

Proceso de enseñanza- aprendizaje del fútbol



EDITA:



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa



Agradecimiento

Antes de ahondar en el tema del libro queremos realizar una serie de menciones.

Primeramente, deseamos agradecer a los miembros del Departamento para las Relaciones Sociales e Institucionales de la Diputación Foral de Gipuzkoa el haber hecho posible la publicación de este manual, gracias a su decidida apuesta por promocionar el euskera y el deporte.

Asimismo, quisiéramos subrayar el trabajo de los técnicos que trabajan en la organización del deporte escolar desde la Dirección General de Deportes, por su esfuerzo para extender la cultura y el deporte en Gipuzkoa y mejorar de este modo la calidad de vida de los guipuzcoanos.

Por último, quisiéramos agradecer a los cafés de la cafetería Zalburdi de Deba por la energía que nos ha dado para aguantar sin dormirnos en las largas discusiones en torno a la enseñanza del fútbol.



AUTORES:

Markos Amado Peña
Alfredo Cobo Agirregomezkorta
Ina Oartzabal Errasti
Aitor Zinkunegi Zipitria

EDITA:

Gipuzkoako Foru Aldundia
Gizarte eta Erakunde Harremanetarako Departamentua
Kirol Zerbitzua

DISEÑO:

typo90 publicidad&multimedia

D.I.: 55-0675/03
I.S.B.N.: 84-7907-416-7

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.



Introducción

Según establece la legislación, por deporte escolar se entenderán todas aquellas actividades físico-deportivas que, a modo de complemento en el área de la educación física y fuera del horario lectivo, realicen los alumnos.

Así pues, alejándonos de toda especialización precoz y discriminación de sexo existente -fundamentándonos en los principios de polideportividad e igualdad de sexo-, el Deporte Escolar, además de ofrecer la posibilidad de que los alumnos disfruten con los diferentes deportes y actividades físicas y mejoren a su vez sus capacidades motrices, tiene como principal objetivo difundir la cultura de la práctica deportiva.

Entre esa amplia oferta del deporte escolar, y sobre todo constatado el éxito social del mismo, consideramos imprescindible la oferta del fútbol.

Por lo tanto, si el fútbol ha de ayudar en la consecución del objetivo que tiene el deporte escolar, deberá tener como base un proceso adecuado de enseñanza-aprendizaje bien estructurado nivel por nivel.

Ese es precisamente el objetivo de este libro que tienes entre manos: ser un instrumento de ayuda para todo aquel que tenga la responsabilidad de la enseñanza del fútbol: es decir, ayudar a encauzar adecuadamente la enseñanza-aprendizaje del fútbol atendiendo a las características y niveles de los niños.

Hemos dividido el libro en dos partes:

En la primera, hemos situado y examinado **los principales aspectos del fútbol**: la preparación psicológica, la técnica, la táctica y estrategia y la preparación de la condición física.

En la segunda parte, nos hemos basado en el **proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol**. Esta parte tan amplia la hemos dividido, asimismo, en otras dos partes. En la primera, hemos situado todo el proceso y analizado los conceptos fundamentales para la mejor comprensión del mismo: las etapas, diferentes niveles, tipo de juego, características de los alumnos... En la segunda parte, en cambio, nos hemos ocupado del desarrollo del proceso, es decir, de las características de los alumnos, los objetivos planteados, los contenidos, las situaciones prioritarias, los modelos de ejercicios y, además, hemos planteado un modelo de sesión para cada nivel.

I N D I C E

Introducción	3
1ª parte: Aspectos principales del fútbol	
<hr/>	
1.- Presentación y cuadros-resumen	8
2.- Preparación psicológica	18
2.1.- Preparación psicológica	19
2.2.- Valores, actitudes y normas de comportamiento	19
2.3.- Preparación psicológica específica	19
3.- Técnica	21
3.1.- Técnica del fútbol	22
3.2.- Ejercicios de familiarización	22
3.3.- Ejecuciones técnicas ofensivas: jugador de campo	22
3.4.- Ejecuciones técnicas defensivas: jugador de campo	26
3.5.- Ejecuciones técnicas del portero: en ataque y en defensa	27
3.5.1.-En ataque	27
3.5.2.-En defensa	27
4.- Táctica y estrategia	29
4.1.- Táctica del fútbol	30
Simbología gráfica	32
4.2.- Táctica ofensiva: jugador de campo	33
4.2.1.-Ataque del jugador con balón	33
4.2.2.-Ataque del jugador sin balón	38
4.3.- Táctica defensiva: jugador de campo	44
4.4.- Táctica del portero: en ataque y en defensa	54
4.5.- Estrategia en el fútbol	58
5.- Preparación de la condición física	59
5.1.- Habilidades básicas	60
5.2.- Habilidades de percepción	60
5.3.- Cualidades físicas	60

I N D I C E

2ª parte: El proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol

Cuadro resumen	63
1.- Organización del proceso	64
1.1- Etapas, niveles, edades, categorías y tipo de juego	64
1.2.- Características generales afectivas, cognitivas y motrices del alumno	64
1.3.- Fundamentos para la comprensión de la organización de las etapas y niveles .	65
a) - Parámetros utilizados en el análisis de las etapas y niveles	
b) - Unidad básica del proceso: la sesión	
c) - Aspectos metodológicos de los ejercicios y las situaciones de juego	
2.- Desarrollo del proceso	67
Cuadros resumen	68
1ª etapa: Etapa de centración (7-10 años)	
1º nivel (7-8 años) prebenjamín	73
2º nivel (8-10 años) benjamín	81
2ª etapa: Etapa de descentración (10-14 años)	
3º nivel (10-12 años) alevín	91
4º nivel (12-14 años) infantil	100
3ª etapa: Etapa de estructuración (14-16 años)	
5º nivel (14-16 años) cadetes	111
Bibliografía	119

1ª PARTE: ASPECTOS PRINCIPALES DEL FÚTBOL



1. PRESENTACIÓN Y CUADROS-RESUMEN

Para que el fútbol, al igual que cualquier otro deporte, sea cada vez más completo y agradable, es fundamental enseñar y aprender sus partes y los diferentes contenidos.

Aunque en este amplio proceso, que durará años, se trabajarán multitud de variables y contenidos, todos ellos pueden agruparse en cuatro bloques u objetivos generales:

- **La preparación psicológica**
- **La técnica**
- **La táctica y la estrategia**
- **La preparación de la condición física**

Para conseguir avances en cada una de estas partes, desde el principio hasta el final, las cuatro partes deberán ser los objetivos básicos de un proceso completo, aunque a veces unas adquieran más importancia que otras.



CUADROS RESUMEN: LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA NIVEL A NIVEL

VALORES Y ACTITUDES	CENTRACIÓN	DESCENTRACIÓN		ESTRUCTURACIÓN
	1 ^{er} . - 2 ^o . NIVELES Prebenjamin/ Benjamin (7-10)	3 ^{er} . NIVEL Alevin (10-12)	4 ^o . NIVEL Infantil (12-14)	5 ^o . NIVEL Cadete (14-16)
BIENESTAR	X X X	X X X	X X X	X X X
DEPORTIVIDAD	X X X	X X X	X X X	X X X
NOBLEZA	X X X	X X X	X X X	X X X
VALENTÍA	X X	X X	X X	X X
CONSTANCIA	X X X	X X X	X X X	X X X
COOPERACIÓN	X X X	X X X	X X X	X X X
COMPAÑERISMO	X X X	X X X	X X X	X X X
RESPECTO	X X X	X X X	X X X	X X X

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA ESPECÍFICA	CENTRACIÓN	DESCENTRACIÓN		ESTRUCTURACIÓN
	1 ^{er} . - 2 ^o . NIVELES Prebenjamin/ Benjamin (7-10)	3 ^{er} . NIVEL Alevin (10-12)	4 ^o . NIVEL Infantil (12-14)	5 ^o . NIVEL Cadete (14-16)
SER INTELIGENTE		X X	X X	X X (X)
CONTROLAR LAS TENSIONES			X X	X X (X)
CONFIANZA		X X	X X	X X (X)
ENCARAR LOS PROBLEMAS			X X	X X (X)
SOPORTAR EL CANSANCIO			X X	X X (X)
CONCENTRACIÓN				X X (X)
GANAS DE VICTORIA		X X	X X	X X (X)
VALENTÍA			X X	X X (X)
EQUILIBRIO PERSONAL			X X	X X (X)
CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN			X X	X X (X)
INTEGRARSE EN EL GRUPO		X X	X X	X X (X)

Cuadros resumen: posibilidades de entrenar los contenidos por etapa y por nivel.

Significado de los signos:

X	Entrenar despacio
X X	Entrenamientos intensivos
X X X	Posibilidad de lograr el máximo nivel

CUADROS RESUMEN: TÉCNICA DEL FÚTBOL NIVEL A NIVEL

EJECUCIONES TÉCNICAS DEL JUGADOR DE CAMPO EN ATAQUE 1

	CENTRACIÓN		DESCENTRACIÓN		ESTRUCTURACIÓN
	1 ^{er} . NIVEL Prebenjamín (7-8)	2 ^o . NIVEL Benjamín (8-10)	3 ^{er} . NIVEL Alevín (10-12)	4 ^o . NIVEL Infantil (12-14)	5 ^o . NIVEL Cadete (14-16)
FAMILIARIZACIÓN	X X X	X X			
GOLPEOS					
- Pases:					
<u>CORTO</u>					
Con el pie: - con el interior - con el exterior - con el empeine		X	X X X	X X X	X X X
Con la cabeza: - parte anterior - parte posterior - parte superior			X X	X X X	X X X
Recursos: - tacón - pecho - puntera			X	X	X
<u>MEDIO</u>					
Con el pie: - con el interior - con el empeine: 1 interior 2 exterior 3 total		X	X X X	X X X	X X X
Con la cabeza: - parte anterior - parte posterior - parte superior				X	X
Recursos: - tacón - puntera					X
<u>LARGO</u>					
Con el pie: - con el interior - con el empeine: 1 interior 2 exterior 3 total				X X	X X X
Recursos: - tijera - puntera					X

EJECUCIONES TÉCNICAS DEL JUGADOR DE CAMPO EN ATAQUE 2

	CENTRACIÓN		DESCENTRACIÓN		ESTRUCTURACIÓN
	1 ^{er} . NIVEL Prebenjamín (7-8)	2 ^o . NIVEL Benjamín (8-10)	3 ^{er} . NIVEL Alevín (10-12)	4 ^o . NIVEL Infantil (12-14)	5 ^o . NIVEL Cadete (14-16)
Remate					
<u>Cercano</u>					
Con el pie: - con el interior - con el exterior - con el empeine: 1 interior 2 exterior 3 total	X	X X X	X X X	X X X	X X X
Con la cabeza: - parte anterior - parte posterior - parte superior		X	X X	X X	X X X
Recursos: - tacón - puntera			X	X	X
<u>Medio</u>					
Con el pie: - con el interior - con el empeine: 1 interior 2 exterior 3 total		X	X X X	X X X	X X X
Con la cabeza: - parte anterior - parte posterior				X X	X X X
Recursos: - tacón - puntera				X	X
<u>Lejano</u>					
Con el pie: - con el empeine: 1 interior 2 exterior 3 total				X X	X X X
Recursos: - puntera - tijera					X



EJECUCIONES TÉCNICAS DEL JUGADOR DE CAMPO EN ATAQUE 3

	CENTRACIÓN		DESCENTRACIÓN		ESTRUCTURACIÓN
	1 ^{er} . NIVEL Prebenjamín (7-8)	2 ^o . NIVEL Benjamín (8-10)	3 ^{er} . NIVEL Alevín (10-12)	4 ^o . NIVEL Infantil (12-14)	5 ^o . NIVEL Cadete (14-16)
CONTROLES					
<u>Parada (bajo la planta)</u>	X	X X	X X X		
<u>Semi-parada:</u> - con la planta - con el interior - con el exterior		X	X X X		
<u>Amortiguamiento:</u> - con el pie: - con el interior - con la puntera - con el muslo - con el pecho - con la cabeza		X	X X	X X X X X X X X	X X X X X X X X
<u>Orientado:</u> - con el pie: - con la planta - con el interior - con el exterior - con el muslo - con el pecho - con la cabeza - recursos			X X	X X X X X X X X X	X X X X X X X X X X X
CONDUCCIONES					
<u>De velocidad</u> - con el empeine: - exterior - total - mixto			X X	X X X	X X X
<u>Para mantener el balón</u> - con el interior - con el empeine: 1 interior 2 exterior 3 total	X	X X	X X X	X X X	X X X
<u>Para proteger el balón</u> - con la planta del pie - interior - empeine		X	X X X	X X X	X X X
REGATES					
- Simple (autopase)	X	X X	X X X	X X X	X X X
- Compuesto			X X	X X X	X X X
FINTAS			X X	X X X	X X X
PROTECCIÓN DEL BALÓN			X X	X X X	X X X

EJECUCIONES TÉCNICAS DEL JUGADOR DE CAMPO EN DEFENSA

	CENTRACIÓN		DESCENTRACIÓN		ESTRUCTURACIÓN
	1 ^{er} . NIVEL Prebenjamín (7-8)	2 ^o . NIVEL Benjamín (8-10)	3 ^{er} . NIVEL Alevín (10-12)	4 ^o . NIVEL Infantil (12-14)	5 ^o . NIVEL Cadete (14-16)
Entradas					
Simple (frontal)		X X	X X	X X X	X X X
Compleja (lateral)		X X	X X	X X X	X X X
Intercepciones					
prolongación			X X	X X X	X X X
despeje			X X X	X X X	
desvío		X	X X X	X X X	
recuperación			X X	X X X	X X X
Cargas				X X	X X X

EJECUCIONES TÉCNICAS DEL PORTERO (*)

EN ATAQUE	CENTRACIÓN		DESCENTRACIÓN		ESTRUCTURACIÓN
	1 ^{er} . NIVEL Prebenjamín (7-8)	2 ^o . NIVEL Benjamín (8-10)	3 ^{er} . NIVEL Alevín (10-12)	4 ^o . NIVEL Infantil (12-14)	5 ^o . NIVEL Cadete (14-16)
Pase con la mano		X X	X X X	X X X	
Saque con el pie			X X	X X X	X X X
Las del jugador de campo				X X	X X X

EN DEFENSA	CENTRACIÓN		DESCENTRACIÓN		ESTRUCTURACIÓN
	1 ^{er} . NIVEL Prebenjamín (7-8)	2 ^o . NIVEL Benjamín (8-10)	3 ^{er} . NIVEL Alevín (10-12)	4 ^o . NIVEL Infantil (12-14)	5 ^o . NIVEL Cadete (14-16)
Familiarización	X X X	X X			
Posición básica				X X	X X X
Desplazamientos				X X	X X X
Recepción del balón	X	X X	X X X		
Despeje				X X	X X X
Desvío		X X	X X X	X X X	X X X
Salidas				X X	X X X
Las del jugador de campo				X X	X X

* Como consideramos que la especialización del portero debe producirse a partir del 4^o nivel, recomendamos que hasta el 3^{er} nivel todos los jugadores trabajen también los contenidos del portero.

CUADROS RESUMEN: TÁCTICA Y ESTRATEGIA NIVEL POR NIVEL

TÁCTICA	JUGADOR CON BALÓN: Jugador de campo				EN ATAQUE
	CENTRACIÓN		DESCENTRACIÓN		ESTRUCTURACIÓN
	1 ^{er} . NIVEL Prebenjamín (7-8)	2 ^o . NIVEL Benjamín (8-10)	3 ^{er} . NIVEL Alevín (10-12)	4 ^o . NIVEL Infantil (12-14)	5 ^o . NIVEL Cadete (14-16)
- Rematar	X X	X X X	X X X	X X X	X X X
- Avanzar		X X	X X X	X X X	X X X
- Mantener el balón		X X	X X X	X X X	X X X
- Pasar			X X	X X X	X X X
- Superar al rival	X X	X X X	X X X	X X X	X X X
- Fintas	X	X X	X X X	X X X	X X X
- Ubicarse según el sistema				X X	X X X
- Temporizar					X X
- Organizar el contraataque				X X	X X X
- Carga				X X	X X

TÁCTICA	JUGADOR SIN BALÓN: Jugador de campo				EN ATAQUE
	CENTRACIÓN		DESCENTRACIÓN		ESTRUCTURACIÓN
	1 ^{er} . NIVEL Prebenjamín (7-8)	2 ^o . NIVEL Benjamín (8-10)	3 ^{er} . NIVEL Alevín (10-12)	4 ^o . NIVEL Infantil (12-14)	5 ^o . NIVEL Cadete (14-16)
- Avanzar			X	X X X	X X X
- Dar opción de pase			X X X	X X X	X X X
- Ubicarse según el sistema				X X	X X X
- Ampliar el espacio			X	X X	X X X
- Buscar el espacio libre					X X X
- Ayudar al poseedor del balón					X X X
- Dirigir el juego					X X
- Vigilancia				X X X	X X X
- Fintas			X X	X X X	X X X
- Desmarcarse				X X X	X X X
- Apoyar en el contraataque				X X	X X X
- Atraer al defensor					X X



JUGADOR SIN BALÓN: Jugador de campo / **EN DEFENSA**

TÁCTICA	CENTRACIÓN		DESCENTRACIÓN		ESTRUCTURACIÓN
	1 ^{er} . NIVEL Prebenjamín (7-8)	2 ^o . NIVEL Benjamín (8-10)	3 ^{er} . NIVEL Alevín (10-12)	4 ^o . NIVEL Infantil (12-14)	5 ^o . NIVEL Cadete (14-16)
	<u>Obstaculizar el remate</u>	X X	X X X	X X X	X X X
<u>Recuperar el balón</u>		X X	X X X	X X X	X X X
<u>Impedir el avance</u>		X X	X X X	X X X	X X X
<u>Achicar espacios</u>				X X	X X X
<u>Replieque</u>				X X	X X X
<u>Marcaje</u>				X X X	X X X
<u>Cobertura</u>					X X X
<u>Permuta</u>					X X X
<u>Provocar el fuera de juego</u>				X	X X
<u>Vigilancia</u>				X X X	X X X
<u>Basculación</u>				X X	X X X
<u>Fintas</u>			X X X	X X X	X X X
<u>Cargas</u>				X X	X X
<u>Interceptación</u>			X X X	X X X	X X X
<u>Dirigir al equipo</u>				X X	X X X
<u>Retardar el ataque</u>					X X X
<u>Afrontar el contraataque</u>				X X	X X X
<u>Ubicarse según el sistema</u>				X X	X X X

PORTERO

TÁCTICA EN ATAQUE	CENTRACIÓN		DESCENTRACIÓN		ESTRUCTURACIÓN
	1 ^{er} . NIVEL Prebenjamín (7-8)	2 ^o . NIVEL Benjamín (8-10)	3 ^{er} . NIVEL Alevín (10-12)	4 ^o . NIVEL Infantil (12-14)	5 ^o . NIVEL Cadete (14-16)
- Iniciar el contraataque				X X	X X X
- Pasar			X	X X	X X X
- Fintas			X X X	X X X	X X X
- Temporizar					X X
- Dar opción de pase			X X	X X X	X X X
- Vigilancia					X X X

TÁCTICA EN DEFENSA	CENTRACIÓN		DESCENTRACIÓN		ESTRUCTURACIÓN
	1 ^{er} . NIVEL Prebenjamín (7-8)	2 ^o . NIVEL Benjamín (8-10)	3 ^{er} . NIVEL Alevín (10-12)	4 ^o . NIVEL Infantil (12-14)	5 ^o . NIVEL Cadete (14-16)
- Interceptación			X X X	X X X	X X X
- Colocación				X X X	X X X
- Dirigir al equipo				X X X	X X X
- Salidas				X X X	X X X

ESTRATEGIA	CENTRACIÓN		DESCENTRACIÓN		ESTRUCTURACIÓN
	1 ^{er} . NIVEL Prebenjamín (7-8)	2 ^o . NIVEL Benjamín (8-10)	3 ^{er} . NIVEL Alevín (10-12)	4 ^o . NIVEL Infantil (12-14)	5 ^o . NIVEL Cadete (14-16)
Estrategia:					
Estrategia básica					
Saque de esquina			X	X X	
Faltas			X	X X	
Penalti			X	X X	
Saque de puerta			X	X X	
Saque de banda			X	X X	
Saque desde el centro del terreno			X	X X	
Comienzo de los sistemas			X	X X	
Jugadas de estrategia					
Saque de esquina				X X	X X X
Faltas				X X	X X X
Penalti				X X	X
Saque de puerta					X
Saque de banda					X X
Saque desde el centro del terreno					X
Sistemas				X X	X X

CUADROS RESUMEN: CONDICIÓN FÍSICA NIVEL A NIVEL

	CENTRACIÓN		DESCENTRACIÓN		ESTRUCTURACIÓN
	1 ^{er} . NIVEL Prebenjamin (7-8)	2 ^o . NIVEL Benjamin (8-10)	3 ^{er} . NIVEL Alevin (10-12)	4 ^o . NIVEL Infantil (12-14)	5 ^o . NIVEL Cadete (14-16)
Habilidades básicas					
<u>Carreras</u>	X X X	X X X	X X X		
<u>Saltos</u>	X X X	X X X	X X X		
<u>Virajes</u>	X X X	X X X	X X X		
<u>Tiros</u>	X X X	X X X	X X X		
<u>Golpeos</u>	X X X	X X X	X X X		
Habilidades de percepción					
<u>Esquema corporal - lateralidad</u>		X X X	X X X	X X X	
<u>Equilibrio</u>		X X X	X X X	X X X	
<u>Percepción del espacio</u>		X X X	X X X	X X X	
<u>Percepción del tiempo</u>		X X X	X X X	X X X	
<u>Coordinación</u>		X X X	X X X	X X X	
Cualidades físicas					
<u>Resistencia</u>					
Aeróbica				X X	X X X
Anaeróbica					X X
<u>Fuerza</u>					
General				X X	X X X
Fuerza máxima básica					X X
Fuerza máxima específica					
<u>Velocidad</u>					
Velocidad de reacción	X X X	X X X	X X X	X X X	X X X
Velocidad de movimientos	X X X	X X X	X X X	X X X	X X X
Velocidad de desplazamiento	X	X X	X X X	X X	X X
<u>Flexibilidad</u>	X X X	X X X	X X X	X X X	X X X
<u>Agilidad</u>	X X X	X X X	X X X	X X X	X X X

2. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

- 2.1- Preparación psicológica
- 2.2- Valores, actitudes y normas de comportamiento
- 2.3- Preparación psicológica específica



2.1- Preparación psicológica

Los acontecimientos de la vida tienen repercusiones en nosotros y dependiendo de las mismas adoptamos una u otra actitud; precisamente por eso decimos que las personas somos seres afectivos.

Igualmente a como exteriorizamos unas actitudes ante los sucesos de la vida, también en el deporte (y en el fútbol) exteriorizamos toda nuestra afectividad. No podemos equiparar de ningún modo los movimientos humanos con los de una simple máquina corporal.

En lo que respecta al deporte escolar, además de ofrecer una amplia actividad deportiva que tiene por objeto la consecución de unos determinados resultados, debe ser, sobre todo, un medio basado en la educación.

Así pues, el educador deberá saber mantener el equilibrio entre los resultados deportivos y el equilibrio personal de cada miembro del equipo y el bienestar interno de todo el grupo; y ello durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol.

Por lo tanto, a la hora de hablar de la preparación psicológica deberemos realizar una diferenciación. Por un lado, estaría la preparación psicológica específica que busca directamente unos resultados deportivos y, por otra parte, la educación de las actitudes, normas y valores tan importantes para el desarrollo de los niños.

A la hora de organizar los contenidos de la preparación psicológica resulta conveniente diferenciar los dos grupos arriba mencionados:

- 1) En el primer grupo, estarán los valores que se pueden desarrollar gracias al fútbol, las actitudes que se exteriorizan y unas normas definidas.
- 2) Y en el segundo grupo, en cambio, los contenidos específicos que deben trabajarse para obtener la situación de rendimiento más idónea.

2.2- Valores, actitudes y normas de comportamiento

Los valores son principios que regulan el comportamiento humano en cualquier momento y situación; las actitudes, unos comportamientos determinados que manifestamos ante diferentes situaciones; y las normas, en cambio, unas reglas de comportamiento que tenemos para dirigir las actitudes y determinar los valores.

Con intención de organizar un amplio grupo de contenidos de los valores que podemos desarrollar por medio del deporte, y por supuesto por medio del fútbol, a continuación expondremos una

clasificación que puede resultar de utilidad. Por un lado, expondremos los valores generales y algunas actitudes determinadas relacionadas con ellos y, por otro, las normas de comportamiento básicas más importantes que debemos respetar para tener unas relaciones humanas adecuadas.

Valores y actitudes:

· Bienestar:

- Actitud favorable a la actividad deportiva para el tiempo libre.
- Actitud favorable a practicar deporte en un ambiente alegre y con humor, tanto en competición como en las sesiones de entrenamiento.

· Deportividad:

- Actitud contraria al ganar como sea.
- Actitud contraria a hacer trampas.

· Nobleza:

- Actitud favorable a las decisiones justas.
- Actitud ante las victorias sin triunfalismo ni orgullo desmedido.

· Valentía:

- Actitud para aceptar las responsabilidades individuales.
- Actitud de no esconderse ante los problemas del juego.

· Constancia:

- Actitud de voluntad de superación.
- Actitud favorable al trabajo y al esfuerzo.

· Cooperación:

- Actitud de colaboración hacia los árbitros y los rivales.
- Actitud favorable al juego limpio, junto con los rivales.

· Compañerismo:

- Actitud de participación por parte de todos los componentes del equipo.
- Actitud favorable a la ayuda mutua.

· Respeto:

- Actitud de respeto hacia el rival, se gane o se pierda.
- Actitud de cumplir con exactitud las reglas de juego.

Normas de comportamiento:

- Normas para utilizar el material e instalaciones de forma adecuada.
- Normas de sensibilización para cuidar adecuadamente el material y el medio.
- Normas que refuercen hábitos de limpieza.
- Normas internas.
- Normas de juegos y deportes.
- Normas para encauzar los problemas disciplinarios.
- Normas básicas para una práctica saludable del deporte.



2.3- Preparación psicológica específica

A la hora de buscar unos determinados resultados deportivos, además de la preparación física, técnica y táctico-estratégica, deberemos tener en consideración una cuarta: la preparación psicológica.

Ahora bien, aunque se vaya trabajando constantemente desde pequeño el aspecto psicológico a través de las relaciones mutuas, en este segundo grupo estaría principalmente la preparación psicológica específica que busca directamente la consecución de unos resultados deportivos.

Por medio de dicha preparación queremos encontrar la situación de rendimiento más propicia para el jugador. Es decir, diremos que, desde el punto de vista psicológico, el jugador está en las condiciones óptimas para ganar cuando tenga ganas de competir, sin problemas internos, sintiéndose satisfecho consigo mismo, teniendo toda la atención puesta en la competición y confiando en sí mismo.

Por otro lado, se tendrá que dar una adecuada dirección de equipo para conseguir esas condiciones y situación. El responsable deberá ser una persona coherente, comunicativa, que sepa

motivar y que tenga la sensibilidad suficiente como para conocer la personalidad de cada deportista y su estado de ánimo; que sepa mantener la confianza basada en el respeto para conseguir la cohesión entre los miembros del equipo y que les ofrezca continuamente ayuda y seguridad, para superar los problemas y conseguir el equilibrio emocional.

Por tanto, los contenidos específicos más importantes a trabajar para conseguir la situación idónea de rendimiento serán los siguientes:

- Entender bien el juego y jugar con sentido.
- Controlar las tensiones y nerviosismo.
- Que cada cual tenga confianza en sí mismo.
- Saber encarar los problemas.
- Tener capacidad de soportar el cansancio.
- Poseer capacidad de atención y concentración.
- Tener espíritu competitivo y de victoria.
- Ser valiente a la hora de asumir responsabilidades.
- Equilibrio personal.
- Capacidad de entender e interiorizar rápidamente las situaciones.
- Estar bien integrado en el equipo.

3. TÉCNICA

3.1- Técnica del fútbol

3.2- Ejercicios de familiarización

3.3- Ejecuciones técnicas ofensivas: jugador de campo

3.4- Ejecuciones técnicas defensivas: jugador de campo

3.5- Ejecuciones técnicas del portero:

3.5.1 - En ataque

3.5.2- En defensa



3.1- Técnica del fútbol

Las ejecuciones técnicas del fútbol son los movimientos más adecuados para conseguir la mayor eficacia; es decir, los gestos y movimientos que son más eficaces con el mínimo gasto de energía.

Sin embargo, la técnica no es un objetivo en sí, sino un medio para dominar los principios tácticos del fútbol.

Las situaciones que se producen en el fútbol condicionarán las ejecuciones a realizar con la mayor efectividad. Como todas esas situaciones son irrepetibles, el jugador que tendrá éxito será aquél que tenga capacidad de amoldarse a las ejecuciones técnicas más apropiadas a dichas situaciones.

Así pues, en el fútbol, y teniendo por referencia la posesión del balón, diferenciamos las siguientes ejecuciones técnicas:

ATAQUE	POSESIÓN DEL BALÓN	Jugador de campo	Familiarización Golpeos: Pase Remate Controles Conducciones Regates Fintas Protección del balón
		Portero	Pase con la mano Saque con el pie + técnica del jugador de campo
DEFENSA	NO POSESIÓN DEL BALÓN	Jugador de campo	Entradas Interceptaciones Cargas
		Portero	Familiarización Posición básica Desplazamientos Recepción del balón Despeje Desvío Salidas + técnica del jugador de campo

3.2. Ejercicios de familiarización

Los objetivos de familiarización con el balón son los siguientes:

- Aprender a acercarse al balón con intención de dominarlo.
- Aprender a mantener el equilibrio para controlar y mover el balón:
 - La importancia de la posición del cuerpo y la pierna de apoyo.
 - La importancia de las partes superiores del cuerpo y su posición según el plano vertical del balón.
- Aprender a dominar las orientaciones que decida cada cual cuando tiene el balón en sus pies.
- Aprender a usar las diferentes superficies de contacto del cuerpo para golpear el balón (empeine, interior y exterior del pie, cabeza, muslo, pecho, manos).
- Aprender a lanzar y recibir el balón.

Un jugador muy joven suele tener dos dificultades en relación al balón: Por un lado, el miedo que tiene al balón y, por otro, las limitaciones que tiene para jugar con el pie.

Estos serán los **EJERCICIOS** a realizar:

- **Ejercicios a realizar por el jugador en solitario y sin cambiar de posición:** así, el niño se va acostumbrando al balón y empieza a controlar los movimientos de éste.
- **Ejercicios cambiando de posición:** en estos ejercicios el jugador tiene que dominar los movimientos y recorrido del balón. Él es el responsable de la velocidad y orientación del balón; siendo el jugador quien inicia el ejercicio en todos los casos. El niño debe acostumbrarse a moverse a través del campo para estar en condiciones en cualquier momento de recibir el balón, conducirlo, pasarlo o golpearlo.

Todos estos ejercicios se pueden realizar como juegos sobre cualquier superficie y con diferentes condiciones (tocar el balón, cambiar de pie, usar diferentes superficies de toque, conducciones de slalom, cambiar de sitio hacia adelante o hacia los lados, hacer labores de relevo...)

3.3- Ejecuciones técnicas ofensivas: jugador de campo

GOLPEOS

PASE

Definición: ejecución técnica de comunicación entre dos jugadores del mismo equipo.

Objetivo: ejecución básica de colaboración entre jugadores del mismo equipo, imprescindible para conseguir objetivos tácticos de ataque. El que un jugador pase la pelota y el otro la reciba se convierte en una comunicación que exige el entendimiento mutuo de los dos elementos que toman parte en la acción.

Ejecución: tendremos que usar la técnica más próxima a la situación de juego. El tipo de pase a realizar, dependerá de la situación de juego y de la orientación, exactitud y velocidad que

queramos darle a la pelota. Las partes del cuerpo más utilizadas en esta ejecución técnica son los pies, la cabeza y el pecho.

TIPO DE PASE	PARTE DEL CUERPO	OPCIONES
CORTO (0 < 10 m)	PIE	Parte interior Parte exterior Empeine
	CABEZA	Parte anterior Parte posterior Parte superior
	RECURSOS	Tacon Puntera Pecho Muslo
MEDIO (10 < 20 m)	PIE	Parte interior Empeine: parte interior / parte exterior / total
	CABEZA	Parte anterior Parte posterior Parte superior
	RECURSOS	Tacon Puntera
LARGO (+ 20 m)	PIE	Parte interior Empeine: parte interior / parte exterior / total
	RECURSOS	Puntera Tijera Volea

· REMATE

Definición: todas las ejecuciones técnicas que el jugador realiza sobre el balón para meter gol en la portería rival.

Objetivo: el gol es la clave del fútbol. La labor más importante es, persiguiendo siempre ese objetivo, superar la resistencia del rival ; y los jugadores de ambos equipos deberán intentar conseguir ese objetivo tantas veces como puedan.

Ejecución: tendremos que usar la técnica más próxima a la situación de juego. El tipo de remate a realizar, dependerá de:

- La orientación del balón.
- La distancia a la portería.
- La posición del portero.

Por tanto, podemos clasificar los remates en base a la distancia y dentro de ellos por la parte con la que se remata:

TIPO DE REMATE	PARTE DE CUERPO	OPCIONES
CERCANO (0 < 10 m)	PIE	Parte interior Parte exterior Empeine: Parte interior / parte exterior / total
	CABEZA	Parte anterior Parte posterior Parte superior
	RECURSOS	Tacon Puntera Volea
MEDIO (10 < 20 m)	PIE	Parte interior Empeine: Parte interior / parte exterior / total
	CABEZA	Parte anterior Parte posterior Parte superior
	RECURSOS	Tacon Puntera Volea ...
LEJANO (+ 20 m)	PIE	Parte interior Empeine: Parte interior / parte exterior / total
	RECURSOS	Puntera Tijera Volea ...

CONTROLES

Definición: denominamos control del balón a la ejecución técnica de dominio del balón proveniente de un compañero (pase) o de un rival (intercepción).

Ejecución: se pueden usar todas las partes del cuerpo (con excepción de manos y brazos) para recoger el balón, pero las más utilizadas son los pies, muslos, la cabeza y el pecho.

Objetivo: el jugador, para poder jugarlo con posterioridad, ha de intentar dominar el balón. El jugador ha de tener la capacidad de recoger y dominar el balón rápidamente creando el tiempo y espacio necesarios.

Hay más de un tipo de control de balón:

TIPO DE CONTROL	CARACTERÍSTICAS	PARTE DEL CUERPO
PARADA	El balón se para totalmente. Se para con la planta del pie. No se utiliza demasiado porque paraliza mucho el juego.	Planta del pie
SEMI-PARADA	El balón no se para totalmente. Se puede realizar con varias partes de la pierna. Le da mayor viveza al juego. Facilita una orientación adecuada.	Planta del pie Parte interior Parte exterior
AMORTIGUAMIENTO	Disminuye la velocidad del balón. Es una acción contraria al golpeo. Se puede realizar con cualquier parte del cuerpo. El balón se domina gracias al mayor contacto entre el mismo y la parte de contacto, disminuyendo la velocidad.	Pie: parte interior Muslo Pecho Cabeza
CONTROL ORIENTADO	Control y orientación del balón al mismo tiempo mediante un único contacto. Le da mayor viveza al juego. Dependiendo de la trayectoria del balón y la acción que queramos realizar, se realiza con la parte de contacto más adecuada.	Pie: planta, parte interior, parte exterior Muslo Pecho Cabeza Recursos

CONDUCCIONES

Definición: se denomina así la ejecución técnica que usamos para llevar el balón controlado en un espacio de juego.

acercarse a la portería rival, sino también para, generando las condiciones más idóneas para el desarrollo del juego, facilitar el movimiento táctico de los compañeros de cara a dar tiempo al ataque.

Objetivo: es una ejecución técnica imprescindible. No sólo para

Ejecución: teniendo en cuenta los tipos de conducción podemos clasificarlos de la siguiente manera:

TIPO	OBJETIVO	SUPERFICIE DE CONTACTO
DE VELOCIDAD	Se realiza una rápida conducción, tocando el balón pocas veces.	EMPEINE: parte exterior, total, mixto (usando las dos partes)
PARA MANTENER EL BALÓN	Realizar una conducción de seguridad.	PARTE INTERIOR EMPEINE parte interior, parte exterior, total
PARA PROTEGER EL BALÓN	Proteger el balón.	PLANTA DEL PIE PARTE INTERIOR EMPEINE

REGATES

Definición: es la ejecución técnica que empleamos cuando llevamos el balón controlado para superar a un rival directo.

Objetivo: superar a un rival directo sin perder la posesión del balón. En el fútbol de hoy día resulta una acción técnico-táctica imprescindible por la falta de espacios y los marcajes severos.

Ejecución: podemos diferenciar dos tipos de regates:

- **Simple:** superar al rival sin una acción previa.
- **Compuesto:** usando una finta para superar al rival.

TIPO DE REGATE	ACCIÓN	GRÁFICO
SIMPLE	Superar al rival.	
COMPUESTO	FINTA + Superar al rival.	

FINTAS

Definición: ejecución técnica individual que podemos realizar con cualquier parte del cuerpo para desequilibrar al rival directo o engañarle.

Objetivo: el objetivo principal es ocultar al rival directo las verdaderas intenciones.

Ejecución: realizado en ataque, por medio de la finta haciéndole

al rival un ademán o amago le hacemos ir hacia un lado y nosotros, en cambio, nos dirigimos al otro. Pueden ser de varios tipos:

- Fintas de pase.
- Fintas de disparo.
- Fintas precedentes al regate.
- Fintas de desmarque, ...

PROTECCION DEL BALON

Definición: son las ejecuciones técnicas que usa el atacante que tiene el balón (quieto o en movimiento), para protegerlo del adversario directo (protección completa).

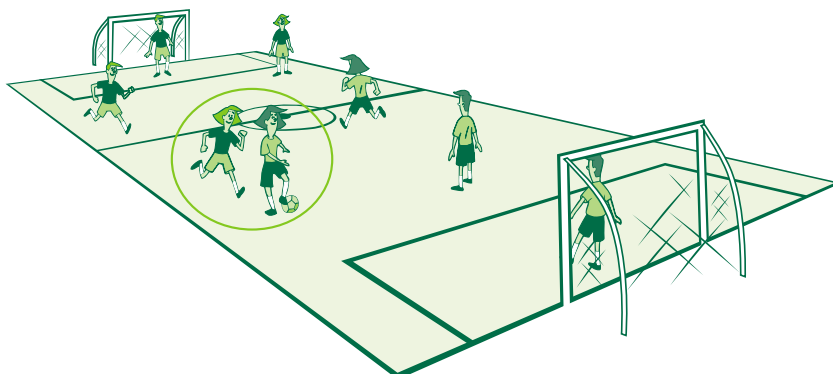
Objetivo: tiene 4 objetivos:

- Temporizar
- Ganar tiempo para jugar.

- Romper el ritmo del rival.
- Provocar acciones no reglamentarias (faltas).

Ejecución: hay que realizar 3 pasos:

- Alejar el balón del alcance del rival.
- Situar el cuerpo entre el rival y el balón.
- Responder sin parar a las acciones del rival.



3.4- Ejecuciones técnicas defensivas: jugador de campo

ENTRADAS

Definición: ejecución técnica del defensa que intenta actuar sobre el balón, en lucha contra el jugador que lleva el balón en ataque, respetando las reglas de juego.

busca recuperar la posesión del balón o cortar el ataque del rival.

Objetivo: esta acción, actuando un momento sobre el balón,

Ejecución: hay dos tipos fundamentales de entradas:

TIPOS DE ENTRADAS	EJECUCIÓN
SIMPLE (frontal)	El defensa bloquea de frente la trayectoria del atacante que lleva el balón.
COMPLEJA (lateral)	Entrando por el lateral del atacante. Saltando al suelo. (tackle)

INTERCEPTACIONES

Definición: ejecución técnica que emplea el jugador para recuperar o despejar el balón:

a) interceptación del balón que se dirige a la portería propia

b) interceptación entre dos rivales.

Objetivo: recuperar la posesión del balón o cortar el ataque rival.

Ejecución: grandes problemas de sistematización. Depende de la capacidad de cada jugador y la colocación especial de cada momento.

- Entre las interceptaciones distinguimos cuatro tipos:
 - **Despeje:** mandar el balón lo más lejos posible de la portería propia.
 - **Desvío:** cambiar la dirección del balón.
 - **Prolongación:** mantener la dirección del balón.
 - **Recuperación:** conseguir la posesión del balón.

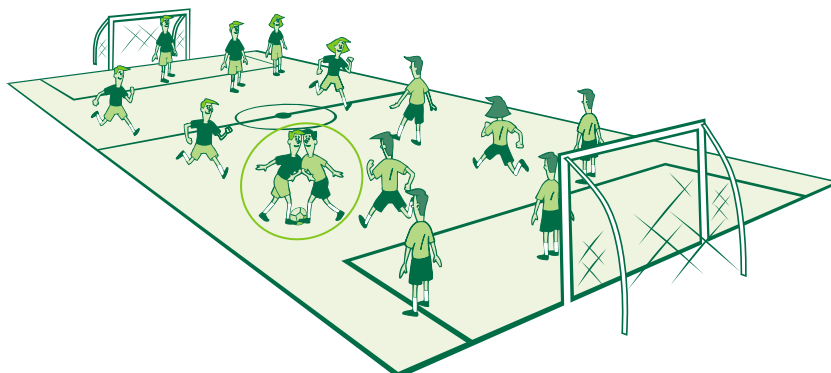
CARGAS

Definición: es la ejecución técnica en la que el jugador busca el contacto físico con las partes del cuerpo que permite el reglamento, en la lucha por conseguir la posesión del balón.

rivales que tienen la posesión del balón.

