



<http://escueladefutbolcoloradovasquez.blogspot.com/>



6-7
AÑOS

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FÚTBOL

FÚTBOL

A LA MEDIDA DEL NIÑO

VOL. I



Horst Wein

**DESARROLLAR LA INTELIGENCIA DEL JUEGO
PARA JUGADORES HASTA DIEZ AÑOS**



**CENTRO DE ESTUDIOS, DESARROLLO
E INVESTIGACIÓN DEL FÚTBOL**

<http://escueladefutbolcoloradovasquez.blogspot.com/>



HORST WEIN

FÚTBOL

A LA MEDIDA DEL NIÑO

VOLUMEN 1

DESARROLLAR LA INTELIGENCIA DE JUEGO
PARA JUGADORES HASTA DIEZ AÑOS

EDITORIAL
GYMNOs

© Edita y Distribuye

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FÚTBOL
CENTRO DE ESTUDIOS, DESARROLLO E INVESTIGACIÓN DEL FÚTBOL (CEDIF)
Ramón y Cajal s/n. Apto de Correos 385 – 28230 Las Rozas

Autor

Horst Wein
<mail to: horstwein@eresmas.net>

Maquetación y Diseño

Editorial Gymnos

Dibujos

Benjamin Echavarran - Horst Wein
Copyrights: Horst Wein

Colaboración lingüística y técnica:

Anselmo Ruiz de Alarcón Quintero - Álvaro Reina Gómez

I.S.B.N.: 84-8013-393-7

Depósito Legal: Z-2268-2004

Impresión

INO Reproducciones, S.A.

Prohibida su reproducción total o parcial, por cualquier medio o técnica, sin la expresa autorización escrita del Autor

Índice

Presentación	13
Prólogo	15
Introducción	17
Modelo para la formación del jugador de fútbol	22
Las razones del modelo	25
Competiciones a la medida del niño como pilares de un nuevo modelo de enseñanza-aprendizaje	26

PARTE I

JUEGOS DE HABILIDADES Y CAPACIDADES BÁSICAS (1^{er} NIVEL DE FORMACIÓN)

ASPECTOS ORGANIZATIVOS Y PSICOPEDAGÓGICOS A CONSIDERAR ANTES DE APLICAR LOS “JUEGOS DE HABILIDADES Y CAPACIDADES BÁSICAS”	36
– La Escuela de Iniciación Deportiva. Objetivos a lograr con niños de 5, 6 y 7 años en las “Escuelas de Iniciación Deportiva”	36
– La Escuela de Iniciación al Fútbol	39
– Las necesidades más vitales del niño en la escuela de iniciación	41
– Los jugadores de fútbol hasta 10 años. Características de los niños ¿Qué debe hacer el formador?	44
– 20 factores relacionados con la capacidad del formador de ser respetado por sus jugadores	45
– La filosofía de la competición en etapas formativas	47
– ¿Qué es más importante en el fútbol de los niños y jóvenes, buscar la victoria o una óptima formación de los jóvenes talentos?	48
– El peso y la circunferencia del balón	53
– 25 razones para la utilización del balón nº 4 en detrimento del balón reglamentario para los niños entre 8 y 13 años	53
– La elección del campo de juego	55
– La utilización de las porterías	56
– La estimulación del juego con el pie menos hábil	56
– Las competiciones para los niños	57

– Recomendaciones sobre la edad ideal para disputar competiciones organizadas en forma de ligas	59
– La importancia de los Juegos Polivalentes	60
– La preparación de una sesión de entrenamiento con principiantes	62
A: JUEGOS DE HABILIDADES Y CAPACIDADES BÁSICAS	64
– Juegos de Malabarismo	65
– Juegos de conducción y persecución	69
B: JUEGOS DE PASE, DE CONTROL Y DE TIRO A PORTERÍA	98
– Ejemplos de juegos de pase, de control y de tiro a portería con el balón parado	98
– Ejemplos de juegos de pase, de control y de tiro a portería con el balón en movimiento	106
C: JUEGOS DE ENTRADA	119
– Ejercicios preparatorios	120
– Ejercicios de entrada con el balón parado	120
– Ejercicios y juegos de entrada con el balón en movimiento	121
– Factores a considerar antes de efectuar una entrada	129
– Reglas generales que ayudan a realizar una entrada con más éxito	129
D: JUEGOS EN EL LABERINTO	130
– Juegos individuales o juegos de conducción en el laberinto	130
– Juegos de equipo o juegos de pase en el laberinto entre dos jugadores ...	132
E: DECATLÓN	134
– Ejercicios/juegos del decatlón	134
– Distintas posibilidades para organizar una competición en el Decatlón	142
– Organización de la competición del decatlón entre equipos de 12 jugadores	143
– Consejos para la introducción de una prueba del Decatlón en una sesión de entrenamiento	144
F: JUEGOS POLIVALENTES	145
– Juegos motrices para la formación polivalente de niños /niñas a partir de 6 años	147
– Juegos de carrera	147
– Juegos de balón	150

Juegos de fuerza y de destreza	151
Juegos para ejercitar los sentidos	151
Juegos de discriminación táctil.....	152
Juegos de ajuste corporal.....	152
Juegos de equilibrio	154
Juegos de organización espacial	154
G: TRIATLÓN 2:2	154
– Competición formativa para equipos formados por dos jugadores	154



PARTE II

JUEGOS PARA MINI FÚTBOL (2º NIVEL DE FORMACIÓN)

H: LOS JUEGOS SIMPLIFICADOS COMO EJE DE LA ENSEÑANZA DEL FÚTBOL BASE	158
– ¿Qué son los juegos simplificados?	158
– Practicar en función del juego	160
– Diez razones por las que los juegos simplificados deben ser la base del entrenamiento del fútbol base	160
– Conclusión	162

PROGRAMA DE LOS JUEGOS SIMPLIFICADOS PARA EQUIPOS FORMADOS POR 2 JUGADORES	163
– 1 ^{er} juego: 2:1 con 2 porterías anchas	166
– 2 ^o juego: 2:1 con 2 porterías anchas y contraataque	176
– 3 ^{er} juego: 2:2 con 4 porterías cruzadas	182
– 4 ^o juego: Dos o tres veces 2:1 con tiro a portería	188
– 5 ^o juego: 2:2 con pase en profundidad a uno de los compañeros	192
– 6 ^o juego: 1: 1 con sustituciones	194
– 7 ^o juego: Control del balón con posterior regate al contrario	195
– 8 ^o juego: Pase al compañero que se desmarca	197
– 9 ^o juego: Mantener la posesión del balón en la situación 2:1	199
– 10 ^o juego: 2:2 con 2 (cuatro) porterías anchas	202
Requisitos para enseñar y aprender mediante juegos simplificados	205
Modelo de una sesión de entrenamiento con una competición de un juego simplificado	206
¿Método analítico o global?	207
I: REGLAMENTO DEL MINI FÚTBOL 3: 3 (SIN PORTERO)	208
Un estudio comparativo sobre los valores formativos de dos competiciones para Benjamines: Mini Fútbol a 4 porterías y Fútbol 7	212
J.: JUEGOS PREPARATORIOS O CORRECTIVOS PARA MINI FÚTBOL PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA DE JUEGO	214
– Juegos 3:0	214
– Juegos 3:1	217
– Juegos 3:2	224
Enseñar a entender el juego	228
El desarrollo de la inteligencia de juego en el fútbol de los niños y adolescentes	231
¿Qué se entiende por inteligencia del juego en el fútbol?	234
Cómo se manifiesta la inteligencia del futbolista en la práctica del juego	237
Lo que debería saber el formador antes de estimular la inteligencia de juego del jugador	239
K.: PENTATLÓN DE MINI FÚTBOL	242
Introducción	242
Los 5 juegos del Pentatlón	243
L.: TEST DE LA CAPACIDAD DE JUEGO EN EL MINI FÚTBOL ENTRE 6 JUGADORES	247

M.: ESTIMULAR LA INTELIGENCIA DE JUEGO DE FÚTBOL CON 17 VARIANTES DEL MINI FÚTBOL	250
Propuesta de estructuración de una temporada de Mini Fútbol con una progresión de distintos mini juegos	266
N.: TRIATLÓN 3:3. COMPETICIÓN FORMATIVA PARA EQUIPOS FORMADOS POR 3 JUGADORES	270
PENTATLÓN 3:3	272
Juegos Polivalentes para insertarlos en un Fútbol Pentatlón	272
O.: REGLAMENTO DEL MINI FÚTBOL (CON PORTERO)	278
P: DEL MINI FÚTBOL AL FÚTBOL 7. PROGRESIÓN DE JUEGOS SIMPLIFICADOS PARA APRENDER A ENTENDER LAS TAREAS EN LAS DISTINTAS DEMARCACIONES DEL EQUIPO DE FÚTBOL 7	280
LOS DIEZ MANDAMIENTOS DEL ENTRENAMIENTO CON NIÑOS	282
FÚTBOL A LA MEDIDA DEL NIÑO. CARACTERÍSTICAS DE UN MODELO PARA DESPERTAR Y DESARROLLAR EL POTENCIAL INNATO DE JÓVENES FUTBOLISTAS	283
EL LARGO CAMINO AL PODIUM	284
BIBLIOGRAFÍA	285





P Presentación

En un fútbol actual altamente competitivo y profesionalizado, interesarse por el juego de los niños, o ver sus evoluciones sobre un terreno de juego, resulta hartamente gratificante, esperanzador e ilusionante.

Ángel M^a Villar Llona
Presidente RFEF



La sensación que he tenido leyendo este libro, no ha podido ser mas positiva. Además me ha resultado muy enriquecedor comprobar como, con el apoyo de excelentes dibujos e ilustraciones, se consigue adaptar el juego y el entrenamiento del fútbol a la capacidad física e intelectual del niño, cuidando siempre su estado en cuanto a sus etapas de crecimiento y su evolución.

Los educadores, monitores y profesores pueden estar de enhorabuena con este libro, que patrocinado por la Real Federación Española de Fútbol, les facilitará una enseñanza programada y racional a la edad, cuyo contenido y metodología, permitirá que los niños hasta 10 años, se acerquen correctamente a la complejidad de un juego que no es nada fácil.

Este Libro no trata solo que el niño se acerque al juego del fútbol, sino que disfrute con su práctica al sensibilizar desde el inicio su capacidad creativa e intelectual. Para ello su autor, Horst Wein, ha conseguido adaptarlo tanto a la medida del niño, como también a la del educador técnico que se adentra en la enseñanza del fútbol.

Esta obra trata de conseguir el permanente protagonismo del niño. La manera de controlar, tocar y conducir el balón se va completando con el planteamiento de pequeños problemas que ha de resolver sobre la marcha. Todo ello con ejercicios y juegos polivalentes, con y sin balón, armoniosamente mezclados, que pretenden eludir los malos hábitos que provocan las competiciones tradicionales, demasiado difíciles para los niños de esta edad. Podemos decir que la publicación es una maravilla pedagógica y didáctica, que curiosamente está escrita por un profesor que procede del hockey hierba. Horst Wein fue jugador internacional y seleccionador alemán de ese deporte.

También fue seleccionador español, consiguiendo el Campeonato de Europa y la medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Moscú, en 1980. Se interesó por el fútbol base durante sus estudios de educación física, merced a las enseñanzas y consejos de su profesor y amigo Hennes Weisweiler, el prestigioso entrenador alemán, ya fallecido.

Este profesor del fútbol menor, nacido en Hannover (Alemania) y afincado en Barcelona (España), vive entregado a la investigación del deporte base, desde benjamines a juveniles. Ha escrito varias publicaciones, alguna de ellas traducidas a varios idiomas y participa frecuentemente en conferencias y seminarios sobre la materia que tanto le apasiona. Sin duda se trata de un hombre y una trayectoria ejemplares.

Angel M^o. Villar Llona

Presidente RFEF



Prólogo

¿Conoces la historia del pastelero? Te la cuento, porque creo que puede ayudarte en tu deseo de mejorar los resultados de tus jugadores de fútbol.

Era una vez un pastelero que hacía la mejor tarta de almendras del país. Con los años se convirtió en un hombre admirado por todos y, además, rico.

¿Serías capaz de conseguir resultados de la misma calidad como este pastelero? Desde luego que ... sí, siempre que dispusieras de la receta que al pastelero le costó años de pruebas y fracasos hasta conseguirla.

Así pues, lo mismo ocurre en la enseñanza del fútbol con los niños. Antes de emprender esta importante función, hace falta disponer de un plan específico que explique qué recursos deben ser disponibles y cómo emplearlos para obtener los mejores resultados posibles.

¿Por qué un plan o un modelo sirve para hacerte capaz de realizar, como pastelero o formador/ profesor, un óptimo trabajo? Una receta te dice qué ingredientes se necesitan para lograr el resultado deseado. ¿Pero basta con conocer sólo los ingredientes? Claro que no. Falta saber además, las cantidades exactas y las proporciones de los distintos ingredientes y finalmente el orden de las acciones a realizar.

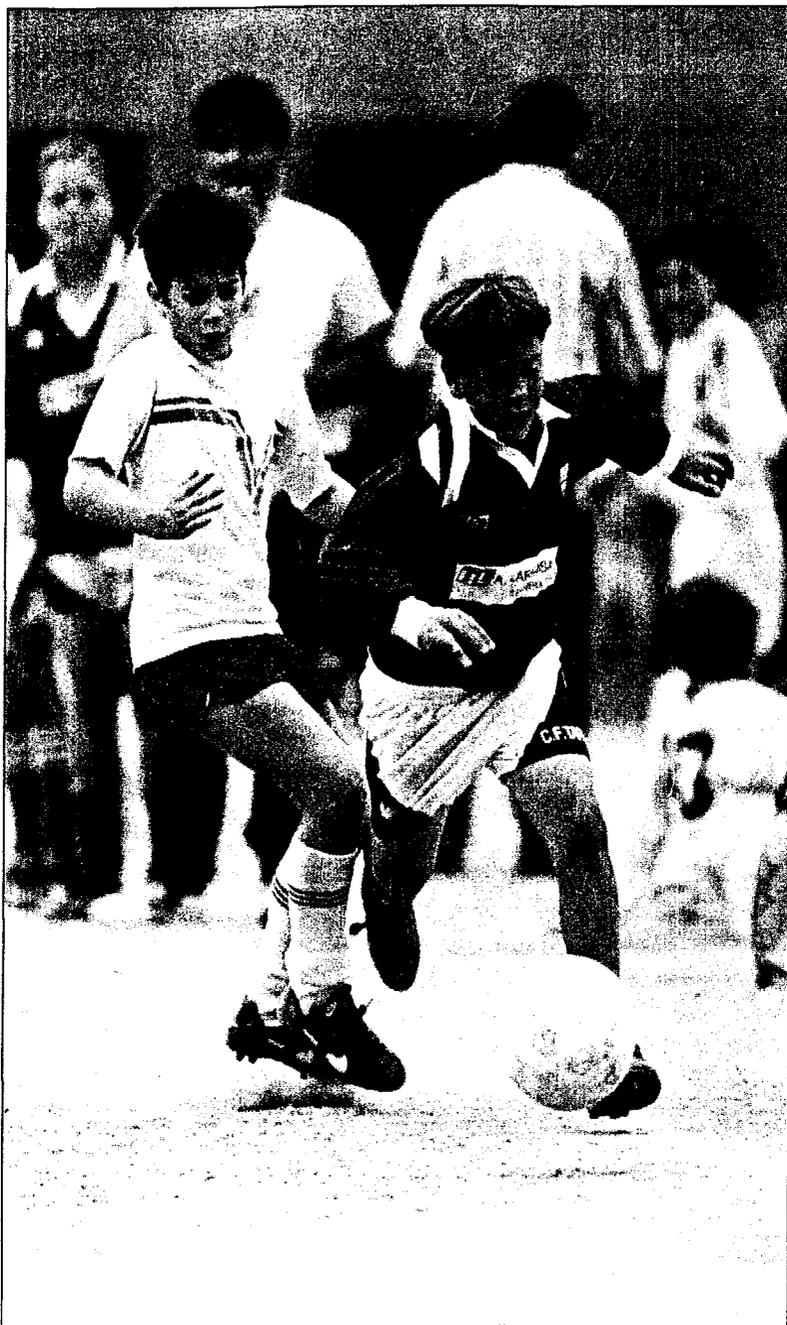
¿Qué ocurriría si para empezar el pastel o el entrenamiento con los niños, efectuaras acciones que el pastelero o el experto entrenador dejara para el final? ¿Te saldría un pastel apetecible o un entrenamiento divertido y eficaz? Lo dudo.

Ahora bien, si siguieras la buena receta al pie de la letra, es decir con exactitud, utilizando las mismas proporciones de los distintos ingredientes en el orden indicado, indudablemente los resultados serían similares.

¿Qué piensas ahora? Disponiendo de suficiente interés y entusiasmo, ¿Serías capaz de producir una tarta de una calidad parecida a la del famoso pastelero o de obtener en tu escuela de fútbol base con mucha rapidez y facilidad resultados, hasta ahora jamás alcanzados en tu institución deportiva, mientras los niños se divierten jugando, aprendiendo y ganando valiosas experiencias?

En caso afirmativo, te invito a leer las siguientes páginas y estudiar los menús de

FÚTBOL A LA MEDIDA DEL NIÑO



Introducción

En la naturaleza cada cosa tiene un periodo de gestación. Lentamente la noche se transforma en un nuevo día, o una estación sigue a la otra, sin cambios bruscos, o con una programación imparables. Las plantas crecen de la semilla y cada ser humano - y así también el jugador de fútbol- debe pasar obligatoriamente a través de unas fases de formación hasta alcanzar, con el tiempo, la madurez. Todo está programado en un orden natural y sin prisas, pues la naturaleza no da saltos.

Sólo nosotros, entrenadores, jugadores, padres o dirigentes deportivos, somos impacientes y presurosos, porque a menudo nuestra mente corre más velozmente que nuestra vida. Muchas veces, nuestra forma de enseñar fútbol es la verdadera causa de las pobres actuaciones de nuestros jugadores adultos que parecían promesas de jóvenes.

El entrenamiento de un joven jugador de fútbol o la programación de su formación que no respete el orden natural o la evolución psico-física del mismo, es, por desgracia un hecho común en nuestro deporte, donde, en general, hay tendencia a resistirse a los cambios.

Se sabe que cada cambio requiere un periodo inicial de fatiga e incomodidad, hasta que nos adaptamos a las nuevas exigencias para después, con el tiempo, recoger aquello que se ha sembrado.



“Se dice iniciando bien el resto viene consecuentemente”

(D. Millmann)



La enseñanza en el fútbol base deberá ser, debido a su incuestionable importancia, un argumento mejor estudiado y coordinado y en gran medida independiente de la forma con la que cada técnico o responsable de la escuela de iniciación conciba su importante y difícil deber de enseñar de forma eficaz.

Los modelos improvisados para el desarrollo de la capacidad de juego en el fútbol adaptado por la mayoría de nuestros clubes, según los criterios personales, a mi parecer, deberían ser abandonados dada su probada ineficacia, y sustituidos por una enseñanza programada con la cual el autor piensa obtener resultados más eficaces, con mayor rapidez y facilidad.

A fin de que los resultados obtenidos en las "Escuelas de Iniciación" sean cada vez mejores, y en gran parte autónomos de la programación personal del entrenador, sería oportuno implantar a nivel nacional una metodología y una didáctica hacia la cual todos los monitores, formadores y entrenadores puedan orientarse.

Solamente así será posible asegurar, en cualquier parte del país, las mismas posibilidades para todos los jóvenes y mejorar resultados respecto al pasado.

Se exige que los mejores entrenadores estén en la base pero eso no ha sido factible en el pasado y no será posible en el futuro porque los técnicos del fútbol base cobran en todas las partes muy poco. Los mejores en experiencia y conocimiento siempre se interesan por los primeros equipos, al ser las remuneraciones más altas.

Para solucionar este delicado problema y evitar irreparables daños tanto a los jóvenes jugadores como al propio club debe elaborarse un detallado programa de todas las actividades preparatorias y competitivas que los formadores y técnicos, conocedores de éste modelo ,pueden llevar a cabo sin cometer graves equivocaciones, al igual que se hace con la enseñanza de las matemáticas u otras asignaturas en las escuelas y universidades.

Necesitamos un “Modelo para desarrollar la capacidad de juego en el fútbol” que sea capaz de guiar y aconsejar a los técnicos, que siga el orden de la naturaleza y con su método global, sea capaz de mejorar, con su aplicación paso a paso, los resultados en la formación de los niños y adolescentes.

El modelo aquí propuesto, ha sido proyectado, realizado, evaluado y nuevamente diseñado después de un profundo análisis del actual proceso de enseñanza - aprendizaje en el fútbol base. **Puede ser considerado como un plan específico de formación para jugadores a partir de siete años, que está subdividido en cinco distintos niveles de formación:**

1. Juegos de Habilidades y Capacidades Básicas
2. Juegos para Mini Fútbol
3. Juegos para Fútbol 7
4. Juegos para Fútbol 8
5. Juegos para Fútbol reglamentario



Cada uno de los 5 niveles engloba una serie de unidades didácticas con diversas progresiones preparatorias y competitivas, fácilmente controlables y conectadas a las cosas ya conocidas. Especialmente a partir del 2º nivel de formación se confirma la validez del aprendizaje por aciertos y errores sosteniendo que la inteligencia del joven consiste en la capacidad de adaptarse al ambiente. **De aquí la necesidad de no dar demasiadas informaciones o explicaciones sobre un gesto técnico o una jugada táctica a emplear, y así permitir a cada uno resolver por sí solo el problema.**

Después de haber aplicado durante algunos años "al pie de la letra" el detallado programa del modelo, casi sin darse cuenta el técnico y sus alumnos se encontrarán cerca del objetivo final: saber jugar con mejores resultados el juego reglamentario de los adultos.

Formadores y jugadores, con la ayuda de esta receta o modelo, saben subdividir en sus componentes las distintas unidades didácticas, con los objetivos y contenidos establecidos basados en las características psico-físicas propias de la edad de los alumnos.

Nada parece difícil, ni para el jugador ni para el formador, y encontrarse improvisadamente frente a dificultades es sólo la consecuencia de una aplicación inadecuada del programa propuesto.

Antes de aplicar las recetas que propone el modelo es conveniente saber que Gallahue (1982), distingue cuatro grandes fases en el desarrollo motor del niño:

1. FASE DE LOS MOVIMIENTOS REFLEJOS

Desde antes del nacimiento hasta el octavo mes, aproximadamente.

2. FASE DE LOS MOVIMIENTOS RUDIMENTARIOS

Desde finales del primer año de vida hasta el fin del segundo año

3. FASE DE LOS MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES

Desde el segundo año hasta el sexto, aproximadamente:

- a) Etapa inicial entre 2º y 3er. año
- b) Etapa elemental hasta el 5º año
- c) Etapa de madurez hasta el 6º año, aproximadamente

4. FASE DE LOS MOVIMIENTOS DEPORTIVOS (ESPECÍFICOS)

Desde el 6º-7º año, cuando el niño combina y coordina los patrones fundamentales, por ejemplo, correr y tirar una pelota o simplemente golpear el balón de distintas formas, correr como un delantero en el fútbol o un velocista o correr, saltar y golpear el balón en el aire con la cabeza.

Se recomienda a los niños iniciarse en el deporte en general (y no sólo en el fútbol como único deporte) al inicio de esta cuarta fase del desarrollo motor.

En una "Escuela de Iniciación al Fútbol" deberían ingresar sólo después de haber cumplido 7 años para ser posteriormente expuestos a los "Juegos de habilidades y capacidades básicas", siguiendo después con el tiempo paso a paso el modelo propuesto.



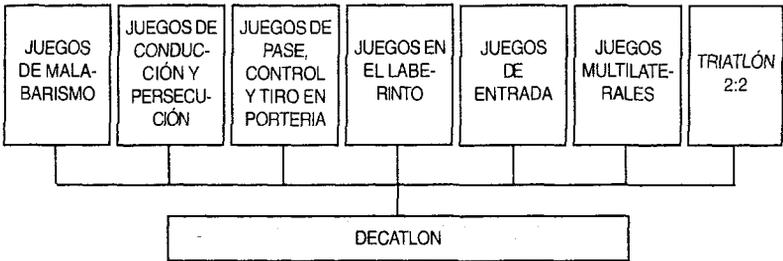
"Todos los técnicos tienen la misma meta, pero eligen rutas distintas"

MODELO PARA LA FORMACIÓN DEL JUGADOR DE FÚTBOL

1^{er} NIVEL DE FORMACIÓN

(generalmente para chicas y chicos a partir de 7 años)

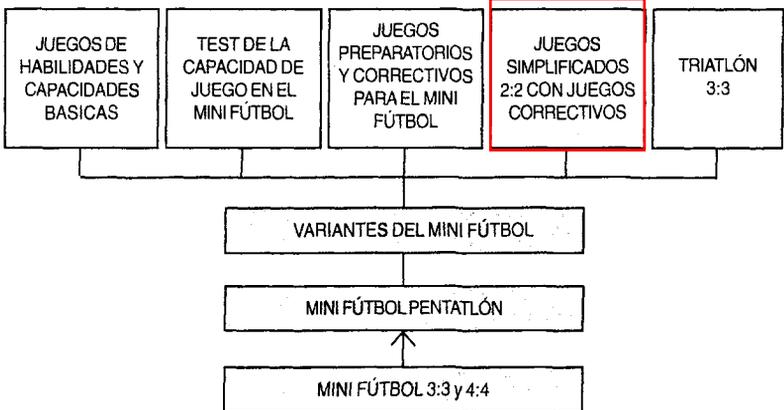
JUEGOS DE HABILIDADES Y CAPACIDADES BASICAS



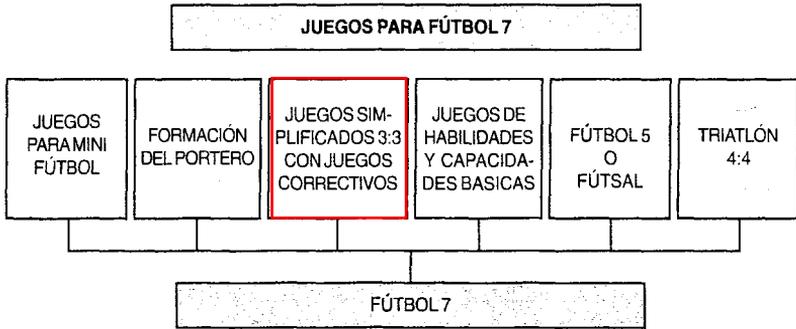
2^o NIVEL DE FORMACIÓN

(generalmente para chicas y chicos a partir de 8 años)

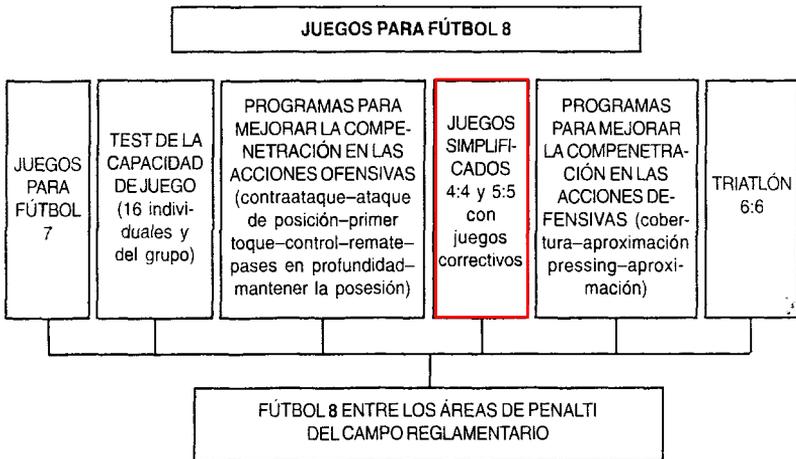
JUEGOS PARA EL MINI FÚTBOL



3^{ER} NIVEL DE FORMACIÓN
(generalmente para chicos y chicas a partir de 10 años)

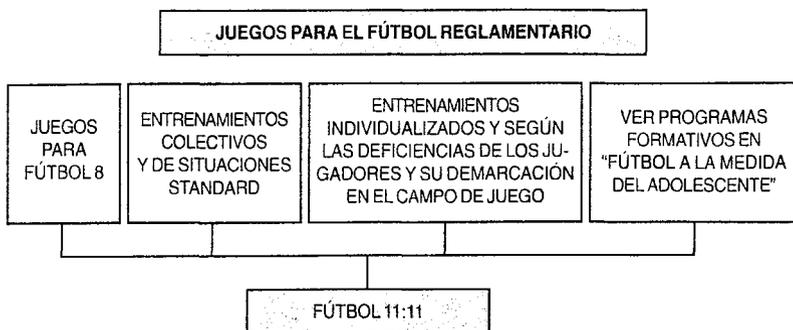


4^O NIVEL DE FORMACIÓN
(generalmente para chicos y chicas a partir de 12 años)



"Antes de ponerse en ruta, debes conocer el camino"

5º NIVEL DE FORMACIÓN
(generalmente para chicos y chicas a partir de 14 años)



"Planificar la formación de jóvenes futbolistas es como preparar un viaje. Es aconsejable tener un mapa (programa) a disposición para así evitar perderse y derrochar innecesariamente tiempo y energía".



Las razones del modelo

Para trabajar con este modelo el formador no debe tener muchos conocimientos y gran experiencia en la enseñanza del fútbol, sólo entusiasmo y voluntad de hacer las cosas lo mejor posible.

Una vez estudiada y comprendida "la receta", el formador no sólo conocerá con todo detalle los contenidos y los métodos sino también los objetivos a conseguir en cada una de las etapas del desarrollo psicomotor del jugador.

La determinación de los objetivos fijados para cada categoría (Pre-Benjamín sub 8 años, Benjamín sub 10 años, Alevín sub 12 años, Infantil sub 14 años y Cadete sub 16 años):

- Proporcionan al formador no sólo una directriz para estructurar y desarrollar su proceso de enseñanza-aprendizaje, sino que también le facilita después en una valoración del contenido del modelo la elaboración de sus propios programas formativos al lado de los propuestos en el modelo.
- Ayuda a conectar los programas formativos propuestos con los fines establecidos.
- Es un incentivo para los alumnos, si los objetivos son conocidos por ellos, lo que les permiten centrar sus esfuerzos en algo definido sin que tengan que intuir hacia donde se dirigen.
- Sirven al entrenador para poder valorar si los consigue o no, y con ello establecer las correcciones precisas.

Para que el modelo sea lo más útil posible al formador, se ha estructurado el mismo de manera jerárquica con objetivos globales de consecución (por ejemplo "Juegos para Mini Fútbol") y metas parciales y específicas, como por ejemplo "2:1 a 4 porterías cruzadas", "Triatlón 3:3" o cualquier prueba del Decatlón, para cada uno de los 5 niveles de formación.

En la determinación de los objetivos globales y parciales de cada uno de los 5 niveles se han tenido en cuenta la evolución psico-motriz del niño y que las metas fijadas sólo pueden ser alcanzadas en un momento determinado de su evolución y no antes.

En vez de proponer y realizar actividades inaccesibles para niños de una cierta edad -como ocurre todavía frecuentemente en los entrenamientos también en la equivocada estructura de las competiciones del fútbol base- se han programado ejercicios, juegos y problemas adaptados a sus posibilidades, intereses, inquietudes y expectativas actuales. Su similitud con las situaciones y problemas que encuentra el joven en su competición a su medida, facilitará su transferencia.

Pasar de un nivel de formación o de un objetivo a otro se caracteriza por un aumento gradual de dificultad y complejidad de situaciones cada vez más reducidas en el plano técnico-táctico y por unas velocidades de ejecución cada vez más rápidas.

Con los objetivos claramente definidos y determinados en cada categoría del fútbol base (una de las piezas claves para organizar sistemáticamente y correctamente, desde el punto de vista didáctico-metodológico, el proceso de enseñanza-aprendizaje, se evita que los niños sigan estando expuestos a un proceso de formación, en el cual, la improvisación y la intuición son las protagonistas.

