

ACADEMIA SIEMPRE FÚTBOL



PRETEMPORADA
ENERO 2026

TABLA DE CONTENIDO

- 1 Objetivos.
- 2 Desarrollo del aspecto técnico.
- 3 Desarrollo del aspecto físico.
- 4 Intervenciones área física.
- 5 Desarrollo del aspecto táctico.
- 6 Pretemporada de Arqueros.
- 7 Metodología.
- 8 Beneficios de la pretemporada.
- 9 Profesionales en cancha.
- 10 Información general.
- 11 Contacto.



OBJETIVOS

01

Entregar una metodología para mejorar el rendimiento deportivo, en todos los aspectos del futbol, dándole mayor importancia al aspecto de la preparación física.

02

Conocer que este deporte cada día y en todos sus niveles se practica de manera más intensa, siendo el aspecto físico muy importante, para su buen desarrollo y de manera primordial el evitar lesiones.

03

Vivenciar los nuevos sistemas de entrenamiento de los grandes equipos a nivel mundial.

04

Mejorar la calidad de vida de nuestros deportistas de manera integral, cambiando sus hábitos de vida, llevándolo del sedentarismo a la vida de una persona que realiza una práctica deportiva de manera sistemática con todos los beneficios que esto con lleva.



DESARROLLO DEL ASPECTO TÉCNICO

SIEMPRE ESTE SERÁ EL ASPECTO MAS IMPORTANTE, YA QUE DEBEMOS DESARROLLAR Y MEJORAR TODAS LAS HABILIDADES Y DESTREZAS QUE NOS PERMITAN UNA MEJOR UTILIZACIÓN Y CONTROL DEL BALÓN:

- ⚽ Dominio del balón
- ⚽ Controles del balón
- ⚽ Utilización del balón
- ⚽ La conducción y sus elementos
- ⚽ Los pases
- ⚽ Los remates



DESARROLLO DEL ASPECTO FÍSICO



Para nosotros será muy importante que mejores y desarrolles las cualidades físicas aplicadas al fútbol, que son: resistencia, velocidad, agilidad, fuerza, flexibilidad y coordinación.



Al desarrollar las cualidades y habilidades propias del fútbol podrás mejorar tu juego, evitarás lesiones, y disfrutarás más de este hermoso deporte.



INTERVENCIONES ÁREA FÍSICA

- Medición del peso corporal.
- Medición en cancha de frecuencia cardíaca.
- Programas adicionales de entrenamiento.
- Mediciones físicas:
 - Test de capacidad aeróbica.
 - Test de potencia.
 - Test de fuerza.
 - Test de velocidad.



DESARROLLO ASPECTO TÁCTICO

En este aspecto desarrollaremos el entendimiento y dominio de los sistemas, la organización y los principios de juego.

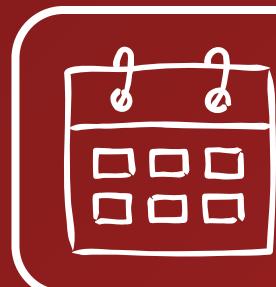
01 Generales: acciones de equipo con o sin balón.

02 Ofensivos: acciones para cuando mi equipo tiene el balón.

03 Defensivos: acciones para cuando mi equipo no tiene el balón.



PRETEMPORADA ARQUEROS



Martes y Jueves



21.00 Hrs.



Estadio Lo Hermida.
Avda. El Valle #6066, Peñalolén



METODOLOGÍA

Nuestra metodología será nuestra mejor estrategia, ya que realizaremos cada práctica con una metodología integral. Trabajaremos los aspectos del fútbol desarrollando de manera específica y global:

- ⚽ Fundamentos técnicos (controles y utilizaciones).
- ⚽ Aspecto físico específico (Fuerza, resistencia, velocidad y agilidad).
- ⚽ Aspecto táctico del juego (comprender el juego).



BENEFICIOS DE LA PRETEMPORADA

- ⚽ Mejorar la condición física general.
- ⚽ Mejorar las cualidades físicas propias del fútbol.
- ⚽ Mejorar la técnica, los controles y las utilizaciones del balón.
- ⚽ Mejorar tus conocimientos y aplicaciones tácticas.
- ⚽ Ser una pieza importante para tu equipo en tu liga.
- ⚽ Mejorar y mantener tu peso ideal.
- ⚽ Mejorar tu dormir.
- ⚽ Aumentar tus relaciones interpersonales.
- ⚽ Prevención de lesiones musculares y articulares.

EN RESUMEN, MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA



PROFESSIONALES EN CANCHA

- Instructor internacional de fútbol.
- Entrenador profesional de fútbol.
- Preparador físico en fútbol.
- Preparador de arqueros profesional.
- Kinesiólogo.
- Coordinador deportivo.



INFORMACIÓN GENERAL

- ⚽ Duración: martes 6 de enero hasta jueves 29 de enero.
- ⚽ Horarios: martes y jueves, 21.00 hrs.
- ⚽ Lugar: Estadio Lo Hermida, Avda El Valle 6066, Peñalolén.
- ⚽ Valor mensual: \$50.000
- ⚽ Valor menos de 25 años: \$40.000
- ⚽ Consulta descuento por anualidad y por familias.



CONTACTO

MILENKO VALENZUELA LAZO

- Instructor FIFA – CONMEBOL
- Licenciado de Educación Física.
- Entrenador de fútbol profesional.
- Entrenador profesional de fútbol.



+569 56896463



mvalenzuela@siemprefutbol.cl



www.siemprefutbol.cl



