



FEDERACION COSTARRICENSE DE FUTBOL
LIGA DE FUTSAL – LIFUTSAL
EQUIPO DE CAPACITACION LIFUTSAL
LICENCIA B



PROGRAMA: LICENCIA B
DURACION: 80 HORAS

Descripción.

Curso teórico práctico cuya orientación fundamental es la creación, a mediano y largo plazo, de equipos de alto rendimiento deportivo, tanto en aspectos técnicos y tácticos; además de adquirir conocimiento en métodos de entrenamiento físico, medicina deportiva y entrenamiento para porteros.

La práctica y la observación permitirán la adquisición, el dominio y la corrección del gesto deportivo adecuado en situaciones reales de juego, por lo tanto, daremos énfasis a la periodización del entrenamiento y la estrategia en situaciones especiales de juego.

Se realizarán prácticas sobre la enseñanza avanzada de los sistemas de juego más practicados en el mundo, desde una visión cognitiva e integradora del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Objetivos Generales:

- Reforzar los métodos de enseñanza-aprendizaje que fueron introducidos en la Licencia C.
- Aprendizaje y Enseñanza de los Fundamentos Ofensivos y Defensivos individuales y colectivos para los diferentes Sistemas de Juego.
- Diseñar tareas mediante progresiones para el entrenamiento y enseñanza de los sistemas de juego ofensivos y defensivos, tales como (1-3-1), (1-4-0), (1-1-2-1), (1-2-2), (1-1-1-2).
- Diseño de tareas de entrenamiento para porteros.
- Conocer con detalle los sistemas de preparación física modernos dentro de la disciplina del Fútbol.
- Brindar formación interdisciplinaria en diferentes campos asociados al desarrollo integral del entrenador de Fútbol, tales como: fisioterapia, periodización del entrenamiento, estrategia y transiciones, situaciones especiales de juego.
- Realizar una práctica supervisada que sirva como aporte de los participantes de la Licencia B en actividades de desarrollo del Fútbol en varias comunidades nacionales.

Áreas temáticas:

- Entrenamiento para porteros
- Fisioterapia (prevención de lesiones)
- Preparación física
- Periodización del entrenamiento
- Estrategia y transiciones
- Situaciones especiales de juego
- Práctica supervisada avanzada
- Enseñanza de los sistemas de juego:



FEDERACION COSTARRICENSE DE FUTBOL
LIGA DE FUTSAL – LIFUTSAL
EQUIPO DE CAPACITACION LIFUTSAL
LICENCIA B



- Ofensivos:

Movimientos de apoyos, desmarques, contraataques. (Paralelas, diagonales, aclarados, entrelíneas y pantallas); dentro de los sistemas 1-3-1 y 1-4-0. Alternancia de sistemas de juego, situaciones especiales inferioridad y superioridad numérica, 5 contra 4, situación del jugador expulsado, con las nuevas modificaciones a las Reglas de FIFA.

- Defensivos:

Líneas de marcación, repliegues, coberturas, dobleteos, cambios de marca en $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ y toda la cancha. Marcación alternativa o de cambios, zonal, al hombre. Situaciones especiales con inferioridad y superioridad numérica. 5 contra 4, jugador expulsado, etc.

Recursos necesarios para impartir la Licencia B.

Materiales:

- Cancha de Futsal medidas reglamentarias.
- Aula de capacitación condiciones mínimas de comodidad, seguridad y orden.
- Multimedia
- Pizarra acrílica
- 20 balones
- 20 chalecos / petos
- 30 conos o discos plásticos
- Ropa deportiva

Humanos: Profesores, estudiantes e invitados.

Referencias Bibliográficas.

