1865), se acepta que en el hombre, en general, el hemisferio izquierdo predomina, lo que teniendo en cuenta el cruce, explica el predominio general del lado derecho. Desde entonces se considera el hemisferio derecho como el menor o no dominante.

En verdad actualmente ya no se habla de hemisferio dominante, sino de especialización hemisférica, ya que todas las partes del cerebro interactúan, aportando cada hemisferio diferentes talentos.

El hemisferio derecho gobierna el pensamiento concreto e imaginativo y está relacionado con actividades de tipo espacial, como la percepción de la profundidad y la forma. En cambio, el hemisferio izquierdo rige el pensamiento lógico y abstracto y está especializado en el procesamiento lingüístico, analítico y secuencial de la información.

Mayolas et al (2010, p. 33). “Por esta especialización funcional hemisférica, los zurdos son considerados más sensibles e imaginativos que los diestros”.

Según Perez, la lateralidad esta determinada como una preferencia o dominio funcional de una parte o lado del cuerpo sobre el otro y que es establecido por una consecuencia de la distribución de las funciones entre los hemisferios del cerebro. Las personas poseen una simetría corporal y anatómica pero se vuelve no exacta desde el punto de vista cineantropométrico, por lo tanto a la par de la simetría anatómica existe una asimetría funcional dependiendo de las partes del cuerpo que se utilicen en determinada acción motriz (Castañer y Andueza, 2008).

Rigal (2006), la lateralidad viene determinada al momento de nacer, pertenece al predominio hemisférico funcional. Todo esto ocurre simultáneamente con el hecho de tomar conciencia de las partes simétricas del cuerpo humano y que poder identificar las partes izquierda y derecha es un conocimiento.

Para Dorochenko (2009), las lateralidades son importantes para la motricidad y el rendimiento, pero las que hacen referencia a la relación óculo manual (ojo dominante-mano dominante) y la óculo podal (ojo dominante-pie dominante) son las más determinantes. Según varios estudios en el deporte del tenis, se ha concluido que el ojo director dominante informa sobre cuál es el hemisferio cerebral dominante.

Según la tesis de Broca (1865), el predominio funcional de un lado del cuerpo no se establecía por la Educación, sino por el predominio de un hemisferio cerebral sobre el otro. Pero Hecaen y Ajuriaguerra (1963, p 428) afirman que: “Así pues, la lateralización manual es radicalmente distinta que el predominio cerebral, aunque mantenga con él numerosos puntos de contacto. Lo cierto es que el predominio hemisférico y la prevalencia manual constituyen unos conceptos que ahora sólo pueden interpretarse en función de un contexto funcional que haga posible referirnos a un nivel dado de predominio de prevalencia en lugar de emergencia funcional absoluta”.

El predominio lateral en cuanto a los diferentes miembros y órganos puede ser diferente en una misma persona, además este predominio puede ser más o menos intenso por lo que entre el individuo totalmente zurdo y el totalmente diestro hay infinidad de posibilidades sin olvidar el caso de que haya una situación de igualdad entre los predominios laterales que se denomina ambidiestro (Zazzo, 1984).

“El segmento dominante tiene mayor precisión, fuerza, coordinación, equilibrio y riqueza propioceptiva que el no dominante” Mayolas Pi (2011). Por lo que lo importante no es que dirección se constituye el dominio sino que esa preferencia por una parte corporal esté bien asentada, es por esto por lo que es tan importante la labor del docente en este proceso.

En el caso de que no se asentara bien esta preferencia lateral, pueden darse algunos trastornos de la lateralidad que son también la causa de alteraciones en la estructuración espacial.

Según Romero (2010), “El predominio de un lado del cuerpo sobre otro a la hora de realizar ciertas acciones motrices, por la dominancia del hemisferio contrario al de uso, y como consecuencia de la maduración del sistema nervioso y de la experimentación”. Del mismo modo define la lateralización como: “proceso que experimenta el niño en el tiempo, con el uso de uno u otro segmento corporal con mayor o menor preferencia hasta que aparece definida la lateralidad”.

Hay que tener en cuenta que la lateralización consta como la última etapa filogenética del cerebro.

Se conoce como lateralidad corporal a la preferencia sobre el uso más común sobre una de las dos mitades laterales del cuerpo humano, donde prevalece brazo, pierna, mano y pie.

Es importante tener en cuenta que la lateralidad cerebral es la que produce la lateralidad corporal, debido a que existe una especialización de los hemisferios donde se da mayor prevalencia.

7.1.2 Tipos de lateralidad.

Integrales, en los que hay un claro predominio de una parte del cuerpo sobre la otra, se distinguen: diestro, donde el predominio cerebral corresponde a la zona izquierda del mismo y las realizaciones motrices estarán orientadas hacia la parte derecha. Y zurdo, donde el predominio cerebral corresponde al hemisferio derecho del cerebro.

También están los no integrales, o lo que es lo mismo, los principales trastornos de la lateralidad en los que influye otro aspecto, si se trata de lateralidad innata o socializada, es decir la que se adquiere por hábitos familiares, religiosos, escolares...

Zurdo falso: Por accidente o enfermedad el individuo se ve incapacitado para utilizar el lado derecho del cerebro.

Derecho falso: Por accidente o enfermedad, la persona se ve obligado a utilizar el lado izquierdo del cerebro.

Zurdería contrariada: se da en individuos en los que a pesar de que por naturaleza el izquierdo es lado dominante, se les enseña a usar su lado derecho, creando así una falsa dominancia diestra. Por esto es tan preciso que el niño/a zurdo/a tenga bien asentada su lateralidad desde bien pequeño.

Ambidextrismo: se trata de aquella persona que es zurdo en algunas actividades y diestro en otras, o que utiliza indistintamente ambos miembros, el derecho y el izquierdo. Aunque no es un trastorno debidamente dicho, ya que existe una posibilidad muy reducida de que alguien sea objetivamente ambidextra. Siempre existe un grado, aunque sea minúsculo, de preferencia que se debe reforzar para convertirlo en dominante. “La mayoría de los casos de ambidextrismo son en realidad una falta de dominancia lateral, con las consecuencias negativas que esto puede tener de cara a la orientación espacial” Ribes et al. (2008 p. 72).

Lateralidad cruzada: cuando la persona muestra un predominio lateral diestro en unos miembros de su cuerpo y predominio lateral zurdo en otros. Es decir, existe un dominio del lado derecho o izquierdo según la parte del cuerpo.

Hay otros autores como (Rizal,2007),que manifiesta en su obra Motricidad Humana que ninguna teoría es absoluta y que ésta se clasifica según causas y factores que a continuación se citarán.

Factores neurológicos: Se basa en los hemisferios cerebrales y su dominancia de uno con respecto al otro, lo cual determinará la lateralidad de la persona. Algunos autores indican que esta dominancia se debe a una mejor irrigación de sangre sobre un hemisferio.

Factores genéticos: Como su nombre lo indica refiere al factor hereditario, indicando que la dominancia de hemisferios de los padres condicionará a la de los hijos. Hay que citar que la dominancia no es absoluta, algunas personas teniendo definida su dominancia lateral, realizan acciones diversas con la mano menos hábil.

Factores sociales: Algunos factores sociales condicionan la lateralidad del niño/a, aunque parezca no muy creíble a continuación se citarán algunas causas que producen esto.

Religión: Esto se da al momento de condicionar al niño/a zurdo al momento de persignarse con la mano derecha, ya que la iglesia lo dispone así.

Lenguaje: Influye de cierta manera en la lateralidad, en el lenguaje hablado cuando se relaciona al antónimo de la palabra diestro que significa siniestro, se le da una connotación negativa al término que hace referencia al lado izquierdo.

Mientras que en la escritura, esta se da de izquierda a derecha para los diestros no hay ningún tipo de problema ya que pueden visualizar lo que van escribiendo, mientras que los zurdos no podrá.

Factores ambientales:

Ámbito familiar: Muchos creen que las diferentes posturas que adopta la madre al bebe desde su concepción inciden en la lateralidad, pero hay que tener en cuenta que los bebes siempre aprenden por imitación, lo cual podría definir posteriormente su lateralidad.

Moviliario y utensilios: Esto se produce debido a que gran parte de muchos instrumentos o accesorios han sido fabricados sin tener en cuenta a los zurdos, muchos medios sociales actúan sobre la manualidad reforzando la utilización de una mano en muchos de los procesos de aprendizajes.

Teniendo en cuenta la dominancia lateral de manos, `pies, ojos y oído se distinguen los siguientes tipos de lateralidad.

Según los gestos y movimientos a realizar:

Cuando prevalece la dominancia manual en diferentes corrientes sociales.

Cuando los gestos son espontaneos.

Según su naturaleza:

Cuando existe predominio sobre un hemisferio.

Cuando existe cierta patología sobre un hemisferio, en consecuencia el otro hemisferio se hace cargo de las funciones respectivas.

Por la intensidad:

Cuando está definida la lateralidad, diestros, zurdos o ambidiestros.

Según la dominancia de los pies, ojos y manos

7.1.3 Fases de la lateralidad.

La lateralidad se divide en 3 fases:

Fase de identificación:

Se la conoce como diferenciación clara y se la adquiere en la etapa de 0 a 2 años en el niño/a.

Fase de alternancia:

Se la considera como definición por contraste de rendimiento y se da en la etapa de 2 a 4 años.

Fase de automatización:

También conocida como preferencia o gusto instrumental, se da en la etapa de 4 a 7 años.

Dentro del período o etapa infantil, es necesario que se estimule ambas partes del cuerpo en referencia a las extremidades superiores e inferiores, de esta manera se puede dar al niño la oportunidad de elaborar su propia síntesis y determinar la elección de su extremidad preferente (derecha o izquierda).

7.1.4 Proceso de lateralización.

Este está ideado para determinar la dominancia de un segmento sobre otro y desarrollarlo en todas sus posibilidades, atendiendo también a los demás segmentos corporales. Spionek (1990), distingue cinco fases de la lateralidad que son las siguientes:

El niño no diferencia los dos lados de su cuerpo.

El niño entiende que los brazos van colocados a cada lado de su cuerpo sin diferenciar si son derechos o izquierdos.

El niño ya pasa a diferenciar las dos manos, los dos pies y sus dos ojos.

Cuando el niño ya alcanza los 6 ó 7 años, tiene noción de sus extremidades derecha e izquierda, como también de todos sus órganos pares que están colocados a cada parte de su cuerpo.

El sujeto empieza a reconocer con precisión la parte derecha e izquierda de su cuerpo.

7.1.5 Lateralidad en el deporte.

Dentro del ámbito del deporte se tiene o hace referencia en mayor proporción a la relación o coordinación óculo manual, y óculo pedal.

También incide e interviene la relación del hombro y cintura para determinar la pierna más hábil en relación a un giro y al apoyo.

La lateralidad en el deporte juega un papel muy importante a la hora de planificar cada una de las actividades que permitirán fortalecer el aspecto psicomotor, se puede plantear muchas estrategias a partir de la definición de la lateralidad del niño/a, la orientación espacial, ritmo,

memoria visual se desarrollan a partir del dominio de los hemisferios del cuerpo humano, lo cual puede favorecer al rendimiento deportivo.

Así mismo a partir del entrenamiento de la lateralidad se puede fomentar talentos deportivos.

Haciendo referencia al fútbol que trata la presente tesis, los movimientos técnicos varían acorde a la situación y fundamento técnico del juego, se pone de manifiesto dominancias cruzadas en referencia al ojo y pie. (Pérez, M, 2015).

7.2 Conducción

7.2.1 Definiciones.

La conducción es la acción de trasladar la pelota a través del campo de juego sin perder el control de la misma.

También es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego o transportándolo por el aire.

7.2.2 Finalidad.

Utilizada, por un lado, para avanzar hacia el arco contrario como así también para alejarse de la presión rival, en sentido horizontal o en dirección al propio arco. Y por otro lado, para lograr el desplazamiento del balón, protegiéndolo de los rivales, cuando los compañeros de equipo están más lejos o peor ubicados que los rivales y el pase es demasiado riesgoso

7.2.3 Importancia de la conducción.

Permite la posesión de pelota durante mayor tiempo.

Este fundamento técnico es uno de los más importantes y es el primero que se debe enseñar.

Junto al pase, la recepción y el remate, es uno de los fundamentos técnicos más importantes y es el primero que se enseña en fútbol infantil ya que la fase egocéntrica que se transita en edades tempranas (5 – 6 años de edad) dificulta el aprendizaje de las demás técnicas.

Como todo, tiene sus pros y sus contras. Como aspecto positivo, un buen dominio de la técnica de conducción nos va a permitir mantener la posesión de la pelota con poco riesgo de perderla.

Otra facilidad que nos ofrece la buena conducción es poder llevar adelante buenas gambetas, es decir, poder hacernos dueños de controlar los cambios de dirección y los cambios de ritmo con el elemento en nuestra posesión para eliminar la oposición de los contrarios.

Lo negativo de la conducción es que, si se realiza de manera excesiva, enlentece el juego y le da cierta previsibilidad a la acción que el jugador o la jugadora realizará posteriormente.

7.2.4 Características de la conducción.

Velocidad: Mantener o variar el ritmo de juego.

- Lenta: Caminando.
- Media: Trotando.
- Rápida: En carrera.

Dirección: Orientación.

- Línea: En línea recta.
- Curvilínea: En líneas curvas y contracurvas que varían en orientación.
- Zig- Zag: En líneas que tienden a ser rectas pero que cambian de orientación formando ángulos casi rectos. Puede ser regular o irregular.
- Cambio de sentido: La conducción vuelve hacia el punto donde se inició, realizando un giro de 180° luego de un enganche o un freno.

Control:

- Velocidad correcta + sentido correcto + fuerza correcta.

7.2.5 Tipos de conducción.

A modo de clasificación, tenemos diferentes tipos de conducciones, a saber:

- Empeine total
- Empeine interno
- Empeine externo
- Borde interno del pie
- Borde externo del pie

- Planta del pie (suela)

Si bien, reglamentariamente, el uso del pie para el toque de pelota es legal con cualquier parte del mismo, hay tipos de traslado usuales, como empeine interno o externo, e inusuales, como la punta del pie, el talón, etc.

Para su enseñanza es conveniente determinar qué partes del pie utilizaremos para el tipo de conducción que queremos enseñar. Por ejemplo, si la conducción que se va a enseñar es lineal, no es conveniente realizarla con el borde interno del pie, de la misma manera que no es conveniente enseñar una conducción con giro hacia adentro con el borde externo del pie.

Toda conducción realizada tiene un objetivo, ya sea avanzar en velocidad, realizar una conducción de observación o proteger la pelota, entre otros. Está en la decisión del jugador o la jugadora a qué parte del pie recurrir para poder llevar a cabo la acción de conducir.

Para eso, es necesario que, como docentes formadores, podamos servirles de guía para ayudar en su toma de decisiones, enseñando así las diferentes formas de conducir de la pelota a través del campo de juego.

Las dichas superficies de contacto se emplearan según las circunstancias del momento, como puede ser para la velocidad de ejecución, el exterior o el interior, para un estado embarrado del campo, la puntera y la elevación del talón, etc.

La conducción puede ser: Individual, cuando se realiza en beneficio propio (entiéndase, inicio y finalización de la acción, por ejemplo: el contraataque) y la de conjunto, que será aquella que esta encadenada con otras acciones técnicas donde intervienen los compañeros para finalizar la jugada.

Conducción con empeine total:

- Llevar la pelota con los "cordones".
- Para recorridos de larga distancia y a velocidades altas.
- Se usa en situaciones donde la marca está alejada y por detrás del jugador.

La conducción con empeine total puede enseñarse para recorridos de largas distancias a alta velocidad. Es un gesto que se asemeja al gesto de carrera sin el elemento.

Generalmente al realizar esta conducción en un partido, la marca del contrario se encuentra mediamente alejada y por detrás del jugador.

Se da en situaciones de contrataque rápido donde no hay más de dos o tres rivales que sortear.

Su ventaja es que se conduce el balón en la misma posición en que se corre.

Es la más difícil por el bajo control que se tiene sobre la pelota.

Conducción con empeine interno

- Llevar la pelota con "el dedo gordo".
- Para recorridos de media y larga distancia.
- Se usa en situaciones donde el rival está del lado del pie conductor.

Conducción con empeine externo

- Llevar la pelota con "el dedo chiquito".
- Para recorridos de media y larga distancia a velocidad moderada.

La conducción con empeine interno o externo se da en recorridos de medias o largas distancias a velocidad moderada.

La utilización de un borde o el otro del empeine dependerá de un factor principal y dos factores importantes: el principal es la pierna con la que estoy conduciendo la pelota; el primero importante, es la dirección en la que quiero conducir la pelota en relación al punto en donde inicié el traslado, y el segundo importante, es de acuerdo al lado de donde tengo la marca del contrario.

