

LA ESCUELA DE FÚTBOL (DE LOS 6 A LOS 12 AÑOS): RECOMENDACIONES PARA LOS ENTRENADORES EN LA ETAPA ESCOLAR DE PRIMARIA (PREBENJAMINES, BENJAMINES Y ALEVINES)

Francisco Orts Delgado

Contenido adaptado de la obra: Grassroots (FIFA): *Fort he Game. Fort he World.*
Federación Internationale de Football Association. Zurich (Suiza). www.FIFA.com

ÍNDICE

1. LA ESCUELA DE FÚTBOL
2. EL JUEGO
3. EL NIÑO, LA NIÑA
4. EL ENTRENADOR - EDUCADOR
5. MÉTODOS PEDAGÓGICOS
6. LA SESIÓN
7. LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS
8. LOS PRINCIPIOS TÁCTICOS INDIVIDUALES

1. LA ESCUELA DE FÚTBOL

La escuela del fútbol es también la escuela de la vida.

FRASES QUE EXPRESAN LOS PRINCIPIOS GENERALES QUE HAN DE REGIR ESTAS
ESCUELAS DE VIDA

- *Jugar es la mejor forma de aprender.*
- *Ante todo, los más pequeños deben divertirse*
- *Los niños no son pequeños adultos.*
- *Hay que adaptar el futbol al niño y no al revés. (fútbol 5, fútbol 8, porterías pequeñas, balón adaptado a la edad, etc.)*

2. EL JUEGO

Jugar es la mejor forma de aprender.

JUGAR es la gran alegría de la infancia; es durante la actividad lúdica cuando el niño es él mismo. Está demostrado que JUGAR es una manera de desarrollar diferentes aspectos del comportamiento físico, afectivo y mental.

El juego constituye la principal actividad del niño. Jugar representa una necesidad esencial, vital e innata en todos los chicos. Por tanto, el despertar y la iniciación del jugador de fútbol mediante el juego son los principales objetivos del fútbol base.

No se deja de lado la idea de competir, pero resulta esencial que el grado de competitividad se adapte a las características del comportamiento del niño.

Así pues, la idea consiste en proponer a los niños situaciones básicas sencillas, accesibles para todos y que concuerden con sus motivaciones.

El fútbol base debe enfocarse desde la siguiente perspectiva:

- Es ante todo un JUEGO
- Se debe presentar como un JUEGO
- Debe estar simplificado para adaptarse a las características del niño
- Propone los dos conceptos básicos del fútbol: cooperación y oposición
- Es un medio excelente de desarrollo físico, motor, psicomotor, mental y social

3. EL NIÑO, LA NIÑA

Crecimiento

Los niños crecen a un ritmo diferente, según la fase de desarrollo que atraviesen. Las niñas empiezan a desarrollarse sexualmente a los 11 años y medio, mientras que los niños lo hacen a los 12 y medio. Los primeros indicios son el crecimiento del pecho en las niñas y de los testículos en los niños.

Los preadolescentes pasan de crecer unos 5 cm por año antes de la pubertad a crecer entre 7 y 9 cm en la fase de crecimiento repentino puberal. De media, este estirón lo dan las chicas a los 12 y los chicos, a los 14 años. No obstante, la diferencia en el desarrollo antes de los 12 años no debería impedir que niños y niñas jueguen juntos. En cualquier caso, a la hora de trabajar con equipos mixtos, los entrenadores-educadores deben tener en cuenta la diferencia entre la edad cronológica y biológica de los niños, así como los casos de pubertad precoz, para que los grupos estén equilibrados.

Etapas del desarrollo y características

El niño de 6-8 años

Características del niño. Simplemente un niño.

- Gusto por el juego
- Frágil, en pleno crecimiento y con dificultades de coordinación
- Atención y concentración limitada en el tiempo
- Gran facultad de Imitación (memoria visual)
- Juega para él/ella (egocentrismo)

Papel del educador: Jugar, disfrutar.

- Demostración (demuestra los ejercicios)
- Orienta, protege y anima
- Poca intervención, deja jugar
- Pedagogía de apoyo
- Lenguaje simplificado y visual

Contenido del entrenamiento: divertirse jugando al fútbol

- Técnica básica de fútbol, ejercicios de coordinación
- Juegos de estimulación, familiarización con el balón
- Partidos reducidos: partidos de 4 contra 4, 5 contra 5
- Alternancia: partidos, juegos de estimulación, ejercicios
- Grupos o equipos equilibrados

El niño de 9-10 años

Contenido de entrenamiento: Jugar, descubrir, experimentar.

- Técnica de base (fundamentos del fútbol)
- Organización básica del equipo
- Velocidad, vivacidad, reacción, coordinación
- Juegos de entrenamiento
- Partidos reducidos: partidos de 5 contra 5, 7 contra 7
- Alternancia: partidos, juegos de entrenamiento, ejercicios
- Grupos o equipos equilibrados

Características del niño: Un niño en un equipo de amigos.

