FÚTBOL
A LA MEDIDA DEL NIÑO

VOLUMEN 1

DESARROLLAR LA INTELIGENCIA DE JUEGO
PARA JUGADORES HASTA DIEZ AÑOS

HORST WEIN

FÚTBOL
A LA MEDIDA DEL NIÑO

VOLUMEN 1

DESARROLLAR LA INTELIGENCIA DE JUEGO PARA JUGADORES HASTA DIEZ AÑOS

EDITORIAL GYMNOS

© Edita y Distribuye

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

Autor

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

Maquetación y Diseño

Editorial Gymnos

Dibujos

Benjamin Echavarran - Horst Wein
Copyrights: Horst Wein

Colaboración lingüística y técnica:

Anselmo Ruiz de Alarcón Quintero - Álvaro Reina Gómez

I.S.B.N.: 84-8013-393-7
Depósito Legal: Z-2268-2004

Impresión

INO Reproducciones, S.A.

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

Indice

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

PARTE I
JUEGOS DE HABILIDADES Y CAPACIDADES BÁSICAS
(1er NIVEL DE FORMACIÓN)

ASPECTOS ORGANIZATIVOS Y PSICOPEDAGÓGICOS A CONSIDERAR ANTES DE APLICAR LOS "JUEGOS DE HABILIDADES Y CAPACIDADES BÁSICAS" 36

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

- Recomendaciones sobre la edad ideal para disputar competiciones organizadas en forma de ligas 59
- La importancia de los Juegos Polivalentes 60
- La preparación de una sesión de entrenamiento con principiantes 62

A: JUEGOS DE HABILIDADES Y CAPACIDADES BÁSICAS 64

- Juegos de Malabarismo 65
- Juegos de conducción y persecución 69

B: JUEGOS DE PASE, DE CONTROL Y DE TIRO A PORTERÍA 98

- Ejemplos de juegos de pase, de control y de tiro a portería con el balón parado 98
- Ejemplos de juegos de pase, de control y de tiro a portería con el balón en movimiento 106

C: JUEGOS DE ENTRADA 119

- Ejercicios preparatorios 120
- Ejercicios de entrada con el balón parado 120
- Ejercicios y juegos de entrada con el balón en movimiento 121
- Factores a considerar antes de efectuar una entrada 129
- Reglas generales que ayudan a realizar una entrada con más éxito 129

D: JUEGOS EN EL LABERINTO 130

- Juegos individuales o juegos de conducción en el laberinto 130
- Juegos de equipo o juegos de pase en el laberinto entre dos jugadores ... 132

E: DECATLÓN 134

- Ejercicios/juegos del decatlón 134
- Distintas posibilidades para organizar una competición en el Decatlón 142
- Organización de la competición del decatlón entre equipos de 12 jugadores 143
- Consejos para la introducción de una prueba del Decatlón en una sesión de entrenamiento 144

F: JUEGOS POLIVALENTES 145

- Juegos motrices para la formación polivalente de niños /niñas a partir de 6 años 147

Juegos de carrera 147
Juegos de balón 150
Juegos de fuerza y de destreza 151
Juegos para ejercitar los sentidos 151
Juegos de discriminación táctil 152
Juegos de ajuste corporal 152
Juegos de equilibrio 154
Juegos de organización espacial 154

G: TRIATLÓN 2:2 154

- Competición formativa para equipos formados por dos jugadores 154

PARTE II
JUEGOS PARA MINI FÚTBOL (2º NIVEL DE FORMACIÓN)

H: LOS JUEGOS SIMPLIFICADOS COMO EJE DE LA ENSEÑANZA DEL FÚTBOL BASE 158

- ¿Qué son los juegos simplificados? 158
- Practicar en función del juego 160
- Diez razones por las que los juegos simplificados deben ser la base del entrenamiento del fútbol base 160
- Conclusión 162

PROGRAMA DE LOS JUEGOS SIMPLIFICADOS PARA EQUIPOS FORMADOS POR 2 JUGADORES 163
- 1er juego: 2:1 con 2 porterías anchas 166
- 2º juego: 2:1 con 2 porterías anchas y contraataque 176
- 3er juego: 2:2 con 4 porterías cruzadas 182
- 4º juego: Dos o tres veces 2:1 con tiro a portería 188
- 5º juego: 2:2 con pase en profundidad a uno de los compañeros 192
- 6º juego: 1: 1 con sustituciones 194
- 7º juego: Control del balón con posterior regate al contrario 195
- 8º juego: Pase al compañero que se desmarca 197
- 9º juego: Mantener la posesión del balón en la situación 2:1 199
- 10º juego: 2:2 con 2 (cuatro) porterías anchas 202

Requisitos para enseñar y aprender mediante juegos simplificados 205
Modelo de una sesión de entrenamiento con una competición de un juego simplificado 206
¿Método analítico o global? 207

I: REGLAMENTO DEL MINI FÚTBOL 3: 3 (SIN PORTERO) 208

Un estudio comparativo sobre los valores formativos de dos competiciones para Benjamines: Mini Fútbol a 4 porterías y Fútbol 7 212

J.: JUEGOS PREPARATORIOS O CORRECTIVOS PARA MINI FÚTBOL PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA DE JUEGO 214
- Juegos 3:0 214
- Juegos 3:1 217
- Juegos 3:2 224

Enseñar a entender el juego 228
El desarrollo de la inteligencia de juego en el fútbol de los niños y adolescentes 231
¿Qué se entiende por inteligencia del juego en el fútbol? 234
Cómo se manifiesta la inteligencia del futbolista en la práctica del juego 237
Lo que debería saber el formador antes de estimular la inteligencia de juego del jugador 239

K.: PENTATLÓN DE MINI FÚTBOL 242

Introducción 242
Los 5 juegos del Pentatlón 243

L.: TEST DE LA CAPACIDAD DE JUEGO EN EL MINI FÚTBOL ENTRE 6 JUGADORES 247

M.:ESTIMULAR LA INTELIGENCIA DE JUEGO DE FÚTBOL CON 17 VARIANTES DEL MINI FÚTBOL 250

Propuesta de estructuración de una temporada de Mini Fútbol con una progresión de distintos mini juegos 266

N.: TRIATLÓN 3:3. COMPETICIÓN FORMATIVA PARA EQUIPOS FORMADOS POR 3 JUGADORES 270

PENTATLÓN 3:3 272

Juegos Polivalentes para insertarlos en un Fútbol Pentatlón 272

O.: REGLAMENTO DEL MINI FÚTBOL (CON PORTERO) 278

P: DEL MINI FÚTBOL AL FÚTBOL 7. PROGRESIÓN DE JUEGOS SIMPLIFICADOS PARA APRENDER A ENTENDER LAS TAREAS EN LAS DISTINTAS DEMARCACIONES DEL EQUIPO DE FÚTBOL 7 280

LOS DIEZ MANDAMIENTOS DEL ENTRENAMIENTO CON NIÑOS 282

FÚTBOL A LA MEDIDA DEL NIÑO. CARACTERÍSTICAS DE UN MODELO PARA DESPERTAR Y DESARROLLAR EL POTENCIAL INNATO DE JÓVENES FUTBOLISTAS 283

EL LARGO CAMINO AL PODIUM 284

BIBLIOGRAFÍA 285

Presentación

Ángel Mª Villar Llona
Presidente RFEF

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

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

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

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

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

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

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

Angel Mª. Villar Llona
Presidente RFEF

Prólogo

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

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

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

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

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

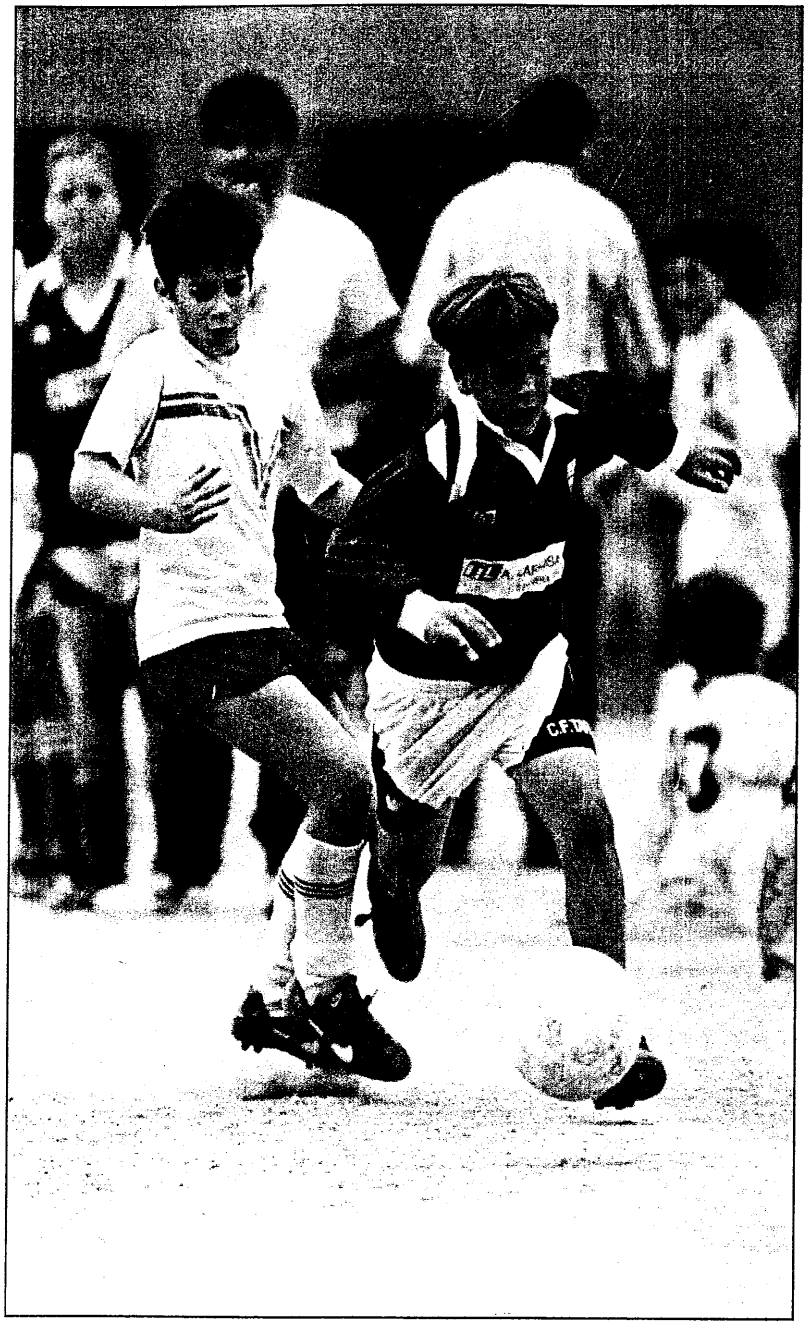
¿Qué ocurriría si para empezar el pastel o el entrenamiento con los niños, efectuaras acciones que el pastelero o el experto entrenador dejara para el final? ¿Te saldría un pastel apetecible o un entrenamiento divertido y eficaz? Lo dudo.

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

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

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

FÚTBOL A LA MEDIDA DEL NIÑO



Introducción

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

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

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

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

"Se dice iniciando bien el resto viene consecuentemente"

(D. Millmann)

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

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

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

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

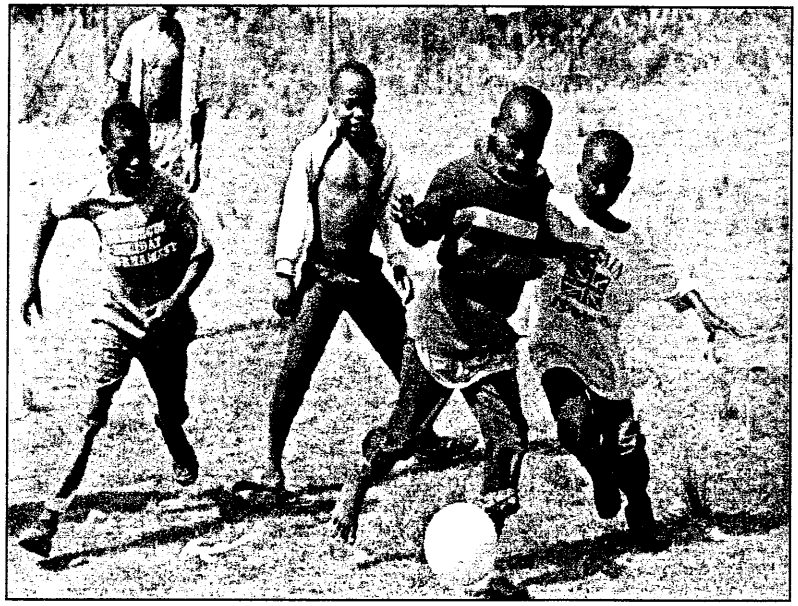
Se exige que los mejores entrenadores estén en la base pero eso no ha sido factible en el pasado y no será posible en el futuro porque los técnicos del fútbol base cobran en todas las partes muy poco. Los mejores en experiencia y conocimiento siempre se interesan por los primeros equipos, al ser las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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

1. **FASE DE LOS MOVIMIENTOS REFLEJOS**

   Desde antes del nacimiento hasta el octavo mes, aproximadamente.

2. **FASE DE LOS MOVIMIENTOS RUDIMENTARIOS**

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

3. **FASE DE LOS MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES**

   Desde el segundo año hasta el sexto, aproximadamente:

   a) Etapa inicial entre 2° y 3er. año

   b) Etapa elemental hasta el 5° año

   c) Etapa de madurez hasta el 6° año, aproximadamente

4. **FASE DE LOS MOVIMIENTOS DEPORTIVOS (ESPECÍFICOS)**

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

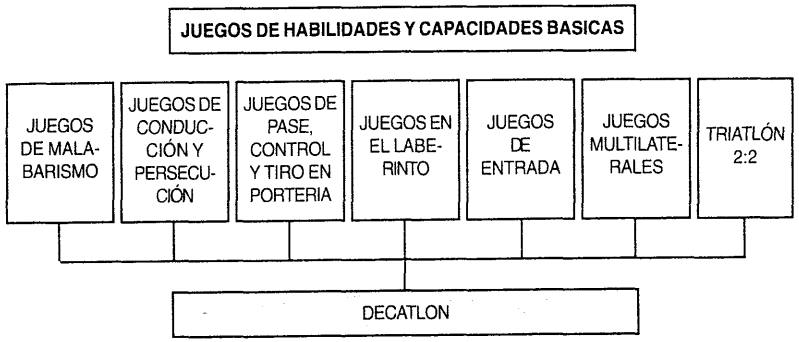
   Se recomienda a los niños iniciarse en el deporte en general (y no sólo en el fútbol como único deporte) al inicio de esta cuarta fase del desarrollo motor.

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

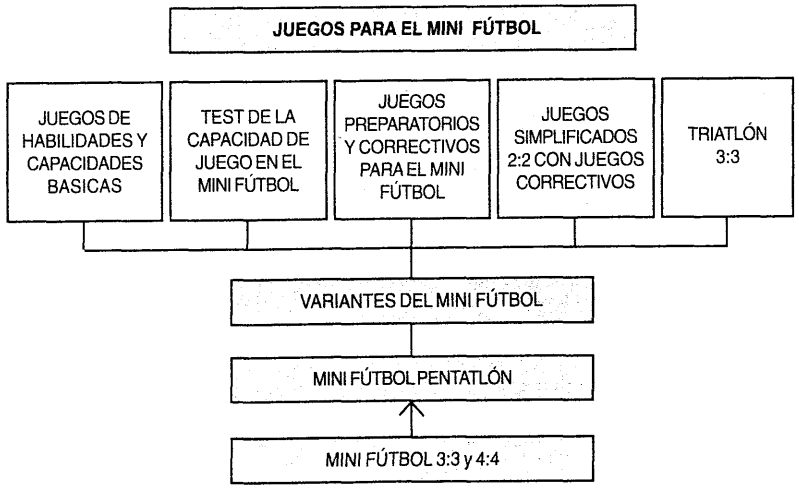
"Todos los técnicos tienen la misma meta, pero eligen rutas distintas"

MODELO PARA LA FORMACIÓN DEL JUGADOR DE FÚTBOL

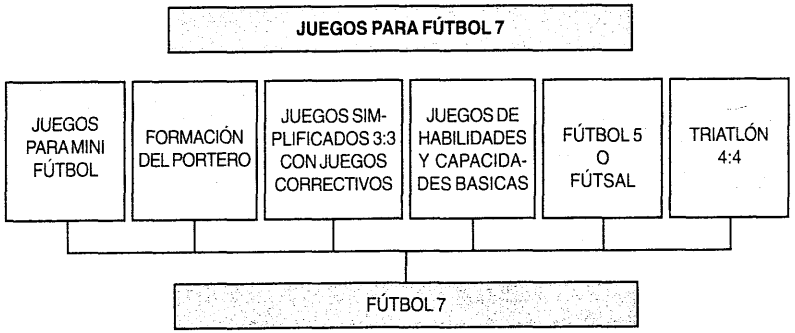
1er NIVEL DE FORMACIÓN
(generalmente para chicas y chicos a partir de 7 años)



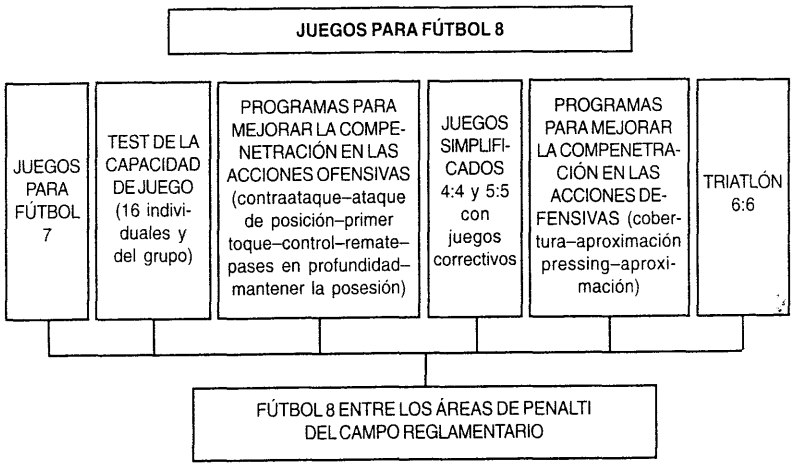
2º NIVEL DE FORMACIÓN
(generalmente para chicas y chicos a partir de 8 años)



3er NIVEL DE FORMACIÓN
(generalmente para chicos y chicas a partir de 10 años)

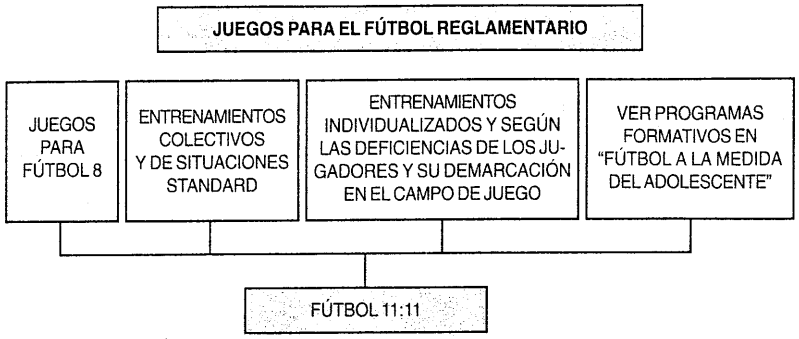


4º NIVEL DE FORMACIÓN
(generalmente para chicos y chicas a partir de 12 años)



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

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



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

Las razones del modelo

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PROGRESIÓN LÓGICA DE LAS COMPETICIONES FORMATIVAS EN EL FÚTBOL BASE

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

El caos en el juego 11:11 de los Alevines

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

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

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

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

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

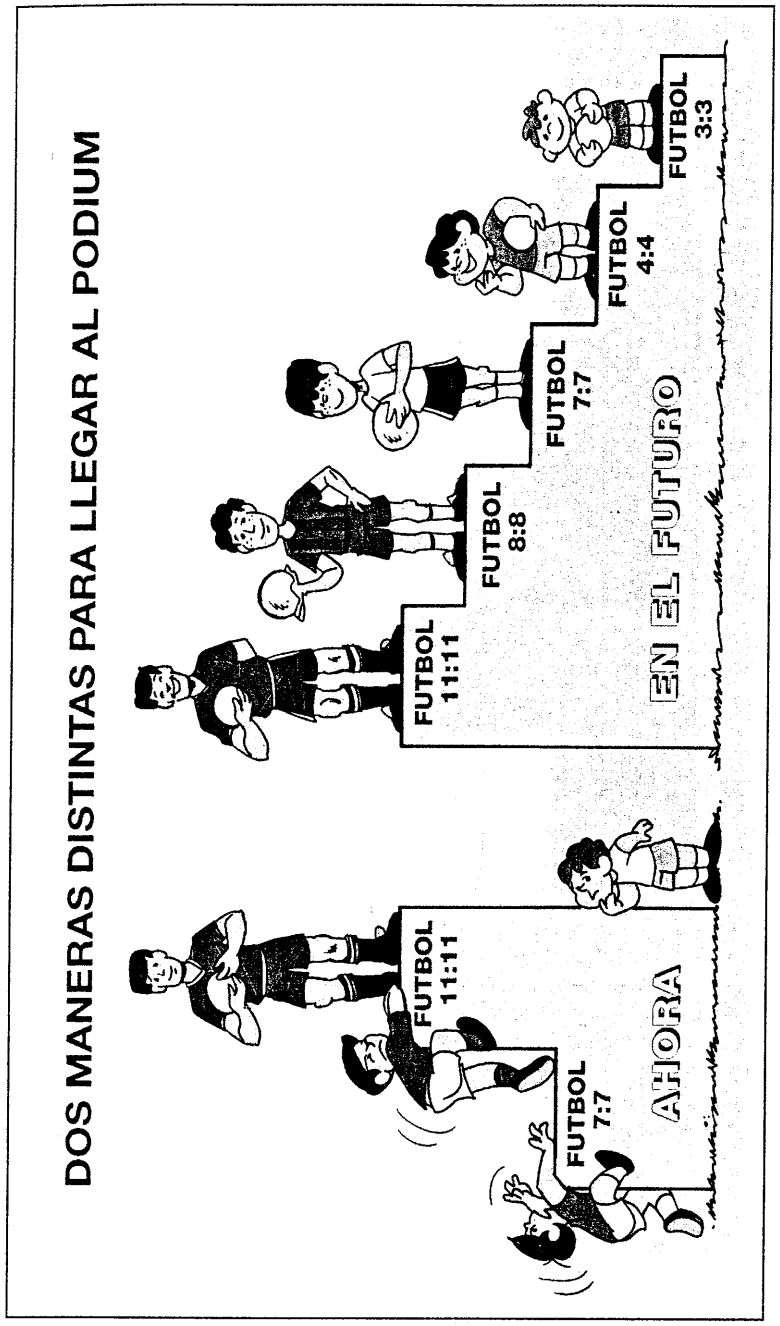
¡La competición en sí no es negativa, sino su mala interpretación y aplicación en la enseñanza!

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

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

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

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



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

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

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

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

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

"Las competiciones deberían ser para los niños como sus zapatos: a su perfecta medida"

PARTE I

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

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

J. Segura

ASPECTOS ORGANIZATIVOS Y PSICOPEDAGÓGICOS A CONSIDERAR ANTES DE APLICAR LOS JUEGOS DE HABILIDADES Y CAPACIDADES BÁSICAS

LA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Pasar un balón o pelota de distintas tamaños, pesos y elasticidad con distintas técnicas:
   - *con una mano en un tiro frontal*
   - *con una mano lateral por encima de la cabeza*
   - *con una mano contra el suelo*
   - *con una mano entre las piernas*
   - *como en el lanzamiento de disco o lanzamiento de peso*
   - *con dos manos como en baloncesto*
   - *como el saque de banda en el fútbol*
   - *con la espalda al compañero tirando el balón con dos manos por encima de la cabeza*
   - *pasándolo entre las piernas separadas hacía atrás*
   - *pasándolo por detrás de la espalda hacía delante.*

3. Recibir y controlar un balón o pelota de distintas tamaños, pesos y elasticidad con dos manos:
   - *en el suelo, a la altura de la cadera ,de la cabeza y por encima de esta*
   - *recibir un balón con las distintas superficies del pie, en el suelo o a la altura de la cadera*
   - *recibir el balón con el muslo, el pecho o la cabeza permitiendo dos toques hasta controlarlo perfectamente con dos manos, una mano o con el pie en el suelo.*
   - *recibir con las manos dos balones lanzados al aire ,sin y con giro anterior, sentándose en el suelo y levantándose antes de recibirlos*

4. Mini Volley, con sólo dos jugadores por equipo, con las técnicas del balonmano.

5. Distintas formas del "balón de pueblo" ("Völkerball").

6. Realizar distintos amagues en los pases y durante la conducción del balón con cambios de ritmo, de dirección, usando ambas manos según la situación.

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

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

Jean Monnet, fundador de la EC

LA ESCUELA DE INICIACIÓN AL FÚTBOL

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

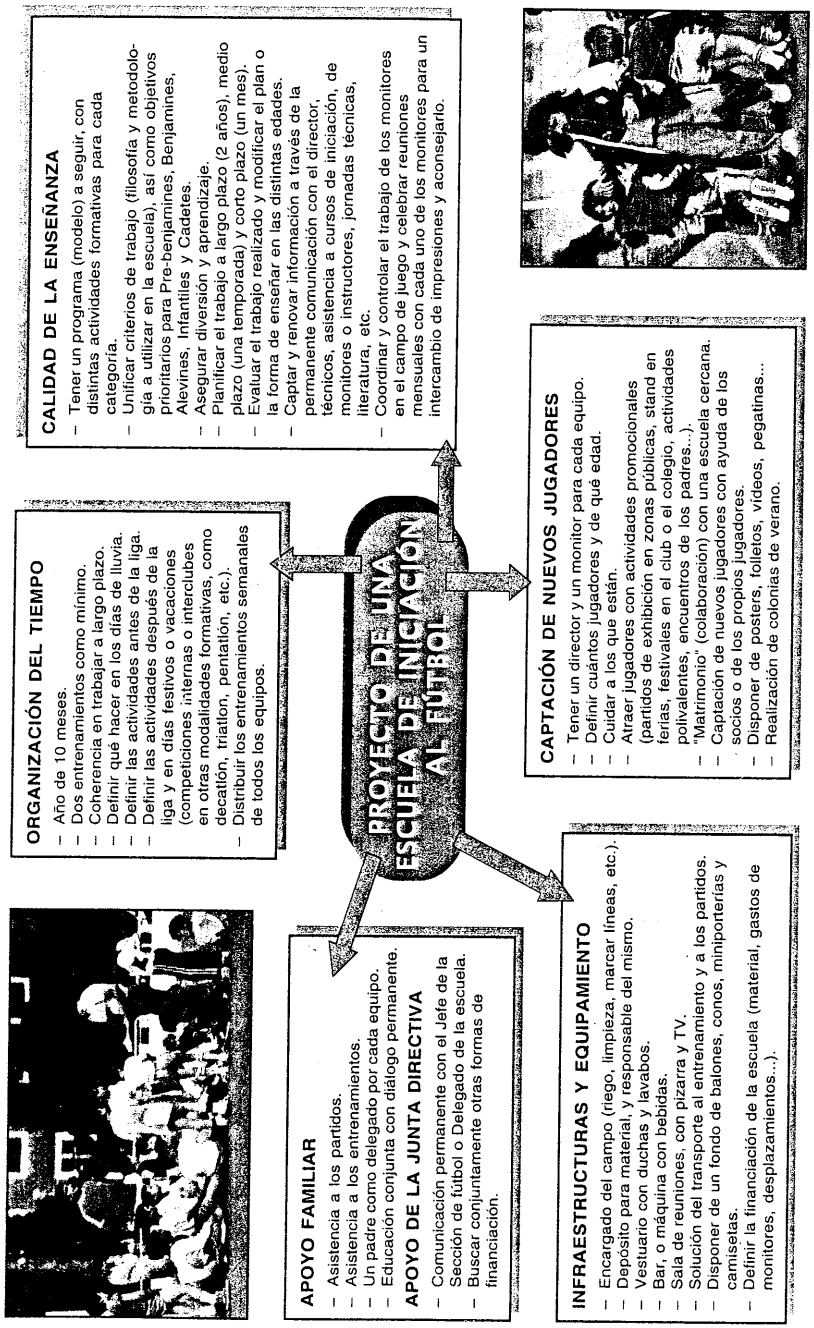
Los monitores de la Escuela de Iniciación deben preparar las actividades de forma que sean dentro de un ambiente agradable y familiar, divertidas y eficaces desde el punto de vista de aprendizaje. Si ellos no logran dar a los niños en estas horas, la formación adecuada para que puedan afrontar en el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

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

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

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

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



LAS NECESIDADES MAS VITALES DEL NIÑO EN LA ESCUELA DE INICIACIÓN

1. LA NECESIDAD DE SEGURIDAD

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

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

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

2. LA NECESIDAD DE GANAR NUEVAS EXPERIENCIAS

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

3. LA NECESIDAD DE SER RECONOCIDO SU ESFUERZO

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

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

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

4. LA NECESIDAD DE TENER RESPONSABILIDADES

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

5. LA NECESIDAD DE JUGAR

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

6. LA NECESIDAD DE SOCIALIZARSE CON LOS DEMAS

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

7. LA NECESIDAD DE MOVERSE

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

8. LA NECESIDAD DE VIVIR EN EL PRESENTE

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

9. LA NECESIDAD DE LA VARIEDAD

Cuanta más variedad, menores serán el aburrimiento y cansancio. Una gran variedad de estímulos es fundamental para mantener el nivel de atención alto por bastante tiempo. Sin variar frecuentemente el método de presentación y los contenidos la atención del niño suele desviarse. Es también necesario variar el grado de intensidad entre las distintas actividades propuestas por el formador, así como asegurar qué juegos multilaterales se alternan con tareas específicas del fútbol. Además, sería conveniente mezclar el método global con el analítico y el entrenamiento colectivo, igual para todos los jugadores de un equipo o grupo, con el individualizado que respeta las características de una demarcación.

10. LA NECESIDAD DE SER COMPRENDIDO POR LOS ADULTOS

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

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

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

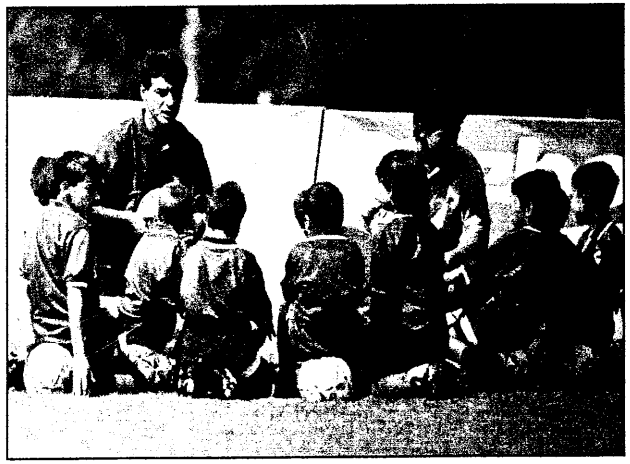
LOS JUGADORES DE FÚTBOL HASTA 10 AÑOS

CARACTERÍSTICAS DE LOS NIÑOS	¿QUÉ DEBE HACER EL FORMADOR?
1. El potencial deportivo de los niños y de las niñas hasta los 10 años, es más parecido que diferente.	1. Dejar a los niños y las niñas entrenar y competir juntos, ya que ambos se beneficiarán de ello.
2. Los niños de esta fase evolutiva están altamente motivados y entusiasmados y les encanta estar activos todo el tiempo.	2. Mantener su motivación a través de una gran variedad de ejercicios y juegos. Evitar colas y ejercicios en los que el niño esté mucho rato estático. El entrenador tiene que escuchar lo que opinen los niños durante la práctica.
3. Son generalmente egocéntricos y les gusta tener el balón el máximo tiempo posible. Se preocupan más de sí mismos que de los demás.	3. Disponer de suficientes balones y organizar competiciones de 1:1 (estilo DECATLÓN), para "aprovechar" al máximo su comportamiento egocéntrico. Se debe promover el "Juego limpio".
4. Todavía carecen de una buena técnica y de un buen nivel de capacidad coordinativa. Frecuentemente no entienden su tarea tanto en ataque como en defensa.	4. Permitir tiempo tanto para el aprendizaje de técnicas como para entender qué hacer y en qué momento. Mejorar técnicas a través de un razonable número de repeticiones de ejercicios, pero siempre con variantes. Finalmente evaluar el nivel de técnica alcanzado mediante un ejercicio que exija una ejecución correcta de dicha técnica.
5. A todos les gusta marcar goles. Tener capacidades en el tiro a portería les motiva y les da confianza.	5. Debe practicar con frecuencia juegos simplificados 2:2 y 3:3 así como Mini Fútbol, para que todos los niños toquen a menudo la pelota y marquen goles.
6. Su capacidad de atención está muy limitada, no están capacitados para asimilar mucha información.	6. Intercalar frecuentemente juegos polivalentes o multilaterales en la práctica del fútbol. Variar cada 10 minutos su actividad. No hablar mucho, es mejor demostrar. Introducir una sola cosa a la vez.
7. Sólo están empezando a aprender cómo cooperar con los demás (jugar en equipo).	7. Seleccionar juegos, en los que la cooperación sea imprescindible para ganar (Mini Fútbol).
8. Ellos no tienen muy claro el modelo ideal de juego o de un gesto técnico.	8. Demostrar varias veces cómo hacerlo y presentar modelos apropiados para su edad.
9. Son muy sensibles a las críticas.	9. Debe ser siempre positivo, alabando el esfuerzo y los progresos de los niños.
10. Son muy poco tolerantes a los cambios de temperatura.	10. Asegurar que su vestimenta sea la adecuada y de que haya tiempo suficiente para recuperar el líquido perdido.

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

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

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



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

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

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

Se espera de él que:

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

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

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

LA FILOSOFÍA DE LA COMPETICIÓN EN ETAPAS FORMATIVAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Eduardo Galeano

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

OBJETIVO: GANAR	OBJETIVO: FORMAR
– Se suele seleccionar a jugadores que están acelerados en sus capacidades físicas, especialmente a los más fuertes. Ellos son los titulares. Se da menos importancia a su habilidad técnica, a la asistencia regular, a su actitud y esfuerzos en los entrenamientos y al comportamiento dentro del grupo.	– Todos juegan y no sólo los más fuertes. Se prefiere jugadores con perspectivas en en el manejo del balón e inteligencia. El buen comportamiento fuera y dentro del campo es uno de los criterios para la selección así como la voluntad de esforzarse.
– Hay menos posibilidades para los menos fuertes físicamente, para los más jóvenes, para los retardados en su desarrollo y menos capaces. El fútbol es antidemocrático.	– Todos tienen los mismos derechos para jugar independiente de su físico y capacidad. El fútbol es democrático.
– Desde las 8 años se da una desmesurada importancia a la táctica colectiva.	– El partido sirve para evaluar el grado de habilidad y ganar experiencia en la táctica.
– Se aplica siempre el mismo sistema de juego.	– Se varia frecuentemente el sistema de juego.
– Se busca inmediatamente la profundidad en el juego de ataque. El equipo tiene prisa y juega más rápido de lo que es capaz.	– Prevalece la cultura de mantener la posesión del balón .No hay prisa en el juego.
– Se juega muy verticalmente y se emplean frecuente y preferiblemente pases largos (también el portero despeja con el pie).	– Todos jugadores tocan el balón. Prevalecen pases cortos y apoyos cortos. El portero suele servir el balón con un pase con la mano.
– Pocas intenciones para construir el juego. Frecuentemente el balón no pasa por el medio campo y va directamente a los atacantes, mediante pases largos.	– El balón avanza generalmente de la defensa a los medio campistas y de ellos a los atacantes, basándose el juego en los principios de la comunicación y cooperación
– Se realizan pocos cambios de orientación en las acciones ofensivas.	– Con el objetivo de crear espacios para la penetración, se cambia frecuentemente la orientación en el ataque.
– El responsable es un entrenado / técnico que instruye con el fin de ganar el partido y el campeonato. El jugador debe obedecer al técnico que manda o instruye desde la línea lateral.	– El responsable es un formador que estimula con el fin de mejorar el rendimiento del jugador y de su equipo. El jugador realiza la próxima acción en función de lo que él ha observado y decidido. No decide el técnico para el.
– En busca de la victoria se enseña a ser desleal, hacer trampas, ser deshonesto y engañar a los contrarios y al árbitro. Los fines justifican los medios.	– Se enseña a la deportividad, a la honestidad, a respetar el reglamento y ser leal en las confrontación con los adversarios.
– Se juega más *contra* que *con* el balón. No hay tiempo y espacio para amagues.	– Se juega *con* el balón, acariciándolo. Hay tiempo para ejecutar fintas y utilizar su fantasía e imaginación
– Prematura especialización en una determinada demarcación o rol. Juegan siempre los mismos y poco los suplentes.	– Todos reciben varias oportunidades, experimentan varios puestos y roles en la competición. Juegan todos, independientemente de su calidad.
– Se expone al joven prematuramente a la competición de los adultos. Dura años hasta que desarrolle los mismos hábitos que demuestran los adultos en el juego 11 contra 11.	– Se adapta la competición en cada fase de la evolución del niño a sus capacidades físicas e intelectuales.
– Se da una desmesurada importancia al trabajo físico porque así se consiguen más rápidamente resultados.	– Se busca respetar la naturaleza del niño y se mejoran las capacidades condicionales y coordinativas con una gran variedad de juegos.
– Parar poder ganar prevalece en los entrenamientos la aplicación de la metodología tradicional.	– Para poder formar mejor al jugador debe prevalecer en las prácticas la aplicación de la metodología activa.
– Se valora más lo deportivo que la persona. Se aceptan frecuentemente comportamientos discutibles para conseguir un buen resultado.	– Se da prioridad a la formación de la persona por medio del deporte. Se utiliza el deporte como una escuela de la vida.

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

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

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

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

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

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

LA SOLUCIÓN:

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

"En el fútbol base no recogemos frutos, ponemos semillas"

EL PESO Y LA CIRCUNFERENCIA DEL BALÓN

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

ÁREA DE SALUD

El balón nº 4...

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

Nota de la prensa del 19/8/1999:
Los cabezazos al balón afectan al cerebro
El cerebro de los futbolistas resulta afectado por los cabezazos que dan durante el juego, según ha puesto de manifiesto un estudio de resonancia
magnética efectuado por la radióloga finlandesa Taina Autti, que publica el último número de la prestigiosa revista británica "The Lancet". .La investigación se realizó entre 15e futbol,istas , 17 jugadores de fútbol americano y 20 personas no deportistas, todos ellos en torno a los 25 años. El examen radiológico detectó pequeñas lesiones cerebrales en los futbolistas , a las que también están expuestos, en mayor medida , los boxeadores. No obstante, el estudio no detectó ningún caso en que la práctica de cabecear balones propia de los futbolistas profesionales hubiera provocado una merma de su capacidad intelectual.- Servimedia.

ÁREA DE PSICOLOGÍA

El balón nº 4....

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

ÁREA DEL DESARROLLO DE COMPORTAMIENTOS TÁCTICOS

El balón nº 4....

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

ÁREA DE LA EJECUCIÓN DE GESTOS TÉCNICOS

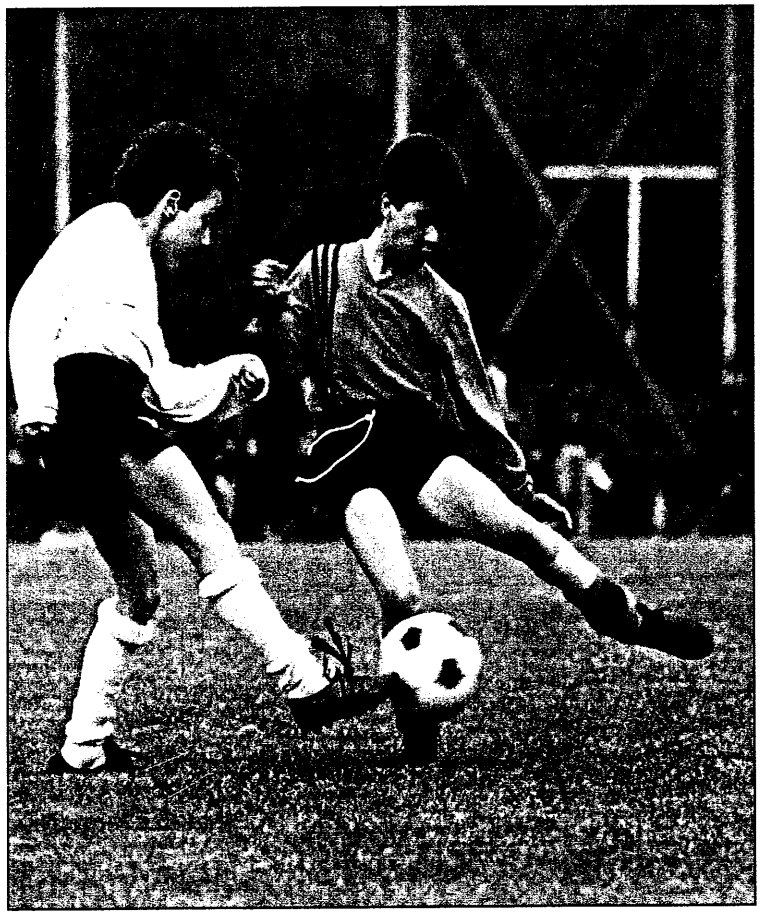
El balón nº 4..

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

LA ELECCIÓN DEL CAMPO DE JUEGO

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

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



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

En cuanto al factor tiempo, en un campo más pequeño tendrán que jugar con mucha más rapidez y también deben prestar más atención. Por tanto, la elección de las óptimas dimensiones del campo, considerando el nivel técnico, físico y mental del principiante, es muy importante para conseguir un buen aprendizaje y no hay que dejarla al azar (ver dimensiones del campo y de las porterías en los distintos Juegos Simplificados 2:2, 2:3 y 4:4).

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

"Paso a paso se llega muy lejos"

LA UTILIZACIÓN DE LAS PORTERÍAS

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

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

LA ESTIMULACIÓN DEL JUEGO CON EL PIE MENOS HÁBIL

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

LAS COMPETICIONES PARA LOS NIÑOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

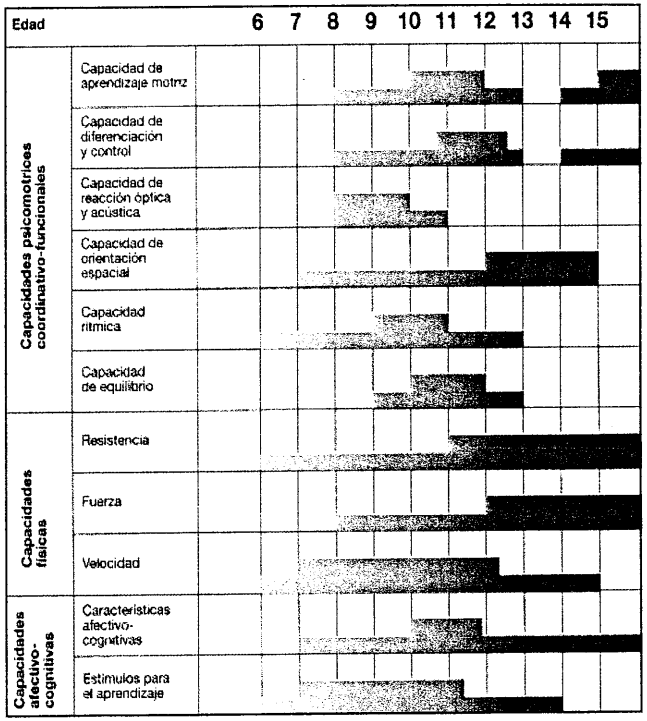
"En cada ser humano existe un niño que quiere jugar (Friedrich Nitzschke) y no ganar"(Horst Wein)

LA IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS POLIVALENTES

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

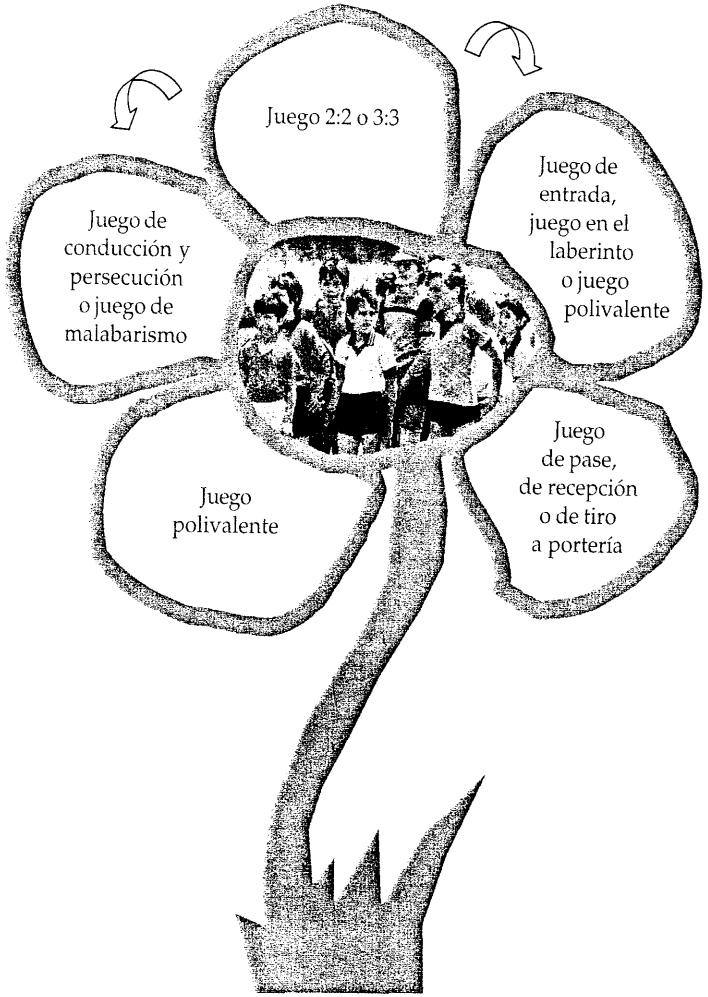
del niño. Siguiendo el "Modelo", la parte de formación "multidisciplinar" tiene cada vez menor importancia a favor de la formación específica. **Si en las primeras sesiones de práctica del fútbol la relación debería ser de un 50% a 50%; dicha relación se inclina en el segundo año de la Escuela de Iniciación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

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



Modelo de Fases de Sensibilidad (según Martin, 1982)

LA PREPARACIÓN DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO CON PRINCIPIANTES



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

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

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

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

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

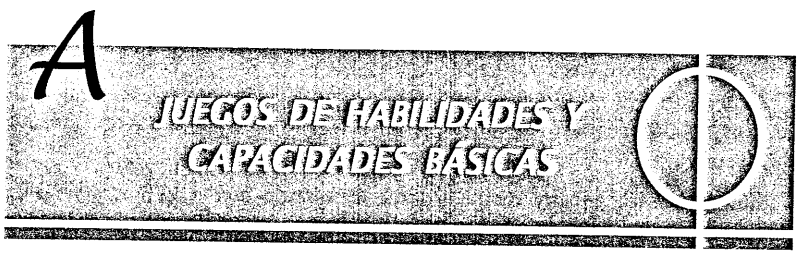
Cuanto más variado, interesante y lúdico es el programa en el primer nivel de formación, más posibilidades hay para que los principiantes empiecen a apreciar y querer al juego de fútbol.

