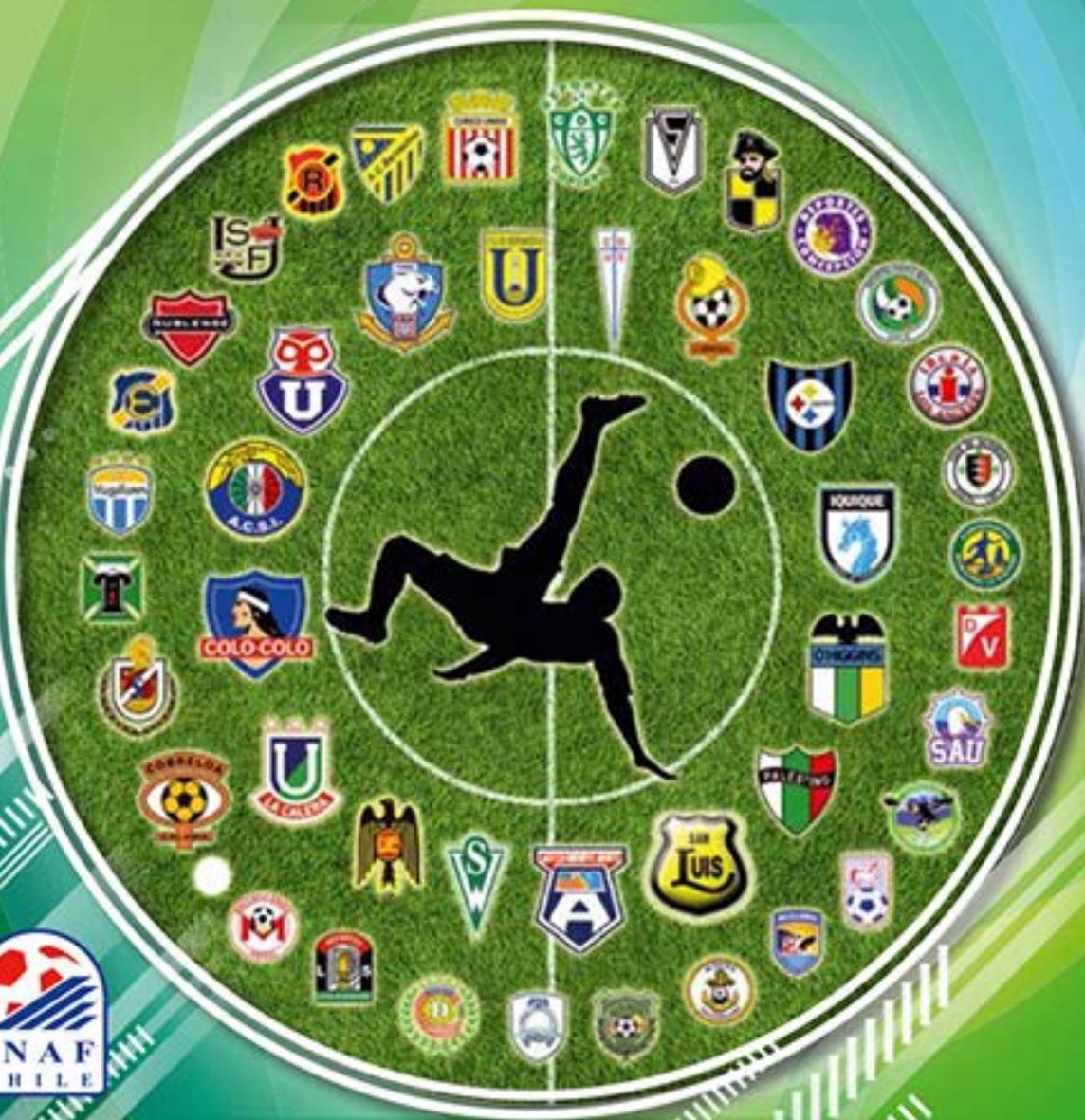


EL FÚTBOL FORMATIVO

INICIACIÓN NIVEL I :
LA TECNIFICACIÓN



Edita

Instituto Nacional del Fútbol, Deporte y Actividad Física.

Avenida Quilín N° 5635-A (Metro Quilín)

Peñalolén, Santiago de Chile.

Teléfono 22807900

www.inaf.cl

Uso interno:

Instituto Nacional del Fútbol, Deporte y Actividad Física. (INAF)

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del autor.

Registro de propiedad intelectual N° 256306

Primera Edición, 2015.

Comisión de Publicaciones:

Jorge Édison Cabello Terán.

Óscar Fuentes Márquez.

Sergio Guarda Etcheverry.

Martín Mihovilovic Contreras.

Responsable de esta Edición:

Jorge Édison Cabello Terán



Diseño e Impresión

Juan Eduardo González

Marcelo Canales D.



*Ciencia y tecnología
al servicio del
Deporte*

Para el Instituto Nacional del Fútbol, Deporte y Actividad Física (INAF), era una necesidad elaborar un libro donde se conjugaran las experiencias que provocan aprendizaje y el modelo educativo del proceso de enseñanza del juego del fútbol.

Este texto está basado principalmente en las clases realizadas por docentes del INAF y sus metodologías utilizadas en la etapa de Iniciación, incorporando los conceptos y las progresiones metodológicas de los distintos aspectos que conforman el juego.

Haber creado un libro de esta naturaleza, representa una gran satisfacción para nosotros, dada la altísima calidad de los aportes de quienes participaron en su redacción, confección y diseño, aportes de indudable valor didáctico para quienes deberán insertar el fútbol en los distintos procesos de aprendizaje de los niños.

Es para nosotros un gran paso y enriquece las bases sobre las cuales se debe apoyar nuestra enseñanza, por lo que esperamos que todo aquel que tenga en sus manos este material, pueda considerarlo un aporte y pueda sacar lo mejor de él.

Martín Mihovilovic Contreras

Rector Instituto Nacional del Fútbol,
Deporte y Actividad Física.

Autores

Rocío Yáñez Verdugo

Edición y Entrevistas.

Autora de las siguientes unidades:
Conducción, Perfil del Entrenador,
El Niño Futbolista, Fútbol,
La Enseñanza en la Iniciación.

Técnico de Fútbol INAF.
Periodista UNIACC.
Diplomado en Ciencias Aplicadas.
al Fútbol de Alto Rendimiento. INEF-CIO, Barcelona.
Cursando Master RETAN, Universidad de Barcelona.
Profesora Asignatura de Fútbol, INAF.

Agustín Almarza Berríos

Diseño de Tareas.

Autor de la unidad El Pase.

Entrenador de Fútbol INAF.
Entrenador de Fútbol UEFA.
Representante Legal Coach FX Chile.
Profesor Asignatura de Fútbol, INAF.

Luis Rodríguez Muelas

Director de Proyecto.

Autor de la unidad Controles.

Profesor de Educación Física.
Entrenador de Fútbol, Instructor Nacional
Director de Carrera y Profesor Asignatura
de Fútbol INAF.

ENTRENADORES ENTREVISTADOS

Mario Salas - José Luis Sierra - Mario Lepe - Arturo Salah
Fernando Astengo - Christian Ochoa - Fernando Vergara

Autores

Waldo Balaguer Magaña

Autor Unidad: El Niño Futbolista.

Profesor de Educación Física.

Diplomado en Fisiología del Ejercicio, U. Mayor.

Subdirector de Carrera y Profesor de Fisiología

INAF.

Luis Marcel Valenzuela Contreras

Autor Unidad: La Motricidad del Niño Futbolista y Educar.

Profesor de Educación Física.

Doctor en Actividad Física y Ciencias del Deporte.

Profesor Área Física INAF y U. Católica Silva Henríquez.

Iván Endre Saavedra

Autor Unidad: El Tiro en la Iniciación.

Entrenador de Fútbol.

Diplomado en Administración Deportiva,

U. Gabriela Mistral.

Ex Profesor Asignatura de Fútbol INAF.

Francisco Quiroz Celedón

Autor Unidad: El Juego Aéreo.

Entrenador de Fútbol INAF.

Profesor de Asignatura de Fútbol INAF.

Diplomado dinámica y estructura del Juego INAF.

Benjamín Valenzuela Becerra

Autor Unidad: Psicomotricidad.

El Niño Futbolista, la Enseñanza en la Iniciación.

Entrenador de Fútbol.

Profesor de Educación Física.

Instructor Nacional de Fútbol.

Magíster en Educación, UMCE.

Profesor de Asignatura de Fútbol INAF.

Juan Carlos Gutiérrez Gómez

Autor Unidad: El Arquero en la Iniciación.

Instructor de Arqueros.

Profesor de Asignatura. Preparador de Arqueros INAF.

FOTOGRAFÍAS E IMAGEN

Fotografías: Fotógrafos FFCh. Gentileza ANFP.

Mascota INAF: Macarena Vázquez Rodríguez

Para ser un entrenador Iniciador ¿qué tengo que saber para enseñar fútbol a los niños?

CAPÍTULO 1 EL NIÑO FUTBOLISTA

¿A QUIÉN LE ESTOY ENSEÑANDO?	PÁG.
FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO	6
LA EDAD DE ORO	8
EL ROL DE ORIENTADOR	10
BENEFICIOS PSICOSOCIALES	12
LA TOMA DE DECISIONES	14

CAPÍTULO 2 EDUCAR

¿CÓMO ENSEÑAR A JUGAR?	PÁG.
METODOLOGÍA	20
JUEGO Y EJERCICIO (FICHA PRAXIS INAF)	27
ERRORES	34
COMPETENCIA	36
MEDIDAS ACORDES AL NIÑO	39
CLASE O SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ENSEÑAR	45 54

CAPÍTULO 3: FÚTBOL

¿QUÉ DEBO ENSEÑAR?	PÁG.
MOTRICIDAD PARA NIÑOS FUTBOLISTAS	56
PSICOMOTRICIDAD	74
CONDUCCIÓN	82
CONTROLES	108
EL PASE	124
TIRO	134
JUEGO AÉREO	146

CAPÍTULO 4:

ARQUERO	PÁG.
INICIACIÓN DEL PORTERO DE FÚTBOL	154

CAPÍTULO 5:

ENTRENADOR INICIAL	PÁG.
PERFIL DEL ENTRENADOR	164
RECOMENDACIONES PARA EL INICIADOR	166
MANDAMIENTOS DEL INICIADOR	168
BIBLIOGRAFÍA	172

Capítulo 1

El Niño

FUTBOLISTA



El Niño

FUTBOLISTA

Siento mucha
sed

Siento que mi
corazón late más
rápido

Siento que mi
respiración
se agita



El fútbol ha sido objeto de una serie de estudios científicos, los cuales han permitido realizar un análisis desde el punto de vista de la fisiología del ejercicio y de esta manera llevar a números simples los datos obtenidos.



Fisiología del ejercicio

En los 90 minutos aproximados de duración de un partido de fútbol, se generan una gran cantidad de modificaciones fisiológicas en el futbolista: cambia la frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria y presión arterial. También, operan la contracción muscular, los sistemas energéticos y se generan efectos hormonales, entre otros.

Una de las situaciones fisiológicas más complejas en el fútbol es precisamente realizar este deporte en altura. Sobre los 1500 metros sobre el nivel del mar, el organismo comienza a sufrir alteraciones, esto porque a mayor altitud existe menor concentración de oxígeno en el ambiente, generando disminución del mismo en el cuerpo, un fenómeno conocido como hipoxia.

Otro ámbito de estudio de la fisiología apunta a los procesos orgánicos que se producen en las diferentes edades de las personas que

practican deportes. En función de esto, es importante tener en cuenta que las reacciones que ocurren en niños son distintas a las reacciones del cuerpo adulto (ejemplo, frecuencia cardíaca en reposo, sistemas energéticos).



Son bastantes los documentos que se pueden encontrar sobre la fisiología del ejercicio, pero hay que recordar siempre que nuestro futbolista es un niño o una niña, y dado que los estudios fisiológicos realizados en niños son escasos, debemos poner especial cuidado en el uso de metodologías aplicadas al entrenamiento del fútbol.



El Niño FUTBOLISTA

Capítulo 1

El niño que tenemos al frente y a nuestro cargo, se encuentra en la etapa más fértil y fecunda de su desarrollo, justo en la “Edad de Oro” de su aprendizaje (6 a 12, años aproximadamente).

Nunca antes ni después de esta edad estará el niño más apto y motivado para aprender. Está ávido de saber, deseoso de conocer y disfrutar haciendo aquellas cosas que más le gustan.

La mayor parte del aprendizaje es producto de su observación. Un niño aprende todo a través de lo que ve y cuando lo que observa son movimientos, concibe estas acciones como un modelo a seguir y tratará inevitablemente de imitarlas.

Hay que tener siempre en cuenta que el niño todo lo aprende, tanto lo bueno como lo malo. Es un ser en formación, un ente frágil que merece toda nuestra preocupación al relacionarnos con él. Debemos conocerlo, entenderlo, quererlo y saber cómo y qué debemos enseñarle, para su óptimo crecimiento como futbolista y también como persona, es decir apuntar a su desarrollo integral.

El niño no es un adulto en miniatura. Hay que respetar su edad y sus cualidades específicas en el aspecto motriz, cognitivo y afectivo. Y por supuesto hay que recordar siempre que aprenderá con facilidad lo que esté relacionado con lo que más le gusta hacer (moverse, reír, correr, saltar, lanzar, etc.).

Lo que más le gusta a un niño es jugar. Por lo tanto, para el aprendizaje de cualquier fundamento técnico o táctico la idea es que el niño juegue aprendiendo y aprenda jugando.





Aprovechemos la edad de oro del niño.
Logremos aprendizajes significativos a través del juego.



Todos los educadores deportivos deben tener claridad respecto de la importancia y trascendencia del fútbol en la vida de las personas en los barrios, poblaciones y comunas de todo el país.

Los educadores deportivos, orientadores, profesores, iniciadores y monitores, tienen la misión fundamental de capacitarse, para que puedan realizar una labor de excelencia en los entrenamientos y clases de fútbol en sus escuelas.

Hay que evitar a toda costa la clase improvisada o repetitiva, ya que los niños en las últimas generaciones han desarrollado su mayor pensamiento crítico y pueden cuestionar como poner en duda las capacidades de su entrenador.

Las clases tienen que ser atractivas, dinámicas y alegres. Deben crear un entorno en el que además de jugar y aprender, puedan motivar a muchos que jueguen fútbol, evitando así los tiempos de ocio y aburrimiento que el niño puede ocupar en malas acciones, en copiar malos



ejemplos, en aprender malas costumbres de la calle. Recuerden que también competimos con los tablets, notebooks y celulares con acceso a toda clase de redes sociales y juegos.

Es por ello, que antes de enfrentar a un niño, o a un grupo de niños o niñas dispuestos a aprender fútbol, debemos manejar los conocimientos o competencias necesarias para realizar siempre una impecable labor. Ir día a día, clase a clase, incrementando el número de participantes y esto solo se consigue mediante clases y sesiones que sean motivadoras y que representen los intereses de los alumnos.



El Rol de Orientador

Las escuelas de fútbol, tendrán como consecuencia lógica el descubrir e iniciar a jugadores con talento. Niñas y niños que tienen condiciones naturales para este deporte, a los que será necesario guiar, orientar y llevar a las divisiones menores de los clubes profesionales, para que sigan su camino hacia mayores exigencias y quizás, mejores perspectivas de vida.

Respecto de aquellos niños que no tienen las condiciones naturales para el fútbol, el educador deportivo deberá orientarlos y derivarlos hacia aquellos deportes, oficios o actividades en los cuales los niños y niñas demuestren atracción, habilidades y dominio.

En resumen, uno de nuestros objetivos como institución es capacitar y perfeccionar a los orientadores, iniciadores natos en su hábitat, en su barrio, población o comunidad. Que existan formadores y educadores que formen parte del ambiente donde viven, que conozcan los problemas existentes en la comunidad y que ésta también lo conozca a él. Que los jóvenes deportistas sepan que el orientador forma parte de su entorno y está y estará siempre disponible para ellos.

Buenos valores, buenos hábitos, vida saludable, vida acorde con las exigencias de un deportista, todo este mensaje se puede entregar a través del ejemplo diario, de las clases y entrenamientos de fútbol. Es por ello que los iniciadores aparte de los conocimientos tácticos, técnicos, reglamentarios y físicos, deberán obtener la información psicosocial y familiar necesaria de cada uno de sus alumnos, con el fin de intentar un trabajo integrado con sus padres y/o apoderados.



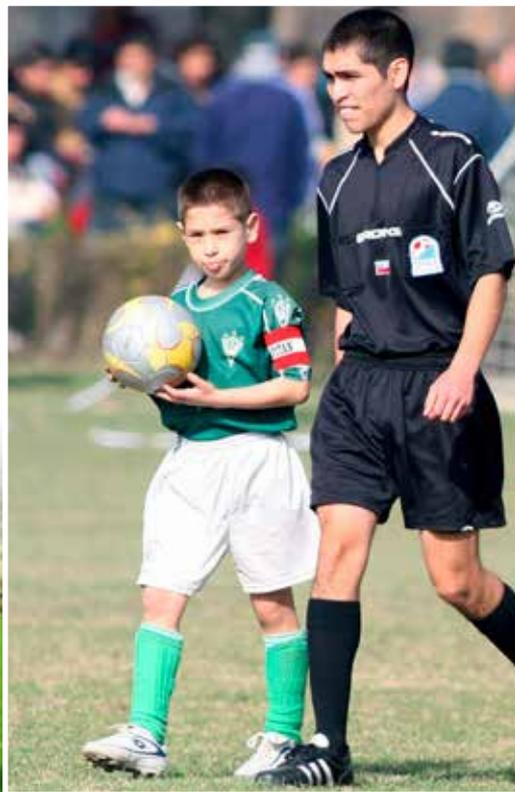
Ha sido ampliamente comprobado que el deporte bien orientado produce significativos beneficios biológicos, psicológicos y sociales para quienes lo practican, mientras que obviamente si es mal guiado, los daños pueden ser enormes. Esto, debido que de la misma forma que se aprende a respetar las reglas, se aprende a transgredirlas; tal como se aprende a ser honesto, se aprende a mentir; con un buen trabajo físico la persona mejora su salud, pero si se entrena mal su estado físico se deteriorará, pudiendo incluso llegar a una condición irrecuperable.

En la actualidad, el fútbol es un fenómeno social en expansión, lo que se aprecia en la gran cantidad de ligas, tanto masculinas como femeninas, que se crean cada año, en las áreas educacionales, laborales, amateur en general y también profesional.

Por tanto, se debe asumir la responsabilidad de sentar las bases que permitan que el fútbol sea para nuestros compatriotas uno de los más importantes agentes de socialización y de bienestar psicosocial.

Si quienes trabajan con los que practican fútbol son personas idóneas y bien capacitadas, el fútbol se constituirá para los jugadores y para la sociedad en mucho más que una simple entretenimiento y pasará a transformarse en una potente herramienta de cambio social y personal.

Numerosos trabajos de investigación hay sobre los beneficios que el deporte realizado en forma adecuada aporta a quienes lo practican, siendo uno de los más claros el que se entrega a continuación y que nos señala los efectos cotidianos que produce.



Beneficios Psicosociales del Fútbol

BENEFICIOS PSICOSOCIALES DEL FÚTBOL

AUMENTO	DISMINUCIÓN
Rendimiento Académico	Ausentismo Laboral
Asertividad	Abuso de Alcohol
Confianza	Ira
Estabilidad Emocional	Ansiedad
Funcionamiento Intelectual	Confusión
Control Interno de la Conducta	Depresión
Memoria	Dolores de Cabeza
Percepción	Hostilidad
Imagen Corporal Positiva	Fobias
Autocontrol	Conducta Psicótica

Adaptado por Weinberg & Gould. (1996 de Taylor, Sallis y Needle 1985).



La única manera de generar un jugador con la táctica y técnica óptima en todos sus aspectos, es que se encuentre aprendiéndola durante toda su etapa formativa, entre los 6 y los 18 años.

Para ello, es necesario que esté constantemente sometido a situaciones reales, en las cuales estará obligado a tomar decisiones rápidas y acertadas permanentemente, donde utilizará los mecanismos de percepción, análisis, decisión y ejecución en innumerables ocasiones durante sus entrenamientos.

Es imperativo que en todas estas situaciones, exista intervención del balón, de los compañeros, de los rivales, del reglamento y otros elementos del fútbol. Estas decisiones optimizarán la maduración de su neuromotricidad general, aplicada al fútbol.

Hay que producir miles de situaciones que hagan funcionar estos mecanismos, que el niño y joven futbolista utilice su capacidad de decidir a diario, muchas veces, de tal manera

que cada una de estas acciones genere una nueva coordinación psicomotriz, un nuevo hilo que conecte la mente con los músculos, que sincronice la actitud y el movimiento del cuerpo con el balón, en definitiva, que pueda lograr excelencia y velocidad en el gesto técnico requerido según la situación que se enfrenta.



¿Qué es la toma de decisiones acertada en el juego?

Es la respuesta certera y veloz ante un estímulo externo, la cual se efectúa a través de los mecanismos de percepción, análisis, decisión y ejecución.



La Toma de Decisiones

La técnica es una acción psicomotriz de profundas coordinaciones neuromotoras, que van generando mayor velocidad y capacidad de acertar. Pero, además, el futbolista en formación deberá lograr ser capaz de plasmar esa acción, capaz de ejecutarla con el balón de manera rápida eficiente y eficaz, es decir, tomar la decisión correcta.

La técnica se debe aprender contextualizada en lo que es el fútbol.

No se debe enseñar, mejorar o perfeccionar fuera de toda la esencia de juego, de todas las situaciones que influyen en el individuo jugador.

Es obvio que no se puede enseñar sin el balón, pero debe ser igual de obvio el no poder enseñar la técnica sin el compañero, sin el rival, sin las reglas, sin la presión que ejerce la situación en el jugador, sin la presión por conseguir el objetivo planteado, es decir, sin la competencia.

La competencia es esencial para el aprendizaje.

La competencia es parte importantísima de la formación, más aún si consideramos que en nuestros días cada acción implica competitividad, todo es lucha por conseguir algo, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos y quienes no luchan y no se esfuerzan día a día son los que quedan irremediabilmente en el camino.



El niño y joven futbolista debe aprender y perfeccionar todos los fundamentos técnicos-tácticos, involucrando al máximo su sistema nervioso y sus mecanismos, a través de miles de repeticiones, en situaciones reales de juego, tanto en la clase de fútbol, como en el entrenamiento y la competencia.



Nuestro trabajo, en el aspecto técnico - táctico, debe centrarse en mejorar los puntos débiles de nuestro fútbol nacional.

Puntos débiles más frecuentes del Fútbol Nacional Chileno

- Carencia de técnica en velocidad.
- Falta de efectividad en la técnica en conflicto (duelo).
- Falta de precisión en el impacto al balón al pasarlo a un compañero y al tirar.
- Ausencia absoluta del control orientado; encadenar otra acción técnica a ese primer contacto con el balón.
- Mediocridad en el juego aéreo.
- Falta de confianza y apresuramiento en el área rival.

consejos

El jugador no solamente por ser talentoso va ser un gran futbolista, será también su conducta y disciplina los factores que van a determinar que ese jugador sea uno de los mejores.

Fernando Astengo, Entrenador titulado INAF. Entrevista, diciembre 2012



Para trabajar en la iniciación tiene que haber un entrenador que tenga vocación, amor y pasión por lo que se hace. Una persona que conozca el fútbol, sus aristas y sea idóneo para trabajar con niños. Al niño le llega el entrenador más cercano, uno que tenga entusiasmo y alegría por lo que hace.

Arturo Salah, Entrenador titulado FFCh. Entrevista, octubre 2012



¿Cómo podemos ayudar a mejorar el fútbol nacional?

Para mejorar nuestro fútbol, en el futuro, debemos trabajar en el presente con nuestros pequeños futbolistas en el aspecto específico del trabajo técnico-táctico, considerando siempre:

- Perfeccionar la utilización de todas las superficies de contacto.
- Mejorar la utilización de la pierna menos hábil.
- Optimizar el golpe al balón con el empeine y la utilización de ambos bordes.
- Mejorar el juego aéreo, especialmente el cabeceo ofensivo y defensivo.
- Perfeccionar el dribling (duelo).
- Finiquitar con velocidad y tranquilidad (calidad psicotécnica).
- Desarrollar, trabajar y perfeccionar la toma de decisiones.

En Resumen

La excelencia, en el trabajo técnico-táctico se sintetiza y manifiesta en el juego en las dos premisas y acciones siguientes que en el futbolista deben fluir de manera natural y eficaz:

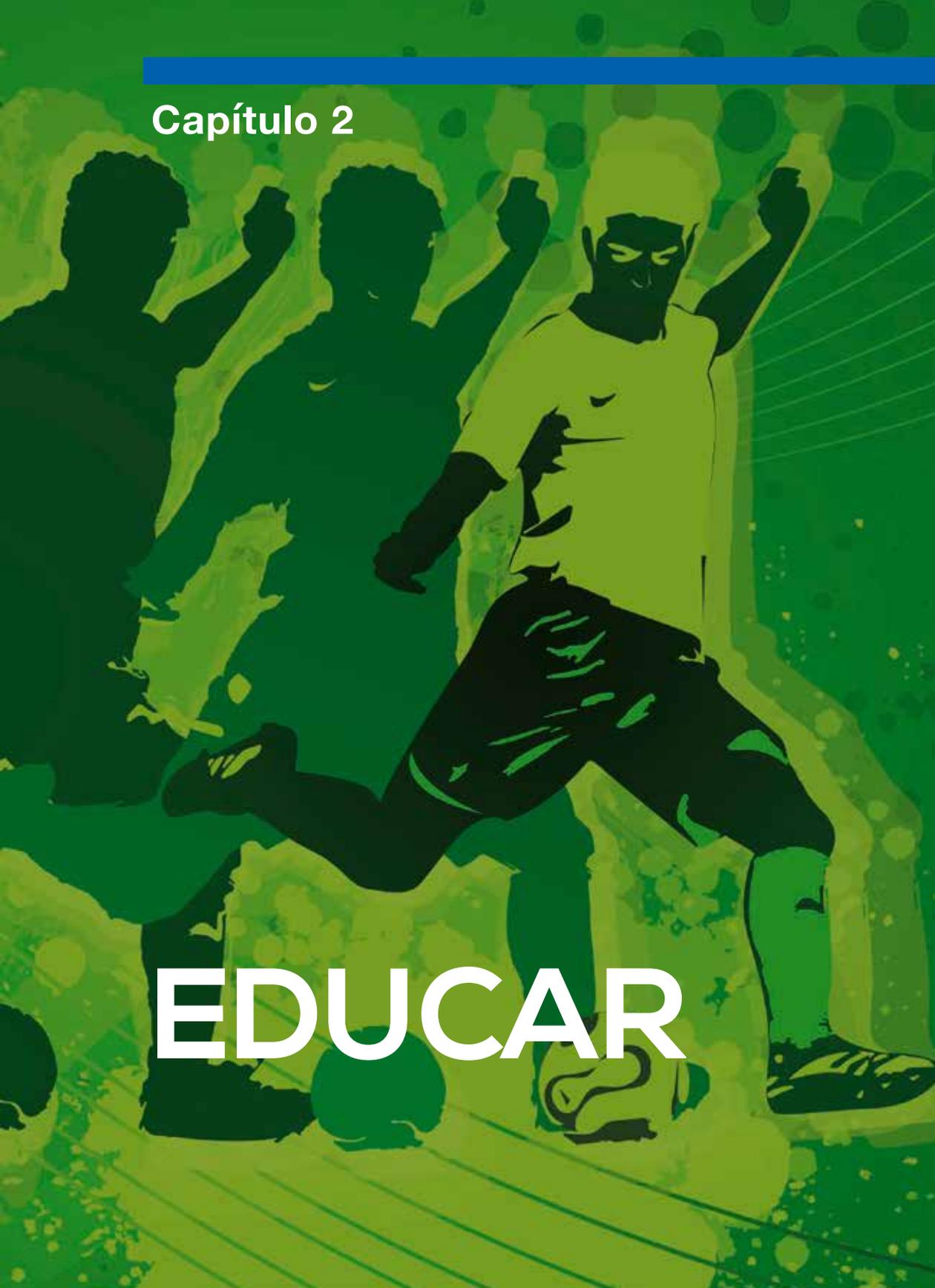
- 1. Saber qué hacer con el balón antes de recibirlo (con todo lo que ello implica).**
- 2. A ese primer contacto con el balón encadenar otra acción técnica ofensiva (pasar, tirar, detener, etc.)**

Si manifestamos esto con excelencia, estaremos dando inicio al buen juego individual y colectivo de nuestro equipo. Pero, la única forma de lograrlo es trabajando muchas veces cada una de las instancias mencionadas y reiteradas en este capítulo, teniendo como objetivo y contenido transversal en todas las clases y entrenamientos, los juegos y actividades que contengan.





Capítulo 2



EDUCAR

¿Qué es el método?

Es el tratamiento de la materia de estudio con gasto mínimo de tiempo y energía.

(Dewey, J., 1984)



Es el recurso de medios o recursos didácticos a través de los cuales el profesor conduce el aprendizaje, con el propósito de que en sus alumnos se produzcan cambios deseados de la conducta en lo motriz, cognitivo, afectivo y social.

(Pila Teleña, A., 1984)

La función del método es guiar, tanto al joven como al experimentado, en sus esfuerzos por alcanzar los objetivos.

Para que el método sea efectivo, deberá tomar en cuenta algunos principios: debe ser activo, educativo, sencillo y tener aplicación útil al profesor y al alumno, interesante al joven, aplicable a la vida real, socializador, graduado a los distintos niveles de desarrollo psíquico, cognitivo y físico del alumno, económico en tiempo, esfuerzos y recursos materiales.

También, debe respetar la libertad, favorecer la espontaneidad y creatividad del alumno dado que el método le ayuda de manera permanente a formar su carácter y personalidad.



BENEFICIOS PSICOSOCIALES DEL FÚTBOL

Cada método tiene una estructura particular y a todos se les pueden apreciar ventajas y desventajas para su aplicación.

Como regla general, debemos tener presente que no existe el mejor método para todo, sino que siempre dependerá de muchos factores, como el objetivo a lograr, el lugar dónde se aplicará, el tipo de alumno con quien se trabajará, de los recursos con que se cuente, etc.



EL MÉTODO SINTÉTICO

Es aquel que contempla una situación de juego y la trabaja como un todo.

Si bien nos enfocamos en un objetivo, nunca dejamos de trabajar de forma integral, manteniendo la naturalidad y lógica del juego.

Este método se lleva a la práctica a través del juego, y estas tareas aumentan o disminuyen la dificultad de la acción dentro de la situación dependiendo del nivel de los jugadores y los objetivos que quiero lograr.

Su ventaja es que hace participar al individuo por completo; permite el movimiento espontáneo y fluido, aumentando la posibilidad de expresión, mejora el ritmo y es muy motivador, ya que se manifiesta en el juego real.

Su desventaja está en que la adquisición de los gestos técnicos no se desarrollan a la "perfección", pero a la larga, el jugador desarrollará su propia técnica, su propio "estilo" para desenvolverse en el juego.



MÉTODO ANALÍTICO O DE LAS PARTES

Consiste en aprender una acción de juego, parte por parte; y una vez dominadas cada una de esas partes, unir las entre sí.

Este método se lleva a la práctica a través de ejercicio, con el fin de automatizar en el jugador una acción a realizar frente a una situación.

Su ventaja son el mejoramiento rápido de los gestos técnicos, facilitando su acción una vez llevada a la realidad de juego.

El ejercicio debe tener una relación con la

realidad de juego, no tiene que necesariamente ser aburrido o sin dinámica, con hilas interminables o descontextualizado del juego real.

Sus desventajas están en que esta manera tan parcelada y generalmente lenta de trabajar, no siempre motiva al alumno que desea ver resultados rápidos, no favorece la interacción de todas las capacidades de individuos que intervienen en una situación de juego real, así como tampoco de la expresividad y la toma de decisiones, propias del fútbol.

El método analítico o de las partes se utiliza para internalizar y fijar el fundamento técnico en el niño.



CUADRO COMPARATIVO	MÉTODO ANALÍTICO	MÉTODO SINTÉTICO
CARACTERÍSTICAS	Presenta una acción del juego, aislándola del mismo, de forma que solo tiene en cuenta alguno de los elementos que intervienen en el juego, en la competición.	Presenta una situación del juego en la que intervienen todos sus elementos (balón, compañeros y rivales).
VENTAJAS	Permite la mejora de objetivos muy concretos. Se logra más fácilmente un elevado número de repeticiones de dicho objetivo, siempre que se aplique correctamente.	Se trabajan simultáneamente aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos.
DESVENTAJAS	Un ejercicio analítico solo incide en una de las múltiples posibilidades con las que se puede manifestar una acción. Las mejoras obtenidas no se manifiestan en su totalidad, ya que en la competición se ven condicionadas por la presencia de compañeros y adversarios, que no han sido tenidas en cuenta en el entrenamiento.	Presenta un nivel inferior de concreción que el método analítico, sobre todo en el aspecto técnico.
MOTIVACIÓN	Nivel muy bajo respecto al método global, pudiéndose paliar parcialmente a través de motivaciones extrínsecas a la actividad.	Elevadísimo nivel de motivación que lleva al niño a involucrarse en la actividad de forma total y plena.