En situaciones generales, la conducción con empeine externo es la más utilizada, pero en situaciones donde el rival está acechando del lado del pie conductor, cobra importancia el borde interno, para alejar la pelota de la presión rival.

Conducción con borde externo

- Conducción de observación.
- Permite conducir y mirar el juego.

- Se usa para alejar la pelota de la presión rival.

Es aconsejable usar el borde externo del pie para una conducción de observación, ya que un buen dominio de esta técnica nos da la posibilidad de avanzar con la pelota a la vez que podemos levantar la cabeza para observar el panorama y poder decidir la próxima acción. Al igual que la conducción con empeine externo, es de las más observables y utilizadas en un partido, y también sirve para alejar la pelota de la presión rival cuando el contrario está acechando (cuando se aproxima la marca) por el lado de la pierna no conductora.

Conducción con borde interno

- Brinda mayor control.
- Para recorridos horizontales, diagonales y giros.
- Se usa para alejar la pelota de la presión rival.
- Es seguro y fácil pero no es veloz.
- El balón puede ser conducido alternando los bordes internos de cada pie.
- El pie debe estar girado ligeramente hacia

La conducción con borde interno del pie se utiliza generalmente con el objetivo de alejar la pelota cuando el rival se está acercando al jugador poseedor de la misma. Se realiza en trayectos horizontales, diagonales o en giros, cuando se está protegiendo la pelota de un contrario encimado.

Conducción con planta del pie (suela)

- Se usa para cambios de dirección.
- Permite proteger la pelota de un rival, mientras se le da la espalda al mismo.
- Para recorridos horizontales, en rotación o retroceso.
- Es poco utilizada ya que dificulta el desplazamiento de la pelota y del futbolista.

La conducción con la suela del botín tiene dos utilidades observables en un partido: se realiza tanto para cambiar de dirección cuando se tiene la pelota controlada debajo de la misma suela,

un gesto muy utilizado en el Futsal, como así también para esconder y proteger el balón de la marca rival.

Los recorridos más usuales son horizontales de pocos toques, en rotación o en retroceso. Es muy inusual ver una conducción con la suela del botín para avanzar en el campo de juego.

7.2.6 Progresividad de complejidad de los ejercicios.

Conducción lineal / Con cambios de dirección / gambetas y movimientos complejos.

Pelota grande / Pelota pequeña.

Distancia corta / Media / Larga.

Sin obstáculos / Con obstáculos / Oposición estática / Oposición dinámica

Velocidad baja / media / alta.

Pie hábil / Pie inhábil.

Conducción simple / Compleja (combinación de varios tipos).

7.2.7 Bases para una buena conducción.

“Acariciar” el balón (significativo de la precisión del golpeo y fuerza aplicada al balón en su rodar por el terreno).

La visión entre espacio y balón (significativo de añadir al punto 1, la visión repartida entre balón, oponente y compañeros).

La necesidad de su protección (encadenado por los apuntes 1 y 2, nos indica el camino a seguir, para guardar y salvaguardar la posesión de la pelota).

8. Metodología

8.1 Características de los participantes evaluados

El estudio de la investigación se ha realizado en la escuela de futbol Siglo XXI que está situado en el distrito municipal “Florencio Varela”. Es una escuela formada por niños entre 5 a 13 años.

La muestra del estudio está compuesta por un total de 15 niños de entre 6 a 8 años. Este grupo consta de 13 nenes y 3 nenas.

Para la elección de la muestra, se ha tenido en cuenta que los niños/a estuvieran sanos, es decir, que no tuvieran ningún trastorno diagnosticado para que los resultados fueran lo más exactos y certeros posibles y no influyeran en ellos otro factor que no fuesen la edad.

8.2 Instrumentos

El método de medición de la lateralidad se realizara mediante una tabla de evaluación con determinados ejercicios de conducción y ejercicios sin pelota.

Este test se utilizó previo al comienzo del plan de entrenamiento como también post plan de entrenamiento y se comparan ambas evaluaciones para analizar sus resultados.

Para medir con dicha tabla, se tuvieron en cuenta varios aspectos:

El espacio en el que se va a desarrollar la prueba.

Los materiales que se van a disponer.

La mínima cantidad de 10 alumnos para llevar a cabo dicha evaluación.

8.2.1 Elaboración y características del test.

El test utilizado, está compuesto en dos partes; en una parte por un total de 10 pruebas de conducción para nenes de entre 6 a 8 años y por una segunda parte por un total de 10 pruebas sin el elemento.

Las pruebas de la primer parte son las siguientes:

- Conducción lineal 16 mts con borde externo de perfil derecho.
- Conducción lineal 16 mts con borde externo de perfil izquierdo.
- Conducción lineal 16 mts con suela de perfil derecho.
- Conducción lineal 16 mts con suela de perfil izquierdo.
- Conducción con borde externo de perfil derecho entre una escalerita formada por 6 conos con 2 pies de distancia entre un cono y otro.
- Conducción con borde externo de perfil izquierdo entre una escalerita formada por 6 conos con 2 pies de distancia entre un cono y otro.
- Conducción lineal 16 mts de espaldas con suela de perfil derecho.
- Conducción lineal 16 mts de espaldas con suela de perfil izquierdo.
- Conducción 16 mts pasando la pelota pie a pie.
- Conducción en 8.

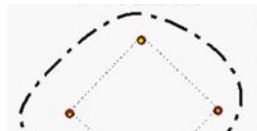


Imagen 1

*Ejercicio de
evaluación de
conducción en 8*

*Fuente:
Elaboración propia*

Las pruebas de la segunda parte son las siguientes:

- Saltar de costado 15 veces una valla de 15 cm de altura con perfil derecho.
- Saltar de costado 15 veces una valla de 15 cm de altura con perfil izquierdo.
- Saltar una fila de 20 aros con el perfil derecho.
- Saltar una fila de 20 aros con el perfil izquierdo.
- Desplazamiento 10 metros con perfil derecho haciendo saltos horizontales hacia adelante
- Desplazamiento 10 metros con perfil izquierdo haciendo saltos horizontales hacia adelante
- Hacer 2 idas y vueltas saltos laterales en 5 vallas con perfil derecho.
- Hacer 2 idas y vueltas saltos laterales en 5 vallas con perfil izquierdo.
- Saltar diagonalmente 10 vallas ubicadas en línea vertical con perfil derecho
- Saltar diagonalmente 10 vallas ubicadas en línea vertical con perfil izquierdo.



Imagen 2

*Prueba número 7 y
8*

*Fuente:
Elaboración
propia*

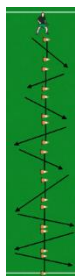


Imagen 3

*Prueba
número 9 y 10*

*Fuente:
Elaboración
propia*

8.2.2 Criterios de evaluación del test.

La forma de medir las pruebas con balón, es por tiempo y tendrán 3 intentos, es decir, el jugador tendrá 3 oportunidades para realizar cada prueba. El mejor tiempo que obtenga de los 3 intentos, será su marca final.

Las pruebas sin balón, serán algunas por tiempo y otras por cantidad de saltos y cada jugador tendrá 3 oportunidades para realizar cada prueba. La mejor marca que obtenga de los 3 intentos, será su marca final.

8.2.3 Criterios para la evaluación.

Para la realización del test con el balón, el grupo necesito de 8 sesiones, 3 semanas, para llegar a medir a todos ya que hubieron jugadores que faltaron algunas sesiones de evaluación.

Ambas pruebas se realizaran de manera individual cronometrando el tiempo de realización de cada prueba.

El material utilizado en cada prueba se colocó de forma que no interfiera en los tiempos de ejecución entre la prueba pre plan de entrenamiento y post plan de entrenamiento.

Cada prueba está diseñada para la evaluación de la conducción.

Las tareas están adecuadas a la edad de los niños evaluados, teniendo en cuenta que cosas son capaces de hacer y cuáles no.

Durante el ejercicio fue constante y muy importante el esfuerzo positivo para evitar desmotivaciones o frustraciones posibles.

8.2.4 Ejercitaciones de lateralidad en la conducción.

- A tocar

Todos c/ pelota c/ diferentes tipos de conducción c/ pie hábil. Cuando el Prof da una indicación (nombre, color de remera, etc.) estos jugadores se quedan quietos en el lugar (pisando la pelota) y el resto corre hacia ellos c/ conducción. El q llega último suma 1 pto. negativo. El q pierde tiene que hacer una prenda elegida x todos.

Variantes:

C/ pie menos hábil.

Los nombrados se convierten en perseguidores (s/ pelota) p/ tocar.

Los perseguidores (s/ pelota) tratan de quitar las pelotas.

Mats: 1 pelota c/u

- Agruparse

Todos c/ pelota c/ diferentes tipos de conducción c/ pie hábil. Cuando el Prof diga un N° deben agruparse en grupos de esa cantidad. Los últimos suman 1 pto. negativo. El q pierde tiene q hacer una prenda elegida x todos.

Variantes:

C/ pie menos hábil.

Q haya obstáculos (conos).

Mats: 1 pelota c/u + conos

- La sombra

En parejas, 1 pelota x pareja. Uno adelante del otro. El q está atrás hace conducción de pelota c/ pie hábil, sin separarse mucho de su compañero de adelante, el cual va trotando y realizando cambios de dirección y sentido. Luego cambian roles.

Variantes:

C/ pie menos hábil.

Q haya obstáculos (conos).

El q conduce la pelota se coloca en el lado derecho.

El q conduce la pelota se coloca del lado izquierdo.

Mats: 1 pelota x pareja + conos

- Objetivo: Conducción / visión periférica.

2 equipos % en 4 hileras (2 hileras x equipo enfrentados en diagonal), 1 hilera en c/ cono. Los jugadores c/ pelota (el 1º de c/ hilera) conducen c/ pie hábil h/ el compañero de adelante (la hilera de enfrente) esquivando los diferentes conos, mientras el compañero q tienen de frente hace un Nº con los dedos, sin decirlo, solo mostrándolo y apenas se diga el Nº en voz alta, se cambia rápidamente a otro. Cuando llegan, le entregan la pelota al compañero q tenían en la hilera de enfrente (aquel que mostraba los Nºs), y se coloca en la última posición de la hilera. Gana el equipo q finaliza primero.

Si un jugador se equivoca al decir los números, o choca con otro jugador o con un cono, vuelve a comenzar su conducción desde el inicio.

Variantes:

C/ pie menos hábil

Alternar tipos de conducción.

Mientras más conos se pongan o más larga sea la trayectoria, aumentaremos el grado de dificultad.

En vez de números, se pueden levantar colores.

Mats: 1 pelota x equipo. Muchos conos.

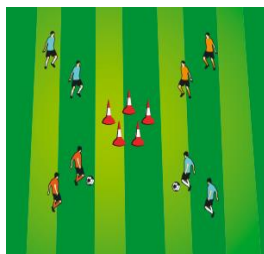


Imagen 4

Ejercicio de conduccion

Fuente: Elaboración propia

- El guardián de la vereda O El pulpo

Todos c/ pelota menos el guardián. Conducción c/ pie hábil.

Variantes:

Conducción con pie menos hábil.

Q haya obstáculos (conos) en el recorrido.

Mats: 1 pelota c/u.

- El asalto

2 equipos. Un equipo c/ pelota q va a realizar conducción c/ pie hábil y el otro no tiene pelota. A la señal del Prof, el equipo q no tiene pelota debe intentar recuperar todas las pelotas posibles en el tiempo estipulado (se cronometra). El equipo ganador será aquel q recupera mayor cantidad de pelotas en dicho tiempo.

Variantes:

Conducción con menos hábil.

Mats: 1 pelota p/ c/u (de un equipo)

- 2 hileras (o más en función del espacio de trabajo y la cantidad de participantes de ese día); jugador c/ pelota sale en conducción en diagonal, pasa x detrás del cono y sigue en conducción hasta la otra hilera, le deja la pelota al compañero y va al final

de esa hilera. Éste sale con la pelota a pasar por detrás de otro cono, sigue en conducción hasta la otra hilera, deja la pelota al compañero y va al final de esa hilera.

Se puede trabajar en “espejo” con 2 hileras enfrente.

Variantes:

Cambian de hileras los jugadores.

Mats: 1 pelota x hilera. 4 conos c/ 2 hileras.

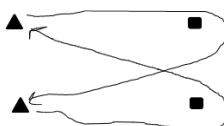


Imagen 5

Ejercicio de conducción

Fuente: Elaboración propia

- Reducido 3 vs 3 con 4 arcos (compuestos x conos), sin arqueros. Objetivo: marcar un punto metiéndome dentro del arco c/ conducción c/ pierna hábil.

Variantes:

Conducción c/ pierna menos hábil.

Variar tamaño del campo de juego.

Variar duración.

Mats: 1 pelota + 8 conos x reducido.

- 2 perros p/ un hueso
- Circuito de conducción en 4 estaciones:

E1. Conducción de cono a cono

E2. Zig-zag (lineal)

E3. Zig-zag abierto (en diagonal)

E4. Rodear el cono

Mats: 1 pelota x equipo. Muchos conos

11. 4 cuadrados formados x conos; 1 en c/ esquina del campo de juego, de distintos colores (azul, verde, rojo, amarillo).

C/ jugador con 1 pelota. Todos se ubican en el centro del campo de juego. Todos con cabeza levantada, entrelazando la conducción c/ pie hábil con todos los compañeros. A la señal del Prof (q puede ser visual o auditiva) los jugadores corren, con la pelota dominada, hacia el color que el Profe les indicó.

Variantes:

Conducción con pie menos hábil.

Alternar tipos de conducción.

Armaz 2 equipos y q todo el equipo tenga que entrar al cuadrado del color que el Profe indica.

Ponerle otros nombres a los cuadrados, no solamente los colores.

Mats: 1 pelota c/u. Muchos conos de 4 colores.



Imagen 6

Ejercicio de conducción

Fuente: Elaboración propia

- $\frac{1}{4}$ de cancha aprox. 4 cuadrados o zonas formados x conos; 1 en c/ esquina del campo, de distintos colores (azul, verde, rojo, amarillo).

C/ jugador tiene que estar en **conducción c/ pie hábil** en el centro del campo; el Prof deberá decir 1 de los colores de los cuadrados y, tras esa orden, los jugadores deberán ir en velocidad

h/ uno de los cuadrados de color, intentando llegar lo antes posible, enganchando y volviendo a salir hacia el medio del campo de juego.

Variantes:

Conducción con pie menos hábil.

Alternar tipos de conducción.

Se pueden modificar los colores por zonas, países, números, nombres, etc. Mostrarles el color (u otro elemento) para reforzar la visión periférica.

Mats: 1 pelota c/u. Muchos conos de 4 colores. 4 cartones o fichas grandes con los 4 colores.

- Cambio de cuadrado.

Objetivo: Mejorar la conducción / Visión periférica

4 cuadrados formados x conos; c/ jugador con 1 pelota. 4 equipos de la misma cantidad de integrantes c/u.

C/ jugador conduce su pelota c/ pie hábil por dentro de su correspondiente cuadrado. A la orden del Prof, todos salen de su cuadrado para conducir la pelota en sentido de las agujas del reloj hacia el cuadrado siguiente. Gana el equipo que logra controlar la pelota primero (todos los jugadores) en el cuadrado siguiente.

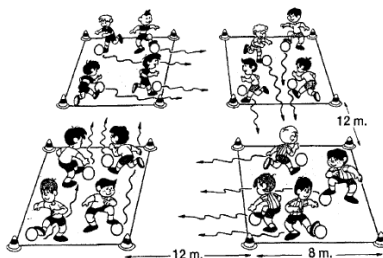


Imagen 7

Ejercicio de conducción

Fuente: Wein, Horst (2000)

- En $\frac{1}{4}$ de cancha marcada por conos o líneas se distribuyen 2 equipos de “x” cantidad de jugadores c/u.

P/ 1 equipo los conos tortuga tienen que estar boca arriba, p/ el otro equipo los conos tortuga tienen que estar boca abajo. A la señal del Prof los jugadores tendrán que dar vuelta los conos (de acuerdo a lo posición que le corresponde a c/ equipo). Todos los traslados deben ser realizados en conducción de pelota c/ pie hábil. El equipo que logre, al finalizar el tiempo estipulado, tener la mayor cantidad de conos en la posición q le corresponde será el ganador.

Variantes:

Conducción con pie menos hábil.

Alternar tipos de conducción.

1 equipo da vuelta los conos y el otro equipo (con sus jugadores s/ pelota) defiende los conos en un tiempo determinado, quitando la pelota a los q conducen.

Mats: 1 pelota c/u. Muchos conos de 2 colores.



Imagen 8

Ejercicio de conducción

Fuente: Elaboración propia

- En 1 círculo formado x conos tortuga se ubican dentro 2 equipos de 2 vs 2 / 3 vs 3

1 equipo defenderá los arcos, tratando q el equipo rival no pase en conducción c/ pie hábil x entre los arcos. P/ eso, solo podrán interrumpir con el cuerpo, s/ quitar la pelota. Si los

jugadores q llevan la pelota se salen del círculo pierden su opción de gol. Los goles se realizan traspasando el arco en conducción del balón.