Hábitos incorrectos asumidos en los primeros años de aprendizaje del fútbol son una herencia que condiciona negativamente el deseado progreso del rendimiento a niveles superiores.

La finalidad del “Modelo para la formación del jugador de fútbol” es obtener, después de haber pasado por los 5 niveles de formación, jugadores inteligentes y completos.

Competiciones a la medida del niño como pilares del nuevo modelo de enseñanza-aprendizaje

Cuando incluso los mejores jugadores fallan, generalmente más de un tercio de sus acciones en los partidos importantes, nos tenemos que dar cuenta de que el juego del fútbol es un deporte complicado.

Sabiendo que los jóvenes jugadores de los equipos del fútbol base suelen perder durante un solo minuto de juego (son unos 40 segundos de juego efectivo) hasta 6 veces la posesión del balón debemos preguntarnos: ¿Son los métodos de enseñanza incorrectos?, ¿son los técnicos poco capaces?, o ¿debemos culpar a los jóvenes jugadores por el alto porcentaje de fallos en el juego? Sin lugar a dudas, los responsables de su pobre nivel de juego son los que sobrecargan a los niños y les dificultan la solución de los múltiples y complejos problemas que se presentan en sus competiciones, originalmente pensadas sólo para los adultos.

Cada niño está fracasando con cierta frecuencia, no sólo en el fútbol, sino también en otras actividades físicas o mentales, cuando no ha sido acercado progresiva y paulatinamente a la tarea.

“Nos hemos acostumbrado a lo instantáneo. Tenemos comida instantánea, fotos instantáneas y café instantáneo y ahora empezamos a esperar también el éxito instantáneo”



“El caos al no adaptar el juego a la medida del niño”

Sabemos que cuando un individuo es consciente de fallar con frecuencia, aparte de poder perder interés y motivación por esta actividad, puede aparecer con el tiempo el sentimiento de la propia incapacidad para hacer frente a las situaciones demasiadas difíciles. La incapacidad del niño de jugar bien al balón con tantos jugadores en el campo, poco espacio y tiempo a su disposición se refleja, a menudo en la frecuente aplicación del “omnipotente” despeje como técnica o arma principal para resolver los problemas a su manera.

El sentimiento de incapacidad de manejar los problemas que los adultos les han proporcionado con una competición que no respeta su evolución mental y física tiene otras manifestaciones en el niño que va desde el abandono de la práctica del fútbol hasta la elección de otro deporte en el cual puede triunfar porque cree en sí mismo.

“El sentimiento de competencia”, o seguridad de hallarse capacitado para realizar una tarea, forma parte importante de la motivación humana. Según H.White, “la conducta humana es impulsada, en gran parte, por la necesidad de manifestar la propia habilidad (capacidad) para manejar el entorno”.

El arte de programar las competiciones para los niños es saber para qué competición está listo el jugador, en una determinada etapa de su desarrollo físico y mental. Sólo cuando las exigencias de la competición coinciden con las capacidades intelectuales, psíquicas, psicológicas y motrices del niño, éste mismo aprende de forma rápida, eficaz y duradera.

“Si deseamos triunfar en el fútbol, debemos abrirnos nuevos caminos, en vez de recorrer siempre las mismas rutas de los éxitos ajenos”



El juego de Mini Fútbol con 4 porterías, inicialmente con sólo tres jugadores / equipo y posteriormente también con un portero en cada equipo, es perfectamente manejable para los de 8 y 9 años de edad; como el de 10 y 11 años encuentra en el Fútbol 7, en la mitad o una tercera parte del campo reglamentario, su entorno adecuado que le estimula a esforzarse cada vez más gracias al más alto porcentaje de aciertos y a la sensación de ser capaz de dominar, con el tiempo, las situaciones básicas del juego.

En la medida que el niño va madurando, el fútbol que él o ella practica va aumentando en dificultad y en complejidad. En un fútbol bien planificado el niño crece conjuntamente con su juego competitivo. Su competición debe ser como sus zapatos: a su perfecta medida.

Pero el mayor obstáculo para el progreso del fútbol es la fuerza de la costumbre. Por inercia se continúa con los viejos hábitos sin reflexionar suficientemente sobre lo que se está haciendo, tanto en los entrenamientos como en la estructuración de las competiciones formativas para los niños.

La conciencia de nuestros errores, cometidos frecuentemente en la formación de los jóvenes es crucial para su mejora. Pero mucha gente no ve o no quiere ver estos fallos, cualesquiera que sean las causas. Entonces no se lleva a cabo un mejor aprendizaje ni se logra el progreso deseado.

PROGRESIÓN LÓGICA DE LAS COMPETICIONES FORMATIVAS EN EL FÚTBOL BASE

CATEGORÍA	MODALIDAD	SUBTUTOS	BALÓN	CAMPO	DURACIÓN	ÁRBITRO
Benjamín 8 años	Mini 3:3	1	nº 3 (4)	25x35 m	3x10 min.	Más de 14 años
Benjamín 9 años	Mini 4:4	1	nº 4	25x35 m	3x10 min.	Más de 15 años
Alevín	Fútbol 7	3	nº 4	40x55 m	3x20 min.	Más de 18 años
Infantil	Fútbol 8	4	nº 4	entre las áreas	3x25 min	Más de 20 años
Cadete	Fútbol 11	5	nº 5	reglamentario	2x45 min.	-----
Juvenil	Fútbol 11	6	nº 5	reglamentario	2x45 min.	-----



El caos en el juego 11:11 de los Alevines

“Crear un equilibrio entre las exigencias que pide la competición y las capacidades que tiene el niño en una determinada etapa de su evolución, es la primera clave para alcanzar el éxito a largo plazo. Hace falta adaptar el juego al niño y no obligar al joven futbolista a adaptarse al juego de los adultos”

La necesidad de crear para el fútbol base competiciones a la medida del niño

Competir es para cada uno de nosotros una necesidad tan natural y vital como la de comer, dormir, jugar o sentirse querido. En las situaciones competitivas, el niño se afirma a sí mismo, se afianza su carácter y desarrolla comportamientos hasta hábitos que en determinadas etapas son el eje de su actuación hacia los demás.

Un deporte que no tiene una carga competitiva no debería ser considerado como una verdadera actividad deportiva.

La competición debe ser entendido como un medio más para lograr progresiones en la adquisición de habilidades y capacidades y no como un fin en sí mismo. Por lo tanto, para un buen desarrollo de nuestros jugadores será imprescindible emplear la competición también en la iniciación deportiva, pero siempre bajo un planteamiento eminentemente formativo que ayudará a la educación integral de estos.

¡La competición en sí no es negativa, sino su mala interpretación y aplicación en la enseñanza!

Para que la competición del fútbol base no cree hábitos incorrectos para los jóvenes como ocurre hoy en día en todas partes del mundo con la práctica de la competición de los adultos (11:11), es necesario modificar en las categorías benjamín (8/9 años), alevín (10/11 años) e infantil (12/13 años) la estructura de su competición, pero sin que se pierda su esencia. **Ha llegado el momento para que las Federaciones de Fútbol en el ámbito regional y nacional decidan adaptar no sólo el peso y la circunferencia del balón, las dimensiones de las porterías, el espacio de juego, la simplicidad del reglamento sino también el número de jugadores que actúan en un conjunto (para que lleguen a comunicarse mejor los miembros de un equipo) a las capacidades físicas y mentales de los niños en cada categoría del fútbol base.** Al adecuar o modificar las reglas de juego de los adultos hace falta tener en cuenta el nivel de desarrollo evolutivo en el que se encuentran los practicantes de la competición, que lógicamente es muy distinto si se trata de un benjamín de 8 o 9 años o infantil de 12 o 13 años.

Todo acto pedagógico (y así también la competición, como importante pilar del proceso de enseñanza y aprendizaje de nuestros jóvenes talentos, debería ser considerado hoy como acto pedagógico y no como fin en sí mismo) deberá partir del conocimiento de las características del niño a una edad determinada junto con la lógica interna del deporte en cuestión. Posteriormente al diseño de una (pero mejor varias) competición oficial para cada categoría del fútbol formativo es necesario crear también para los entrenamientos una estructura de progresión de situaciones reales de juego de

lo menos a lo más difícil con el fin de facilitar la asimilación de las mismas por parte del niño hasta lograr la capacidad de juego en la competición que ha sido diseñada a la medida del benjamín, del alevín o del infantil.



El modelo "Fútbol a la medida del niño" no sólo propone tal progresión para los entrenamientos diarios de cada categoría del fútbol base sino también una propuesta concreta para una progresión de varias competiciones a lo largo de cada temporada. Mientras los más jóvenes de 8 y 9 años sólo compiten entre ellos en ligas organizadas dentro de la propia escuela de fútbol cada mes otra variante de Mini Fútbol, los de 10/11 años juegan partidos de Fútbol 7 entre clubes, colegios o escuelas deportivas y los de 12/13 años practican una competición puente entre el Fútbol 7 y la competición reglamentaria, el fútbol 8 entre las áreas en el campo reglamentario a porterías móviles del fútbol 7 y también con el balón nº 4 (!).

DOS MANERAS DISTINTAS PARA LLEGAR AL PODIUM



Un formador de fútbol que conoce las necesidades vitales del niño y expone en cada sesión, clase o entrenamiento a sus alumnos a ejercicios y juegos competitivos consigue mantener fácilmente el interés del niño que gracias a la presencia de situaciones competitivas está más motivado a esforzarse y superar a sí mismo. Además se desarrolla mejor la interacción con los demás miembros del grupo. Así, los niños aprenden en los entrenamientos no sólo los gestos técnicos y el saber leer y solucionar los problemas inherentes en las situaciones básicas del juego sino también buscar la victoria (pero no a cualquier precio) y también aceptar la derrota después de haberse esforzado al máximo.

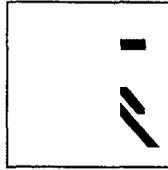
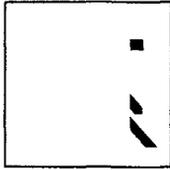
Las tendencias en el desarrollo del fútbol formativo en los países desarrollados nos indican que el juego de fútbol (y no sólo el de los profesionales sino también de los niños entre 6 y 12 años) se concibe cada vez con mayor serenidad con lo cual pierde su contenido lúdico. Lo espontáneo, lo despreocupado y la estimulación del uso de capacidades inherentes en el juego de cada humano como la imaginación, la fantasía y la creatividad lucen hoy frecuentemente por su ausencia.

Mientras Johan Cruiff afirma que “el jugador sólo rinde al máximo cuando se divierte”, el argentino Dante Panzeri consta: “No puede seducir lo que carece de alegría. Lo serio de una competición de fútbol ha sepultado últimamente la alegría”.

Nada es permanente en el fútbol, un entrenador, un directivo, las reglas de juego o la estructura de la competición. ¡Todo cambia y el cambio es permanente! Es preciso poner en duda algunos conceptos del fútbol tradicional como por ejemplo la inadecuada competición para los niños de las escuelas de fútbol base, porque ésta ha perjudicado ya desde hace demasiado tiempo el desarrollo del fútbol en muchos países. Experiencias nos han demostrado que la exposición sistemática de niños de menos de 13 años a las competiciones de los adultos, no sólo les ha perjudicado enormemente sino ha creado hábitos incorrectos en el plan técnico, táctico, físico y perceptivo (lectura de la situación del juego. Todo ello, ha evitado que el jugador, algunos años más tarde, haya alcanzado como adulto el óptimo nivel de su potencial innato.

Una razón que puede explicar por que muchos profesionales no hayan alcanzado su óptimo nivel de juego antes de retirarse a los 33-35 años, se basa principalmente en el hecho de que las Federaciones de Fútbol no les permitieron en el pasado, ni hoy, ni en el futuro cercano, que los niños sean verdaderamente niños antes de convertirse con los años en adultos. Éstos niños fueron expulsados prematuramente a los 7/8 años de su jardín de infancia, siendo expuestos durante la etapa de su mejor aprendizaje motor (entre 7 a 11 años), a la compleja competición de los adultos para la cual no estaban todavía preparados. Ser consciente de éste grave problema es el primer paso para solucionarlo. Recomendando elaborar entre todos un plan de acciones con el fin de erradicar para siempre este “cáncer del fútbol”, que afecta a los niños de menos de 13 años.

**“Las competiciones deberían ser para los niños como sus zapatos:
a su perfecta medida”**



PARTE I

JUEGOS DE HABILIDADES Y CAPACIDADES BÁSICAS (1^{er} NIVEL DE FORMACIÓN)

*"El juego da la creatividad y la repetición del ejercicio
la calidad técnica"*

J. Segura





LA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA

OBJETIVOS A LOGRAR CON NIÑOS DE 5, 6 y 7 AÑOS EN LAS ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA

Se recomienda a todos los clubes de fútbol organizar para niños de 5 hasta 7 años una escuela de iniciación deportiva. En ellas los jóvenes serán expuestos en forma lúdica un gran abanico de actividades motoras con el fin de compensar sus múltiples deficiencias motoras y los retrasos que las actuales generaciones tienen en el manejo de su cuerpo, del espacio y del tiempo. Estas escuelas de iniciación deportiva sustituyen hoy el juego libre que las generaciones anteriores practicaron diariamente en la calle, en el patio o en el parque vecino a su casa, intentando suavizar los negativos efectos que conlleva el vivir en una sociedad "moderna" en la cual la creciente presencia de la informática y la televisión les condenan a una vida cada vez más sedentaria y lejos de un ambiente sano y natural.

Para permitir al niño de 5,6 y 7 años crecer de una forma más sana y natural debería tener por lo menos dos veces por semana la oportunidad de:

- Reconocer a su cuerpo, a las posibilidades y limitaciones estructurales y funcionales de su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos, para poder con el tiempo consolidar un variado repertorio de habilidades motoras básicas (como por ejemplo rodar - reptar - agarrar - arrastrar - sentarse - gatear - pararse - caminar - subir - bajar - frenar - correr - arrojar - saltar - esquivar - trepar (subir ayudándose de los pies y manos) - deslizarse - empujar - balancearse- patear - recoger - pasar- trotar).
- Desarrollar su estado mental-emocional y social por medio de juegos populares (Ej.: relevos, recorridos con distintos obstáculos y juegos de pillar) y la ejecución de habilidades motoras básicas (mediante ejercicios con el compañero sin o con balón), la confianza en sí mismos y en sus posibilidades corporales, aprender a comunicarse y expresarse verbal, corporal y gestualmente, a integrarse y a cooperar en pequeños grupos, vivir el placer del movimiento, aprender a cuidar su cuerpo y el de los demás, y conocer y cuidar su entorno.
- Saber orientarse y conocer con respecto a su entorno las nociones espaciales (dentro - fuera - delante - detrás - cerca - lejos - entre - alrededor - etc.), las nociones temporales elementales (rápido - lento - al mismo tiempo - después que - etc.) entre ellas las del ritmo y la combinación de varios movimientos.



- Hacer experiencias perceptivas con el balón, aprendiendo con una gran variedad de estímulos a evaluar correctamente la velocidad del balón, el punto más alto de su vuelo, el posible lugar de su caída o aterrizaje, el efecto que tiene durante su trayectoria, sus botes en distintas superficies, etc. Hace falta utilizar balones o bolas de distintos materiales, tamaños, pesos y elasticidades.
- Dominar el balón, convirtiéndose cada vez más en un "mago del balón". Para el niño entre 5 y 7 años, su principal deseo es establecer una estrecha relación con el balón. Para satisfacer este placer, intentará por todos los medios con muy frecuentes contactos domarlo y mejorar su dominio hasta que el mismo le obedezca. Esta relación amistosa jugador-balón es a la vez fuente de "placer" cuando el balón está controlado, y fuente de "frustración" cuando necesariamente hay que separarse de él o cuando un adversario lo conquista.

Aquí algunos estímulos que logran establecer durante la presencia del niño en la "Escuela de Iniciación Deportiva" el mayor número de conexiones neuronales entre las distintas áreas del cerebro:

1. Conducir un balón o pelota de distintos tamaños, pesos y elasticidad:
 - con la mano derecha e izquierda hacia delante, atrás o a cualquier lado
 - con un bote alto hasta la espalda, la cadera o la rodilla y en forma mixta
 - con giros medios o completos,
 - con botes entre las piernas separadas hacia delante y hacia atrás
 - llevar un balón en la nuca y conducir un segundo con la mano o con un pie
 - conducir un balón con los pies y otro con la mano.
 - botar dos balones a la vez tocándolos con ambos manos, al mismo instante y en distintos momentos

"El entusiasmo convierte hasta el entrenamiento más duro en una labor placentera"

2. Pasar un balón o pelota de distintos tamaños, pesos y elasticidad con distintas técnicas:
 - con una mano en un tiro frontal
 - con una mano lateral por encima de la cabeza
 - con una mano contra el suelo
 - con una mano entre las piernas
 - como en el lanzamiento de disco o lanzamiento de peso
 - con dos manos como en baloncesto
 - como el saque de banda en el fútbol
 - con la espalda al compañero tirando el balón con dos manos por encima de la cabeza
 - pasándolo entre las piernas separadas hacia atrás
 - pasándolo por detrás de la espalda hacia delante.
3. Recibir y controlar un balón o pelota de distintos tamaños, pesos y elasticidad con dos manos:
 - en el suelo, a la altura de la cadera ,de la cabeza y por encima de esta
 - recibir un balón con las distintas superficies del pie, en el suelo o a la altura de la cadera
 - recibir el balón con el muslo, el pecho o la cabeza permitiendo dos toques hasta controlarlo perfectamente con dos manos, una mano o con el pie en el suelo.
 - recibir con las manos dos balones lanzados al aire, sin y con giro anterior, sentándose en el suelo y levantándose antes de recibirlos
4. Mini Volley, con sólo dos jugadores por equipo, con las técnicas del balonmano.
5. Distintas formas del "balón de pueblo" ("Völkerball").
6. Realizar distintos amagues en los pases y durante la conducción del balón con cambios de ritmo, de dirección, usando ambas manos según la situación.

Una vez logrado en la **Escuela de Iniciación Deportiva** un aceptable nivel de dominio y coordinación en los movimientos fundamentales, primero sin y después con balón, los niños ingresan a partir de 8 años en la **Escuela de Fútbol** de su club o municipio donde los formadores les exponen no sólo a muchas actividades motrices sino también a una gran variedad de situaciones técnico-tácticas fundamentales del juego del fútbol que se propone en este capítulo: "Juegos de habilidades y capacidades básicas", en el 2º nivel "Juegos para Mini Fútbol" y 3er nivel "Juegos para Fútbol 7".

"Si no hay amplitud de miras, la gente está perdida"

Jean Monnet, fundador de la EC



LA ESCUELA DE INICIACIÓN AL FÚTBOL



Una “Escuela de Iniciación al Fútbol” tiene el importante objetivo de formar e interesar a niños de 6 a 8 años de edad en la práctica del fútbol en un periodo trascendental de su formación psico-física; siendo un complemento de las actividades escolares con una finalidad eminentemente formativa y social, de acuerdo con el crecimiento sano y armónico de los niños.

Los monitores de la Escuela de Iniciación deben preparar las actividades de forma que sean dentro de un ambiente agradable y familiar, divertidas y eficaces desde el punto de vista de aprendizaje. Si ellos no logran dar a los niños en estas horas, la formación adecuada para que puedan afrontar en el futuro sus competiciones oficiales, éstos están destinados a convertirse con el tiempo en atletas de segunda clase.

Desafortunadamente, la mayoría de las escuelas de iniciación al fútbol están lejos de crear en sus sesiones una sólida base para obtener en un futuro jugadores con gran porvenir. Hacen que jóvenes despiertos animados y llenos de energía y entusiasmo se conviertan frecuentemente en seres desanimados y apáticos por culpa de los métodos que siguen estando profundamente enraizados en las tradiciones educativas. A menudo se hace más hincapié en ocupar al niño durante los entrenamientos en vez de formarlo, con lo cual algunos padres desilusionados del trabajo de iniciación, suelen llamar a las escuelas “guarderías deportivas”. Sólo se suele enseñar “cómo hacer” en vez de considerar igualmente el “cuándo hacer” y “por qué actuar de una u otra forma”.



Todavía se intenta adaptar al niño al fútbol en lugar de adaptar el juego al niño.

En resumen, la triste realidad es que la monotonía y el aburrimiento en los entrenamientos infantiles y también en competir durante años en la misma competición, no sólo constriñen la mente hasta tal punto, que el niño es cada vez menos capaz de afrontar en el campo problemas que exigen un esfuerzo físico e intelectual superior sino que, también causan el abandono prematuro frecuentemente observado en las escuelas de iniciación.

Los siguientes aspectos organizativos y psicopedagógicos quieren orientar a los monitores para que puedan afrontar su importante tarea de formación y motivación de los jóvenes talentos con más acierto y eficacia.



ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

- Año de 10 meses.
- Dos entrenamientos como mínimo.
- Coherencia en trabajar a largo plazo.
- Definir qué hacer en los días de lluvia.
- Definir las actividades antes de la liga.
- Definir las actividades después de la liga y en días festivos o vacaciones (competiciones internas o interclubes en otras modalidades formativas, como decathlon, triatlón, pentatlón, etc.).
- Distribuir los entrenamientos semanales de todos los equipos.

CALIDAD DE LA ENSEÑANZA

- Tener un programa (modelo) a seguir, con distintas actividades formativas para cada categoría.
- Unificar criterios de trabajo (filosofía y metodología a utilizar en la escuela), así como objetivos prioritarios para Pre-benjamines, Benjamines, Alexvines, Infantiles y Cadetes.
- Asegurar diversión y aprendizaje.
- Planificar el trabajo a largo plazo (2 años), medio plazo (una temporada) y corto plazo (un mes).
- Evaluar el trabajo realizado y modificar el plan o la forma de enseñar en las distintas edades.
- Captar y renovar información a través de la permanente comunicación con el director, técnicos, asistencia a cursos de iniciación, de monitores o instructores, jornadas técnicas, literatura, etc.
- Coordinar y controlar el trabajo de los monitores en el campo de juego y celebrar reuniones mensuales con cada uno de los monitores para un intercambio de impresiones y aconsejarlo.



PROYECTO DE UNA ESCUELA DE INICIACIÓN AL FÚTBOL

APOYO FAMILIAR

- Asistencia a los partidos.
- Asistencia a los entrenamientos.
- Un padre como delegado por cada equipo.
- Educación conjunta con diálogo permanente.

APOYO DE LA JUNTA DIRECTIVA

- Comunicación permanente con el Jefe de la Sección de Fútbol o Delegado de la escuela.
- Buscar conjuntamente otras formas de financiación.

CAPTACIÓN DE NUEVOS JUGADORES

- Tener un director y un monitor para cada equipo.
- Delimitar cuartos jugadores y de qué edad.
- Cuidar a los que están.
- Atraer jugadores con actividades promocionales (partidos de exhibición en zonas públicas, stand en ferias, festivales en el club o el colegio, actividades poivalentes, encuentros de los padres...).
- "Matrimonio" (colaboración) con una escuela cercana.
- Captación de nuevos jugadores con ayuda de los socios o de los propios jugadores.
- Disponer de posters, folletos, vídeos, pegatinas...
- Realización de colonias de verano.

INFRAESTRUCTURAS Y EQUIPAMIENTO

- Encargado del campo (riego, limpieza, marcar líneas, etc.).
- Depósito para material, y responsable del mismo.
- Vestuario con duchas y lavabos.
- Bar, o máquina con bebidas.
- Sala de reuniones, con pizarra y TV.
- Solución del transporte al entrenamiento y a los partidos.
- Disponer de un fondo de balones, conos, miniponcherías y camisetas.
- Definir la financiación de la escuela (material, gastos de monitores, desplazamientos...).



LAS NECESIDADES MAS VITALES DEL NIÑO EN LA ESCUELA DE INICIACIÓN



1. LA NECESIDAD DE SEGURIDAD

El niño necesita también en los entrenamientos un ambiente íntimo y familiar que le dé seguridad y confianza. Es recomendable no cambiar frecuentemente el lugar del entrenamiento ni el formador que imparte las clases. Volviendo a juegos que ya conocen (pero presentando una variante), les gustan porque los contenidos ya experimentados les facilitan la ganancia de nuevas experiencias.

El niño de la escuela formativa exige relaciones tan estables como en su familia.

Además, los entrenamientos deberían desarrollarse siempre en instalaciones deportivas seguras (con campos de juego sin piedras y desniveles sorprendentes), aplicando reglas de juego que eviten situaciones peligrosas y violentas.

2. LA NECESIDAD DE GANAR NUEVAS EXPERIENCIAS

Nada puede ser comprendido completamente sin haberlo practicado. En vez de decir a los niños lo que deben hacer, sería mejor permitirles resolver propiamente los problemas de una tarea. Los niños necesitan descubrir el mundo, también el mundo del deporte y del fútbol. Consecuentemente, el niño prefiere ser más estimulado que instruido, lo que el formador consigue por medio de una gran variedad de juegos simplificados y actividades multilaterales a la medida de sus capacidades intelectuales y físicas. La posibilidad de poder ganar en cada entrenamiento y partido nueva experiencia desarrolla la inteligencia del niño.



3. LA NECESIDAD DE SER RECONOCIDO SU ESFUERZO

El reconocimiento en público de sus méritos es un gran aliciente para cada niño. Con elogios suele esforzarse aún más.

El formador o los padres son para el niño de hasta 12 años como un espejo en el cual ve su capacidad o incapacidad.

Consecuentemente, el formador y también los padres, deben intentar ser siempre positivos y deben aprender a hacer elogios, evitando al mismo momento las críticas.

4. LA NECESIDAD DE TENER RESPONSABILIDADES

El niño prefiere hacer casi todo por sí mismo, sin depender demasiado del adulto. Quiere llegar a ser independiente lo antes posible. La metodología de la enseñanza debe respetar esta necesidad de los niños, asegurando que busque con frecuencia por su cuenta soluciones a los problemas que el formador presenta, pero no resuelve. Él sólo debería intervenir en el "auto-aprendizaje" del niño en caso de necesidad. La necesidad de tener responsabilidades abarca también proponer modificaciones de las reglas de un juego determinado o preparar sus propios campos de práctica, además de disfrutar del permiso del formador para realizar en cada entrenamiento unos 10 hasta 15 minutos de práctica libre en la cual los niños mismos deciden sobre qué hacer, cómo ejecutarlo, en qué parte del campo hacerlo y con quién realizar la actividad elegida.

5. LA NECESIDAD DE JUGAR

Jugar es para el niño como el sueño: necesario para su salud corporal y para su mente. El niño aprende jugando. Así satisface su deseo de moverse y descubrir el mundo. Consecuentemente, el juego es siempre el punto central de cada sesión de entrenamiento. El arte de la enseñanza es adaptar el juego al niño y no al revés. Jugando con los demás, facilita la capacidad de comunicación y estimula el proceso de toma de decisiones. Pero jugar sin pensar es como tirar a portería sin apuntar.

6. LA NECESIDAD DE SOCIALIZARSE CON LOS DEMAS

Cualquier niño busca instintivamente a otros. Cuanto más mayor sea, más compañeros de su edad necesita. Le encanta asociarse e identificarse con un grupo o un equipo para lograr sus objetivos comunes.

7. LA NECESIDAD DE MOVERSE

El niño es activo por naturaleza. Suele descubrir su entorno y experimenta con todo lo que le rodea. No tiene paciencia para esperar en filas mucho tiempo hasta que le toca el turno. Estar parado no es cosa de los niños. Por eso tan poco le complace estar en el banquillo o recibir órdenes del profesor sobre qué hacer en qué momento. Juegos simplificados con pocos participantes aseguran una mayor actividad, intensidad y participación completa, física y mental, que la práctica de las competiciones oficiales tradicionales.

8. LA NECESIDAD DE VIVIR EN EL PRESENTE

Al niño no le interesa el pasado ni el futuro. Su sentido del tiempo es completamente distinto al de un adulto. Vive siempre muy intensamente el momento actual y el hoy sin pensar en mañana o ayer, que para él están muy lejos.

9. LA NECESIDAD DE LA VARIEDAD

Cuanta más variedad, menores serán el aburrimiento y cansancio. Una gran variedad de estímulos es fundamental para mantener el nivel de atención alto por bastante tiempo. Sin variar frecuentemente el método de presentación y los contenidos la atención del niño suele desviarse. Es también necesario variar el grado de intensidad entre las distintas actividades propuestas por el formador, así como asegurar que juegos multilaterales se alternan con tareas específicas del fútbol. Además, sería conveniente mezclar el método



global con el analítico y el entrenamiento colectivo, igual para todos los jugadores de un equipo o grupo, con el individualizado que respeta las características de una demarcación.

10. LA NECESIDAD DE SER COMPRENDIDO POR LOS ADULTOS

Parece que los niños viven en un mundo distinto al de los adultos. "No son adultos en miniatura". Tienen otros problemas que los adultos, aprenden de una forma distinta y no piensan de forma tan lógica como suelen hacerlo los adultos. Falta la coherencia de las cosas. Su estabilidad emocional depende en alto grado de la velocidad de su crecimiento biológico. No saben dosificar sus esfuerzos y suelen cansarse rápidamente. Por eso, los adultos que les rodean, deberían ser personas bien preparadas para poder guiar correctamente a los niños en la búsqueda de su propia identidad. Se comparten como se sienten.

Debido a todas estas razones, los adultos que trabajan y conviven con niños deberían ser personas muy bien preparadas con el fin de poder estimular y guiar a los jóvenes en su búsqueda de su personalidad e identidad.

"Posiblemente, el mayor problema de la formación de jóvenes futbolistas consiste en que muchos entrenadores conocen bien la materia a enseñar, pero no conocen bien a sus alumnos"

LOS JUGADORES DE FÚTBOL HASTA 10 AÑOS

CARACTERÍSTICAS DE LOS NIÑOS

1. El potencial deportivo de los niños y de las niñas hasta los 10 años, es más parecido que diferente.
2. Los niños de esta fase evolutiva están altamente motivados y entusiasmados y les encanta estar activos todo el tiempo.
3. Son generalmente egocéntricos y les gusta tener el balón el máximo tiempo posible. Se preocupan más de sí mismos que de los demás.
4. Todavía carecen de una buena técnica y de un buen nivel de capacidad coordinativa. Frecuentemente no entienden su tarea tanto en ataque como en defensa.
5. A todos les gusta marcar goles. Tener capacidades en el tiro a portería les motiva y les da confianza.
6. Su capacidad de atención está muy limitada, no están capacitados para asimilar mucha información.
7. Sólo están empezando a aprender cómo cooperar con los demás (jugar en equipo).
8. Ellos no tienen muy claro el modelo ideal de juego o de un gesto técnico.
9. Son muy sensibles a las críticas.
10. Son muy poco tolerantes a los cambios de temperatura.

¿QUÉ DEBE HACER EL FORMADOR?

1. Dejar a los niños y las niñas entrenar y competir juntos, ya que ambos se beneficiarán de ello.
2. Mantener su motivación a través de una gran variedad de ejercicios y juegos. Evitar colas y ejercicios en los que el niño esté mucho rato estático. El entrenador tiene que escuchar lo que opinen los niños durante la práctica.
3. Disponer de suficientes balones y organizar competiciones de 1:1 (estilo DECATLÓN), para "aprovechar" al máximo su comportamiento egocéntrico. Se debe promover el "Juego limpio".
4. Permitir tiempo tanto para el aprendizaje de técnicas como para entender qué hacer y en qué momento. Mejorar técnicas a través de un razonable número de repeticiones de ejercicios, pero siempre con variantes. Finalmente evaluar el nivel de técnica alcanzado mediante un ejercicio que exija una ejecución correcta de dicha técnica.
5. Debe practicar con frecuencia juegos simplificados 2:2 y 3:3 así como Mini Fútbol, para que todos los niños toquen a menudo la pelota y marquen goles.
6. Intercalar frecuentemente juegos polivalentes o multilaterales en la práctica del fútbol. Variar cada 10 minutos su actividad. No hablar mucho, es mejor demostrar. Introducir una sola cosa a la vez.
7. Seleccionar juegos, en los que la cooperación sea imprescindible para ganar (Mini Fútbol).
8. Demostrar varias veces cómo hacerlo y presentar modelos apropiados para su edad.
9. Debe ser siempre positivo, alabando el esfuerzo y los progresos de los niños.
10. Asegurar que su vestimenta sea la adecuada y de que haya tiempo suficiente para recuperar el líquido perdido.

