

# Asesoramos Tu Academia De fútbol

**ONLINE**



[www.luisaraoz.com](http://www.luisaraoz.com)  
[araoz@luisaraoz.com](mailto:araoz@luisaraoz.com)

- Planeación por Categorías (Se envía los Microciclos de Entrenamiento).
- Asesoría Continúa sobre las necesidades de cada una de las categorías de la Academia.
- Capacitación Continúa de Temas a los Profesores de la Academia.
- Manuales de Ejercicios.
- Análisis físicos de los Jugadores (Si algún jugador requiere ser observado en su Rendimiento).
- Creamos tu propia metodología de entrenamiento para la academia de fútbol.

**Comunicate Con Nosotros**

**Whatsapp: +52 2211201784**

**[asesoramientoacademiasdefutbol@gmail.com](mailto:asesoramientoacademiasdefutbol@gmail.com)**

**[www.luisaraoz.com](http://www.luisaraoz.com)**

**[araoz@luisaraoz.com](mailto:araoz@luisaraoz.com)**

# Planeación por Categoría

Cada Semana se construye los microciclos de cada una de las categorías de la academia, esto conforme a los días y necesidades de entrenamiento.

Conferencias a los profesores para explicar el periodo donde se encuentran y lo objetivos a trabajar

Planificación Por Cada día de la Semana

	Lunes 13/09/21	Martes 14/09/21	Miércoles 15/09/21	Jueves 16/09/21	Viernes 17/09/21	Sábado 18/09/21
Preventivo General						
Calentamiento General y Específico						
Pre Arranque (Preventivo Específico)	Inicio de Competencia					
Fuerza Explosiva	Circuito Aeróbico	Coordinación	Coordinación	Coordinación	Coordinación	
Fuerza Resistencia	Juegos de Base	Fuerza Resistencia	Espacios Reducidos	Espacios Reducidos	Velocidad de Reacción	
Liberación y Estramiento	Espacios Reducidos	Espacios Reducidos	Espacios Reducidos	Definición	Velocidad cíclica	
	Definición	Definición	Definición	Liberación y Estramiento	Espacios Reducidos	
	Liberación y Estramiento	Liberación y Estramiento	Liberación y Estramiento	Liberación y Estramiento	Definición	
					Liberación y Estramiento	