Variantes:

Conducción con pie menos hábil.

Alternar tipos de conducción.

Que los que obstruyen puedan robar/quitar la pelota.

Dar 1 tiempo determinado a c/ equipo para que “hagan goles” pasando en conducción x e/ los arcos. Luego cambian roles.

Mats: 1 pelota c/u. Arcos chiquitos armados x conos.

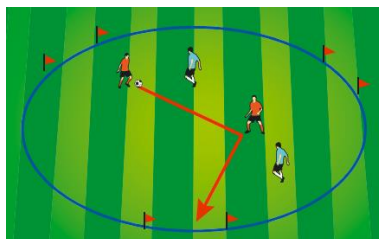


Imagen 9

Ejercicio de conducción

Fuente: Elaboración propia

- Carriles de dribbling

Hacer carriles de 3 mts de ancho (aprox) p/ c/ pareja (1 vs 1)

C/ jugador intentará ganar en el duelo a su pareja llegando al final del carril con conducción c/ pie hábil y gambeta (frenos, fintas, amagues, cambios de sentido, esquive, protección del balón, etc.), al llegar al otro lado suma 1 pto.

Variantes:

Achicar o agrandar el espacio.

Poner un tiempo.

Mats: 1 pelota x pareja. Muchos conos.

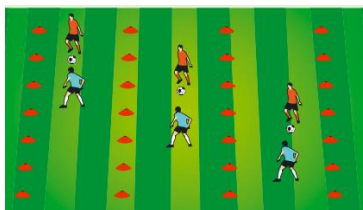


Imagen 10

Ejercicio de conducción

Fuente: Elaboración propia

- Reducido 3 vs 3, con 5 toques en conducción mínimos x jugador. P/ q valga 1 gol tienen q entrar en conducción x cualquiera de los 2 arcos del otro equipo, pero antes de atacar el arco e ir x el gol, es necesario hacer algún amague o finta al rival.

Variantes:

Achicar o agrandar el espacio.

Poner un tiempo.

Diversos tipos de conducción

Diversos tipos de dribling (cambios de sentido, esquivas)

Mats: 1 pelota x reducido. 8 conos

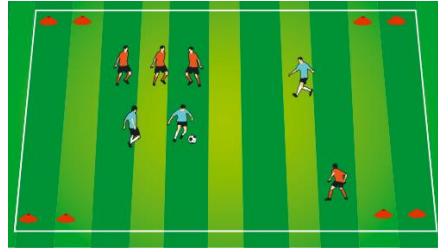


Imagen 11

Ejercicio de conducción

Fuente: Elaboración propia

- Mancha cadena: todos c/ pelota c/ conducción c/ pie hábil, menos los 2 q empiezan siendo cadena.

Variantes:

Conducción c/ pie menos hábil.

Q haya obstáculos (conos) en el recorrido.

Mats: 1 pelota c/u + conos

- Circuito de conducción complejo de 5 estaciones:

E1. Conducción zig-zag abierto (en diagonal) con pisada y cambio de dirección.

E2. Zig-zag (lineal), compañero de enfrente hace una señal de un N° c/ la mano y el q conduce debe decir en voz alta q N° es.

E3. Conducción h/ escalera de coordinación (en ese momento con suela tocar pelota hacia adelante) repiqueteo punta-media punta + ir a buscar balón y realizar 3 zig-zag bien cerrados (en diagonal) sobre 3 palos de psicomotricidad.

E4. Conducción zig-zag lineal con finalización (puntería a q pase x e/ 2 conos – mini arco)

Mats: 1 pelota x equipo. Muchos conos. 3 bastones de psicomotricidad con sus bases. Escalera de coordinación.

- Reducido 3 vs 3; 1 pelota; con tres conos ubicados colocados en línea (como para zig-zag lineal) delante de cada línea lateral y de fondo.

Objetivo: marcar 1 punto realizando conducción c/ pie hábil en zig-zag en dichos conos, en cualquiera de los 4 sectores.

Variantes:

Conducción c/ pie menos hábil

Mats: 1 pelota + 12 conos x cancha.

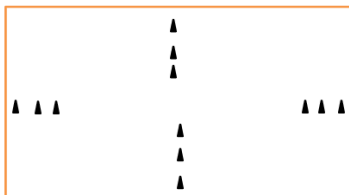


Imagen 12

Ejercicio de conducción

Fuente: Elaboración propia

- Un jugador desplaza, con un toque de cualquier pie, el pelota a traves de las piernas separadas del contrario, que cuenta en voz alta los goles conseguidos.

Duración: 30 segundos.

Se compite dos veces, y en caso de empate se repite la prueba.

VARIANTE 1

El jugador que forma el túnel se sitúa dentro de una franja de 1 metro de anchura, limitada por dos líneas, y no se permite jugar el pelota en esta zona.

VARIANTE 2

El jugador que forma el túnel, después de cada gol del contrario, debe desplazar la posición del pie izquierdo (pivot) sin modificar la del pie derecho.



Imagen 13

*Ejercicio de
conducción*

*Fuente: Wein, Horst
(2000)*

- Levantar la vista durante la conducción.

Tres jugadores se sitúan separados entre sí unos 20 metros (ver la imagen). Uno conduce el balón hacia el que tiene enfrente, adoptando una posición de tronco y cabeza que le permita levantar frecuentemente la vista. De este modo, el jugador recibe la máxima información sobre la situación de juego, de tal forma que debe ser capaz de ver el número de dedos que le muestra el jugador hacia el que conduce el balón.

Una vez recibe el balón, el segundo jugador realiza la conducción en dirección contraria hacia el tercero, y así sucesivamente, repitiendo el ejercicio varias veces.

VARIANTE 1

- Se indicará la superficie del pie que debe tocar el balón (exterior, interior, suela), obligando al jugador a efectuar la conducción también con el pie menos hábil en posición frontal y /o lateral.

VARIANTE 2

- Para mejorar la sensibilidad en el toque del balón, se establece un determinado número de toques entre la recepción y la entrega del balón.

VARIANTE 3

- Para mejorar la sensación de ritmo, se pide en cada mitad del trayecto un número distinto de toques.

VARIANTE 4

- Para mejorar la capacidad de equilibrio, se organiza una competición, en la cual gana el jugador que efectúe el mayor número de toques sin parar el balón.

VARIANTE 5

- Igual que la variante anterior, empleando ambos pies de forma alternativa.

VARIANTE 6

- El que conduce, debe hacerlo con dos pelotas al mismo tiempo.

VARIANTE 7

- Un jugador en posesión del pelotas lo conduce entre otros dos, asumiendo, al igual que se explicaba en el ejercicio original, tanto en la ida como en la vuelta una posición de tronco y cabeza que le permita levantar frecuentemente la vista. En este caso, debe ser capaz de ver el número de dedos que le enseña el jugador hacia el que conduce el pelota

VARIANTES

- Cada uno de los tres jugadores está en posesión de un pelota. Los dos jugadores que no practican la conducción en cada juego, botan su pelota en el suelo con las manos, mientras el tercero conduce su pelota cuatro veces entre ambos. Cada vez que el jugador de enfrente toque tierra, el "conductor" puede empezar a tocar su pelota.

VARIANTE 9

- Igual que la variante anterior. El conductor adapta sus toques de pelota al jugador de enfrente, que da palmadas (con un ritmo fácil de seguir). En cada trayecto debe cambiar el ritmo de las palmadas, que el conductor asume antes de partir con el pelota.



Imagen 14

Ejercicio de conducción

Fuente: Wein, Horst (2000)

- Cambio de dirección y ritmo de ejecución

Compiten dos jugadores. Deben conducir el balón a través de dos líneas paralelas, separadas entre sí 2(5) metros. Gana el que logra pasar el balón más veces en 20 segundos a través de las líneas usando ambos pies. El profesor puede exigir una técnica determinada para efectuar el cambio de dirección (con el interior o el exterior del pie izquierdo o derecho, o con la planta del pie, por ejemplo).

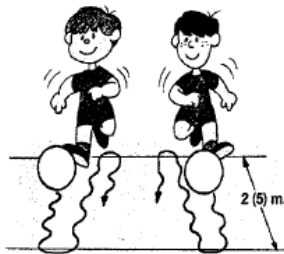


Imagen 15

Ejercicio de conducción

*Fuente: Wein, Horst
(2000)*

- Zig Zag

- Disponemos de un espacio rectangular de 20-25 metros de largo, donde trazamos cuatro zonas contiguas y de distinta anchura demarcadas por líneas (ver imagen).
- Los competidores comienzan el ejercicio detrás de la primera línea. Deben cruzar con el pelota la línea siguiente, volver al punto de partida, conducir el pelota ahora hasta la tercera línea, volver a la segunda, y así hasta cruzar la última línea.
- Puede realizarse el ejercicio primero sin pelota.
- Después de practicar varias veces, podemos organizar una competición entre grupos de 3 jugadores. El ganador de cada grupo pasa a la final, el segundo al torneo B y el tercero a la final C.

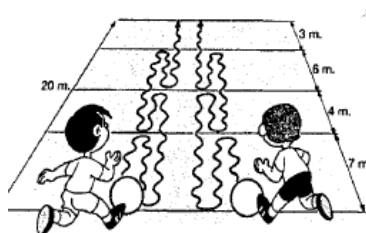


Imagen 16

Ejercicio de conducción

Fuente: Wein, Horst (2000)

- Relievo con equipos de 3 jugadores

Ahora, en vez de líneas se colocan dos hileras de conos y dos pelotas en los conos 1 y 3 de cada hilera respectivamente, como muestra la imagen. Compiten dos equipos de tres.

El primer jugador de cada equipo busca el pelota que está en el primer cono, lo conduce y deposita en el siguiente cono libre (tercero); vuelve a por el pelota que está en el segundo cono y lo lleva hasta el cuarto cono, y así hasta cruzar la línea de fondo, donde le da el relevo a su compañero, que realiza el ejercicio en sentido contrario hasta el tercer jugador del equipo (último relevo).

Se recomienda realizar el ejercicio inicialmente sin balón (variando la distancia entre los 5 conos), obligando al primer y tercer jugador a tumbar los conos, mientras el segundo debe ponerlos nuevamente en pie.

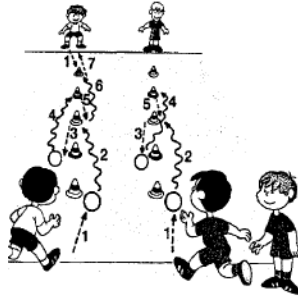


Imagen 17

Ejercicio de conducción

Fuente: Wein, Horst (2000)

- Los/as futbolistas se tienen que poner por parejas.

Cada uno/a de ellos/as elegirá un número: el uno o el dos. Cuando el/la profe dé la señal, el/la jugador/a que tenga el número que éste/a haya dicho tiene que intentar atrapar a su compañero/a. Ambos/as futbolistas deben avanzar conduciendo la pelota.

- Los/as jugadores/as se dividen en dos equipos. Uno de los cuales poseerá la pelota mientras que el otro no. Cuando el/la profe haga una señal, el equipo que no tiene balón debe intentar recuperar todos los pelotas posibles en el tiempo indicado. El equipo ganador será aquel que recupere todas las pelotas.

- El juego de tocar y parar la pelota:

Se colocan los/as jugadores/as en dos equipos. Aquellos/as que se van a dedicar a parar no llevan pelota y los/as que van a escapar serán los que realicen la conducción de balón. Cuando el/la jugador/a sin pelota alcance a su rival, se intercambian los roles.

- Conejos a la madriguera es otro juego utilizado para entrenar la conducción de balón, el cual consiste en colocar a los/as jugadores por parejas. Éstos/as se deben situar en círculo, colocándose uno/a delante del/la otro/a. El/la jugador/a que posee el balón tiene que conducirlo alrededor del círculo que han formado sus

compañeros/as a la señal del/la profe, y cuando éste/a lo indique, debe pasar por debajo de las piernas de su pareja lo antes posible para ganar.

- El juego de la silla consiste en colocar conos formando un círculo sobre el terreno de juego, de manera que haya un cono menos que número de jugadores/as. Estos/as tienen que conducir el balón alrededor de la zona, y en el momento que el/la profe lo indique tendrán que ir hasta un cono. Pierde el/la futbolista que no consiga llegar a ninguno.

8.2.5 Ejercitaciones de lateralidad sin pelota.

- Las olas:

Todos sentados en las sillas formando una rueda.
No debe haber ninguna silla demás.

El profesor dice Olas a la derecha. Entonces todos se mueven para sentarse en la silla que está a su derecha pero si dice: Olas a la izquierda al revés, todos se mueven para sentarse en la silla que tienen a la izquierda. El profesor buscara una silla, de modo que una persona se quede sin asiento, esta persona sigue dirigiendo el juego.

- Desplazarse sobre un banco sueco: Caminando, corriendo, en cuadrúpeda.
Variantes: Desplazarse sobre 2 bancos paralelos apoyando un pie en cada banco: Caminando, corriendo, saltando, en cuadrúpeda.
- Juego: “Cada uno en su casa”:
Se distribuyen aros por todo el espacio, formando un círculo. Cada niño dentro de un aro, menos uno que se sitúa en el centro. A una señal del profesor, todos los jugadores deben cambiar de aro, lo que aprovecha del centro para intentar ocupar un aro. Si lo consigue, el jugador que ha quedado sin aro, pasara al centro.
Variante: Los niños forman tríos (dos se agarran de las manos y estiran un poco los brazos, el otro se coloca dentro de los 2. A una señal del profesor, los que están dentro tienen que cambiar de “jaula”, lo que aprovecha el del centro para ocupar una de las vacías.

- Juego: “Policías y ladrones”:

Se delimita una zona que será la prisión. Los alumnos divididos en 2 grupos (con camisetas identificativas): Unos serán los policías y los otros serán los ladrones. A una señal del profesor, los policías persiguen a los ladrones y conforme los van agarrando, los llevan a la prisión. Una vez que han sido agarrados todos los ladrones, se intercambian los papeles, reiniciándose el juego. Gana el equipo que tarda menos en agarrar a los otros.

Variante: Los prisioneros pueden liberarse si se acerca un compañero y los toca.

- Colocamos una pelota en el extremo de un banco sueco y una colchoneta en el suelo; los niños deben correr por el banco, saltar la pelota y caer de pie sobre la colchoneta.

Variante: Aterrizar en un pie.

Variante: Colocamos obstáculos por todo el espacio (vallas, bancos, cajones, colchonetas) y les pedimos a los niños que los vayan saltando sucesivamente, sin chocar unos con otros.

- Juego: “El zorro, la gallina y los pollos”:

Los niños se colocan en filas de 5-6 jugadores agarrados por la cintura: el primero es la “gallina” y los demás son los “pollos”; enfrente, de cada fila, se sitúa el “zorro”; este intenta, por todos los medios, tocar al último pollo, mientras que la gallina, con los brazos abiertos, y los demás pollos, moviéndose en todas las direcciones, tratan de impedirlo; cuando el zorro toca al último o si la cadena se rompe, se cambian los papeles.

Variante: “La batalla de las serpientes”: no hay zorro; los niños repartidos en filas, agarrados por la cintura (son las serpientes); el primero de cada fila intentará tocar al último de cualquiera de las otras filas.

- Juego “las 4 esquinas”:

Se forman grupos de 5 jugadores; que ocupan un cuadrado; de manera que, cuatro jugadores ocupan las 4 esquinas y el otro se coloca en el centro; a una señal, del niño

del centro, los demás deben cambiar de esquina, lo que aprovecha este para ocupar una que está vacía; el niño que se queda sin esquina, pasa al centro.

Variante: el niño del centro tiene un balón; cuando los jugadores cambian de esquina, el del centro lanza la pelota intentando tocar a alguno de ellos y si lo consigue se cambian los papeles.

Dos profesores sostienen una soga y la balancean, el jugador la salta con los pies juntos a pierna coja, al cabo de un determinado tiempo.

- Juego: “El ratos y el gato”:

Todos los niños, menos dos, se colocan en círculo, separados unos 2 3 mts, unos de otros; a una señal del maestro, el ratos corre saltando en un pie, por entre sus compañeros, perseguido por el gato saltando en un pie, que debe realizar el mismo recorrido; si el ratón toca a alguno de los niños del círculo, se intercambian los roles(el que hacía de ratón se queda parado y el que estaba parado se convierte en ratón) continuando la carrera; si durante el recorrido, el gato toca al ratón, se invierten los papeles y la carrera continua pero en sentido contrario.

- Juego “La red”:

Los niños divididos en 2 grupos: un equipo es la “red” y se colocan en círculo, separados entre sí unos 3-4 metros; el otro equipo son los “peces” y se sitúan en el interior del círculo; los que forman la red escogen, en secreto, un número de 1 a 10 y van contando en voz alta; cuando llegan a la cifra escogida, se lanzan a agarrar los peces saltando en un pie;; estos pueden salvarse si logran traspasar los límites del campo de juego sin ser tocados, después se intercambian los roles.