Objetivo: las emplean los defensas actuando sobre el balón y con intención de cortar el ataque rival al menos por un momento. Las cargas se usan para crear situaciones de desventaja a los

Ejecución: las cargas hay que realizarlas hombro contra hombro u hombro contra espalda y por un momento limitado. Se produce cuando el jugador que tiene la posesión del balón se apoya sobre la pierna más alejada.



3.5- Ejecuciones técnicas del portero: en ataque y en defensa

3.5.1- En ataque

PASES CON LA MANO

Definición: comienzo del juego de ataque, mediante un saque realizado con la mano.

Objetivo: dar comienzo al juego de ataque mandando un determinado pase a algún jugador del equipo.

Ejecución: la ejecución dependerá de la distancia que tenemos que superar con el pase y de los rivales. La distancia nos marcará la velocidad y precisión que tenemos que aplicar al balón. Así pues, podemos distinguir entre pases en corto (0-10), de media distancia (10-20) y en largo (+20):

SAQUES CON EL PIE

Definición: comienzo del juego de ataque, mediante un pase realizado con el pie.

Objetivo: dar comienzo al juego de ataque mandando un determinado pase a algún jugador del equipo.

Ejecución: podemos distinguir varios tipos de ejecución:

- Saque aéreo
- Otros saques: *semivolea, a bote pronto, a ras de tierra...*

JUGADOR DE CAMPO

Las mismas ejecuciones técnicas de ataque de los jugadores de campo.

3.5.2- En defensa

POSICION BASICA

Definición: posición básica del portero, para poder realizar las acciones posteriores.

Objetivo: adoptar una posición que le permita realizar los movimientos de una forma rápida.

Ejecución: el portero deberá intentar:

- Estar, dependiendo del balón y el rival, algo más adelante que la línea de gol.
- Tener las piernas en paralelo.
- Tener las rodillas semiflexionadas y el cuerpo semiflexionado hacia adelante.
- Tener los brazos hacia delante, flexionados por el codo y con las palmas hacia abajo.
- Mirar al balón.



DESPLAZAMIENTOS

Definición: los desplazamientos que realiza el portero según la situación de juego.

Objetivo: dar opción de realizar lo mejor posible la acción posterior.

Ejecución: hay varios tipos de desplazamiento:

· **Frontales:** como en cualquier carrera (rápido y decisivo).

· **Laterales:** se realizan la mayoría de las veces en la línea de

meta. El desplazamiento se inicia con la posición básica:

- Se realiza sobre las puntas del pie, mediante pasos cortos y rápidos.
- No hay que cruzar las piernas, ya que se dificultaría de esa forma la acción posterior.

· **Mixtos:** combinación de los dos anteriores.

RECEPCION

Definición: ejecución técnica consistente en hacerse con el balón.

Objetivo: coger el balón para que no entre en la portería y/o el contrario no lo juegue.

Ejecución: tenemos dos formas de recepción: bloqueaje y recepción.

Bloqueaje: coger el balón con las dos manos llevándolo contra el pecho para que no se escape. Se puede coger saltando.

Dependiendo de en que parte del cuerpo cogemos el balón, las recepciones sin salto las podemos clasificar de esta forma:

- **Alta:** cuando lo cogemos a la altura del pecho.
- **Media:** cuando lo cogemos a la altura de la cintura.
- **Baja:** cuando lo cogemos por debajo de la cintura.

Recepción: coger el balón con las dos manos sin ayudarse con los brazos o el pecho.

Tras cogerlo hay que tratar de proteger el balón llevándolo al pecho. Se puede realizar de dos formas:

- **Aérea:** coger el balón que viene a la altura de la cara o por encima de la cabeza. Se puede coger saltando o sin saltar.
- **Lateral:** saltando o tirándose a un lado o al otro. El cuerpo debe estar totalmente estirado.

DESPEJE

Definición: ejecución técnica de golpeo para alejar el balón de la portería propia.

Objetivo: alejar el balón de la zona de peligro.

Ejecución: las más habituales son con el puño. Se puede realizar

el despeje de dos formas:

- **Con una mano:** no es muy seguro pero nos da la posibilidad de alejar el balón de la zona de peligro.
- **Con las dos:** aunque la superficie de contacto sea mayor, el balón no se aleja tanto.

Hoy en día el portero también se tiene que acostumbrar a despejar el balón con el pie.

DESVIO

Definición: ejecución técnica consistente en cambiar la trayectoria del balón, soslayando el objetivo del tirador.

Objetivo: evitar el gol o el peligro de gol, alejando el balón de las inmediaciones de la portería.

Ejecución: hay que volver pronto a la posición inicial, ya que mientras el balón esté suelto el adversario puede gozar de otra oportu-

nidad. La mayoría de las veces se realiza con las manos o los pies.

- **Aérea:** se realiza con un salto previo, flexionando una pierna a modo de protección.
- **Lateral:** el cuerpo y el brazo están totalmente estirados para llegar lo más lejos posible.
- **Con los pies.**

SALIDAS

Definición: ejecución técnica que consiste en un desplazamiento de búsqueda del rival en situación de uno contra uno.

Objetivo: cubrir la puerta y evitar el gol.

Ejecución: se juntan varias acciones en la ejecución técnica:

- Desplazamiento en busca del balón rápido y directo.
- Achicar el ángulo de lanzamiento, mediante una buena colocación.
- Mantener el equilibrio sin ir al suelo demasiado rápido.
- Buscar el momento más oportuno de quitarle el balón al contrario.

JUGADOR DE CAMPO

Acciones técnicas de defensa del jugador de campo.

4. TÁCTICA Y ESTRATEGIA

- 4.1- Táctica del fútbol
Simbología gráfica
- 4.2- Táctica ofensiva: jugador de campo
 - 4.2.1- Ataque del jugador con balón
 - 4.2.2- Ataque del jugador sin balón
- 4.3- Táctica defensiva: jugador de campo
- 4.4- Táctica del portero:
en ataque y en defensa.
- 4.5- Estrategia en el fútbol



4.1- Táctica del fútbol

El fútbol es una pugna entre dos equipos compuestos por un número determinado de jugadores. En esa pugna hay un balón por medio y unas reglas. Dentro de un terreno de juego determinado los deportistas de cada equipo tienen que conseguir meter más goles que los del otro equipo, estableciéndose para ello unas relaciones de oposición y de cooperación entre ellos.

Así pues, en el fútbol, teniendo como referencia la posesión del balón, diferenciamos dos fases y en cada una tres principios:

ATAQUE: cuando tenemos la posesión del balón.

- a) Meter gol.
- b) Avanzar.
- c) Mantener la posesión del balón.

DEFENSA: cuando no tenemos la posesión del balón.

- a) Proteger nuestra portería.
- b) Cortar el ataque del rival.
- c) Recuperar el balón.

ATAQUE	JUGADOR CON BALÓN	Jugador de campo
		Portero
DEFENSA	JUGADOR SIN BALÓN (compañero)	Jugador de campo
		Portero
DEFENSA	SIN POSESIÓN DE BALÓN	Jugador de campo
		Portero

Como todos los elementos (balón, portería, jugadores...) y las relaciones entre los jugadores (de cooperación y de oposición) van cambiando una y otra vez, el aspecto táctico-estratégico adquiere gran importancia en el fútbol, ya que si pretendemos que el juego sea realmente efectivo adquiere una importancia enorme la elección de la posibilidad más idónea de entre las que tengamos disponibles en una situación o momento dados.

TÁCTICA: consiste en la elección de la ejecución motriz más adecuada en cada situación. Ante cualquier situación de juego, primeramente vemos qué sucede, a continuación examinamos esa situación y, por último, decidimos de entre las posibilidades que

tenemos la más adecuada.

Ante las situaciones que se plantean en el fútbol, cada jugador deberá responder de una u otra manera. La efectividad o rendimiento del juego reside en elegir la más idónea de cuantas posibilidades de respuesta se nos presentan. Esas respuestas o actitudes serán diferentes si el jugador está atacando o defendiendo. Esas respuestas o actitudes serán las variables en el entrenamiento táctico-estratégico.

Estas son las posibilidades que se le presentan a los jugadores de campo, en ataque y en defensa.

E N A T A Q U E		
JUGADOR DE CAMPO	JUGADOR CON BALÓN	JUGADOR SIN BALÓN
MARCAR GOL	Rematar	
AVANZAR	Avanzar Pasar Superar al rival Fintar Organizar el contraataque	Avanzar Dar opción de pase Ubicarse según el sistema Ampliar el espacio Buscar el espacio libre Vigilancia Fintar Desmarcarse Apoyar el contraataque Atraer al defensor
MANTENER EL BALÓN	Mantener el balón Pasar Fintar Ubicarse según el sistema Temporizar Cargar	Dar opción de pase Apoyar a quien tiene el balón Ubicarse según el sistema Aumentar el espacio Dirigir el juego Desmarcarse Fintar













E N D E F E N S A

JUGADOR DE CAMPO	JUGADOR SIN BALÓN
NO RECIBIR GOLES	Obstaculizar el remate Interceptación
CORTAR O RECUPERAR EL BALÓN	Recuperar el balón Achicar el espacio Provocar el fuera de juego Interceptación Entradas Fintas Cargas
NO PERMITIR EL AVANCE	No permitir el avance Achicar el espacio Repliegue Marcaje Cobertura Permuta Vigilancia Basculación Dirigir al equipo Retardar el ataque Hacer frente al contraataque Ubicarse según el sistema

PORTERO

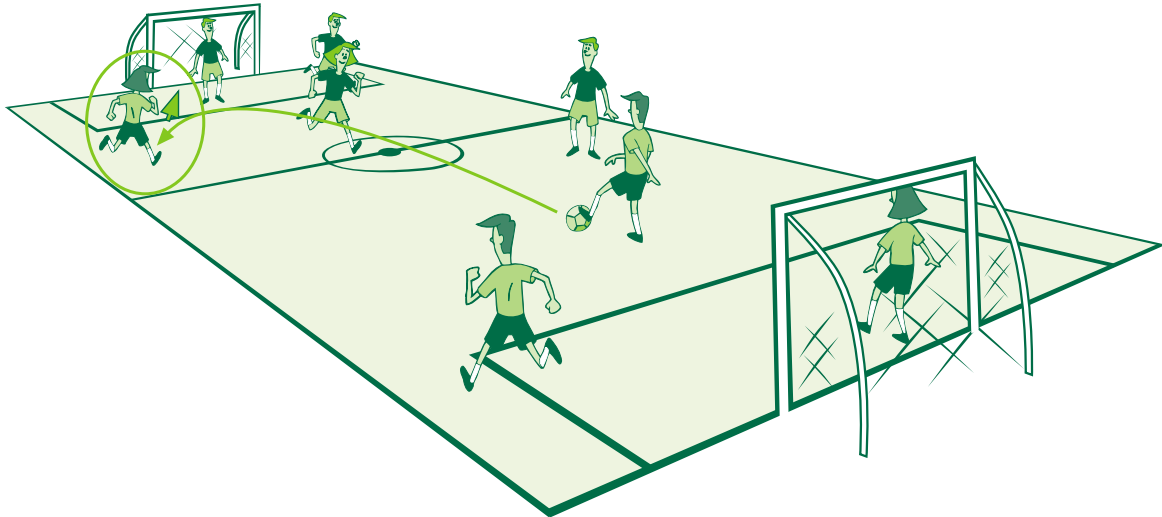
He aquí las posibilidades del portero en ataque y defensa:

EN ATAQUE	EN DEFENSA
Iniciar el contraataque Pasar Fintar Temporizar Dar opción de pase Vigilar al rival	Interceptación Colocación Dirigir al equipo Salidas

S I M B O L O G Í A	
SIGNIFICADO	SÍMBOLO (SEÑAL)
PASE	
DESPLAZAMIENTO DEL JUGADOR	
DESPLAZAMIENTO CON BALÓN (CONDUCCIÓN)	
INTERCEPTACIÓN	
REMATE	
FINTA	
DISTANCIA	
JUGADOR A	
JUGADOR B	
ÚLTIMA POSICIÓN DEL JUGADOR	

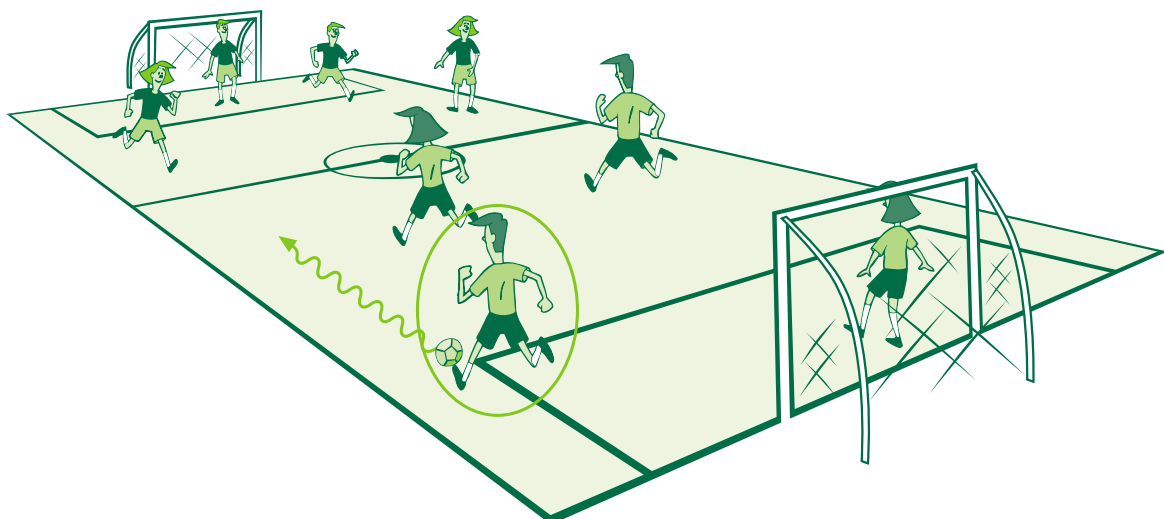
4.2- Táctica ofensiva: Jugador de campo

4.2.1- Ataque de jugador con balón.



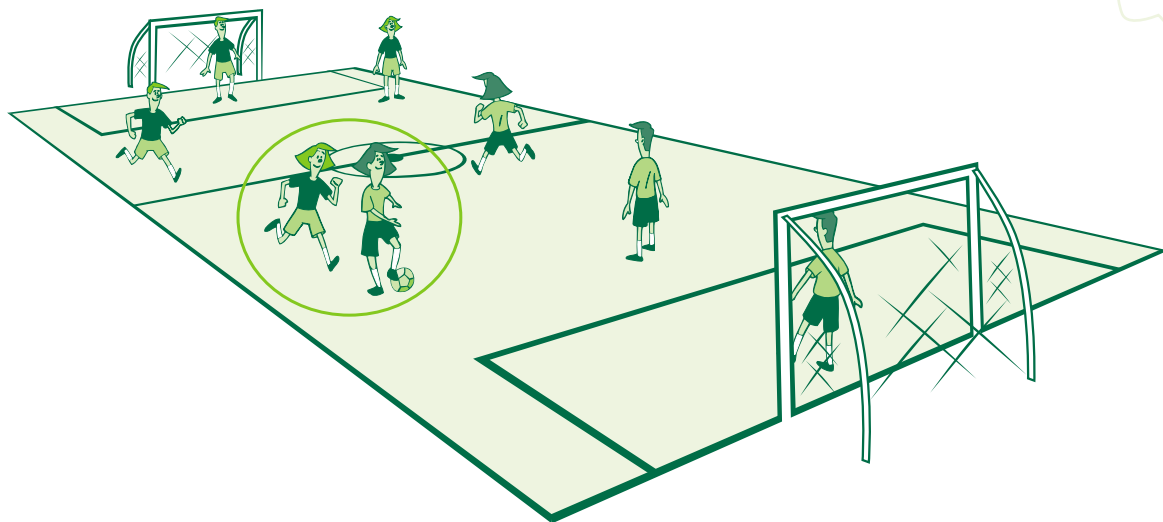
REMATAR

Cualquier lanzamiento realizado con intención de meter gol.

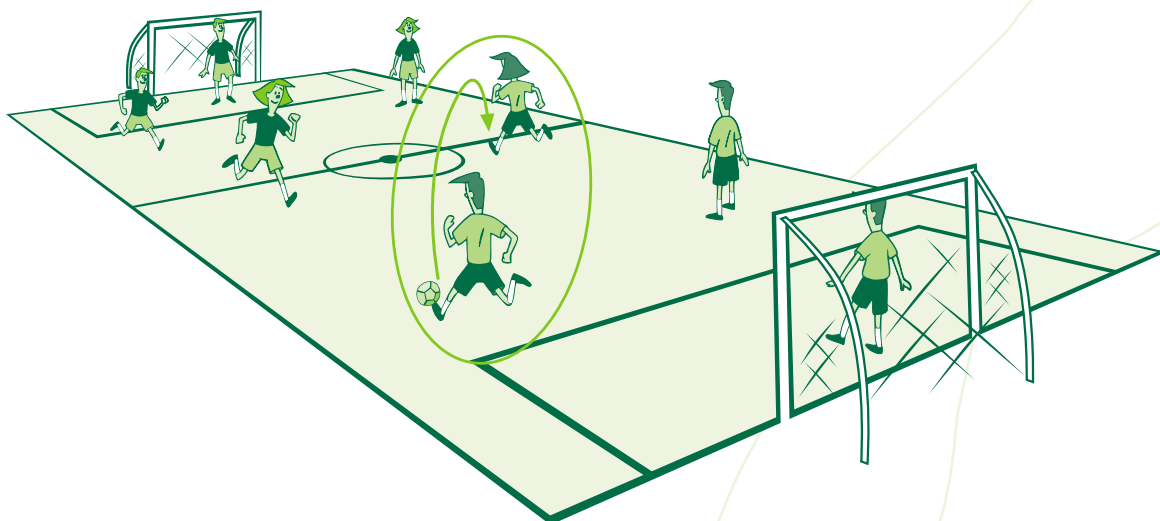


AVANZAR

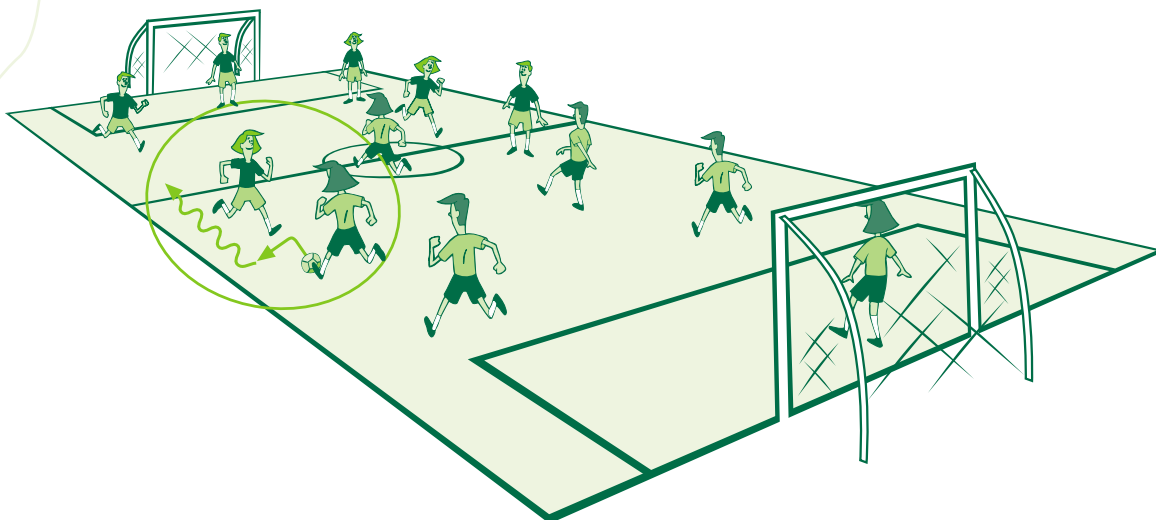
Llevar la pelota a la portería contraria, avanzando por el campo.

**MANTENER EL BALÓN**

Mantener el balón controlado.

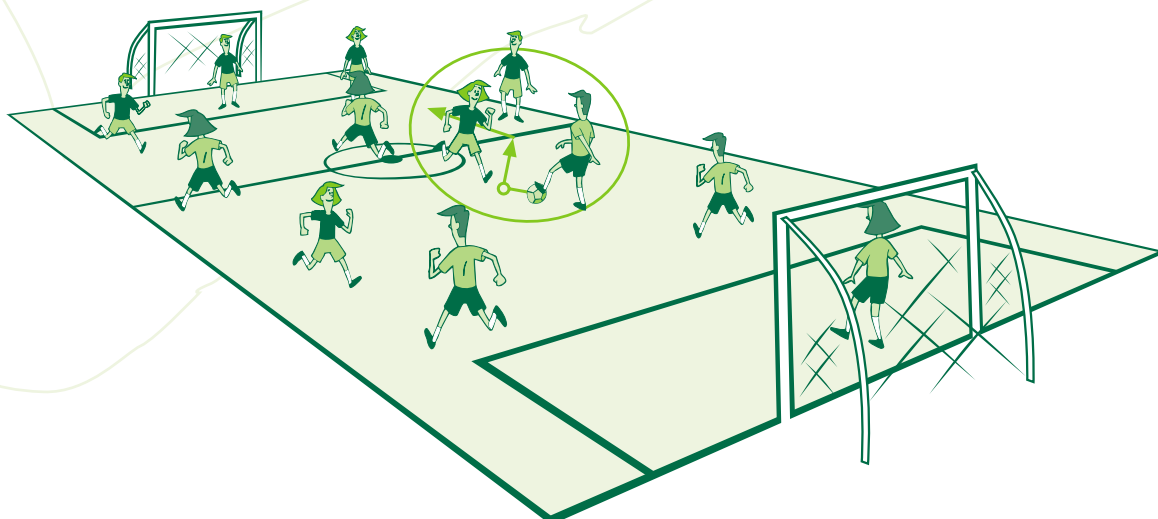
**PASAR**

Relación que se da entre dos jugadores del mismo equipo por medio del balón. Dar el balón al compañero mejor situado en el campo.



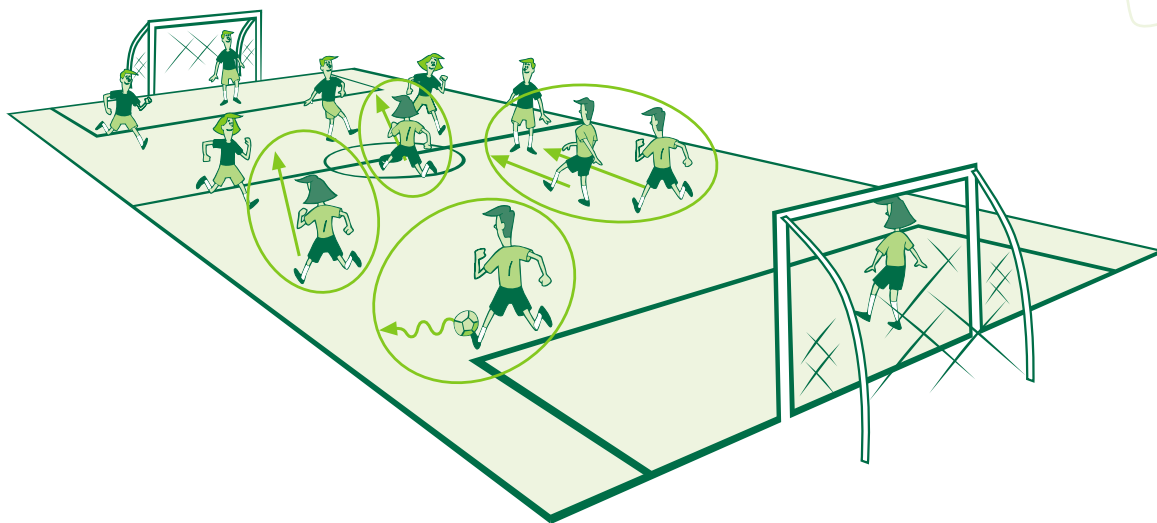
SUPERAR AL RIVAL

Cuando teniendo el balón controlado y dirigiendonos hacia la portería contraria dejamos al rival detrás.



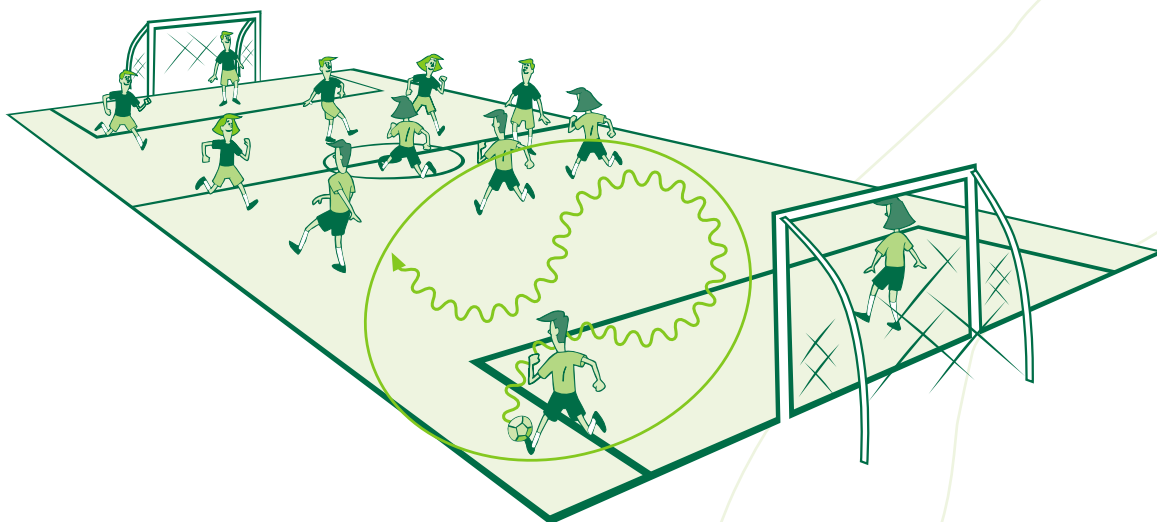
FINTA

Engañar al contrario por medio de un amago (dar a entender que realizaremos una acción y realizar otra).



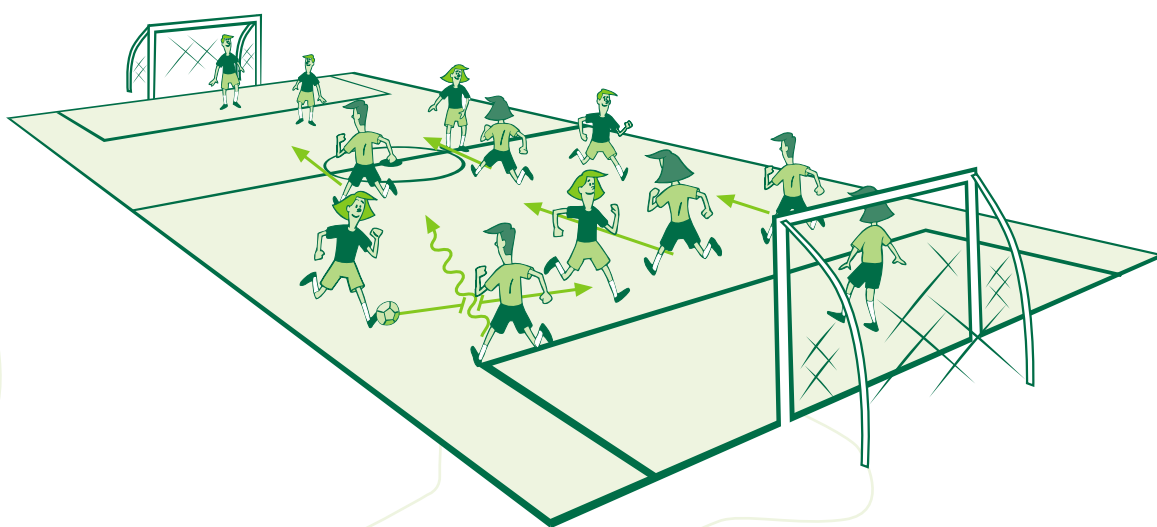
UBICARSE SEGÚN EL SISTEMA

Situarse cada jugador en la posición fija que tiene según el sistema de juego de su equipo.



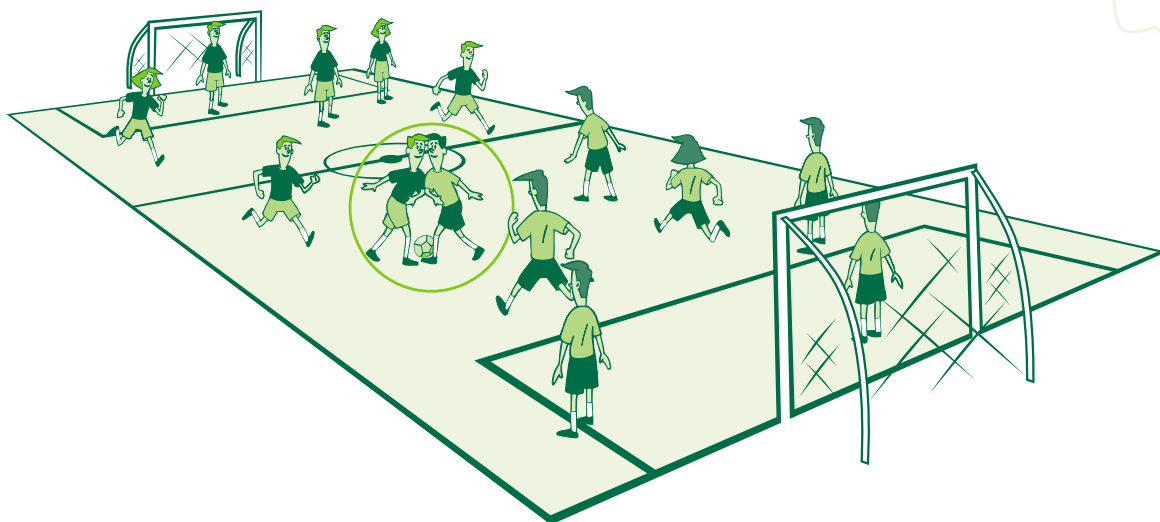
TEMPORIZAR

Conjunto de acciones que normalmente realiza el equipo que tiene un buen resultado, para tener ventaja tácticamente y para que pase el tiempo (cambios, ponerse delante del balón...).

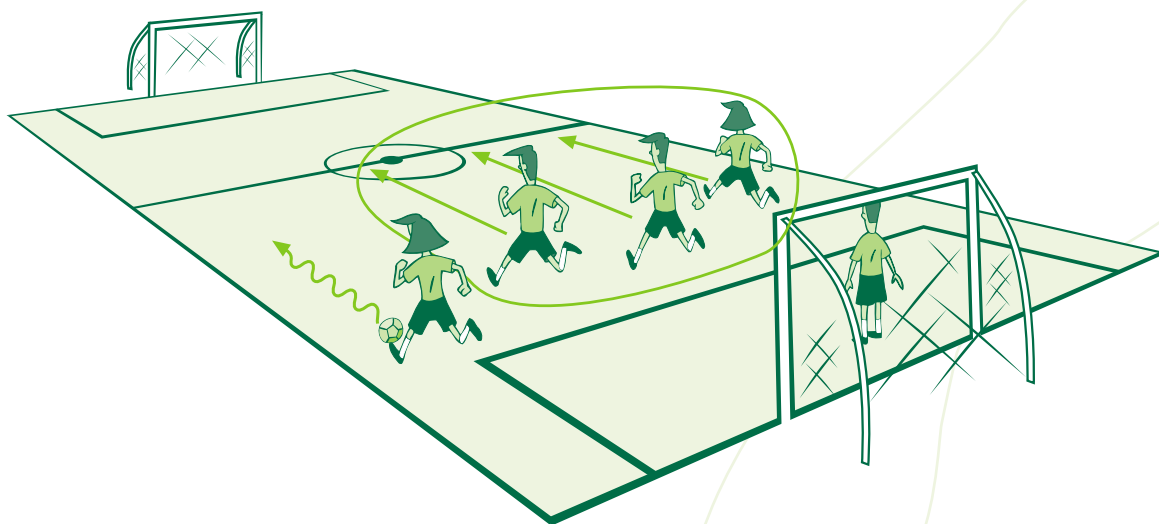


ORGANIZAR EL CONTRAATAQUE

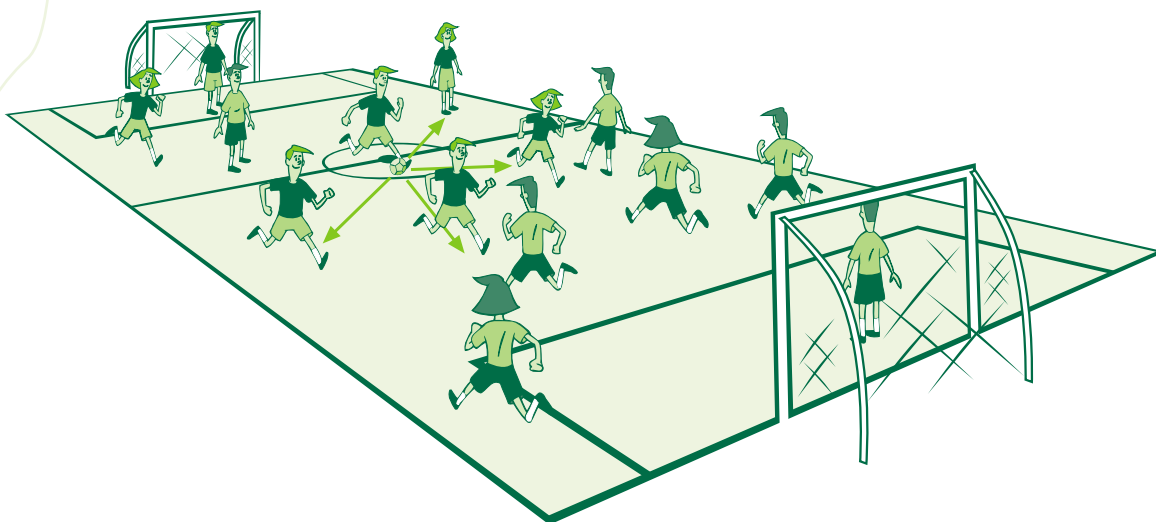
Llegar a la portería contraria lo más rápidamente posible tras recuperar el balón, sin dar tiempo a que el equipo rival organice la defensa.

**CARGA**

Contacto físico entre dos jugadores, en la pugna por conseguir la posesión del balón, con partes del cuerpo autorizadas por el reglamento.

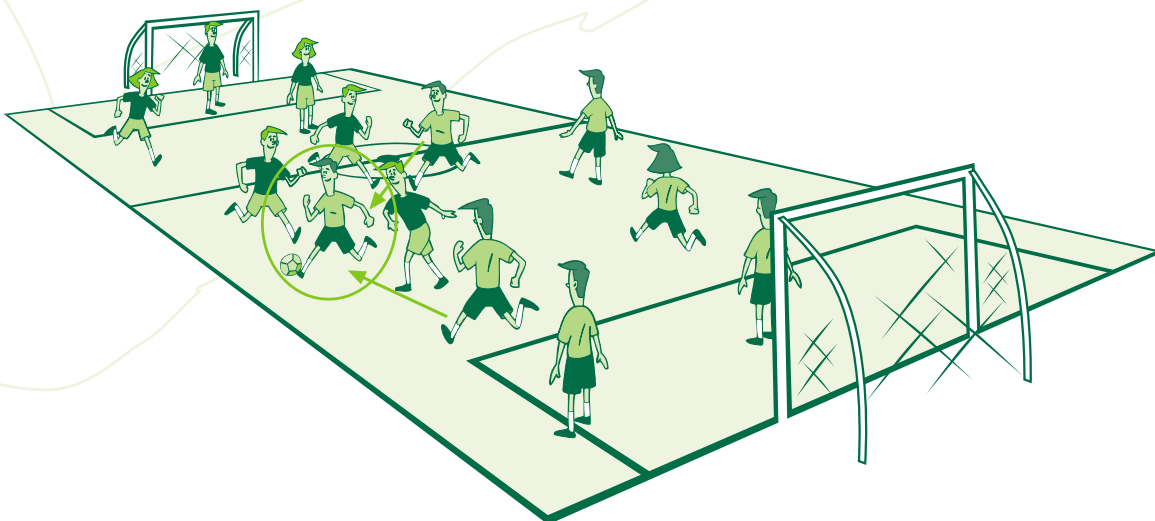
4.2.2- Ataque del jugador sin balón.**AVANZAR**

Acompañar al compañero que lleva el balón hacia la portería contraria en sentido directo para darle opción de pase.



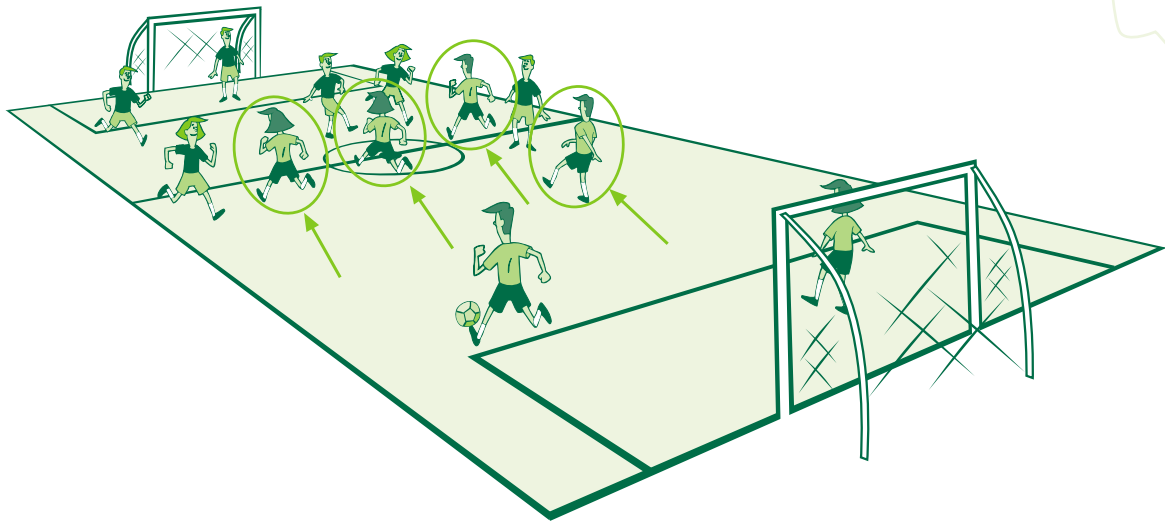
DAR OPCIÓN DE PASE

Relación que se da entre dos jugadores del mismo equipo por medio del balón. Buscar la mejor situación en el campo para que el compañero tenga opción de pasar la pelota.



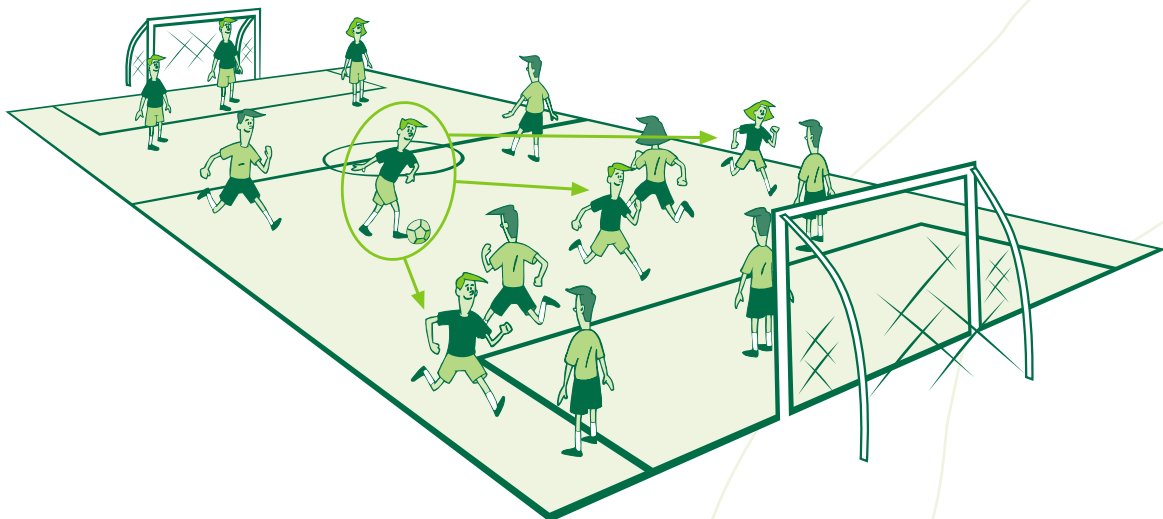
AYUDAR A QUIEN TIENE EL BALÓN

Acción que se realiza para ayudar al compañero en apuros.