20 FACTORES RELACIONADOS CON LA CAPACIDAD DEL FORMADOR DE SER RESPETADO POR SUS JUGADORES*

1. Experiencia previa como jugador y éxito.
2. Experiencia previa como entrenador y éxito.
3. Buena apariencia: vestido, forma física.
4. Adecuados hábitos de vida.
5. Buenos hábitos de trabajo: ajuste a los horarios, eficiencia.
6. Bien organizado: entrenamientos, reuniones, viajes, etc.
7. Buen comunicador: explica con claridad, sabe escuchar.
8. Disponibilidad: tiene siempre tiempo para el jugador.
9. Conocimiento: demuestra conocimiento del juego, tanto de los aspectos técnicos como de los tácticos.
10. Habilidad para enseñar: manifiesta capacidad para corregir errores técnicos y tácticos.
11. Alta motivación: intensidad, compromiso, implicación.
12. Positivo: ánimo, entusiasmo, optimismo, elogios y refuerzos positivos.
13. Buen entrenador en el banquillo: realiza reajustes, analiza y reacciona, hace cambios y variaciones, según la marcha del partido.
14. Buen sentido del humor: ambiente distendido.
15. Buena capacidad de liderazgo: en el vestuario y durante el partido.
16. Buen nivel de autocontrol: control emocional, contagia calma y serenidad.
17. Deseo de mejorar: busca nuevos conocimientos, aprende, investiga, se autoevalúa.
18. Honesto y justo con los jugadores: no muestra favoritismos, es "duro pero justo".
19. Abierto a sugerencias: flexible, escucha las sugerencias de jugadores y ayudantes.
20. Muestra un verdadero interés por los jugadores como individuos: demuestra conocimiento e interés por su vida fuera del terreno de juego.

**Dr. Wayne Halliwell. "La motivación en los deportes de equipo" (Apunts. 1994).*



El formador-educador-monitor es el nexo de unión entre el niño y el juego de fútbol. Como profesor recién formado adapta generalmente un perfil cercano a la camaradería, para luego, con la experiencia irá desplazándose hacia la autoridad, para finalmente al alcanzar la madurez; volverá al acercamiento; asegurando con su estilo de enseñanza un aprendizaje recíproco en el cual tanto él mismo cómo el alumno dan y reciben. En vez de explicar y demostrar se convierte con los años en creador, planificador y observador.

El formador debe asumir responsabilidades deportivas, sociales y pedagógicas. Su papel en lo deportivo es muy importante, sabiendo que los errores que comete con sus discípulos durante los años de iniciación en el fútbol influyen negativamente en los sucesivos niveles de formación.

El formador, impuesto por la sociedad como líder y educador de un grupo de niños, debería saber que los niños le aceptan generalmente por su nivel de conocimientos, por su capacidad de motivar y organizar y por su personalidad, estabilidad emocional, coherencia temperamental, puntualidad y entusiasmo.

Se espera de él que:

- no hable mucho,
- ofrezca una gran variedad de actividades, tanto lúdicas como formativas,
- no favorezca a ningún jugador en particular y
- sepa motivarlos con frecuentes elogios, criticando sólo en casos excepcionales.

Tanto los maestros de los colegios como los monitores deben procurar no tender a introducir demasiado pronto el juego 11:11, ya sea por ceder a las presiones de los mismos benjamines o alevines, o por pensar demasiado en el próximo partido del campeonato. Al actuar así se olvidan de que la finalidad de la enseñanza no es otra que aprender y que la mejor y más eficaz manera de conseguirlo es enfrentando a equipos con un reducido número de jugadores.

No es sólo el formador quien suele imitar el mundo del fútbol profesional, también son las demás personas que rodean los benjamines, alevines, infantiles y cadetes (padres, aficionados y directivos). Exigen de los niños única y primordialmente la victoria. Este error, extensamente repetido, es una de las causas directas de la inmadurez que muestran muchos jugadores en las categorías de adultos.



LA FILOSOFÍA DE LA COMPETICIÓN EN ETAPAS FORMATIVAS

1. Para los benjamines, alevines, infantiles y cadetes **el buen juego debería estar por encima del resultado**. Para enseñar a jugar bien es necesario olvidarse del resultado y de estar dispuestos a correr riesgos tácticos, aunque el equipo contrario nos marque goles. El partido es un entrenamiento más.

2. **Buscar siempre la victoria** con entrega y ganas de hacerlo lo mejor posible, pero nunca jugar a ganar a cualquier precio, como si ganar fuera ahora lo más importante.

3. No nos debería importar perder, pues la derrota es siempre una posibilidad en el juego y las garantías de victoria no existen nunca. Pero si alguien nos gana, que sea por el mejor juego que ese equipo ha desarrollado, pero nunca por no haber luchado con todos nuestros esfuerzos contra la derrota. Nuestros jugadores nunca deberían considerarse perdedores si han puesto su máximo esfuerzo y han hecho todo lo posible por alzarse con el triunfo.

4. **Ganar no es tan bueno o importante como parece, ni perder tan malo**. Todo depende de cómo un equipo haya conseguido esos resultados, porque se puede ganar jugando muy mal y en un ambiente poco agradable, y perder jugando muy bien con una convivencia de grupo estupenda.

5. **Ganar es una consecuencia de jugar bien**, por lo tanto, hay que motivar a pensar en jugar lo mejor posible, que los resultados llegarán en su momento, como la fruta madura que cae por su propio peso.

Jugando mal, a veces se gana, pero jugando bien nos da en la mayoría de los casos la victoria. Por eso es importante disfrutar jugando para poder jugar bien y no en función del marcador.

6. **Hay que aprender a jugar como si fuera un entrenamiento, y entrenar como si fuera un partido**.

7. En las categorías inferiores (especialmente en la de los benjamines) enseñar a ganar, es mucho más fácil que enseñar a jugar, porque no se pierde tiempo en, asimilar cosas nuevas, sino que se repiten cosas conocidas, reduciendo así cuantitativamente, la formación completa del jugador, por entrenar sólo los elementos determinantes para ganar (como los despejes, las salidas desde atrás y la presión).

“Lo importante no es si ganamos o perdemos, sino que disfrutemos”

Eduardo Galeano



¿QUÉ ES MAS IMPORTANTE EN EL FÚTBOL DE LOS NIÑOS Y JÓVENES, BUSCAR LA VICTORIA O UNA ÓPTIMA FORMACIÓN DE LOS JÓVENES TALENTOS?

Aspectos que ayudan para tomar una decisión, porque una cosa excluye casi siempre la otra

El mandamiento deportivo de que "lo importante es participar" y jugar, hace tiempo que fue arrojado a la basura en la mayoría de los clubes de fútbol por técnicos que utilizan a sus jóvenes discípulos exclusivamente como plataforma para su ascenso social y profesional. La cultura de la victoria en el deporte infantil está causando diariamente en todas las partes del mundo mucho daño, no sólo a los niños, también a los clubes cuya calidad de formación de sus talentos está condicionada negativamente cuando se busca por todos los medios la victoria, independientemente de si se trata del equipo benjamín, alevín, infantil o cadete. Sólo en pocos clubes se mide la calidad de la formación en el número de jugadores que cada año pueden ser incorporados en la plantilla del equipo representativo. En ellos, en vez de jugar para ganar se disputan partidos para aprender y ganar a largo plazo.

Según el periódico "El País" (ver la edición del 5 de septiembre de 2000), un estudio a finales de los años '90 reveló que de los 20 millones de niños norteamericanos que participaban en actividades deportivas organizadas, 14 millones lo dejan antes de haber cumplido 13 años. También en el fútbol español se observa con preocupación (pero sin haber tomado las correspondientes medidas) un incremento constante de niños de entre 13 y 15 años de edad que abandonan el "fútbol federado" después de haber entrenado y competido como adultos durante 6 o más años.

La deserción masiva se debe a que el juego, concebido inicialmente de los niños como una actividad lúdica y de entretenimiento compartido con otros amigos, se ha convertido para ellos con el paso de los años en una experiencia amarga por las frustraciones vividas, el sistema rígido de las competiciones, la presencia de sus críticos padres y especialmente por las muy elevadas exigencias de los entrenadores, cuyo objetivo es en vez de formar a los jóvenes a conocer y a dominar cada vez más el complicado y difícil juego de fútbol, conseguir con ellos a cualquier precio muchas victorias y así el prestigio necesario para optar a un trabajo mejor remunerado en el mundo de fútbol.

Desgraciadamente el fútbol profesional que es considerado el modelo de referencia para el fútbol base ha logrado contaminarlo. Hoy en día hay una conspiración contra el desarrollo del talento futbolístico porque hay demasiados entrenadores que por pedir la victoria contagian la alegría de los jóvenes en el juego.

"Ganar una copa menos en el fútbol base significa muchas veces ganar un extraordinario jugador más"



Disfrutar jugando, sentirse a gusto, hacer una experiencia placentera, hacer disfrutar a los demás, apartarse de la presión ambiental y tener todos los 5 sentidos metidos en la tarea es para muchos jóvenes una terapia para sobrevivir en el fútbol. El sufrir para ganar lleva a estos jóvenes jugadores a un exceso de presión, a un temor al fracaso, a no tener ganas y a abandonar frecuentemente su práctica. Pero si juegas con ganas, ganas. Si no, tú te lo pierdes.

R. Denoueix, el entrenador de Real Sociedad pocas semanas antes de proclamarse sub -campeón en la Liga de Estrellas en 2003 le dice lo mismo a sus profesionales pero con otras palabras: “¡Nuestro fin no es el éxito, sino perseguir el placer por el juego!”

El debate “¿Ganar o formar?” está enfrentando entre sí a los profesionales que se dedican a la organización, gestión, investigación y enseñanza o entrenamiento de casi todos los deportes, pero también a muchos padres que ven en la actividad deportiva de sus hijos una plataforma de promoción social y económica.

La clave del problema reside en la consideración de la práctica deportiva desde la propuesta que ofrecen las federaciones regionales como única referencia válida. En ellas todo gira alrededor de la búsqueda del modelo de campeón y la práctica puramente competitiva para conseguirlo.

Las categorías inferiores se ven salpicadas tanto en los objetivos como en la forma de enseñar de sus técnicos por un afán desmedido en alcanzar cuanto antes los máximos resultados del joven deportista.

Doy un ejemplo. En cualquier “Escuela de Fútbol”, antes de empezar a trabajar, los responsables pueden elegir entre dos filosofías bien distintas de trabajo:

- buscar por todos los medios la victoria de sus equipos a corto plazo o
- buscar, a pesar de la posibilidad de perder partidos, una óptima formación gradual e integral del jugador con objetivos a más largo plazo.

Según la orientación elegida, las consecuencias para los niños y para las “Escuelas de Fútbol” son las siguientes:

<u>OBJETIVO: GANAR</u>	<u>OBJETIVO: FORMAR</u>
<ul style="list-style-type: none">- <u>Se suele seleccionar a jugadores que están acelerados en sus capacidades físicas, especialmente a los más fuertes. Ellos son los titulares.</u> <p><u>Se da menos importancia a su habilidad técnica, a la asistencia regular, a su actitud y esfuerzos en los entrenamientos y al comportamiento dentro del grupo.</u></p>	<ul style="list-style-type: none">- <u>Todos juegan y no sólo los más fuertes. Se prefiere jugadores con perspectivas en el manejo del balón e inteligencia.</u> <p><u>El buen comportamiento fuera y dentro del campo es uno de los criterios para la selección así como la voluntad de esforzarse.</u></p>
<ul style="list-style-type: none">- <u>Hay menos posibilidades para los menos fuertes físicamente, para los más jóvenes, para los retardados en su desarrollo y menos capaces. El fútbol es antidemocrático.</u>	<ul style="list-style-type: none">- <u>Todos tienen los mismos derechos para jugar independiente de su físico y capacidad. El fútbol es democrático.</u>
<ul style="list-style-type: none">- <u>Desde las 8 años se da una desmesurada importancia a la táctica colectiva.</u>	<ul style="list-style-type: none">- <u>El partido sirve para evaluar el grado de habilidad y ganar experiencia en la táctica.</u>
<ul style="list-style-type: none">- <u>Se aplica siempre el mismo sistema de juego.</u>	<ul style="list-style-type: none">- <u>Se varía frecuentemente el sistema de juego.</u>
<ul style="list-style-type: none">- <u>Se busca inmediatamente la profundidad en el juego de ataque. El equipo tiene prisa y juega más rápido de lo que es capaz.</u>	<ul style="list-style-type: none">- <u>Prevalece la cultura de mantener la posesión del balón. No hay prisa en el juego.</u>
<ul style="list-style-type: none">- <u>Se juega muy verticalmente y se emplean frecuente y preferiblemente pases largos (también el portero despeja con el pie).</u>	<ul style="list-style-type: none">- <u>Todos jugadores tocan el balón. Prevalecen pases cortos y apoyos cortos. El portero suele servir el balón con un pase con la mano.</u>
<ul style="list-style-type: none">- <u>Pocas intenciones para construir el juego. Frecuentemente el balón no pasa por el medio campo y va directamente a los atacantes, mediante pases largos.</u>	<ul style="list-style-type: none">- <u>El balón avanza generalmente de la defensa a los medio campistas y de ellos a los atacantes, basándose el juego en los principios de la comunicación y cooperación</u>
<ul style="list-style-type: none">- <u>Se realizan pocos cambios de orientación en las acciones ofensivas.</u>	<ul style="list-style-type: none">- <u>Con el objetivo de crear espacios para la penetración, se cambia frecuentemente la orientación en el ataque.</u>

- | | |
|---|---|
| <p>- <u>El responsable es un entrenador / técnico que instruye con el fin de ganar el partido y el campeonato.</u></p> <p><u>El jugador debe obedecer al técnico que manda o instruye desde la línea lateral.</u></p> | <p>- <u>El responsable es un formador que estimula con el fin de mejorar el rendimiento del jugador y de su equipo.</u></p> <p><u>El jugador realiza la próxima acción en función de lo que él ha observado y decidido. No decide el técnico para él.</u></p> |
| <p>- <u>En busca de la victoria se enseña a ser desleal, hacer trampas, ser deshonesto y engañar a los contrarios y al árbitro. Los fines justifican los medios.</u></p> | <p>- <u>Se enseña a la deportividad, a la honestidad, a respetar el reglamento y ser leal en las confrontación con los adversarios.</u></p> |
| <p>- <u>Se juega más <i>contra</i> que <i>con</i> el balón. No hay tiempo y espacio para amagues.</u></p> | <p>- <u>Se juega <i>con</i> el balón, acariciándolo. Hay tiempo para ejecutar fintas y utilizar su fantasía e imaginación</u></p> |
| <p>- <u>Prematura especialización en una determinada demarcación o rol. Juegan siempre los mismos y poco los suplentes.</u></p> | <p>- <u>Todos reciben varias oportunidades, experimentan varios puestos y roles en la competición. Juegan todos, independientemente de su calidad.</u></p> |
| <p>- <u>Se expone al joven prematuramente a la competición de los adultos. Dura años hasta que desarrolle los mismos hábitos que demuestran los adultos en el juego 11 contra 11.</u></p> | <p>- <u>Se adapta la competición en cada fase de la evolución del niño a sus capacidades físicas e intelectuales.</u></p> |
| <p>- <u>Se da una desmesurada importancia al trabajo físico porque así se consiguen más rápidamente resultados.</u></p> | <p>- <u>Se busca respetar la naturaleza del niño y se mejoran las capacidades condicionales y coordinativas con una gran variedad de juegos.</u></p> |
| <p>- <u>Parar poder ganar prevalece en los entrenamientos la aplicación de la metodología tradicional.</u></p> | <p>- <u>Para poder formar mejor al jugador debe prevalecer en las prácticas la aplicación de la metodología activa.</u></p> |
| <p>- <u>Se valora más lo deportivo que la persona. Se aceptan frecuentemente comportamientos discutibles para conseguir un buen resultado.</u></p> | <p>- <u>Se da prioridad a la formación de la persona por medio del deporte. Se utiliza el deporte como una escuela de la vida.</u></p> |

“Un técnico de fútbol base que gana casi todo no ha trabajado por el futuro de sus jóvenes jugadores, sino por su porvenir”

En muchas ocasiones, la obsesión de los entrenadores y especialmente de los padres de alcanzar con los jóvenes de entre 8 y 12 años resultados antes de tiempo, incentivan a los técnicos a planificar y realizar en los entrenamientos exclusivamente ejercicios / juegos específicos de fútbol.

Como consecuencia se producirán éxitos rápidos en los resultados de sus competiciones, pero el declive no se hace esperar después de pocos años. Además, la falta de variedad en la formación unilateral aumenta el riesgo de lesiones y no estimula la motivación para entrenar con vistas a alcanzar objetivos importantes a largo plazo. Los niños así formados suelen abandonar la práctica del fútbol más frecuentemente que aquellos que han disfrutado de una formación en varios deportes, requerimiento básico necesario para alcanzar con el tiempo el más alto nivel.

Es sabido que sólo una amplísima experiencia motriz ganada en la edad del mayor aprendizaje motor (7-11 años) permite aprender posteriormente más rápido y ejecutar eficientemente las más complicadas técnicas y comportamientos tácticos que exige el fútbol de alto rendimiento.

Para incentivar a los formadores de fútbol a asegurar mediante un cambio de los contenidos de los entrenamientos una formación más polivalente de los jóvenes de entre 8 y 11 años, según mis experiencias, es imprescindible cambiar la estructura de sus competiciones, sabiendo que el entrenador suele preparar lo mejor posible al niño para la competición con contenidos que simulan situaciones de la misma.

Consecuentemente una óptima relación entre entrenamientos multilaterales y especializados sólo se alcanzará en los campos de fútbol cuando los niños de 8 y 9 años realicen en el futuro competiciones formativas que exijan aparte de un cierto nivel en las capacidades futbolísticas otras habilidades y capacidades motrices que son imprescindibles para su futura formación (por ejemplo las capacidades coordinativas y condicionales).

LA SOLUCIÓN:

Un ejemplo para enseñar a ganar y al mismo tiempo formar el joven es mi propuesta del PENTATLÓN DE MINI FÚTBOL. En él se busca por medio de una estructura distinta una competición mucho más formativa que exija del joven alumno (y también del entrenador o formador) tanto del cuidado de los aspectos específicos de fútbol como de los multilaterales de éste deporte en cuestión, dando al mismo tiempo importancia al aspecto lúdico.

“En el fútbol base no recogemos frutos, ponemos semillas”



EL PESO Y LA CIRCUNFERENCIA DEL BALÓN



25 RAZONES PARA EL USO DEL BALÓN nº 4 EN DETRIMENTO DEL BALÓN nº 5 PARA LOS NIÑOS DE ENTRE 8 Y 13 AÑOS

ÁREA DE SALUD

El balón nº 4...

1. No daña la cápsula articular del tobillo y de la rodilla a la hora del impacto del pie con el balón.
2. No produce el conocido síndrome de Osgood-Schlatter.
3. Evita lesiones en columna vertebral (parte cervical) y micro-fisuras en el cráneo por golpes fuertes en la cabeza.
4. Evita posibles traumatismos por impactos en el resto del cuerpo todavía frágil del niño, por ejemplo cuando defiende un tiro libre en una barrera.
5. No causa daños en los pies de jugadores poco expertos (practicantes).

Nota de la prensa del 19/8/1999:

Los cabezazos al balón afectan al cerebro

El cerebro de los futbolistas resulta afectado por los cabezazos que dan durante el juego, según ha puesto de manifiesto un estudio de resonancia

magnética efectuado por la radióloga finlandesa Taina Autti, que publica el último número de la prestigiosa revista británica "The Lancet". La investigación se realizó entre 15e futbolistas, 17 jugadores de fútbol americano y 20 personas no deportistas, todos ellos en torno a los 25 años. El examen radiológico detectó pequeñas lesiones cerebrales en los futbolistas, a las que también están expuestos, en mayor medida, los boxeadores. No obstante, el estudio no detectó ningún caso en que la práctica de cabecear balones propia de los futbolistas profesionales hubiera provocado una merma de su capacidad intelectual. - Servimedia.

ÁREA DE PSICOLOGÍA

El balón nº 4...

1. Da más confianza al joven jugador, pues permite a éste acertar un mayor número de veces en sus jugadas, lo que contribuye al desarrollo de su autoestima y personalidad.
2. Favorece el desarrollo de la creatividad, la fantasía y la imaginación del joven jugador por ser más manejable que el balón reglamentario.
3. Da más alegría al juego, y evita el miedo del jugador en algunas situaciones del juego a hacerse daño o lesionarse.
4. Aumenta considerablemente la motivación (entre otras cosas, porque se marcan más goles).

ÁREA DEL DESARROLLO DE COMPORTAMIENTOS TÁCTICOS

El balón nº 4...

1. Disuelve mejor las frecuentes aglomeraciones de jugadores entre 8 y 13 años alrededor del balón.
2. Mejora las capacidades perceptivas de todos los jugadores, porque su menor peso permite a todos participar en cualquier instante en el juego de campo reducido.
3. Mejora el juego sin balón, porque son más los jugadores que pueden ser alcanzados por el portador del balón y participan mental y físicamente en la jugada. Así, el equipo aprende a ubicarse mejor en el campo y a no concentrarse en las cercanías del balón.
4. Mejora la dinámica del juego, garantizando un ritmo de juego que se parece más al de los adultos, pues el balón corre más rápido. Así, los parámetros de tiempo y espacio se acercan más al juego de los adultos.
5. Exige más velocidad de reacción del portero, y facilita la entrega del balón por medio de un pase, ya que su interceptación es más difícil.
6. Permite la realización de cambios de orientación en ataque, lo que resulta prácticamente imposible con el balón nº 5 (reglamentario).
7. Incentiva la ejecución de remates desde media y larga distancia, como en el fútbol de los adultos.
8. Favorece el juego limpio, porque aumenta la peligrosidad de los tiros libres (incluidos el penalti y el saque de esquina) y perjudica en mayor medida al equipo infractor.
9. Evita el éxito frecuente de la defensa-presión en el fútbol formativo.
10. Facilita la aplicación de los fundamentos tácticos generales en ataque, como la anchura y la profundidad.

ÁREA DE LA EJECUCIÓN DE GESTOS TÉCNICOS

El balón nº 4..

1. Facilita la ejecución de los gestos técnicos (como el pase, la conducción, el regate, la finta, el remate y el saque de banda, con excepción del control del balón). Los movimientos se producen de forma más natural.
2. Aumenta la velocidad de ejecución de los gestos técnicos, lo que se traduce en menos errores y más goles.
3. Facilita el juego aéreo (pases altos, centros y juego de cabeza).
4. Obedece mejor las órdenes del niño, cuyo tamaño del pie se adapta mejor al menor peso y circunferencia del balón nº 4. El niño tiene una mayor sensibilidad con este balón.
5. Exige más capacidades coordinativas y habilidad que fuerza explosiva. Así, se da más importancia y se favorece más al jugador hábil que al jugador acelerado en su desarrollo físico.
6. Favorece el desarrollo de la lateralidad (empleo más frecuente del pie menos hábil).



LA ELECCIÓN DEL CAMPO DE JUEGO



La puesta en práctica de los “Juegos de las habilidades y capacidades básicas” no exige las dimensiones de un campo reglamentario, sino las de uno de 20 (30) X 40 metros.

Cuando el monitor organiza un juego entre dos equipos debe procurar que cuanto menos hábiles y capaces sean los jugadores, más amplios y profundos sean las dimensiones del campo y de las porterías con el fin de conseguir un aceptable nivel de juego. Desafortunadamente, la gran mayoría de los técnicos del fútbol infantil no respetan éste importante consejo, con lo cual, dificultan el aprendizaje técnico-táctico de sus alumnos.



Durante los primeros años, un terreno de juego de dimensiones intermedias, ni muy grande ni muy pequeño, es el que ofrece las condiciones de aprendizaje más eficaces, por dar a los jugadores la posibilidad de expresar mejor sus capacidades.

En cuanto al factor tiempo, en un campo más pequeño tendrán que jugar con mucha más rapidez y también deben prestar más atención. Por tanto, la elección de las óptimas dimensiones del campo, considerando el nivel técnico, físico y mental del principiante, es muy importante para conseguir un buen aprendizaje y no hay que dejarla al azar (ver dimensiones del campo y de las porterías en los distintos Juegos Simplificados 2.2, 2.3 y 4.4).

Si el espacio del que se dispone es restringido, como frecuentemente es el caso, es preciso reducir el número de jugadores con el fin de compensar parcialmente las dificultades que surgen como consecuencia de ésta falta de espacio.

“Paso a paso se llega muy lejos”



LA UTILIZACIÓN DE LAS PORTERÍAS



Las porterías cumplen una importante función en el aprendizaje del fútbol. Jugar sin ellas es jugar sin puntos de referencia que nos dirijan.

Para habituar a los principiantes a mantener la posesión del balón, saber controlarlo y dominarlo, “tratándolo cariñosamente como a su mejor amigo” se insiste en este primer nivel de formación del jugador de fútbol en una **conducción de la pelota a través de la línea de portería como forma más idónea para marcar gol**. Cuanto más anchas sean las porterías, más posibilidades existen de percibir el espacio y posteriormente marcar gol, lo que aumenta la autoconfianza del jugador y su diversión. Además las porterías anchas dan a los atacantes en las bandas igualdad de probabilidades de marcar, así como al delantero situado en el centro, un factor importante a tener en cuenta para evitar aglomeraciones confusas de jugadores alrededor del balón.



LA ESTIMULACIÓN DEL JUEGO CON EL PIE MENOS HÁBIL



Durante los primeros dos años de iniciación al fútbol el monitor debe procurar con una adecuada elección de actividades (ver “Juegos de habilidades y capacidades básicas”), estimular al máximo el juego del pie débil. La utilización de un balón ligero condiciona al niño para tocarlo y pasarlo frecuentemente con el pie menos hábil.



LAS COMPETICIONES PARA LOS NIÑOS



Cuando un niño domina ciertas habilidades y capacidades básicas del fútbol, quiere compararse con otros de su edad buscando situaciones competitivas. Si unos niños se encuentran en esta situación pero en desventaja, respecto al resto: ellos mismos suelen rehacer el reglamento del juego para mantener el juego vivo e interesante. De ésta forma, tanto el considerado fuerte como el débil juegan, disfrutan y luchan intentando cada uno dar lo mejor de sí mismo sin tomar la competición demasiado "en serio".

Sólo a partir del momento en que se introduce la mentalidad competitiva de los adultos en el juego infantil, el niño, en vez de buscar en primer lugar su diversión y aprendizaje intenta satisfacer las exigencias de los adultos. Así, su competición se convierte en algo demasiado importante con efectos negativos como pueden ser: una presión por parte de los padres, entrenadores o compañeros de la misma edad, un desprecio social o la exclusión del equipo. De esta forma, la competición del niño se transforma en una actividad que se fija primordialmente en las consecuencias que produzcan la victoria o la derrota. Si se asocia demasiado pronto la victoria con el éxito y la derrota con el fracaso, habrá que prever efectos negativos.

Sin embargo sería poco correcto prohibir las competiciones para los niños de entre 7 y 9 años, ya que se eliminaría la motivación para entrenarse. Debemos saber que a partir de 8 años el niño casi provoca la competición porque le sirve para poder mejor valorarse en su grupo de amigos.

El "Modelo" presenta al técnico para cada nivel de formación varias competiciones oficiales adaptadas a los intereses y capacidades de los niños. Además en los diversos "Triatlones" (3 juegos simplificados para equipos formados por 2, 3, 4, 5 o 6 jugadores) o en los "Decatlones" se exigen dentro de la misma competición formativa en cada una de sus pruebas que forman la competición, la resolución de distintos problemas técnico-tácticos. Así las posibilidades de conseguir éxitos están repartidas.



Por el creciente número de jugadores (de 3 hasta 8 por equipo) las competiciones oficiales para las distintas categorías del fútbol base requieren cada 2 años un mayor nivel en la capacidad de juego.

La obligación de celebrar para los Benjamines y Alevines regularmente competiciones de liga, crean más problemas que los que eliminan. En vez de obligar a los niños de entre 8 y 11 años durante un largo periodo casi cada fin de semana a disputar un partido de liga con cada resultado influyendo toda la temporada en la clasificación oficial, es más recomendable organizar periódicamente una competición en forma de torneos o festivales.

Así se puede seleccionar las fechas de los torneos, sin estar obligado a cumplir todos los fines de semana para jugar la competición de liga que generalmente no gusta a los padres de los niños que, a menudo, quieren desplazarse en estos días con la familia. Además, organizando festivales se puede participar en la confección del reglamento considerando, por un lado, las expectativas de los niños y por otro, también su nivel. Equipos que todavía no están listos o preparados para una determinada competición no se inscriben.

Sólo a partir de la categoría infantil se debería elaborar un calendario regular con varias competiciones distintas en forma de liga que tuvieran una duración de no más de 3 meses. Después del primer campeonato se debería ofrecer un segundo y un tercero cambiando casi cada 3 meses la modalidad (por ejemplo Fútbol a 7, Fútbol a 8 entre las áreas del campo reglamentario y Triatlones 4:4 ó 5:5).

Las distintas competiciones del fútbol base constituyen el mejor test de valoración de la capacidad de juego; por lo que, forman parte importante de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje del niño.



“Los entrenamientos y las competiciones de los niños y de los adultos deberían ser dos mundos diametralmente opuestos”





RECOMENDACIONES SOBRE LA EDAD IDEAL PARA DISPUTAR COMPETICIONES ORGANIZADAS EN FORMA DE LIGAS



De la primera toma de contacto del niño con el fútbol en su "Escuela de Iniciación" dependerá en muchos casos su continuidad en el deporte. De aquí la importancia de reflexionar sobre el correcto acercamiento del niño a la práctica deportiva y a la competición de fútbol.

El objetivo principal que todo chaval benjamín y alevín busca cuando se inicia en una competición organizada es: demostrar en el juego su propia habilidad y capacidad. Él valora su habilidad y capacidad de juego de dos maneras: Comparándolas con las de los demás compañeros en el campo de juego y también comparándose consigo mismo.



Pero sólo cuando sus seres más significativos le muestran conformidad con su juego, el niño creará que ha conseguido su objetivo principal, el de ser hábil y capaz. Derrotar al equipo rival le motiva pero es más importante para los niños de esta edad la aprobación social. Los benjamines y alevines se dan cuenta que la aprobación de los demás frecuentemente depende del grado de demostración de su esfuerzo. Por eso intentan a esforzarse para después conseguir más aprobación social*.

Los niños hasta 11/12 años no tienen todavía suficientes elementos de juicio para valorar propiamente su habilidad y capacidad, necesitan los comentarios de los demás que los rodean en la práctica del fútbol y especialmente de sus padres.

Saber que las metas principales de los benjamines y alevines son generalmente la aprobación social y la maestría deportiva y no la victoria en un encuentro (es la meta principal de los padres y de muchos técnicos) significa que es recomendable no encorsetarlos prematuramente, como ocurre en todas partes, y obligarlos copiar el mundo de los adultos con competiciones organizadas en forma de una liga con clasificaciones semanales. Más bien deberían competir cada mes en distintas competiciones (Pentatlón de Mini Fútbol, Mini Fútbol 3 contra 3, Mini Fútbol 4 contra 4 o Fútbol - Triatlón 4 contra 4) con el fin de poder estimular mediante una gran variedad de

Literatura: * Joseph Mari Cortés: "Aspectos psicológicos de la competición infantil" (no publicada)

juegos simplificados todos los aspectos necesarios para jugar bien al fútbol. Un rigido sistema de competencias organizadas solamente es justificable para niños a partir de la categoría infantil (a partir de 12 años).

