



FEDERACIÓN COSTARRICENSE DE FÚTBOL

LIGA DE FUTSAL – LIFUTSAL

LICENCIA B VIRTUAL 2023

PROGRAMA	LICENCIA B FUTSAL
DURACION TOTAL	100 HORAS
MODALIDAD	BI MODAL
NIVEL	BASICO - INTERMEDIO

Descripción

Curso virtual 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.

El estudio sistemático de las materias de este programa motivará al participante a desarrollar una correcta periodización del entrenamiento y de la estrategia en situaciones especiales de juego.

Se realizarán sesiones virtuales 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 aprendidos en la Licencia C de Fútbol.
- 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 y situaciones especiales de juego.



Áreas temáticas

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

Tecnológicos:

- ✓ Plataforma ZOOM
- ✓ Plataforma Google Classroom

Instructores:

- ✓ Conexión estable a internet (voz y video) de forma simultánea.
- ✓ Conocimientos básicos de Google Classroom
- ✓ Conocimientos básicos en Zoom.
- ✓ Correo electrónico de plataforma Gmail
- ✓ Equipo de cómputo con configuración básica para impartir lecciones.
- ✓ Habilidades en diseño de presentaciones y materiales multimedia para cada materia.
- ✓ Uso de herramientas como Power Point, Imovie, Moviemaker, Prezi, otros editores de video comerciales, Paint, Video to Video, Adobe Acrobat, entre otros.



Estudiantes:

- ✓ Acceso a internet estable que le permita voz y video de forma simultánea.
- ✓ Equipo de cómputo con requerimientos básicos para conexión a clases virtuales.
- ✓ Correo electrónico de Gmail.
- ✓ Aplicaciones básicas de edición de video, herramientas de office, Adobe Acrobat, reproductores de video básicos.
- ✓ Disposición de tiempo para asistir a todas las sesiones del curso con voz y video simultáneo.

Evaluación virtual

Análisis de lectura	15%
Pruebas Cortas	15%
Exámenes parciales	10%
Análisis e interpretación de videos	20%
Investigación final	20%
Asistencia Obligatoria	20%

- **Análisis de lectura:** análisis de lectura para cada una de las materias de la Licencia B.
- **Pruebas Cortas:** Un examen corto para cada materia del programa.
- **Exámenes parciales:** un examen parcial que incluye la evaluación de todas las materias de la Licencia.
- **Análisis e interpretación de videos:** para las materias específicas de fútbol, tales como técnica, táctica, preparación física, formación de base y metodología del entrenamiento.
- **Investigación final:** Al final de la Licencia B se deberá realizar una investigación individual o grupal, como parte del proceso de enseñanza y aprendizaje. La investigación tiene parámetros evaluativos y de diseño que se anexan a este documento, debe ser expuesta de forma virtual en una sesión con pares evaluativos nombrados por la Liga de Fútbol de Costa Rica.
- **Asistencia:** La asistencia es obligatoria, se podrá tener dos ausencias al curso con justificación previa. Tres ausencias injustificadas o sin una prueba válida y comprobable conducen a la pérdida de la Licencia B

- **Evaluación General del Curso (**)**

Rubro	Evaluación	Porcentaje
Trabajo Final Expositivo	Exposición Final	30%
Asistencia	Asistencia Obligatoria	10%
	Total	40%

NOTA MINIMA: 70%

(**)La evaluación general la administra y controla la Liga de Fútbol Costa Rica



TEMAS Y CANTIDAD DE HORAS

TEMA	HORAS SINCRONICAS EN ZOOM	HORAS ASINCRONICAS TRABAJO INDIVIDUAL
Entrenamiento para porteros	8	4
Fisioterapia (prevención de lesiones)	8	4
Preparación física	8	4
Enseñanza de los sistemas de juego	8	4
Análisis e interpretación de videos	8	4
Estrategia y transiciones	8	4
Situaciones especiales de juego	8	4
Investigación final	4	12
TOTAL	60	40

