



FEDERACIÓN MEXICANA DE FÚTBOL AMERICANO A.C



INDICE

I. Proceso de Selección y Criterios para Integrar la Selección Mexicana	3
II. ¿Cómo competir por un lugar en la Selección?.....	4
III. ¿Qué buscamos en los atletas?.....	5
IV. Estructura del equipo.....	6
V. Perfiles por posición (Femenil)	7
VI. Perfiles por posición (Varonil)	9
VII. Apendices.....	10





PROCESO DE SELECCIÓN Y CRITERIOS PARA INTEGRAR LA SELECCIÓN MEXICANA

La Selección Mexicana de Flag Football abre sus puertas a los atletas más comprometidos, disciplinados y con alto nivel competitivo. A continuación, se detalla el proceso y los criterios que se consideran para competir por un lugar dentro del representativo nacional.



¿CÓMO COMPETIR POR UN LUGAR EN LA SELECCIÓN?



Para ser considerado dentro del proceso de selección, los aspirantes deben cumplir con los siguientes requisitos:

- Jugar en ligas federadas.
- Participar en la Universiada FMFA, en el Campeonato Elite de Flag Football y/o en el Torneo Nacional FMFA.
 - Aparecer en la convocatoria de preseleccionados (Universiada y/o Nacional y Elite).
 - Mantener un buen comportamiento e imagen, tanto dentro como fuera del campo de juego.
- Asistir a todas las practicas Presenciales y virtuales donde sea convocado.



¿QUÉ BUSCAMOS EN LOS ATLETAS?



Nuestro enfoque está en formar un equipo sólido, competitivo y con valores. Por ello, se buscan jugadores que destaquen por:

Estar físicamente preparados.

Ser disciplinados, ya que la filosofía de la Selección prioriza la disciplina sobre el talento.

Poseer una mentalidad de competencia alta.





ESTRUCTURA DEL EQUIPO

Aunque el roster oficial para las competencias está conformado por **12 jugadores**, la **Selección Mexicana** mantiene todo el tiempo un grupo de 18 atletas **totalmente preparados**.

Esto permite responder de manera inmediata ante cualquier eventualidad, como lesiones, sanciones o situaciones imprevistas.



OFENSA

PERFILES POR POSICIÓN (FEMENIL)



QB

- Pases muy precisos
- Fuerza y distancia al lanzar el balón (mínimo 35yds)
- Técnica de lanzamiento solida y rápida (3 segundos la media)
- Dominio del quick pass, dropback y caída de 3 pasos
- Liderazgo dentro y fuera del campo
- Disciplina
- Trabajar bajo presión
- Actitud positiva 100%

C

- Fuerza en tren inferior, agilidad en pies y manos con gran movilidad
- Snap preciso y rápido (mínimo 10 yds)
- Buena lectura de la defensa y ajustar de forma inmediata las rutas
- Liderazgo
- Estar siempre alerta
- Mantener calma bajo presión
- Trabajar en equipo

H

- Velocidad para separarse de los defensores
- Coordinación mano-ojo
- Rutas precisas
- Atrapar pases en cualquier situación y distancia
- Técnica de lanzamiento sólida y rápida (min 35 yds)
- Reacción al recibir y lanzar
- Lectura de la defensa
- Mucha confianza y manejo de la responsabilidad
- Que pueda hacer la función de qb 1

WR

- Gran velocidad, agilidad y movilidad
- Coordinación mano-ojo, debe tener excelentes habilidades para atrapar pases de manera consistente
- Ser experta en correr rutas precisas y engañosas
- Ser confiable atrapando pases en variedad de situaciones
- Lectura de la defensa
- Pelear en todo momento la bola
- Autoconfianza sobre todo en situaciones de presión
- Físico atlético



DEFENSA

PERFILES POR POSICIÓN (FEMENIL)



R

- Sumamente veloz
- Control de pies
- De preferencia 1.65 o más de estatura
- Dominio de otra posición defensiva
- Fundamentos de tackleo
- Dominio de sistema
- Alta resistencia física
- Actitud fuerte

LB

- Fundamentos de tackleo
- Control de pies
- Saber rushear
- Físico atlético
- Velocidad
- Dominar cover 1
- Actitud de liderazgo

DB/C

- De preferencia 1.65 o más de estatura
- Velocidad
- Buenas manos
- Fundamentos de tackleo a campo abierto
- Dominar otra posición defensiva
- Físico atlético
- Dominar cover 1
- Actitud fuerte