Valenzuela, B. (2014)

consejos

No es tan solo la metodología sino el conocimiento y la explicación. Que el niño crea lo que estás diciendo y que suceda eso en el partido. Que exista un avance.

**Mario Lepe, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, diciembre 2012**



MÉTODO MIXTO O SINTÉTICO – ANALÍTICO – SINTÉTICO S.A.S

Este método es la mixtura de los dos métodos ya mencionados (sintético y analítico), pero al realizarlos en el orden establecido (sintético, analítico, sintético) produce mayores ventajas en las correcciones y análisis de los objetivos trabajados por parte del jugador.

El entrenador planifica una tarea, que comienza con un juego (sintético) con un objetivo específico, y si el jugador y/o el

equipo no consiguen lograr ese objetivo y no encuentran solución al problema planteado por el entrenador dentro de la situación de juego, se llevará a cabo un ejercicio (analítico) con el fin de ayudar a la mejora de esa acción, facilitando la resolución del problema. Si el jugador realizó bien la acción en el ejercicio y automatizó el movimiento, perfecto!!, ahora volvamos al juego (sintético) anterior para ver si ahora son capaces de realizarlo correctamente.

Juegue!!, se equivoco?, ¿no encontramos la solución? no se preocupe, venga, ejercite, mejore!! y ahora vaya a jugar nuevamente y veamos si aprendió.



METODOLOGÍA EN LA INICIACIÓN

Metodología, es el estudio de los métodos, la ciencia que se encarga de estudiar, descubrir, analizar y conseguir las mejores técnicas, formas y modos de utilizar los métodos de manera eficiente y eficaz.

El método es la herramienta que todos deben utilizar para llegar a un fin, para conseguir o alcanzar un objetivo determinado. El método a través de los procedimientos metodológicos, es la ayuda para cumplir con los propósitos a alcanzar.

El método es el camino, es la forma, la manera para llegar y los procedimientos metodológicos son los pasos para caminar ese camino y llegar a la meta final.

En la iniciación, el método que vamos a utilizar siempre es jugar, jugar y jugar, es decir, vamos a jugar para aprender siempre y a través de estos juegos lograr que el niño aprenda el juego del fútbol.

Los procedimientos metodológicos son la guía de actuación que debe tener siempre presente un profesor o iniciador, en sus clases o sesiones de trabajo.



¿Por qué el método es jugar para aprender?

Porque al niño lo que más le gusta es jugar y porque el fútbol es un juego y en ese contexto, es que tienen que transferirse al niño, juegos con un contenido o fundamento que siempre debe estar presente.

EL JUEGO:

El jugador de fútbol niño, adolescente y adulto, y el fútbol como deporte de oposición, colaboración, e invasión, y el aprender jugandolo y/o jugar para aprender es una opción; sin embargo, no cualquier juego permitirá desarrollarlo. La gran diversidad conceptual existente puede confundir, es por eso que se debe identificar muy bien el juego que se escoja y sea en el contexto de éste.

Por otra parte, el juego permite desarrollar las cualidades orgánicas del deportista, concepto integral de mayor pertinencia (por el cual optamos), más que hablar de cualidades físicas. Entonces, el objetivo a lograr a través del juego se focaliza en el desarrollo o mantención de la resistencia, la velocidad, la fuerza; todas éstas en sus diferentes manifestaciones, sin la necesidad de utilizar métodos específicos de entrenamiento.

Sin embargo, el tener un conocimiento

acabado de los métodos y medios específicos de entrenamiento y de los sistemas de energías permiten a través de los juegos aplicar diferentes métodos de entrenamiento, como el continuo, fraccionado o intervalado; lo importante, es tener claro el concepto y aplicarlo al fútbol.

Desde otra perspectiva, es importante señalar otras visiones que, sin duda, permiten un mejor dominio del propio concepto. Toro (2005) destaca la existencia de estudios que señalan la importancia e influencia del juego en el desarrollo personal y social del ser humano (Piaget, 1979 desde la psicología; Vigostky, 1979 psicología histórico cultural; Huizinga, 1954 antropología; Scheuerl, 1990 filosofía del deporte; Elkoniin, 1991 sicología; Maturana, 1996 desde la biología; Navarro, 2002 desde la didáctica; Trigo, 1995-00 desde la motricidad; Terr, 2000 a partir de la gerontomotricidad, entre los más destacados).

El juego compromete toda la motricidad del ser humano más que en ninguna otra actividad debido a que se produce la unidad entre trabajo y agrado, es decir la emoción. En todos los momentos de la vida se juega, pero no todas las lenguas ni todos abarcan el concepto de juego de igual forma y con parecidos números de usos. La evolución del vocablo juego debemos diferenciarlo de la expresión de su acción y efecto jugar. (Toro, 2005).

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2003) refiere al juego con palabras como divertirse, entretenimiento, pasatiempo, recreación lúdico, jugador, jugada, esparcimiento, ocio, conjunto de cosas, jugueteón, juguete, jugarreta, jocoso, jolgorio, juerga. Es así como llegamos a entender que ambas palabras siguen mostrando el trasfondo antropológico de una idea que acompaña

al ser humano, como es la expresión de una acción sin más utilidad que ella misma y que vivencia situaciones agradables, divertidas y que se buscan reproducir. De manera que las acepciones del término se hacen variadas como múltiples y en la búsqueda de establecer una mayor pertinencia del concepto se optó por presentar las raíces del término en diferentes lenguas de origen latino o románico.

Aproximaciones etimológicas sobre el juego:

- Lúdico/a o lúdrico/a. Lúdico del latín ludus, ludere; adjetivo “perteneiente o relativo al juego”.
- Lúdrico, del latín ludicrus adjetivo de lúdico.
- Juego del latín iocus; “acción y efecto de jugar”.
- Jugar del latín iocari “hacer algo con alegría y con el sólo fin de entretenerse o divertirse”.
- Para los griegos significaba hacer chiquilladas incluso se utilizaba la misma palabra para educación (paitheia). Para los hebreos broma-risa
- Para los romanos alegría-jolgorio

(Trigo, 2000)

Conceptualización del juego

HUIZINGA (1972): El juego es una acción o una actividad voluntaria, realizada en ciertos límites fijos de tiempo y lugar, según una regla libremente consentida, pero absolutamente imperiosa, provista de un fin en sí, en la vida acompañada de una sensación de tensión y de júbilo, y de la conciencia de ser otro modo que a real. El juego es el origen de la cultura

CHATEAU (1973): La actividad lúdica contribuye a la paidea -la educación- y proporciona las fuerzas y las virtudes que permiten hacerse a sí mismos en la sociedad. El juego prepara para la entrada a la vida y el surgimiento de la personalidad.

ORTEGA Y GASSET (1989): El juego es un esfuerzo, pero que no siendo provocado por el premioso utilitarismo que inspira el esfuerzo impuesto por una circunstancia del trabajo, a reposando en sí mismo sin ese desasosiego, que infiltra en el trabajo la necesidad de conseguir a toda costa un fin.

F. LAGARDERA (1997): El juego es una actividad multidimensional, que se ajusta siempre a las necesidades de incertidumbre, diversión, ejercicio o actividad colectiva que tiene el ser humano.

STONE (1982): El juego es recreación... porque continuamente recrear la sociedad en la que se realiza.

Cuadro de definiciones y de autores sobre el juego. (Trigo, 2000)

Los juegos: estrategia de entrenamiento

Desde las diversas miradas de los autores citados es posible acercarse más o menos a las funciones del juego en sus más diversas variedades y manifestaciones dentro de las culturas y sociedades que se han desarrollado. Desde aquí se evidencia la magnitud del juego en la construcción y desarrollo de lo humano y por consecuencia de la cultura. Continuando podemos revisar funciones y características que cumple el juego. (Trigo, 1995 como se citó en Navarro, 2002)

- Forma parte de la naturaleza intrínseca del juego, la sensación continua de exploración y descubrimiento.
- El juego es un factor de permanente activación y estructuración de las relaciones humanas.
- Es factor de acción continuada sobre el equilibrio psicosomático.
- Es medio fundamental para la estructuración del lenguaje y del pensamiento.
- Estimula en la vida del individuo una altísima acción relevante.
- Posibilita una catarsis elaborativa inmediata.
- Permite una evasión saludable de la realidad cotidiana.
- Recupera escenas lúdicas pasadas, junto con el clima de libertad en que ellas transcurrieron.
- Posibilita a la persona aprendizajes de fuerte significación. Sobre ellos habitualmente no se producen regresiones en etapas posteriores del desarrollo.
- Reduce la sensación de gravedad frente a errores y fracasos.
- Reactiva en las personas aquellas posibilidades e impulsos que están como adormecidos y que, a veces, ni se sospecha que van a aparecer. En este clima de libertad, placer y diversión que se genera es donde se arrastran conflictos y aparece lo más auténtico de la persona.

En una visión de que es lo prioritario, “el juego” o el “ejercicio”, señalamos que éstos no se inhabilitan entre ellos, pero si se contraponen desde la lógica interna del juego, desde la globalidad..., que obedece a la esencia misma de éste. Al observar una práctica de juego es claro que todos los jugadores intervienen de manera global, es por eso que aislar un gesto técnico de la situación real del juego, se está generando una situación artificial (Blázquez, 1986). El mismo autor indica que “el juego es el resorte que tiene el niño para impulsar por sí mismo su desarrollo y crecimiento” (p.47). Es una actividad generadora de placer que permite tomar decisiones, resolver problemas.

Los Juegos: una estrategia de entrenamiento, según Nick Whitehead y Malcom Cook (1993) nos sugieren algunas consideraciones que permitirán, obtener un mejor beneficio en su organización:

Área para practicar

Número de jugadores

Material didáctico

Los Juegos: una estrategia de entrenamiento

El niño puede aprender jugando y, a la vez, puede desarrollar las cualidades físicas a través del juego e incluso utilizarlo sólo con el objetivo del desarrollo de estas cualidades, sin la necesidad de utilizar métodos específicos de entrenamiento.

A través de los juegos, por ejemplo, podemos aplicar el método continuo de entrenamiento, un entrenamiento fraccionado o intervalado; lo importante es tener claro el concepto y aplicarlo al fútbol.



Todos los juegos están establecidos de forma lógica y cada uno muestra un propósito, exigencias de organización, procedimiento, puntuación y desarrollo.

Los Juegos: una estrategia de entrenamiento

Continuidad:

Los juegos tienen poca o ninguna interrupción y mucha acción, en la que pueden participar un gran número de jugadores donde todos participan de un juego continuo.

Sencillez:

Los juegos son fáciles de organizar, pero el grado de dificultad debe estar regulado por el profesor de acuerdo a la edad, capacidad física de los participantes, ya que existen juegos que requieren de un grado de dificultad mayor para su desarrollo.

El profesor puede dejar a los participantes sin supervisión mientras que el interés de la actividad no decaiga en los participantes.

Entrenamiento:

El diseño del juego pretende como objetivo principal que el jugador tenga una mayor cantidad de repeticiones de habilidades donde se puedan estimular en conjunto o de manera individual lo físico, táctico y técnico.

Progreso

El profesor puede hacer que los juegos aumenten su grado de dificultad o disminuyan, dependiendo de la habilidad y experticia del grupo que enfrente, pudiendo recurrir a tres métodos:

1. Aumentando o disminuyendo integrantes de los equipos con el objetivo de dar ventaja numérica para que supere al más fuerte o bien para que la tarea sea más difícil a medida que comience a mejorar.
2. Reduciendo o agrandando el espacio físico del juego, para establecer una mayor o menor presión sobre las habilidades técnicas para
3. Introduciendo en el transcurso del juego adaptaciones donde las condiciones para algunos pueden ser modificadas o para todo el equipo dependiendo del énfasis que se quiera dar, influyendo directamente sobre la técnica en conflicto o el trabajo táctico - técnico y físico incorporado en el juego. Estas condiciones pueden darse con un grado de dificultad mayor o menor.

Competición

Los juegos tienen un elemento intrínseco de puntuación, lo que otorga un ganador, un perdedor o un empate al igual que en el fútbol.

Esta característica de los juegos debe ser usada de manera inteligente por el entrenador, ya que contribuye a mejorar el espíritu competitivo de sus jugadores, además del rendimiento individual en un límite de tiempo determinado.

En estas condiciones ayudará a mantener o elevar la motivación de los jugadores y sus habilidades tácticas, técnicas y físicas también se verán favorecidas en el juego, a través de la competencia de una manera más efectiva.



Consideraciones que el profesor, orientador o entrenador, debe tener para obtener el máximo de rendimiento en la enseñanza y aplicación del juego.

1. Condiciones

Las condiciones o reglas deben quedar claras en el momento de iniciar el juego o en el transcurso del mismo.

2. Supervisión

Existen dos formas de supervisar, uno, a través del profesor o entrenador y la otra, con la asignación de tareas para que el jugador o el alumno se sienta participe.

3. Paciencia

Quizás la más importante y sobre todo con los niños: **“PACIENCIA”**. Hay juegos que el niño o el participante no conoce, por lo tanto, no ha adquirido la información. Producto de esto, la respuesta motriz seguramente no será la adecuada, ya que se está aprendiendo un nuevo juego con normas y exigencias distintas a las conocidas. El profesor debe ser paciente o tener paciencia sin dejar su labor de motivar constantemente, pero, a su vez, su labor es la de motivar y de solicitar perseverancia para que no se rindan ante la dificultad.



Los Juegos Deportivos Adaptados (JDA)

Los Juegos Deportivos Adaptados (JDA) son actividades de enseñanza que nos permiten un cambio de enfoque en juegos deportivos o deportes de equipo. El JDA es un juego didáctico con características especiales y se llaman así porque son adaptaciones de juegos y deportes específicos. El entrenador o profesor lo va manejando según los objetivos. No tienen una dinámica y una estructura predeterminada, es una vía al gran deporte, están pensadas para todos los niños y lo que buscan son la habilidades y capacidades para jugar.

Características del juego deportivo adaptado

- Los JDA, como cualquier otra tarea de enseñanza, implican progresión en el aprendizaje. No significan solo jugar por jugar.
- Los JDA refuerzan la motivación inicial a medida que ésta se desarrolla en el juego mismo. Aprender en condiciones próximas a la realidad de juego aporta al alumno un marco de referencia útil para continuar su aprendizaje.
- Los JDA son una fuente inmediata de información acerca de la eficacia de las respuestas motoras de nuestros alumnos.
- Los JDA, además de procurar la técnica, preparan al alumno para una verdadera lectura de señales del entorno de juego y las respuestas motoras adaptadas a cada situación.
- Los JDA determinan que, en ningún caso el factor tiempo, debe dictar el ritmo de aprendizaje. Solo se planifica distribuyendo contenidos en el tiempo. Se planifica para resolver un problema en el fútbol (no todos aprenden en el mismo tiempo, pero lo importante es que todos estén jugando).
- Los JDA determinan que la práctica o aprendizaje se desarrolla en las condiciones del entorno, variadas y adaptadas.
- Los JDA excluyen los ejercicios técnicos aislados, rígidos y artificiales, como punto de partida para el aprendizaje de actividades y habilidades motoras.
- Los progresos en el juego son rápidos y perceptibles por el alumno mismo y no solo por el profesor o entrenador.
- Los JDA como actividad integrada de aprendizaje hacen intervenir de manera simultánea, tanto el aprendizaje perceptivo, como lo referente a las decisiones y sus efectos.



FICHA DE JUEGO INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL

Fecha:	Curso:
Alumno(s):	
Fundamento:	
Nombre del juego:	
Explicación y reglamento del juego:	Estructura del juego (Dibujo):
Variantes:	
Materiales:	
Observaciones / Otros:	

La humanidad lleva siglos investigando nuestras conductas, raciocinios, estímulos y complejidades al momento de aprender. Pero, se ha hecho difícil avanzar en la materia, ya que aún se desconoce gran parte de la funcionalidad y complejidad de nuestro cerebro.

No queda más que apoyarnos en los datos obtenidos por pedagogos, médicos, filósofos y psicólogos que han intervenido profundamente en la aplicación de las ciencias al deporte. Sin embargo, la enseñanza del fútbol en la iniciación aún sigue siendo inadecuada en la gran mayoría de las canchas de nuestro país, debido al desconocimiento del tema por culpa

de varios errores de enseñanza que se cometen, pensando que un niño, mientras más practique lo que de adulto tiene que realizar, mejores serán sus resultados cuando este niño crezca.



Errores más comunes...

Basta con ir a ver el trabajo en colegios o en algunas escuelas para darnos cuenta de errores tales como:

- Ejercicios lineales, con filas eternas, y movimientos repetitivos, en los que el alumno espera por su turno largos tiempos en los que se aburre.
- Calentamientos sin una preparación orientada a la disciplina, dando vueltas a la cancha, hasta que el profesor lo indique.
- Entrenamientos monótonos, realizando durante gran parte de una clase la repetición de un ejercicio para el mejoramiento de la técnica (repetitiva y aburrida) totalmente fuera del contexto futbolístico.
- Poca comunicación entre profesor y jugador, sin que el alumno sepa con certeza lo que está realizando bien o mal y sin conocer lo que se está trabajando, limitado a la información que le da un silbato.

consejos

Muchos entrenadores no respetan la edad de los niños, haciendo mucho énfasis en cosas físicas y tácticas, pero realmente lo que tienen que buscar a esta edad que el niño tenga amor por el fútbol.

***Arturo Salah, Entrenador titulado FFCH.
Entrevista , octubre 2012***



Esta situación, que es una constante común en los antiguos entrenadores, se podría justificar en que hay muchos textos deportivos que nos sugieren la realización de ejercicios repetitivos

para el mejoramiento de la técnica, pero muy pocos de éstos nos enseñan sobre las características de los jóvenes o de la metodología más apropiada para trabajar con ellos.

Causas de los errores más frecuentes de la enseñanza del fútbol en la iniciación

- Ignorancia de los mecanismos y la complejidad del acto motor (Percepción, Análisis, Decisión y Ejecución), enfocándose únicamente en la ejecución de la técnica, que es lo que el entrenador cuida.
- Desconocimiento del proceso evolutivo del hombre, enseñando a niños como si fuesen adultos y recurriendo a las mismas metodologías y objetivos que se utilizan en jugadores experimentados.
- Desinformación del deporte que se practica, trayendo los entrenamientos y ejercicios de deportes individuales y adaptándolos al fútbol, sin entender que la realización de los movimientos técnicos y tácticos en los deportes colectivos es más compleja. El entrenador debe saber la lógica interna del fútbol.
- El mayor problema que se encuentra al momento de estudiar los deportes colectivos, como el fútbol, es que hay confusa información de éstos. Las ciencias aplicadas al deporte han sido pioneras en la información de los deportes individuales ya que en ellos es más fácil controlar los resultados físicos y técnicos. Pero, estos conocimientos no han podido ser traspasados mayormente al deporte grupal y es por esta razón que aún se investiga y se modifica la información que manejamos de los deportes colectivos, situación que le da un encanto distinto a la disciplina, ya que nadie tiene la verdad absoluta en el fútbol.



Ganarse un puesto de titular o salir de la banca para que sus padres lo vean jugar, perder una final por un penal errado o exponerse a los retos y gritos de algún compañero o familiar durante un partido, son factores que están lamentablemente presentes día a día en nuestras canchas en Cadetes o Campeonatos de Escuela, situaciones que cuestionan la exposición de niños a las penas que se pueden sufrir durante la competencia.

Pero, ciertamente es fundamental que, desde pequeños, vean la competencia como parte de su formación, ya que la competitividad está presente en la vida misma y es parte de una

Pero todo esto tiene que ser bien guiado. Con un profesor que esté consciente de que, en la competencia, aún sigue formando, enseñándole al niño a jugar siempre a ganar, pero no a toda costa o a cualquier precio. Siempre respetando el buen juego por encima del resultado. Jugando a sacar lo mejor de cada jugador en conjunto, con un bien común, logrando que el chico se divierta, ya que el fútbol es un juego; pero también entendiendo que la competencia es parte de la lógica interna del juego, es parte del fútbol.

necesidad natural que ayuda al niño a entender hasta dónde puede llegar, a afianzar su carácter y, dentro del reglamento en que se ampara el fútbol, creará las herramientas y hábitos que le ayudarán en las distintas etapas de su vida para llegar lo más alto posible en los objetivos que se proponga.



Enseñarle que la victoria no siempre está garantizada.

Pero, que no es perdedor quien se esfuerza al máximo durante el partido y siempre intentó dejarlo todo en la cancha.

Entender esto permite reforzar la tolerancia a la frustración y fomenta el respeto al rival y al árbitro.

consejos

Si un árbitro nunca ha criticado el trabajo de un entrenador ¿por qué yo tendría que criticar su accionar?

***Eduardo Berizzo, Entrenador titulado AFA.
Entrevista, octubre 2012***



Hay que hacerles entender, desde pequeños que, tal cual como se entrena, van a jugar el fin de semana.

Que el ritmo y concentración que se adquiere en los entrenamientos se refleja en gran parte del partido y es por esto que se tiene que entrenar con la mayor realidad de juego.

El chico no tiene que escuchar ninguna información nueva cuando está en competencia, ya que al intentar, por primera vez, aplicar este nuevo conocimiento, unido a la presión de un rival desconocido, se sentirá inseguro.

En cambio, si practicamos en la semana lo que trabajaremos el día del partido, el jugador



se sentirá más seguro y tranquilo, disfrutará al máximo lo que está realizando y mostrará un mejor rendimiento.

consejos

Creo que siempre tiene que existir la competencia, y ese competir tiene que ser un partido oficial, pero sin puntaje, sin lugar... Sin un campeón.

*Mario Lepe, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, diciembre 2012*



El niño en cualquier parte compite, y ese concepto hay que guiarlo. Creo que la competencia bien canalizada no tendría porqué no darse a esta edad.

*Fernando Vergara, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, octubre 2012.*



Muchas veces los padres son más competitivos que los hijos, y creo que el club tiene que invertir en orientar a los padres para ayudar a los jugadores que pertenecen al club, ya que son ellos los que sufren las consecuencias de un padre exageradamente competitivo.

*Mario Salas, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, diciembre 2012*



Síntesis:

La competencia es la esencia del fútbol.

Junto a mis compañeros supero al rival, olvidándome del egocentrismo, ya que el fútbol se juega en equipo. Al acercarlo a una concepción del mundo más real, deseando a través de la victoria un reconocimiento social.

Pero, ¿enseñamos a competir o a sobrellevar la presión del resultado?

Para aprender a competir tenemos que enseñarles a mejorar en competencia, a estar en una alerta constante de todos los estímulos que recibe y a relajarse al mismo tiempo, valorar sus avances, establecer metas reales, etc.

Es importante disfrutar del juego para poder jugar bien

Siguiendo este camino, las posibilidades de victoria se hacen más concretas



Te recomendamos leer:

- **Fútbol a la medida del niño**, Horst Wein, 2004, CEDIF.
- **La enseñanza en el fútbol en edad escolar**, Carlos Lago Peña, 2002, Editorial Deportiva,
- **Deporte en equipo**, Rafael Martín Acero y Carlos Lago Peña, INDE, 2005.

¿Cómo enseñar a ser protagonistas desde la iniciación?

¿Cuántas veces hemos visto jugadores que, entrenando o en partidos amistosos, juegan muy bien?.

Son la figura, piden el balón y son un referente para el equipo; pero, al momento de enfrentar clásicos o partidos trascendentes, este jugador no es el mismo: se esconde detrás de su marca, no saca la voz o realiza con muchas fallas sus acciones técnico tácticas que, en la semana, manejaba a la perfección.

¿Qué creen ustedes que puede estar sucediendo con este jugador? O mejor dicho ¿por qué hay tanta diferencia entre ese chico

que entrena y el que juega? ¡Ojo!, no culpen al jugador, que lo más probable es que sea el entrenamiento el que deba mejorar.



Fútbol 11 vs Fútbol Reducido Entre menos seamos, más tocamos el balón....



Un partido amistoso o entrenamiento de fútbol con niños tiene que realizarse pensando en mejorar los fundamentos técnicos-tácticos de cada individuo dentro del contexto del fútbol, lo más parecido posible a la competencia a la que se enfrentará.

Por tanto, es necesario realizar estos fundamentos muchas veces y con la mayor realidad posible, jugando con menos compañeros y con un reglamento adaptado, para que así el niño pueda estar en mayor contacto con el balón, tomar decisiones más rápido y más veces durante el partido, manteniendo una concentración durante todo el encuentro, porque el balón nunca estará lejos y siempre sus compañeros necesitarán de él.

Con este formato, el niño se involucrará más en el juego, realizando mayores movimientos y acciones grupales e individuales, sintiéndose parte y al mismo tiempo responsable del equipo, con la posibilidad de que todos los jugadores de campo defiendan y también ataquen el arco rival para ir en búsqueda del gol (cosa que todo niño quiere) y que el arquero de cada equipo sea protagonista.

En campos grandes, o fútbol 11, en cambio, hay momentos en el que el niño no participa en lo absoluto de lo que su equipo realiza, aburriéndose y distrayéndose la mayor cantidad del tiempo en que él no está en contacto con el balón.



Estadísticas del Fútbol Reducido vs Fútbol 11

- Los jugadores tocan el balón 5 veces más a menudo en el fútbol 4, y 50% y más en el fútbol 7, que en el fútbol 11.
- Los jugadores afrontan duelos de uno contra uno tres veces más a menudo en el fútbol 4; y dos veces más a menudo en el fútbol 7.
- De media, se marca un gol cada dos minutos en el fútbol 4; y cada cuatro minutos en el fútbol 7.
- Las actuaciones de los porteros son de dos a cuatro veces más frecuentes en el fútbol 7 que en el fútbol 11.
- El balón no está en juego el 8 % del tiempo en el fútbol 4; el 14% en el fútbol 7; y el 34% en el fútbol 11.

En el fútbol reducido, cada jugador:

- Juega todo el tiempo.
- Recibe el balón a menudo.
- Trata de marcar todo el tiempo.
- Tiene libertad para jugar.
- Siempre es alentado por el educador.
- Es apoyado por sus padres y por los educadores.

Extracto Manual Grassroots, documento FIFA (2010)

Medidas acordes al Niño

Si desde pequeños les enseñamos a los niños a ser protagonistas, manteniendo la concentración en el juego a cada momento, sintiéndose estrellas, cuando sean grandes disfrutarán jugar, y querrán siempre ser protagonistas.



Reglamento FIFA por edades

FIFA recomienda una progresión de la cantidad de jugadores en cancha y la medida de ésta según las edades que cursan los niños:

Edad Juegos Reducidos	6 – 8 años	9 – 10 años	11 – 12 años
4 vs. 4	X	X	X
5 vs. 5	X	X	X
7 vs. 7		X	X
9 vs. 9			X

Normas del juego y reglamento de los partidos reducidos.

Dimensión de los terrenos. Partidos de fútbol

4 vs. 4 Mínima 12m x 20m Máxima: 15m x 25m

5 vs. 5 Mínima 20m x 30m Máxima: 25m x 35m

7 vs. 7 Mínima 30m x 45m Máxima: 35m x 50m

9 vs. 9 Mínima 45m x 60m Máxima: 50m x 67m



Medidas según FIFA (2010)



Formatos de Juego FIFA

6 - 8 años

- 4 vs. 4 sin portero, de 12m x 20m a 15m x 25m
- 4 vs. 4 con portero (3+1 contra 3+1), de 12m x 20m a 15m x 25m
- 5 vs. 5 de 20m x 30m a 25m x 35m

9 - 10 años

- 4 vs. 4 sin portero, de 12m. x 20m. a 15m. x 25m.
- 4 vs. 4 con portero (3+1 contra 3+1), de 12m. x 20m. a 15m. x 25m.
- 5 vs. 5 de 20m. x 30m. a 25m. x 35m.
- 7 vs. 7 de 30m. x 45m. a 35m. x 50m.

11 - 12 años

- 4 vs. 4 sin portero, de 12m. x 20m. a 15m. x 25m.
- 4 vs. 4 con portero (3+1 contra 3+1), de 12m. x 20m. a 15m. x 25m.
- 5 v. 5: De 20m x 30m a 25m x 35m
- 7 v. 7: De 30m x 45m a 35m x 50m
- 9 v. 9: De 45m x 60m a 50m x 67m



consejos

En Chile somos malos en conducir demasiado, el tiro al arco y el juego aéreo. Y la razón de todo esto es el balón, porque utilizamos el balón fútbol 5 desde pequeños.

Si el niño quiere dar un pase y no se puede el balón, lo conducirá.

Si quiere tirar al arco y no se lo puede, no llegará a portería su tiro

En el juego aéreo, si los niños quieren cabecear, y les duele, ya no lo intentan más. Por eso el porte y el peso del balón es fundamental para trabajar en la iniciación.

*Mario Lepe - Entrenador titulado INAF.
Entrevista, diciembre 2012*



El arbitraje

6 - 8 años

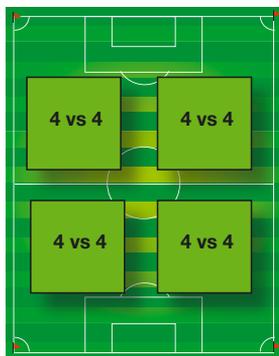
- Sin árbitros. Los educadores tienen que estar fuera del terreno. ¡Deje jugar a los niños!.

9 - 10 años

- Arbitraje posible (con y sin árbitros).

11 - 12 años

- Con árbitros.



Duración de partidos

6 - 8 años

- 2 x 15 / 20 min.

9 - 10 años

- 2 x 20 / 25 min.

11 - 12 años

- 2 x 25 / 30 min.

La duración dependerá del formato y del tiempo a disposición del torneo. El tiempo de juego total (es decir, todos los partidos de un equipo) debe ser equivalente, aproximadamente, a un partido completo.

Ejemplo: 9-10 años: 4 partidos de 12 minutos = 48 minutos en total.



Clase o sesión de entrenamiento

Jugar, aprender y divertirse son los objetivos básicos que deben existir siempre en cada clase en la iniciación del fútbol, ya que de esta forma se permite que el niño desarrolle sus propias habilidades físicas y mentales a través de sus condiciones, siendo la principal idea “jugar para aprender y entender el juego”.



Si logras que en una clase el niño se entretenga, juegue, aprenda, entienda lo que está haciendo y se supere, esperará ansioso la siguiente sesión.



Antes de comenzar una clase, el entrenador debe venir preparado y conocer todos sus ejercicios y juegos, con sus reglamentos y variables, adelantándose a todas las eventualidades que podrían acontecer durante la práctica de su actividad, con el fin de tener un conocimiento pleno de lo que se está realizando; fundamentalmente, para que todos los jugadores logren captar un avance de sus conocimientos al final de cada actividad, cumpliendo así, el objetivo que se ha impuesto en dicho juego.

A veces, es necesario replantearse, “sobre la marcha”, si la actividad que se está realizando es la correcta, si existe aprendizaje o los jugadores no entienden, Y si notamos que no es así, debemos ser capaces de adaptar, modificar o encontrar la variable exacta, con el fin de mejorar la motivación y el contenido que se le está entregando a los niños, pero sin cambiar el objetivo, solo elevar o disminuir el nivel de dificultad que le planteamos a los jugadores.



Al elaborar una sesión...

Como referencia, FIFA (2010) propone a los iniciadores plantearse las siguientes preguntas durante la preparación de un entrenamiento:

Objetivos:

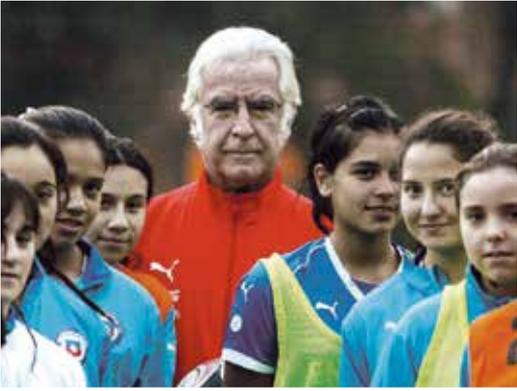
- ¿Qué deseo obtener con esta sesión?
- ¿Cuál es el objeto de mi sesión?

Ejercicios:

- ¿Cuántos niños participarán en mi sesión?
- ¿Se divertirán los niños con los juegos y los ejercicios?
- ¿Aprenderán alguna cosa?
- ¿Cuáles son los mejores juegos y ejercicios para lograr los objetivos de mi sesión?
- El nivel de juegos y ejercicios; ¿se adapta a las posibilidades de los niños?
- ¿Puedo explicar los juegos y ejercicios de forma clara y precisa para que lo entiendan?
- ¿Tengo suficiente material para esta sesión? Si la respuesta es negativa, ¿puedo adaptar mi sesión al material del que dispongo?
- ¿Tengo suficientes espacios para desarrollar los juegos y ejercicios preparados?
- ¿Cómo pueden ayudarme los niños a mejorar la sesión?