PROGRAMACION 2023

Materias	Profesores	Fechas		
Preparacion Fisica	Harold Esquivel	Jueves 09 Febrero	7:00pm - 9:00pm	Virtual
		Sabado 11 Febrero	8:00am - 10:00am	Virtual
		Domingo 12 Febrero	8:00am - 12:00md	Presencial
Estrategias y Transiciones	Alex Ramos	Jueves 16 Febreo	7:00pm - 9:00pm	Virtual
		Sabado 18 Febrero	8:00am - 10:00am	Virtual
		Domingo 19 Febrero	8:00am - 12:00md	Presencial
Fisioterapia - Prevencion de Lesiones	Rolando Umaña	Martes 21 Febrero	7:00pm - 9:00pm	Virtual
		Jueves 23 Febrero	7:00pm - 9:00pm	Virtual
		Domingo 26 Febrero	8:00am - 12:00md	Presencial
Enseñanza de los Sistemas de Juego		Jueves 02 Marzo	7:00pm - 9:00pm	Virtual
		Sabado 04 Marzo	8:00am - 10:00am	Virtual
		Domingo 05 Marzo	8:00am - 12:00md	Presencial
Situaciones Especiales de Juego	Jorge Esquivel	Jueves 09 Marzo	7:00pm - 9:00pm	Virtual
		Sabado 11 Marzo	8:00am - 10:00am	Virtual
		Domingo 12 Marzo	8:00am - 12:00md	Presencial
Entrenamiento de Porteros	Didier Herrera	Jueves 16 Marzo	7:00pm - 9:00pm	Virtual
		Sabado 18 Marzo	8:00am - 10:00am	Virtual
		Domingo 19 Marzo	8:00am - 12:00md	Presencial
Analisis e Interpretacion de Videos	Carlos Quiros	Lunes 20 Marzo	7:30pm - 9:30pm	Virtual
		Miercoles 22 Marzo	7:30pm - 9:30pm	Virtual
		Lunes 27 Marzo	7:30pm - 9:30pm	Virtual



Referencias Bibliográficas

- FIFA. Manual de Entrenamiento FIFA de Fustal.
Descarga:
<https://resources.fifa.com/image/upload/futsal-manual-deentrenamiento.pdf?cloudid=k2uojz3miblpzwr35dtp>
 - UEFA. Manual de UEFA de Futsal.
Descarga:
https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/uefaorg/CoachingCoachedu/02/50/17/56/2501756_DOWNLOAD.pdf
- 1- ANEFS. (2010). Curso de fundamentos ofensivos. España.
 - 2- CANDELAS, J., LOZANO, J., MORENO, M., NIÑO, S., RODRÍGUEZ A.(1997). Táctica. Estrategia y sistemas de juego. Fútbol Sala. Real Federación Española de Fútbol. Escuela Nacional de Entrenadores. Nivel 1.
 - 3- CÁRDENAS, D. (2000). El entrenamiento integrado de las habilidades visuales en la iniciación deportiva. Ed. Aljibe. Málaga.
 - 4- LOZANO, J. (2005). Experiencias tácticas. Ed. RFEF. Madrid
 - 5- SAMPEDRO, J. (1993). Iniciación al fútbol sala. Ed. Gymnos. Madrid.
 - 6- SAMPEDRO, J. (1996). Análisis praxeológico de los deportes de equipo. Una aplicación al fútbol sala. Tesis doctoral. Biblioteca INEF. Madrid.
 - 7- VELASCO, J., LORENTE PEÑAS, J. (2003). Entrenamiento de base en futbol sala. Ed. Paidotribo. Barcelona.

BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

- 1- AGUADO, X. E LLOVERAS, P. (1987); Estudi espacial de joc: el futbol sala per a cecs. Apunts d' Education Física, nº 9, pp. 65-70.
- 2- ARDOUIN, J. e DESJARDINS, J. (1987); Foot a 5 en salle. Education Physique et Sport, nº 205, pp 30-31.
- 3- BELTRAN, F. (1997); Iniciación al Fútbol Sala. Imagen y Deporte, S.L., Zaragoza.
- 4- BEZERRA, P. (1999); Contributo do futebol de 5 para o desenvolvimento do jovem futebolista. Revista Horizonte, nº 87, pp 21-26.
- 5- BIURRÚN, J. & ROMERO, R. (1997); El portero en el Fútbol Sala. Gymnos Editorial. Madrid.
- 6- BONIZZONI, L. & LEALI, G. (1995); El portero. Gymnos Editorial. Madrid.
- 7- CASTAGNA, C. e D'OTTAVIO, S. (1994); Frecuencia cardiaca e carico del calcio a 5 scolastico. Didattica del Movimento, nº 95, pp 37-40.
- 8- CHAVES, J. & AMOR, J. (1998); Táctica y Estrategia en Fútbol Sala. Hispano Europea.