Sugerencia de ejercicios y Carga de Entrenamiento

Sugerencia de ejercicios y Carga de Entrenamiento

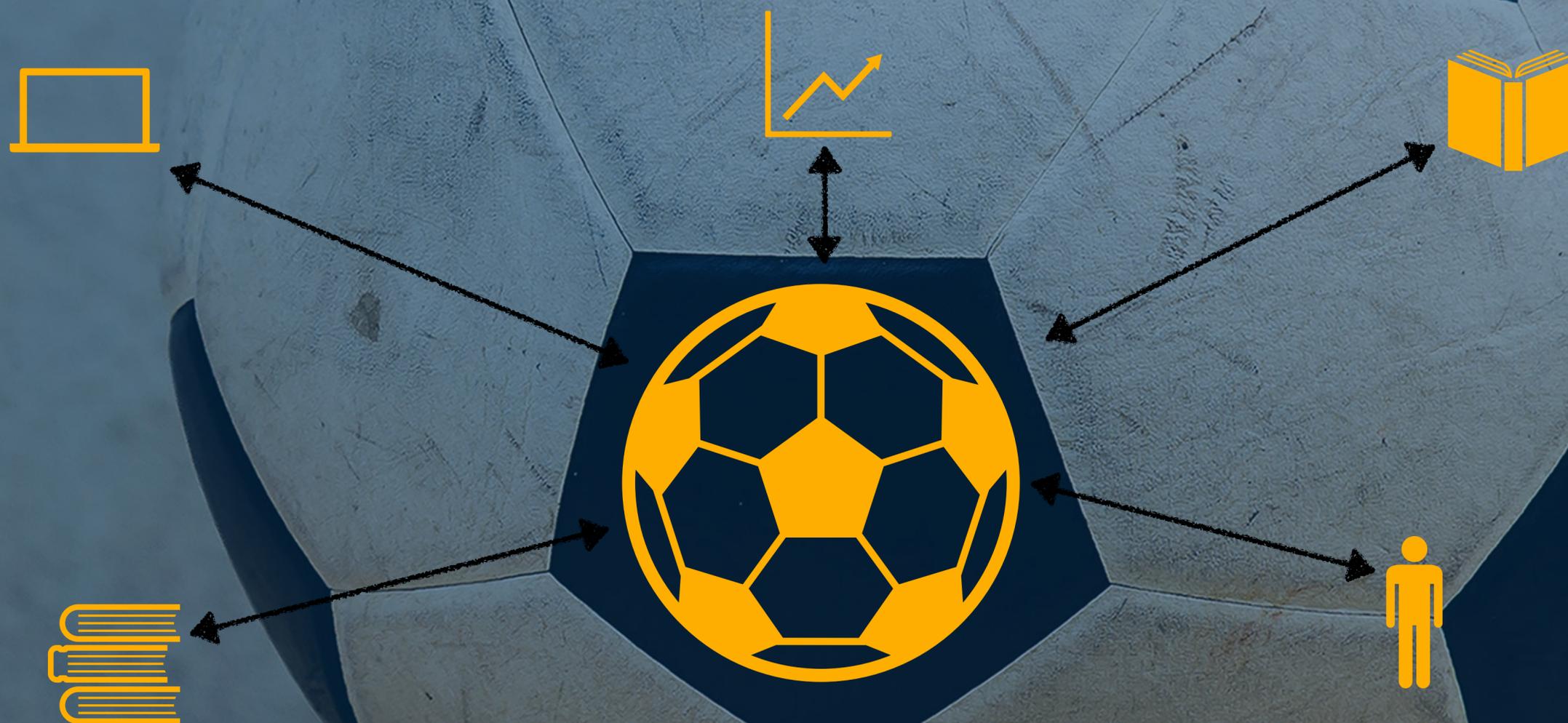
# Asesoría Continua

Sabiendo que día a día van surgiendo las necesidades continuas en los entrenamientos, se brinda el asesoramiento continuo vía llamada, servicio de WhatsApp, videollamada, email, donde se tiene constante comunicación con cada uno de los profesores de las categorías, para poder sugerir y aportar respuestas a las necesidades. de igual manera si lo es necesario se organizara una conferencia sobre el tema, para poder explicar a profundidad.



# Capacitación de temas a los Profesores la Academia

Cada Semana se realizara una Reunión de Masterclass por videoconferencia, en la cual se les expondrá algún temade importancia o tendencia sobre el entrenamiento. esto con el fin de ir actualizando y conociendo la forma de trabajo, dentro de dicha conferencia se resolverán dudas.



# Temas de los que Consiste tú Asesoramiento y Conferencias Masterclass



[www.luisaraoz.com](http://www.luisaraoz.com)  
[araoz@luisaraoz.com](mailto:araoz@luisaraoz.com)

1. Entrevista sobre tu academia, categorías, materiales, instalaciones, horarios de entrenamiento, etc.
2. Tema: sobre el fútbol base
3. Tema: Capacidades físicas coordinativas (Motricidad)
4. Tema: Fundamentos técnicos del fútbol
5. Tema: Preparación física conforme a las edades.
6. Tema: Ejercicios integrados (básicos)
7. Tema: Ejercicios desarrolladores (Espacios Reducidos, Posesión de la pelota etc.)
8. Tema: Ejercicios de definición.
9. Tema: Preparación física I (Fuerza)
10. Tema: Preparación física II (Aeróbico)
11. Tema: Preparación física III (Velocidad)
12. Tema: Preparación física III (Activación)
13. Tema: Preparación física IV (Recuperación)
14. Tema: Preparación física V (Calentamientos)
15. Tema: Preparación Física VI (Pre arranque)
16. Tema: Preparación física Moderna
17. Tema: Preparación física preventiva
18. Tema: Preparación física complementaria.
19. Tema: Preparación físico-Técnico
20. Tema: Preparación física del portero
21. Tema: Tipos de sesiones de entrenamiento
22. Tema: El microciclo y su construcción
23. Tema: Planeación por periodos
24. Tema: Construcción de la Metodología propia de trabajo de la academia.
25. Tema: Análisis de los movimientos del futbolista
26. Tema: Evaluaciones físicas
27. Tema: Análisis físico del juego
28. Tema: Preparación física de la mujer futbolista.
29. Tema: Métodos y medios de entrenamiento.
30. Tema: Interpretación de datos de la preparación física.