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

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

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

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



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

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

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

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

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

"Ama el balón, considéralo como tu mejor amigo, y tratarlo con cariño y sin violencia"

JUEGOS DE MALABARISMO*

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

GRADO DE DIFICULTAD: BAJO

EJEMPLOS:

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

2. Sin desplazarse tocar el balón con el interior del pie y después con el exterior del pie derecho, garantizando que la superficie del pie éste siempre en contacto con el balón. Después con el pie izquierdo.

3. Conducción lateral con la suela del pie derecho hasta la línea central. En la vuelta la suela del pie izquierdo empuja el balón hacia delante.

4. Saltando en posición frontal hacia delante, conduciendo el balón con un solo toque con la suela, alternativamente con el pie derecho y el pie izquierdo.

5. Saltando hacia atrás, utilizando para la conducción alternativamente la suela del pie derecho y la del pie izquierdo.

GRADO DE DIFICULTAD: MEDIA

EJEMPLOS:

6. Conducción del balón con la suela, utilizando alternativamente ambos pies.

7. Después de la primera señal el jugador toca el balón con la suela del pie derecho y realiza un medio giro hacia la derecha para luego tocar el balón con la suela del pie izquierdo y la espalda todavía en dirección del avance para después asumir nuevamente una posición frontal. Espacio: mitad del campo

8. Conducción del balón hacia atrás, utilizando la suela hacia delante utilizando el empeine del pie derecho. Después lo mismo con el pie izquierdo.

9. Conducción del balón con el exterior del pie derecho hacia delante. Después de una señal el jugador efectúa con el balón un giro de 360' tocándolo inicialmente con la suela derecha y luego con la suela izquierda. Lo mismo en una conducción con el exterior del pie izquierdo.

10. Sin desplazarse de su lugar de práctica, el jugador toca el balón alternativamente con el interior del pie derecho e izquierdo. -De repente decide adelantar el balón con el interior del pie izquierdo, para después llevarlo con la suela del pie derecho hacia atrás y pasarlo con el interior del mismo pie hacia el lado opuesto.

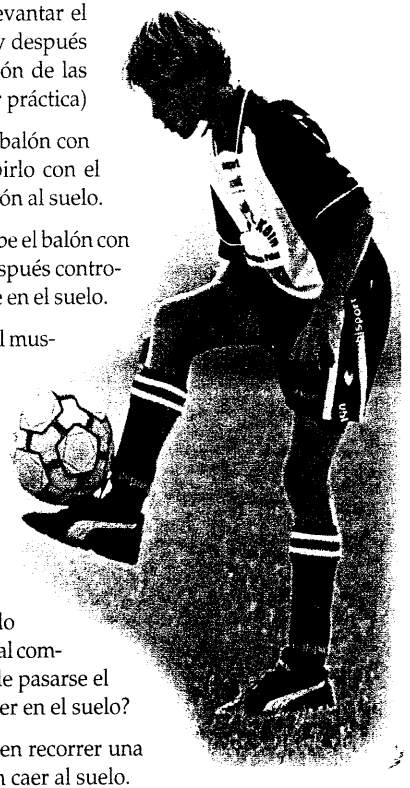
11. Desplazamiento con el balón en diagonal con el exterior del pie derecho. Luego el jugador cambia la dirección y lleva el balón con la suela del pie derecho hacia atrás. Sin dejar el pie fuera del balón lo toca con el interior del mismo pie para después conducir lo con el exterior del pie izquierdo en diagonal hacia el lado izquierdo.

12. Conducir el balón con el exterior del pie derecho hacia delante para después efectuar un pequeño salto para tocar el balón con la suela derecha, primero llevándolo hacia atrás y luego hacia delante. Después lo mismo con otro pie.

JUEGOS DE MALABARISMO*

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

EJEMPLOS:



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

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

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

* Para los juegos de malabarismo se ruega consultar el libro de Marc Steiger 'Jonglieren mit dem Fussball', editado en mayo de 1993, Rororo, ISBN 3494, en Alemania.

* W. Coerver ha propuesto en su primer vídeo "Entrenamiento de base" una gran variedad de ejercicios individuales y de pareja, de dominio y control del balón para los principiantes que aquí no serán nuevamente expuestos.

JUEGOS DE CONDUCCIÓN Y PERSECUCIÓN*

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

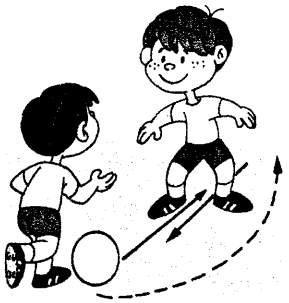
Los jóvenes jugadores aprenden a conducir el balón

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

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

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

1 EL TÚNEL



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

VARIANTE 1

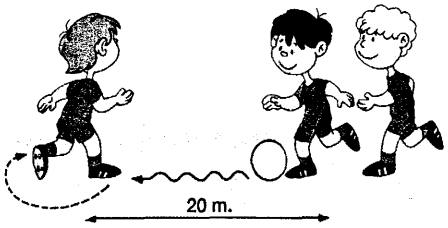
- El jugador que forma el túnel se sitúa dentro de una franja de 1 metro de anchura, limitada por dos líneas, y no se permite jugar el balón en esta zona.

VARIANTE 2

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

2 LEVANTAR LA VISTA DURANTE LA CONDUCCIÓN

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



VARIANTE 1

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

VARIANTE 2

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

VARIANTE 3

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

VARIANTE 4

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

VARIANTE 5

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

VARIANTE 6

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

VARIANTE 7

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

VARIANTE 8

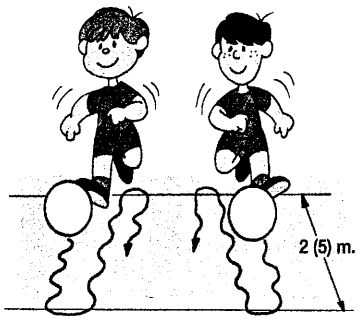
- Cada uno de los tres jugadores está en posesión de un balón. Los dos jugadores que no practican la conducción en cada juego, botan su balón en el suelo con las manos, mientras el tercero conduce su balón cuatro veces entre ambos. Cada vez que el jugador de enfrente toque tierra, el "conductor" puede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

VARIANTE 9

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

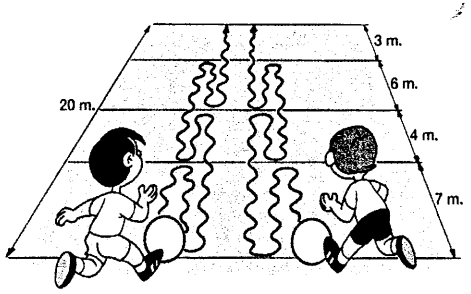
3 CAMBIO DE DIRECCIÓN Y RITMO DE CONDUCCIÓN

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



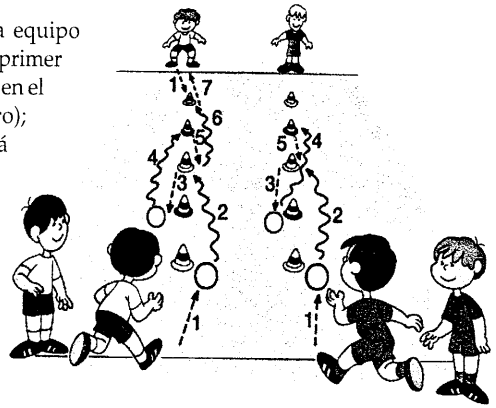
4 ZIG-ZAG

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



VARIANTE 'RELEVO CON EQUIPOS DE 3 JUGADORES'

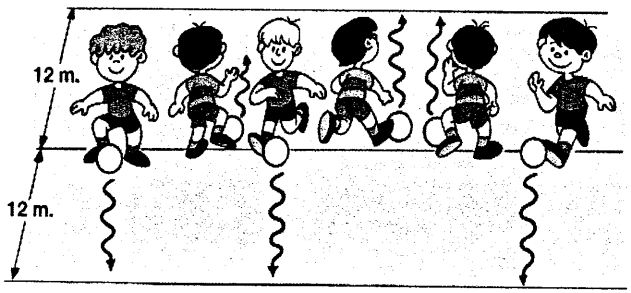
- Ahora, en vez de líneas se colocan dos hileras de conos y dos balones en los conos 1 y 3 de cada hilera respectivamente, como muestra la imagen. Compiten dos equipos de tres.
- El primer jugador de cada equipo busca el balón que está en el primer cono, lo conduce y deposita en el siguiente cono libre (tercero); vuelve a por el balón que está en el segundo cono y lo lleva hasta el cuarto cono, y así hasta cruzar la línea de fondo, donde le da el relevo a su compañero, que realiza el ejercicio en sentido contrario hasta el tercer jugador del equipo (último relevo).



- Se recomienda realizar el ejercicio inicialmente sin balón (variando la distancia entre los 5 conos), obligando al primer y tercer jugador a tumbar los conos, mientras el segundo debe ponerlos nuevamente en pie.
- Se recomienda también utilizar balones de distinta circunferencia, peso y material.

5 BLANCO Y NEGRO

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

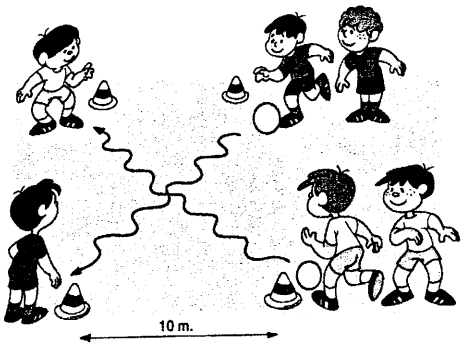


VARIANTE

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

6 EVITAR EL CHOQUE EN LA CRUZ

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



VARIANTE 1

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

VARIANTE 2

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

"Todos vivimos bajo el mismo cielo,
pero ninguno tiene el mismo horizonte"

Konrad Adenauer

---

7 LA CURVA HACIA LA IZQUIERDA (DERECHA)

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

VARIANTE 1

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

VARIANTE 2

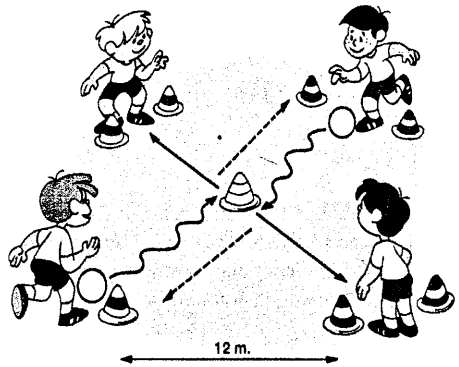
- En vez de volver conduciendo el balón, el mismo jugador, sin perder mucho tiempo en la preparación, efectúa un pase preciso al próximo compañero o efectúa un giro de 360 grados alrededor del cono.

VARIANTE 3

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

8 CONDUCCIÓN CON PASE PRECISO A UNA PORTERÍA

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

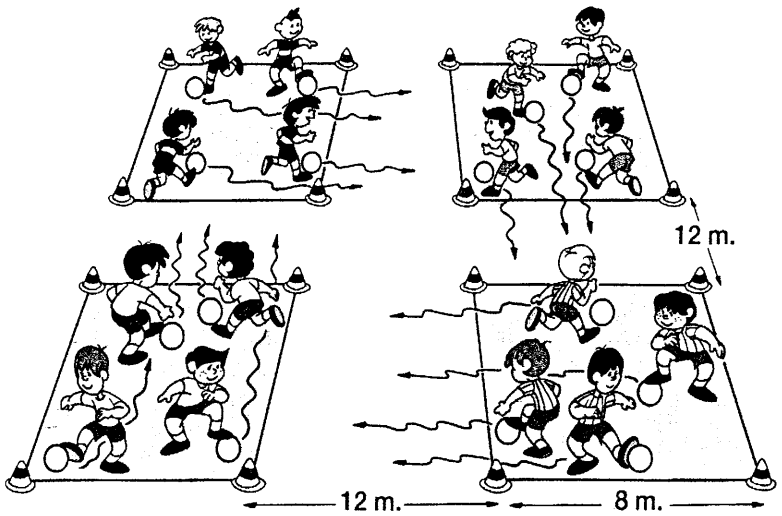


VARIANTE

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

9 CAMBIO DE CUADRADO

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



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

VARIANTE 'POLICÍA DE TRÁFICO'

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

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

Zig Ziglar

---

10 BUSCAR UNA PORTERÍA LIBRE

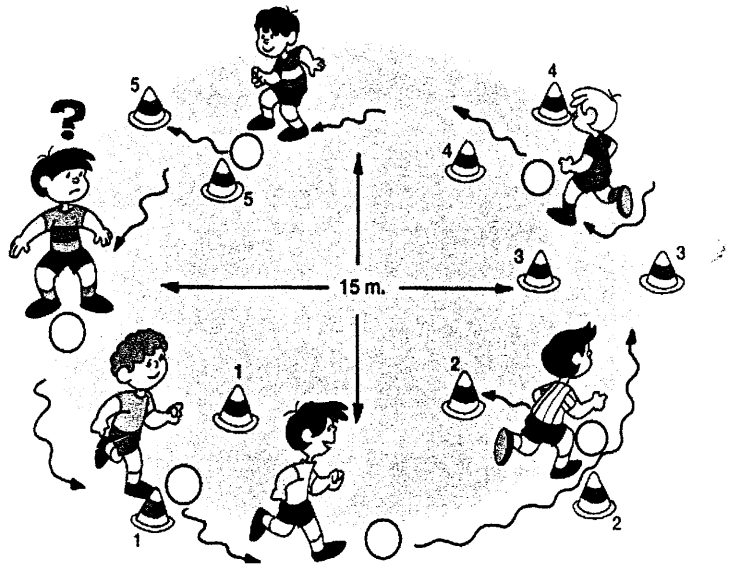
- Disponemos un recorrido circular con 4 (5) porterías de 1 metro situadas en su perímetro, donde 5(6) jugadores compiten entre sí.
- Deben correr alrededor del círculo y, a la señal del monitor, intentar ocupar una de las porterías. Al haber una portería menos que el número de jugadores, uno de ellos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

VARIANTE 1

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

VARIANTE 2

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



11 JUEGO DE LA SOMBRA

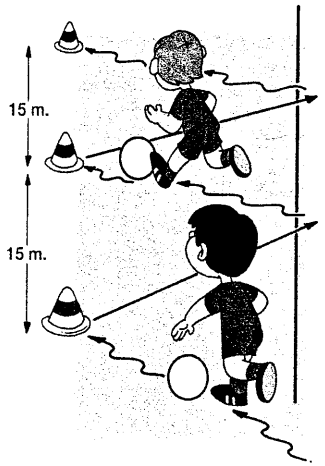
- Un jugador se desplaza a un lado de una línea a lo largo de esta, proyectando su sombra al otro lado de la línea, donde un segundo jugador debe conducir el balón siempre dentro de la sombra. El primero puede, después de un tiempo, aumentar la velocidad de su desplazamiento.
- Primero se debe practicar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

VARIANTE

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

12 PREPARAR EL REGATE

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



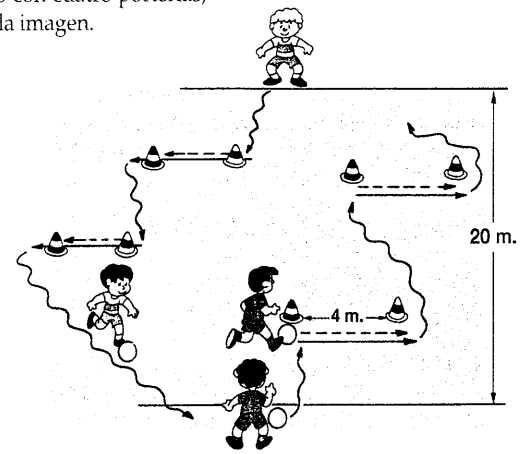
- El monitor puede insistir en que se utilicen en el regate ambos pies (exterior del pie derecho e interior del pie izquierdo, con o sin amagos).

VARIANTE

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

13 REGATE A LA DERECHA

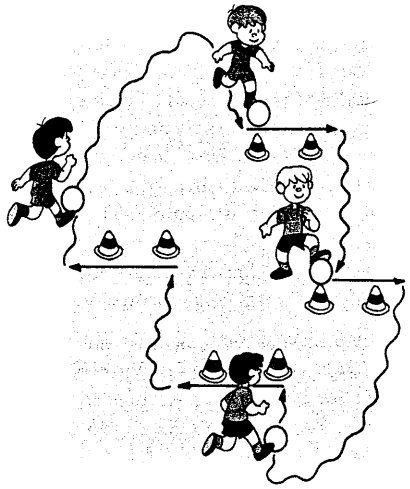
- Disponemos un recorrido con cuatro porterías, dos a dos, como muestra la imagen.



- Dos jugadores, uno en cada línea de fondo, conducen el balón hacia la primera portería ancha (4 metros), para después, con un cambio de ritmo, desplazarlo en ángulo recto con un sólo toque hacia la derecha sin entrar en la meta; luego sigue conduciendo el balón hacia la segunda portería y repite el regate de la misma forma, hasta cruzar la línea de fondo.
- Gana el jugador que, después de 3 minutos de práctica, logra efectuar 4 regates sin cometer un error técnico.
- Para estimular la imaginación y creatividad de sus jugadores, el monitor puede exigir a cada uno de ellos inventar fintas de regate. ¿Quién realiza la finta más espectacular?. Puede ordenar también que realicen el regate utilizando ambos pies.
- Se considera error entrar con el balón en la portería, tocarlo dos veces delante de ella o chocar con un cono

14 REGATE A LA IZQUIERDA

- Este ejercicio es similar al anterior. Ahora el practicante se dirige con el balón hacia el cono derecho de cada portería viéndola de frente, para después desplazarlo recto (en paralelo) hacia el cono izquierdo, donde debe controlar el balón y conducirlo enseguida hacia la próxima portería, y repetir el movimiento.



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

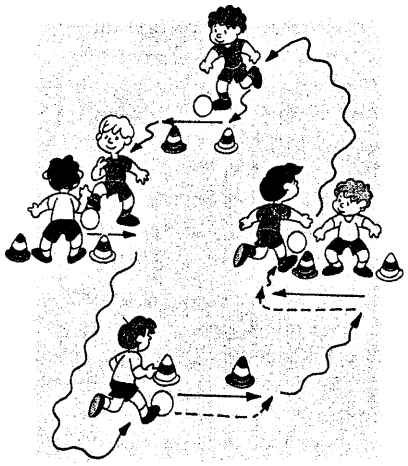
VARIANTE 1

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

VARIANTE 2

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

15 REGATE VARIADO



- En un circuito como los del ejercicio anterior, el jugador emboca la primera portería, hace un regate a la derecha y se aproxima a la segunda portería, en la que hay un defensa (portero), que no puede salir de ella. Con una inclinación de su cuerpo hacia un lado el portero "invita" al atacante a regatearle por el lado no cubierto. El atacante debe superar al defensa mediante un regate o una finta.
- El atacante aprende así a levantar la vista durante la conducción, lo que permite analizar el comportamiento del defensa y tomar la decisión de regatearlo por el lado correcto.
- ¿Quién es capaz de regatear al defensa, efectuando previamente una finta?. Por ejemplo, puede retrasar el balón con la suela y efectuar un giro de 180° hasta enseñar al contrario o al cono la espalda, y luego mover el balón con ambos pies lateralmente hacia el lado no cubierto por la defensa.

VARIANTE

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

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

Ray Kroc, fundador de Mc Donalds

---

16 APRENDER A EJECUTAR FINTAS DURANTE LA CONDUCCIÓN

SERIE PROGRESIVA DE EJERCICIOS /JUEGOS

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

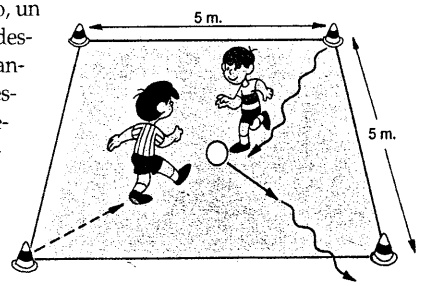
   Posteriormente cada uno de los atacantes puede entrar en cualquiera de las dos porterías. También los defensas tienen libertad de acción pero deben intentar entenderse para ofrecer poco espacio y tiempo a los dos atacantes.

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

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

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

17 1:1 EN UN CUADRADO DE 5 METROS

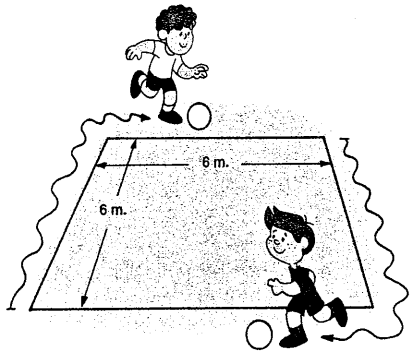


- En un cuadrado de 5 metros de lado, un jugador (atacante) conduce el balón desde una esquina hacia el centro, en tanto que otro (defensa), saliendo de la esquina opuesta, se aproxima al primero para impedirle cruzar con el balón controlado una de las dos líneas de portería opuestas. El atacante debe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

VARIANTE

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

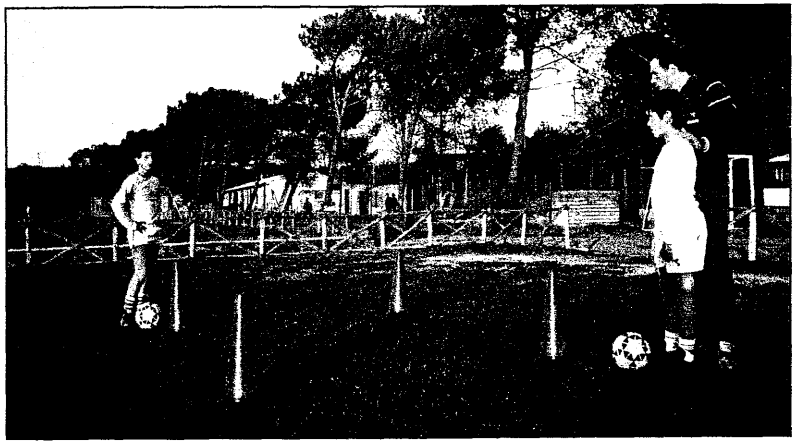
18 ALREDEDOR DE UN CUADRADO



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

VARIANTE 1

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



VARIANTE 2

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

VARIANTE 3

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

VARIANTE 4

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

VARIANTE 5

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

VARIANTE 6

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

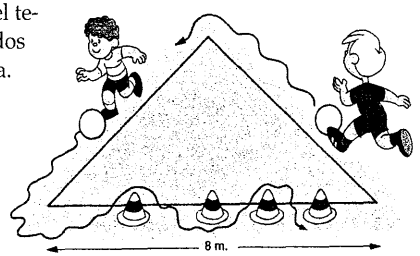
---

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

Daniel Lapresa Ajamil

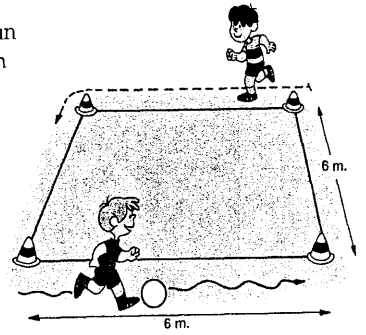
---

19 ALREDEDOR DE UN TRIÁNGULO



- Ahora tenemos un triángulo sobre el terreno de juego, en uno de cuyos lados hay colocados varios conos en línea. Intervienen dos jugadores, cada uno con un balón.
- Deben conducir su balón alrededor del triángulo y entre los conos. Objetivos formativos de las distintas variantes:
  - Conducción del balón con cualquier pie
  - Elegir la técnica de conducción más eficaz según la situación de juego (con el interior o el exterior del pie, o con el empeine).
  - Manejo con cambio de dirección y cambio de ritmo
  - Levantar la vista durante el desplazamiento de balón
- Primero puede practicarse sin balón y luego con él para darse cuenta de la importancia de un buen nivel en la técnica de la conducción.

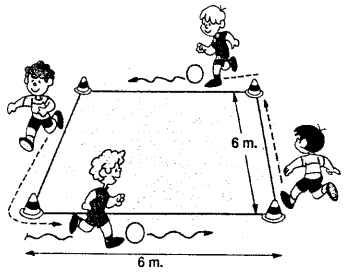
20 PERSECUCIÓN (1ª dificultad) ALREDEDOR DEL CUADRADO



- En un cuadrado de 6(8) metros de lado, un atacante con balón y un defensa sin balón se encuentran en esquinas opuestas.
- El atacante recorre el exterior del cuadrado conduciendo el balón, mientras el defensa lo persigue, siempre también por el exterior y en el mismo sentido. Cada vez que el atacante supera un cono (esquina) sin perder el control del balón gana un punto.
- El ejercicio termina cuando el defensa logra tocar el balón del atacante. Después ambos jugadores cambian las funciones.
- En este ejercicio el atacante aprende a proteger el balón con el cuerpo y alejarlo cuando el defensa está cerca.

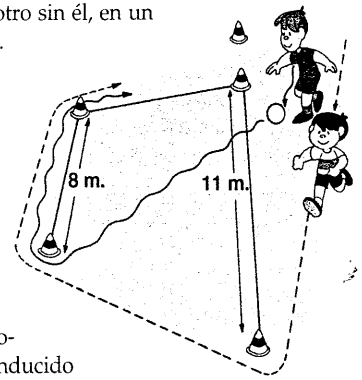
VARIANTE (4 JUGADORES)

- Juegan dos defensas y dos atacantes dispuestos de forma alterna. Cada defensa sale del cono que está detrás de su adversario con el balón, al que debe perseguir hasta lograr tocar el balón. A continuación los jugadores cambian posiciones y funciones.
- El "cazador" intentará aproximarse al atacante para poder tocar el balón antes de que éste complete su recorrido. A su vez el atacante debe aprender a alejar el balón del defensa que llega desde atrás.



21 PERSECUCIÓN CON HANDICAP

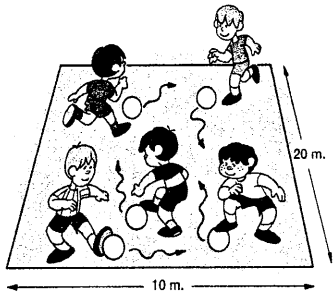
- Tenemos dos jugadores, uno con balón y otro sin él, en un terreno delimitado por conos (ver el dibujo).
- Los dos jugadores salen al mismo tiempo; el atacante debe conducir su balón alrededor de tres conos (un triángulo), mientras que el jugador sin balón corre alrededor de 4 conos.
- Gana el jugador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



VARIANTE

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

22 DESPEJAR EL BALÓN DE UN CONTRARIO FUERA DEL CUADRADO



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

23 CONQUISTAR Y PROTEGER EL BALÓN

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

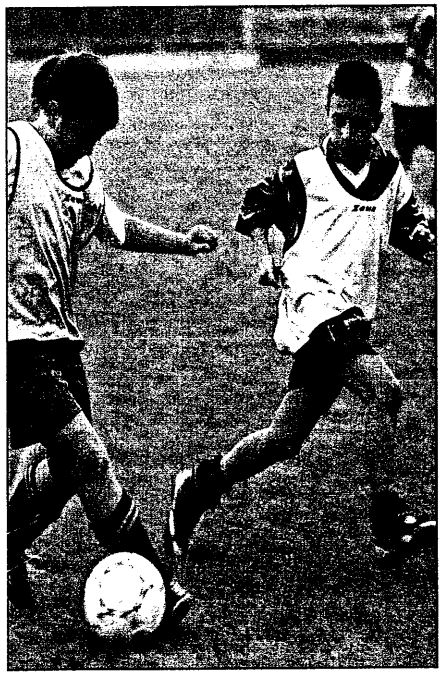
24 PROTEGER EL BALÓN DEL CONTRARIO

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

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

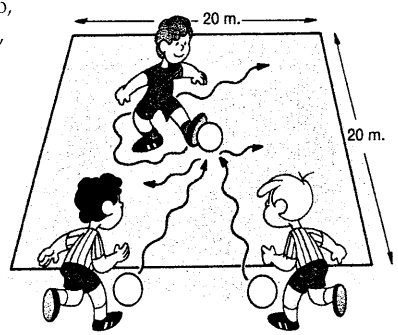
VARIANTE

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



25 EL POLICÍA Y EL LADRÓN

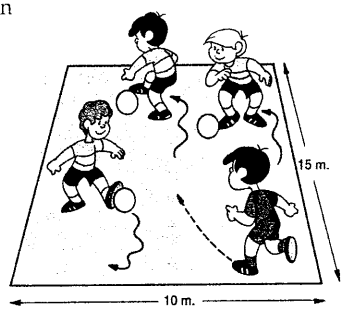
- En un cuadrado de 20 metros de lado, dos "policías", cada uno con un balón, persiguen a un "ladrón" que intenta escapar con su balón sin salir del cuadrado. Se cuenta el tiempo que el ladrón es capaz de mantener la posesión del balón antes de que algún policía llegue a tocarlo sin perder el control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



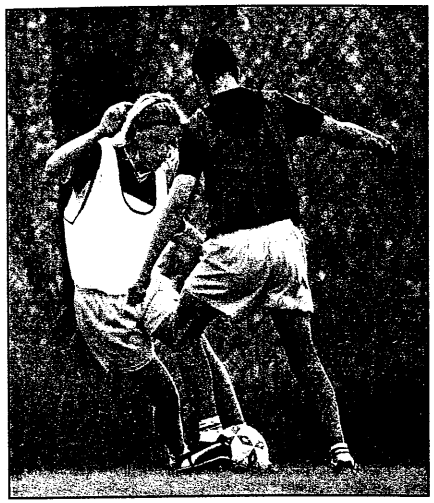
- Inicialmente se introduce el juego sin balón, para después practicarlo con él, en busca de un mayor dominio del balón en la conducción.

26 CINCO INTENTOS

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



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

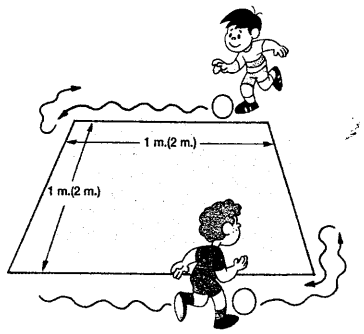


VARIANTES

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

27 EL GATO Y EL RATÓN

- Inicialmente, este ejercicio se practica sin balón para comprender el objetivo del ejercicio y aprender a correr con una técnica adecuada.
- Dos jugadores situados en esquinas opuestas de un cuadrado corren por el perímetro exterior de éste, uno (gato) en persecución del otro (ratón).

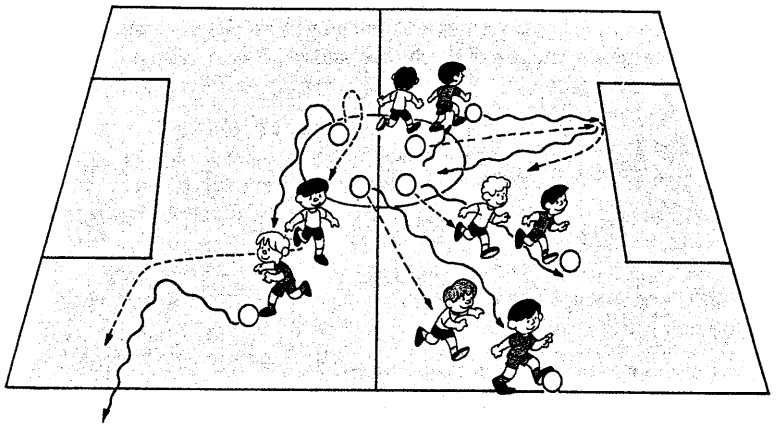


- Luego deben hacer el ejercicio conduciendo cada uno un balón. En la conducción deben levantar constantemente la vista para poder ver al adversario. El gato cambia frecuentemente la dirección y el sentido de su conducción alrededor del cuadrado para sorprender y alcanzar al ratón.

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

28 SALIR DESDE EL CENTRO

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



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

VARIANTE 1

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

VARIANTE 2

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

"La mejor preparación para mañana es realizar óptimamente el trabajo de hoy"

William Osler

B JUEGOS DE PASE, DE CONTROL Y DE TIRO A PORTERÍA

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

1 TÉCNICAS CORRECTAS DE PASE O TIRO DEL BALÓN

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

VARIANTES CON COMPAÑERO:
Pase del balón en el aire

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

* Consulta las técnicas en:

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

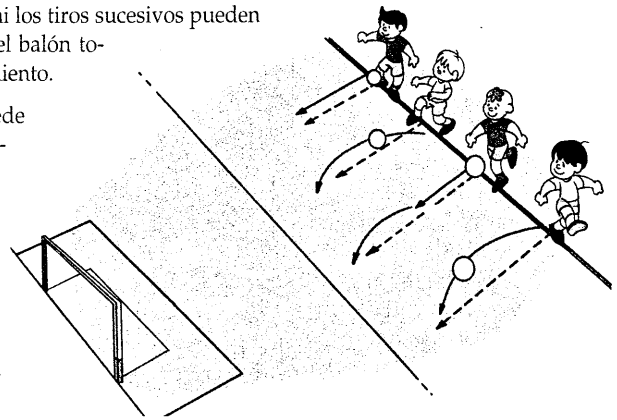
- Pasar el balón que el jugador tiene en sus manos en el aire con el interior , con una volea y con un "bote pronto" al compañero a 10 metros de distancia que lo recibe y controla para después devolverlo de la misma manera.

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

2 VERIFICAR LA POTENCIA Y PRECISIÓN DEL TIRO

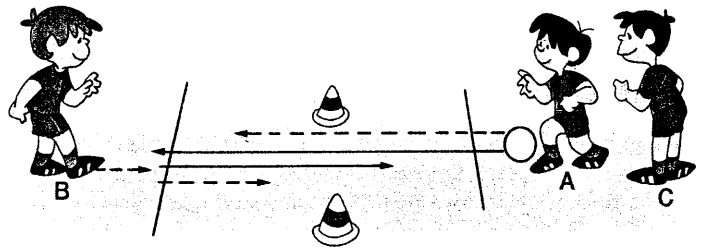
- Se practica en todo el campo reglamentario. Varios jugadores se sitúan en la línea de fondo, cada uno con un balón Nº4 y efectúan disparos con el balón lo más lejos que puedan.
- Como técnica, se aplica una vez el tiro con el empeine y otra con el interior del pie, para apreciar así las ventajas y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

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



3 PASE DEL BALÓN PARADO ENTRE TRES

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



VARIANTE 1

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

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

VARIANTE 2

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

VARIANTE 3

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

VARIANTE 4

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

VARIANTE 5

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

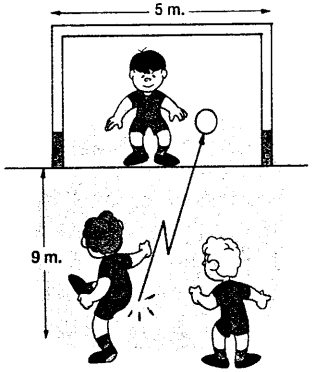
VARIANTE 6

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

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

---

4 EL REY DEL PENALTI



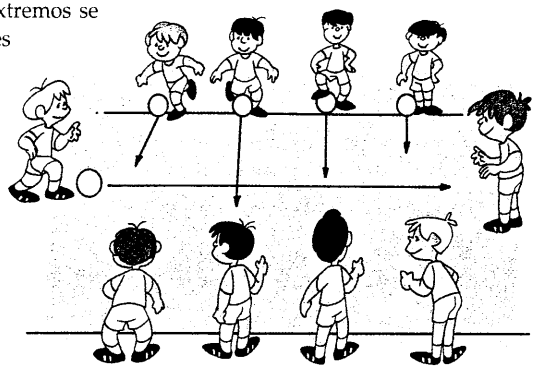
- Competición entre tres jugadores. Los tres inician la competición con 5 puntos. Cuando actúan como porteros (en la portería de Fútbol a 7) y encajan un gol pierden un punto. Cuando el tirador no logra marcar desde la distancia de 9 metros, se pone de portero. Empieza como portero el jugador de más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

VARIANTE

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

5 TORPEDO

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

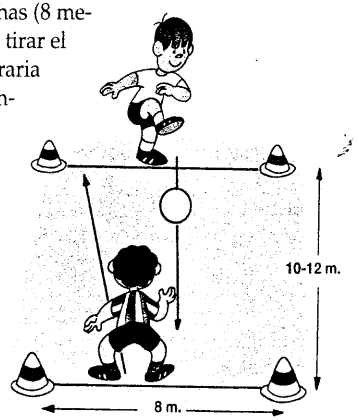


- Los jugadores de los extremos se pasarán el balón a través del pasillo, mientras los jugadores situados a ambos lados del pasillo, sin desplazarse de su posición, lanzarán el suyo para intentar tocarlo y desviarlo antes de que el balón atraviese todo el pasillo y llegue al jugador del otro extremo.
- Se exige así un pase preciso con la potencia adecuada y en el momento oportuno y exacto.

VARIANTE

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

6 TIRO Y CONTROL



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

VARIANTE 1

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

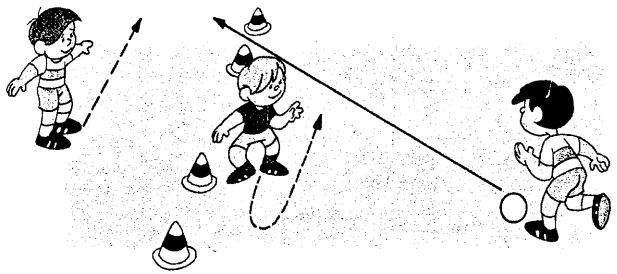
- Aparte del control de balones altos, los jugadores aprenden también a amagar la trayectoria del lanzamiento.

VARIANTE 2

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

7 AMAGAR LA TRAYECTORIA DEL PASE

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



VARIANTE 1

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

VARIANTE 2

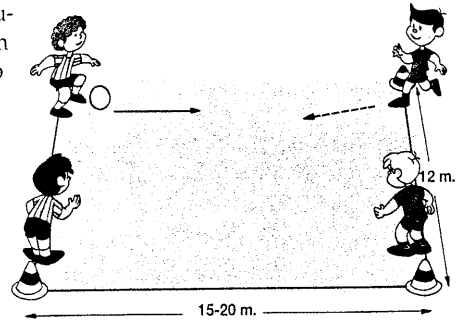
- Un jugador lanza el balón a través de una de las 3 porterías defendidas por 1 ó 2 jugadores.

VARIANTE 3

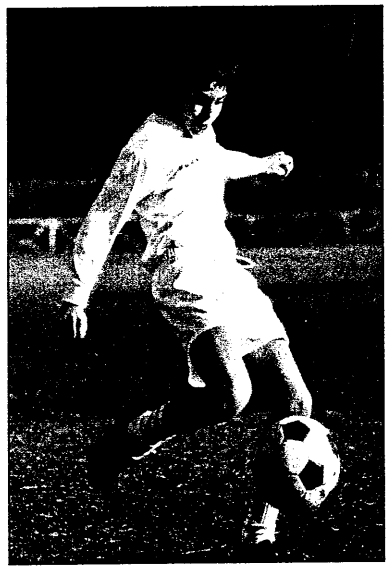
- Lo mismo que la variante anterior, pero con un pase con el balón en movimiento.

8 A TRAVÉS DE LA LÍNEA DE FONDO 2:2

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



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



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

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

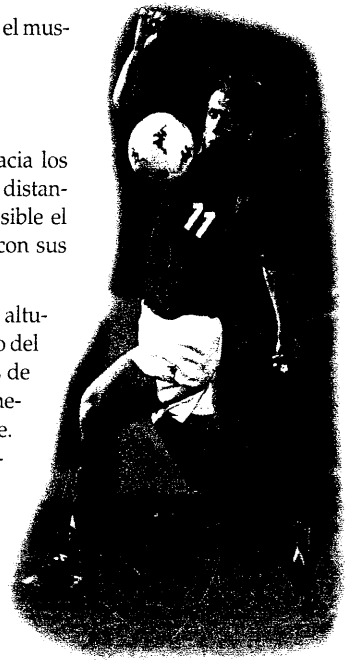
9 RECEPCIÓN DE BALONES ALTOS

EJERCICIOS INIDIVIDUALES:

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

EJERCICIOS ENTRE DOS:

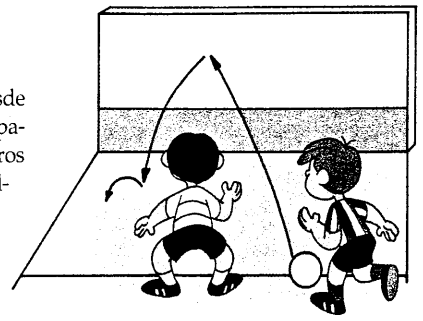
- Un jugador lanza el balón con la mano hacia los pies del compañero a 5 m (o hasta 10 m.) de distancia. El último intenta controlar lo antes posible el balón en el suelo para levantarlo, cogerlo con sus manos y pasarlo a su compañero .
- Lo mismo, lanzando el balón desde distintas alturas hacia el pecho,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



EJERCICIOS ENTRE CUATRO:

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

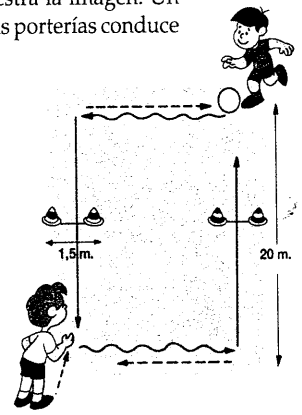
10 EL FRONTÓN



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

- Se sitúan 2 porterías en línea con una distancia entre ellas de 20 metros, como muestra la imagen. Un jugador situado unos 8 metros delante de una de las porterías conduce su balón en paralelo hasta llegar a la altura de la segunda. Entonces efectúa un lanzamiento a través de esta segunda portería hacia un compañero situado detrás de ella, también a unos 8 metros de distancia, regresando de inmediato a la posición de partida. Una vez éste recibe y controla el balón repite la acción sobre el otro lado del cuadrado.

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

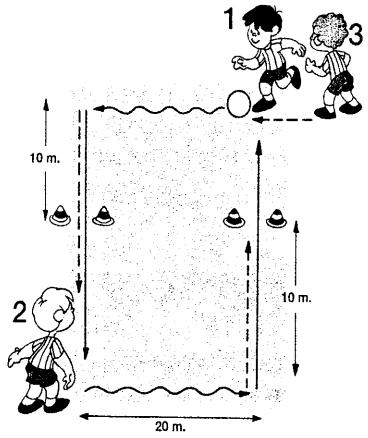


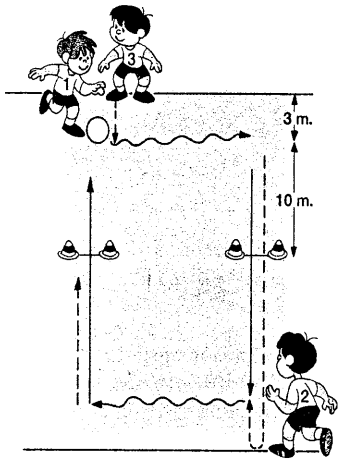
- Gana quien marca primero 10 goles, o sea, quien pasa primero el balón entre las porterías 10 veces de forma precisa.
- Para aumentar la velocidad de la conducción y de la ejecución del tiro se recomienda formar varios equipos de dos jugadores que compitan entre ellos en varios cuadrados.
- Los jugadores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

VARIANTE 1

- Detrás del jugador en posesión del balón se coloca un tercer jugador. Efectuado su tiro, el atacante sigue el recorrido del balón y se sitúa en el vértice siguiente del campo, donde espera el pase del jugador que le sigue, una vez éste lo reciba del segundo jugador.