Variante: Los de la red llevan un aro cada uno, con el que trataran de atrapar a los peces.

- Desplazarse corriendo, dar un pequeño salto con un pie y caer adentro del aro.
Variante: El mismo ejercicio pero colocaremos 2 aros para que el niño caiga con un pie en cada aro.

- Juego “La muralla”:

En un espacio amplio, se marca una franja de unos 4 5 metros de ancho ,en donde se coloca un niño que será un guardián, los demás se situaran a un lado del campo; a la señal del profesor, todos los niños deberán pasar al otro lado saltando en un pie, atravesando la franja, lo que aprovecha el guardián para atraparlos también saltando en un pie(sin salir de la franja):los niños atrapados son situados en el lugar de la franja que decida el guardián y permanecen inmóviles, formando una muralla; gana el niño que ha quedado último.

- Mancha pulpo:

En la parte central de la cancha, se marcan 2 líneas paralelas, separadas entre sí unos 3 o 4 metros. Todos los alumnos situados en una de esas líneas, menos uno (el pulpo) que se sitúa en la zona central. A una señal del profesor, todos los alumnos cruzaran al otro lado saltando en un pie y el pulpo atrapa saltando en un pie a los que puede; los que son atrapados se pondrán en el medio y también harán de pulpo. El juego termina cuando todos los niños han sido capturados. El último en ser atrapado, será el pulpo cuando reinicie el juego

- Juego “Cara y cruz”:

Espacio delimitado por dos líneas de fondo y una línea central a unos 10 metros de ambas. Los niños divididos en 2 equipos, se colocaran en parejas, de pie y de espaldas a 1 metro de la línea central. Los de un lado son los “cara”; los del otro lado son “cruz”. Cuando el profesor grita uno de los nombres, estos salen saltando en un pie hacia su línea de fondo y los contrarios los persiguen saltando en un pie intentando tocarlos antes de que lleguen a esa línea. Gana el equipo que consigue capturar a más niños del otro equipo, en varias tandas de juego. Se puede cambiar la forma de salida: Sentados, arrodillados, tumbados, etc.

- Juego “la serpiente”:

Los niños divididos en grupos 6 8 jugadores; se colocan en hilera detrás de una línea de salida; frente a cada hilera se colocaran 4 conos altos, separados entre sí 2 metros cada uno. A una señal del maestro, salen los primeros desplazándose saltando con un

pie y sorteando los conos en zigzag, al llegar al último cono, dan la vuelta y regresan, de la misma forma, al punto de partida, chocándole la mano al compañero, que hará lo mismo; así sucesivamente, hasta que todos hayan hecho el recorrido. Gana el equipo que termina antes.

9. Exposición de resultados

Planilla de evaluación pre plan de entrenamiento					
1. Conduccion Lineal 16 mts con borde externo con perfil derecho					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	19''	15''	-	15''
Alejo Diaz	Der	13''	15''	12''	12''
Mora Tahiel	Der	12''	11''	12''	11''
Elian Sosa	Der	-	12''	-	12''
Joaquin Rea	Der	14''	13''	15''	13''
Benjamin Olmos	Der	15''	12''	14''	12''
Facundo Perez	Izq	20''	22''	21''	20''
Jose Portillo	Ambidiestro	20''	-	16''	16''
Martin Rua	Der	13''	14''	14''	13''
Tomas Rosa	Ambidiestro	15''	-	18''	15''
Omar Caleb	Ambidiestro	16''	15''	15''	15''
Dylan Gomez	Der	12''	14''	12''	12''
Mayia Cañete	Izq	21''	-	20''	20''
Ramiro Paez	Der	17''	14''	15''	14''
Laura Fidalgo	Der	15''	17''	16''	15''

Tabla 1

Evaluación de conducción lineal 16 mts con borde externo con perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluación pre plan de entrenamiento					
2. Conduccion Lineal 16 mts con borde externo con perfil izquierdo					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	-	18''	17''	17''
Alejo Diaz	Der	22''	20''	-	20''
Mora Tahiel	Der	19''	19''	22''	19''
Elian Sosa	Der	19''	16''	16''	16''
Joaquin Rea	Der	18''	-	25''	18''
Benjamin Olmos	Der	18''	20''	22''	18''
Facundo Perez	Izq	13''	-	12''	12''
Jose Portillo	Ambidiestro	16''	19''	18''	16''
Martin Rua	Der	-	20''	25''	20''
Tomas Rosa	Ambidiestro	19''	16''	17''	16''
Omar Caleb	Ambidiestro	17''	16''	-	16''
Dylan Gomez	Der	26''	21''	25''	21''
Mayia Cañete	Izq	13''	12''	14''	12''
Ramiro Paez	Der	-	17''	19''	17''
Laura Fidalgo	Der	18''	17''	-	17''

Tabla 2

Evaluación de conducción lineal 16 mts con borde externo con perfil izquierdo

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
3. Conduccion Lineal 16 mts con suela con perfil derecho					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	19"	21"	-	19"
Alejo Diaz	Der	18"	15"	19"	15"
Mora Tahiel	Der	18"	17"	14"	14"
Elian Sosa	Der	14"	-	16"	14"
Joaquin Rea	Der	20"	18"	16"	16"
Benjamin Olmos	Der	16"	19"	14"	14"
Facundo Perez	Izq	24"	26"	-	24"
Jose Portillo	Ambidiestro	20"	22"	24"	20"
Martin Rua	Der	16"	18"	16"	16"
Tomas Rosa	Ambidiestro	19"	20"	22"	19"
Omar Caleb	Ambidiestro	21"	23"	20"	20"
Dylan Gomez	Der	-	16"	18"	16"
Mayia Cañete	Izq	15"	20"	17"	15"
Ramiro Paez	Der	-	23"	21"	21"
Laura Fidalgo	Der	24"	20"	25"	20"

Tabla 3

Evaluación de conducción lineal 16 mts con suela con perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
4. Conduccion Lineal 16 mts con suela con perfil izquierdo					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	23"	26"	-	23"
Alejo Diaz	Der	22"	19"	20"	19"
Mora Tahiel	Der	-	24"	19"	19"
Elian Sosa	Der	24"	18"	20"	18"
Joaquin Rea	Der	21"	-	22"	21"
Benjamin Olmos	Der	24"	23"	18"	18"
Facundo Perez	Izq	17"	19"	17"	17"
Jose Portillo	Ambidiestro	24"	27"	22"	22"
Martin Rua	Der	21"	22"	26"	21"
Tomas Rosa	Ambidiestro	21"	27"	25"	21"
Omar Caleb	Ambidiestro	25"	20"	22"	20"
Dylan Gomez	Der	28"	-	23"	23"
Mayia Cañete	Izq	16"	17"	14"	14"
Ramiro Paez	Der	25"	26"	27"	25"
Laura Fidalgo	Der	29"	26"	-	26"

Tabla 4

Evaluación de conducción lineal 16 mts con suela con perfil izquierdo

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
5. Ida y vuelta conducción con borde externo de perfil derecho entre una escalerita formada por 6 conos con 2 pies de distancia entre un cono y otro					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	-	20"	23"	20"
Alejo Díaz	Der	21"	17"	15"	15"
Mora Tahiel	Der	22"	16"	18"	16"
Elian Sosa	Der	16"	14"	-	14"
Joaquin Rea	Der	16"	19"	18"	16"
Benjamin Olmos	Der	20"	19"	17"	17"
Facundo Perez	Izq	27"	25"	-	25"
Jose Portillo	Ambidiestro	19"	21"	22"	19"
Martin Rua	Der	17"	17"	15"	15"
Tomas Rosa	Ambidiestro	20"	25"	25"	20"
Omar Caleb	Ambidiestro	21"	23"	21"	21"
Dylan Gomez	Der	17"	19"	18"	17"
Mayia Cañete	Izq	27"	25"	-	25"
Ramiro Paez	Der	19"	17"	16"	16"
Laura Fidalgo	Der	18"	22"	23"	18"

Tabla 5

Evaluación : Ida y vuelta conducción con borde externo de perfil derecho entre una escalerita formada por 6 conos con 2 pies de distancia entre un cono y otro

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
6. Ida y vuelta conducción con borde externo de perfil izquierdo entre una escalerita formada por 6 conos con 2 pies de distancia entre un cono y otro					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	-	25"	27"	25"
Alejo Díaz	Der	21"	21"	19"	19"
Mora Tahiel	Der	21"	26"	26"	21"
Elian Sosa	Der	22"	19"	18"	18"
Joaquin Rea	Der	-	22"	26"	22"
Benjamin Olmos	Der	27"	27"	24"	24"
Facundo Perez	Izq	20"	25"	24"	20"
Jose Portillo	Ambidiestro	22"	21"	18"	18"
Martin Rua	Der	20"	-	24"	20"
Tomas Rosa	Ambidiestro	23"	26"	22"	22"
Omar Caleb	Ambidiestro	23"	27"	23"	23"
Dylan Gomez	Der	24"	24"	22"	22"
Mayia Cañete	Izq	21"	26"	-	21"
Ramiro Paez	Der	19"	22"	19"	19"
Laura Fidalgo	Der	25"	22"	21"	21"

Tabla 6

Evaluación: Ida y vuelta conducción con borde externo de perfil izquierdo entre una escalerita formada por 6 conos con 2 pies de distancia entre un cono y otro

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
7. Conducción lineal 16 mts de espaldas con suela de perfil derecho					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	27"	25"	-	27"
Alejo Diaz	Der	25"	24"	22"	22"
Mora Tahiel	Der	24"	26"	21"	21"
Elian Sosa	Der	-	22"	23"	22"
Joaquin Rea	Der	27"	26"	23"	23"
Benjamin Olmos	Der	22"	23"	25"	22"
Facundo Perez	Izq	35"	30"	-	30"
Jose Portillo	Ambidiestro	26"	26"	27"	26"
Martin Rua	Der	26"	27"	23"	23"
Tomas Rosa	Ambidiestro	25"	28"	25"	25"
Omar Caleb	Ambidiestro	-	28"	25"	25"
Dylan Gomez	Der	22"	25"	25"	22"
Mayia Cañete	Izq	34"	-	30"	30"
Ramiro Paez	Der	24"	26"	27"	24"
Laura Fidalgo	Der	28"	25"	25"	25"

Tabla 7

Evaluación: Conducción lineal 16 mts de espaldas con suela de perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
8. Conducción lineal 16 mts de espaldas con suela de perfil izquierdo					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	28"	25"	30"	25"
Alejo Diaz	Der	36"	36"	30"	30"
Mora Tahiel	Der	-	26"	29"	29"
Elian Sosa	Der	33"	26"	28"	26"
Joaquin Rea	Der	28"	30"	31"	28"
Benjamin Olmos	Der	28"	28"	32"	28"
Facundo Perez	Izq	26"	22"	22"	22"
Jose Portillo	Ambidiestro	28"	26"	29"	26"
Martin Rua	Der	36"	-	30"	30"
Tomas Rosa	Ambidiestro	29"	27"	26"	26"
Omar Caleb	Ambidiestro	26"	26"	29"	26"
Dylan Gomez	Der	31"	38"	36"	31"
Mayia Cañete	Izq	22"	22"	23"	22"
Ramiro Paez	Der	-	27"	31"	27"
Laura Fidalgo	Der	28"	27"	28"	27"

Tabla 8

Evaluación: Conducción lineal 16 mts de espaldas con suela de perfil izquierdo

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
9. Conducción 16 mts pasando la pelota pie a pie.					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	-	22"	20"	20"
Alejo Diaz	Der	19"	16"	17"	16"
Mora Tahiel	Der	17"	16"	16"	16"
Elian Sosa	Der	17"	20"	-	17"
Joaquin Rea	Der	16"	16"	18"	16"
Benjamin Olmos	Der	19"	19"	17"	17"
Facundo Perez	Izq	20"	18"	16"	16"
Jose Portillo	Ambidiestro	20"	23"	21"	20"
Martin Rua	Der	17"	18"	18"	17"
Tomas Rosa	Ambidiestro	25"	19"	23"	19"
Omar Caleb	Ambidiestro	18"	17"	18"	17"
Dylan Gomez	Der	17"	17"	16"	16"
Mayia Cañete	Izq	17"	18"	15"	15"
Ramiro Paez	Der	24"	19"	21"	19"
Laura Fidalgo	Der	-	19"	18"	18"

Tabla 9

Evaluación: Conducción 16 mts pasando la pelota de pie a pie

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
10. Conducción en 8 con perfil libre					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	26"	29"	30"	26"
Alejo Diaz	Der	23"	27"	23"	23"
Mora Tahiel	Der	-	28"	31"	28"
Elian Sosa	Der	26"	22"	26"	22"
Joaquin Rea	Der	23"	25"	-	23"
Benjamin Olmos	Der	27"	28"	24"	24"
Facundo Perez	Izq	37"	35"	30"	30"
Jose Portillo	Ambidiestro	20"	23"	22"	20"
Martin Rua	Der	24"	26"	-	24"
Tomas Rosa	Ambidiestro	27"	27"	28"	27"
Omar Caleb	Ambidiestro	27"	25"	29"	25"
Dylan Gomez	Der	27"	29"	29"	27"
Mayia Cañete	Izq	34"	33"	29"	29"
Ramiro Paez	Der	22"	21"	22"	21"
Laura Fidalgo	Der	-	27"	29"	27"

Tabla 10

Evaluación: Conducción en 8 con perfil libre

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion post plan de entrenamiento				
11. Conduccion Lineal 16 mts con borde externo con perfil derecho				
Jugadores	Tiempo			
-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	16''	18''	14''	14''
Alejo Diaz	14''	-	12''	12''
Mora Perez	11''	12''	11''	11''
Elian Sosa	-	13''	10''	10''
Joaquin Rea	15''	14''	11''	11''
Benjamin Olmos	10''	10''	12''	10''
Facundo Perez	18''	20''	17''	17''
Jose Portillo	20''	18''	22''	18''
Martin Rua	11''	12''	11''	11''
Tomas Rosa	15''	14''	12''	12''
Omar Caleb	13''	15''	15''	13''
Dylan Gomez	17''	14''	-	14''
Mayia Cañete	25''	22''	25''	22''
Ramiro Paez	12''	12''	11''	11''
Laura Fidalgo	16''	15''	-	15''

Tabla 11

Evaluación: Conducción lineal 16 mts con borde externo con perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion post plan de entrenamiento				
12. Conduccion Lineal 16 mts con borde externo con perfil izquierdo				
Jugadores	Tiempo			
-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	15''	18''	17''	15''
Alejo Diaz	25''	-	22''	22''
Mora Perez	19''	21''	21''	19''
Elian Sosa	12''	13''	12''	12''
Joaquin Rea	16''	17''	17''	16''
Benjamin Olmos	15''	16''	-	15''
Facundo Perez	11''	12''	11''	11''
Jose Portillo	20''	19''	19''	19''
Martin Rua	16''	-	19''	16''
Tomas Rosa	17''	19''	14''	14''
Omar Caleb	14''	14''	13''	13''
Dylan Gomez	22''	22''	21''	21''
Mayia Cañete	16''	16''	17''	16''
Ramiro Paez	18''	16''	-	16''
Laura Fidalgo	19''	17''	-	17''

Tabla 12

Evaluación: Conducción lineal 16 mts con borde externo con perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion post plan de entrenamiento				
13. Conduccion Lineal 16 mts con suela con perfil derecho				
Jugadores	Tiempo			
-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	18''	17''	17''	17''
Alejo Diaz	-	18''	15''	15''
Mora Perez	16''	19''	19''	16''
Elian Sosa	16''	15''	12''	12''
Joaquin Rea	13''	-	16''	13''
Benjamin Olmos	14''	13''	12''	12''
Facundo Perez	21''	22''	-	21''
Jose Portillo	26''	27''	24''	24''
Martin Rua	14''	15''	-	14''
Tomas Rosa	21''	22''	18''	18''
Omar Caleb	-	16''	18''	16''
Dylan Gomez	17''	19''	16''	16''
Mayia Cañete	15''	19''	16''	15''
Ramiro Paez	21''	21''	19''	19''
Laura Fidalgo	-	22''	25''	22''

Tabla 13

Evaluación: Conducción lineal 16 mts con suela con perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion post plan de entrenamiento				
14. Conduccion Lineal 16 mts con suela con perfil izquierdo				
Jugadores	Tiempo			
-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	20''	22''	21''	20''
Alejo Diaz	23''	24''	21''	21''
Mora Perez	26''	22''	26''	22''
Elian Sosa	17''	-	19''	17''
Joaquin Rea	20''	19''	18''	18''
Benjamin Olmos	21''	-	19''	19''
Facundo Perez	17''	21''	-	17''
Jose Portillo	19''	18''	17''	17''
Martin Rua	20''	21''	24''	20''
Tomas Rosa	21''	19''	18''	18''
Omar Caleb	18''	-	18''	18''
Dylan Gomez	24''	23''	24''	23''
Mayia Cañete	14''	17''	17''	14''
Ramiro Paez	-	23''	24''	23''
Laura Fidalgo	29''	32''	-	29''