- Gran memoria visual
- Coordinación mejorada
- Resistencia, fuerza y velocidad mejoradas
- Ganas de aprender y descubrir
- Espíritu de equipo, sentido colectivo
- Capacidad de discusión
- Confianza en sí mismo

Papel del educador: Aprender jugando.

- Líder afectivo y técnico
- Metodología Pedagogía
- Capacidad de Organización y Comunicación
- Creación de Espíritu de equipo
- Demostración, ejecución, corrección
- Animación
- Conocimiento general del fútbol
- Pedagogía del apoyo

El niño de 11-12 años

Contenidos de entrenamiento: Jugar y acometer.

- Velocidad, vivacidad y reacción
- Fundamentos del fútbol, técnica de base
- Organización del equipo básica (3-2-3)
- Fomentar la creatividad
- Coordinación, Dominio del espacio y de los desplazamientos
- Principios generales del juego y animación
- Favorecer la toma de Iniciativas individuales
- Partidos reducidos: partidos de 5 contra 5,
- 7 contra 7 y 9 contra 9

Características del niño: Un jugador dentro de un equipo.

- Ganas de aprender
- Coordinación y equilibrio mejorados
- Modificaciones físicas importantes
- Desarrollo del espíritu competitivo
- Afirmación de sí mismo
- Aumento de la memoria visual y auditiva
- Espíritu de equipo
- Atención más prolongada
- Capacidad de discusión y espíritu crítico

Papel del educador: un futbolista dentro de un equipo.

- Metodología y pedagogía de la enseñanza
- Creación de un espíritu de equipo
- Calidad del comportamiento
- Conocimiento del fútbol
- Lenguaje técnico
- Aprendizaje a través del juego
- Animación del equipo
- Demostración, ejecución, corrección
- Pedagogía del apoyo

4. EL ENTRENADOR - EDUCADOR

El entrenador, en estas edades, ha de ser también educador

FRASES QUE EXPRESAN LOS PRINCIPIOS GENERALES A SEGUIR POR EL ENTRENADOR – EDUCADOR

- *El entrenador-educador orienta a niños que juegan al fútbol, no entrena futbolistas.*
- *La juventud prefiere ser estimulada a ser instruida.*

- *El entrenador-educador es la persona que conoce el deporte y a los jugadores.*
- *El fútbol puede ser una herramienta maravillosa para transmitir valores como el respeto, la solidaridad, la ayuda al prójimo, el compartir, etc.*

El entrenador-educador debe ser dinámico, sencillo, apasionado y motivador. Al mismo tiempo, debe respetar siempre las características físicas, fisiológicas y psicológicas de los niños.

La función pedagógica del entrenador-educador es crucial: transmitir conocimientos y valores. Para ello, es necesario conocer al niño, sus características y tener en cuenta su edad y sus capacidades.

El niño es el centro de interés del entrenador-educador, cuya misión principal y esencial es garantizar su desarrollo en diferentes ámbitos: deportivo, social, psicológico y educativo.

El fútbol con pocos jugadores, en espacios reducidos, responde a estas dos preocupaciones. En espacios reducidos, mejor adaptados a sus capacidades fisiológicas, el aprendiz de futbolista tocará el balón más a menudo y, de esta forma, aprenderá a dominarlo y controlarlo mejor.

Aprender jugando, esa es la misión confiada a los educadores de fútbol. Jugando, el niño aprende mientras disfruta. Por tanto, el juego supone un medio extraordinario de desarrollo psicomotor que permite al niño superar sus temores, liberarse, tomar iniciativas, asumir riesgos e inventar.

Se trata, sencillamente, de divertirse juntos jugando al fútbol y de compartir este momento.

El entrenador educador: debe poseer los siguientes conocimientos:

Conocimiento del niño:

