



ProFútbolAnalytics
**TESTING
GUIDE**

Version 3.19 ES

1. Sobre ProFútbolAnalytics	3
2. Información general	4
3. Informes ProFútbolAnalytics	6
4. Habilidades físicas	8
4.1 CARRERA DE 30M - VELOCIDAD	8
4.2 CARRERA EN „T“ – AGILIDAD	10
4.3 SALTO TRIPLE DE PIE - FUERZA	12
4.4 ABDOMINALES CORTOS– RESISTENCIA	14
4.5 EJERCICIO EN VARIOS TIEMPOS REPETIDO CON UN PALO – COORDINACIÓN (TEST DE BÓVEDA)	16
4.6 CARRERA DE 1000 METROS - RESISTENCIA	18
5. Habilidades técnicas	20
5.1a TOQUE DE BALÓN– MANEJO Y CONTROL DEL BALÓN, EDAD: 9-17	20
5.1b TOQUE DE BALÓN– MANEJO Y CONTROL DEL BALÓN, EDAD 6-8	22
5.2a REGATE/DRIBLING – CONTROL Y MANEJO DEL BALÓN EN MOVIMIENTO, EDAD: 9-17	24
5.2b REGATE/DRIBLING – CONTROL Y MANEJO DEL BALÓN EN MOVIMIENTO, EDAD: 6-8	27
5.3a PASES – PRECISIÓN DE PASES EN MOVIMIENTO, EDAD: 9-17	30
5.3b PASES – PRECISIÓN DE PASES EN MOVIMIENTO, EDAD: 6-8	32
5.4a DISPAROS – PRECISIÓN DE TIRO EN MOVIMIENTO, EDAD: 13-17	34
5.4b DISPAROS – PRECISIÓN DE TIRO EN MOVIMIENTO, EDAD: 9-12	36
5.4c DISPAROS – PRECISIÓN DE TIRO EN MOVIMIENTO, EDAD: 6-8	38
6. La lista completa del equipo para las pruebas	40
7. Software	41

1. Sobre ProFútbol- Analytics

Nuestra misión

Motivar y analizar - comparar las habilidades físicas y técnicas de los jóvenes futbolistas con la finalidad de revelar sus fortalezas y debilidades, evaluar su progreso e identificar áreas para el entrenamiento individual.

#EXAMINATEYMEJORA

Concepto

- ProFútbolAnalytics es un programa que ofrece análisis y comparación de las habilidades físicas y destrezas técnicas de los jóvenes jugadores y así las bases para su desarrollo.
 - Gracias a la comparación con una amplia base de datos de fútbol (actualmente más de 20 000 jugadores) ProFútbolAnalytics es capaz de revelar las fortalezas y debilidades de los jugadores, evaluar su mejoría y recomendar áreas para el entrenamiento individual.
 - El programa consta de 6 pruebas de habilidades físicas que son esenciales para el fútbol y 4 pruebas de las habilidades futbolísticas más importantes.
 - El programa ProFútbolAnalytics está diseñado para los clubs de fútbol/campus/academias/asociaciones, que quieren tomar decisiones basándose en el análisis y datos objetivos y aumentar así la efectividad de los métodos de entrenamiento.
-

Ventajas

- Para los jugadores/padres: identificación de las fortalezas y debilidades del jugador junto a las áreas para el entrenamiento individual.
- Para los entrenadores y los clubs: Una herramienta de motivación para la mejoría del entrenamiento y la actitud de los jugadores jóvenes – información basada en los datos analíticos que evalúan habilidades físicas y técnicas de los jugadores y su progreso; la base para la creación de sus planes de entrenamiento individual.
- Para las asociaciones: Comparación del nivel de las habilidades físicas y técnicas a través academias y clubs regionales. Seguimiento del progreso de los jugadores/clubs, posibilidad de trabajar con los datos para los análisis detallados, soporte de las relaciones públicas...

2. Información general

¿Qué evalúa ProFútbolAnalytics test?

ProFútbolAnalytics examina y evalúa las siguientes 6 habilidades físicas y 4 técnicas:

- 1) Agilidad
- 2) Velocidad
- 3) Potencia
- 4) Coordinación
- 5) Resistencia
- 6) Capacidad aeróbica
- 7) Manejo y control del balón
- 8) Control y manejo del balón en movimiento – Regate/dribbling
- 9) Precisión de los pases en movimiento
- 10) Precisión de tiro

Han sido seleccionadas Seis habilidades físicas que son claves para los futbolistas. Examinación de las habilidades físicas ProFútbolAnalytics se basa en la amplia experiencia de SportAnalytik (www.sportanalytik.cz), que se especializa en pruebas y análisis actualmente en más de 20 países.

Cuatro habilidades técnicas específicas para el fútbol se basan en el programa de FIFA GRASSROOTS y sus técnicas básicas para los jóvenes futbolistas. Para más información:

www.fifa.com/what-we-do/education-and-technical/#c1577

¿A quién se dirige ProFútbolAnalytics?

Test ProFútbolAnalytics fue diseñado para todos los futbolistas de categorías juveniles.

¿Qué duración tiene test ProFútbolAnalytics?

Test ProFútbolAnalytics dura aproximadamente 2 horas para 20 jugadores y 3 horas para 30-80 jugadores. Ambas pruebas empiezan con un calentamiento de 10 minutos para poder llevarlos a cabo en condiciones óptimas.

¿Dónde y cuándo tiene lugar test ProFútbolAnalytics?

Las pruebas ProFútbolAnalytics están organizadas:

- 1) Por los entrenadores de cada club en sus instalaciones según las instrucciones de ProFútbolAnalytics y con el apoyo online/telefónico del equipo ProFútbolAnalytics.
- 2) Por el equipo de entrenadores ProFútbolAnalytics en el lugar seleccionado por el club para la fecha establecida.



¿Cuántas veces puede un jugador participar en las pruebas ProFútbolAnalytics?

No hay límite de participaciones de un jugador en las pruebas de ProFútbolAnalytics. ProFútbolAnalytics recomienda la prueba por lo menos dos veces al año, porque a una edad temprana se producen cambios importantes en las habilidades físicas y técnicas a corto plazo, y así ProFútbolAnalytics facilita la motivación y el seguimiento del progreso del jugador al principio y al final de la temporada.

Manual de video

Haciendo clic en el link abajo puede consultar las instrucciones audiovisuales para cada disciplina en el canal YouTube de ProFútbolAnalytics www.youtube.com/channel/UC0yLe_L8cXEgxcTqsl7Pc2g/videos

4 DISCIPLINAS TÉCNICAS:

Regate/dribbling: www.youtube.com/watch?v=W7-Gi62tQIs

Disparos: www.youtube.com/watch?v=j9L9I_mZWG0

Pases: www.youtube.com/watch?v=oV_90r2_1cQ

Toque de balón: www.youtube.com/watch?v=Yp4r1hcV-5Q

6 DISCIPLINAS FÍSICAS:

Carrera de 30m: www.youtube.com/watch?v=QLm-9API7Bc

Ejercicio en varios tiempos repetido con un palo:

www.youtube.com/watch?v=uJ8vPx20qrc

Abdominales cortos: www.youtube.com/watch?v=xR-ukkcDO3I

Carrera en „T“: www.youtube.com/watch?v=iqSSewGZS-o

Salto triple de pie: www.youtube.com/watch?v=J_cq-BulwWI

Carrera de 1000 metros: www.youtube.com/watch?v=wrSn2VfmS30

PROMO

www.youtube.com/watch?v=ogSPuemUmNY

3. Informes ProFútbol-Analytics

Informe de las habilidades físicas futbolísticas

Después de la realización de las pruebas, los jugadores obtendrán el informe de sus habilidades físicas y el informe sus destrezas técnicas con los resultados y análisis correspondientes. El informe contiene la siguiente información:

El número representa el percentil. En este caso significa que el jugador concreto es mejor que el 93 % de todos los jugadores en su categoría de edad.

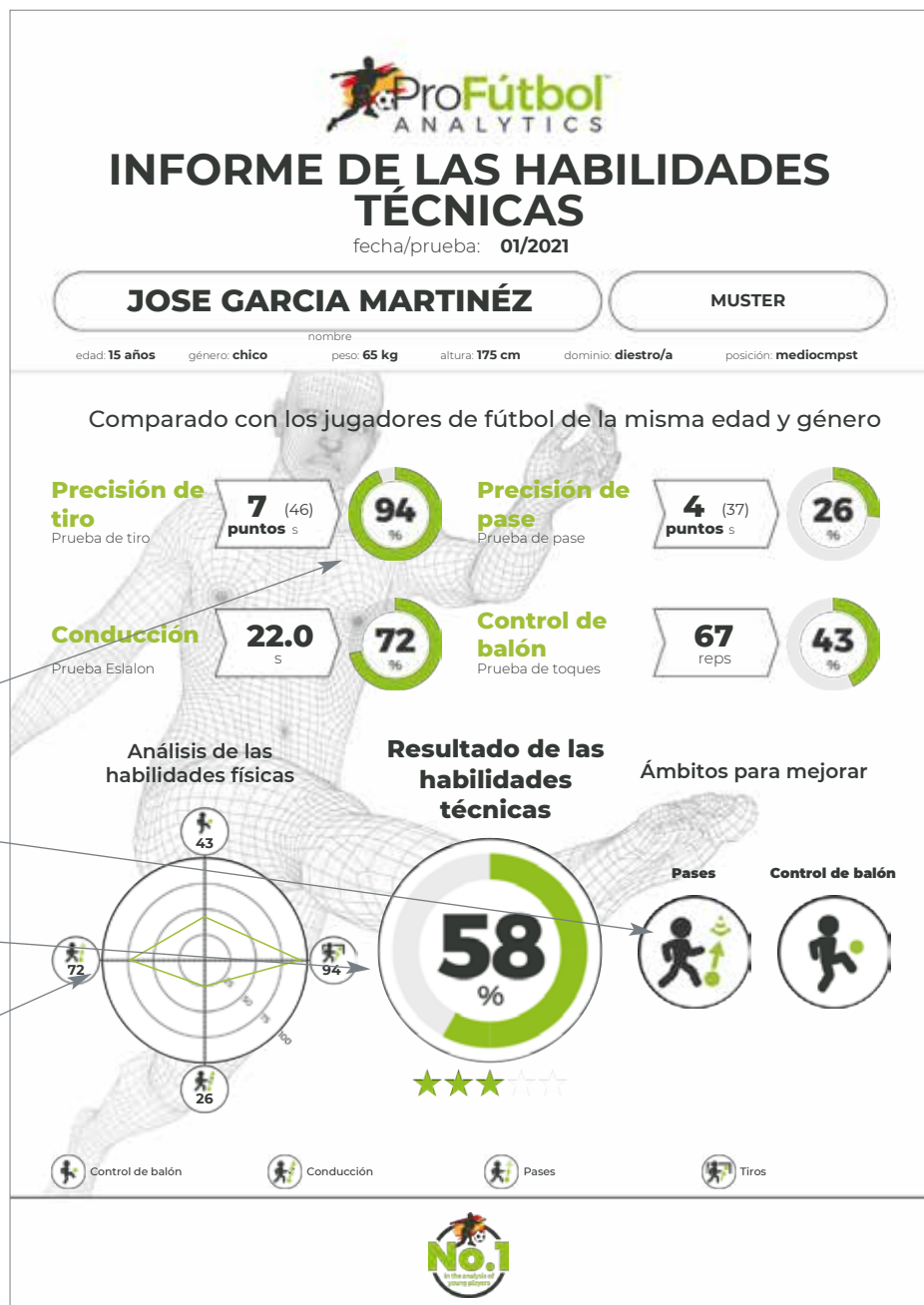
Recomendación para la mejora está basada en los peores resultados obtenidos.

El resultado medio de todas las disciplinas físicas.

Representación gráfica de los resultados.



Informe de las habilidades técnicas futbolísticas



El número representa el percentil. En este caso significa que el jugador concreto es mejor que el 94 % de todos los jugadores en su categoría de edad.