Clase o sesión de entrenamiento



La organización de una sesión debe cubrir las necesidades de los niños involucrados en ésta.

Tanto el calentamiento como los tiempos de recuperación deben ser juegos en los que se diviertan, mientras nosotros buscamos (en el juego) los objetivos propuestos para cada actividad.

Por ejemplo, durante la recuperación se realizan actividades de menor carga física, pero sin dejar de hacerlo de forma lúdica

La parte principal puede ser realizada con juegos y ejercicios, con el fin de ir intercalándolos y con una amplia gama de éstos, para que el niño no se aburra, cumpliendo, con cada uno de estos escalones, el objetivo trazado por el entrenador para esa sesión.



Es fundamental que, en su sesión de entrenamiento, existan partidos reducidos, ya que hay que llevar los entrenamientos al contexto del fútbol, y teniendo en cuenta que el niño se divertirá y aprenderá jugando.

El material de trabajo

Si tiene la fortuna de trabajar en un establecimiento en el que tengan muchos materiales de trabajo (conos, petos, conitos, arcos móviles, balones de distintos tamaños, etc.), utilice todo lo que pueda en sus distintas sesiones.

No hay nada más estimulante para el niño que la variedad que nos ofrecen los

materiales. Pero, si éste no es su caso, deberá rebuscar soluciones con el fin de que sus entrenamientos sigan siendo variados con los escasos recursos.

Recuerde que el éxito de un entrenamiento o actividad no depende de los materiales, sino de la forma en que el entrenador optimiza estos recursos: la creatividad es parte del oficio.

Componentes de una sesión:

1. Comenzar el entrenamiento con un juego simple y, durante su sesión, realizar variadas actividades.
2. Con mayor carga cognitiva no caiga en la rutina de realizar siempre las mismas actividades.
3. Progresar de lo simple a lo complejo, ayudando a sus progresos técnico tácticos de forma gradual.
4. Que su objetivo de clase siempre esté relacionado con mejorar los fundamentos técnico tácticos de todos sus jugadores en forma grupal y/o colectiva, respetando la esencia del juego reglamentado.
5. Realizar juegos entre 8 a 12 minutos máximo, para que el niño no se aburra y pueda mantener su concentración durante toda la actividad.
6. Fomentar la competitividad sana. Mejorar las condiciones competitivas, bajo la responsabilidad y tensión que ésta representa.
7. Enseñar al futbolista a jugar en equipo: que nadie es más importante ni mejor que el equipo mismo.
8. Atreverse a realizar juegos de otros deportes, o con otros balones deportivos, para fomentar las capacidades coordinativas del niño.
9. Corrija a tiempo una mala acción que el niño o que los niños estén repitiendo constantemente para que no aprendan el fundamento incorrectamente, ya que no podrá seguir realizando acciones más complejas con una mala base.
10. Organizar competencias durante los entrenamientos para comenzar a familiarizarse con éstas.
11. Llegue con una planificación escrita de las actividades que realizará en su clase, sin cerrarse a la posibilidad de que en marcha quiera modificar alguna regla para que se dé el o los objetivos que esté buscando.
12. Estimular la creatividad con la presentación de contextos diferentes, dándoles la posibilidad de conseguir un objetivo por distintos caminos, sin que el entrenador interfiera para que el jugador o el equipo encuentre la solución por sí mismo (Descubrimiento guiado, libre exploración o/y resolución de problemas).
13. Estimular la responsabilidad, el autocontrol y la creatividad acentuando estos valores cada vez que se hagan presente en el juego, felicitando al jugador, o al equipo que lo realice, la cantidad de veces que sea necesario.
14. Desarrollar la capacidad de pensar antes, de intuir lo que sucede en cancha, informando y trabajando las acciones contrarias, las de sus compañeros y/o movimientos del balón.

Clase o sesión de entrenamiento

Normas generales del entrenador en actividades

En su lugar de entrenamiento:



Deberá presentarse con anticipación necesaria para poder estructurar bien su actividad en terreno.

Cuide los materiales de trabajo, haga un conteo de éste antes, durante y al finalizar la clase para que no se pierda su material, y enséñele a los chicos a cuidar los implementos que utilizan por el bien de ellos.

Antes de comenzar la actividad, verifique que no hay algún material o implemento que pueda ser peligroso para los participantes.

Esté siempre presente (o deje alguien a cargo) de los vestuarios cuando los niños se cambien de ropa.

Trate que al momento de estar en camarines, se relacionen solo con chicos de su edad.

Cuando haga actividades fuera del establecimiento, sea puntual en las salidas y enséñele al jugador a también serlo, para ayudar a ajustar esta mala conducta.



Diez principios del fútbol infantil

1. Fútbol infantil significa jugar y jugar significa divertirse.
2. Lo más importante para los niños es estar con sus amigos.
3. A todos se les debe exigir en la misma medida.
4. Enseñar a los niños a ganar y a perder.
5. Más tareas, menos partidos.
6. Concebir un fútbol infantil variado y múltiple.
7. Intentemos juntos crear para los niños “un fútbol que les haga felices” .
8. Los partidos son para los niños y no para los adultos.
9. Comunique el respeto al adversario y a los árbitros.
10. Procurar al niño un equipo adecuado.

(Fraile, A., 2005)



consejos

Yo creo que uno tiene que ser un formador siempre, tener ese espíritu, esa vocación. Especialmente cuando tienes que ir por un resultado o cuando faltan minutos para conservar un resultado, uno no puede perder de vista que uno no solo está formando jugadores para el alto rendimiento, sino formando personas principalmente.

*Mario Salas, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, octubre 2012*



Clase o sesión de entrenamiento

Formato FIFA Entrenamiento para menores de 8 años.

Fase 1	Fase 2			Fase 3
Calentamiento	Alternancia ejercicios, juegos de iniciación, partidos			Recuperación
Calentamiento progresivo	Partidos reducidos	Técnicas básicas de fútbol	Partidos reducidos	Relajación
10 a 15 min.	15 a 20 min.	10 a 15 min.	15 a 20 min.	5 min.
Ejercicios técnicos Juegos en la iniciación Juegos con pocos jugadores	Juegos de iniciación	Ejercicios carrera y desplazamiento con balón	4 vs 4 5 vs 5	Relajación individual
Capacidades psicomotrices	2 vs 2, 3 vs 3 Otros juegos consignados secuencias jugadas	Relevos fútbol, circuitos, controles, conducciones, pases, tiros.	Juego libre	Recuperación física y mental
Coordinación	Aspecto lúdico	Estimulación técnica y cognitiva.	Aspecto lúdico	Recuperación física y mental
Enseñanza – Pedagogía				
Aprendizaje guiado	Aprendizaje guiado	Imitación	Creatividad espontaneidad.	Discusión
Expresión libre	Expresión libre	Aprendizaje guiado	Expresión libre	Recogida de material.
Organización	Organización Animación	Organización Demostración	Organización Observación	Evaluación
Animación	Corrección	Animación / aliento Corrección	Evaluación	Evaluación

Tiempo de duración del entrenamiento aprox. 1h 15min. (FIFA, 2010)

Recomendaciones

- Proponer solo juegos en los que el niño se encuentre, a menudo, en contacto con el balón.
- Dejar mucha libertad en el juego.
- Minimizar la importancia de los resultados de los juegos y no hacer clasificaciones.
- Formar equipos y grupos equilibrados, modificar los juegos cuando la diferencia de goles sea demasiado grande.
- Animar a todos los niños, de forma positiva.
- Los niños deben disfrutar jugando, animar y no intervenir con demasiada frecuencia.

Formato FIFA Entrenamientos para niños entre 9 a 12 años.

Fase 1	Fase 2			Fase 3
Calentamiento	Coordinación / velocidad – fundamentos - juegos			Recuperación
Calentamiento progresivo	Coordinación velocidad	Fundamentos técnicos del fútbol o partidos reducidos	Partidos con pocos jugadores	Relajación
10 a 15 min.	15 a 20 min.	10 a 15 min.	15 a 20 min.	5 min.
Ejercicios técnicos Juegos con pocos jugadores	Relevos fútbol, circuitos con y sin balón, trabajo en taller	Ejercicios carrera y desplazamiento con balón Trabajo en taller	Fútbol 7 vs 7	Relajación individual
Capacidades psicomotrices	Capacidades psicomotrices	Circuitos, técnicas, control, conducción, paredes, tiros.	Juego libre	Recuperación
		2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 5 otros juegos consignados secuencias jugadas.	Aspecto lúdico	Recuperación física y mental
Enseñanza – Pedagogía				
Aprendizaje guiado	Mejora coordinación Equilibrio Control de apoyos	Imitación	Creatividad espontaneidad.	Discusión
Expresión libre	Desarrollo Velocidad / vivacidad Reacción	Aprendizaje guiado Iniciación Memorización	Expresión libre Iniciativa individual	Recogida de material.
Organización	Organización Demostración	Organización Demostración	Organización Observación	Evaluación
Animación	Animación Corrección	Animación / aliento Corrección	Evaluación	Evaluación

Tiempo de duración del entrenamiento aprox. 1h 15min

Recomendaciones

- Dejar mucha libertad durante el juego, fomentar la iniciativa personal.
- Priorizar la técnica y el juego, el niño debe estar a menudo en contacto con el balón.
- Proponer ejercicios progresivos y juegos adaptados, con consignas simples.
- Formar equipos y grupos equilibrados, modificar los juegos cuando la diferencia de goles sea demasiado grande.
- Minimizar los resultados y centrarse en la forma.
- Animar a todos los niños, de forma positiva.

Guía práctica de actuación del profesor o técnico en una clase de fútbol. Procedimientos metodológicos

1.- Reunir a los alumnos

- Todos los alumnos frente al profesor quien debe estar siempre de espaldas al sol.
- Uno al lado del otro para que estén cómodos y atentos a las indicaciones entregadas.

2.- Explicación breve, precisa y clara (conceptualización)

- Definición y fundamentación del contenido que se tratará.
- Su importancia en el juego (individual y colectivo).

3.- Demostración del fundamento

- Gesto técnico – movimiento del cuerpo con el balón.
- Cómo se debe hacer.
- Cómo no se debe hacer.

4.- Explicación de la organización del juego

- Reglamento, reglas básicas de la actividad.
- Equipos - jugadores, colores, comodines, apoyos, etc.
- Espacio - cancha demarcada, materiales que se utilizarán.

5.- Demostración de las acciones de juego (reglamento)

- Reglas más importantes, lo que se tiene que realizar.
- Acciones relevantes con el compañero y con el rival.
- Lo que no se debe hacer.

6.- Ejecución (desarrollo y observación de la clase)

“El técnico debe involucrarse en la clase y el contenido siempre debe estar presente”.

- Evaluar y medir el comportamiento de todo y de todos.
- Corregir los errores en el momento (volver atrás).
- Estimular los aciertos.
- Crear instancias de mejoría - gradación correspondiente.
- Que el objetivo o tema se esté repitiendo verbalmente a cada instante.
- Variantes que se aplicarán para que se manifieste el contenido, ya sea para subir un peldaño o bajar.

7.- Evaluación final (retroalimentación)

- ¿Qué se hizo bien?
- ¿Qué se hizo mal?
- ¿Dónde quedamos para la próxima clase?
- Recibir opiniones de los alumnos (jugadores).
- Todas las actividades estarán cruzadas por dos objetivos transversales que deben estar presentes en todo momento en la sesión o clase:
 - La motivación y
 - La toma de decisiones.

ENSEÑAR

Las actividades realizadas en la clase de fútbol

- Las actividades deben realizarse de acuerdo a las cualidades y condiciones de los niños.
- Las actividades deben ser lúdicas, dinámicas, alegres.
- En toda actividad deben estar presentes necesariamente: el juego, el contenido, la motivación y la toma de decisiones.
- En cada acción, en cada actividad, deben manifestarse de una u otra manera los cinco aspectos del juego: el factor técnico, el táctico, el físico, el psicológico y el reglamentario.
- El fútbol es un deporte de habilidades abiertas, es un juego de invasión, de oposición y de colaboración y todas estas características propias del fútbol giran en torno a un implemento y, aún más que eso, el éxito o fracaso de dichas acciones dependerá de manera exclusiva del “balón”.



Capítulo 3

FÚTBOL



Motricidad

En este apartado haremos referencia a consideraciones y/o aspectos generales del desarrollo motor de David Gallahue, donde mencionaremos las corrientes existentes, explicación del modelo que nos permitan tener un acercamiento conceptual a un tema de vital importancia a considerar en la formación deportiva de un futbolista o bien otro deporte.

Sin embargo, es necesario declarar que al presentar este modelo entraremos en contradicciones respecto a lo expuesto en párrafos anteriores. Me refiero a cuando hablamos de motricidad humana, se expone una perspectiva del ser integral que está en perfecta armonía con la emoción y que la ontogénesis de la motricidad es el corolario de dos herencias; La biológica y la social (Trigo, 2000), a diferencia de este modelo que solo tiene su planteamiento desde la tarea biológica y el ambiente, no de lo social.

Aún más complejo, pero si importante de exponer, que al asumir el concepto de “motriz”, su adjetivo en “motor”, y nace la pregunta ¿El ser humano es un

“motor”? entonces de igual manera que debemos considerar al ser humano como un ser indivisible, tendríamos que definir si el ser humano es un motor como lo es el de un auto, un refrigerador, o una lavadora. Entonces todo dependera de la “postura del ser humano que tengamos”.

Como antecedentes generales, podemos indicar que, de acuerdo a Trujillo y Jiménez (1990) citado por Gamboa, señalan que el desarrollo motor está presente en la persona a lo largo de la vida y que es parte de la formación del desarrollo humano. Y que supone el perfeccionamiento de potencialidades coordinativas, condicionantes y cognitiva – valorativas de la motricidad humana, quienes lo nombran como factores de disponibilidad corporal, que son posibles de observar en la ejecución de patrones fundamentales de movimiento.



Motricidad para Niños Futbolistas

El mismo autor, por otra parte, señala que Wickstrom (1990) y Ruiz Pérez (1994), suscriben que este proceso de desarrollo motor, al desarrollo humano. Se debe hacer mención a la necesidad de aclarar tres elementos:

- señalar la existencia de diferentes modelos o posturas que explican el desarrollo motor;
- otro punto que destacan es referente a los conceptos de desarrollo, crecimiento y maduración;
- y, como, último la bases neurológicas.

En este apartado no profundizaremos respecto de esta temática, solo se hace referencia y es en este contexto que lo mencionaremos. Aquellos autores que se relacionan con el desarrollo motor dado que el objetivo de este apartado es concentrarnos en el modelo de David Gallahue.

Entonces, es este, contexto, manifestamos que Ruiz Perez (1994), expone que existen dos corrientes o modelos explicativos del desarrollo motor de los seres humanos declarando la existencia de dos corrientes: La europea

donde sus exponentes o autores son, Julián De Ajuriaga (1977), Jean Le Boulch (1982), Emmi Pikler (2000), Vitor Da Fonseca (1996 – 2008) y la americana, destacando Bryant Craty (1982), Bruce Mc Clenaghan y David Gallahue (1985), David Gallahue y John Ozmun (2006).

El mismo Ruiz Pérez, en (1987), señala que Gallague plantea que la evolución del hombre camina a través de diferentes fases caracterizadas por una serie de conductas motrices, donde postula que el desarrollo motor es un secuencia de fases cronológicas con momentos concretos de la vida, destacando la existencia de estadios en cada una de estas fases. Asimismo, debemos considerar otros aspectos y factores que inciden en el desarrollo motor, tales como factores físicos y mecánicos.

Por lo tanto, el desarrollo motor, es el cambio progresivo del comportamiento del ser humano a lo largo de la vida, que se provoca por la interacción entre los requerimientos de la tarea biológica del individuo y de las condiciones del ambiente.



Motricidad

Gallahue, Mc Clenaghan (1985) y Ozmun (2006), parten del enunciado que el proceso de desarrollo motor está comprendido por diferentes etapas o estadios. Este proceso que ellos denominan evolución tiene su primera representación gráfica en una pirámide de Mc Clenaghan y Gallahue (1985). Ésta se comprende de los movimientos reflejos, que son las características de los neonatos, para culminar en la fase de especialización motriz (adjetivo motor), donde se ubica el dominio del rendimiento deportivo. Luego, la fase intermedia que se define como aquella en el que el desarrollo pasa de momentos de ajustes a momentos de especialización de habilidades básicas como correr, saltar y lanzar, entre otras como patear.

Posteriormente, ante las críticas formuladas en orden a la imposibilidad de que todo el desarrollo del ser humano tenga como objetivo final el rendimiento deportivo, se realiza una nueva propuesta en un modelo hermenéutico o reloj de arena de Gallahue y Ozmun (1995,

2006), en ambos modelos encontramos una etapa de movimientos reflejos y al final se encuentran los movimientos especializados. No obstante ello, en el segundo modelo en la fase de especialización encontramos, tres salidas:

- Una para la utilización en el diario vivir,
- Otra competitiva a lo largo de la vida y
- Finalmente, la utilización recreativa a lo largo de la vida.

De igual manera es importante señalar, que en la parte intermedia entre la etapa de movimientos de reflejos y la de movimientos especializados, se encuentran los patrones fundamentales de movimientos, siendo la base para aprendizajes de éstos para el desarrollo de habilidades más complejas. En todo momento estarán presentes en el entrenamiento o práctica, con mayor o menor énfasis.



Motricidad para Niños Futbolistas

Cuando hablemos de motricidad en el fútbol, no debemos pensar que es solo el movimiento por el movimiento. Ese jugador que se desplaza dentro de un campo de juego es un ser humano indivisible y que, en el campo de juego, siente, piensa, se mueve y, por sobre todo, se emociona



Representa las dimensiones de lo humano
(Toro y Valenzuela., 2002)

Dimensiones de lo Humano

La Dimensión Afectiva.

Tiene como objeto de estudio los afectos, las emociones y los sentimientos del ser humano; en otras palabras, lo que es propio.

La Dimensión Cognitiva.

Representa la capacidad de conocimiento y de pensar que tiene este ser humano jugador de fútbol.

La Dimensión Corpórea. Trabajar con el movimiento humano, es trabajar con la motricidad. El movimiento es sólo el desplazamiento de un cuerpo en el espacio. Cualquier cuerpo o masa es susceptible de tener o realizar movimiento. Sin embargo, el ser humano en cualquier acción que realice, compromete todo su ser y cada acción posee un carácter simbólico que surge de su subjetividad y de la relación con otros.



MOTRICIDAD

Propuesta de un modelo de entrenamiento integrado para el fútbol



Aspectos del Fútbol

-  Técnico
-  Táctico
-  Psicológico
-  Reglamentario

Dimensiones de lo humano

-  Corpóreo
-  Cognitivo
-  Afectivo

Entorno sociocultural y biológico



Valenzuela L. (2004).

Este modelo que se presenta tiene como propuesta realizar una reflexión sobre los métodos de entrenamientos que se realizan en la actualidad, desde la concepción de hombre y de jugador que tengan los entrenadores, profesores o monitores, respecto al jugador que deseen formar o que ya haya pasado algunas etapas de formación.

Se debe tomar conciencia de que los seres humanos somos un cuerpo que no se puede dividir: cuerpo y alma es un todo.

Es por esta razón que el jugador de fútbol no es, ni será a futuro, una máquina o motor.

Por sobre todas las cosas siempre es y será

un humano que siente, piensa, se mueve, se emociona y que, junto con los aspectos del fútbol (técnicos, tácticos, psicológicos, físicos y reglamentarios), en todo momento estarán presentes en el entrenamiento, práctica y com



Motricidad para Niños Futbolistas

Modelo de entrenamiento integrado

A su vez, el entorno sociocultural y biológico es un factor primordial por considerar que, sin duda, influirá en el resultado final de ese jugador. Negarlo y no considerarlo es un gran error.

Desde esta perspectiva los que trabajen en el fútbol tienen la obligación profesional de construir conscientemente y desde el conocimiento nuevas metodologías de entrenamientos y de enseñanza de aprendizaje integradas y, sin duda, se obtendrán los resultados esperados.

El ser humano, y ese futuro jugador de fútbol, es un ser que nace carente, no con potencialidades, como en ocasiones se cree. Quizás trae consigo esas posibles potencialidades, pero no lo sabemos. Es por esto que dependerá de la capacidad y conocimiento del profesor, iniciador o entrenador de fútbol, para descubrirlas y desarrollarlas. Esas potencialidades no son solamente habilidades deportivas, sino que, además, se tiene que considerar otros aspectos, como lo afectivo con lo cognitivo y desde ahí formar deportivamente.

“El jugador debe saber por qué, y para qué entrena”.

El fútbol no es solamente correr y golpear el balón.

Cada acción en el juego tiene que tener sentido para él.

A diferencia de todo lo demás, el hombre, al existir, tiene que hacerse su existencia.

(Ortega y Gasset., 1965)



Motricidad

Modelo Teórico del Desarrollo Motor de David Gallahue

Consideraciones generales al Modelo Teórico.

Ruiz L. (1987), señala que Gallahue explica el desarrollo motor desde lo físico, sin integrar las otras dimensiones; solo las menciona. En su texto de 1982, intenta realizar una explicación teórica, postulando que el desarrollo motor es una secuencia de fases que se corresponden cronológicamente con momentos concretos de la vida, destacando la existencia de estadios en cada una de estas fases.

Esto lo lleva a plantear y considerar otros aspectos y factores que inciden en este proceso de desarrollo tales como factores físicos y mecánicos.

Para Gallahue, la evolución del hombre camina a través de diferentes fases caracterizadas por una serie de conductas motrices.

El mismo autor hace referencia que Gallahue plantea que el desarrollo motor es el cambio progresivo del comportamiento a lo largo de la vida, producido por la interacción entre los requerimientos de la tarea biológica del individuo y de las condiciones del ambiente, entendiendo como:

Tarea, la actividad física; Biología, lo genético, específicamente el funcionamiento del organismo; Ambiente, el lugar en que se actúa.



Motricidad

MODELO TEÓRICO DEL DESARROLLO MOTOR

El Desarrollo Motor

Inicialmente lo grafica en una pirámide en cuya base se presentan los movimientos reflejos, que son las características de los neonatos, para culminar en la fase de especialización motriz, donde se ubica el dominio deportivo.

La fase intermedia es aquella en que la motricidad infantil pasa de momentos de ajustes a momentos de especialización de habilidades básicas como correr, lanzar, saltar entre otras.

Ante las críticas formuladas en orden a la imposibilidad de que todo el desarrollo del ser humano tenga como cúspide el rendimiento deportivo, realiza una nueva propuesta en un modelo hermenéutico ubicando, en la fase de especialización, tres salidas: una para la vida diaria, otra para la recreación y la última para el rendimiento deportivo (Fig. pag. 64).

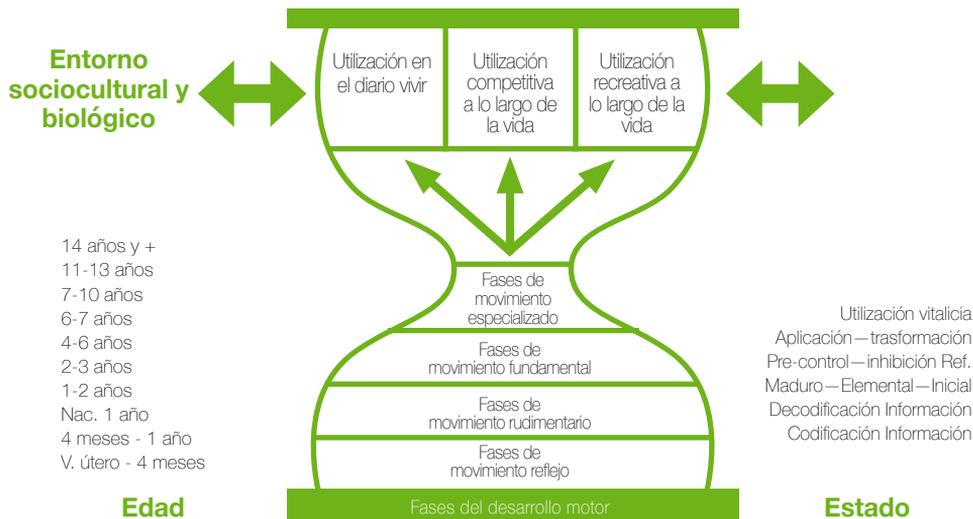


Modelo explicativo del desarrollo motor de Mc Clenaghan y Gallahue (1985)

Sin duda, hay un avance al presentar este otro modelo, donde el enfoque de término de la fase de especialización da más posibilidades, como se menciona en el párrafo anterior y no solo pensando el desarrollo humano desde la actividad física como el deporte con un fin de rendimiento deportivo (Fig. pag. 64).

MOTRICIDAD

MODELO TEÓRICO DEL DESARROLLO MOTOR



Modelo explicativo del desarrollo motor. (Gallahue y Ozmun, 2006)

Análisis de

El comprender las etapas de desarrollo, para los futuros entrenadores de fútbol, es fundamental para la selección acertada de las actividades. En todos los modelos se plantea una base que se inicia con los movimientos reflejos (ya sabemos que en el primer modelo la única salida es el rendimiento deportivo, a lo cual da solución en el segundo diseño). Las fases intermedias son situaciones de ajuste a la fase de especialización de las habilidades básicas como correr, lanzar, saltar.

(Ruiz, L., 1987)

1. La utilización de las fases en el desarrollo motor parte de una metodología deductiva en el estudio del desarrollo.
2. La constatación de que el ser humano progresa motrizmente de lo simple a lo complejo y de lo general a lo específico
3. Cada sujeto debe superar cada fase para poder realizar conductas motrices más complejas.
4. Los seres humanos pueden encontrarse en diferentes fases en tareas distintas.
5. Existen factores de tipo físico y mecánicos que intervienen en las ejecuciones motrices.

Motricidad para Niños Futbolistas

MODELO TEÓRICO DEL DESARROLLO MOTOR

Cuando se mencionan los factores físicos, estos corresponden, por ejemplo a la fuerza muscular, la resistencia cardio – respiratoria, la flexibilidad. Y los diferentes niveles de desarrollo influyen en la motricidad. Factores mecánicos como el equilibrio, el centro de gravedad, la base de sustentación, la línea de gravedad, las

leyes de la inercia, de la aceleración, de acción y reacción, son factores que ayudan a una mayor comprensión de fenómenos evolutivos de la motricidad.

El desarrollo del ser humano y del jugador de fútbol es discontinuo.

Motor



Cognitivo



En ocasiones nos encontramos con niños o jóvenes, jugadores de fútbol, que tienen un desarrollo, desde el punto de vista del movimiento, superior al cognitivo, o lo cognitivo superior al movimiento. Y este desarrollo discontinuo en muchas ocasiones, provoca en el formador una confusión lógica, ya que se encuentra con diferencias relativas a determinadas habilidades o a la capacidad cognitiva.

Pero, se trata de un proceso que el educador debe conocer y comprender. No hay que perder la paciencia: hay que esperar. El gran error, posible de cometer, es no respetar los procesos de desarrollo considerando solo la edad cronológica y no la edad biológica y, en ocasiones, ese proceso de madurez llega demasiado tarde, desde la perspectiva del rendimiento deportivo.

Motricidad

Análisis de las Fases de Desarrollo Motor

1. Fase de movimiento reflejo

Se extiende desde los 4 meses de gestación al año de nacimiento.

En esta fase, los reflejos son de carácter natural e involuntario y conforman la base del desarrollo motor. La función de los reflejos en esta etapa tiene como objetivo la búsqueda de información, alimento y protección.

Información: Se estimulan actividades de movimiento.

Alimento: Se representa por la succión.

Protección: Marcha y Gateo.

2. Fase de movimiento rudimentario

En esta etapa, los movimientos se realizan a través de conductas naturales y voluntarias. Se extiende desde los 12 meses de edad hasta los 2 años.

(Gallahue, D., 1985)

CONDUCTAS MOTORAS RUDIMENTARIAS



LOCOMOTORAS	MANIPULATIVAS
Rodar	Tocar
Gatear	Agarrar
Sentarse	Sujetar
Reptar	Presión

3. FASE DE MOVIMIENTO FUNDAMENTAL

En esta fase, principalmente, se tiende a la búsqueda del mayor grado posible de rendimiento individual, el que se encuentra condicionado, en las distintas edades, por factores físicos y psíquicos. Se extiende desde los 2 años a los 7 años de edad.

Físicos: coordinación, equilibrio, ubicación espacial, ubicación temporal.

psíquicos: yo, objeto, persona.

Motricidad para Niños Futbolistas

Fases de desarrollo motor

Análisis de las Fases de Desarrollo Motor

Clasificación de las edades de movimientos fundamentales

Etapa Inicial:

Se extiende desde los dos a tres años de edad. En esta etapa se producen los primeros intentos voluntarios de realizar un movimiento básico fundamental. Hay integración espacial y temporal, pero sin duda este movimiento es pobre.

Etapa elemental:

Se extiende desde los cuatro a cinco años de edad. En esta etapa hay mayor coordinación en el espacio y tiempo. También es posible que se mantengan varios de los patrones de la etapa anterior, debido a su deficiente estimulación o avance del niño.

Etapa madura:

Se extiende desde los seis a siete años de edad. En esta etapa los movimientos son estructurados, eficientes y controlados.

Movimientos fundamentales que se desarrollan, desde los dos a los seis años de edad, físicos y psíquicos

(Gallahue, D.,1985)



FÍSICO	PSICOLÓGICO
Conciencia corporal.	Yo, objeto, persona.
Coordinación.	Partes del cuerpo.
Equilibrio.	Ajustes posturales
Ubicación espacial.	Adelante, atrás, cerca, lejos.
Ubicación Temporal.	Velocidad, ritmo.

Motricidad

Análisis de las fases de desarrollo motor

4. Fase de movimientos especializados

En esta fase de movimiento especializado, David Gallahue da tres salidas:

- De siete a diez años, su utilización para el diario vivir.
- De once a trece años, su utilización recreativa a lo largo de la vida.
- De catorce años y más, su utilización a lo largo de la vida.

En esta fase la motricidad se relaciona con aprendizajes diversos, tales como juegos competitivos, juegos cooperativos, danzas, bailes, actividades recreativas. Y se extiende desde los 7 años de edad a los catorce años.

Los movimientos especializados se perfeccionan y se combinan en el período de aprendizaje, progresivamente en diferentes actividades, tales como habilidades locomotoras, habilidades manipulativas, habilidades de estabilidad. Estas habilidades se encuentran en una fase de exploración y descubrimiento que se explican en los siguientes diagramas.

(Gallahue, D.,1985)

CONDUCTAS MOTORAS RUDIMENTARIAS



Habilidades de protección , de recepción y de manipulación



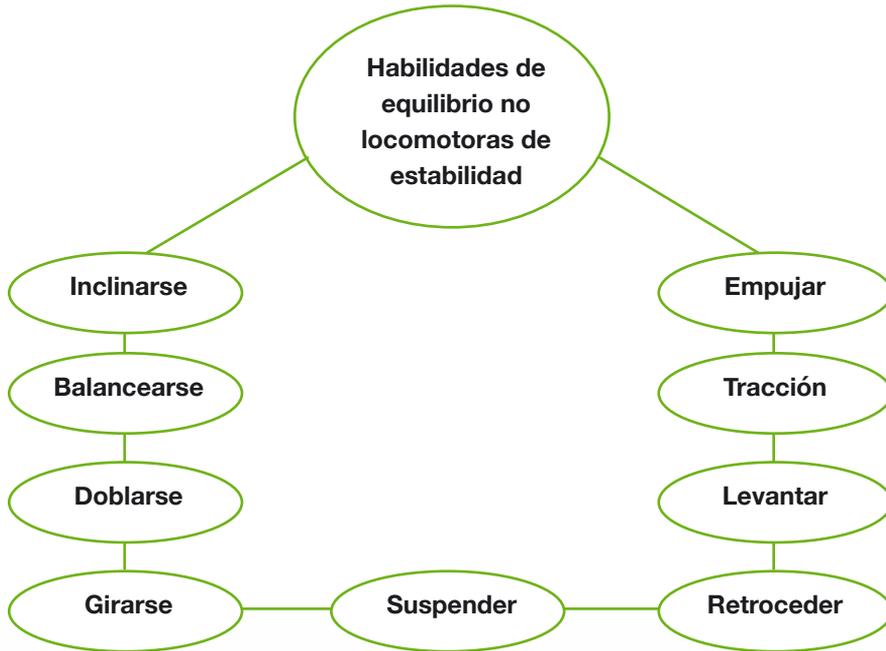
Lanzar, atrapar, patear, cabecear

(Gallahue, D.,1985)

Motricidad para Niños Futbolistas

Fases de desarrollo motor

Análisis de las fases de desarrollo motor



(Gallahue, D., 1985)



¿Qué se entiende por fútbol?