- Competición entre varios equipos que juegan en varios campos. Gana el equipo de tres jugadores o el jugador que marca primero 6 goles.





VARIANTE 2

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

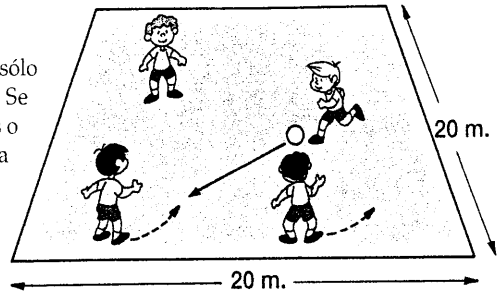
12 PASARSE EL BALÓN ENTRE 4 JUGADORES

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

- Se recomienda al monitor llamar a jugadores que estén a más de 15 metros de distancia del jugador en posesión del balón.

VARIANTE 1

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



VARIANTE 2

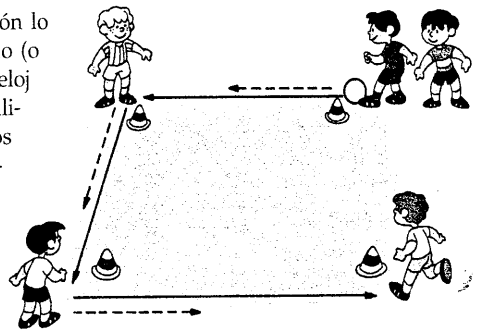
- Con el fin de entrenar el control de balones altos, todos los pases deben ser realizados por alto.

VARIANTE 3

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

13 PASES ALREDEDOR DEL CUADRADO

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



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

VARIANTE 1

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

VARIANTE 2

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

VARIANTE 3

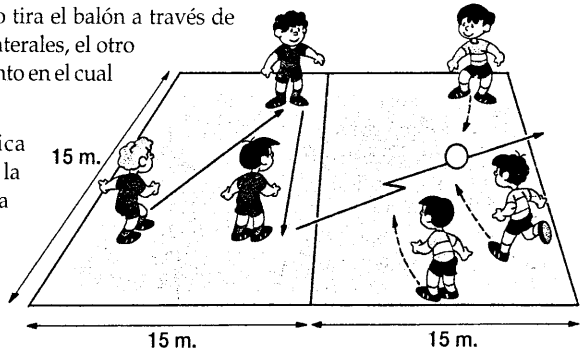
- Usar dos balones y 6 jugadores. Un balón debe sobrepasar al otro.

VARIANTE 4

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

14 MAS ALLÁ DE LA LÍNEA DE FONDO 3:3

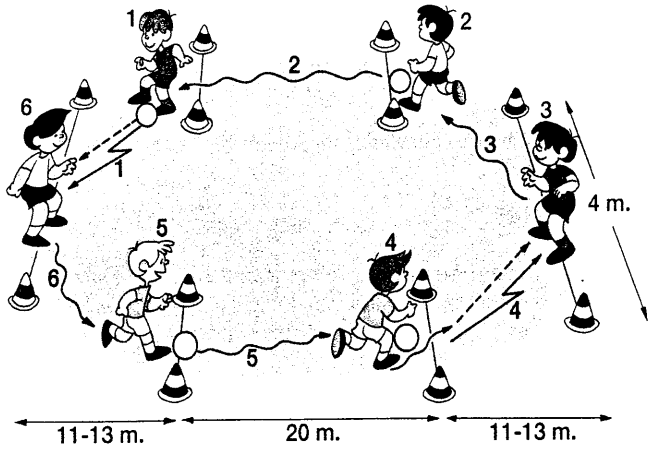
- Un equipo de tres jugadores intenta enviar el balón raso a través de la línea central y la de fondo del equipo contrario, y lo debe hacer sin salir de su área, sin conducción del balón y sin pasarlo más de dos veces entre sus componentes.
- Cuando un equipo tira el balón a través de una de las líneas laterales, el otro la saca desde el punto en el cual salió el balón.
- Cada falta técnica (mano), así como la formación de una barrera de tres sobre una línea se penaliza con un gol en contra.



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

15 CIRCUITO CON PRÁCTICA DE TIROS A PORTERÍA

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



VARIANTE 1

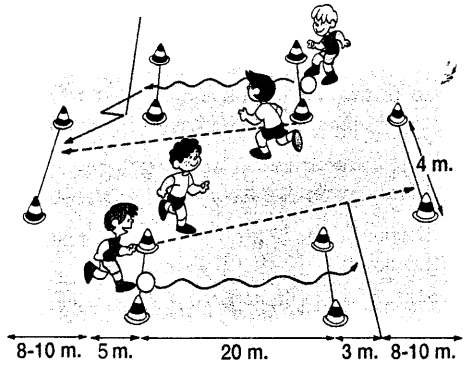
- Ahora el tiro debe efectuarse desde una zona preestablecida entre la línea de conos y otra línea paralela a 3 metros de distancia. Gana el jugador que logra más goles en 5 minutos de práctica.

VARIANTE 2

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

16 CIRCUITO DE VELOCIDAD

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



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

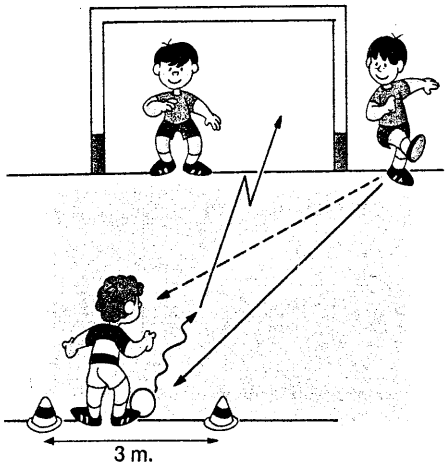
VARIANTE 1

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

VARIANTE 2

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

17 REMATE CON CONTRARIO



- Se practica por parejas en el campo de Fútbol-7, utilizando ambas porterías, más dos porteros, defendiéndolas.
- El defensa despeja el balón desde la línea de fondo, cerca de un poste, hacia una portería de conos (3 m) situada en el centro de la línea del área de penalti, y defendida por un atacante, que debe controlar el balón, avanzar y disparar a portería, en tanto que el defensa corre a obstaculizar, presionar e intentar recuperar el balón.
- El saque inicial del defensa debe ser un tiro potente y preciso, ejecutado en forma alternativa desde cualquier poste de la portería.
- Después de un gol en la portería de conos, ambos jugadores cambian posiciones y funciones. En caso de un saque impreciso del defensa, se repite el mismo.
- Después de cada tiro a portería o intento de tiro ambos jugadores cambian sus funciones.
- Gana el que marca más goles en la portería reglamentaria.

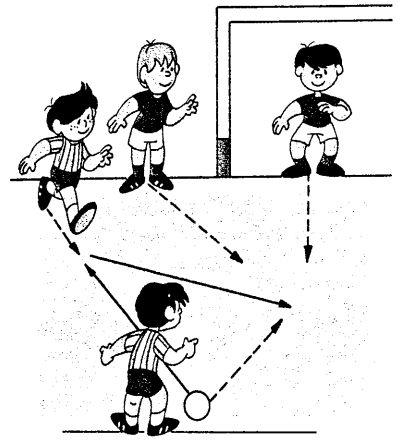
VARIANTE 1

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

VARIANTE 2

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

18 REMATE 2:1



- Se practica en el campo de Fútbol-7, empleando preferiblemente también un portero.
- Un atacante, situado en la línea del área, pasa el balón a su compañero, que se encuentra junto a un defensa en la línea de fondo, al lado de la portería (5x2 m.) y sigue avanzando hacia portería. El compañero se lo devuelve, para controlarlo y lanzar a portería intentando marcar gol a pesar del defensa que intenta tomar una posición que evite el remate del atacante. Deben marcar en un tiempo de 6 segundos
- Cada uno de los tres jugadores actúa 2 minutos en las dos posiciones de atacantes y otros dos como defensa.
- Gana el jugador que marca junto con sus compañeros más goles.

VARIANTE 1

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

"Es fácil errar el blanco, dar en él, difícil"

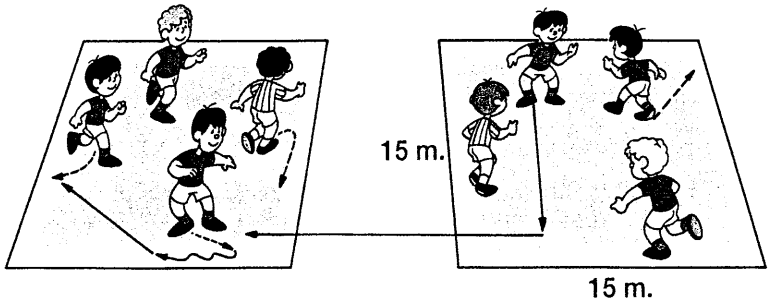
Aristóteles

VARIANTE 2

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

19 JUEGO DE PASES PRECISOS 3:1

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



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

VARIANTE

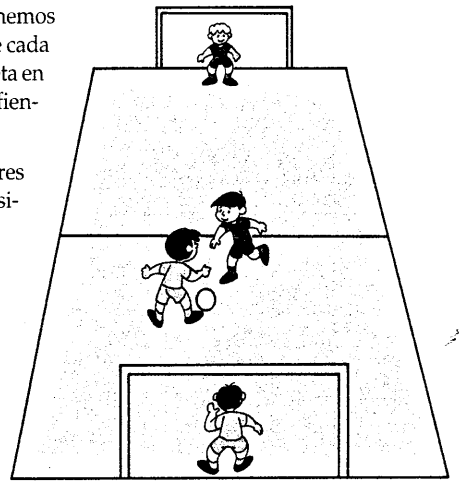
- Dos veces 2:1 con restricción del tiempo requerido para efectuar un pase en profundidad.

Objetivos formativos

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

20 1:1 CON TIRO A PORTERÍA

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



VARIANTE

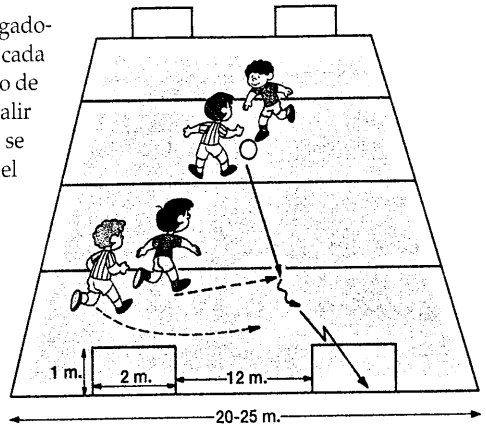
- Cada equipo juega además con 2 comodines, que se sitúan a cada lado de la portería contraria para ofrecerse con un pase de pared.

"Si haces lo que has hecho siempre,
no llegarás más lejos que lo que siempre has llegado"

Anónimo

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

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



VARIANTE

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

Objetivos formativos

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

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

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

VARIANTE

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

"No halle culpables, halle remedios"

Henry Ford

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

1.En relación a la fase de preparación

-Fijarse en el balón y calcular correctamente su trayectoria, distancia entre el pasador y receptor, su altura y velocidad porque todos estos factores condicionan la línea de la aproximación al balón y la elección de la técnica más conveniente para recibirlo.

-Anticipar el punto espacial en el cual se producirá el contacto con el balón

-Aproximarse hacía la línea de la llegada del balón

-Elegir la superficie anatómica más conveniente para recibir el balón.

- Anticipar la posición del cuerpo (lateral, frontal o de espaldas mirando el balón con la cabeza girada hacia la espalda) más adecuada para inmediatamente después de recibir el balón, poder iniciar la próxima acción, encadenándolas.

-Desviar la vista de la trayectoria del balón para poder leer las opciones de juego después de haber recibido el balón

-Permanecer en equilibrio

2.En relación a la fase principal

-Saber relajar la musculatura para poder amortiguar mejor el impacto del balón con una parte del cuerpo.

-Saber utilizar los brazos en la ejecución del gesto técnico-táctico.

-Saber combinar una finta con la recepción del balón.

-Saber controlar el balón cerca del cuerpo y más lejos de él según la distancia del contrario.

-Saber ejecutar varias clases de técnicas de la recepción y control del balón que llega a ras del suelo, en el aire o botando.

-Saber llevar el balón lo más rápidamente posible al suelo.

-Saber recibir el balón en función de la distancia a la cual se encuentra su contrario (cerca o lejos).

-Saber recibir el balón en función de la próxima acción a realizar: mantener la posesión del balón, ejecución de un pase, una conducción o un tiro a portería.

-Saber remediar lo antes posible pases imprecisos.

"UNA BUENA RECEPCIÓN Y CONTROL DEL BALÓN CONVIERTE UN MAL PASE EN UN BUEN PASE"

C JUEGOS DE ENTRADA*

* Para información técnica, se ruega consultar los libros:

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

Ejercicios preparatorios

1 BAILE DE PUNTILLAS

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

2 LA SERPIENTE

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

Ejercicios con el balón parado

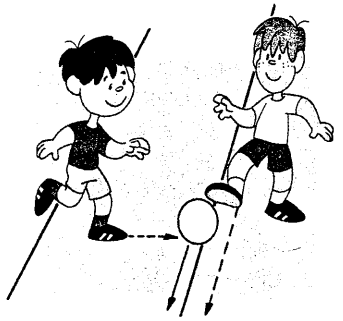
Objetivos formativos

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

3 ENTRADA CON ATACANTE ACTIVO

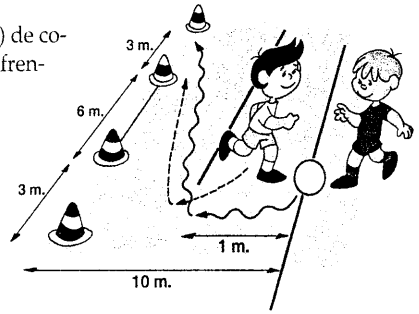
- El balón, situado sobre una línea, está en contacto con un pie del atacante, que observa atentamente la posible entrada del defensa frente a él. Éste se encuentra en una correcta posición básica, con los pies tocando una segunda línea, paralela a la primera y a 1 metro de distancia.

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



VARIANTE

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



Ejercicios y juegos con el balón en movimiento

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

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

VARIANTE 1

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

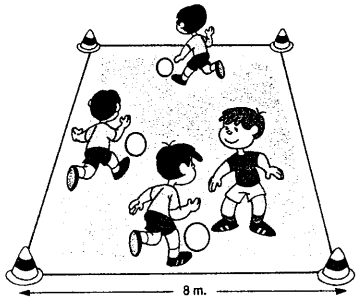
- Después de haber obligado al contrario a conducir el balón hacia la zona que más le interesa, le acompaña, hombro con hombro, hasta que llega el momento preciso para entrar por el lateral.
- Una vez el defensa ha entendido como actuar, se recomienda que el atacante aumente su velocidad de conducción.

VARIANTE 2

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

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

5 LAS CINCO ENTRADAS

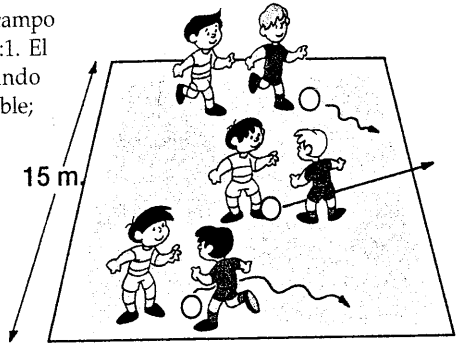


- En un campo de 8x8 metros, 3 jugadores, cada uno con un balón, deben intentar controlar su balón dentro del campo, mientras un defensa intentará tocar el balón de distintos contrarios el mayor número posible de veces, para lo cual dispone de 5 entradas. No se establece un tiempo límite para la ejecución de las 5 entradas.
- Conviene ir realizando cambios de función entre los jugadores, de manera que todos hagan de defensa.
- Gana quien consigue tocar con 5 entradas más balones de los contrarios.
- **Comentario:** El defensa hábil espera a realizar su entrada en el momento en que el atacante aleja por un instante el balón de sus pies. Aparte de habilidad técnica necesita criterios tácticos así como rapidez en la ejecución de la entrada y paciencia (no precipitarse).

VARIANTE

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

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



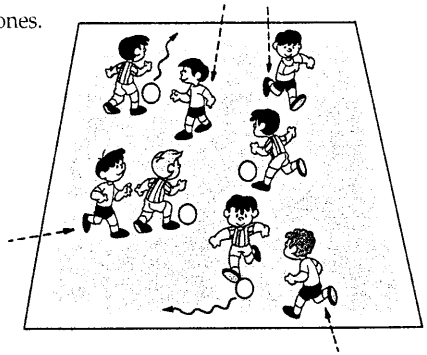
- Dos jugadores compiten en un campo de 12x12 metros en situación 1:1. El atacante lleva el balón intentando conservarlo el mayor tiempo posible; el otro, que hace de defensa, trata de arrebatárselo y despejarlo fuera de los límites del campo.
- Gana el defensa que logra desplazar el balón fuera del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

VARIANTE

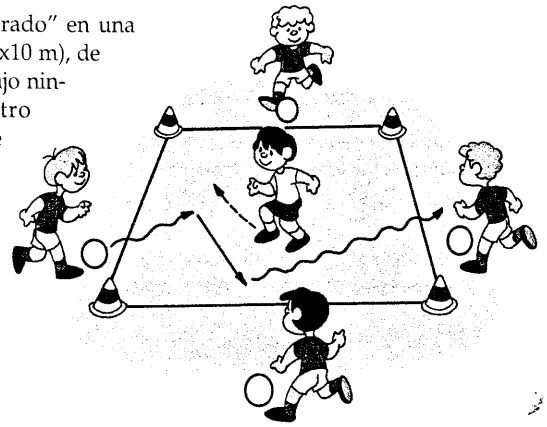
- Compiten dos equipos de dos jugadores. Los dos jugadores de un equipo juegan su balón sin salir de los límites del campo, mientras que sus rivales se encuentran fuera del mismo. A la señal del monitor, entran en el campo e intentan echar el balón fuera del mismo lo más rápidamente posible.
- A continuación,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

VARIANTE

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



7 LA JAULA

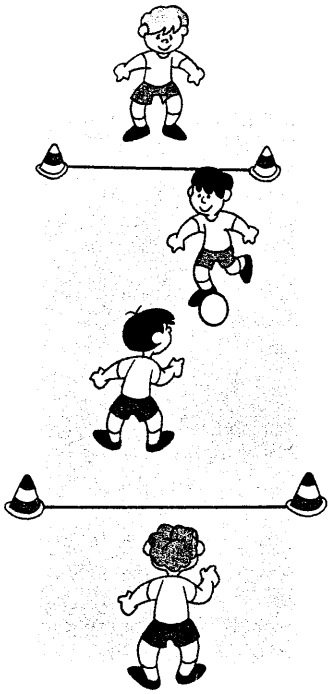


- Un defensa está "encerrado" en una "jaula" (cuadrado de 10x10 m), de la que no puede salir bajo ningún concepto; cuatro atacantes, cada uno de ellos en posesión de un balón, están fuera de la "jaula" y a 6 metros de distancia de cada uno de sus cuatro lados.
- El monitor llamará por su nombre a un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

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

---

8 UNO CONTRA UNO



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

9 JUEGO CON 4 PORTERÍAS

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

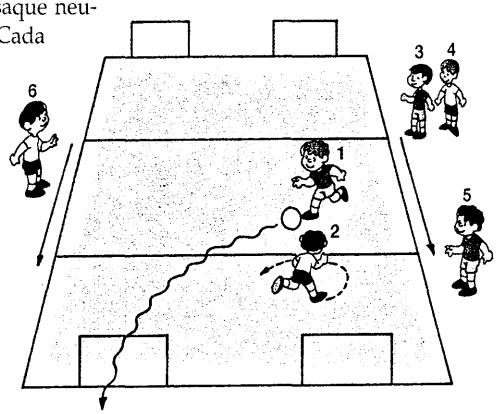
Ver la prueba nº 10 del Decatlón.

VARIANTE

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

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

- Comienza el juego con un saque neutral en el centro del campo. Cada uno de los jugadores intenta marcar un gol controlando el balón en una de las dos porterías (2m) situadas en la línea de fondo, que defiende un adversario.



- Después de cada gol, ambos jugadores salen del campo para descansar detrás de su propia línea de fondo, mientras otros dos futbolistas continúan el juego con otro saque neutral.
- Gana el jugador o el equipo de dos que marque más goles en 10 minutos de juego.

VARIANTE

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

Información complementaria

1. FACTORES A CONSIDERAR ANTES DE EFECTUAR UNA ENTRADA

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

2. REGLAS GENERALES SOBRE CÓMO REALIZAR UNA ENTRADA CON ÉXITO

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

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

"Cuando una institución futbolística desecha la innovación, arrincona todo progreso y mejora"

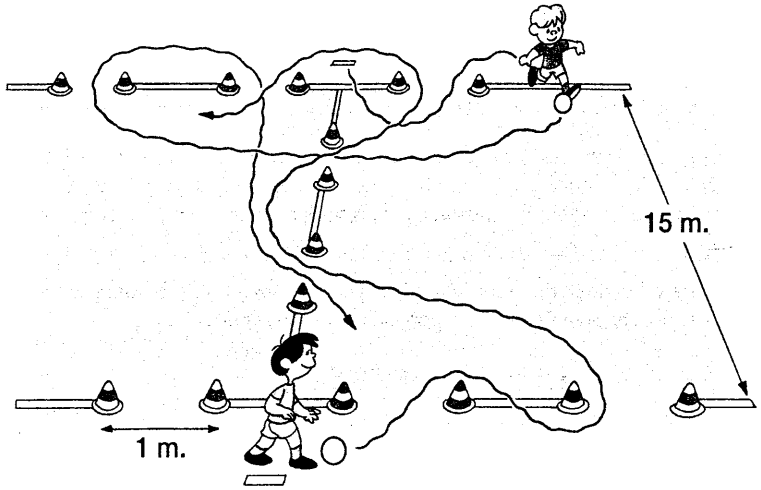
D JUEGOS EN EL LABERINTO

Juegos individuales, o de conducción en el laberinto

Juegos 1 a 10 Competiciones entre dos o más jugadores

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

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



- **Nota**:Las porterías de conos (1,5 m) pueden ser sustituidas por 8 jugadores en posición de "túnel". Ver también la prueba nº 1 del "Decatlón".

2. Gana el jugador que necesita menos tiempo para el recorrido de las 8 porterías. Se organiza una competición entre todos los participantes, chicas, chicos, practicantes nacidos en un año determinado o según los criterios que el técnico considere.

3. Competición entre tres o cuatro jugadores, saliendo cada uno con su balón desde lugares distintos fuera del laberinto. Para mejorar las capacidades coordinativas, el técnico exige la realización de un giro antes de conducir el balón a través de una portería, o también una entrada de espaldas en la misma con el balón controlado.

4. Para atravesar las porterías, los practicantes deben pasar el balón con el pie menos hábil a través de cada portería y buscarlo detrás, pero sin entrar en ella (regate túnel), bordeándola entonces.

5. Gana el jugador que atraviesa primero 6 porterías sin repetir ninguna. Un requisito importante para ganar esta prueba es la elección del recorrido más corto posible. Para motivar al adversario y al mismo tiempo facilitar la labor de un juez, el jugador debe contar el número de goles marcados siempre en voz alta hasta llegar a seis.

   Inicialmente se practica sin balón y luego con él.

6. Cada uno de los jugadores dispone sólo de 10 segundos para atravesar un número máximo de porterías.

7. Mientras los practicantes conducen cada uno su balón en el laberinto, dos jugadores neutrales cambian rápidamente la posición de las porterías, poniendo en otro lugar sólo un cono de la misma portería. Así el jugador con balón aprende a adaptarse constantemente al lugar de las porterías a atravesar.

8. En vez de poner las porterías en otro lugar, los dos jugadores o más ocupan cada uno una portería. Sin realizar ninguna entrada, pueden desplazarse para ocupar cualquier portería. De esta manera el jugador en posesión del balón debe ir buscando una libre para marcar. Esta variante es aplicable con otras (variantes 5, 6 y 7).

9. Se procura establecer porterías (parejas de conos) de distinto color (preferiblemente 3 colores). Para que un gol sea válido el jugador debe atravesar con el balón la portería que tiene el color indicado por el entrenador (mostrar el color o nombrar el color).

10. Se "cierra" cada portería colocando un palo sobre los dos conos. Para marcar gol, el atacante debe levantar el balón por encima del obstáculo.

Objetivos formativos de los 10 ejercicios/juegos

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

Juegos 11 a 14

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

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

VARIANTE: Gana el equipo que marca en menos tiempo 6 goles en 6 porterías distintas.

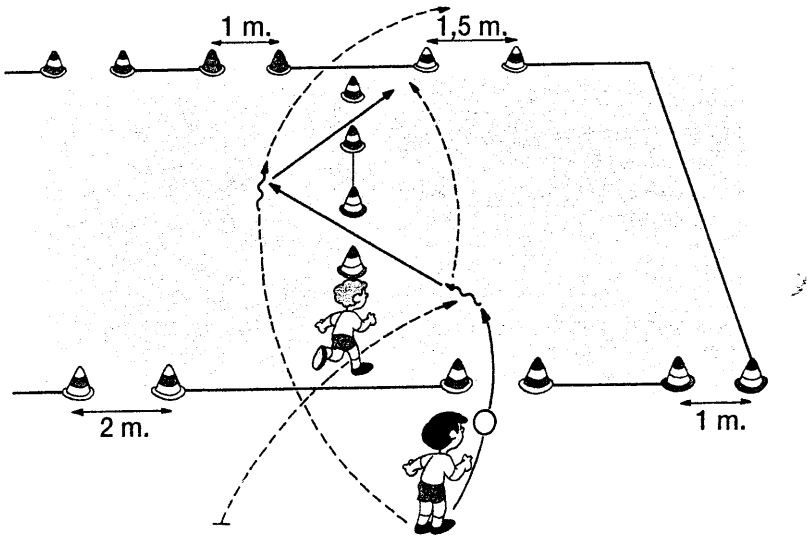
12. Un gol sólo es válido cuando se marca en la portería previamente indicada por el monitor. (p. e. porterías rojas).

13. Para que un tanto sea válido, el jugador debe pasar el balón a través de una portería con el pie menos hábil.

14. Intervienen dos defensas, que sólo puede interceptar un pase cuando se encuentran dentro de una de las 8 porterías del laberinto.

Objetivos formativos

- Antes de efectuar un pase, establecer un acuerdo visual con el jugador que recibirá el balón.
- Aprender que no es el jugador en posesión del balón el que decide a dónde, cuándo y cómo efectuar el pase, sino que es más bien el compañero sin balón el que indica con su desplazamiento y posición en el campo hacia donde dirigir el pase y cuándo desea recibirlo.
- Pasar el balón con precisión y potencia al compañero.

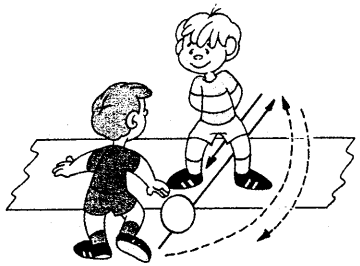


EL DECATLÓN
(10 TESTS UNO CONTRA UNO)

Ejercicios/juegos del decatlón

1 EL TÚNEL

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



Objetivos Formativos

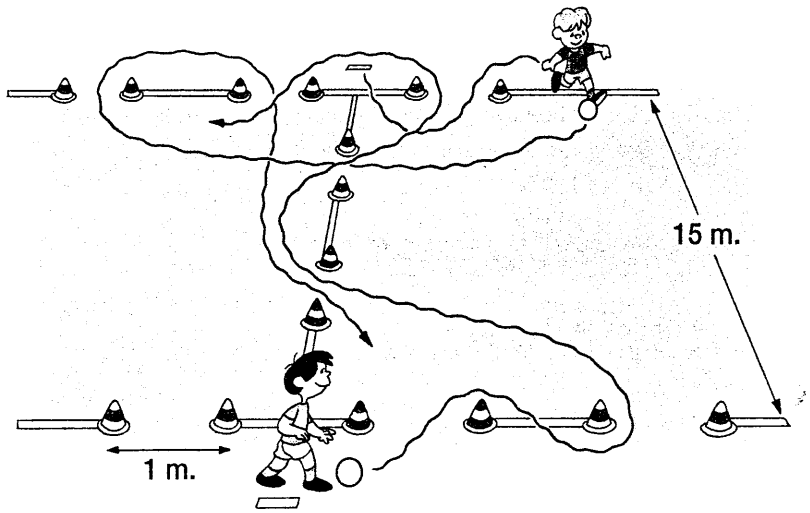
- Jugar con el punto de gravedad suficientemente bajo, lo que facilita un rápido cambio de dirección y ritmo en el desplazamiento.
- Mejorar el trabajo de los pies (capacidad coordinativa).
- Jugar, según la situación de juego, con el pie izquierdo o el derecho.

2 EL LABERINTO

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

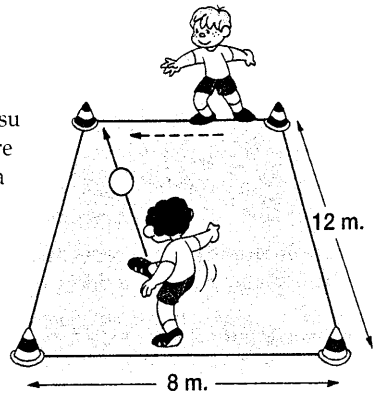
Objetivos Formativos

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



"El ejemplo es la mejor enseñanza"

3 TIRO Y CONTROL

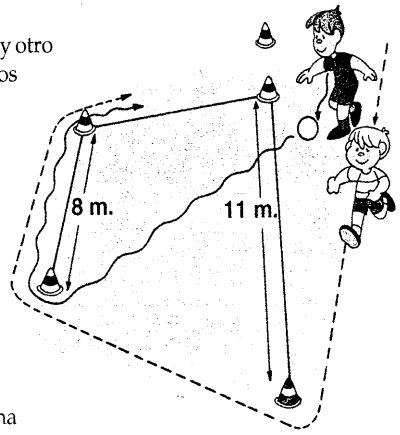


- Dos jugadores, cada uno en el centro de su portería (8 m.), deben lanzar el balón sobre una distancia de 12 metros a ras de suelo a la portería contraria. No se permite entrar en el campo para tirar o parar el balón.
- En caso de una infracción (pase alto por encima del nivel de las rodillas, entrar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

Objetivos Formativos

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

4 CONDUCCIÓN Y PERSECUCIÓN



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

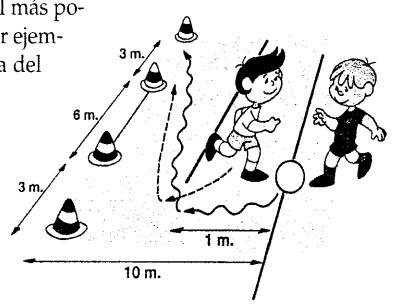
- Gana el jugador que después de haber completado el recorrido logra más veces la posesión del balón en la portería de conos.

Objetivos Formativos

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

5 CINCO ENTRADAS

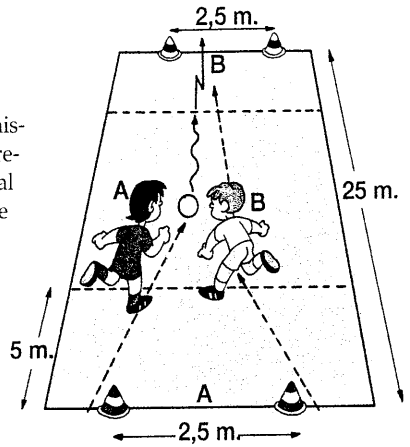
- Se coloca una portería de conos (3m) a cada lado del defensa, a una distancia de 3 metros. Cuando el defensa intente tocar el balón parado con un pie (el atacante se encuentra frente de él a una distancia de 1,5 metros). el atacante debe desplazar el balón con rapidez, lateralmente, fuera del radio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



Objetivos Formativos

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

6 EL DESAFÍO

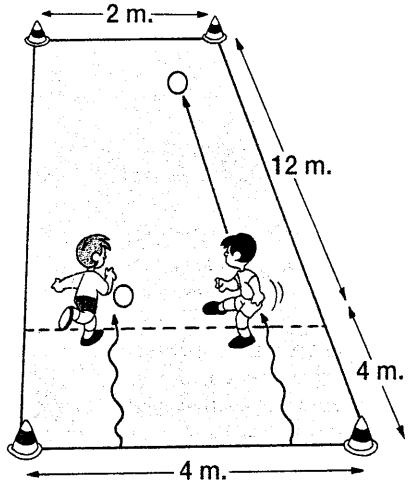


- Dos jugadores se encuentran en la misma línea de meta, uno en el poste derecho y otro en el izquierdo, dentro o al lado de una portería de 2,5 metros de anchura.
- Después de una señal, ambos salen hacia un balón situado en el centro del campo (12,5 m.). El que logra la posesión del balón debe conducirlo hacia el área contraria para posteriormente tirar a portería desde unos metros antes.
- Mientras el jugador que alcanzó primero el balón intenta marcar en la portería de fondo, el otro, una vez en posesión del balón, debe marcar en la portería desde la cual ha salido.
- En caso de una infracción en medio campo, el infractor reanuda el juego sin balón desde una distancia de medio metro detrás del atacante. Una infracción del defensa en su área de tiro será penalizada con un penalti desde la propia línea de meta a la portería vacía.
- Después de cada gol o salida del balón a través de una línea de fondo, ambos jugadores intercambian sus lugares de salida. Gana el jugador que logre marcar primero tres goles.

Objetivos Formativos

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

7 GOL RÁPIDO



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

Objetivos Formativos

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

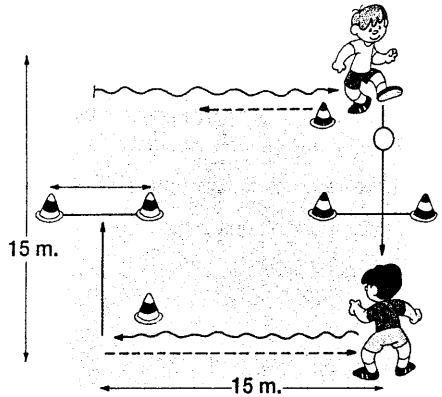
8 PRECISIÓN EN EL PASE

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

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

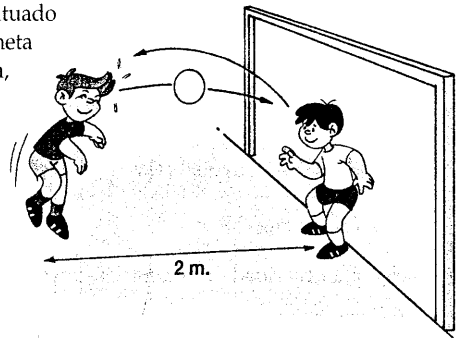
Objetivos Formativos

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



9 JUEGO Y REMATE DE CABEZA

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

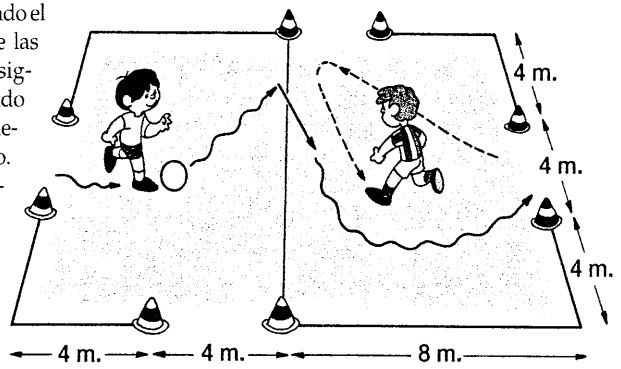


Objetivos Formativos

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

10 JUEGO CON 4 PORTERÍAS

- En un campo rectangular con 4 porterías (4 m.), una en cada lado, tal como se aprecia en la imagen, el atacante inicia el juego saliendo con el balón desde su propia portería con el objetivo de marcar gol, controlando el balón en una de las dos porterías asignadas, la de fondo y la de su lado derecho o izquierdo. El jugador sin balón debe reaccionar para defender las dos suyas (la que tiene atrás y la de su lado izquierdo o derecho), y en caso de conseguir recuperar el balón, contraatacar.



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

Objetivos Formativos

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

Información complementaria

1. DISTINTAS POSIBILIDADES DE ORGANIZAR UNA COMPETICIÓN CON EL DECATLÓN

COMPETICIÓN DE 2 DÍAS

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

Competiciones individuales

1. En cada prueba se enfrenta un jugador a otro diferente. El emparejamiento para cada una de las 10 pruebas se hace por sorteo. Resulta vencedor el futbolista que gana el mayor número de pruebas. En caso de empate entre dos o más jugadores, se disputará la prueba nº 2 para desempatar.

2. El monitor decide sobre los emparejamientos para que dos jugadores de un nivel técnico-táctico-físico y constitucional muy similar compitan en todas las pruebas entre ellos. Gana el Decatlón el jugador que obtiene el mayor número de victorias.

Competiciones de equipo

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

COMPETICIÓN DE VARIOS DÍAS

4. Se disputa una sola prueba en cada entrenamiento, buscando el vencedor entre todos los participantes.

- Con menos de siete jugadores, cada uno compite contra otro.
- De 8 hasta 14 participantes, se forman dos grupos cuyos vencedores se enfrentarán en la final.
- Con 16 o más jugadores, se juega un torneo con la aplicación del sistema KO (con eliminación , jugando tanto una ronda de vencedores como una de perdedores.

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

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

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

1º DIA — Indicar el vencedor de la prueba con una [x]

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

2º DIA — Indicar el vencedor de la prueba con una [x]

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

Resultado final — Club 1 — Club 2

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

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

F JUEGOS POLIVALENTES

BIBLIOGRAFÍA

* "Manual de juegos menores" (Hugo Döbler/Erika Döbler). Ed. Stadium, Buenos Aires.
* "Ejemplos para convertir un Triatlón de 3 Juegos Simplificados con la inserción de los dos juegos polivalentes aquí propuestos en un Pentatlón" y "Pentatlón de Mini Fútbol".

Introducción

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

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

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

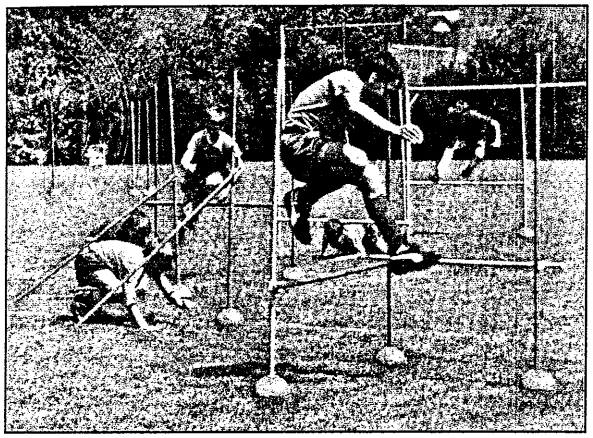
En cuanto a la formación de las capacidades condicionales, la ventaja principal de los juegos polivalentes radica en que es posible someter a pruebas al cuerpo en su conjunto. Combinando inteligentemente los juegos, se evita el ejercicio unilateral de determinadas partes del organismo, se logra más bien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

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

1 JUEGOS DE CARRERA

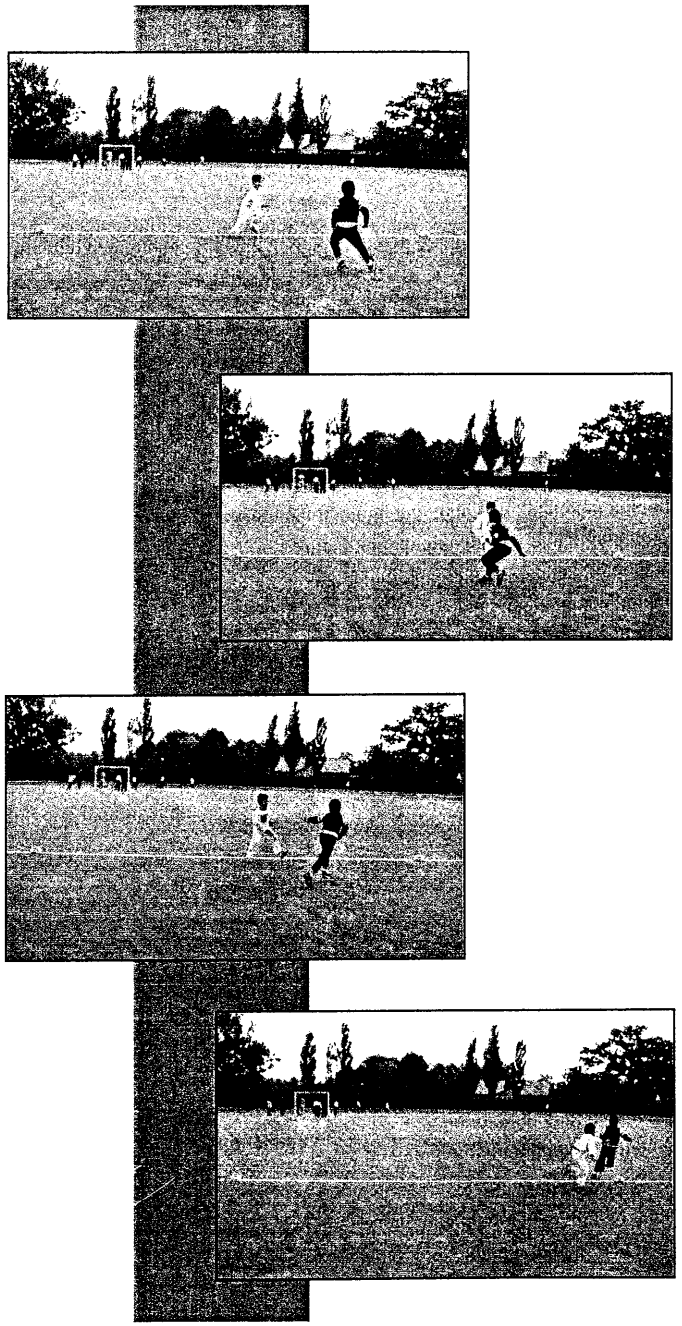
1. Carreras por grupos en línea y en fila (correr hacia delante, hacia atrás y lateralmente).
2. Carreras por números en grupos o individuales (en filas o círculos).
3. Carreras combinadas ,llamando uno, dos o tres números de los jugadores.
4. Carreras con obstáculos y varias tareas de destreza.
5. Relevos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

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



Ejemplos:

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



2 JUEGOS DE BALÓN

1. Juegos para el lanzamiento y la recogida del balón

Ejemplos:

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

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

3 JUEGOS DE FUERZA Y DE DESTREZA

Ejemplos:

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

4 JUEGOS PARA EJERCITAR LOS SENTIDOS

Ejemplos:

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

5 JUEGOS DE DISCRIMINACIÓN TACTIL

Ejemplos:

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

6 JUEGOS DE AJUSTE CORPORAL

Ejemplos:

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

7 JUEGOS DE EQUILIBRIO

Ejemplos:

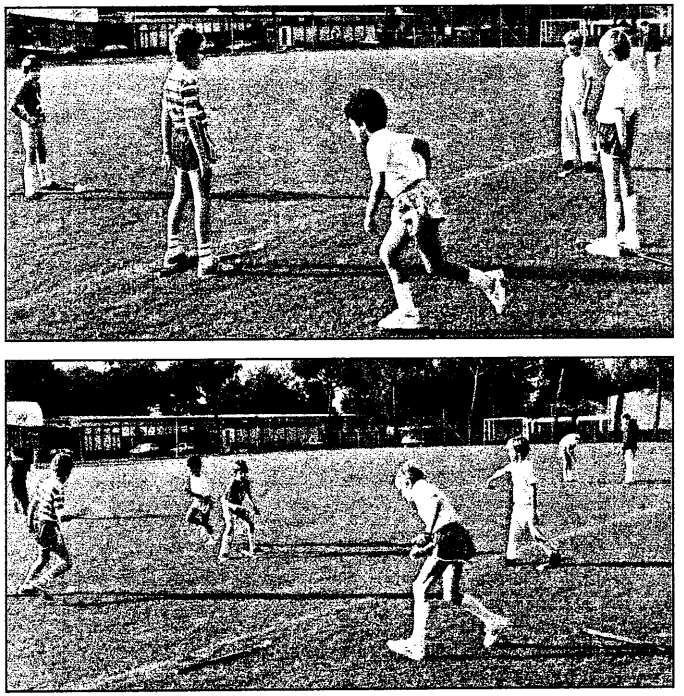
- En cuclillas uno frente al otro, tocándose las palmas de las manos.
- Encima de una línea ,uno frente al otro, con una mano en la espalda, desequilibrando a otro compañero con la mano libre.
- Un jugador en cuadrupedia y otro en pie sobre su espalda. Avanzar sin caer al jugador que está arriba.
- Fila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

8 JUEGOS DE ORGANIZACIÓN ESPACIAL

Ejemplos:

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

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



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

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

César Luis Menotti

G TRIATLÓN 2:2

Competición formativa para equipos formados por dos jugadores

EUROPA CONTRA AFRICA

Equipos	ITALIA	GRECIA	BELGICA	GALES	SUIZA	ESPAÑA
nombre						
jugadores						

Equipos	SUDAFRICA	KENIA	ZIMBABWE	GHANA	TANZANIA	EGIPTO
nombre						
jugadores						

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

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

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

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

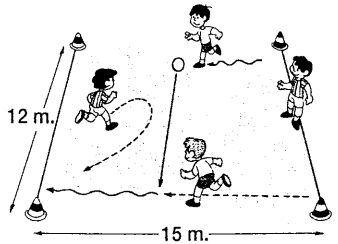
3er. JUEGO: 2:2 CON DOS PORTERIAS ANCHAS (3 x 3 min.)