Recomendación para la mejoría está basada en los peores resultados obtenidos.

El resultado medio de todas las disciplinas físicas.

Representación gráfica de los resultados.

4. Habilidades físicas

4.1

Carrera de 30m - velocidad



¿Qué necesitáis?

- 4 conos
- Cinta métrica
- Cronómetro o célula fotométrica
- 30m de pista, libre de obstáculos, recomendamos el césped artificial

Preparativos

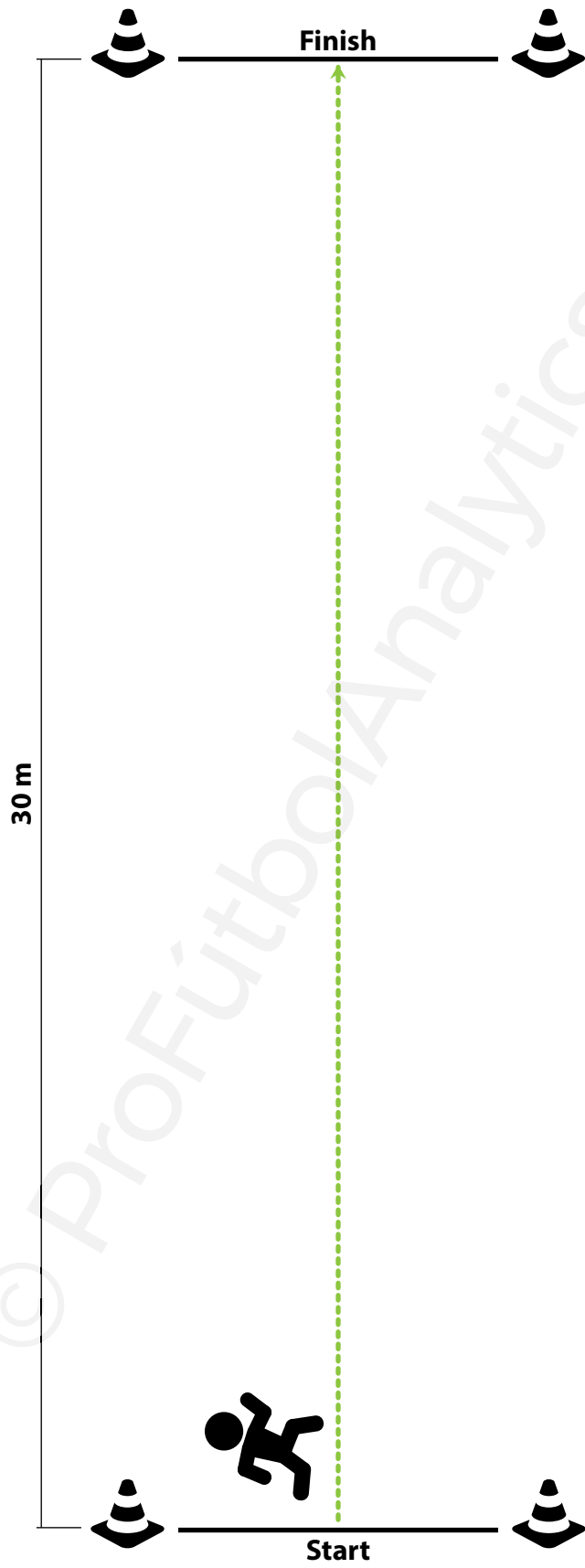
Medir una pista de 30m usando conos o marcas para establecer el punto de salida y el de llegada. En el caso de que el ejercicio se realice en interior, recomendamos utilizar las líneas marcadas dentro del establecimiento o cinta adhesiva en el suelo.

Calentamiento

Cuando el monitor da la palmada, acelerar 3 veces por 3 segundos, y luego desacelerar.

Evaluación

- 1) Los participantes se sitúan con una pierna en la línea de salida.
- 2) El cronometrador se sitúa en la línea de llegada.
- 3) Cuando lo indique el cronometrador, los participantes corren desde la línea de salida hasta la línea de llegada.
- 4) Parar el reloj cuando el pecho atraviese la línea de llegada.
- 5) Realizarlo una vez y registrar el tiempo.



----- Sprint

4.2

Carrera en „T“ – agilidad



¿Qué necesitáis?

- 12 m espacio recto y no resbaladizo
- 4 conos (30 cm altos)
- Cinta métrica (10 m)
- Cronómetro o célula fotoeléctrica

Preparativos

Medir la distancia y colocar 4 conos en forma de “T” como se aprecia en la imagen.

Calentamiento

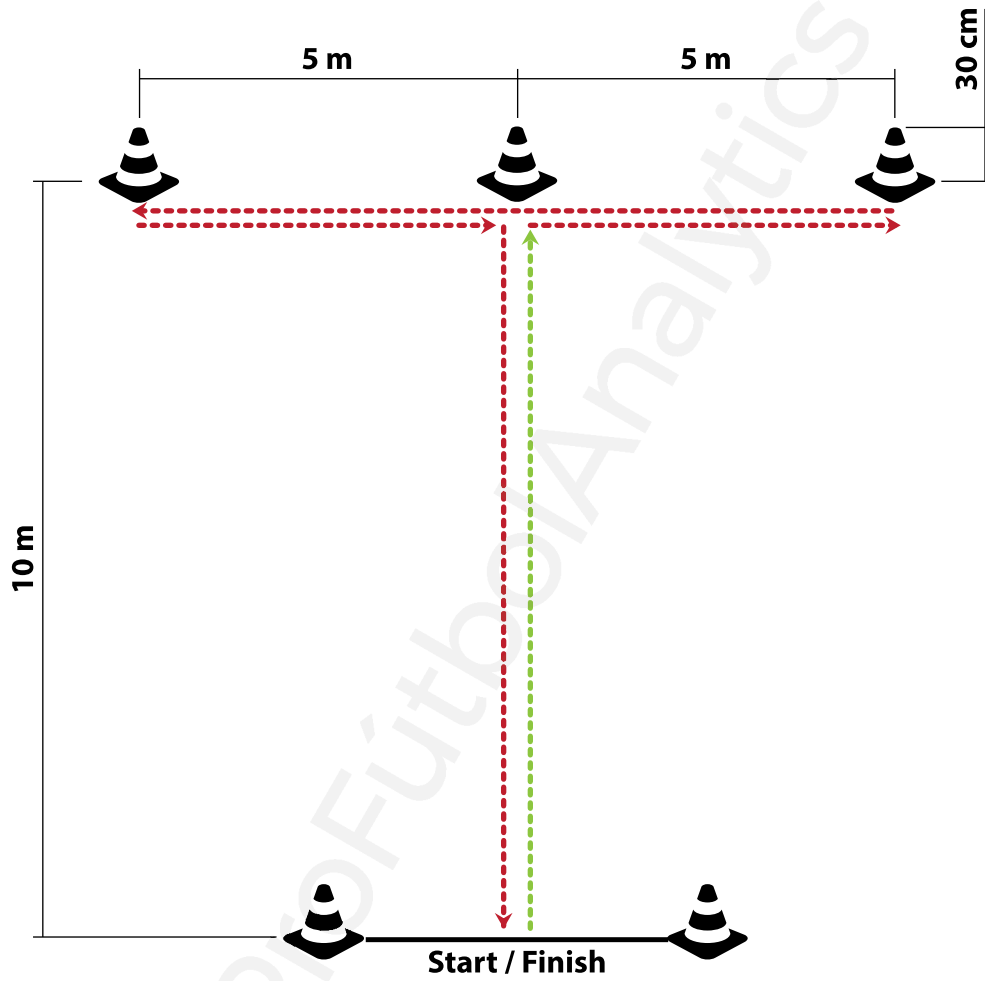
Jugar al pilla- pilla, calentarse.

Evaluación

- 1) El participante empieza en la base del “T”, en el cono A.
- 2) Cuando marque el cronómetro, el participante hace un sprint hasta el cono B y lo toca con la mano.
- 3) El participante continúa hasta el final de la disciplina con el paso lateral, primero 5 m hasta tocar el cono C. Con el paso lateral recomendamos requerir el “toque” de la parte interior del calzado.
- 4) Luego 10 m hacia la derecha hasta tocar el cono D.
- 5) Después 5 m atrás hacia la izquierda hasta tocar el cono B.
- 6) El participante termina corriendo con el paso lateral 10 m hasta la base del “T”, el cono A.
- 7) Parar el cronómetro cuando el participante haya traspasado el cono A. Anotar el tiempo redondeándolo al alza.

Errores frecuentes

- 1) El participante tiene tendencia de correr el sprint clásico en la última fase, del cono B al A, y no correctamente con el paso lateral, sino cruzando los pies.



----- Sprint

----- Sidestep / Cval stranou

4.3

Salto triple de pie - fuerza



¿Qué necesitáis?

- Cinta de medir

Preparación

Marcar una línea de salida. Poner la cinta métrica junto al lugar de aterrizaje previsto para poder leer los resultados rápidamente. Los niños pueden saltar sobre el suelo, así como sobre una pista de arena.

Calentamiento

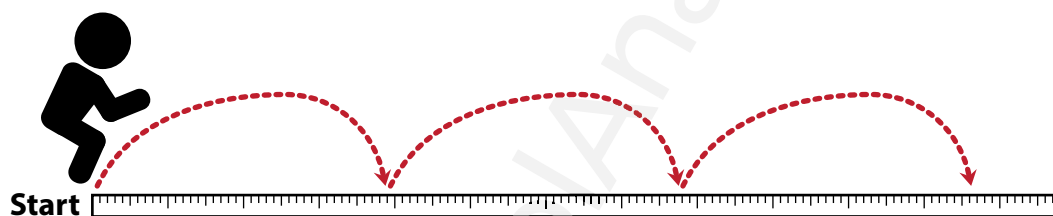
Haciendo un par de saltos de la rana y saltando sobre las puntas de los pies.

Evaluación - salto triple de pie

- 1) Los participantes saltan desde delante con las piernas separadas; sus pies están lo más cerca posible de la marca de salida, sus pies están paralelos.
- 2) Los participantes hacen saltos triples continuamente con los pies juntos (se permite que doblen las rodillas y que balanceen los brazos).
- 3) Al aterrizar, los pies tienen que estar al mismo nivel (para mantener bien el equilibrio preferentemente en el ancho de las caderas).
- 4) Medimos la longitud del salto desde la marca de salida hasta la marca que ha dejado el talón más cercano después del tercer salto.
- 5) El salto se repite tres veces, está repetido tres veces, y registramos el mejor intento redondeando los centímetros.

Equivocaciones frecuentes

- 1) Dar un paso a un lado / caerse inmediatamente después del tercer salto.
- 2) Mover un pie hacia adelante después del último aterrizaje
- 3) Diferente posición de los pies en aterrizajes intermedios (en el caso del salto triple)
- 4) Parar en el primer y segundo aterrizaje (en el caso del salto triple)



----- Standing triple jump / Trojskok z místa

4.4

Abdominales cortos – resistencia



¿Qué necesitáis?

- Colchonetas

Preparativos

Señalar 2 líneas horizontales en la colchoneta con un marcador. La primera línea a 10 cm desde un borde de la colchoneta, la otra a 20 cm desde el mismo borde de la colchoneta.