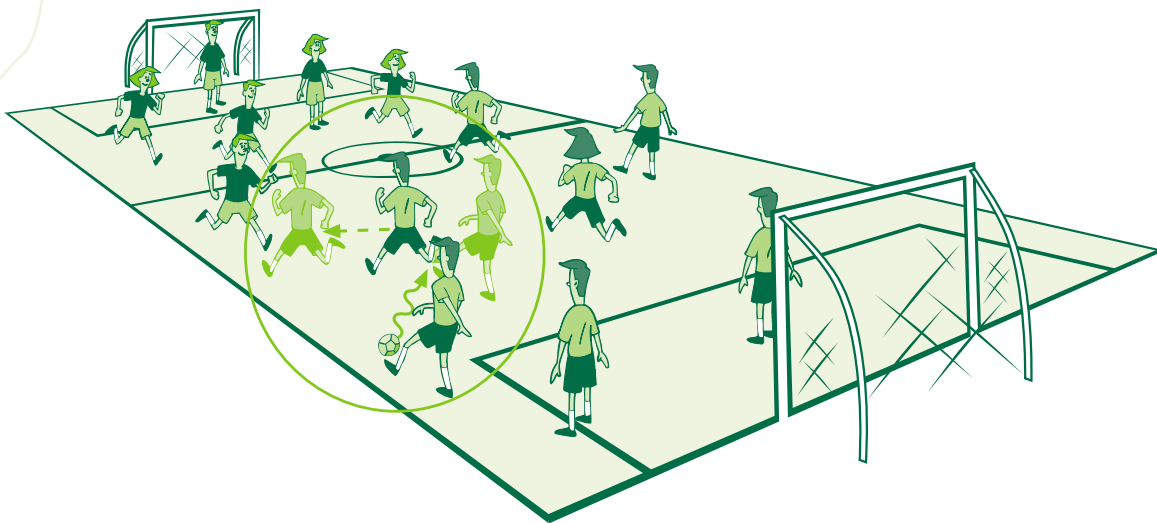
UBICARSE SEGÚN EL SISTEMA

Situarse cada jugador en la posición fija que tiene según el sistema de juego de su equipo.



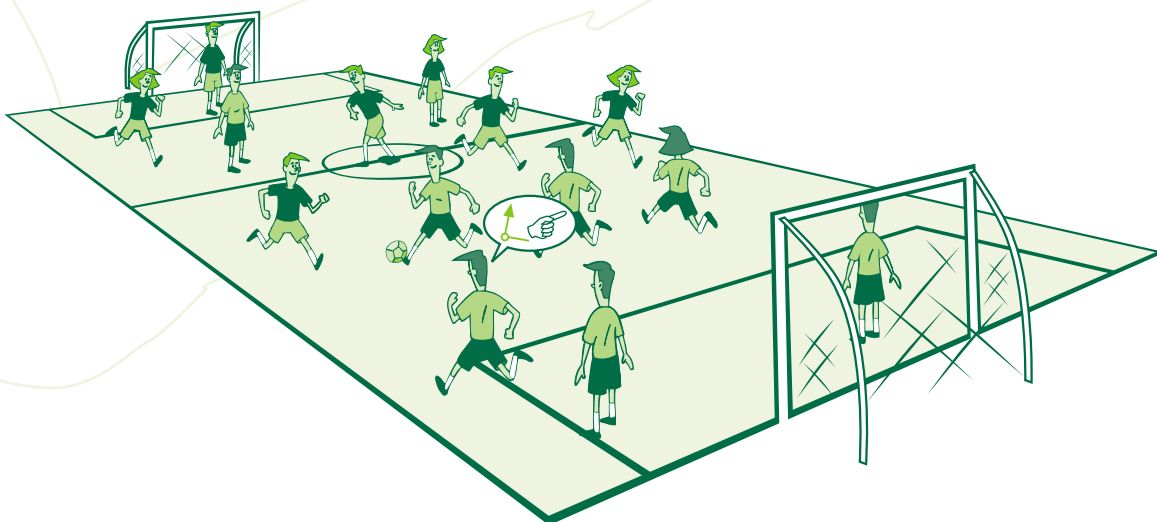
AMPLIAR EL ESPACIO

Ensanche y alargue la zona de juego por medio de movimientos individuales o colectivos.



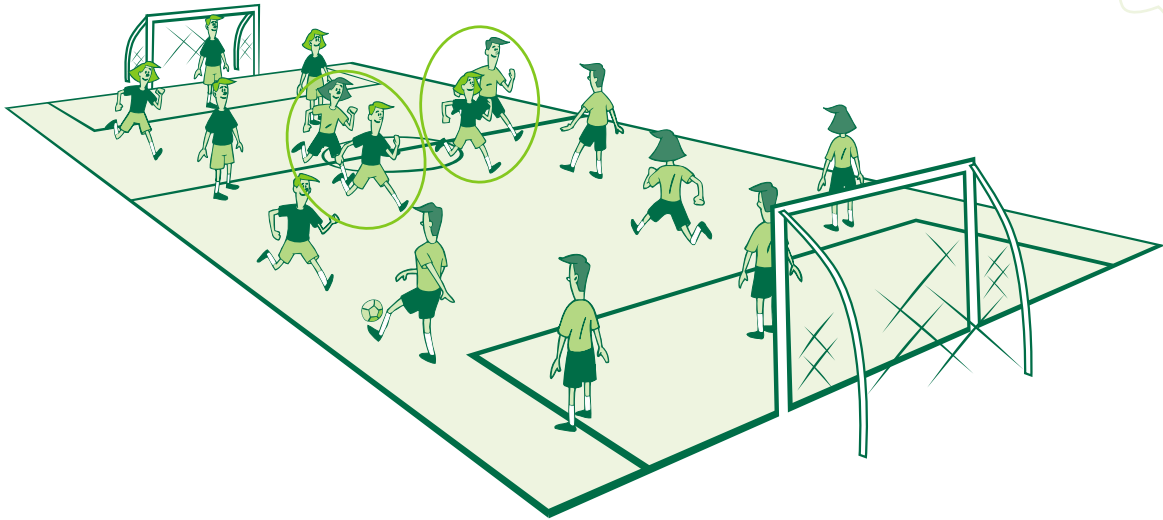
BUSCAR EL ESPACIO LIBRE

Si un compañero con un movimiento concreto se va de un espacio, ese espacio quedará libre para que pueda ser ocupado por otro compañero.

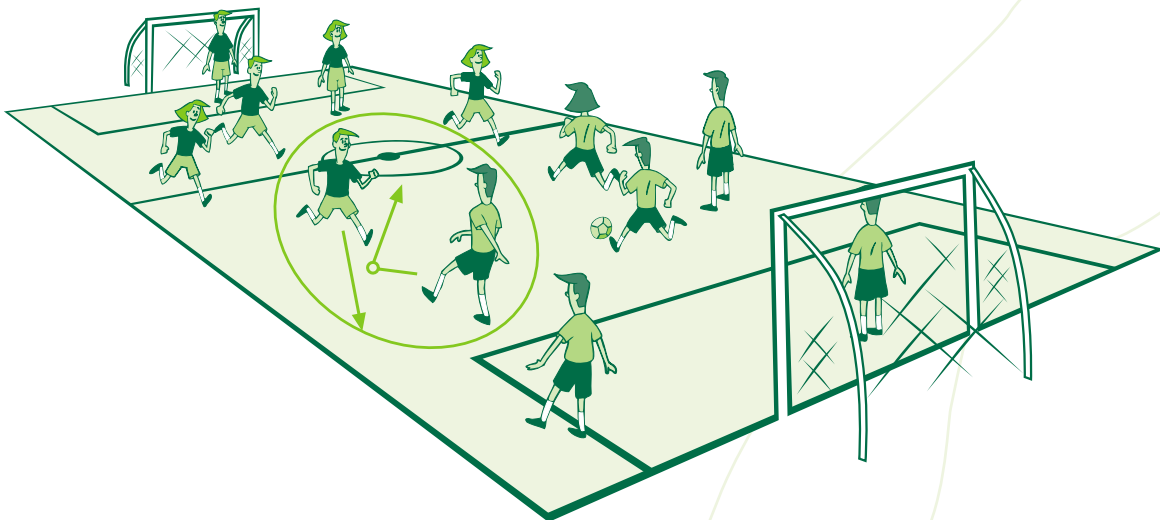


DIRIGIR EL JUEGO

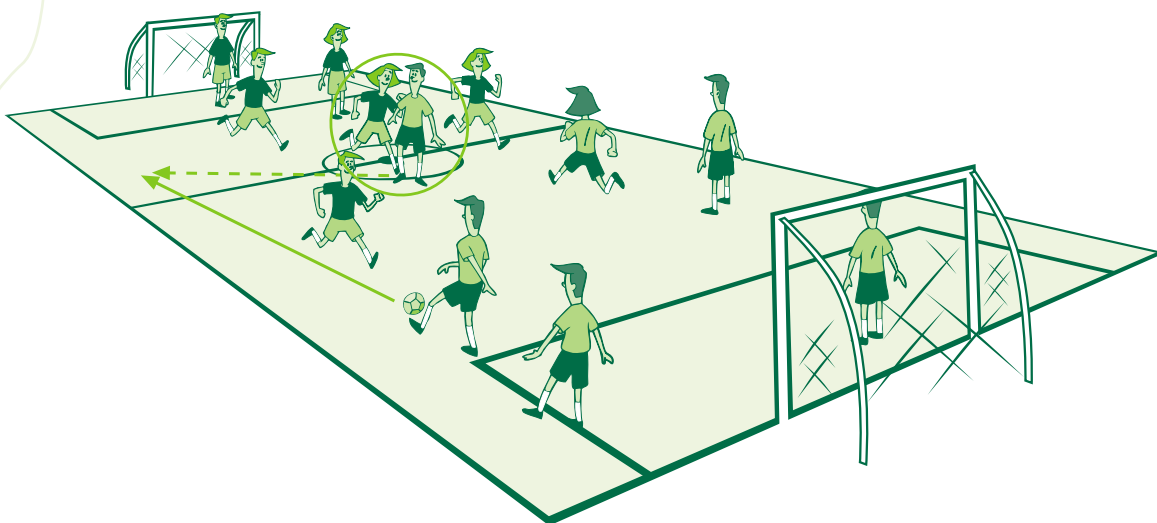
Dar órdenes verbales o por señas a los compañeros.

**VIGILANCIA**

Acción para controlar los movimientos del rival, a pesar de que un compañero de equipo tenga el balón.

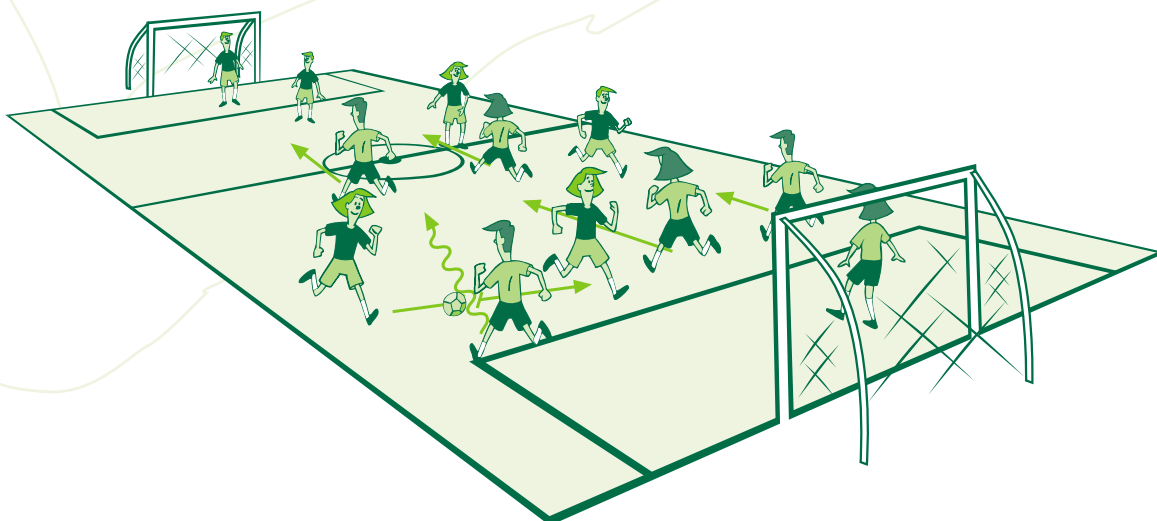
**FINTA**

Engañar al contrario por medio de un amago (dar a entender que realizaremos una acción y realizar otra).



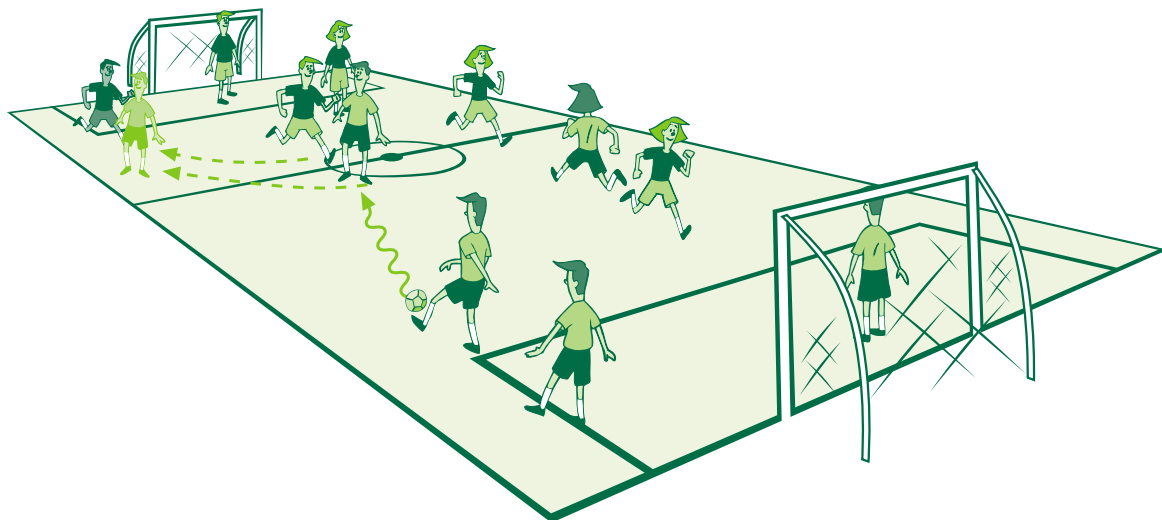
DESMARCARSE

Escaparse de la vigilancia directa del rival.



APOYAR EL CONTRAATAQUE

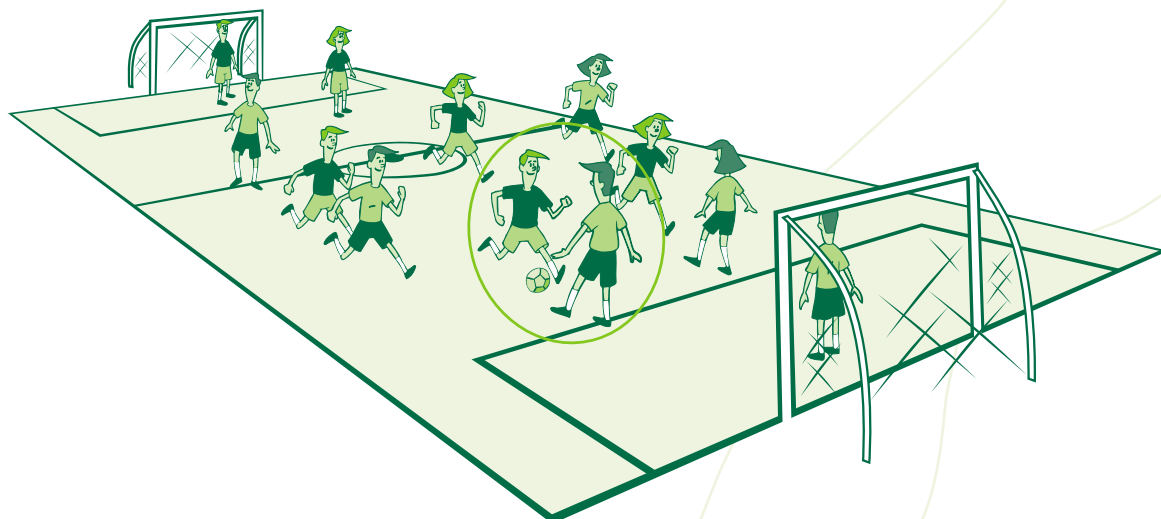
Ayudar para llegar a la portería contraria lo más rápidamente posible tras recuperar el balón un compañero, sin dar tiempo a que el equipo rival organice la defensa.



ATRAER AL DEFENSOR

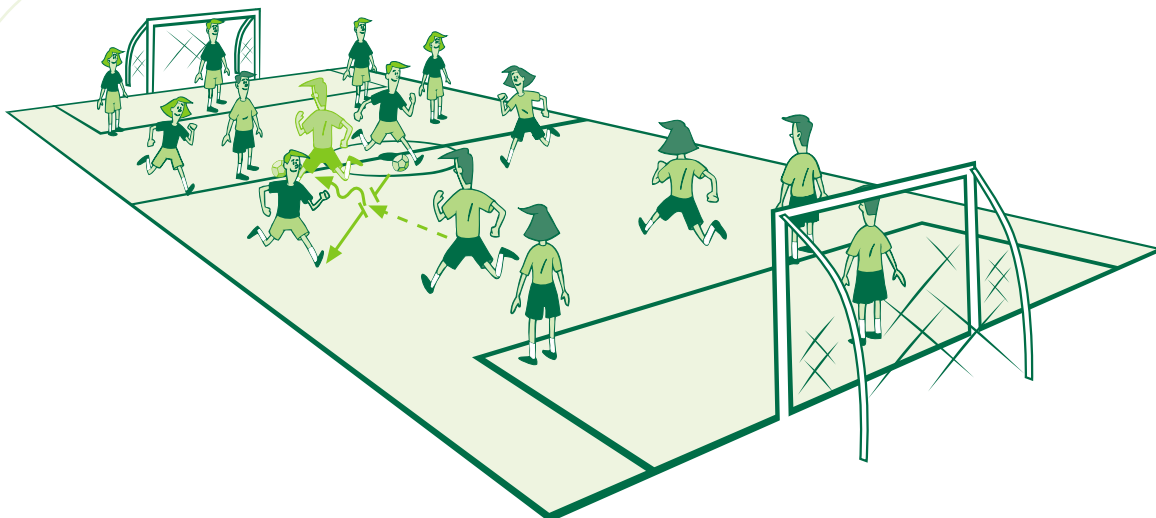
Atraer mediante diversos movimientos al defensor hacia mí, así el espacio libre que deja ese defensor puede ser aprovechado por uno de mis compañeros.

4.3- Táctica defensiva: jugador de campo



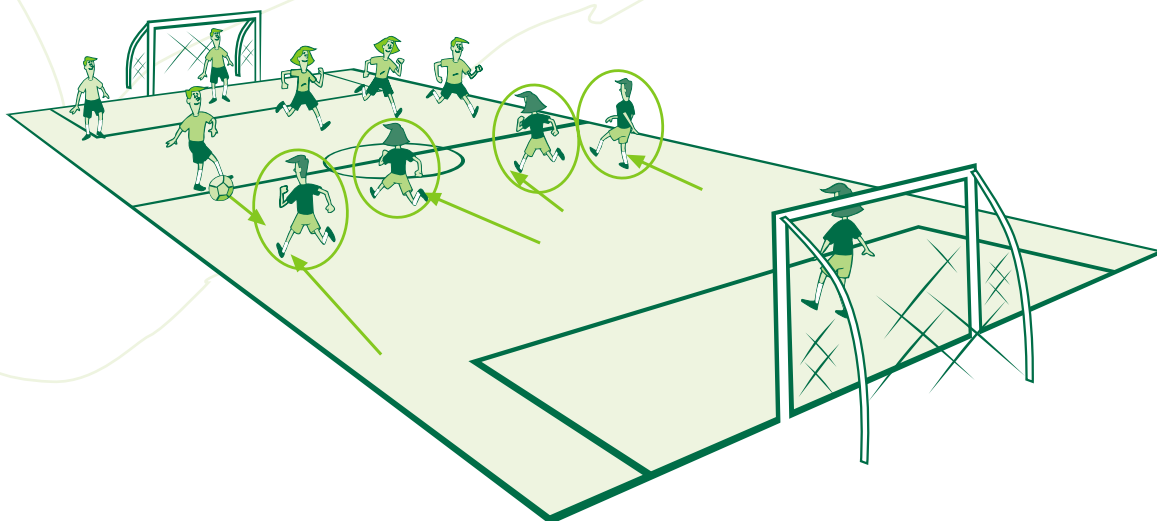
OBSTACULIZAR EL REMATE

No dejar al contrario que realice ningún tipo de tiro con intención de meter gol o hacer que lo realice con dificultad.



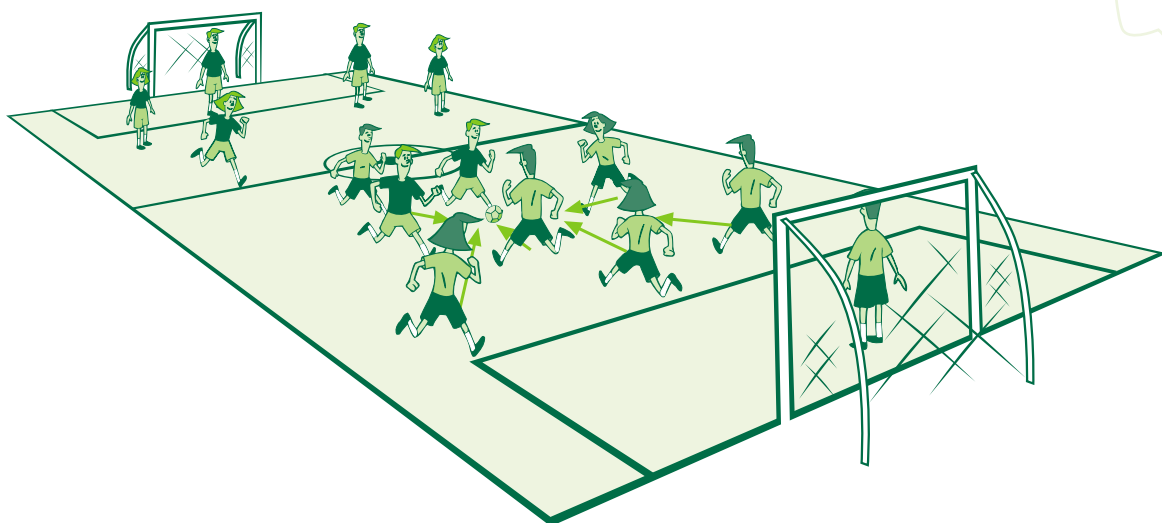
RECUPERACIÓN DEL BALÓN

Hacer nuestra la posesión del balón que tiene el equipo contrario.



IMPEDIR EL AVANCE

No dejar que los rivales se acerquen a nuestra portería.



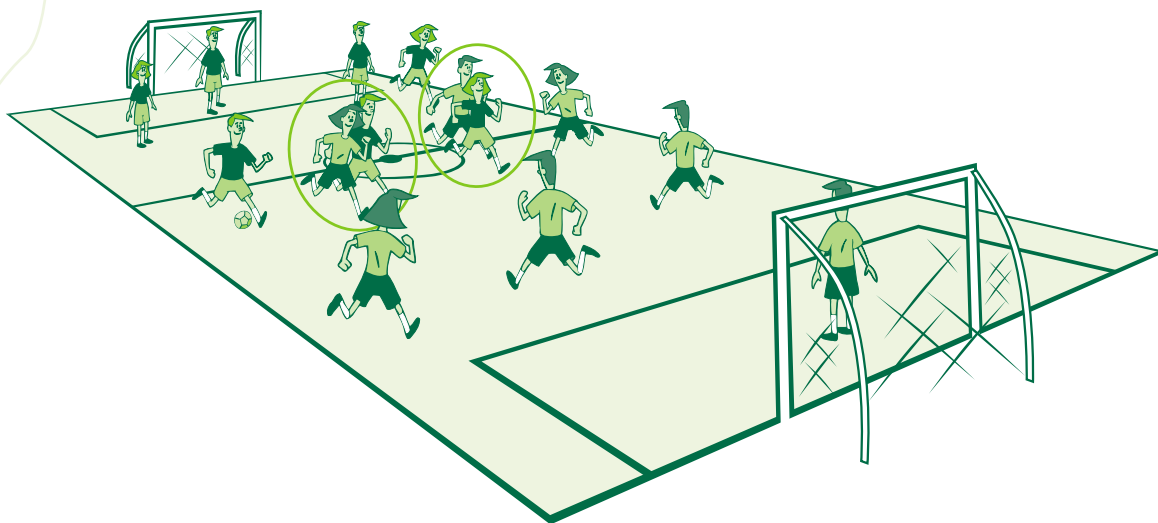
ACHIQUE DE ESPACIOS

Disminuir el espacio de juego efectivo o peligroso del equipo rival.



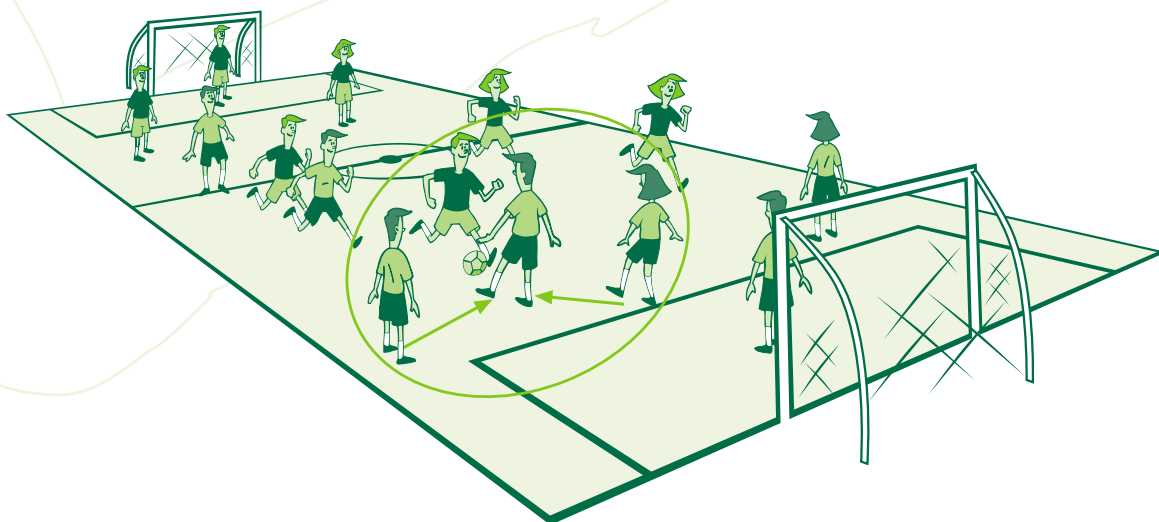
REPLIEGUE

Movimientos que se realizan para volver a las posiciones defensivas cuanto antes, una vez que se ha perdido el balón en ataque.



MARCAJE

Todas las acciones que hacen los jugadores del equipo sobre un rival, en pugna directa.

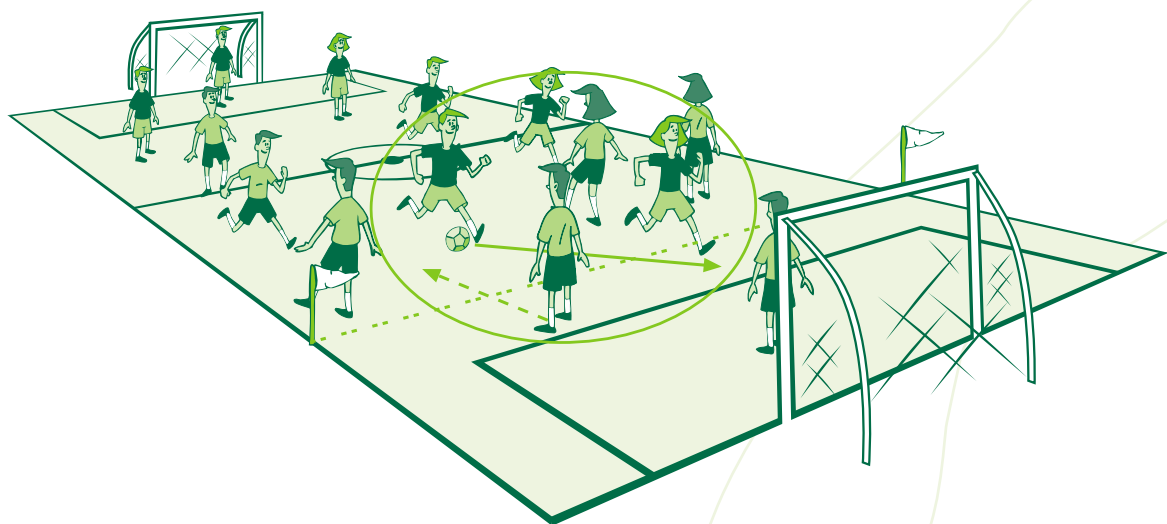


COBERTURA

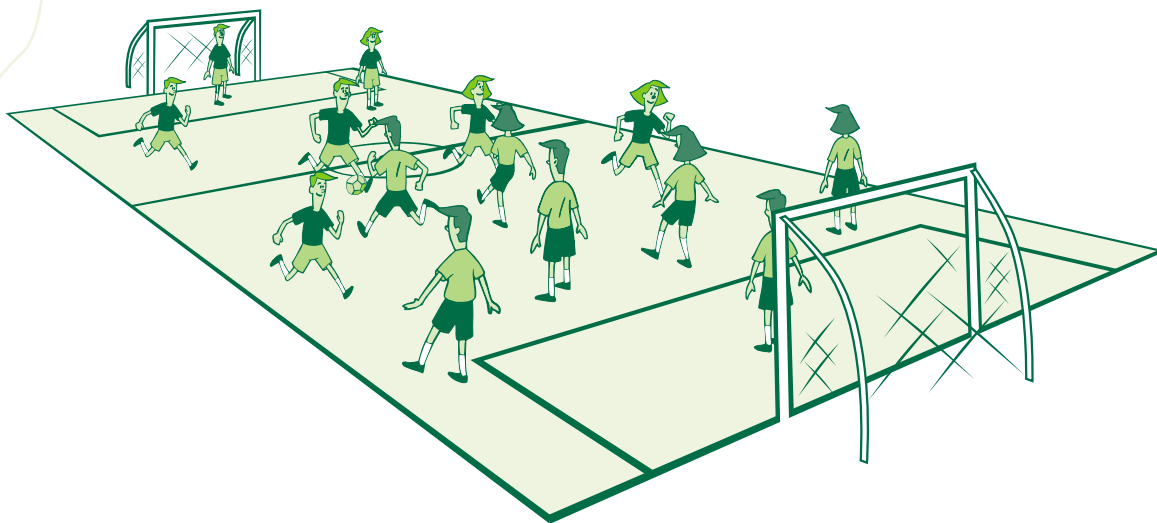
Estar bien ubicado para ayudar a un compañero de equipo, cubriéndole las espaldas, si un rival teniendo el balón tiene posibilidades de superarlo.

**PERMUTA**

Si habiéndome superado un rival con el balón, uno de mis compañeros sale de su posición para ayudarme, cubrir el espacio que ha dejado el compañero

**PROVOCAR EL FUERA DE JUEGO**

Realizar un movimiento para dejar al rival en fuera de juego.



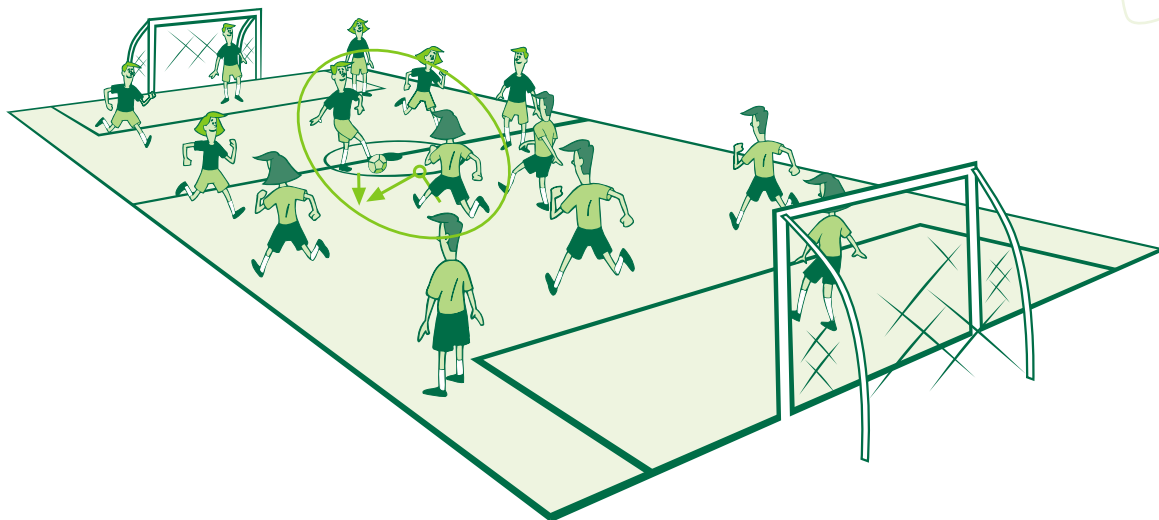
VIGILANCIA

Acción de controlar los movimientos del rival.

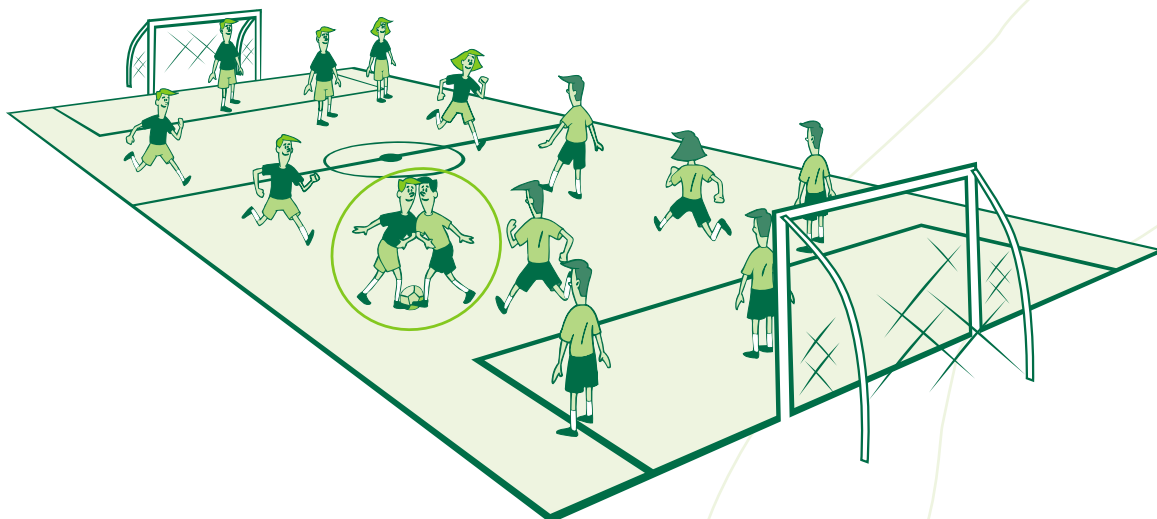


BASCULACIÓN

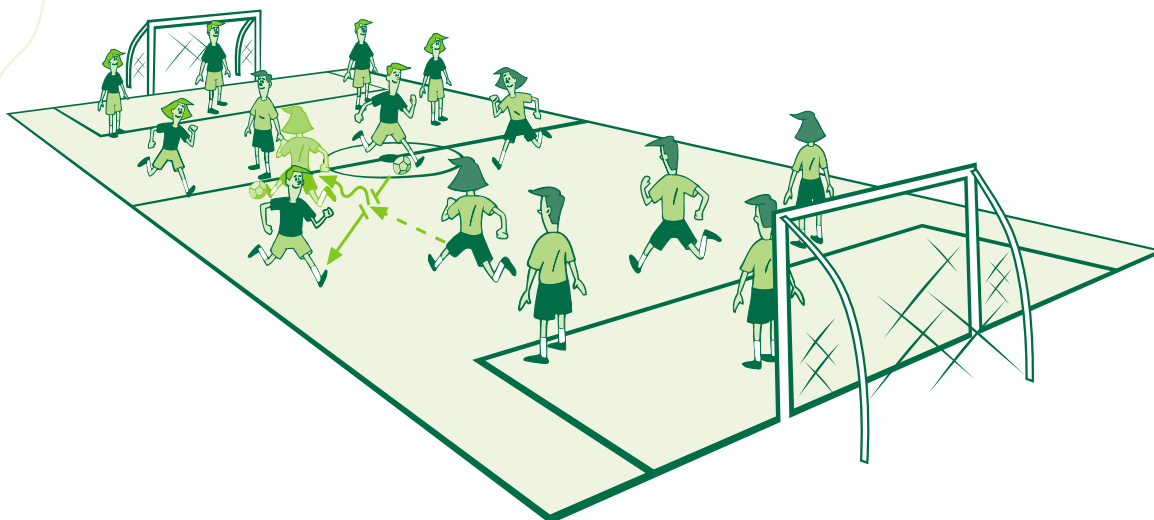
Amoldar nuestra ubicación dependiendo de donde estén el balón y los compañeros.

**FINTA**

Engañar al contrario por medio de un amago (dar a entender que realizaremos una acción y realizar otra).

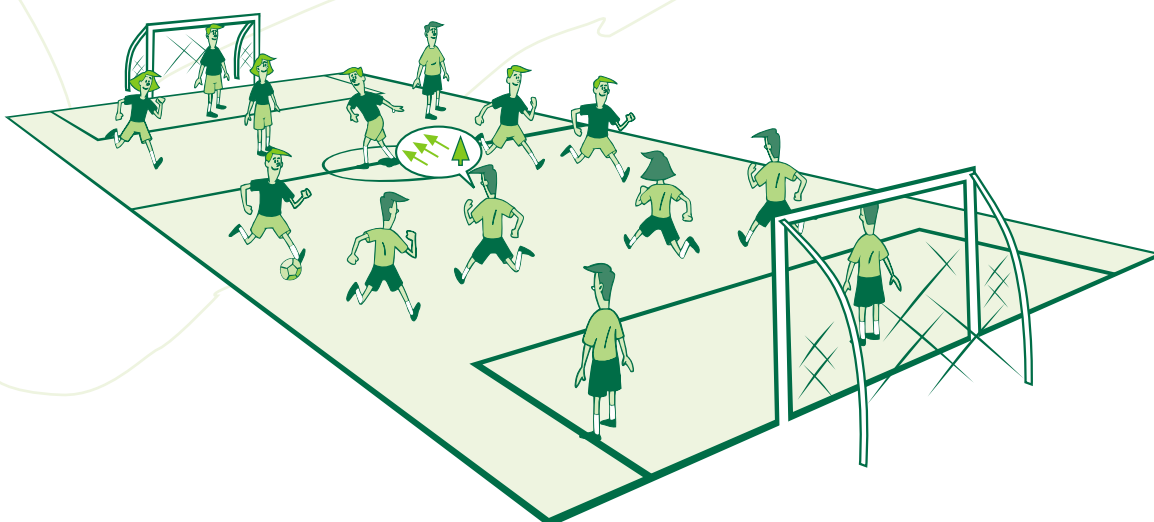
**CARGA**

Contacto físico entre dos jugadores, en la pugna por conseguir la posesión del balón, con partes del cuerpo autorizadas por el reglamento.



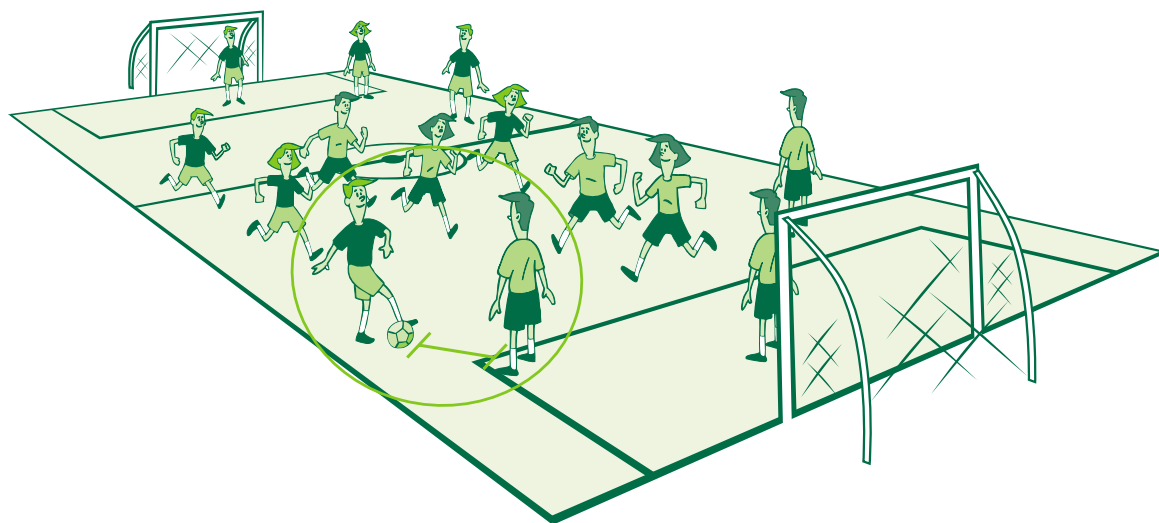
INTERCEPCIÓN

Cualquier tipo de acción que realizamos para que el balón lanzado por el contrario no llegue a su sitio o a un receptor.