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

RESULTADO FINAL: (suma de victorias) ____ VS ____ ____

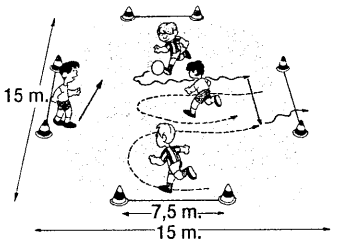
Técnico Delegado: _____

2:1 CON DOS PORTERÍAS ANCHAS



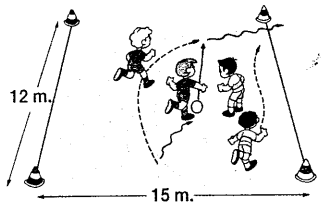
- SE JUEGAN 4 TIEMPOS DE 2 MINUTOS.
- DOS JUGADORES DURANTE 2 MINUTOS ATACAN ALTERNATIVAMENTE LAS PORTERÍAS DE 12 METROS DE ANCHO, DEFENDIDAS POR UN ADVERSARIO.
- CUANDO ÉSTE RECUPERA EL BALÓN, TOCÁNDOLO 3 VECES TERMINA EL ATAQUE IGUALMENTE CON EL BALÓN FUERA DEL CAMPO Ó CUANDO LOS ATACANTES MARCAN.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

2:2 CON CUATRO PORTERÍAS CRUZADAS



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

CON DOS PORTERÍAS ANCHAS



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

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

PARTE II

JUEGOS PARA MINI FÚTBOL (2° NIVEL DE FORMACIÓN)

"La autoridad se ganará, no se impone"

César Luis Menotti

H LOS JUEGOS SIMPLIFICADOS COMO EL DE LA ENSEÑANZA DEL FÚTBOL BASE

Para poder captar entre la población escolar el mayor número de talentos para nuestro fútbol y motivarlos para entrenar de forma regular, se necesita disponer de un atractivo modelo de enseñanza-aprendizaje que atraiga al niño, lo involucre constantemente en el juego y lo motive con interesantes prácticas y competiciones que respeten en cualquier momento su particular estado físico y mental.

Los juegos simplificados para equipos formados por dos, tres y cuatro jugadores reúnen todas las características básicas de una enseñanza moderna y eficaz; además, **estimulan la propia iniciativa, el aprendizaje autodidacta, la creatividad y el autocontrol de los niños**. Cualquiera que sea el motivo del niño para jugar al fútbol (el ambiente en su club, la presencia de sus amigos, el aliciente que le da su práctica, o simplemente el deseo de sus padres por la práctica al aire libre, fuera del "alcance" de la televisión), la influencia que más lo motiva o desanima es la forma con la que su técnico decide iniciarlo en el juego.

Por lo tanto, los contenidos, la metodología, los objetivos, el ambiente y el enfoque de la organización de las sesiones de entrenamiento son los aspectos que determinan si el niño se siente atraído por la práctica del fútbol y si se liga definitivamente a este juego.

Más de un millón de niños españoles en edad escolar practican regularmente, disponiendo o no de una ficha federativa, el "deporte rey". Desgraciadamente, sólo un número reducido de ellos es objeto de unas enseñanzas atractivas y eficaces, como aquellas que en nuestro Programa tienen como base una gran variedad de juegos simplificados con sus correspondientes ejercicios-juegos correctivos.

¿Qué son los juegos simplificados?

Los *Juegos Simplificados* nos sirven como medio para hacer un adecuado enfoque del proceso de enseñanza-aprendizaje de los jóvenes porque son un conjunto de situaciones lúdico-deportivas reducidas en las que se incluyen todos los factores que intervienen en el juego real . Son muy apropiados por :

- El número reducido de jugadores que intervienen en ellos.
- Las reducidas dimensiones de sus campos de juego.

- Las reglas simplificadas, flexibles y siempre adaptables a las condiciones existentes.
- La reducción de las situaciones complejas del juego 11:11 a unas pocas representativas para cada uno de ellos.
- La simplicidad de los problemas que el jugador debe resolver por sí mismo.
- La fácil evaluación del rendimiento de cada jugador por el entrenador, pues la observación del juego, su análisis y la posterior corrección de la jugada se desarrollan sin dificultades.

En los Juegos Simplificados se plantean secuencias reales de juego o muy próximas a ellas. Ellos contienen elementos transferibles a idénticas o muy parecidas situaciones en la competición y por su grado de dificultad son apropiados a las posibilidades del jugador, al cual pide la solución de los problemas inherentes en el juego, estimulando así su inteligencia y creatividad.

"En el juego, el maestro del mismo ha de ser el propio juego, no el maestro"

Pierre Parlebas

Practicar en función del juego

Para disfrutar jugando y compitiendo en los juegos simplificados no es necesario tener muchas habilidades técnico-tácticas y conocimientos futbolísticos. Gracias a la simplicidad de los juegos, el niño se "engancha" enseguida. **Una vez descubierta una deficiencia en el juego, el entrenador la aislará del juego global y la corregirá y entrenará mediante un ejercicio / juego correctivo.** De esta manera, le da a la práctica una función distinta a la que tiene tradicionalmente, es decir, no se practica un gesto técnico o un comportamiento táctico determinado como condición previa para poder empezar a jugar, sino que ahora se considera la práctica como un importante suplemento del juego, con el fin de poder elevar su nivel.

Sólo cuando el niño se dé cuenta de que le falta todavía algo en el juego, se convence de la necesidad de mejorar su rendimiento en algunos aspectos. Está motivado para entrenar de forma regular y continuada, con diferentes ejercicios correctivos, cada una de las jugadas aún no dominadas, porque sabe que su dominio le beneficiará en su juego e influirá en el resultado de la competición.

Cuando consideramos los juegos simplificados como eje del proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol base, conseguimos la necesaria y estrecha correlación recíproca entre el proceso de aprender, consolidar y perfeccionar habilidades y capacidades fuera del contexto del juego y su correcta aplicación en una situación global del juego.

Diez razones por las que los juegos simplificados deben ser la base del entrenamiento en el fútbol base

1. Todos los *juegos simplificados* se adaptan con su estructura específica al nivel técnico-táctico y el estado físico, mental e intelectual del joven jugador. Llevan al niño, sin grandes problemas, de **la repetitiva práctica de un gesto técnico a la correcta aplicación del mismo en una situación del juego.** Por el hecho de que un gesto técnico-táctico o una capacidad táctica que el niño acaba de entrenar de forma aislada aparece en el juego simplificado de forma muy similar, el niño consigue realizarla con un elevado porcentaje de éxito, lo que lo motiva a esforzarse más.
2. **Los juegos simplificados son un puente entre el -hasta ahora- dominante entrenamiento analítico de aspectos técnico-tácticos y el complicado juego reglamentario.** Su amplia consideración en el proceso de enseñanza-aprendizaje de fútbol base evitará los frecuentes fracasos de los jóvenes a la hora de competir en el juego 11:11.
3. Los juegos simplificados facilitan una correcta ejecución de las habilidades y capacidades a causa del **número limitado de jugadores** que intervienen en ellos. Este hecho hace que el jugador tenga suficiente tiempo y espacio para poder resolver sin prisa los problemas.

4. Para llegar a un alto nivel de juego, el jugador debe saber percibir y asimilar las múltiples informaciones que recibe constantemente del juego, como por ejemplo el lugar y el movimiento de compañeros y contrarios, del balón y de los elementos que no se mueven, como las porterías y las líneas del campo. La puesta en práctica de las distintas progresiones de los juegos simplificados **desarrolla paulatinamente la capacidad perceptiva del joven jugador, así como su aptitud para tomar decisiones correctas.**
5. **La repetitiva aparición de las mismas situaciones básicas** en un *juego simplificado* permite al jugador fijarse en ellas y probar distintas soluciones a los problemas poco complejos hasta lograr, después de varios errores y aciertos, resolver la situación satisfactoriamente sin recibir constantemente ayuda de su técnico.

   Progresando así en el programa de los *juegos simplificados*, el joven futbolista gana en todas las situaciones básicas de juego una valiosa experiencia. Cuando, más tarde, el jugador dispute la competición, deberá sólo reconocer o identificar estas situaciones básicas y aplicar los conocimientos adquiridos durante la práctica de los juegos simplificados.
6. El número reducido de jugadores en los juegos simplificados obliga también a los menos hábiles a participar intensamente en el juego. Además, **forman al joven jugador físicamente y le exigen en cada momento buena capacidad de atención.**
7. Los juegos simplificados ponen **un especial énfasis en la enseñanza de la comunicación y cooperación** entre los jugadores, un aspecto generalmente subestimado en el fútbol base.
8. Todos los jugadores tienen el fuerte deseo de jugar el balón lo más a menudo posible. Desgraciadamente, las competiciones tradicionales no pueden cumplir este deseo. Para **evitar la aglomeración de futbolistas** alrededor del balón y, con esto, situaciones confusas de presión, los técnicos suelen poner orden y apartan a algunos niños del juego, obligándolos a permanecer en su demarcación, donde deben esperar hasta que el balón les llegue.

   Por lo tanto, es más conveniente reflexionar y cambiar la estructura de las competiciones formativas para los más jóvenes y prepararlos con los *juegos simplificados* para equipos formados por 2, 3 y 4 jugadores, así como también con competiciones más formativas (ver '*La progresión lógica de competiciones en el fútbol base*') que permiten a cada uno tocar el balón lo más frecuentemente posible.
9. Los *juegos simplificados* están caracterizados por una in-interrumpida serie de sensaciones, tanto de éxitos como de fracasos, lo que da al juego su dinámica, estímulo y aliciente. En consecuencia, desarrolla mucho mejor la importante capacidad del jugador de asimilar de una forma positiva todas las emociones en su juego, para que él mismo sea más estable psíquicamente en sus acciones.
10. Los objetivos de cada *juego simplificado* están claramente definidos, tanto en ataque como en defensa, con el fin de orientar y ayudar al entrenador de fútbol base a enfocar en sus enseñanzas, y con la debida atención, los aspectos más fundamentales de cada uno de los juegos.

Cuando el niño aprende a aplicar en un *juego simplificado* un gesto técnico-táctico o una capacidad táctica nueva, o cuando consolida o perfecciona una jugada que ya practicó muchas veces, el factor más crucial para determinar su grado de progreso es el conocimiento inmediato del resultado de cada una de sus actuaciones. Practicando un *juego simplificado*, **el niño no tiene ninguna dificultad para analizar y conocer de forma inmediata el resultado de su esfuerzo, lo que estamos facilitando su auto-educación.**

Conclusión

La enseñanza del fútbol base ha sido desde siempre en menor o mayor grado, un asunto poco coordinado porque cada entrenador instruía y entrenaba a los niños con la didáctica y la metodología que él creía más conveniente, logrando de esta forma, según la calidad de enseñanza impartida, una amplia gama de resultados.

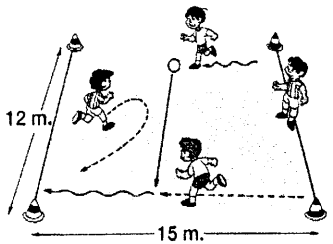
Para que la efectividad de la enseñanza en todas las instituciones que ofrecen clases de fútbol base fuera mayor, convendría implantar en todos los niveles una didáctica y metodología o un modelo de enseñanza a la medida del niño, en el cual, todos los entrenadores pudieran orientarse. Solo así es posible asegurar igualdad de posibilidades para todos los jóvenes aficionados y mejores resultados que en el pasado.

"No existe en el campo de juego una mayor fuerza que la de la inteligencia"

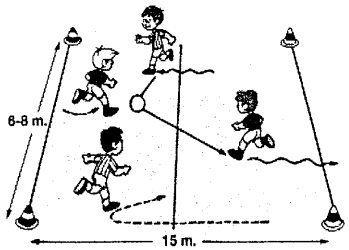
César Luis Menotti

Programa de los juegos simplificados para equipos formados por 2 jugadores

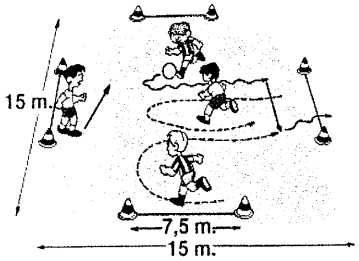
"Como formador de jóvenes futbolistas, me interesa cada vez más la actitud de mi talento que su aptitud"



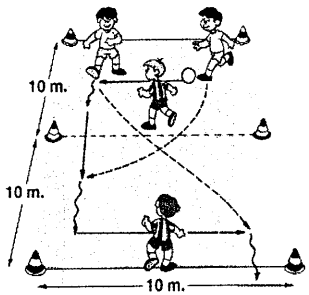
2:1 CON DOS PORTERÍAS ANCHAS



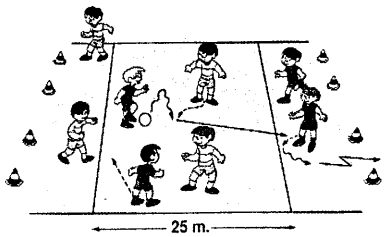
2:1 CON DOS PORTERÍAS ANCHAS Y CONTRAATAQUE



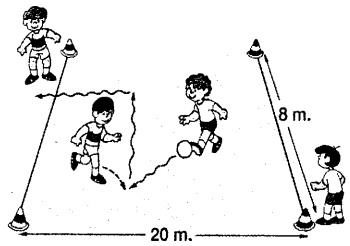
2:2 CON 4 PORTERÍAS CRUZADAS



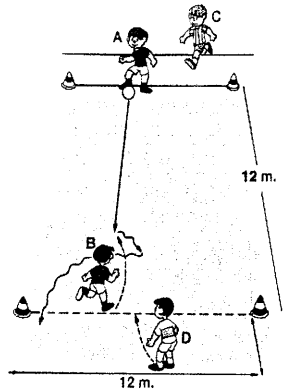
DOS Ó TRES VECES 2:1 CON TIRO A PORTERÍA



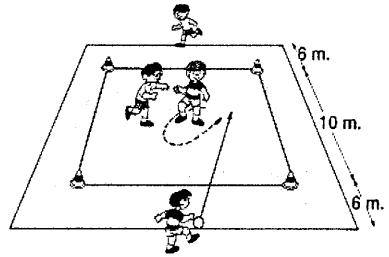
2:2 CON PASE EN PROFUNDIDAD A UNO DE LOS COMPAÑEROS



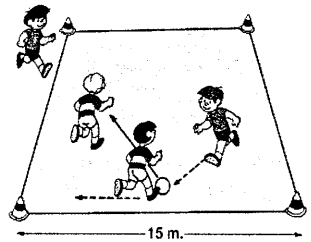
1:1 CON SUSTITUCIONES



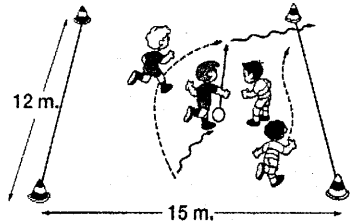
CONTROL DEL BALÓN CON POSTERIOR REGATE AL CONTRARIO



PASE AL COMPAÑERO MARCADO



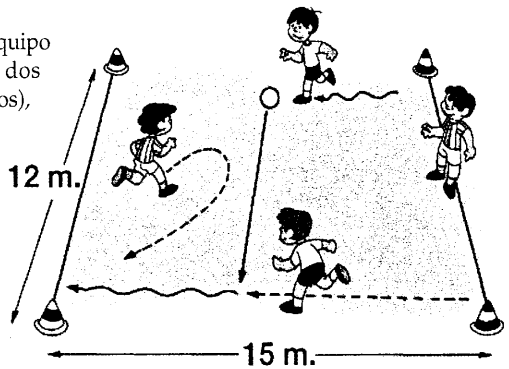
MANTENER LA POSESIÓN DEL BALÓN EN LA SITUACIÓN 2:1



2:2 CON DOS (CUATRO) PORTERÍAS ANCHAS

1er Juego Simplificado 2:1 CON DOS PORTERÍAS ANCHAS

REGLAS DEL JUEGO



- Los dos jugadores de un equipo atacan alternativamente dos porterías anchas (12 metros), colocadas una frente a la otra y con una distancia de 15 metros entre ellas, cada una de las cuales está defendida por un defensa. Cada equipo puede hacer 10 ataques seguidos, cinco a cada portería, tras lo cual ambas parejas cambian posiciones y funciones.
- El ataque termina con un punto a favor de:
  - los atacantes, cuando uno de ellos alcanza la línea de meta con el balón controlado.
  - los defensas, cuando uno de ellos logra recuperar el balón y tocarlo tres veces seguidas, cuando los atacantes cometen infracción, o cuando el balón sale por la línea de fondo.
- Si un defensa comete una infracción, los atacantes efectuarán **un golpe franco, en el cual pueden pasar o conducir el balón.** De este modo, el jugador con el rol defensivo aprende a elegir entre un marcaje estrecho al compañero del atacante con balón o un control de la zona en la cual el atacante con balón puede penetrar.
- No hay fuera de juego ni líneas laterales.
- Se juega hasta lograr 10 puntos entre los dos equipos (7:3, 4:6, etc.), y gana la pareja que totaliza más puntos. En caso de empate, cada equipo realiza otros dos ataques hasta definir la pareja vencedora.
- Si se trata de una competición, arbitrarán jugadores que en ese momento no estén compitiendo en otros campos.

Comentario:

La sencillez de este juego permite al niño entenderlo enseguida, explorarlo y tener buenas experiencias en aspectos técnico-tácticos fundamentales del fútbol. Aquí, las tareas de ataque y defensa están todavía separadas, permitiendo al jugador concentrarse durante 10 intentos sólo en un aspecto importante del juego, lo que facilita el aprendizaje.

Según el nivel técnico-táctico de los principiantes, se pueden elegir porterías más anchas (16 metros).Una vez los niños han entendido el problema principal de éste juego (pasar o driblar), deben lograr con 10 ataques por lo menos 5 goles. Cuando consigan marcar 7 o más goles, el monitor pasará al siguiente *juego simplificado*, con el fin de presentar a los jugadores problemas más difíciles y complejos que exijan mayores capacidades para su resolución.

En éste, como en los siguientes *juegos simplificados* con porterías anchas, el monitor puede pedir al atacante que ha logrado controlar el balón en la línea de fondo que realice un tiro a portería, la cual se coloca preferiblemente a una distancia que sea alcanzable por el principiante, es decir, de 8 a 10 metros de la línea de fondo. Una vez atravesada la línea, el defensa pierde el derecho a recuperar el balón, lo que facilita la ejecución del tiro a portería. Dicha portería puede ser defendida por un portero.

Objetivos formativos

a) Habilidades técnicas

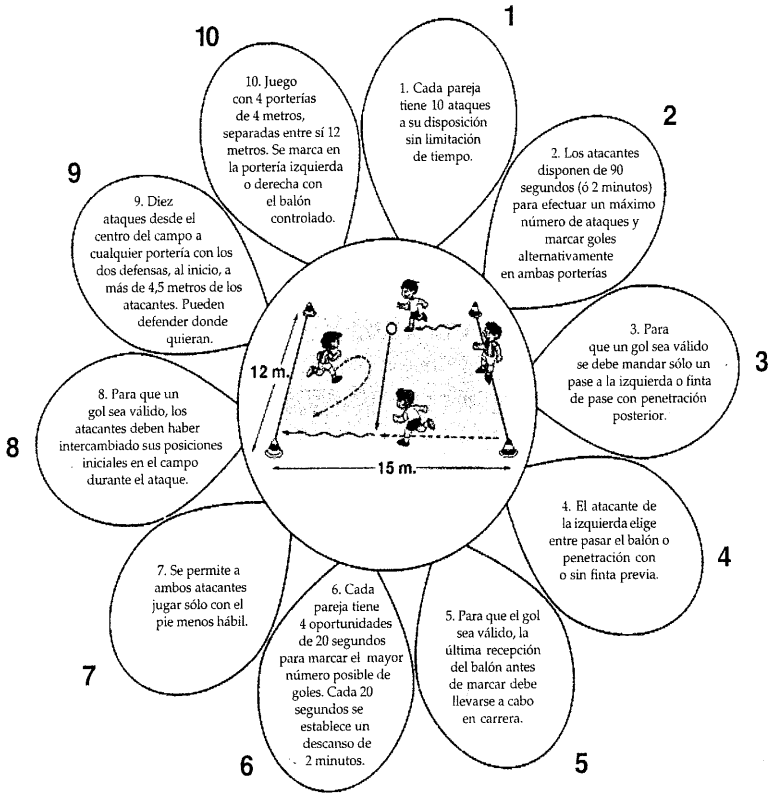
1. Conducir del balón con distintas técnicas.
2. Levantar la vista durante la conducción.
3. Pasar el balón en movimiento con el pie derecho (o izquierdo), con el interior o el exterior.
4. Recibir el balón en carrera.
5. Efectuar distintas fintas de pase para después penetrar con cambio de ritmo.
6. Regatear al adversario por su lado izquierdo o derecho.
7. Pasar el balón con la potencia y la precisión adecuadas.

b) Capacidades tácticas

1. Levantar la vista para poder analizar correctamente la situación del juego.
2. Esperar el momento más oportuno para el pase, ni antes de tiempo ni demasiado tarde, penetrando en el radio de acción del defensa.
3. Saber cuándo es oportuno pasar el balón o, por el contrario, conducirlo a un espacio.
4. Orientarse correctamente para poder recibir el balón.
5. Aprender a recibir el balón preferiblemente en carrera y no en posición estática.
6. Adaptar el propio juego al comportamiento del compañero.
7. Anticiparse como defensa al juego de los atacantes.
8. Elegir el momento preciso de la entrada y saber retardarla gracias a una posición no frontal, situándose entre los dos atacantes para crear un 1:1.
9. Elegir entre una entrada frontal o un "sliding-tackling",que consite en acompañar lateralmente al atacante y entrar.
10. Saber realizar la entrada con rapidez y sorpresa para el atacante.
11. Realizar una finta de entrada, amagando con un pie o con el cuerpo.

POSIBLES VARIANTES DEL JUEGO SIMPLIFICADO

En la enseñanza de cualquier juego simplificado, el monitor puede y debe, con un oportuno cambio de sus reglas, trabajar ciertos aspectos individuales o colectivos en la técnica, la táctica o la preparación física, que exigen toda la atención del jugador, mientras que los demás aspectos permanecen inalterados.



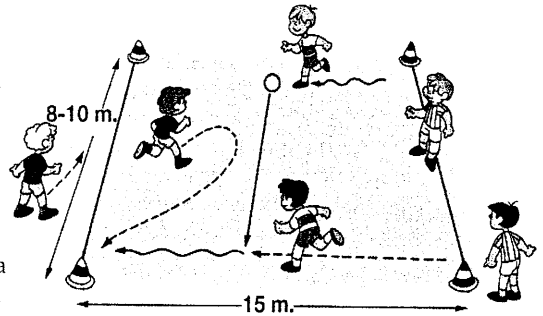
Principal objetivo formativo de cada una de las variantes:

1. *Comprensión del problema, tanto para los atacantes como para los defensas.*
2. *Ganar más experiencia.*
3. *Superar al contrario con un solo pase o una penetración con o sin finta previa. Nace la finta.*
4. *Conocer la solución más eficaz de la situación 2:1.*
5. *Recibir el balón preferiblemente en carrera rápida.*
6. *Realizar ataques muy veloces.*
7. *Utilizar sólo el pie menos hábil.*
8. *Aplicar sistemáticamente una trenza o un "bloqueo".*
9. *Crear conscientemente la situación "Dos contra uno".*
10. *Dar siempre amplitud al ataque.*

Cuando el monitor propone un tiro a portería inmediatamente después del control del balón en la línea de meta, el atacante ganará además una valiosa experiencia en la conclusión del ataque.

VARIANTE CON 6 JUGADORES: 2:1 CON 3 EQUIPOS Y 2 PORTERÍAS ANCHAS

REGLAS DE JUEGO

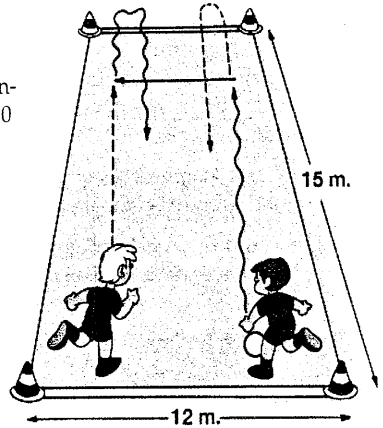


- Las reglas son las del juego '2:1 con dos porterías anchas', pero en vez de 4 actúan 6 jugadores. No hay líneas laterales.
- Detrás de cada portería ancha se sitúa ahora un segundo defensa que entra en juego cuando el primer defensa recupera el balón (dando tres toques consecutivos), o el balón sale por la línea de fondo, pero no cuando los dos atacantes marcan gol.
- En el próximo ataque de los que han ganado previamente, el defensa cambia posición y función con su compañero.
- Gana el equipo que en 4 minutos de juego marque más goles con una conducción del balón a través de la línea de fondo.

Ejercicios y juegos correctivos a efectuar entre las competiciones del juego simplificado: 2:1 con porterías anchas

1 PASE HACIA LA IZQUIERDA Y RECEPCIÓN EN CARRERA

- Dos jugadores, con una distancia mínima de 10 metros entre sí, se sitúan sobre la línea de salida entre los dos conos. El jugador del lado derecho conduce el balón hacia la portería opuesta y antes de entrar en ella pasa el esférico con su pie derecho (izquierdo) al compañero que corre en paralelo y ha salido un poco más tarde, por lo que siempre se encuentra en una posición ligeramente retrasada respecto al balón. Después de la recepción del balón, lo conduce a través de la línea de fondo, gira y ataca con su compañero de la misma forma la portería anterior.
- Para que un gol sea válido:
  - Los dos atacantes deben mantener entre ellos una distancia de al menos 10 metros.
  - El jugador sin balón debe estar siempre detrás de la altura del balón o del jugador en posesión de él.
  - La recepción del balón debe producirse siempre en carrera.
  - El balón debe ser controlado en la línea de meta.

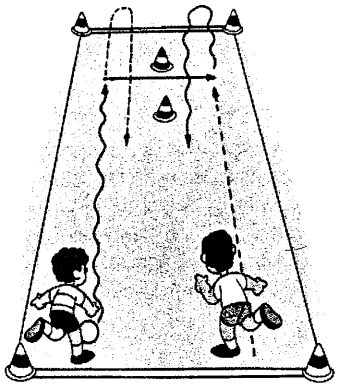


- Estas reglas deben introducirse de forma progresiva, no todas a la vez. Un jugador del equipo contrario controlará el cumplimiento de estas normas.
- Gana la pareja que marca más goles en 10 ataques.
- Inicialmente, las parejas realizan el juego una detrás de otra, para después jugar al mismo tiempo, cada una saliendo de su propia portería, lo que obliga a todos los jugadores a levantar la vista para evitar colisiones.

"La técnica se optimiza cuanto más se practica"

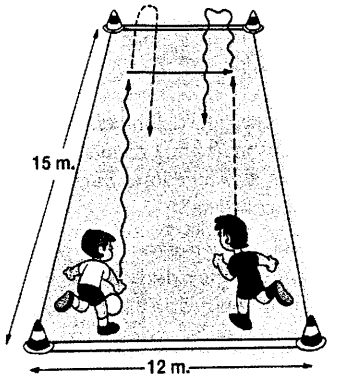
VARIANTE

- Para que un gol sea válido, se debe pasar previamente el balón al compañero y con precisión a través de una portería de conos (1metro), situada a pocos metros de la meta del fondo que hay que cruzar. El resto de normas no varían.



2 PASE HACIA LA DERECHA Y RECEPCIÓN EN CARRERA

- Es como el ejercicio anterior, excepto que ahora es el jugador de la izquierda el que conduce de salida el balón.

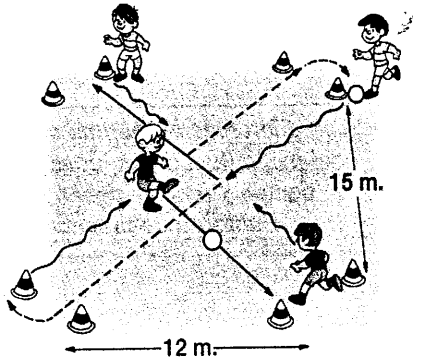


3 MIRAR A LA IZQUIERDA/DERECHA Y PASAR A LA DERECHA/IZQUIERDA

- Cada pareja debe realizar primero 10 pases precisos a través de la portería (1 m) tras la cual está su compañero.

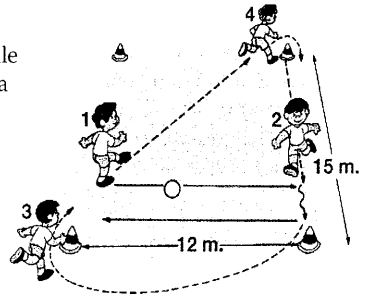
VARIANTE

- Antes de efectuar el pase al compañero situado detrás de la portería, el monitor exigirá la correcta realización de una finta de pase hacia el lado opuesto.



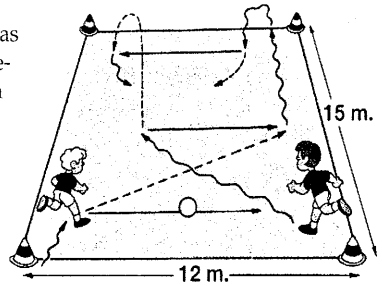
4 RECEPCIÓN DEL BALÓN EN CARRERA

- Cada jugador de una pareja atacante sale desde un cono distinto de su portería para realizar en camino a la portería opuesta varias pases y recepciones del balón. Pero todas las recepciones deben hacerse obligatoriamente en carrera.



5 LA TRENZA

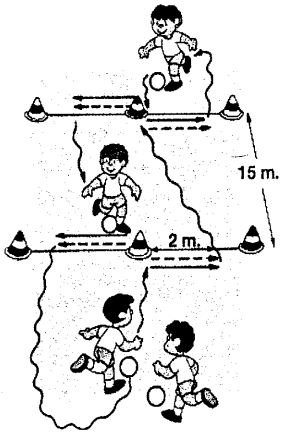
- En una zona delimitada por dos porterías de conos (12 m) y distantes entre sí 15 metros, dos jugadores inician el juego en una portería.
- Uno sale con el balón y lo pasa al compañero, quien después de la recepción debe conducirlo en diagonal hacia la izquierda/ derecha mientras el compañero que le ha dado el pase se desmarca por detrás de él para ocupar la posición que tenía éste, efectuando así una "trenza". Entonces, el atacante en posesión del balón lo devuelve al compañero con un pase paralelo, recibiendo el balón en carrera, éste lo conduce a través de la línea de meta, gira y junto a su compañero ataca la portería opuesta del mismo modo.



"Los diferentes elementos que conforman la estructura interna del juego (jugadores, adversarios, balón, porterías, espacio, tiempo y reglas), deben modificarse para conseguir un entorno de práctica y aprendizaje adecuado"

6 REGATE POR EL LADO DERECHO/ IZQUIERDO

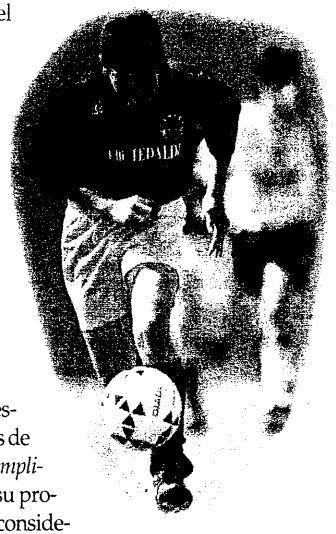
- En una disposición como la que vemos en el dibujo, los jugadores, uno detrás de otro, conducen su balón desde una posición detrás de la línea de meta al cono central, y desde allí lo desplaza con un toque (2 m) a la derecha (o a la izquierda), al mismo tiempo que debe cambiar el ritmo de su carrera para controlar el balón lo antes posible. Esto lo logra extendiendo la pierna sobre la cual se encuentra en ese momento el peso del cuerpo a fin de empujarlo en la dirección deseada. Luego, avanza en el campo y hace un nuevo regate cuando llega al segundo cono delante de la segunda portería. Ver también los *"Juegos de conducción y persecución"* en el nivel 1.



"Los buenos formadores son los que no instruyen nada a nadie, sólo ayudan a descubrir y a pensar"

Información complementaria

1. LOS JUEGOS CORRECTIVOS DE LOS JUEGOS SIMPLIFICADOS



Durante la práctica de un juego simplificado, el monitor debe observar y analizar atentamente el juego de ambos equipos. Un correcto análisis le ayudará a elegir y realizar posteriormente en el mismo campo, y con los mismos jugadores, dos o tres juegos correctivos aquí propuestos.

Con un juego correctivo se intenta mejorar uno o más aspectos del juego que anteriormente han condicionado negativamente el rendimiento de ambos equipos. Las deficiencias o factores límites que descubrió el monitor en la competición del *juego simplificado* pueden ser de carácter técnico, técnico-táctico, táctico o físico.

Después de la enseñanza de un determinado gesto técnico-táctico o comportamiento táctico, a través de un juego correctivo, se vuelve a practicar el *juego simplificado*. Así, cada uno de éstos (con sus variantes y su programa de ejercicios-juegos correctivos) puede ser considerado como un **micro-ciclo de entrenamiento**, mientras que el programa de los *Juegos Simplificados* 2:2 puede ser interpretado como un macro-ciclo.

¿Por qué realizar ejercicios-juegos correctivos?

Para una óptima formación de las capacidades técnicas y tácticas es imprescindible que el monitor-entrenador aplique después de la práctica de cualquier *juego simplificado* una serie de ejercicios y juegos correctivos. Estos tienen como objetivo convertir el comportamiento espontáneo y natural, frecuentemente erróneo, en un proceder elaborado y correcto, orientándose siempre al juego reglamentario de los adultos, lo cual exige del jugador en cada una de las situaciones del juego determinadas capacidades, tanto en ataque como en defensa.

Una vez observado y analizado atentamente el desarrollo de un *juego simplificado*, el monitor se dará cuenta rápidamente de la necesidad de intervenir meticulosamente en la elaboración de una sólida base de comportamientos o hábitos correctos, sobre los cuales construirá en los años sucesivos el "edificio" de la comprensión y de las capacidades tácticas.

"La elección de un ejercicio o juego correctivo será siempre consecuencia de las dificultades previas observadas durante la práctica global de un juego simplificado"

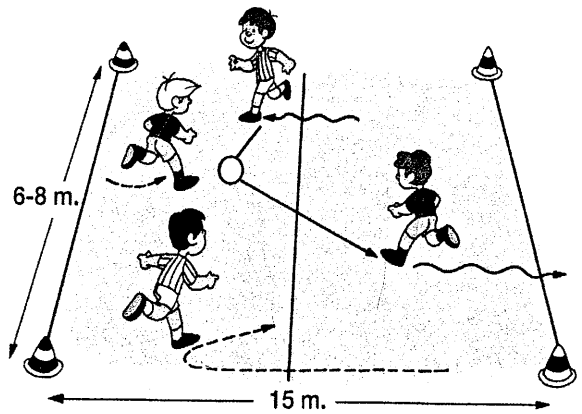
2. COMPORTAMIENTO EN EL 1er. JUEGO SIMPLIFICADO (2:1 A DOS PORTERÍAS ANCHAS)

COMPORTAMIENTO ESPONTÁNEO, NATURAL Y ERRÓNEO	COMPORTAMIENTO ELABORADO Y CORRECTO
1. El atacante sin balón se encuentra demasiado cerca del jugador en posesión del balón.	*El atacante sin balón debe alejarse del compañero que lleva el balón para dificultar la labor defensiva del contrario.*
2. El atacante sin balón se encuentra muy adelantado en relación al balón, incentivando al compañero en posesión del mismo a efectuar un pase en diagonal que el contrario pueda interceptar.	*El atacante sin balón debe generalmente quedarse detrás de éste para evitar un pase a través del radio de acción del defensa, o exigir, si se encuentra delante del balón, un pase diagonal fuera de su campo de acción.*
3. El atacante que recibe está en posición estática, con lo cual da al defensa tiempo para poder intervenir.	*El atacante sin balón debe recibir éste en plena carrera con el fin de aprovechar el espacio delante de él para una penetración.*
4. La dirección del pase condiciona el desplazamiento del jugador sin balón.	*El atacante con balón debe considerar la posición de su compañero antes de pasarle el balón.*
5. El jugador en posesión del balón pasa directamente a los pies del compañero.	*El jugador en posesión del balón debe pasarlo al espacio delante del compañero para aprovechar la velocidad de su carrera.*
6. El jugador en posesión del balón no elige el momento justo del pase. Pasa el balón demasiado temprano o demasiado tarde al compañero, facilitando así la acción defensiva del rival.	*El jugador que tiene el balón debe saber elegir el momento idóneo del pase y aprender además cuando pasar y cuando no.*
7. Los atacantes actúan con lentitud.	*Los atacantes deben solucionar la situación en superioridad numérica sin pérdida de tiempo.*
8. El jugador con el balón indica la trayectoria de su pase.	*El jugador con balón debe aprender a camuflar su pase.*
9. El jugador pasa el balón con insuficiente potencia.	*El jugador con balón debe imprimir potencia a éste para disminuir el tiempo de intercepción del defensa.*
10. Ambos atacantes necesitan más de un pase para superar al defensa.	*Los atacantes deben superar al defensa con un mínimo de acciones, es decir, con una penetración o pase y posterior penetración.*
11. El defensa corre hacia el atacante en posesión del balón.	*El defensor debe esperar al atacante fuera de su portería e intervenir sin precipitación y sin "venderse".*
12. El defensa se coloca en posición frontal en relación al atacante en posesión del balón.	*El defensor debe situarse en una posición lateral para poder condicionar el juego del atacante y tener más de una posibilidad para intervenir.*
13. El defensa permanece sobre la línea de portería, dejando toda la iniciativa al atacante.	*Para tener mayores posibilidades de contrarrestar el ataque, el zaguero debe salir de su portería.*
14. El defensa se precipita con una entrada, sin realizar amagos.	*El defensa debe efectuar amagos para distraer y condicionar al delantero que está en posesión del balón.*
15. El defensa no se coloca entre los atacantes, facilitándoles el juego en superioridad numérica.	*Con su juego de posición y sus fintas, el defensa debe impedir la superioridad numérica del ataque y buscar sistemáticamente la confrontación 1:1 contra el delantero en posesión del balón.*
16. El defensa es pasivo y suele reaccionar tarde a la acción de los atacantes.	*A través de su juego de posición y sus amagos, el defensa debe obligar al atacante a hacer lo que a él le conviene.*

2º Juego Simplificado 2:1 CON 2 PORTERÍAS Y CONTRAATAQUE

REGLAS DE JUEGO:

- El sorteo decide qué equipo de dos jugadores ataca durante 3 minutos alternativamente dos porterías anchas (6-8 metros), colocadas una frente a la otra a una distancia de 15 metros, Cada portería está defendida por un contrario.
- Se marca gol cuando uno de los dos atacantes logra conducir el balón a través de la línea de meta del contrario.
- Un ataque termina con:
  - Un gol marcado.
  - El balón va más allá de la línea de fondo.
  - Un pase del defensa, que logra recuperar el balón, hacia su compañero situado en la otra mitad del campo. Este debe recibir el balón y conducirlo a través de su línea de meta. Es decir, ambos equipos tienen la posibilidad de marcar gol.



- Se establece una regla donde los atacantes sólo pueden intentar recuperar el balón perdido en el campo de ataque, sin defender en el terreno detrás de la línea central.
- En caso de infracción de los atacantes, el defensa lanzará un tiro libre hacia su compañero, más allá de la línea central, con los atacantes defendiendo en su propio campo de ataque.
- Independientemente del resultado de su ataque, los atacantes deben, una vez concluida la acción ofensiva, dirigir el siguiente ataque hacia la portería opuesta. Así, mientras un adversario se sitúa como defensa, el otro juega como atacante en punta, o viceversa.

- Después de 3 minutos de juego, las parejas intercambian posiciones y funciones. Gana la pareja que después de 4 tiempos de 3 minutos ha marcado más goles.
- Además de las capacidades técnicas y tácticas entrenadas en el 1er Juego Simplificado, este 2º Juego Simplificado tiene otros objetivos formativos ,como los que a continuación se detallan:

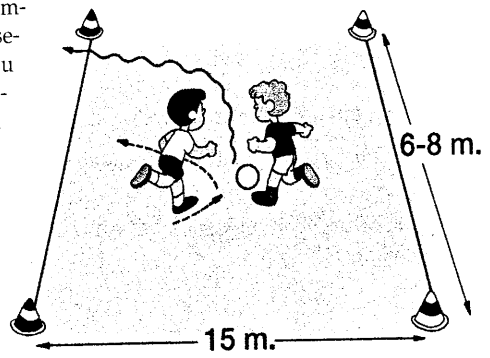
Objetivos Formativos

1. Pasar rápidamente de la defensa al ataque, también en la ejecución de un tiro libre.
2. Crear una compenetración entre el defensa y su compañero en posición avanzada. Pasar el balón según las indicaciones recibidas del compañero que se encuentra en el lado opuesto.
3. Después de la pérdida del balón cambiar rápidamente de un comportamiento ofensivo a un comportamiento defensivo.
4. Perfeccionar la colaboración entre los dos atacantes en un espacio más reducido.
5. Consolidar la técnica de entrada y ganar más experiencia acerca del momento más oportuno para efectuarla. Mejorar en la anticipación de la jugada de los adversarios.

Ejercicios correctivos

A) EN DEFENSA

1 ENTRADA EN LA SITUACIÓN 1:1



- Un jugador de cada equipo compite en el campo mientras el segundo descansa detrás de su propia portería. El sorteo decide quién recibe el balón para atacar desde su propia línea de meta a la portería del adversario.
- Para marcar gol, el atacante debe conducir el balón a través de la línea de portería contraria. Cuando se marca gol o el balón va más allá de una línea de meta, los segundos jugadores, que han actuado en el primer encuentro 1:1 como árbitros, entran en el campo, desde un lugar detrás de su propia portería.
- Gana el equipo que marca primero 5 goles.
- Es aconsejable tener balones de reserva cerca de las porterías para darle continuidad al juego.

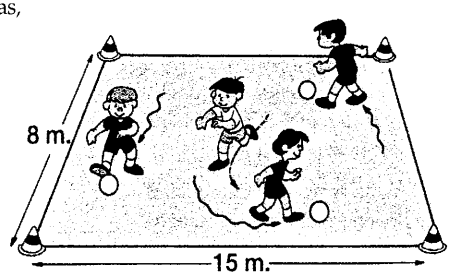
VARIANTE

- El juego empieza como en la prueba 5 del Decatlón, es decir, un jugador en el centro del campo se encuentra en posesión del balón parado, esperando a desplazarlo en el momento de la ejecución de la entrada del defensa fuera de su alcance, con el fin de conducirlo a través de la línea de la portería del adversario.

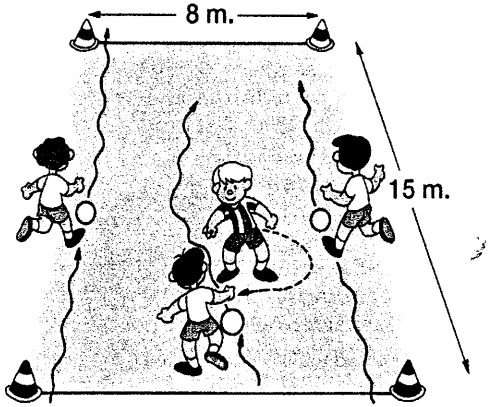
"Realizar ejercicios de técnica es, sin duda, necesario, pero practicarlos sin tener una referencia del juego no tiene mucho sentido. El aprendiz necesita un contexto de juego antes de ejercitarse en la técnica pura"

2 UN DEFENSA CONTRA TRES ATACANTES

- Tres jugadores, cada uno en posesión de un balón, intentan mantenerlo contra un defensa sin salir de los límites del campo (8 m x15 m). Dicho defensa sólo puede hacer 5 entradas para tocar y despejar el balón de cualquiera de los atacantes. De los 4 jugadores, el que logre durante su turno defensivo el mayor número de entradas exitosas, gana la prueba.
- Tres atacantes, cada uno en posesión de un balón, lo conducen al mismo tiempo desde una línea de meta a la opuesta, a pesar de la presión de un defensa en el centro de campo, quien debe evitarlo y tocar el balón por lo menos de un atacante.