Entrena a tus jugadores con una Metodología Adecuada a su edad



# Manuales De Ejercicios

Se les brindara los profesores manuales generales para el desarrollo de sus capacidades físicas y de ser necesario se construirá manuales específicos conforme a las necesidades de sus jugadores. esto con el fin de que tengan herramientas relacionadas a sus necesidades de entrenamiento, para poder entrenar de mejor manera a sus jugadores.



# Análisis Físicos de los Jugadores

A lo largo del torneo, pueden surgir necesidades específicas en cada uno de los jugadores, cuantas veces notamos a los mismos que carecen de alguna técnica de carrera, falta de fuerza, Potencia, o incluso carencias en los trabajos técnicos. por lo cual se realiza el análisis físico de los jugadores, el cual consiste en revisar y estudiar los videos del jugador para determinar de donde proviene la problemática. una vez analizado el problema se continua diseñando un programa específico determinado por fases y periodos para que el mismo pueda mejorar en la problematica que presenta. Este programa estará organizado ya sea dentro del microciclo de su categoría o si es necesario aparte del mismo.



# Creación de tu Propia Metodología de Entrenamiento



[www.luisaraoz.com](http://www.luisaraoz.com)  
[araoz@luisaraoz.com](mailto:araoz@luisaraoz.com)

Cuántas veces como profesor has diseñado o consumido planeaciones de entrenamiento, las cuales muchas veces acabas abandonándolas, esto debido a que el programa que adquiriste está orientado en jugadores de elite o en otro tipo de jugadores, muy diferente a las necesidades de tu academia. es por ello que a lo largo del asesoramiento, se va conociendo tanto las necesidades de la academia, para ir construyendo tu propia metodología de entrenamiento. Además de que los profesores de la misma irán aprendiendo a resolver, planificar y re planificar las necesidades de las categorías. siguiendo las bases propias de la metodología de entrenamiento.



# Paquetes de Asesoramiento para tu Academia de Fútbol



[www.luisaraoz.com](http://www.luisaraoz.com)  
[araoz@luisaraoz.com](mailto:araoz@luisaraoz.com)

## Online

### Contactanos:

[asesoramientoacademiasdefutbol@gmail.com](mailto:asesoramientoacademiasdefutbol@gmail.com)

Whatsapp: +52 2211201784

[www.luisaraoz.com](http://www.luisaraoz.com)

[araoz@luisaraoz.com](mailto:araoz@luisaraoz.com)

**Paquete 1**

**Básico**

**Paquete 2**

**Intermedio**

**Paquete 3**

**Completo**

### **Básico**

1. Planeación por Categoría.
2. 10 Charlas de Asesoramiento

### **Intermedio**

1. Planeación por categoría.
2. Asesoría Continuo.
3. Charlas de Asesoramiento

### **Completo**

1. Planeación por categoría.
2. Asesoría Continua
3. Capacitación de Temas a profesores.
4. Manuales de Ejercicios.
5. Análisis físicos de los futbolistas.
6. Creamos tu propia metodología de entrenamiento para tu academia



# Asesoramos tu Academia de Fútbol



Planeación.

Elaboración de Microciclo.

Conferencias.

Manuales de Ejercicios.

Ánisis físicos de tus futbolistas.

Capacitación a tus profesores.

## Contactanos:

asesoramientoacademiasdefutbol@gmail.com

Whatsapp: +52 2211201784

www.luisaraoz.com

araoz@luisaraoz.com