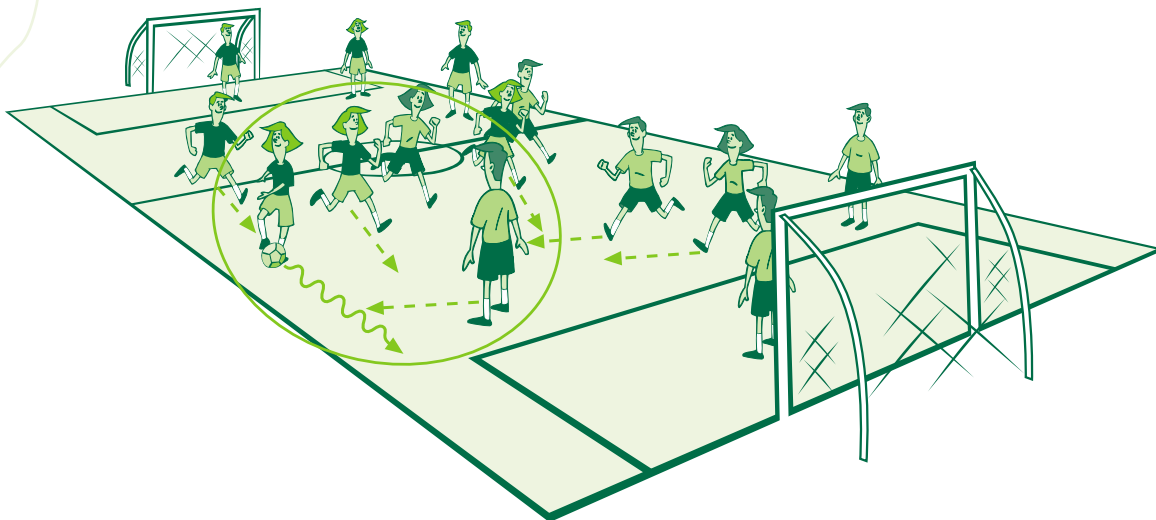


DIRIGIR EL EQUIPO

Dar ordenes verbalmente o con gestos a los companeros.

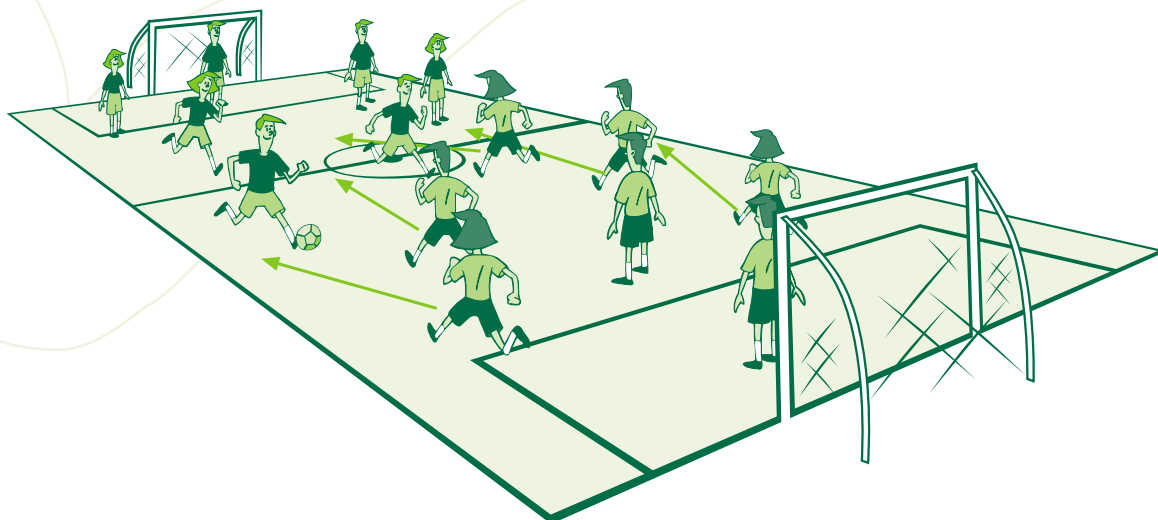
**RETARDAR EL ATAQUE**

Acción que se realiza cuando, teniendo el balón el contrario, en lugar de entrarle damos tiempo para que llegue la ayuda de los compañeros.



HACER FRENTE AL CONTRAATAQUE

Acción que se realiza para cortar un contraataque.

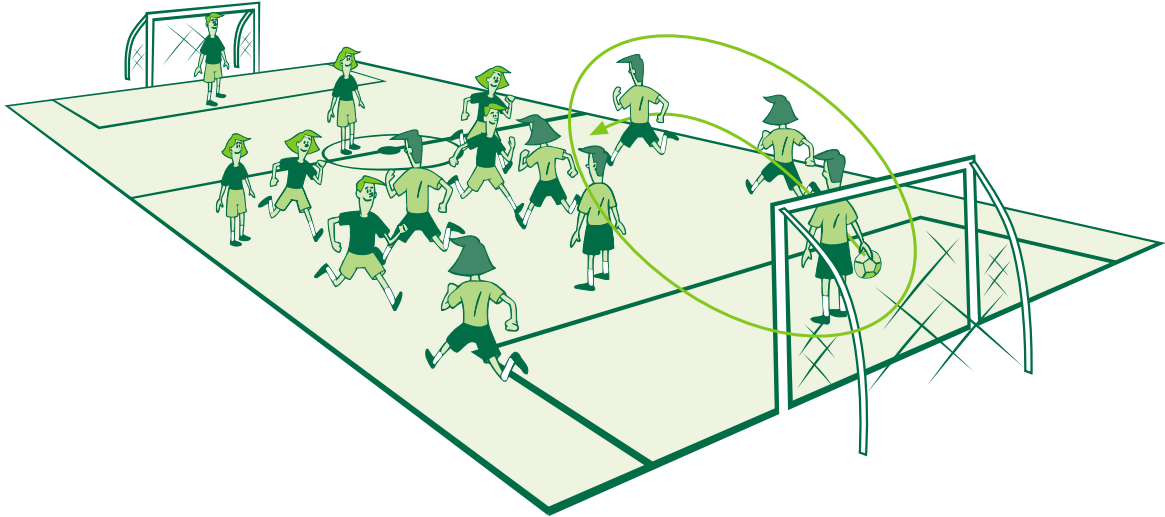


UBICARSE SEGÚN EL SISTEMA

Colocarse cada jugador en la posición fija que tiene según el sistema de juego del equipo.

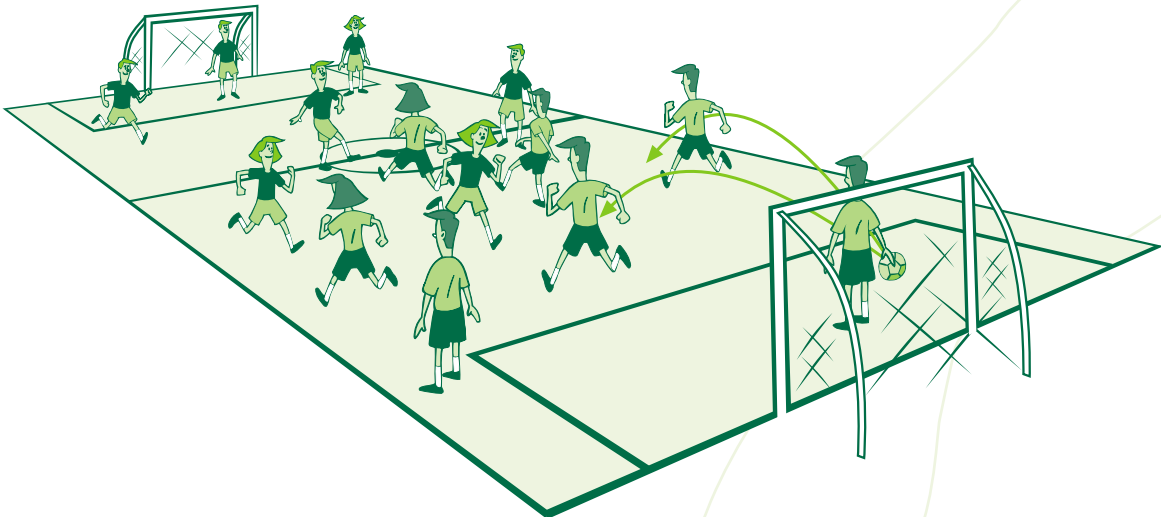
4.4- Táctica del portero: en ataque y en defensa

EN ATAQUE



INICIAR EL CONTRAATAQUE

Tras recuperar el balón, iniciar la jugada para llegar a la portería contraria lo más rápidamente posible, sin dar tiempo a que el equipo rival organice la defensa.



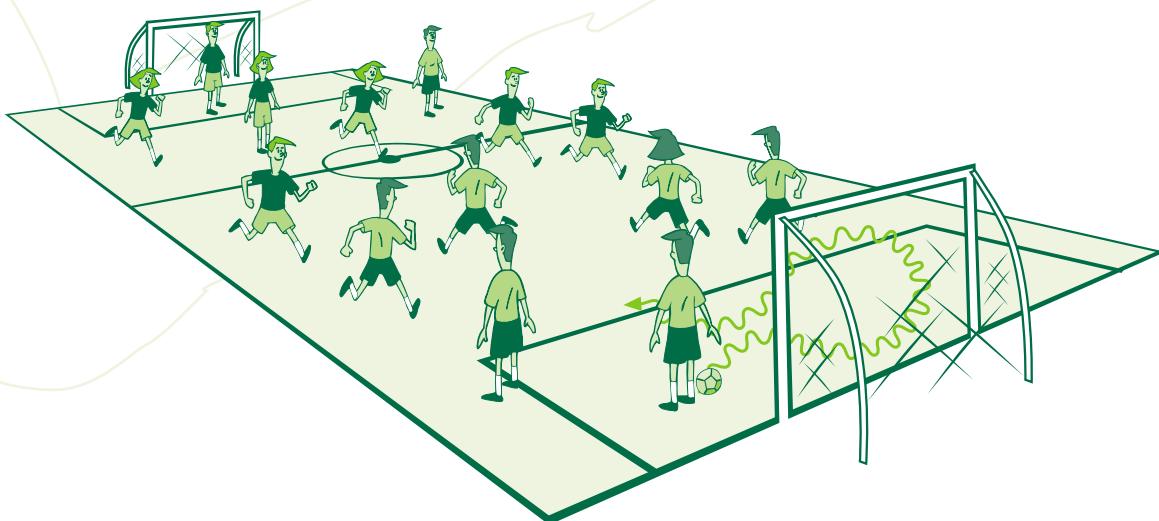
PASAR

Dar el balón al compañero mejor situado en el campo.



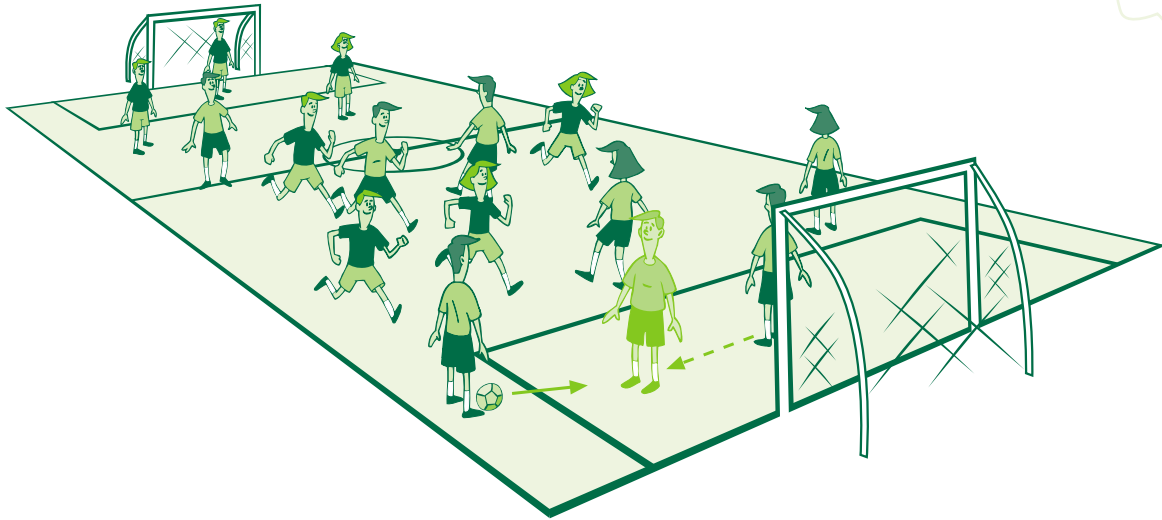
FINTA

Engañar al contrario por medio de un amago (dar a entender que realizaremos una acción y realizar otra).

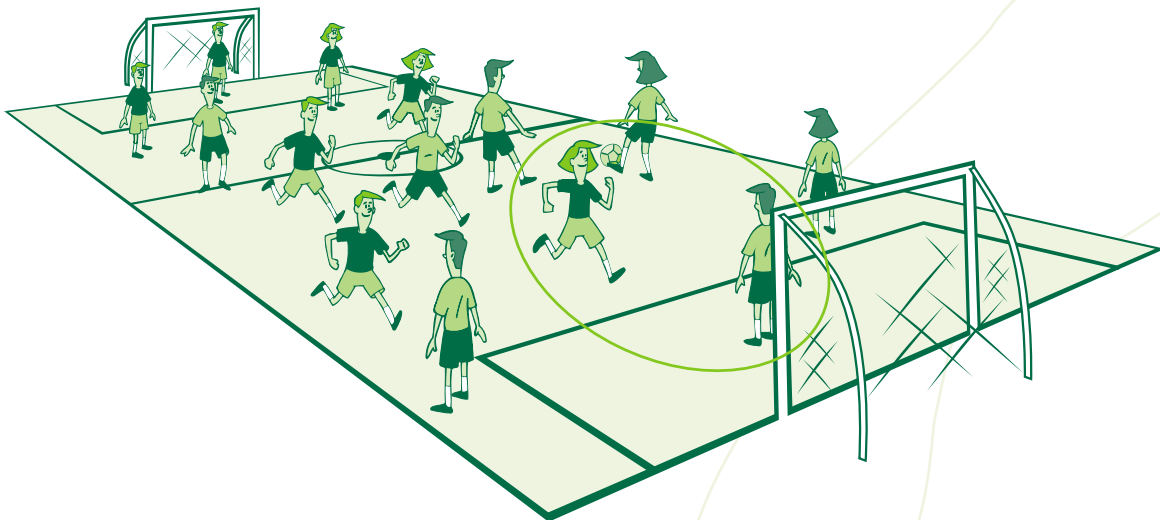


TEMPORIZAR

Conjunto de acciones que normalmente realiza el equipo que tiene un buen resultado, para tener ventaja tácticamente y para que pase el tiempo (ponerse delante del balón, llevar el balón de un sitio a otro...).

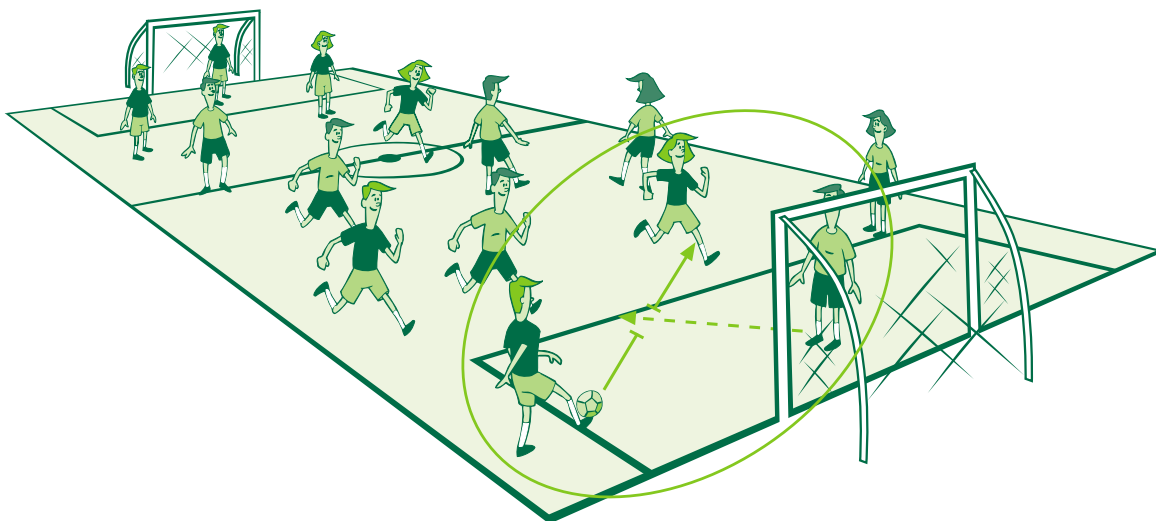
**DAR OPCIÓN DE PASE**

Relación que se da entre dos jugadores del mismo equipo por medio del balón. Buscar la mejor situación en el campo para que el compañero tenga opción de pasar la pelota.

**VIGILANCIA**

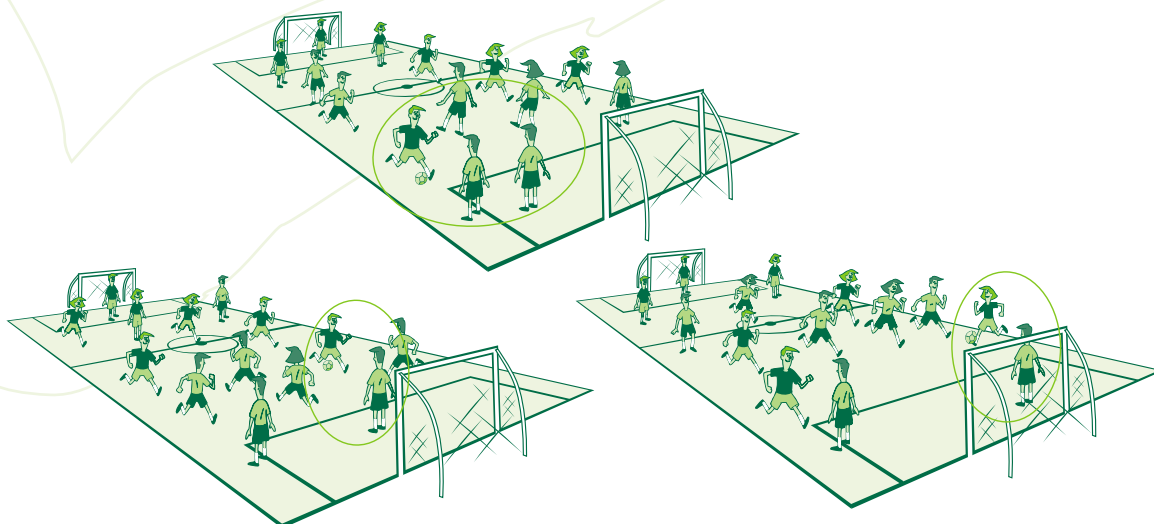
Acción de controlar los movimientos del rival, aunque un compañero tenga el balón.

EN DEFENSA



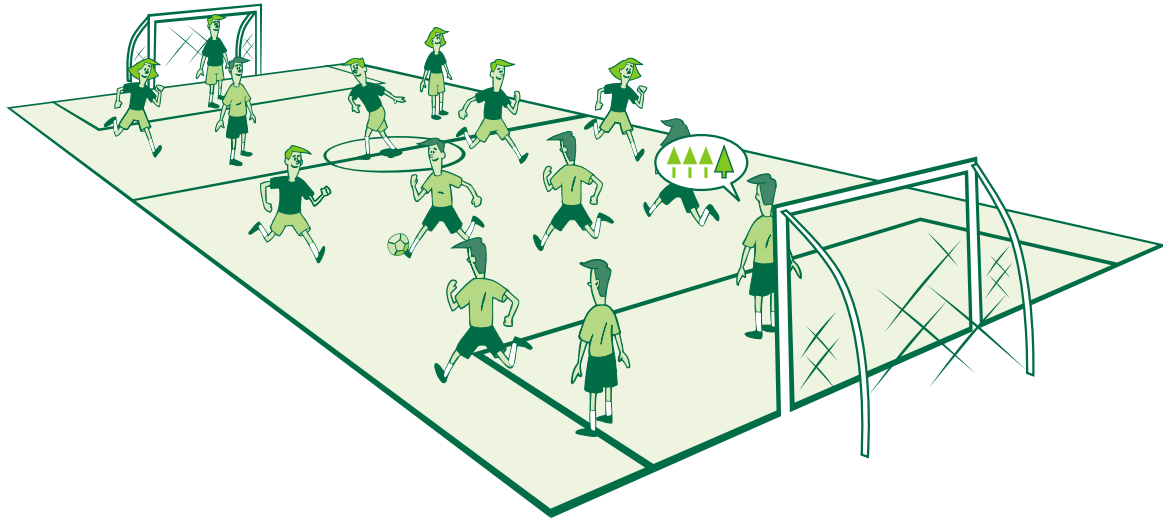
INTERCEPTACIÓN

Cualquier tipo de acción que realizamos para que el balón lanzado por el contrario no llegue a su sitio o a un receptor (desviándolo, recuperándolo...).

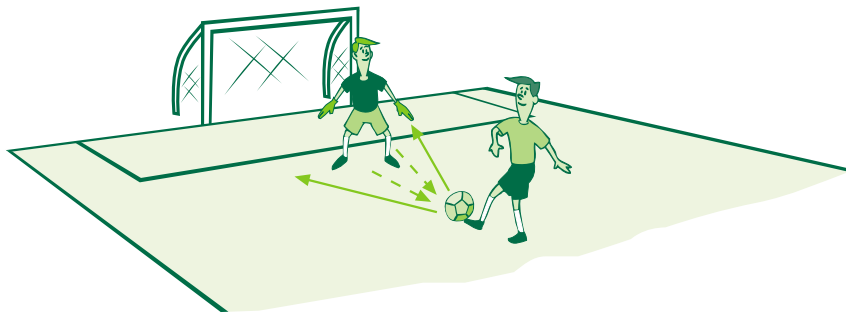


COLOCACIÓN

Situación que tiene que tener uno para proteger su portería de la forma más efectiva (no encajar goles), dependiendo de donde se encuentren el balón, el rival y los compañeros.

**DIRIGIR EL EQUIPO**

Dar ordenes verbalmente o con gestos a los compañeros.

**SALIDAS**

Acción táctica que consiste en la búsqueda del rival en situación de uno contra uno.

4.5- Estrategia en el fútbol

La estrategia es un plan de acciones previamente determinado que se aplica en el juego de forma individual o colectiva.

Ahora bien, a la hora de hablar de estrategia deberemos diferenciar, por un lado, la estrategia básica y, por otro, las jugadas de estrategia.

a) Estrategia básica: en la estrategia básica incluiríamos

todas las posibilidades que ofrece el juego: córner, faltas, penalti, saque de banda y sistemas. Sin embargo, más que para lograr unos resultados directos, entendemos que esas jugadas básicas valen para comprender mejor el juego mismo.

b) Jugadas de estrategia: las trabajaremos en este segundo nivel de estrategia. Éstas serán, por el contrario, las jugadas preparadas previamente, que buscan obtener un resultado inmediato.

ATAQUE y DEFENSA	
Estrategia básica	Jugadas estratégicas
<ul style="list-style-type: none"> - Saque de esquina - Falta - Penalti - Saque de puerta 	<ul style="list-style-type: none"> - Saque de banda - Saque de centro - Comienzo del aprendizaje de sistemas
<ul style="list-style-type: none"> - Saque de banda - Saque de centro - Comienzo del aprendizaje de sistemas 	<ul style="list-style-type: none"> - Saque de esquina - Falta - Penalti - Saque de puerta

5. PREPARACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

5.1- Habilidades básicas

5.2- Habilidades de percepción

5.3- Cualidades físicas



5.1- Habilidades básicas

Las habilidades básicas están relacionadas con los modelos de movimiento que desarrollamos los humanos al poco de nacer.

Esas destrezas pueden ser de numerosos tipos:

- a) Movimientos con desplazamiento: relacionados con los desplazamientos, por ejemplo: andar, correr, dar vueltas, saltar...
- b) Movimientos sin desplazamiento: agacharse, empujar, arrojar o tirar, golpear...
- c) Movimientos relacionados con la habilidad en las manos: coger y dar, agarrar...

Sin embargo, a pesar de ser muy importante desarrollar todas esas destrezas, remarcaremos especialmente las relacionadas directamente con el fútbol:

- Carreras
- Saltos
- Virajes
- Tiros
- Golpeos

5.2- Habilidades de percepción

Las habilidades perceptivas o características psicomotrices están relacionadas con la percepción. Aunque son numerosas las clasificaciones que hay sobre esas capacidades, podemos decir que la siguiente clasificación engloba a casi todas ellas:

1- Diferenciación kinestésica:

Esquema corporal y lateralidad: capacidad de conocer el propio cuerpo y sus partes.

Postura y posición: capacidad de conocer la postura del cuerpo.

Equilibrio: capacidad que tiene el cuerpo para responder al cambio del centro de gravedad o al aumento o disminución del soporte.

Respiración: capacidad de darse cuenta del funcionamiento de la respiración.

Relajación: capacidad de darse cuenta de la situación de relajación o tensión de los músculos.

2- Diferenciación visual: capacidad para diferenciar la forma de las cosas, los colores o demás detalles.

3- Diferenciación auditiva: capacidad para diferenciar sonidos y ritmos.

4- Diferenciación táctil: capacidad de tacto.

5- Darse cuenta de la imagen del cuerpo: imagen del propio cuerpo.

6- Percepción del espacio y del tiempo: capacidad para diferenciar distancias, orientaciones, duraciones, tiempos, velocidades...

7- Habilidades de coordinación: capacidad de realizar al mismo tiempo dos o más habilidades.

Sin embargo, aunque todas esas destrezas las vayamos interiorizando desde el nacimiento, las siguientes serían las que habría que trabajar especialmente para el fútbol:

- Esquema corporal y lateralidad.
- Equilibrio.
- Percepción del espacio.
- Percepción del tiempo.
- Destrezas de coordinación.

5.3- Cualidades físicas

Las cualidades físicas básicas son características básicas relacionadas con el aspecto físico-fisiológico del ser humano.

La mayoría de expertos consideran cualidades físicas básicas las cuatro cualidades siguientes:

- RESISTENCIA, FUERZA, VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD.

Sin embargo, nosotros creemos que habría que incluir una quinta proveniente de alguna de las anteriores:

- AGILIDAD.

A pesar de que todas ellas se tengan por fundamentales, según la singularidad físico-fisiológica del fútbol, algunas de ellas serán más decisivas que las demás.

1-Resistencia: es la capacidad de resistir a la fatiga en trabajos de prolongada duración. La resistencia del deportista dependerá del tipo de esfuerzo y la capacidad de las fuentes de energía del cuerpo de cada uno (de cómo surge la energía necesaria para que nuestro cuerpo haga un esfuerzo). Según las fuentes de energía se distinguen dos clases de resistencia:

Resistencia aeróbica: cuando usamos oxígeno para conseguir energía.

Resistencia anaeróbica: cuando no usamos oxígeno para conseguir energía.

2-Fuerza: es la capacidad que los humanos tenemos para actuar contra la resistencia exterior (fuerza de gravedad, de peso o de un adversario) mediante la contracción de los músculos. Podemos distinguir cuatro tipos de fuerza:

Fuerza general: le llamamos así al trabajo de fortalecimiento básico de todo el cuerpo realizado desde joven (valiéndose principalmente del peso de cada uno y del peso del compañero).

Fuerza máxima: es la contracción suprema voluntaria que podemos conseguir contra una carga superior.

Fuerza rápida: (explosiva) capacidad que tenemos para realizar la contracción de mayor velocidad para superar la resistencia exterior.

Fuerza de resistencia: capacidad para actuar en el trabajo



de fuerza contra una resistencia pequeña o mediana.

3-Velocidad: capacidad que tiene el deportista para realizar las acciones motrices en el menor tiempo posible.

Velocidad de reacción: es el tiempo que transcurre desde que recibimos el estímulo hasta que realizamos la primera contracción de los músculos.

Velocidad de movimientos (no cíclica): se llama así a la velocidad de los movimientos no cíclicos (no repetidos); por ejemplo: lanzamiento, patada, salto...

Velocidad de desplazamiento (cíclica): desde el punto de

vista físico, es lo que realmente entendemos por velocidad. Es decir, la distancia que realizamos en la unidad de tiempo.

4-Flexibilidad: es la característica que determina las capacidades de movimiento del deportista, por medio de la elasticidad de los músculos y capacidad de movimiento de las articulaciones, posibilitando todos los movimientos del cuerpo.

5-Agilidad: capacidad de realizar movimientos rápidos y controlados, es decir, la capacidad de realizar movimientos rápidos, controlados y equilibrados ante cualquier situación.



2ª PARTE: EL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE DEL FÚTBOL

El proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol: cuadro resumen

ETAPAS	NIVELES Y EDADES DE REFERENCIA	CARACTERÍSTICAS	CATEGORÍAS	TIPO DE JUEGO
1. ETAPA CENTRACIÓN	1 ^{er} . nivel → 7-8 años	El balón y yo	Prebenjamín	fútbol 5
	2 ^o . nivel → 8-10 años	El balón, el adversario y yo	Benjamín	fútbol 5
2. ETAPA DESCENTRACIÓN	3 ^{er} . nivel → 10-12 años	El balón, el compañero, el adversario y yo	Alevín	fútbol 7-8
	4 ^o . nivel → 12-14 años	El balón, los compañeros, el adversario y yo	Infantil	fútbol 11
3. ETAPA ESTRUCTURACIÓN	5 ^o . nivel → 14-16 años	El balón, los compañeros, los adversarios y yo	Cadete	fútbol 11

1.- Organización del proceso

1.1.- Etapas, niveles, edades, categorías y tipo de juego (fútbol-5, fútbol-7-8...):

Antes de empezar a hablar de las etapas del proceso de enseñanza-aprendizaje, tenemos que tener bien claro que a la hora de establecer etapas para cualquier proceso, más que fijarnos en la edad cronológica del alumno, es más adecuado basarse en la edad biológica. Es decir, debería estar fundamentado en la situación afectiva, cognitiva y motriz del ser humano.

Dicho lo cual remarcaremos que en el proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol, como en el de otros deportes de equipo, los siguientes pasos a seguir se establecen teniendo en cuenta esas características generales del alumno.

Así pues, detallaremos los comportamientos que corresponden a cada etapa, los objetivos a alcanzar para superar cada una de ellas y, también, los contenidos que han de aprender los alumnos.

El proceso consta de tres etapas:

Etapas	Edades de referencia	Tipo de juego	Categorías
1ª. etapa	Etapa de centración (7-10 años)	Fútbol 5	Prebenjamin Benjamin
2ª. etapa	Etapa de descentración (10-14 años)	Fútbol 7-8 Fútbol 11	Alevin Infantil
3ª. etapa	Etapa de estructuración (14-16 años)	Fútbol 11	Cadete

1.2.- Características generales afectivas, cognitivas y motrices del alumno

En las siguientes líneas, antes de exponer los comportamientos, los objetivos a alcanzar, los contenidos que han de ser trabajados y los ejercicios y situaciones pedagógicas que proponemos para cada etapa de la enseñanza-aprendizaje del fútbol, mencionaremos las características generales que corresponden a esas edades.

- Etapa de centración (entre 7 y 10 años):

La etapa de centración, tomando como referencia la edad cronológica, más o menos, acogería a los niños de entre siete y diez años. A continuación mencionaremos las características generales correspondientes a esas edades:

- En el desarrollo motriz, a la vez que va madurando el sistema neurológico, van logrando la coordinación y el equilibrio y dominando una serie de habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos,...).
- Hacia el final de la etapa tienen definida la lateralidad, y van logrando un buen nivel en la percepción del tiempo y el espacio.

- En la medida que van mejorando la fuerza, la resistencia, la velocidad y la agilidad, comienza a disminuir la flexibilidad.
- En cuanto al desarrollo cognitivo, aunque al principio esté en el periodo preoperacional y en la edad de los juegos simbólicos, como hacia el final de la etapa estará dentro de la inteligencia lógica, el pensamiento será más independiente y analítico.
- Llegarán a ser capaces de clasificar y graduar los objetivos e incrementarán la atención.
- Por otro lado, en referencia al desarrollo afectivo, en un principio tienen dificultades para la colaboración por motivo del marcado egocentrismo; asimismo, tienen problemas para aceptar y reconocer las reglas de los juegos. Pero en la medida que la etapa avanza, logran mayor estabilidad y equilibrio emocional.
- Poco a poco logran tener mayor confianza en ellos mismos, llegando a tener una buena relación con los adultos y a querer juegos reglamentados.

- Etapa de descentración (entre 10 y 14 años):

A pesar de que esta segunda etapa del proceso a su vez se subdivide en otros dos niveles, las características generales que describiremos a continuación conciernen a la totalidad de la etapa:

- Al final del primer nivel de esta etapa, los alumnos ya han establecido el esquema corporal y completan el conocimiento relativo al espacio y al tiempo.
- Como irán entrando poco a poco en la pubertad, se comenzarán a dar una serie de cambios anatomofisiológicos en sus cuerpos. Y como consecuencia, encontraremos discordancias entre su estatura y su fuerza muscular.
- El sistema nervioso logra la madurez, y la velocidad de reacción mejora mucho.
- En lo que respecta al desarrollo cognitivo, en el primer nivel el pensamiento operativo llega a su plenitud, y en el segundo nivel, en cambio, comienza el desarrollo del pensamiento lógico-formal.
- Va comenzando el interés por diferentes actividades, y aumenta mucho la capacidad crítica.
- En esta etapa se puede iniciar la crisis de la adolescencia, siendo su vida afectiva intensa e inestable, haciendo relucir una y otra vez formas de actuar manifiestamente contradictorias.
- Se va independizando cada vez más de sus padres, y a la hora de formarse un juicio sobre sí mismo cobra una importancia extraordinaria la buena fama que se tenga en el deporte.

- Etapa de estructuración (entre 14 y 16 años):

Esta tercera etapa abarcaría de los 14 a los 16 años, y las características generales de los alumnos de esa edad son las siguientes:

- Se producen grandes cambios en el metabolismo, crece mucho la estructura ósea y aumenta considerablemente la fuerza muscular.

- En plena adolescencia, la mejora de la resistencia a largos esfuerzos sufre un pequeño parón.
- Comienzan a hacerse evidentes las características sexuales.
- En el aspecto cognitivo, suceden avances fundamentales en estas edades en el logro del pensamiento lógico-formal.
- Comienza a tomar fuerza la conciencia de uno mismo, y adquieren gran valor los sentidos de lealtad y responsabilidad.
- Es un tiempo de inestabilidad y afectivamente pueden aparecer como muy sensibles.

1.3.- Fundamentos para la comprensión de la organización de las etapas y niveles

A) Parámetros utilizados en el estudio de las etapas y niveles

Para diferenciar las diferentes etapas y niveles del amplio proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol, además de tener en consideración las características afectivas, cognitivas y motrices de los alumnos, nos hemos valido de la observación de los comportamientos que exterioriza el niño al enfrentarse a la lógica del fútbol. Es decir, siguiendo la metodología de la observación directa, hemos examinado los comportamientos que exterioriza el alumno a la hora de jugar al fútbol en sus vertientes táctico-estratégica (en relación al espacio, al balón y en las relaciones entre los jugadores), técnica y a nivel de reglamento.

Así, analizando esos aspectos que definen la lógica del fútbol -técnica, táctica y reglamento - hemos organizado todo el proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol.

Al mismo tiempo, el **estudio de cada nivel** lo hemos realizado desde 6 puntos de vista:

- a) Características
- b) Objetivos
- c) Contenidos
- d) Situaciones prioritarias
- e) Modelos de ejercicios y juegos
- f) Modelo de sesión

a) **Características:** en el primer grupo, explicamos las características que corresponden a cada nivel. Realizando la observación directa, vemos los problemas que encuentran los niños. Esto es, establecemos las conductas (tácticas, técnicas y las relacionadas con los conocimientos de las normas) que manifiestan los niños que están en uno u otro nivel.

b) **Objetivos:** en el segundo grupo, subrayamos los objetivos que tiene que lograr el alumno para superar cada uno de los niveles concretos en el ámbito táctico, técnico y en lo referente a las normas.

c) **Contenidos:** subrayamos lo que es necesario trabajar en cada apartado de cara a conseguir los objetivos marcados. Esto es, establecemos el reglamento que deben interiorizar en cada nivel, las ejecuciones técnicas que trabajarán y los principios

técnico-tácticos que tienen que aplicar en el juego.

d) **Situaciones prioritarias:** en lo que respecta al número de jugadores, son las situaciones relacionales más adecuadas para superar los problemas de cada nivel, tanto técnicamente como tácticamente; es decir, las más apropiadas desde el punto de vista de las relaciones con compañeros y adversarios.

e) **Modelos de ejercicios y juegos:** mostraremos los ejercicios analíticos, juegos adaptados y algunos modelos de situaciones generales del juego que se trabajarán en cada nivel. Todos los ejercicios y juegos están recogidos en tres apartados:

- Ejercicios y juegos de familiarización
- Ejercicios y juegos para trabajar la técnica
- Juegos para trabajar los aspectos técnico-tácticos (el juego real, adaptado o por temas)

Sin embargo, a pesar de que nos ayudarán a comprender mejor cada uno de los niveles, todas las situaciones que proponemos han de ser tomadas como ejemplos.

f) **Modelo de sesión:** también expondremos un modelo de sesión que deberemos aplicar según las características de cada nivel del proceso.

B) La unidad fundamental del proceso: la SESIÓN

La sesión es la unidad fundamental de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje; es justamente la unidad de tiempo donde se trabajan los diferentes contenidos planificados (tanto por medio de ejercicios como por situaciones jugadas), para así poder llegar a la consecución de los objetivos.

En el deporte-escolar podemos diferenciar dos tipos de sesiones: sesiones de competición y sesiones de enseñanza-aprendizaje. De todas formas, en este libro, tanto los modelos de sesión como los ejercicios y situaciones jugadas planteadas para cada nivel están dirigidas a las sesiones de enseñanza-aprendizaje.

Aunque el número de sesiones semanales y la duración de éstas dependerá tanto de la edad como de los contenidos que se trabajen, todas las sesiones deberán estar divididas en tres partes fundamentales:

1- **Calentamiento:** en esta primera parte prepararemos a los alumnos física y psicológicamente para lo que posteriormente vayamos a trabajar (en la parte principal).

2- **Parte principal:** es la parte donde conseguiremos los objetivos deseados. Esta parte tendrá un único objetivo (por ejemplo, la mejora de un contenido concreto), o podrá también tener varios objetivos (por ejemplo, se trabajarán objetivos relacionados con la técnica, la táctica y la preparación física).

De cualquier modo, tanto los ejercicios como los juegos pro-

puestos para la consecución de los objetivos, tendrán que ser los más adecuados y motivantes posibles.

3- **Vuelta a la calma:** esta parte la utilizaremos para la vuelta a la normalidad (tanto física como psicológica). Normalmente realizaremos ejercicios de relajación, trabajo de flexibilidad o pequeñas charlas.

C) Aspectos metodológicos de los ejercicios y situaciones de juego

C.1) Situaciones prioritarias:

Son las situaciones relacionales más adecuadas para superar los problemas de cada nivel; es decir, las relaciones más apropiadas desde el punto de vista de la oposición-colaboración.

Según el nivel y la capacidad del jugador, los contenidos técnicos y técnico-tácticos que trabajaremos serán unos o otros.

Estas situaciones prioritarias serán diferentes según el nivel y los contenidos técnicos o técnico-tácticos que pretendamos trabajar. A modo de ejemplo, expondremos algunas de ellas:

SITUACIONES PRIORITARIAS	SITUACIÓN RELACIONAL	RELACIÓN DE OPOSICIÓN Y/O COLABORACIÓN (compañero/ adversario)
1 : 0	1 contra 0	Ni relación de oposición, ni de colaboración
2 : 0	2 contra 0	Relación de colaboración, pero sin adversario
1 : 1	1 contra 1	Relación de oposición, pero sin compañero
2 : 2	2 contra 2	Relación tanto de colaboración, como de oposición

En todas las situaciones expuestas de esa manera, el primer número indica el número de jugadores del equipo poseedor del balón, y el segundo número, en cambio, el número de adversarios.

Además de esas, según el objetivo que pretendamos lograr, podremos utilizar miles de situaciones diferentes:

- De igualdad: 2:2, 3:3, 5:5...8:8...
- De superioridad: 3:1, 4:1, 3:2...7:6...
- De inferioridad: 1:2, 2:3, 4:5...7:8...

C.2) Ejercicios y situaciones de juego:

Presentaremos mediante ejercicios y juegos los contenidos a trabajar en las sesiones para conseguir los objetivos marcados en cada nivel.

Agruparemos todos los ejercicios y juegos en tres grupos:

- Ejercicios y juegos de familiarización
- Ejercicios y juegos para trabajar la técnica
- Juegos para trabajar los aspectos técnico-tácticos (el juego completo, adaptado o por temas)

Ahora bien, no debemos olvidar que deberemos escoger algunos de esos ejercicios y juegos concretos para utilizarlos como referencia a lo largo del año. Así, repitiendo la misma situación en

los diferentes periodos anuales en condiciones estandarizadas podremos **evaluar** el nivel de progreso del alumno.

Normalmente los ejercicios que realizaremos **para trabajar la técnica o para la familiarización** deberán ser realizados en solitario; sin embargo, los juegos manifestarán, de una u otra forma, una pugna con oposición entre contrincantes.