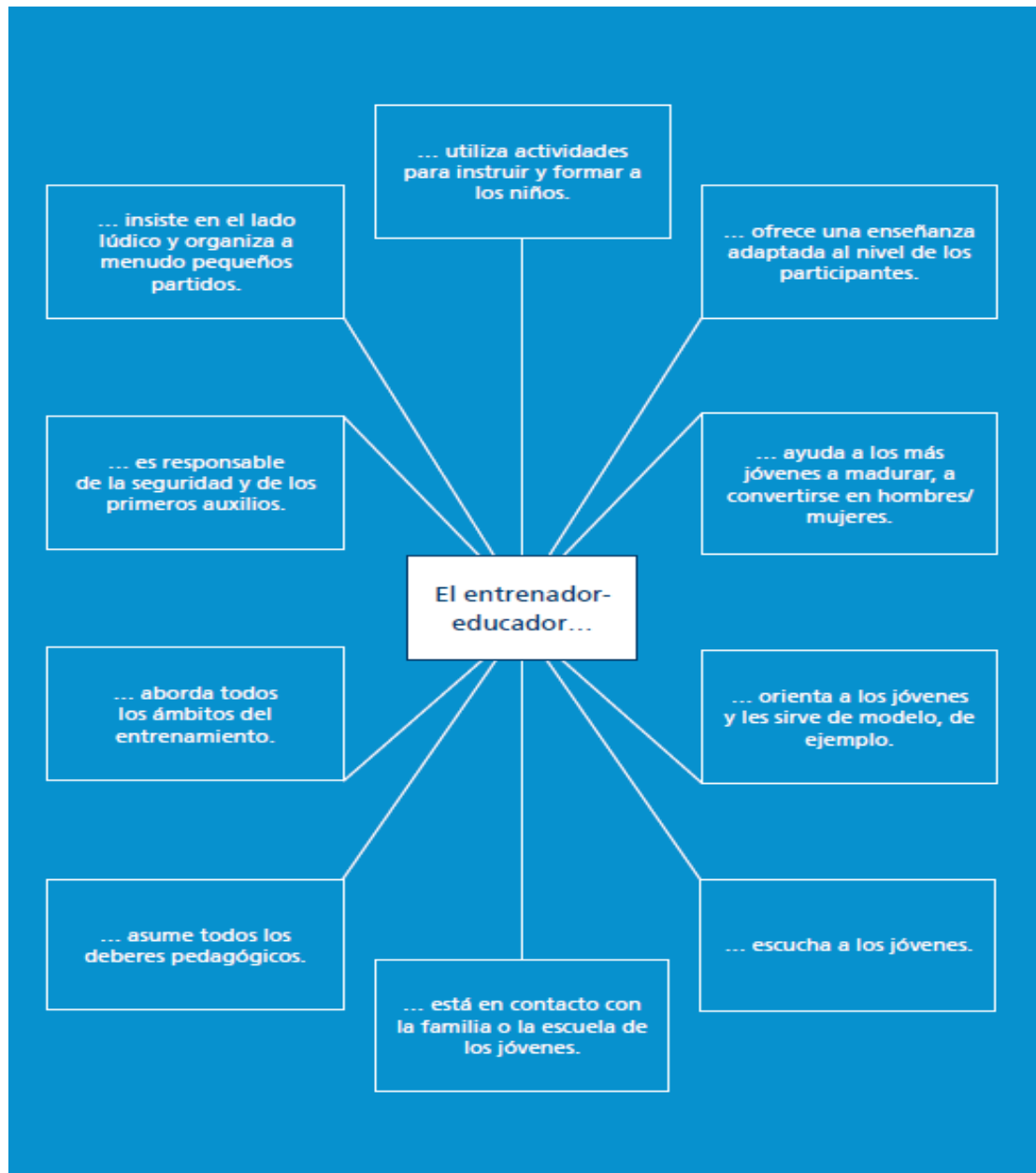
- Aspectos generales del desarrollo según la edad
- La relación, el comportamiento, la comunicación y el lenguaje

Capacidades pedagógicas de enseñanza y organización:

- Los métodos de enseñanza
- Organizar una sesión de fútbol
- Organizar un torneo
- Organizar un festival

Conocimientos básicos de fútbol:

- Partidos reducidos
- Partidos de fútbol/ejercicios
- Fundamentos técnicos de fútbol



Objetivos del entrenador de fútbol.

- Disfrutar trabajando con niños.
- Tener un perfecto conocimiento de los niños.
- Ser un punto de referencia para ellos.
- Ser exigente y tolerante a la vez.
- Saber escuchar.
- Comunicar continuamente.
- Darles confianza y seguridad.
- Desarrollar el espíritu de equipo.
- Fomentar las iniciativas individuales y la asunción de riesgos.
- Destacar “el espíritu del juego” por encima de los errores.
- Practicar una pedagogía del apoyo.

Lo que debe evitar

- Gritar constantemente o ser agresivo.
- Querer formarles o pedirles jugar como si se tratara de adultos.
- Olvidar la motivación principal de los niños, que es jugar al fútbol.
- Dar explicaciones demasiado largas.
- Proponer objetivos técnicos ambiciosos para su edad.
- Organizar ejercicios repetitivos.
- Prolongar demasiado rato un mismo ejercicio.
- Interrumpir el juego constantemente.
- Criticar a un participante ante el resto del grupo.
- Olvidarse de equilibrar los equipos.
- Darle demasiada importancia al resultado.

Seguridad y prevención de accidentes: diez funciones importantes del entrenador-educador

- Velar por un entorno seguro
- Instalaciones y material deportivos seguros y apropiados
- Actividades planificadas
- Seguimiento de los niños en caso de lesión o de incapacidad temporal
- Jugar en categorías de edad
- Informar a los niños y a los padres de los riesgos inherentes al deporte
- Actividades estrechamente vigiladas
- Conocimientos de primeros auxilios
- Dictar reglas claras para las actividades y su desarrollo
- Conocer la información básica sobre la salud de los participantes.

5. MÉTODOS PEDAGÓGICOS

El contenido de la sesión de entrenamiento debe estar siempre dirigido al propio partido. Todo cuanto se proponga como método pedagógico, sea para principiantes o para perfeccionar la técnica de los avanzados, debe reflejar la realidad.