Calentamiento

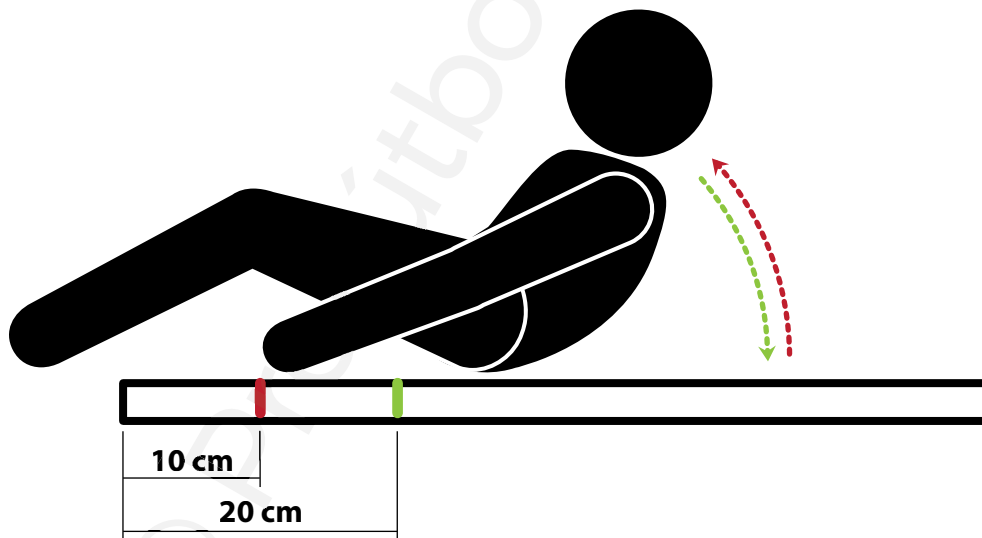
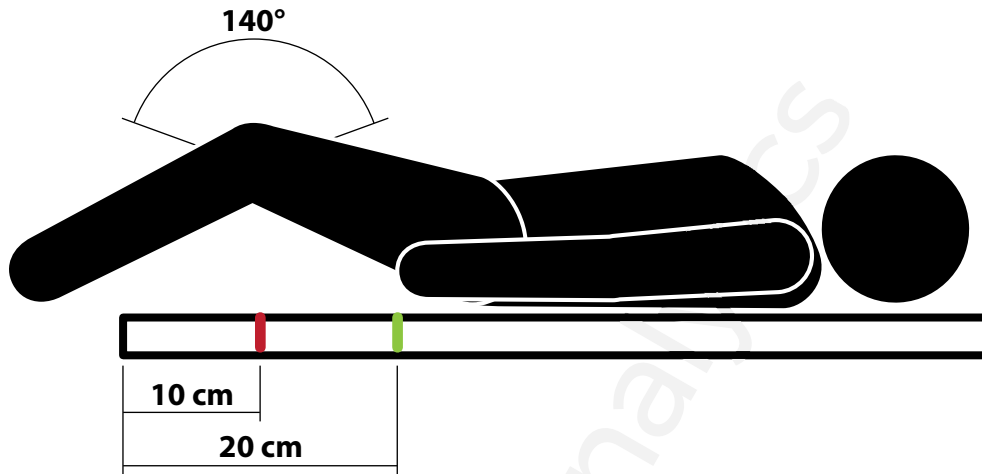
Estirarse, tumbado. Intentamos levantarnos como si alguien nos estuviera estirando. Respirando “con el estómago” – el ombligo se eleva al inhalar.

Evaluación

- 1) Los participantes se tumban en la colchoneta boca arriba, los brazos estirados al lado del cuerpo y con las palmas de las manos hacia abajo, el dedo corazón de cada mano se sitúa en la línea de los 20cm.
- 2) Formar un ángulo de 140 grados con las rodillas.
- 3) Manteniendo los brazos en la colchoneta y levantando la cabeza y parte de la espalda, doblar lentamente la columna desplazando los dedos hacia la línea de 10 cm.
- 4) En esta posición, las palmas y las caderas deben permanecer en contacto con el suelo. A continuación, los omóplatos y la cabeza tienen que tocar la colchoneta y los dedos de ambas manos la línea de 20 cm. El movimiento debe realizarse de forma controlada y estirándose.
- 5) El ejercicio finaliza cuando el participante se encuentra exhausto y ya no es capaz de realizar la técnica 2 veces seguidas, o bien cuando ha realizado 90 abdominales.

Errores frecuentes

- 1) Las palmas no descansan sobre el suelo.
- 2) El participante realiza un balanceo y no un estiramiento.



----- Starting position / Výchozí pozice

----- Target position / Cílová pozice

4. Habilidades físicas

4.5

Ejercicio en varios tiempos repetido con un palo – coordinación (test de bóveda)



¿Qué necesitáis?

- Una colchoneta / no es necesaria
- Un palo gimnástico de madera (de 95 cm de longitud)
- Cronómetro

Calentamiento

Después de oír las instrucciones y de la demostración, todo el mundo prueba por primera vez el ejercicio en varios tiempos

Descripción

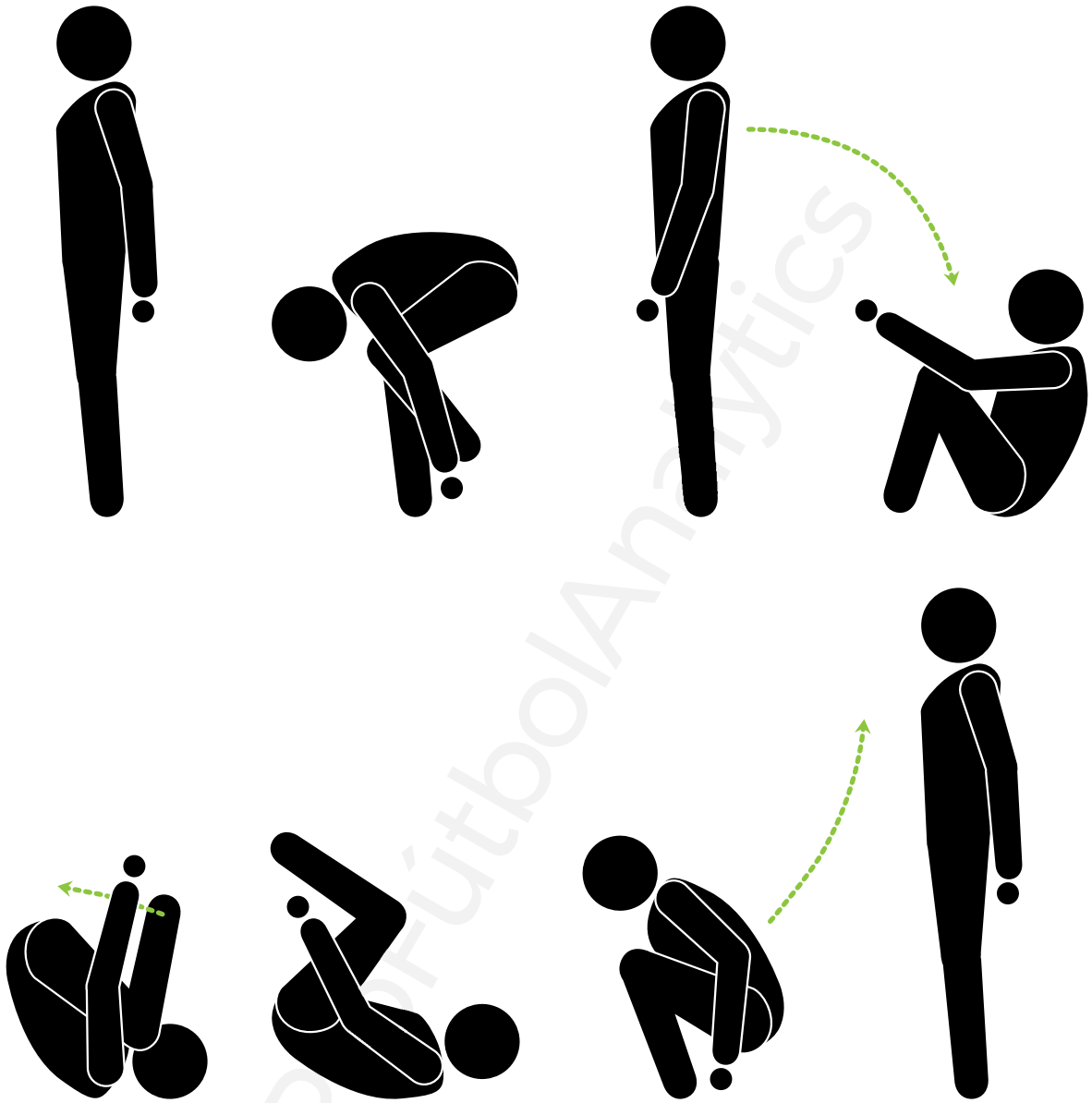
Posición básica – inclinación hacia delante con las piernas separadas y el palo boca abajo (sosteniéndolo unos 20 cm más ancho que el ancho de los hombros). A una llamada, la persona que está haciendo la prueba pasa las piernas por encima del palo a la posición “adelante abajo recto”, después se sienta y se tumba rápidamente, mientras ambas piernas pasan por encima del palo y el participante se pone en pie. De este modo, el participante llega a la posición básica. El ejercicio en varios tiempos descrito se repite 5 veces lo más rápidamente posible sin interrupción.

Evaluación

- 1) No se llevarán calzado durante el ejercicio.
- 2) Es necesario llegar a las posiciones prescritas.
- 3) Si un participante no consigue aguantar el palo con ambas manos, deberá repetir el conjunto entero del ejercicio.
- 4) La sucesión de 5 repeticiones de este ejercicio en varios tiempos se mide en segundos con una precisión de décimas de segundo.
- 5) Hay que levantarse siempre - estirar la espalda.

Equivocaciones frecuentes

- 1) Un participante deja caer el palo durante el ejercicio.



4. Habilidades físicas

4.6

Carrera de 1000 metros - resistencia



¿Qué necesitáis?

- Una pista de 1000 m o 60 m x 40 m de una pista en el patio
- 5 conos
- Cronómetro
- Cinta métrica

Preparativos

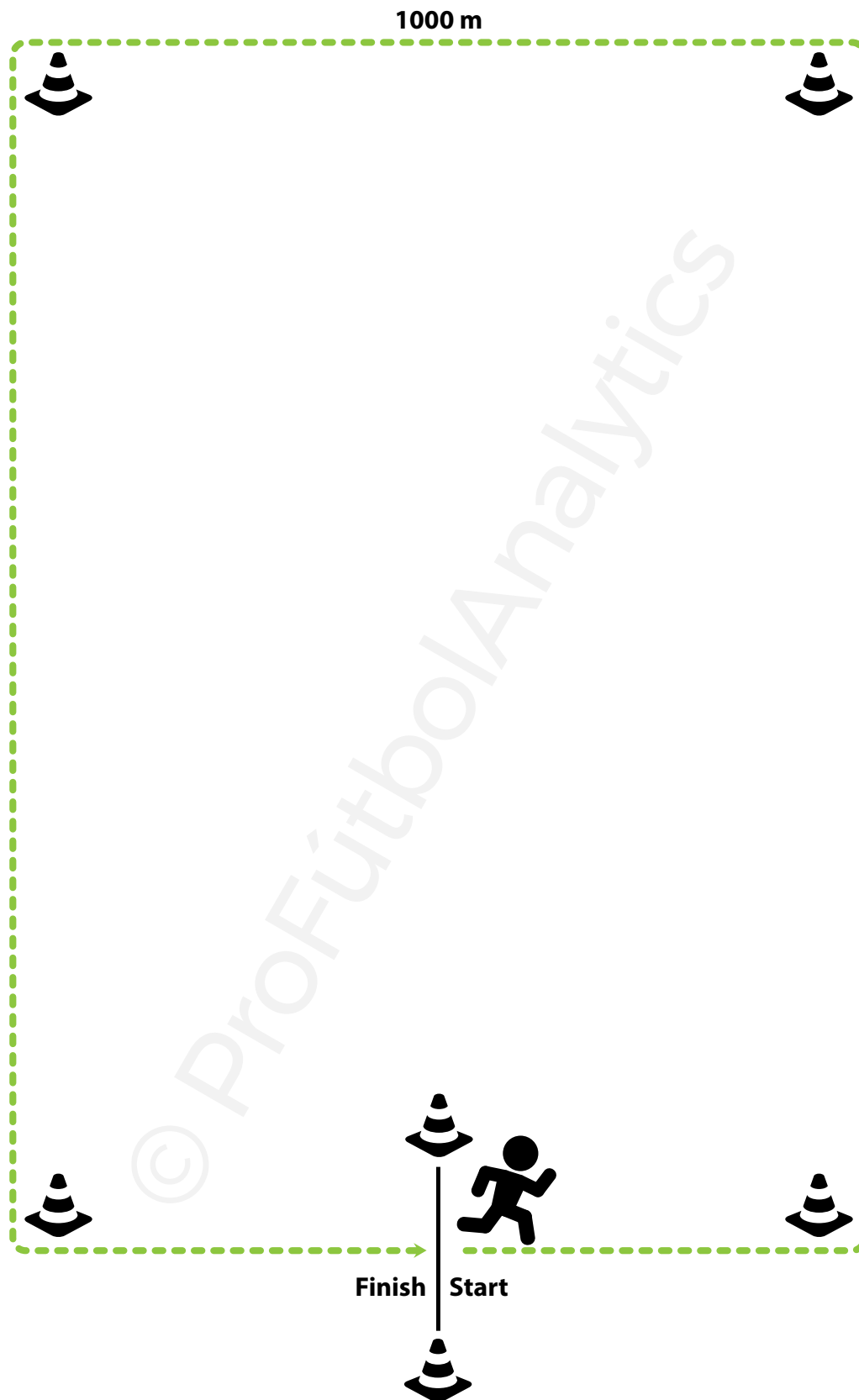
- 1) Marcar el punto de salida/meta de la pista con conos.
- 2) Medir 4 lados de una pista rectangular utilizando la cinta métrica, colocando un cono en cada esquina. Si la longitud de la vuelta mide menos de 1000 m, calcular el número de vueltas que hay que correr de modo que el total sea 1000 m. Si la pista mide 37,6 m x 25 m (los participantes corren 10 veces alrededor para llegar a los 1000 m).