Tabla 14

Evaluación: Conducción lineal 16 mts con suela con perfil izquierdo

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion post plan de entrenamiento				
15. Ida y vuelta conducción con borde externo de perfil der. entre una escalerita formada por 6 conos con 2 pies de distancia entre un cono y otro				
Jugadores	Tiempo			
-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales		18"	20"	18"
Alejo Díaz	-	18"	15"	15"
Mora Perez	21"	16"	18"	16"
Elian Sosa	12"	12"	-	12"
Joaquin Rea	17"	14"	15"	14"
Benjamin Olmos	18"	18"	15"	15"
Facundo Perez	22"	23"	23"	22"
Jose Portillo	19"	19"	21"	19"
Martin Rua	13"	13"	15"	13"
Tomas Rosa	21"	21"	18"	18"
Omar Caleb	18"	19"	21"	18"
Dylan Gomez	-	18"	17"	17"
Mayia Cañete	19"	17"	18"	29"
Ramiro Paez	17"	15"	-	15"
Laura Fidalgo	22"	20"	22"	20"

Tabla 15

Evaluación: Ida y vuelta conducción con borde externo de perfil derecho entre una escalerita formada por 6 conos con 2 pies de distancia entre un cono y otro

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion post plan de entrenamiento				
16. Ida y vuelta conducción con borde externo de perfil izquierdo entre una escalerita formada por 6 conos con 2 pies de distancia entre un cono y otro				
Jugadores	Tiempo			
-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	23"	24"	23"	23"
Alejo Díaz	24"	24"	19"	19"
Mora Perez	21"	23"	21"	21"
Elian Sosa	16"	15"	15"	15"
Joaquin Rea	23"	25"	20"	20"
Benjamin Olmos	24"	23"	23"	23"
Facundo Perez	-	18"	17"	17"
Jose Portillo	20"	19"	-	19"
Martin Rua	19"	22"	17"	17"
Tomas Rosa	20"	22"	22"	20"
Omar Caleb	20"	24"	21"	20"
Dylan Gomez	22"	25"	-	22"
Mayia Cañete	24"	21"	22"	21"
Ramiro Paez	19"	17"	18"	17"
Laura Fidalgo	22"	25"	24"	24"

Tabla 16

Evaluación : Ida y vuelta conducción con borde externo de perfil izquierdo entre una escalerita formada por 6 conos con 2 pies de distancia entre un cono y otro

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion post plan de entrenamiento				
17. Conducción lineal 16 mts de espaldas con suela de perfil derecho				
Jugadores	Tiempo			
-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	24''	26''	25''	24''
Alejo Diaz	26''	26''	22''	22''
Mora Perez	25''	-	27''	25''
Elian Sosa	24''	21''	20''	20''
Joaquin Rea	22''	20''	24''	20''
Benjamin Olmos	24''	22''	21''	21''
Facundo Perez	28''	-	26''	26''
Jose Portillo	28''	26''	26''	26''
Martin Rua	22''	24''	22''	22''
Tomas Rosa	26''	24''	-	24''
Omar Caleb	23''	26''	26''	23''
Dylan Gomez	26''	25''	22''	22''
Mayia Cañete	30''	31''	32''	30''
Ramiro Paez	23''	21''	-	21''
Laura Fidalgo	-	27''	26''	25''

Tabla 17

Evaluación : Conducción lineal 16 mts de espaldas con suela de perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion post plan de entrenamiento				
18. Conducción lineal 16 mts de espaldas con suela de perfil izquierdo				
Jugadores	Tiempo			
-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	22"	25"	25"	22"
Alejo Diaz	32"	35"	34"	32"
Mora Perez	29"	32"	34"	29"
Elian Sosa	26"	27"	24"	24"
Joaquin Rea	27"	27"	29"	27"
Benjamin Olmos	32"	29"	26"	26"
Facundo Perez	20"	26"	22"	20"
Jose Portillo	27"	25"	22"	22"
Martin Rua	-	23"	25"	23"
Tomas Rosa	32"	32"	29"	29"
Omar Caleb	-	26"	25"	25"
Dylan Gomez	34"	34"	31"	31"
Mayia Cañete	22"	25"	25"	22"
Ramiro Paez	26"	-	24"	24"
Laura Fidalgo	27"	30"	-	27"

Tabla 18

Evaluación : Conducción lineal 16 mts de espaldas con suela con perfil izquierdo

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion post plan de entrenamiento				
19. Conducción 16 mts pasando la pelota pie a pie.				
Jugadores	Tiempo			
-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	19"	21"	18"	18"
Alejo Diaz	23"	19"	19"	19"
Mora Perez	20"	23"	23"	20"
Elian Sosa	18"	-	15"	15"
Joaquin Rea	14"	14"	16"	14"
Benjamin Olmos	16"	17"	14"	14"
Facundo Perez	14"	15"	18"	15"
Jose Portillo	24"	-	20"	20"
Martin Rua	15"	17"	-	15"
Tomas Rosa	18"	18"	-	18"
Omar Caleb	15"	17"	-	15"
Dylan Gomez	21"	17"	20"	17"
Mayia Cañete	-	18"	21"	18"
Ramiro Paez	21"	21"	17"	17"
Laura Fidalgo	18"	19"	19"	18"

Tabla 19

Evaluación : Conducción 16 mts pasando la pelota de pie a pie

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluación post plan de entrenamiento				
20. Conducción en 8				
Jugadores	Tiempo			
-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	-	23''	25''	23''
Alejo Diaz	26''	23''	24''	23''
Mora Perez	32''	35''	32''	30''
Elian Sosa	20''	21''	23''	20''
Joaquin Rea	21''	25''	25''	21''
Benjamin Olmos	-	24''	22''	22''
Facundo Perez	30''	31''	28''	28''
Jose Portillo	24''	23''	26''	23''
Martin Rua	26''	-	25''	25''
Tomas Rosa	26''	28''	28''	26''
Omar Caleb	23''	24''	24''	23''
Dylan Gomez	-	27''	29''	27''
Mayia Cañete	32''	29''	-	29''
Ramiro Paez	19''	21''	21''	19''
Laura Fidalgo	32''	30''	-	30''

Tabla 20

Evaluación : Conducción en 8

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluación pre plan de entrenamiento					
21. Saltar de costado 15 veces una valla de 15 cm de altura con perfil derecho					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	22''	24''	24''	22''
Alejo Diaz	Der	21''	21''	19''	19''
Mora Perez	Der	28''	24''	26''	24''
Elian Sosa	Der	-	26''	24''	24''
Joaquin Rea	Der	28''	27''	26''	26''
Benjamin Olmos	Der	25''	22''	25''	22''
Facundo Perez	Izq	21''	22''	23''	21''
Jose Portillo	Ambidiestro	21''	22''	22''	21''
Martin Rua	Der	-	19''	18''	18''
Tomas Rosa	Ambidiestro	25''	27''	27''	25''
Omar Caleb	Ambidiestro	24''	27''	25''	24''
Dylan Gomez	Der	26''	-	27''	26''
Mayia Cañete	Izq	24''	20''	21''	20''
Ramiro Paez	Der	21''	17''	21''	17''
Laura Fidalgo	Der	19''	20''	-	19''

Tabla 21

Evaluación: Conducción 16 mts pasando la pelota de pie a pie

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
22. Saltar de costado 15 veces una valla de 15 cm de altura con perfil izquierdo					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	25''	26''	26''	25''
Alejo Diaz	Der	21''	-	24''	21''
Mora Perez	Der	23''	22''	23''	22''
Elian Sosa	Der	21''	22''	-	21''
Joaquin Rea	Der	28	25''	25''	25''
Benjamin Olmos	Der	22''	22''	21''	21''
Facundo Perez	Izq	19''	21''	21''	19''
Jose Portillo	Ambidiestro	21''	20''	22''	20''
Martin Rua	Der	-	22''	21''	21''
Tomas Rosa	Ambidiestro	25''	24''	25''	24''
Omar Caleb	Ambidiestro	24''	24''	26''	24''
Dylan Gomez	Der	29''	-	30''	29''
Mayia Cañete	Izq	-	18''	21''	18''
Ramiro Paez	Der	19''	19''	21''	19''
Laura Fidalgo	Der	20''	21''	20''	20''

Tabla 22

Evaluación : Saltar de costado 15 veces una valla de 15 cm de altura con perfil izquierdo

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
23. Saltar una fila de 20 aros con el perfil derecho.					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	-	25''	27''	25''
Alejo Diaz	Der		23''	25''	23''
Mora Perez	Der	23''	24''	24''	23''
Elian Sosa	Der	-	24''	21''	21''
Joaquin Rea	Der	22''	22''	-	22''
Benjamin Olmos	Der	23''	25''	25''	23''
Facundo Perez	Izq	27''	26''	28''	26''
Jose Portillo	Ambidiestro	25''	25''	23''	23''
Martin Rua	Der	27''	25''	28''	25''
Tomas Rosa	Ambidiestro	26''	25''	24''	24''
Omar Caleb	Ambidiestro	27''	26''	29''	26''
Dylan Gomez	Der	21''	22''	21''	21''
Mayia Cañete	Izq	25''	27''	-	25''
Ramiro Paez	Der	22''	22''	23''	22''
Laura Fidalgo	Der	22''	23''	22''	22''

Tabla 23

Evaluación : Saltar una fila de 20 aros con el perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
24. Saltar una fila de 20 aros con el perfil izquierdo.					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	27"	28"	29"	27"
Alejo Diaz	Der	25"	26"	-	25"
Mora Perez	Der	26"	24"	-	24"
Elian Sosa	Der	24"	23"	23"	23"
Joaquin Rea	Der	27"	24"	26"	24"
Benjamin Olmos	Der	-	25"	27"	25"
Facundo Perez	Izq	24"	22"	24"	22"
Jose Portillo	Ambidiestro	-	22"	21"	21"
Martin Rua	Der	26"	28"	-	26"
Tomas Rosa	Ambidiestro	23"	23"	25"	23"
Omar Caleb	Ambidiestro	-	25"	24"	24"
Dylan Gomez	Der	27"	25"	25"	25"
Mayia Cañete	Izq	28"	27"	28"	27"
Ramiro Paez	Der	-	21"	23"	21"
Laura Fidalgo	Der	26"	25"	24"	24"

Tabla 24

Evaluación : Saltar una fila de 20 aros con el perfil izquierdo

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
25. Desplazamiento 10 metros con perfil derecho haciendo saltos horizontales hacia adelante					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	15"	17"	17"	15"
Alejo Diaz	Der	21"	18"	18"	18"
Mora Perez	Der	18"	18"	19"	18"
Elian Sosa	Der	-	22"	20"	20"
Joaquin Rea	Der	14"	-	15"	14"
Benjamin Olmos	Der	21"	17"	22"	17"
Facundo Perez	Izq	18"	22"	19"	18"
Jose Portillo	Ambidiestro	18"	-	21"	18"
Martin Rua	Der	22"	20"	23"	20"
Tomas Rosa	Ambidiestro	21"	18"	22"	18"
Omar Caleb	Ambidiestro	19"	16"	-	16"
Dylan Gomez	Der	22"	22"	18"	18"
Mayia Cañete	Izq	24"	21"	-	21"
Ramiro Paez	Der	15"	18"	16"	15"
Laura Fidalgo	Der	18"	-	19"	18"

Tabla 25

Evaluación : Desplazamiento 10 metros con perfil derecho haciendo saltos horizontales hacia adelante

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
26. Desplazamiento 10 metros con perfil izquierdo haciendo saltos horizontales hacia adelante					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	20"	-	17"	17"
Alejo Diaz	Der	24"	22"	21"	21"
Mora Perez	Der	22"	25"	23"	22"
Elian Sosa	Der	25"	-	22"	22"
Joaquin Rea	Der	18"	19"	17"	17"
Benjamin Olmos	Der	19"	19"	21"	19"
Facundo Perez	Izq	16"	15"	16"	15"
Jose Portillo	Ambidiestro	19"	23"	22"	19"
Martin Rua	Der	23"	23"	-	23"
Tomas Rosa	Ambidiestro	21"	17"	19"	17"
Omar Caleb	Ambidiestro	17"	18"	17"	17"
Dylan Gomez	Der	22"	21"	-	21"
Mayia Cañete	Izq	19"	21"	17"	17"
Ramiro Paez	Der	17"	19"	20"	17"
Laura Fidalgo	Der	21"	22"	20"	20"

Tabla 26

Evaluación : Desplazamiento 10 mts con perfil izquierdo haciendo saltos horizontales hacia adelante

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
27. Hacer 2 idas y vueltas saltos laterales en 5 vallas con perfil derecho.					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	21"	22"	21"	21"
Alejo Diaz	Der	-	23"	25"	23"
Mora Perez	Der	22"	22"	25"	22"
Elian Sosa	Der	-	22"	22"	22"
Joaquin Rea	Der	19"	19"	-	19"
Benjamin Olmos	Der	28"	27"	25"	25"
Facundo Perez	Izq	27"	29"	29"	27"
Jose Portillo	Ambidiestro	-	28"	29"	28"
Martin Rua	Der	29"	-	27"	27"
Tomas Rosa	Ambidiestro	26"	25"	24"	24"
Omar Caleb	Ambidiestro	26"	26"	28"	26"
Dylan Gomez	Der	26"	28"	26"	26"
Mayia Cañete	Izq	-	27"	29"	27"
Ramiro Paez	Der	26"	26"	24"	24"
Laura Fidalgo	Der	27"	27"	25"	25"

Tabla 27

Evaluación : Hacer 2 idas y vueltas saltos laterales en 5 vallas con perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
28. Hacer 2 idas y vueltas saltos laterales en 5 vallas con perfil izquierdo.					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	23''	25''	-	23''
Alejo Diaz	Der	25''	27''	25''	25''
Mora Perez	Der	-	25''	25''	25''
Elian Sosa	Der	27''	26''	24''	24''
Joaquin Rea	Der	22''	20''	22''	20''
Benjamin Olmos	Der	-	-	27''	27''
Facundo Perez	Izq	23''	25''	26''	23''
Jose Portillo	Ambidiestro	27''	-	27''	27''
Martin Rua	Der	28''	28''	-	28''
Tomas Rosa	Ambidiestro	26''	27''	24''	24''
Omar Caleb	Ambidiestro	27''	-	25''	25''
Dylan Gomez	Der	28''	28''	31''	28''
Mayia Cañete	Izq	24''	24''	25''	24''
Ramiro Paez	Der	26''	28''	28''	26''
Laura Fidalgo	Der	27''	29''	-	27''

Tabla 28

Evaluación : Hacer 2 idas y vueltas saltos laterales en 5 vallas con perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
29. Saltar diagonalmente 10 vallas ubicadas en línea vertical con perfil derecho					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	-	15''	17''	15''
Alejo Diaz	Der	18''	16''	-	16''
Mora Perez	Der	16''	19''	19''	16''
Elian Sosa	Der	14''	15''	14''	14''
Joaquin Rea	Der	18''	16''	17''	16''
Benjamin Olmos	Der	15''	18''	-	15''
Facundo Perez	Izq	-	19''	18''	18''
Jose Portillo	Ambidiestro	16''	17''	16''	16''
Martin Rua	Der	15''	17''	17''	15''
Tomas Rosa	Ambidiestro	14''	-	17''	14''
Omar Caleb	Ambidiestro	16''	16''	15''	15''
Dylan Gomez	Der	12''	13''	12''	12''
Mayia Cañete	Izq	-	18''	18''	18''
Ramiro Paez	Der	-	12''	14''	12''
Laura Fidalgo	Der	16''	15''	13''	13''

Tabla 29

Evaluación : Saltar diagonalmente 10 vallas ubicadas en línea vertical con perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
30. Saltar diagonalmente 10 vallas ubicadas en línea vertical con perfil izquierdo					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	17''	19''	18''	17''
Alejo Diaz	Der	-	17''	17''	17''
Mora Perez	Der		18''	18''	18''
Elian Sosa	Der	15''	-	17''	15''
Joaquin Rea	Der	18''	20''	-	18''
Benjamin Olmos	Der	17''	19''	17''	17''
Facundo Perez	Izq	17''	14''	14''	14''
Jose Portillo	Ambidiestro	16''	18''	15''	15''
Martin Rua	Der	17''	17''	19''	17''
Tomas Rosa	Ambidiestro	13''	-	15''	13''
Omar Caleb	Ambidiestro	14''	16''	16''	14''
Dylan Gomez	Der	16''	14''	-	14''
Mayia Cañete	Izq	15''	14''	14''	14''
Ramiro Paez	Der	17''	14''	16''	14''
Laura Fidalgo	Der	-	15''	18''	15''