Por otro lado, los juegos que utilizaremos **para trabajar el aspecto técnico-táctico** serán de tres tipos:

- **Juego completo:** son situaciones de competición reales. Por ejemplo: para los que compiten en fútbol 8, 8 contra 8 será un juego completo de competición real.
- **Juego adaptado:** Son variantes de un juego completo o real. Es decir, manteniendo los principios del juego e introduciendo una u otra variable (medidas del campo de juego, número de jugadores, etc.) obtenemos una nueva situación de juego adaptado. Por ejemplo: para quienes compiten en fútbol 5, denominaremos juego adaptado a jugar 4 contra 4.
- **Juego por temas o contenidos:** es una situación de juego en la que damos prioridad a uno o varios de los principios o contenidos del juego. Por ejemplo: cuando usamos el juego de los 10 pases para trabajar el principio de "mantener la posesión del balón", trabajamos específicamente ese tema o contenido.

Por tanto, la clasificación de las situaciones de ejercicios y juegos quedaría como sigue:

PARTES	SITUACIONES
FAMILIARIZACIÓN	Ejercicios
	Juegos
TÉCNICA	Ejercicios
	Juegos
TÉCNICO- TÁCTICA	Juego real
	Juego adaptado
	Por temas o contenidos

C.3) Posibilidades de adaptar los ejercicios y juegos:

Los parámetros y variantes más importantes que podemos usar para adaptar un ejercicio o juego son los siguientes:

TÉCNICA
 REGLAMENTO
 NÚMERO DE JUGADORES
 TIEMPO
 ESPACIO

- **Técnica:** obligándoles a usar una u otra ejecución técnica, podemos adaptar el contenido que queremos trabajar y/o el objetivo del ejercicio o juego. Por ejemplo, el trabajo que hay que realizar conduciendo el balón en zig zag será diferente bien se realice con el interior o con el exterior del pie. O si en un juego adaptado sólo se puede meter gol de

cabeza, podemos cambiar el juego mismo.

- **Reglamento:** los cambios que pueden provocar las normas son de muchos tipos. Sin embargo, mencionaremos algunas de las posibilidades que podemos utilizar: cambiar el sistema de consecución de puntos, introducir nuevas normas, valorar más determinadas acciones, no cumplir alguna de las normas del juego real... Por ejemplo: si se mete el gol con la pierna izquierda, ese gol valdrá dos puntos.
- **Número de jugadores:** como ya hemos mencionado en las situaciones prioritarias, el número de jugadores puede cambiar y condicionar totalmente cualquier juego.
- **Tiempo:** si adaptamos a cualquier ejercicio o juego la variante tiempo, variaremos el objetivo del mismo ejercicio o juego. Entre las posibilidades que hay tenemos: acelerar el ritmo de juego, limitar el tiempo de algunas acciones, cambiar la duración del juego, otorgar un mayor valor a la consecución de un objetivo dado dentro de un tiempo determinado... Por ejemplo: si en un juego completo limitamos las posibilidades que tiene un jugador de tocar el balón, quedará totalmente adaptado el ritmo del juego.
- **Espacio:** el espacio o terreno de juego, junto con la variable del número de jugadores, es el parámetro que más se usa para adaptar los diferentes ejercicios y juegos. La adaptación del terreno puede dar miles de posibilidades, pero de entre ellas mencionaremos las siguientes: aumentar o disminuir las dimensiones del terreno de juego, adaptar la longitud o

la anchura del mismo, variar el espacio para meter gol, usar áreas a las que no se puede entrar, instalar porterías de diversos tamaños...

Siguiendo con el espacio, merece la pena mencionar la relación que surge entre el número de jugadores y las dimensiones del terreno de juego en las competiciones reales. Esa relación nos señala la cantidad de terreno (m^2) que le corresponde a cada jugador en el juego real. A continuación aparecen las relaciones que suele haber entre terreno y jugadores en las competiciones de fútbol reales:

CATEGORIAS	FÚTBOL	MEDIDAS	SUPERFICIE (m^2)	M ² / POR CADA JUGADOR
Benjamin	Fútbol-5	30-50m. x 18-22m.	800 m^2 (40 x 20)	80
Alevin	Fútbol-7-8	50-65m. x 30-45m.	2400 m^2 (60 x 40)	171
Infantil-cadete	Fútbol-11	90-120m. x 45-90m.	6500 m^2 (100 x 65)	295

Lo entenderemos mejor con un ejemplo. Pensemos que queremos preparar un juego para jugar en la proporción de campo de competición real de quienes practican el fútbol 5. En esa competición a cada jugador le corresponden 80 m^2 , pero si en el nuevo juego van a ser cuatro jugadores los que participen, el terreno total de los cuatro será $4 \times 80 m^2$ (320 m^2). Por tanto el terreno de juego tendrá que ser de las siguientes dimensiones: de 20 x 16 ó 32 x 10 ó...

2. Desarrollo del proceso

Son cinco los niveles que distinguimos en el proceso de aprendizaje-enseñanza del fútbol:

ETAPAS	NIVELES Y EDADES DE REFERENCIA	CARACTERÍSTICAS	CATEGORÍAS	TIPO DE JUEGO
1. ETAPA DE CENTRACIÓN	1er. nivel → 7-8 años	El balón y yo	Prebenjamín	Fútbol-5
	2º. nivel → 8-10 años	El balón, el adversario y yo	Benjamín	Fútbol-5
2. ETAPA DE DESCENTRACIÓN	3er. nivel → 10-12 años	El balón, el compañero, el adversario y yo	Alevin	Fútbol-7-8
	4º. nivel → 12-14 años	El balón, los compañeros, el adversario y yo	Infantil	Fútbol-11
3. ETAPA DE ESTRUCTURACIÓN	5º. nivel → 14-16 años	El balón, los compañeros, los adversarios y yo	Cadete	Fútbol-11


En las siguientes páginas expondremos las características, objetivos, contenidos, situaciones prioritarias, los ejercicios o situaciones pedagógicas que proponemos y los modelos de sesiones de cada una de las etapas que componen el proceso de enseñanza - aprendizaje del fútbol.

En cada uno de los apartados examinaremos los comportamientos


que exterioriza el niño, teniendo en cuenta la lógica del fútbol; es decir, tendremos como elemento a examinar los comportamientos que el alumno exterioriza a la hora de jugar al fútbol en sus partes táctico-estratégica (con respecto al espacio, al balón y a la relación entre los jugadores), técnica y a nivel de reglamento.

ETAPA DE CENTRACIÓN				
E L B A L Ó N Y O				
	CARACTERÍSTICAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS	SITUACIONES PRIORITARIAS
1er. NIVEL (7-8 años)				
TÉCNICA	Tiene problemas de todo tipo. Tiene miedo al balón.	Familiarización con el balón.	Golpear el balón. Recibir el balón. Lanzar el balón. Conducir el balón.	1:0
TÁCTICA	La referencia es el balón. Anda perdido en el terreno de juego. Juego en solitario.	Entender el objetivo del juego. Especialmente diferenciar su puerta y la del contrario.	Marcar gol. Superar al portero. Evitar el gol.	1:1 (PORTERO) DIFERENCIACIÓN CLARA DE LAS DOS PORTERÍAS.
REGLAMENTO	No sabe apenas nada del reglamento.		REGLAMENTO DEL FUTBOL 5	




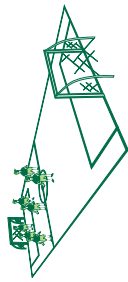

ETAPA DE CENTRACIÓN R A C I O N				
E L B A L Ó N , E L A D V E R S A R I O Y Y O				
	CARACTERÍSTICAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS	SITUACIONES PRIORITARIAS
2º NIVEL (8-10 años)				
TÉCNICA	<p>Cada vez menos problemas en el golpeo.</p> <p>Graves problemas para controlar el balón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Seguir familiarizándose con el balón. - Dominio del golpeo corto. <p><u>Empezar a realizar las siguientes ejecuciones técnicas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpeo (pase y remate) de media distancia. - Control y conducción del balón. - Regate simple (autopase). - Entradas. - Pase con las manos. - Desviar el balón. 	<p>Golpeo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pase corto/medio. - Remate cercano/media distancia. <p>Conducción:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De mantener el balón. - De proteger el balón. <p>Control:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parada. - Semi-parada. <p>Amortiguación.</p> <p>Regate:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Simple (autopase) <p>Entradas.</p> <p>Pases con la mano:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pase corto - Desviación 	<p>1:0</p> <p>2:0</p>
TÁCTICA	<p>Sigue jugando alrededor del balón.</p> <p>Juego en largo.</p>  <p>Utiliza el espacio sin orden.</p>	<p>Individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantener el balón. - Avanzar con el balón. - Meter gol. - Recuperar el balón. - Obstaculizar el remate. - Fintas. <p>De equipo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomar sentido de grupo. 	<p>ENATAQUE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meter gol (remate). - Mantener el balón. - Avanzar. - Fintar. - Superar adversario. <p>EN DEFENSA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recuperar el balón - Impedir el avance. - Obstaculizar el remate. 	<p>Situaciones que buscan el enfrentamiento directo</p> <p>1:1</p> <p>2:2</p> <p>(Jugador + portero)</p>
REGLAMENTO	Sabe que el objetivo del juego es meter gol.		REGLAMENTO FÚTBOL 5	



ETAPA DE DESCENTRACIÓN R A T I O N				
EL BALÓN, EL COMPAÑERO, EL ADVERSARIO Y YO				
CARACTERÍSTICAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS	SITUACIONES PRIORITARIAS	
<p>3^{er} NIVEL (10-12 años)</p> <p>Va mejorando el nivel técnico: - Golpeo bastante trabajado. - Empieza a dominar el control y la conducción.</p>	<p>DOMINAR las siguientes ejecuciones técnicas: - Golpeo (pase y remate) de media distancia. - Diversos tipos de control. - Conducción para proteger y para mantener el balón. - Pase en corto con la mano. - Desvíos - Recepción del balón.</p> <p>EMPEZAR a realizar las siguientes ejecuciones técnicas: - Regate compuesto. - Conducción de velocidad. - Saque realizado con el pie. - Pase desde media distancia con la mano.</p>	<p>Golpeos: - Remate desde media distancia. - Pase medio. Conducciones Controles: - Amortiguamiento. - Orientado. Regate compuesto Finta / engaño Entradas Intercepciones: - Desviar - Recuperar Pases con la mano: - Corto - Medio Desvío Saque con el pie Recepción del balón</p>	<p>1:0 2:0 3:0</p> <p>2:1 (SITUACIÓN FACILITADA)</p>	
<p>TÉCNICA</p>				
<p>TÁCTICA</p> <p>Golpea el balón a lo ancho y a lo largo.</p>  <p>Se dan ayudas: pase.</p>	<p>Individual: - Entender las fintas / engaños.</p> <p>Colectiva: - Mantener el balón. - Avanzar. - Meter gol. - Cortar el ataque. - Recuperar el balón. - Obstaculizar el remate.</p>	<p>En ataque con balón - Pasar - Fintas - Avanzar En ataque sin balón - Dar opción de pase - Aumentar el espacio - Fintas - Avanzar En defensa: - Fintas - Intercepciones - Recuperación del balón - Impedir el avance</p>	<p>2:1</p>	
<p>REGLAMENTO</p> <p>Sabe cuáles son algunas faltas. Sabe cuáles son los derechos del portero.</p>		<p>REGLAMENTO DE FÚTBOL 7 u 8</p>		



ETAPA DE DESCENTRACION RACION				
EL BALÓN, LOS COMPAÑEROS, EL ADVERSARIO Y YO				
CARACTERÍSTICAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS	SITUACIONES PRIORITARIAS	
<p>4º NIVEL (12-14 años)</p> <p>Jugador de campo / Portero. Nivel adecuado en la mayoría de ejecuciones técnicas.</p>	<p>Realizar EN FORMA ADECUADA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El golpeo en largo. - Diversos tipos de controles y conducciones. - Intercepciones y cargas. - Entradas. <p>Portero:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todas las ejecuciones técnicas. 	<p>JUGADOR DE CAMPO EN ATAQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpeos: - Pase en largo - Remate de lejos - Conducciones: - De velocidad <p>Controles:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amortiguamiento - Orientado <p>Regate:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compuesto - EN DEFENSA <p>Entradas</p> <p>Intercepciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recuperar - Alejar el balón. - Cargas. 	<p>PORTERO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posición básica - Desplazamientos - Despeje - Salidas - Recepción del balón - Saques 	<p>1:0 2:0 3:0</p> <p>2:1 3:1 4:1</p> <p>(SITUACIONES FACILITADAS)</p>
<p>TÉCNICA</p>	<p>Con los compañeros:</p> <p>EN ATAQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantener el balón - Avanzar - Meter gol <p>EN DEFENSA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cortar el ataque - Recuperar el balón - Obstaculizar el remate <p>- Uso ordenado del TERRENO.</p> <p>- Darse cuenta del juego SIN BALÓN</p> <p>- Comenzar con las jugadas de ESTRATEGIA.</p>	<p>JUGADOR DE CAMPO</p> <p>EN ATAQUE CON BALÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contraataque - Situarse según el sistema - Carga <p>EN ATAQUE SIN BALÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vigilar al contrario - Desmarcarse - Contraataque - Ampliar el espacio <p>EN DEFENSA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basculación - Marcaje - Dirigir el equipo - Repliegue - Hacer frente al contraataque <p>JUGADAS DE ESTRATEGIA</p>	<p>PORTERO</p> <p>EN ATAQUE CON BALÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasar - Fintas - Comenzar el contraataque <p>EN ATAQUE SIN BALÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dar opción de pase <p>EN DEFENSA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dirigir el equipo - Intercepción - Salidas - Colocación <p>JUGADAS DE ESTRATEGIA</p>	<p>3:1 3:2 (con portero)</p> <p>3:3</p>
<p>TÁCTICA</p> <p>Se acentúa el sentido de grupo. Uso bastante ordenado del campo.</p>  <p>Basa el juego en el pase. Juego en corto y en largo.</p>	<p>REGLAMENTO DE FÚTBOL II</p>	<p>REGLAMENTO DE FÚTBOL II</p>	<p>REGLAMENTO DE FÚTBOL II</p>	<p>REGLAMENTO DE FÚTBOL II</p>
<p>REGLAMENTO</p> <p>Sabe que es quedarse fuera de juego.</p>				

ETAPA DE ESTRUCTURACIÓN				
EL BALÓN, LOS COMPAÑEROS, LOS ADVERSARIOS Y YO				
	CARACTERÍSTICAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS	SITUACIONES PRIORITARIAS
5º NIVEL (14-16 años)				
TÉCNICA	Jugador de campo / Portero. Dominan las ejecuciones técnicas de forma efectiva.	- Usar con mayor exactitud y velocidad todas las ejecuciones técnicas en SITUACION DE JUEGO. - Afianzar la técnica específica DE CADA PUESTO.	Todas las ejecuciones técnicas	Situaciones que se aproximen al juego real.
TÁCTICA	Usan el campo de forma ordenada.  En espacio reducido juego hacia adelante con los compañeros (dos o tres jugadores)  Apenas juegan sin balón.	- Coordinación en ataque y defensa entre los miembros del equipo. - Organización de la táctica del equipo en ataque y defensa. - Mejorar el juego sin balón. - Profundizar en las jugadas de estrategia. - Comenzar a usar sistemas.	JUGADOR DE CAMPO EN ATAQUE CON BALÓN Organizar el contraataque. Situarse según el sistema. Temporizar. Provocar la falta. EN ATAQUE SIN BALÓN Apoyar el contraataque. Atraer al defensor. Dirigir el juego. Buscar el espacio libre. Situarse según el sistema. EN DEFENSA Hacer frente al contraataque. Cobertura. Permuta. Repliegue. Achicar espacios. Basculación. Provocar el fuera de juego. Retardar el ataque. JUGADAS DE ESTRATEGIA	PORTERO Comenzar el contraataque. Pasar. Temporizar. Vigilar al contrario. Dirigir al equipo. JUGADAS DE ESTRATEGIA 3:2 2:3 4:3 3:4 Muchas otras combinaciones (3:3, 6:5,...)
REGLAMENTO	No diferencian claramente las faltas.		Reglamento de Fútbol II	



ETAPA DE CENTRACIÓN

1^{er} Nivel: EL BALÓN y YO

Edad: 7-8 años
Categoría: Prebenjamin
Tipo de juego: Fútbol 5

A- CARACTERÍSTICAS

B- OBJETIVOS

C- CONTENIDOS

D- SITUACIONES PRIORITARIAS

E- MODELOS DE EJERCICIOS Y SITUACIONES PARA EL 1^{er} NIVEL

F- MODELO DE UNA SESIÓN DEL 1^{er} NIVEL



ETAPA DE CENTRACIÓN

1^{er} Nivel: EL BALÓN y YO

A- CARACTERÍSTICAS

TÉCNICA:

Tiene miedo al balón.

Desde el punto de vista de la ejecución técnica aparecen problemas de todo tipo:

- No sabe golpear el balón, la mayoría de las veces lo golpea con la punta del pie.
- Golpea el balón según viene.
- Tiene graves problemas para parar el balón.
- Apenas utiliza la cabeza para golpear el balón.
- Tiene dificultades para estar en la posición básica y para recibir y alejar el balón.

TÁCTICA-ESTRATEGIA:

A la hora de examinar las características táctico-estratégicas tendremos en cuenta las relaciones que tiene el alumno con el balón, el espacio y los demás jugadores.

Relación con el balón: su referencia es el balón.

- siempre corre detrás del balón.
- siempre se sitúa alrededor del balón.

Relación con el espacio:

- anda perdido en el terreno de juego.

Relación entre los jugadores:

- se da el juego en solitario.
- no existe relación jugador/portero.

REGLAMENTO:

- No sabe apenas nada del reglamento.
- Aparece el concepto de competición.
- Sabe que el fútbol se practica con los pies.
- Diferencia al portero del jugador de campo.

B- OBJETIVOS

TÉCNICA:

El objetivo principal será la familiarización con el balón.

Trabajar el control del cuerpo y las habilidades motoras.

Perder el miedo al balón.

Relacionarse con el balón:

- Golpeos: con el pie y con la cabeza
- Conducciones
- Controles
- Recibir el balón, lanzar, golpear

TÁCTICA-ESTRATEGIA:

Entender el objetivo del juego (meter gol).

Aprender el concepto de deporte de equipo.

Espacialmente, diferenciar su puerta (defensa) y la del adversario (ataque).

Marcar gol/ no dejar que te hagan gol

REGLAMENTO:

Reglamento del fútbol 5.

C- CONTENIDOS

TÉCNICA:

Contenidos para adaptarse al balón

- Golpear el balón
- Conducir el balón
- Recibir y lanzar el balón

TÁCTICA-ESTRATEGIA:

En ataque

- Remate (marcar gol)
- Superar al portero

En defensa

- Impedir el remate (no dejar que te hagan gol)

D- SITUACIONES PRIORITARIAS

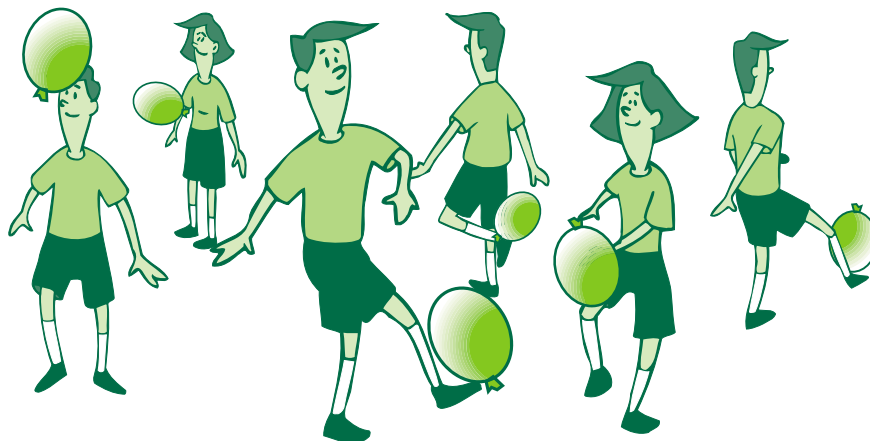
TÉCNICA:

Situaciones 1:0

TÁCTICA - ESTRATEGIA

Situaciones 1:1 (portero)

E- MODELOS DE EJERCICIOS Y SITUACIONES DE 1^{ER} NIVEL



1

EJERCICIO DE FAMILIARIZACIÓN

1^{ER} NIVEL

OBJETIVO	FAMILIARIZARSE CON EL BALÓN
CONTENIDO	GOLPEAR Y RECIBIR EL BALÓN
DESCRIPCIÓN	Mantener el globo en el aire usando diferentes superficies de contacto.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Limitar las superficies de contacto. ➔ Moviéndose de un sitio para otro. ➔ Usando diferentes tipos de balón.

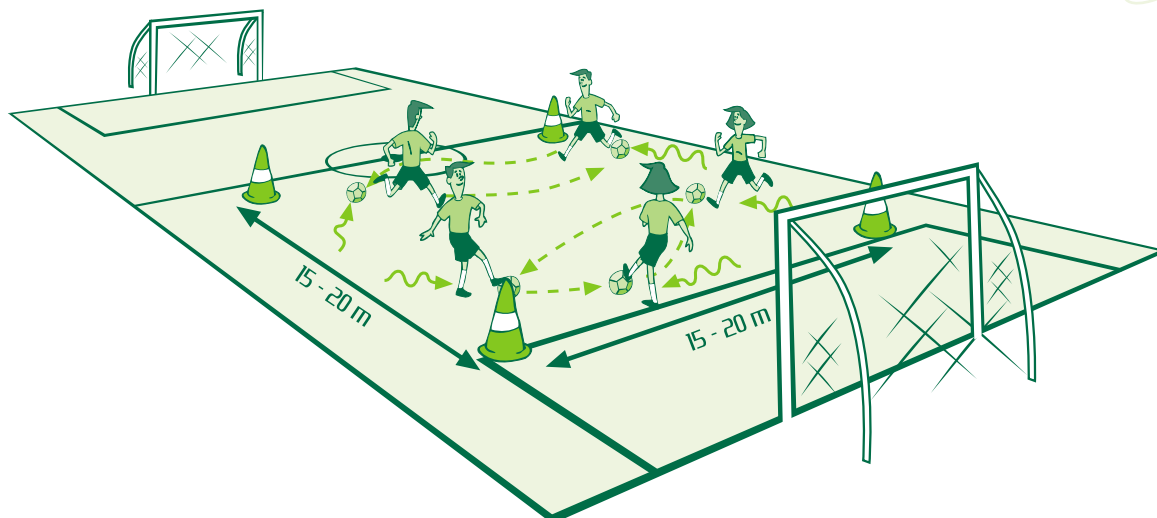


2

EJERCICIO DE FAMILIARIZACIÓN

1^{ER} NIVEL

OBJETIVO	FAMILIARIZARSE CON EL BALÓN
CONTENIDO	CONDUCCIR EL BALÓN
DESCRIPCIÓN	Conducir el balón con el pie.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Usando diferentes superficies de contacto. ➔ Utilizando diferentes tipos de balón. ➔ Usando diferentes direcciones u orientaciones.

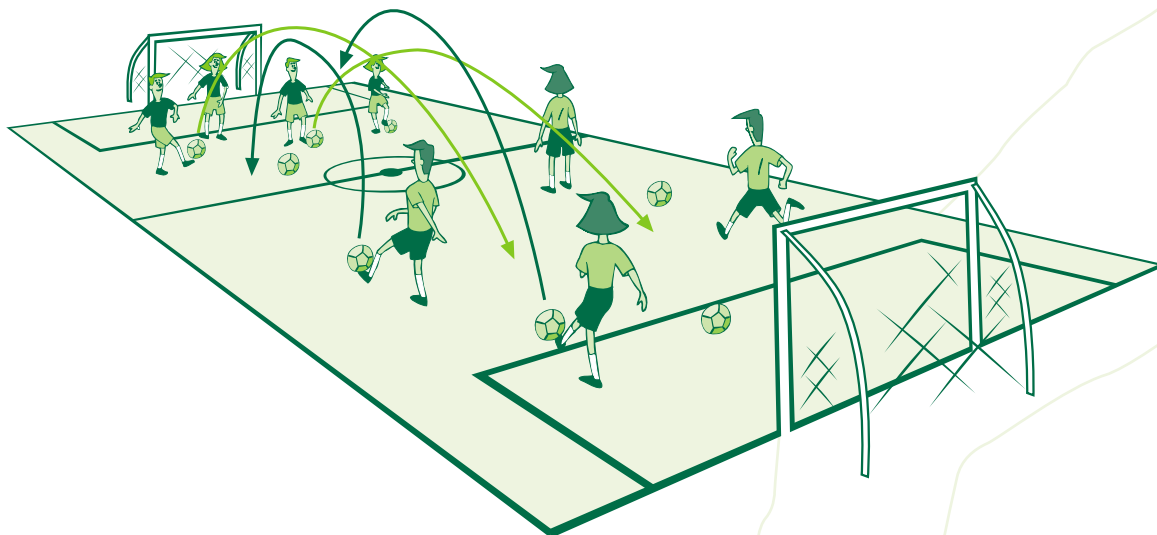


3

EJERCICIO DE FAMILIARIZACIÓN

1ª NIVEL

OBJETIVO	FAMILIARIZARSE CON EL BALÓN
CONTENIDO	CONDUCCIR EL BALÓN
DESCRIPCIÓN	Conduciendo el balón en un espacio delimitado, tras recibir una orden cada cual abandona su balón y cogiendo el balón de otro sigue conduciendolo.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Cambiando el balón con un compañero previamente determinado. ➔ Usando en la conducción la pierna menos hábil. ➔ Utilizando diferentes tipos de balón.

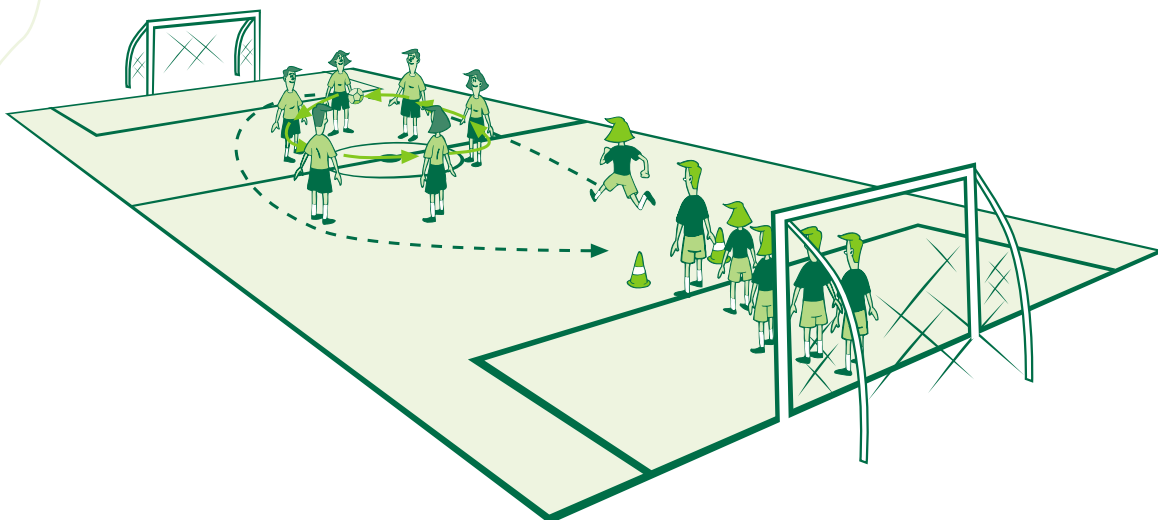


4

JUEGO DE FAMILIARIZACIÓN

1ª NIVEL

OBJETIVO	FAMILIARIZARSE CON EL BALÓN
CONTENIDO	GOLPEAR EL BALÓN
DESCRIPCIÓN	Enviar los balones que se encuentran en campo propio al campo contrario.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Limitando las superficies de contacto. ➔ Utilizando diferentes tipos de balón. ➔ Sin levantar el balón del suelo. ➔ Parar el balón sin usar las manos.

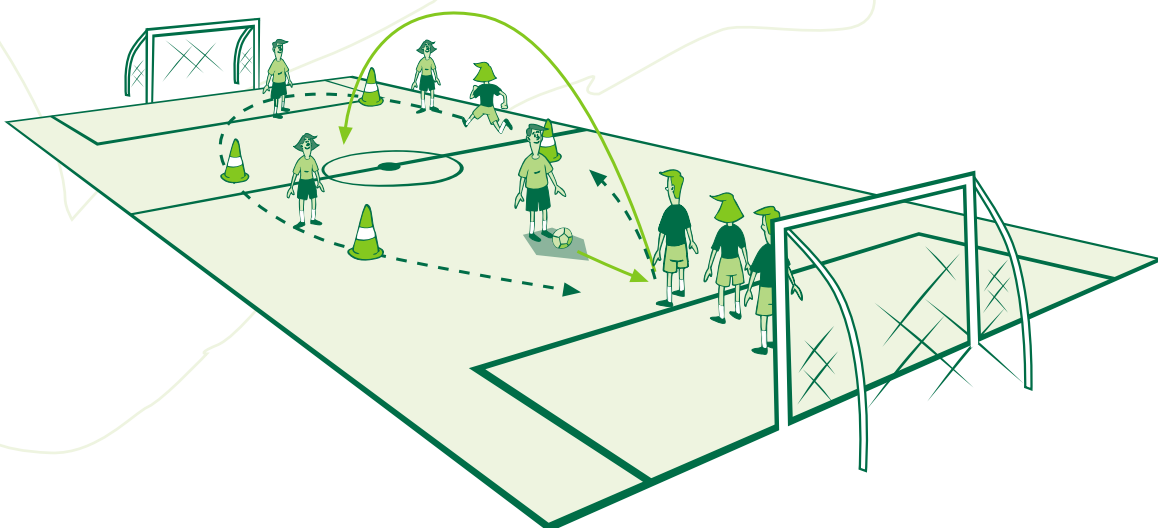


5

JUEGO DE FAMILIARIZACIÓN

1^{ER} NIVEL

OBJETIVO	FAMILIARIZARSE CON EL BALÓN
CONTENIDO	LANZAR EL BALÓN/RECIBIR EL BALÓN
DESCRIPCIÓN	Un grupo corre por relevos girando alrededor de otro grupo que se encuentra situado en corro. Los jugadores que están en corro deben pasarse unos a otros el balón con las manos, contando cuantas vueltas enteras da el balón. El juego termina cuando acaba el relevo.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Los jugadores que están en corro pasándose el balón con el pie. ➔ Cambiando la dirección del pase. ➔ Utilizando diferentes tipos de balón.

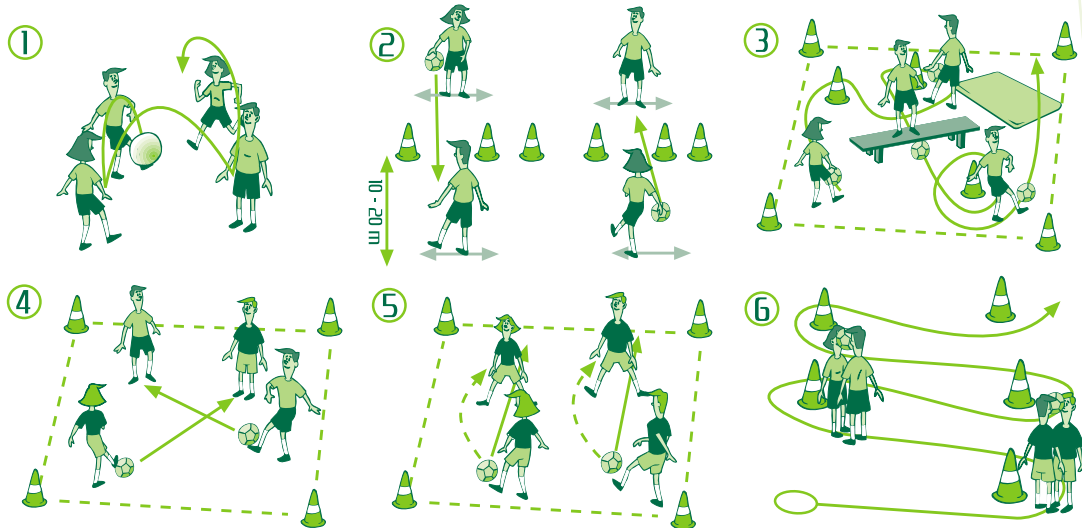


6

JUEGO DE FAMILIARIZACIÓN

1^{ER} NIVEL

OBJETIVO	FAMILIARIZARSE CON EL BALÓN
CONTENIDO	LANZAR EL BALÓN / GOLPEAR EL BALÓN / RECIBIR EL BALÓN
DESCRIPCIÓN	El juego del FUTBEISBOL.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Golpear el balón con el pie menos hábil. ➔ Utilizando diversos tipos de balón.

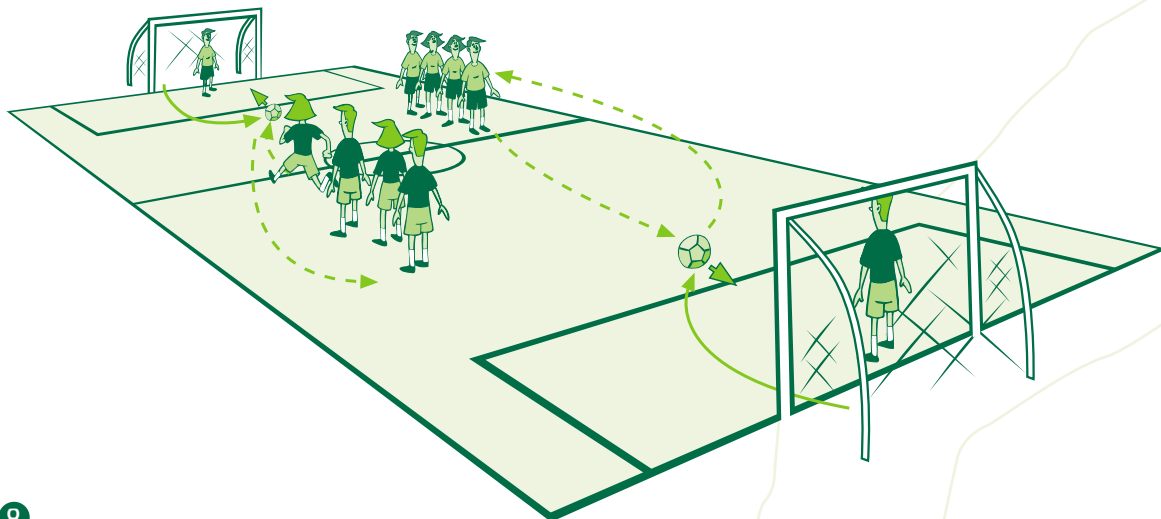


7

EJERCICIO - JUEGO DE FAMILIARIZACIÓN

1^{ER} NIVEL

OBJETIVO	FAMILIARIZARSE CON EL BALÓN
CONTENIDO	GOLPEAR EL BALÓN / RECIBIR EL BALÓN / LLEVAR EL BALÓN / LANZAR EL BALÓN
DESCRIPCIÓN	<p>CIRCUITO TÉCNICO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Dar la mayor cantidad de toques posible sin que caiga el balón al suelo con un balón de playa utilizando diversas superficies de toque. 2- Lanzar el balón desde un lugar fijo e introducirlo en un espacio delimitado. 3- Que cada jugador conduzca el balón como quiera. 4- Pasarse el balón por parejas. 5- Un jugador tiene las piernas abiertas y el otro está con un balón a 3-5 metros. Éste golpea el balón, pasándolo por debajo de las piernas del compañero y posteriormente tiene que pararlo. 6- Relevos de dos en dos llevando el balón con la frente.
VARIANTES	→ Introduciendo en el circuito cualquier ejercicio de familiarización.

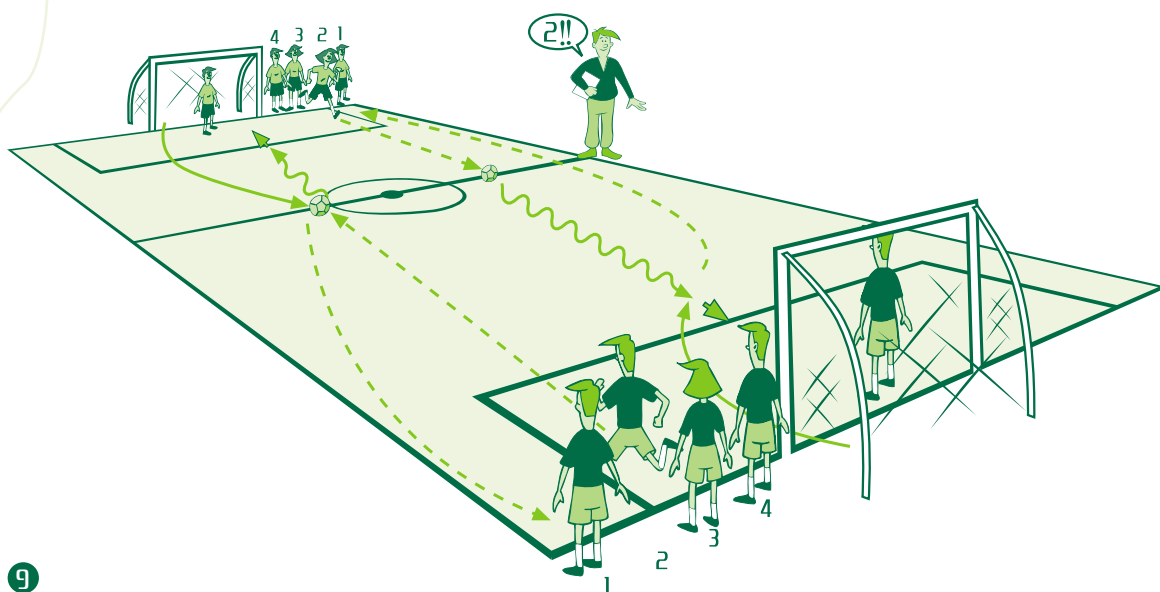


8

POR TEMAS

1^{ER} NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	METER GOL
DESCRIPCIÓN	<p>Dos grupos situados en la línea de separación del centro del campo, cada uno de ellos dispuesto a atacar una portería. Encima de cada una de las líneas de áreas hay un balón y tras una orden el primero de cada uno de los equipos sale a golpear el balón con intención de meter GOL.</p> <p>Tras rematar, el jugador recogerá el balón, lo situará sobre la línea del área y se dirigirá a dar el relevo al siguiente compañero (tocándose la mano mutuamente).</p> <p>El juego acaba tras conseguir un número preestablecido de GOLES.</p>
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> → Estando el balón en movimiento a la hora de rematar. → Utilizando diferentes tipos de balón.

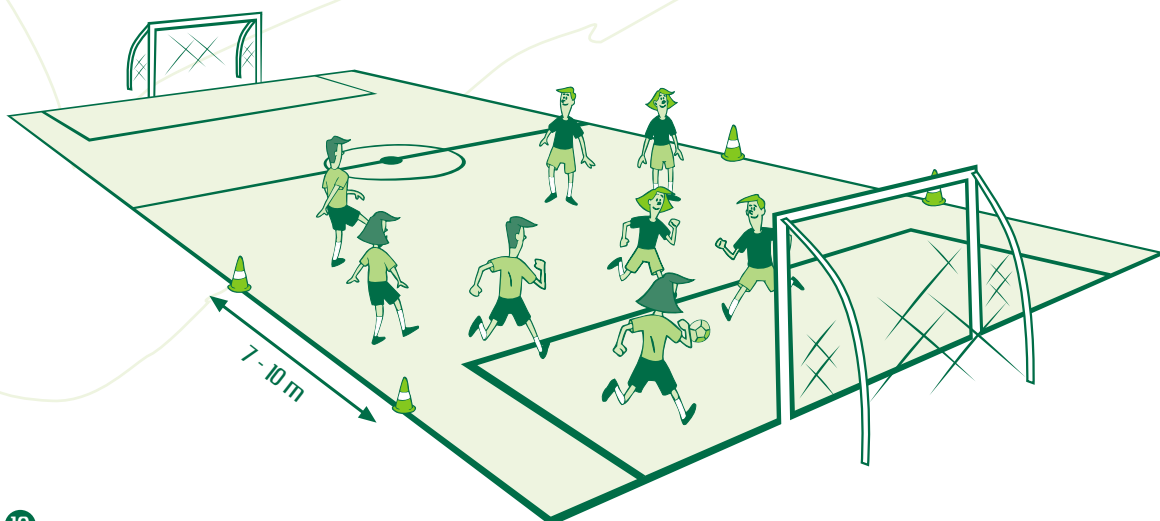


9

POR TEMAS

1^{ER} NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	METER GOL
DESCRIPCIÓN	Dos equipos situados cada uno junto a su portería. Cada equipo tiene un balón en el centro del campo. Cada jugador tendrá asignado un número. Al decir el entrenador un número, saldrá de cada uno de los equipos lo más rápido posible el jugador que lo tenga asignado con intención de rematar el balón. Tras rematar el jugador recogerá el balón y lo situará en su sitio. El juego acaba tras conseguir un número preestablecido de GOLES.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rematando con la pierna menos hábil. ➤ Estando el balón en movimiento. ➤ Utilizando diferentes tipos de balón.