¿Por qué? Sólo a partir de 12 años (primer año infantil) los niños son capaces de diferenciar las diferentes causas que han provocado un resultado y están en condiciones de valorar su capacidad. Esto puede comportar un descubrimiento excitante o traumático. A partir de ahora la meta de competencia deportiva va desarrollándose y el ganar y perder se convierten en los principales criterios para evaluar la propia habilidad y capacidad. Esta percepción afecta de una forma clara la conducta y el grado de diversión del niño. Pero para que el resultado de la competición y los comentarios del entrenador no se conviertan en los indicadores de la valía de los jugadores, es importante que los entrenadores hagan todo lo que puedan por quitar importancia al resultado como criterio de éxito.

En la competición, para que los infantiles y cadetes no centren toda la atención en el resultado, el formador, preocupado por su óptima formación, debe intentar enfatizar en cada partido su maestría técnico-táctica a través de la técnica de establecimiento de objetivos. Esta técnica consiste en fijarse en una serie de metas enlazadas lo suficientemente realistas como para ser conseguidas y lo suficientemente ambiciosas como para que precisen esfuerzo por parte del joven futbolista**

Cuando el joven fue animado antes del partido por su formador para fijarse en una, dos o tres metas concretas, encaminadas a la mejorar de sus habilidades y capacidades, deja al lado el resultado de la competición y cambia su criterio de éxito. Tener éxito no equivale entonces a ganar el partido, sino a conseguir los objetivos fijados en el momento y en el orden establecidos.

Para poder jugar bien el jugador casi debe olvidarse del resultado del partido y concentrarse en su tarea a realizar en cada momento del encuentro sobre el campo.

Cada entrenador / formador de Infantiles, Cadetes y Juveniles debe disponer de un conjunto de metas o objetivos orientados al rendimiento para cada jugador, puesto que cada jugador es diferente y tiene unas posibilidades diferentes.



“En cada ser humano existe un niño que quiere jugar (Friedrich Nietzsche) y no ganar”(Horst Wein)



LA IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS POLIVALENTES

En la medida que el nivel técnico-táctico del niño mejore, debería disminuir el tiempo que el monitor dedique a la práctica de los juegos polivalentes. Especialmente en la Escuela de Iniciación y en la categoría Benjamín una parte importante -45 minutos- de la sesión de 90 minutos, debería estar reservada a la formación general

del niño. Siguiendo el "Modelo", la parte de formación "multidisciplinar" tiene cada vez menor importancia a favor de la formación específica. **Si en las primeras sesiones de práctica del fútbol la relación debería ser de un 50% a 50%; dicha relación se inclina en el segundo año de la Escuela de Iniciación de un 40% a un 60% y en la categoría Benjamín de un 30% a un 70% a favor de la formación específicamente futbolística.**

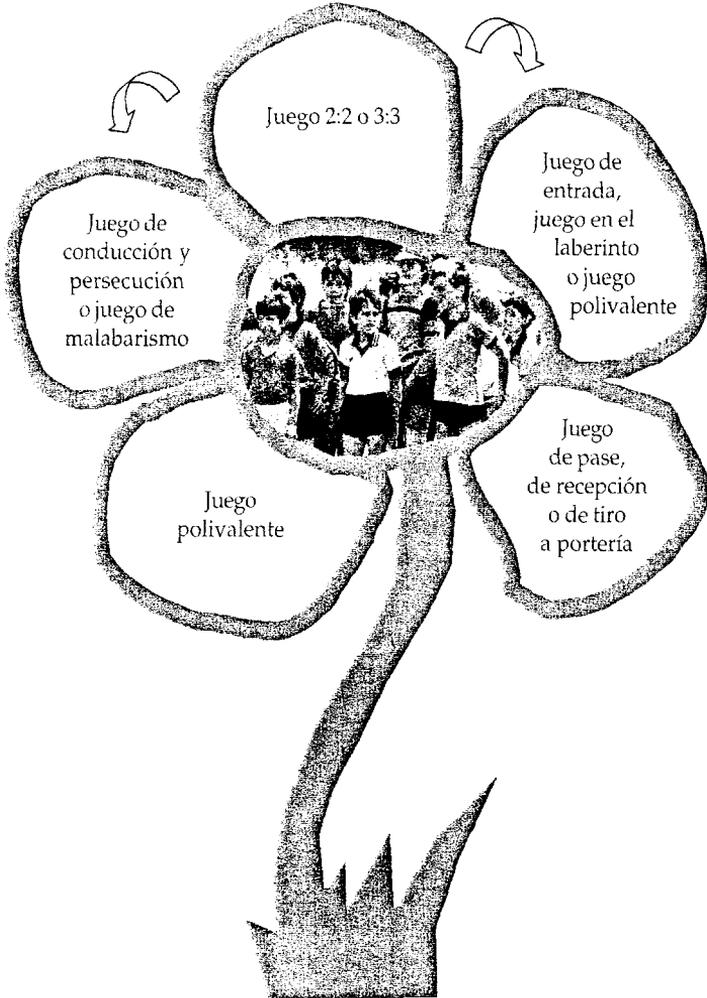
Como la escuela ofrece para la formación intelectual del niño una vasta gama de asignaturas y especialidades, la formación del principiante no puede prescindir de una gran variedad de estímulos imprescindibles para alcanzar con el tiempo un alto nivel de rendimiento. Además **la consideración de los juegos polivalentes** en el programa de actividades de los principiantes (tanto por su importancia para el desarrollo de las habilidades motrices y de la inteligencia de juego como para motivar al niño para continuar su práctica del fútbol) **asegura variedad, intensidad y diversión** en cada entrenamiento Para elegir mejor las actividades motrices para los niños, se adjunta un "Modelo de la sensibilidad al entrenamiento de las distintas capacidades en las etapas evolutivas del niño.

Edad		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Función psicomotora Capacidad coordinativa	Capacidad de aprendizaje motor										
	Capacidad de diferenciación y control										
	Capacidad de reacción a estímulos ópticos y acústicos										
	Capacidad de orientación en el espacio										
	Capacidad de ritmo										
	Capacidad de equilibrio										
Capacidad física	Resistencia										
	Fuerza										
	Rapidez										
Capacidad afecto-cognitiva	Cualidad afecto-cognocitiva										
	Ganas de aprender										

Modelo de Fases de Sensibilidad (según Martin, 1982)



LA PREPARACIÓN DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO CON PRINCIPIANTES



“Estructurar una sesión de entrenamiento para los más jóvenes es como deshojar una margarita, empezando y terminando por el pétalo, juego 2:2”



No sólo la calidad y cantidad, sino también la variedad de las actividades propuestas determinan el éxito y la aceptación del contenido del entrenamiento por parte de los niños; siendo un deber del formador la selección de las actividades.

De igual forma que uno pide en un restaurante un apetecible y variado menú, así el monitor-educador de los principiantes debe programar correctamente el entrenamiento de 90 minutos, eligiendo entre los "juegos de habilidades y capacidades básicas (nuestro menú)".

-  un aperitivo, es decir un juego simplificado entre equipos formados por sólo 2 jugadores.
-  un primer plato, esto es un juego de conducción y persecución con una variante o un ejercicio correctivo.
-  un segundo plato, es decir un juego polivalente con una variante o un juego en el laberinto.
-  un acompañamiento, como un juego de entrada con variante o un juego de pases, de control o tiro a portería.
-  un postre, es decir, una prueba del Decatlón o un juego que prefiera el propio formador.
-  un café, a modo de juego polivalente o un juego simplificado 2:2.

Es obvio que el monitor alternará juegos de gran intensidad con juegos que cansen físicamente menos al niño. Es además importante componer grupos equilibrados de práctica.

Cuanto más variado, interesante y lúdico es el programa en el primer nivel de formación, más posibilidades hay para que los principiantes empiecen a apreciar y querer al juego de fútbol.

Antes de aprender a enseñar fútbol, hace falta conocer cómo aprende mejor el niño, el adolescente o el adulto a jugar.



El "Modelo" analiza con detalle los mecanismos que intervienen o que influyen en el aprendizaje de cada una de las etapas evolutivas del jugador, proponiendo para cada una de ellas contenidos, métodos y objetivos distintos.

En la medida que el joven organismo crece y se desarrolla se producen una variedad de cambios fisiológicos, cognitivos y socio-emocionales que afectan directamente a la adquisición de habilidades y capacidades coordinativas y condicionales. Consecuentemente, la enseñanza del fútbol a la edad del niño debe basarse (como demuestra este modelo para la formación del joven futbolista) en una metodología y didáctica específica que considere, en cada fase de la evolución del joven, su cambiante estado físico y mental durante el crecimiento.



"No sólo la variedad de los ingredientes de un menú (de una sesión de entrenamiento), también la forma como el cocinero (el monitor) lo prepara y presenta decide sobre su éxito o la aceptación por el cliente"

A

JUEGOS DE HABILIDADES Y CAPACIDADES BÁSICAS



Con los JUEGOS DE HABILIDADES Y CAPACIDADES BÁSICAS se pretende que los niños y niñas de 7 a 10 años ganen experiencias en las situaciones básicas del juego de fútbol:

-  conducir el balón (Juegos de conducción y persecución, Juegos en el laberinto, Decatlón, Juegos Simplificados 2:2)
-  pasar o tirar el balón (Juegos de tiro a portería, Decatlón, Juegos Simplificados 2:2)
-  ganar la posesión del balón (Juegos de conducción y persecución, Juegos de entrada, Decatlón, Juegos Simplificados 2:2)
-  considerar tanto al compañero como al contrario (Juegos de conducción y persecución, Juegos en el laberinto, Juegos de tiro a portería, Juegos de entrada, Decatlón, Juegos Simplificados 2:2).

En esta etapa del desarrollo psicomotor, el egocentrismo del niño no le permite todavía desarrollar un juego colectivo; su afán de ser protagonista del juego, poseer el balón el máximo tiempo posible - y así satisfacer su egocentrismo -, requieren la confrontación con situaciones que exijan un gran dominio del balón como especialmente

en los juegos de malabarismo con el pie derecho, izquierdo, ambos muslos, el pecho, la cabeza y ambos hombros en todas sus variantes.

Sería un grave error del formador no ponerse en el proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol a la par de la naturaleza y obligar al niño en esta fase evolutiva a competir en situaciones más complejas como por ejemplo en un equipo de Fútbol 7.

*“Ama el balón, considéralo como tu mejor amigo,
y tratarlo con cariño y sin violencia”*



JUEGOS DE MALABARISMO*



EJERCICIOS ANALÍTICOS PARA MEJORAR LA SENSIBILIDAD EN EL DOMINIO DEL BALÓN EN EL SUELO

GRADO DE DIFICULTAD: BAJO

EJEMPLOS:

1. Conducción del balón con la suela del pie, tocando el balón alternativamente con el pie derecho e izquierdo sin que el balón se pare. Espacio: mitad del campo



2. Sin desplazarse tocar el balón con el interior del pie y después con el exterior del pie derecho, garantizando que la superficie del pie éste siempre en contacto con el balón. Después con el pie izquierdo.
3. Conducción lateral con la suela del pie derecho hasta la línea central. En la vuelta la suela del pie izquierdo empuja el balón hacia delante.
4. Saltando en posición frontal hacia delante, conduciendo el balón con un solo toque con la suela, alternativamente con el pie derecho y el pie izquierdo.
5. Saltando hacia atrás, utilizando para la conducción alternativamente la suela del pie derecho y la del pie izquierdo.

GRADO DE DIFICULTAD: MEDIA

EJEMPLOS:

6. Conducción del balón con la suela, utilizando alternativamente ambos pies.
7. Después de la primera señal el jugador toca el balón con la suela del pie derecho y realiza un medio giro hacia la derecha para luego tocar el balón con la suela del pie izquierdo y la espalda todavía en dirección del avance para después asumir nuevamente una posición frontal. Espacio: mitad del campo
8. Conducción del balón hacia atrás, utilizando la suela hacia delante utilizando el empeine del pie derecho. Después lo mismo con el pie izquierdo.
9. Conducción del balón con el exterior del pie derecho hacia delante. Después de una señal el jugador efectúa con el balón un giro de 360° tocándolo inicialmente con la suela derecha y luego con la suela izquierda. Lo mismo en una conducción con el exterior del pie izquierdo.
10. Sin desplazarse de su lugar de práctica, el jugador toca el balón alternativamente con el interior del pie derecho e izquierdo. -De repente decide adelantar el balón con el interior del pie izquierdo, para después llevarlo con la suela del pie derecho hacia atrás y pasarlo con el interior del mismo pie hacia el lado opuesto.
11. Desplazamiento con el balón en diagonal con el exterior del pie derecho. Luego el jugador cambia la dirección y lleva el balón con la suela del pie derecho hacia atrás. Sin dejar el pie fuera del balón lo toca con el interior del mismo pie para después conducir lo con el exterior del pie izquierdo en diagonal hacia el lado izquierdo.
12. Conducir el balón con el exterior del pie derecho hacia delante para después efectuar un pequeño salto para tocar el balón con la suela derecha, primero llevándolo hacia atrás y luego hacia delante. Después lo mismo con otro pie.



JUEGOS DE MALABARISMO*



EJERCICIOS ANALÍTICOS PARA MEJORAR LA SENSIBILIDAD EN EL DOMINIO DEL BALÓN EN EL AIRE

EJEMPLOS:

-  utiliza cualquier o ambos pies para levantar el balón con distintas técnicas del suelo y después recogerlo con las manos (demostración de las técnicas por los alumnos con posterior práctica)
-  lo mismo. Después de la recogida del balón con las manos, lanzarlo al aire para recibirlo con el interior o exterior del pie al caer el balón al suelo.
-  lo mismo. Antes de caer al suelo se recibe el balón con suavidad con cualquier muslo para después controlarlo con el interior o exterior de un pie en el suelo.
-  lo mismo. En vez de tocar el balón con el muslo se utiliza la parte interior de un pie para amortiguar la caída del balón.
-  lo mismo. Toca el balón lanzado al aire primero con la cabeza, después con un muslo, como tercer toque utiliza en el aire el interior de cualquier pie y con el cuarto toque el jugador controla el balón en el suelo.
-  Levanta el balón con los pies del suelo para después pasarlo con cualquier pie al compañero. ¿Cuántas veces la pareja puede pasarse el balón en el aire la pareja sin dejarlo caer en el suelo?
-  Lo mismo pero los dos jugadores deben recorrer una distancia de 5 o 10m. sin dejar el balón caer al suelo.
-  Lo mismo con pases de cabeza.



***“La técnica es ciertamente un gran poder,
pero es necesario saberla usar en el momento preciso”***

Nota: Se recomienda visualizar el CD “Ballzauber” y una serie de 8 videos” Fussball Pur”, publicado por Philippka- Sportverlag (<http://ewwww.philippka.de>) para la Federación Alemana de Fútbol (expedition@dfb.de)



-
- * Para los juegos de malabarismo se ruega consultar el libro de Marc Steiger 'Jonglieren mit dem Fussball', editado en mayo de 1993, Rororo, ISBN 3494, en Alemania.
 - * W. Coerver ha propuesto en su primer vídeo "Entrenamiento de base" una gran variedad de ejercicios individuales y de pareja, de dominio y control del balón para los principiantes que aquí no serán nuevamente expuestos.



JUEGOS DE CONDUCCIÓN Y PERSECUCIÓN*



Objetivos que se consiguen con la frecuente práctica de los siguientes ejercicios /juegos así como de sus variantes:

Los jóvenes jugadores aprenden a conducir el balón

- en línea recta,
- con distintas superficies o técnicas,
- con cada uno de los pies,
- en posición frontal o lateral o corriendo de espaldas
- en curvas, hacia la izquierda y derecha,
- con cambio de dirección y efectuando giros,
- con cambio de ritmo (velocidad),
- con ritmos distintos,
- con la cabeza bien alta, lo que aumenta el campo de visión o percepción,
- en función de la situación del juego (hacia espacios no cubiertos por los contrarios),
- alrededor de o para superar un defensa, sin entrar en su radio de acción,
- ejecutando distintos amagues y fintas
- y protegiéndolo del adversario.

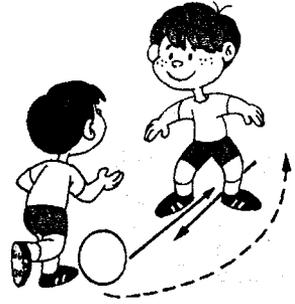


* Para información sobre la técnica, se ruega consultar los libros:

- 'La enseñanza de la técnica del fútbol base'. Mariano Morreno. Gymnos, 2004.
- 'El Fútbol: Iniciación y Perfeccionamiento' (Alain Azhar). 3a Edición. Paidotribo. ISBN 1445. Parte III (Técnica), pág. 43 a 128, y parte IV (El Dribbling).
- 'Fútbol' (Arpad Csanadi). Ed. Planeta, 1965, 1a parte (Técnica).

1 EL TÚNEL

- Un jugador desplaza, con un toque de cualquier pie, el balón a través de las piernas separadas del contrario, que cuenta en voz alta los goles conseguidos.
- Duración: 30 segundos.
- Se compite dos veces, y en caso de empate se repite la prueba.



VARIANTE 1

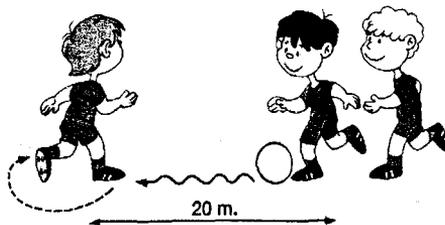
- El jugador que forma el túnel se sitúa dentro de una franja de 1 metro de anchura, limitada por dos líneas, y no se permite jugar el balón en esta zona.

VARIANTE 2

- El jugador que forma el túnel, después de cada gol del contrario, debe desplazar la posición del pie izquierdo (pívor) sin modificar la del pie derecho.

2 LEVANTAR LA VISTA DURANTE LA CONDUCCIÓN

- Tres jugadores se sitúan separados entre sí unos 20 metros (ver la imagen). Uno conduce el balón hacia el que tiene enfrente, adoptando una posición de tronco y cabeza que le permita levantar frecuentemente la vista. De este modo, el jugador recibe la máxima información sobre la situación de juego, de tal forma que debe ser capaz de ver el número de dedos que le muestra el jugador hacia el que conduce el balón.
- Una vez recibe el balón, el segundo jugador realiza la conducción en dirección contraria hacia el tercero, y así sucesivamente, repitiendo el ejercicio varias veces.





VARIANTE 1

- Se indicará la superficie del pie que debe tocar el balón (exterior, interior, suela), obligando al jugador a efectuar la conducción también con el pie menos hábil en posición frontal y/o lateral.

VARIANTE 2

- Para mejorar la sensibilidad en el toque del balón, se establece un determinado número de toques entre la recepción y la entrega del balón.

VARIANTE 3

- Para mejorar la sensación de ritmo, se pide en cada mitad del trayecto un número distinto de toques.

VARIANTE 4

- Para mejorar la capacidad de equilibrio, se organiza una competición, en la cual gana el jugador que efectúe el mayor número de toques sin parar el balón.

VARIANTE 5

- Igual que la variante anterior, empleando ambos pies de forma alternativa.

VARIANTE 6

- El que conduce, debe hacerlo con dos balones al mismo tiempo.

VARIANTE 7

- Un jugador en posesión del balón lo conduce entre otros dos, asumiendo, al igual que se explicaba en el ejercicio original, tanto en la ida como en la vuelta una posición de tronco y cabeza que le permita levantar frecuentemente la vista. En este caso, debe ser capaz de ver el número de dedos que le enseña el jugador hacia el que conduce el balón.

VARIANTE 8

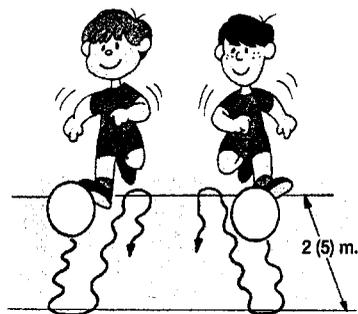
- Cada uno de los tres jugadores está en posesión de un balón. Los dos jugadores que no practican la conducción en cada juego, botan su balón en el suelo con las manos, mientras el tercero conduce su balón cuatro veces entre ambos. Cada vez que el jugador de enfrente toque tierra, el "conductor" puede empezar a tocar su balón.

VARIANTE 9

- Igual que la variante anterior. El conductor adapta sus toques de balón al jugador de enfrente, que da palmadas (con un ritmo fácil de seguir). En cada trayecto debe cambiar el ritmo de las palmadas, que el conductor asume antes de partir con el balón.

3 CAMBIO DE DIRECCIÓN Y RITMO DE CONDUCCIÓN

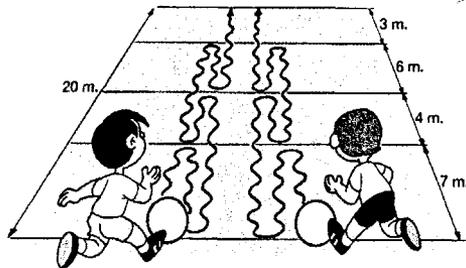
- Compiten dos jugadores. Deben conducir el balón a través de dos líneas paralelas, separadas entre sí 2(5) metros. Gana el que logra pasar el balón más veces en 20 segundos a través de las líneas usando ambos pies.
- El monitor puede exigir una técnica determinada para efectuar el cambio de dirección (con el interior o el exterior del pie izquierdo o derecho, o con la planta del pie, por ejemplo).





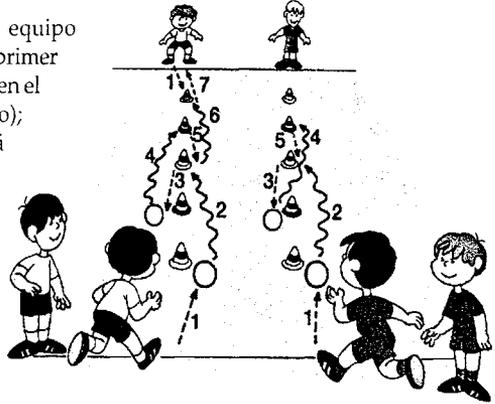
4 ZIG-ZAG

- Disponemos de un espacio rectangular de 20-25 metros de largo, donde trazamos cuatro zonas contiguas y de distinta anchura demarcadas por líneas (ver imagen).
- Los competidores comienzan el ejercicio detrás de la primera línea. Deben cruzar con el balón la línea siguiente, volver al punto de partida, conducir el balón ahora hasta la tercera línea, volver a la segunda, y así hasta cruzar la última línea.
- Puede realizarse el ejercicio primero sin balón.
- Después de practicar varias veces, podemos organizar una competición entre grupos de 3 jugadores. El ganador de cada grupo pasa a la final, el segundo al torneo B y el tercero a la final C.



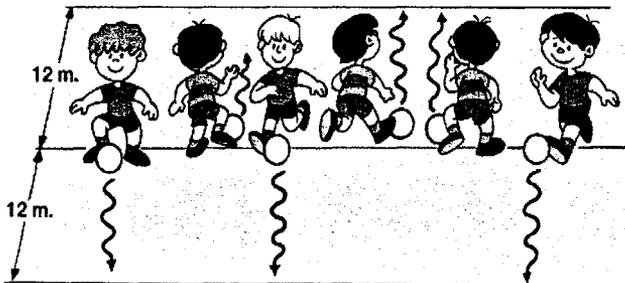
VARIANTE 'RELEVO CON EQUIPOS DE 3 JUGADORES'

- Ahora, en vez de líneas se colocan dos hileras de conos y dos balones en los conos 1 y 3 de cada hilera respectivamente, como muestra la imagen. Compiten dos equipos de tres.
- El primer jugador de cada equipo busca el balón que está en el primer cono, lo conduce y deposita en el siguiente cono libre (tercero); vuelve a por el balón que está en el segundo cono y lo lleva hasta el cuarto cono, y así hasta cruzar la línea de fondo, donde le da el relevo a su compañero, que realiza el ejercicio en sentido contrario hasta el tercer jugador del equipo (último relevo).
- Se recomienda realizar el ejercicio inicialmente sin balón (variando la distancia entre los 5 conos), obligando al primer y tercer jugador a tumbar los conos, mientras el segundo debe ponerlos nuevamente en pie.
- Se recomienda también utilizar balones de distinta circunferencia, peso y material.



5 BLANCO Y NEGRO

- Disponemos de una zona rectangular de 24 metros de anchura, delimitada por dos líneas y con una tercera línea divisoria central. Compiten dos equipos. Situados en la línea central, cada equipo debe conducir sus balones hasta una de las líneas exteriores. Gana el equipo que completa antes el recorrido (todos sus jugadores).

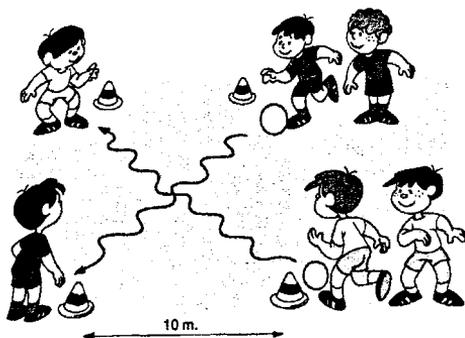


VARIANTE

- A una señal visual del entrenador, el equipo señalado debe conducir el balón hacia la línea de fondo, mientras que los jugadores del otro equipo deben dejar su balón e intentar tocar el máximo número de balones de sus contrincantes.
- Puede realizarse también el ejercicio con los equipos situados a 3 metros de distancia.

6 EVITAR EL CHOQUE EN LA CRUZ

- Disponemos de dos equipos de 6(8) jugadores cada uno como muestra la imagen (distancia de 10 metros).
- Un jugador de cada equipo debe conducir el balón hacia el compañero situado enfrente procurando no chocar con el contrario en el centro. Para ello deben asumir durante la conducción del balón una posición del cuerpo que les permita observar el máximo tiempo posible la situación del juego y poder tomar sin dificultades las decisiones correctas.



VARIANTE 1

- Compiten 4 jugadores, todos en posesión de un balón. Deben conducirlo a la vez a través del centro y alrededor del cono de enfrente.

VARIANTE 2

- Compiten 8 jugadores. A la llegada al centro, cada jugador pasa su balón al de enfrente. ¿Cuántos segundos pueden practicar sin que ningún balón toque otro?. Se recomienda aumentar la distancia hasta los 20 metros.

*“Todos vivimos bajo el mismo cielo,
pero ninguno tiene el mismo horizonte”*

Konrad Adenauer

7 LA CURVA HACIA LA IZQUIERDA (DERECHA)

- Se forman varias filas de 3 jugadores cada una. A una distancia de 10-15 metros se sitúa un cono alrededor del cual los jugadores, uno después de otro, deben hacer un giro hacia la izquierda (derecha). El relevo empieza con una señal visual del formador. Los primeros de los equipos conducen su balón hacia el cono, efectúan la curva para luego conducir el balón hacia su segundo compañero detrás de la línea de salida.
- Entre las competiciones el formador realiza varias preguntas a sus benjamines, por ejemplo:
 - ¿Qué parte del pie es la más indicada para conducir el balón en línea recta?
 - ¿Y por qué realizar la curva hacia la izquierda (derecha)?
 - ¿Es mejor realizar el giro con el pie más cercano al cono o con el pie externo?
 - ¿Cómo manejas la velocidad de tu carrera?
 - Describe la posición del balón en relación a tus pies cuando estás lejos del cono y cuando estás iniciando el giro alrededor del cono?

VARIANTE 1

- Para intensificar el ejercicio se recomienda practicar con dos balones en cada equipo de 3 jugadores. Cuando el primer jugador empieza el giro, el segundo inicia su conducción.

VARIANTE 2

- En vez de volver conduciendo el balón, el mismo jugador, sin perder mucho tiempo en la preparación, efectúa un pase preciso al próximo compañero o efectúa un giro de 360 grados alrededor del cono.

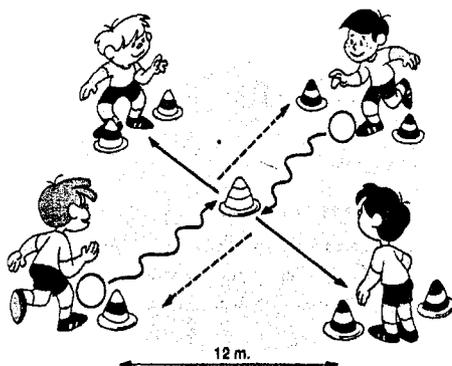
VARIANTE 3

- Competir formando parejas que cogidas de la mano deben conducir el balón alternándose en el toque del balón o de forma libre.



8 CONDUCCIÓN CON PASE PRECISO A UNA PORTERÍA

- Dos equipos de dos jugadores en un campo con cuatro porterías y un cono en el centro. Cada jugador se sitúa en una portería, de forma que cada uno queda enfrente a un contrario.
- Dos jugadores enfrentados conducen su balón hacia el cono central, y desde aquí efectúan un pase preciso hacia la portería donde está su compañero (izquierda o derecha), continuando en carrera hacia la portería que tiene enfrente. Los que reciben la pelota repiten inmediatamente la acción.
- Gana la pareja que consigue realizar primero 10 pases precisos.

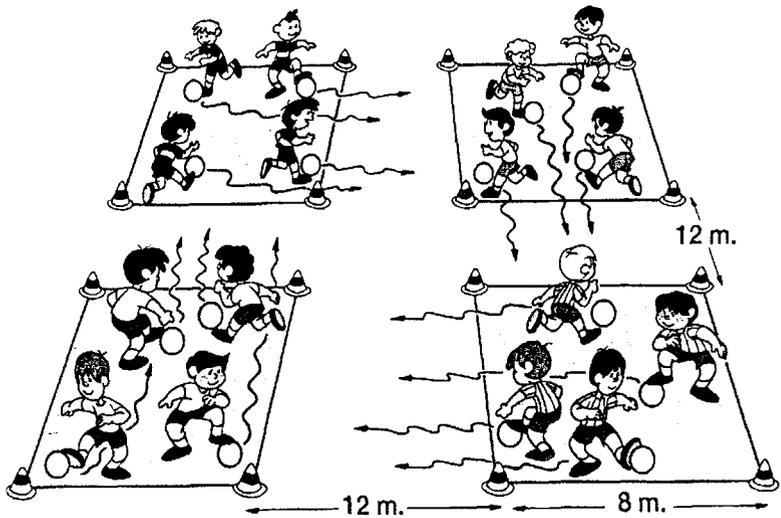


VARIANTE

- Práctica no competitiva. Antes de mandar el pase al compañero desde el centro, el atacante debe realizar una finta de pase en dirección contraria.

9 CAMBIO DE CUADRADO

- Formamos 4 equipos de benjamines de 3-4 jugadores y situamos cada equipo en un cuadrado de 8 metros de lado y separados entre sí 12 metros.
- Todos los jugadores conducen un balón dentro de su cuadrado correspondiente, procurando no chocar con ningún compañero.



- A una señal visual del monitor, situado en el centro del terreno, todos los jugadores salen de su cuadrado correspondiente para conducir el balón en sentido de las agujas del reloj hacia el cuadrado siguiente, empleando en la conducción ambos pies. Se propone organizar la competición de esta forma para evitar lesiones causadas por posibles colisiones entre jugadores de distintos equipos.
- Gana el equipo que logra controlar el balón primero (todos los jugadores) en el cuadrado siguiente.

VARIANTE 'POLICÍA DE TRÁFICO'

- El monitor, en el centro, señala como un policía en qué dirección deben conducir los equipos el balón para ocupar el siguiente cuadrado antes que los equipos rivales.
- Para evitar colisiones y esquivar a un contrario que llegue de frente, los jugadores deben levantar la vista durante la conducción del balón.