FS

- De preferencia 1.70 o más de altura
- Fildeo
- Buenas manos
- Velocidad
- Dominar cover 1
- Tackleo campo abierto
- Físico atlético
- Olfato dentro del campo
- Actitud de liderazgo



OFENSA

PERFILES POR POSICIÓN (VARONIL)



QB

- Pases muy precisos
- Fuerza y distancia al lanzar el balón (min 50 yds)
- Técnica de lanzamiento solida y rápida
- Lectura inmediata de la defensa
- Liderazgo
- Disciplina táctica
- Dominio de alargue de jugadas
- Disciplina con su coach
- Movilidad de cadera para evitar tackleo
- Dominar el juego bajo presión
- Toma de decisiones bajo presión

C

- Agilidad en pies y manos con gran movilidad
- Snap preciso y rápido (mínimo 15 yds)
- Buena lectura de la defensa y ajustar de forma inmediata las rutas
- Liderazgo
- Dominar otra posición ofensiva
- Mantener calma bajo presión
- Rutas precisas
- Manos seguras sobre todo en situaciones de presión

H

- Alta movilidad y agilidad
- Coordinación mano-ojo
- Rutas precisas
- Atrapar pases en cualquier situación y distancia
- Técnica de lanzamiento solida y rápida
- Reacción al recibir y lanzar
- Que pueda jugar de qb1
- Lectura de la defensa
- Mucha confianza y manejo de la responsabilidad

WR

- Gran velocidad, agilidad y movilidad de preferencia 1.80 o mas de estatura
- Coordinación mano-ojo, debe tener excelentes habilidades para atrapar pases de manera consistente
- Ser experto en correr rutas precisas y engañosas
- Ser confiable atrapando pases en variedad de situaciones
- Lectura de la defensa
- Pelear en todo momento la bola
- Autoconfianza sobre todo en situaciones de presión
- Físico atlético



DEFENSA

PERFILES POR POSICIÓN (VARONIL)



R

- Muy veloz en distancias cortas
- Que ejerza presión sobre el qb
- Control de pies
- Experto en tackleo
- Dominio de otra posición defensiva
- Domine cover 1
- Alta resistencia física
- Actitud fuerte

LB

- Fundamentos de tackleo
- Control de pies
- Saber rushear
- Saber jugar situaciones de zona corta a media
- Físico atlético (de preferencia 1.80 o mas de estatura)
- Velocidad vertical
- Dominar cover 1
- Actitud de liderazgo

FS

- De preferencia 1.80 o más de Altura
- Fildeo
- Buenas manos
- Velocidad y verticalidad
- Dominante en situaciones de Zona media a profunda
- Dominar cover 1
- Tackleo campo abierto
- Físico atlético
- Dominio total en la pelea por la bola en 1vs1
- Actitud de liderazgo





Metodología del Proceso de Selección

Objetivo: Garantizar transparencia y alto rendimiento competitivo

Fases del proceso:

- Detección de talento en ligas y torneos oficiales FMFA.
- Preselección mediante convocatoria y evaluaciones técnicas.
- Concentraciones con evaluaciones físicas y scrimmages.
- Selección final por comité técnico multidisciplinario.

Criterios de Evaluación Técnica

- **Indicadores físicos:** velocidad, cambio de dirección, resistencia y potencia.
- **Indicadores técnicos:** fundamentos por posición y ejecución en juego.
- **Indicadores tácticos:** lectura de juego y ajustes estratégicos.
- **Indicadores conductuales:** disciplina, trabajo en equipo, liderazgo e imagen.





Estructura Operativa de Selección

- **Responsables:** Head Coach, Coordinadores, Coaches por posición.
- Preparador físico y área médica.
- Dirección técnica FMFA.
- Funciones: evaluación especializada, seguimiento individual y reportes técnicos.

Sistema de Concentraciones

- **Objetivo:** Preparación de alto rendimiento.
- Microciclos de entrenamiento.
- Sesiones técnico-tácticas.
- Evaluaciones físicas periódicas y análisis de video.
- Scrimmages internos y simulación internacional.





Normativa y Reglamentación

- Reglamentos oficiales FMFA
- Reglamentación internacional vigente
- Código de conducta del atleta
- Lineamientos de elegibilidad
- Protocolos disciplinarios





APENDICES

Glosario Técnico

- **Cover 1:** Cobertura personal con profundo libre
- **Quick Pass:** Pase de liberación rápida
- **Dropback:** Retroceso del QB para pase
- **Scrimmage:** Juego de práctica controlado
- **Roster:** Lista oficial de jugadores elegibles