3 TRES ATACANTES CONTRA UN DEFENSA



- Gana el jugador que en 5 ataques logra llegar más veces con el balón controlado a la línea de fondo sin que su balón haya sido tocado por el defensa.
- Después de cinco ataques se cambia el jugador con el rol defensivo para verificar también quién ha sido el defensa con más éxito en sus entradas.

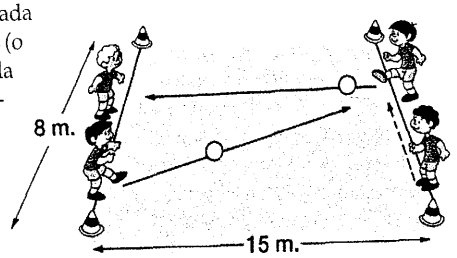
"Quien no aplique nuevos remedios debe esperar nuevos males"

Francis Bacon

B) EN ATAQUE

4 A TRAVÉS DE LA LÍNEA DE FONDO

- Dos equipos de dos jugadores se sitúan respectivamente sobre dos porterías (8 m),una frente a otra y separadas entre sí unos 15 metros. Sólo valen los tiros que no superan la altura de los hombros de los jugadores. Es recomendable disponer de balones de reserva al lado de cada portaría y situar dichas porterías (o una de ellas) delante de una valla para evitar que los balones se alejen de la zona de juego.



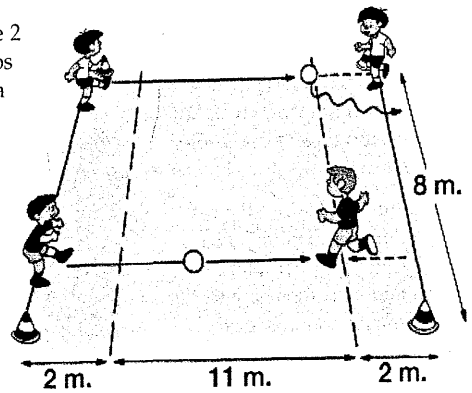
- Gana la pareja que marca más goles en tres minutos de juego.

VARIANTE

- Se juega con 2 balones al mismo tiempo, permitiendo regates sólo con el pie menos hábil.

5 CORRER HACIA EL BALÓN ANTES DE RECIBIRLO

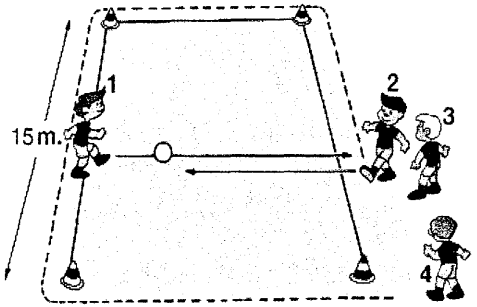
- Un jugador de cada equipo (de 2 futbolistas cada equipo) de dos se encuentra con un balón en una portería ancha (15 m). Después de una señal visual del monitor, realiza lo más rápidamente posible un pase hacia la portería opuesta, en la cual se encuentra su companero. Éste se adelanta hacia el balón, con el fin de recibirlo por lo menos 2 metros dentro del campo. Después se gira y conduce el balón lo más rápidamente posible a través de la línea de portería.



- Gana un punto el equipo cuyo jugador ha controlado primero el balón en la línea de meta. Sucesivamente, los jugadores que han controlado el balón intentan el pase, mientras sus compañeros en la portería opuesta practican la recepción, siempre aproximándose al balón.

6 RELEVOS

- Competición entre varios equipos de 4 jugadores. Se sitúa un equipo en el campo. Un jugador, el "capitán", se coloca con el balón en el centro de una portería ancha, mientras los demás jugadores esperan sin balón, uno detrás de otro, en el centro de la meta opuesta.



- Después de una señal visual del monitor, el "capitán" pasa el balón a través del campo al primer jugador de enfrente, que lo recibe detrás de la línea de meta y lo devuelve inmediatamente, para seguidamente correr alrededor de los 4 conos que limitan el campo hasta volver a colocarse como último en la fila, mientras el segundo y después el tercero reciben un pase y repiten la acción. Ningún jugador puede entrar en el campo de juego.

- La competición termina cuando el tercer jugador de la fila (el jugador 4) ha devuelto por segunda vez el balón al "capitán", que debe controlarlo detrás de su línea de meta.

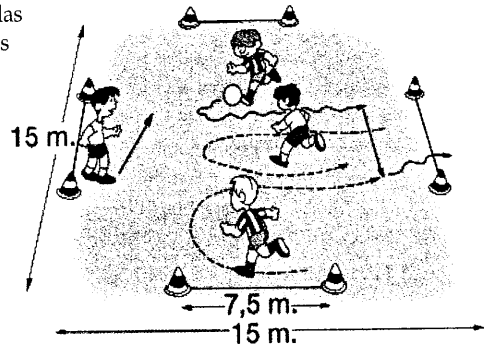
VARIANTE

- Gana el equipo de 4 jugadores que logra primero 12 pases válidos.
- Todos los jugadores deben ocupar el rol de "capitán".

3er Juego Simplificado 2:2 CON CUATRO PORTERÍAS CRUZADAS

REGLAS DE JUEGO

- Cada equipo formado por dos jugadores defiende dos porterías opuestas y ataca las otras dos. Se inicia el juego con saque neutral en el centro del campo.
- Se marca gol cruzando con el balón controlado la línea de meta de una de las dos porterías contrarias.
- Cuando el balón sale del campo o un jugador comete una falta técnica hay un tiro libre o una conducción libre a favor del equipo rival con el equipo infractor a una distancia mínima de 3 metros.
- Los tiros libres muy cerca de las porterías deben ser ejecutados a una distancia no inferior a 3 metros de ellas
- Duración del partido: cuatro tiempos de tres minutos cada uno.



Objetivos Formativos

1. Levantar la vista durante la conducción del balón para poder analizar mejor la situación del juego y tomar decisiones correctas.
2. Crear en ataque sistemáticamente una superioridad numérica (2:1) por medio de conducciones con frecuentes cambios de dirección y de ritmo.
3. Aprender a proteger el balón con el cuerpo y salir por el lado menos defendido del contrario.
4. Desmarcarse hacia espacios no ocupados por los contrarios (creación y ocupación de espacios libres).
5. Realizar una acción (tanto en ataque como en defensa) para obligar al contrario a actuar según lo previsto.
6. Consolidar las capacidades aprendidas en los primeros dos juegos simplificados.

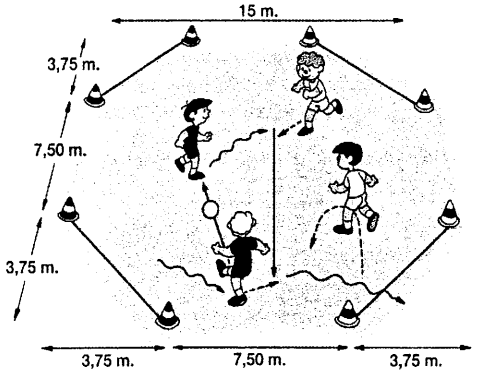
"A veces, dar un paso atrás puede ser la mejor solución para avanzar".

VARIANTE 1

- Cada equipo defiende dos porterías contiguas y ataca las otras dos.

VARIANTE 2

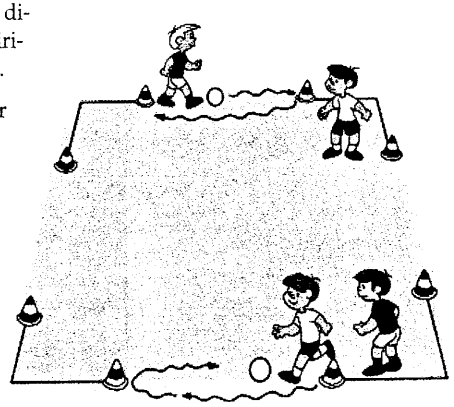
- Se asignan las porterías como muestra el dibujo.



Ejercicios/juegos correctivos y lúdicos

1 CAMBIO DE DIRECCIÓN

- Un jugador se encuentra con el balón delante de un cono de una portería (7,5 m). A la señal del monitor, lo conduce paralelo a la línea de portería hasta el otro cono, donde se frena, y carga el peso sobre la pierna adelantada, para después, orientarse hacia la otra y conducir el balón en dirección contraria hasta alcanzar el cono derecho. Allí cambia otra vez la dirección de su conducción y se dirige nuevamente al cono anterior.
- La práctica consiste en saber cuál de los 4 jugadores consigue la máxima puntuación (10) por una correcta ejecución del cambio de dirección y de ritmo. Con cada deficiencia técnica (falta de cambio de ritmo, conducir en posición demasiado erguida, no llevar el balón hasta la altura del cono, etc.) se resta un punto de los 10 posibles.

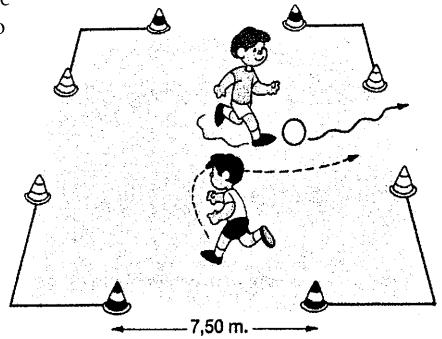


VARIANTE

- Una vez consolidada la técnica, el monitor puede proponer también una competición de velocidad entre dos jugadores de distintos equipos. El tercer y cuarto jugador actúan como jueces.
- Gana el jugador que logra completar primero 10 desplazamientos entre los conos de las porterías.

2 JUEGO DE 1:1

- Se inicia el juego con un saque neutral en el centro de un campo cuadrado, con 4 porterías, una en cada lado. Cada jugador ataca 2 porterías contiguas y defiende las otras dos. El ataque termina con un gol o cuando el balón sale del campo.
- Después de la conclusión de un ataque los dos jugadores, de equipos distintos, intercambian posición y función con los que han arbitrado el juego anterior. En caso de infracción, el jugador que ha cometido la misma debe alejarse al menos 3 metros del balón.

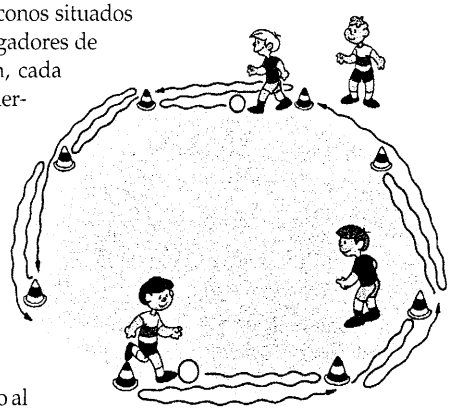


VARIANTE

- El monitor varía la asignación de las porterías.

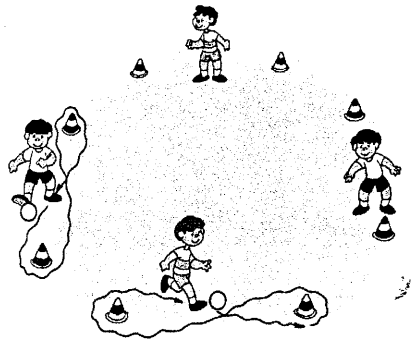
3 CONDUCCIÓN EN ZIG-ZAG

- En un circuito con una serie de conos situados como muestra la imagen, dos jugadores de distintos equipos se encuentran, cada uno con un balón, en el cono izquierdo de dos porterías opuestas. A la señal del monitor, deben conducir su balón por detrás de las porterías como se aprecia en el dibujo:
- Del primer cono al segundo (derecho); vuelta al primero; de éste al tercero; vuelta al segundo; del segundo al cuarto; vuelta al tercero y, finalmente, del tercero al quinto cono, del cual ha salido su contrario. Gana el que completa antes el circuito.



4 SLALOM

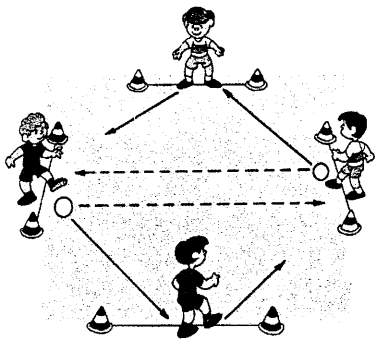
- Dos jugadores, situados con un balón cada uno en el centro de distintas porterías, describen con su balón un "8", conduciéndolo alrededor de los dos conos de la portería. Puntúa el que completa primero cinco "8". Mientras dos jugadores compiten, los otros descansan.
- Gana el equipo de dos jugadores que primero acumula 5 puntos.



"La libertad de acción de un jugador sólo está limitada por las reglas de su propia capacidad"

5 PASAR Y DESMARCAR

- Colocamos cuatro jugadores (dos equipos de dos) cada uno en una portería, de forma que cada jugador tenga enfrente a un contrario y a sus lados un contrario y un compañero. Dos rivales enfrentados tienen el balón. Deben pasarlo al compañero situado en la portería de su lado derecho / izquierdo y correr hasta la portería de enfrente; donde espera el pase del compañero que recibió anteriormente su pase.



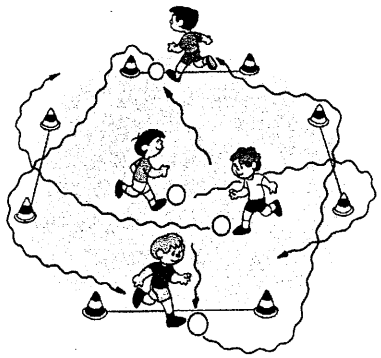
- Los jugadores aprenden así a:
  - Desmarcarse inmediatamente después de un pase.
  - Levantar la vista para evitar colisiones.
  - Levantar la vista antes de pasar el balón para poder establecer un acuerdo visual con el jugador que quiere recibir.

VARIANTE

- Añadimos 4 jugadores más a la misma situación con otros 2 balones, colocándose en las porterías formadas en las diagonales por un cono de una portería y otro cono de la de al lado. De este modo, levantar la cabeza adquiere gran importancia para evitar realizar pases incorrectos o chocar con algún jugador, pues actúan 8 jugadores a la vez en el mismo terreno.

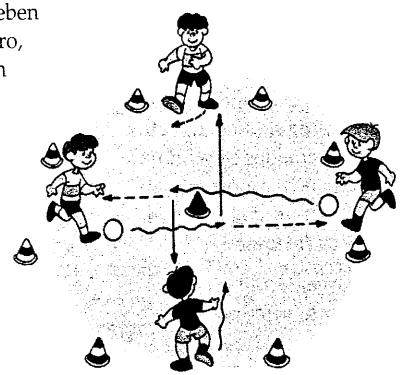
6 CONDUCCIÓN VELOZ

- En el circuito que vemos en el dibujo, cada uno de los 4 jugadores lleva el balón desde el centro del campo a cualquier portería.
- Gana quien conduce primero su balón a través de las 4 porterías entrando siempre por delante y no por detrás.
- El monitor recordará a los jugadores que levanten la vista durante la conducción para evitar colisiones.



7 PASE CON EL PIE MENOS HÁBIL

- Los jugadores se sitúan como indica el dibujo. Los dos que poseen un balón deben conducirlo más allá del cono del centro, para después empujarlo en carrera con el pie izquierdo desde el centro a través de la portería a su izquierda defendida por un compañero y, a continuación desplazarse a la meta opuesta y defenderla en el siguiente lanzamiento.

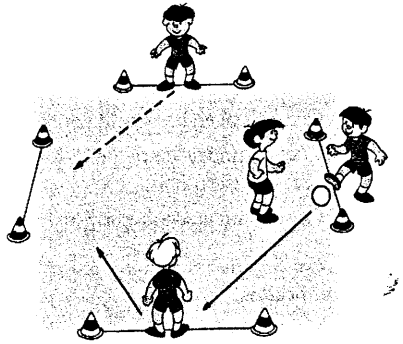


VARIANTE

- Lo mismo, pero con un pase a través de la portería a la derecha del atacante.

8 JUEGO 3:1

- Tres jugadores deben mantener el mayor tiempo posible la posesión del balón contra un defensa, sin dejar salir el balón del campo. A los 3 atacantes sólo se les permite recibir el balón en la línea de una de las 4 porterías y no en el interior del campo. Los dos atacantes sin balón deben desmarcarse de tal manera que el compañero en posesión del balón tenga siempre dos posibilidades de pase.



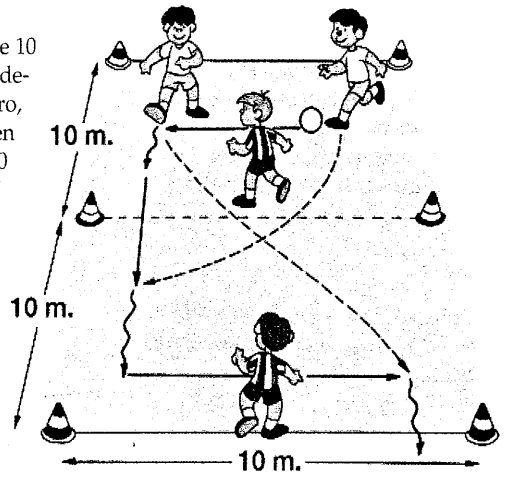
- Cuando el defensa logra tocar el balón, o cuando él mismo sale del campo, el atacante culpable del error intercambia posición y función con el defensa

---

"El descanso forma también parte de la práctica"

4º Juego Simplificado DOS Ó TRES VECES 2:1 CON TIRO A PORTERÍA

REGLAS DE JUEGO



- Dos atacantes disponen de 10 intentos para superar a un defensa y seguidamente a otro, ambos situados cada uno en su respectiva portería (10 m) y separadas entre sí también 10 metros.
- El sorteo decide qué pareja ataca primero desde la línea de salida y cuál defiende las porterías a 10 y 20 metros de distancia de dicha línea. El objetivo del ataque es controlar el balón en ambas porterías.
- Cada defensa puede jugar sólo delante de su portería y puede salir de la misma cuando uno de los atacantes entra en su campo.
- El ataque termina:
  - Con un gol en la segunda portería.
  - Cuando uno de los defensas logra despejar o recuperar el balón, tocándolo tres veces consecutivas.
  - Cuando un atacante comete una infracción.
- En caso de una infracción del defensa, valen las reglas de los anteriores juegos simplificados.

Nota: Sería oportuno establecer en una segunda práctica de este *juego simplificado* un límite de tiempo para que el jugador deba elegir entre una rápida pero poca precisa ejecución o una lenta y precisa realización del ataque, siendo nuestro objetivo como formadores conseguir la máxima eficacia en el menor tiempo posible.

VARIANTE 1

- En el puesto del segundo defensa juega ahora un portero que defiende una portería de 4 metros establecida con conos en el centro de la segunda portería ancha sobre la línea de fondo.

- Los dos atacantes, en vez de conducir el balón a través de la portería de fondo, ahora pueden ahora marcar gol con un tiro desde cualquier lugar, o regatear al portero.
- En esta variante, el meta aprende a salir de su portería en el momento más oportuno para evitar el gol. Se juega con la regla del fuera de juego. .

VARIANTE 2

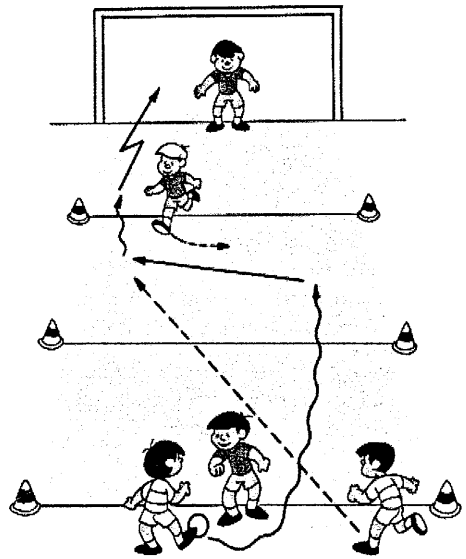
- Ver la variante 1. Para marcar gol uno de los atacantes debe conducir el balón a través de la portería ancha (10 metros) del portero.

VARIANTE 3

- Tres veces 2:1. Una vez superado el tercer defensa en la 3ª portería establecida sobre la línea del área de meta, los dos atacantes deben marcar gol en la portería reglamentaria de Fútbol a unos 7 metros sin entrar más de 3 metros en el área. Gana la pareja que consigue marcar más goles en la portería reglamentaria después de haber superado correctamente los 3 defensas, uno tras otro.

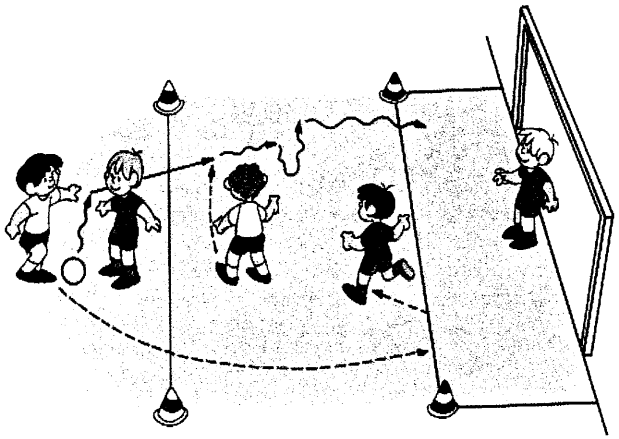
VARIANTE 4

- En lugar de situar un defensa por cada portería, las dos primeras serán defendidas por el mismo defensa. No hace falta controlar el balón en la segunda portería.



VARIANTE 5

- El jugador atacante, en vez de situarse al inicio del ataque al lado de su compañero con el balón, se ofrece en el centro del campo tras el primer defensa. No será marcado por el segundo defensa porque éste debe permanecer sobre su línea de meta hasta que el balón entre en su campo de juego.



- Para superar al primer defensa, el atacante con balón elige entre un pase en profundidad a través de la primera portería al compañero o un regate con o sin finta previa de pase.

Ejercicios/juegos correctivos

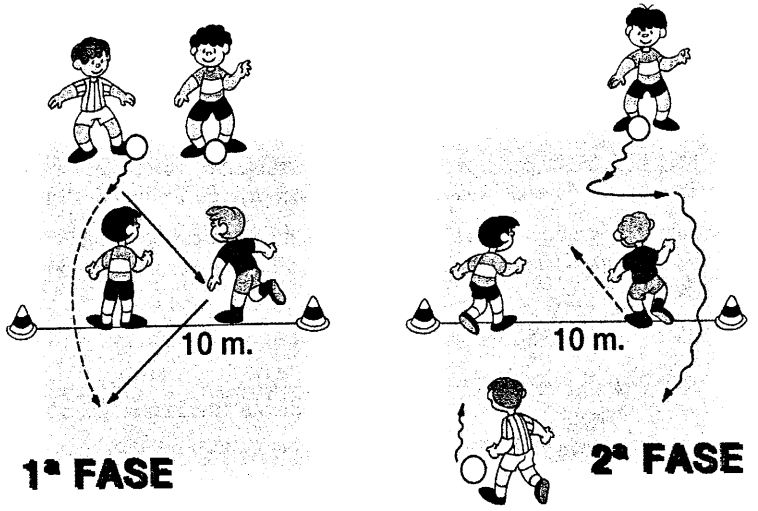
1 2:1 CON PARED O REGATE

PRIMERA FASE (PARED)

- Dos jugadores, un defensa y un atacante, se encuentran sobre la línea de meta (10 metros). De estos 2 jugadores, el que está frente al atacante con el balón, a 10 metros de distancia, posee el rol defensivo, mientras que el otro adquiere el rol atacante y se ofrece como "pared".
- El atacante con el balón debe superar al defensa con una acción individual (regate con o sin finta previa de pase al compañero) o colectiva (pase al compañero que le devuelve el balón al primer toque con un pase triangular). Al defensa no se le permite salir de su línea de meta, ni hacia delante, ni hacia atrás.

SEGUNDA FASE (REGATE)

- Después de la acción del primer atacante empieza el ataque del segundo. El jugador situado frente a él, que antes actuaba como "pared", defiende ahora, mientras que el anterior defensa apoya al atacante con el balón sin salir de la línea de meta.
- Después de 10 ataques de cada uno de los dos atacantes con el balón, realizados alternativamente desde ambos lados de la portería ancha, éstos intercambian posiciones y funciones con los jugadores sobre la línea de meta.



2 DOS CONTRA UNO O UNO CONTRA UNO

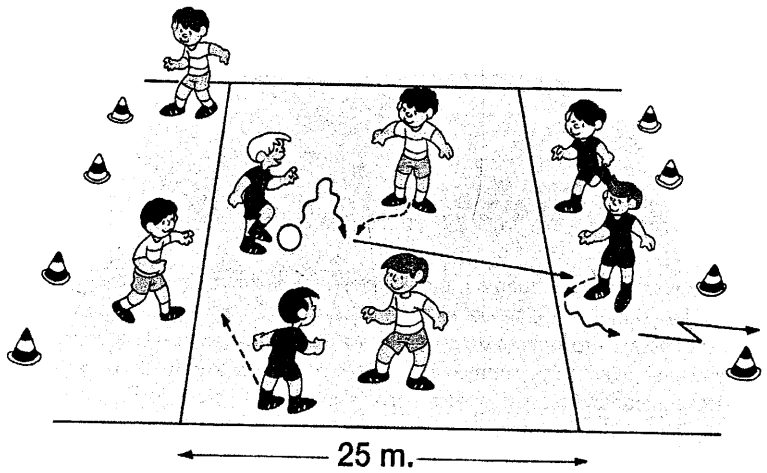
- Cuatro jugadores se sitúan en el centro de cada línea de un cuadrado de 10m, pasándose libremente el balón. A la señal del formador el jugador en posesión del balón lo pasa a otro jugador de enfrente para posteriormente efectuar una presión, mientras el jugador que recibe el balón debe regatearle o apoyarse en uno de los restantes jugadores para un pase de pared o un juego en triángulo. El atacante elige entre ambas acciones ofensivas para controlar el balón en la línea de fondo (10 metros). Tras haber superado al defensa momentáneo, ambos (atacante con balón y defensa) se cambian de lado del cuadrado y el juego se continua hasta una nueva señal del entrenador.

"Nuestras mejores ideas vienen de los demás"

5º Juego Simplificado 2:2 CON PASE EN PROFUNDIDAD A UNO DE LOS COMPAÑEROS

REGLAS DE JUEGO:

- Se juega en el campo de Mini Fútbol con dos equipos formados por dos parejas cada uno. Los dos atacantes de un equipo, en la zona central, inician el juego, tras hacerse con el balón en un saque neutral, e intentan pasarlo a través de la línea del área del equipo contrario a uno de los dos compañeros en el área Éstos deben recibir el balón sin salir de su área y marcar gol. Inicialmente, ninguno de los 4 jugadores en el centro de campo puede entrar en las áreas.
- Después de cada gol, o que el balón se encuentre más allá de la línea de fondo, los defensas reanudan el juego con un tiro libre en corto al compañero o una conducción libre desde la línea del área con los contrarios a más de 3 metros de distancia.
- Duración del partido: 4 partes de 3 minutos sin descansos. Cada tiempo los 4 jugadores del mediocampo cambian posiciones y funciones con los jugadores de las áreas.
- Gana el equipo que en 12 minutos de juego marca más goles.



Nota: Para adquirir la capacidad de dar profundidad al juego se puede consultar el *8º JuegoSimplificado*, para equipos formados por 3 jugadores, y sus variantes, así como la variante del *7º Juego Simplificado*.

Objetivos formativos

1. Mientras circula el balón en medio campo, se debe ser consciente de lo que ocurre en la profundidad del campo, considerando no sólo al compañero de al lado sino especialmente a los atacantes que se encuentran "en punta".
2. Lanzar un tiro libre con velocidad antes de la reorganización de la defensa contraria. Preferir el pase en profundidad al horizontal.
3. Cambiar rápidamente del rol defensivo al rol ofensivo y viceversa. Aprender a profundizar el juego inmediatamente después de la recuperación del balón.
4. Disimular la trayectoria del pase en profundidad.

VARIANTE 1

- Para mejorar la recepción de balones altos, los atacantes deben mandar pases elevados desde el medio campo hacia uno de sus compañeros en el área.

VARIANTE 2

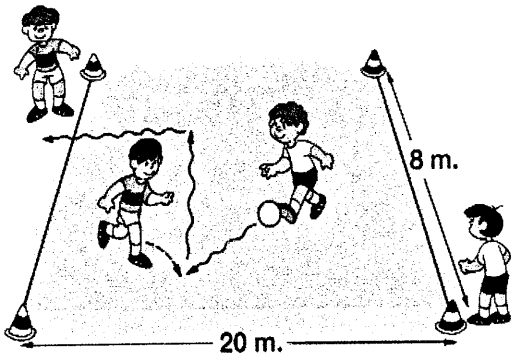
- Para mejorar la capacidad de dar pases en profundidad con distintas superficies de contacto, es obligatorio cambiar la superficie de golpeo de balón en cada pase en profundidad, familiarizándose así con el pase con el empeine, empeine interior, exterior de ambas piernas.

VARIANTE 3

- Las reglas son las mismas que hemos explicado anteriormente con la salvedad de que ahora los jugadores que están en el centro del campo sí pueden entrar en las áreas después del pase en profundidad con el fin de robar el balón a sus adversarios.

6º Juego Simplificado 1:1 CON SUSTITUCIONES

REGLAS DE JUEGO



- Dos jugadores compiten entre ellos en un campo de 20 metros de profundidad. El primer ataque lo realiza el más joven. El objetivo es llegar con el balón controlado a la portería de su contrario (8 metros).
- Después de cada gol, o cuando el balón se encuentre más allá de la línea de fondo, los dos salen del campo para descansar, cada uno detrás de su propia portería, mientras otros dos jugadores entran en el campo en sustitución de los anteriores.
- Gana el jugador o el equipo de dos que marca primero seis goles en conducción.
- Antes de practicar este juego, el entrenador deja a los niños realizar en el mismo campo un juego de pillar 1:1 (juego de persecución o pilla-pilla),:, donde el atacante tiene el objetivo de atravesar la línea de portería (ahora con una anchura de 20metros) sin ser interceptado por el defensa.

Objetivos Formativos

A) <u>En ataque</u>:

1. Regatear al contrario sin entrar con el balón en el radio de acción del defensa.
2. Utilizar la velocidad y el cambio de ritmo (aceleración) para superar al contrario.
3. Observar durante la conducción atentamente el juego del defensa.
4. Variar la clase de regate e intentar sorprender al contrario.

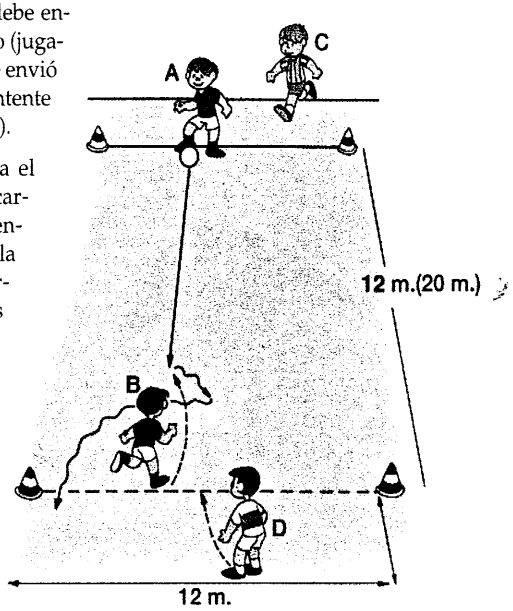
B) <u>En defensa</u>:

1. Colocarse generalmente enfrente del hombro derecho (izquierdo, en el caso de un zurdo) del atacante y aprender a obligar al atacante a conducir el balón hacia el lugar que más conviene al defensa.
2. Entrar con velocidad y sorpresa.
3. Utilizar fintas.
4. Retrasar la entrada hasta que llega el momento más idóneo para defender con grandes posibilidades de éxito.

7º Juego Simplificado CONTROL DEL BALÓN CON POSTERIOR REGATE AL CONTRARIO

REGLAS DE JUEGO

- Se juega entre dos porterías (12 metros) situadas una frente a otra a una distancia de 12 metros para benjamines y 20 a partir de infantiles. Detrás de cada portería se dibujan paralelamente a la línea de meta y a una distancia de 2 metros de ellas, otras líneas que limitan el campo.
- Un atacante (A), con la vista levantada y el balón pegado al pie, se encuentra en el momento del tiro libre sobre una línea de portería, mientras su compañero (B) se sitúa sobre la de fondo opuesta en espera del pase, con el defensa (D) ubicado en la línea situada 2 metros detrás de él. CD119
- En el momento del inicio del pase del atacante, el jugador 'B' corre hacia el balón mientras que el defensa (D) lo persigue con el fin de recuperar el balón. Pero las reglas de juego no le permiten perseguirle más allá de la zona de 2 metros.
- Una vez que el atacante ha logrado recibir y controlar el balón fuera de la zona y del alcance del defensa, debe penetrar en su zona para intentar regatearle y controlar el balón en la segunda portería de 12 metros.
- En el momento que el atacante consigue rebasar a su defensor, debe enviar el balón a su compañero (jugador A), que anteriormente le envió el pase, para que lo reciba e intente rebasar a su rival (jugador C).
- Cuando el defensa arrebata el balón al atacante y logra tocarlo tres veces consecutivamente, éste y su compañero en la portería opuesta se convierten en delanteros, mientras los anteriores deben defender.
- Gana la pareja que logra marcar primero 10 goles. En presencia de más equipos de dos jugadores, el monitor puede organizar un torneo hasta conocer la pareja vencedora.



Objetivos Formativos

1. Perfeccionar la compenetración entre el jugador que da el pase y el que recibe el balón.
2. No esperar el balón, más bien "ir a buscarlo" con un repentino cambio de ritmo. Así se evita que el contrario anticipe el juego.
3. Controlar el balón en función de la acción siguiente. Practicar un control orientado, especialmente cuando el defensa está cerca.
4. Saber eludir al contrario, desplazándole antes de superarle en la situación 1:1, protegiendo el balón con su cuerpo (ver el juego anterior).
5. Cuando el defensa verifica que el atacante controla el balón debe ir algunos pasos atrás y retrasar su entrada hasta llegue un mejor momento para cerrar su camino de penetración.
6. Como defensa, intentar anticiparse al atacante que recibe, especialmente cuando el pase lleva escasa potencia o precisión.

VARIANTE 1

- Para entrenar la recepción y el control de pases altos, los pases a ras de suelo no son considerados válidos.

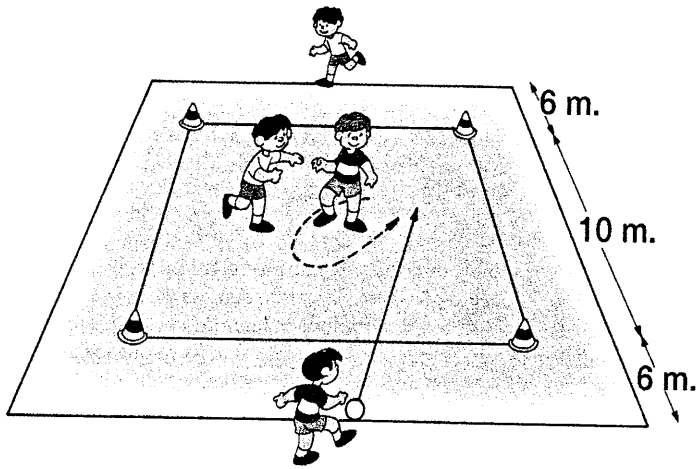
VARIANTE 2

- El defensa puede defender más allá de la línea de 2 metros para efectuar una defensa de presión en el momento en que el atacante recibe el balón.

8º Juego Simplificado — PASE AL COMPAÑERO MARCADO

REGLAS DE JUEGO

- Participan 4 jugadores, dos en el campo central y dos a 10 metros de distancia fuera del mismo en lugares opuestos. Uno de ellos está en posesión del balón parado. Debe pasarlo hacia su compañero en el centro del campo delimitado por 4 conos que está estrechamente marcado por un defensa.
- Cuando el atacante está marcado por atrás, debe desmarcarse hacia el balón para poder recibirlo. Posteriormente, lo controla (idealmente en una posición perfilada) y finalmente pasa el balón al tercer jugador al lado opuesto. Cuanto más rápido consiga llevar el balón hacia él, mejor.



- Si el defensa lo marca desde un lado, el pase debe dirigirse hacia el lado no cubierto por el defensa y en caso de que lo marque por delante, el atacante se desmarca por la espalda, indicando al compañero con la extensión de un brazo donde quiere recibir el balón.
- Inicialmente, no se permite al atacante en el centro devolver el balón a su compañero para después recibirla nuevamente con ventaja.
- Después de 10 pases al atacante en punta, los dos jugadores fuera del cuadrado cambian sus posiciones y funciones con los que jugaban dentro hasta que cada uno de los cuatro haya sido una vez defensa y otra atacante en punta.

Objetos Formativos

1. Mejorar la compenetración entre el jugador que pasa el balón y el que lo recibe.
2. Aprender a pasar el balón al atacante marcado con una trayectoria correcta, teniendo en cuenta el marcaje del defensa.
3. Elegir el momento preciso para efectuar el pase en profundidad .
4. Para poder recibir el balón con ventaja en relación al defensa que marca estrechamente es imprescindible ganarle la posición y evitar que dicha defensa se adelante, saliendo de la "sombra" del atacante.
5. Controlar el balón en función de la próxima acción a realizar.
6. Aprender a pasar el balón inmediatamente después de su recepción y control con precisión..
7. En caso de no poder pasar el balón inmediatamente, conducirlo hacia una zona no defendida por el contrario, siempre protegiendo el balón bien con el cuerpo. Así ganará tiempo para elegir el pase más eficaz.

VARIANTE 1

- El atacante intenta pasar el balón al compañero situado tras él con un toque a través de la portería sin controlar previamente el balón (desvío del balón).

VARIANTE 2

- Ahora se practica con sólo tres jugadores: uno pasa el balón desde fuera del cuadrado al atacante en punta que está marcado por un defensa dentro del cuadrado. Por cada control del balón con posterior conducción fuera del cuadrado ambos atacantes consiguen un punto. Igualmente gana un punto el defensa que logra recuperar el balón y conducirlo fuera del cuadrado. Después de los primeros 10 pases, los 3 jugadores cambian posiciones y funciones hasta que cada uno de ellos ha ganado experiencias en las 3 funciones.

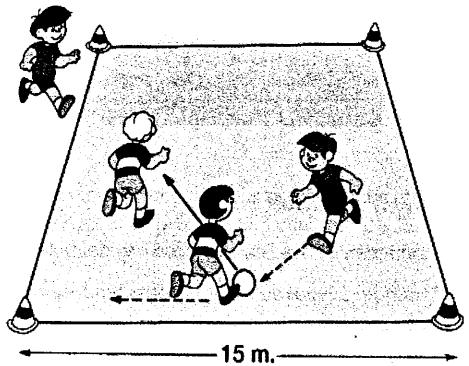
"Dios le da a cada ave su alimento, pero no se lo arroja dentro del nido"

Proverbio americano

9º Juego Simplificado MANTENER LA POSESIÓN DEL BALÓN EN LA SITUACIÓN 2:1

REGLAS DE JUEGO

- Dos jugadores deben intentar mantener la posesión del balón contra un defensa el mayor tiempo posible sin dejar salir el balón de los límites del campo (benjamines 15x15m, alevines 10x10m.) y sin cometer una infracción.
- El juego empieza después de una señal visual, con el defensa en el centro del cuadrado, un atacante en posesión del balón y el segundo bastante alejado de él y preparado para recibir el balón.
- Cuando el defensa logra tocar el balón (primera dificultad), despejarlo (segunda dificultad) o conducirlo fuera del cuadrado (tercera dificultad), o el balón sale fuera, dicho jugador en actitud defensiva cambia de puesto con su compañero, que actuaba de árbitro y cronometraba el tiempo desde una posición fuera del campo. El cronómetro se para también cuando el defensor comete una infracción y lo pone nuevamente en marcha cuando los atacantes reanudan el juego.



- Los dos defensas intervienen alternativamente 3 veces. Luego, los atacantes se convierten en defensas y los que anteriormente tenían el rol defensivo, en sus 6 posesiones de balón, intentan superar el mejor tiempo establecido por el equipo contrario.
- En caso de tener sólo tres jugadores a disposición, el atacante que cometió en tres posesiones del balón más errores cambia con el defensa en el centro.

Nota: En presencia de más de dos equipos, se recomienda organizar un torneo para conocer la pareja ganadora.

"El eficaz no aplica literalmente la teoría, la contrasta, la adapta, la mediatiza"

Objetivos Formativos

1. Saber cuándo mantener la posesión del balón y cuando pasarlo.
2. Aprender a jugar sin esférico, ofreciéndose constantemente al jugador en posesión de él.
3. Asimilar cómo llevar el juego siempre hacia zonas menos defendidas.
4. Camuflar las acciones ofensivas (pases y conducciones).
5. Evitar entrar en el radio de acción del defensa.
6. Desprenderse del balón en el momento preciso y utilizar una pared.
7. Como defensa, limitar el espacio y el tiempo de los atacantes a través de una presión constante. Demostrar voluntad.
8. Anticipar el juego de los dos atacantes.
9. Amagar y fintar para condicionar el juego de los delanteros.
10. Realizar una entrada en el momento preciso.

VARIANTE 1

- Cuando el defensa logra recuperar el balón, debe intentar conservarlo el máximo tiempo posible, protegiéndolo con el cuerpo y desarrollando cambios de dirección y de ritmo, con y sin amagos.

VARIANTE 2

- En vez de un defensa, interviene un portero.

VARIANTE 3

- Los atacantes deben utilizar ambos pies y en caso de repetir con la misma pierna el próximo pase no se sumará al total pero pueden seguir jugando.

VARIANTE 4

- Alternar pase alto con pase raso y/o alternar en cada golpeo la superficie de contacto. Sólo cuentan los pases que respeten estas secuencias

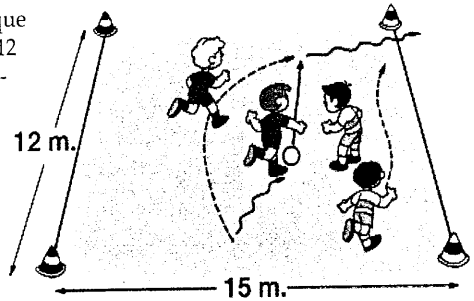
Ejercicios/juegos correctivos

1. Ofrecer a los niños varios juegos de atrapar (o juegos de persecución), incluidos en el programa de los juegos polivalentes, p. e. *'Policía y ladrón'* con dos policías y dos ladrones, o atravesar el campo limitado de un lado a otro sin recibir un toque del defensa en centro del mismo.
2. Ver el 1º, 2º, 3º, 4º y 5º *Juego Simplificado* para equipos formados por 2 jugadores.
3. Del programa de los *'Juegos de conducción y persecución'* los llamados *'Despejar el balón de los contrarios fuera del cuadrado'*, *'Policía y ladrón'*, *'Cinco intentos'*, *'Gato y ratón'* y *'Salir del cuadrado'*.
4. Mantener la posesión del balón en la situación 1:1 durante 15 segundos.

"La mente de un jugador es como un paracaídas, sólo funciona cuando se abre"

10º Juego
Simplificado 2:2 CON DOS (CUATRO) PORTERÍAS ANCHAS

REGLAS DE JUEGO



- Se inicia el juego con un saque neutral en el centro del campo (12 m. anchura x 15 m. profundidad). Según la habilidad de los principiantes, el monitor puede aumentar el ancho de la portería y la profundidad del campo hasta 25 metros.
- Para marcar gol, un atacante debe cruzar con el balón controlado la línea de meta (12 metros) del equipo contrario.
- Cuando se concede un tiro libre, por infracción de un contrario, rigen las mismas reglas que en los juegos anteriores (pase o conducción libre).
- Generalmente, no hay líneas laterales.
- Duración del juego: 4 tiempos de 3 minutos cada uno.

Objetivos Formativos

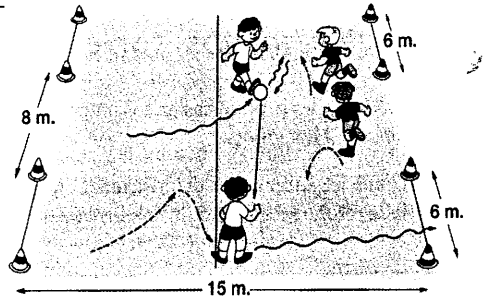
1. Aprender a buscar sistemáticamente en ataque la situación "2:1" con una conducción en diagonal hacia el defensa que marca al segundo atacante. Cuando este defensa se interesa por el jugador con balón, éste efectúa un pase al compañero, que recibe el balón en carrera.
2. El atacante debe conducir el balón frecuentemente en diagonal (y fuera del radio de acción del contrario) con el fin de crear espacio en el cual el compañero pueda ofrecerse.
3. Dirigir el ataque hacia una zona menos defendida.
4. Aprender a jugar sin balón, sincronizando las acciones con el jugador en posesión del mismo.
5. Ver los objetivos formativos de los anteriores juegos.

VARIANTE 1

- El equipo que logra marcar gol continúa en posesión del balón y ataca enseguida la portería opuesta. Los defensas no pueden intervenir detrás de las porterías. Gana el equipo de dos jugadores que logra marcar más goles de forma sucesiva en 3 minutos.