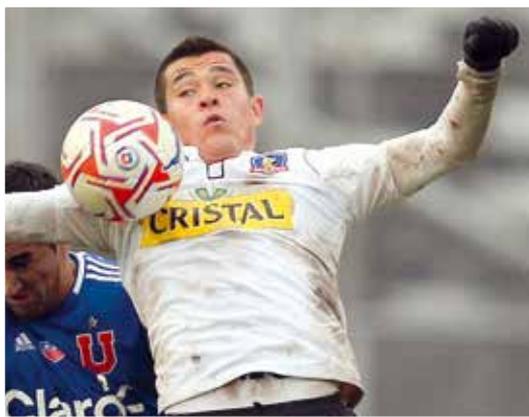
¿Cómo enseñar fútbol en la iniciación?

¿Qué le tengo que enseñar a un niño para formarlo como futbolista?

Los fundamentos técnicos del fútbol no se pueden aprender separados del aspecto táctico, pues lo que estaríamos transfiriendo al niño no sería fútbol, ya que el niño, joven o adulto tiene que hacer uso de su técnica en un contexto que está dado por las características propias del juego.



Definición de Fútbol



Deporte de habilidades abiertas, de colaboración, de oposición, de invasión y de lucha permanente por el balón y con el balón, siendo el duelo la acción técnico-táctica que más se produce en cualquier clase de fútbol, entrenamiento o partido.

El niño debe aprender a jugar, con todas estas variables o características de nuestro deporte teniendo como base, como raíz y cimiento en todas sus acciones, movimientos como actividades la toma de decisiones.

Fútbol

La técnica es la relación del jugador con el implemento, es el control, dominio y utilización que éste sea capaz de manifestar en cada intervención del juego con el balón, es decir, el niño futbolista debe utilizar todas las superficies de contacto de manera eficiente y eficaz, ya sea en balones a ras de piso, a media altura o en el juego aéreo, con su perfil derecho o su perfil izquierdo y dándole especial importancia a la buena utilización de los bordes de ambos pies, esto como mínimo y como inicio del proceso formativo de cada jugador.



La técnica por sí sola no existe. La técnica en el fútbol debe estar siempre relacionada e interactuando con la inteligencia, con los deseos del jugador, con el conocimiento de las reglas y con la capacidad de moverse manteniendo un ritmo ideal y tomando de manera veloz como acertada, las decisiones que corresponden en cada acción de juego.



El fútbol, como ya lo mencionamos, es un deporte de habilidades abiertas, de colaboración, de oposición y de invasión; por lo tanto, es un deporte de roce, de conflicto, de duelo y lucha permanente por el balón y con el balón, por esta razón cobra mayor importancia que el aprendizaje de la técnica no se realice descontextualizada de lo que es el fútbol real, de su esencia, con la intervención de los otros cuatro aspectos del juego: la táctica, el factor psicológico, la condición física y la utilización inteligente del reglamento, o sea siempre con el máximo de realidad de juego.

LA TÉCNICA

Los contenidos técnicos

Todo esto es imposible realizarlo acertadamente sin la intervención del sistema nervioso y de los mecanismos básicos que dan respuesta a todos los estímulos que deciden y condicionan nuestro comportamiento diario y ante cualquier situación de juego, en donde debemos tomar las decisiones motrices acertadas con el balón, estando en conflicto, para lo cual debemos utilizar y lubricar al máximo los mecanismos de percepción, análisis, decisión y ejecución.



La técnica no es una acción solo motriz, no es solo un movimiento automático del cuerpo con el balón.

La técnica es una acción psicomotriz, que contempla la globalidad del ser, que contiene en cada intervención su totalidad, sin separar la mente del cuerpo, pues el niño, joven o adulto, es un ente indivisible, es un ser global, integral, que debe estar óptimamente preparado para intervenir rápida y acertadamente.

Además, en el fútbol se requiere de una respuesta sociomotriz (que incluya a sus rivales y compañeros) a las diversas situaciones del juego.

El fútbol como cualquier otro deporte colectivo no es una mecanización del movimiento, se traduce en movimientos con el balón, propios de un deporte de habilidades abiertas, es decir, debemos ser capaces de responder rápida y acertadamente ante cualquier situación imprevista del juego con y sin el balón, ante el rival y en colaboración con los compañeros.

consejos

En mi época no existían las escuelas de fútbol y yo jugaba en la calle con las piedras y los amigos, y uno aprende de forma muy rápida porque el jugador se va haciendo con el juego.

*Arturo Salah, Entrenador titulado FFCH.
Entrevista, octubre 2012*



Bases de la técnica

Psicomotricidad

La principal cualidad de la psicomotricidad aplicada al fútbol es generar una red de conexiones entre la mente, el cuerpo y el balón. Es decir, lograr el máximo de familiarización con el balón, la mejor relación del balón con todo el cuerpo, en todas las superficies de contacto y que el juego requiera. Y la única manera de realizar estas acciones con éxito, de manera eficiente y eficaz, es que el niño, joven o adulto sea capaz de realizar en cada contacto con el balón el gesto apropiado, exigido o propio de esa situación específica del juego



Comprendiendo, practicando y vivenciando todo lo anterior, es fácil descubrir que nada será posible de realizar con éxito, si cada intervención no se realiza a través de la correcta y oportuna toma de decisiones, por parte del futbolista.

Se dice que la mayoría de los errores de ejecución, de las malas jugadas, son producto de malas decisiones. Pero, si a esto le agregamos la mala ejecución o un mal gesto, sin lugar a dudas, que el juego será mediocre e ineficaz.



consejos

La base de un jugador es la coordinación, es conocer su cuerpo. Si saben coordinar su cuerpo, se va a poder coordinar mejor con el balón.

Mario Lepe, Entrenador titulado INAF.



Para mí lo más importante es la técnica. Me fijo y me rodeo de jugadores muy bien dotados técnicamente, y por eso yo le daría mucha importancia a la psicomotricidad en la iniciación, ya que es el inicio de ésta.

*José Luis Sierra, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, febrero 2013*



Psicomotricidad aplicada al fútbol

¿Qué es lo que quiero manifestar, con mucha propiedad, con toda esta intervención al tema?

No es ni más ni menos que la psicomotricidad, con todo lo que ello significa, y sus cuatro componentes esenciales estarán siempre presentes en cada acción de juego, cuál más, cuál menos, todos y cada uno de ellos estarán interviniendo y condicionando la eficacia y eficiencia del juego.

Para conducir, para driblear, para controlar, para entregar el balón al compañero, para dar orientación, significado al control del balón, para tirar al arco, para cabecear, volar, y amortiguar y para todas las acciones técnico-tácticas del arquero, para todo esto, hacemos uso de manera consciente o inconsciente de la psicomotricidad aplicada al fútbol; es decir, de las conexiones y redes que se deben generar desde nuestro sistema nervioso central al músculo como con el balón, todo ello a través de los mecanismos de percepción, análisis, decisión y ejecución, todo esto realizado en un mínimo de tiempo, en centésimas de segundos, pues es muy bueno que se sepa que en el fútbol los segundos no existen, las intervenciones son siempre en un tiempo menor a éste.



¿Qué es la psicomotricidad aplicada al fútbol?

Es la unidad madre de todos los contenidos técnico-tácticos del fútbol y se manifiestan en cada una de las acciones de toma de decisiones.

Bases de la técnica

Definición

La psicomotricidad aplicada al fútbol es el pensamiento hecho acción con el balón e intenta la familiarización con él, pero siempre pensando, ya que en cada contacto con el balón el niño estará tomando decisiones. El pequeño futbolista debe lograr el mayor número de conexiones entre su mente y su cuerpo, las cuales le permitirán a futuro realizar acciones técnico-tácticas óptimas como oportunas con el balón.

Los componentes de la psicomotricidad aplicada al fútbol son:

Gesto técnico: Es la actitud y el movimiento del cuerpo en el momento de entrar en contacto con el balón.

Superficie de contacto: Son todas aquellas partes del cuerpo que toman contacto con el balón de manera inteligente, ofreciendo una respuesta acertada en cada intervención. El niño en esta etapa debe aprender a utilizar ambos perfiles, debe ser capaz de dominar, controlar, pasar, conducir, y tirar con ambas piernas.

Secuencia técnica: Es la principal acción técnica que se debe practicar en la iniciación al juego. El niño a través de la secuencia técnica aprende a utilizar todas las superficies de contacto de su cuerpo y además aprende a tomar decisiones veloces y certeras, pues al dominar el balón debe decidir de manera precisa a dónde dirigirlo en cada contacto. Ejemplo de



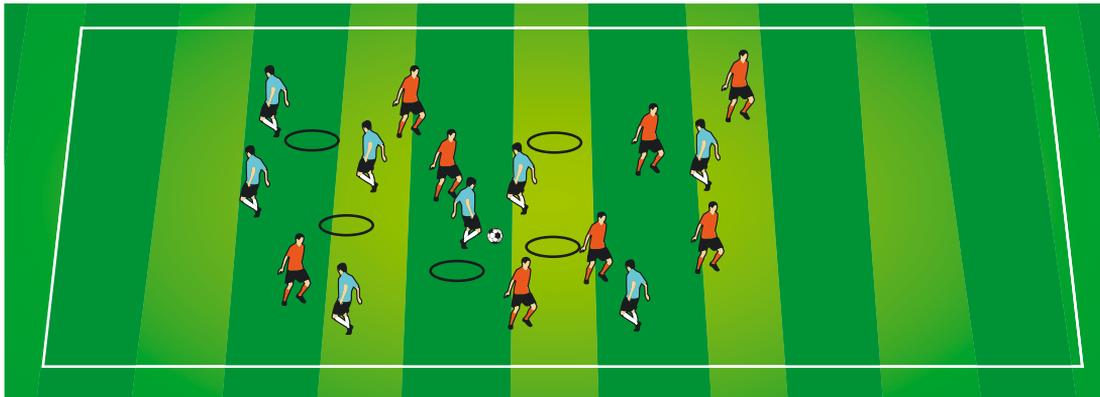
una secuencia técnica; cabeza, muslo derecho, empeine derecho y repetir esta serie, a lo menos, tres veces seguidas.

Coordinación corporal:

Coordinación óculo-manual / óculo-pedal / óculo cefal: Combinar acciones con el pie y con la mano al mismo tiempo para que se provoque una coordinación entre su mente y todo su cuerpo, especialmente manos y pies. Se sugiere para esta actividad sea realizada con un balón de fútbol y una pelota de tenis para cada jugador. Además, es fundamental tener la posibilidad de utilizar balones o pelotas de todos los tamaños, peso y forma, pero lo esencial es tener siempre pelotas de diferentes colores.

Contenidos técnicos

Juego - Objetivo: secuencia técnica - psicomotricidad



Estructura del juego:

dos equipos de nueve jugadores en 1/2 cancha.

Materiales:

Aros, balones, petos, marcas.

Explicación del juego:

Cada equipo debe realizar la mayor cantidad de controles dentro del aro para realizar puntos para la obtención de un punto, el jugador con balón, se la entrega a un compañero (pase) que se ubica dentro del aro, que tiene que amortiguar con una superficie de contacto legal de el fútbol (muslo, empeine, borde interno, etc) para luego ocupar otra superficie de contacto y luego tomarla con la mano para seguir jugando hacia otro aro y seguir intentando hacer más puntos.

Variantes:

Variar la superficie de contacto del jugador que recibe el balón del otro lado del aro. Ejemplos: muslo-mano, cabeza-mano, empeine-mano.

Variar la superficie de contacto con que se da el pase. Ejemplo: se lanza el pase con el empeine hacia el aro.

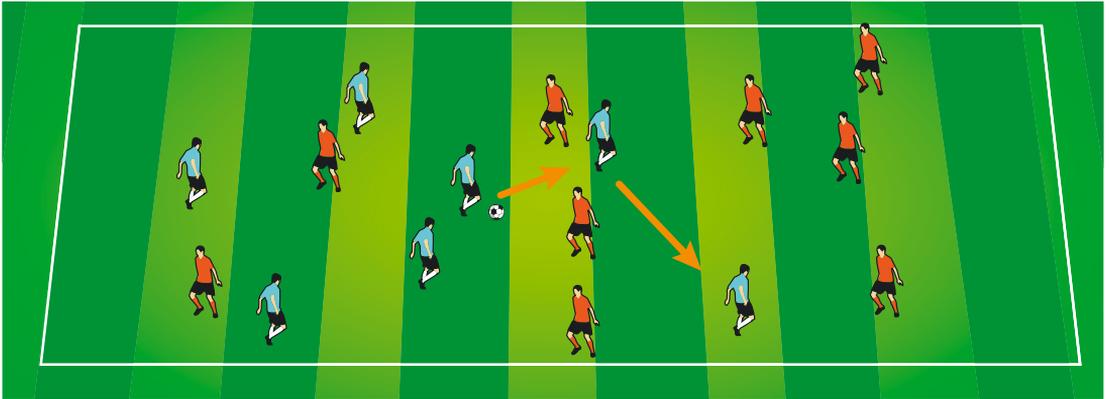
Observaciones:

Los jugadores que invaden el aro tienen que ir rotándose para que todos realicen secuencias técnicas.

El juego se puede comenzar con la mano y en su progresión los pases pueden ser mano-pie, o jugar solamente con los pies.

Psicomotricidad aplicada al fútbol

Juego - Objetivo: superficie de contacto - psicomotricidad



Estructura del juego:

Dos equipos de nueve jugadores en 1/2 cancha.

Materiales:

Balones, petos, marcas.

Explicación del juego:

Un equipo para que consiga un punto tiene que darse tres pases seguidos, pero siguiendo una secuencia. Ejemplo: primer pase se da con la mano, el segundo con la cabeza y el tercero con el pie. Después, de lograr el tercer pase consecutivo, se le suma un punto al equipo que consiguió la secuencia, y se vuelve a partir. Los compañeros no le pueden decir al jugador que tiene el balón cuál es la superficie con la que deberá entregar el pase.

Variantes:

Se puede limitar la recepción del pase a una acción en particular. Ejemplo, todos los balones se recibirán con el empeine.

A este juego, se le puede agregar una secuencia técnica en cada pase dándole mayor toma de decisión a los jugadores.

Se puede decir el nombre de la persona a la que se le va a entregar, antes de que el jugador que dará el pase posea el balón.

Observaciones:

Este juego también sirve para mantener la concentración de todos los jugadores para saber qué lugar en la secuencia le corresponde.

Contenidos técnicos

Juego - Objetivo: Secuencia Técnica - Psicomotricidad



Estructura del juego:

Dos equipos de seis jugadores o más.

Explicación del juego:

Los jugadores deben ingresar a los cuadrados que están en el campo de juego, para así realizar un punto una vez que reciban el pase en cada cuadrado de diferentes colores. El balón se juega con la mano y se entrega el pase con el pie. El receptor del pase, tendrá que controlarlo con el pie para luego llevarlo a la mano. Cada cuadrado tiene un color diferente que significará lo que indica el profesor. Ejemplo: en el cuadrado amarillo se debe recibir el pase con el pie, pegar con el muslo y tomar con la mano. El jugador que tiene el balón no puede avanzar con él.

Materiales:

Conos de colores, balones, petos, marcaciones.

Variantes:

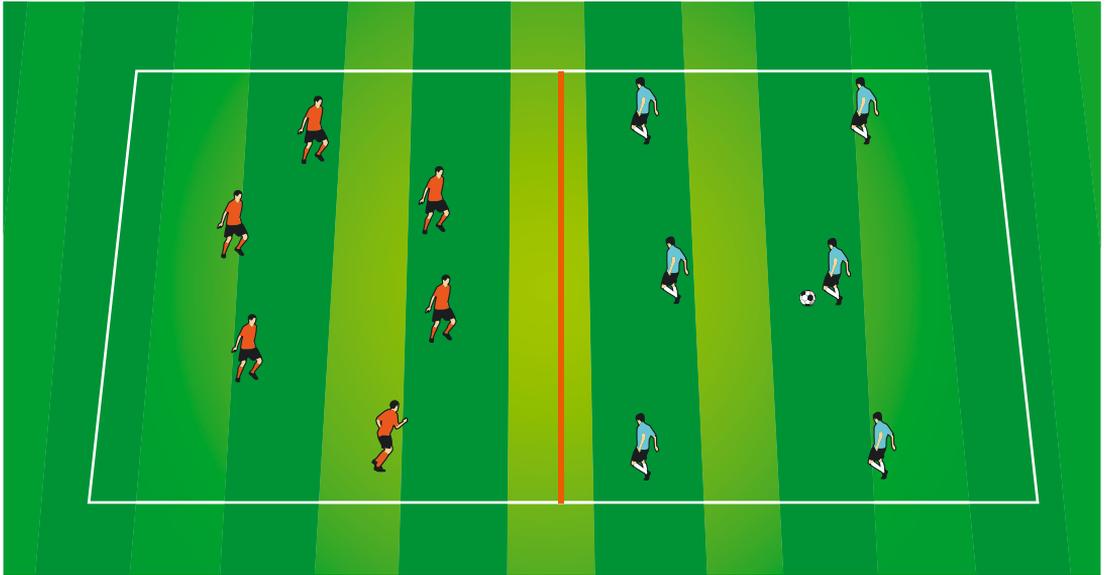
En vez que tengan que entrar a todos los cuadrados, si no se puede realizar, bajar a sólo dos colores por equipo. Ejemplo: equipo A: entra a los cuadrados amarillos y azules. Mientras que el equipo B: entra a los cuadrados verdes y rojos.

Observaciones:

No deben repetir color, ni jugador.

Psicomotricidad aplicada al fútbol

Juego - Objetivo: Superficie de contacto - Psicomotricidad



Estructura del juego:

Dos equipos de seis jugadores en 1/4 de cancha.

Materiales:

Balones, una red, petos, marcaciones.

Explicación del juego:

Las reglas se basan en el vóleybol, con la diferencia que el balón tiene que ser pasado al otro lado de cabeza y los pases que se dan entre los compañeros son recepcionados con el pie, controlado con otra superficie y se da el pase con la cabeza.

Variantes:

La recepción del pase es con la cabeza, se toma con la mano, y se entrega el balón con la cabeza nuevamente.

Todos los contactos con el balón son con la cabeza

Observaciones:

Observe que realicen bien los gestos técnicos de la amortiguación, de la entrega o del despeje con la cabeza. Corrija cada vez que sea necesario.

Psicomotricidad aplicada al fútbol

La psicomotricidad aplicada al fútbol

LA PSICOMOTRICIDAD APLICADA AL FÚTBOL	CONDUCCIÓN DRIBLING	EL PASE
<p>Es el pensamiento hecho acción con el balón.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Familiarización con el balón. • Redes entre la mente, el cuerpo y el balón. 	<p>Conducción: Trasladar el balón con amplio dominio.</p> <p>Dribling: Eludir a un rival.</p>	<p>Entregar el balón al compañero en las mejores condiciones posibles.</p>

COMPONENTES



ELEMENTOS Y FACTORES EN COMÚN



LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	<ul style="list-style-type: none"> • Empeine externo. • Empeine. • Borde interno. • Borde externo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Borde Interno. • Empeine. • Borde externo. • Cabeza.
EL GESTO TÉCNICO	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de la carrera. • Cabeza levantada. • Golpes al balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesto de acuerdo al tipo de pase.
DOMINIO DEL BALÓN SECUENCIA TÉCNICA	<ul style="list-style-type: none"> • Amplio dominio y control del balón, toques de acuerdo a la situación. • Impacto al balón para darle precisión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Impacto al balón para darle precisión.
COORDINACIÓN CUERPO BALÓN:	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación óculo-podal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación • óculo-podal y • óculo-cefal.

Cuadro que especifica cada relación

y los fundamentos técnico-tácticos

CONTROLES	EL TIRO	EL JUEGO AÉREO	EL ARQUERO
<ul style="list-style-type: none"> • Es el primer contacto del jugador con el balón. 	Lanzar el balón al arco rival. Es un pase a la red.	Atacar, recibir el balón antes que toque el piso.	Único jugador que defiende la portería con las manos.

APLICACIÓN EN CADA ASPECTO TÉCNICO



<ul style="list-style-type: none"> • Pie (especialmente borde interno). • Pecho. • Muslo. • Cabeza 	<ul style="list-style-type: none"> • Empeine. • Borde interno. • Borde externo. • Punta del pie. • Cabeza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cabeza. • Pecho. • Empeine. • Borde interno 	<ul style="list-style-type: none"> • Manos. • Pies.
El gesto técnico es lo más importante para realizarlo con éxito.	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar el gesto que corresponda a la situación de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elevarse, mantenerse y golpear el balón con la frente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesto técnico de calidad
El dominio del balón en su máxima expresión. A ese primer contacto con el balón, encadenar otra acción técnica.	Máximo dominio para pegar de primera o controlar y pegar.	<ul style="list-style-type: none"> • Dominio del tiro de primera, control orientado y tiro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoderarse el balón (tomarlo). Despejar o desviar. • Controlar. • Sacar.
Coordinación de todo el cuerpo con el balón.	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación óculo-podal y óculo-cefal 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación óculopedal. • Coordinación óculocefal. • Coordinación óculocorporal 	Coordinación óculo manual y óculo podal.

La conducción y el dribling

El fútbol se ha vuelto cada vez más rápido, donde pases y controles ayudan al dibujo táctico que toma gran relevancia en la actualidad; pero, cuando un jugador rompe la línea defensiva, hace un túnel o gana la banda en velocidad, el rival queda perplejo, y el público recuerda esa jugada como uno de “los lujos” del partido.

Pero, para que un jugador se atreva y pueda realizar estas piruetas, es necesario enseñarles desde pequeños cómo pueden realizar la conducción y ganar un duelo.



Definición

La conducción es la técnica que realiza el jugador para el traslado del balón con un amplio dominio y control de él, de acuerdo a las circunstancias del juego.

Conducción corta



Tipos de conducción.

Conducción corta: consiste en trasladar el balón cerca del pie. Se utiliza en espacios reducidos o cuando el rival está cerca.

Conducción larga: es llevar el balón, golpeándolo con el empeine externo en trote o corriendo, para ganar tiempo en espacios grandes.



Conducción larga

Ejercicio de tipos de conducción (corta y larga)

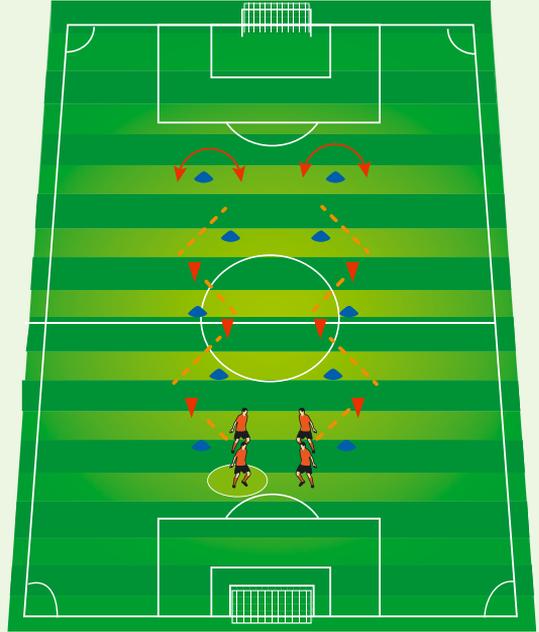
Instrucciones: Dos equipos, ubicados en varias hileras. Cada equipo con balón. (2 jugadores por hilera).

Reglamento: El ejercicio consiste en llevar el balón en conducción entre los conos, llegando hasta el quinto cono en conducción corta, para luego regresar a la hilera en conducción larga y dar el balón a un compañero para que éste realice las mismas maniobras. Gana el equipo que realice en menos tiempo la actividad, pasando por todos sus jugadores. El balón tendrá que ser entregado en conducción y no con un pase cuando se haga la posta entre compañeros.

Variante: Alternar en el pie o las superficies de contacto usadas.

Observaciones: Fiscalice que el niño levante la cabeza durante su conducción.

Se recomienda que no haya más de 2 jugadores por hilera, puesto a que de tres o más jugadores se aburrirían al no participar continuamente de la actividad.



¿Por qué se lleva con el empeine externo cuando se trabaja la conducción larga?

Cuando trotamos, nuestra mecánica de trote, por los tres apoyos del pie al momento de impactar con el suelo (primer y quinto metatarso y talón), hace que nuestro empeine quede en ángulo recto al suelo, ideal para pegarle al balón y no modificar nuestra mecánica de trote.

Se realiza con el empeine externo, para no enredarse con el balón entre los pies, alejando esa posibilidad y llevando la conducción por nuestro lado más hábil.

La conducción

Etapas de la conducción:

1. Observar el balón y el entorno cercano (rivales, compañeros y ubicación en el campo).
2. Elegir la dirección para la progresión, según lo observado.
3. Adecuar la velocidad y el tipo de conducción (larga o corta), según la situación.
4. Elegir el instante correcto para su finalización, elección del anclaje con el fundamento técnico más correcto, según la circunstancia (situación del juego).

Cadena de acciones antes y después de la conducción

Antes de la conducción...

Ubicación correcta para la total observación.

La observación del entorno (rivales compañeros, posición en el campo) y el balón.

Recepción del balón (control).

Elección correcta de la dirección que se tomará.

En conducción...

Tipo: Larga.
Corta.

Superficies de contacto más utilizadas:

Empeine interno.
Empeine externo.
Empeine frontal.
Borde interno.

Elección del instante correcto para finalizar la conducción.

Después de la conducción...

Dribling

Pase
y luego desmarcarse

Tiro

Referentes

Alexis Alejandro Sánchez Sánchez, futbolista chileno que juega como delantero en el Arsenal F. C. de la Premier League de Inglaterra, y seleccionado de fútbol nacional. Famoso por sus driblings y su velocidad en conducción, evadiendo rivales para dirigirse a portería y generando rápidos contraataques para su equipo. Ha recibido elogios tanto de periodistas deportivos, como de jugadores de diversos clubes de Europa, siendo considerado, según una encuesta de la FIFA (2011), como “El jugador joven con futuro más brillante”.



Fases de desarrollo motor

Elementos de la conducción y el dribling:

Los elementos de la conducción son acciones que se realizan cuando se traslada el balón sin oponente cercano. En cambio, los elementos del dribling se realizan únicamente para poder evadir a un rival próximo.

1. Visión periférica.
2. Cambio de velocidad.
3. Cambio de dirección.
4. Enganche.
5. Freno.
6. Finta.
7. Amague
8. Cambio de sentido
9. Esquives
10. Protección del balón



Elementos de la conducción

1. Visión periférica:

En la primera clase, junto con enseñar el tipo de conducción correcta y los bordes que se utilizarán, es necesario que el niño aprenda que siempre, cuando conduce el balón, tiene

que repartir su visión entre el espacio físico, los adversarios, compañeros y el balón. A esto, le llamaremos visión periférica.

consejos

En la etapa de iniciación hay que dejar que el futbolista se exprese y conduzca, todo lo que tiene que ver la relación del jugador con el balón y los rivales y compañeros.

*Arturo Salah, Entrenador titulado FFCH.
Entrevista , octubre 2012*



Visión periférica

Ejercicio - Objetivo: Conducción / Visión periférica

**Estructura del ejercicio:**

Dos equipos divididos en cuatro filas (dos filas por equipo enfrentados en diagonal); una fila en cada cono.

Materiales:

Conos – balones.

Instrucciones:

Los jugadores con balón (el primero de su fila) conducen hasta el compañero de delante esquivando los diferentes conos, mientras el compañero que tienen de frente hace un número con los dedos, sin decirlo, sólo mostrándolo y apenas se diga el número en voz alta, se cambia rápidamente a otro dígito. Cuando llegan, le entregan el balón al compañero que tenían al frente (aquel que mostraba los números), y se coloca en la última posición de la fila. El equipo en que todos sus integrantes pasan en conducción y finaliza antes, gana. Si un jugador se equivoca al decir los números, o choca con otro jugador o con un cono, vuelve a comenzar su conducción desde el inicio.

Variantes:

- En vez de números, se pueden levantar colores o hacer muecas para reconocer sentimientos (triste, contento, etc.).
- Mientras más conos se pongan o más larga sea la trayectoria, aumentaremos el grado de dificultad.
- Podemos poner condiciones de la conducción. Solo con la izquierda, utiliza ambas piernas, etc.

Observaciones:

- El balón NUNCA tiene que estar detenido.

Fases de desarrollo motor

Juego - Objetivo: Conducción / Visión periférica

**Estructura del juego:**

Cuatro cuadrados, uno en cada esquina del campo de juego, de distintos colores (azul-verde-rojo-amarillo).

Materiales:

Un balón por jugador.
Conos de colores

Explicación del juego:

Cada jugador con un balón. Todos se ubican en el centro del terreno de juego delimitado. Todos con cabeza levantada, entrelazando su conducción con otros compañeros. A la señal del profesor (que puede ser visual o auditiva) los jugadores corren, con el balón dominado, hacia el color que el profesor les indicó.

Variantes:

- Poner dos equipos y que todo el equipo tenga que entrar al portal que el profesor indique.
- Ponerle otros nombres a los cuadrados, no solamente los colores. Darles un orden numérico, orden geográfico (norte, sur, este, oeste), nombres de países, equipos de fútbol, etc.

Observaciones:

- El balón NUNCA tiene que estar detenido.

Siempre que realices un juego, fíjate que todos lo estén jugando en todo momento.

2. Cambio de velocidad

También conocido como cambio de ritmo. Este elemento de la conducción es utilizado normalmente para manejar los tiempos del partido, o la situación de juego en la que se esté utilizando, simplemente modificando o variando la velocidad de la conducción del balón.

Estos cambios de ritmo se van realizando según las modificaciones de lo observado (rivales, compañeros, ubicación en el campo) por quien lleva el balón. Por esta razón, es esencial que el niño aprenda este elemento de la conducción con la cabeza levantada (vista periférica).



consejos

Yo creo que el niño trae la idea de conducir el balón de forma natural, ya que lo que más quieren es tener el balón. Lo importante es que uno, como entrenador, tiene que guiarlo en los momentos y los lugares que tiene que realizarlo.

*José Luis Sierra, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, febrero 2013*



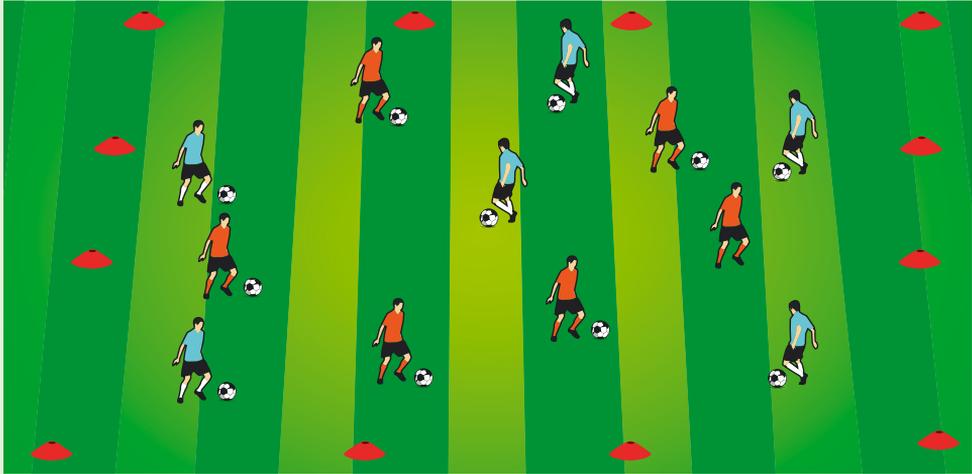
En Chile hay un temor de parte de muchos jugadores a no embarrarla. Y ello te lleva a no intentar, a no crear, y al error mismo.

*Mario Salas, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, octubre 2012*



Contenidos técnicos

Juego - Objetivo: Mejorar la conducción / Cambio de Velocidad



Estructura del juego:

En 1/4 de cancha marcada por conos.
Dos equipos de nueve jugadores.
Cancha limitada por conos.

Materiales:

8 Conos.
16 marcas.
Un balón por jugador.

Explicación del juego:

Cada cono, tendrá dos marcas (una de cada equipo). Los jugadores tendrán que quitar las marcas de su equipo de los conos, pero si ese cono está protegido por algún jugador del equipo rival no podrá ser sacado. Los balones no se detienen y siempre el niño tiene que llevarlo en conducción. El equipo que logre antes la acumulación de todos sus marcas, gana.

Variantes:

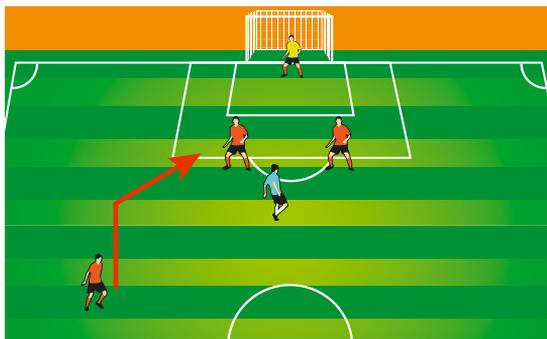
- Llevar el balón con el pie menos hábil.
- Un equipo quita las marcas y el otro defiende los conos en un tiempo determinado.

Observaciones:

- El balón NUNCA tiene que estar detenido.
- Siempre tienen que haber más conos que jugadores por equipo para que siempre queden conos libres.
- Premie la comunicación y la organización de un equipo o de algún integrante que quiera realizar este juego en equipo.