Los principales métodos son los siguientes:

— **Ejercicio:** método que permite a los jugadores ensayar movimientos técnicos o jugadas individuales o de equipo técnicas o tácticas. Esto contribuye al trabajo de análisis, ya que el entrenador-educador puede enseñar, observar y corregir cada detalle. En general, los ejercicios se realizan sin adversarios o con adversarios pasivos.

— **Situaciones de partido:** método pedagógico que utiliza una situación de partido específica que el entrenador-educador desea corregir, mejorar o perfeccionar. Permite al entrenador-educador controlar el número de repeticiones y le da la oportunidad de interrumpir el juego y hacer los cambios necesarios.

— **Partidos reducidos:** todo partido entre dos equipos pequeños, con el mismo número de jugadores, en una mini cancha. Es el tipo de entrenamiento que más se parece a un partido real.

— **Juego dirigido:** partido dirigido por el entrenador-educador, que imparte consejos y recomendaciones e interviene cuando quiere centrarse en un tema concreto.

He aquí algunos ejemplos de ejercicios que se pueden utilizar en las diferentes actividades de fútbol base. Su dificultad varía entre una y tres estrellas, en función de la complejidad del ejercicio. Los ejercicios deben complicarse gradualmente.

También es importante tener en cuenta la edad de los niños, la organización, el material, etc. El entrenador-educador debe considerar las circunstancias particulares de cada situación para sacar el máximo partido de los recursos y garantizar que los niños puedan realizar los ejercicios.

Clasificación de ejercicios

- Juego de iniciación / carreras de relevos / juegos de coordinación (circuitos)
- Ejercicios técnicos
- Partidos de entrenamiento (1 contra 2, 2 contra 3, etc.)
- Partidos reducidos (1 contra 1, 2 contra 2, 3 contra 3, etc.)

6. LA SESIÓN

Estructura de la sesión de entrenamiento

A fin de cumplir ese doble objetivo, la sesión debe estructurarse de tal manera que alterne entre partidos y ejercicios, según el método “global-analítico-global” (GAG).



Preparar la sesión

- Notas
- Conocimientos generales de fútbol
- Establecimiento de los objetivos que se desean alcanzar
- Elección de ejercicios adaptados a las aptitudes de los Niños
- Preparación de los ejercicios en el tiempo y el espacio
- Individualización de las consignas, según el nivel de los niños
- Evolución progresiva de los ejercicios, teniendo en cuenta el nivel de los niños
- Repetición de los ejercicios y memorización de las situaciones por parte de los niños
- Evaluación de los ejercicios y de los progresos de los niños

Organizar la sesión

- Delimitación del área de juego, espacio adaptado
- Material pedagógico, botiquín de primeros auxilios
- Organización de ejercicios y juegos: reparto de petos, movimiento y rotación de jugadores, etc.
- Organización de los equipos. Es importante tener equipos equilibrados, con el objetivo de mantener la motivación de los participantes:
 - Nivel de los jugadores
 - Características físicas de los jugadores
 - Carácter mixto, adaptación de las reglas en caso de que sea necesario
- Evolución progresiva de los ejercicios y de los juegos
- Duración y repetición de los ejercicios
- Periodos de recuperación e hidratación de los niños

Animar la sesión

- Explicaciones simples y generales de los objetivos de la sesión
- Presentación del contenido
- Organización de los equipos y/o de los grupos de trabajo en talleres
 - Práctica de los ejercicios:
 - Colocar a los jugadores
 - Mostrar el ejercicio
 - Ejecutar el ejercicio, controlando el tiempo
 - Ejercicios y animación:
 - Pedagogía del apoyo
 - Seguimiento del ejercicio y de la calidad de la ejecución
 - Corrección individual y/o colectiva de los ejercicios
 - Controlar continuamente el tiempo y el espacio
 - Búsqueda de la calidad técnica
 - Juegos y animación:
 - Pedagogía del apoyo
 - Dejar jugar, intervenciones poco frecuentes
 - Fomentar la iniciativa individual
 - Favorecer la creatividad
 - Controlar continuamente el tiempo y el espacio

- Mantener el equilibrio técnico entre los equipos

Terminar la sesión

- Reagrupación de los niños y vuelta a la calma
- Evaluación, discusión y recomendaciones
- Introducción de la próxima sesión
- Recogida del material
- Organización de la salida de los niños

Estructura de la sesión

Calentamiento

Al inicio de la sesión, se recomienda jugar a algún juego relacionado con el fútbol para comenzar de forma lúdica. Una vez acabado, es indispensable realizar ejercicios de coordinación neuromuscular con y sin balón, que constituirán la segunda parte del calentamiento. El comienzo de la sesión no debe superar los 15 minutos.

Primer juego

La primera fase de esta parte de la sesión se compone de uno o dos juegos temáticos que destaquen el principal objetivo de la sesión. Aquí, el entrenador-educador pone énfasis en el principal objetivo interviniendo y ofreciendo consejos, de manera que deje claro el tema de la sesión. El primer juego dura 15 minutos.