- Barcelona.
- 9- CUNHA, F. (1996); Documentos de apoio. Cadeira de Princípios e Práticas dos Desportos Colectivos III - Futsal, ISMAI.
 - 10- DUARTE, V. (1988); Estudo antropométrico de jogadores de futebol de salão da cidade de Santa Maria. Tese, Universidade Federal de Santa Maria, Rio Janeiro.
 - 11- FERREIRA, P. (1999); Caracterização da finalização em equipas de alto nível. Monografia, ISMAI, Maia.
 - 12- FRASCHETTI, L. (1989); Introduzione al gioco del calcio a cinque. Didattica del Movimento, nº 62, pp 32-34.
 - 13- HOYOS, F. & TABERNERO, F. (1995); Fútbol Sala: Técnica individual. Gymnos Editorial, Madrid.
 - 14- HOYOS, F. & TABERNERO, F. (1998); Fútbol Sala: Apuntes de táctica. Gymnos Editorial, Madrid.
 - 15- JUNIOR, N. B. (1998); A ciência do esporte aplicada ao Futsal. Editora Sprint, Rio de Janeiro.
 - 16- MACLAREN, D.; DAVIDS, K.; ISOKAWA, M.; MELLOR, S. & REILLY, T. (1988); Physiological strain in 4 a side soccer in First World Congress of Science and Football (Ed. T Reilly, A. Lees, K. Davids and W. J. Murphy), E. & F. N. Spon, London, pp. 76-80.
 - 17- OCAÑA, F. (1996); 250 actividades sociomotrices. Editorial Paidotribo. Barcelona
 - 18- PONS, M. (199?); Teoría y práctica del entrenamiento. Comité Asturiano de Entrenadores de Futbol.
 - 19- LOZANO, J. Y otros (2002) Técnica, táctica y preparación física en Fútbol Sala. Real Federación Madrileña de Fútbol Sala, 1ª ed., Madrid.
 - 20- MOLINA, R. (1992); Futsal: um estudo das capacidades aeróbia e anaeróbia de jogadores e actividades em jogo. Monografia de Licenciatura, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.
 - 21- OLIVEIRA, L. M. (1999); Perfil de actividade do jovem jogador de Futsal. Mestrado, FCDEF, Porto.
 - 22- SANCHEZ, J. (1996); Fútbol Sala. Editorial Hispano-Europea, Barcelona.
 - 23- SANTOS FILHO, J. (1998); A preparação física no Futsal. Editora Sprint. Rio de Janeiro. 2ª Edição.
 - 24- SEIRULLO, FRANCISCO (2000), Una línea de trabajo distinta. I Jornadas de Actualización para Preparadores Físicos, Barcelona.
 - 25- STAPELFELD, W. (1995); En duelo entre dos en el Fútbol. Editorial Paidotribo. Barcelona.
 - 26- SOARES, J. (1997); Teste de aptidão física em atletas de alto nível (Futebol de 5). Não publicado.
 - 27- TEUNISSEN, E. (1995); El Fútbol Sala. Editorial Hispano-Europea, Barcelona.
 - 28- VALDERICEDA, F. (1994); Fútbol Sala: defensa, ataque, estrategias. Gymnos Editorial,



Madrid.

PROGRAMAS INFORMÁTICOS

- 29- Longo Match Video Análisis.
- 30- Imovie para equipos Macintosh
- 31- Video to Video.
- 32- Filmora Video.

VIDEOTECA

- 33- QUIROS. Carlos (2000-2020); Recopilación de videos privados. Material de trabajo
Licencias federativas, cursos, talleres y seminarios. Costa Rica.
- 34- SOTELA. Carlos (2000-2020); Recopilación de videos privados. Material de trabajo
Licencias federativas, cursos, talleres, seminarios. Costa Rica.