3. Cambio de dirección

Este elemento de la conducción consiste en realizar sorpresivamente un cambio de trayectoria, de la que se está llevando con el balón en conducción, con el fin de modificar la dirección que tenía para un resultado eficiente.



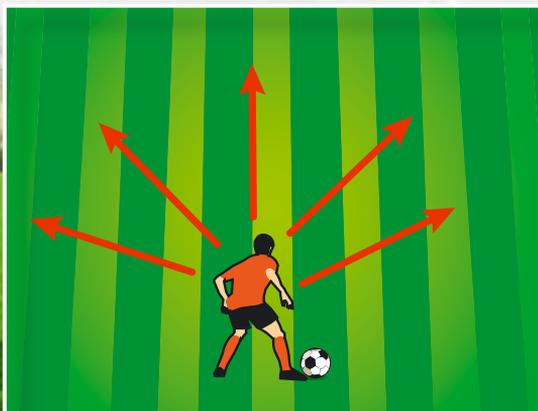
Ejemplo:

Si se recibe el balón cerca de la línea lateral, y la idea inicial era traer a un rival hacia la orilla para desmarcar a un compañero (delantero), pero este defensa no quiso salir a la marca y se quedó con el compañero, se modifica la dirección en búsqueda del arco para tener un mayor ángulo de tiro y hacer dudar al defensa rival sobre su marca.

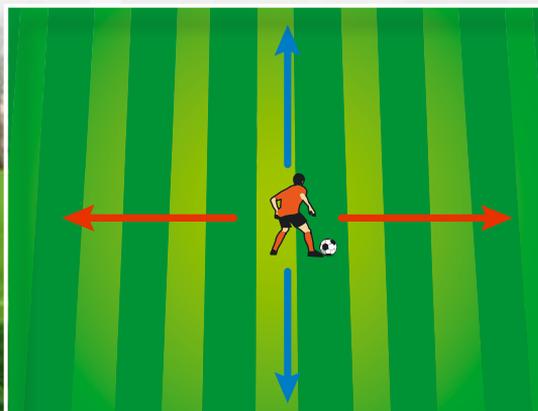
Si la trayectoria se modifica más de 180 grados, se llamará cambio de sentido.

Diferencias

Cambio de dirección

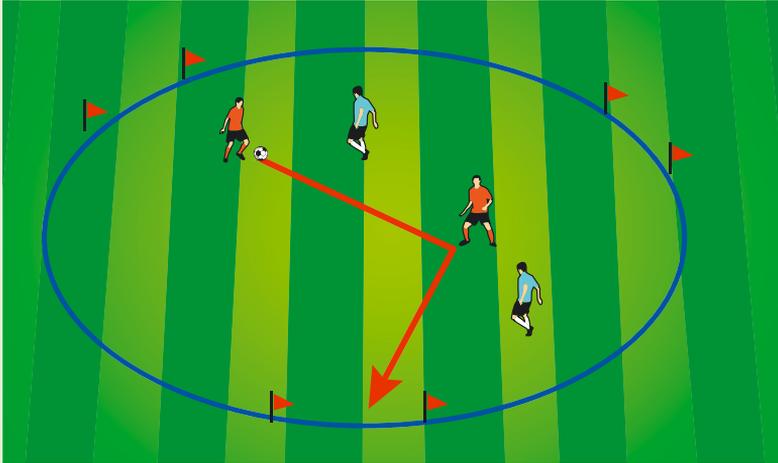


Cambio de sentido



Contenidos técnicos

Juego - Objetivo: Mejorar la conducción / Cambio de dirección



Estructura del juego:

Círculo central.

Dos equipos de 2 v/s 2 o 3v/s 3. (La cantidad de jugadores dependerá del nivel o edad de éstos).

Materiales:

Estacas o arcos pequeños.

Un balón por cada dos jugadores.

Petos.

Explicación del juego:

Un equipo defenderá los arcos, tratando que el equipo rival no pase en conducción por entre los arcos. Para ello, sólo podrán interrumpir con el cuerpo, sin quitar el balón. Si los jugadores que llevan el balón se salen del círculo pierden su opción de gol. Los goles se realizan traspasando el arco en conducción.

Variantes:

- Disminuir los rivales dentro del círculo.
- Que entren al círculo, uno por uno, los jugadores con balón o que entren en cualquier orden.
- Darles un tiempo determinado a cada equipo para lograr el objetivo.

Observaciones:

- Preste atención y motive a todos los jugadores, principalmente a los que entran al círculo central en conducción.
- Los defensores no pueden quitar el balón ni interrumpir la trayectoria de éste.
- Observe que el jugador levante la cabeza (vista periférica).
- No sobrepoble de defensas el círculo central. Máximo tres defensas.

4. El enganche

En este elemento, el enganche da la sensación de que el pie abraza el balón con uno de sus bordes (interno o externo), para realizar un cambio de sentido o de dirección, finalizando esa trayectoria para realizar una acción posterior. Esta maniobra también es utilizada para engañar a un rival distante o cercano, pudiendo utilizarse este elemento como parte de la conducción o como un elemento del dribling, si esta maniobra consigue sorprender al rival cercano.



consejos

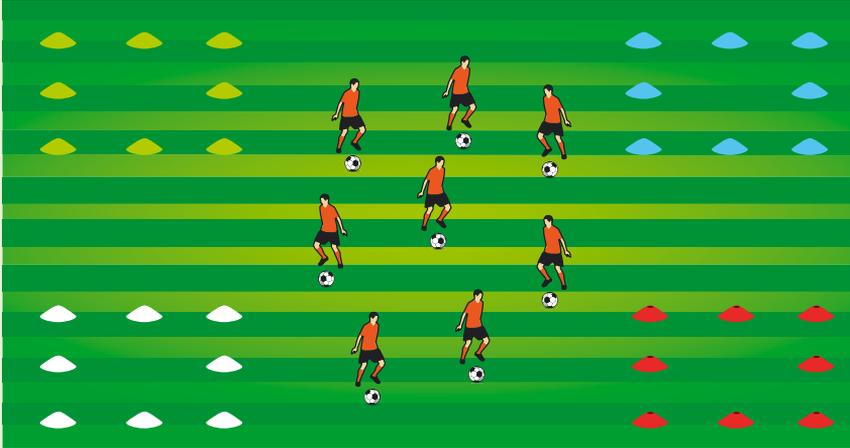
Hay que darles libertad a los niños de conducir, pero también hay que enseñarle que hay momentos y zonas dónde se tiene que conducir y dónde no... Y ésa es la clave para que el niño evolucione como futbolista, y uno no tenga que estar gritándole cuándo tiene que conducir y cuándo no.

*Fernando Astengo, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, diciembre 2012*



Contenidos técnicos

Juego - Objetivo: Mejorar la conducción / El enganche

**Estructura del juego:**

1/4 de cancha aproximadamente.
cuatro zonas de colores dentro del campo de juego.

Materiales:

Conos de colores.
Cada jugador con un balón.

Explicación del juego:

El jugador tiene que estar en conducción en el centro del campo; el entrenador deberá decir uno de los colores de los cuadrados y, tras esa orden, los jugadores deberán ir en velocidad hacia uno de los cuadros de color, intentando llegar lo antes posible, enganchando y volviendo a salir hacia el medio campo.

Variantes:

- Se pueden modificar los colores por zonas, países, números, etc.
- Que conduzcan con ambas piernas o distintas superficies.
- Mostrarles el color (u otro elemento) para reforzar la visión periférica.
- Dar varias instrucciones al unísono para confundir, siendo válida la suma o la última.



Recuerda que cuando hablamos de conducción, no existe la presencia de algún rival que tengamos que encarar.

Síntesis

Elementos de la Conducción



Visión Periférica

- Permite la desmarcación propia y de los compañeros.
- Logra sorprender al rival.
- Manejo del tiempo de juego.
- Se avanza en el campo de juego (preferentemente se debe utilizar en el campo rival).



Cambio de Velocidad



Cambio de Dirección



Enganche

- Mayor desgaste físico y mental.
- Mayor riesgo de lesión.
- Reducción de espacios si no se sabe utilizar en el momento o dirección correcta.
- Perjudica la velocidad del juego si su utilización no fue acertada (el balón corre más rápido que cualquier jugador).

consejos

Para poder jugar a dos toques o a uno antes hay que saber dominar la pelota, y no que la pelota lo domine a uno y eso se hace con la conducción.

*Arturo Salah, Entrenador titulado FFCH.
Entrevista, octubre 2012*



El Dribling:

Definición

El dribling, duelo o regate, es uno de los fundamentos individuales más difíciles de efectuar en el fútbol y consiste en realizar acciones para eludir o superar a un rival, sin perder el dominio del balón. Su función ayuda a abrir una defensa, atraer marcas para que desmarquen a un compañero, quedar libres frente al arquero, etc. , y se trabaja en situaciones reales de 1 v/s 1, 2 v/s 1, 1 v/s 2, 2 v/s 2 (táctica individual).

Importancia del Dribling

Por sus características de invasión y oposición, el fútbol es una lucha constante por el balón en todos los sectores del campo, por lo cual ganar duelos, es fundamental para incidir en un resultado favorable.

5. Freno

Consiste en detener sorpresivamente el balón a través de un freno súbito con la planta del pie (pisando el balón) o con alguno de los bordes del pie (borde interno o externo), con el fin de detener el balón de forma sorpresiva, engañando al rival, cambiando la trayectoria del balón y encadenando rápidamente el freno con otra maniobra. Para que esta acción alcance su fin de engañar al rival, el cambio de velocidad debe ser notorio. Tiene que venir el jugador conduciendo el balón en velocidad y realizar un freno súbito.



La diferencia entre frenar y parar el balón consiste en que el frenar es un elemento del dribling, es decir, cuando el jugador ya posee el balón, detengo mi conducción bruscamente sin perder el balón. Mientras que el parar un balón es un control, en pocas palabras, cuando el balón llega y detengo su trayectoria poniendo el balón en contacto con el suelo y mi cuerpo.



Freno (Elemento del dribling)



El balón lo tengo controlado (en conducción) y lo freno bruscamente.

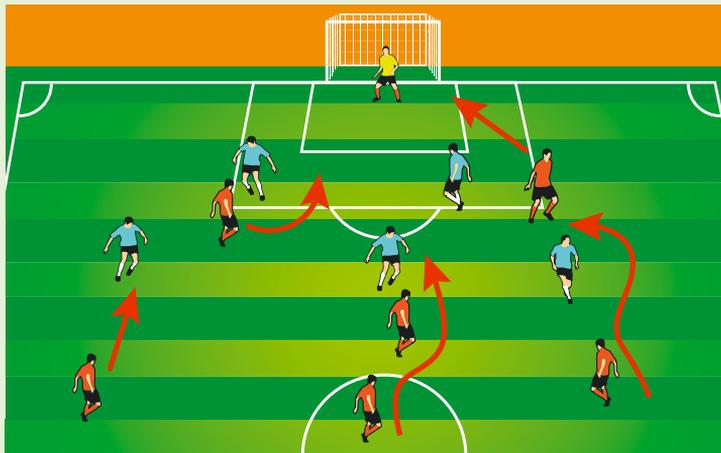
Parada del balón (Control)



El balón llega, lo controlo y lo detengo (en la misma acción).

CONTENIDOS TÉCNICOS

Juego - Objetivo: Mejorar el dribling / Freno



Estructura del juego:

1/2 cancha.
dos equipos.

Materiales:

Balones.
dos Arcos.

Explicación del juego:

- Fútbol reducido. Mínimo por jugador, cuatro toques. Cada equipo defiende su arco.
- Jugador que realiza un freno, y con esta acción engaña un rival, vale por dos goles.
- Esta acción se puede realizar en cualquier momento.

Variantes:

- Poner marcas en el campo para poder realizar el freno. Si en estas marcas se puede frenar, engañando a un rival, el puntaje vale el doble.

Observaciones:

- Todos juegan.
- Recuerde que siempre el freno tiene que ser realizado en compañía del rival, engañándolo con esta acción.

Usted no lo diga....



Han notado que algunos periodistas deportivos a menudo utilizan la frase "la paró de pecho"... ¿se lo imaginan? éste es un concepto errado, no lo diga. El vocablo correcto para esta acción es "la amortiguó de pecho".

6. Finta

Es un elemento del dribling utilizado para engañar al rival a través de un gesto técnico, haciéndole creer al marcador que el jugador que lleva el balón se moverá a una dirección o realizará un nuevo movimiento; pero el conductor del balón, sólo moverá su cuerpo, pero no el balón.

Para que esta acción sorprenda al rival, se necesita realizar un buen gesto técnico, que sea creíble, para que su oponente se mueva reaccionando a esta acción y, así, el jugador que lleva el balón se mueva hacia el otro lado o hacia el lugar despejado con el balón en su posesión.

Uno de los ejemplos más emblemáticos de esta acción es la bicicleta y Alexis Sánchez es un habitual usuario de ella.

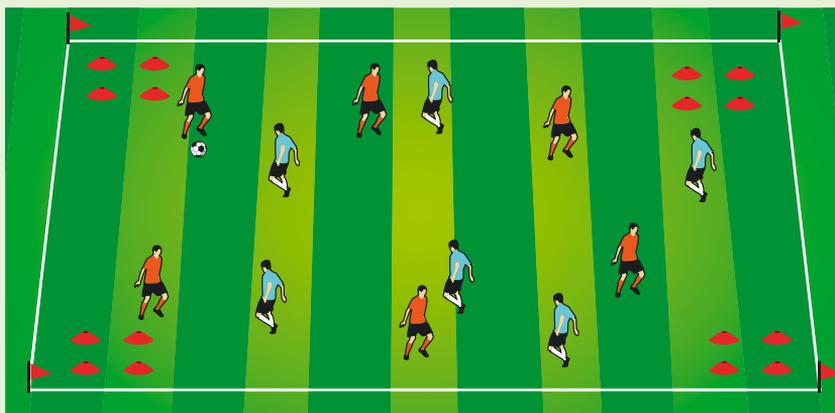


Quando los niños conducen, déjenlos jugar, porque ésta es la edad propicia para que aprenda las habilidades de ganar el uno contra uno.

*Fernando Vergara, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, octubre 2012*

Contenidos técnicos

Juego - Objetivo: Mejorar el dribling / Finta



Estructura del juego:

1/2 cancha o menos.

Una zona delimitada dentro del campo. Dos equipos (6 v/s 6)

Materiales:

Conos - Balones - Petos

Explicación del juego:

- Dos equipos, cada jugador toca mínimo tres veces el balón.
- Los goles o puntos se marcan realizando correctamente una finta en cualquier zona del campo de juego. En excepción del cuadrado, en donde cualquier jugador puede recibir un pase o entrar en conducción al cuadrado y, solo un rival puede entrar a defender. Si el jugador que lleva el balón sale del cuadrado a través de una finta gana el juego. Si le quitan el balón, vuelven al juego fuera del cuadrado hasta volver a intentarlo.

Variantes:

- Agrandar los espacios si la conducción o la finta no se están dando.
- Todos los integrantes del equipo tienen que realizar este elemento para que ganen el juego.

Observaciones:

- Intente que todos los jugadores realicen una finta.

Usted no lo diga....

Muchos niños y adultos confunden los toques con los pases debido a la orden de algunos entrenadores que le dicen a sus jugadores: "Tócala, tócala" cuando quieren que el niño dé un pase. Darle toques al balón consiste en tocarlo con alguna superficie de contacto; en cambio, dar un pase es entrenar el balón a un compañero.

Aunque sea una jerga popular, usted no lo diga.

7. Amague

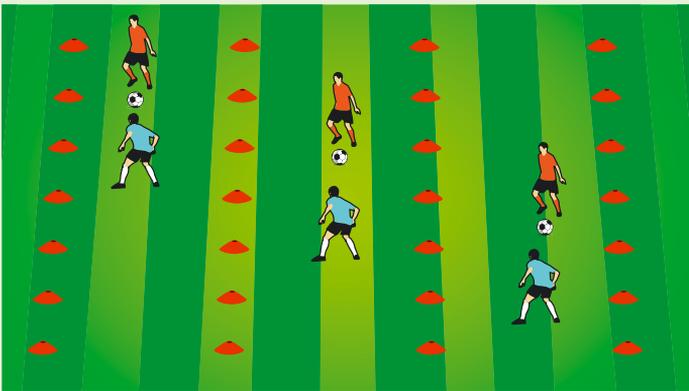
El amague, al igual a todos los elementos del dribling, intenta engañar al rival, pero se realiza cuando se encadena con otro fundamento técnico (pase, conducción o tiro), y se efectúa cuando el jugador inicia esa acción, pero la finaliza con otro fundamento técnico, sorprendiendo al rival.

La diferencia entre amague y finta es que en la finta nunca se toca el balón; en cambio, en el amague el jugador tiene que tocar el balón para realizar esta acción.

El ejemplo más frecuente para este elemento es el látigo



Ejercicio - objetivo: mejorar el dribling amague



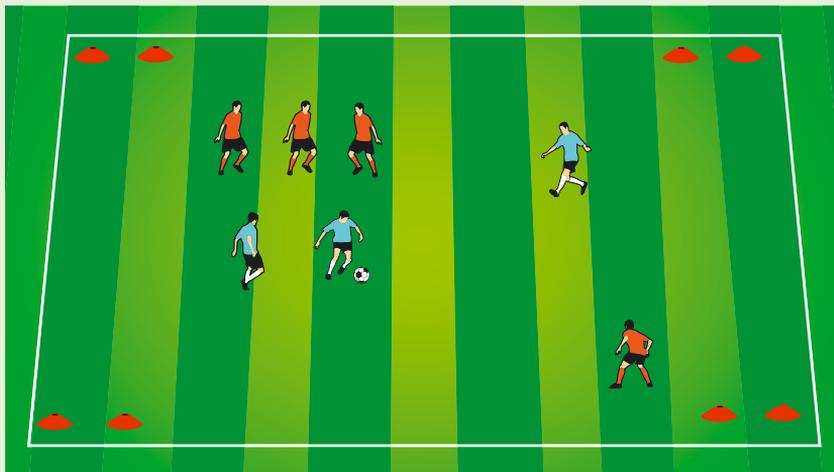
Estructura: hacer carriles de tres metros de ancho (aprox.) para cada pareja. (1 v/s 1)

Instrucciones: cada jugador, intentará ganarle en el duelo a su pareja con cualquier elemento del dribling, llegando al final del carril con conducción para anotar. Pero, cuando esta acción se realiza con un amague, el jugador que realiza esta acción sale victorioso, sin importar que llegue al final del carril.

Variante: espacio, tiempo, lateralidad o superficie.

Contenidos técnicos

Juego - Objetivo: Mejorar el dribling / Amague



Estructura del juego:

Dos equipos, de tres integrantes. (3 v/s 3)
Canchas de 20mts. X 30mts.

Materiales:

Conos - elásticos,
petos - balones.

Explicación del juego:

- Fútbol reducido, con cinco toques mínimos por jugador. Para que valga un gol tienen que entrar en conducción por cualquiera de los dos arcos del equipo rival, pero, antes de atacar el arco e ir por el gol, es necesario amagar al rival.

Variantes:

- Se contarán puntos por cualquier otro elemento del dribling realizado correctamente.
- Después de una cierta cantidad de puntos valdrá un gol.

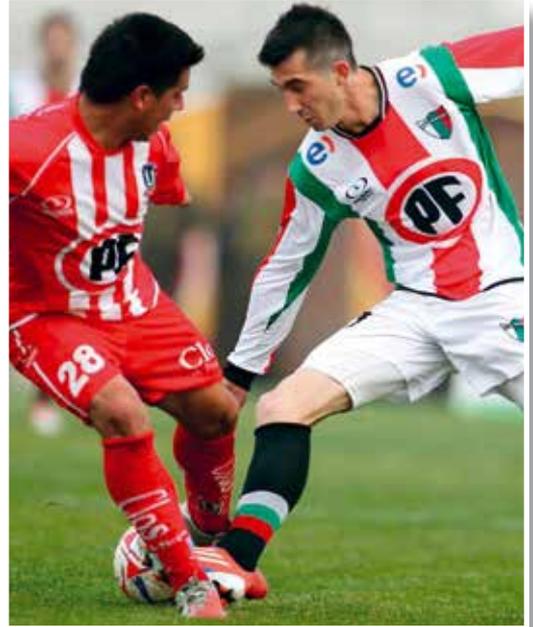
Observaciones:

- Prepare varias canchas para que todos sus alumnos jueguen al unísono.
- Motive y observe que se realicen todos estos actos con la cabeza levantada.
- Busque al jugador que mejor realice el gesto técnico y muéstreselo de ejemplo a sus compañeros.
- Identifique qué jugador no ha realizado esta acción y móvelo o modifique el reglamento para que el jugador realice la acción.
- Analice, junto a su jugador, si la situación de juego es para realizar un dribling o entregar un pase.

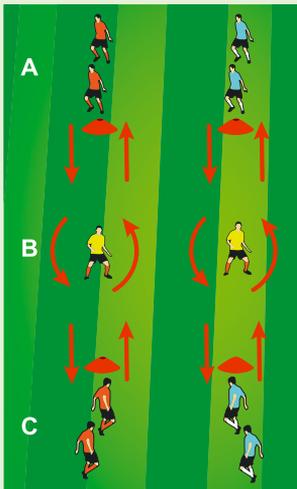
8. Cambio de sentido

Este elemento consiste en el cambio de trayectoria en 180 grados con el fin de eludir al rival. Esta acción se realiza preferentemente con el borde externo del pie. Aunque también se puede realizar con el borde interno o la planta del pie o el taco.

Generalmente, esta acción es realizada cuando se ve sobrepoblada la dirección que lleva el poseedor del balón, si el espacio en la cancha se reduce o acaba (corriendo por la banda llegando a la línea de meta), o si necesita manejar el tiempo de juego (esperar a los compañeros), protegiendo el balón, esperando el momento justo y el lugar preciso para deshacerse de él. En ocasiones, esta acción se realiza para llevar el balón al pie más hábil del conductor y así poder centrar o dar un pase.



Ejercicio - objetivo: realizar el dribling, cambio de sentido.



Estructura: Grupos de cinco jugadores.

Instrucciones: El jugador que lleva el balón desde la zona A, tiene que entrar con balón dominado a zona B, robar el cono y después salir rápidamente hacia su sector sin perder nunca el balón, obligandolos a realizar el cambio de sentido. El jugador ubicado en zona B, intentará evitar esta acción quitando el balón o protegiendo su cono.

Variante: Pueden entrar los dos jugadores de los distintos lados al mismo tiempo para facilitar esta acción.

Se puede modificar espacio, tiempo, lateralidad o superficie, agregar más de un cono, hacer dos equipos, etc.

Contenidos técnicos

Juego - Objetivo: Mejorar el dribling / Cambio de sentido



Estructura del juego:

Cuatro arcos. 1/2 cancha tres arqueros que se van cambiando de arco.
Dos equipos.

Materiales:

Balones.
Cuatro arcos.
Petos.

Explicación del juego:

- Fútbol reducido, en todos los arcos pueden anotar los dos equipos. Siempre habrá un arco libre, pero los arqueros podrán ir cambiándose de arco para que no les anoten.
- Los jugadores tienen un mínimo de cinco toques al balón y cada vez que lo conduzcan tienen que intentar ir por el arco desocupado. Los goles se meten entrando en conducción hasta el área y tira quien entró con balón dominado a ésta.

Variantes:

- Cuatro arqueros de colores, el entrenador dice a qué color atacar.
- Tres equipos de tres jugadores, un equipo al arco y los otros dentro de cancha.

Observaciones:

- Vea que el niño siempre mantenga levantada la cabeza.
- Si marca con elásticos, trate de ponerlos bien para que los alumnos no se enreden con éstos.
- Que todos los alumnos realicen este fundamento, incluso los arqueros. Haga las modificaciones pertinentes para que todos realicen un cambio de sentido.

El dribling:



9. Esquives

El esquite, como dice su nombre, es el elemento del dribling en que, a través de un movimiento, se evita el contacto o roce con el rival que quiere detener la trayectoria del conductor, sin perder el control del balón.

A veces, es necesario utilizar esta acción para evitar chocar con el rival o impedir una lesión para ambos.

Este movimiento, también es mal llamado “auto pase”.

consejos

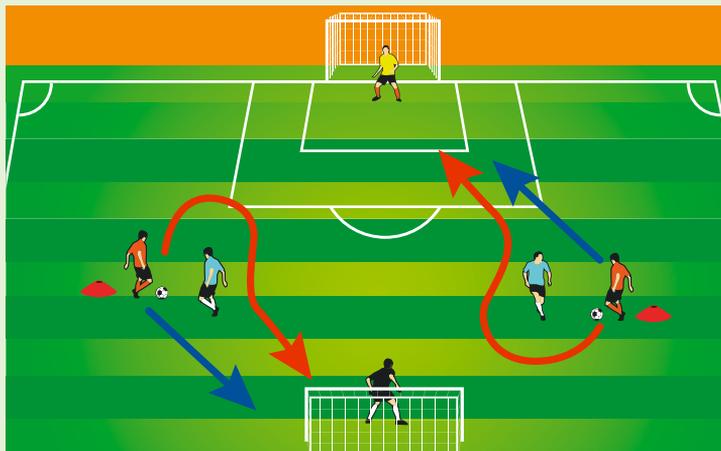
A los niños no les puedo decir que jueguen a dos toques. Ellos que dribleen, que conduzcan, que amaguen; porque si los limito desde chiquititos, no los van a aprender.

*Arturo Salah, Entrenador titulado FFCH.
Entrevista, octubre 2012*



Contenidos técnicos

Ejercicio - Objetivo: Mejorar el dribling / Esquive



Estructura del juego:

1/2 cancha.
Dos equipos.

Materiales:

2 arcos - balones
petos - conos.

Explicación del juego:

- El ejercicio consiste en pasarse al jugador y rápidamente quedar en orientación hacia el arco que quiero tirar. Para ello, el jugador tendrá que pasar por un lugar y tirar el balón por el otro (esquive). Jugador que logre ese dribling ya tendrá un punto. Además, si ese elemento le sirve para meter un gol, esa jugada valdrá dos puntos. Pueden tirar a cualquiera de los dos arcos.

Variantes:

- Puede irse en conducción o rápidamente después del esquive encadenar esta acción con el tiro.
- El jugador pasado puede volver a pasar la línea del balón antes de que tire al arco para enfrentarlo de nuevo en duelo.

Grupo etario:

- Este elemento es necesario primero enseñarlo con un ejercicio, ya que es compleja la acción de la barrida o del esquive de un rival. Se podrían lastimar en el intento.

A veces, es necesario enseñar al defensa cómo tiene que barrerse o ubicarse para no cometer falta, ni hacerse daño él o al rival.



El dribling: protección del balón

10. Protección del balón

El último elemento del dribling, pero no el menos importante, consiste en cuidar el balón con el fin de que el rival no lo toque, lo que es posible interponiendo siempre el cuerpo del conductor entre el rival y el balón, imposibilitando el contacto del rival con el balón y, con esta acción, no perderlo.

Es importante que en este elemento se le enseñe al jugador a ocupar bien su cuerpo (gesto técnico), utilizando el equilibrio que le da un correcto apoyo de sus piernas separadas (a la altura de los hombros aproximadamente) y utilizando todo el tren superior de su cuerpo (cadera, hombros y brazos) para separar al rival del balón, sin hacerle falta.

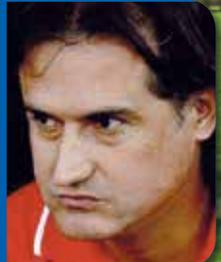
Además, es necesario enseñarle al jugador que el contacto con el balón tiene que ser con su pierna más alejada del rival, y utilizar la otra pierna de apoyo y de separación con el rival, nunca mostrándole el balón al adversario.



consejos

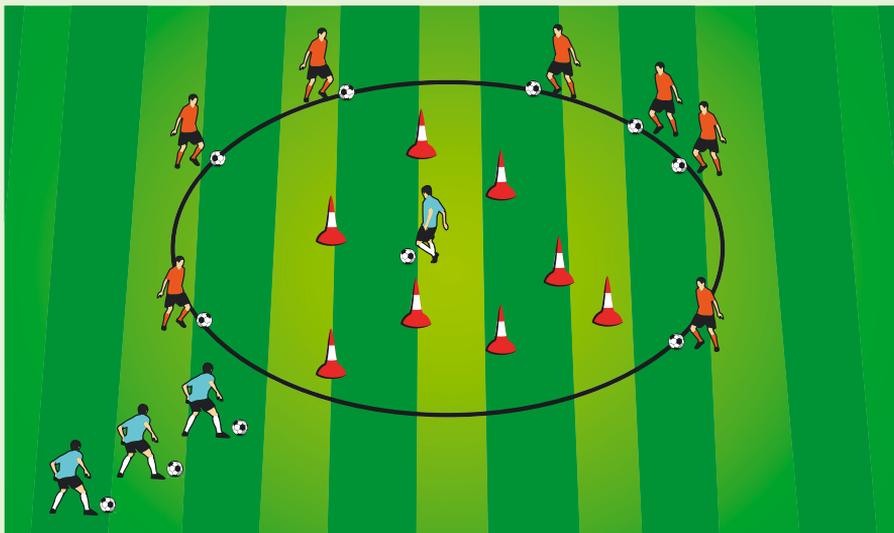
La habilidad de un jugador se ve en cómo conduce. El hecho de llevar el balón y ocupar el elemento de la conducción correcto para driblear a un rival y cumplir con el objetivo, pensando y ejecutando en tan pocos segundos, ya es una gran habilidad.

*Fernando Vergara, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, octubre 2012*



Contenidos técnicos

Ejercicio - Objetivo: Mejorar el dribling / Protección del balón



Estructura del juego:

1/8 de cancha.
Dos equipos.

Materiales:

Un balón por jugador.
Conos.

Explicación del juego:

- Un equipo se pone alrededor del campo de juego, todos con balón. Mientras que un equipo intenta robar los conos que hay dentro del campo, el otro intentará pincharle el balón con su propio balón, tirándolo a ras de piso. Si el balón del jugador que entró a robar conos es tocado, tendrá que devolver todos los conos que sacó.

Variantes:

- Que haya un defensor intentando pincharle el balón mientras el jugador en conducción intenta sacar un cono.

Grupo etario:

- Que no se metan todos los jugadores del equipo para sacar al mismo tiempo, porque así costará que se cumpla el objetivo.
- Vea bien el gesto técnico de la protección del balón.
- Observe que los jugadores, que están afuera del terreno tirando, respeten las marcas de la cancha y no entren al terreno de juego con la intención de tirar más cerca.

La conducción y el dribling: síntesis

Todos los elementos de la conducción y el dribling se pueden enseñar en el orden que usted quiera darle durante sus clases, con excepción de la vista periférica, que siempre debe ser enseñada en los primeros entrenamientos de la conducción (y repetirlo, en todo momento). Estas acciones, también se pueden enseñar juntas (algunas, o todas al mismo tiempo), pero se recomienda que, cuando están conociendo estas acciones, se individualice su aprendizaje para que éste sea más factible.



Superficies de contactos más utilizadas



El borde interno y externo del pie. Es utilizado para el amague, los cambios de dirección, velocidad y sentido, el freno, el enganche, esquite y en la protección del balón.

El empeine (frontal y externo). Se usa para la conducción larga, el cambio de velocidad, el esquite (en caso de levantar el balón) y en el amague.

Planta del pie. Es utilizada en el freno, en el amague, en la protección del balón y, en ocasiones, en el cambio de sentido.

El taco. Se usa en el cambio de sentido y amague.

Definición

Los controles son todas aquellas acciones y gestos técnicos que tienen como finalidad controlar el balón, es decir, apoderarse o adueñarse de él, recibir un balón que viene, entregado por un compañero, o lanzado por un rival, con una trayectoria aérea, a media altura o a ras de piso.

En esta categoría de controles básicos, tenemos tres formas o maneras de controlar o de apoderarnos del balón; la primera es la parada, la segunda la semiparada y la tercera es la amortiguación.

Tipos de controles



Parada



Semiparada



Amortiguación

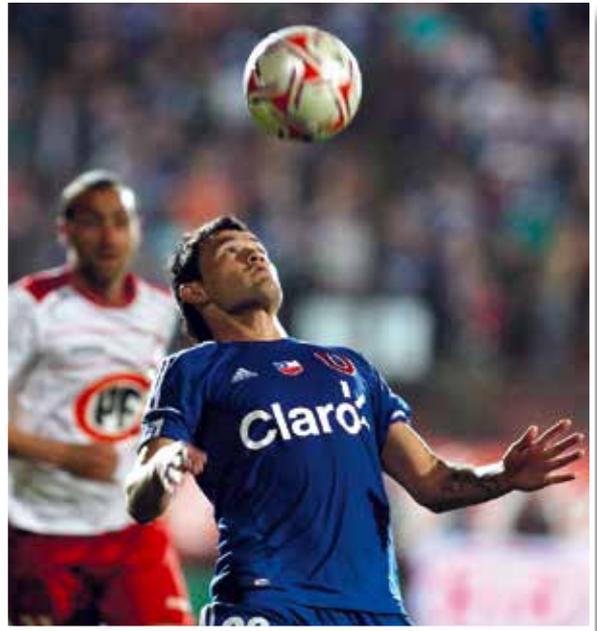


Control Orientado

Existen tres formas de controlar el balón, tres maneras de lograr apoderarse de él, para seguir jugándolo.