***“Para que un mensaje sea significativo no debe ser complicado.
En realidad no existen sino tres colores. ¡Pero miren
lo que hizo Miguel Ángel con ellos!”***

Zig Ziglar

10 BUSCAR UNA PORTERÍA LIBRE

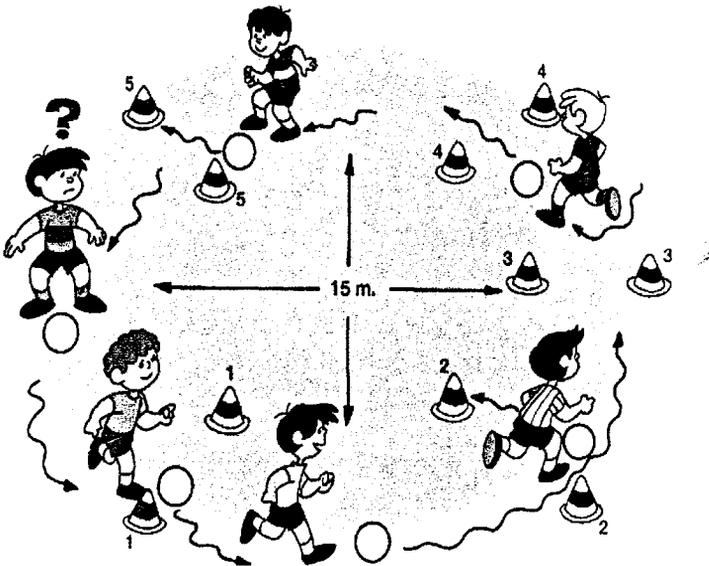
- Disponemos un recorrido circular con 4 (5) porterías de 1 metro situadas en su perímetro, donde 5(6) jugadores compiten entre sí.
- Deben correr alrededor del círculo y, a la señal del monitor, intentar ocupar una de las porterías. Al haber una portería menos que el número de jugadores, uno de ellos no podrá ocupar alguna portería, con lo que acumula un punto negativo.
- El ejercicio puede realizarse primero sin balón, y después con balón

VARIANTE 1

- Cuatro jugadores ocupan 4 de las cinco porterías. A la señal del monitor, el quinto jugador sale desde una posición opuesta a la portería libre, siempre por el exterior del círculo, conduciendo un balón e intentando ocupar una portería libre, algo que los demás jugadores intentarán evitar, también cada uno en posesión de un balón.
- Ver también el Juego de 'El Caballo libre' y su foto en *Juegos Polivalentes*

VARIANTE 2

- Se colocan las porterías sin un orden determinado en distintos lugares de un campo de dimensiones iguales a las de uno de baloncesto.



11 JUEGO DE LA SOMBRA

- Un jugador se desplaza a un lado de una línea a lo largo de esta, proyectando su sombra al otro lado de la línea, donde un segundo jugador debe conducir el balón siempre dentro de la sombra. El primero puede, después de un tiempo, aumentar la velocidad de su desplazamiento.
- Primero se debe practicar sin balón, siendo entonces el propio jugador el que debe pisar la sombra.



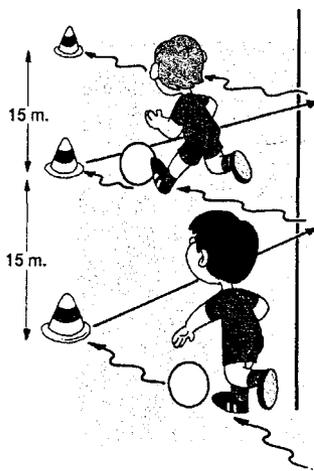
VARIANTE

- Ahora es el defensa el que debe mantenerse en la sombra que proyecta el atacante que se desplaza lateralmente delante de él primero sin y después con el balón... Para poder seguir sus desplazamientos debe flexionar suficientemente las piernas y levantar constantemente la vista.



12 PREPARAR EL REGATE

- Colocamos tres conos en línea, separados entre sí 15 metros y a 3 metros de una línea en paralelo a la derecha.
- El jugador conduce el balón desde la línea hasta el primer cono, desde donde lo desplaza con un toque hasta cruzar la línea, repitiendo la acción para los tres conos. Es recomendable exigir en el momento del cambio de dirección también un cambio de ritmo (aceleración).
- Por cada desplazamiento correcto del balón el jugador gana un punto; ¿quién es capaz de efectuar un amago antes de desplazar el balón lateralmente?. Después de 10 minutos de práctica, cada uno de los jugadores debe saber realizar el regate hacia la derecha.
- El monitor puede insistir en que se utilicen en el regate ambos pies (exterior del pie derecho e interior del pie izquierdo, con o sin amagos).



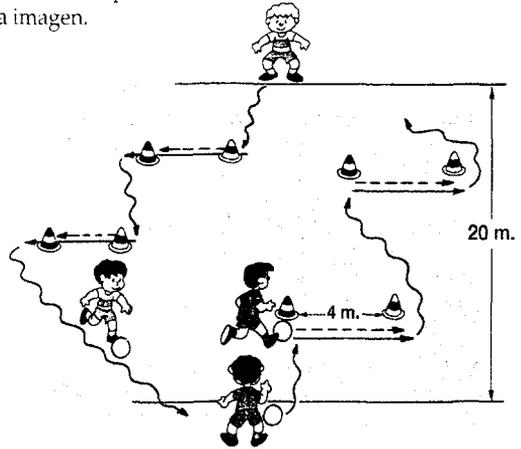
VARIANTE

- El mismo ejercicio, pero con un desplazamiento del balón con el exterior del pie izquierdo y el interior del derecho, de 3 metros hacia la izquierda, con posterior control del balón más allá de la línea.



13 REGATE A LA DERECHA

- Disponemos un recorrido con cuatro porterías, dos a dos, como muestra la imagen.
- Dos jugadores, uno en cada línea de fondo, conducen el balón hacia la primera portería ancha (4 metros), para después, con un cambio de ritmo, desplazarlo en ángulo recto con un sólo toque hacia la derecha sin entrar en la meta; luego sigue conduciendo el balón hacia la segunda portería y repite el regate de la misma forma, hasta cruzar la línea de fondo.

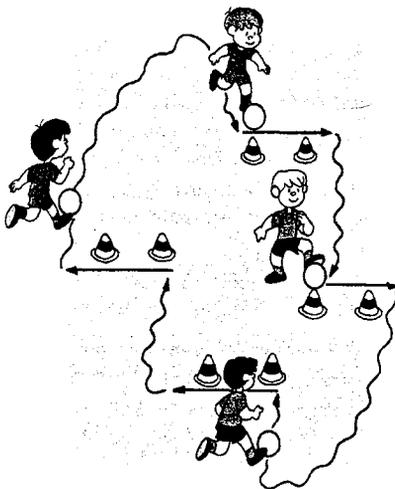


- Gana el jugador que, después de 3 minutos de práctica, logra efectuar 4 regates sin cometer un error técnico.
- Para estimular la imaginación y creatividad de sus jugadores, el monitor puede exigir a cada uno de ellos inventar fintas de regate. ¿Quién realiza la finta más espectacular?. Puede ordenar también que realicen el regate utilizando ambos pies.
- Se considera error entrar con el balón en la portería, tocarlo dos veces delante de ella o chocar con un cono



14 REGATE A LA IZQUIERDA

- Este ejercicio es similar al anterior. Ahora el practicante se dirige con el balón hacia el cono de derecha de cada portería viéndola de frente, para después desplazarlo recto (en paralelo) hacia el cono izquierdo, donde debe controlar el balón y conducirlo enseguida hacia la próxima portería, y repetir el movimiento.
- Es importante que el jugador (atacante) aprenda también a cambiar repentinamente la dirección de su avance desplazándose simultáneamente al balón, con una extensión completa de la pierna derecha hacia el lado izquierdo, para después controlar el balón cuanto antes más allá del cono izquierdo.
- Se considera error entrar con el balón en la portería, tocarlo dos veces delante de ella o chocar con un cono.
- El monitor evalúa después de 3 minutos de práctica la correcta ejecución del regate con cambio de dirección y cambio de ritmo, dando a los jugadores entre uno y diez puntos. Por cada deficiencia observada se resta un punto de los 10 en juego.
- Con el fin de ampliar los conocimientos de los jóvenes se recomienda al formador elegir un juez entre los jugadores que evalúe el rendimiento de sus compañeros.



VARIANTE 1

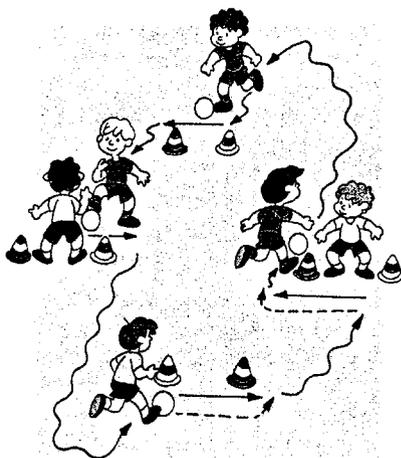
- Gana el jugador que logra efectuar las fintas más espectaculares. Por ejemplo, cuando el pie de apoyo esté delante del balón, jugarlo con el otro pie por detrás del pie de apoyo.

VARIANTE 2

- El jugador regatea la primera portería a la izquierda y la segunda a la derecha. Ver el siguiente ejercicio (*Regate Variado*).

15 REGATE VARIADO

- En un circuito como los del ejercicio anterior, el jugador emboca la primera portería, hace un regate a la derecha y se aproxima a la segunda portería, en la que hay un defensa (portero), que no puede salir de ella. Con una inclinación de su cuerpo hacia un lado el portero "invita" al atacante a regatearle por el lado no cubierto. El atacante debe superar al defensa mediante un regate o una finta.
- El atacante aprende así a levantar la vista durante la conducción, lo que permite analizar el comportamiento del defensa y tomar la decisión de regatearlo por el lado correcto.



- ¿Quién es capaz de regatear al defensa, efectuando previamente una finta?. Por ejemplo, puede retrasar el balón con la suela y efectuar un giro de 180° hasta enseñar al contrario o al cono la espalda, y luego mover el balón con ambos pies lateralmente hacia el lado no cubierto por la defensa.

VARIANTE

- Sin salir de su meta (un pie debe permanecer siempre sobre la línea de portería), el defensa efectúa una entrada, mostrando al atacante su radio de acción, en el que éste debe evitar entrar con el balón.
- Después de 5 minutos de práctica todos los atacantes deben haber mejorado en su cálculo óptico-motriz, empezando con la ejecución del regate a 3 metros de distancia del defensa.

“Insisto en la importancia de los detalles. Se debería perfeccionar cada aspecto básico de un negocio (juego) si se pretende que funcione bien”

Ray Kroc, fundador de Mc Donalds

16 APRENDER A EJECUTAR FINTAS DURANTE LA CONDUCCIÓN

SERIE PROGRESIVA DE EJERCICIOS /JUEGOS

1. Juego de pillar libre (en un campo delimitado con conos)
2. Juego de pillar (dos cazadores contra 6 fugitivos en un campo de 20m x 20m). El que ha sido tocado debe sentarse y puede ser librado por un compañero mediante un toque.
3. Juego de pillar "1:1" a una portería de 12 m.-16m.
4. Juego de pillar a dos porterías anchas (10m - 12 hasta 16 m.) y separadas Dos corredores, cada uno 10m delante de una portería ancha de conos, deben cruzar la línea de portería a cada uno asignada sin recibir un toque del defensa que defiende su portería.

Posteriormente cada uno de los atacantes puede entrar en cualquiera de las dos porterías. También los defensas tienen libertad de acción pero deben intentar entenderse para ofrecer poco espacio y tiempo a los dos atacantes.

Finalmente los dos defensas deben cooperar delante de una portería común de 20m. y evitar que cualquiera de los dos atacantes pueda correr a través de la línea de portería (20m.) sin recibir un toque.



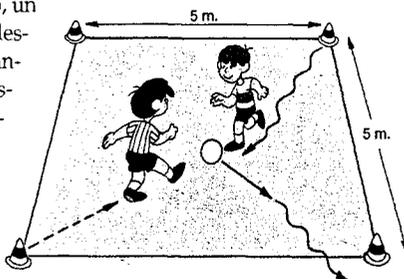
5. Ejecutar libremente con el balón fintas y sin chocar en un campo reducido con otro jugador.
6. Conducción de la pelota entre tres. Cuando el jugador llega al cono a mitad del recorrido, ejecuta una finta determinada (ver ejercicio nº 5) con el balón.
7. Lo mismo con un defensa pasivo que debe tocar siempre con un pie el cono de tras de él.
8. Lo mismo. El compañero enfrente del jugador que conduce lanza un balón a ras del suelo hacia él. El "conductor" con su cabeza elevada debe observar el balón en llegada y realizar su finta a tiempo sin que el balón toque el suyo o su cuerpo.
9. Lo mismo con un defensa pasivo que corre desde su posición frontal hacia el atacante que conduce el balón.
10. Lo mismo con un defensa activo que lleva un balón en sus manos, intentando tocar el balón contrario durante la ejecución del regate con finta.
11. Un portero despeja el balón a un atacante que debe controlar el balón y marcar gol en un "1:1" contra el portero en la portería de Fútbol 7. El gol sólo es válido cuando el atacante ejecutó anteriormente una finta.
12. Lo mismo contra un defensa y un portero.



“El engaño es un concepto fundamental en cualquier juego; se trata de anunciar una cosa para hacer otra distinta”

17 1:1 EN UN CUADRADO DE 5 METROS

- En un cuadrado de 5 metros de lado, un jugador (atacante) conduce el balón desde una esquina hacia el centro, en tanto que otro (defensa), saliendo de la esquina opuesta, se aproxima al primero para impedirle cruzar con el balón controlado una de las dos líneas de portería opuestas. El atacante debe esquivar al defensa y cruzar las líneas de meta opuestas sin recibir un toque del defensa.



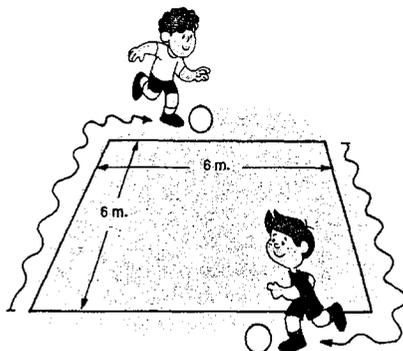
- Se recomienda practicar inicialmente sin balón.

VARIANTE

- Los jugadores se sitúan en esquinas opuestas. A una señal visual del monitor deben correr sin balón alrededor del cuadrado, completar una vuelta e intentar llegar antes que el otro a tocar el balón, colocado en el centro. El que llega primero se convierte en atacante y el otro en el defensa, realizando ahora el ejercicio anterior.

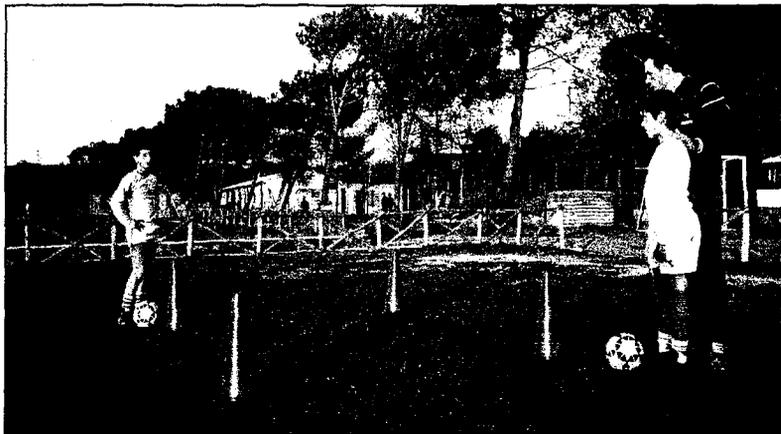
18 ALREDEDOR DE UN CUADRADO

- En un cuadrado de 6 metros de lado, dos jugadores salen al mismo tiempo desde esquinas opuestas, para correr (primero sin balón y después con él) en el mismo sentido alrededor del cuadrado por el exterior.
- Gana el que efectúa primero dos recorridos, parando su balón en el punto de salida. Se compite en ambas direcciones.



VARIANTE 1

- Después de haber conducido el balón media vuelta alrededor del cuadrado, el jugador debe volver lo antes posible al lugar de salida.



VARIANTE 2

- En cada ángulo del campo se encuentra un jugador. Inicialmente practican sin balón, y luego con él. Gana quien llega primera a su punta de salida después de haber completado dos vueltas. O cada uno de los 4 jugadores intenta alcanzar al jugador delante de él..

VARIANTE 3

- Uno de los cuatro jugadores es el comandante, que impone la velocidad a la cual todos los demás se deben adaptar llegando al mismo tiempo al próximo cono.

VARIANTE 4

- Igual, pero además, ahora los compañeros restantes copian la técnica utilizada por el comandante.

VARIANTE 5

- Relevo con 8 jugadores y 4 balones. Cada jugador debe conducir el balón 2 o 3 veces.

VARIANTE 6

- Gana el jugador que necesita menos toques de balón para completar una o dos vueltas alrededor del cuadrado

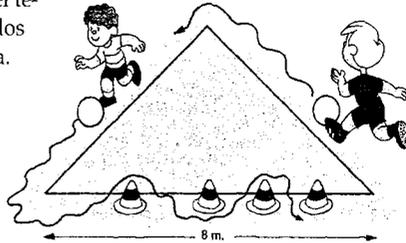
“ Lo que se pretende en el fútbol base es no llegar antes sino llegar más lejos y no quemar etapas en la progresión del jugador”

Daniel Lapresa Ajamil

19 ALREDEDOR DE UN TRIÁNGULO

- Ahora tenemos un triángulo sobre el terreno de juego, en uno de cuyos lados hay colocados varios conos en línea. Intervienen dos jugadores, cada uno con un balón.

- Deben conducir su balón alrededor del triángulo y entre los conos. Objetivos formativos de las distintas variantes:

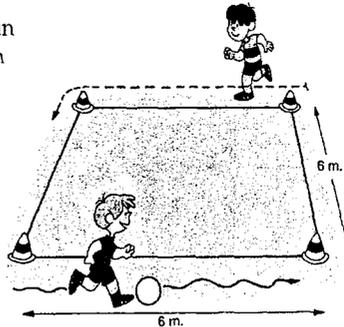


- Conducción del balón con cualquier pie
 - Elegir la técnica de conducción más eficaz según la situación de juego (con el interior o el exterior del pie, o con el empeine).
 - Manejo con cambio de dirección y cambio de ritmo
 - Levantar la vista durante el desplazamiento de balón
- Primero puede practicarse sin balón y luego con él para darse cuenta de la importancia de un buen nivel en la técnica de la conducción.

20 PERSECUCIÓN (1ª dificultad) ALREDEDOR DEL CUADRADO

- En un cuadrado de 6(8) metros de lado, un atacante con balón y un defensa sin balón se encuentran en esquinas opuestas.

- El atacante recorre el exterior del cuadrado conduciendo el balón, mientras el defensa lo persigue, siempre también por el exterior y en el mismo sentido. Cada vez que el atacante supera un cono (esquina) sin perder el control del balón gana un punto.

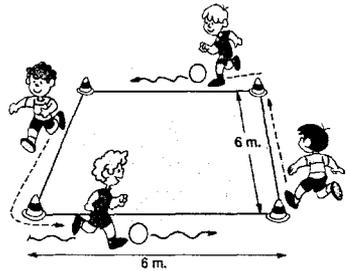


- El ejercicio termina cuando el defensa logra tocar el balón del atacante. Después ambos jugadores cambian las funciones.
- En este ejercicio el atacante aprende a proteger el balón con el cuerpo y alejarlo cuando el defensa está cerca.

VARIANTE (4 JUGADORES)

- Juegan dos defensas y dos atacantes dispuestos de forma alterna. Cada defensa sale del cono que está detrás de su adversario con el balón, al que debe perseguir hasta lograr tocar el balón. A continuación los jugadores cambian posiciones y funciones.

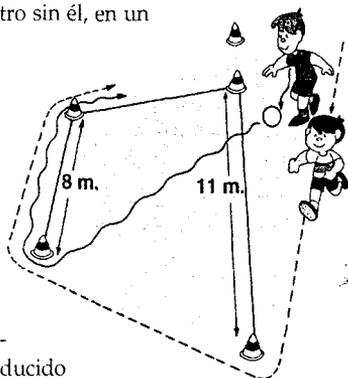
- El "cazador" intentará aproximarse al atacante para poder tocar el balón antes de que éste complete su recorrido. A su vez el atacante debe aprender a alejar el balón del defensa que llega desde atrás.





21 PERSECUCIÓN CON HANDICAP

- Tenemos dos jugadores, uno con balón y otro sin él, en un terreno delimitado por conos (ver el dibujo).
- Los dos jugadores salen al mismo tiempo; el atacante debe conducir su balón alrededor de tres conos (un triángulo), mientras que el jugador sin balón corre alrededor de 4 conos.
- Gana el jugador que completa su recorrido y cruza primero la portería de conos situada en el punto de salida.
- Después, ambos jugadores cambian posiciones y funciones hasta que cada uno haya conducido tres veces el balón. El ejercicio se realiza tanto en sentido de las agujas del reloj como en sentido contrario.

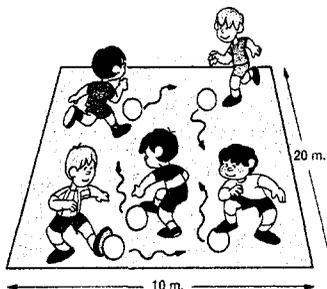


VARIANTE

- El "cazador" intentará aproximarse al atacante para poder tocar el balón antes de que éste complete su recorrido. A su vez el atacante debe aprender a alejar el balón del defensa que llega desde atrás.

22 DESPEJAR EL BALÓN DE UN CONTRARIO FUERA DEL CUADRADO

- En un cuadrado, que varía en proporción al número y el nivel de los jugadores (10 metros de lado), varios jugadores conducen su balón libremente sin salir del cuadrado, intentando al mismo tiempo despejar el balón de algún adversario fuera del área sin perder el control del suyo.
- Cada uno de los jugadores protege su balón con su cuerpo mientras levanta la vista para discriminar un balón de otro jugador en su cercanía para efectuar posteriormente una entrada con sorpresa y velocidad.
- Gana el jugador que consigue despejar tres balones con entradas correctas.



23 CONQUISTAR Y PROTEGER EL BALÓN

- Dos equipos de 3 jugadores, situados uno frente a otro, forman un pasillo de 10 metros de longitud y 10 metros de anchura.
- El formador, con un balón en sus manos, se sitúa en una entrada y llama al nº 1,2 ó 3. En este instante los dos jugadores a los cuales ha sido otorgado éste numero corren hacia el balón lanzado por el formador a ras de suelo o con un bote hacia un lugar en el centro del pasillo.
- Cada uno de los dos jugadores llamados debe conducir el balón hacia la salida del pasillo donde no se encuentra el formador.

24 PROTEGER EL BALÓN DEL CONTRARIO

- Se practica en un campo de 15 x 15 metros. Cada uno de los 4 jugadores conduce su balón nº 4.
- Dos contrarios se aproximan, cada uno con un balón en sus manos, hacia los atacantes que conducen (cada uno con su balón), evitando que un contrario pueda tocarles con su balón el pecho. Así el atacante aprende a girarse a tiempo, dar la espalda al contrario y proteger el balón. Gana el atacante que se mantiene por más tiempo en libertad.

- Después de la primera práctica el formador formula algunas preguntas a sus alumnos como por ejemplo:
 - ¿De qué movimiento dispone el atacante para proteger el balón del contrario?
 - ¿Para qué sirven los brazos cuando se protege el balón?
 - ¿Qué posición del cuerpo debería asumir el atacante en relación al defensor? ¿Es mejor darle la espalda, estar de frente o en una posición perfilada (lateral)? ¿Explica el porqué!
 - ¿Habla de la distancia del balón en relación a tus pies y en relación a la posición del contrario!
 - ¿Dónde se encuentra siempre el espacio a disposición del atacante?

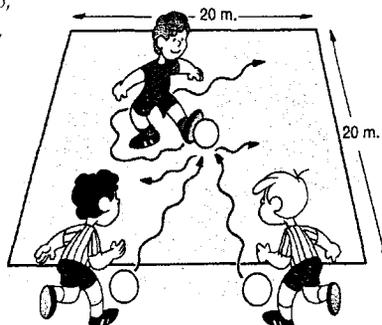
VARIANTE

- Dentro del campo delimitado (20 metros x 20 metros) hay 3 islas (cuadrados de 3 metros x 3 metros) en las cuales los 2 (3) contrarios no pueden arrebatar el balón a los 5 atacantes. Después de un descanso de no más de 5 segundos (el atacante cuenta en voz alta los segundos) deben continuar a “nadando” con su balón.
- Los adversarios (sin balón) actúan como defensas e intentan conquistar el balón de un atacante. Gana el atacante que se queda con su balón por más tiempo.



25 EL POLICÍA Y EL LADRÓN

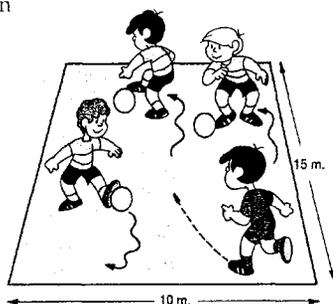
- En un cuadrado de 20 metros de lado, dos "policías", cada uno con un balón, persiguen a un "ladrón" que intenta escapar con su balón sin salir del cuadrado. Se cuenta el tiempo que el ladrón es capaz de mantener la posesión del balón antes de que algún policía llegue a tocarlo sin perder el control del suyo. Después de despejar el balón del ladrón, éste intercambia su función con un policía, y así hasta que todos hayan sido al menos una vez ladrón.



- Inicialmente se introduce el juego sin balón, para después practicarlo con él, en busca de un mayor dominio del balón en la conducción.

26 CINCO INTENTOS

- En un cuadrado de 10 metros de lado, tres atacantes con balón huyen de un defensa sin salir del cuadrado.
- El defensa sólo tendrá cinco intentos para hacer una entrada. De esta forma se enseña al defensa a no precipitarse y saber elegir el momento más oportuno para hacer una entrada con éxito.
- Gana el defensa con mayor porcentaje de entradas exitosas.
- Ver en los "Juegos de entrada" el ejercicio 'Las cinco entradas'.



"El monitor debe garantizar con sus ejercicios / juegos una simplificación que no distorsione la transferencia del juego"

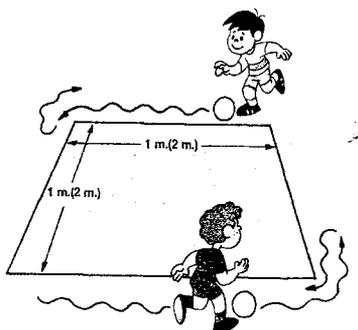


VARIANTES

- En vez del defensa juega un portero
- Un defensa actúa con agresividad intentando despejar en el menor tiempo posible los 3 balones del cuadrado o conquistar cada uno de los tres.
- El que pierde la posesión de su balón debe defender e intentar despejar (o conquistar) uno de los tres balones sin cometer una entrada sin éxito o despejar o conquistar un balón en menos tiempo que el defensa anterior.

27 EL GATO Y EL RATÓN

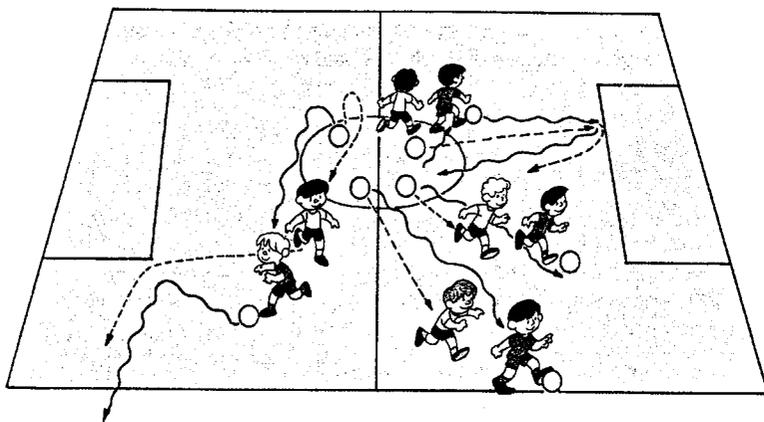
- Inicialmente, este ejercicio se practica sin balón para comprender el objetivo del ejercicio y aprender a correr con una técnica adecuada.
- Dos jugadores situados en esquinas opuestas de un cuadrado corren por el perímetro exterior de éste, uno (gato) en persecución del otro (ratón).
- Luego deben hacer el ejercicio conduciendo cada uno un balón. En la conducción deben levantar constantemente la vista para poder ver al adversario. El gato cambia frecuentemente la dirección y el sentido de su conducción alrededor del cuadrado para sorprender y alcanzar al ratón.



- Se cuenta el tiempo que tarda el gato en tocar el balón del ratón. Después ambos jugadores intercambian sus funciones, para posteriormente comparar los resultados conseguidos por ambos. Gana el ratón cuando es capaz de mantener la posición de su balón durante al menos 30 segundos.

28 SALIR DESDE EL CENTRO

- En un campo reglamentario, ocho jugadores, divididos en dos equipos de cuatro, conducen el balón dentro del círculo central. Cada jugador tiene un adversario.
- Cuando el monitor llame a uno de los dos equipos, éste debe convertirse en atacante y sus jugadores deben conducir el balón fuera del círculo hasta intentar cruzar con él una de las líneas laterales del campo. Por su parte, los jugadores del otro equipo deben perseguir a los atacantes e intentar arrebatarles el balón.
- Cuando el atacante logra cruzar la línea que delimita el campo consigue un punto; mientras que es el defensa el que se lo anota si logra recuperar el balón de un atacante y vuelve con él al círculo central.
- Vence el jugador o el equipo que después de tres salidas de cada uno de sus jugadores ha conseguido acumular más puntos.



- El atacante debe procurar conducir el balón siempre lo más lejos posible del defensa, protegiéndolo con su cuerpo, cambiando no sólo de velocidad, sino también de dirección, y evitando entrar con él en el radio de acción del defensa. Así, durante el ejercicio el atacante debe ser siempre consciente de la posición y la velocidad del defensa que llega desde atrás.



VARIANTE1

- En vez de una señal acústica, el monitor utiliza una señal visual para indicar qué jugadores se convierten en atacantes y cuáles en defensas.

VARIANTE2

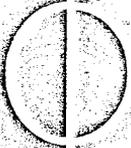
- En vez de llegar a una de las líneas laterales del campo, los atacantes deben penetrar con su balón en cualquiera de las dos áreas con el objetivo de marcar gol en la portería reglamentaria.

*“La mejor preparación para mañana es realizar
óptimamente el trabajo de hoy”*

William Osler

B

JUEGOS DE PASE, DE CONTROL Y DE TIRO A PORTERÍA



Ejemplos de juegos de pase, control y tiro a portería con el balón parado

1 TÉCNICAS CORRECTAS DE PASE O TIRO DEL BALÓN

- Desde una distancia de 6 metros (más tarde, desde 8 metros) varios jugadores deben lanzar el balón hacia una pared lisa con la potencia y precisión adecuadas para que el balón rebote y vuelva a uno de sus pies sin tener que desplazarse.
- Gana el jugador que tira más veces hacia la pared sin tener que desplazarse para recibirlo tras el rebote.
- Lanzar el balón con distintas técnicas permitirá al practicante descubrir que tirar con el interior es la técnica más apropiada, además de ayudar a mejorar el control y la recepción, tanto en el suelo como en el aire, con cualquier pie, muslo, el pecho o la cabeza.

VARIANTES CON COMPAÑERO:
Pase del balón en el aire

- Lanzar el balón con las manos en el aire, dejarlo botar para después pasarlo con el interior o con el empeine al compañero que se encuentra enfrente, el cual repite lo mismo.



* Consulta las técnicas en:

- "Escuelas de Fútbol: pasar y chutar" (Crill Harvey). Ediciones B, 1997.
- "Fútbol" (Arpad Csanadi). Ed. Planeta, 1965.
- "Escuelas de Fútbol: control del balón" (Grill Harvey). Ediciones B, 1997.