Tabla 30

Evaluación : Saltar diagonalmente 10 vallas ubicadas en línea vertical con perfil izquierdo

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
31. Saltar de costado 15 veces una valla de 15 cm de altura con perfil derecho					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	-	19''	21''	19''
Alejo Diaz	Der	23''	24''	20''	20''
Mora Perez	Der	24''	26''	24''	24''
Elian Sosa	Der	27''	26''	24''	24''
Joaquin Rea	Der	-	23''	25''	23''
Benjamin Olmos	Der	21''	21''	20''	20''
Facundo Perez	Izq	19''	-	21''	19''
Jose Portillo	Ambidiestro	21''	23''	23''	21''
Martin Rua	Der	21''	24''	24''	21''
Tomas Rosa	Ambidiestro	-	24''	23''	23''
Omar Caleb	Ambidiestro	22''	24''	22''	22''
Dylan Gomez	Der	-	26''	27''	26''
Mayia Cañete	Izq	22''	22''	24''	22''
Ramiro Paez	Der	15''	16''	15''	15''
Laura Fidalgo	Der	25''	22''	-	22''

Tabla 31

Evaluación : Saltar de costado 15 veces una valla de 15 cm de altura con perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
32. Saltar de costado 15 veces una valla de 15 cm de altura con perfil izquierdo					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	23"	25"	25"	23"
Alejo Diaz	Der	-	25"	22"	22"
Mora Perez	Der	23"	22"	23"	22"
Elian Sosa	Der	21"	23"	21"	21"
Joaquin Rea	Der	25"	-	23"	23"
Benjamin Olmos	Der	19"	21"	19"	19"
Facundo Perez	Izq	19"	20"	17"	17"
Jose Portillo	Ambidiestro	20"	21"	21"	20"
Martin Rua	Der	23"	23"	24"	23"
Tomas Rosa	Ambidiestro	21"	-	21"	21"
Omar Caleb	Ambidiestro	24"	22"	21"	21"
Dylan Gomez	Der	29"	29"	-	29"
Mayia Cañete	Izq	24"	22"	20"	20"
Ramiro Paez	Der	-	15"	16"	15"
Laura Fidalgo	Der	22"	20"	-	20"

Tabla 32

Evaluación : Saltar una fila de 20 aros con el perfil izquierdo

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
33. Saltar una fila de 20 aros con el perfil derecho.					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	23"	23"	25"	23"
Alejo Diaz	Der	25"	27"	27"	25"
Mora Perez	Der	23"	23"	24"	23"
Elian Sosa	Der	21"	24"	24"	21"
Joaquin Rea	Der	23"	24"	21"	21"
Benjamin Olmos	Der	21"	21"	24"	21"
Facundo Perez	Izq	23"	25"	-	23"
Jose Portillo	Ambidiestro	23"	24"	23"	23"
Martin Rua	Der	25"	26"	28"	25"
Tomas Rosa	Ambidiestro	24"	-	22"	22"
Omar Caleb	Ambidiestro	26"	25"	25"	25"
Dylan Gomez	Der	26"	23"	-	23"
Mayia Cañete	Izq	27"	26"	25"	25"
Ramiro Paez	Der	22"	21"	-	21"
Laura Fidalgo	Der	24"	-	26"	24"

Tabla 33

Evaluación : Saltar una fila de 20 aros con el perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
34. Saltar una fila de 20 aros con el perfil izquierdo.					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	25"	-	27"	25"
Alejo Diaz	Der	29"	27"	27"	27"
Mora Perez	Der	25"	24"	26"	24"
Elian Sosa	Der	26"	26"	23"	23"
Joaquin Rea	Der	22"	24"	24"	22"
Benjamin Olmos	Der	23"	-	22"	22"
Facundo Perez	Izq	20"	24"	23"	20"
Jose Portillo	Ambidiestro	22"	21"	21"	21"
Martin Rua	Der	25"	24"	23"	23"
Tomas Rosa	Ambidiestro	21"	22"	21"	21"
Omar Caleb	Ambidiestro	24"	22"	22"	22"
Dylan Gomez	Der	27"	-	29"	27"
Mayia Cañete	Izq	30"	27"	-	27"
Ramiro Paez	Der	20"	21"	20"	20"
Laura Fidalgo	Der	25"	24"	-	24"

Tabla 34

Evaluación : Saltar una fila de 20 aros con el perfil izquierdo

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
35. Desplazamiento 10 metros con perfil derecho haciendo saltos horizontales hacia adelante					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	13"	15"	15"	13"
Alejo Diaz	Der	25"	22"	20"	20"
Mora Perez	Der	21"	21"	18"	18"
Elian Sosa	Der	20"	22"	-	20"
Joaquin Rea	Der	13"	12"	12"	12"
Benjamin Olmos	Der	-	17"	19"	15"
Facundo Perez	Izq	21"	21"	17"	17"
Jose Portillo	Ambidiestro	18"	21"	-	18"
Martin Rua	Der	26"	22"	-	22"
Tomas Rosa	Ambidiestro	15"	-	16"	15"
Omar Caleb	Ambidiestro	-	17"	14"	14"
Dylan Gomez	Der	20"	18"	18"	18"
Mayia Cañete	Izq	24"	26"	26"	24"
Ramiro Paez	Der	-	15"	13"	13"
Laura Fidalgo	Der	20"	23"	22"	20"

Tabla 35

Evaluación : Desplazamiento 10 mts con perfil derecho haciendo saltos horizontales hacia adelante

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
36. Desplazamiento 10 metros con perfil izquierdo haciendo saltos horizontales hacia adelante					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	15"	16"	16"	15"
Alejo Diaz	Der	23"	26"	25"	23"
Mora Perez	Der	23"	26"	-	23"
Elian Sosa	Der	25"	22"	-	22"
Joaquin Rea	Der	15"	17"	15"	15"
Benjamin Olmos	Der	20"	17"	19"	17"
Facundo Perez	Izq	13"	15"	16"	13"
Jose Portillo	Ambidiestro	21"	22"	20"	20"
Martin Rua	Der	23"	25"	-	23"
Tomas Rosa	Ambidiestro	14"	14"	13"	13"
Omar Caleb	Ambidiestro	16"	15"	15"	15"
Dylan Gomez	Der	-	24"	26"	24"
Mayia Cañete	Izq	-	20"	23"	20"
Ramiro Paez	Der	16"	15"	16"	15"
Laura Fidalgo	Der	19"	-	18"	18"

Tabla 36

Evaluación : Desplazamiento 10 mts con perfil izquierdo haciendo saltos horizontales hacia adelante

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
37. Hacer 2 idas y vueltas saltos laterales en 5 vallas con perfil derecho.					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	20"	22"	22"	20"
Alejo Diaz	Der	26"	23"	23"	23"
Mora Perez	Der	28"	25"	26"	25"
Elian Sosa	Der	25"	24"	26"	24"
Joaquin Rea	Der	19"	18"	17"	17"
Benjamin Olmos	Der	25"	23"	-	23"
Facundo Perez	Izq	25"	27"	28"	25"
Jose Portillo	Ambidiestro	-	29"	28"	28"
Martin Rua	Der	27"	-	-	27"
Tomas Rosa	Ambidiestro	22"	25"	22"	22"
Omar Caleb	Ambidiestro	24"	25"	23"	23"
Dylan Gomez	Der	26"	28"	27"	26"
Mayia Cañete	Izq	29"	27"	27"	27"
Ramiro Paez	Der	21"	-	22"	21"
Laura Fidalgo	Der	25"	27"	-	25"

Tabla 37

Evaluación : Hacer 2 idas y vueltas saltos laterales en 5 vallas con perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
38. Hacer 2 idas y vueltas saltos laterales en 5 vallas con perfil izquierdo.					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	21''	22''	21''	21''
Alejo Diaz	Der	25''	29''	27''	25''
Mora Perez	Der	-	29''	27''	27''
Elian Sosa	Der	26''	26''	24''	24''
Joaquin Rea	Der	18''	20''	18''	18''
Benjamin Olmos	Der	26	26''	23''	23''
Facundo Perez	Izq	-	20''	21''	20''
Jose Portillo	Ambidiestro	-	28''	27''	27''
Martin Rua	Der	-	28''	-	28''
Tomas Rosa	Ambidiestro	21''	22''	24''	21''
Omar Caleb	Ambidiestro	21''	24''	21''	21''
Dylan Gomez	Der	-	28''	30''	28''
Mayia Cañete	Izq	26''	28''	26''	26''
Ramiro Paez	Der	21''	-	24''	21''
Laura Fidalgo	Der	27''	30''	-	27''

Tabla 38

Evaluación : Hacer 2 idas y vueltas saltos laterales en 5 vallas con perfil izquierdo

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
39. Saltar diagonalmente 10 vallas ubicadas en línea vertical con perfil derecho					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	12''	12''	13''	12''
Alejo Diaz	Der	18''	19''	18''	18''
Mora Perez	Der	19''	-	23''	19''
Elian Sosa	Der	-	15''	14''	14''
Joaquin Rea	Der	13''	14''	16''	13''
Benjamin Olmos	Der	13''	12''	-	12''
Facundo Perez	Izq	15''	16''	17''	15''
Jose Portillo	Ambidiestro	16''	19''	16''	16''
Martin Rua	Der	-	17''	20''	17''
Tomas Rosa	Ambidiestro	11''	12''	11''	11''
Omar Caleb	Ambidiestro	12''	14''	-	12''
Dylan Gomez	Der	17''	14''	15''	14''
Mayia Cañete	Izq	18''	20''	-	18''
Ramiro Paez	Der	11''	12''	10''	10''
Laura Fidalgo	Der	14''	15''	13''	13''

Tabla 39

Evaluación : Saltar diagonalmente 10 vallas ubicadas en línea vertical con perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Planilla de evaluacion pre plan de entrenamiento					
40. Saltar diagonalmente 10 vallas ubicadas en línea vertical con perfil izquierdo					
Jugadores	Lateralidad	Tiempo			
-	-	1er vuelta	2da vuelta	3er vuelta	Mejor marca
Lautaro Morales	Der	13"	15"	13"	13"
Alejo Diaz	Der	21"	21"	18"	18"
Mora Perez	Der	18"	21"	19"	18"
Elian Sosa	Der	15"	16"	15"	15"
Joaquin Rea	Der	14"	-	16"	14"
Benjamin Olmos	Der	19"	18"	-	16"
Facundo Perez	Izq	12"	14"	-	12"
Jose Portillo	Ambidiestro	17"	18"	18"	17"
Martin Rua	Der	20"	19"	17"	17"
Tomas Rosa	Ambidiestro	10"	11"	11"	10"
Omar Caleb	Ambidiestro	14"	14"	11"	11"
Dylan Gomez	Der	14"	17"	15"	14"
Mayia Cañete	Izq	16"	19"	16"	16"
Ramiro Paez	Der	10"	11"	11"	10"
Laura Fidalgo	Der	18"	-	15"	15"

Tabla 40

Evaluación: Saltar diagonalmente 10 vallas ubicadas en línea vertical con perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

10. Análisis de los resultados

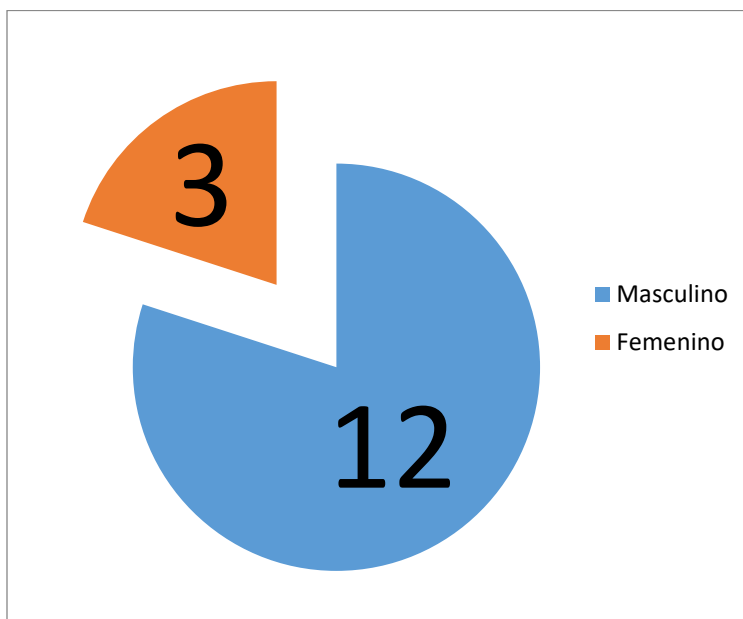


Grafico 1

Distribución por sexo

Fuente: Elaboración propia

Análisis

Del total de los alumnos y alumnas evaluados, 12 personas son de sexo masculino y 3 personas son del sexo femenino.

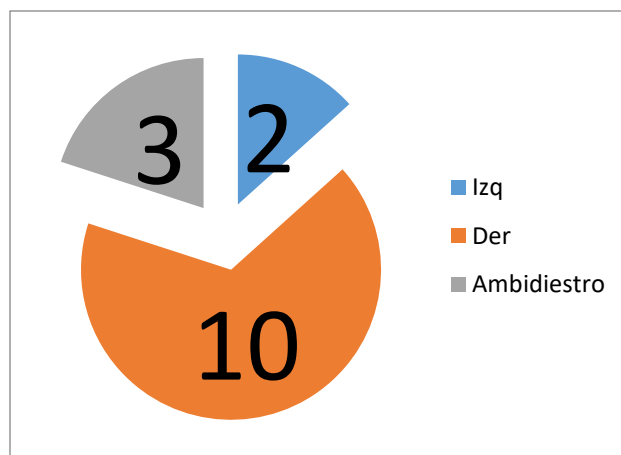


Grafico 2

Pie dominante

Fuente: Elaboración propia

Análisis

De los 15 alumnos evaluados, 10 tienen predominancia en su pie derecho, 3 no tienen predominancia de un pie por sobre el otro y 2 tienen predominancia en su pie izquierdo.

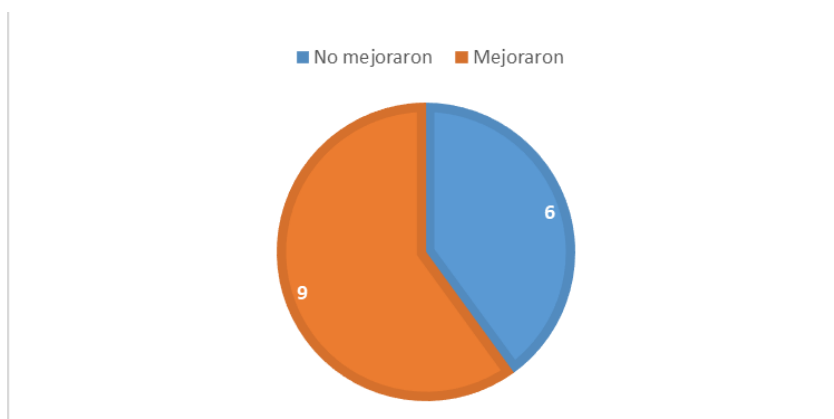


Grafico 3

Entrenamiento de lateralidad con pelota

Fuente: Elaboración propia

Análisis

Del total del total de los alumnos entre todas las pruebas de lateralidad con pelota, el 60% de los alumnos tuvieron mejoras y 40% mantuvieron su nivel o empeoraron.



Gráfico 4

Entrenamiento de lateralidad sin pelota

Fuente: Elaboración propia

Análisis

Del total del total de los alumnos entre todas las pruebas de lateralidad sin pelota, el 46,6% de los alumnos tuvieron mejoras y 53,3% mantuvieron su nivel o empeoraron

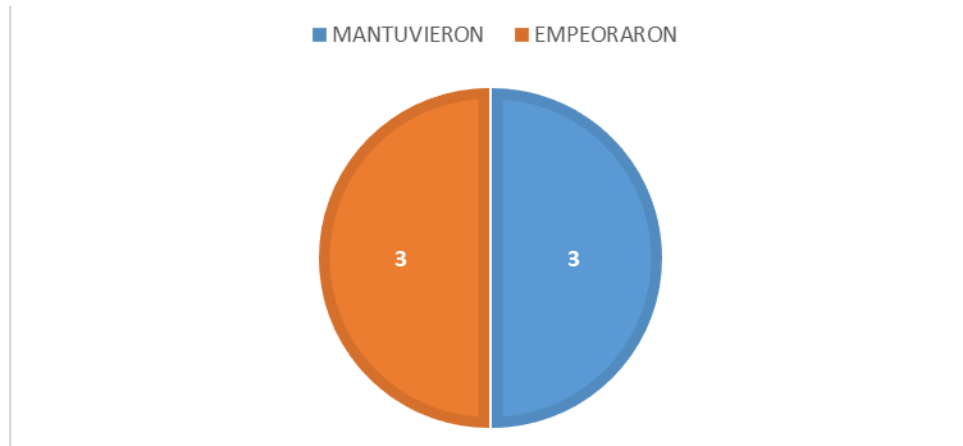


Gráfico 5

Conduccion lineal 16 mts con borde externo con perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 50% de los alumnos mantuvieron su nivel y el otro 50% empeoraron.