VARIANTE 2: 2:2 CON 4 PORTERÍAS ANCHAS DE 6 METROS

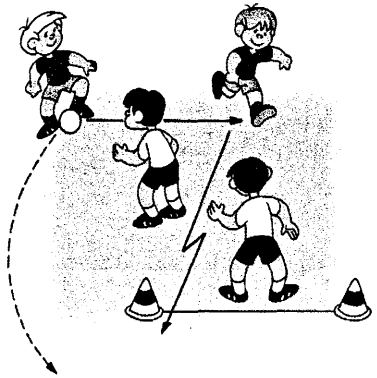
- Cada equipo de dos jugadores defiende dos porterías sobre la misma línea de fondo y ataca las otras dos con el fin de controlar el balón en cualquiera de las dos metas contrarias. Se inicia el juego con un saque neutral.



- Una infracción se penaliza con un tiro o una conducción libre, con ambos adversarios a una distancia mínima de 3 metros.
- Duración del partido: 4 tiempos de 3 minutos cada uno.

VARIANTE 3: 2:2 CON UNA PORTERÍA PEQUEÑA DE CONOS

- El equipo con el jugador más joven ataca primero la portería de 3,5 metros defendida por el conjunto contrario, formado por un portero y un defensa. Se puede marcar desde cualquier lado de la portería, lo que implica un frecuente cambio de funciones entre el portero y su defensa.
- Cuando los defensas recuperan el balón, deben realizar dos pases entre ellos para conseguir el derecho de atacar y marcar goles.
- Gana el equipo que marca más goles en 2 tiempos de 3 minutos.



Objetivos formativos

1. Ver los objetivos del *juego simplificado '2:2 con dos(cuatro) porterías anchas'*.
2. Mejorar el tiro a portería y buscar el rechace del portero.
3. Saber cuándo tirar a meta y cuándo realizar un pase.
4. Cambiar rápidamente del ataque a la defensa y viceversa.

Ejercicios/juegos correctivos

- Ver actividades propuestas en los anteriores *juegos simplificados* para equipos formados por 2 jugadores.

Nota: Con 5 jugadores a su disposición, el monitor ofrece el juego 2:2 con comodín. Este último juega siempre con los que tienen la posesión del balón.

"Cuando veas a un jugador bueno, trata de imitarlo; cuando veas a un jugador mediocre, examínate a ti mismo"

Confucio

REQUISITOS PARA ENSEÑAR Y APRENDER MEDIANTE JUEGOS SIMPLIFICADOS

1. Conocer la progresión en el programa de los *juegos simplificados* para equipos formados por 2, 3 y 4 jugadores.
2. Saber cuáles son los objetivos formativos (técnicos y tácticos de cualquiera de los *juegos simplificados* así como el grado de dificultad y complejidad entre el juego anterior, el actual y el siguiente del programa. Este conocimiento permite al monitor proponer tareas a los jugadores que se orientan hacia las experiencias ganadas en las anteriores pruebas, con las que pueden ser generalmente resueltas después de algunas pruebas sin ayuda del monitor.
3. Conocer el estado psico-físico de sus alumnos, con el fin de modificar eventualmente las dimensiones del campo y de las porterías y adaptar las reglas a su estado evolutivo.
4. Confrontar objetivamente el nivel de juego alcanzado por sus alumnos con el óptimo al cual se puede llegar.

5. Saber que los jugadores, para progresar rápidamente, necesitan conocer de forma inmediata el resultado de cualquiera de sus jugadas, positiva o negativa, como realimentación de su aprendizaje, haciendo un mayor énfasis en lo que han hecho correctamente y orientando positivamente respecto a los errores.
6. Identificar los factores que limitan el rendimiento de un jugador, las causas de un error y los medios necesarios (p. e. ejercicios o juegos correctivos) para crear hábitos correctos y eficaces.
7. Considerar la motivación de cada alumno y el ambiente durante la sesión de entrenamiento como marco imprescindible para aprender. Dar a cada jugador la oportunidad de probar y experimentar, garantizando que se encuentra ante un número suficiente de veces en la misma situación de juego y variarla o modificarla ligeramente como propone el programa.
8. Considerar al jugador durante la sesión siempre como alumno activo, porque la sicología del comportamiento nos enseña que el deportista aprende mejor lo que él mismo ha producido o experimentado.

MODELO DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO CON UNA COMPETICIÓN DE UN JUEGO SIMPLIFICADO

Minuto 0: Introducción del juego simplificado

- reglas de la prueba,
- explicación de las funciones de cada uno de los jugadores durante la demostración del juego.
- dejar a los jugadores el tiempo suficiente para poder practicar con el fin de entender el juego y ganar las primeras experiencias.

Minuto 25:

- Competición -cuartos de final.

Minuto 35:

- Presentación y ejecución de dos ejercicios o juegos correctivos en el mismo campo de juego con los mismos jugadores de ambos equipos.

Minuto 50:

- Competición - semifinales.

Minuto 60:

- Presentación y ejecución de dos ejercicios o juegos correctivos.

Minuto 75:

- Competición de las finales para el 1er.,3er., 5° y 7° puesto.

Minuto 90:

- Fin de la sesión.

"Para racionalizar el proceso de entrenamiento-aprendizaje se reduce el número de ejercicios o juegos y se aumenta el de las repeticiones y variantes"

¿MÉTODO ANALÍTICO O GLOBAL?

	MÉTODO ANALÍTICO	MÉTODO GLOBAL
Características	-Presenta una acción del juego, aislándola del mismo, de forma que sólo tiene en cuenta uno de los elementos que intervienen en la competición (fundamentalmente el balón). -Está centrada en la ejecución y construida sobre la instrucción directa	*-Presenta una situación del juego en la que intervienen todos sus elementos (balón, compañeros y adversarios).* *-Está centrada en la tarea y construida desde la reflexión del jugador.*
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 e incluso psicológicos.* *-Al incluir todos los elementos del juego, la mejora obtenida en el entrenamiento se refleja rápidamente en la competición.*
Inconvenientes	-Un ejercicio analítico sólo incide en una de las múltiples posibilidades con las que se puede manifestar una acción, sea técnica, táctica o física. -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. -El aprendizaje se produce desde la confrontación pasiva.	*-Elevadísimo nivel de motivación que lleva al niño a involucrarse en la actividad de forma total y plena.* *- Familiariza al jugador con la toma de decisiones, la tensión y otros aspectos estresantes de la competición.*
Grado de incidencia de los distintos mecanismos que condicionan el juego	**Capacidad de Percepción** (*) Mínimo, ya que se presentan situaciones estables. **Capacidad de Decisión** (*) Nulo, ya que todo lo que debe realizar el jugador está previsto y es conocido por él antes de iniciar la acción. **Capacidad de Ejecución** (***) Máximo, ya que se logra un elevado número de repeticiones	***Capacidad de Percepción*** *(***)* *Máximo, ya que las situaciones y acciones que se van a presentar son imprevisibles, por lo que es necesario percibir correcta y rápidamente las continuas variaciones producidas por el balón, los compañeros y los adversarios.* ***Capacidad de Decisión*** *(***)* *Máximo, ya que cada vez que se modifican las situaciones de juego, se hace necesario realizar un nuevo análisis de la misma y una correcta toma de decisión para resolverla.* ***Capacidad de Ejecución*** *(**)* *Medio, ya que dadas las características de este método se realizan más acciones de las que son propiamente el objetivo del juego, por lo que este mecanismo es solicitado de forma más dispersa que en el método analítico.*

Conclusión: ambos métodos deben ser utilizados en cada sesión de entrenamiento.

I REGLAMENTO DEL MINI FÚTBOL (SIN PORTERO)

A: INFORMACIÓN GENERAL

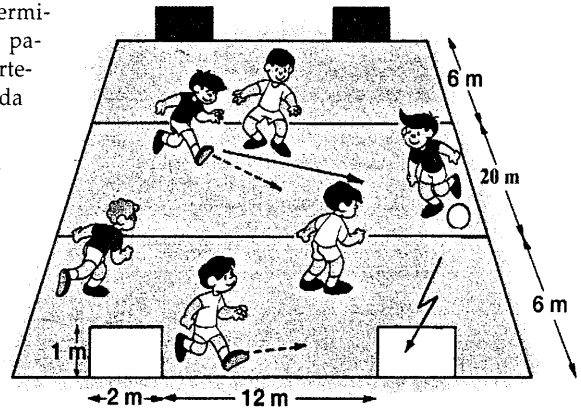
Mini Fútbol sin portero es considerada la competición más formativa para los benjamines de primer año. Tiene el objetivo de acercar y prepararles al Mini Fútbol con portero que es su competición en el siguiente año. En ambas competiciones chicas y chicos juegan en el mismo equipo.

B: CAMBIO DE JUEGO

Se compite en una zona de 25 x 35 metros, o en caso de no disponer de una zona tan amplia en un campo de baloncesto de 14 x 26 metros o en un campo de balonmano de 20 x 40 metros.

En cada línea de fondo se colocan dos porterías de dos metros de ancho cada una, formadas por dos postes de 1m. de altura y separadas entre sí 12 m. (en el campo de baloncesto por 6 m.).

Las áreas las determinan las líneas rectas paralelas a las de la portería a 6 metros de cada una de ellas.



En los campos de balonmano, se utilizarán las áreas de líneas discontinuas.

Se marca gol cuando el balón jugado por un atacante desde el interior del área contraria atraviesa completamente la línea de meta entre los postes de cualquiera de las dos porterías. Si durante el partido los postes se desplazan y el balón a criterio del árbitro atraviesa completamente la línea de meta en posición originaria de la portería, concederá gol.

C: NÚMERO DE JUGADORES EN CADA EQUIPO

Un equipo consta de 4 jugadores de los cuales sólo 3 pueden jugar simultáneamente. No se puede jugar con menos de 3 jugadores por equipo.

Después de cada gol ambos equipos deben hacer obligatoriamente una sustitución de forma rotatoria.

El jugador que entra a jugar lo hará por la línea imaginaria central del campo y después de que su compañero que sale, haya abandonado el terreno de juego.

Cualquier infracción de esta norma se penalizará con un tiro libre al borde del área del equipo infractor.

D: DURACIÓN DEL PARTIDO

Tres tiempos de 10 minutos cuando se juega sólo un partido al día con un descanso de 3 minutos.

Jugando en el mismo día más partidos, su duración es de dos tiempos de 10 minutos.

E: NORMATIVA TECNICA

Un jugador no puede:

- Estar fuera de juego, porque no hay
- Tocar el balón con las manos
- Jugar violenta o peligrosamente.

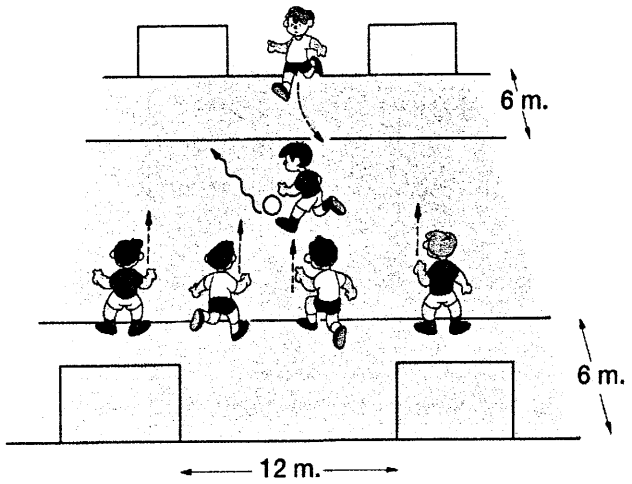
Sanciones:

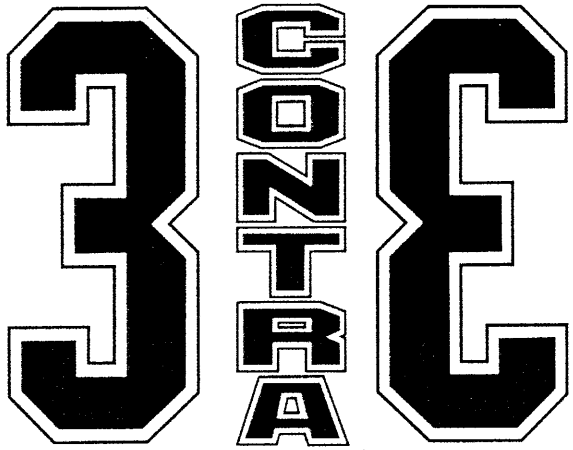
- **Tiro libre**: Se produce siempre fuera de las áreas por una infracción de las reglas en cualquier parte del campo (incluida la de los defensas en su área).

  Para poner el balón en juego, el benjamín podrá optar entre realizar un pase a un compañero, o salir con el balón en conducción.

  Las faltas que los defensas producen dentro de su área o a menos de 3metros de la misma, se sacarán todas a no menos de 3 m. de la línea del área. Todos los demás jugadores deben situarse a más de 3 metros del que la ejecuta.

- **Penalti**: Una infracción dentro del propio área se convierte en un ataque libre a favor del equipo contrario. Este será ejecutado por un atacante del equipo que no cometió infracción y desde el punto central del campo y con todos los jugadores, excepto uno de los tres defensas, 5metros detrás del que lo ejecuta. El tercer defensa se sitúa sobre la línea de meta.





Cuando todos los jugadores se encuentran en su posición correcta, el árbitro da la señal para el atacante, pero también para los demás jugadores que pueden intervenir en defensa o en apoyo del jugador que culmina el "ataque libre".

Los jugadores de un equipo deben alternarse en la ejecución del "ataque libre" en caso de disponer de más de uno.

El defensa que defiende las dos porterías puede partir desde cualquier lugar del área y no sólo desde la línea de fondo

- **Saque de esquina:** no hay.
- **Saque de fondo o saque lateral**: desde la línea del área o la línea lateral se pone el balón en juego con una conducción o un tiro libre.

Sanciones disciplinarias: expulsiones temporales por conducta antideportiva.

F. EQUIPAMIENTO

- **Balones**: Se recomienda el uso de un balón nº 4 para facilitar el desplazamiento del mismo.
- **Camisetas**: Todos los jugadores de un equipo, obligatoriamente, deben llevarlas del mismo color.
- **Protecciones**: Todos los jugadores deberían llevar espinilleras.

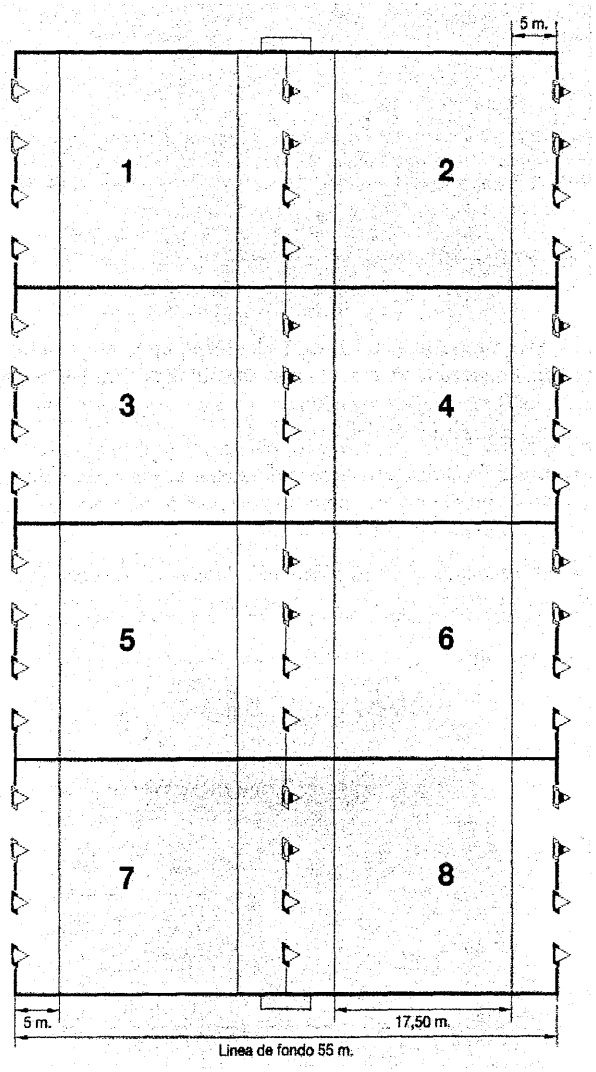
G. ÁRBITROS

Sólo un árbitro dirige el partido y aplica el reglamento. Para promover y formar futuros árbitros, los partidos de Mini Fútbol serán arbitrados por infantiles, es decir por niños menores de 14 años de edad.

UN ESTUDIO COMPARATIVO SOBRE LOS VALORES FORMATIVOS DE DOS COMPETICIONES PARA BENJAMINES

MINI FÚTBOL CON 4 PORTERÍAS	FÚTBOL-7
1. Se desarrolla la capacidad de visión de juego, atacando siempre la portería menos defendida y aprovechando todo el ancho del campo.	*1. Se juega preferiblemente en el pasillo central del campo porque los niños no están convencidos de la necesidad de abrir el juego hacia las bandas.*
2. Debido a la disposición de tiempo y espacio suficientes, los jugadores saben circular el balón hasta encontrar espacio para una penetración hacia una portería no defendida. Dada la frecuente aparición de situaciones similares en este juego, el niño aprende rápidamente.	*2. Debido al elevado número de jugadores en el campo y el juego con una portería a atacar, se aprende menos rápido.*
3. El niño toca el balón con cariño y aprende a dominarlo. No suele despejarlo para evitar situaciones peligrosas. Más bien busca tratarlo bien.	*3. Demasiadas veces los niños despejan el balón con mucha potencia y poca precisión.*
4. Los jugadores se sitúan a menudo en formación triangular, tanto en defensa como en ataque, lo que facilita el juego de apoyo.	*4. El juego de posición en ataque y en defensa se desarrolla de forma espontánea con poco apoyo.*
5. No hay posiciones fijas. Cada futbolista actúa tanto en defensa como en ataque.	*5. Se divide a los jugadores en defensa y ataque.*
6. Cada jugador tiene, frecuentemente, posibilidades de marcar, lo que le motiva. Es protagonista del juego y marca en cada partido.	*6. Se consiguen menos goles. Marcan menos jugadores.*
7. Hay suficiente tiempo para pensar y decidir qué hacer. El amplio espacio permite también al niño con técnicas poco desarrolladas disfrutar jugando.	*7. El futbolista tiene prisa.*
8. El juego exige una constante participación mental y física (el niño toca más veces el balón que en el fútbol-7).	*8. El jugador participa menos y tiene menos éxito con sus jugadas.*
9. El juego de los menos "buenos" es fundamental para lograr un buen resultado.	*9. Cuantos más niños se encuentran en el campo, menos juegan los débiles.*
10. El juego se desarrolla de forma similar al de los adultos.	*10. El juego de los benjamines se desarrolla de forma muy distinta al de los adultos.*

DIVISIÓN DEL CAMPO REGLAMENTARIO EN 8 CAMPOS DE MINI FÚTBOL



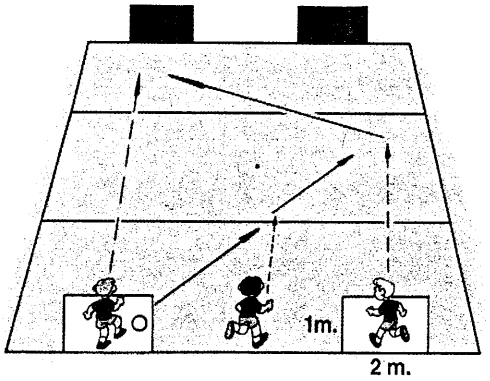
"La cancha reglamentaria fatiga al chico chispeante de mente"

Dante Panzeri

J JUEGOS PREPARATORIOS O CORRECTIVOS PARA EL MINI FÚTBOL PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA DE JUEGO

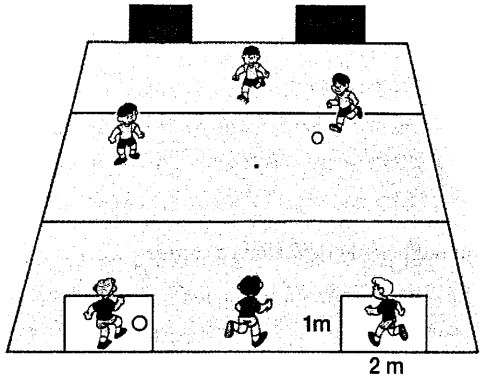
1 JUEGOS 3:0

- Se practica en el campo de Mini Fútbol. Todos los equipos de 3 jugadores compiten por separado. Empiezan a atacar sin oposición, un equipo detrás de otro, desde la línea de fondo. Dos jugadores se sitúan en cada una de las porterías como extremos y el tercero inicia el ataque en medio de ellos.
- Para marcar un gol válido en cualquiera de las dos porterías opuestas se debe tirar el balón desde el interior del área opuesta y después de haberlo tocado cada uno de los atacantes por lo menos una vez.
- Gana el equipo que consigue más goles con 5 ataques a su disposición. La combinación termina con un gol o con el balón fuera del campo de Mini Fútbol.



VARIANTE 1 en direcciones opuestas

- Competición entre dos equipos que atacan simultáneamente en direcciones opuestas. Después de una señal visual del monitor, uno sale de una línea de fondo y otro de la opuesta, evitando en la carrera con la cabeza bien alta cualquier colisión.



VARIANTE 2 en formación triangular

Ver la variante 1. Para marcar un gol válido, los tres delanteros deben formar durante el desarrollo del ataque una formación triangular, es decir nunca atacar encontrándose en una línea horizontal.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

El formador por medio de preguntas abiertas y cerradas clarifica en su diálogo con los jugadores:

¿Por qué ambos equipos deberían formar durante su juego siempre un triángulo?

Atacar en formación triangular permite más opciones de pase, mejor posibilidades para orientar el balón en la recepción y más facilidades para continuar con pases al primer toque. Además, una formación triangular permite una mayor cooperación entre los dos jugadores adelantados por tener siempre un defensa disponible que cubre.

VARIANTE 3 con cambio de posiciones

- Para que un gol sea válido, los tres jugadores deben cambiar sus posiciones durante el desarrollo de su ataque.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

¿Por qué se recomienda a los atacantes cambiar sus posiciones durante el desarrollo del ataque?

Es importante distraer a los defensas y separar y estirar la línea defensiva contraria lo más posible para crear espacio para la penetración y evitar las coberturas del adversario. Además, los jugadores no esperan el balón sino aprenden a ofrecerse inmediatamente después de su pase para una nueva acción ofensiva. Aprender también a desocupar „su espacio" para ofrecerlo a un compañero que llega desde atrás o desde un lado (creación y ocupación de espacios libres).

¿A dónde deben dirigirse los pases cuando un equipo quiere progresar en el campo? ¿Directamente en los pies del compañero,en su carrera o en su espalda?

Siempre sobre la carrera del compañero.

¿Cuáles son las razones para pasar el balón preferiblemente en la carrera del compañero?

El atacante que recibe no pierde tiempo y puede aprovechar el espacio que se encuentra delante de él para la penetración.

VARIANTE 4 con recepciones del balón en carrera

- Valen las reglas de la variante 1, pero un gol sólo es válido cuando anteriormente ninguna recepción del balón ha sido realizada en posición estática.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

¿Por qué se recomienda pasar el balón en la carrera de un atacante cuando éste tiene un espacio libre delante de él?

Así puede aprovechar el espacio con una penetración inmediata antes de acudir el defensa más cercano.

VARIANTE 5 con juego al primer toque

- Ver la variante 4, pero ahora se obliga a los tres jugadores a jugar el balón siempre al primer toque.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

¿Por qué es importante manejar el recurso de juego al primer toque?

Sirve para acelerar el ataque y evitar una presión del adversario.

¿Cuándo será difícil jugar al primer toque?

Ante balones que llegan con demasiada velocidad y imprecisión .

¿Cuándo será aconsejable no jugar al primer toque?

En caso de inseguridad, por el estado del campo, cuando ningún compañero se ofrece o cuando el balón llega con imprecisión y demasiado rápido

VARIANTE 6 con el pie menos hábil

- Ver la variante 5, aunque se obliga a dar por lo menos dos pases con el pie izquierdo.

VARIANTE 7 con un portero

- Se propone el juego inicial y la variante 6 con un portero que defiende las dos porterías.

VARIANTE 8 como ataque rápido

- Gana el equipo que marca un gol en menos tiempo. Competición entre todos los equipos hasta establecer un tiempo récord en el juego inicial y la variante 7. En caso de no disponer de un cronómetro se propone la variante 1.

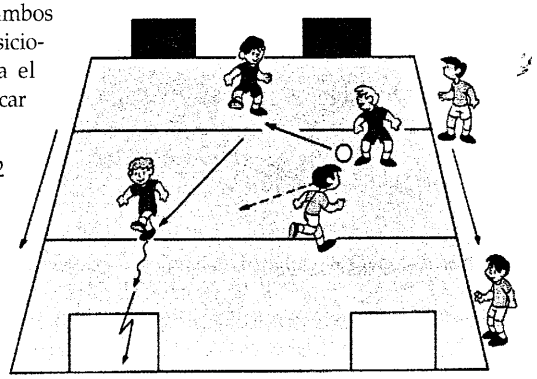
Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

El formador por medio de preguntas abiertas y cerradas clarifica en su dialogo con los jugadores qué combinación será la más eficaz. ¿Qué atacante debería estar al inicio del ataque en posesión del balón? ¿Qué ventaja existe cuando el balón está en posesión de un extremo? ¿Debe el extremo pasar o conducir el balón¿ ¿Qué ocurre cuando conduce el balón y qué ocurre cuando pasa el balón? ¿A dónde debería pasar el balón y por qué? Es mejor realizar 3 ó 4 pases?

Después de varias pruebas los 3 atacantes aprender a iniciar el ataque con el extrema derecho que pasa el balón hacia el centro del mini campo. Allí el centro delantero lo recibe en carrera rápida y lo prolonga el mismo al primer toque en la carrera del extremo izquierdo. Éste recibe el balón delante de la portería izquierda en la zona de remate para marcar con un solo toque.

2 JUEGOS 3:1

- Tres jugadores de un conjunto atacan desde su propia línea de fondo las dos porterías del equipo contrario, defendidas por un defensa que se sitúa al inicio del ataque sobre la línea del área. Los dos compañeros del defensa esperan detrás de las porterías.
- Después de la conclusión de un ataque (gol, balón fuera del campo, recuperación del mismo por el defensa que debe tocarlo tres veces consecutivamente, o una infracción de uno de los tres atacantes) el defensa intercambia su posición y función con uno de sus compañeros mediante una rotación.
- Después de 6 ataques ambos equipos cambian sus posiciones y funciones. Gana el equipo que consigue marcar más goles.
- En presencia de más de 2 equipos, el monitor puede proponer un torneo con el fin de establecer una clasificación entre los conjuntos participantes.



- Durante la combinación, los atacantes aprenden a:
  - Tener el balón en el momento de afrontar al defensa, siempre en el centro, porque este atacante tiene dos posibilidades de pase.
  - Dar el pase en el momento preciso sin indicar su dirección y sin entrar en el radio de acción del defensa.
  - Penetrar con el balón en caso de disponer de un espacio delante.
  - Situarse óptimamente en relación al compañero en posesión del balón para darle siempre dos opciones de pase.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

¿Quién de los tres atacantes debería estar en posesión del balón a la hora de afrontar al único defensa? ¿Por qué?

Siempre el atacante en el centro por tener mejor opciones de pase que dan al jugador con el rol defensivo menos posibilidades para recuperar el balón.

¿Cuándo llega para el atacante central el momento preciso para realizar su pase a un lado?

Debe comprometer al defensa llamarle la atención para que éste acuda a jugar el balón (fijar al defensa). Así el atacante no pasa el balón demasiado temprano ni demasiado tarde, dando al defensa pocas posibilidades para intervenir.

¿Antes de pasar el balón, cuáles son los puntos a tener en cuenta?

Primero es importante no entrar en el radio de acción defensivo, después no indicar el momento ni la dirección del pase y, por último, pasar el balón en diagonal y con la potencia adecuada en la carrera del compañero. Además, el atacante en posesión del balón no sólo debe tener cuenta el lugar del oponente en relación a los dos porterías sino también la posición y orientación de sus compañeros.

¿De qué depende si el atacante en el centro pasa o no el balón y a qué lado debe hacerlo?

En caso de tener el atacante un espacio libre delante de sí mismo debe penetrar con el balón pero cuando el espacio está cubierto nace la necesidad del pase. Si debe pasar el balón al lado izquierdo o derecho depende del oponente que cubre, del juego de posición, la orientación y la actitud de dicho defensor y también de la disposición de los dos compañeros del atacante en posesión del balón.

¿Dónde debería encontrarse el atacante central cuando uno de los extremos está en posesión del balón?

En una posición retrasada en su pasillo o en una posición adelantada corriendo en el pasillo de su extremo para ofrecerse por un pase en profundidad.

¿Qué haces como atacante cuando no tienes el balón?

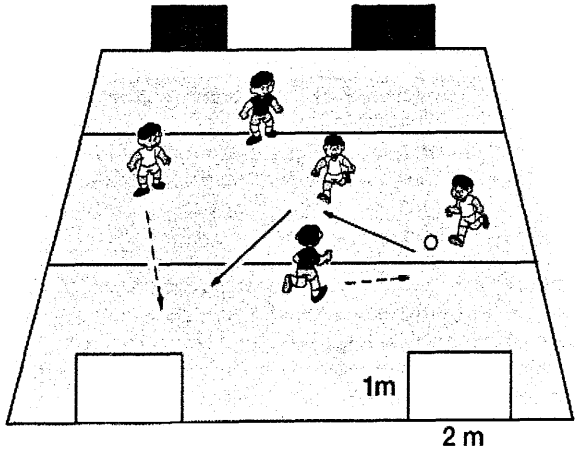
Alejarme del balón y quedarme fuera del radio de acción del defensa cerca y delante de una de las 2 porterías.

¿Cuántos pases son necesarios para superar al único defensa?

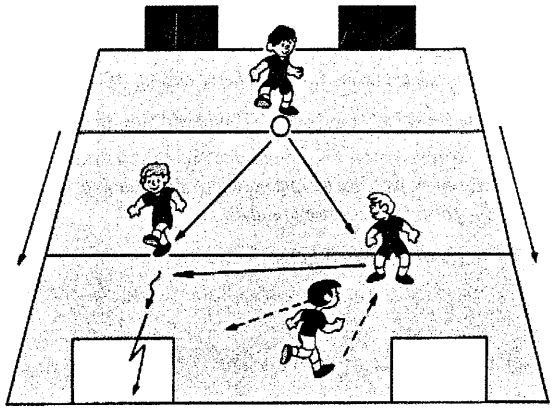
Un pase sólo después de haber realizado una larga conducción hacia el defensor con el objetivo de fijar su atención e imposibilitar su reacción y recuperación de la posición tras un pase a uno de los extremos.

VARIANTE 1 con tres equipos

- El equipo que está en el centro del campo ataca alternativamente las dos parejas de porterías defendidas cada una por un adversario de otro equipo de 3 jugadores que se van alternando en la defensa. Así 9 jugadores participan en este juego.
- Después de 10 ataques (3:1) los tres equipos cambian posiciones y funciones. Gana el equipo que marcó más goles en sus 10 ataques.



VARIANTE 2 "3 contra un portero"



VARIANTE 3 con contraataque del único defensa

- Ver el juego inicial. En vez de tocar el balón tres veces consecutivamente el defensa debe despejarlo, desde cualquier distancia, a través de una de las dos porterías opuestas, detrás de las cuales espera otro equipo de tres atacantes.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

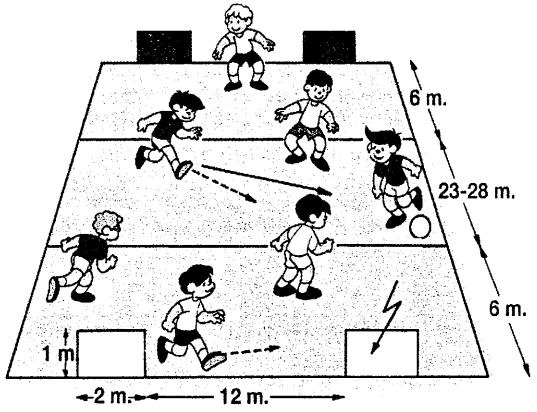
En caso de perder la posesión del balón, ¿qué debería hacer cada uno de los 3 atacantes?
Evitar el exitoso pase del defensa a través de una de las dos porterías.

VARIANTE 4 con formación triangular

- Ver el juego inicial. Un gol es sólo válido cuando los tres jugadores formaron en cada momento de su ataque un triángulo, es decir, no jugaron en línea o cuando tocaron el balón por lo menos dos veces con el pie izquierdo o cuando controlaron el esférico siempre en plena carrera y nunca en posición estática.

VARIANTE 5 "3:1 con un portero adicional"

- Ver el juego inicial. Compiten varios equipos de 3 jugadores. Varios equipos de tres atacan, uno detrás de otro, las dos porterías defendidas por un defensa y un portero, el cual solamente puede actuar en el área. El tercer defensa descansa y sustituye a su compañero en el próximo ataque a sus porterías. Después de 10 ataques de cada equipo se estable el vencedor.
- En vez de un portero puede jugar también un defensa sin permiso para defender fuera de la zona de remate.



- Como variante un equipo ataca alternativamente las dos parejas de porterías en ambas líneas de fondo defendidas cada una por una pareja formada por un portero y un defensa.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

¿Antes de pasar el balón, cuáles son los puntos básicos a tener en cuenta?
Idealmente no sólo se debe tener en cuenta el lugar del defensa en relación a los dos porterías, sino también del segundo defensa o portero que le cubre y además el juego sin balón de sus dos compañeros.

VARIANTE 6 " 3:1 más portero como ataque rápido"

Ver el juego anterior. Gana el equipo de tres jugadores que logra marcar gol en menos tiempo.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

¿Dime el número ideal de pases para superar el defensa y al portero?

Menos pases hacen el juego de ataque más rápido y menos erróneo. Ideal sería un único pase en el momento preciso.

¿Quién de los 3 atacantes debería estar en posesión del balón al inicio de la acción ofensiva?

Mejor el atacante en el centro.

¿Cómo debería desarrollarse de forma más eficaz nuestra acción ofensiva cuando el delantero centro está con el balón?

Debería efectuar una conducción hacia el defensa para llamar su atención y después pasar el balón en la carrera de un compañero al lado que se encuentra más lejos del portero o el defensa que cubre. Debe intentar marcar gol o en caso de acudir el portero (defensa) a tiempo pasar el balón al extremo del lado opuesto que se quedó abierto y sin defensa.

¿Qué factores influyen en el pase del atacante con el balón?

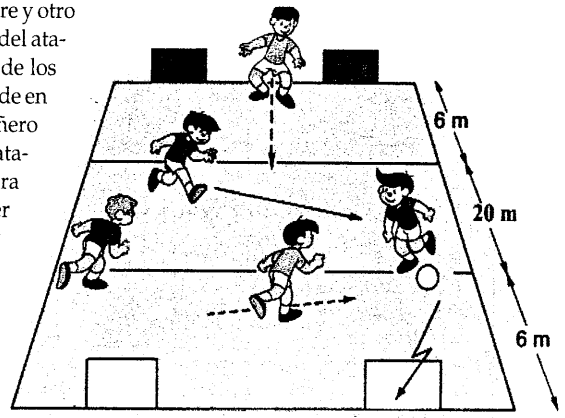
El atacante, a pesar de considerar la actitud del primer oponente y la posición y actitud del portero detrás, debe observar atentamente durante la conducción de su balón la disposición de sus dos compañeros al lado para elegir a quién pasar el balón para que éste pueda marcar sin perdida de tiempo un gol.

¿Cuál es la mejor forma de remate?

Realizar un remate al primer toque sin recepción o control previo.

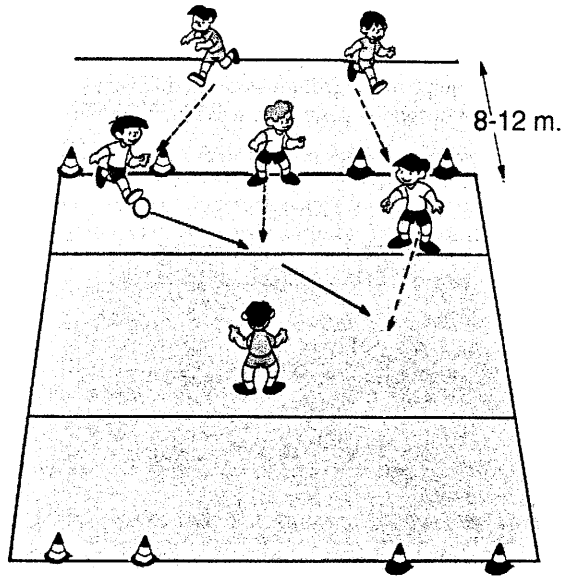
VARIANTE 7 "3:1 +1 desde detrás"

- Ver el juego inicial. Los tres atacantes juegan contra un defensa libre y otro que se sitúa al inicio del ataque 8 metros detrás de los atacantes, el cual acude en ayuda de su compañero (líbero),, cuando un atacante toca por primera vez el balón. El tercer zaguero descansa y sustituye en el próximo ataque al defensa que se encuentra detrás de los delanteros.



VARIANTE 8 "3:1+2 desde detrás"

- Lo mismo con dos defensas que intervienen desde una posición retrasada. Ver los detalles en el 5° juego simplificado con equipos formados por 3 jugadores: "Ataque rápido".



Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

¿Cómo la posición de los dos defensas detrás de los 3 atacantes influye en el juego de ataque? ¿Quién de los atacantes tiene más o menos probabilidades para marcar gol y por qué?

Al ser dos defensas tendrán que elegir a qué dos atacantes van a cubrir, por lo que uno de los atacantes se quedará ligeramente más libre para recibir el balón de su compañero y poder marcar gol. A ese jugador es al que debe ir el balón, estando en función de la acción defensiva de los oponentes.

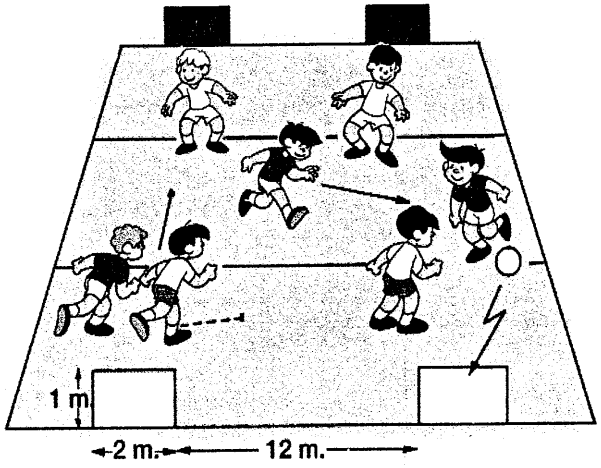
¿Cómo puede influir el último defensa en el desarrollo del ataque de los tres?

Cuando no afronta enseguida al atacante sino corre hacia atrás hará el ataque contrario más lento, dando así más tiempo a sus compañeros para poder intervenir y cuando se orienta con intención hacia un lado ofrece al adversario el lado opuesto por el cual se preparó con antelación.

"Sin duda es importante tener el balón, pero más importante es saber qué hacer con él"

3 JUEGOS 3:2

- Varios equipos de 3 atacantes salen uno tras otro para superar al único defensa que defiende al lado opuesto las dos porterías. Gana el equipo que en 10 ataques marca más goles.
- Como variante un equipo de 3 jugadores ataca alternativamente las porterías establecidas en las líneas de fondo a pesar de la activa intervención de dos adversarios.
- ¿Cuántos goles pueden marcar los tres atacantes sin perder la posesión del balón ante uno de los dos defensas?



Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

¿De qué depende el desarrollo del ataque de los tres?

Depende de quién de los dos defensas interviene primero y cómo el otro apoya a su compañero, considerando siempre la posición de las dos porterías. Pero el desarrollo del ataque depende también del juego sin balón de los dos atacantes, si por ejemplo uno se ofrece en la espalda de un defensa para un pase en profundidad o si se queda abierto dando amplitud a la acción ofensiva.

¿Será más fácil practicar un 2:1 al lado derecho o al lado izquierdo cuando el central está en posesión del balón?

Generalmente será más fácil al lado derecho con el atacante al lado izquierdo con el balón , pero influye también el juego del defensa del mismo lado y la disposición del atacante de apoyo del mismo lado.

¿Quién de los tres atacantes tiene mejores posibilidades para marcar gol?

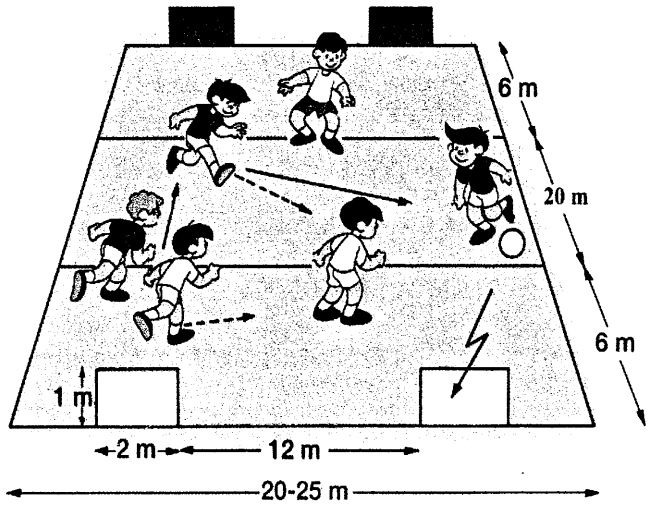
Generalmente un extremo en caso de ofrecerse en una posición abierta delante de una de las dos porterías. Será el extremo cuyo defensa obstaculiza al delantero centro en posesión del balón para que éste no pueda penetrar individualmente con una conducción. Cuando el delantero centro conduce el balón intencionalmente hacía uno de los defensas su compañero al mismo lado debe abrirse, ofreciéndose por una pase en la situación de 2:1 dirigido en su carrera.

VARIANTE 1 como ataque rápido

- Distintos equipos de 3 atacantes inician su ataque desde una línea de fondo para marcar en el menor tiempo posible en cualquiera de las dos porterías defendidas por dos contrarios. Gana el equipo que marca gol en menos tiempo. Sería conveniente que el formador no considerara válido el gol en caso de que los tres atacantes ataquen en línea.

VARIANTE 2 "3:2 y 3:1"

- Los delanteros atacan alternativamente las porterías cubiertas ,unas por dos adversarios y las opuestas por un sólo contrario. Gana el equipo que puede marcar más goles en 2 minutos de juego más goles.
- El ataque termina con un gol, el balón fuera del campo o con una recuperación del balón por parte de los defensas que deben realizar por lo menos un pase entre ellos. Gana el equipo de 3 jugadores que logra macar más goles en 10 ataques.



VARIANTE 3 " 3:2 continuo"

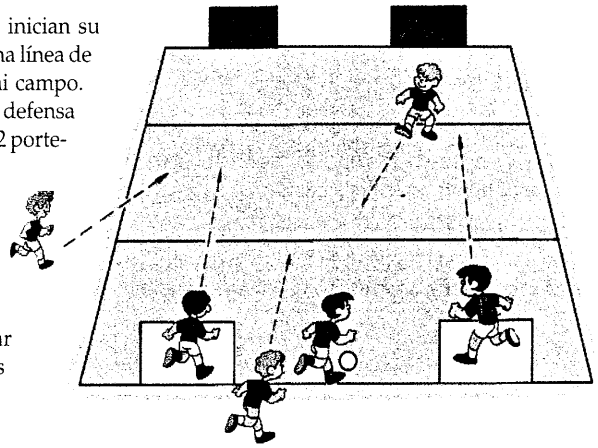
- Ver también el primer juego 3:2. Después de cada acción ofensiva 3 contra 2 uno de los dos defensas acude con rapidez a las porterías opuestas para establecer en el próximo ataque, junto a su compañero, nuevamente la situación de 2 defensas contra 3 atacantes.

VARIANTE 4: "3:2 más portero"

- Se practica la variante 5 con portero en cada equipo que debe defender las dos porterías a la vez .

VARIANTE 5: "3 : 1+1+1"

- Tres atacantes inician su juego desde una línea de fondo del Mini campo. Afrontan a un defensa delante de las 2 porterías, un segundo se sitúa 8 metros detrás de ellos y el tercero actúa desde un lugar a 10 metros mas allá de una línea lateral del campo de Mini Fútbol. Cuando el primer atacante toca el balón los 3 defensas intentan a defender con éxito sus dos porterías y recuperar el balón para marcar con un pase largo a través de una de las dos porterías opuestas.



Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

El formador por medio de preguntas abiertas y cerradas clarifica en su dialogo con los jugadores:

¿Cómo la posición inicial de los tres defensas influye en el desarrollo del ataque? ¿Qué ocurre cuando el defensa detrás de los 3 atacantes se sitúa más hacia el lado izquierdo u otro defensa parte desde la línea lateral? Antes de iniciar el ataque el atacante en posesión del balón debe analizar siempre la situación de juego (posición de los 3 oponentes) para decir quién de los 3 atacantes tiene la mayor probabilidad de marcar gol. ¿Por qué?

Generalmente el atacante más lejos de los 3 defensas tiene más oportunidades para marcar.

¿De qué depende el instante y la dirección del primer pase del atacante en posesión del balón?

No sólo de la actitud del defensa que le presiona enfrente sino también de la línea de aproximación del defensa que actúa desde detrás y lógicamente del apoyo que da el tercer defensa desde una línea lateral a sus compañeros. Es decir para decidir el momento preciso del pase y su dirección el poseedor del balón debería tener 3 ojos, o lo que es lo mismo, atender a esos tres estímulos.

