

# Índice

<b>Prólogo</b> .....	7
<b>Introducción</b> .....	9
<b>¿Cómo utilizar este libro?</b> .....	11
<b>La educación motriz integral en el fútbol formación</b> .....	13
<b>PARTE I. Fundamentos teóricos</b> .....	17
<b>1. El niño, el joven, el adolescente... el futbolista. Un repaso por las diferentes edades y desarrollo del futbolista</b> .....	17
Componentes del desarrollo evolutivo .....	17
– Estadios de desarrollo de nuestros jugadores .....	17
• Infancia 6-12 .....	17
• Pubertad 12-16 .....	18
• Adolescencia 16-19 .....	18
– Componentes del desarrollo neuro-fisiológico .....	18
– Componentes del desarrollo cognitivo .....	20
<b>2. Contenidos de la educación física</b> .....	21
Importancia de los diferentes medios físicos de trabajo dentro del desarrollo motriz del niño .....	23
<b>3. El trabajo físico integrado</b> .....	24
<b>PARTE II. Propuesta práctica</b> .....	29
<b>La sesión modelo</b> .....	29
<b>1. El modelo de sesión</b> .....	29
<b>2. Desarrollo de la sesión</b> .....	30
<b>Ejercicios</b> .....	35
<b>1. Objetivos de nuestras sesiones de trabajo</b> .....	35
<b>2. Ejercicios de activación</b> .....	41
<b>3. Ejercicios para la parte principal</b> .....	62
<b>4. Ejercicios concluyentes de sesión (modelos de partidos)</b> .....	121
<b>Conclusiones</b> .....	127
<b>Referencias bibliográficas</b> .....	129