Evaluación

- 1) Los participantes salen desde el cono de salida/meta. Se les dirá cuántas vueltas tienen que correr.
- 2) Los participantes salen a una señal de la persona que cronometra el tiempo e intentan correr/caminar 1000 metros lo más rápido que pueden. Usamos varios cronómetros, el grupo se estirará.

Consejo

Si los participantes no quieren correr, se deberá animarles para que caminen tan rápidamente como puedan. Usar un marcapasos para los niños más pequeños que corren demasiado rápidamente al principio.



----- Run / Běh

5. Habilidades técnicas

5.1a

Toque de balón
– manejo y
control del
balón, edad:
9-17



Finalidad

Evaluar el control del balón mediante la realización de toques de balón usando la mayor cantidad de partes del cuerpo. La pierna derecha o izquierda, lo que el jugador prefiera.

¿Qué necesitáis?

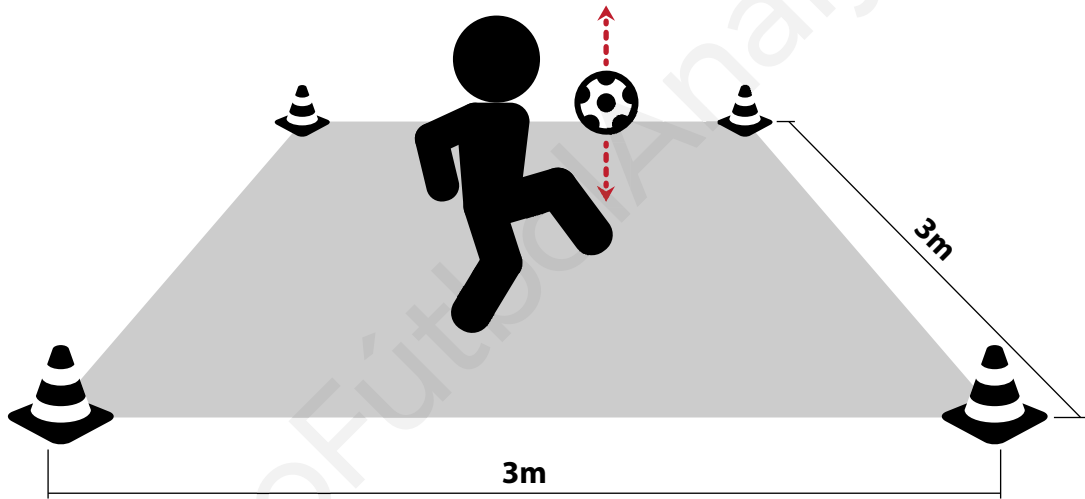
- 4 conos/marcas
- Balón (según la edad 3,4,5)
- Cinta métrica

Realización de la prueba de 9 a 17 años

El jugador realiza los toques en un espacio marcado de 3 x 3 metros, del cual no puede salir. El jugador debería usar todas las partes del cuerpo para los toques (pies, rodillas, hombros, cabeza, tórax, eventualmente otros), las que están permitidas en fútbol. La prueba se repite EN TOTAL 3 VECES, cuenta el mejor intento, hasta un máximo de 100 repeticiones.

Valores a medir

La cantidad de toques sin que el balón toque el suelo.



5.1b

Toque de balón – manejo y control del balón, edad 6-8



Finalidad

Evaluar el control del balón mediante la realización de toques de balón usando la mayor cantidad de partes del cuerpo. La pierna derecha o izquierda, lo que el jugador prefiera.

¿Qué necesitáis?

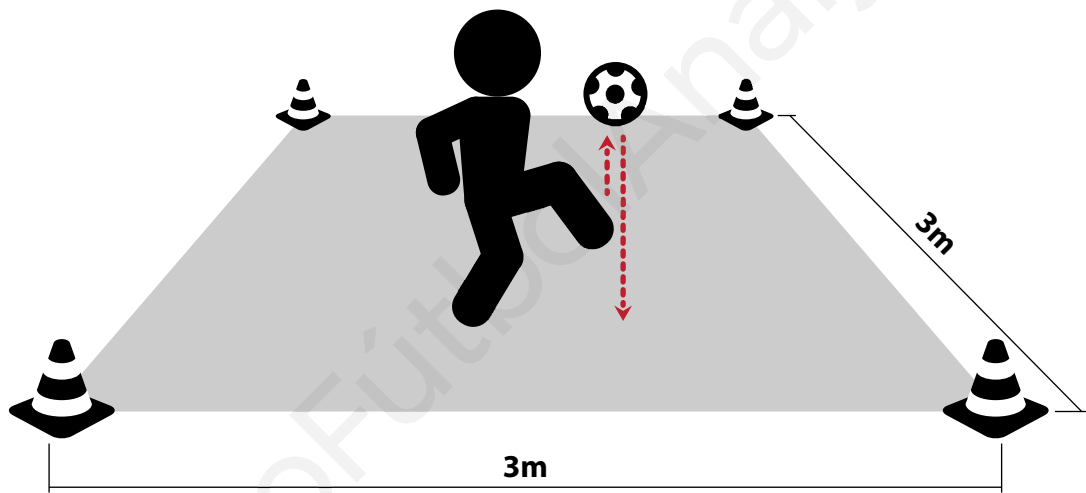
- 4 conos/marcas
- Balón (según la edad 3,4,5)
- Cinta métrica

Realización de la prueba de 6 a 8 años, entre toque y toque el balón rebota en el suelo

El jugador realiza los toques en un espacio marcado de 3 x 3 metros, del cual no puede salir. El jugador debería usar todas las partes del cuerpo para los toques (pies, rodillas, hombros, cabeza, tórax, eventualmente otros), las que están permitidas en fútbol. . La prueba se repite EN TOTAL 3 VECES, cuenta el mejor intento, hasta un máximo de 100 repeticiones.

Valores a medir

La cantidad de toques con el rebote del balón en el suelo entre el toque y toque.



5. Habilidades técnicas

5.2a

Regate/dribling
– control y
manejo del
balón en
movimiento,
edad: 9-17



Finalidad

Evaluar la técnica y velocidad del control del balón por parte del jugador, capacidad de superar obstáculos.

¿Qué necesitáis?

- 4 Mini porterías (altura de la portería - 0,3m)
- 4 Marcas ó 4 palos de eslalon pequeños
- Cinta métrica
- 4 Palos de eslalon
- 5 Marcas
- Cronómetro o célula fotoeléctrica

Realización de la prueba

El jugador tiene que pasar la prueba entera en un límite de tiempo más corto posible. En caso de que el jugador derrumbe / o visiblemente desplace el cono/palo/marca o la mini portería, la prueba entera se repite de nuevo.

Valores a medir

Tiempo de realización de la prueba.

Instrucciones para el examinador

Los jugadores se ponen en fila detrás del punto de salida. El examinador observa a los jugadores durante todo el circuito y apunta sus notas en el formulario para su evaluación. Anima a los jugadores sin parar.

Instrucciones para la posición del eslalon

Disciplina nº 1

Mini porterías una tras otra a 2,5 m de distancia. El jugador tiene que pasar el balón debajo de la portería, saltarla y tocar el balón siempre antes de llegar a la siguiente portería.

Disciplina nº2

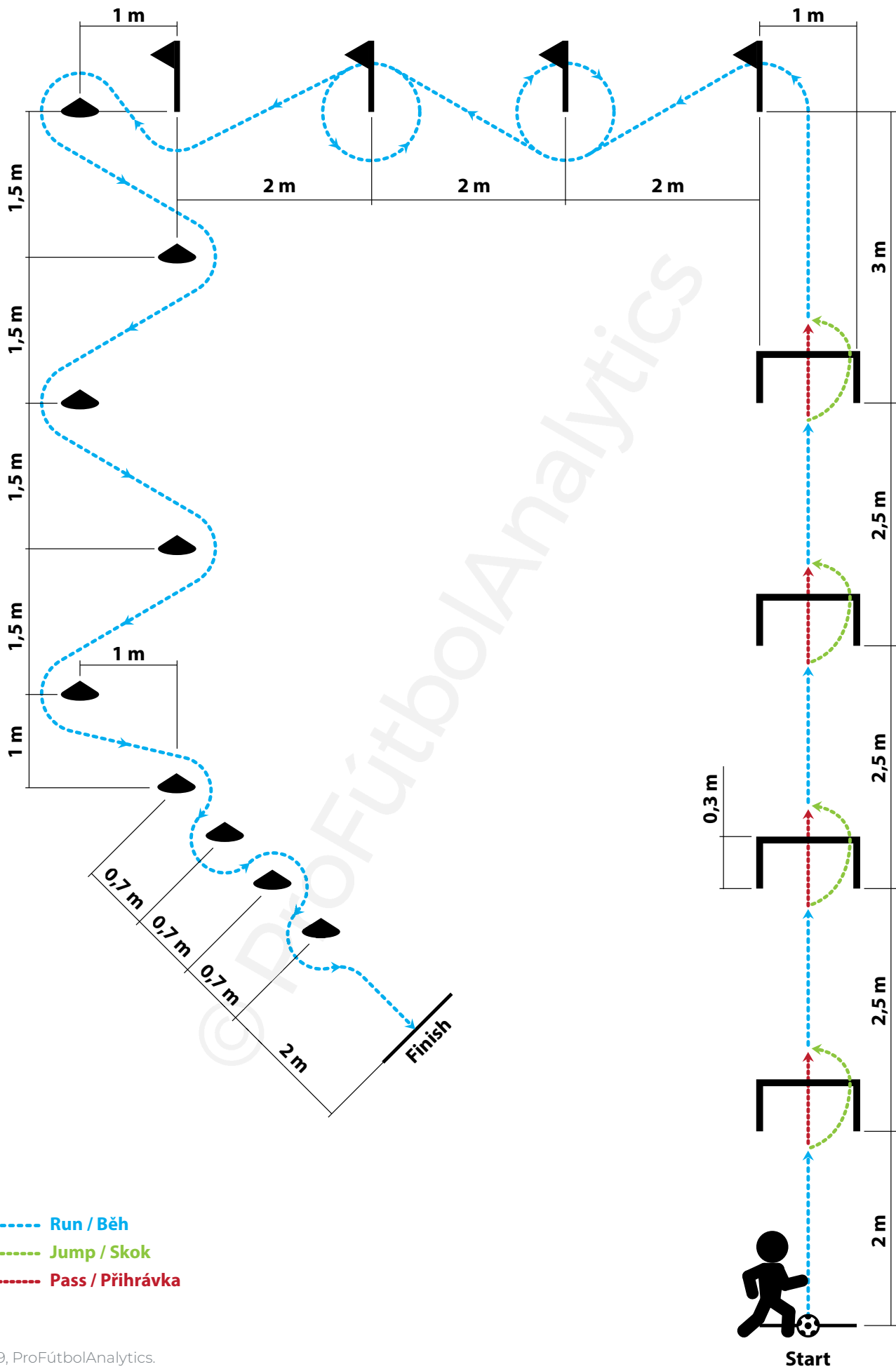
Distancia de la primera disciplina 3 m. Cuatro palos de eslalon a 2 m de distancia entre ellos, en fila uno tras otro, con que al 2º y el 3º hay que darle la vuelta completa "alrededor del palo".