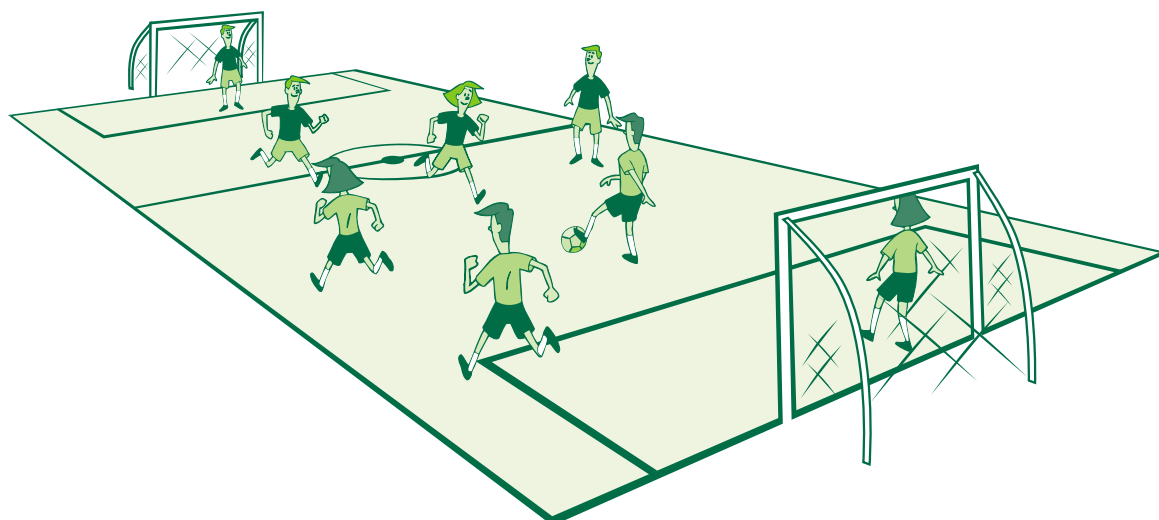


10

JUEGO ADAPTADO

1^{ER} NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	METER GOL Y EVITAR EL GOL
DESCRIPCIÓN	Competición de 4 contra 4, pero con porterías anchas y teniendo que ir el balón a ras de suelo para meter gol.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cambiando las medidas de la portería. ➤ Cambiando las medidas del campo.



11

JUEGO COMPLETO

1^{ER} NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	TODOS
DESCRIPCIÓN	Competición auténtica de 5 contra 5

F- MODELO DE SESIÓN PARA EL 1^{ER} NIVEL

ETAPA DE CENTRACIÓN 1 ^{er} nivel					
	OBJETIVO	CONTENIDOS	SITUACIONES	DURACIÓN	NOTAS
CALENTAMIENTO			Juego de pillar. .- Balón cazador (con balón de goma espuma)	10'	Campo pequeño Muchos jugadores
PARTE PRINCIPAL	FAMILIARIZACIÓN	CONDUCCIR EL BALÓN	EJERCICIO ② Hacer idas y venidas con diferentes tipos de balón.	10'	Facilidades para que todos metan gol
	FAMILIARIZACIÓN	GOLPEAR EL BALÓN	JUEGO ④ Enviar los balones que se encuentren en campo propio al campo contrario.	10'	
	TÉCNICO-TÁCTICO	MARCAR GOL	POR TEMA ⑧ Conseguir meter gol	15'	
	TÉCNICO-TÁCTICO	PRINCIPIOS BASICOS	JUEGO COMPLETO ⑪ Juego completo de 5 contra 5	10'	
VUELTA A LA CALMA	TÉCNICO	GOLPEAR EL BALÓN	JUEGO Fútbolo (el que golpea o tira el bolo se va a la ducha)	5'	

ETAPA DE CENTRACIÓN

2º Nivel: EL BALÓN, el ADVERSARIO, y YO

Edad: 8-10 años
Categoría: Benjamín
Tipo de juego: Fútbol 5

A- CARACTERÍSTICAS

B- OBJETIVOS

C- CONTENIDOS

D- SITUACIONES PRIORITARIAS

E- MODELOS DE EJERCICIOS Y SITUACIONES PARA EL 2º NIVEL

F- MODELOS DE SESIÓN DEL 2º NIVEL



ETAPA DE CENTRACIÓN

2º Nivel: EL BALÓN, EL ADVERSARIO y YO

A- CARACTERÍSTICAS

TÉCNICA:

Los problemas técnicos van disminuyendo, sobre todo a la hora de golpear el balón.

Tiene graves problemas para controlar el balón.

El regate se limita al autopase.

Cuanto mayor control del balón, manifestará un mayor egoísmo.

Comienza a golpear el balón con la cabeza.

En la posición básica, tiene problemas para recibir y alejar el balón.

TÁCTICA-ESTRATEGIA

Relación con el balón:

Tiene relación con dos elementos: el balón y la portería.

Realiza un juego egoísta.

Cuando toca el balón suele ser para realizar un autopase; es decir, quiere el balón para él todo el tiempo.

Sigue alrededor del balón.

Relación con el espacio:

El jugador escoge su espacio y no se mueve.

Juego a lo largo.

Utiliza el campo sin orden.

Diferencia el portero, el defensa y el delantero.

Relación entre jugadores:

No hay sentido de grupo. No se dan ayudas cuando el compañero tiene el balón. A veces incluso se entorpece al compañero o se le quita el balón para meter gol.

Problemas individuales: solamente participa en el juego cuando tiene el balón.

REGLAMENTO

Sabe cuál es el objetivo del juego (gol).

Sabe que para empezar el juego se saca del centro del campo.

Diferencia el saque de banda.

Sabe que cuando el árbitro toca el silbato se detiene el juego

B- OBJETIVOS

TÉCNICA:

Seguir con la familiarización con el balón.

Dominar el golpeo en corto.

Empezar a realizar golpeos a media distancia.

Comenzar a controlar y conducir el balón.

Empezar a realizar regates simples basados en el autopase.

Empezar a realizar el pase en corto con las manos.

Empezar a realizar entradas.

Empezar a realizar desvíos.

- Meter gol.
- Avanzar.
- Mantener el balón.
- Obstaculizar el remate.
- Recuperar el balón.
- Finta (engañar).

Colectivas:

- Tomar conciencia del equipo.

REGLAMENTO:

- Reglamento de fútbol 5

Individuales:

C- CONTENIDOS

TÉCNICA:

Golpeo:

- Pase corto.
- Pase de media distancia.
- Remate cercano.
- Remate desde media distancia.

Conducciones:

- De mantener el balón.
- De proteger el balón.

Control:

- Pararlo con el pie.
- Semi-parada.
- Amortiguación.

Regate:

- Simple.

Entradas.

Recibir el balón.

Pase corto con las manos.

Desvíos.



TÁCTICA - ESTRATEGIA

En ataque

- Meter gol (remate).
- Mantener el balón.
- Avanzar.
- Fintar.
- Superar al adversario.

En defensa

- Recuperar el balón.
- No dejar avanzar.
- Obstaculizar el remate.

D- SITUACIONES PRIORITARIAS

TÉCNICA

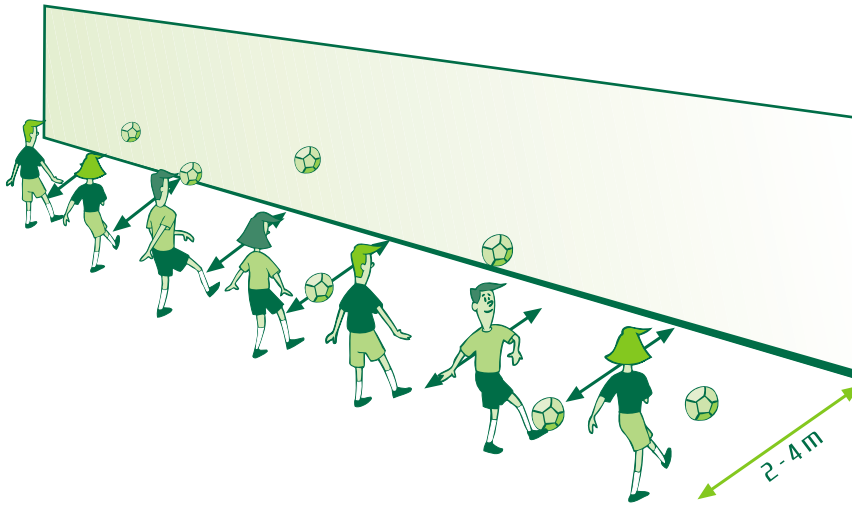
10
20

TÁCTICA - ESTRATEGIA

Situaciones que buscan competencias en el cara a cara.

11
22 (jugador + portero)

E- MODELOS DE EJERCICIOS O SITUACIONES PARA EL 2º NIVEL

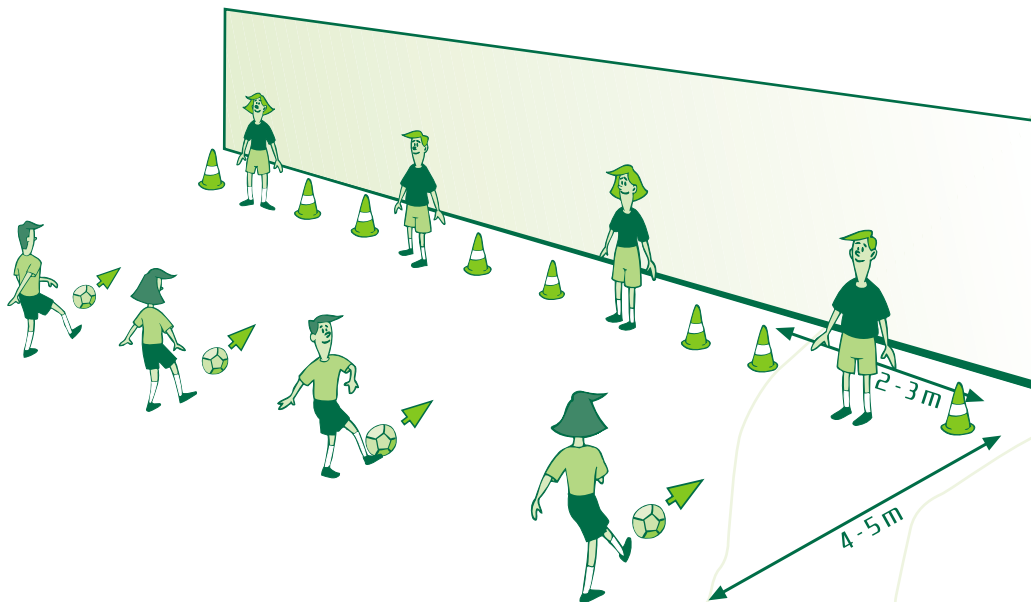


1

EJERCICIO

2º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	PASE CORTO / CONTROL CON EL PIE
DESCRIPCIÓN	Cada niño tiene un balón y están todos frente a una pared (a 2-3 metros). Tienen que golpear el balón contra la pared y pararlo con el pie cuando vuelve.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumentando la distancia. ➤ Usando ambos pies. ➤ No utilizar controles.

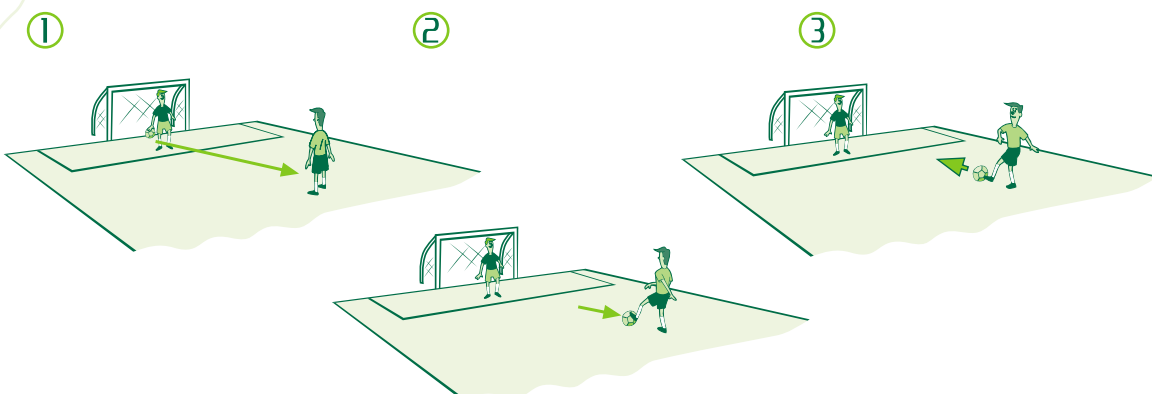


2

EJERCICIO

2º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	REMATE EN CORTO
DESCRIPCIÓN	El niño tiene el balón y delante de él (4-5 m.) una portería formada con dos conos. Tras oír la orden el niño tiene que rematar el balón, intentando introducirlo entre los dos conos.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumentar o disminuir la distancia para rematar. ➤ Aumentar o disminuir la portería (la distancia entre los dos conos). ➤ Valiéndose de varias superficies de contacto. ➤ Rematar con el balón en movimiento.



3

EJERCICIO

2º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	PASE CON LA MANO / SEMI-PARADA / REMATE / DESVIACIÓN
DESCRIPCIÓN	El portero realiza un pase con la mano sobre el jugador, y éste controla el balón en semi-parada y remata.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumentar o disminuir la distancia para rematar. ➤ Aumentar o disminuir la portería. ➤ Valiéndose de varias superficies de contacto. ➤ Rematar con el balón en movimiento.

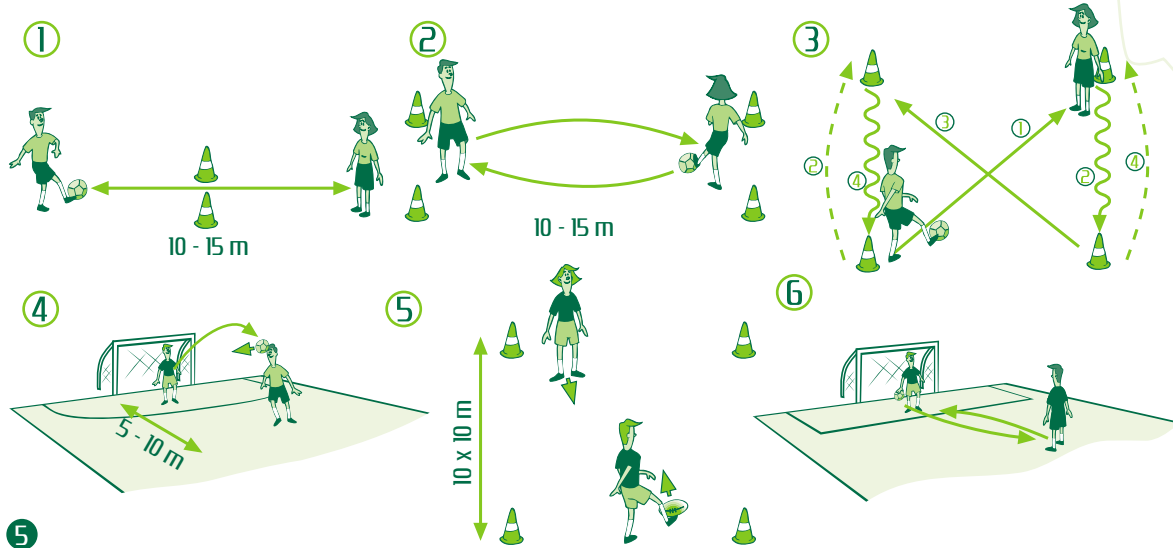


4

EJERCICIO

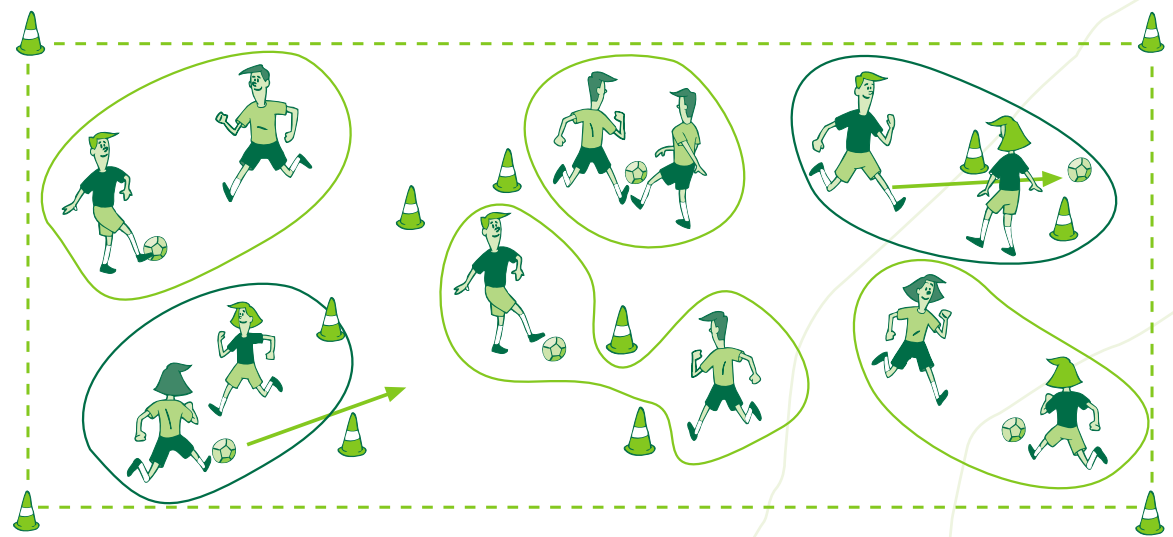
2º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	CONDUCCIÓN PARA MANTENER EL BALÓN / AUTOPASE / CONTROL CON EL PIE
DESCRIPCIÓN	El niño va conduciendo el balón y cuando está delante del cono realiza un autopase. A continuación tiene que pasar entre los dos conos siguientes conduciendo nuevamente el balón y lo tiene que controlar parándolo.
VARIANTES	➤ Utilizando ambos pies.



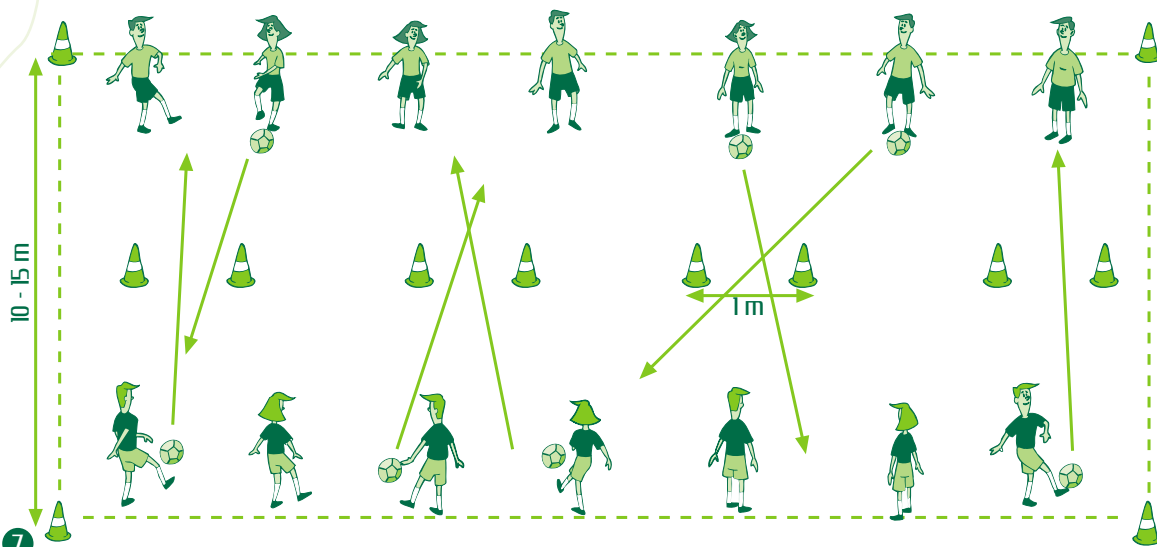
5 EJERCICIO JUEGO **2º NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	PASE MEDIO / REMATE DESDE MEDIA DISTANCIA / CONTROL / PASE CON LA MANO
DESCRIPCIÓN	<p>CIRCUITO TÉCNICO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pase de media distancia entre los dos conos. 2. Meter GOL en la portería contraria. 3. Pase de media distancia entre dos jugadores, semi-parada y conducción para mantener el balón. 4. Remate cercano de cabeza tras haber tirado el portero el balón con la mano a la cabeza. 5. Rugby-fútbol: l contra l. 6. Tras pase corto/medio con las manos del portero diferentes controles y pase corto/medio.
VARIANTES	→ Adaptando y cambiando los ejercicios del circuito técnico.



6 JUEGO **2º NIVEL**

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	CONDUCCION / PASE CORTO / CONTROL
DESCRIPCIÓN	<p>En un espacio delimitado hay cuatro porterías (formada cada una con dos conos) y cada pareja tiene un balón. El objetivo de cada pareja es meter la mayor cantidad de GOLES en un tiempo limitado. Para que sea GOL tienen que dar el pase entre los dos conos.</p>
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> → Cambiando el número de jugadores. → Aumentando o disminuyendo las dimensiones del terreno. → Cambiando el número de porterías.

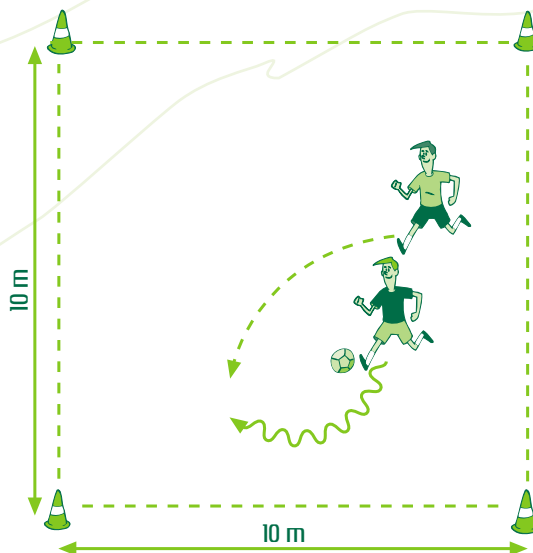


7

JUEGO

2º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	REMATE CERCANO / CONDUCCIÓN / CONTROL
DESCRIPCIÓN	Dos grupos están en un espacio delimitado a 10 metros el uno del otro. Cada uno de los componentes del equipo tiene un balón y entre los dos equipos (a 5 metros) hay 4 porterías. El objetivo es meter GOL en cualquiera de las porterías mediante golpes. El juego se acaba cuando un grupo consigue un determinado número de GOLES.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumentado las dimensiones del terreno. ➤ Usando el pie menos hábil.

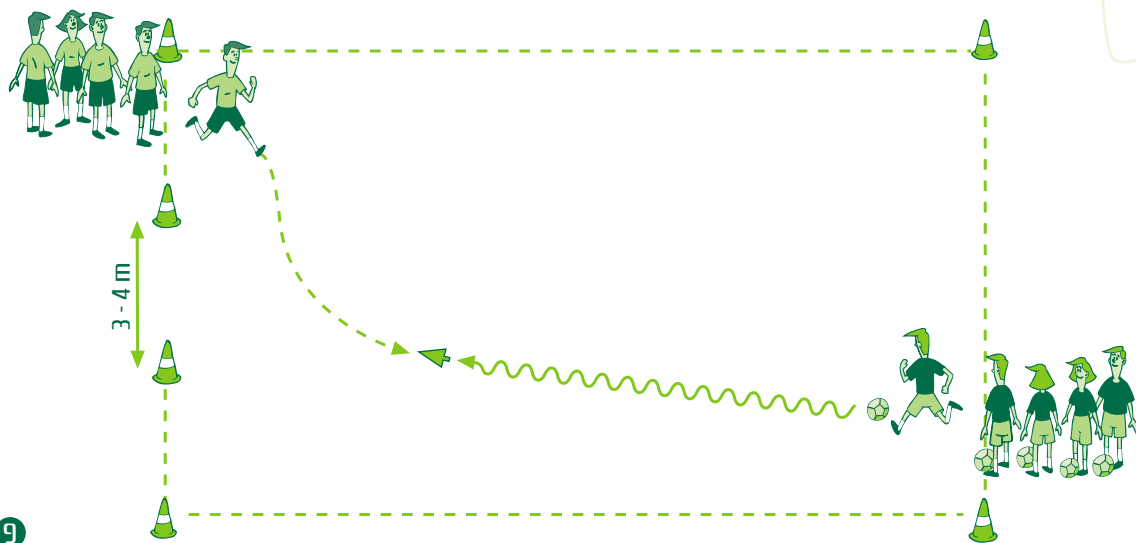


8

POR TEMAS

2º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	CONDUCCIÓN DE PROTECCIÓN / ENTRADA / MANTENER EL BALÓN
DESCRIPCIÓN	En un espacio delimitado (10 m.) hay que tratar de mantener la posesión del balón en una situación de 1 contra 1.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumentado o disminuyendo las dimensiones del terreno. ➤ Aumentando o disminuyendo la duración de la pugna.

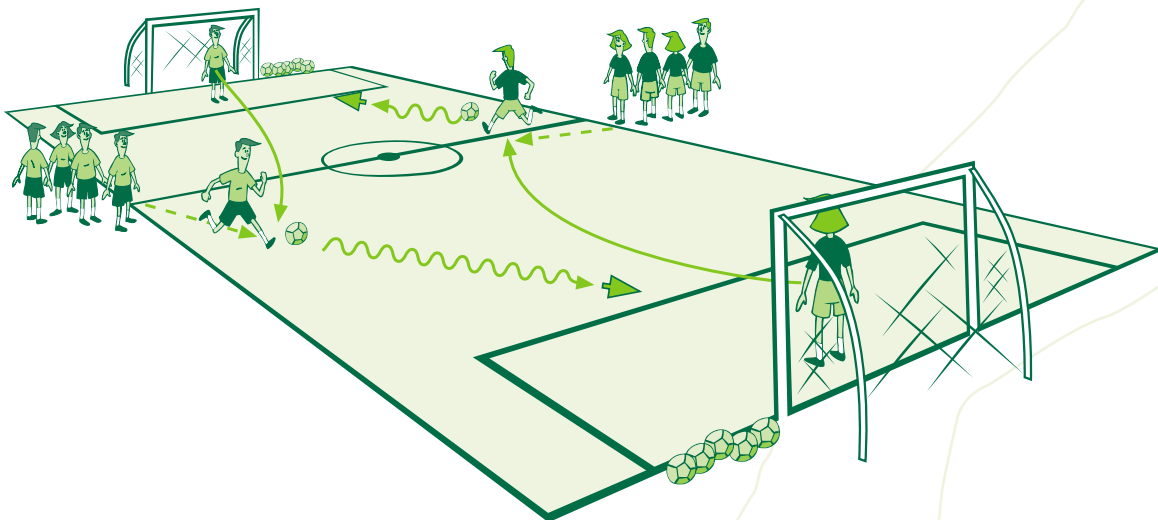


9

POR TEMAS

2º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	METER GOL / SUPERAR AL CONTRARIO / OBSTACULIZAR EL REMATE
DESCRIPCIÓN	Situación de 1 contra 1 sin portero. Los jugadores divididos en dos grupos están situados en línea. El jugador de un equipo realiza tareas defensivas y el jugador del otro equipo tareas ofensivas. Tras recibir la orden saldrá un jugador de cada equipo. El que tiene que atacar tendrá la posesión del balón e intentará superar a la defensa para meter GOL. Se intercambiarán las labores defensivas / ofensivas.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumentando o disminuyendo las dimensiones del terreno. ➤ Aumentando/disminuyendo las dimensiones o/y número de porterías. ➤ Limitando el tiempo para conseguir GOL. ➤ Dándole posibilidad de meter GOL al defensa si recupera el balón.

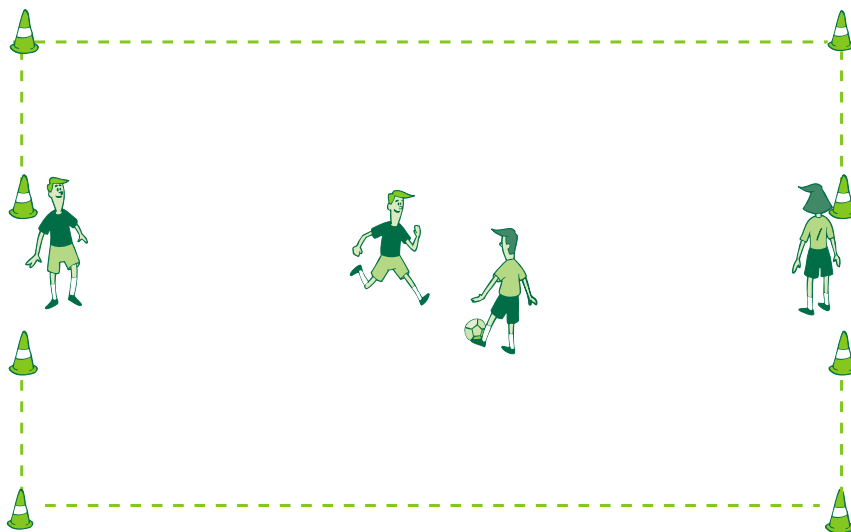


10

POR TEMAS

2º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	CONDUCCIÓN / REMATE CERCANO / AVANZAR / OBSTACULIZAR EL REMATE / ENTRADA Y DESVÍO (portero)
DESCRIPCIÓN	Situación de 1 contra 1. "1" jugador de campo y 1 portero contrario. El jugador de campo tras recibir el balón de su portero y conducirlo realiza el remate en la portería contraria. Se repite el mismo ciclo al mismo tiempo en las dos porterías.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumentando o disminuyendo las dimensiones del terreno. ➤ Aumentando o disminuyendo las dimensiones de la portería.

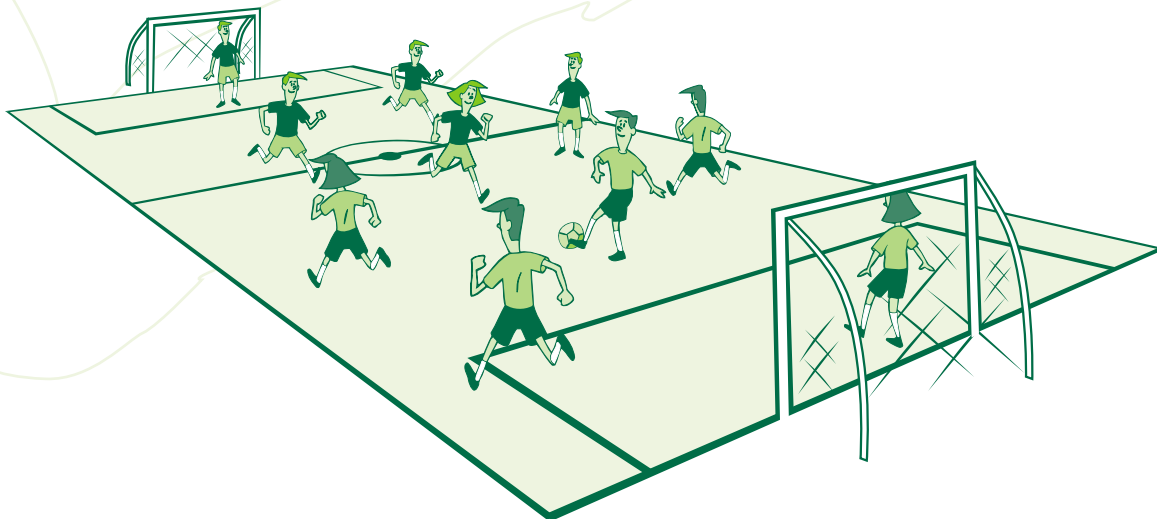


11

JUEGO ADAPTADO

2º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	PRINCIPIOS DE ATAQUE Y DEFENSA
DESCRIPCIÓN	Juego de 2 contra 2. En cada una de las parejas, uno realizará las funciones de jugador de campo y el otro las de portero.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumentando o disminuyendo las dimensiones del terreno. ➤ Aumentando o disminuyendo las dimensiones de la portería.



12

JUEGO COMPLETO

2º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	TODOS
DESCRIPCIÓN	Competición real de 5 contra 5

F- MODELO DE SESIÓN DEL 2º NIVEL

ETAPA DE CENTRACIÓN 2º nivel					
	OBJETIVO	CONTENIDOS	SITUACIONES	DURACIÓN	NOTAS
CALENTAMIENTO			Juego de pillar .- Cadena de dos Juego con balón: .- Cada uno conduce un balón y tras una señal dejan sus balones y tienen que coger el balón del otro.	5' 5'	
PARTE PRINCIPAL	<u>TÉCNICO</u>	PASE medio REMATE medio PASE CONTROL CONDUCCIÓN REMATE en corto de cabeza	EJERCICIO circuito técnico : 5 1) 5.1 2) 5.2 3) 5.3 4) 5.4	3' x 2 3' x 2 3' x 2 3' x 2	
		PASE CON LA MANO CONTROL REMATE	EJERCICIO 3	3' x 2	
	<u>TÉCNICO-TÁCTICO</u>	METER GOL	JUEGO ADAPTADO 2 contra 2 con portero 11	10'	
	<u>TÉCNICO-TÁCTICO</u>	TODOS	JUEGO COMPLETO Competición real de 5 contra 5 12	10'	
VUELTA A LA CALMA			Penaltis	5'	

ETAPA DE DESCENTRACIÓN

3^{er} Nivel: EI BALÓN, el COMPAÑERO, el ADVERSARIO y YO

Edad: 10-12 años
Categoría: Alevín
Tipo de juego: Fútbol 7-8

A- CARACTERÍSTICAS

B- OBJETIVOS

C- CONTENIDOS

D- SITUACIONES PRIORITARIAS

E- MODELOS DE EJERCICIOS Y SITUACIONES PARA EL 3^{er} NIVEL

F- MODELOS DE SESIÓN DEL 3^{er} NIVEL



ETAPA DE DESCENTRACIÓN

3^{er} Nivel : EL BALÓN, el COMPAÑERO, el ADVERSARIO y YO

A- CARACTERÍSTICAS

TÉCNICA:

Va mejorando el nivel de ejecuciones técnicas:

- Tiene bastante trabajada la ejecución técnica del golpeo.
- Utiliza el golpeo, tanto para pasar al compañero como para rematar.
- Empieza a dominar el control del balón.
- Usa también la cabeza para rematar.
- Empieza a dominar la conducción.
- Empieza a utilizar fintas en el regate (regate compuesto).
- Aleja el balón.
- Recibe el balón.
- Usa el pase con las manos.
- Realiza el saque con el pie, tanto aéreo como raso.
- Usa la posición básica.
- Se tira al suelo.

TÁCTICA-ESTRATEGIA

Relación entre jugadores:

- Hay sentido de grupo: se dan ayudas (pases).
- Diferencia entre delantero y defensa.

Relación con el espacio:

Empieza con el juego a lo ancho y a lo largo.

REGLAMENTO:

Sabe qué son las faltas.

La mayoría no saben lo que es quedarse fuera de juego.

Conoce los derechos específicos del portero.

Diferencia el saque de puerta y el córner.

B- OBJETIVOS

TÉCNICA:

Dominar el golpeo medio.

Dominar diferentes tipos de control.

Empezar con las conducciones de velocidad y dominar las demás.

Dominar el pase en corto con la mano.

Dominar los desvíos.

Empezar a realizar pases medios con la mano.

Empezar a realizar regates compuestos.

Empezar a realizar saques con el pie.

Dominar la recepción del balón.

Empezar a realizar fintas.

TÁCTICA-ESTRATEGIA

Entender las fintas.

Colaborar con los compañeros para mantener el balón, avanzar y meter gol (especialmente en situaciones 2:1).

Defensivamente cortar el ataque, recuperar el balón y obstaculizar el remate.

Empezar a trabajar estrategias básicas.

REGLAMENTO:

Reglamento de fútbol 7-8.

C- CONTENIDOS

TÉCNICA:

Golpeo:

Pase corto.

Pase medio.

Remate cercano.

Remate desde media distancia.

Conducciones:

De protección.

Para mantener el balón.

De velocidad.

Controles:

Amortiguamiento.

Orientado.

Regate compuesto (finta).

Fintas.

Entradas.

Intercepciones:

Desvíos.

Recuperaciones.

Pase corto y medio con la mano.

Desvío.

Saque realizado con el pie.

Recepción del balón.

TÁCTICA-ESTRATEGIA

En ataque con balón:

Dar pases.

Fintas.

Avanzar.

En ataque sin balón:

Dar opción de pase.



Fintas.
Avanzar.
Aumentar el espacio.
En defensa:
Fintas.

Interceptaciones.
Recuperación del balón.
Impedir el avance.
Estrategia básica.

D- SITUACIONES PRIORITARIAS

TÉCNICA

10

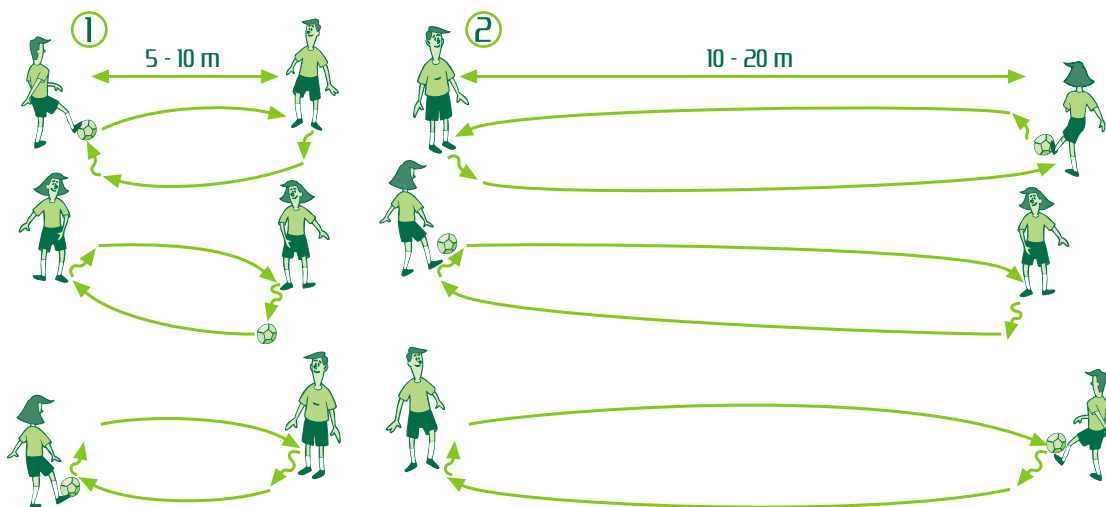
20

30

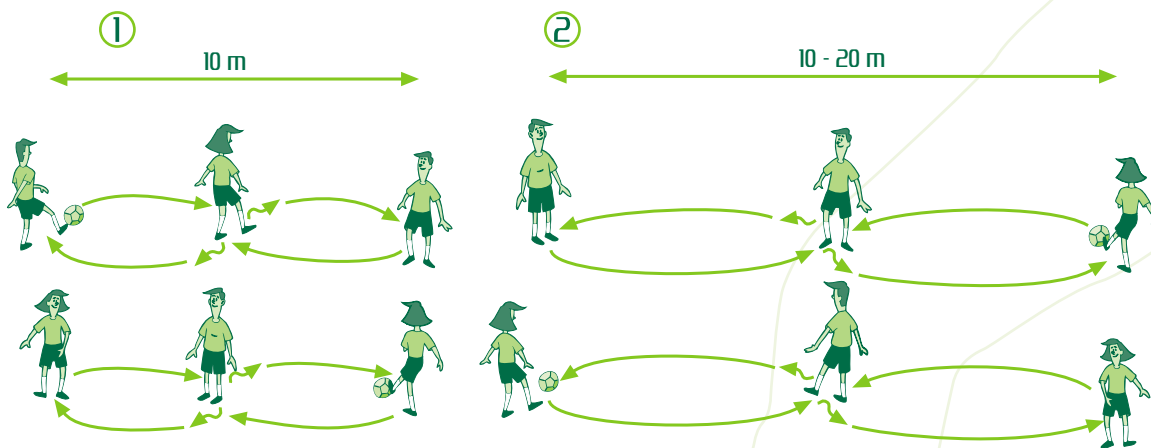
21 (Situaciones facilitadas para los atacantes)

TÁCTICA - ESTRATEGIA

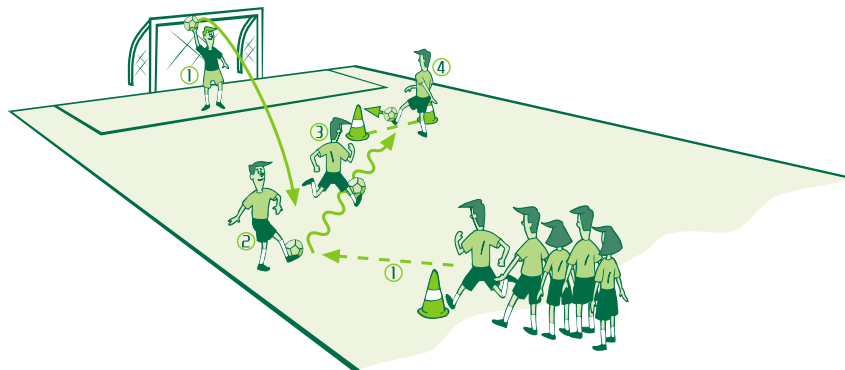
21

E- MODELOS DE EJERCICIOS O SITUACIONES PARA EL 3^{er} NIVEL

EJERCICIO		3 ^{er} NIVEL
OBJETIVO	TÉCNICO	
CONTENIDO	PASE CORTO / PASE MEDIO / CONTROL ORIENTADO	
DESCRIPCIÓN	Pases entre dos jugadores tras realizar el control orientado.	
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Usando diferentes superficies de contacto. ➤ Realizando pases al primer toque. ➤ Utilizando diferentes tipos de control. ➤ Moviéndose los jugadores 	



EJERCICIO		3 ^{er} NIVEL
OBJETIVO	TÉCNICO	
CONTENIDO	PASE CORTO / PASE MEDIO / CONTROL ORIENTADO	
DESCRIPCIÓN	Diferentes controles y pases entre 3 jugadores. Mientras uno (el que esté en el medio) realiza controles y pases en movimiento, los otros dos están quietos.	
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pases al primer toque. ➤ Determinando previamente los tipos de control. ➤ Aumentando o disminuyendo la distancia entre los jugadores. ➤ Usando diferentes superficies de contacto. 	