VARIANTE 6 "3:1+1+1 portero"

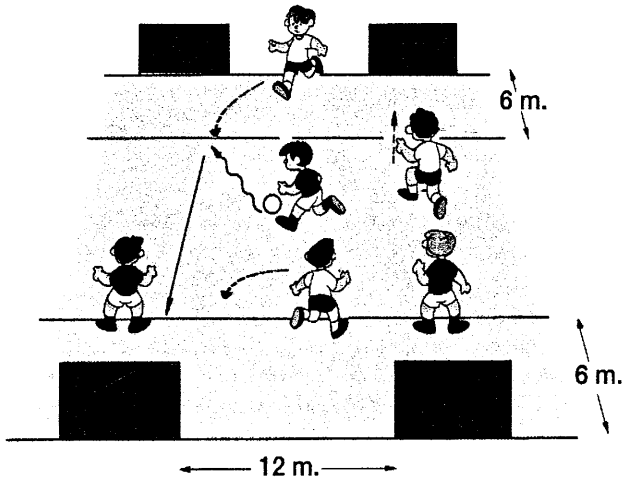
- Ver la variante 6. Un defensa juega como portero, uno como líbero y el tercero de centrocampista que se sitúa al inicio del ataque (8 metros por detrás de los atacantes) o más allá de cualquiera de las líneas laterales del campo.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

Ver las preguntas en el juego anterior.

VARIANTE 9 : " Buscando una situación 2:1 en el 3:3 a cualquier portería"

Un equipo de 3 jugadores tiene 10 posesiones del balón, iniciando su juego desde el centro del campo con los 3 contrarios a por lo menos 5 metros de distancia. Su objetivo es marcar con cada posesión del balón un gol en cualquiera de las 4 porterías defendidas por 3 contrarios. Según la intención del formador / entrenador se exige una conducción del balón a través de una de las 4 porterías de conos o un remate desde cualquier lugar de la zona de tiro.



Un ataque termina con un gol, el balón fuera del campo, una infracción de los atacantes o la recuperación del balón ,por parte de los defensas que están obligados a realizar entre ellos por lo menos un pase.

Gana el equipo que logra más goles con 10 posesiones del balón.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

El formador por medio de preguntas abiertas y cerradas invita a sus jugadores a ver qué portería está la menos defendida en cualquier momento, cómo mover el balón de manera más eficaz hacia esta zona y cómo manipular intencionalmente a los defensas para lograr gol.

¿Qué es la manera más fácil de camuflar tu intención en ataque?

Es aconsejable conducir o pasar el balón frecuentemente hacia una zona para posteriormente cambiar la dirección y el ritmo del ataque y aprovechar el espacio creado con la primera acción al lado opuesto del campo. Para lograrlo, los pases son generalmente más eficaces que las conducciones.

¿Qué es lo que debe hacer el jugador en posesión del balón?

Primero mantenerlo en posesión de su equipo, luego dirigir el balón hacia una zona no controlada por los defensas y finalmente atacar la portería menos defendida para marcar, teniendo en su campo de visión los dos compañeros así como a los 3 contrarios.

ENSEÑAR A ENTENDER EL JUEGO

Debido a la insuficiente atención que se presta en general a la formación de formadores o iniciadores en el fútbol, se observa con preocupación que **el entrenamiento se basa todavía en la mayoría de los clubes, principalmente, en la enseñanza de los gestos técnicos y en un partidillo final**. El gran interés en conseguir una correcta ejecución de los gestos técnicos con ejercicios estereotipados que no reflejan una situación real del juego, distrae a muchos formadores y entrenadores de otros elementos vitales inherentes al juego, como son los problemas de **¿por qué?, ¿cuándo? y ¿dónde** exhibir un gesto técnico?.

Cuando se considera que la pérdida de la posesión del balón tiene su causa en más del 50 por 100 de las veces en una errónea toma de decisión y no en una deficiencia técnica, estos problemas exigen más atención en el futuro .

Haber dado prioridad a la técnica y al cumplimiento estricto de las órdenes del entrenador sin involucrar suficientemente al jugador en la solución de los problemas, ha impedido a muchos jóvenes entender el juego en sus aspectos más básicos. Sólo así se explica el hecho de que disponemos hoy de un número insuficiente de jugadores inteligentes capaces de solucionar los múltiples problemas que se presentan constantemente en el juego.

Las razones por las que la mayoría de nuestros técnicos orientan básicamente su entrenamiento a la enseñanza de gestos técnicos son varias.

Ante todo, para un entrenador es mucho más fácil ensayar, demostrar, explicar y evaluar técnicas en situaciones estrictamente controladas y previsibles, que enseñar otros aspectos de igual importancia, como puedan ser la visión de juego, la anticipación, el entendimiento con un compañero, tanto en defensa como en ataque, la toma de decisiones correctas, la capacidad de adaptarse constantemente a la nueva situación de juego, etcétera.

En segundo lugar, en la mayoría de los clubes todavía se divide una sesión de entrenamiento en tres bloques: al tradicional calentamiento sin balón, le sigue generalmente la parte principal, con la práctica de unos ejercicios técnicos y un mini juego, concluyendo casi siempre con un partido final entre dos equipos compuestos por la mitad de los futbolistas participantes en la sesión. En este juego final, a menudo los jugadores no consiguen aplicar lo aprendido anteriormente por haber practicado generalmente la técnica en situaciones aisladas que no se presentan en el juego.

Finalmente, muchos entrenadores todavía están convencidos de que no se puede dejar al niño jugar al fútbol hasta que consiga el dominio de todos los gestos técnicos básicos.

Pero, ¿cómo se puede jugar al fútbol sin dominar suficientemente la conducción del balón, el tiro, el control o la entrada? ¿No se niega así claramente la importancia que tiene el saber ejecutar bien los distintos gestos técnicos?

Es importante para el éxito de cualquier equipo conocer no sólo como pasar el balón, sino también cuándo, dónde y por qué pasarlo con una u otra técnica. Sería necesario poner en el futuro más énfasis en estos aspectos del juego, sin menospreciar, en ningún momento, la necesaria adquisición de un amplio bagaje técnico para cada jugador, y cuanto mayor sea éste, mejor.

Desgraciadamente, durante mucho tiempo, el enfoque de los entrenamientos ha residido en el "cómo hacerlo". Por el bien de nuestro fútbol, **necesitamos un armonioso matrimonio entre la enseñanza de los aspectos técnicos y tácticos.**

Cambiando la forma de planear y realizar el entrenamiento, aumentará en pocos años el número de "jugadores inteligentes", pero su cantidad sólo alcanzará un porcentaje satisfactorio cuando consigamos el acuerdo de todos para reestructurar también las competiciones oficiales para los jóvenes menores de 14 años. En las actuales, poco formativas, los niños no tienen la posibilidad de descubrir, aprender y aplicar los principios básicos del juego del fútbol, ya que no respetan el estado mental y físico de los jóvenes.

Además, es difícil mantener la motivación, el interés y la agresividad del jugador durante un tiempo prolongado cuando se dedica la mayor parte del entrenamiento a la práctica de situaciones aisladas, a menudo, sin intervención de un contrario y sin el estímulo de la rivalidad entre los oponentes.

Una sesión de entrenamiento que no intenta mejorar la visión de juego, que no exige frecuentemente la toma de decisiones por parte del jugador, ni le involucra de forma mental y física y que no logra enseñar cómo actuar sin balón es poco eficaz, poco motivadora, atractiva y poco formativa. La retirada de muchos jugadores de la escuela de iniciación, especialmente a muy temprana edad, puede explicarse en parte por el uso de métodos inadecuados para acercarles a la práctica del fútbol.

Todos los jugadores deberían enfrentarse en los entrenamientos más a menudo con problemas que el técnico presentase mediante un juego simplificado, elegido entre los muchos que ofrece nuestro programa.

Durante la práctica de un juego, se simulan de forma simplificada las situaciones más importantes de la competición, dando así a los jugadores suficiente tiempo para explorar y entender los principios y los problemas que puede plantear el juego. El futbolista, con o sin ayuda del entrenador, aprende a tomar constantemente decisiones acerca de qué hacer, cuándo y cómo. Una técnica sólo será practicada cuando una situación del juego simplificado lo exija o cuando el jugador no sea capaz de solucionar el problema a causa de una técnica deficiente.

"Escuchar es olvidar, ver es entender y practicar es asimilar"

EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA DE JUEGO EN EL FÚTBOL DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

Cada epoca tiene sus tendencias o modas que la caracterizan. También fútbol. Mientras que la enseñanza y los entrenamientos en el fútbol se orientaban en los años 60 y 70 principalmente en la mejora de la **ejecución de los gestos técnicos**, en la decada siguiente el enfoque se dirigía por primera vez hacia una óptima **prepación fisica** del futbolista para después en los años 90, como demostró magnificamente el Campeonato Mundial 1990 en Italia, dar a los **aspectos tácticos** un peso casi dominante en la preparación y formación de los futbolistas. ¿Y ahora, coincidiendo con el incio de un nuevo ciclo, qué cacarateristicas tiene o tendrá la enseñanaza del fútbol en esta primera década del milenio? Seguramente cada país tendrá visiones bien distintas, según sus necesidades o exigencias, pero sería interesante saber qué tendencia será finalmente, la que va a dominar a nivel mundial en los años siguientes.

Hoy en día para poder optar con frecuencia a la victoria, objetivo de todos, es imprescindible disponer de jugadores cada vez más completos y mejor formados, es decir con un excelente nivel técnico, mucha experiencia táctica y una preparación atlética y mental como nunca. ¿Pero qué es lo que falta? ¿Qué aspecto de la formación de un futbolista hay que considerar o estimular más que en el pasado para conseguir una ventaja sobre los demás?

"Jugar sin pensar es como tirar a portería sin apuntar"

Hay un aspecto del rendimiento de un jugador ,al cual no se ha dado todavía la debida importancia dentro de la enseñanza y que puede caracterizarla en la segunda mitad de la primera década del siglo XXI: **la capacidad de inteligencia de juego, auténtico motor de cualquier prestación futbolística** y responsable de la calidad de juego. La inteligencia del futbolista será sin duda un importante criterio para evaluar su rendimiento .

Debido al autoritario estilo de enseñanza que la gran mayoría de los formadores y entrenadores siguen utilizando en su trabajo con sus jugadores, el desarrollo de la inteligencia del jugador está todavía a un nivel bajo. Los reiteradas instrucciones y avisos de los formadores-entrenadores a sus jugadores antes del partido y también durante su desarrollo son del todo insuficientes e incluso a veces contraproducentes para llevar nuestro fútbol a un nivel más alto. Para mejorar su nivel a medio y largo plazo, hace falta entre otras cosas, empezar desde la iniciación con un sistemático desarrollo del pensamiento y comportamiento técnico-táctico del jugador y de una progresiva estimulación de sus capacidades perceptivas e intelectuales. Debido al hecho de que junto con el toque del balón se desarrollan los conocimientos y los pensamientos del jugador y con el pensar se inician las distintas formas de jugar, no sólo los músculos se deberían estimular en la formación de nuestros jóvenes valores, sino también el cerebro.

Es sabido que observar, practicar y experimentar crea en cualquier niño experiencias de distinta índole. Utilizar estas experiencias propiamente construidas, posibilitan llevar al joven jugador a comportamientos correctos en distintas situaciones de su vida y también en el del juego del fútbol. Pero si nadie aconseja al niño acerca de sus experiencias propiamente adquiridas, tardaría mucho o no llegaría a un alto nivel de prestación. Para lograrlo precisa de las experiencias de un adulto, en palabras y sobre todo por medio de ejemplos. Eso no sólo es válido en todas las situaciones de la vida de los niños (por ejemplo en la escuela o en la familia), sino también en el campo de desarrollo del pensamiento y comportamiento táctico del fútbol.

Todos los jóvenes deberían ser expuestos, lo antes posible, a juegos simplificados durante los entrenamientos, ya es la mejor forma de que ganen conocimientos y experiencias tácticas acerca de una correcta adquisición de hábitos técnico-tácticos. ¡ Cuantos más conocimientos hagan, mejor !. ¡Pero la experiencia subjetiva no es del todo suficiente! El adquirir conocimientos y experiencias es más bien el resultado de un bien estudiado proceso pedagógico en el cual el formador por medio de preguntas clarificadoras y de demostraciones a los alumnos tiene la tarea de hacer visibles y entendibles los conocimientos y experiencias recientemente ganadas del alumno. **Una estimulación con una pregunta, un aviso o un consejo, una explicación o una demostración por parte del formador, junto con un número suficiente de repeticiones de la misma situación de juego y finalmente la transferencia de la solución del problema a situaciones de juego muy similares por medio de variantes, construyen en la mente del joven futbolista un fundamento sólido para el desarrollo de su inteligencia de juego.**

En el proceso de enseñanza explícita de la inteligencia de juego el formador suele presenta sólo determinados aspecto del juego global como por ejemplo un dos contra uno, la cobertura o el contraataque. Después de repetitivas presentaciones de la misma situación de juego, los jugadores han aprendido qué comportamiento de un contrario origina qué alternativa en la respuesta motor para poder resolver el problema con éxito. El formador, en vez de instruir, guía a sus alumnos, les pregunta constantemente y dirige su atención hacia puntos clave ("cues") que son relevantes y que les ayudan a descubrir la jugada óptima .

En la progresión metodológica el profesor deja inicialmente a sus alumnos practicar la tarea elegida sin condicionar el comportamiento de ningún jugador. De esta manera todos van a conocer la complejidad del problema a resolver. En seguida el profesor obliga o restringe un defensa (o un atacante) para hacer entendible como un determinado comportamiento de un jugador determinado cambia todo el panorama de la situación en cuestión. Cuando varios jugadores actuaron con restricciones o tareas encomendadas se vuelve a jugar libremente para comprobar el grado de entendimiento por parte de los alumnos. Así cada jugador aprende como un comportamiento determinado de un contrario exige un determinada respuesta y cuales de las posibles respuestas sería la optima.

En los entrenamientos posteriores las experiencia ganadas al nivel inicial van a ser consolidadas con la práctica de juegos simplificados con un creciente grado de dificultad y complejidad (compara los juegos simplificados 3:3 con los de 4:4) antes de saber aplicarlas con éxito, según la edad, en las competiciones de mini Fútbol, Fútbol 7 o Fútbol 8.

La inteligencia en el juego del fútbol se desarrolla por medio del método global con juegos técnico-tácticos como los del 3:1, 2:1 ó 3:2 porque cada jugador tiene varias soluciones para resolver cualquiera de los distintos problemas, ya inherentes en el mismo juego simplificado. Con un programa de juegos progresivos en dificultad y complejidad se desarrolla el pensamiento y comportamiento táctico del joven paso a paso hasta lograr que cada jugador tenga para cada situación de juego varias soluciones a su disposición. No importa si su actuación en el campo es fruto de la repetitiva práctica de la misma situación de juego en los entrenamientos o si la correcta solución del problema es fruto de su espontaneidad. Decisivo es que el jugador ha sido capaz de leer la situación de juego y resolver los problemas con éxito.

"Vistas las características eminentemente cognitivas del fútbol conviene enfocar su aprendizaje como construcciones significativas de conocimientos, fruto de una equilibrada interacción entre jugador, formador-entrenador y contenidos en un determinado contexto"

Eduardo de la Torre (1998)

La capacidad de variar rápida- y eficazmente un comportamiento aprendido con anterioridad sólo puede adquirirse, cuando el alumno ha sido expuesto desde su iniciación al fútbol hasta la fase de alto rendimiento, a un desarrollo sistemático de sus capacidades intelectuales, considerando más que en el pasado la mejora de las capacidades perceptivas, lo que es una de las necesidades imprescindibles para el buen rendimiento de cualquier futbolista.

Una mejora de la percepción, posteriormente un correcto análisis de la situación de juego percibida con una acertada toma de decisiones y finalmente una eficaz ejecución técnica de la acción pensada, son pre-requisitos imprescindibles para poder elevar en los años venideros el nivel de juego en el fútbol.

"Nada puede influir tanto al desarrollo del juego como la inteligencia futbolística de sus practicantes"

¿QUÉ SE ENTIENDE POR INTELIGENCIA DE JUEGO?

Según *Antonelli y Salvini* (1982) se define la inteligencia como "la capacidad general de adaptarse con el pensamiento a las exigencias y a las situaciones nuevas que la vida ofrece, y disponerse a resolverlas". En el futbolista la inteligencia se da a conocer en la búsqueda consciente de soluciones para cada uno de los problemas que surgen en la competición. Comprendiendo globalmente las acciones que esta realizando su equipo o el equipo oponente, un futbolista inteligente ve, conoce y domina las distintas opciones de resolver estos problemas, eligiendo con frecuencia la más acertada.

Como todas personas, los futbolistas son inteligentes, pero su grado de inteligencia y el tipo de inteligencia de cada uno son muy diferentes. Cada demarcación en el campo o tarea a cumplir exige otro tipo de inteligencia, sabiendo que la de un portero es bien distinta a la que debe tener un defensa central o un atacante en punta. No se resuelven de la misma manera los problemas en defensa que en ataque, en el campo o en la portería.

La inteligencia de un jugador debe ser considerada como **el motor auténtico de su conducta deportiva** y uno de los determinantes de su éxito. **"No podrá realizarse un fútbol de calidad sin acudir a la inteligencia"** (*Santiago Coca* en "Hombres para el fútbol", 1985, página 352.) La diferencia entre uno y otro jugador de fútbol es frecuentemente su nivel de inteligencia demostrado en el juego. ¿De qué serviría una buena preparación física o una técnica adecuada sin el apoyo de una mente despierta o de una inteligencia? ¿Y para que nos sirva un jugador que demuestra saber resolver mentalmente los conflictos, si no sabe traducirlos en gestos técnicos o físicos brillantes?

El desarrollo de la inteligencia de un futbolista puede exceder al nivel de conocimientos de muchos formadores y entrenadores. ¡Para que tengamos en el futuro cercano más jugadores inteligentes en el campo, **los formadores y entrenadores deberían estimular mucho más e instruir mucho menos! El aprendizaje motor debería ser complementado siempre con un aprendizaje cognitivo para lograr un aprendizaje significativo!**

Pero la realidad es que la mayoría de los entrenadores opta a ignorar la importancia que tiene el desarrollo de la inteligencia en el proceso de enseñanza- aprendizaje del futbolista. Lo hacen no por despreciarla sino por no saber como enseñar o desarrollarla y por no saber utilizar un estilo de enseñanza menos rígido y autoritario en el cual el jugador es protagonista, **un futbolista pensante y no ejecutante** de sus ordenes. Como Eduardo de la Torre (1998) dice, " en el proceso de cognición compartida el jugador debería ser procesador activo de la información y constructor de significados, mientras que **los entrenadores deberían ser mediadores y guías".** Por falta de no disponer suficiente información sobre el desarrollo sistemático de la inteligencia en el juego muchos formadores o entrenadores para compensarla suelen dar aún más importancia a la preparación física y técnica, aspectos más asequibles para ellos

Los formadores y entrenadores deben ser conscientes que el desarrollo de la inteligencia de juego en el fútbol implica sobre todo enseñar a sus jugadores:

* saber percibir y entender correctamente una situación de juego en base de los conocimientos y experiencias hechas en anterioridad,
* confrontar esta situación con otras situaciones similares con el fin de lograr una correcta toma de decisiones que resuelve mentalmente el problema inherente en esta situación de juego y
* saber sin demora de tiempo ejecutar la acción anteriormente pensada.

"Hay que procurar que nuestros jóvenes aprenden a jugar con su cabeza antes de hacerlo con sus pies"

Aparte de ser capaz de "leer" una situación de juego, de interpretar la correctamente, un jugador con inteligencia sabe anticipar su posible desarrollo en base de la información anteriormente procesada. La capacidad de anticipación, a la cual precede siempre una óptima percepción y toma de decisiones, es considerada un arma importante de jugadores inteligentes. Pero este arma solo funciona cuando se logró con anterioridad consolidar y automatizar en el proceso de enseñanza- aprendizaje la técnica futbolística para que la mente no se ocupara de la ejecución técnica sino puede concentrarse a decidir inteligente- y rápidamente sobre el qué hacer. Así será posible llevar la calidad del juego a un nivel superior. Come dice Santiago Coca en su libro "Hombres para el fútbol"(1985): "**¡ Hace falta poner la inteligencia al servicio de un fútbol mejor!"**

La inteligencia de juego se puede mejorar. Su desarrollo que va paralelamente con la automatización de los gestos técnicos se realiza en un entrenamiento moderno en forma integral con juegos simplificados.

"Un variado y progresivo entrenamiento con juegos simplificados es el medio más idóneo para desarrollar paso a paso la inteligencia de juego en el fútbol"

CÓMO SE MANIFIESTA LA INTELIGENCIA DEL FUTBOLISTA EN LA PRÁCTICA DEL JUEGO

Un jugador inteligente:

* toma mejores decisiones más rápido.
* en busca de la mejor solución a un problema que se presenta en el terreno ve también en situaciones difíciles rápidamente varias alternativas o posibilidades pero también los peligros. No suele desviar su atención hasta haber solucionado el problema.
* disponga de todas las herramientas necesarias para hacer viable cualquier opción que escoja.
* sabe dar la velocidad adecuada al balón. Domina acelerar el juego ó ralentizarlo.
* nunca se precipita y se siente seguro y con confianza en su campo de acción cuando está desarrollando una determinada jugada. Con sus ojos domina la situación y todos los espacios y con sus movimientos motores sabe aprovechar los espacios delante y detrás de él como en las bandas y en el centro. Sabe aprovecharse de espacios muy estrechos como de espacios amplios! Siempre tiene tiempo. La prisa y la precipitación son malos compañeros para él porque causan frecuentemente errores.
* sabe anticipar las consecuencias de cualquiera de sus jugadas en distintas situaciones de juego antes de actuar, valorando entre todas las posibles soluciones al problema , la que tendrá la mayor probabilidad para alcanzar el objetivo propuesto.
* procura mantener siempre un equilibrio entre riesgos y seguridad. Demasiado riesgo le lleva a la perdida del balón o la perdida del partido mientras que cultivar demasiado la seguridad en el juego no suele decidir los partidos a su favor. Tiene coraje para arriesgar, no es asusta!
* destaca por saber adaptarse no sólo a las cambiantes situaciones de juego sino también a las características particulares de su oponente, del árbitro y de sus compañeros de juego, lo que exige de él mucha flexibilidad cerebral y no caer en las provocaciones del contrario.
* sabe que no puede hacer todo bien. Por eso su nivel de rendimiento no suele bajar después de haber cometido un error o errores.
* sabe cuándo y a dónde pasar el balón y cuándo será mejor mantenerlo en su posesión.

* calcula bien las dimensiones del espacio a su disposición y las distancias entre él y sus compañeros y contrarios debido a las experiencias ganadas en varios años con entrenamientos de muchos juegos más o menos simplificados que le facilitaban la adquisición de un alto nivel de cálculo óptico-motor junto con una óptima toma de decisiones.
* juega simple y fácil. Sólo un maestro puede jugar simple.
* sabe, antes de recibir y controlar el balón cuál será su próxima jugada
* utiliza su capacidad de creatividad en beneficio de su equipo y sabe que sus compañeros se benefician de ella.
* sabe jugar óptimamente sin balón, ofreciendo constantemente a sus compañeros soluciones para resolver su problema en el campo.
* piensa y actúa en función de los demás y pone sus capacidades a contribución con sus sus compañeros. Tiene comprensión con los demás y juega en equipo. Un futbolista que actúa en solitario, sin beneficiar a los demás y no poniendo su inteligencia al servicio de su equipo no triunfará nunca porque suele percibir sólo aspectos parciales del juego, o las asimila inconexamente. Es frecuentemente un jugador que no se da cuenta de todo lo que está desarrollándose en el campo y además incapaz de comprender las relaciones que deben establecerse durante el partido entre todos su compañeros.
* pregunta frecuentemente y aprende rápidamente de sus errores. Acierta a retener las lecciones permanentes del fútbol que está viviendo.
* sólo hace lo que domina.
* sabe dosificar bien sus esfuerzos a lo largo del partido. Gracias a su experiencia, sabe perfectamente cuándo correr y cuándo no vale la pena hacerlo. No se desgastará inútilmente.
* continua desarrollándose y creciendo
* está emocionalmente estable. No se deja influir por el estrés, sabiendo que mucha ansiedad suele estrechar el enfoque de la percepción y empeora la toma de decisiones. Eso explica por qué algunos jugadores importantes apenas aparecen en partidos decisivos. La presión les quita la inteligencia de juego.
* está constantemente en evolución, dispuesto a mejorar en cualquier aspecto de su persona en todo momento. Es emprendedor lo que contribuye a su propio progreso así como al de sus semejantes.

"El que tenga el fútbol en la cabeza seguramente podrá llevarlo a los pies, pero el que tenga el fútbol sólo en los pies difícilmente podrá llevarlo a la cabeza"

LO QUE DEBERÍA SABER EL FORMADOR ANTES DE ESTIMULAR LA INTELIGENCIA DE JUEGO

La formación de un joven futbolista, desde el punto de vista cerebral, consiste esencialmente en aportar, en momentos cuando el jugador esté atento e interesado, los **estímulos necesarios para establecer el mayor número de conexiones entre las células cerebrales**, y además rodear al joven con un ambiente afectivo y aportándole un modelo adecuado a imitar.

El código genético de cada jugador marca el número total de las células nerviosas - las neuronas- en su cerebro (alrededor de 100 billones), y según los últimos avances científicos también el de las células glia, sin las cuales las neuronas no pueden funcionar porque las nutren y protegen. En la revista "Scientific American" de abril de 2004, R. Douglas Fields afirma en su artículo "Has Science Missed Half of the Brain?" que la neurocientífica Marian C. Diamond descubrió en la autopsia del cerebro de Albert Einstein un número de neuronas y un tamaño de las neuronas casi normal, aunque el número de células glia fuera mayor de lo normal. Rodean las neuronas completamente. Diamond asume que ellas y no el número de neuronas, como se pensó hasta poco, son las verdaderas responsables de los conocimientos, porque activan las neuronas a conectarse entre sí y así desarrollar la memoria. Según R. Douglas Fields, la inmensa red de glia está constantemente en contacto con la red de neuronas, estableciendo innumerables conexiones entre las neuronas desde la edad embrionaria hasta la edad avanzada, condicionando el aprendizaje a largo plazo.

Para que puedan crecer las prolongaciones de las neuronas para así conectarse entre sí, son necesarias las células glia y ... los estímulos del entorno.

El código genético de un joven puede ser considerado como una semilla que sin recibir agua y sol no fructifica. Así, la totalidad de neuronas y células glia que posee un niño desde su nacimiento necesita una gran variedad de estímulos que define finalmente si se produce un progresivo desarrollo cerebral o no. **Sin una adecuada estimulación, el código genético no nos garantiza un jugador completo e inteligente. ¡El futbolista nace y se hace!**

Como las mejores cepas de una uva no dan un excelente vino si se cultivan en un lugar equivocado, futbolistas con un código genético que les facilita el desarrollo de las prolongaciones neuronales que no reciben los estímulos adecuados que inciten a las neuronas cerebrales a conectarse entre sí en los primeros años de su vida, tampoco desarrollan su potencial innato, en los ámbitos de casa y la escuela de iniciación deportiva entre 4 y 7 años.

"Educar no sólo requiere un programa de estimulación cerebral. Es necesario que, además, exista afecto, esfuerzo y constancia"

Francisco Kovacs

La capacidad de las neuronas para emitir prolongaciones y formar circuitos no es constante a lo largo de la vida y una vez establecidas las conexiones hay que hacerlas funcionar con frecuencia para que no se atrofien. Leonardo da Vinci ya decía: "¡El talento se pierde sin trabajarlo!"

A medida que la maduración y el funcionamiento del cerebro avanzan, los estímulos deben ser más complejos para garantizar el crecimiento constante. Es conveniente organizar una sucesión de estímulos adecuados que se adapten siempre al calendario del desarrollo cerebral del jugador, como demuestran los programas de los juegos simplificados formados por 2, 3 y 4 jugadores en un equipo y una propuesta para una progresión lógica de las competiciones formativas que son detallados en el método formativo del autor: "Fútbol a la medida del niño".

Un niño normal explora constantemente su entorno. También en el campo de fútbol. Una formación correcta garantiza que esa exploración en presencia de un profesor sea exitosa. Por eso el formador a parte de impartir con un estilo de enseñanza estimulante debe disponer de suficientes juegos a la media del niño como para que el alumno se divierta constantemente y además reciba los estímulos necesarios para el desarrollo óptimo de sus capacidades cerebrales. Los juegos en "Fútbol a la medida del niño"son planificados de forma que, además de divertirle constantemente, estimulan el desarrollo de conexiones neuronales, aptitudes cerebrales y habilidades físicas. Del mismo modo contemplan los mecanismos por los que el niño y el adulto aprenden a relacionarse con los demás compartiendo juegos, esfuerzos en común y relaciones afectivas.

Un cerebro bien desarrollado, en el que se ha establecido el mayor número posible de conexiones, es capaz de relacionar mejor, más rápido y mayor número de conceptos entre sí, puede analizar más rápida y profundamente la realidad que le rodea al jugador, imaginar y encontrar más y mejores soluciones ante un mismo problema que surge en el juego y ponderar mejor cada una de las opciones antes de adoptar una decisión final sobre qué hacer, cómo, cuando y en qué lugar hacerlo.

"Dios juzga el árbol por sus frutos, no por sus raíces"

Proverbio árabe

Jugadores con un código genético menos brillante pero estimulados y formados primero en la "Escuela de Iniciación Deportiva" y después en la "Escuela de Fútbol" con métodos correctos pueden establecer más conexiones cerebrales que jugadores genéticamente muy dotados, que han sido formados con métodos tradicionales* que reinan todavía en la gran mayoría de países, clubes y escuelas de fútbol.

La enseñanza tradicional en el fútbol* es, generalmente, poco estimulante. **En la formación de futuros futbolistas abundan todavía los instructores que suelen dar o regalar peces, día tras día a sus discípulos, mientras hay pocos formadores que les enseñan a pescar.** La enseñanza tradicional* con sus entrenamientos y competiciones equivocadas perjudica por igual a todos los jóvenes jugadores, porque impide el desarrollo de sus áreas cerebrales.

Cabe preguntarse cuantos Zidane, Beckenbauer o Pelé están dejando a aparecer por culpa de una formación basada en opiniones, tradiciones e intereses y no en criterios científicos.

---

* Como una breve orientación serán expuestos aquí sólo 8 de los múltiples características de la enseñanza tradicional en el fútbol.

- Tomar como **punto de partida el juego de los adulto** con las reglas oficiales de la FIFA sin adaptarlas a la medida del niño. El niño de 7/8 años compite con las mismas reglas como los profesionales.
- **Acelerar el desarrollo del jugador** y afrontarlo precipitadamente a la dificultad y complejidad del fútbol reglamentario
- Ofrecer en los **entrenamientos contenidos que tienen poco que ver con lo que exige la competición** , es decir el entrenamiento y el partido no se condicionan mutuamente. En los partidos se juega otro fútbol que en los entrenamientos.
- **Después de muchos ejercicios** (actividades cerradas - método analítico) **se suele ofrecer un juego** (una actividad abierta- método global) en vez de considerar como punto de salida siempre el método global ,el juego abierto, para posteriormente ejercitar, lo que hace falta para poder jugar mejor. No se debería ver el juego como un premio sino como una necesidad.
- Considerar la técnica, la táctica, la preparación física y la mental de manera aislada, pensando que la suma de las 4 partes asegura un buen rendimiento del jugador.
- Conceder una importancia excesiva al **mecanismo de la ejecución técnica, enseñando principalmente "como" hacer las cosas.** La enseñanza pasa por y se planea para el dominio de los diferentes gestos técnicos aislados del resto de los componentes del juego, gestos carentes de significado que los jugadores irán asimilando hasta automatizarlos tras numerosas repeticiones. Lógicamente este punto lleva a un acento en el juego individual.
- Considerar el jugador como sujeto pasivo que debe seguir a las instrucciones del técnico. El niño se convierte en un sujeto ejecutante en vez de un jugador pensante. Tiene con su técnico una relación de máxima dependencia.
- **Buscar** resultados rápidos en la competición **con una complicidad entre técnico y jugadores para conquistar los** resultados en el menor tiempo posible.

K PENTATLÓN DE MINI FÚTBOL

INTRODUCCIÓN

La necesidad de un desarrollo multilateral parece estar aceptado en la mayoría de los campos de educación de las escuelas hasta la enseñanza del deporte. También en el fútbol los monitores deben conocer los peligros que conlleva la tentación de desarrollar con benjamines y alevines un programa de entrenamiento que guíe hacia la especialización prematura del niño.

En muchas ocasiones, la obsesión del monitor y especialmente de los padres de alcanzar con sus benjamines o alevines resultados antes de tiempo, incentiva a los técnicos a planificar y realizar en los entrenamientos exclusivamente ejercicios/juegos específicos de fútbol. Como consecuencia se producen rápidos éxitos deportivos, pero el descenso no se hace esperar después de pocos años. Además la falta de variedad en la formación unilateral aumenta el riesgo de lesiones y no sabe estimular la motivación para entrenar con vistas a alcanzar objetivos importantes a largo plazo. Los niños formados así suelen abandonar la práctica del fútbol más frecuentemente que aquellos que han disfrutado de una formación multidisciplinar, requerimiento básico necesario para alcanzar con el tiempo el más alto nivel.

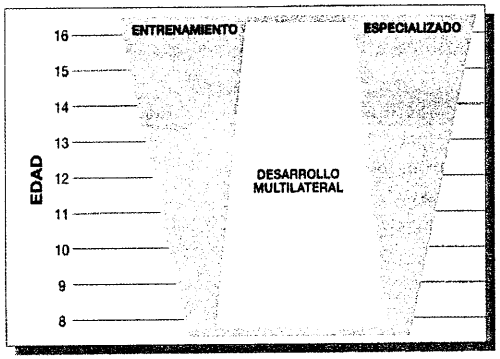
Sólo una amplísima experiencia motriz ganada en la edad del mayor aprendizaje motor (9-12 años) permite después aprender más rápido y ejecutar eficientemente las más complicadas técnicas y los comportamientos tácticos que exige el fútbol de alto rendimiento.

Para incentivar a los monitores a asegurar mediante un cambio de los contenidos de los entrenamientos una formación polivalente de los benjamines, es imprescindible cambiar la estructura de sus competiciones, sabiendo que el entrenador suele preparar lo mejor posible al niño para la competición con contenidos que simulan situaciones de la misma.

Consecuentemente una óptima relación entre entrenamiento multilateral y especializado (ver el capítulo "La preparación de una sesión de entrenamiento con los principiantes") sólo se alcanzará en los campos de fútbol cuando los niños de 8 y 9 años realicen competiciones formativas que exijan aparte de los conocimientos y capacidades futbolísticas otras habilidades y capacidades motrices que son imprescindibles para su futura formación (por ej. las capacidades coordinativas y condicionales).

Duración del Pentatlón de Mini Fútbol: 60 minutos.

Se considera vencedor del Pentatlón de Mini Fútbol a aquel equipo que gana más pruebas.

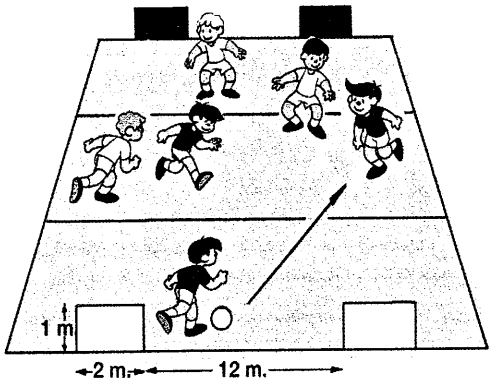


Relación entre el desarrollo multilateral y el entrenamiento especializado para diferentes edades.

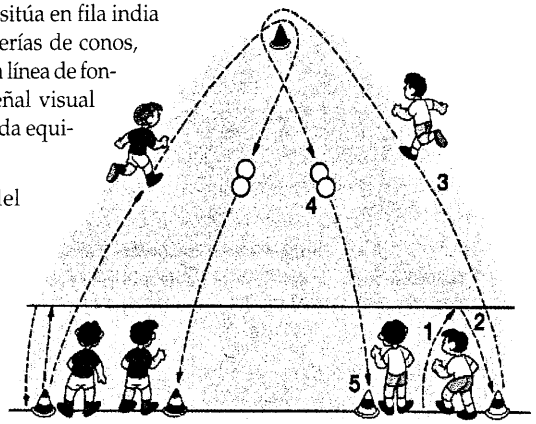
LOS 5 JUEGOS DEL PENTATLÓN

1 MINI FÚTBOL 3:3 (Variante 1)

- Un jugador de cada equipo debe permanecer en su área sin poder salir de allí hasta que un equipo marque un gol. En este momento rotan entre los 3 jugadores. Duración del partido: 2 tiempos de 7.5 minutos.
- Con excepción de estas reglas y del número de jugadores en cada equipo (3 en vez de 4), valen las reglas oficiales de Mini Fútbol 3:3 sin portero.



2 RELEVO

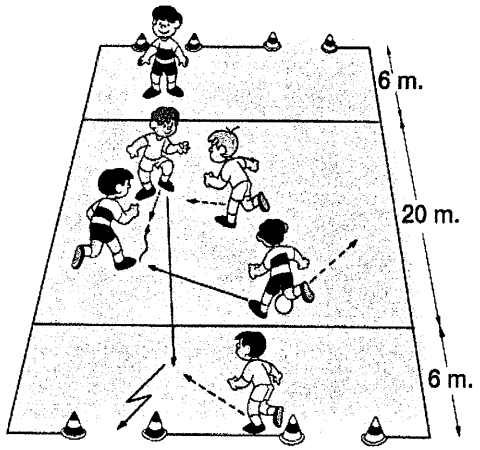


- Cada equipo de tres se sitúa en fila india en una de las dos porterías de conos, establecidas en la misma línea de fondo. Después de una señal visual el primer jugador de cada equipo:
- corre hasta la línea del área para tocarla con el pie (1).
- vuelve a la portería para tumbar con el pie uno de los conos (2),
- gira para desplazarse hasta el cono situado en el punto central del campo de Mini Fútbol que rodea (3),
- en camino a su portería salta un obstáculo de 2.50 metros de anchura formado por dos balones en el terreno (4),
- continua hasta llegar a la portería de salida para tumbar con un pie el segundo cono (5), lo que significa que el próximo jugador puede salir para realizar el mismo recorrido, sólo que en vez de tumbar los conos debe levantarlos con una mano, mientras que el tercer jugador los tumba como el primero.
- Cada jugador debe correr dos veces, gana el equipo cuyo tercer jugador completa primero la segunda vuelta.

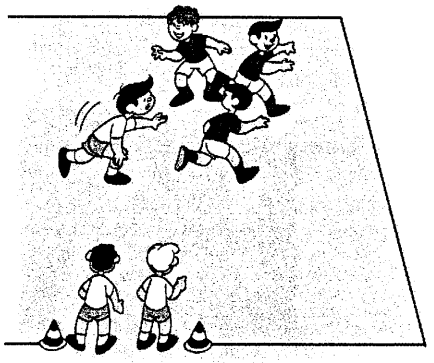
3 MINI FÚTBOL 3:3 (Variante 2)

- Un jugador de cada equipo debe permanecer obligatoriamente como atacante en punta en el área contraria.
- Los demás jugadores deben realizar después del saque neutral desde la parte central del campo pases largos al atacante en punta y sólo pueden pisar su área cuando el balón (n° 4) se encuentre en la misma.
- Después de haber marcado gol, el delantero va a ser sustituido de forma rotatoria por un compañero que juegue en la parte central del campo.

- Duración del partido: 2 tiempos de 7.5 minutos.
- Con excepción de estas reglas, valen las reglas oficiales del Mini Fútbol 3:3 sin portero).



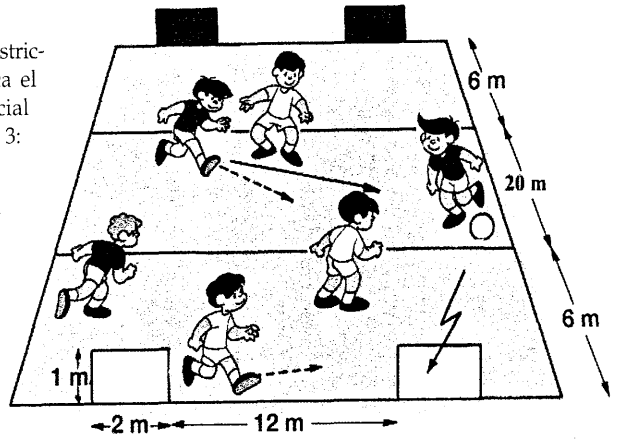
4 ATRAPAR A DOS "LADRONES"



- Un equipo (los policías) se encuentra en una portería (Guardia Civil) del campo de Mini Fútbol, otro (los ladrones) se distribuyen convenientemente en el área de tiro anexo.
- Un policía sale al área con el fin de tocar lo más rápidamente dos de los tres "ladrones" que deben evitarlo pero sin salir jamás del campo (área). Una vez conseguido el objetivo, el policía vuelve a su portería para tocar al siguiente compañero de su equipo que actúa de la misma forma.
- Se cronometra el tiempo transcurrido hasta que el tercer policía vuelve a la portería.
- Posteriormente ambos equipos de tres cambian posiciones y funciones.
- Gana el equipo que necesita menos tiempo para el relevo.

5 MINI FÚTBOL 3:3

- Juego libre sin restricciones. Se aplica el reglamento oficial del Mini Fútbol 3: 3 a 4 porterías.
- Duración del partido: 2 tiempos de 7.5 minutos.



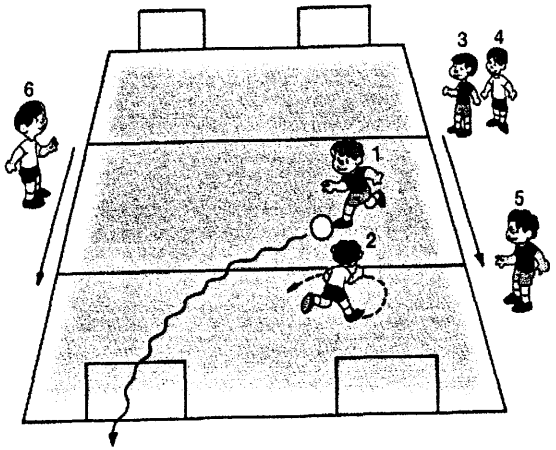
"El talento se echa a perder sin el ejercicio"

Leonardo da Vinci

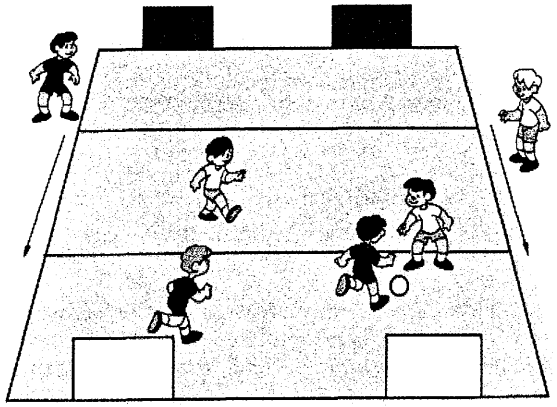
TEST DE LA CAPACIDAD DE JUEGO EN EL CAMPO DE MINI FÚTBOL ENTRE 6 JUGADORES

1 1:1 CON SUSTITUCIONES (jugador 1 vs. 2, 3 vs. 4 y 5 vs. 6)

- El sorteo decide quién juega contra quién en el primer juego. El más joven de los dos recibe el balón e inicia el partido desde su propia línea de fondo con el fin de conducir el balón controlado a través de una de las dos porterías contrarias. En el momento del inicio del ataque, el defensa parte de su línea de meta, e intenta arrebatar el balón al atacante y marcar gol.
- Después de un gol o si el balón va más allá de una línea de fondo, ambos jugadores descansan detrás de su propia línea de meta dejando entrar primero a los próximos dos contrincantes y finalmente a la tercera pareja hasta volver a competir nuevamente.
- En la reanudación recibe el balón el jugador que encajó un gol o que no tocó el balón cuando éste salió a través de la línea de fondo.
- Gana un punto para el test de la capacidad de juego cualquier jugador que consiguió marcar 3 goles contra su adversario.



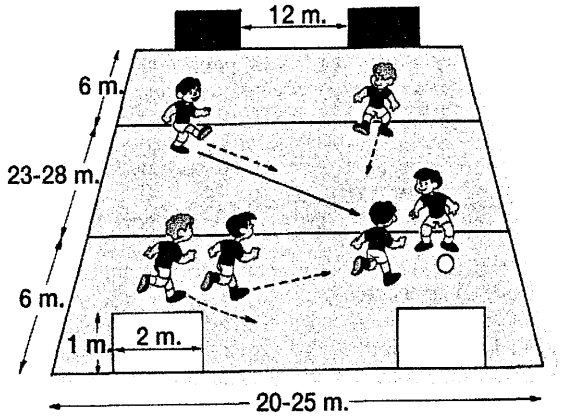
2 2:2 CON SUSTITUCIONES (equipo 1-3-5 vs. 2-4—6)



- Dos jugadores de un equipo de tres empiezan el juego mientras que el tercero espera fuera del campo hasta que un equipo marque gol.
- Después de cada gol ambos equipos deben obligatoriamente cambiar su tercer jugador por el que marcó o en el equipo contrario por cualquier jugador, respetando el orden de la rotación. Valen las reglas oficiales del Mini Fútbol sin porteros.
- Gana el equipo que en dos tiempos de 3 minutos marca más goles. Cada jugador del equipo vencedor acumula para el test de la capacidad de juego en el Mini Fútbol 2 puntos.