- Pasar el balón que el jugador tiene en sus manos en el aire con el interior, con una volea y con un "bote pronto" al compañero a 10 metros de distancia que lo recibe y controla para después devolverlo de la misma manera.

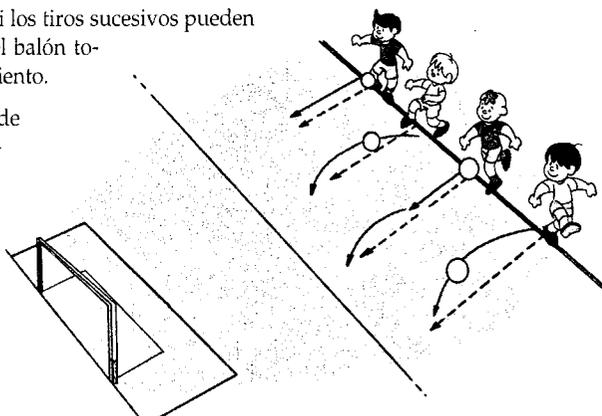


- El jugador nº 1 lanza el balón con la mano hacia el jugador nº 2. Según su trayectoria aérea el jugador nº 2 devuelve el balón en el aire, utilizando distintas técnicas de pase tanto con el pie derecho como con el pie izquierdo.
- Lo mismo con un defensa marcando al receptor del balón desde atrás
- Lo mismo antes de recibir y devolver el balón con un pase en el aire el jugador receptor se desmarca a un lado o hacia delante para indicar al jugador que lanza el balón con la mano a donde quiere recibirlo.
- Ejercicio entre tres en un triángulo. Dos jugadores, cada uno con un balón en sus manos, la lanzan alternativamente, uno alto y el otro más bajo, al tercer jugador enfrente quien les devuelve el balón con un pase en el aire.
- Lo mismo con los tres jugadores en línea. El jugador en el centro recibe pase alto del compañero a un lado, devuelve el balón, se gira hacia el otro compañero al lado opuesto para recibir y devolver su balón a ras del suelo.
- Dos jugadores, cada uno con un balón, se enfrentan a 15m de distancia. Mientras que uno pasa el balón al compañero, éste lanza su balón con las manos en el aire, devuelve al compañero el balón para después recoger el suyo. Así debe coordinar bien los movimientos de los pies con el de los brazos.
- Prácticamente lo mismo. En vez de lanzar el balón al aire y recogerlo debe lanzar su balón antes de recibir el otro de su compañero de enfrente. El pase con la mano se hace con distintos tamaños de balones y distintas técnicas: directo y con bote.

2 VERIFICAR LA POTENCIA Y PRECISIÓN DEL TIRO

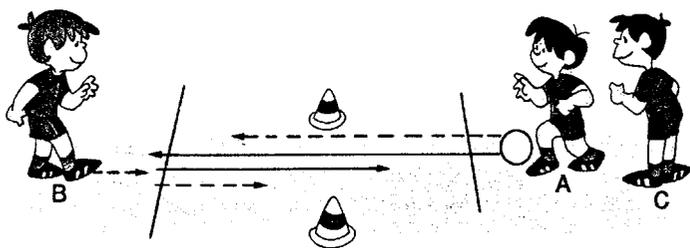
- Se practica en todo el campo reglamentario. Varios jugadores se sitúan en la línea de fondo, cada uno con un balón Nº4 y efectúan disparos con el balón lo más lejos que puedan.
- Como técnica, se aplica una vez el tiro con el empeine y otra con el interior del pie, para apreciar así las ventajas y desventajas de una y otra técnica.

- Ni el primero, ni los tiros sucesivos pueden efectuarse con el balón todavía en movimiento.
- El monitor puede dar a algunos jugadores una ventaja, según su criterio, concediéndoles la posibilidad de iniciar el ejercicio algunos metros dentro del campo.



3 PASE DEL BALÓN PARADO ENTRE TRES

- Colocamos una portería de 1 metro de anchura entre dos líneas paralelas que limitan un espacio de 14 metros. El jugador 'A' pasa el balón a través de la portería al jugador 'B', situado detrás de la otra línea y corre para ocupar la posición de éste. El jugador 'B', después del control del balón, lo devuelve a través de la misma portería a C, y corre a ocupar la posición de 'C', y así sucesivamente.



VARIANTE 1

- Gana el equipo que, sin entrar en la zona central pasa primero 10 veces el balón a través de la portería con la técnica que el monitor proponga. Pronto, los jugadores aprenderán que un buen nivel de control del balón es imprescindible para poder devolverlo sin retraso. Además, cada jugador aprende a encadenar rápidamente el control con el pase o tiro.

- Lo mismo sin portería, es decir sin obligar a los jugadores a realizar pases muy precisos sino al compañero de enfrente

VARIANTE 2

- El tercer futbolista se sitúa entre ambos compañeros en el centro, haciendo de portería, formando un túnel. Cada vez que un jugador pasa el balón entre sus piernas, cambia la posición con el mismo.

VARIANTE 3

- El monitor puede exigir también pases por encima del jugador en el centro, con lo cual se practica también el pase y el control de balones altos. Después de cada centro el lanzador y el jugador en el centro deben cambiar posiciones y funciones.

VARIANTE 4

- Como en el ejercicio anterior. El jugador central se coloca en una portería de 12 metros de anchura. Los dos jugadores extremos deben pasarse tantas veces como sea posible el balón a pesar de la activa intervención del central que no tiene permiso defender fuera de la línea de meta. Gana la pareja que consigue realizar más pases rasos consecutivos entre ellos.

VARIANTE 5

- El tercer jugador se convierte en portero y defiende la portería en el centro. Cada jugador extremo que consigue marcar gol se coloca de portero.

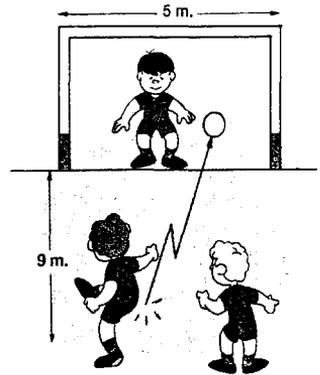
VARIANTE 6

- Dos jugadores se enfrentan a una distancia de 20 metros marcada por dos líneas paralelas que no pueden cruzar.
- Desde fuera pasan el balón al compañero en el centro que efectúa un control orientado (idealmente en una posición perfilada) para después entregarlo al tercer jugador que hace lo mismo que el primero.
- Después de algunos minutos de práctica con cada uno de los tres jugando algunos minutos en el centro se realiza una competición. Gana el equipo de tres que efectúa primero 12 pases sin entrar los extremos jamás en el pasillo.

“Eres un jugador técnico afortunado cuando nada en el fútbol te fue demasiado fácil”

4 EL REY DEL PENALTI

- Competición entre tres jugadores. Los tres inician la competición con 5 puntos. Cuando actúan como porteros (en la portería de Fútbol a 7) y encajan un gol pierden un punto. Cuando el tirador no logra marcar desde la distancia de 9 metros, se pone de portero. Empieza como portero el jugador de más edad.
- Quien elimine a los otros dos, haciéndoles llegar a 0 puntos, será el *Rey del Penalti*.



VARIANTE

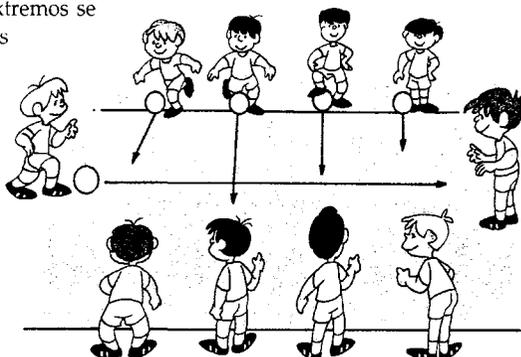
- Un gol es considerado válido solamente cuando el tiro a portería ha sido efectuado con la técnica exigida por el monitor.



5 TORPEDO

- Un número indeterminado de jugadores se sitúan en una línea del campo, cada uno con un balón. Enfrente, tras una línea situada a 10 metros de distancia, están sus compañeros, sin balón, formando así un pasillo.
- A ambos lados del pasillo se sitúan otros dos jugadores (o el monitor y su asistente).

- Los jugadores de los extremos se pasarán el balón a través del pasillo, mientras los jugadores situados a ambos lados del pasillo, sin desplazarse de su posición, lanzarán el suyo para intentar tocarlo y desviarlo antes de que el balón atraviese todo el pasillo y llegue al jugador del otro extremo.



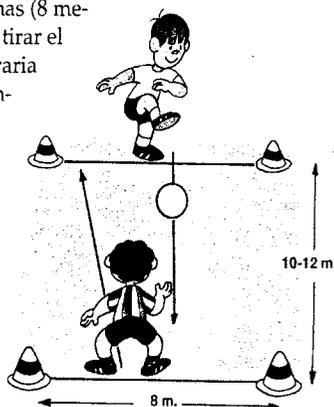
- Se exige así un pase preciso con la potencia adecuada y en el momento oportuno y exacto.

VARIANTE

- Seis jugadores forman dos equipos de tres jugadores que se encuentran detrás de dos líneas opuestas y separadas entre sí por 16(20) metros. Ningún jugador tiene permiso entrar en el campo de juego en cuyo centro se coloca un balón. Cada equipo intenta lanzar los 4 balones en juego contra el balón hasta que se logra empujarlo con pases precisos y potentes a través de la línea de fondo del equipo contrario.

6 TIRO Y CONTROL

- Dos jugadores situados en dos porterías anchas (8 metros) enfrentadas a unos 10-12 metros, deben tirar el balón parado a ras de suelo a la portería contraria para intentar marcar gol. No se permite a ningún jugador entrar en el campo para tirar o recibir el balón.
- En caso de infracción (pase alto por encima del nivel de las rodillas, entrar en el campo, o utilizar las manos), se penaliza al "infractor" con un penalti desde el centro del campo.



VARIANTE 1

- El gol no es válido cuando el balón entra en la portería a ras de suelo o por encima de los hombros del jugador que defiende la portería ancha.

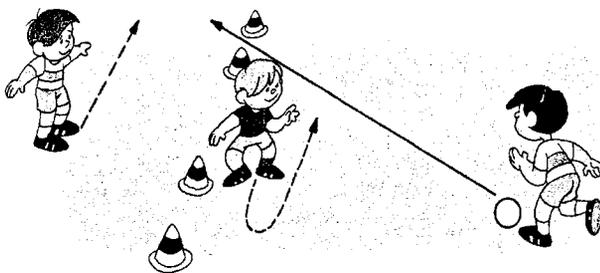
- Aparte del control de balones altos, los jugadores aprenden también a amagar la trayectoria del lanzamiento.

VARIANTE 2

- El jugador sin balón debe situarse 2 metros detrás de su portería. Para evitar el gol debe aproximarse al balón en el momento del tiro del adversario..

7 AMAGAR LA TRAYECTORIA DEL PASE

- Un jugador debe efectuar 5 pases precisos y potentes a una de las dos porterías (de conos) de 1,50 metros que defiende un adversario, situadas a 10 metros de distancia y separadas entre sí por un espacio de 4 metros.
- Inicialmente, el defensa debe actuar siempre muy cerca de las porterías, y no se le permite salir para reducir el ángulo de tiro del atacante.
- Más tarde, se puede realizar el mismo ejercicio con el balón en movimiento. Cuando el atacante empieza a conducir el balón hacia las porterías (hasta una línea límite), el defensa puede aproximarse con el objetivo de reducir el ángulo de tiro.
- Después de 5 tiros, los jugadores intercambian posiciones y funciones.



VARIANTE 1

- Juego entre tres. Un tercer jugador se sitúa detrás de las porterías y debe controlar los pases del compañero que lanza el balón.

VARIANTE 2

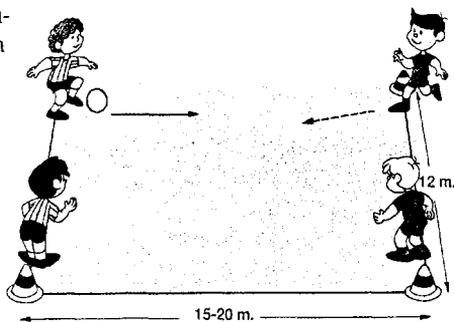
- Un jugador lanza el balón a través de una de las 3 porterías defendidas por 1 ó 2 jugadores.

VARIANTE 3

- Lo mismo que la variante anterior, pero con un pase con el balón en movimiento.

8 A TRAVÉS DE LA LÍNEA DE FONDO 2:2

- Dos equipos formados por dos jugadores intentan chutar el balón más allá de la línea de fondo opuesta, defendida por el equipo contrario. Según el nivel de los jugadores en la potencia del tiro, las dimensiones del campo oscilarán entre 8/12 metros de anchura y 15/20 de profundidad.



- Para parar el balón, los defensas deben salir siempre desde su propia línea de fondo. El tiro siguiente debe efectuarse siempre desde el punto en el cual se controló el balón lanzado por un contrario. Gana el equipo que después de 3 minutos de juego logra marcar más goles.



“Sólo cuando se complementa el aprendizaje motor con un aprendizaje cognitivo llegamos a un aprendizaje significativo”



Juegos de pase, control y tiro a portería con el balón en movimiento

9 RECEPCIÓN DE BALONES ALTOS

EJERCICIOS ININDIVIDUALES:

- Conducir y después levantar el balón al aire y llevárselo lateralmente con el interior (exterior) del pie cuando llega al suelo. Repetir lo mismo con el pie menos hábil
- Conducir y después levantar el balón al aire y recibirlo y amortiguarlo en el aire con la parte superior del pie (empeine) *antes* de su bote.
- Conducir el balón y levantarlo al aire para recibirlo suavemente con el muslo (alternando el izquierdo y el derecho), dejarlo caer en el suelo, recibirlo en el instante del bote con el interior o exterior de un pie y continua conduciéndolo para después repetir la misma secuencia.
- Lo mismo pero en vez de recibir el balón con el muslo tocarlo antes con la cabeza.

EJERCICIOS ENTRE DOS:

- Un jugador lanza el balón con la mano hacia los pies del compañero a 5 m (o hasta 10 m.) de distancia. El último intenta controlar lo antes posible el balón en el suelo para levantarlo, cogerlo con sus manos y pasarlo a su compañero .
- Lo mismo, lanzando el balón desde distintas alturas hacia el pecho, un muslo o un pie elevado del compañero. Cuando el balón caiga después de la recepción al suelo, debe ser controlado inmediatamente con el interior o exterior de su pie. Posteriormente se práctica la recepción y protección del balón en presencia de un contrario que marca por detrás.

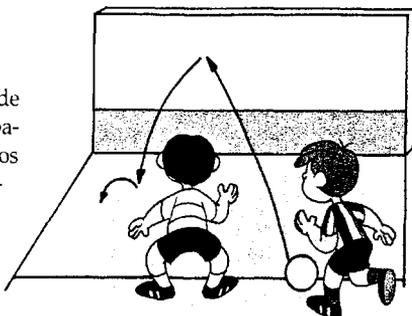


EJERCICIOS ENTRE CUATRO:

- Se divide un cuadrado de 20 metros en 4 partes iguales, cada uno ocupado por un jugador. Se juega con un balón que los jugadores deben pasarse con la siguiente regla: Quien pasa el balón debe salir de su zona para invadir otra de otro compañero que al ver entrar ese jugador se desplaza a la zona que quedó libre.
- Lo mismo con un defensa.

10 EL FRONTÓN

Un jugador ('A') lanza el balón desde una distancia de 6 metros contra una pared por encima de una línea de 1,50 metros de altura. El otro jugador ('B') debe devolver el balón a la pared con un tiro antes de que dé dos botes. Si no lo consigue, pierde un punto.

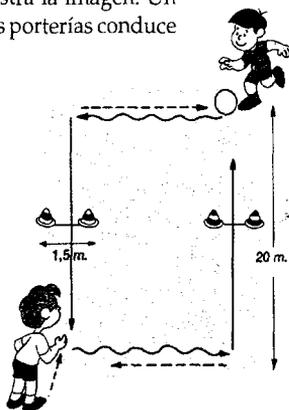


- Se sitúan 2 porterías en línea con

11 PASES PRECISOS A UNA PORTERÍA ANCHA DE 1,50 METROS

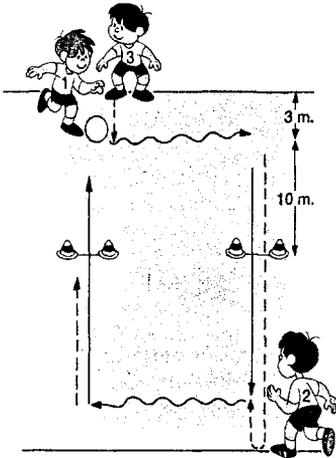
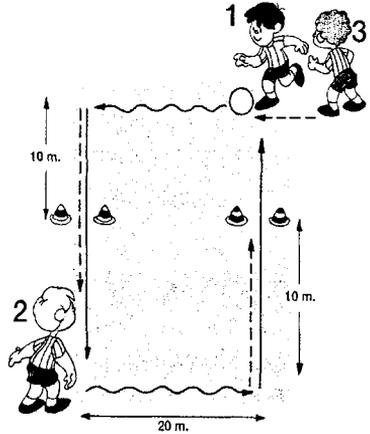
una distancia entre ellas de 20 metros, como muestra la imagen. Un jugador situado unos 8 metros delante de una de las porterías conduce su balón en paralelo hasta llegar a la altura de la segunda. Entonces efectúa un lanzamiento a través de esta segunda portería hacia un compañero situado detrás de ella, también a unos 8 metros de distancia, regresando de inmediato a la posición de partida. Una vez éste recibe y controla el balón repite la acción sobre el otro lado del cuadrado.

- Gana quien marca primero 10 goles, o sea, quien pasa primero el balón entre las porterías 10 veces de forma precisa.
- Para aumentar la velocidad de la conducción y de la ejecución del tiro se recomienda formar varios equipos de dos jugadores que compitan entre ellos en varios cuadrados.
- Los jugadores practican ahora los ejercicios anteriores en sentido contrario a las agujas del reloj.



VARIANTE 1

- Detrás del jugador en posesión del balón se coloca un tercer jugador. Efectuado su tiro, el atacante sigue el recorrido del balón y se sitúa en el vértice siguiente del campo, donde espera el pase del jugador que le sigue, una vez éste lo reciba del segundo jugador.
- Competición entre varios equipos que juegan en varios campos. Gana el equipo de tres jugadores o el jugador que marca primero 6 goles.



VARIANTE 2

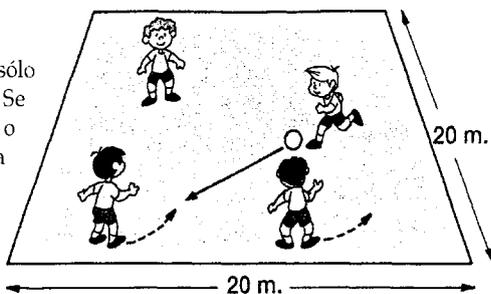
- En vez de jugar como extremo o lateral derecho, los dos o tres jugadores actúan ahora como extremo o lateral izquierdo practicando el tiro hacia la derecha. Después del lanzamiento cada jugador sigue en sentido de las agujas del reloj a su balón para esperar 5 metros detrás de la portería al pase siguiente.

12 PASARSE EL BALÓN ENTRE 4 JUGADORES

- Cuatro jugadores corren varios minutos sin parar en un campo delimitado (por ejemplo en una mitad del campo de Fútbol-7). Cuando el monitor (o un jugador) nombra en voz alta a un jugador, el que está en este momento en posesión del balón debe pasarlo con rapidez y precisión en su carrera. Un buen nivel en el cálculo óptico-motriz hace que los jugadores logren efectuar más de 10 pases sin dejar salir el balón de los límites del campo.
- Se recomienda al monitor llamar a jugadores que estén a más de 15 metros de distancia del jugador en posesión del balón.

VARIANTE 1

- Interviene un defensa que sólo puede interceptar pases. Se cuentan el número de pases o el tiempo conseguido para mantener el balón en posesión. Posteriormente se juega 4:1 sin limitaciones.



VARIANTE 2

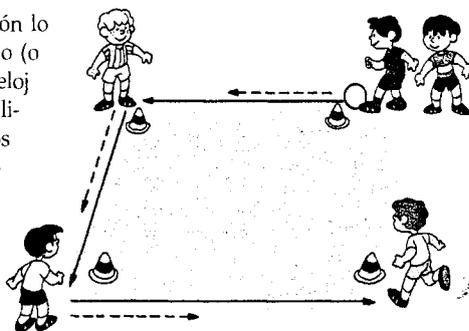
- Con el fin de entrenar el control de balones altos, todos los pases deben ser realizados por alto.

VARIANTE 3

- Mejorar la capacidad de comunicación con un juego de 6, después 5 y finalmente 4 jugadores que se pasan a la vez 2 balones entre ellos. Ningún jugador puede mantener el balón más de 3 segundos.

13 PASES ALREDEDOR DEL CUADRADO

- Los 5 jugadores pasan el balón lo más rápido posible en sentido (o contrario) de las agujas del reloj alrededor de un cuadrado, utilizando preferiblemente ambos pies. El jugador que pasa el balón debe desplazarse enseguida para ocupar el puesto del jugador que recibe el balón.



- Las claves para superar a los demás equipos que actúan en los cuadrados de este lado son: pases con precisión (siempre por delante del jugador que recibe) y con suficiente potencia así como una posición en el control que permita continuar la jugada sin pérdida de tiempo.

VARIANTE 1

- Un sexto jugador corre sin balón alrededor del cuadrado e intenta completar dos vueltas antes que el balón. Se practica en ambas direcciones.

VARIANTE 2

- Pases alrededor del cuadrado entre 4 jugadores sin desplazarse un jugador después de su pase para ocupar la posición del compañero que recibe el balón. Se cronometra el tiempo que necesita el balón para una o dos vueltas.

VARIANTE 3

- Usar dos balones y 6 jugadores. Un balón debe sobrepasar al otro.

VARIANTE 4

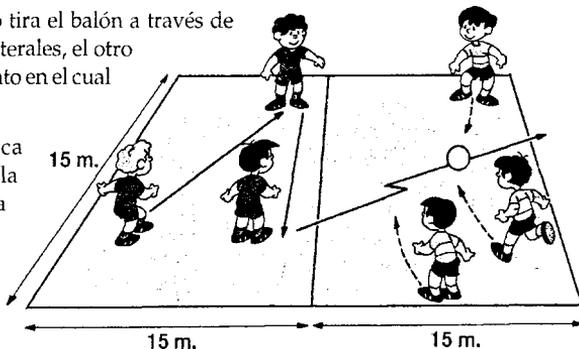
- Para jugadores a partir de 11 años: En vez de pasar el balón a ras del suelo se debe elevar cada pase

14 MAS ALLÁ DE LA LÍNEA DE FONDO 3:3

- Un equipo de tres jugadores intenta enviar el balón raso a través de la línea central y la de fondo del equipo contrario, y lo debe hacer sin salir de su área, sin conducción del balón y sin pasarlo más de dos veces entre sus componentes.

- Cuando un equipo tira el balón a través de una de las líneas laterales, el otro la saca desde el punto en el cual salió el balón.

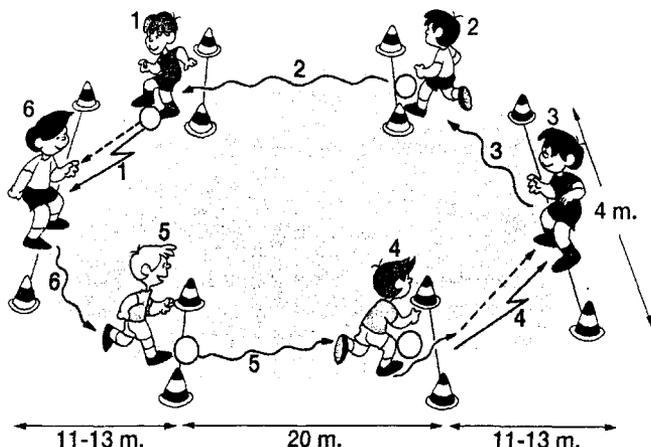
- Cada falta técnica (mano), así como la formación de una barrera de tres sobre una línea se penaliza con un gol en contra.



- A niveles superiores, el monitor puede proponer también la ejecución de pases sin parada previa.

15 CIRCUITO CON PRÁCTICA DE TIROS A PORTERÍA

- En un circuito como el que vemos en la imagen, los jugadores deben conducir el balón a través de la zona delimitada por dos porterías (20 m) para una vez superada la segunda portería lanzar el balón en carrera a la meta de enfrente defendida por un portero. Después del tiro (rebote o gol), el atacante se coloca de portero y el que estaba de portero sale conduciendo el balón y repite la acción del anterior siguiendo el circuito.



VARIANTE 1

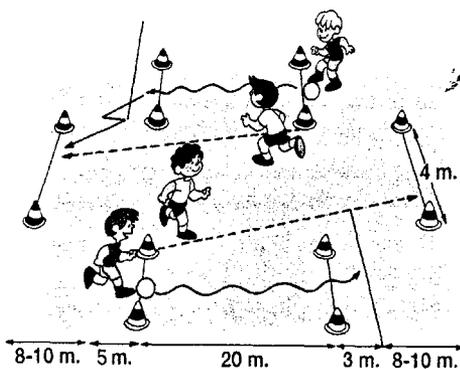
- Ahora el tiro debe efectuarse desde una zona preestablecida entre la línea de conos y otra línea paralela a 3 metros de distancia. Gana el jugador que logra más goles en 5 minutos de práctica.

VARIANTE 2

- De camino a la portería opuesta, el atacante debe regatear una portería de conos al lado derecho o izquierdo (ver los ejercicios de regate)

16 CIRCUITO DE VELOCIDAD

- Las porterías están sin porteros. Cuando el atacante toca el balón para iniciar la jugada, un defensa que se encuentra 8 metros delante de él intenta ocupar la portería antes que el atacante dispare. Después de cada ataque, ambos jugadores intercambian funciones y posiciones.
- Después se practica el tiro a portería en situación de tensión permitiendo al defensa una ventaja de 5 metros.



- Se recomienda al monitor elegir preferiblemente parejas de alumnos con un parecido nivel de velocidad de desplazamiento. (Ver el juego anterior)

VARIANTE 1

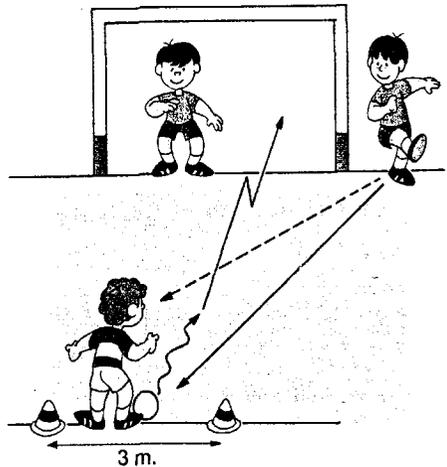
- El defensa sale 2 metros detrás del atacante e intenta recuperar el balón antes de lanzar a portería.

VARIANTE 2

- Los tiros a portería deben realizarse desde una zona situada al lado izquierdo enfrente de la portería (posición de interior izquierdo). Entonces los jugadores practican los ejercicios 10, 11 y 12 en sentido contrario a las agujas del reloj.

17 REMATE CON CONTRARIO

- Se practica por parejas en el campo de Fútbol-7, utilizando ambas porterías, más dos porteros, defendiéndolas.
- El defensa despeja el balón desde la línea de fondo, cerca de un poste, hacia una portería de conos (3 m) situada en el centro de la línea del área de penalti, y defendida por un atacante, que debe controlar el balón, avanzar y disparar a portería, en tanto que el defensa corre a obstaculizar, presionar e intentar recuperar el balón.



- El saque inicial del defensa debe ser un tiro potente y preciso, ejecutado en forma alternativa desde cualquier poste de la portería.
- Después de un gol en la portería de conos, ambos jugadores cambian posiciones y funciones. En caso de un saque impreciso del defensa, se repite el mismo.
- Después de cada tiro a portería o intento de tiro ambos jugadores cambian sus funciones.
- Gana el que marca más goles en la portería reglamentaria.

VARIANTE 1

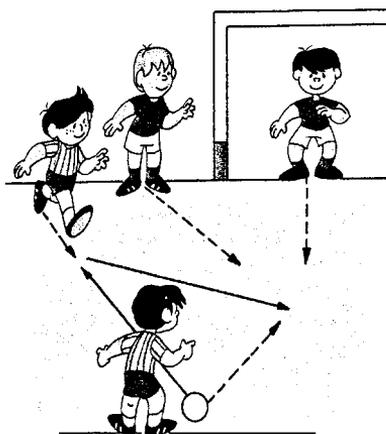
- Para dificultar el control del balón y el remate del atacante, se obliga al defensa a pasar el balón con distintas velocidades y alturas, con el empeine, el interior y la volea con o sin bote previo.

VARIANTE 2

- Al lado del defensa que despeja el balón se sitúa otro para cubrir al primer defensa.

18 REMATE 2:1

- Se practica en el campo de Fútbol-7, empleando preferiblemente también un portero.
- Un atacante, situado en la línea del área, pasa el balón a su compañero, que se encuentra junto a un defensa en la línea de fondo, al lado de la portería (5x2 m.) y sigue avanzando hacia portería. El compañero se lo devuelve, para controlarlo y lanzar a portería intentando marcar gol a pesar del defensa que intenta tomar una posición que evite el remate del atacante. Deben marcar en un tiempo de 6 segundos



- Cada uno de los tres jugadores actúa 2 minutos en las dos posiciones de atacantes y otros dos como defensa.
- Gana el jugador que marca junto con sus compañeros más goles.

VARIANTE 1

- Tres jugadores se encuentran fuera de un área en el campo de Fútbol-7. Cuando el portero pase el balón a uno de ellos, el que lo recibe y controla se convierte en atacante, mientras que los demás deben defender y evitar junto con el portero el gol del atacante.

“Es fácil errar el blanco, dar en él, difícil”

Aristóteles

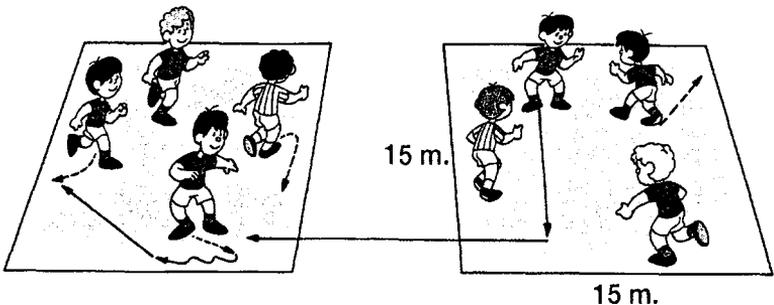
VARIANTE 2

- Uno de los tres jugadores (separados entre sí más de 5 metros y fuera del área de penalti) pasa el balón en horizontal a otro. Una vez recibe el balón, este jugador se convierte en atacante, mientras que el tercero pasa a actuar como defensa.



19 JUEGO DE PASES PRECISOS 3:1

- Tres atacantes en posesión del balón dentro de un cuadrado (15x15 m) deben pasar el balón, a pesar de la oposición de un defensa, hacia uno de sus tres compañeros de un segundo cuadrado próximo, a 10-15 m de distancia. Éste debe recibir el balón sin salir del campo, mientras un defensa intenta evitarlo. Entonces, y tras 2 toques consecutivos al menos, los atacantes de este campo deben pasar igualmente el balón al otro campo.



- Según el nivel de los jugadores, el juego se desarrolla en campos más o menos amplios y con una separación entre ellos desde los 10 hasta los 15 metros.
- El monitor puede exigir la realización de un pase al campo opuesto dentro de un límite de tiempo (por ejemplo, 5 segundos), o detrás del cuadrado.

VARIANTE

- Dos veces 2:1 con restricción del tiempo requerido para efectuar un pase en profundidad.