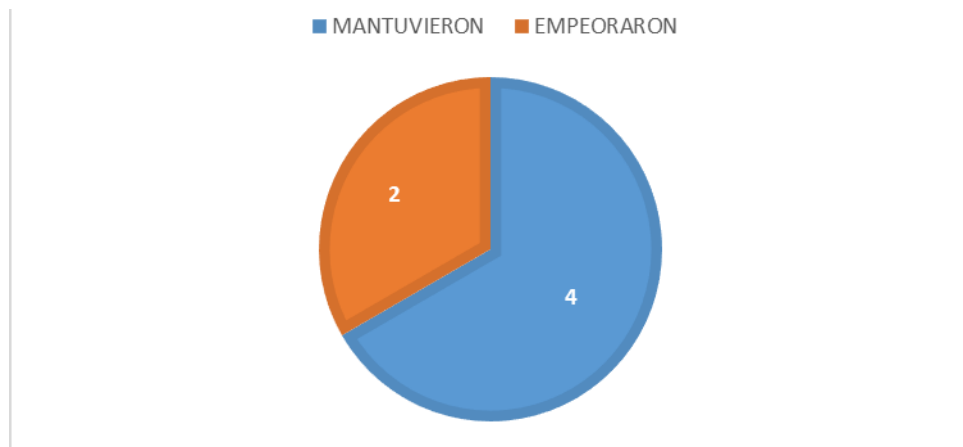


Grafico 6

Conducción lineal 16 mts con borde externo con perfil izquierdo

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 66,6% de los alumnos mantuvieron su nivel y el 33,6 % empeoraron.

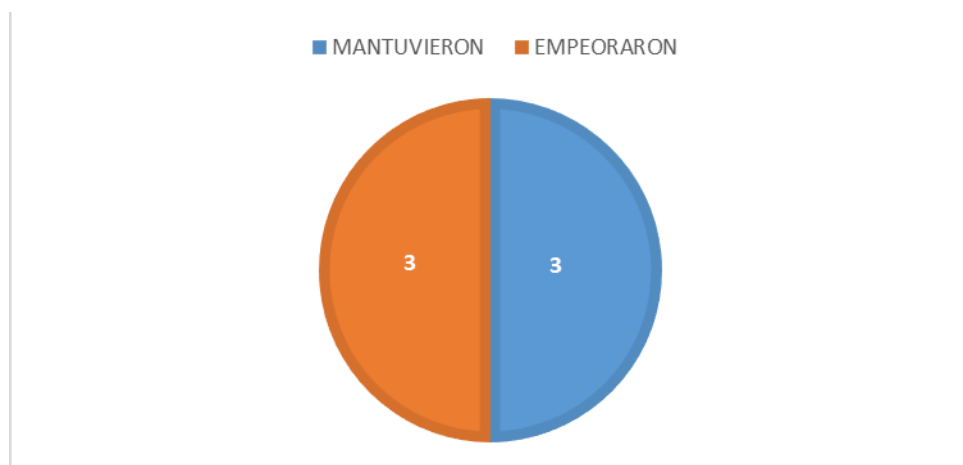


Grafico 7

Conducción lineal 16 mts con suela con perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 50% de los alumnos mantuvieron su nivel y el otro 50 % empeoraron.

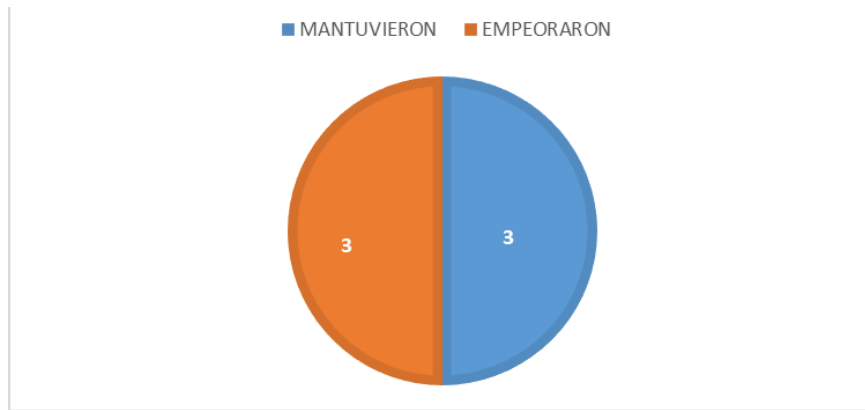


Gráfico 8

Conducción lineal 16 mts con suelo con perfil izquierdo

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 50% de los alumnos mantuvieron su nivel y el otro 50 % empeoraron.

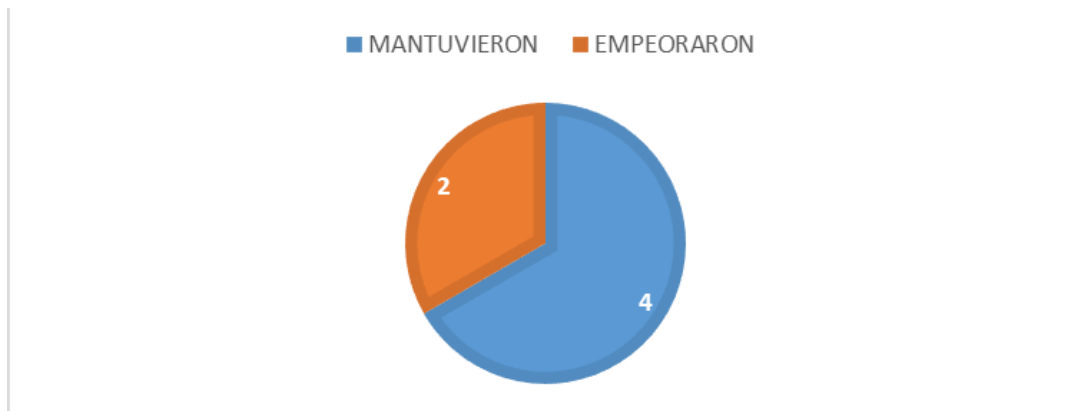


Gráfico 9

Ida y vuelta conducción con borde externo de perfil derecho entre una escalera formada por 6 conos con 2 pies de distancia entre un cono y otro

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 66,6% de los alumnos mantuvieron su nivel y el 33,6 % empeoraron.

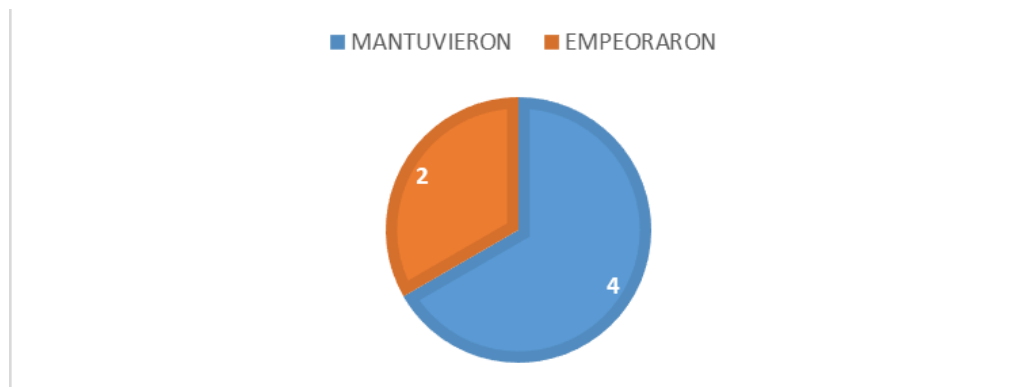


Grafico 10

Ida y vuelta conducción con borde externo de perfil izquierdo entre una escalera formada por 6 conos con 2 pies de distancia entre un cono y otro

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 66,6% de los alumnos mantuvieron su nivel y el 33,6 % empeoraron.

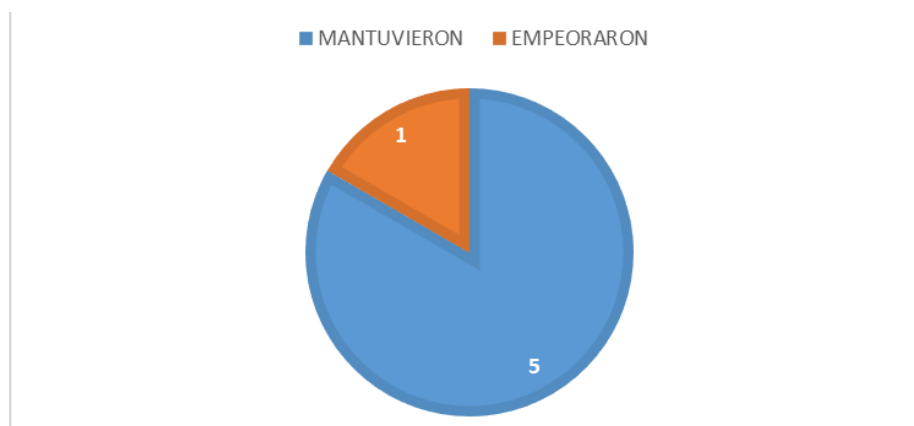


Grafico 11

Conducción lineal 16 mts de espaldas con suela de perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 83,3 % de los alumnos mantuvieron su nivel y el 16,6 % empeoraron.

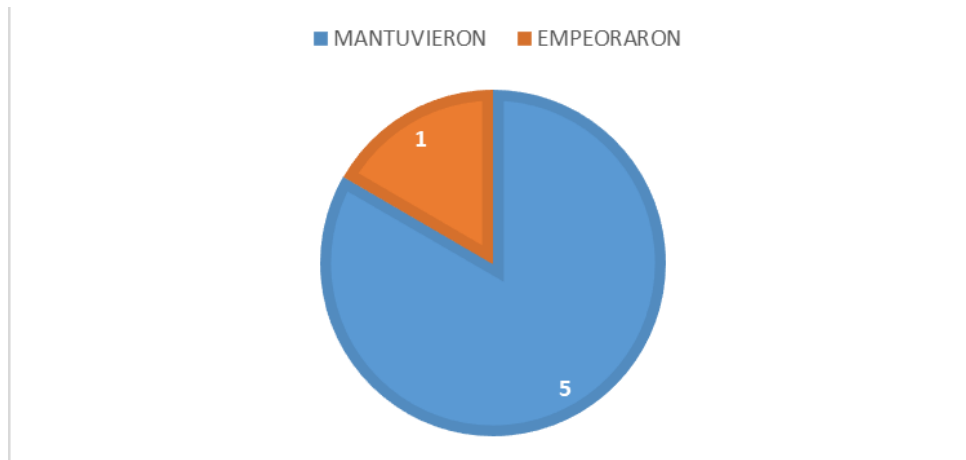


Grafico 12

Conducción lineal 16 mts de espaldas con suela de perfil izquierdo

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 83,3 % de los alumnos mantuvieron su nivel y el 16,6 % empeoraron.

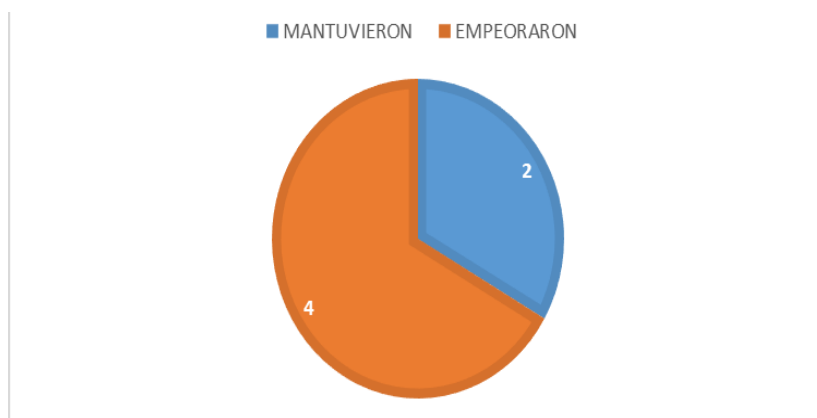


Grafico 13

Conducción 16 mts pasando la pelota de pie a pie

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 33,6 % de los alumnos mantuvieron su nivel y el 66,6 % empeoraron.

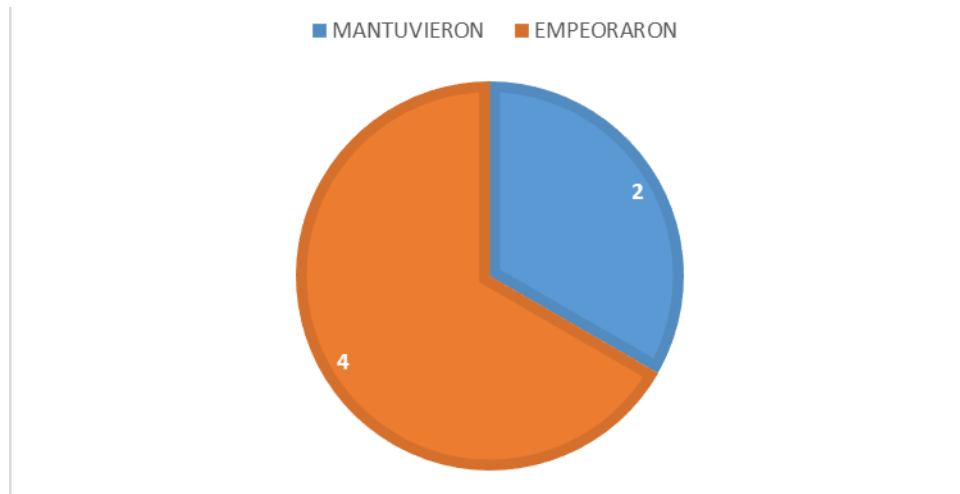


Gráfico 14

Conducción en 8

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 33,6 % de los alumnos mantuvieron su nivel y el 66,6 % empeoraron.

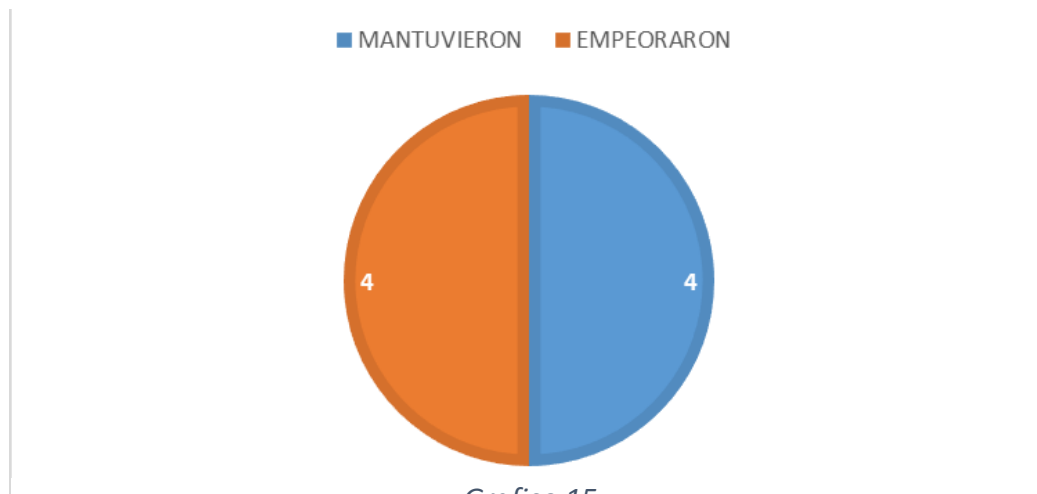


Gráfico 15

Saltar de costado 15 veces una valla de 15 cm de altura con perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 50 % de los alumnos mantuvieron su nivel y el otro 50 % empeoraron.

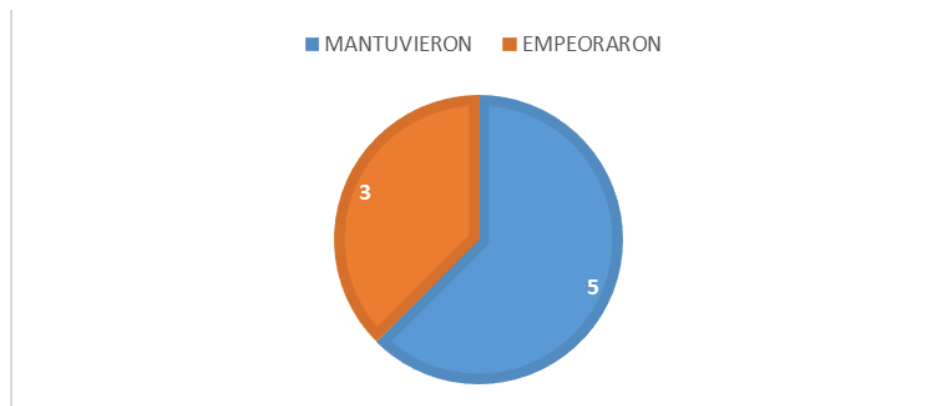


Grafico 16

Saltar de costado 15 veces una valla de 15 cm de altura con perfil izquierdo

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 62,5 % de los alumnos mantuvieron su nivel y el 37,5 % empeoraron.