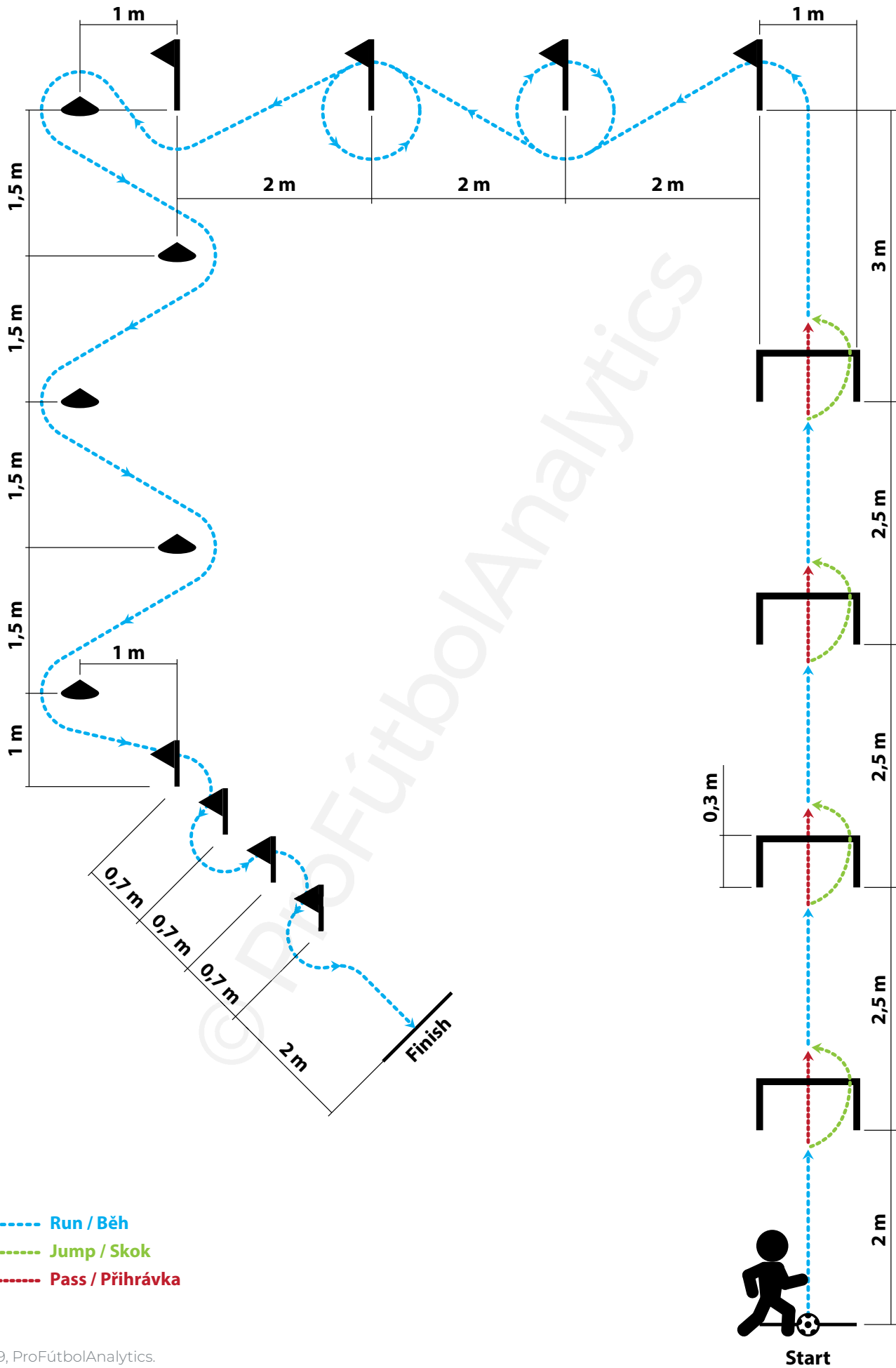
Disciplina nº3

La distancia de la siguiente disciplina (es decir de la marca) es de 1 m. Cinco marcas a 1,5 m de cada, variando (izquierda y derecha). Hacer el eslalon.

Disciplina nº4

Distancia de la 3ª disciplina 1 m. La última disciplina, en total 4 pequeños palos de eslalon o marcas en diagonal a una distancia de 0,7 m. Hacer el eslalon.





5. Habilidades técnicas

5.2b

regate/dribling
– control y
manejo del
balón en
movimiento,
edad: 6-8



Finalidad

Evaluar la técnica y velocidad del control del balón por parte del jugador, capacidad de superar obstáculos.

¿Qué necesitáis?

- Cinta métrica
- 4 Marcas ó 4 palos de eslalon pequeños
- 4 Palos de eslalon
- 5 Marcas
- Cronómetro o célula fotoeléctrica

Realización de la prueba

El jugador tiene que pasar la prueba entera en un límite de tiempo más corto posible. En caso de que el jugador derrumbe / o visiblemente desplace el /palo o marca, la prueba entera se repite de nuevo.

Valores a medir

Tiempo de realización de la prueba.

Instrucciones para el examinador

Los jugadores se ponen en fila en el punto de salida. El examinador observa a los jugadores durante todo el circuito y apunta sus notas en el formulario para su evaluación. Anima a los jugadores sin parar.

Instrucciones para la posición del eslalon

Disciplina nº 1

4 conos uno tras otro a 2,5 m de distancia. El jugador tiene que hacer el eslalon.

Disciplina nº2

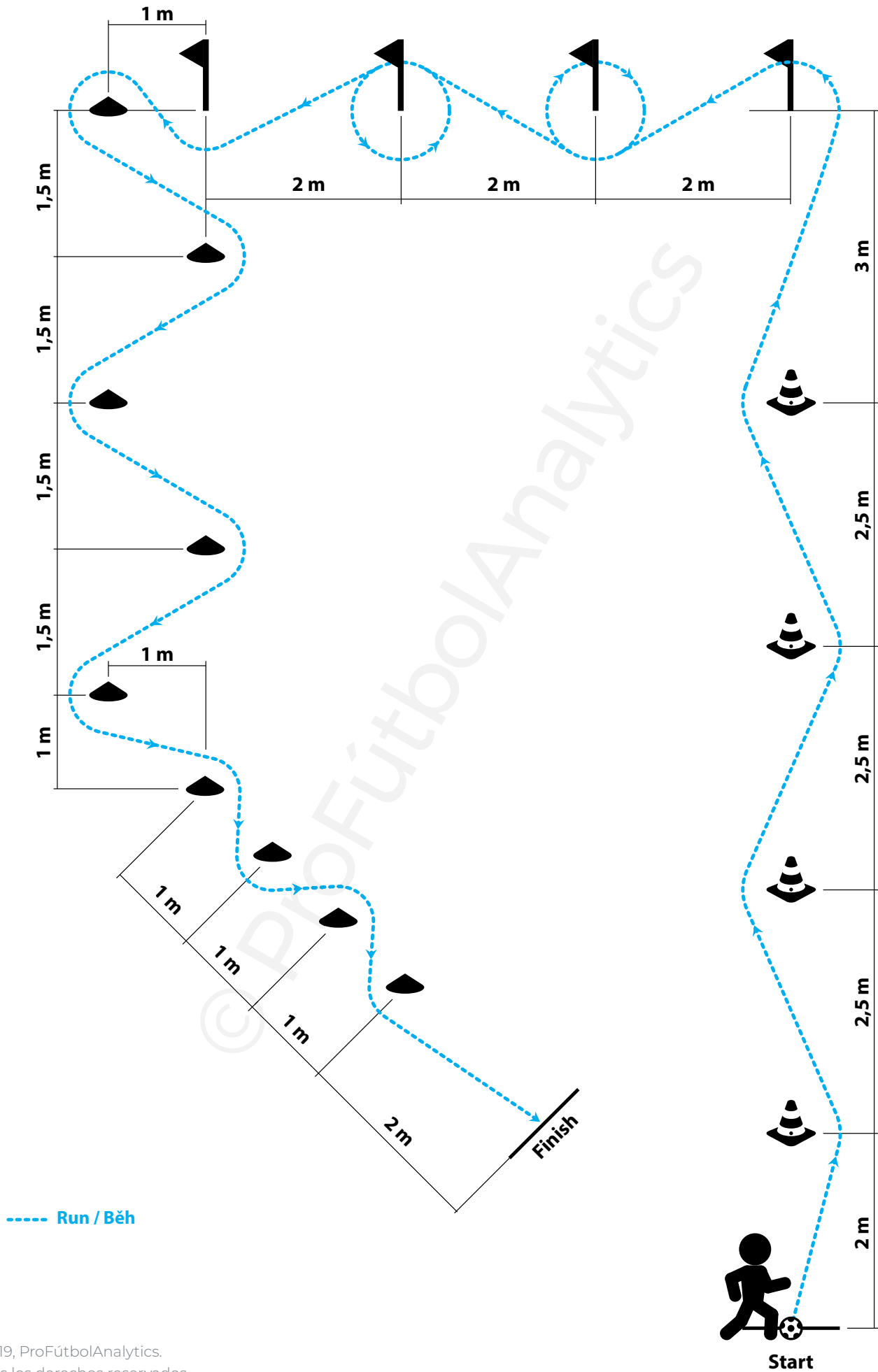
Distancia de la primera disciplina 3 m. Cuatro palos de eslalon a 2 m de distancia entre ellos, en fila uno tras otro, con que al 2º y el 3º hay que darle la vuelta completa "alrededor del palo".