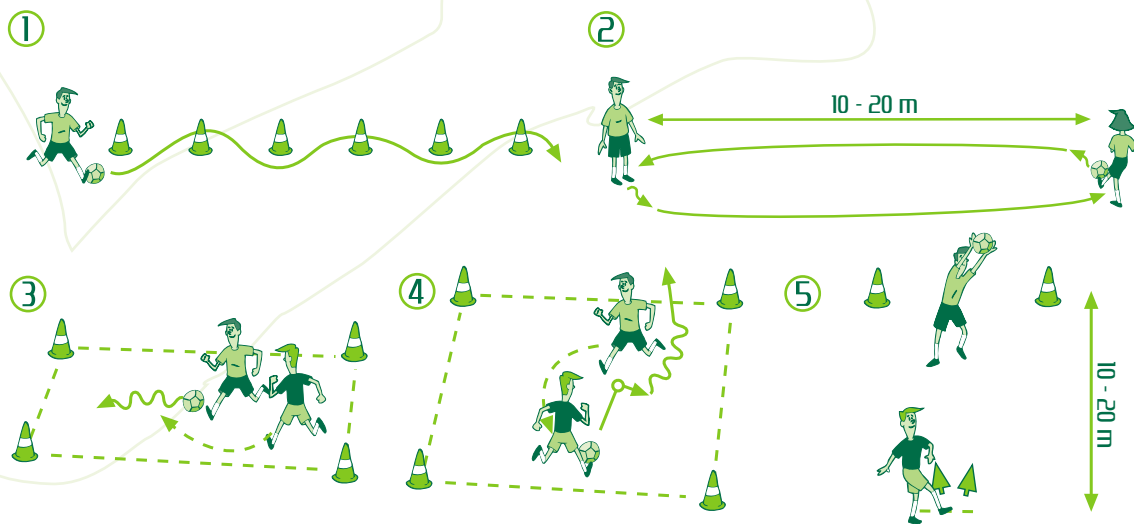


3

EJERCICIO

3^{ER} NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	PASE MEDIO CON LA MANO / AMORTIGUAR EL BALÓN / CONDUCCIÓN DE VELOCIDAD / REMATE DESDE MEDIA DISTANCIA / DESVIO
DESCRIPCIÓN	1- Pase desde media distancia con la mano realizado por el portero al jugador de campo. 2- Éste amortiguará el balón. 3- A continuación realizará una conducción de velocidad hasta el cono. 4- Después, remate desde media distancia al lugar previamente determinado.
VARIANTES	➔ Diferentes tipos de controles. ➔ Adaptando las distancias.

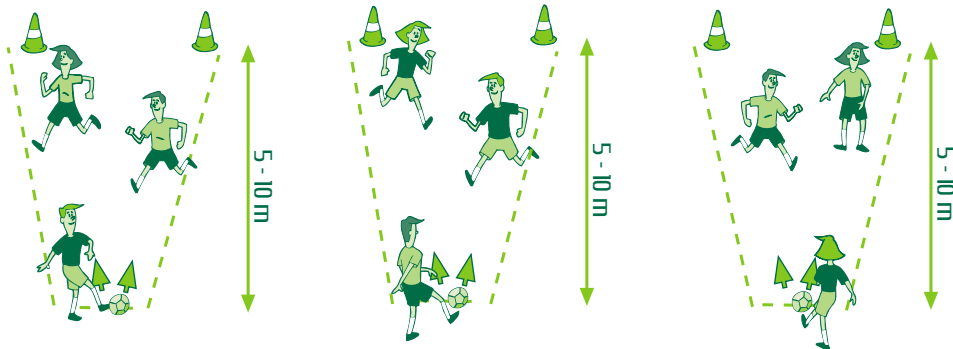


4

JUEGO

3^{ER} NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	CONDUCCIÓN DE VELOCIDAD / PASE MEDIO / CONTROL CON AMORTIGUAMIENTO DE BALÓN / REGATE COMPUESTO/ REMATE DE CERCA
DESCRIPCIÓN	CIRCUITO TÉCNICO: 1. Conducción de velocidad en zigzag entre los conos. 2. Pase desde media distancia y control amortiguando el balón. 3. Conducción para mantener el balón. 4. Regate compuesto. 5. Remate desde media distancia.
VARIANTES	➔ Modificando los contenidos técnicos que trabajaremos en el circuito.

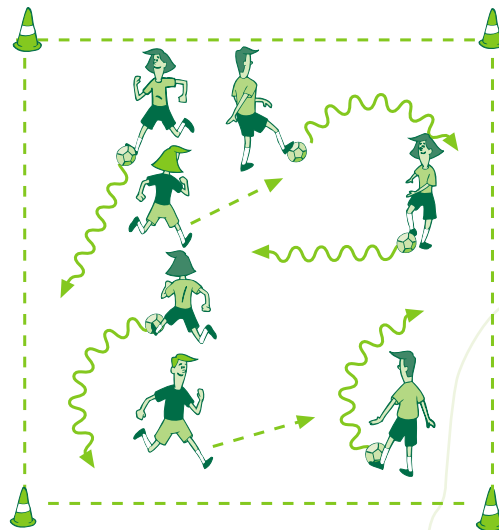


5

JUEGO

3^{ER} NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	FINTA / DESVÍO / REMATE DE CERCA
DESCRIPCIÓN	Un jugador con el balón y a 5-10 metros la portería con dos defensas. El jugador que tiene el balón remata a portería para marcar y los dos defensas intentan desviar el balón.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Modificando la distancia entre quien tiene el balón y los defensas. ➤ Cambiando la anchura de la portería.

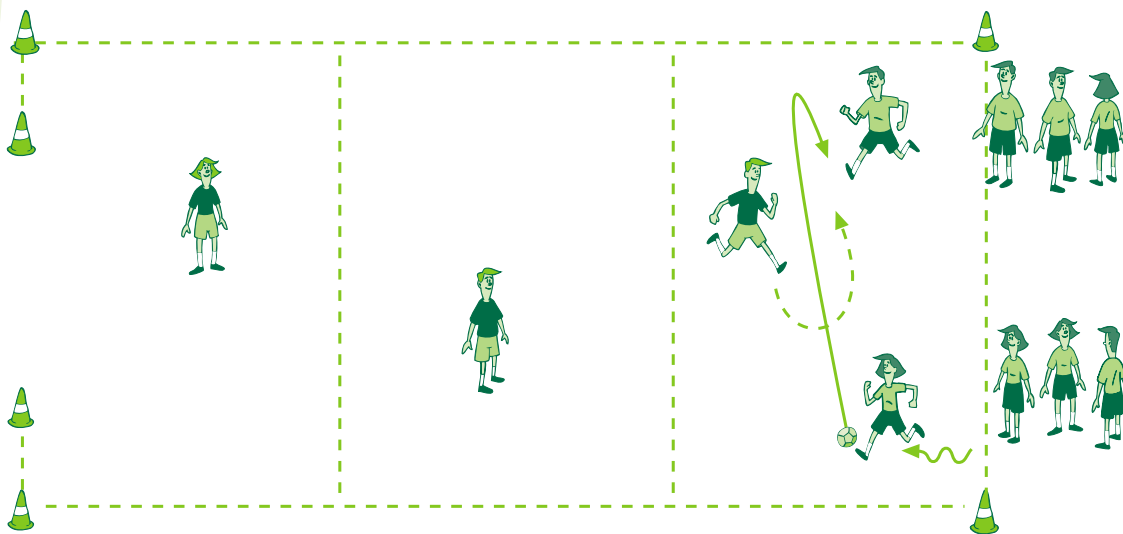


6

JUEGO

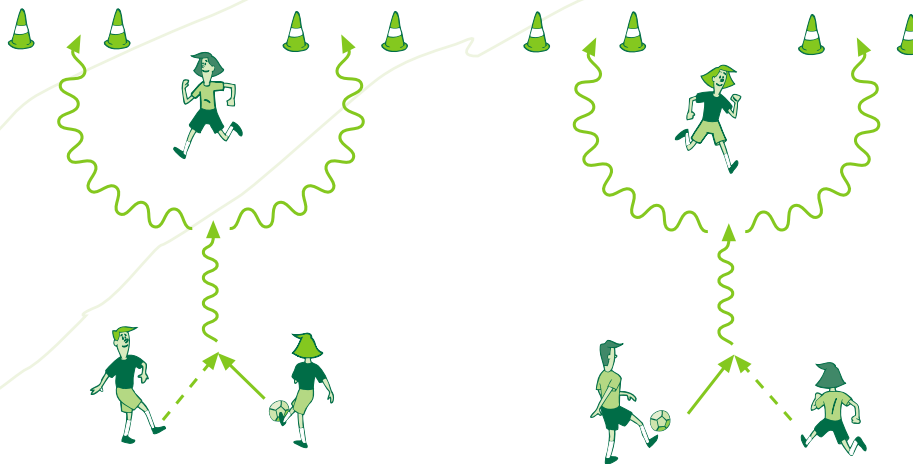
3^{ER} NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	CONDUCCIÓN PARA MANTENER EL BALÓN Y PARA PROTEGERLO / ENTRADAS
DESCRIPCIÓN	En un espacio delimitado hay 7 jugadores. 5 jugadores tienen un balón cada uno e intentarán mantener el balón dentro del espacio delimitado. Los otros 2 jugadores intentarán enviar los balones fuera de dicho espacio.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ampliando o disminuyendo el espacio. ➤ Cambiando el número de jugadores. ➤ El jugador que pierde el balón antes de volver otra vez a entrar en juego, tiene que meter gol en una portería que se encuentra fuera del espacio delimitado.



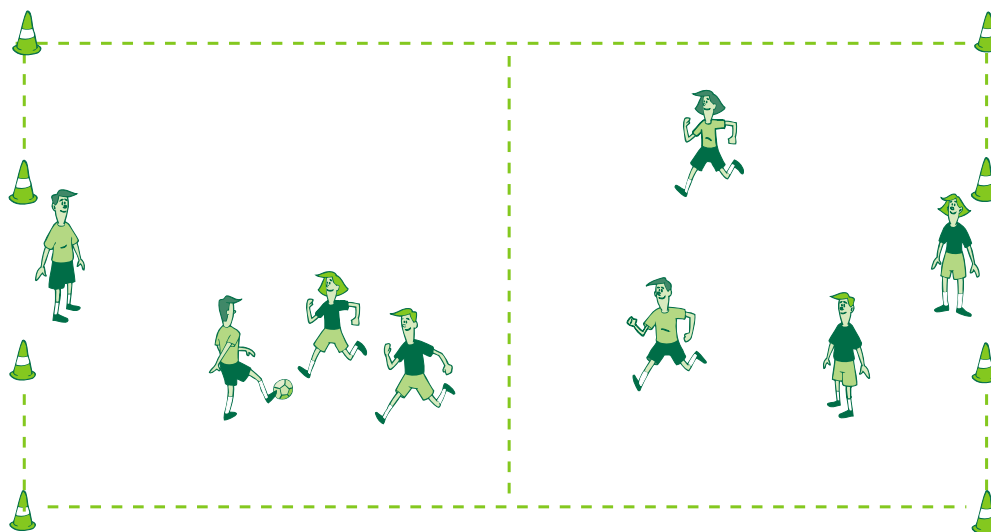
7

POR TEMAS		3 ^{ER} NIVEL
OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO	
CONTENIDO	AVANZAR / DAR OPCIÓN DE PASE / PASAR / FINTAS / INTERCEPTACIONES / ENTRADAS / SUPERAR AL CONTRARIO	
DESCRIPCIÓN	Hay un espacio dividido en tres zonas y un defensa tiene la responsabilidad de cada una de las zonas. De la línea de fondo del espacio saldrán dos jugadores con un balón y su finalidad es superar la línea del otro lado del espacio, una vez superados cada uno de los defensas de cada zona. Los defensas no pueden salir de su espacio.	
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Ampliando o disminuyendo el espacio. ➔ Aumentar el número de defensas. ➔ Cambiar al defensa que corte el balón o lo recupere por el jugador que ha perdido el balón en ataque. ➔ Tras superar a todos los defensas tener que meter gol en una portería defendida por un portero situado a 10 metros de la línea de fondo. 	



8

POR TEMAS		3 ^{ER} NIVEL
OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO	
CONTENIDO	AVANZAR / DAR OPCIÓN DE PASE / PASAR / FINTAS / INTERCEPTACIONES / ENTRADAS / SUPERAR AL CONTRARIO	
DESCRIPCIÓN	2 contra 1 con dos porterías. El jugador atacante tiene que cruzar cualquiera de las porterías con el balón controlado.	
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Cambiando los tamaños del terreno y de las porterías. ➔ Que el defensa tenga posibilidad de marcar gol en la portería de los atacantes en caso de que recupere el balón. 	

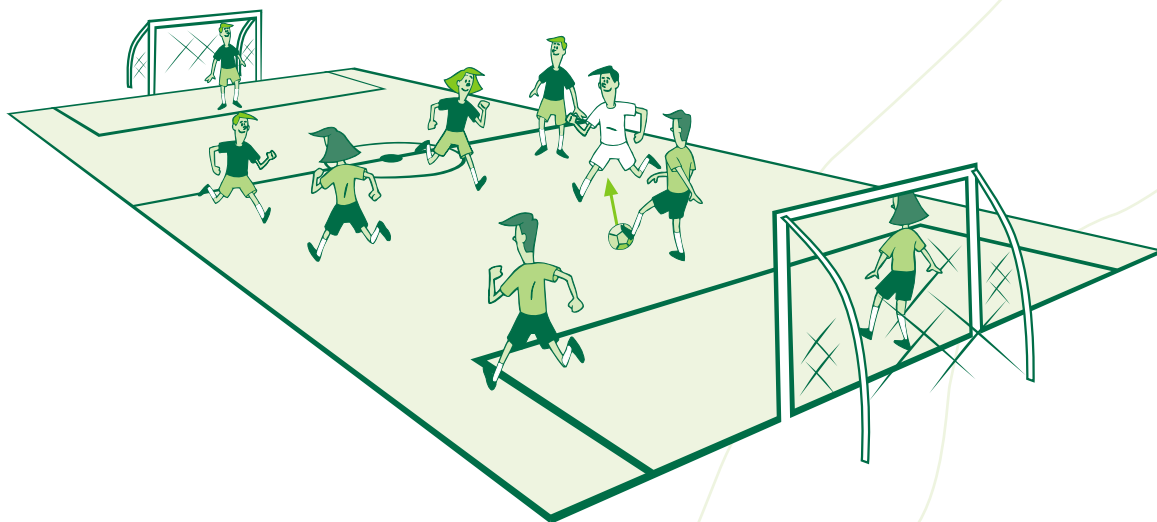


9

JUEGO ADAPTADO

3^{ER} NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	PRINCIPIOS DE ATAQUE CORRESPONDIENTES A ESTE NIVEL
DESCRIPCIÓN	Competición de 4 contra 4 pero estando en terreno propio solo el portero y un defensa (situación de 2 contra 1).
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Ampliando o disminuyendo el terreno. ➔ Cambiando el sistema de puntuación. Por ejemplo: Recuperar el balón vale 1 punto y el gol vale 2 puntos.

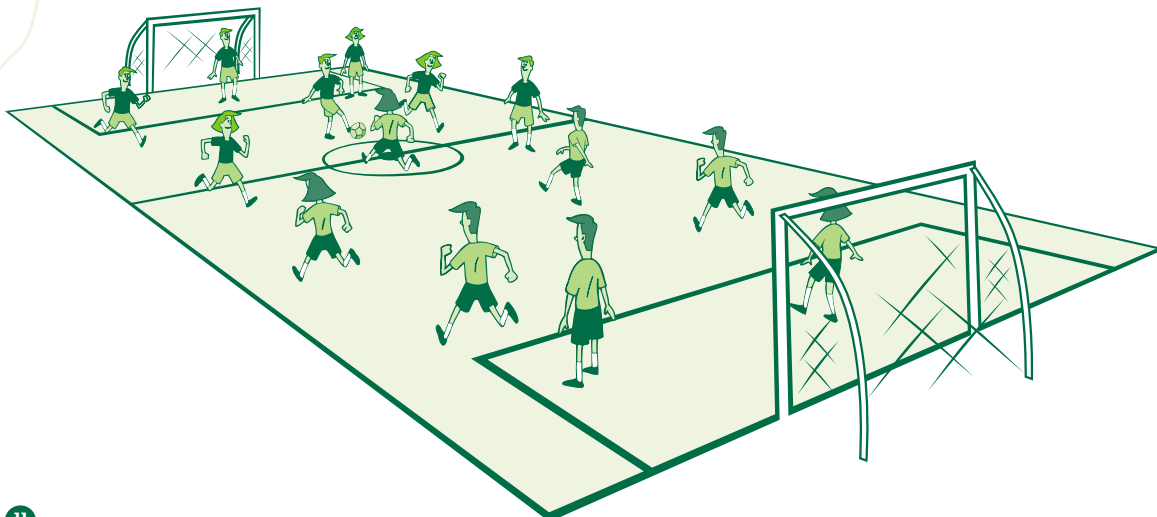


10

JUEGO ADAPTADO

3^{ER} NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	PRINCIPIOS DE ATAQUE CORRESPONDIENTES A ESTE NIVEL
DESCRIPCIÓN	Competición de 4 contra 4 pero un jugador-comodin ayuda al equipo que tiene la posesión del balón.
VARIANTES	➔ Ampliando o disminuyendo el campo.



II

JUEGO COMPLETO 3^{er} NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	TODOS
DESCRIPCIÓN	Verdadera competición de 8 contra 8

F- MODELO DE SESION DE 3^{er} NIVEL

ETAPA DE DESCENTRACIÓN 3 ^{er} nivel					
	OBJETIVO	CONTENIDOS	SITUACIONES	DURACIÓN	NOTAS
CALENTAMIENTO			Carreras: - Juego de la gallina, la serpiente y el zorro. - Diversos desplazamientos. Estiramientos: - Músculos principales. Ejercicios de movilidad: - Articulaciones más importantes. Jugar con balón: - Conducir el balón por parejas.	15' - 20'	
PARTE PRINCIPAL	TÉCNICO	PASE CONTROL Orientado	EJERCICIO 1	5'	
	TÉCNICO	FINTA DESVÍO REMATE CERCANO	JUEGO 5	5'	
	TÉCNICO-TÁCTICO	AVANZAR FINTA INTERCEPTACION	POR TEMAS 7	7'	
	TÉCNICO-TÁCTICO	PRINCIPIO DE ATAQUE	JUEGO ADAPTADO 9	12'	
	TÉCNICO-TÁCTICO	TODOS	JUEGO COMPLETO II Competición real de 8 contra 8	15'	
VUELTA A LA CALMA			Estiramientos	6'	

ETAPA DE DESCENTRACIÓN

4º Nivel: EL BALÓN, los COMPAÑEROS, el ADVERSARIO y YO

Edad: 12-14 años

Categoría: Infantil

Tipo de juego: Fútbol 11

A- CARACTERÍSTICAS

B- OBJETIVOS

C- CONTENIDOS

D- SITUACIONES PRIORITARIAS

E- MODELOS DE EJERCICIOS Y SITUACIONES PARA EL 4º NIVEL

F- MODELOS DE SESIÓN DEL 4º NIVEL



ETAPA DE DESCENTRACIÓN

4º Nivel: El BALÓN, los COMPAÑEROS, el ADVERSARIO y YO

A- CARACTERÍSTICAS

TÉCNICA:

Jugador de campo

Domina la mayoría de las ejecuciones técnicas.

Muestra un nivel adecuado:

En ataque

Controla el balón (con diferentes partes del cuerpo).

Usa golpees de todos los tipos, tanto para pasar, como para rematar.

Conduce el balón con facilidad.

Hace regates y fintas.

En defensa

Realiza diversas entradas. (tackle)

Realiza diferentes tipos de interceptaciones.

Hace cargas.

Portero:

Comienza a usar los desplazamientos básicos.

Realiza salidas.

TÁCTICA-ESTRATEGIA

Relación entre jugadores:

Se acentúa el sentido de equipo.

Basan el juego en el pase.

Se dan apoyos básicos (en ataque).

Relación con el balón:

Diferencian distintos puestos.

Uso del terreno de juego bastante ordenado.

Usan el juego en corto y en largo.

REGLAMENTO:

Conocen el fuera de juego.

B- OBJETIVOS

TÉCNICA:

Jugador de campo:

Realizar el golpeo largo de forma apropiada.

Dominar varios tipos de control y conducción.

Dominar las entradas en defensa.

Realizar cargas e interceptaciones de forma apropiada.

Portero:

Dominar la recepción del balón.

Dominar el saque realizado con el pie.

Iniciación a las posiciones básicas.

Iniciación a realizar desplazamientos.

Iniciación a despejar.

Iniciación a las salidas.

TÁCTICA-ESTRATEGIA

Ser capaz, con los compañeros, de mantener el balón, avanzar y marcar gol. (principalmente en situaciones 3:1, 4:1, 3:2 adversario y portero...)

Ser capaz, con los compañeros, de cortar un avance, recuperar el balón y no recibir goles.

Uso ordenado del campo.

Usar el regate compuesto en diversas situaciones.

Darse cuenta del juego sin balón.

Iniciación de jugadas de estrategia.

REGLAMENTO:

Reglamento del fútbol II.

C- CONTENIDOS

TÉCNICA:

Jugador de campo en ataque:

Golpeos

· Pase en largo

· Remate de lejos

Conducciones:

· De velocidad

Controles:

· Amortiguamiento

· Orientado

Regate compuesto

Jugador de campo en defensa:

Entradas

Interceptación

· Recuperación

· Prolongación

Carga

Portero:

Posición básica
 Desplazamientos
 Despejar el balón
 Desviar el balón
 Salidas
 Recepción del balón
 Saque realizado con el pie
 Técnica de los jugadores de campo

TÁCTICA-ESTRATEGIA:**Jugador de campo:**

En ataque con balón:

- Contraataque
- Avanzar
- Carga
- Situarse según el sistema

En ataque sin balón:

- Vigilar al adversario
- Desmarcarse
- Contraataque
- Avanzar
- Ampliar el espacio
- Situarse según el sistema

En defensa:

- Bascular
- Dirigir el equipo
- Marcaje
- Carga

- Achicar espacios
- Vigilar al contrario
- Hacer frente al contraataque
- Repliegue
- Situarse según el sistema
- Provocar el fuera de juego

Jugadas de estrategia

Portero.

En ataque con balón:

- Pasar
- Fintar
- Comenzar el contraataque

En ataque sin balón:

- Dar opción de pase

En defensa:

- Interceptación
- Salidas
- Colocación
- Dirigir el equipo

Jugadas de estrategia

D- SITUACIONES PRIORITARIAS**TÉCNICA**

Situaciones sin adversario (por ejemplo: 1:0, 2:0, 3:0, ...)
 Situaciones con adversarios, deben ser situaciones facilitadas
 (por ejemplo: 3:1, ...)

TÁCTICA - ESTRATEGIA

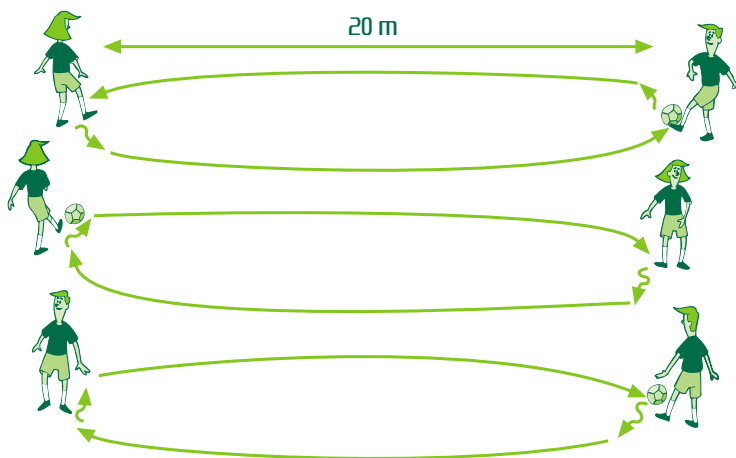
Las situaciones prioritarias son las siguientes:

3:1

3:2 (con portero / sin portero)

Sin embargo, conviene trabajar situaciones de igualdad, principalmente situaciones de 3 contra 3.

E- MODELOS DE EJERCICIOS O SITUACIONES DEL 4º NIVEL

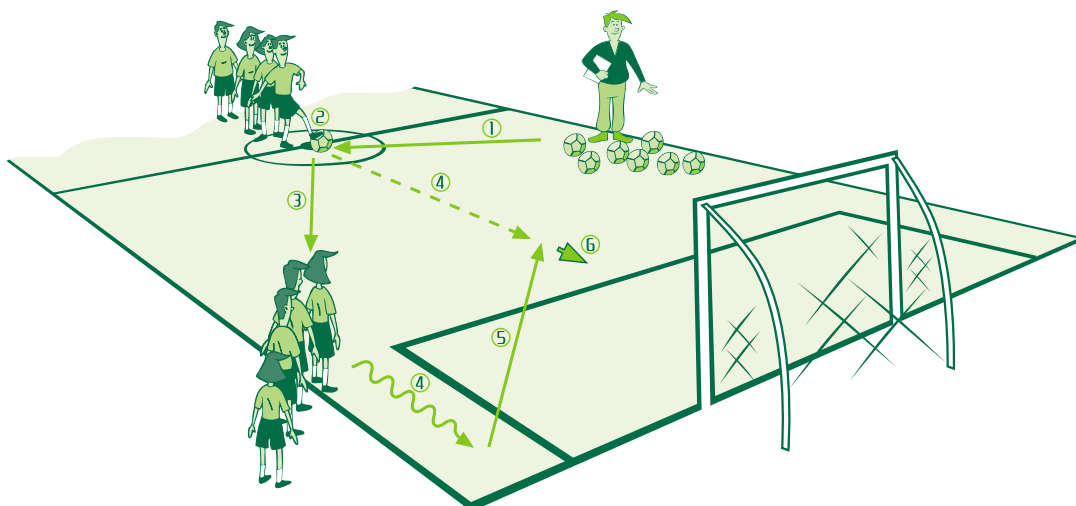


1

EJERCICIO

4º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	PASE LARGO / AMORTIGUAMIENTO DE BALÓN / CONTROL ORIENTADO
DESCRIPCIÓN	Por parejas, uno delante del otro, a unos 20 metros, pasarse el balón en largo: tras amortiguarlo orientar el balón a uno u otro lado y a continuación devolverlo al compañero.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Cambiando la altura del balón en los pases. ➔ Antes de controlar y pasar el balón, dar vuelta al cono que esté a derecha o izquierda y dar un pase en diagonal.

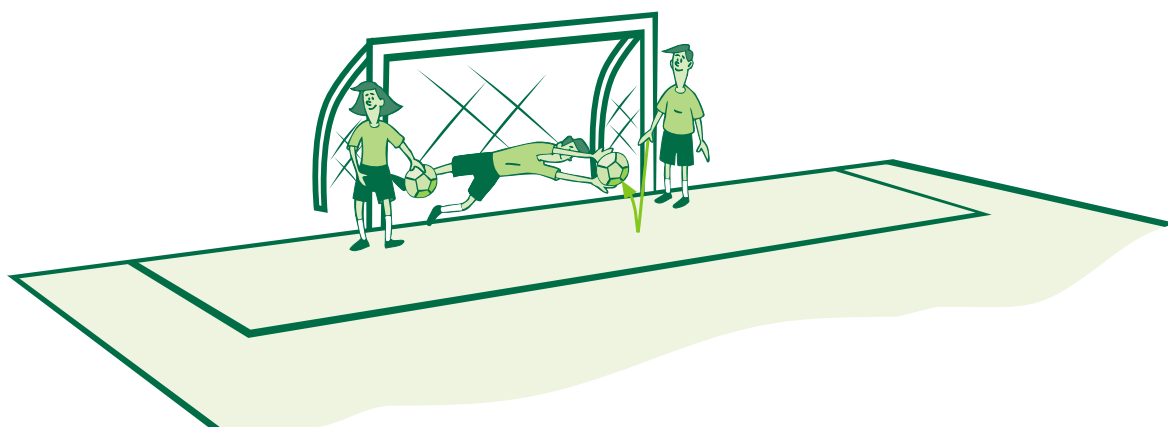


2

EJERCICIO

4º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	PASE LARGO / CONDUCCIÓN DE VELOCIDAD
DESCRIPCIÓN	Un jugador valiéndose del control orientado recibe el balón en el centro del campo. A continuación le da un pase de 20 metros al compañero y este tras controlar el balón mediante la conducción de velocidad llega a la línea de fondo y mete un pase atrás para que remate el jugador que ha comenzado la jugada.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Con guardameta en la portería. ➔ Utilizando distintas alturas del balón al hacer los pases.

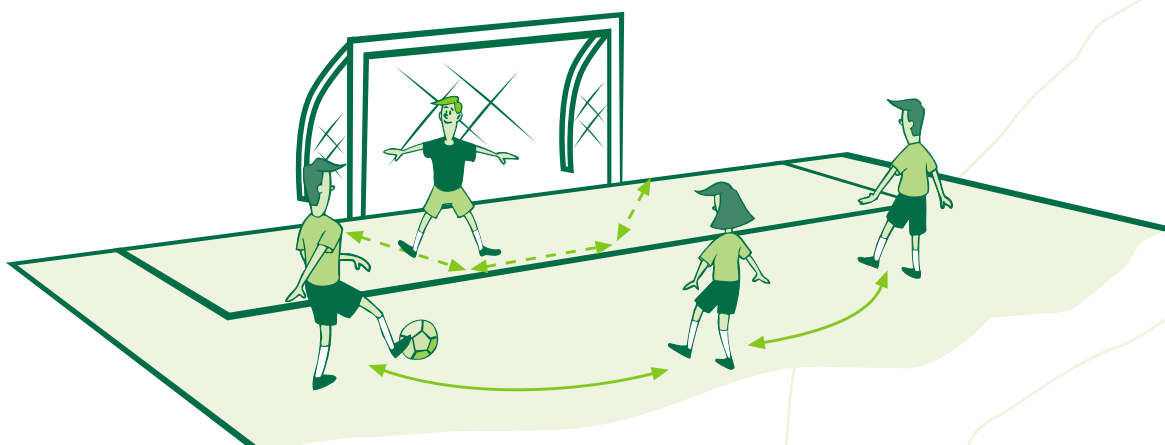


3

EJERCICIO

4º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	POSICIÓN BÁSICA / DESPLAZAMIENTOS / COGER EL BALÓN
DESCRIPCIÓN	El portero se sitúa en mitad de la portería y en cada uno de los postes un jugador con balón. Estos últimos, por turnos, lanzan el balón al suelo y el portero tiene que esforzarse en recoger los balones antes de que den el segundo bote.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➔ En lugar de tirar el balón por turnos lanzar sin orden preestablecido. ➔ Dando el balón botes más pequeños. ➔ Ampliando la portería.

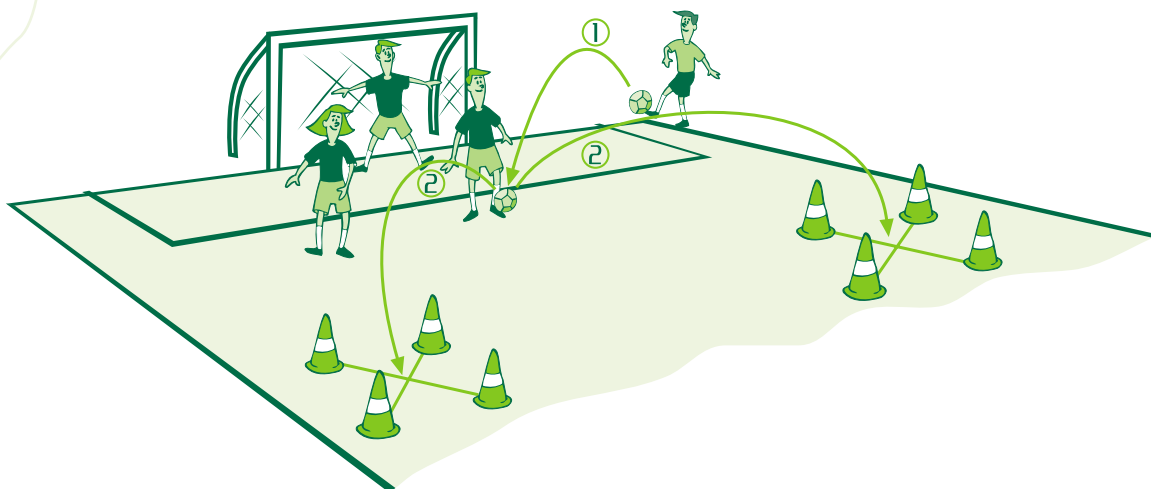


4

EJERCICIO

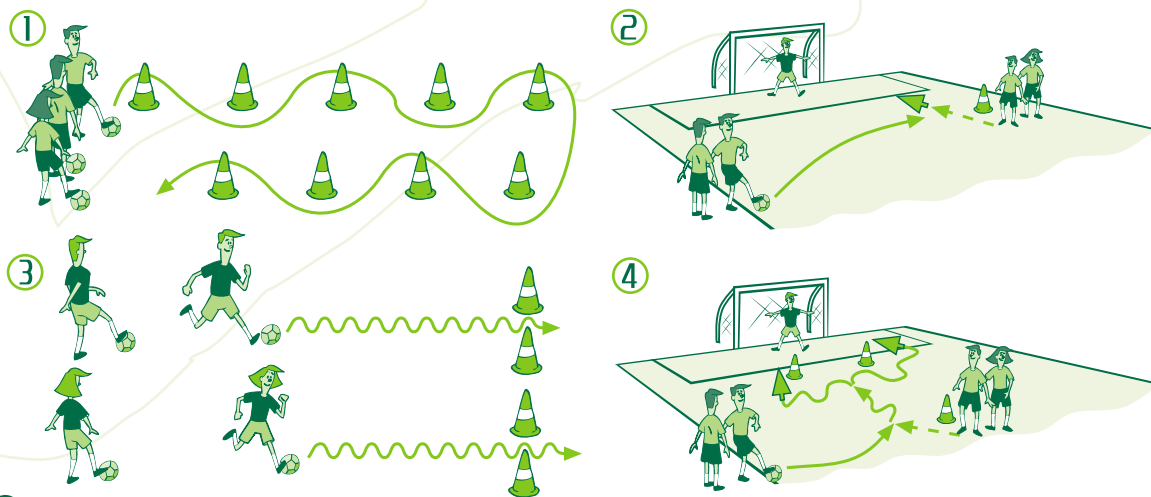
4º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	DESPLAZAMIENTOS Y COLOCACIÓN DEL PORTERO
DESCRIPCIÓN	Tres jugadores se pasan el balón a 5-10 metros de la portería y así el portero tiene que desplazarse de forma adecuada para seguir los movimientos del balón.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Situándose los jugadores que se pasan el balón más cerca o más lejos de la portería. ➔ Conduciendo y moviendo el balón mientras realizan los pases. ➔ Rematando si ven huecos.



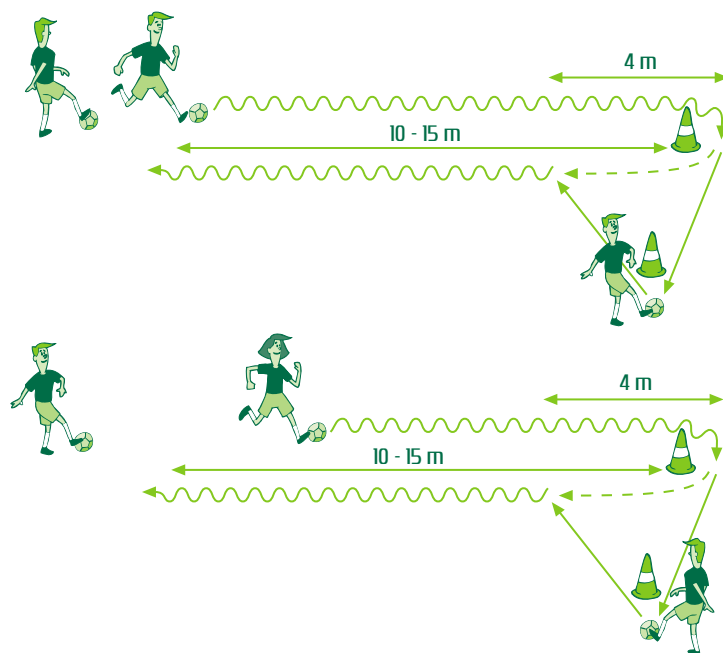
5

EJERCICIO		4º NIVEL
OBJETIVO	TÉCNICO	
CONTENIDO	DESPEJAR EL BALÓN	
DESCRIPCIÓN	Se sitúan el portero y dos defensas dentro del área y el atacante en una banda del campo. El atacante realiza diferentes centros y el portero y defensa se esforzarán en despejar el balón a un lugar previamente determinado.	
VARIANTES	→ Centrar el balón con diferentes velocidades y direcciones.	



6

EJERCICIO		4º NIVEL
OBJETIVO	TÉCNICO	
CONTENIDO	CONDUCCIÓN DE VELOCIDAD / PASE MEDIO/ REMATE DE MEDIA DISTANCIA Y LEJANO	
DESCRIPCIÓN	<p>CIRCUITO TÉCNICO</p> <p>1.- Conducción de velocidad en zigzag entre los conos.</p> <p>2.- Tras recibir el pase medio remate desde lejos.</p> <p>3.- Recibir el balón y pasar utilizando la conducción de velocidad por el espacio entre conos que están situados a modo de portería.</p> <p>4.- Como en el segundo ejercicio, pero antes de rematar hacer fintas y pasar por uno u otro hueco de entre los conos.</p>	
VARIANTES	→ Utilizado diferentes contenidos técnicos.	

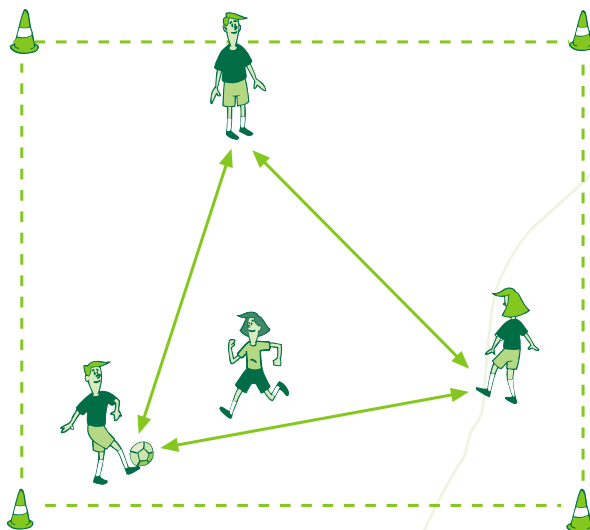


7

JUEGO

4º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	CONDUCCIÓN DE VELOCIDAD
DESCRIPCIÓN	Relevo en la conducción de velocidad entre diversos grupos. Al oír la orden conducir el balón hasta el cono, girar alrededor del cono y tras realizar la pared con un compañero que se encuentra a 4 metros llegar al punto de partida conduciendo el balón.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumentando la distancia. ➤ El que recibe el pase llevará el balón al punto de origen y el otro compañero se situará en su lugar.

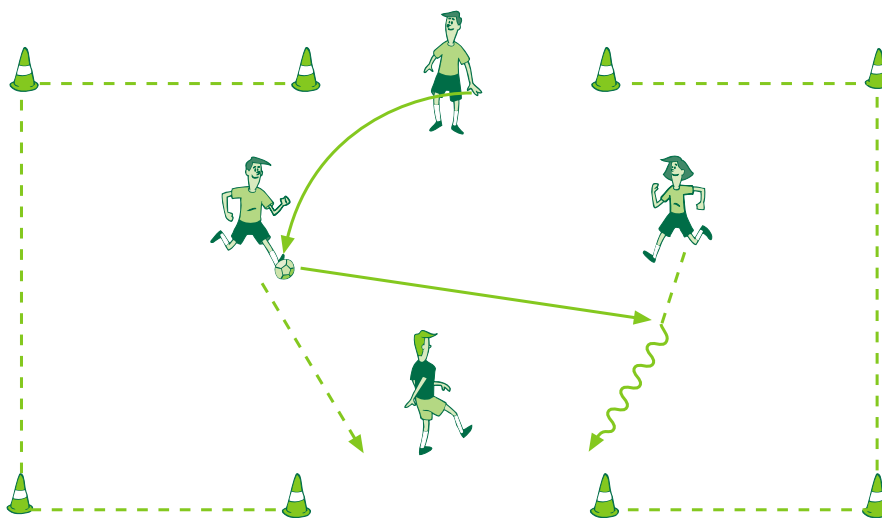


8

POR TEMAS

4º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	FINTAS / PASAR / DAR OPCIÓN DE PASE
DESCRIPCIÓN	En un espacio delimitado 3 contra 1. Tres jugadores se esforzarán en mantener el balón y el otro, en recuperarlo.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumentando o disminuyendo el tamaño del espacio. ➤ Limitando el número de toques a los poseedores del balón.