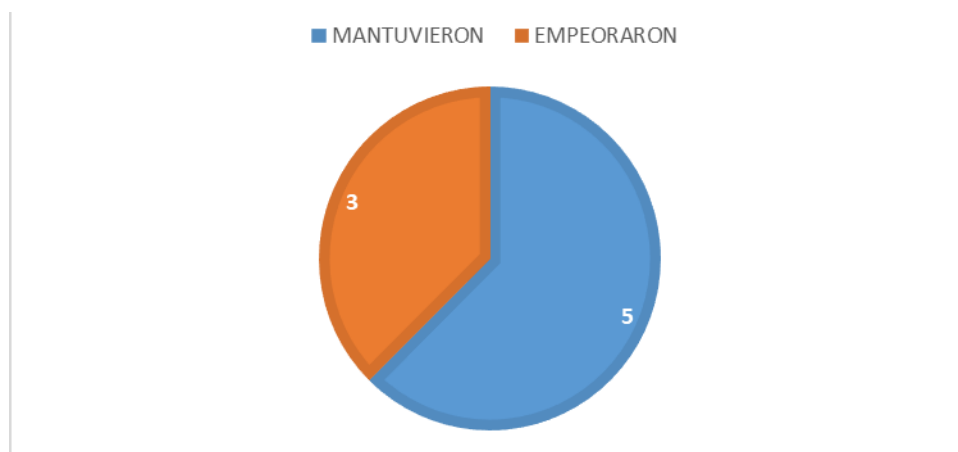


Grafico 17

Saltar una fila de 20 aros con el perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 62,5 % de los alumnos mantuvieron su nivel y el 37,5 % empeoraron.

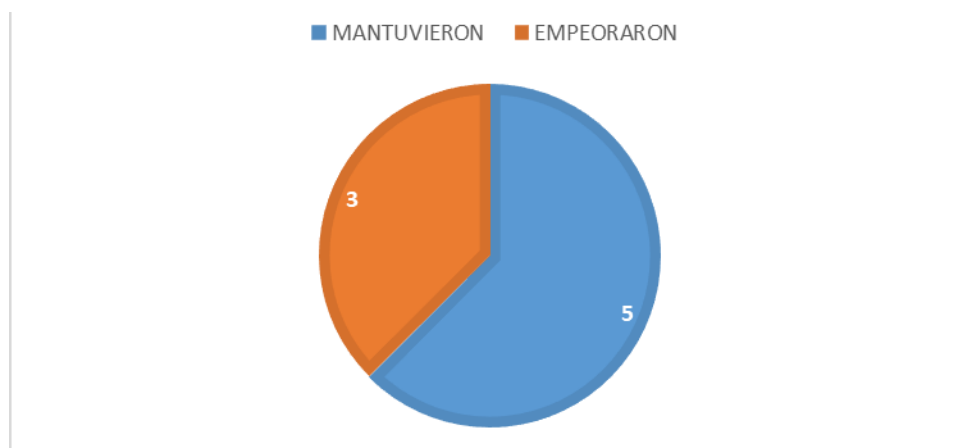


Gráfico 18

Saltar una fila de 20 aros con el perfil izquierdo

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 62,5 % de los alumnos mantuvieron su nivel y el 37,5 % empeoraron.

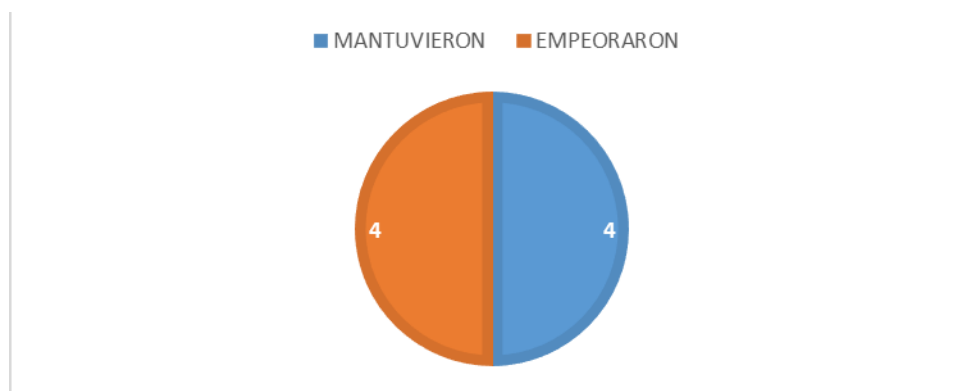


Gráfico 19

Desplazamiento 10 mts con perfil derecho haciendo saltos horizontales hacia adelante

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 50 % de los alumnos mantuvieron su nivel y el otro 50 % empeoraron.

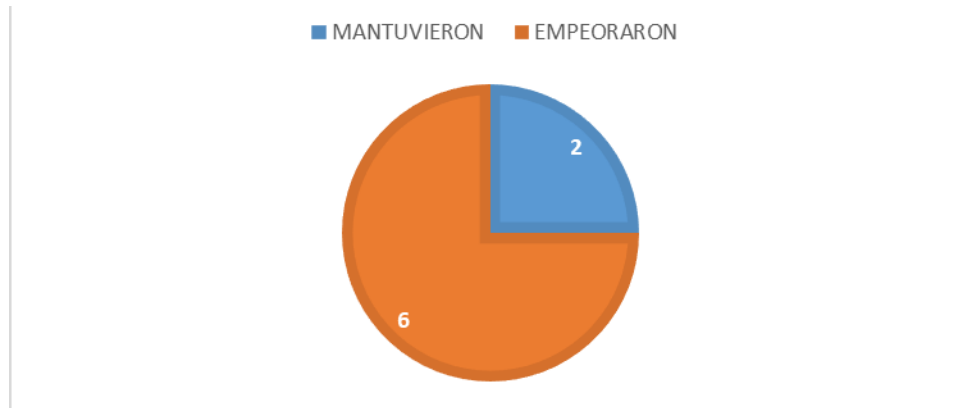


Gráfico 20

Desplazamiento 10 mts con perfil izquierdo haciendo saltos horizontales hacia adelante

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 25 % de los alumnos mantuvieron su nivel y el 75 % empeoraron.

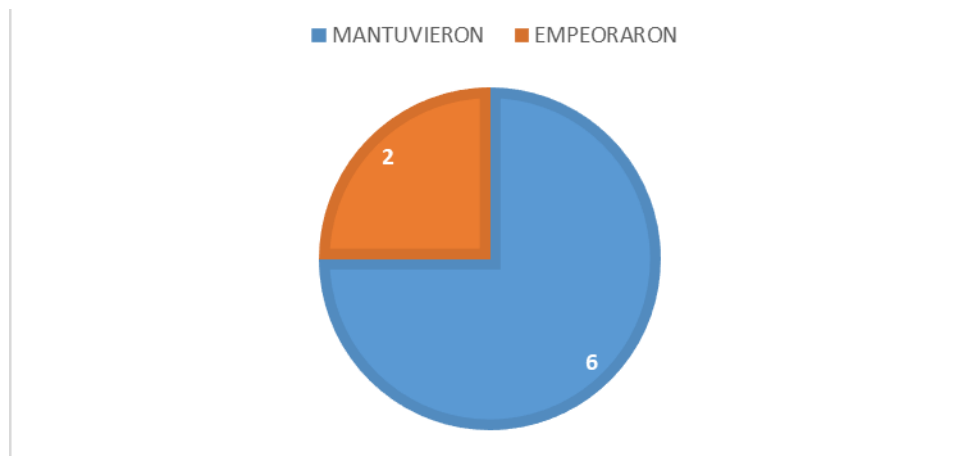


Gráfico 21

Hacer 2 idas y vueltas saltos laterales en 5 vallas con perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 75 % de los alumnos mantuvieron su nivel y el 25 % empeoraron.

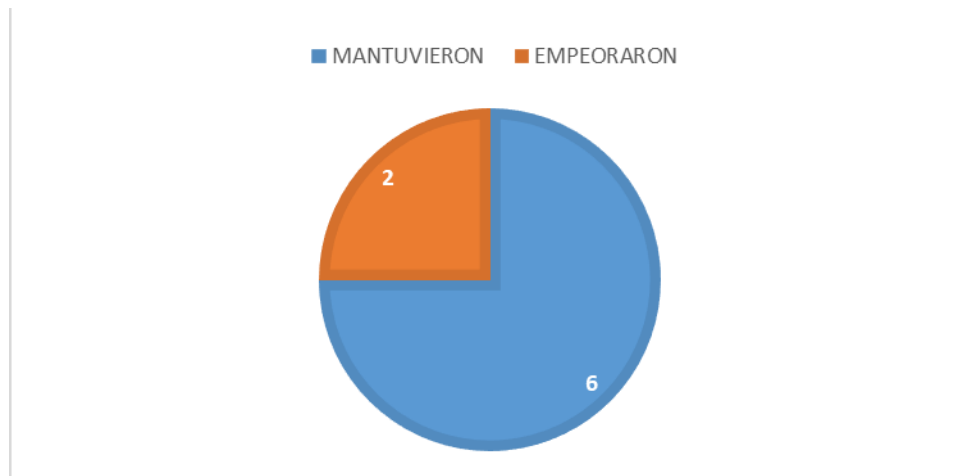


Grafico 22

Hacer 2 idas y vueltas saltos laterales en 5 vallas con perfil izquierdo

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 75 % de los alumnos mantuvieron su nivel y el 25 % empeoraron.

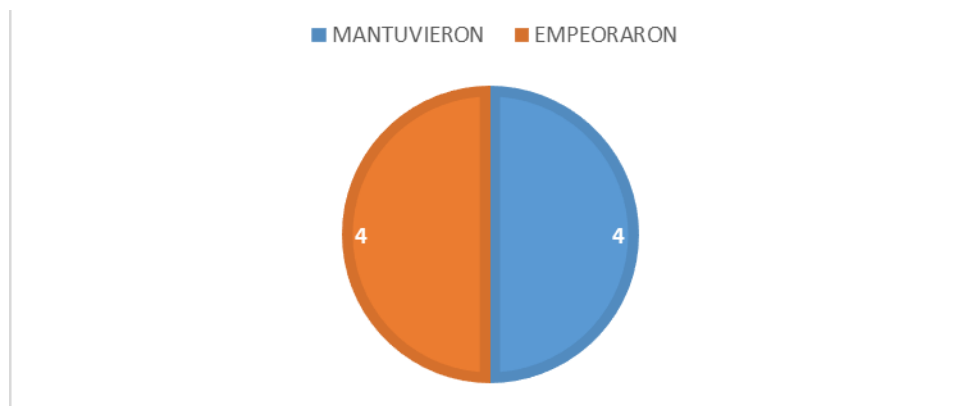


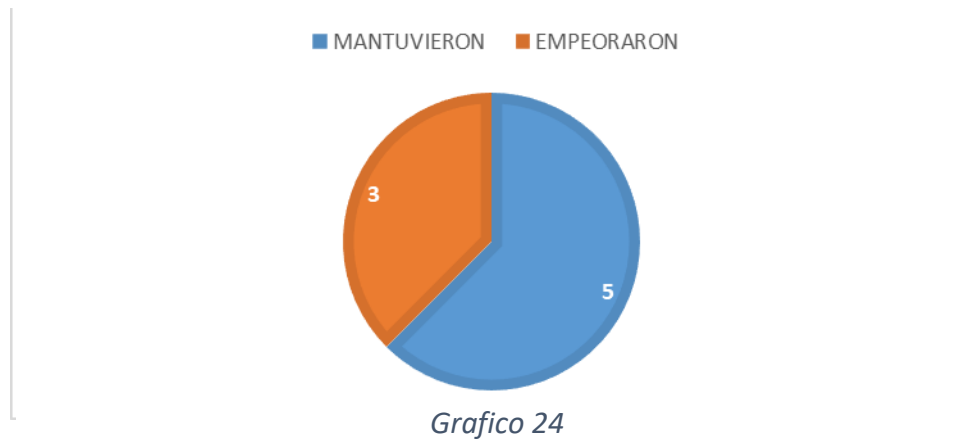
Grafico 23

Saltar diagonalmente 10 vallas ubicadas en línea vertical con perfil derecho

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 50 % de los alumnos mantuvieron su nivel y el 50 % empeoraron.



Saltar diagonalmente 10 vallas ubicadas en línea vertical con perfil izquierdo

Fuente: Elaboración propia

Análisis

En dicho test, del total de los alumnos que no mejoraron; el 62,5 % de los alumnos mantuvieron su nivel y el 37,5 % empeoraron.

11. Conclusión

Esta tesis ha demostrado que el entrenamiento de la lateralidad entre los niños de 6 a 8 años tiene un fuerte impacto en su ejecución motriz en el perfil inhábil ya que hemos observado en la tesis que luego de que los jugadores hayan pasado por el proceso de entrenamiento, se ha observado que se obtuvieron mejoras del 60% en los resultados de las evaluaciones con pelota y también se ha observado que se obtuvieron mejoras del 46,6 % en los resultados de las evaluaciones sin pelota, por lo tanto, se observó que los jugadores que entrenaron la lateralidad y obtuvieron mejoras en dichos test, al momento que se le presentaba una situación de juego utilizando su perfil inhábil, tuvo una mejor ejecución motriz en comparación con dicha ejecución previo a su proceso de entrenamiento.

12. Referencias bibliográficas

- Albán Guevara, M. A., & Alvarado León, G. X. (2022). Desarrollo de la lateralidad y su incidencia en la técnica del golpeo con el borde externo del pie no dominante en los niños de 8 a 12 años del club deportivo especializado formativo"
- Álvarez, A (2003).Estrategia, táctica y técnica. Buenos aires, Argentina. Editorial Alain
- ATFA (2004). Conceptos básicos de técnica y entrenamiento. Conducción y dribbling.
- Blasco, J. S (1999).Unidades didácticas para primaria X. Barcelona, España. Editorial Inde
- Borzi, C (2007). Libro "Fútbol Infantil. Entrenamiento programado" Buenos Aires, Argentina. Editorial Stadium
- Domínguez, M y Soto Rosales, A. (1997). Intervención psicomotriz y diseños curriculares B en Educación Infantil. Universidad de Huelva.
- Fernández Arrieta, J. A (1991). Psicomotricidad y creatividad 3. Madrid. Editorial Bruño.
- FIFA (2008). Manual de Entrenamiento de Fútbol.
- FIFA (2008). Manual de Fútbol Juvenil.
- García Núñez, J.A. y Fernández Vidal, F. (1994). Juego y psicomotricidad. Madrid. Editorial Cepe.
- Horst, W. (2013). Futbol a la medida de niño. Editorial Edita y Distribuye.
- Le Boulch, J. (1981). La educación por el movimiento en la edad escolar. Barcelona. Editorial Paidós.
- Le Boulch, J. (1987). Educación psicomotriz en la escuela primaria. Buenos Aires: Paidós.
- Maganto C, Cruz S. (2004). Desarrollo físico y motor en la etapa infantil. Desarrollo físico y motor en la primera infancia. 1-41.
- Mayolas Pi, M. (2011). Valoración de la lateralidad y su evolución en el periodo de 2 años. Movimiento humano 1, 27-41.

- Mora, J; Palacios, J. (1990): Desarrollo físico y psicomotor a lo largo de los años preescolares. Desarrollo psicológico y educación. Madrid. Editorial Alianza.
- Moreno, M. (2006). Enseñanza de la técnica del fútbol base. Curso nivel 1. Instructor de fútbol base. España, Madrid. RFEF.
- Pizzamigio, L. (1999): Handbook of clinical and experimental neuropsychology. Psychology
- Rodenas, A. (1980). Evolución de la lateralización de la mano y del ojo en el período comprendido entre los 4 y los 14 años. Barcelona: Universidad de Barcelona. Departamento de psicología evolutiva.
- Saddemi, M. Apuntes de Cátedra Deportes 2 – Fútbol
- Santamaria, L; Menzoza, J. (2012). Aplicación de pruebas de diagnóstico de dificultades de lateralidad a niños de instituciones educativas de Boyala
- Stokoe, P. y Harf, R. (1992). La expresión corporal en el jardín de infantes. Barcelona. Editorial Paidós
- Verdugo, R.Y (2015). El fútbol formativo. Iniciación Nivel 1 – La tecnificación. Chile. Editorial INAF Chile