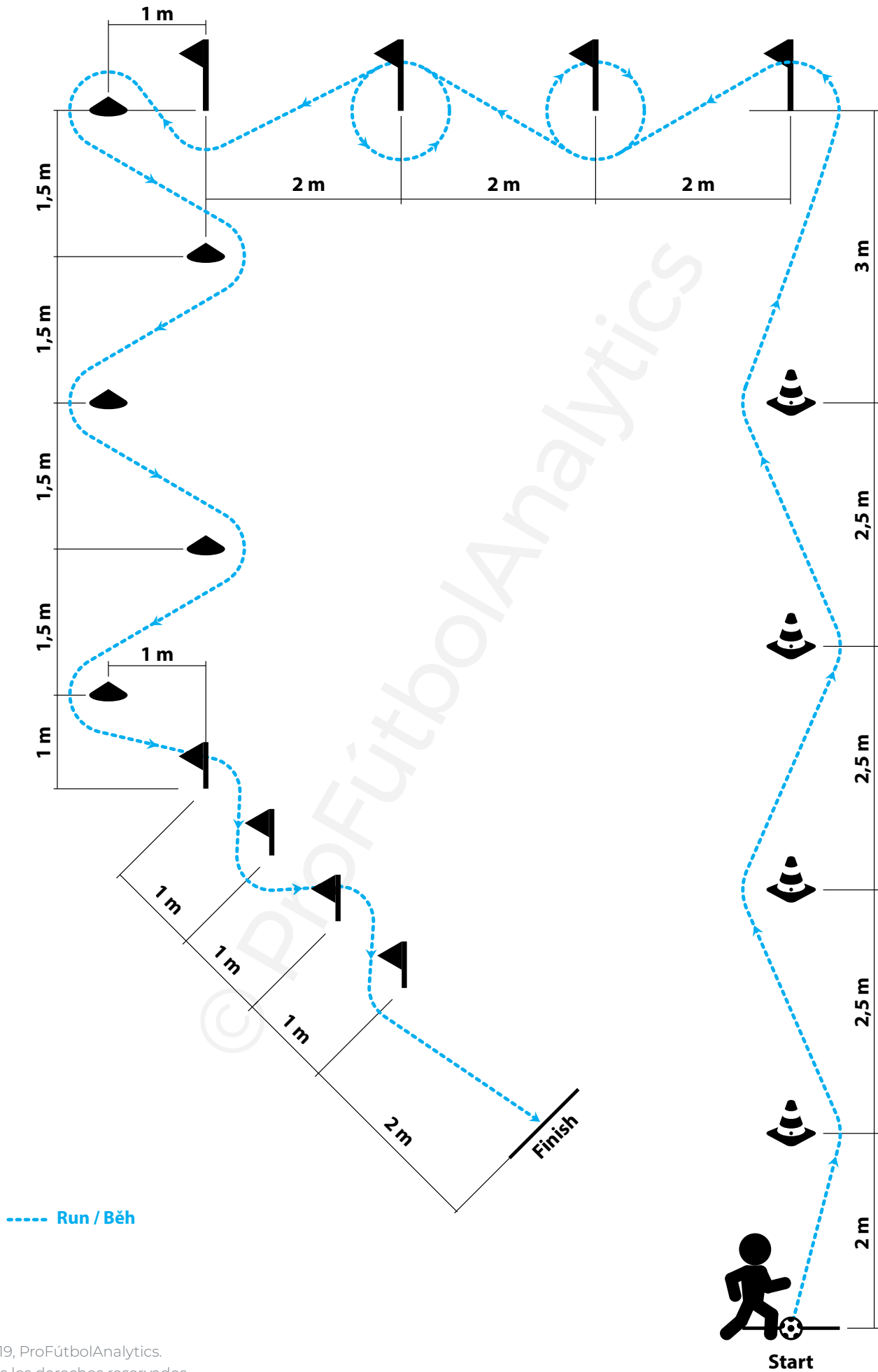
Disciplina nº3

La distancia de la siguiente disciplina (es decir de la marca) es de 1 m. Cinco marcas a 1,5 m de cada, variando (izquierda y derecha). Hacer el eslalon.

Disciplina nº4

Distancia de la 3ª disciplina 1 m. La última disciplina, en total 4 pequeños palos de eslalon o marcas en diagonal a una distancia de 1 m. Hacer el eslalon.





5.3a

Pases

– precisión de pases en movimiento, edad: 9-17



Finalidad

Medir la efectividad del pase en movimiento.

¿Qué necesitáis?

- 8 Balones (tamaño según la categoría de edad) – 4x A LA IZQUIERDA (verde) el pie DERECHO, 4x A LA DERECHA (rojo) el pie IZQUIERDO
- 7 porterías (1m): 14 conos/marcas + 4 marcas para el cuadrado de 2 m por 2 m la salida
- Cronómetro
- Cinta métrica

Realización de la prueba

El jugador chuta 8 balones en 4 secciones limitadas (marcas o porterías de 1m de ancho) – el balón en cada portería – 4 veces con el pie dominante y 4 veces con el no dominante, y todo eso mientras corre hacia adelante. El jugador sale del cono de start al punto del que se chuta, después de pasar el balón vuelve al cono de start por el exterior SEGÚN EL DIBOJO / COLOR a por el segundo balón. La prueba termina con el 8º pase. Paramos el cronómetro en el momento cuando el jugador pierde el contacto con el último balón.

Valores a medir

Apuntamos la cantidad de porterías alcanzadas, la posibilidad del toque del interior de la marca con el balón (cada una 1 punto, máximo 8 puntos) y el tiempo. Los puntos tienen más valor que el tiempo. Al conseguir la misma cantidad de puntos decide el tiempo.

Instrucciones para el entrenador

Los jugadores se sientan en el suelo aprox. 2 m detrás de la primera persona que realiza la prueba. Después de haber terminado la prueba, el primer jugador se desplaza hacia las metas a recoger los balones del compañero, que está realizando la prueba. El deber del entrenador es preparar los 8 balones en el punto de salida, 4 a la derecha, 4 a la izquierda. Eventualmente se lo puede ceder a otro jugador/entrenador. El entrenador explicará a los jugadores, que durante esta prueba se evalúan los aciertos y el tiempo de ejecución. El jugador realiza el pase en movimiento 4 veces con el pie dominante y luego 4 veces con el pie no dominante. Los diestros empiezan a la izquierda (la esquina roja) y los zurdos a la derecha (la esquina verde).

Es importante explicarle al jugador que tiene llegar a una velocidad en la parte sin balón y luego, plenamente concentrado llevar el balón a la línea del pase (2 m).

5.3b

Pases
– precisión de pases en movimiento, edad: 6-8



Finalidad

Medir la efectividad del pase en movimiento.

¿Qué necesitáis?

- 8 Balones (tamaño según la categoría de edad) – 4x A LA IZQUIERDA (verde) el pie DERECHO, 4x A LA DERECHA (rojo) el pie IZQUIERDO
- 7 porterías (1m): 14 conos/marcas + 4 marcas para el cuadrado de 2m por 2m la salida
- Cronómetro
- Cinta métrica

Realización de la prueba

El jugador chuta 8 balones en 4 secciones limitadas (marcas o porterías de 1m de ancho) – el balón en cada portería – 4 veces con el pie dominante y 4 veces con el no dominante, y todo eso mientras corre hacia adelante. El jugador sale del cono de start al punto del que se chuta, después de pasar el balón vuelve al cono de start por el exterior SEGÚN EL DIBOJO / COLOR a por el segundo balón. La prueba termina con el 8º pase. Paramos el cronómetro en el momento cuando el jugador pierde el contacto con el último balón.

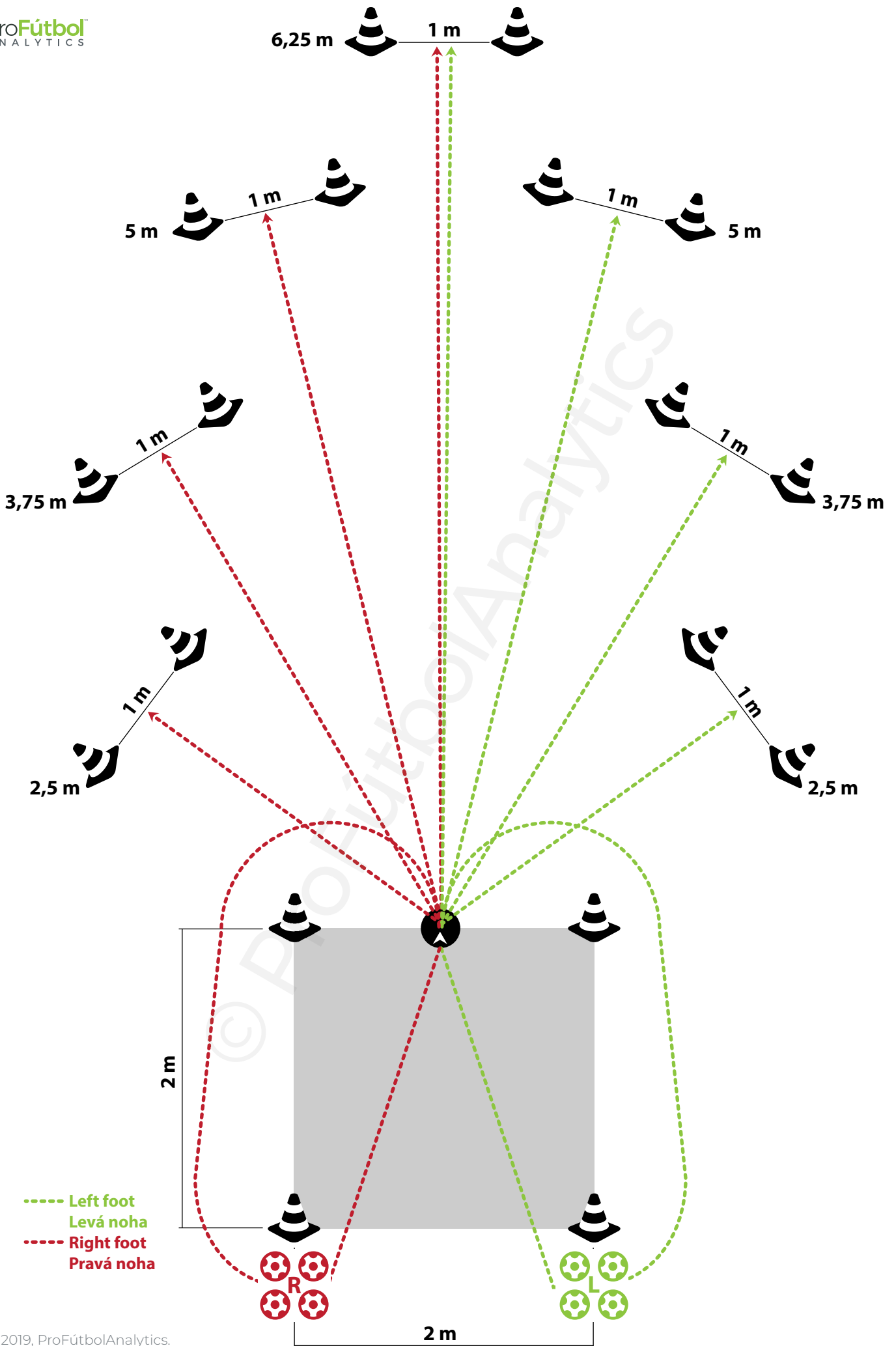
Valores a medir

Apuntamos la cantidad de porterías alcanzadas, la posibilidad del toque del interior de la marca con el balón (cada una 1 punto, máximo 8 puntos) y el tiempo. Los puntos tienen más valor que el tiempo. Al conseguir la misma cantidad de puntos decide el tiempo.

Instrucciones para el entrenador

Los jugadores se sientan en el suelo aprox. 2 m detrás de la primera persona que realiza la prueba. Después de haber terminado la prueba, el primer jugador se desplaza hacia las metas a recoger los balones del compañero, que está realizando la prueba. El deber del entrenador es preparar los 8 balones en el punto de salida, 4 a la derecha, 4 a la izquierda. Eventualmente se lo puede ceder a otro jugador/entrenador. El entrenador explicará a los jugadores, que durante esta prueba se evalúan los aciertos y el tiempo de ejecución. El jugador realiza el pase en movimiento 4 veces con el pie dominante y luego 4 veces con el pie no dominante. Los diestros empiezan a la izquierda (la esquina roja) y los zurdos a la derecha (la esquina verde).

Es importante explicarle al jugador que tiene llegar a una velocidad en la parte sin balón y luego, plenamente concentrado llevar el balón a la línea del pase (2 m).



5. Habilidades técnicas

5.4a

Disparos
– precisión de
tiro en
movimiento,
edad: 13-17



Finalidad

Medir la precisión de los disparos del futbolista con el pie dominante y no dominante.

¿Qué necesitáis?