Por supuesto que, en estas acciones, es necesario realizar ese primer contacto con el balón, a través de movimientos del cuerpo, que nos permitan efectuar la acción más eficiente y eficaz que corresponda a esa situación de juego; es decir, que, sea cual sea la elección, siempre, pero siempre, se debe manifestar el gesto técnico requerido, el gesto que le es propio a este tipo de control.

En el aspecto metodológico, sugiero iniciar el aprendizaje del control orientado a través de juegos y actividades que contengan la secuencia técnica.



consejos

Hacer un buen control en cualquier parte de la cancha es fundamental. Cada vez se juega más; hasta el arquero está fusionado al equipo.

*Mario Lepe, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, diciembre 2012*



Tipos de controles

Parada: controlar el balón, dejándolo completamente detenido. Normalmente, esta acción se efectúa con la planta del pie.

Semiparada: deja el balón en movimiento. En esta acción, el balón no queda detenido como en la parada. Se puede realizar con cualquier superficie de contacto, de acuerdo a la acción de juego y trayectoria del balón.

Amortiguación: Es el control a través del cual se reduce la velocidad del balón mediante el retroceso de la superficie de contacto a emplear y se realiza ante balones con trayectoria aérea. Se puede ejecutar con la cabeza, el pecho, los muslos y los pies.

Diferencias entre semiparada y amortiguación

Si bien, aunque la semiparada y la amortiguación se parecen mucho, ya que cumplen la misma función, existen dos diferencias fundamentales entre ellas.

1. El gesto técnico que se realiza en cada uno es distinto.
2. En la semiparada la relación es terreno – balón - jugador, mientras que, en la amortiguación, la relación es balón - jugador, sin contar con el terreno, ya que el balón viene aéreo y, sólo una vez controlado, puede que toque el suelo.

Superficies de Contactos - Controles

Se puede realizar un control con cualquier superficie de contacto o parte del cuerpo, ya que se nos pueden presentar infinidad de maneras de realizarlos gracias, a los momentos del juego que se nos presenten, pero, por seguridad, se utiliza más veces el borde interno en todos los partidos ya que éste abarca una mayor superficie del pie y, además, se ajusta con mayor facilidad al contorno del balón.



Principios básicos para un buen control

- Saber qué hacer antes de recibir o de pedir el balón.
- Atacar el balón, ir por él, en vez de esperarlo.
- No quitarle la vista al balón.
- Al momento de elegir una superficie de contacto para impactar el balón, enfocarse en la seguridad que brinda esta parte del cuerpo para lograr un buen control.
- El gesto técnico, incluyendo todo el cuerpo, al momento del contacto.
- Tener una buena ubicación antes de realizar cualquier control, teniendo en cuenta los rivales, compañeros y su posición en la cancha.

Los controles tienen la función de conseguir el balón, dominarlo y dejarlo en las mejores condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior. Hay tres tipos de controles (parada, semiparada y amortiguación.) pero al momento de darle un objetivo táctico, se le llama control orientado.



Definición

Control Orientado: controlar el balón encadenando otra acción técnica. En ese primer contacto al balón continuo la acción ya prevista, sean éstas, conducción, pase o tiro. Es decir, con ese primer contacto al balón, no corto la jugada, sino que, por el contrario, la encadenado de inmediato con otra acción técnica.

El control orientado es la unión entre el gesto técnico y la acción táctica. Es el nacimiento del movimiento táctico individual y colectivo. Este fundamento necesita de dos acciones esenciales:

La primera, es haber evaluado previamente la situación del juego y la segunda, elegir con un solo toque al balón el camino de salida más favorable, ya sea para seguir con el balón o controlarlo para un compañero (pase de primera).

Para poder realizar estas dos acciones es imprescindible, saber pedir el balón, estar bien ubicado para poder dar lectura al juego, tener la visión del campo, para saber qué es lo que se va a hacer en ese primer contacto con el balón.

El Control Orientado

El control orientado es inteligencia, es talento, es saber antes qué hacer, es prever, es ver antes que el rival, pensar antes que él, es llevar la iniciativa del juego, es agresividad, es creatividad, es confianza en sí mismo.

Es la utilización de un elemento técnico, transformado en una acción táctica, es ver, crear, generar un espacio y ocuparlo, es salir en la correcta dirección que el juego precisa, es la acción que viene realizada ahí, en ese instante, ya sea para sí o para un compañero.

El control orientado es realizar dos jugadas y el rival solo una, todo ello, gracias a la previa elaboración mental y la toma de decisión correcta en una fracción de segundo. Antes se paraba el balón, se miraba y luego se jugaba, hoy es necesario realizar estas tres acciones, pero en forma simultánea, razón por la cual, día a día cobra mayor importancia la rapidez mental y la velocidad de ejecución en todas las maniobras y acciones del juego: velocidad y calidad gestual. Que en ese primer contacto con el balón se enlace y encadene otra acción técnica.

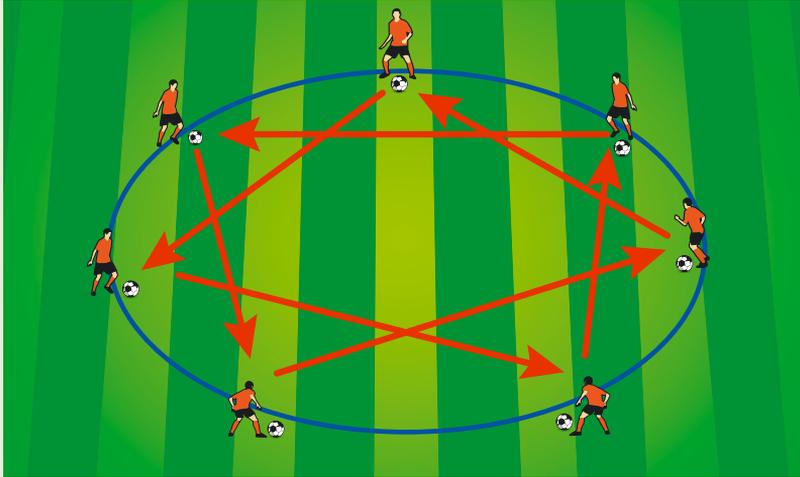
El control orientado, como ya lo dijimos, es un fundamento técnico-táctico, por lo cual está expuesto a ser aprendido, mejorarlo y



perfeccionarlo, y, para que ello sea posible es necesario que el jugador, niño, joven o adulto, tenga claro el concepto global de este fundamento, que es pensar, elaborar, decidir; y luego ejercitarlo, entrenarlo y trabajarlo metodológicamente, de acuerdo a su grado de desarrollo y capacidad, hasta lograr su ejecución con la mayor seguridad, eficacia como convicción que le sea posible.

Contenidos técnicos

Ejercicio - Objetivo: Enseñar la Parada - Controles



Estructura del juego:

Círculo con un radio de quince pasos (aproximadamente).

Materiales:

Un balón para cada grupo. De siete o nueve jugadores por grupo (siempre impares).

Explicación del juego:

- Los jugadores se colocan formando un círculo y van haciéndose pases, saltando siempre al jugador que tienen al lado y recibiendo con la planta del pie, dejando parado el balón.
- Se puede realizar uno o dos toques antes de dar el pase.

Variantes:

- Todos los jugadores con balón o solo algunos.

Observaciones:

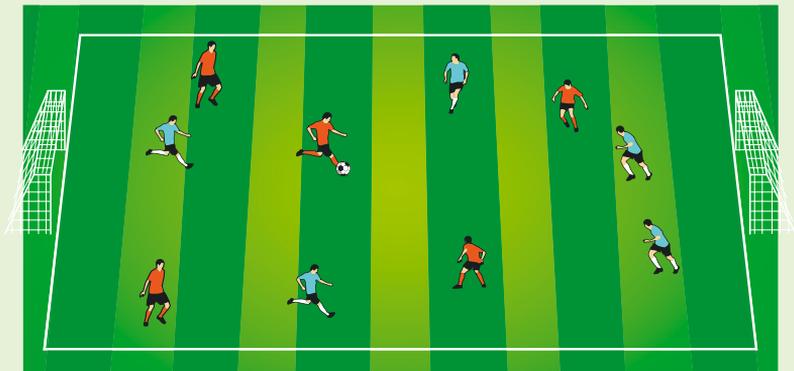
- Que los jugadores que van a recibir pidan el balón.
- Que nunca estén fijos, siempre moviéndose y en puntas de pie.
- Que realicen un buen gesto técnico.
- Que exista permanente comunicación entre ellos para que los balones no choquen.

Muchos dicen que la parada está extinta en el fútbol actual. Que por la velocidad del juego y al tener los objetivos claros, los jugadores se saltan la posibilidad de dejar completamente detenido el balón con el fin de ganar tiempo en su juego ofensivo. Pero, en la iniciación, es esencial enseñar este elemento, ya que es una herramienta más para el jugador y el día de mañana, en algún momento del fútbol, la podría necesitar.



Controles - parada

Juego - Objetivo: Enseñar la Parada - Controles



Estructura del juego:

Un rectángulo en 1/4 de cancha.

Materiales:

Balones - Dos juegos de petos.

Explicación del juego:

- Ambos equipos jugarán a dos toques y, el equipo que logre llegar primero a los diez paradas, será el ganador.

Variantes:

- Disminuir el número de paradas si no se logra el objetivo.

Observaciones:

- Preocúpese de motivar al equipo que no tiene el balón a quitarlo con las mismas ganas que emplea al jugar cuando posee el balón.
- Fíjese bien que sea una parada y no un freno lo que realicen los alumnos.
- No es necesario que las paradas se den en cada control que realiza que un equipo, dependerá de la situación y se sumaran aunque no sean una después de la otra.

consejos

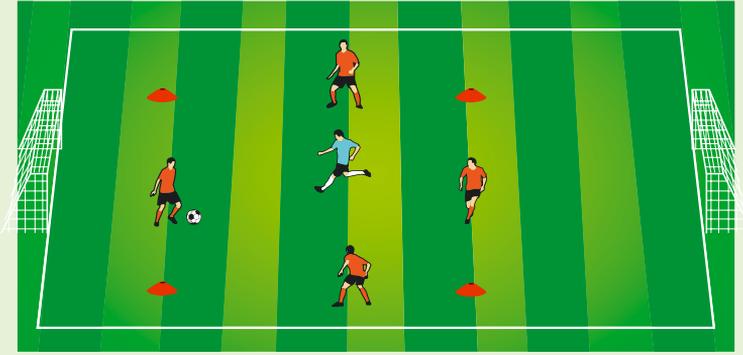
Al enseñar la parada hay una motricidad, un elemento más para el niño, pero ya casi no se está utilizando por la velocidad del juego.

*Fernando Astengo, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, diciembre 2012.*



Contenidos técnicos

juego - Objetivo: Enseñar la semiparada, controles

**Estructura del juego:**

Un cuadrado. 1/2 área grande.

Materiales:

Un balón y cuatro conos para cada grupo.

Explicación del juego:

- Grupos de cinco jugadores. Se delimita el terreno con cuatro conos formando un cuadrado.
- Se colocan cuatro jugadores en los lados del cuadrado formando un rondo; un jugador se sitúa en el medio y será quien debe intentar quitar el balón.
- Los jugadores de fuera se van pasando el balón con un máximo de dos toques (control y pase).
- Insistir en 'amagar' (engañar al contrario) el pase.

Observaciones:

- Es importante delimitar el terreno dónde realizaremos el rondo. Cuánto más grande sea el rondo más componente físico demandaremos al jugador del medio; y cuánto más pequeño, más componente técnico para los jugadores del rondo.
- Que el balón no se detenga nunca.

Variantes:

- Control con el pie derecho y pase con el izquierdo.
- Control con el pie izquierdo y pase con el derecho.
- Se puede sacar un jugador de uno de los lados del cuadrado para que exista movilidad, haciendo que los jugadores de afuera siempre se muevan al espacio vacío después de entregar el balón.

consejos

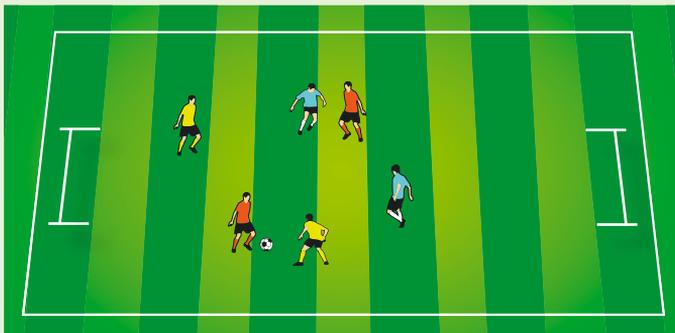
Cuando se enseñan los controles, se les debería agregar inmediatamente un apellido a todos: la semiparada orientada y la amortiguación orientada; dándoles inmediatamente un objetivo.

Mario Salas, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, octubre 2012



Controles - amortiguación

Juego - Objetivo: Enseñar la Amortiguación - Controles



Estructura del juego:

Rectángulo de 25 por 15 metros.

Materiales:

Balones, 4 estacas y 2 elásticos. (conos o eslásticos para delimitar la cancha)

Explicación del juego:

En un terreno de juego de 25 metros de largo por 15 metros de ancho se colocan dos estacas con elásticos formando una portería de dos de 2 metros (a un metro de altura aproximadamente).

Los jugadores están distribuidos formando tres equipos de dos jugadores.

- Se enfrentan cuatro atacantes contra dos defensas. (uniéndose dos equipos en ataque).
- Los atacantes tienen que hacer gol controlando el balón la línea de la portería de 1 metro.
- Los atacantes juegan a un máximo de dos toques.
- Cuando los defensas quitan el balón, pasa a su jugador que perdió el balón pasa a defender.
- Para que valga el gol, un compañero le da un pase por encima del elástico (1 metro aprox.) y se debe amortiguar al otro lado con alguna superficie que garantice un buen control.
- Las porterías se ubican dentro de la cancha. a 3 metros aproximadamente de la línea de fondo.

Observaciones:

- Hacer el control con una determinada superficie del pie derecho/izquierdo (interior, exterior, etc.).
- Utilizar el pie menos hábil para hacer el pase.
- Al ser en forma jugada, además del control y los pases, también trabajamos otros aspectos técnicos y tácticos: entradas, intercepciones, marcajes, desmarcarse, apoyos, etc.
- Como es un ejercicio muy intenso, debemos controlar el tiempo.
- Cada cuatro minutos, dejar un minuto de descanso y cambiar el equipo que defiende.

consejos

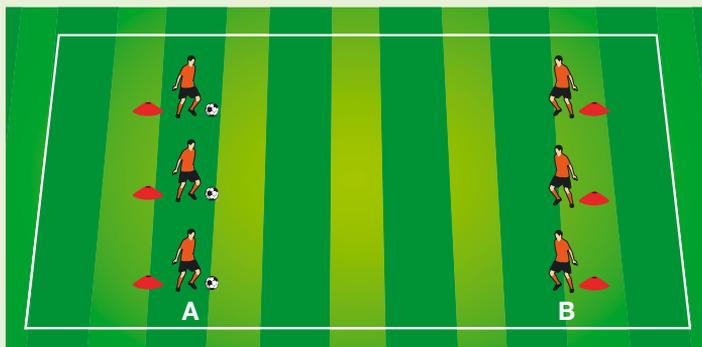
Para que haya un buen pase, antes tiene que haber un buen control.

*Christian Ochoa, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, octubre 2012*



Controles - semiparada

Ejercicio - Objetivo: Enseñar la semiparada - Controles



Estructura del juego:

Un balón por pareja.

Materiales:

Balones, conos.

Explicación del juego:

- El jugador (A) le dará un pase al jugador (B) el cual tendrá que controlar el balón con un pie y le dará un pase con el otro pie al jugador (A) el cual realizará la misma acción, realizando esta acción sin que el balón se detenga.

Variantes:

- El jugador (A) dará un pase (a ras de piso) al jugador (B) y al momento de golpear el balón le indicará hacia adonde dirigirá el balón con ese primer contacto (hacia delante, atrás, a la izquierda o a la derecha) y viceversa.

Observaciones:

- Recuerde que para ser semiparada, el balón tiene que venir a ras de piso antes de ser controlado.
- Fijese que sus jugadores estén en una posición de espera, vigilantes, no estaticos, y que vayan por el balón.

consejos

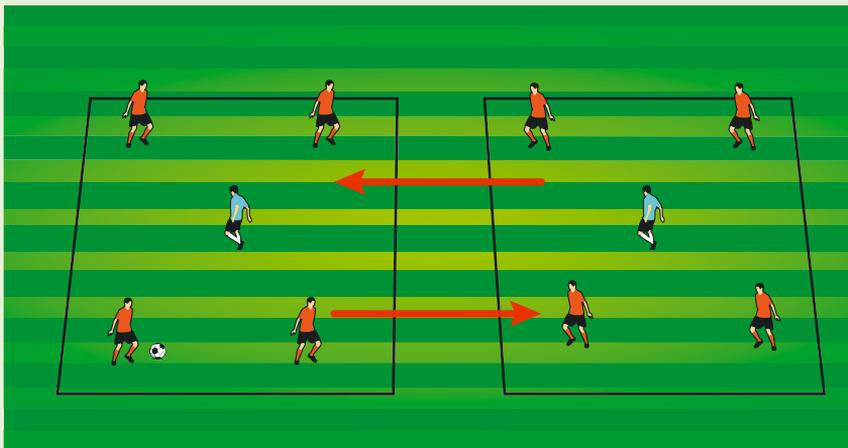
El controlar bien el balón, ya sea orientado o no, me permite jugar mejor, pero tengo que enseñarle al niño a tomar la decisión, es eso lo que tenemos que enseñar.

José Luis Sierra, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, febrero 2013



Controles - amortiguación

Juego - Objetivo: Enseñar la Amortiguación - Controles



Estructura del juego:

Diez jugadores por cada par de cuadrado (15m x 15m).

Materiales:

Petos, balones, elástico.

Explicación del juego:

Los jugadores naranjos jugarán a dos toques en el cuadrado y el jugador celeste intentará recuperar el balón. Una vez que el jugador naranjos se desprenda del balón, el jugador celeste de ese cuadrado ya sin balón, irá rápidamente al otro cuadrado a apoyar a un compañero celeste. Los jugadores naranjos no salen de su cuadrado respectivo. El pase se da aéreo y su finalidad es lograr la mayor cantidad de pases y controles (amortiguaciones) entre los cuadrados.

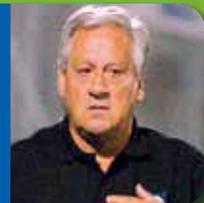
Variantes:

Se aumenta la cantidad de defensas.

consejos

Lo primero que enseñaría en los controles es la elección de la superficie y a seguir la trayectoria de la pelota. Un mal control es un gol menos o un gol en contra.

*Arturo Salah, Entrenador titulado FFCH.
Entrevista, octubre 2012*



Contenidos técnicos

Ejercicio - Objetivo: Control Orientado - Controles



Estructura del ejercicio:

35-40m x 35-40m.

Materiales:

Petos, balones, cuatro arcos, elástico.

Explicación del ejercicio:

- El jugador, individualmente, dominará el balón de fútbol libremente y cada dos o tres toques de balón lanzará el balón hacia arriba y de sobrepique saldrá con el balón en una dirección determinada (hacia delante, atrás, a la izquierda o a la derecha) y tirará al arco de esa dirección.
- Luego, realizará lo mismo, pero ahora el balón no deberá tocar el suelo antes de salir en la dirección deseada.

Variantes:

Cada jugador tendrá su balón en la mano y a la orden del profesor lanzarán el balón al aire y cuando éste comience a caer el profesor dirá en voz alta la dirección hacia la cual tendrá que salir el jugador con ese primer contacto con el balón (hacia delante, atrás, a la izquierda o a la derecha).

Observaciones:

Es recomendable que no existan porteros, pero si que haya un estímulo (conos que botar, aros que pasar, etc.) para tirar a portería.

Lo más recomendable es que los niños y jóvenes conozcan, vivencien, ejerciten, aprendan y perfeccionen el control orientado, pues quien lo realice estará viviendo una acción técnica con calidad táctica, es decir estará realizando, con un simple toque al balón, la acción de ver, ocupar y aprovechar un espacio, encadenando el control con la conducción, con el pase, tiro o dribling.



Controles - control orientado

Juego - Objetivo: Control orientado - Controles



Estructura del juego:

Rectángulo, 1/2 de cancha.

Materiales:

Cuatro arcos, dos juegos de petos, balones.

Explicación del juego:

El equipo azul jugará a dos toques (control y pase) salvo para tirar a cualquiera de los cuatro arcos que es de primera. Con esto se obliga a que el jugador realice (a dos toques) un control orientado y un pase gol a un compañero que rematará de primera. El equipo rojo tendrá la misión de defender los cuatro arcos, jugando a dos toques manteniendo el balón en todo el campo de juego (control orientado y pase).

Variantes:

Se puede realizar con tres equipos y un equipo va de arqueros.

Observaciones:

Considere al jugador cuando orientó correctamente el balón en ese primer control. felicítelo, cuantas veces sea necesario.

En ocasiones no harán control orientado, pregúnteles porqué no lo hicieron, enseñe su error y demuestreles y/o propóngale una solución a esa situación para hacer control orientado.

consejos

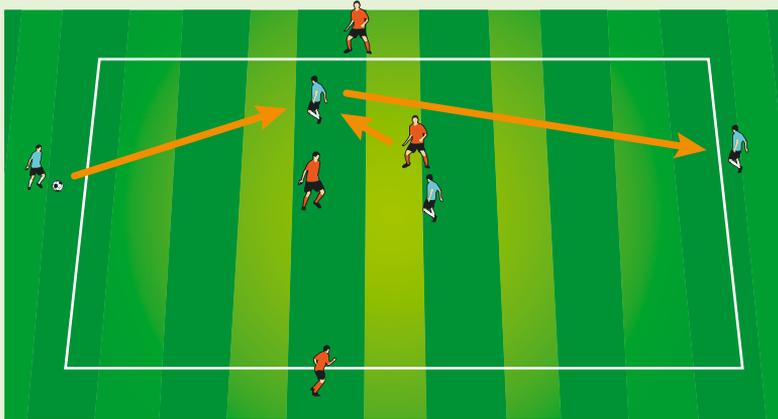
El objetivo del control lo demanda una determinada situación del juego. Todos los controles tienen que ser dirigidos, siempre con una intención, y para eso, tienen que tener una lectura antes de sus compañeros y rivales.

*Fernando Vergara, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, octubre 2012*



Contenidos técnicos

Juego - Objetivo: Enseñar el Control Orientado - Controles



Estructura del juego:

En un cuadrado se ubican dos equipos de cuatro jugadores, Cada equipo tendrá, fuera del cuadrado, dos jugadores, ubicados en lados enfrentados.

Materiales:

Conos, balones, dos juegos de petos.

Explicación del juego:

El jugador que está afuera envía un pase a un jugador que se encuentre dentro del cuadrado. Este jugador deberá realizar un control hacia el lado donde no está el contrario (dos toques mínimo máximo) y tirar el balón al otro compañero que está afuera (al otro lado de donde lo recibió) mediante un pase.

Variantes:

Otorgar puntos por cada vez que todo el equipo pueda tocarla.

Obligar a que los jugadores dentro del cuadrado deban tocar el balón entre ellos antes de sacarla del cuadrado.

Agregar un comodín y/o rotar a los jugadores que están afuera.

consejos

Yo le daría otro "apellido" al control orientado, uno materno: Le diría control orientado hacia delante. El delantero aunque esté con la marca al frente, igual su orientación tiene que ser orientado hacia delante por uno de los costados, pero siempre hacia el arco rival.

Mario Salas, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, octubre 2012



Síntesis

Luego de las definiciones de estas cuatro maneras de apoderarse del balón, quedan claramente establecidas las grandes diferencias que existen entre ellas.

No obstante, debemos dejar en claro que todas pueden o deben ser utilizadas de acuerdo a la jugada o situación en que se encuentra el jugador, lo que sí debe tener un gran valor es que el control que se elija sea el más conveniente como pertinente a ese momento y que se realice con excelencia.





El fundamento técnico que más se utiliza en cualquier partido de fútbol es el pase. Esta acción es, ni más ni menos, entregar el balón al compañero. Entregar la pelota a un jugador de su mismo equipo en las mejores condiciones que el juego lo permita o lo requiera.

Definición

“Es el acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. Uno transmite el balón, el otro ejecuta el movimiento (control orientado, amortiguación, etc.) para apropiárselo”.

(Azhar, 1990, p.22)



Lo más trascendente a transferir en este fundamento técnico a los niños y jóvenes, es que deben tener muy claro que el jugador que inicia la jugada es el que lo va a recibir (el que está pidiendo la pelota) él es quien debe indicar

al poseedor del balón dónde y cuándo quiere el pase y a dónde quiere que se lo jueguen. Si no hay claridad en esto, todo cuanto se pretenda enseñar en relación al pase estará errado, desfasado y equivocado.

Pase seguro

La definición de pase seguro es aquella en donde el jugador opta por dar un pase a ras de piso y con borde interno, con el fin de asegurar la precisión del pase y la posesión del balón para el equipo. Al entregarlo a ras de piso, el compañero que recibe el balón tendrá más facilidad para controlarlo y, por ende, que el equipo siga en posesión de éste y se elige el borde interno con la finalidad tener mejor precisión del pase, ya que esta superficie abarca mayor contacto con el balón ayudando a la exactitud de la dirección que se le quiere dar.

Las cualidades de un buen pase

1. **Impacto:** Golpe al balón.
2. **Precisión:** A ese preciso lugar.
3. **Oportuno:** En ese preciso momento.
4. **Intención:** El mejor pase, al mejor ubicado.

Precisión

En la iniciación, los niños tienden a dar el balón en dirección a sus compañeros sin pensarlo demasiado. Pero, al paso del tiempo, van construyendo habilidades: los niños empiezan a mirar a sus compañeros antes de dar un pase. Por ese motivo, los niños que reciben el pase van a responder con un contacto visual y un movimiento físico para asegurar que quieren el pase del balón.

El pase será más una responsabilidad y los jugadores deben saber cuándo el pase es inadecuado para sus habilidades.

Un compañero al frente en movimiento es visualizado cuando éste está a la mitad de una carrera. Cuando un compañero está inmóvil, el balón solo puede dirigirse a sus pies.

Es común que veamos en un partido que haya pases sin dirección, bien sea porque el compañero falla en moverse o porque el pasador malinterpreta la iniciación de una carrera.

De quién es el error es irrelevante en estos casos, pero sí debemos ocuparnos de la situación y reducir el margen de error. Desde el punto del jugador que hace el pase, la precisión se puede incrementar por una buena aproximación y control del balón. Eso, sin embargo, consume tiempo, lo cual puede ser muy costoso.



El pase es una herramienta con un gran potencial creativo y no siempre se dirige a los pies del compañero. Los jugadores con mayor calidad técnica dan el balón a lugares en donde el compañero puede alcanzarlo antes que el contrario.

Un jugador puede pasar el balón, bien sea a los pies del compañero o a un espacio abierto donde pueda ser retomado. Las dos opciones son eficaces, aplicables a situaciones particulares.

Oportuno

Dependiendo de la presión, un jugador debe estar listo para hacer un rápido pase al primer toque. Si hay más de una persona presionando al jugador con el balón, éste lo debe pasar (o salir de él por cualquier medio) de inmediato. Tiene poco sentido controlar el balón, si el contrario está por quitarlo.

Algunos jugadores particulares deben aprender cómo ejecutar pases exactos, en el menor tiempo posible.

El principal objetivo del pase es entregar el balón buscando la mejor solución táctica. Normalmente, solo nos quedamos con el pase que significa una asistencia de gol, pero los pases tienen muchos fines. Los principales objetivos del pase son:

- Mantener la posesión del balón.
- Controlar al equipo rival.
- Salir de la presión del contrario.
- Progresar en el juego.
- Habilitar una ocasión de gol.



Una forma de ahorrar tiempo es saber qué hacer con el balón antes de recibirlo. Al determinar dónde están los compañeros antes de recibir el balón y seguir sus movimientos mentalmente, uno puede ahorrar tiempo valioso mirando a todos los lados cuando se tiene el balón. Note que esta habilidad es para los jugadores muy avanzados, que la usan solo cuando están bajo presión. Si no hay presión directa sobre el balón, el mirar y buscar a los compañeros para hacer el pase aumenta nuestra precisión.



Impacto

Consiste en la fuerza necesaria que se le debe dar al balón a un compañero para que llegue a destino y no empujarlo o impactarlo débilmente utilizando para ello la superficie de contacto adecuada, aquella parte del cuerpo o del pie que se precisa. Para ellos, es necesario saber qué tipo de pase quiero dar y qué superficie de contacto es la adecuada.

Tipo de Pase	Superficies de Contacto	Partes
CORTO (0 - 10 Mts)	PIE	Empeine
	OTRAS SUPERFICIES	Borde Interno Borde Externo
MEDIO (10 - 20 Mts)	PIE	Empeine
	OTRAS SUPERFICIES	Borde Interno Borde Externo
LARGO (+ 20 Mts)	PIE	Empeine
	OTRAS SUPERFICIES	Borde Interno Borde Externo

Clasificación del pase

Los pases se pueden clasificar, según diferentes criterios:

- Distancia: pases cortos, medios y largos.
- Dirección: pases hacia delante, en diagonal, laterales y hacia atrás.
- Altura: pases a ras de piso, media altura y altos.



Pase Corto



Observa a su compañero cerca y amortigua un balón con un control orientado, dando un pase inmediatamente al jugador próximo.

Pase Medio



Observa a su compañero cerca y entrega el balón con el borde interno para darle precisión a su pase a ras de piso.

Pase Largo



Observa a su compañero a lo lejos, y da un pase largo y aéreo con el empeine, ya que con este le da la fuerza o impacto necesario para dar un pase con estas características.

Intención

Es la calidad, la dirección, la finalidad que se debe perseguir y conseguir con cada combinación, es decir, jugar aquel pase que en ese instante es el correcto, es el que más daño provoca al rival, es aquel pase que además de asegurar la posesión, tiene la intención de atacar, de agredir, de acercarse al arco rival, de darle velocidad al ataque para sorprender, la mejor muestra de esta cualidad es el pase gol, es la asistencia.



Creemos que a todos estos elementos se le tiene que agregar el sentido táctico y la importancia que tiene este fundamento.

En realidad pasar el balón a un compañero supone transferirle una responsabilidad y conexión del equipo con un objetivo. ¿Cuántas veces hemos visto finales de campeonatos en dónde se ve como el balón pareciera que les quema en los pies a los jugadores, ya que un error puede determinar la victoria o la derrota de su equipo?, la responsabilidad de poseer el balón, en algunos casos, causa temor y, por eso, lo entregan rápidamente al compañero más cercano, sin realizar en el verdadero fin del pase.



Síntesis

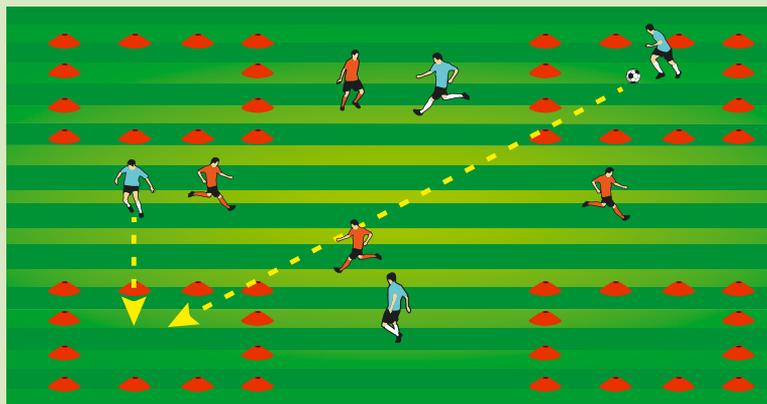
El pase, o mejor dicho, el buen pase tiene varias características que es necesario considerar en el proceso de aprendizaje de este fundamento.

Lo primero que debemos transmitir e internalizar en el niño es que el pase debe tener fuerza, velocidad y definición, debe ser un pase con vida y no un pase enfermo o débil que muera antes de llegar a su destino.