Ejercicios e instrucciones

Una vez que, mediante el juego, los niños hayan entendido el objetivo, los ejercicios analíticos garantizarán que se repite el movimiento técnico y se corrigen los detalles.

El papel del entrenador-educador en esta parte analítica es muy importante, ya que debe enseñar, observar, corregir y animar a los niños. La parte analítica dura entre 12 y 15 minutos.

Segundo juego

El segundo juego puede estar dirigido o ser libre y debe ofrecer a los niños la posibilidad de aplicar lo practicado en situaciones de “partido” reales. En esta parte de la sesión, el entrenador-educador da más libertad a los niños para que se expresen dejándoles jugar sin intervenir demasiado. Este juego será el más largo, con una duración de entre 20 y 25 minutos.

Relajación

La parte de relajación debe cumplir sus objetivos de baja intensidad y satisfacer al mismo tiempo la necesidad de jugar de los niños. Por ello se compone de uno o dos juegos de baja intensidad. Esta parte dura entre 5 y 10 minutos.

A tener en cuenta.

En una misma sesión con un mismo tema, se puede alternar una o dos veces el método global y analítico. La primera impresión es muy importante para los niños: por este motivo, el entrenador-educador debe conocer todos los ejercicios y preparar su sesión con objetivos específicos antes de llevarla a la práctica. Las sesiones de

entrenamiento deben adaptarse a las aptitudes de los participantes y el entrenador-educador debe transmitirles el mensaje de que realmente están logrando objetivos. Saber esto hará que la sesión sea más agradable y esté repleta de oportunidades para jugar y aprender. No obstante, el entrenador-educador debe ser capaz de adaptar su sesión y sus ejercicios si considera que estos cambios aumentarán la motivación e implicación de los niños. Como guía, puede plantearse estas preguntas durante la preparación de la sesión de entrenamiento:

Objetivos:

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

Ejercicios:

- ¿Cuántos niños participarán en la 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 la sesión?
- ¿El nivel de los juegos y ejercicios se adapta a las aptitudes de los niños?
- ¿Puedo explicar y enseñar los juegos y ejercicios de forma clara y precisa para que los entiendan?
- ¿Tengo suficiente material para esta sesión? Si la respuesta es negativa, ¿puedo adaptar mi sesión al material del que dispongo?
- ¿Tengo suficiente espacio para desarrollar los juegos y ejercicios preparados?
- ¿Cómo pueden ayudarme los niños a mejorar la sesión?

La estructura de la sesión de fútbol base debe adaptarse para cubrir las necesidades de los niños. El calentamiento y la recuperación deben presentarse como juegos para los niños, en los que pueden divertirse mientras hacen ejercicios físicos (calentamiento y relajación).

La parte principal consistirá en juegos y ejercicios. Deben cubrir un gran abanico de actividades y ser variados y, lo que es más importante, cubrir los objetivos que el entrenador-educador se ha marcado para la sesión. El objetivo de la sesión deben ser los partidos reducidos, puesto que los niños aprenden básicamente jugando. De esta forma, se divertirán y les gustará el fútbol. No se debe tratar al niño como a un adulto en miniatura ni reproducir las sesiones preparadas para los adultos.

Respecto al **material**, el entrenador-educador debe ser capaz de adaptarse a las diferentes situaciones que deberá afrontar y encontrar una solución alternativa gracias a sus conocimientos y su experiencia. Es necesario comprobar que el material se encuentra disponible para la sesión y que todo está listo antes de la llegada de los niños. Sin embargo, el éxito de la sesión no depende del material, sino de la forma en que el entrenador-educador lo utiliza y de su capacidad para optimizarlo.

Es importante **informar a los padres** de los ejercicios practicados, puesto que valoran conocer las actividades en las que participan sus hijos. En algunos casos, los padres

pueden ayudar al entrenador-educador a desarrollar la sesión, y puede ser positivo discutir con ellos sobre sus papeles y responsabilidades e implicarlos en el proyecto.

Sesión para menores de 10 años. Duración: 1 hora

Recomendaciones:

- Proponer como actividades únicamente juegos y asegurarse de que en ellos el niño tenga mucho contacto con el balón.
- Dejar mucha libertad en el juego.
- Restar importancia a los resultados de los partidos 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.
- Los niños deben disfrutar jugando; se les debe animar y no intervenir con demasiada frecuencia.