- Blázquez, D. (1995). La Iniciación deportiva y el deporte Escolar. Editorial Inder. Barcelona, España.
- Lago, C (2002). La preparación física en el fútbol. Editorial Biblioteca Nueva. Madrid, España.
- Parlebas, P (1988). Elementos de Sociología del Deporte. Editorial Unisport. Málaga, España.
- Seirul-lo, F. (2000). Una Línea de trabajo distinta. I Jornada de Actualización de Preparadores Físicos, Comité Olímpico Español. COE, 5 de Junio. Disponible en: <http://www.escoladefutbol.com/articles/UnaLineaDeTrabajoDistinta.pdf>.
Fecha de acceso: 17 febrero de 2007
- Seirul-lo, F. (2005). Curso: Motricidad Básica y su Aplicación a la Iniciación. Universidad de Barcelona. Documento INEFC de Barcelona. Disponible en: http://www.entrenamientodeportivo.org/articulos/motribasic_inicdep_seirul.pdf.
Fecha de acceso: 17 febrero de 2017.



FEDERACION COSTARRICENSE DE FUTBOL
LIGA DE FUTSAL – LIFUTSAL
EQUIPO DE CAPACITACION LIFUTSAL
LICENCIA B



Evaluación.

5 lecturas	10%
1 Examen parcial	20%
5 pruebas cortas	10%
Practica supervisada	40%
Asistencia	20%

Lecturas y quices: cada estudiante realizará cinco lecturas (2% c/u) y hará cinco quices (2% c/u), sobre los temas específicos como: lesiones deportivas, hábitos nutricionales, preparación física, preparación mental, técnica y táctica.

Examen parcial: un examen parcial previo a iniciar la practica supervisada (20%)

Práctica supervisada: cada estudiante hará un trabajo de práctica de 20 horas, que será controlada por el supervisor del curso. El estudiante selecciona un club o equipo de la comunidad costarricense, que necesite o requiera apoyo con el mismo, en una serie de tareas específicas para apoyar a dicho club. Entregará al supervisor de la práctica un cronograma con el detalle de los días, las horas y las labores que desarrollará. Al final la practica entregar un breve informe de las actividades realizadas que venga refrendado por la firma del responsable del Club al que brindó el apoyo. Valor 40%

Asistencia: La asistencia es obligatoria, se podrá tener dos ausencias al curso con justificación previa. Tres ausencias o más conducen a la pérdida de la Licencia.

NOTA MINIMA: 70%

PROPUESTA TEMATICA LICENCIA B

TEMA	CANTIDAD DE HORAS TEORIA	CANTIDAD DE HORAS DE PRACTICA
Entrenamiento para porteros	6	6
Fisioterapia (prevención de lesiones)	4	4
Preparación física	8	4
Enseñanza de los sistemas de juego	4	4
Periodización del entrenamiento	4	0
Estrategia y transiciones	4	4
Situaciones especiales de juego	4	4
Practica básica supervisada	0	20
TOTAL	34	46



FEDERACION COSTARRICENSE DE FUTBOL
LIGA DE FUTSAL – LIFUTSAL
EQUIPO DE CAPACITACION LIFUTSAL
LICENCIA B



AREA TEMATICA	DIAS MES 1	DIAS MES 2
ENTRENAMIENTO PARA PORTERO		1,5
FISIOTERAPIA DEPORTIVA		1
PREPARACION FISICA	1,5	
SISTEMAS DE JUEGO	1	
PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO	0,5	
ESTRATEGIA Y TRANSICIONES	1	
SITUACIONES ESPECIALES DE JUEGO	1	
PRACTICA SUPERVISADA		2,5
SUB TOTAL	5	5

La Licencia B de Futsal tiene una duración en días de trabajo (dos sesiones de cuatro horas cada día) de 10 días en total.

MODALIDADES

CURSO INTENSIVO

- Cuatro fines de semana seguidos
 - o Viernes 7 a 10 pm
 - o Sábado 8 a 4 PM
 - o Domingo 8 a 4 PM

CURSO REGULAR

- Cinco fines de semana seguidos o alternos
 - o Sábado de 8 a 4 pm
 - o Domingo de 8 a 4 pm