Es decir, la primera cualidad de un buen pase es el impacto que se le debe dar al balón al ser entregado a un compañero, golpearlo con la fuerza necesaria para que llegue a destino y no empujarlo o impactarlo débilmente utilizando para ello la superficie de contacto adecuada, aquella parte del cuerpo o del pie que se precisa. La segunda cualidad es que sea oportuno,

es decir, que se entregue a tiempo, que se entregue en el momento preciso, ni antes ni después, el pase tiene un momento que se debe respetar. La tercera cualidad es la precisión, es decir, que llegue a destino, que llegue cómodamente al receptor, a aquella superficie de contacto más aconsejable de acuerdo a la situación de juego. La cuarta cualidad es la Intención es la calidad, la dirección, la finalidad que se debe perseguir y conseguir con cada combinación, es decir, jugar aquel pase que en ese instante es el correcto, es el que más daño provoca al rival, es aquel pase que además de asegurar la posesión, tiene la intención de atacar, de acercarse al arco rival, de darle velocidad al ataque para sorprender, la mejor muestra de esta cualidad es el pase gol, es la asistencia.

Juego - Objetivo: Mejorar el pase largo



Estructura del juego:

Cuatro cuadrados 5x5 metros
En un terreno de 20x20 o 40x40 metros.

Materiales:

Un balón.
Conos de colores.

Explicación del juego:

- Dos equipos de cuatro jugadores, la idea es de un mínimo de pases lograr entrar a la zona demarcada para luego hacer un pase largo en diagonal hacia el otro cuadrado, el otro equipo tratará de quitar el balón afuera de los cuadrados.

Variantes:

- Jugar solo con la pierna derecha, luego cambiar.
- Bajar el número de pases para poder entrar a la zona así dar el pase largo.

Observaciones:

- Puede ser realizado por niños y niñas entre seis a doce años, dependiendo de la dificultad y las variantes que imponga el profesor. Si los niños son muy pequeños, achicar el campo.
- Observar que el jugador llegue al cuadrado y no este siempre en su cuadrado al momento que se juegue el pase.

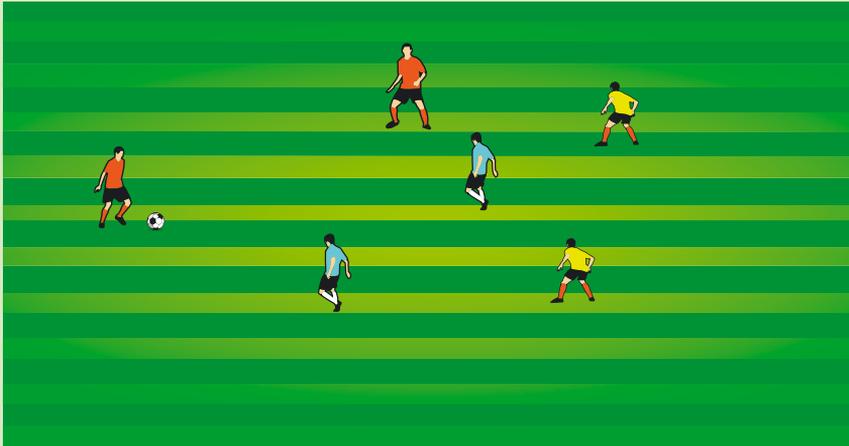
consejos

La precisión es lo más importante, de un pase porque si no, no logras el equipo avance. Para mí, entregar bien el balón es comunicarme con el compañero de forma correcta.

*Fernando Astengo, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, diciembre 2012*



Juego - Objetivo: Mejorar el pase corto



Estructura del juego:

Un cuadrado de 20x20 metros.
3 equipo sde tres jugadores.

Materiales:

Un balón.
Conos o elásticos para demarcar la zona.

Explicación del juego:

- La idea del juego es tratar de dar pases cortos en un espacio delimitado, existirá otro pareja que serán comodines, por ende se formará un 4 vs. 2. a (siempre el equipo con balon es superioridad numérica).
- Se gana un punto después de 10 pases seguidos.

Variantes:

- Jugar solo con la pierna derecha, luego cambiar.
- Un mínimo de pases para marcar puntos.

Observaciones:

- Puede ser realizapo por niños y niñas entre seis a doce años, dependiendo de la dificultar y las variantes que imponga el profesor.

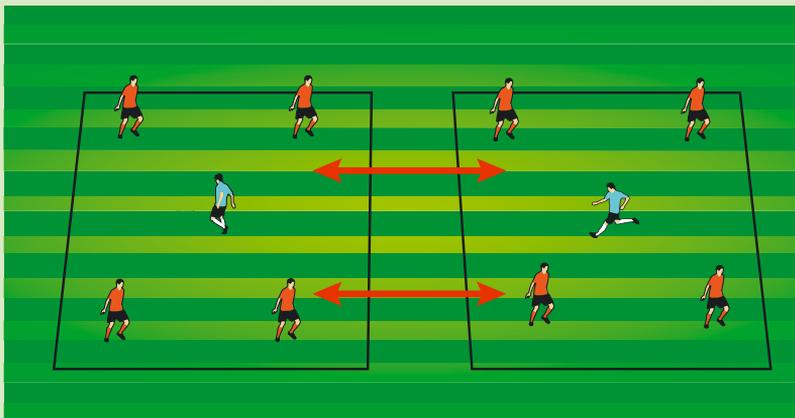
consejos

El pase es la forma de un equipo, el fondo futbolístico. El lo que une al equipo y al mismo tiempo lo que lo identifica.

José Luis Sierra, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, febrero 2013



Juego - Objetivo: Mejorar el pase largo



Estructura del juego:

Dos cuadrados de 20x20 metros.

Materiales:

Un balón.
Conos para demarcar zonas.

Explicación del juego:

- La idea del juego es dar una cantidad de tres pases en una zona luego de eso se puede pasar a la otra zona por a ras de piso. En cada zona habrá un jugador que tratar de ir quitándola.

Variantes:

- Jugar solo con la pierna derecha, luego cambiar.
- Bajar el número de pases para poder pasar a la zona.

Observaciones:

- Puede ser realizapo por niños y niñas entre seis a doce años, dependiendo de las dificultades y las variantes que imponga el profesor.

consejos

Uno de las dificultades del pase es que muchos compañeros están pendientes del balón, pero no están pendientes de la jugada, imposibilitándolos como posibles receptores del pase, achicando así las opciones de pase para quien lleva el balón en conducción.

Arturo Salah, Entrenador titulado FFCh.
Entrevista, octubre 2012





El tiro debe ser la culminación de todas las jugadas ofensivas creadas por el equipo y que, al ser frecuente durante el juego, se tendrá mayores posibilidades para convertir un gol, que es la acción técnica del juego que permite ganar los partidos.

Es por esto que el tiro tiene mucha importancia en la formación de futbolistas y dependerá el éxito del juego ofensivo de cualquier equipo.

Por lo anteriormente expuesto es que podemos concluir ¿por qué los goleadores son los jugadores más caros en el mundo y más cotizados desde su formación por los veedores y representantes antes que sean profesionales y tan escasos en el rendimiento?. Además es importante destacar que el fútbol como juego es tan atractivo, masivo y apasionante, principalmente por la dificultad que significa convertir un gol en los partidos.



También en las situaciones de empate en los campeonatos, la consecuencia del tiro que es el gol, define tal situación con diferencia de goles entre los equipos y en finales con gol de oro hace un tiempo o lanzamientos de tiro penal.



Por último, la importancia del tiro es tan grande en el fútbol que reproducirlos a nivel profesional en cualquier liga del mundo, tiene cifras incalculables, todos los programas solo muestran los goles y muy pocas veces la gestación de éste, de los partidos importantes sólo se recuerdan los goles y podemos seguir buscando justificaciones de lo relevante que se hacen éstos en el fútbol.

Definición

Es finalizar las jugadas ofensivas individuales y colectivas con un golpe al balón intencionado en busca de superar al guardameta rival, lo que da como resultado convertir el tiro en gol.



¿Hiciste algún gol?

¿Cuántos goles hiciste?

consejos

Antiguamente en el barrio se jugaba con balones muy pesados, situación que generó en los niños resolver más cerca de la meta, acostumbrándose a conducir y a no tirar de distancia.

*Mario Lepe, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, diciembre 2012*



Formas de tirar a la meta

Los tiros pueden ser de balón detenido o táctica fija, éstos son todos los tiros libres y saques (excepto el saque de banda) y de táctica funcional que son los tiros de todo tipo de jugadas con el balón en movimiento. Éstos son:

1. Tiro de distancia.
2. Tiro dentro del área.
3. Otras formas de tiro.



Formas de tirar a meta

1. Tiro de distancia:

Son los que se realizan desde fuera del área penal y que generalmente llevan potencia alta o media alta y son realizados con el empeine para máxima potencia, borde externo menos potencia y efecto, borde interno menos potencia y precisión.



2. Tiro dentro del área:

Estos pueden ser realizados con todas las superficies de contacto, pueden ser a ras de piso, media altura o altura y las más usadas aquí son con borde interno para alejar el balón del guardameta, asegurar el golpe y buscar definir a los palos. Además, aquí se usa mucho el tiro de cabeza.

3. Otras formas de tiro:

Exigen una mayor calidad técnica del jugador y éstas son la volea sola, volea como tijera, como chilena, como palomita, los picotones, globos, desviaciones y de taco.



La conducción y el dribling: síntesis

Ejecución del tiro

- a) El tiro puede ser ejecutado de primera, o sea, golpear el balón sin controlarlo.
- b) Realizando encadenamientos técnicos, existen tres tipos de éstos;
 - 1) control del balón y tiro,
 - 2) control del balón/conducción y tiro,
 - 3) control del balón/dribling y tiro.



Metodología

En este fundamento técnico es muy importante la fijación técnica del golpe al balón, el gesto técnico, la percepción del guardameta (su ubicación) y los palos del arco.

Es por esto que se debe trabajar en base al método sintético-analítico-sintético, en donde se debe ejercitar el tiro con todas sus formas de ejecución, principalmente por la característica que éste nos presenta, ya que sólo se da en el juego para finalizar las acciones y no se repite seguidamente durante el desarrollo de las jugadas, es aislado y se da generalmente una sola vez por jugada.

Luego de esto, hay que combinarlo en los distintos juegos que se trabajen de este fundamento técnico, ya que lo relevante y realmente importante es poder ejecutarlo en realidad de juego, en conflicto y con todas las condicionantes que el juego propone.



Otra acción que debemos tener muy presente cuando estamos trabajando el tiro es el uso de los bordes del pie y las otras superficies de contacto. Esto se ve reflejado en situaciones cuando por ejemplo; se golpea el balón a segundo palo (el palo más alejado con relación al jugador con balón) entrando en diagonal al área, debe ser con borde externo con la pierna de afuera o borde interno con la pierna de adentro. Además para el uso de los efectos al balón esto cobra mucha relevancia.

En relación al uso de las otras superficies de contacto, éstas entran en acción dependiendo de la velocidad y trayectoria con que viene el balón y para poder usar la superficie correcta, la psicomotricidad aplicada al fútbol se utiliza en un 100% para resolver correctamente la acción y tomar la decisión apropiada para golpear ese balón que viene con una velocidad y trayectoria poco habitual o dificultosa.

Una de las principales acciones que debemos mejorar en formación con los niños al trabajar con ellos este fundamento, tiene relación con la ejecución y táctica del tiro a la meta. Al decir esto estamos hablando de la toma de decisiones de esta acción que es la tranquilidad y calidad para definir. Siempre existe en los tiros errados y pérdida de goles el apresuramiento para golpear el balón, pegarle sin intención, sin pensar, etc. Ahora bien, esto no debemos confundirlo con la velocidad de ejecución del tiro o la velocidad en la toma de decisiones y rapidez para finiquitar.

¿Qué Corregir?

Existen cuatro situaciones preponderantes en las cuales hay que intervenir para un mejor desarrollo de este fundamento y disminuir su margen de error:

Evitar el pelotazo al guardameta:

Hay que trabajar en ubicar el balón en los palos y lejos de su alcance y si se puede amagar para engañarlo o buscar eludirlo, driblearlo cuando se enfrenta a éste en duelo.



Acomodo a la pierna hábil:

Es muy recurrente el desperdicio de goles por esta acción, “hacer una de más”, es decir, controlar o darle otro toque al balón para llevarlo a la pierna hábil y es ahí, en ese segundo que se cierra el ángulo de tiro, llega el defensor o se acomoda el guardameta.



¿Qué corregir?

No controlar el balón:

Muchas veces hay que hacer goles de primera y está bien, pero cuando un jugador está solo con tiempo y espacio, debe controlar y asegurar el gol. Esto lo debemos lograr como un hábito de los jugadores al estar solos para definir.

El gesto técnico:

En este aspecto, debemos ser todos los formadores de futbolistas muy rigurosos, corregir permanentemente y en el momento un gesto técnico no apropiado con el fin de pulir al jugador en esto y evitar la pérdida de goles, por una mala posición corporal o de apoyo de los pies.





Una situación a corregir por parte de todos los formadores en este fundamento, tiene que ver con los procedimientos metodológicos de corrección como de motivación.

En un juego de tiro, un niño golpea el balón hacia el arco luego de una muy buena jugada... y éste sale 15 metros por sobre la meta... el entrenador le dice; buena; muy bien; eso es.

¿Cómo podemos analizar esta situación?. Debemos utilizar y combinar correctamente los procedimientos metodológicos antes mencionados. No se le puede decir a un niño que tirar de esa forma está bien, no los podemos acostumbrar o inculcarles a nuestros dirigidos que fallar está bien. Como consecuencia, esto nos llevará a seguir conformándonos con triunfos morales, hacer buenos campeonatos, pero no ganarlos, etc.

En esta situación el entrenador debiera intervenir de la siguiente manera; “Alto. Muy buena jugada, excelente y mejor tu decisión para definirla... Ahora fijate en la ubicación del guardameta y la posición de tu cuerpo... debes perfilarte hacia el balón más rápido... Repite la acción, eso sí, mucho mejor, así hay que definir para ganar y hacer goles, siga jugando.



Es importante lograr que los jugadores puedan sentir la diferencia entre hacer un gol, en ubicar el balón donde se desea a que el tiro se transforme en gol en forma fortuita. Si logramos esto, tendremos jugadores con mayor calidad para convertir.

La importancia del tiro libre

Los tiros libres son jugadas de balón detenido, de táctica fija y son acciones muy particulares como formas de tirar a la meta.

Por ejemplo, hay una barrera rival, el guardameta está totalmente concentrado en esa acción, se debe evaluar rápidamente la posición y ángulo en que se encuentra para tal vez hacer otra jugada, dar un pase gol o poner el balón rápido en juego y se debe esperar la orden del árbitro para ejecutarlo.

Estos al ser una forma de tiro, tiro libre directo, indirecto y tiro penal, se dan mucho durante el juego sobre todo los dos primeros y es por esto que debemos entrenarlo con los jugadores que mayor virtud tengan para ejecutarlo, ya que en el juego, puede significar ganar un partido sólo con esta acción.





Juego - Objetivo: Mejorar el tiro.



Estructura del juego:

35 x 40 metros aprox..
30 segundos por acción.

Materiales:

Dos arcos, elásticos, petos, balones.

Explicación del juego:

- Cada equipo constituido por doce jugadores se subdividirá en cuatro grupos de tres jugadores, éstos tendrán en su poder cinco balones (3 v/s 3).
- El profesor determinará el equipo que da inicio al juego, éstos deberán invadir rápidamente el campo rival, lo cual les permitirá terminar la jugada con un tiro en la primera acción o luego de pases. Si el arquero ataja sigue jugando. La jugada termina con el gol o cuando sale.
- Reanuda el juego el equipo contrario saliendo los dos grupos de tres que estaban en cancha, entrando otros dos grupos de tres a enfrentarse.
- Cada inicio de juego deberá realizarse de forma rápida, el cual les permita terminar la jugada de una manera correcta.

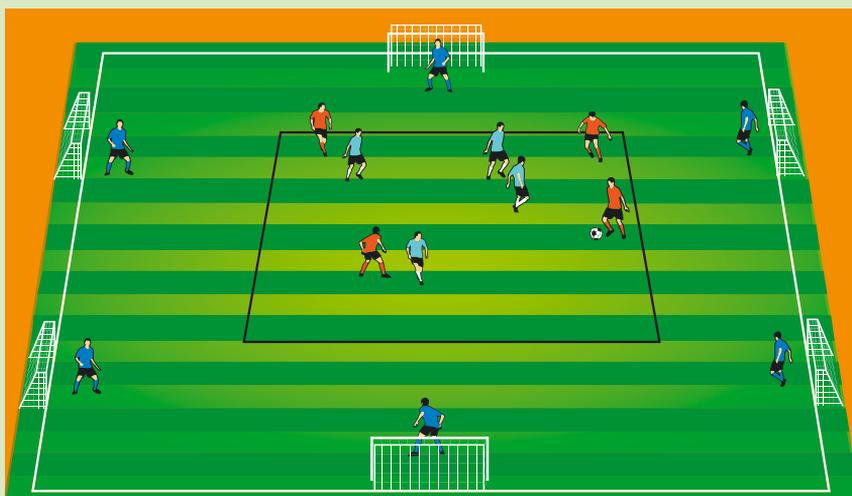
Variantes:

- Solo tiro de primera, solo el tiro luego del control, tiro antes de mitad de cancha, tiro pasado mitad de cancha, etc.

Observaciones:

- Este juego busca trabajar la toma de decisiones en el jugador y la búsqueda de eficiencia técnica.

Juego - Objetivo: Mejorar el tiro.



Estructura del juego:

40 x 50 metros, área interna 33 x 43 metros. El juego se desarrollará dentro del área interna. (duración 20 minutos)

Materiales:

Seis arcos, petos, elásticos, balones.

Explicación del juego:

- Dos equipos de cuatro jugadores y seis guardametas (tres o cuatro jugadores por equipo)
- Se podrán convertir goles en cualquiera de las metas, saliendo por medio de un pase. La forma para definir es libre.

Variantes:

- El juego se desarrollará en todo el campo de juego, los goles se podrán realizar a través de un tiro ejecutado desde el interior del área interna.
- El ingreso a esta zona será de manera libre. Gol de juego aéreo.
- Libre por tiempo, se juega en toda la cancha un equipo defiende otro quita, luego cambio de roles.

Observaciones:

- Este juego busca mejorar la toma de decisiones y vivenciar el tiro aisladamente en todas sus formas. Esto hace posible corregir la acción técnica del jugador.

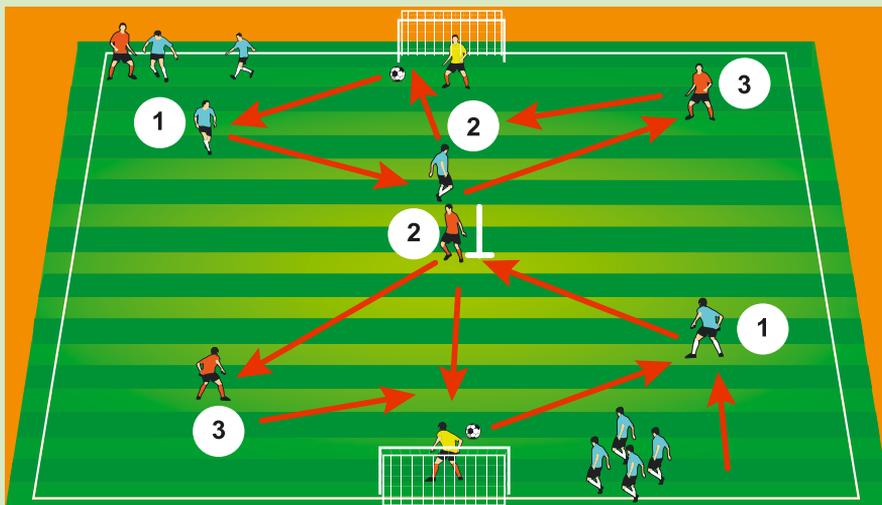
consejos

Trabajo mucha definición, el pase a la red. Si tú quisieras darle un pase al compañero se lo podrías dar, pero como hay involucrado un tema psicológico cambia la velocidad a la acción de juego.

*Fernando Vergara, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, octubre 2012*



Ejercicio - Objetivo: Mejorar el tiro.



Estructura del ejercicio:

40 x 50 metros. 25 a 30 minutos.

Materiales:

Dos arcos, petos, elásticos, estacas, diez balones.

Explicación del ejercicio:

- De doce a dieciséis jugadores. Se inicia con un saque del guardameta al jugador que entra, controla y juega al centro, el simula un rival con la estaca y juega con el apoyo al fondo, el jugador del centro que ejecuta el pase, gira y va a definir la jugada que viene de un centro atrás del apoyo.
- El trabajo es simultáneo, se ejecuta al mismo tiempo por ambos lados.
- Se pueden modificar indicaciones como el saque del guardameta y tipos de pase.
- Cambio de posiciones en el ejercicio; 1 a 2, 2 a 3 y cambio de arco.

Variantes:

- Que el centro sea aéreo para definir con tiro de juego aéreo, obligar a controlar y tirar, obligar a tirar a los palos, obligar a tirar con borde interno, obligar al dribling con el arquero, poner un defensor que dificulte el tiro.

consejos

Muchos se apuran y le pegan al arquero. No todos los finiquitos ameritan pegarle fuerte. Hay que buscar el movimiento del arquero y la tranquilidad. Lo más importante es que sepan usar su cuerpo de acuerdo a la trayectoria del balón para el finiquito y empalmar en el momento justo con el balón para realizar un buen tiro.



Arturo Salah, Entrenador titulado FFCh.
Entrevista, octubre 2012

Juego Aéreo

Existen interrogantes que, cada vez que observamos fútbol y quienes están participando de éste, realizan alguna acción técnica a través del juego aéreo, nos generamos de forma inmediata.

¿Tener buen juego aéreo depende única y exclusivamente de una situación física relacionada con el biotipo del jugador?

¿Tener buen juego aéreo es una circunstancia física, que tiene relación con saber elevarse, en el momento que la acción lo requiera?

Son dudas que están presentes, pero siempre generadas del aspecto físico. Podemos pasar mucho tiempo debatiendo con respecto a qué es lo más relevante, si una situación u otra, pero creo que en donde debemos estar de acuerdo es en afirmar que el juego aéreo requiere de una calidad técnica de excelencia, considerando que en el fútbol la mayor parte del tiempo, durante un partido de fútbol, el balón transita de manera rasante; por lo tanto, el jugador no participa con frecuencia de esta acción técnica,



es por ello que cuando nos encontramos con esta situación, debemos tomar la decisión técnica (superficie de contacto, gesto técnico) y también táctica (saber qué hacer antes de recibir el balón) más acertada.

El juego aéreo lo presentamos, como un importante argumento futbolístico, considerando que hay quienes han obtenido muy buenos resultados a través de este fundamento. Es más con el correr de los años varios equipos y selecciones se han identificado, con una filosofía que logra mostrar muchas acciones, tanto ofensivas como defensivas, mediante este argumento técnico.



Definición

El juego aéreo está formado por todas aquellas acciones en las cuales se toma contacto con el balón, antes que éste toque el piso.

Es importante considerar que existen jugadores carentes de una riqueza técnica que les permita realizar buenas maniobras con el balón en el piso, pero poseen una gran virtud a la hora de participar del juego en los balones aéreos, por lo que entregan una posibilidad a los técnicos a la hora de definir una alineación en cada partido.



Superficies de contacto

Para realizar esta acción técnica se pueden utilizar todas las superficies de contacto; cabeza, pecho, muslo, pie y sus bordes, según corresponda a la función del jugador dentro del campo de juego.

Es decir, sólo los arqueros podrán utilizar las manos, además de las otras superficies mencionadas.

Formas de ejecución de juego aéreo: El juego aéreo puede ser realizado con todas las superficies de contacto, determinadas éstas por la altura y velocidad del balón.



Acciones de juego aéreo

Debemos considerar que el juego aéreo lo podemos desarrollar tanto para construir situaciones de gol como para destruir situaciones de peligro.

Ejemplos: volea sola, volea como tijera, como palomita, como chilena, cabeceo, todas estas acciones nos ayudan para terminar o defender una jugada de gol.

Metodología

El juego aéreo tiene su cimiento en la etapa de formación del jugador. Es de gran importancia que el niño logre confianza y familiarización con esta situación de juego, que se convenga que es un argumento tan importante como los otros fundamentos técnicos, y por sobretodo logre una coordinación óculo-podal, óculo-manual, óculo-cefal y témpora espacial que le permita realizar el gesto técnico correcto, en el momento que la situación lo requiera.

Este fundamento técnico se comienza a trabajar mediante la secuencia técnica, la que nos permite la familiarización de las superficies de contactos y el balón, obteniendo el dominio de éste, en forma aérea, realizando el gesto técnico apropiado y con la superficie que lo requiera, en cada momento que el balón permanezca en el aire.

Es importante considerar que el desarrollo de este método de trabajo, se debe llevar a cabo con balones idóneos a la edad de los niños, que les permitan a ellos perder el temor al momento de interactuar con éstos, sobre todo en la utilización de la cabeza.

En el juego aéreo es muy importante enseñar la mecanización de la ejecución para golpear el balón y el gesto técnico. Es por esto que se debe trabajar en base al método sintético analítico sintético, en donde el niño tendrá la instancia para ejercitar el juego aéreo. Luego de esto hay que combinarlo en los distintos juegos que se trabajen de este fundamento técnico, ya que lo relevante y realmente importante es poder ejecutarlo en realidad de juego.



Proceso enseñanza y aprendizaje del Juego Aéreo

Una de las principales acciones que debemos mejorar en la formación con los niños al trabajar con ellos este fundamento, tiene relación con la ejecución y táctica. Es decir que el niño debe tomar una decisión acertada al momento de participar de esta acción, por ejemplo en un balón a media altura el jugador debe saber qué superficie y gesto técnico utilizar, igual forma en un balón de mayor altura.

Es importante considerar que cuando trabajamos el juego aéreo, en la acción técnica del cabeceo, el niño ejecute el golpe con la frente para asegurar mayor contacto, con los ojos abiertos para no perder de vista el balón y más importante aún enseñarles que el gesto técnico involucra la inclinación del tronco de atrás hacia adelante la cual nos genera el impacto al balón.

Otros aspectos que debemos tener presente, es que el balón se debe atacar en el punto más alto y ahí la superficie de contacto cabeza, cumple un rol importante.



consejos

Creo que cuando perdemos los balones detenidos, es por un problema de marcación y de concentración, no de juego aéreo.

*Christian Ochoa, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, diciembre 2012*



Creo que nunca hemos sido malos para el juego aéreo. El 60% de los goles que hicimos en Francia fueron de cabeza y hasta hoy, el Chupete (Humberto Suazo) es un gran exponente.

*Arturo Salah, Entrenador titulado FFCh.
Entrevista, octubre 2012*



Juego - Objetivo: Mejorar el juego aéreo



Estructura del juego:

Cuadrado de 50 x 50 metros.
Seis jugadores por equipo.

Materiales:

Cuatro arcos, conos, petos, un balón.

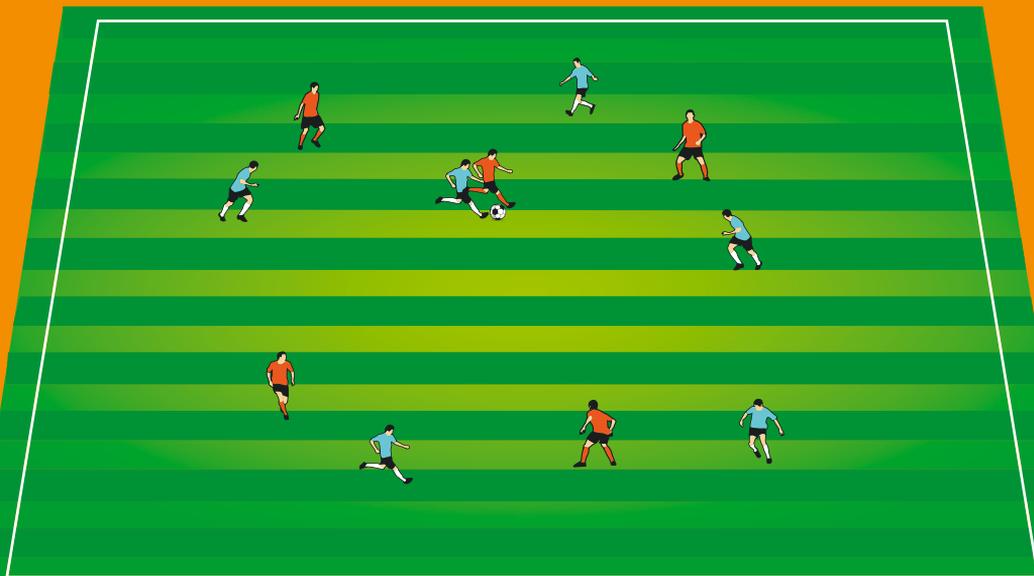
Explicación del juego:

- Se enfrentan los dos equipos quienes una vez teniendo el balón intentarán a través del jugador que posea éste, incorporarse a las zonas determinadas por conos para luego haber ingresado ejecutar un pase centro, con el propósito de asistir a un compañero que irá en busca del balón para lograrlo.

Variantes:

- A modo de trabajar el juego aéreo en todo momento el equipo que defiende obtendrá un punto cada vez que haya logrado interceptar el balón en forma aérea.

Juego - Objetivo: Mejorar el juego aéreo

**Estructura del juego:**

40 x 40 metros. Con seis jugadores aproximadamente.

Materiales:

Petos y balones.

Explicación del juego:

- Cada equipo, una vez que tenga el balón, tendrá que lograr quince pases sin que éste toque el piso. El jugador que reciba el balón deberá recepcionarlo con la cabeza y entregarlo con la mano nuevamente.
- Se debe interceptar el balón con la cabeza.

Variantes:

- Lograr dos pases consecutivos directo de cabeza a cabeza, en tres ocasiones.

Capítulo 4

ARQUERO



Respecto de los fundamentos, el puesto del portero, arquero o guardameta ha sido el de mayor evolución en relación a los otros puestos, debido a que el reglamento ha ido reiteradamente limitando la utilización de las manos para dar mayor agilidad al juego y así se ha transformado en un jugador que ha debido adaptarse a estas circunstancias.



Como tarea en la formación del portero, siempre deberá tenerse presente que éste es un jugador que debe manejar todos los aspectos del juego, sumando a su función la utilización de las manos, teniendo como objetivo ser el que evita el gol contrario y al mismo tiempo ser el que genera el primer pase a nuestro ataque.

Iniciación del portero de fútbol

Contenidos técnicos

Etapas de descubrimiento: de 4 a 7 años.

Los aspectos metodológicos indican que el uso de actividades polideportivas son fundamentales en el proceso de adquisiciones motrices. La capacidad de observación del entrenador permite visualizar habilidades en edad temprana que podrán ayudarnos en la captación del niño arquero.

Capacidades coordinativas, como la agilidad, capacidades volitivas, como la valentía y arrojo, son instancias que llaman la atención al ver a un chico que se para bajo el arco y sientes que disfruta con la posición.

Metodología del descubrimiento:

El método global en actividades no especializadas para la posición del portero son las que mayor énfasis deben tener en esta etapa.

Juegos en que se presenten la mayor cantidad de variantes motrices que obliguen a decidir de manera rápida y correcta son las óptimas para observar el desempeño de cada niño e ir orientándolos hacia la posición en donde tengan mayor goce y rendimiento.

Estos juegos deben mezclar acciones locomotoras (caminar, correr, saltar, etc.), con otras de carácter manipulativo (lanzar y recibir).



Sugerencias de juegos:

- Que no caiga el globo, induciendo a que no repitan nunca la misma parte del cuerpo con que golpean el implemento.
- Bowling de conejos, recorrido entre aros para después lanzar hacia un grupo de conos.
- Mini hándbol con balones de goma espuma, estableciendo diferentes tipos de objetivos como por ejemplo botar el cono o pasar el balón entre un aro hasta llegar a una portería.
- Mini básquet (juegos adaptados)
- Mini fútbol (juegos adaptados)

Etapa de iniciación: de 8 a 12 años.

El periodo de iniciación del portero comienza en el primer contacto serio con la posición, conjuntamente con la maduración del patrón motor (atrapar y recibir) lo que nos permite el aprendizaje de las tomadas.

Objetivo del periodo de iniciación:

Proporcionar el máximo de vivencias motrices a nuestro arquero, para transformar sus acciones conscientes en automatizadas y así otorgar más tiempo a la selección de respuestas acertadas a la situación de juego.



Al asegurar que el niño reciba en estas etapas de desarrollo el mayor bagaje de acciones motrices y que logre decidir bien ante las distintas circunstancias del juego (que entienda a lo que se juega), nos resolverá muchos inconvenientes en las futuras etapas de iniciación y fundamentación.