Objetivos formativos

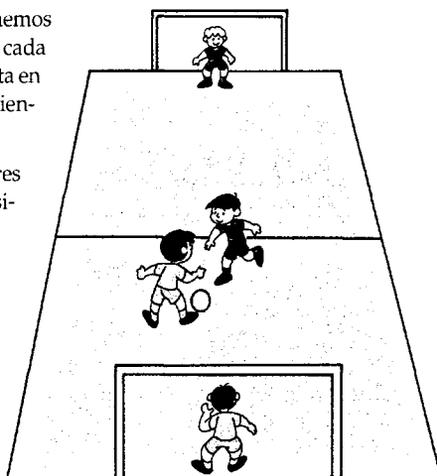
- 1) Saber dar un pase en profundidad sin precipitación en un momento oportuno y después de haber tenido tiempo suficiente para establecer un acuerdo visual con el jugador que recibe el balón.
- 2) Saber realizar un pase en profundidad con potencia y precisión sin indicar previamente su trayectoria.

20 1:1 CON TIRO A PORTERÍA

- En un campo de 13x15 metros, tenemos dos equipos de dos jugadores. De cada equipo, uno se sitúa de guardameta en una portería, y el otro ataca o defiende, según la situación del juego.
- Después de cada gol los jugadores de cada equipo intercambian posiciones y funciones.

VARIANTE

- Cada equipo juega además con 2 comodines, que se sitúan a cada lado de la portería contraria para ofrecerse con un pase de pared.

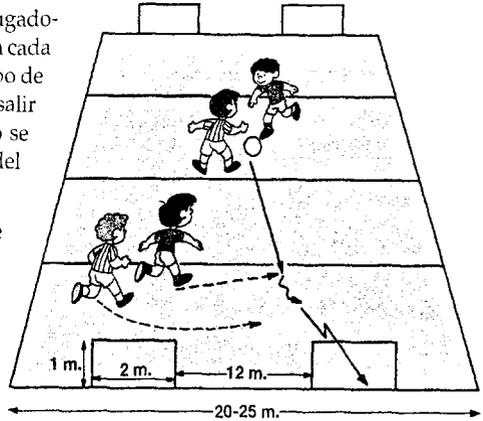


***“Si haces lo que has hecho siempre,
no llegarás más lejos que lo que siempre has llegado”***

Anónimo

21 DOS VECES 1:1 EN EL CAMPO DE MINI FÚTBOL

- Dos equipos formados por 2 jugadores se sitúan con un jugador en cada una de las dos partes del campo de Mini Fútbol. Ninguno puede salir del campo asignado. El juego se inicia con un saque neutral del monitor.
- Para marcar gol el atacante debe chutar desde el interior o el exterior del área contraria.
- Duración del juego: 4 tiempos de 2 minutos.



VARIANTE

Se juega en un campo de 16,5x16,5 metros con dos porterías de Fútbol-7 defendidas por un portero.

Objetivos formativos

- 1) Como defensa, leer la intención del equipo contrario y marcar estrechamente al adversario personal para poder anticiparse.
- 2) Como defensa, marcar correctamente, es decir, situarse más cerca del pasillo central que el atacante y más cerca de las porterías (la portería) que éste.
- 3) Desmarcarse hacia el balón después de haberse comunicado visualmente con el jugador en posesión del esférico.
- 4) Pasar el balón en profundidad cuando el compañero está listo para recibirlo.
- 5) Saber resolver la situación 1:1 (no entrar en el radio de acción del defensa, cambiar de dirección y de ritmo así como de fintas y proteger el balón con el cuerpo), tanto en ataque como en defensa.



22 3:3 CON DOS PORTERÍAS DE FÚTBOL 7 O FÚTBOL 11 EN UN CAMPO DE 16,5 x 16,5 METROS

- Se coloca una segunda portería en el centro de la línea del área en el campo reglamentario a 16.5 m de distancia de la otra. Debido a las pequeñas dimensiones del campo, se presentan a cada uno de los jugadores numerosas oportunidades de marcar gol, a pesar de la oposición de 3 defensa y un portero.
- Ver más juegos en el 2º volumen "FÚTBOL A LA MEDIDA DEL NIÑO. Desarrollar la inteligencia de juego para jugadores hasta 14 años" en el capítulo de 'La Formación del Portero'.

VARIANTE

- Cada equipo sitúa un comodín cerca de cada poste de su portería sobre la línea de fondo. Puede intervenir en el juego ofensivo jugando pases al primer toque a uno de sus tres atacantes.



"No halle culpables, halle remedios"

Henry Ford

FASES A CONSIDERAR EN LA ENSEÑANZA DE LA RECEPCIÓN Y EL CONTROL DEL BALÓN

1. En relación a la fase de preparación

- Fijarse en el balón y calcular correctamente su trayectoria, distancia entre el pasador y receptor, su altura y velocidad porque todos estos factores condicionan la línea de la aproximación al balón y la elección de la técnica más conveniente para recibirlo.
- Anticipar el punto espacial en el cual se producirá el contacto con el balón
- Aproximarse hacia la línea de la llegada del balón
- Elegir la superficie anatómica más conveniente para recibir el balón.
- Anticipar la posición del cuerpo (lateral, frontal o de espaldas mirando el balón con la cabeza girada hacia la espalda) más adecuada para inmediatamente después de recibir el balón, poder iniciar la próxima acción, encadenándolas.
- Desviar la vista de la trayectoria del balón para poder leer las opciones de juego después de haber recibido el balón
- Permanecer en equilibrio

2. En relación a la fase principal

- Saber relajar la musculatura para poder amortiguar mejor el impacto del balón con una parte del cuerpo.
- Saber utilizar los brazos en la ejecución del gesto técnico-táctico.
- Saber combinar una finta con la recepción del balón.
- Saber controlar el balón cerca del cuerpo y más lejos de él según la distancia del contrario.
- Saber ejecutar varias clases de técnicas de la recepción y control del balón que llega a ras del suelo, en el aire o botando.
- Saber llevar el balón lo más rápidamente posible al suelo.
- Saber recibir el balón en función de la distancia a la cual se encuentra su contrario (cerca o lejos).
- Saber recibir el balón en función de la próxima acción a realizar: mantener la posesión del balón, ejecución de un pase, una conducción o un tiro a portería.
- Saber remediar lo antes posible pases imprecisos.

**“UNA BUENA RECEPCIÓN Y CONTROL DEL BALÓN
CONVIERTE UN MAL PASE EN UN BUEN PASE”**

C JUEGOS DE ENTRADAS



* Para información técnica, se ruega consultar los libros:

- "Fútbol" (Arpad Csanadi). Ed. Planeta, 1965.
- "El Fútbol, Iniciación/Perfeccionamiento"(Alain Azhar). 3ª Edición, 1995. Pág.103-106 y 109-110.



Ejercicios preparatorios

1 BAILE DE PUNTILLAS

- Dos jugadores, uno frente a otro, ponen sus manos encima de la espalda de otro. Saltando y fintando intentan pisar (ligeramente) uno de los pies de otro que debe evitarlo y contraatacar.

2 LA SERPIENTE

- Un jugador mantiene en su mano una cuerda (serpiente) que mueve sobre el suelo con sus 3 compañeros, intentando pisarla con una rápida entrada.



Ejercicios con el balón parado

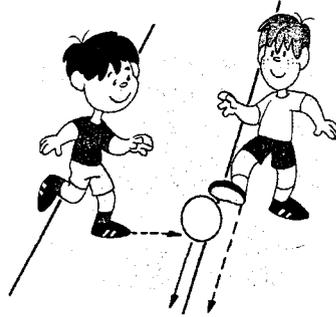
Objetivos formativos

- Asumir una correcta posición básica antes de comenzar una entrada.
- No situarse directamente frente al atacante que posee el balón, sino más bien frente a su hombro derecho (izquierdo, en el caso de un zurdo) para poder condicionar mejor el juego del atacante.
- Realizar de forma técnicamente correcta una entrada.
- Realizarla la entrada con rapidez y sorpresa para el atacante.
- Buscar la entrada en el momento preciso.

3 ENTRADA CON ATACANTE ACTIVO

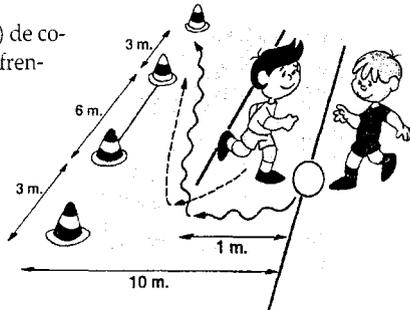
- El balón, situado sobre una línea, está en contacto con un pie del atacante, que observa atentamente la posible entrada del defensa frente a él. Éste se encuentra en una correcta posición básica, con los pies tocando una segunda línea, paralela a la primera y a 1 metro de distancia.

- El defensa debe entrar con rapidez y tocar el balón antes de que el atacante pueda anticiparse, desplazando el balón sobre la misma línea y controlándolo posteriormente.
- Después de cada entrada, el defensa debe volver a su puesto sobre la línea y esperar al menos 10 segundos antes de volver a intentarlo. A los cinco intentos, el defensa cambia posición y función con el atacante.
- Gana quien consigue tocar más veces el balón del contrario.



VARIANTE

- Se colocan dos porterías anchas (3 m) de conos a ambos lados de un defensa. Enfrente, a unos 10 metros está el atacante.
- Una vez inicia la entrada, el atacante debe desplazar el balón fuera del radio de acción del defensa, pero además debe intentar conducir el balón a través de una de las dos porterías. El defensa, después de su primera entrada sin éxito, debe intentar recuperar rápidamente una óptima posición básica para poder defender de nuevo, esta vez contra un balón en movimiento.



Ejercicios y juegos con el balón en movimiento

4 ENTRADA A UN ATACANTE QUE CONDUCE EL BALÓN EN LÍNEA RECTA

- Un defensa intenta tocar y despejar el balón de un atacante que lo conduce muy cerca de sus pies en línea recta y sin intención de regatearle. Cuando el atacante conduce el balón con velocidad en el radio de acción del defensa, éste debe efectuar con rapidez y buen ritmo una entrada frontal hacia el balón. Después de 5 ataques individuales o entradas, ambos jugadores intercambian sus funciones.
- Gana quien consigue alejar más veces el balón de los pies del atacante "pasivo".

VARIANTE 1

- El defensa no debe colocarse directamente sobre la línea de avance del atacante, sino que debe asumir una posición no frontal, con su hombro derecho/ izquierdo enfrente del hombro derecho/ izquierdo del contrario. Así canaliza al atacante al lado que más le conviene.



- Después de haber obligado al contrario a conducir el balón hacia la zona que más le interesa, le acompaña, hombro con hombro, hasta que llega el momento preciso para entrar por el lateral.
- Una vez el defensa ha entendido como actuar, se recomienda que el atacante aumente su velocidad de conducción.



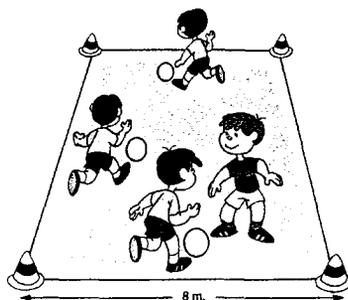
VARIANTE 2

- Como el juego anterior, pero ahora el defensor realiza una finta de entrada antes de jugar el balón.

- Cuando el atacante se encuentra todavía a una distancia de unos 3 metros, el defensa simula un paso hacia adelante, desplazando el peso de su cuerpo en dirección al atacante, que ahora demuestra su calidad técnico-táctica en el regate. Inmediatamente después de la finta, el defensa recupera su posición anterior o vuelve dos o más pasos atrás y gira para ponerse junto al atacante, a cualquier lado de él. Le acompaña hasta que el balón se encuentra suficientemente lejos de los pies del delantero. En ese momento, decide entrar y recuperar el balón.

5 LAS CINCO ENTRADAS

- En un campo de 8x8 metros, 3 jugadores, cada uno con un balón, deben intentar controlar su balón dentro del campo, mientras un defensa intentará tocar el balón de distintos contrarios el mayor número posible de veces, para lo cual dispone de 5 entradas. No se establece un tiempo límite para la ejecución de las 5 entradas.



- Conviene ir realizando cambios de función entre los jugadores, de manera que todos hagan de defensa.
- Gana quien consigue tocar con 5 entradas más balones de los contrarios.
- **Comentario:** El defensa hábil espera a realizar su entrada en el momento en que el atacante aleja por un instante el balón de sus pies. Aparte de habilidad técnica necesita criterios tácticos así como rapidez en la ejecución de la entrada y paciencia (no precipitarse).

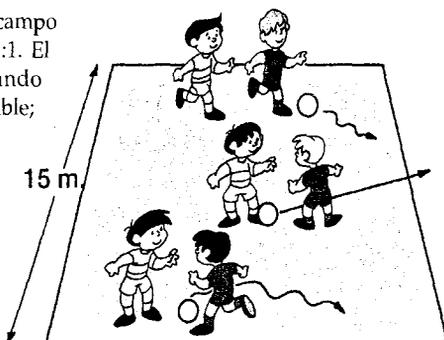
VARIANTE

- El mismo campo y desarrollo, pero todos los jugadores están en posesión de un balón.
- Sin salir del campo, cada uno intenta despejar el balón del otro sin perder el control del suyo. El jugador que logra despejar el balón de otro fuera del campo, gana un punto.
- Gana el defensa que después de 3 minutos de juego ha efectuado el mayor número de entradas válidas.
- También puede jugarse de manera que un jugador quede eliminado al perder un balón. En esta caso, gana el jugador que quede en último lugar en el campo de juego.



6 CONSERVAR LA POSESIÓN DEL BALÓN EN SITUACIÓN 1:1 EN UN CUADRADO DE 12 x 12 METROS

- Dos jugadores compiten en un campo de 12x12 metros en situación 1:1. El atacante lleva el balón intentando conservarlo el mayor tiempo posible; el otro, que hace de defensa, trata de arrebatarlo y despejarlo fuera de los límites del campo.
- Gana el defensa que logra desplazar el balón fuera del campo en menos tiempo.
- Se empieza a practicar con una sola pareja, intercambiando funciones. Luego se permite a una segunda y tercera pareja competir al mismo tiempo junto con la primera en un campo de juego de dimensiones superiores.
- Pierde el defensa que tarda más tiempo en sacar el balón de su contrario personal fuera del campo.

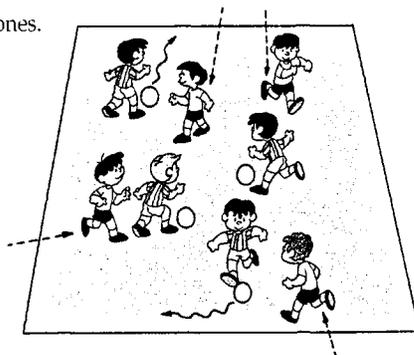


VARIANTE

- Compiten dos equipos de dos jugadores. Los dos jugadores de un equipo juegan su balón sin salir de los límites del campo, mientras que sus rivales se encuentran fuera del mismo. A la señal del monitor, entran en el campo e intentan echar el balón fuera del mismo lo más rápidamente posible.
- A continuación, se invierten las funciones.

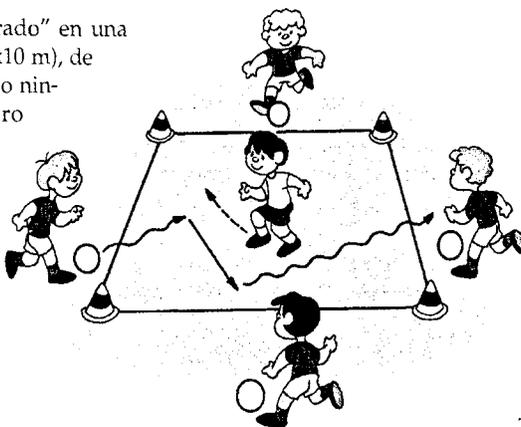
VARIANTE

- También pueden intervenir 8 jugadores (4 atacantes y 4 defensas). Se cronometra el tiempo hasta que los defensas sacan los 4 balones del campo de juego.



7 LA JAULA

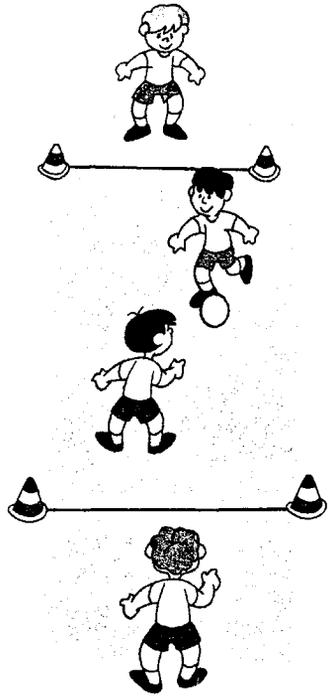
- Un defensa está "encerrado" en una "jaula" (cuadrado de 10x10 m), de la que no puede salir bajo ningún concepto; cuatro atacantes, cada uno de ellos en posesión de un balón, están fuera de la "jaula" y a 6 metros de distancia de cada uno de sus cuatro lados.
- El monitor llamará por su nombre a un atacante para que intente cruzar la "jaula" hasta salir con el balón controlado por la línea de fondo opuesta.
- A los 8 ataques individuales se cambia el defensa, hasta que cada uno de los 5 jugadores hayan sido una vez defensas.
- Gana aquel que permite menos penetraciones a través de la "jaula".



"Debemos fijarnos metas a largo plazo para evitar sentirnos frustrados por fallos a corto plazo"

8 UNO CONTRA UNO

- En un campo de 16 metros de profundidad, con dos porterías anchas (8 m), dos jugadores compiten entre sí hasta que uno de ellos marque gol controlando el balón en la portería del rival.
- Después de cada gol o balón más allá de la línea de fondo (no hay líneas laterales), los dos salen del campo para descansar, cada uno detrás de su propia portería. Mientras tanto, otros dos jugadores entran en el campo en sustitución de los anteriores.
- Gana el jugador o la pareja de dos que marca primero seis goles.
- **Comentario:** En función de la velocidad, el nivel técnico y los hábitos en el regate del atacante, el defensa aprende a aplicar distintas clases de entradas: frontal, lateral, acompañando al contrario y "sliding-tackling".
- Ver también todos los juegos en el capítulo *Juegos de pase, de control y de tiro a portería* especialmente los del nº 11,12,17,19 y 20.



9 JUEGO CON 4 PORTERÍAS



- En un campo rectangular con 4 porterías (4 m.), una en cada lado, tal como se aprecia en la imagen, el atacante inicia el juego saliendo con el balón desde su propia portería con el objetivo de marcar gol, controlando el balón en una de las dos porterías asignadas: la de fondo y la de su lado derecho o izquierdo. El jugador sin balón defenderá las dos suyas, es decir, la de detrás suyo y la de su lado izquierdo o derecho, y en caso de conseguir recuperar el balón, deberá contraatacar.
- Después de cada gol, o cuando el balón salga del campo, el juego se reanudará de la misma manera, pero con un cambio de posesión del balón.
- Una infracción se penalizará con una conducción del atacante con el defensa a una distancia de 1 metro. Éste sólo puede intervenir cuando el atacante reanude el juego.
- Gana el jugador que marque primero 5 goles.

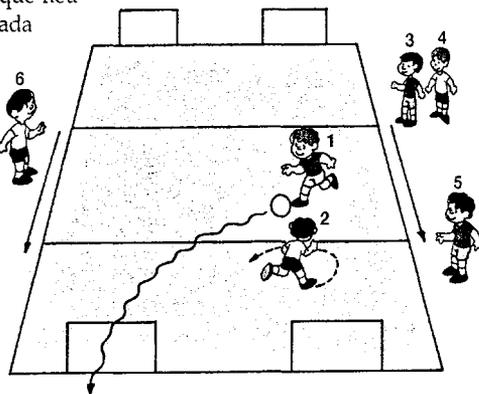
Ver la prueba nº 10 del Decatlón.

VARIANTE

- Cambiar la asignación de las porterías sobre las líneas laterales.

10 1:1 CON 4 PORTERÍAS EN EL CAMPO DE MINI FÚTBOL

- Comienza el juego con un saque neutral en el centro del campo. Cada uno de los jugadores intenta marcar un gol controlando el balón en una de las dos porterías (2m) situadas en la línea de fondo, que defiende un adversario.
- Después de cada gol, ambos jugadores salen del campo para descansar detrás de su propia línea de fondo, mientras otros dos futbolistas continúan el juego con otro saque neutral.



- Gana el jugador o el equipo de dos que marque más goles en 10 minutos de juego.

VARIANTE

- El mismo campo y desarrollo, pero se dan más o menos puntos en función de la portería en la que se marque el gol. De esta manera se obliga al defensa a que aprenda a orientar al atacante hacia la zona del campo que más le interesa.



Información complementaria

1. FACTORES A CONSIDERAR ANTES DE EFECTUAR UNA ENTRADA

1. El estado del balón (parado o en movimiento).
2. Las condiciones del campo (húmedo, hierba alta, artificial o tierra).
3. La posición del defensa en el campo en relación a las líneas del mismo (p. e., la línea del área).
4. La posición del defensa en relación al atacante en posesión del balón y sus demás compañeros.
5. La posición del defensa en relación a sus propios adversarios.
6. La habilidad del atacante en posesión del balón.
7. La propia habilidad defensiva.
8. El nivel de las propias capacidades condicionales y coordinativas en ese momento determinado: p.e., la velocidad o la resistencia al final del partido.
9. Las entradas efectuadas anteriormente.
10. La táctica que emplea su equipo (p. e. una defensa, presión, ofrecer el medio campo,...).

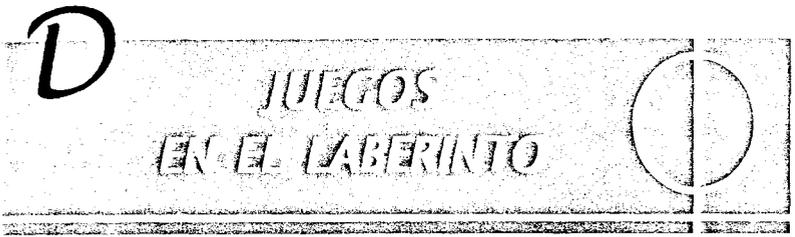
2. REGLAS GENERALES SOBRE CÓMO REALIZAR UNA ENTRADA CON ÉXITO

Un futbolista con un buen nivel de juego sólo intenta quitar el balón a un contrario cuando tiene cierta seguridad de recuperarlo. En caso de duda, debe esperar el momento más oportuno, retrasando su entrada, ejecutando alguna finta, y retrocediendo hábilmente acompañando al contrario. Además de tener mucha paciencia y saber por experiencia qué clase de entrada le sirve, según la situación del juego y según el adversario, para tener éxito, hace falta, además:

1. Situarse más cerca de su portería que el atacante.
2. No correr hacia un adversario que tiene pleno control del balón, más bien, retroceder para esperar al momento más preciso para entrarle.
3. Buscar la mejor línea de aproximación.
4. Asumir una óptima posición básica antes de defender: el peso del cuerpo distribuido igual entre las piernas semiflexionadas, estar de puntillas, el tronco ligeramente inclinado hacia adelante, y observar detenidamente el balón y no las piernas del atacante.
5. Efectuar amagos para generar situaciones a las cuales el defensa puede responder como estaba previsto. Los amagos distraen al adversario.
6. Variar las clases de entrada.
7. Asegurar con la acción defensiva la posibilidad de realizar una segunda entrada en caso necesario.
8. Prepararse para un ataque mientras se efectúa una entrada.
9. Reducir la velocidad del ataque cuando el adversario tiene pleno control del balón.
10. Sorprender al atacante con una entrada rápida. Una entrada tardía, aunque técnicamente perfecta, no sirve.
11. Anticipar la jugada del atacante.
12. Obligar al atacante a dar pases apresurados y defectuosos.
13. No dar la espalda al contrario en posesión del balón.

*“Cuando una institución futbolística desecha la innovación,
arrincona todo progreso y mejora”*

JUEGOS EN EL LABERINTO



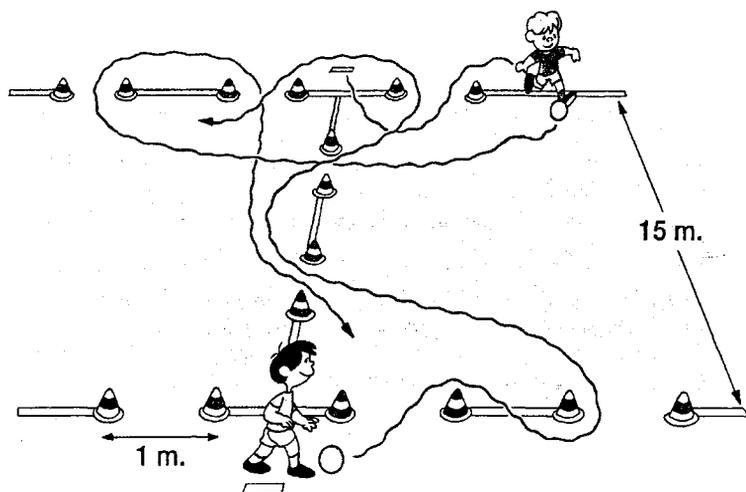
 *Juegos individuales,
o de conducción en el laberinto*

Juegos

1 a 10 Competiciones entre dos o más jugadores

1. Dos jugadores se encuentran fuera del laberinto (formado por 8 porterías), cada uno al final de la línea central. Después de una señal visual entran con el balón en el laberinto para conducirlo a través de las 8 porterías. Gana el jugador que vuelve antes con su balón controlado al lugar de la salida.

Inicialmente, el técnico deja realizar el ejercicio sin balón para después introducir el balón. Si el formador empareja a los mismos jugadores en las dos competiciones, recibe a través de la comparación de los dos resultados un fiel reflejo de la capacidad de conducción de cada uno de ellos.



- **Nota:** Las porterías de conos (1,5 m) pueden ser sustituidas por 8 jugadores en posición de "túnel". Ver también la prueba n° 1 del "Decatlón".

2. Gana el jugador que necesita menos tiempo para el recorrido de las 8 porterías. Se organiza una competición entre todos los participantes, chicas, chicos, practicantes nacidos en un año determinado o según los criterios que el técnico considere.
3. Competición entre tres o cuatro jugadores, saliendo cada uno con su balón desde lugares distintos fuera del laberinto. Para mejorar las capacidades coordinativas, el técnico exige la realización de un giro antes de conducir el balón a través de una portería, o también una entrada de espaldas en la misma con el balón controlado.
4. Para atravesar las porterías, los practicantes deben pasar el balón con el pie menos hábil a través de cada portería y buscarlo detrás, pero sin entrar en ella (regate túnel), bordeándola entonces.
5. Gana el jugador que atraviesa primero 6 porterías sin repetir ninguna. Un requisito importante para ganar esta prueba es la elección del recorrido más corto posible.² Para motivar al adversario y al mismo tiempo facilitar la labor de un juez, el jugador debe contar el número de goles marcados siempre en voz alta hasta llegar a seis.
Inicialmente se practica sin balón y luego con él.
6. Cada uno de los jugadores dispone sólo de 10 segundos para atravesar un número máximo de porterías.
7. Mientras los practicantes conducen cada uno su balón en el laberinto, dos jugadores neutrales cambian rápidamente la posición de las porterías, poniendo en otro lugar sólo un cono de la misma portería. Así el jugador con balón aprende a adaptarse constantemente al lugar de las porterías a atravesar.

8. En vez de poner las porterías en otro lugar, los dos jugadores o más ocupan cada uno una portería. Sin realizar ninguna entrada, pueden desplazarse para ocupar cualquier portería. De esta manera el jugador en posesión del balón debe ir buscando una libre para marcar. Esta variante es aplicable con otras (variantes 5, 6 y 7).
9. Se procura establecer porterías (parejas de conos) de distinto color (preferiblemente 3 colores). Para que un gol sea válido el jugador debe atravesar con el balón la portería que tiene el color indicado por el entrenador (mostrar el color o nombrar el color).
10. Se "cierra" cada portería colocando un palo sobre los dos conos. Para marcar gol, el atacante debe levantar el balón por encima del obstáculo.

Objetivos formativos de los 10 ejercicios/juegos

- Conducir el balón con una técnica correcta (ver *Juegos de conducción y persecución*).
- Elegir, según la situación del juego, la técnica de conducción que sea en ese momento más idónea. En consecuencia, el jugador debe saber llevar el balón con el interior, exterior y empeine de ambos pies.
- Ser capaz de cambiar repentinamente el sentido de la conducción.
- Levantar la vista durante el trayecto para poder captar informaciones que ayuden al jugador a tomar decisiones correctas.
- Anticipar mentalmente acciones sucesivas.



Juegos de equipos o de pases en el laberinto entre dos jugadores

Juegos 11 a 14

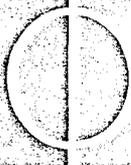
11. Varios equipos formados por dos jugadores deben pasarse el balón a través de las porterías. Gana la pareja que logra primero pasar su balón a través de las 8 metas del laberinto y vuelve al punto de salida.

Una vez efectuado el pase preciso al compañero, el atacante debe desplazarse rápidamente detrás de otra portería para informar al compañero hacia dónde pasar la pelota en la acción sucesiva.

E

EL DECATLÓN

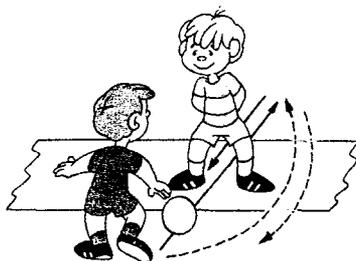
(10 TESTES UNO CONTRA UNO)



Ejercicios/juegos del decatlón

1 EL TÚNEL

- Durante 30 segundos, desde fuera de una zona de 1 metro de anchura, un jugador debe pasar un balón a través de las piernas separadas del adversario, que se encuentra en el centro de la zona. Una vez efectuado el "túnel", sigue al balón para recuperarlo fuera de la zona al lado opuesto. Debe alternar un toque con el pie derecho con otro del pie izquierdo, mientras el jugador estático cuenta en voz alta el número de pases válidos conseguidos.
- Los dos jugadores se alternan en la ejecución del túnel. Se compite dos veces para superar el número de túneles del adversario en el mismo turno, y en caso de empate se repite la prueba.



Objetivos Formativos

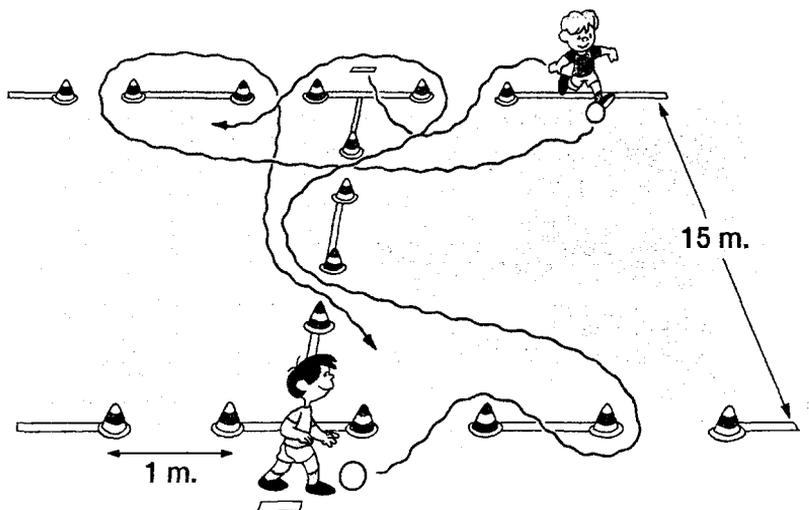
- Jugar con el punto de gravedad suficientemente bajo, lo que facilita un rápido cambio de dirección y ritmo en el desplazamiento.
- Mejorar el trabajo de los pies (capacidad coordinativa).
- Jugar, según la situación de juego, con el pie izquierdo o el derecho.