- 8 Balones (tamaño según la categoría de edad): 4x A LA IZQUIERDA (rojo) el pie DERECHO, 4x A LA DERECHA (verde) el pie IZQUIERDO
- 4 metas
- Cinta métrica y cronómetro
- Cinta o cuerda visible para dividir la portería

Realización de la prueba

Hay que poner unas cintas (o cuerdas visibles) en la portería. Una horizontal en el medio en la altura de **122 cm** y otras dos a ambos lados a **100 cm** de los palos verticales. El jugador llega con el balón desde el cono de start (17 m de la portería/el área) hacia el lugar de tiro (11 m de la portería/penalti) y dispara. Después de disparar vuelve alrededor del cono de start al área a por otro balón, según el dibujo por el lateral adecuado. Así sigue hasta el último intento. El cronómetro se para en el momento cuando el balón pierde el contacto con el pie del jugador después del octavo tiro. **Los jugadores disparan primero 4 veces con el pie dominante y luego 4 veces con el pie no dominante. El diestro empieza en la parte izquierda “LA ESQUINA ROJA” y el zurdo a la derecha “LA ESQUINA VERDE”.** Importante: El dibujo abajo es para los jugadores del “fútbol grande” -10+1. Para los demás se realizará con la portería 5 m por 2 m, es decir que la portería está horizontalmente dividida por la mitad y las medias laterales no son de 1m, sino 0,88 m; disparo desde 8 m, pero el rectángulo de la salida y disparo queda igual, es decir 6 m por 4 m, igual que en la portería grande. Véase el dibujo abajo.

Portería grande 11 m, sector = 1 m X 1,22m

Portería pequeña 8 m, sector = 0,88 m X 1 m

EL DIESTRO EMPIEZA - Dispara en total 4 veces con el pie dominante DERECHO desde la esquina izquierda - ROJO

1º tiro (zona 1): Esquina INFERIOR DERECHA

2º tiro (zona 2): Esquina SUPERIOR DERECHA

3º tiro (zona 3): Esquina INFERIOR IZQUIERDA

4º tiro (zona 4): Esquina SUPERIOR IZQUIERDA

y sigue disparando en total 4 veces con el pie NO dominante IZQUIERDO desde la esquina derecha - VERDE

5º tiro (zona 1): Esquina INFERIOR IZQUIERDA

6º tiro (zona 2): Esquina SUPERIOR IZQUIERDA

7º tiro (zona 3): Esquina INFERIOR DERECHA

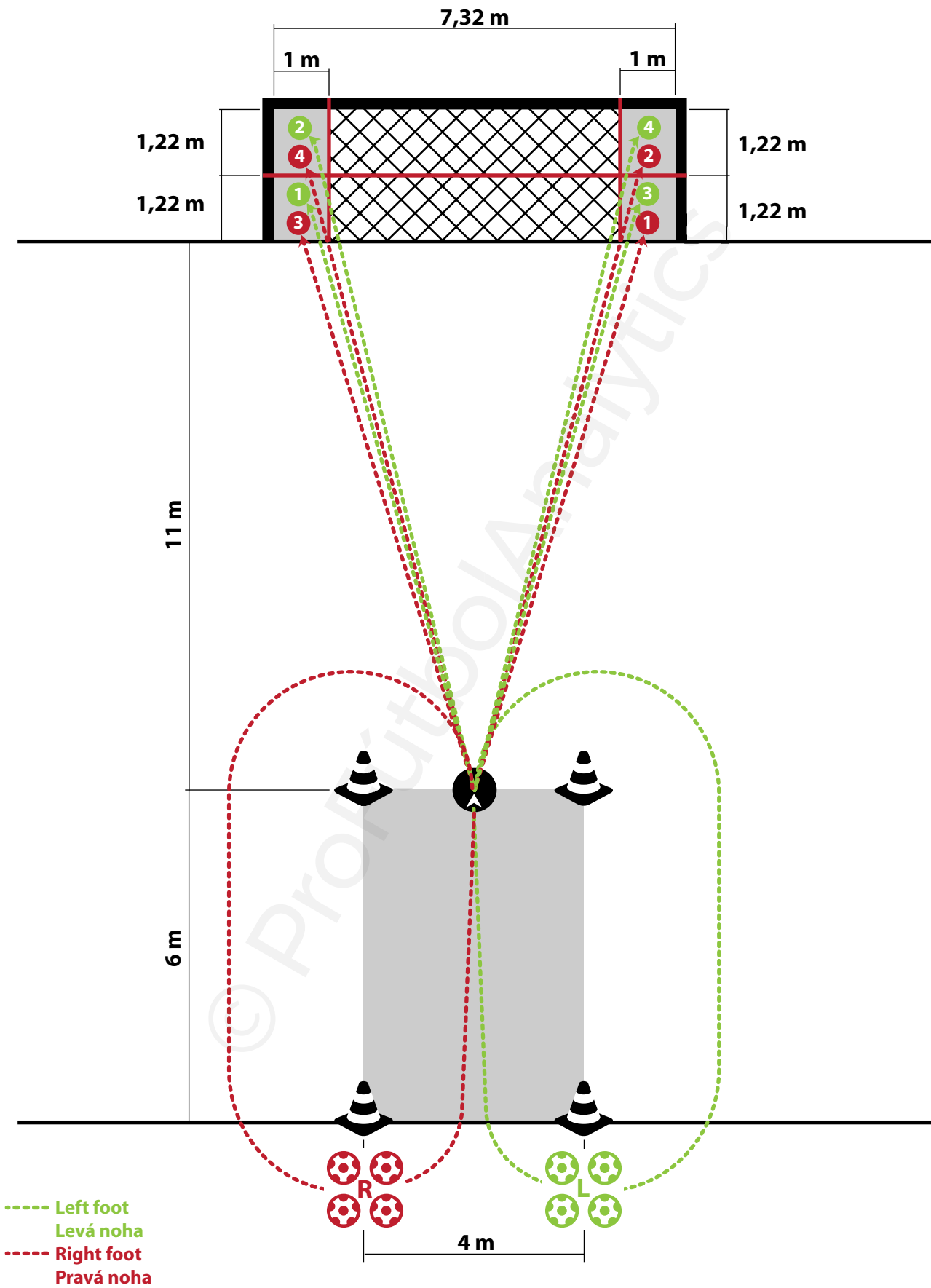
8º tiro (zona 4): Esquina SUPERIOR DERECHA

Valores a medir

La cantidad de ACIERTOS en cada una de las PARTES (cada parte inferior 1 punto, cada parte superior 2 puntos, en total 12 puntos posibles) y el tiempo. Los puntos tienen mayor valor que el tiempo. Al conseguir la misma cantidad de puntos decide el tiempo.

Instrucciones para el entrenador

El entrenador se encarga de mantener el espacio vacío, excepto del jugador que dispara. Los demás se sientan a 2 m del compañero que dispara. El entrenador controla el orden en el que los jugadores van a tirar. El deber del entrenador es preparar los 8 balones en el punto de salida. Eventualmente se lo puede ceder a otro jugador/entrenador. El jugador realiza el tiro 4 veces con el pie dominante y luego 4 veces con el pie no dominante.



5. Habilidades técnicas

5.4b

Disparos
– precisión de
tiro en
movimiento,
edad: 9-12



Finalidad

Medir la precisión de los disparos del futbolista con el pie dominante y no dominante.

¿Qué necesitáis?

- 8 Balones (tamaño según la categoría de edad): 4x A LA IZQUIERDA (rojo) el pie DERECHO, 4x A LA DERECHA (verde) el pie IZQUIERDO
- 4 metas
- Cinta métrica y cronómetro
- Cinta o cuerda visible para dividir la portería

Realización de la prueba

Hay que poner unas cintas (o cuerdas visibles) en la portería. Una horizontal en el medio en la altura de **100 cm** y otras dos a ambos lados a **88 cm** de los palos verticales. El jugador llega con el balón desde el cono de start (14 m de la portería/el área) hacia el lugar de tiro (8 m de la portería/penalti) y dispara. Después de disparar **vuelve alrededor del cono de start al área a por otro balón**, según el dibujo por el lateral adecuado. Así sigue hasta el último intento. El cronómetro se para en el momento cuando el balón pierde el contacto con el pie del jugador después del octavo tiro. **Los jugadores disparan primero 4 veces con el pie dominante y luego 4 veces con el pie no dominante. El diestro empieza en la parte izquierda “LA ESQUINA ROJA” y el zurdo a la derecha “LA ESQUINA VERDE”.** Importante: El dibujo abajo es para los jugadores del “fútbol pequeño” -7+1. Para los demás se realizará con la portería 5 m por 2 m, es decir que la portería está horizontalmente dividida por la mitad y las medias laterales no son de 1 m, sino 0,88 m; disparo desde 8 m, pero el rectángulo de la salida y disparo queda igual, es decir 6 m por 4 m, igual que en la portería grande. Véase el dibujo abajo.

Portería grande 11 m, sector = 1 m X 1,22 m

Portería pequeña 8 m, sector = 0,88 m X 1 m

EL DIESTRO EMPIEZA - Dispara en total 4 veces con el pie dominante DERECHO desde la esquina izquierda - ROJO

1º tiro (zona 1): Esquina INFERIOR DERECHA

2º tiro (zona 2): Esquina SUPERIOR DERECHA

3º tiro (zona 3): Esquina INFERIOR IZQUIERDA

4º tiro (zona 4): Esquina SUPERIOR IZQUIERDA

y sigue disparando en total 4 veces con el pie NO dominante IZQUIERDO desde la esquina derecha - VERDE

5º tiro (zona 1): Esquina INFERIOR IZQUIERDA

6º tiro (zona 2): Esquina SUPERIOR IZQUIERDA

7º tiro (zona 3): Esquina INFERIOR DERECHA

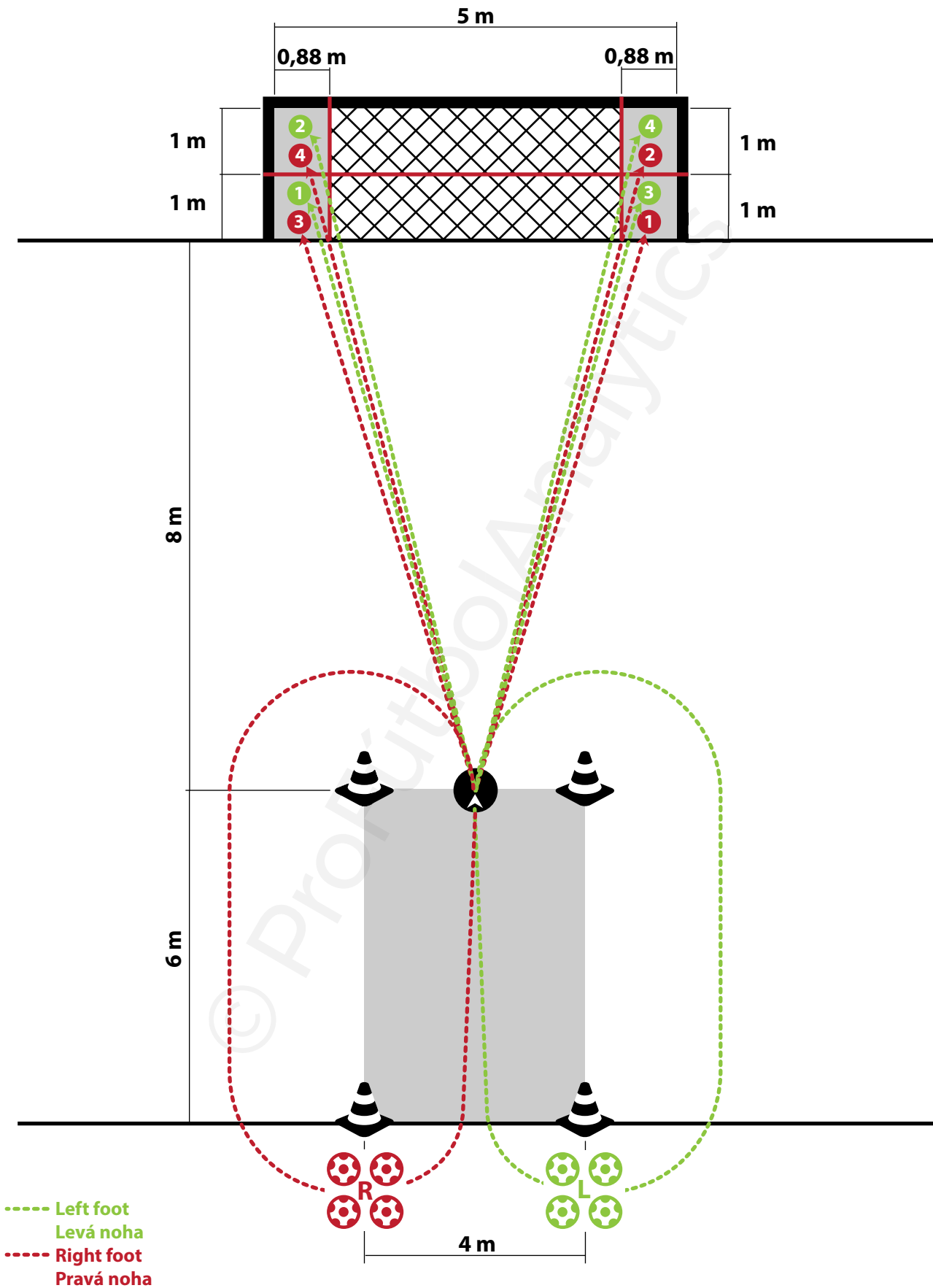
8º tiro (zona 4): Esquina SUPERIOR DERECHA

Valores a medir

La cantidad de ACIERTOS en cada una de las PARTES (cada parte inferior 1 punto, cada parte superior 2 puntos, en total 12 puntos posibles) y el tiempo. Los puntos tienen mayor valor que el tiempo. Al conseguir la misma cantidad de puntos decide el tiempo.