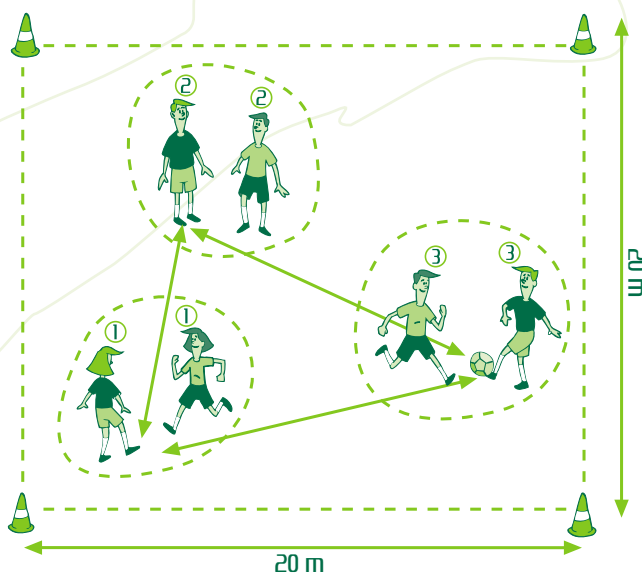


9

POR TEMAS

4º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	CONDUCCIÓN DE VELOCIDAD / DAR OPCIÓN DE PASE / PASAR
DESCRIPCIÓN	El portero y dos delanteros contra un defensa. El portero saca con la mano y envía el balón a un compañero. Éste y su compañero tienen que pasar lo más rápido posible por una portería formada por dos conos que se encuentra en el medio del campo llevando el balón controlado. El defensa intentará cortar ese contraataque.
VARIANTES	→ En situación de 3 contra 2 (portero y defensa).

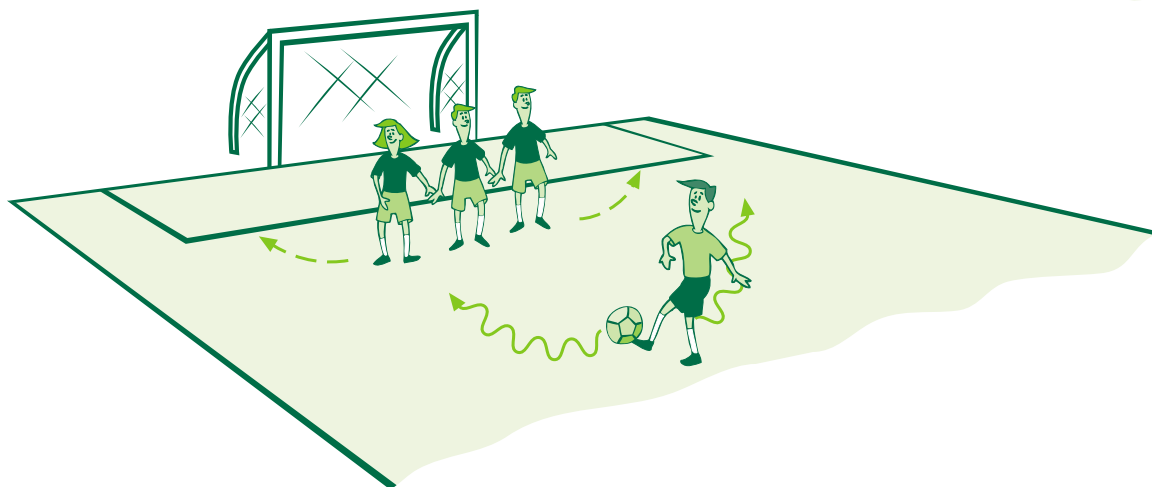


10

POR TEMAS

4º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	MARCAJE / DESMARQUE
DESCRIPCIÓN	A mantener el balón en una pugna de 3 contra 3. Cada uno de los componentes del equipo tiene a un jugador fijo del equipo contrario para marcarlo.
VARIANTES	→ 5 pases continuados, 1 punto. → Poniendo porterías para meter gol.

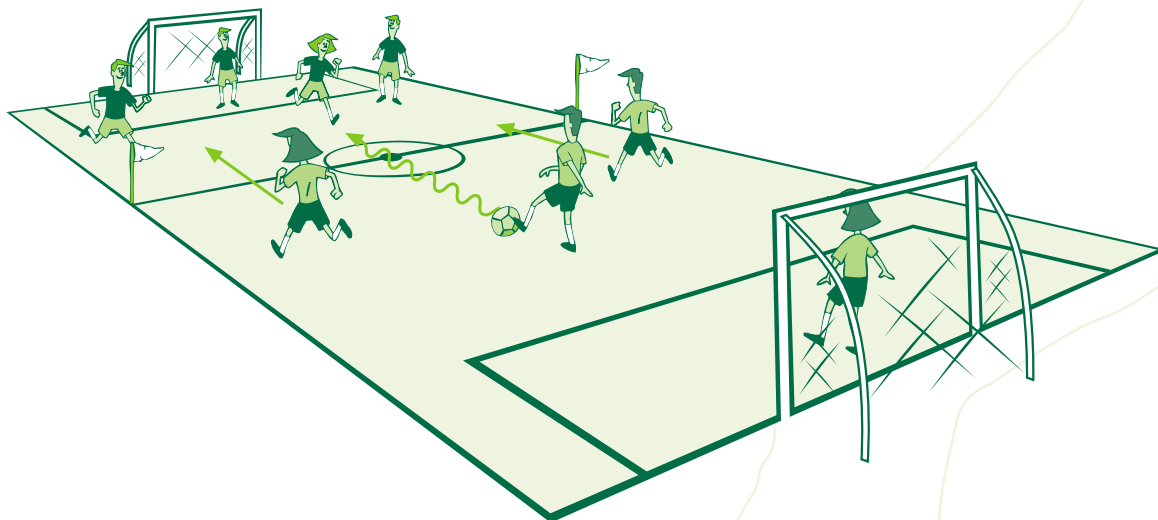


11

POR TEMAS

4º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	BASCULACIÓN
DESCRIPCIÓN	Un atacante con balón y tres defensas cogidos de la mano. Según los movimientos que realice el atacante con el balón y la dirección que tome, los tres defensas tendrán que bascular sin soltarse de las manos.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Con dos atacantes. ➤ En lugar de estar cogidos de la mano, cogidos por una cuerda.

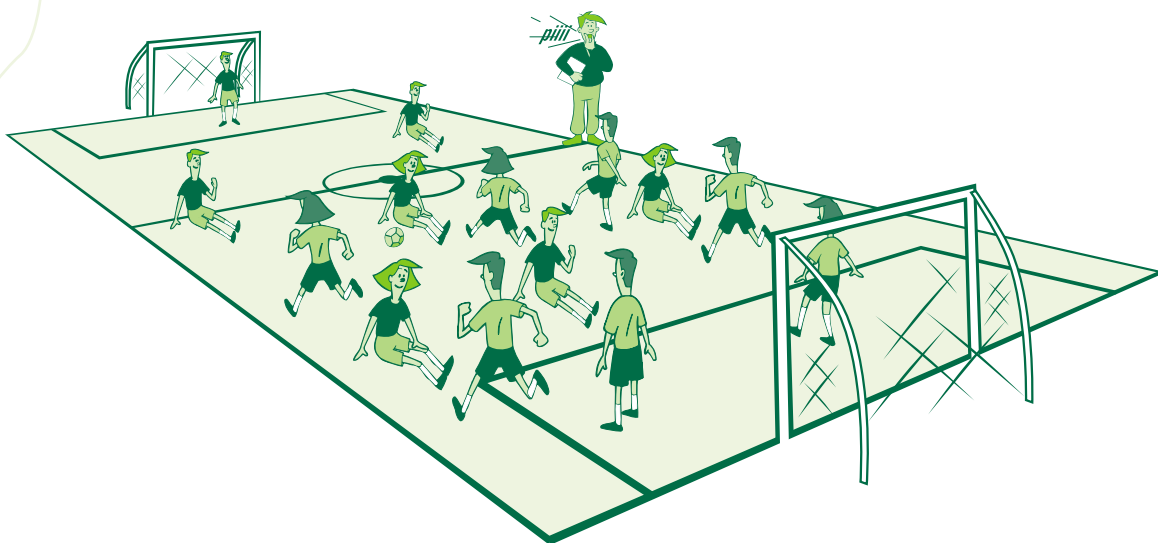


12

JUEGO ADAPTADO

4º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	CONTRAATAQUE
DESCRIPCIÓN	Competición de 4 contra 4. Para poder meter gol, todos los jugadores del equipo atacante tendrán que estar en el campo del contrario.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumentando el campo.

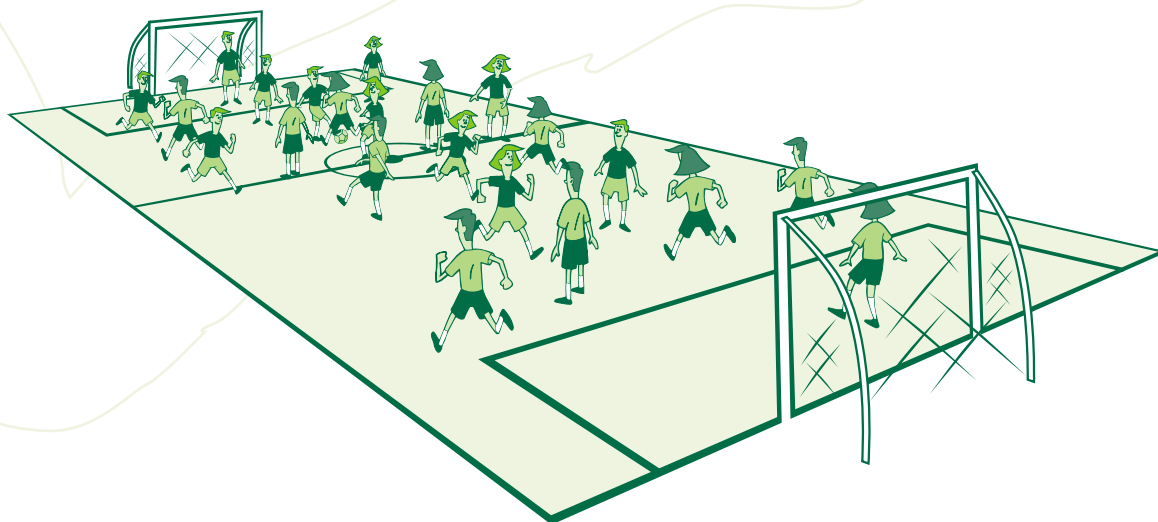


B

JUEGO ADAPTADO

4º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	CONTRAATAQUE / VIGILAR AL CONTRARIO
DESCRIPCIÓN	Competición de 7 contra 7. Estando compitiendo el entrenador toca el silbato y el equipo atacante deja el balón y se sienta. El entrenador sacará otro balón, el equipo que defendía se convertirá en atacante y comienza el contraataque.
VARIANTES	→ Introduciendo diversas normas.



14

JUEGO COMPLETO

4º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	TODOS
DESCRIPCIÓN	Competición auténtica de 11 contra 11

F- MODELO DE SESIÓN DEL 4º NIVEL

ETAPA DE DESCENTRACIÓN 4º nivel					
	OBJETIVO	CONTENIDOS	SITUACIONES	DURACIÓN	NOTAS
CALENTAMIENTO			Carreras: - al trote Ejercicios con balón - golpear el balón, recibirlo... Estiramientos: - músculos principales Ejercicios de movilidad: - articulaciones más importantes Trabajo coordinación-agilidad	15'	
PARTE PRINCIPAL	<u>TÉCNICO</u>	CONDUCCIÓN PASE REMATE	EJERCICIO 6 Círculo técnico	10'	
	<u>TÉCNICO</u>	CONDUCCIÓN DE VELOCIDAD	JUEGO 7 Relevos con balón	5'	
	<u>TÉCNICO- TÁCTICO</u>	FINTA OPCIÓN DE PASE	POR TEMAS 8 Rondó 3 contra 1	5'	
	<u>TECNICO- TÁCTICO</u>	MANTENER LA POSESIÓN DEL BALÓN	POR TEMAS 10 3 contra 3 (dando 5 pases seguidos, 1 punto)	5'	
	<u>TÉCNICO- TÁCTICO</u>	CONTRAATAQUE DESMARQUE	JUEGO ADAPTADO 12 4 contra 4 (3 + el portero)	8'	
	<u>TÉCNICO- TÁCTICO</u>	TODOS	JUEGO COMPLETO 14 Competición real de 11 contra 11	15'	
VUELTA A LA CALMA			Estiramientos	10'	

ETAPA DE ESTRUCTURACIÓN

5º Nivel: El BALÓN, los COMPAÑEROS, los ADVERSARIOS y YO

Edad: 14-16 años
Categoría: Cadete
Tipo de juego: Fútbol II

A- CARACTERÍSTICAS

B- OBJETIVOS

C- CONTENIDOS

D- SITUACIONES PRIORITARIAS

E- MODELOS DE EJERCICIOS Y SITUACIONES PARA EL 5º NIVEL

F- MODELOS DE SESIÓN DEL 5º NIVEL



ETAPA DE ESTRUCTURACIÓN 5º NIVEL: EL BALÓN, los COMPAÑEROS, los ADVERSARIOS y YO

A- CARACTERÍSTICAS

TÉCNICA:

Jugador de campo:

Domina todas las ejecuciones técnicas de forma efectiva.
Las realiza con mayor velocidad y exactitud.

Portero:

Domina todas las ejecuciones técnicas de forma efectiva.

TÁCTICA - ESTRATEGIA

Relación con el terreno de juego:

Uso ordenado del espacio.

Relación entre jugadores:

En un espacio reducido se da el juego de avance entre compañeros (dos y tres).

En ataque intenta superar al adversario directo, en lugar de valerse de la ayuda de los compañeros que tiene detrás.

Relación con el balón:

Apenas juegan sin balón.

REGLAMENTO

Conocen completamente el reglamento, pero no distinguen bien las faltas.

B- OBJETIVOS

TÉCNICA

Dominar todas las ejecuciones técnicas en las situaciones de juego, con oposición y con cooperación.

Jugar con mayor precisión y velocidad.

Afianzar la técnica específica de cada puesto.

TÁCTICA - ESTRATEGIA

Coordinación entre compañeros en ataque y defensa .

Organización de la táctica de equipo en ataque y defensa.

Mejorar el juego sin balón.

Ejercitarse en jugadas estratégicas.

Sistema de juego: iniciación

C- CONTENIDOS

TÉCNICA

Jugador de campo:

Golpeos

- Pase largo
- Remate lejano

Control

- Orientado

TÁCTICA - ESTRATEGIA

Jugador de campo:

En ataque con balón

- Situarse según el sistema
- Temporizar
- Provocar la falta
- Organizar el contraataque
- Carga

En ataque sin balón

- Atraer al defensa
- Dirigir el juego
- Buscar el espacio libre
- Ayudar en el contraataque

En defensa

- Cobertura
- Permuta
- Repliegue
- Hacer frente al contraataque

Portero:

Posición básica

Desplazamientos

Despejar el balón

Salidas

- Achicar espacios

- Basculación

- Retardar el ataque

- Fuera de juego

- Hacer falta

Jugadas de estrategia

Portero:

En ataque con balón

- Empezar el contraataque

- Pasar el balón

- Temporizar

En ataque sin balón

- Vigilar al contrario

En defensa

- Dirigir al equipo

Jugadas de estrategia



D- SITUACIONES PRIORITARIAS

TÉCNICA

Situaciones que se aproximan al juego real:

- Situaciones sin adversarios (por ejemplo: 3:0, 4:0)
- Situaciones facilitadas con adversarios (Por ejemplo: 3:1, 4:1)

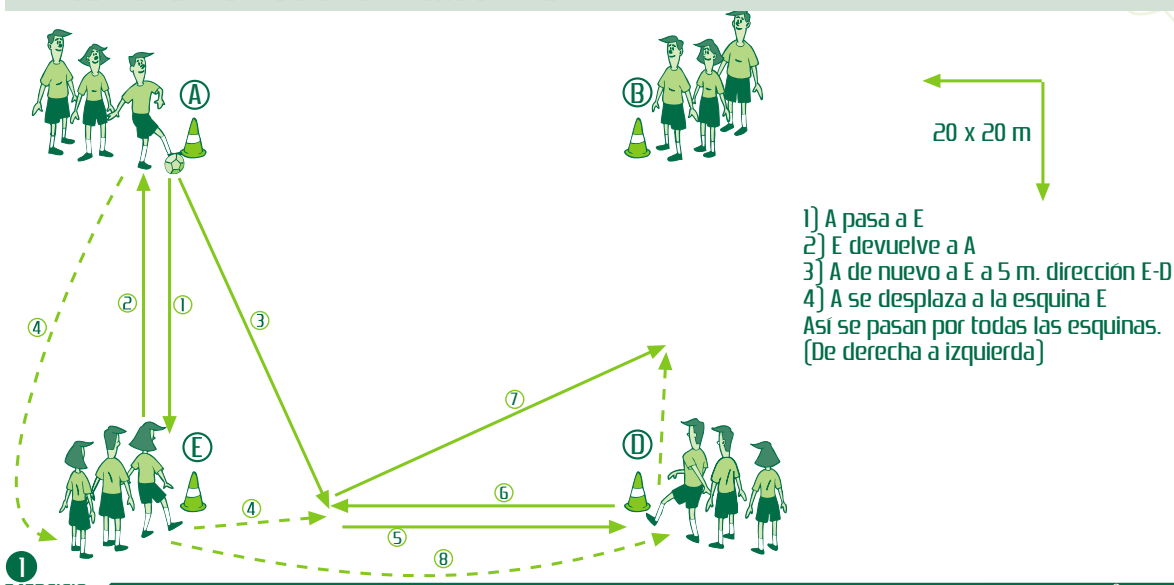
TÁCTICA - ESTRATEGIA

Situaciones prioritarias

- 32
- 23
- 43
- 34

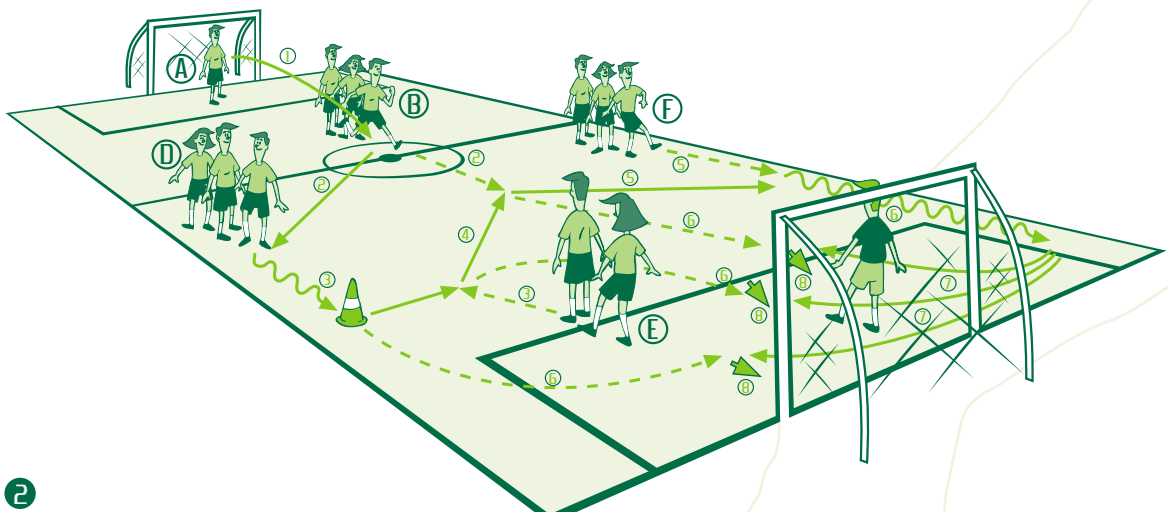
Conviene trabajar también otras combinaciones (diferentes situaciones de inferioridad, de igualdad, y de superioridad).

E- MODELOS DE EJERCICIOS O SITUACIONES DEL 5º NIVEL

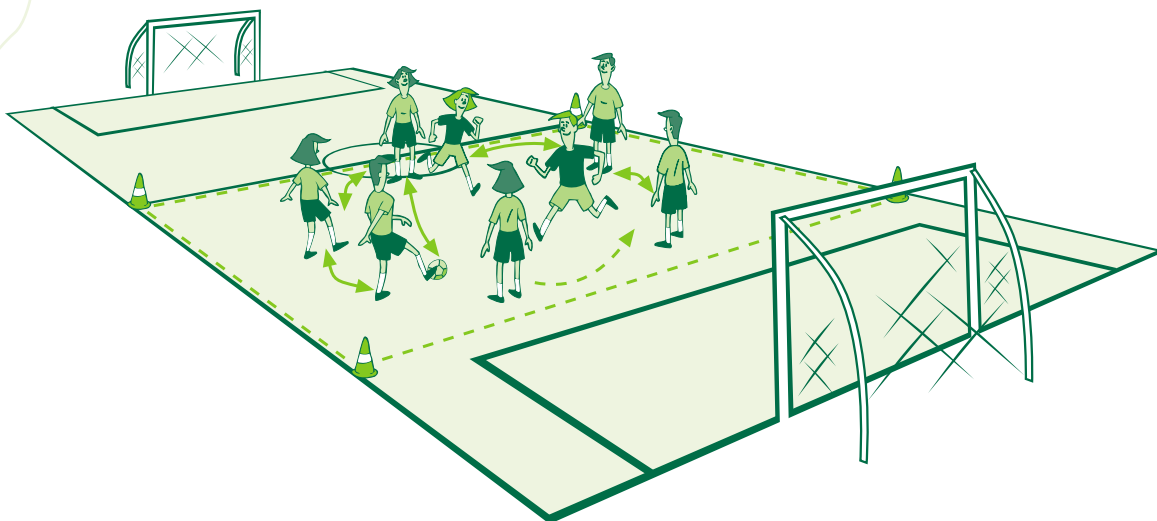


- 1) A pasa a E
 - 2) E devuelve a A
 - 3) A de nuevo a E a 5 m. dirección E-D
 - 4) A se desplaza a la esquina E
- Así se pasan por todas las esquinas.
(De derecha a izquierda)

1		5º NIVEL
EJERCICIO		
OBJETIVO	TÉCNICO	
CONTENIDO	PASE MEDIO	
DESCRIPCIÓN	Los jugadores se colocan en las cuatro esquinas de un cuadrado (20mX20m) A, B, D, E. 1- A pasa el balón a E 2- E devuelve a A 3- A le vuelve a pasar a E en la dirección E-D a unos 5 m. de su esquina 4- A se sitúa en la esquina de E (a trote) Así sucesivamente de esquina en esquina.	
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hacerlo en las dos direcciones. ➤ Antes de pasar, controlar y conducir el balón. ➤ Yendo el jugador que le da el pase al jugador que está en el vértice a ese vértice. 	



2		5º NIVEL
EJERCICIO		
OBJETIVO	TÉCNICO	
CONTENIDO	PASE CON LA MANO/ SAQUE CON EL PIE / CONTROL ORIENTADO / CONDUCCIÓN DE VELOCIDAD / PASE / REMATE	
DESCRIPCIÓN	A - portero: saca el balón con la mano o el pie. B - jugador: controla el saque del portero y abre el balón a la banda derecha pasando a D. D: control orientado y conducción de velocidad hasta el cono: aquí le da un pase al delantero E que se le está acercando. E: le da un pase al jugador B que está en el centro del campo. B - abre el balón al primer toque a la banda izquierda, pasandoselo a F. F: con conducción de velocidad llega hasta las inmediaciones del corner y centra. B D E: intentan rematar.	

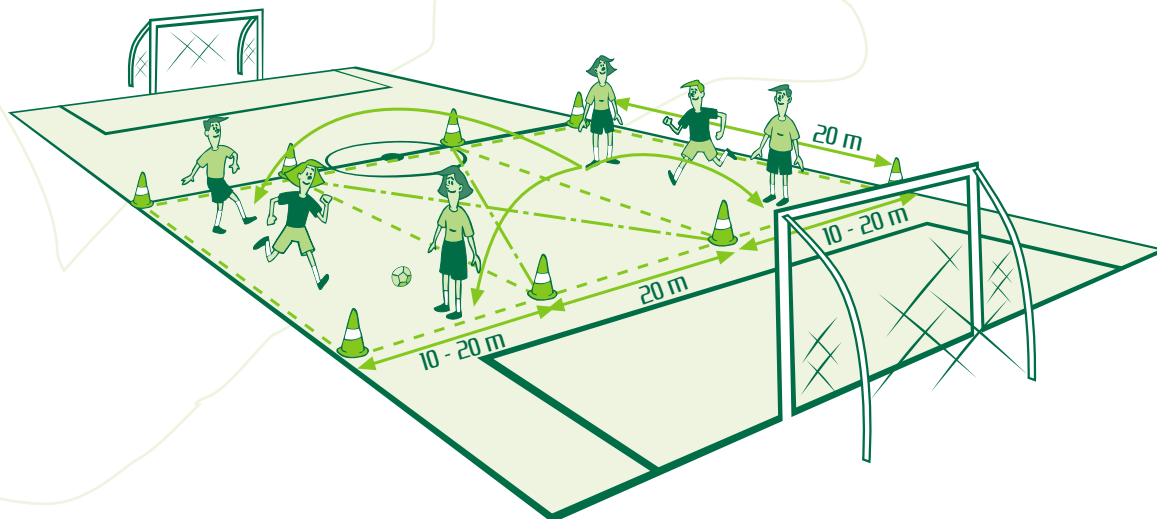


3

JUEGO

5º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	PASE CORTO, MEDIO Y LARGO / INTERCEPTACIÓN / CONTROLES
DESCRIPCIÓN	Cogiendo el espacio que va del área grande al centro del campo, 5-6 jugadores se esfuerzan en mantener el balón dándose pases entre ellos, mientras los otros dos contrarios intentan interceptar o recuperar el balón.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Limitando el número de toques. ➔ Adaptando la relación entre jugadores. Por ejemplo; 6 contra 3.

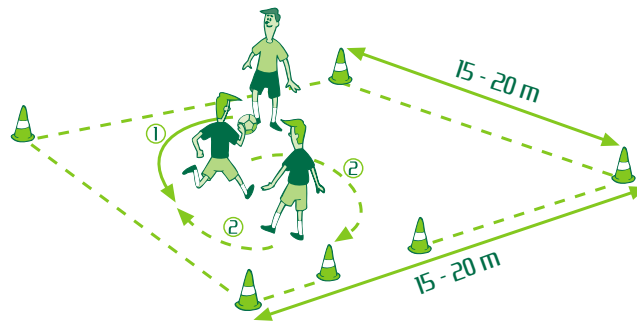


4

JUEGO

5º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO
CONTENIDO	PASE LARGO / CONTROL / INTERCEPTACIÓN
DESCRIPCIÓN	Dividimos la anchura del campo en tres partes. La parte central queda prohibida y en cada una de las otras dos partes de los lados se colocan dos atacantes y un defensa. Mientras los defensas intentan impedir el pase o recuperar el balón, los 4 atacantes, sin perder el balón, intentan realizar la máxima cantidad posible de pases.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Limitando el número de toques. ➔ Adaptando los espacios. ➔ Aumentando el número de jugadores.

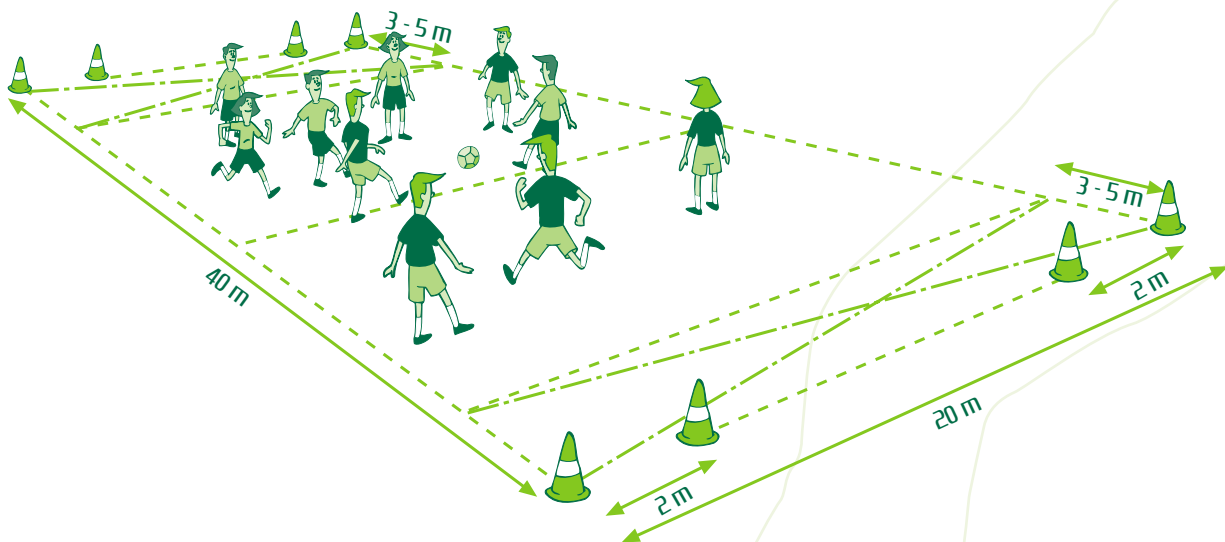


5

POR TEMAS

5º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	COBERTURA / PERMUTA
DESCRIPCIÓN	En una situación de 1 contra 2, un defensa se sitúa junto al jugador que tiene el balón (marcaje próximo) y otro defensa le cubre las espaldas (cobertura). Así, cuando el atacante supera al primer defensa, se produce la permuta entre dos defensas.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> Realizarlo en diferentes zonas del campo. En una situación de 2 contra 2.

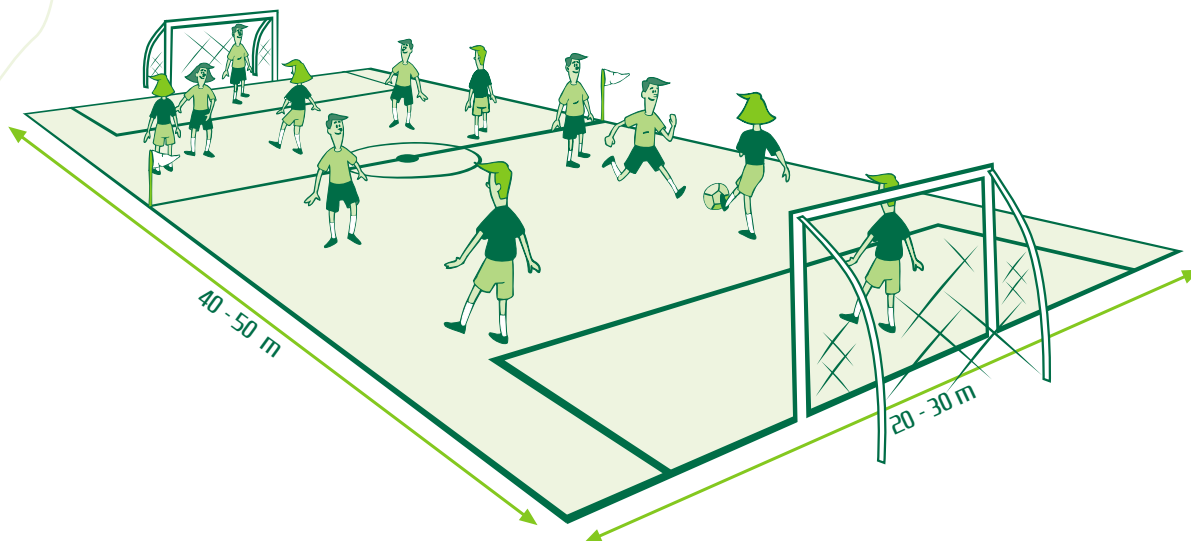


6

JUEGO ADAPTADO

5º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	PRINCIPIOS DE ATAQUE Y DEFENSA
DESCRIPCIÓN	En una competición de 5 contra 5, cada equipo tiene dos porterías que defender y dos para marcar gol. Delante de las porterías hay un área de 3-5 metros que nadie puede pisar.
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> Aumentando o disminuyendo el tamaño de las porterías. Aumentando o disminuyendo el tamaño del área que no se puede pisar.

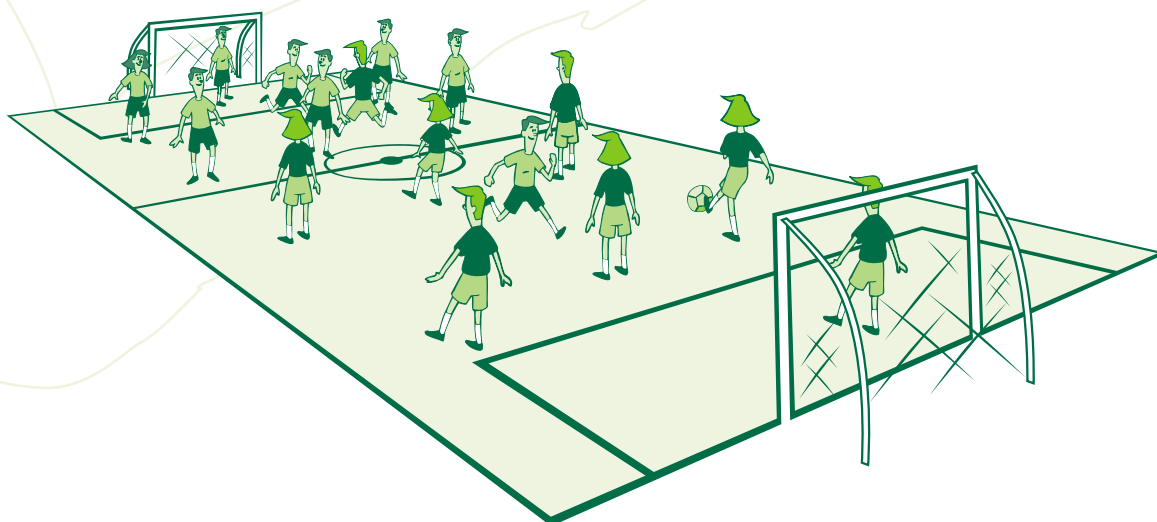


7

JUEGO ADAPTADO

5º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	PRINCIPIOS DE ATAQUE Y DEFENSA
DESCRIPCIÓN	Competición de 6 contra 6. Se divide el campo en dos partes: en una estarán el portero y 2 defensas del equipo y en la otra 3 delanteros.
VARIANTES	→ Situando en cada mitad del campo 3 defensas y 3 delanteros 7 contra 7.

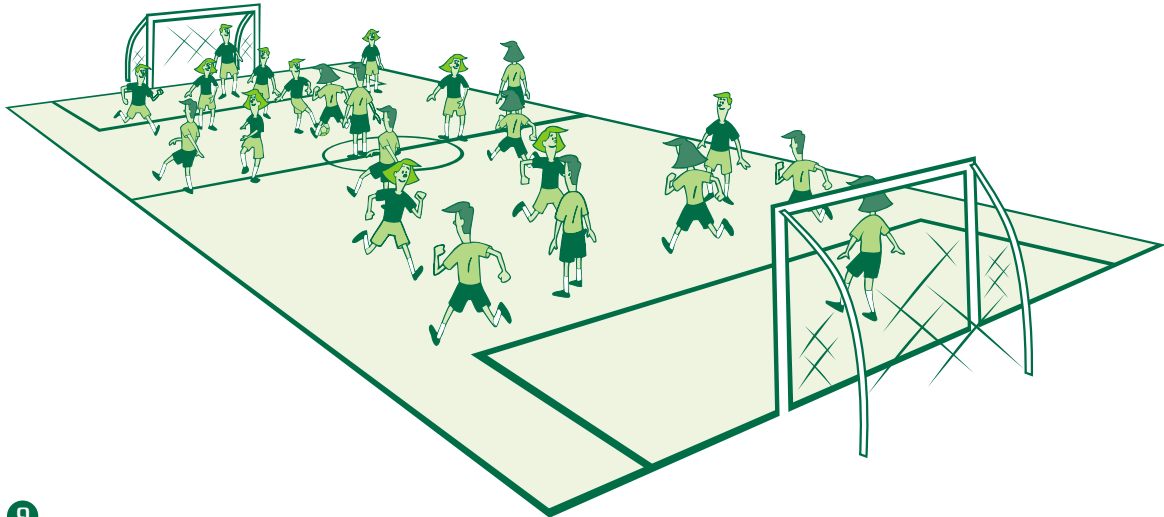


8

JUEGO ADAPTADO

5º NIVEL

OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO
CONTENIDO	PRINCIPIOS DE ATAQUE Y DEFENSA
DESCRIPCIÓN	Competición de 8 contra 8.
VARIANTES	→ Limitando el número de toques de balón. [3, 2, 1]



9	JUEGO COMPLETO	5º NIVEL
OBJETIVO	TÉCNICO - TÁCTICO	
CONTENIDO	TODOS	
DESCRIPCIÓN	Competición real de 11 contra 11	

E- MODELO DE SESIÓN DEL 5º NIVEL

ETAPA DE ESTRUCTURACIÓN 5º nivel					
	OBJETIVO	CONTENIDOS	SITUACIONES	DURACIÓN	NOTAS
CALENTAMIENTO			Carreras: - al trote Estiramientos: - músculos principales Ejercicios de movilidad: - articulaciones más importantes Trabajo de coordinación-agilidad Con balón: realizar diferentes ejecuciones técnicas en desplazamiento.	15' - 20'	
PARTE PRINCIPAL	<u>TÉCNICO</u>	PASE CONTROL REMATE SAQUE CON EL PIE	EJERCICIO ② Acciones combinadas	10' - 15'	
	<u>TÉCNICO-TÁCTICO</u>	COBERTURA PERMUTA	POR TEMAS ⑤	10'	
	<u>TÉCNICO-TÁCTICO</u>	PRINCIPIOS DE ATAQUE Y DEFENSA	JUEGO ADAPTADO ⑦	20' - 30'	
VUELTA A LA CALMA			Al trote Estiramientos	3' 7'	



BIBLIOGRAFIA

- ARRIZABALAGA ALONSO, E.** "El entrenamiento de la técnica de fútbol en la edad escolar y entrenamiento del portero". *Novedades técnicas NO10 (Volumen II). Diputación foral de Alava, 1998.*
- BANGSBO, J.** "Entrenamiento de la condición física en el fútbol". Ed. Paidotribo. Barcelona, 1997.
- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ D.** "La iniciación deportiva y el deporte escolar" Ed. Inde 4ª edición 1999
- CASTELO, J.F.F.** "Fútbol. Estructura y dinámica del juego". Ed. INDE. Barcelona, 1999.
- CORBEAU, J.** "Fútbol. De la escuela... a las asociaciones deportivas". Ed. Agonós. Lérida, 1990
- FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FÚTBOL.** "I. congreso internacional de preparadores físicos de fútbol ". Ed. Gymnos 2001.
- FRADUA, L.** "La visión de juego en el futbolista". E. Paidotribo. Barcelona, 1997.
- FRATTAROLA,C ; SANS,A.** "Manual para la organización y el entrenamiento en las escuelas de fútbol". Ed.Paidotribo. Barcelona 1996.
- FRATTAROLA,C ; SANS,A.** "Entrenamiento en el Fútbol Base". Colección fútbol. Ed. Paidotribo. 3ª edición 1997
- FRATTAROLA,C ; SANS,A** "Programa de entrenamiento para la etapa de tecnificación". Ed.Paidotribo. Barcelona 2001
- FRATTAROLA,C ; SANS,A.** "Fútbol base: programa de entrenamiento para la etapa de tecnificación". Ed. Paidotribo 2ª edición de 2001.
- HAHN, E.** "Entrenamiento con niños". Ed. Martínez Roca. Barcelona, 1988.
- HERNÁNDEZ MORENO, J.** "Análisis de las estructuras del juego deportivo". INDE Publicaciones. Barcelona, 1988.
- KONZAG, I ; DÖBLER,H. ; HERZOG, H-D.** "Entrenarse jugando". Ed. PAIDOTRIBO. Barcelona, 1995.
- LLORENTE, B ; DIEZ, E.** "Eskubaloia lehen hezkuntzan. El balonmano en la educación primaria". SHEE / IVEF. Vitoria-Gasteiz, 1996.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA.** "La actividad física y deportiva en los centros educativos. Voleibol " 1996.
- OTIARTZABAL, I ; ZINKUNEGLA.** "Kirol entrenamenduaren oinarriak". Deba bailarako Euskera eta Kirol Zerbitzuak. 1995.
- RUIZ, L.M.** "Desarrollo motor y actividades físicas". Ed. Gymnos. Madrid, 1987.
- VAZQUEZ LAZO, J.C.** "Una propuesta de los posibles roles y sub-roles en el fútbol". *Training fútbol, Septiembre, 1997, 19, 26-35*
- WEIN, H.** "Fútbol a la medida del niño". Centro de estudios, desarrollo e investigación del fútbol. Real Federación Española de Fútbol. Madrid, 1995.
- YAGUE J.Mª ; LORENZO F.** "Unidades didácticas para secundaria VII. Fútbol. Una propuesta curricular a través del juego". Ed.Inde 1997.



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