Fase 1	Fase 2			Fase 3
Calentamiento	Alternancia Ejercicios, juegos de iniciación, partidos			Recuperación
Calentamiento progresivo	Partidos reducidos	Técnica básica 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 de iniciación Juegos con pocos jugadores	Juegos de iniciación	Ejercicios, carrera y desplazamientos con balón	4 contra 4, 5 contra 5	Relajación individual
Capacidades psicomotrices	2 contra 2, 3 contra 3 otros juegos consignados secuencias jugadas	Relevos fútbol, circuitos, controles, conducciones, pases, disparos	JUEGO LIBRE	RECUPERACIÓN
Coordinación	Aspecto lúdico	Estimulación técnica y cognitiva	Aspecto lúdico	Relajación física y mental

ENSEÑANZA – PEDAGOGÍA				
Aprendizaje guiado	Aprendizaje guiado	Imitación	Creatividad y espontaneidad	Discusión
Expresión libre	Expresión libre	Aprendizaje guiado	Expresión libre	Recogida del material
Organización	Organización	Organización	Organización	Evaluación
	Animación	Demostración	Observación	
Animación	Corrección	Animación Aliento Corrección	Evaluación	

Sesión para menores de 12 años. Duración: 1 hora y 30 minutos

Recomendaciones:

- Dejar mucha libertad durante el juego, fomentar la propia iniciativa.
- 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 y precisas.
- Formar equipos y grupos equilibrados, modificar los juegos cuando la diferencia de goles sea demasiado grande.
- Minimizar los resultados y centrarse en la forma.
- Valorar la calidad de la realización de los ejercicios; la buena ejecución es mejor que la cantidad o la intensidad.
- Animar a todos los niños.

Fase 1	Fase 2			Fase 3
Calentamiento	Coordinación / Velocidad, fundamentos, juegos			Recuperación
Calentamiento progresivo	Coordinación Velocidad	Fundamentos técnicos del fútbol o partidos reducidos	Partidos reducidos	Relajación
10 a 15 min	10 min	15 a 20 min	20 a 25 min	5 min
Ejercicios técnicos Juegos con pocos jugadores	Relevos fútbol, circuitos con y sin balón, trabajo en taller	Ejercicios carrera y desplazamientos con balón Trabajo en taller	Fútbol 7	Relajación individual
Capacidades psicomotrices	Capacidades psicomotrices	Circuitos, técnicas, control, conducción, golpeo, paredes	JUEGO LIBRE	RECUPERACIÓN
		2 contra 2, 3 contra 3, 4 contra 4, 5 contra 5, otros juegos consignados, secuencias jugadas	Aspecto lúdico	Relajación 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 del material
Organización	Organización	Organización	Organización	Evaluación
	Demostración	Demostración	Observación	
Animación	Animación	Animación	Evaluación	
	Corrección	Corrección		

7. LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS

El control del balón es la base de todos los aspectos del fútbol y una fuente de motivación para los jóvenes, ya que controlar el balón les hace sentirse bien. Esta habilidad es la clave para muchas otras. Dar toques también es una excelente manera de practicar el control del balón y hacerse a él.

En general, no es difícil dominar una técnica, pero se torna cada vez más complicado si cambian las condiciones de juego. Por tanto, los jugadores solo lograrán controlar el balón totalmente cuando sepan coordinar las partes del cuerpo.

Asimismo, el aprendizaje dependerá del número de repeticiones, si bien existen diferentes combinaciones en cuanto al método aplicable. Cualquier método deberá estar centrado en el niño, en sus necesidades y aptitudes. Recordemos que el aprendizaje debe basarse en el juego, que el niño debe divertirse y que el aprendizaje debe ser significativo para él.

Conforme el niño crece, su aptitud técnica será la base del buen desarrollo y le permitirá experimentar lo divertido que es el fútbol en toda su extensión.

En el fútbol base, los fundamentos técnicos se dividen en cuatro categorías:

- **Controlar el balón**
- **Conducir el balón**
- **Pasar el balón**
- **Disparar**

1. Controlar el balón

- a) El control
- b) El toque

Controlar el balón

- Controlar el balón significa hacerse el amo del mismo. La perfecta ejecución del control entraña el éxito de la combinación. Los controles que deben trabajarse prioritariamente son los controles dirigidos y los controles en movimiento, puesto que generan velocidad en el juego.

El toque

- Repetido regularmente, el toque desarrolla en los jóvenes futbolistas cualidades de destreza, de coordinación y también de equilibrio. Unos elementos que acelerarán la adquisición del resto de habilidades técnicas.

2. Conducir el balón

- a) Sin obstáculos
- b) Con obstáculos = regate

Conducir el balón sin obstáculos

- Se trata de un medio de progresión individual en un espacio libre. Conducir bien el balón significa ser su dueño en todo momento, lo que requiere un buen equilibrio y un excelente dominio de los apoyos. Por último, conducir el balón con la cabeza levantada permite recibir información y realizar correctamente la jugada que el juego requiere.

Regates

Es un medio de progresión individual entre adversarios u obstáculos. El regate permite al jugador en posesión del balón deshacerse de uno o varios adversarios:

- iniciando una acción y asumiendo sus propios riesgos
- preparando una acción colectiva
- ganando tiempo y logrando el apoyo de los compañeros
- engañando al adversario (noción de “finta”)

3. Pasar el balón

Esta es la acción consistente en dar el balón a un compañero. Es el elemento primordial del juego colectivo. Argumento principal del juego, el pase permite al equipo:

- **conservar colectivamente el balón**
- **preparar los ataques**
- **cambiar la dirección del juego**
- **contraatacar**
- **dar el pase o asistencia de gol**

Los centros son pases cortos o largos que suelen preceder al disparo, por lo que cuentan como asistencia.