2 EL LABERINTO

- Dos jugadores toman al mismo tiempo la salida desde posiciones opuestas. Su tarea es conducir el balón a través de las 8 porterías del recorrido, sin olvidar ninguna. Gana el primer jugador que logra volver con su balón controlado al punto de salida.
- Se realizan dos competiciones de conducción, y sólo en caso de que cada uno de los jugadores gane una se decide la prueba con una tercera competición.

Objetivos Formativos

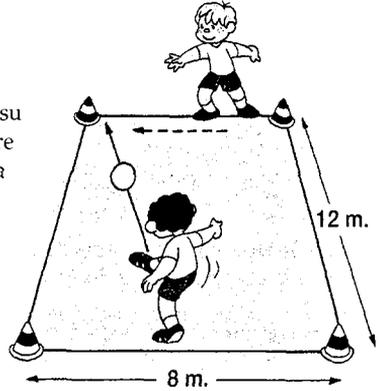
- Conducir el balón hacia la portería más próxima a cruzar con el pie izquierdo o derecho, con el interior o exterior del pie, o con el empeine.
- Levantar frecuentemente la vista durante la conducción.
- Buscar el recorrido más corto, es decir, anticipar mentalmente la próxima acción.



"El ejemplo es la mejor enseñanza"

3 TIRO Y CONTROL

- Dos jugadores, cada uno en el centro de su portería (8 m.), deben lanzar el balón sobre una distancia de 12 metros a ras de suelo a la portería contraria. No se permite entrar en el campo para tirar o parar el balón.
- En caso de una infracción (pase alto por encima del nivel de las rodillas, entrar en el campo, o utilizar las manos), se penaliza al infractor con un penalti desde el centro del campo (6 m.).
- Gana la prueba el jugador que marca primero cuatro goles.

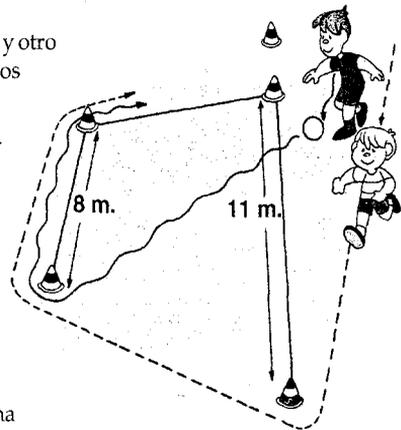


Objetivos Formativos

- Saber "camuflar" la trayectoria del balón.
- Saber lanzar el balón a ras de suelo (evitar levantar el balón) y darles precisión y potencia.
- Interceptar el balón en movimiento, desplazándose tanto a la derecha como hacia la izquierda.
- Como defensa, experimentar la amplitud del campo que uno puede controlar.
- Leer el juego del contrario y anticipar la trayectoria de su pase.

4 CONDUCCIÓN Y PERSECUCIÓN

- Tenemos dos jugadores, uno con balón y otro sin él, en un terreno delimitado por conos (ver el dibujo).
- Los dos jugadores salen al mismo tiempo; el atacante debe conducir su balón alrededor de tres conos (un triángulo), en tanto que el jugador sin balón corre alrededor de 4 conos (trapecio) con el fin de alcanzar al primero y tocarlo antes de llegar a portería.
- Cada jugador debe conducir el balón y perseguir al contrario, esperando el momento preciso para efectuar una entrada sin tocar antes los pies del atacante.



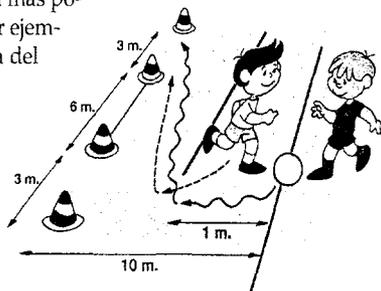
- Gana el jugador que después de haber completado el recorrido logra más veces la posesión del balón en la portería de conos.

Objetivos Formativos

- Conducir el balón con velocidad a pesar de los frecuentes cambios de dirección.
- Proteger el balón con el cuerpo cuando el defensa se aproxima.
- Según la situación de juego, elegir la técnica más adecuada del manejo.
- Durante los cambios de dirección, bajar el punto de gravedad y empujarse con una completa extensión de la pierna de apoyo hacia la nueva dirección, jugando al mismo tiempo el balón.

5 CINCO ENTRADAS

- Se coloca una portería de conos (3 m) a cada lado del defensa, a una distancia de 3 metros. Cuando el defensa intente tocar el balón parado con un pie (el atacante se encuentra frente de él a una distancia de 1,5 metros), el atacante debe desplazar el balón con rapidez, lateralmente, fuera del radio de acción del defensa, para después conducirlo a través de la portería menos defendida por éste.
- Una vez fallada su entrada inicial en plano frontal, el defensa tiene todavía en plano lateral más posibilidades de conseguir su objetivo, por ejemplo tocar el balón y evitar así la entrada del atacante en una portería.
- El juego termina cuando cada uno de los contrincantes ha atacado y defendido cinco veces.

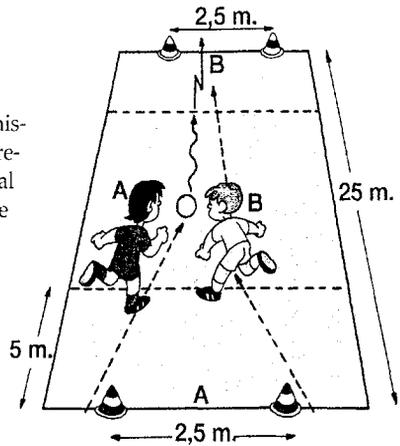


Objetivos Formativos

- Realizar de forma técnicamente correcta una entrada.
- Desde una óptima posición básica para defender, ejecutar una entrada con sorpresa y velocidad.
- Anticiparse a la acción del contrario, es decir, a la dirección del desplazamiento de su balón.
- Como atacante, observar atentamente la preparación y la ejecución de la entrada del contrario con el fin de desplazar el balón fuera de su radio de acción.
- Acostumbrar al defensa a intervenir, especialmente cuando el balón está lejos de los pies del atacante.

6 EL DESAFÍO

- Dos jugadores se encuentran en la misma línea de meta, uno en el poste derecho y otro en el izquierdo, dentro o al lado de una portería de 2,5 metros de anchura.
- Después de una señal, ambos salen hacia un balón situado en el centro del campo (12,5 m.). El que logra la posesión del balón debe conducirlo hacia el área contraria para posteriormente tirar a portería desde unos metros antes.



- Mientras el jugador que alcanzó primero el balón intenta marcar en la portería de fondo, el otro, una vez en posesión del balón, debe marcar en la portería desde la cual ha salido.
- En caso de una infracción en medio campo, el infractor reanuda el juego sin balón desde una distancia de medio metro detrás del atacante. Una infracción del defensa en su área de tiro será penalizada con un penalti desde la propia línea de meta a la portería vacía.
- Después de cada gol o salida del balón a través de una línea de fondo, ambos jugadores intercambian sus lugares de salida. Gana el jugador que logre marcar primero tres goles.

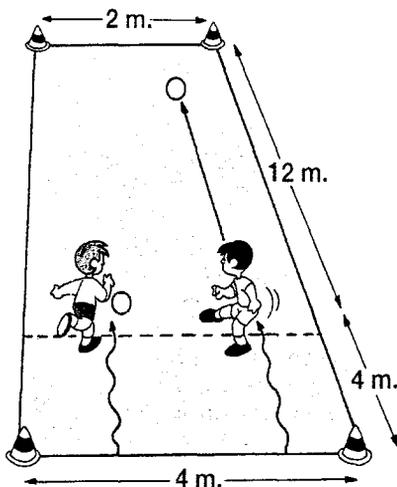


Objetivos Formativos

- Mejorar la capacidad de aceleración.
- Conducir y conservar la posesión del balón contra un contrario que defiende desde atrás o desde una posición frontal.
- Tirar el balón en movimiento a portería a pesar de la presencia activa de un contrario.
- Cambiar rápidamente de la conducta ofensiva a la defensiva o viceversa.
- No conducir el balón en el radio de acción del defensa.

7 GOL RÁPIDO

- Dos jugadores con balón salen al mismo tiempo de la línea que delimita una portería de conos (4 m.) con el fin de conducirlo más allá de una línea de 4 metros y lanzarlo a través de una portería (2 m.), situada a una distancia de 12 metros. El jugador que lo logra primero suma un punto.
- Gana la prueba el que acumule más puntos en 5 competiciones.



Objetivos Formativos

- Mejorar la capacidad de aceleración con el balón.
- Saber sincronizar los dos gestos técnicos: rápida conducción del balón y posterior tiro a portería.
- Efectuar el disparo no sólo rápidamente y con precisión, sino también con potencia, para que el balón llegue velozmente a la portería.

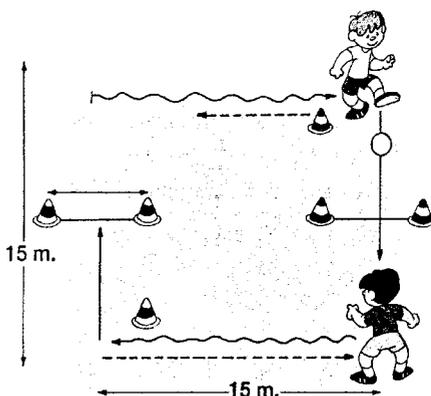
8 PRECISIÓN EN EL PASE

- Los dos jugadores se sitúan enfrentados y separados 15 metros, con dos porterías de conos en la mitad a los lados. Un jugador conduce el balón por los 15 metros de ancho del campo para buscar un tiro con el pie menos/más hábil a través de una de las porterías situadas a 7,5 metros de distancia. Detrás, en el fondo, espera el pase el segundo jugador, quien, después de haber recibido el balón, repite la acción del primero. Comienza el jugador más joven.

- Gana la prueba quien marca primero cinco goles.
- Según el nivel de los jugadores se pueden variar las distancias, así como el peso y la circunferencia del balón.

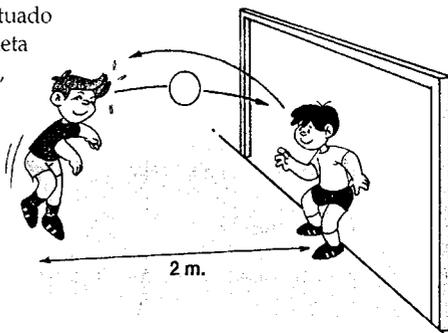
Objetivos Formativos

- Pasar el balón con precisión, también con el pie menos hábil.



9 JUEGO Y REMATE DE CABEZA

- Desde la portería (5x2 m.), el portero sirve el balón con la mano al atacante, situado sobre una línea paralela a la de meta y a 2 metros de distancia de ella, para que éste remate de cabeza a puerta e intente marcar gol. El atacante puede devolver el balón en caso de que el portero no se lo lance correctamente con la mano.
- Cada atacante tiene 5 intentos para marcar el mayor número de goles que pueda.

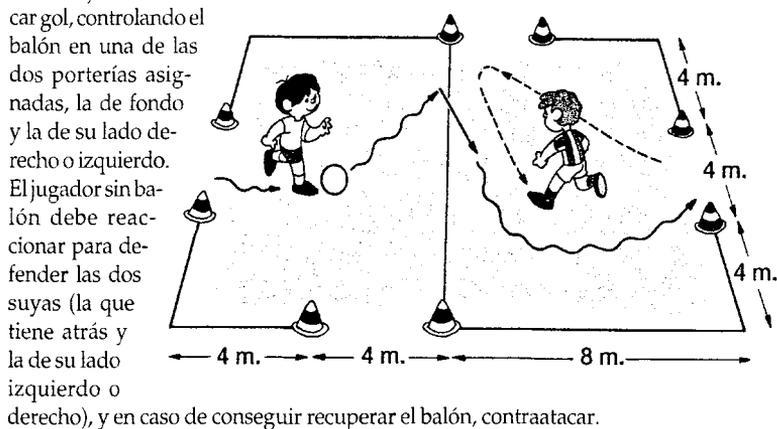


Objetivos Formativos

- La frente ofrece la superficie más grande para jugar el balón con precisión y potencia.
- Seguir mirando el balón después del impacto con la frente.
- Utilizar todo el cuerpo para cabecear, llevando el tronco atrás antes de cabecear el balón con la frente. La oportunidad de marcar gol aumenta con un movimiento del tronco en dirección contraria del balón.
- Correr hacia el balón. Así, en un partido, el contrario tendrá menos oportunidades para intervenir.
- Saltar sólo con una pierna para alcanzar el balón en el aire.
- Saltar con suficiente tiempo para preparar el tiro de cabeza a tiempo.

10 JUEGO CON 4 PORTERÍAS

- En un campo rectangular con 4 porterías (4 m.), una en cada lado, tal como se aprecia en la imagen, el atacante inicia el juego saliendo con el balón desde su propia portería con el objetivo de marcar gol, controlando el balón en una de las dos porterías asignadas, la de fondo y la de su lado derecho o izquierdo.



El jugador sin balón debe reaccionar para defender las dos suyas (la que tiene atrás y la de su lado izquierdo o derecho), y en caso de conseguir recuperar el balón, contraatacar.

- Después de cada gol, o cuando el balón salga del campo, el juego se reanudará de la misma manera, pero con un cambio de posesión del balón.
- Una infracción se penalizará con una conducción libre del atacante, con el defensa a una distancia de 1 metro. Éste sólo puede intervenir tras iniciar de nuevo el juego el atacante.
- Gana el jugador que marque más goles en 3 minutos.

Objetivos Formativos

- Levantar durante la jugada la vista del balón para poder observar y analizar la posición y la acción defensiva del contrario.
- Evitar entrar con el balón en el radio de acción del defensa.
- Por medio de un desplazamiento de balón hacia un lado, obligar al defensa a moverse en la misma dirección para después penetrar con un rápido cambio de ritmo y dirección en el espacio creado.
- Mejorar en la técnica con cambio de ritmo y cambio de dirección.
- Efectuar fintas.
- Como defensa, aprender a obligar al atacante a llevar el balón (orientarlo) hacia un espacio que le favorezca.
- Acostumbrar al defensa a contraatacar inmediatamente después de haber recuperado el balón.

Información complementaria

1. DISTINTAS POSIBILIDADES DE ORGANIZAR UNA COMPETICIÓN CON EL DECATLÓN

COMPETICIÓN DE 2 DÍAS

Cada día, cinco pruebas, con un número limitado de participantes.

Competiciones individuales

1. En cada prueba se enfrenta un jugador a otro diferente. El emparejamiento para cada una de las 10 pruebas se hace por sorteo. Resulta vencedor el futbolista que gana el mayor número de pruebas. En caso de empate entre dos o más jugadores, se disputará la prueba nº 2 para desempatar.
2. El monitor decide sobre los emparejamientos para que dos jugadores de un nivel técnico-táctico-físico y constitucional muy similar compitan en todas las pruebas entre ellos. Gana el Decatlón el jugador que obtiene el mayor número de victorias.

Competiciones de equipo

3. Participan igual número de jugadores por equipo. En cada prueba, un jugador de un club se enfrenta a uno de otro club, cambiando el adversario de una prueba a otra. Gana el equipo que logra vencer en más pruebas.

COMPETICIÓN DE VARIOS DÍAS

4. Se disputa una sola prueba en cada entrenamiento, buscando el vencedor entre todos los participantes.
 - Con menos de siete jugadores, cada uno compite contra otro.
 - De 8 hasta 14 participantes, se forman dos grupos cuyos vencedores se enfrentarán en la final.
 - Con 16 o más jugadores, se juega un torneo con la aplicación del sistema KO (con eliminación, jugando tanto una ronda de vencedores como una de perdedores).

*“Desde un punto de vista práctico cada hora no tiene 60 minutos.
La hora tan solo tiene tantos minutos cuantos se utilicen”.*

2. ORGANIZACIÓN DE LA COMPETICIÓN DEL DECATLÓN ENTRE EQUIPOS DE 12 JUGADORES

Jugador	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nombre												
Nombre												
Jugador	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

1º DIA

Indicar el vencedor de la prueba con una

	JUEZ CAMPO 1			JUEZ CAMPO 2			JUEZ CAMPO 3			JUEZ CAMPO 4			
PRUEBA 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Resultado
VS	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
PRUEBA 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Resultado
VS	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	13	
PRUEBA 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Resultado
VS	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	13	14	
PRUEBA 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Resultado
VS	16	17	18	19	20	21	22	23	24	13	14	15	
PRUEBA 5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Resultado
VS	17	18	19	20	21	22	23	24	13	14	15	16	

2º DIA

Indicar el vencedor de la prueba con una

	CAMPO 1			CAMPO 2			CAMPO 3			CAMPO 4			
PRUEBA 6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Resultado
VS	18	19	20	21	22	23	24	13	14	15	16	17	
PRUEBA 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Resultado
VS	19	20	21	22	23	24	13	14	15	16	17	18	
PRUEBA 8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Resultado
VS	20	21	22	23	24	13	14	15	16	17	18	19	
PRUEBA 9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Resultado
VS	21	22	23	24	13	14	15	16	17	18	19	20	
PRUEBA 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Resultado
VS	22	23	24	13	14	15	18	17	18	19	20	21	

Resultado final

Club 1	Club 2		

3. CONSEJOS PARA LA INTRODUCCIÓN DE UNA PRUEBA DEL DECATLÓN EN UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DE LOS PRINCIPIANTES

1. Inicialmente, el monitor muestra con ayuda de dos jugadores el desarrollo de una prueba del Decatlón, explicando con todo detalle sus reglas y las normas para establecer el ganador de la prueba.
2. Para que todos los jugadores ganen experiencia, el monitor les deja practicar de 3 a 5 minutos, aclarando mientras tanto cualquier duda acerca del reglamento o de algún aspecto técnico o táctico.
3. Realización de una competición de una prueba del Decatlón.
4. Análisis conjunto del resultado para saber por qué un jugador ha ganado y el otro ha perdido.
5. Mediante dos ejercicios correctivos, el monitor aísla un aspecto de la prueba que ha condicionado el rendimiento de los jugadores y enseña a éstos las habilidades y capacidades correctas para ganar.
6. A continuación se desarrolla una segunda competición de la misma prueba. En ella se confrontan siempre dos jugadores que hayan ganado o perdido la primera competición.
7. Luego, el monitor continúa elaborando conjuntamente con los jugadores los factores que determinan la victoria o la derrota y presenta otro ejercicio correctivo (ver los juegos de conducción, de tiro a portería o de entrada), que les ayuda a superar sus deficiencias en la misma prueba.
8. Nuevamente, se enfrentan los que hasta ahora siempre han ganado, mientras los demás jugadores buscan un compañero que no haya ganado la competición anterior.
9. El monitor explica y muestra qué es lo que debe hacer el jugador para poder ganar la prueba.
10. Competición final para conocer el mejor o los mejores jugadores en esta prueba del Decatlón.



Introducción

Los juegos polivalentes abarcan la mayor parte de las formas fundamentales del movimiento, como correr, saltar, lanzar, atrapar, atraer y empujar. Durante su práctica los niños aprenden a ejecutar combinaciones sencillas de movimiento (por ejemplo, recibir y lanzar una pelota) y a corresponder mediante reacciones rápidas a requerimientos de movimientos imprevistos y repentinos causados por una situación de juego que se modifica permanentemente. Ello requiere decisiones rapidísimas, acciones inmediatas y una alta capacidad coordinativa.

Tienen también un gran valor las adaptaciones motrices necesarias de un proceso de juego a otro, por ejemplo, de la riña y lucha a la carrera y el atrape ó de la captura al ser atrapado.

Así, los juegos polivalentes crean, desde el punto de vista del movimiento, una premisa esencial para los procesos más complejos de los juegos deportivos. Si bien todavía no se forman estereotipos dinámicos especiales, es cierto que se estructuran "imágenes de recuerdos" de situaciones similares y aumenta la riqueza de movimientos.

En cuanto a la formación de las capacidades condicionales, la ventaja principal de los juegos polivalentes radica en que es posible someter a pruebas al cuerpo en su conjunto. Combinando inteligentemente los juegos, se evita el ejercicio unilateral de determinadas partes del organismo, se logra más bien una influencia equilibrada por regla general, de la constitución total.





Juegos motrices para la formación polivalente de niños/niñas a partir de 6 años*

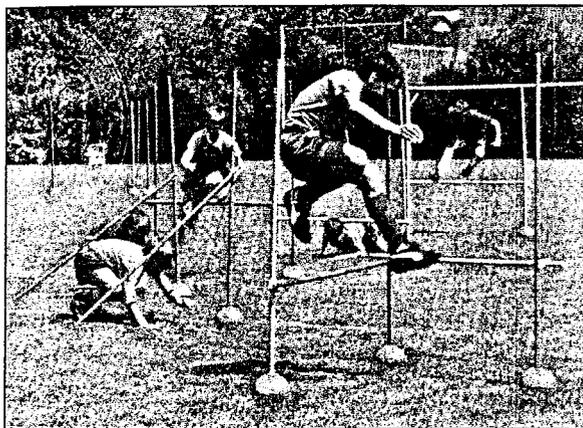
1

JUEGOS DE CARRERA

1. Carreras por grupos en línea y en fila (correr hacia delante, hacia atrás y lateralmente).
2. Carreras por números en grupos o individuales (en filas o círculos).
3. Carreras combinadas ,llamando uno, dos o tres números de los jugadores.
4. Carreras con obstáculos y varias tareas de destreza.
5. Relevos de retorno, de atrape, en círculo, en cuadrado, con aparatos o transportando jugadores.
6. Juegos con búsqueda de un sitio.
7. Juegos de atrape (pillar o agarre).



* Ver "Manual de Juegos Menores", de Hugo Döbler/Erika Döbler). Ed. Estadium, Buenos Aires.



Ejemplos:

- Varios corredores y perseguidos se sitúan en línea con una zona de 2 ó 3 metros entre ellos. Cada corredor intenta tocar al perseguido delante de él antes de llegar a la línea de fondo.
- "Tres palmadas". El tercer golpe es la señal de la salida de los dos. Se intenta tocar al perseguido antes de su llegada a la línea de fondo. Se puede realizar lo mismo pero encontrando obstáculos en el camino.
- "Ven conmigo". Un perseguido rodea un círculo para tocar a un jugador, diciéndole "Ven conmigo".
- Pillar con la mano puesta en el lugar tocado
- Pillar con los fugitivos trasladándose como el cazador
- Quitarles las cintas (de distintos colores) que todos llevan en la goma del pantalón
- Dos jugadores pillan durante 20 ó 30 segundos a otros tres, cuatro o cinco jugadores
- Pillar en pareja con tres piernas ó cogido de la mano con las manos libres
- Pillar con islas de salvamento o buscar un compañero
- Pillar con bloqueo
- Pillar con obstáculos (los que han sido tocados deben estar en cuadrupedia)
- Tres pillan a seis (siete) que pueden ser rescatados
- Atrapar a un jugador en posesión del balón (uno contra cuatro y dos contra cinco)
- "Blanco o negro", "Gato y ratón", "El pañuelo", etc.



2. JUEGOS DE BALÓN

1. Juegos para el lanzamiento y la recogida del balón

Ejemplos:

- Lanzar el balón con dos y una mano al aire y recogerlo, dando una o dos vueltas, palmoteando y asumir distintas posiciones mientras el balón está en el aire.
- Todos en un círculo con un jugador en el centro que lanza el balón arriba y llama al receptor del balón.
- Rebotar el balón con ambas manos y con una, en posición estática y correr conduciéndolo.
- Lanzar contra una pared y recoger el balón como práctica individual y en parejas.
- Pasar y recoger un (dos) balón(es) en un pasillo, alrededor de un cuadrado, un círculo, en una cruz o estrella o estando frente a una línea de jugadores, utilizando distintas técnicas de pase y recepción.
- Formación en línea. Pasar el balón por encima o entre las piernas o por arriba y abajo hasta el primero.
- Formación en línea, sentados (pasando el balón con los pies) o en posición de puente , mirando al suelo (pasando el balón por el túnel hacia delante).



2. Juegos con lanzamientos a un equipo rival (Balón sobre una cuerda).
3. Juegos de balón con interceptación (distintas formas de "rondos" y "defender el castillo ó balón-torre").
4. Juegos de balón con remate a móviles fijos o en movimiento.
5. Juegos de balón con eliminación de rivales.

3 JUEGOS DE FUERZA Y DE DESTREZA

Ejemplos:

- Pelea de gallos.
- Sumo.
- Arrastrar al rival sobre la línea.
- Lucha de tracción en posición de puente facial.
- Lucha por el balón que ambos jugadores abarcan con ambos brazos.
- Correr uno tras otro cogidos de la mano hasta que se rompa la cadena.
- "El hombre tieso". Se deja caer en un círculo estrecho de 6 a 8 amigos.



4 JUEGOS PARA EJERCITAR LOS SENTIDOS

Ejemplos:

- Atrapar sólo los jugadores que llevan el color enseñado.
- El de delante se fija en la posición de los tres amigos. Después gira y uno de los 3 amigos cambia su posición. ¿Quién ha sido?
- Adivinar la letra o el número que escribe un jugador conduciendo el balón.
- Juegos en el laberinto.

5

JUEGOS DE DISCRIMINACIÓN TACTIL

Ejemplos:

- Los niños se colocan en filas de tres. El último escribe un número o unas letras en la espalda del segundo que pasa el mensaje al primero.
- El tren ciego.
- Entrega el balón en un círculo al jugador más próximo sin dejarlo caer en el suelo.

6

JUEGOS DE AJUSTE CORPORAL

Ejemplos:

- Avanzar 5m con el movimiento de las nalgas sin apoyar los brazos en el suelo.
- Correr "boca arriba" con las manos en el suelo y sin mover las piernas.
- Correr "boca abajo" en carretilla entre dos.
- Fútbol de "cangrejos".
- Gimnasio con una pica.
- Relevo, soplando una pelota de tenis de mesa.

7

JUEGOS DE EQUILIBRIO

Ejemplos:

- En cuclillas uno frente al otro, tocándose las palmas de las manos.
- Encima de una línea, uno frente al otro, con una mano en la espalda, desequilibrando a otro compañero con la mano libre.
- Un jugador en cuadrupedia y otro en pie sobre su espalda. Avanzar sin caer al jugador que está arriba.
- Fila de 5. Cada jugador coge con la mano el pie derecho (izquierdo) del jugador de delante. Avanzar.
- Cuadriga romana



8 JUEGOS DE ORGANIZACIÓN ESPACIAL

Ejemplos:

- Juegos de desplazamiento de varios grupos al mismo momento (Tráfico)
- Juegos en el laberinto

Nota: Para más información, también sobre la enseñanza de las capacidades coordinativas, se recomienda visualizar los videos de Peter Schreiner (<http://2:1www.ifj.de>): "Ballkorobis für Anfänger" y "Ballkorobis für Fussballer"



"Juego de caballo libre"

(ver también el juego "Buscar la portería libre" en los "Juegos de conducción")

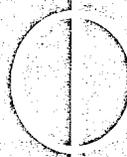
"La preparación física no es más que el soporte para poder expresar lo que se sabe futbolísticamente"

César Luis Menotti

TRIATLÓN

G

TRIATLÓN 202



Competición formativa para equipos formados por dos jugadores

EUROPA CONTRA AFRICA

Equipos	ITALIA	GRECIA	BELGICA	GALES	SUIZA	ESPAÑA
nombre						
jugadores						

Equipos	SUDAFRICA	KENIA	ZIMBABWE	GHANA	TANZANIA	EGIPTO
nombre						
jugadores						

1er. JUEGO: 2:1 A DOS PORTERIAS ANCHAS (4 x 2 min.)

ITA-KEN	_____
GRE-ZIM	_____
BEL-EGI	_____
GAL-GHA	_____
ESP-TAN	_____
SUI-SA	_____

2er. JUEGO: 2:2 CON CUATRO PORTERIAS CRUZADAS (3 x 3 min.)

ITA-ZIM	_____
GRE-EGI	_____
BEL-GHA	_____
GAL-TAN	_____
ESP-SA	_____
SUI-KEN	_____

3er. JUEGO: 2:2 CON DOS PORTERIAS ANCHAS (3 x 3 min.)

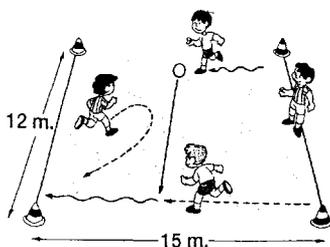
ITA-EGI	_____
GRE-GHA	_____
BEL-TAN	_____
GAL-SA	_____
ESP-KEN	_____
SUI-ZIM	_____

RESULTADO FINAL: _____ VS _____
(suma de victorias)

Técnico Delegado: _____

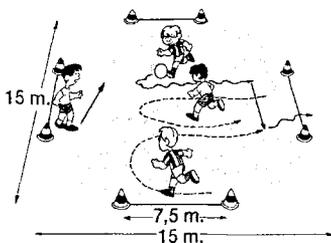
2:1 CON DOS PORTERÍAS ANCHAS

- SE JUEGAN 4 TIEMPOS DE 2 MINUTOS.
- DOS JUGADORES DURANTE 2 MINUTOS ATA-CAN ALTERNATIVAMENTE LAS PORTERÍAS DE 12 METROS DE ANCHO, DEFENDIDAS POR UN ADVERSARIO.
- CUANDO ÉSTE RECUPERA EL BALÓN, TOCAN-DOLO 3 VECES TERMINA EL ATAQUE IGUAL-MENTE CON EL BALÓN FUERA DEL CAMPO O CUANDO LOS ATACANTES MARCAN.
- SE MARCA GOL LLEVANDO EL BALÓN CONTROLADO A TRAVÉS DE LA LÍNEA DE PORTERÍA.
- CADA 2 MINUTOS CAMBIO ENTRE ATACANTES Y DEFENSAS.
- DESPUÉS DE UNA INFRACCIÓN DEL DEFENSA TIRO LIBRE O CONDUCCIÓN LIBRE DE UN ATACANTE A NO MENOS DE 3 METROS DE LA LÍNEA DE META.



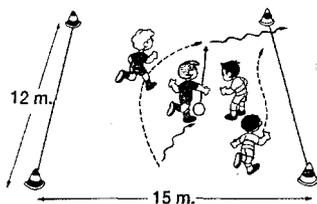
2:2 CON CUATRO PORTERÍAS CRUZADAS

- CADA EQUIPO ATA-CA INSISTENTEMENTE EN DOS PORTERÍAS OPLESTAS Y DEFIENDE LAS OTRAS DOS.
- SE INICIA EL JUEGO CON UN SAQUE.
- TIROS LIBRES, CONDUCCIÓN LIBRE Y SAQUES DE BANDA A NO MENOS DE 3 METROS DE CUAL-QUIER PORTERÍA.
- SE MARCA GOL CONDUCIENDO EL BALÓN CONTROLADO A TRAVÉS DE UNA DE LAS DOS PORTERÍAS CONTRARIAS.
- DURACIÓN DEL PARTIDO: 3 TIEMPOS DE 3 MINUTOS CON 1 MINUTO DE DESCANSO.



CON DOS PORTERÍAS ANCHAS

- SE JUEGA EN UN CAMPO DE 15 METROS DE LONGITUD CON PORTERÍAS DE 12 METROS DE ANCHO.
- EL JUEGO SE INICIA CON UN SAQUE.
- LOS TIROS LIBRES, CONDUCCIÓN LIBRE O LOS SAQUES DE BANDA A MÁS DE 3 METROS DE LA LÍNEA DE FONDO.
- SE MARCA GOL LLEVANDO EL BALÓN CONTROLADO A TRAVÉS DE LA LÍNEA DE FONDO (12 METROS).
- DURACIÓN DEL PARTIDO: 3 TIEMPOS DE 3 MINUTOS CON INTERVALOS DE 1 MINUTO DE DESCANSO.



Nota: durante la competición del Triatlón no se permite cambiar la composición de un equipo.

<http://escueladefutbolcoloradovasquez.blogspot.com/>

<http://escueladefutbolcoloradovasquez.blogspot.com/>