Instrucciones para el entrenador

El entrenador se encarga de mantener el espacio vacío, excepto del jugador que dispara. Los demás se sientan a 2m del compañero que dispara. El entrenador controla el orden en el que los jugadores van a tirar. El deber del entrenador es preparar los 8 balones en el punto de salida. Eventualmente se lo puede ceder a otro jugador/entrenador. El jugador realiza el tiro 4 veces con



5. Habilidades técnicas

5.4c

Disparos
– precisión de
tiro en
movimiento,
edad: 6-8



Finalidad

Medir la precisión de los disparos del futbolista con el pie dominante y no dominante.

¿Qué necesitáis?

- 8 Balones (tamaño según la categoría de edad): 4x A LA IZQUIERDA (rojo) el pie DERECHO, 4x A LA DERECHA (verde) el pie IZQUIERDO
- 4 metas
- Cinta métrica y cronómetro
- Cinta o cuerda visible para dividir la portería

Realización de la prueba

Hay que poner unas cintas (o cuerdas visibles) en la portería. Una horizontal en el medio en la altura de **100 cm** y otras dos a ambos lados a **88 cm** de los palos verticales. El jugador llega con el balón desde el cono de start (14 m de la portería/el área) hacia el lugar de tiro (8 m de la portería/penalti) y dispara. Después de disparar **vuelve alrededor del cono de start al área a por otro balón**, según el dibujo por el lateral adecuado. Así sigue hasta el último intento. El cronómetro se para en el momento cuando el balón pierde el contacto con el pie del jugador después del octavo tiro. **Los jugadores disparan primero 4 veces con el pie dominante y luego 4 veces con el pie no dominante. El diestro empieza en la parte izquierda “LA ESQUINA ROJA” y el zurdo a la derecha “LA ESQUINA VERDE”.** Importante: El dibujo abajo es para los jugadores del “fútbol pequeño” -7+1. Para los demás se realizará con la portería 5 m por 2 m, es decir que la portería está horizontalmente dividida por la mitad y las mediadas laterales no son de 1m, sino 0,88 cm; disparo desde 8 m, pero el rectángulo de la salida y disparo queda igual, es decir 6 m por 4 m, igual que en la portería grande. Véase el dibujo abajo.

Portería grande 11 m, sector = 1 m X 1,22 m

Portería pequeña 8 m, sector = 0,88 m X 1 m

EL DIESTRO EMPIEZA - Dispara en total 4 veces con el pie dominante DERECHO desde la esquina izquierda - ROJO

1º tiro (zona 1): Esquina INFERIOR DERECHA

2º tiro (zona 2): Esquina INFERIOR DERECHA

3º tiro (zona 3): Esquina INFERIOR IZQUIERDA

4º tiro (zona 4): Esquina INFERIOR IZQUIERDA

y sigue disparando en total 4 veces con el pie NO dominante IZQUIERDO desde la esquina derecha - VERDE

5º tiro (zona 1): Esquina INFERIOR IZQUIERDA

6º tiro (zona 2): Esquina INFERIOR IZQUIERDA

7º tiro (zona 3): Esquina INFERIOR DERECHA

8º tiro (zona 4): Esquina INFERIOR DERECHA

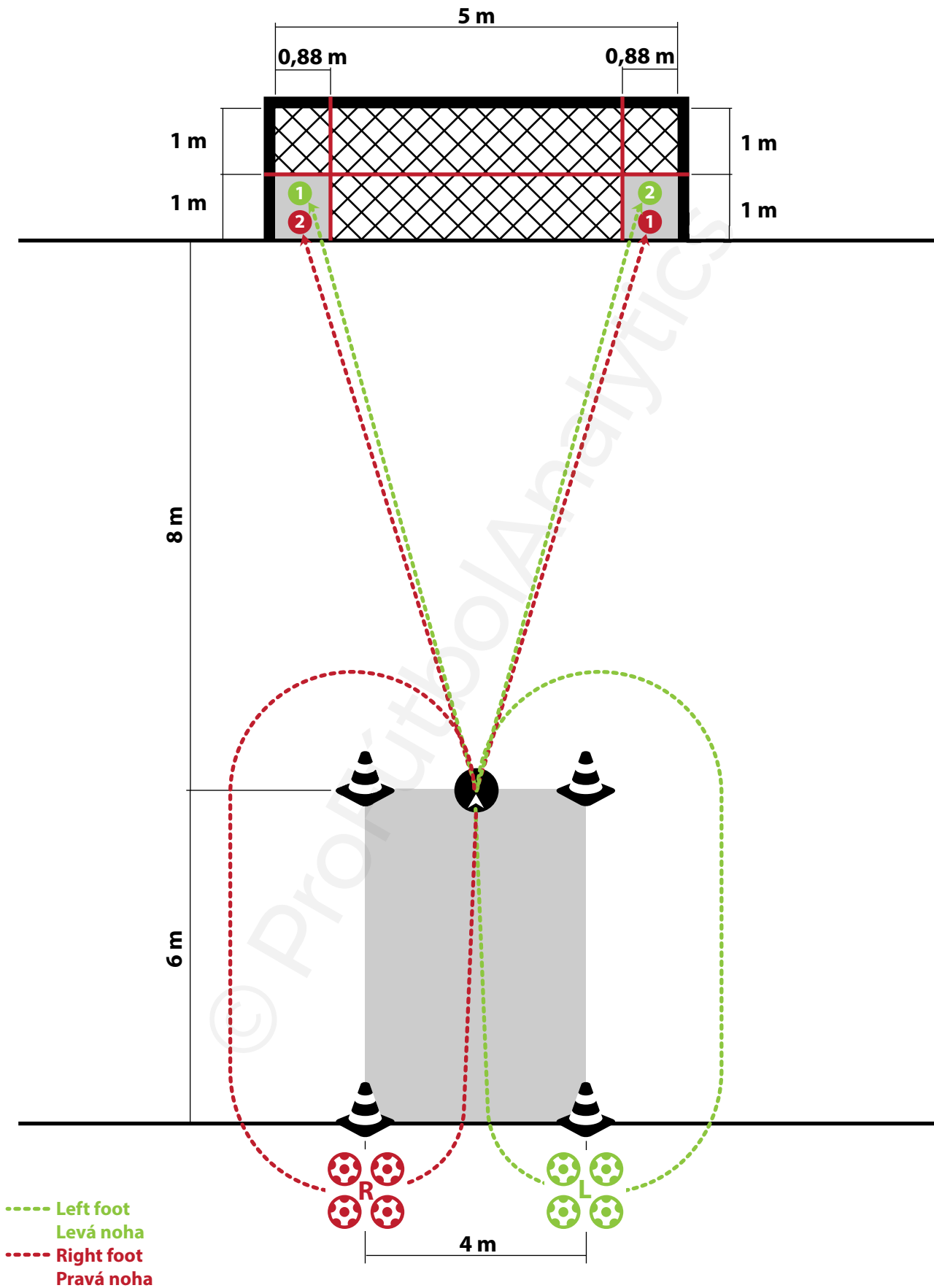
El zurdo al revés, es decir empieza con la izquierda desde la derecha etc.

Valores a medir

La cantidad de ACIERTOS en cada una de las PARTES (cada parte inferior 1 punto, en total 8 puntos posibles) y el tiempo. Los puntos tienen mayor valor que el tiempo. Al conseguir la misma cantidad de puntos decide el tiempo.

Instrucciones para el entrenador

El entrenador se encarga de mantener el espacio vacío, excepto del jugador que dispara. Los demás se sientan a 2 m del compañero que dispara. El entrenador controla el orden en el que los jugadores van a tirar. El deber del entrenador es preparar los 8 balones en el punto de salida. Eventualmente se lo puede ceder a otro jugador/entrenador. El jugador realiza el tiro 4 veces con



6. La lista completa del equipo para las pruebas

- Set de 20 conos
- Set de marcas 30 aprox.
- Set de 4 palos grandes de eslalon con la base plana grande
- Set de 4 palos pequeños de eslalon con la base plana pequeña
- 2 cintas métricas
- Esterilla
- Un palo corto para el test de coordinación (95 cm)
- Cronómetro, célula fotoeléctrica
- 4 porterías pequeñas (altura 0,3 m) o sustitución del obstáculo 30 cm x 90- 100 cm
- Cinta o cuerda visible
- Cinta adhesiva de color para marcar debajo de los conos o marcas
- 20 balones



7. Software

ProFútbolAnalytics usa un software cloud para la recopilación y análisis de datos. Hay que registrarse en la dirección app.profutbolanalytics.com introduciendo el nombre de usuario y contraseña.

New Result

Esta opción sirve para introducir a un jugador nuevo, resultados y para generar informes físicos y técnicos.

- Haga clic en el botón New Result -> rellene todos los datos y haga clic en la opción „Create Result“.

All Results

Lista de todos los jugadores de la base

- Haga clic en el botón Edit -> así puede cambiar los resultados actuales.

Clubs

Esta opción sirve para añadir los clubs nuevos en la aplicación.

- Haga clic en el botón Clubs -> New clubs
- Introduzca la información necesaria.

Manual de video

Haciendo clic en el link abajo puede consultar las instrucciones audiovisuales para cada disciplina en el canal YouTube de ProFútbolAnalytics www.youtube.com/channel/UC0yLe_L8cXEgxcTqsl7Pc2g/videos

4 DISCIPLINAS TÉCNICAS:

Regate/dribling: www.youtube.com/watch?v=W7-Gi62tQIs

Disparos: www.youtube.com/watch?v=j9L9LmZWGO

Pases: www.youtube.com/watch?v=oV_90r2_1cQ

Toque de balón: www.youtube.com/watch?v=Yp4r1hcV-5Q

6 DISCIPLINAS FÍSICAS:

Carrera de 30m: www.youtube.com/watch?v=QLm-9API7Bc

Ejercicio en varios tiempos repetido con un palo:

www.youtube.com/watch?v=uJ8vPx20qrc

Abdominales cortos: www.youtube.com/watch?v=xR-ukkcDO3I

Carrera en „T“: www.youtube.com/watch?v=iqSSewGZS-o

Salto triple de pie: www.youtube.com/watch?v=J_cq-BulwWI

Carrera de 1000 metros: www.youtube.com/watch?v=wrSn2VfmS3O

PROMO

www.youtube.com/watch?v=ogSPuemUmNY



www.profutbolanalytics.es