4. Tiro a puerta / remate

Acción que intenta meter el balón en la portería rival. Constituye la conclusión lógica, la culminación de un ataque. Es la finalidad del fútbol.

Requiere cualidades técnicas (buen golpe de balón y precisión en las trayectorias), cualidades físicas (potencia, coordinación y equilibrio) y cualidades mentales (determinación, audacia y confianza en uno mismo).

5. Técnicas especiales

- **El juego de cabeza**
- **El juego de volea**
- **Técnicas defensivas**
- **Fintas**
- **Técnicas del guardameta**

El juego de cabeza

Puede compararse con el control del balón (toque y control) y con el pase o remate. Representa una cualidad determinante para defender y para marcar.

El juego de volea

Significa empalmar un balón aéreo directamente sin control previo, es decir, antes de que toque el suelo (volea):

- antes de que toque el suelo (volea)
- después de que rebota en el suelo (semivolea)

Técnicas defensivas

Es primordial enseñar al jugador a no hacer entradas y a defender de pie.

- Robar el balón a un adversario
- Hacerse con el balón cuando está en posesión del equipo contrario (intercepción)
- Luchar por el balón contra el adversario dentro de los límites permitidos por las Reglas de Juego (duelo defensivo)

Fintas

La finta puede hacerse con o sin balón, según la situación. Cuando el jugador está ante el contrario durante un regate, la finta resulta útil para sortearlo con el balón. Cuando el jugador no tiene el balón, la finta resulta útil para ganar la posición y desmarcarse del contrario al mismo tiempo.

Técnicas del guardameta

El objetivo del guardameta es evitar que el balón entre en la portería. Es el único jugador del equipo autorizado para utilizar las manos pero solo dentro de una zona limitada alrededor de la portería, denominada “área penal”.

Su formación específica es un proceso a largo plazo que comienza en la infancia y finaliza el día en que cuelga los guantes definitivamente. Este periodo pasa por número de etapas:

- los primeros pasos en la portería
- el aprendizaje de las técnicas del portero
- el desarrollo de las cualidades físicas indispensables para el puesto
- la adquisición de fuerza mental

Técnicas básicas del guardameta: 6-10 años

La preparación técnica

- primer contacto con el balón, primeros pasos “en la portería”
- aprendizaje progresivo de las técnicas del guardameta
- iniciación al control con los pies

La preparación física

- las cualidades físicas (resistencia, velocidad, coordinación, flexibilidad, etc.) se desarrollan a través de diferentes juegos

La preparación psicológica

- respetar al entrenador-educador, a los compañeros, a los adversarios y al árbitro
- aprender a “estar solo”
- hacer de su portería el castillo que debe defender
- desarrollar valor (no temer al balón)

Técnicas básicas del guardameta: 11-12 años

La preparación técnica

- mejora permanente de la técnica adquirida
- evolución hacia el “terreno grande” y la “portería grande”
- trabajo con balones aéreos
- perfeccionamiento del control con los pies
- entender el papel del portero en el juego colectivo
- aumento de la dificultad de las situaciones

La preparación física

- Desarrollo de las cualidades físicas específicas (resistencia, velocidad, flexibilidad y relajación) mediante ejercicios específicos.
- Trabajo de coordinación con y sin balón.

La preparación psicológica

- tomar sus propias decisiones, asumir el mando
- controlarse y conservar la calma
- mantener la concentración
- hacer de la portería su territorio

La preparación técnica del portero

Posición en el campo

- posición inicial
- desplazamiento
- volver a la posición

Las paradas del portero

- diferentes formas de atrapar el balón (en el suelo, en altura, a media altura, con rebote, etc.)
- diferentes formas de tirarse
- balones aéreos
- uno contra uno
- actos reflejos (velocidad de reacción)

Los lanzamientos

- despejes con el pie (a ras de suelo, voley, media volea)
- saque de portería
- pasar el balón a un jugador, tras recibir un pase de un compañero

Faltas y saques de esquina

- colocación de la barrera
- conocer la posición del portero
- utilizar la comunicación

8. LOS PRINCIPIOS TÁCTICOS INDIVIDUALES

Los principios tácticos entran en juego en cuanto el niño entiende cómo colocarse en espacios abiertos y ocupar racionalmente el espacio de juego. Para el niño, el partido es de suma importancia y todas sus decisiones se basan en atacar para marcar goles.

En fútbol base, no se puede sobrevalorar esta parte del deporte, ya que los niños a menudo no son capaces de prever lo que pasará después de una situación determinada. Estos principios actúan como guías que orientaran la resolución de problemas y la toma de decisiones de los niños.

Jugar al fútbol ayuda al niño a acostumbrarse a utilizar la imaginación y desarrollar una creatividad sin límites, lo cual incluye obviamente crear espacios. No obstante, los principios generales son una importante guía que, sin condicionar la creatividad del niño, le ayuden a superar los problemas planteados por los adversarios y el reto de conseguir marcar y que no nos marquen.