Iniciación del portero de fútbol

Contenidos técnicos

Período escuelas competitivas

	Situación Táctica	Aprendizaje técnico	Táctica fija	Desarrollo físico
Sub 8-9	Ubicación en el arco: Relación entre centro de arco y balón. Posición basal de alerta. Momento de cierre de ángulo.	<ul style="list-style-type: none"> • Recepciones (tomadas, desvíos). • Estiradas (ejercitar en posiciones bajas para evitar menor impacto y de forma analítica). • Proyecciones (saques). • Encadenamiento defensa ataque. 	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciación de la formación de barreras. • Ubicación en tiros de esquina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidades coordinativas. • Polimetría (tiempos de contacto).
Sub 10	Juego en bloque: Relación tiempo-espacio-balón-rivales-compañeros. Percepción de ángulos de pase.	<ul style="list-style-type: none"> • Cierre de ángulos, achiques y duelos. • Controles, pases y despejes. • Iniciación al paso de empuje en las estiradas (estado inicial). 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionamiento de la formación de barreras. • Control espacio propio y cercano • Ubicación en tiros de esquina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidades coordinativas. • Fuerza. • Polimetría (tiempos de contacto y despejes).
Sub 11	Juego aéreo: Lectura de trayectorias. Determinación ante el duelo Relación tiempo-espacio-balón-rivales-compañeros.	<ul style="list-style-type: none"> • Mecánica de pasos. • Tomadas con salto en suspensión. • Despejes de puño y prolongaciones. • Continuación Split y paso de empuje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionamiento de la formación de barreras. • Control espacio cercano y duelo en espacio común (ir a ganar el balón entre varios). • Ubicación en tiros de esquina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidades coordinativas. • Polimetría. • Destrezas básicas. • Fuerza funcional con auto carga y cargas livianas.
Sub 12	Distribución de balón: Reposiciones de juego. Proyecciones de acuerdo al momento de juego del equipo.	Proyecciones: <ul style="list-style-type: none"> • Preparación del gesto. • Momento de impacto (pie). • Mecánica de pasos (mano). 	<ul style="list-style-type: none"> • Barreras y líneas de retroceso. • Control espacio cercano y duelo espacio común. • Ejecución de faltas a favor cerca del área propia. • Ubicación en tiros de esquina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidades coordinativas (pubertad). • Fuerza, aprendizaje de ejercicios dinámicos y DLP. • Velocidad; tiempo de reacción, gestual y aceleración.

Tips para el aprendizaje

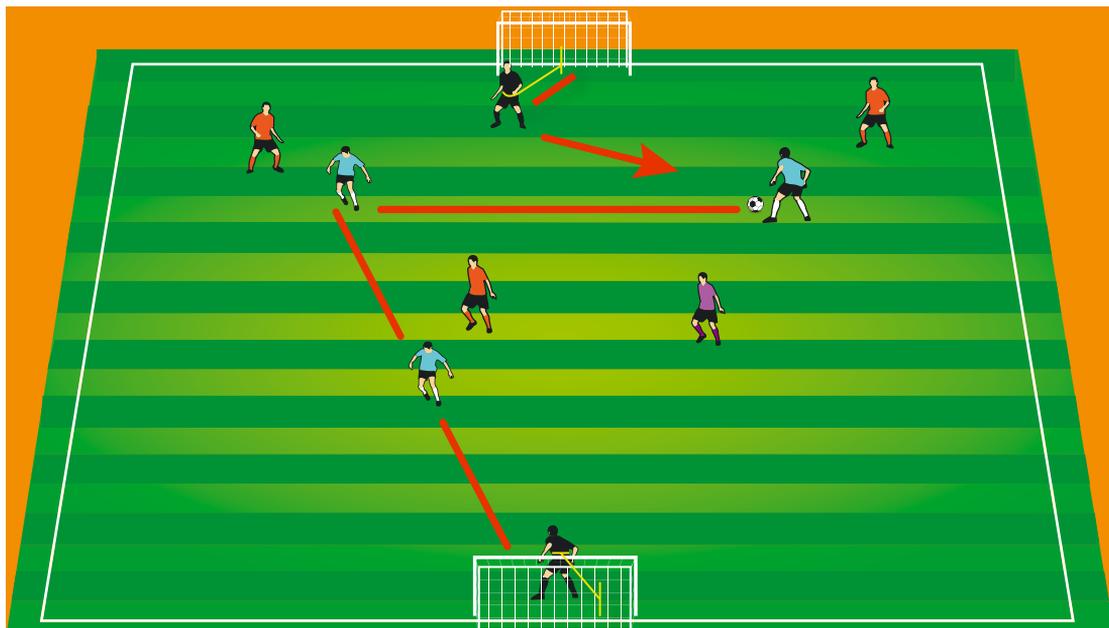
- Para las tomadas altas formar un murallón con las manos formando una “W” con los pulgares
- Para embolsar a la altura del abdomen proyectar los hombros hacia adelante para acotar el recorrido de las manos.
- Para tomadas con caída, enfatizar la utilización de la mano del perfil atrás del balón y la otra apretándolo contra el piso para asegurar.
- Para las tomadas con caída procurar salir en diagonal adelante para cortar el ángulo de remate teniendo la siguiente relación: Hombro atrás del codo y el codo atrás de las manos.
- Marcar zonas imaginarias para salir o retroceder dependiendo de la ubicación del balón. Por ejemplo: línea del área meta, punto penal, línea del área penal, semicírculo a la salida del área.
- Incentivar la decisión, es decir que el arquero no dude.
- Si salió que sea a muerte, así como si decidió proteger su arco que sea capaz de leer la conducción del atacante para invitarlo a su pie menos hábil.
- Para preparar los achiques y duelos utilizar balones de goma espuma para automatizar posiciones como “El Cristo” o “Spagat” o estiradas arrastrándose sin sacar la vista del balón.
- Marcar la relación al momento de buscar el balón aéreo de acuerdo a la pierna que salta, la pierna que protege y la mano de estabilización
- Estimular la mecánica de pasos en tres direcciones, hacia adelante, perpendicular y en retroceso.
- Para tomar el balón aéreo, que las manos ataquen delante de la línea del cuerpo.
- Corregir la ejecución del golpe de puño, estimulando la noción de que en el momento de golpear, las manos vayan siempre empuñadas como si estuviesen apretando un control remoto y que los codos se encuentren extendidos.



Iniciación del portero de fútbol

Contenidos Técnicos

Juego - Objetivo: Juego de ubicación



Estructura del juego:

Arquero + tres jugadores + un comodín vs. Arquero + tres jugadores. (2A + 3 v/s 3 + 1 comodín)

Materiales:

Elásticos, conos, petos, balones.

Explicación del juego:

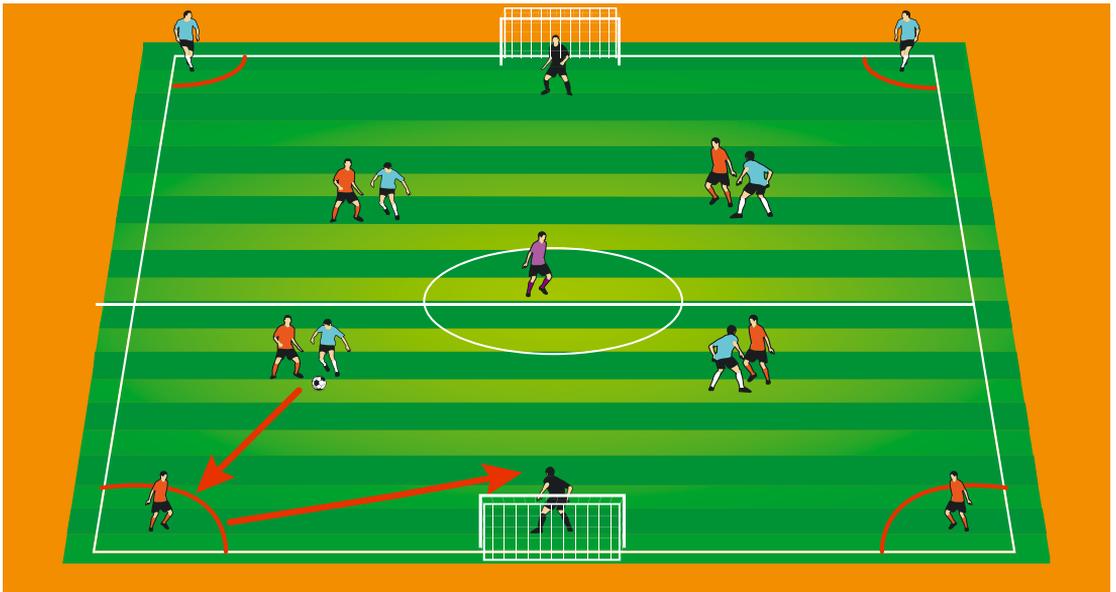
- Con un comodín ofensivo para crear superioridad numérica en ataque. El arquero con un elástico en su cintura y la otra punta (otro extremo) clavado al centro del arco. Equipo en posesión del balón hace circular en amplitud obligando al arquero a estar siempre en la línea entre el balón y el centro del arco.

Observaciones:

- El espacio no debe ser muy amplio para que se llegue rápido al arco.
- Que los atacantes tengan paciencia y encuentren el momento justo donde el arquero descuide la línea de tiro, y si no la encuentra dar el balón al compañero mejor ubicado.

Contenidos técnicos

Juego - Objetivo: Juego aéreo



Estructura del juego:

5 vs 5 (arquero más cuatro jugadores campo) + una cancha de 20 x 30 metros, comodín.

Explicación del juego:

- Ataca equipo descargando el balón a sus apoyos en las esquinas del campo, éstos lanzan un centro cruzado retardando la llegada del compañero que le dio el pase.

Materiales:

Balones, marcas, petos.

Variantes:

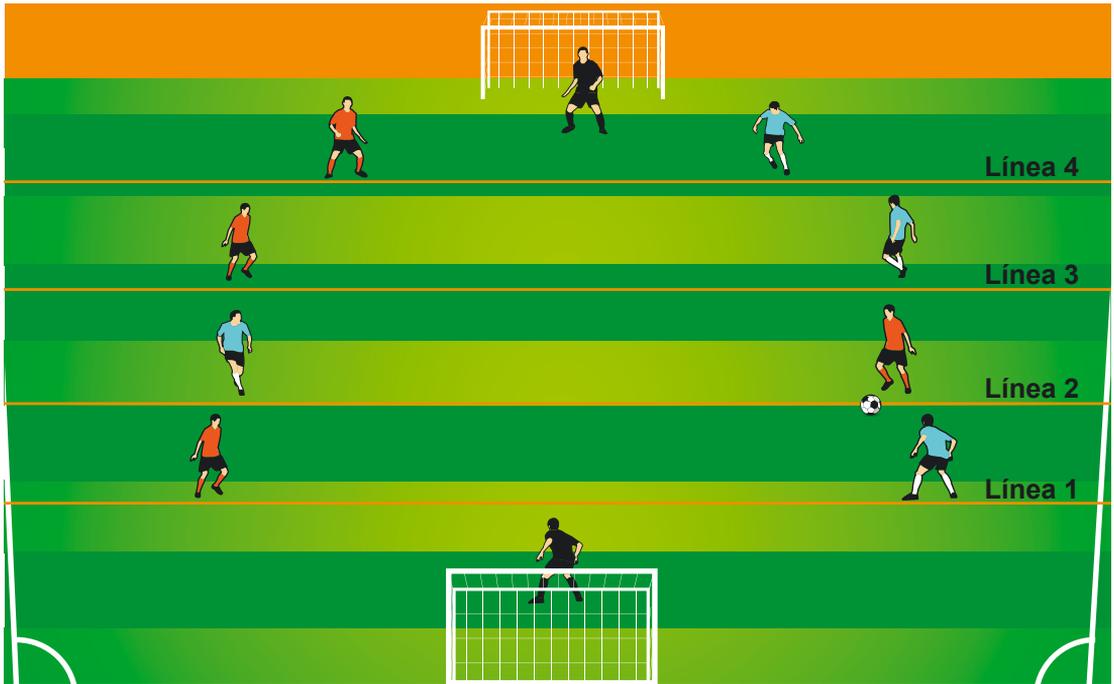
- Sumar más comodines en ataque.

Observaciones:

Mostrar a los apoyos para que todos participen.

Iniciación del portero de fútbol

Juego - Objetivo: Juego de orden (comunicación)



Estructura del juego:

5 vs 5. Equipos de un arquero más cuatro jugadores de campo.

Materiales:

Balones, elásticos, petos.

Explicación del juego:

- Se marcan 4 líneas transversales. Cada línea representa una zona de adelantamiento o retroceso en relación al arco contrario. Un equipo ataca hacia el arco rival debiendo el arquero ubicar a sus compañeros en la zona correspondiente y tapando siempre la línea de tiro e insistiendo en la superioridad numérica de sus compañeros.

Variantes:

- Disminuir la cantidad de jugadores.
- Dar una cantidad de pases obligatorios en cada zona

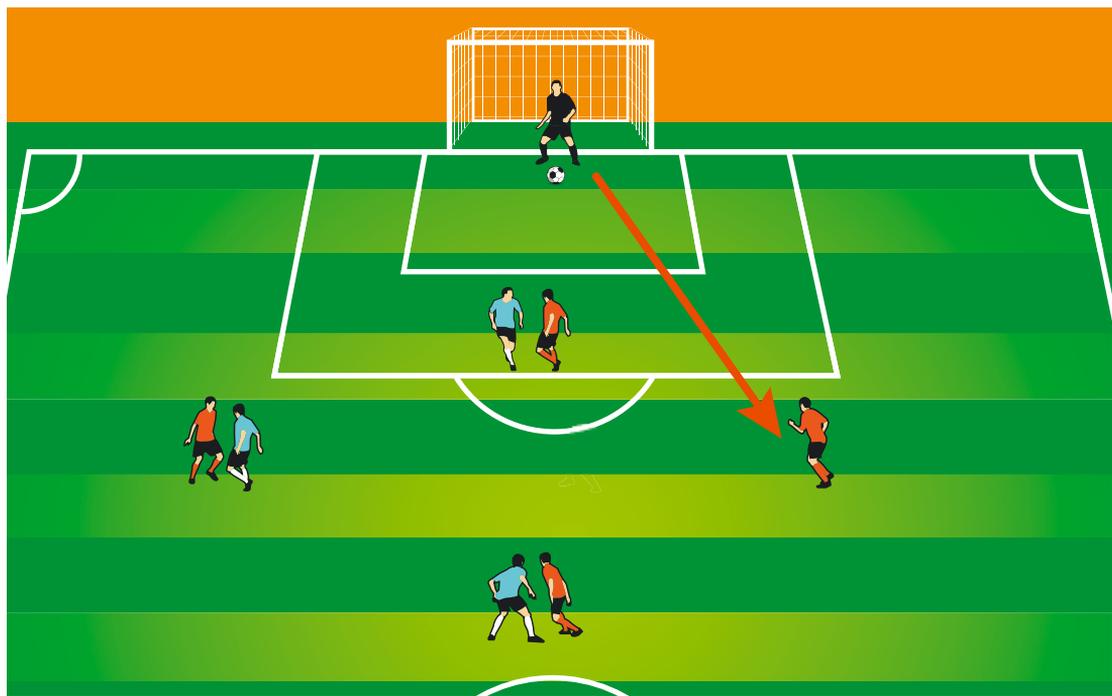
Observaciones:

- Orientar tácticamente las instrucciones que da el arquero.

Arquero

Contenidos técnicos

Juego - Objetivo: Lanzar



Estructura del juego:

Equipo de cinco jugadores (A+4) vs. Equipo de cuatro jugadores (A+3).

Materiales:

Balones, marcas, petos.

Explicación del juego:

- Juego hacia una portería. Arquero toma el balón, su equipo tiene superioridad numérica, debe decidir dónde lanzar el balón privilegiando al compañero libre.

Variantes:

- Modificar superficie de contacto.
- Cambiar roles de los equipos.

Observaciones:

- Poner énfasis en la comunicación.



Capítulo 5

Contenidos técnicos

ENTRENADOR INICIADOR



Perfil del Entrenador

No cualquiera puede estar a cargo de niños en una escuela o equipo de fútbol. Es esencial tener una titulación técnica profesional específica, ya que su ejemplo será la enseñanza que absorban más rápido: el profesor de fútbol será el ejemplo de lo que los chicos quieren llegar a ser.

El niño asimila toda la información que le llega, absorbe todo como una esponja. Es por eso que el entrenador siempre tiene que tener una orientación educacional en cada uno de sus actos.



Es importante que el profesor tenga altos conocimientos morales, deportivos y culturales. No sólo debe enseñarles sobre trabajos técnicos o tácticos (gracias a la capacidad física y técnica del entrenador), además, debe saber explicarles las cosas, comprenderlos. A enseñarles a ganar y perder, manejar sus frustraciones y sus alegrías, incidir positivamente en sus vidas, intentando evitar castigarlos y respetando sus tiempos.

Recuerda siempre que los padres de tus alumnos ponen en tus manos lo más preciado que ellos tienen y lo que hagas con ellos puede dañarlos o engrandecerlos de por vida, incidiendo en su amor y práctica por este deporte.



consejos

En la iniciación, el entrenador, tiene que ocupar un vocabulario simple y positivo para alentar, y para que entiendan los conceptos que trabajamos.

*Fernando Astengo, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, diciembre 2012*



Factores esenciales en el perfil del entrenador

Conducta intachable en los hábitos de trabajo como la puntualidad, vestimenta, higiene, forma física, autocontrol en la banca y en los entrenamientos, honesto, justo, parcial, etc. En el fondo, ser un ejemplo de vida dentro y fuera de la cancha.

Excelente planificador, esto es, organizar eficazmente entrenamientos, reuniones, viajes, partidos, etc.

Ser un **comunicador claro** y preciso de la información dada, con un buen léxico acorde con las características técnicas de la unidad.

Tiene que **saber escuchar**. Recuerde siempre que trabaja con niños, que no son solo jugadores y que, al conocerlos más, podrá influir más en su aprendizaje. Dese el tiempo para compartir con ellos más allá de la cancha, conociendo sus intereses y relación con los otros entes sociales que lo envuelven.

Ser un **estudioso y erudito** del tema que trabaja sesión tras sesión. Que se note que conoce la materia o fundamento que está enseñando a la perfección y que tiene ganas de seguir aprendiendo y teniendo la humildad de saber que en el fútbol, como está en constante evolución, es difícil saberlo todo. Sea abierto a sugerencias de jugadores y ayudantes.

Ser un **buen líder**, un referente con buen sentido del humor y control emocional, capaz de contagiar seguridad y calma, positivo, optimista, motivador, firme en sus decisiones, pero justo en ellas.



Cuando uno hace las cosas bien y se preocupa de los niños, ellos progresan. Eso se ve. Es por eso que los mejores entrenadores tienen que estar allí, trabajando en inferiores.

Mario Lepe, Entrenador titulado INAF. Entrevista, diciembre 2012.



Para trabajar en la iniciación, tiene que haber un entrenador que tenga vocación, amor y pasión por lo que hace. Los conocimientos están en los libros, pero lo importante es la actitud y el entusiasmo.

Arturo Salah, Entrenador titulado FFCh. Entrevista, octubre 2012.



Creo que uno tiene que ser un formador siempre. (...) Uno no puede perder de vista que no solo está formando jugadores para el alto rendimiento, sino formando personas principalmente.

Mario Salas, Entrenador titulado INAF. Entrevista, octubre 2012



Recomendaciones para el Iniciador

Cuando se trabaja con edades más tempranas, el entrenador debe trabajar con un gran abanico de actividades lúdicas psicomotoras, con el fin de ayudar al niño con el manejo del cuerpo, del espacio y del tiempo, para ayudar en su iniciación deportiva, invitando siempre a que el niño vea que su entrenador cumple las siguientes recomendaciones:

1. Haga que sus **instrucciones sean precisas y concretas**, ya que el chico se aburre y se desconcentra con facilidad.
2. **Sea un buen demostrador**, explicando con ejemplos lo que debe realizar el niño, ya que a esta edad el chico aprende más rápido observando.
3. Sea capaz de **ser imparcial siempre**. No favorezca a algún jugador más que a los otros, no corrija siempre al mismo, ni alabe siempre a uno solo. Además, trate siempre de enfrentar a todos los rivales con la misma seriedad y hágale entender a sus pupilos que, aunque todos los rivales son diferentes, hay que abordarlos con el mismo respeto.
4. Sea consciente de que se tienen que **corregir todos los errores técnico-tácticos** a esta edad, ya que, si no se les corrige a tiempo, el jugador arrastrará este problema durante sus siguientes procesos, existiendo el peligro de imposibilitarlo de seguir más adelante en el fútbol.
5. Logre que **el niño reconozca su cuerpo**, realizando actividades corporales de forma global a través de juegos que contengan variadas actividades con habilidades motoras básicas.
6. **Refuerce la confianza** del niño en sí mismo y en su cuerpo, a través de juegos con características sociales, emocionales y mentales en donde el reglamento, impuesto por el profesor, ayude a un trabajo grupal y en donde todos se sientan esenciales en el juego.
7. Realice actividades que contengan **juegos con nociones espaciales y temporales** con el cuerpo, compañeros y la relación del niño con el balón, combinando movimientos y ritmos.
8. Haga jugar con **balones de distintos tamaños y pesos**, con el fin de formar conexiones neuronales entre las distintas áreas del cerebro y la ejecución del cuerpo con el balón.



Recomendaciones al Entrenador Iniciador

Recuerde que, por sobre todas las cosas, está formando una persona íntegra, y no solo un jugador de fútbol.

Si solo enseña al chico a ser futbolista, éste nunca logrará serlo.

1. Recuerda que tú eres el principal responsable de la formación de patrones e ideales deportivos.
2. Eres un ejemplo que tus alumnos seguirán. Por ello, siempre piensa tus actos antes de realizarlos, ya que ellos los imitarán.
3. Recuerda que, para hacer a un campeón, primero tienes que saber que este campeón es un niño del que hay que preocuparse, educar y criarlo como tal.
4. El deporte no es un fin en sí, sino que un medio para educar, perfeccionar y sociabilizar a un individuo.
5. El niño no es una máquina que siempre hará todo igual y sin errores. Nuestro organismo está vivo, e interactúan en él nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestras acciones constantemente.
6. Enseñen siempre a sus jugadores que el reglamento es parte del juego, y tiene que ser respetado en cualquier circunstancia, incluyendo el respeto por quienes ejercen la actividad; ya sean entrenadores, árbitros o dirigentes de cualquier institución.
7. Preocúpate siempre del desarrollo corporal y mental del niño, que es propio y diferente en cada etapa.
8. Valore los buenos actos de sus alumnos, estímúelos, motíuelos haciéndoles ver sus progresos.
9. Acostúmbrelos a que sean puntuales o a que avisen sus ausencias o atrasos.
10. Trate de no utilizar mucho el silbato como medio de obediencia.
11. En cancha o entrenamientos, utilice siempre ropa adecuada a su actuación (deportiva).
12. No compare a los jugadores entre sí. Trate de no tener predilectos. Sea amigo de todos por igual.

Elemento vital: La Planificación.

- Llegue siempre antes de la actividad, con el tiempo necesario para desplegar correctamente la estructura de su trabajo.
- Programe adecuadamente: Tenga en cuenta la competencia en la que se desenvuelve (fixture, nivel, rivales), planteese objetivos y desarrollelos progresivamente respetando el nivel y desarrollo de sus jugadores.
- Sea variado en metodologías y tareas a desarrollar para que el niño aprenda.
- Observe y sea humilde en la posibilidad de modificar su programación si no se está logrando los objetivos que busca. Sea flexible si es necesario en su programación.
- Revise su trabajado realizado anteriormente y compárelo con lo actual, analizando su eficacia.



consejos

Uno de los errores más comunes es la falta de planificación, ya que muchos solo piensan en el partido y no en que el niño aprenda.

Una buena planificación es crear un juego donde buscas la metodología idónea, las palabras y la forma de explicarlo para que todos entiendan.

Mario Lepe, Entrenador titulado INAF. Entrevista, diciembre 2012



La personalidad del profesor influirá en el control del grupo. Aunque hay variables nuestras que no podremos manejar (como la edad, el género, el tono de voz, la personalidad, etc.), es importante que nos pongamos el “traje que nos corresponde” para no mentirle al niño, y mostrar nuestros valores positivos, sin imitar a otros entrenadores que “estén de moda” sin perder nuestra esencia.

La posición que debería ocupar el entrenador en cancha dependerá del objetivo que busque. Se ubicará fuera del



grupo para observar toda la clase, con el fin de ver el resultado grupal de la actividad. Entrará al grupo cuando quiera intervenir en los resultados individuales o cuando quiera aumentar la motivación de los integrantes. Cuando los niños son pequeños, un gran estímulo es que su entrenador juegue con ellos en ocasiones.

El profesor tiene que establecer reglas claras y ser fiel a éstas. No podemos exigir algo que el entrenador no va a cumplir, y sí se le exige, ser un ejemplo y respetarlas al pie de la letra. Debemos anunciar las reglas para todos por igual, explicarlas y justificarlas para que los alumnos tengan claro cuál es el fundamento de éstas. Las reglas pueden ser variadas: puntualidad, vestimenta, organización del material, las normas durante las actividades o en las pausas de éstas, etc. Y, además, podemos acostumbrar al alumno a ciertos códigos o señales que indican cuando el profesor quiere la atención de los alumnos durante la clase. Estas indicaciones pueden ser auditivas (voz, silbato), o visuales (levantar la mano).



Mandamientos del Iniciador



Recuerde crear un clima positivo en la relación entre los alumnos, y en la relación alumnos-entrenador. Usted es responsable de que su grupo sea compacto con el fin de que todos se sientan a gusto en el grupo y se pueda trabajar de forma más eficiente.



Síntesis

Hoy existen cientos de especialistas en el fútbol dedicados al avance científico de este deporte. No son menos inteligentes, ni menos dedicados que los de otras ciencias. Valora siempre nuestra profesión y dignifícala constantemente aportando siempre al avance de este gran deporte, apreciándola como cualquier otro profesional.

El fútbol va modificándose constantemente. No se quede atrás:

- Incremente sus conocimientos.
- Vaya a congresos o simposios locales y regionales.
- Comparta su conocimiento con otros.
- Lea constantemente libros de la materia.

Recuerde ser un modelo y ejemplo deportivo:

- Cuide su aspecto y forma física.
- Mejore permanentemente sus habilidades con el balón.
- No utilice el entrenamiento para mantenerse en forma usted.



Bibliografía

CAPÍTULO 1: EL NIÑO FUTBOLISTA

1. Amry, Y y otros (2011). Grassroots Manual de Fútbol Base FIFA. Zurich: Departamento de Educación y Desarrollo Técnico de la FIFA.
2. Mirallas, J. (2007). El Movimiento Deportivo. Teoría General (1 ed.). Barcelona: Ergon.

CAPÍTULO 2: EDUCAR

1. Acero, R. (2006) Deportes en Equipo. Comprender la Complejidad para Elevar el Rendimiento (1 ed.). Barcelona: INDE Publicaciones.
2. Aguayo, F. y otros (2003) Escuela de Fútbol: Jugados por la Salud. Manual para Entrenadores Monitores (1 ed.). Santiago: CIDE y OPS.
3. Amry, Y y otros (2011). Grassroots Manual de Fútbol Base FIFA. Zurich: Departamento de Educación y Desarrollo Técnico de la FIFA.
4. Ard, A. y otros (2003). Fútbol: Metodología de la Enseñanza del Fútbol (1 ed.). Barcelona: Paidotribo.
5. Asociación Nacional de Fútbol Profesional de Chile (1998). Manual de Curso de Entrenadores, Federación de Fútbol de Chile. Santiago: ANFP.
6. Azhar, A. (1990). El Fútbol, Iniciación y perfeccionamiento. Barcelona: Paidotribo.
7. Bermeosolo, J. (2007). Cómo aprenden los Seres Humanos. Santiago: PUC.
8. Blásquez, D. (2006). La Educación Física (2 ed.). Barcelona: INDE Publicaciones.
9. Fédération Internationale de Football Association (2008). FIFA Coaching. Zurich: Departamento de Educación y Desarrollo Técnico de la FIFA.
10. Fraile, A. (2005). Metodología de la Enseñanza y Entrenamiento Deportivo Aplicada al Fútbol. Madrid: Gymnos, Real Federación Española de Fútbol, 1TM Edición.
11. Lago, C. (2002). La enseñanza del Fútbol en Edad Escolar. Sevilla: Wanceulen, 1era Edición.
12. López, F. (2001). Manual de Iniciación y Orientación Metodológicas para Escuelas de Fútbol. Sevilla: CEDIFA, 1era Edición.
13. Muñoz F. (2004). Apuntes de cátedra de Metodología en Instituto Nacional de Fútbol, Deporte y Actividad Física. Santiago: INAF.
14. Target C. y otro. (2002). Cómo se enseñan los Deportes (1 ed.). Barcelona: INDE Publicaciones.
15. Valenzuela B. y otros (2012). Apuntes de Cátedra de Fútbol en Instituto Nacional de Fútbol, Deporte y Actividad Física. Santiago: INAF.
16. Wein H. (2004). Fútbol a la Medida del Niño Vol. I (1 ed.). Madrid: Gymnos.
17. Wein H. (2004). Fútbol a la Medida del Niño Vol. II (1 ed.). Madrid: Gymnos.

CAPÍTULO 3: FÚTBOL

1. Asociación Nacional de Fútbol Profesional de Chile (1998). Manual de Curso de Entrenadores, Federación de Fútbol de Chile. Santiago: ANFP.
2. Cano, O. (2001). Fútbol: Entrenamiento Global Basado en la Interpretación del Juego. Madrid: Wanceulen.
3. Castellano, L. (2002). Entrenamiento del Fútbol Base Según la Esencia del Juego. Madrid: Wanceulen.

4. Frattarola, C. y otro. (2009). Manual para la Organización y el Entrenamiento en las Escuelas de Fútbol. Barcelona: Paidotribo.
5. Garganta, J. (1997). La Enseñanza del Fútbol. Barcelona: Paidotribo.
6. Mombaerts, E. (2000). Fútbol. Del Análisis del Juego a la Formación del Jugador. Barcelona: INDE.
7. Ruiz, L. (1987). Desarrollo Motor y Actividades Físicas. Madrid: Gymnos.
8. Ruiz, L. (1994). Deporte y aprendizaje: Proceso de adquisición y desarrollo de habilidades. Madrid: Visor Distribuciones S. A.
9. Sergio, M. (2003). Un Corte epistemológico. Lisboa: Instituto Piaget.
10. Tirado, L. (1957). Fútbol de Marcación, Manual del Entrenador (2 ed.). Lima: Salas e Hijos,
11. Toro, S. (2005). Una Aproximación Epistemológica a la Didáctica de la Motricidad Desde el Discurso y Práctica. Santiago: Pontificia Universidad Católica de Chile. Tesis Doctoral no publicada.
12. Trigo, E. (1995). Aplicación del juego tradicional en el currículo de Educación Física. Barcelona: Paidotribo.
13. Trigo, E. (2000). Motricidad creativa, una forma de Investigar. La Coruña: Universidad de la Coruña.
14. Valdés, E. (1997). El Fútbol Ganador. Santiago: Mataquito.
15. Valenzuela B. y otros (2012). Apuntes de Cátedra de Fútbol en Instituto Nacional de Fútbol, Deporte y Actividad Física. Santiago: INAF.
16. Valenzuela, L. (2008). Factores de Riesgo de la Salud en Estudiantes de Pedagogía en Universidades Chilenas. Tesis Doctoral publicada. Gran Canarias, Universidad de Las Palmas de Gran Canarias.
17. Wein H. (2004). Fútbol a la Medida del Niño Vol. I (1 ed.). Madrid: Gymnos.
18. Wein H. (2004). Fútbol a la Medida del Niño Vol. II (1 ed.). Madrid: Gymnos.

CAPÍTULO 4: ARQUERO

1. Wein H. (2004). Fútbol a la Medida del Niño Vol. I (1 ed.). Madrid: Gymnos.
2. Wein H. (2004). Fútbol a la Medida del Niño Vol. II (1 ed.). Madrid: Gymnos.

CAPÍTULO 5: EL ENTRENADOR INICIAL

1. Danner, G. y otros (2004). Guía de Supervivencia del Entrenador de Fútbol. Barcelona: Paidotribo.
2. Fédération Internationale de Football Association, (2009). FIFA Code of Ethics. Zurich: Departamento de Educación y Desarrollo Técnico de la FIFA.
3. Fischman, D. (2001). El camino del líder. Madrid: Aguilar.
4. Harvard Business Press (2009). Coaching People (Cómo hacer Coaching). Boston: Harvard Business School Publishing Corporation.
5. Harvard Business Press (2006). Leading Teams (Liderando Equipos). Boston: Harvard Business School Publishing Corporation.
6. Mateo, J. y otros (1999). Liderazgo. Madrid: Santillana Ediciones Generales.

EL FÚTBOL FORMATIVO

INICIACIÓN NIVEL I :
LA TECNIFICACIÓN

El jugador no solamente por ser talentoso va ser un gran futbolista, será también su conducta y disciplina los factores que van a determinar que ese jugador sea uno de los mejores.

*Fernando Astengo, Entrenador titulado INAF.
Entrevista, diciembre 2012.*

Para trabajar en la iniciación tiene que haber un entrenador que tenga vocación, amor y pasión por lo que se hace. Una persona que conozca el fútbol, sus aristas y sea idóneo para trabajar con niños. Al niño le llega el entrenador más cercano, uno que tenga entusiasmo y alegría por lo que hace.

*Arturo Salah, Entrenador titulado FFCh.
Entrevista, octubre 2012*



www.inaf.cl