El tipo de partido que se juega permite al niño desarrollar su percepción, lo cual mejorará su capacidad psicomotora. En consecuencia, desplazarse con y sin balón crea la idea de “táctica”. Esta idea vuelve significativo el aprendizaje y debe ser aprovechada para mejorar los fundamentos técnico-tácticos en los entrenamientos.

Esta comienza a desarrollarse en cuanto el niño aprende a leer el partido, para después hallar soluciones para el juego colectivo. El desplazamiento de los jugadores crea un juego fluido y de ataque cuyo objetivo es que el equipo muestre su superioridad marcando goles. Por tanto, el jugador que carezca de la percepción necesaria se verá estimulado incorrectamente.

Principios generales

- Todos los jugadores deben ayudar al resto de compañeros.
- Todos participan en el ataque.
- Todos participan en la defensa.
- La defensa comienza desde que perdemos el balón.

Los principios tácticos individuales son principios simples que los jugadores aprenden para tomar la decisión adecuada en el momento oportuno.

Cómo enseñar la táctica

- Permitir a los niños que jueguen (partidos reducidos, etc.)
- Dar contenido (cultura táctica)
- Crear situaciones específicas (juegos temáticos)
- Crear situaciones/problemas (ataque/defensa con consignas a los adversarios)
- Juego libre o dirigido con reflexión y diálogo con los Jugadores.

Comportamiento durante el partido

Durante el partido se dan dos situaciones que entrañan comportamientos diferentes:

El equipo posee el balón (ataque)

- Desplazamiento hacia delante
- Desmarque
- Ayudas-apoyos al jugador que lleva el balón
- Pases
- Regates
- Disparos

El equipo no posee el balón (defensa)

- Regreso delante del balón
- Recolocación (retrasar el avance del rival)
- Marcaje
- Intercepciones
- Duelos

Principios tácticos individuales del ataque

- Jugar el balón inmediatamente, no dejar que los compañeros se desmarquen en vano.
- Desmarcarse inmediatamente tras haber pasado el balón.
- Intentar desmarcarse siempre.
- Pasar y recuperar la posición para:
 - ayudar a un compañero,
 - pedir el balón,
 - apoyar a un compañero.
- Evitar confrontaciones inútiles. Más vale dejar atrás rápidamente al adversario que optar por la opción lenta de regatear.

En caso de oposición:

- llevar el balón al lado contrario del adversario
- despistar a los adversarios mediante arranques rápidos, fintas o cambios súbitos de dirección
- conducir el balón con la izquierda, pasarlo a la derecha y viceversa
- no llevar el balón muy lejos, se debe avanzar con pases cortos y el balón siempre pegado al cuerpo
- hacer pases largos al compañero que se ofrece
- evitar bajar por el centro del propio campo, si se pierde el balón puede ser peligroso
- no enviar el balón a donde haya más jugadores, pasarlo a un compañero que tenga espacio
- pasar el balón a un compañero que lo pide entre dos adversarios
- el compañero que tiene el balón siempre debe tener apoyos
- correr al encuentro del balón, no esperar a que llegue

- no dejar que pase el balón sin controlarlo, porque el adversario puede llegar primero
- tener valor para regatear a un adversario (según la situación)
- jugar con sensatez, sencillez y sentido. Es lo más difícil. Es así como se reconoce a un gran jugador

Principios tácticos individuales de la defensa

- Moverse siempre entre el adversario y la portería
- No perder nunca de vista el balón ni al adversario
- Tratar de anular el ataque del adversario en cuanto sea posible marcándolo
- No abrir espacios al adversario, ralentizarlo cuando corra con el balón (cerrando espacios)
- Ralentizar el ataque (cerrando espacios)
- Tratar de llegar al balón antes que el adversario; de no ser posible, molestarlo cuando reciba el balón
- Disputar todos los balones
- Marcar al adversario del lado del balón, es decir, del lado en que va a hacer el pase
- En las trayectorias aéreas, saltar un momento antes que el adversario
- Evitar regatear en el área propia
- Evitar los pases largos del exterior hacia el interior
- Jugar por las bandas
- No chutar el balón al azar; construir el ataque desde atrás
- Si se pierde el balón, luchar por recuperarlo
- Evitar las entradas inútiles, no lanzarse sobre el adversario que tenga el balón
- Esperar a que cambie de apoyo para atacarlo
- Nunca dar la espalda a un delantero
- Forzar al adversario a moverse hacia la banda
- Seguir atentamente el juego, aunque el balón esté lejos
- El portero debe ser el dueño y señor del área

Nota:

Este documento ha sido elaborado por Francisco Orts Delgado, Jefe de la Sección de Actividades de la FDM de Valencia, sintetizando el manual elaborado por FIFA para las Escuelas de fútbol base (Grassroots: Fort he Game. Fort he World.). Está especialmente dirigido a los entrenadores de las Escuelas de fútbol base de la ciudad de Valencia para que les sea útil en su tarea de programación del proceso de enseñanza deportiva que están desarrollando durante la temporada 2014/15.