3 3:3 (equipo 1-2-4 vs. 3-5-6)

- Valen las reglas oficiales del Mini Fútbol sin porteros. Gana el equipo que marca en tres tiempos de 3 minutos más goles. Cada jugador del equipo vencedor acumula para el test 3 puntos.



Gana el test de la capacidad de juego en el Mini Fútbol el jugador con la puntuación más alta. En caso de haber realizado con un segundo grupo de 6 jugadores el mismo test, los primeros así como los últimos 3 jugadores de cada grupo se enfrentan nuevamente para poder establecer una clasificación final.

Nota: Interviniendo 18 jugadores, se organizan tres rondas finales: una con los dos primeros, una con los terceros y cuartos y finalmente la última con los quintos y sextos de cada grupo.

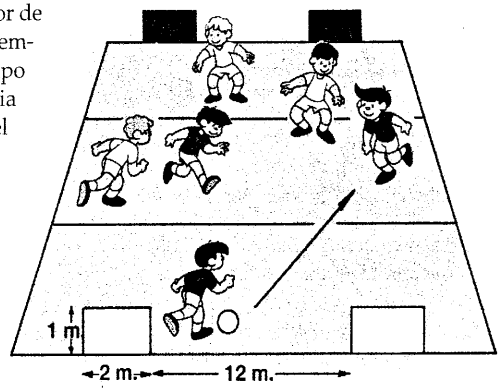
"El modo en que nuestros jugadores se comuniquen entre ellos y el modo en que cada uno de ellos se comunica consigo mismo determina en último término la calidad de nuestro conjunto"

MEJORAR LA INTELIGENCIA DE JUEGO DE FÚTBOL CON 17 VARIANTES DEL MINI FÚTBOL

Además de las variantes ya descritas en los capítulos "Ejercicios/ juegos correctivos para Mini Fútbol" se recomienda exponer a los benjamines a las siguientes variantes de Mini Fútbol que son enumerados según el grado de su dificultad y complejidad:

1 MINI FÚTBOL CON UN JUGADOR QUE CUBRE

Obligatoriamente un jugador de los tres o cuatro (en caso de emplear un suplente) de cada equipo debe permanecer en su propia zona de tiro sin avanzar hacia el mediocampo. Después de cada gol el defensa libre cambia con un medio campista de forma rotativa.



VARIANTE

Durante el desarrollo del ataque el defensa libre puede subir al medio campo siempre y cuando uno de los medio campistas juegue ahora en su demarcación.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

El formador por medio de preguntas abiertas y cerradas clarifica en su diálogo con los jugadores:

¿Por qué es aconsejable que uno de los 3 jugadores de cada equipo juegue en una posición retrasada?

- *Asumir una formación triangular en cada equipo para asegurar un equilibrio entre atacantes y defensas y para crear más opciones de pase.*
- *Posibilidad de cubrir a los medio campistas en su labor defensiva.*

¿Cuáles son las tareas del defensa libre?

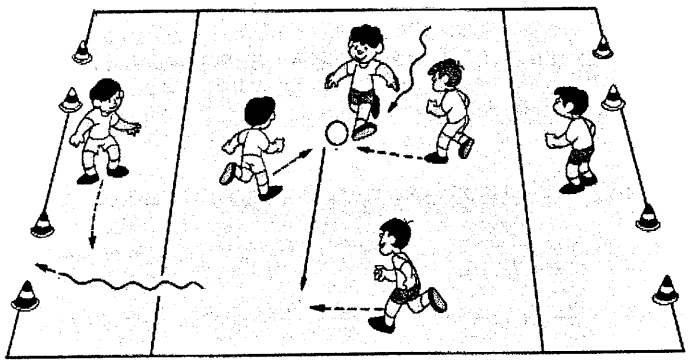
- *Cubrir o ayudar a sus medio campistas.*
- *Ofrecerse para un pase de los medio campistas y construir o iniciar los ataques con pases inteligentes.*

2 CONDUCIR A TRAVÉS DE UNA DE LAS DOS PORTERÍAS DE CONOS

Ver las reglas oficiales del Mini Fútbol sin portero, pero un gol sólo es considerado válido cuando un atacante logra conducir el balón a través de una de las dos porterías contrarias de 6 metros de anchura.

VARIANTE 1

El gol sólo es válido cuando el jugador que entra en la portería está realizando el malabarismo de Zidane: "La Ruleta" (entrar con el balón de espaldas).



VARIANTE 2

Con el fin de estimular el juego de equipo cada uno de los tres jugadores de un equipo debe haber tocado el balón entre la recuperación del mismo y el gol marcado.

VARIANTE 3

Con el fin de aprender a jugar simple y no complicarse , el gol es válido sólo si en el ataque que terminó con gol ningún atacante elevó el balón del suelo o al contrario para conseguir una mayor habilidad en el control de balones altos se exige elevar el balón por lo menos una vez del suelo.

VARIANTE 4

Con el fin de "mantener el equipo compacto" (poca distancia entre los jugadores) a la hora de marcar gol, los tres jugadores deben encontrarse en el campo contrario.

VARIANTE 5

Con el fin de asegurar siempre un equilibrio entre el ataque y la defensa uno de los tres jugadores, en el momento de marcar gol, debería encontrarse en su propio campo para poder ralentizar posibles contraataques en caso de una pérdida del balón.

Nota para el formador:

Exigir la entrada en una de las porterías con el balón controlado -y no un remate a portería- obliga a los atacantes a crear mas espacio aún y elaborar oportunidades de gol más claras.

3 MARCAR Y CONTINUAR ATACANDO

El equipo que logra conducir el balón a través de una de las dos porterías anchas (6 metros) del equipo contrario, continúa atacando, dirigiéndose enseguida a las porterías opuestas. Inmediatamente después de haber marcado gol con una conducción, el mismo jugador efectúa un tiro libre desde la línea de meta hacia un compañero en mediocampo y con los defensas siempre a más de 6metros de distancia, es decir no pueden defender después de un gol en la zona de remate.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

¿Cuáles son las razones para exigir después de un gol marcado el cambio de las porterías?

- *El equipo en posesión del balón aprende a trasladar con velocidad el peso del juego (la zona en la cual se encuentran el balón y muchos jugadores) de un lugar hacia otro que está menos defendido.*
- *Cambiar rápidamente la actitud de ataque a la defensa o viceversa.*

¿Qué debe hacer el equipo para marcar en seguida otro gol en las porterías del lado opuesto?

- *El jugador que marcó debe realizar inmediatamente después de su gol un pase largo a un compañero desmarcado en otra parte del campo en vez de conducir el balón que permite a los contrarios defender más fácilmente.*
- *Los que han apoyado la jugada del gol deben alejarse del balón y crear espacio al lado opuesto del campo.*

4 MINI FÚTBOL CON HANDICAP

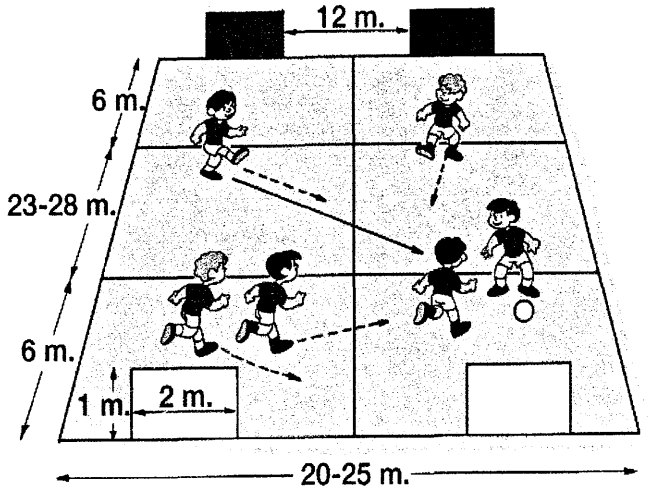
Cada vez que un equipo marca un gol pierde en seguida un jugador que debe esperar a la altura de la línea central fuera del campo hasta que cualquier equipo consigue otro tanto. En caso de que el equipo de todavía 3 jugadores marque se invierte la situación de 2 contra 3 en un 3 contra 2 porque el jugador que marcó el gol del otro equipo que fue obligado a salir puede volver a jugar. En caso de marcar el equipo en inferioridad numérica (2:3) se presenta la situación de 1 contra 3. Duración del partido sin suplentes: 5 minutos.

VARIANTE

El jugador que marca gol debe salir sin posibilidad de volver a entrar en el campo.

5 MINI FÚTBOL EN CAMPOS SEPARADOS

Se divide el Mini Campo en dos partes iguales, una derecha y una izquierda. No se permite que los jugadores del equipo en posesión del balón jueguen en la misma parte del campo. Así aprender distribuirse óptimamente en el terreno de juego para dificultar la labor de los contrarios. Los defensas pueden acudir a cualquier parte del campo en busca del balón perdido.

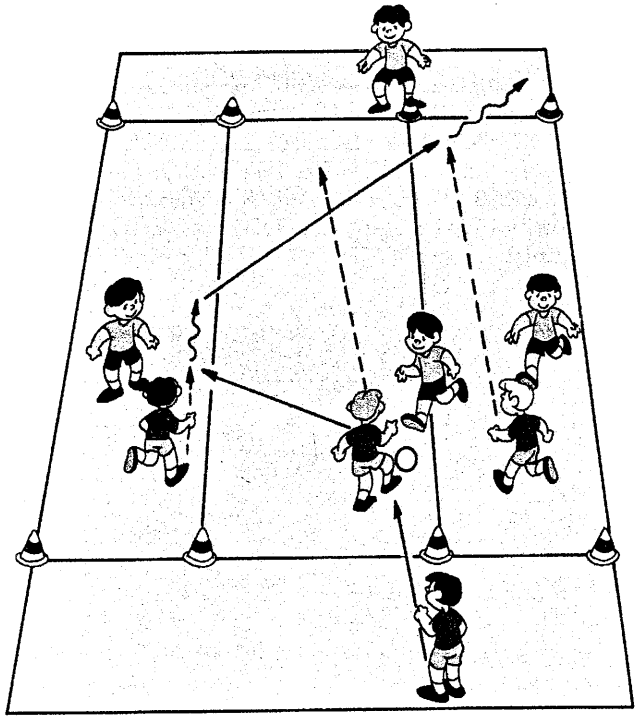


VARIANTE 1

Cada equipo juega con un defensa libre que no puede salir de la zona de remate, pero actuando tanto al lado derecho como al lado izquierdo. Se juega 4 partes de 3 minutos, obligando a cada jugador actuar durante 3 minutos como defensa libre.

VARIANTE 2

Se divide el Mini Campo en 3 pasillos verticales como demuestra la ilustración. En cada pasillo puede estar sólo un jugador de cada equipo. Cuando un compañero invade el pasillo ocupado, el otro debe efectuar con el un cambio de posición. Este es sólo válido para el medio campo. Dentro de las zonas de remate no hay restricciones. Se marca gol con una conducción a través de cualquier lugar en la línea de fondo del equipo contrario.



6 MINI FÚTBOL CON TRES EQUIPOS

- Un equipo en el centro del campo ataca alternativamente las dos porterías contrarias. Éstas están defendidas en cada lado del campo por un segundo y un tercer equipo de tres jugadores. Inicialmente juega un portero, un defensa que sólo puede defender estando sobre la línea de la zona de remate y un tercer jugador que defiende sin restricciones en su propio campo.
- Después de 10 ataques, 5 contra cada uno de los equipos, los 3 equipos efectúan una cambio de posiciones y funciones hasta que cada equipo ataque diez veces.

VARIANTE 1

Uno de los tres defensas permanece siempre en la zona de remate con el fin de efectuar una cobertura para sus dos compañeros que defienden en cualquier parte de su propio campo.

VARIANTE 2

Una vez recuperado la posesión del balón y haber logrado un pase entre ellos, los tres defensas ganan el derecho de atacar las porterías opuestas del tercer equipo mientras que los anteriores atacantes ocupan las posiciones de los defensas anteriores.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

Explica cómo la posición del portero influye en el desarrollo del ataque contrario.

7 TRES VECES "1 CONTRA 1"

Cada jugador de un equipo se enfrenta a otro del equipo contrario con un nivel de juego similar. Todas las parejas juegan al mismo tiempo con el objetivo de conducir el balón a través de una de las porterías anchas del contrario.

- Después de haber marcado gol o el balón fuera del campo, todos los contrincantes reanudan al mismo tiempo el juego en el centro del campo. Cada uno de los jugadores tiene 3 ataques (posesiones del balón) consecutivos para después cambiar su función y la posesión del balón con su contrario. Después de los 3 x 3 ataques de cada uno de los dos equipos se establece el resultado final.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

¿Cuáles son los errores más frecuentemente cometidos de los atacantes en la situación "1:1"?

- *Correr con el balón directamente hacia el defensa en vez de obligarle a desplazarse.*
- *Entrar en el radio de acción del defensa.*
- *No utilizar un cambio de ritmo en el momento adecuado.*
- *Conducir el balón demasiado lejos de los pies.*

¿Qué debe hacer el atacante para poder desbordar más fácilmente a su defensa en la situación "uno contra uno"?

- *Penetrar en el espacio al lado del defensa en dirección hacia una de las dos porterías.*
- *En caso de tener al defensa cerca, cambiar la dirección de la conducción y el ritmo de su carrera y además utilizar amagues y fintas para poder ganar espacio y tiempo.*

¿Cómo debería actuar el defensa?

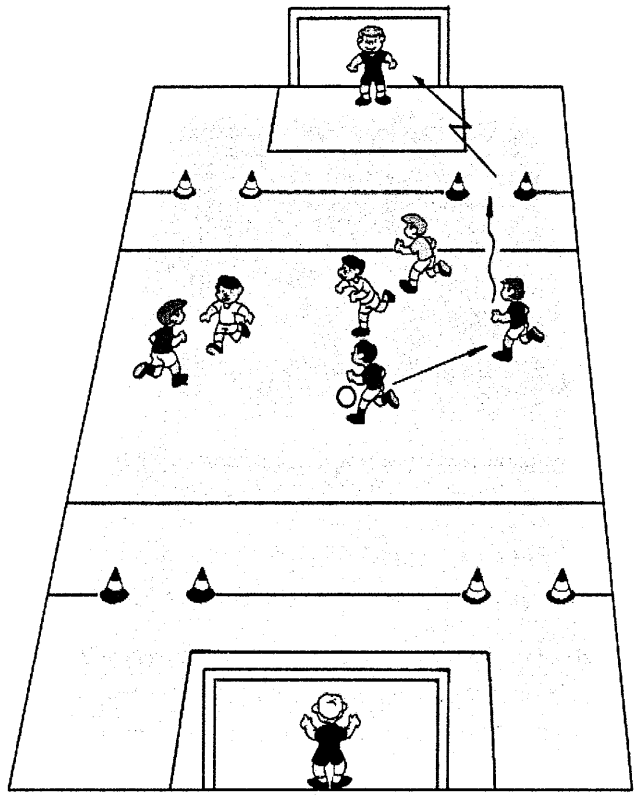
- *No defender en una posición frontal. Más bien asumir una posición perfilada para canalizar al atacante hacia el lado preferido (hacia la portería preferida).*
- *En caso de poder recuperar el balón cambiar rápidamente su actitud defensiva por una ofensiva y agresiva.*

8 MINI FÚTBOL CON REMATES ADICIONALES

En el centro del campo de Fútbol 7 se establece un campo de Mini Fútbol. Una vez controlado el balón en una de las porterías anchas de 6metros en la línea del fondo del Mini Campo, el atacante debe rematar el balón dentro de 3 segundos (o con un sólo toque) desde fuera del Mini Campo a la portería de Fútbol 7 (6m x 2m) que se encuentra 13metros detrás de la línea de fondo del Mini Campo en la línea de fondo del campo de Fútbol 7. Cada portería de Fútbol 7 está defendida por un portero neutral.

VARIANTE CON PORTERO

Después de un gol el portero de la misma portería cambia su posición y función con el jugador que marcó.

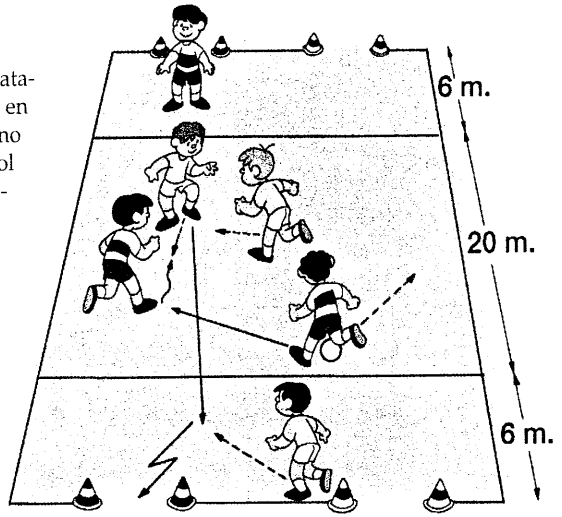


9 PASES LARGOS DESDE EL CENTRO DEL CAMPO

Cada equipo coloca un jugador en la zona de remate del campo contrario. Para marca gol los dos medio campistas restantes deben realizar un pase desde el centro del campo al atacante en punta. En ningún momento, ningún jugador puede salir de la zona a él asignada.

VARIANTE 1

En caso de recibir el atacante en punta el balón en una posición frontal (y no perfilada) , el siguiente gol no será considerado validó.



VARIANTE 2

Para mejorar la recepción de balones altos se permite sólo pases altos al atacante en punta.

VARIANTE 3

A los medio campistas se permite sólo entrar en la zona de remate después de encontrarse el balón en la misma.

VARIANTE 4

El único jugador que no puede marcar gol es el atacante en punta, lo que obliga a los medio campistas decidir quién de ambos apoya al atacante en punta y quién cubre en medio campo.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

¿Cuándo llega el mejor momento para realizar un pase en profundidad?

- *Directamente después de la recuperación del balón, porque la defensa contrario todavía no se formó.*

¿Cuáles son las tareas que debe realizar el jugador que pasa el balón y el que lo recibe?

- *Establecer previamente al pase un acuerdo visual entre el que pasa y el que recibe el balón.*
- *Pasar el balón preferiblemente a ras de suelo y recibiéndolo en una posición perfilada.*

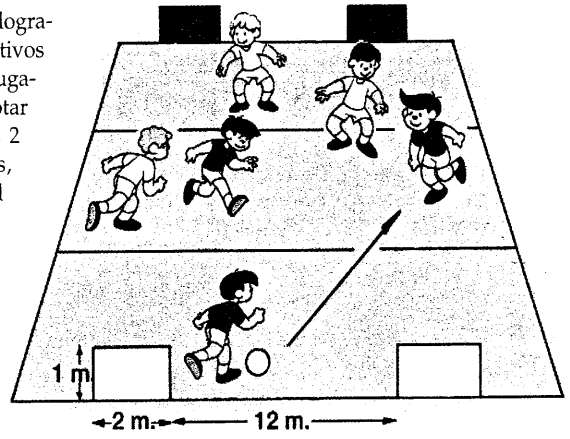
10 MANTENER LA POSESIÓN DEL BALÓN EN LA SITUACIÓN 3:2

Uno de los tres jugadores de cada equipo debe permanecer obligatoriamente en su zona defensiva de 5.80 metros. Cada uno de los equipos de tres jugadores intenta mantener la posesión del balón durante 5 segundos a pesar de la presión del equipo contrario y sin dejar salir el balón por los límites del campo.

Si la situación del juego lo recomienda, el jugador en la zona de 5.80m puede entrar en el centro del campo de Mini Fútbol, pero cambiando su función y posición con uno de los dos medio campistas mientras mantienen la posesión del balón.

VARIANTE 1

Después de haber logrado 4 pases consecutivos en un equipo de tres jugadores se permite anotar en cualquiera de las 2 porterías contrarias, dando al defensa el permiso para poder atacar.



VARIANTE 2

Con el fin de mejorar el juego al primer toque, con el pie menos hábil, el control del balón o el juego con la cabeza, el formador presenta una nueva regla de juego: Se exige un número determinado de pases sin control previo del balón entre los 3 jugadores de un equipo (estimulación del juego al primer toque), o sólo cuentan los pases ejecutados con el pie menos hábil, pases altos (estimulación del control) o los pases con la cabeza con una posesión del balón.

VARIANTE 3

Esta variante del juego se puede aplicar sólo con jugadores a partir de 11 años. Se cuentan sólo los pases de más de 10 m de distancia (estimulación de la capacidad de percepción en profundidad y de la capacidad de orientación de los jugadores).

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

¿Cuáles son tus distintas tareas entre la recuperación del balón y el gol conseguido?

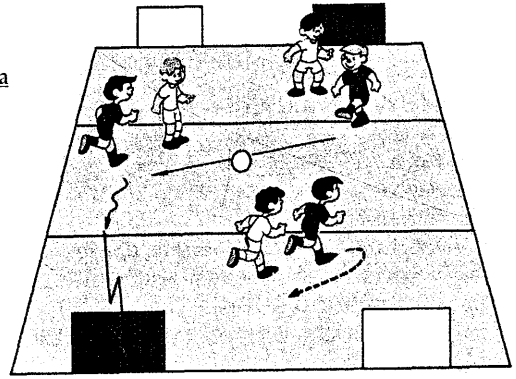
- *Primero asegurar la posesión del balón*
- *Después progresar en el campo para aproximarse a la zona de remate.*
- *Finalmente marcar en la portería menos defendida*

¿Cuáles son las características de estas tres fases?

- *Para asegurarse la posesión del balón se debe evitar entrar en situaciones de 1:1 y preferiblemente pasar el balón directamente en los pies del compañero.*
- *Durante la progresión del ataque pasar el balón en la carrera del compañero.*
- *En la conclusión del ataque pasar el balón al atacante mejor situado y acertar en la finalización.*

11 ATACAR LAS PORTERIAS DIAGONALMENTE OPUESTAS

Cada equipo defiende dos porterías diagonalmente opuestas y ataca las otras dos. Se marca gol en conducción o con un tiro desde cualquier lugar en el interior de la zona de remate.



Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

¿Qué portería vas a atacar?

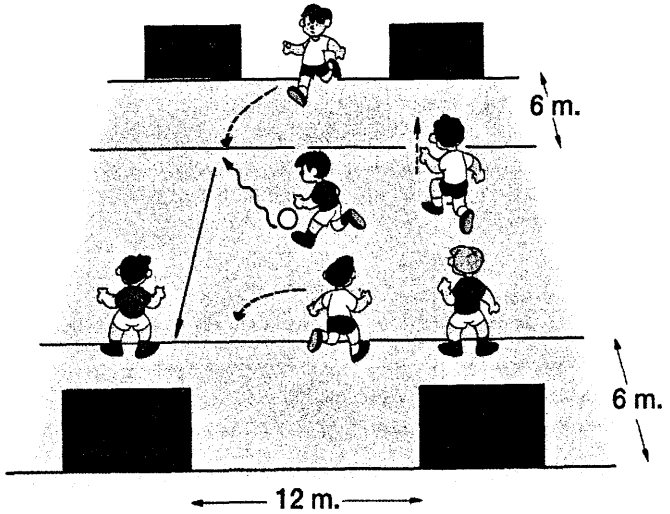
- *Siempre se debe buscar la portería menos defendida, es decir de un solo defensa al cual se desborda con una combinación 2:1 después de haber recibido el conductor del balón un apoyo de un compañero para poder jugar en superioridad numérica.*

¿Cuáles son los gestos técnicos o acciones que se deben emplear para crear una superioridad numérica en ataque?

- *Realizar de repente dos o tres veces el cambio de dirección en la conducción del balón crea espacio porque incentiva a los defensas ocupar espacios que te interesan.*
- *Pasar el balón hace el juego rápido y disminuye el tiempo para que dos defensas puedan acudir a proteger la portería atacada.*

12 ELIGE CUALQUIER PORTERÍA

Con el fin de ampliar el campo visual de cada uno de los jugadores, cada equipo de tres puede anotar gol en las porterías Mini de 2 x 1metros con un remate desde el interior de la zona de remate del equipo contrario (variante inicial) o más tarde con una conducción del balón controlado en cualquiera de las 4 porterías anchas de 6 metros .



VARIANTE 1

El gol sólo es válido cuando el jugador que entra en la portería está realizando el malabarismo de Zidane: "La Ruleta" (entrar con el balón de espalda).

VARIANTE 2

El gol sólo es considerado válido cuando el que entra en la portería con el balón controlado no está presionado por ningún defensa en una cercanía de 3 metros.

"La técnica y la táctica son dos ruedas de un carro que deben rodar de forma simultánea"

VARIANTE 3

Cada equipo tiene 2 veces 5 posesiones del balón. Un equipo inicia el juego desde el punto central del campo, intentando marcar gol con una conducción a través de cualquiera de las 4 porterías sin dejar tocar el balón a los contrarios (que pueden distribuirse libremente en el campo). En este caso y con el balón fuera del campo termina la primera posesión del balón.

Después de 5 posesiones ambos equipos cambian lugares y tareas. En el descanso se cuentan los goles conseguidos de ambos equipos para posteriormente continuar cada equipo con otras 5 posesiones del balón. El equipo de tres jugadores que marca más goles con 10 posesiones del balón es considerado vencedor.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

El formador simula distintas situaciones de juego para ayudar a sus jugadores por medio de un diálogo con preguntas abiertas y cerradas, a "leerlas" correctamente. Así les permite solucionar el problema de juego con éxito.

13 MODIFICAR EL LUGAR DE LAS 4 PORTERÍAS

Durante el desarrollo del partido dos jugadores suplentes , situados en las líneas de fondo, modifican cada 2 minutos el lugar de las 4 porterías en las líneas de fondo.

VARIANTE 1

Las porterías pueden ser establecidas también sobre las líneas laterales del campo.

14 APRENDER A OBLIGAR AL ATACANTE EN POSESIÓN DEL BALÓN

Para aprender a canalizar el juego de los atacantes hacia zonas del campo que más interesan a los defensas, se da un distinto número de puntos a un gol conseguido en cada uno de las dos porterías contrarias. Anotar en la derecha (izquierda) da 3 puntos mientras que un gol anotado en otra un solo punto. Se recomienda practicar este juego a partir de 11 años.

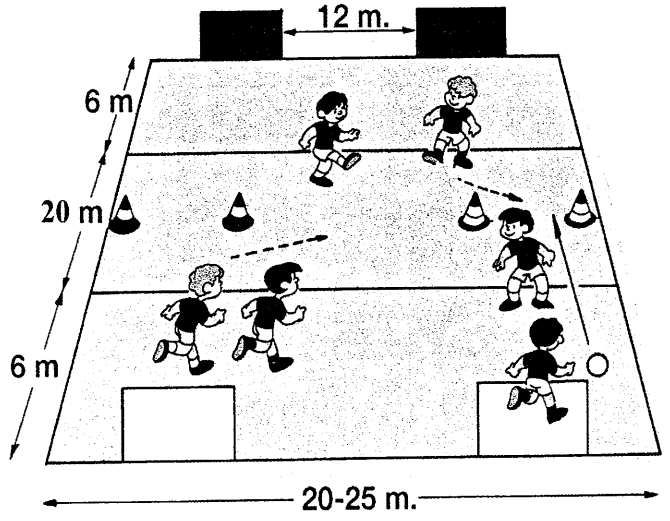
Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

¿Qué deben hacer los defensas para desviar el ataque contrario hacia una portería preferida?

- *Asumir delante del poseedor del balón una posición perfilada con el fin de cerrar el espacio al lado que interesa y ofrecerlo al lado opuesto. Así canaliza el juego del contrario hacia una parte del campo en la cual crea una superioridad numérica.*

15 ABRIR EL JUEGO POR LAS BANDAS

Para acostumbrar a los jugadores a iniciar su ataque con un juego por las bandas (en caso de una pérdida del balón hay menos posibilidades para el contrario de marcar con un contragolpe) , se colocan en cada una de ellas y sobre la línea central imaginaria una portería ancha de 6 metros. Sólo una conducción o un pase a través de una de ellas hacia un compañero da al equipo atacante el permiso para entrar en el campo contrario.

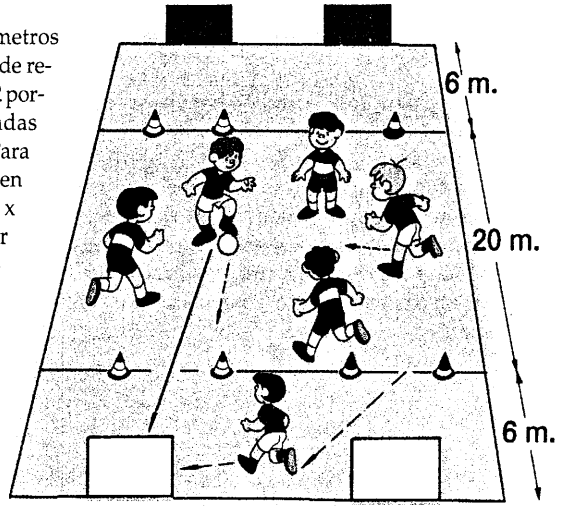


VARIANTE

Las dos porterías de conos en la línea central, en vez de estar paralelas con las líneas de fondo, están ahora paralelas con las líneas laterales. Así, sólo una conducción o un pase a través de una de las dos porterías de conos permite a los atacantes entrar en el campo contrario.

16 RECIBIR EL BALÓN DETRÁS DE LA PORTERÍA

Antes de practicar con los pies se juega con las manos. Este juego se recomienda para jugadores a partir de 11 años con el fin de estimular el juego sin balón.



En cada línea de 6metros que delimitan las zonas de remate serán establecidas 2 porterías de conos separadas entre sí por 12 metros. Para que un gol sea válido en una de las porterías de 2 x 1 metros, hace falta pasar el balón desde el medio campo a través de cualquiera de las dos porterías de conos en la línea de 6 metros a un compañero del medio campo que se desmarcó por no más de 5 segundos detrás de una de ellas . Debe recibir el balón en la zona de remate y marcar gol. Los defensas sólo pueden pisar la zona de remate en el instante el balón se encuentra en ella.

VARIANTE

Se juego sin las porterías de conos en la línea de 6 metros, con lo cual el juego resulta más fácil.

Información para el desarrollo de la inteligencia de juego

¿Qué deben hacer los atacantes para poder ganar el partido?

Preferiblemente uno de los 3 jugadores del equipo se sitúa como atacante en punta cerca de la zona de remate para ofrecerse para un pase.

¿Cuándo el atacante en punta debería ofrecerse en la zona de remate?

En el momento de recuperar su equipo la posesión del balón, el atacante en punta debería establecer un acuerdo visual con el jugador con el balón y buscar la espalda de los contrarios.

17 MINI FÚTBOL CON PASE ATRÁS

El campo de Mini Fútbol se encuentra en el centro del campo de Fútbol 7. Para marcar gol en la portería de Fútbol 7 hace falta:

- controlar el balón dentro de la zona de remate del equipo contrario en el Mini Campo y después
- pasarlo a tras (a través de la línea de 6 metros) a un compañero en el medio campo
- quien chuta el balón al primer toque desde el medio campo del Mini Campo a la portería vacía de Fútbol 7, establecida a 13 metros de la línea de fondo del Mini Campo.

Nota: De todas las variantes de Mini Fútbol, de los juegos correctivos y preparatorios para el Mini Fútbol, del Test de la capacidad de juego y del Pentatlón de Mini Fútbol existen videos que forman parte del DVD: «Desarrollar la inteligencia de juego en el fútbol para niños hasta 10 años» que el CEDIFA de la Federación Andaluza de Fútbol publicará en diciembre de 2004.

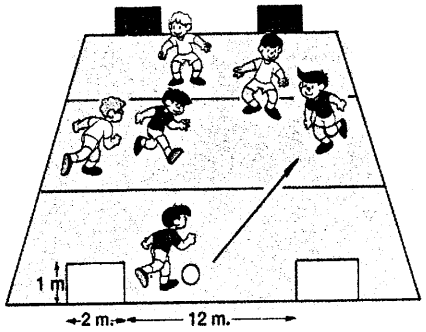
"Si el desarrollo de un jugador va demasiado deprisa, alcanza la desgracia; si va demasiado despacio, es la desgracia la que le alcanza a él"

PROPUESTA DE ESTRUCTURACIÓN DE UNA TEMPORADA DE MINI FÚTBOL CON UNA PROGRESIÓN DE DISTINTOS MINI JUEGOS

Para poder estimular óptimamente la inteligencia de juego de los niños de 8/9 años se recomienda modificar cada mes las reglas del Mini Fútbol :

Octubre

MINI FÚTBOL
CON UN DEFENSA ATRÁS
EN SU PROPIO ÁREA



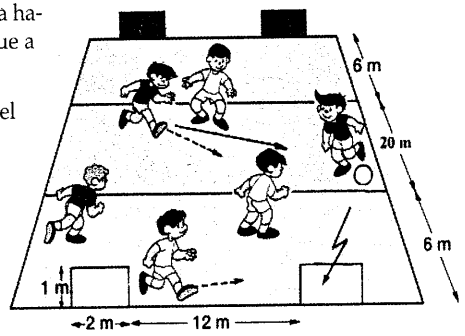
Noviembre

MINI FÚTBOL
CON REGLAS OFICIALES

2ª jornada: Cada atacante debería haber tocado el balón en el ataque a la hora de marcar gol

3ª jornada: No se puede elevar el balón del suelo

4ª jornada: Al marcar gol todos los 3 atacantes deben estar en el campo contrario

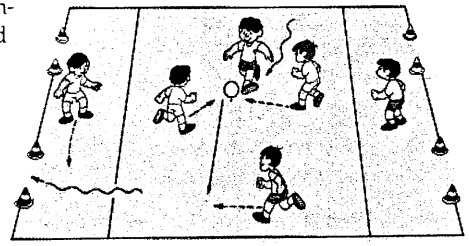


Diciembre

MINI FÚTBOL CON CONDUCCIÓN
A TRAVÉS DE UNA DE LAS 2 PORTERÍAS

2ª jornada: Se exige marcar en conducción con una habilidad acrobática

3ª jornada : Al marcar gol, uno de los 3 jugadores debería quedarse en su área

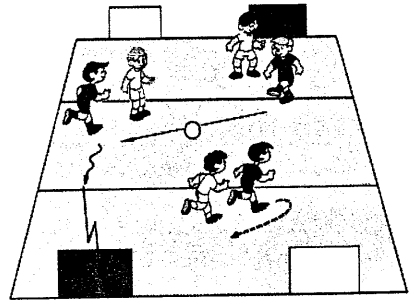


Enero

MINI FÚTBOL
A PORTERÍAS
DIAGONALMENTE OPUESTAS

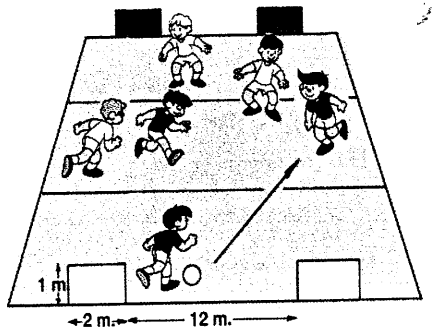
1ª y 2ª jornada con remate a una de las dos porterías

3ª y 4ª jornada con conducción a través de una de las 2 porterías anchas de 6 metros.



Febrero

MINI FÚTBOL
PARA PODER ATACAR SON NECESARIOS 3 PASES Ó 6 SEGUNDOS DE POSESIÓN DEL BALÓN



Marzo

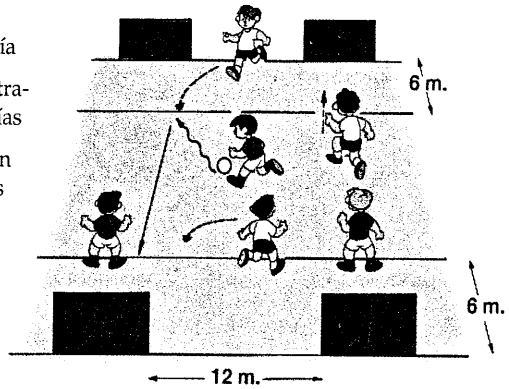
MINI FÚTBOL
A CUALQUIERA DE LAS 4 PORTERÍAS

1° jornada con remate a portería

2ª jornada con conducción a través de una de las dos porterías

3ª jornada con conducción sin tener ningún defensa más cerca de 5metros

4ª jornada: Durante el juego se modifica para los dos equipos la asignación de sus porterías



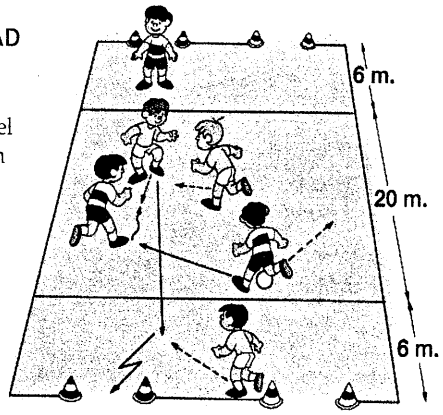
Abril

MINI FÚTBOL
CON PASES EN PROFUNDIDAD DESDE EL MEDIO CAMPO

2ª jornada: Cuando el balón está en el área arriba, todos pueden entrar en el mismo.

3ª jornada: Sólo se permiten pases altos al atacante en punta

4ª jornada: El punta es el único jugador que no pude marcar gol

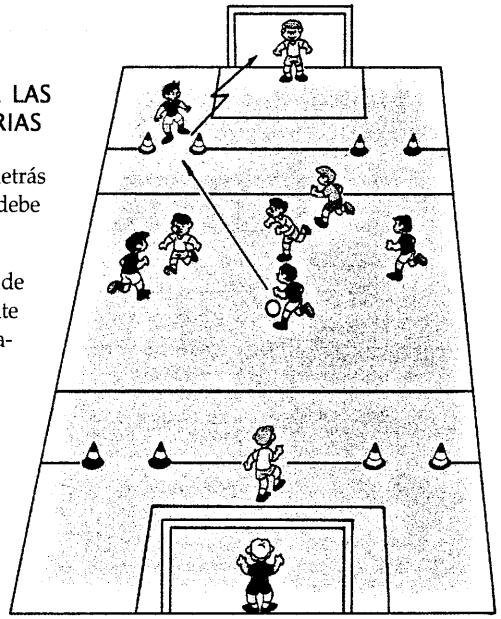


Mayo

MINI FÚTBOL
CON PASES DE UNA DE LAS 2 PORTERÍAS CONTRARIAS

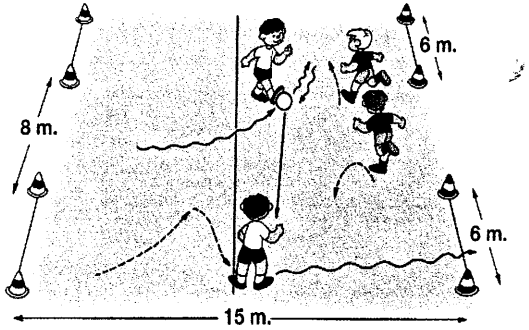
1ª y 2ª jornada: Un 4° jugador detrás de las porterías contrarias debe controlar el pase largo

3° y 4° jornada: Un 4° jugador de cada equipo defiende delante de las dos porterías contrarias



Junio

MINI FÚTBOL
CON PORTERO Y UN SUPLENTE



TRIATLÓN 3:3
COMPETICIÓN FORMATIVA PARA EQUIPOS FORMADOS POR 3 JUGADORES

ASIA CONTRA AMERICA

Equipos	INDIA	PAKISTAN	JAPON	MALAYSIA
nombre				
jugadores				

Equipos	ARGENTINA	CHILE	USA	CANADA
nombre				
jugadores				

1er. JUEGO: 3:3 CON 4 PORTERIAS CRUZADAS (4 x 3 min.)

Campo 1 IND-ARG ___ ___
Campo 2 PAK-CHI ___ ___
Campo 3 JPN-USA ___ ___
Campo 4 MAL-CAN ___ ___

2er. JUEGO: 3:2 CON CONTRAATAQUE (4 x 3 min.)

Campo 1 IND-CHI ___ ___
Campo 2 PAK-USA ___ ___
Campo 3 JPN-CAN ___ ___
Campo 4 MAL-ARG ___ ___

3er. JUEGO: 3:3 CON DOS PORTERIAS ANCHAS (4 x 3 min.)

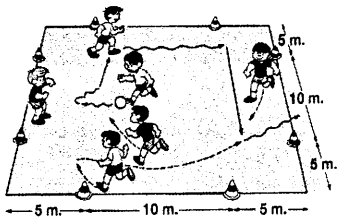
Campo 1 MAL-CHI ___ ___
Campo 2 JPN-ARG ___ ___
Campo 3 PAK-CAN ___ ___
Campo 4 IND-USA ___ ___

___ ___

RESULTADO FINAL: (suma de victorias) _____ VS _____

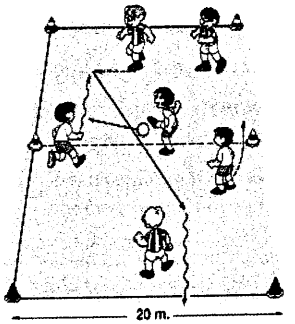
Técnico Delegado: _____

2:3 CON 4 PORTERÍAS CRUZADAS



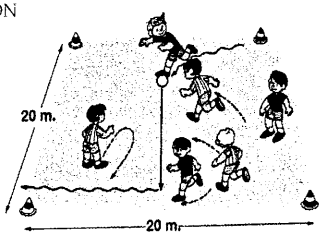
* CADA EQUIPO ATACA INDISTINTAMENTE A DOS PORTERÍAS OPUESTAS Y DEFIENDE LAS OTRAS DOS.
* SAQUE NEUTRAL PARA INICIAR EL JUEGO.
* TIROS LIBRES Y SAQUES DE BANDA A MÁS DE 3METROS DE CUALQUIER PORTERÍA.
* SE MARCA GOL CONDUCIENDO EL BALÓN CONTROLADO A TRAVÉS DE UNA DE LAS DOS PORTERÍAS CONTRARIAS.
* DURACIÓN DEL JUEGO: 4 TIEMPOS DE 3 MINUTOS.

3:2 CON CONTRAATAQUE



* SE JUEGAN 4 TIEMPOS DE 3 MINUTOS.
* TRES JUGADORES DURANTE 3 MINUTOS ATACAN ALTERNATIVAMENTE LAS PORTERÍAS DE 20 M DE ANCHURA.
* DOS CONTRARIOS DEFIENDEN SU PORTERÍA, ESTANDO EL TERCERO EN LA OPUESTA A LA ESPERA DEL PASE DE SUS COMPAÑEROS.
* UNA VEZ PERDIDO EL BALÓN, LOS ATACANTES PUEDEN RECUPERARLO, PERO NO DETRÁS DE LA LÍNEA CENTRAL.
* LOS ATACANTES MARCAN GOL LLEVANDO EL BALÓN CONTROLADO A TRAVÉS DE LA LÍNEA DE PORTERÍA DEFENDIDA POR LOS DOS. TAMBIÉN EL TERCER DEFENSA PUEDE MARCAR CUANDO RECIBE EL BALÓN Y LO CONTROLA EN SU PORTERÍA.
* CADA 3 MINUTOS SE REALIZA UN CAMBIO ENTRE ATACANTES Y DEFENSAS.
* UN ATAQUE TERMINA EN GOL O CUANDO EL BALÓN CRUZA LA LÍNEA DE FONDO (20M).
* DESPUÉS DE CADA ATAQUE, UNO DE LOS DOS DEFENSAS DEBE ROTAR PARA ESTABLECER SIEMPRE LA SITUACIÓN DE 3 ATACANTES CONTRA DOS DEFENSAS.
* LOS TIROS LIBRES SE EJECUTAN A NO MENOS DE 3 METROS DE LA LÍNEA DE FONDO.

3:3 CON 2 PORTERÍAS ANCHAS



* SE JUEGA EN UN CAMPO DE 20 X 20 METROS CON DOS PORTERÍAS DE 20METROS DE ANCHURA.
* SAQUE NEUTRAL PARA INICIAR EL JUEGO.
* LOS TIROS LIBRES Y SAQUES DE BANDA SE REALIZAN A MÁS DE 3METROS DE LA LÍNEA DE FONDO.
* SE MARCA GOL LLEVANDO EL BALÓN CONTROLADO A TRAVÉS DE LA LÍNEA DE FONDO (20M.) DEL CONTRARIO.
* DURACIÓN DEL JUEGO: 4 TIEMPOS DE 3 MINUTOS.

PENTATLÓN 3:3

El "PENTATLÓN 3:3" está compuesto por los 3 juegos simplificados del "TRIATLÓN 3:3" y 2 juegos polivalentes que son intercalados entre éstos. Es decir, después del 1er. juego simplificado del Triatlón (3:3 con 4 porterías cruzadas) el monitor introduce el 1er. juego polivalente, por ejemplo 'Fugarse después de 3 toques', y después del 2° Juego Simplificado (3:2 con contraataque), los equipos del Triatlón disputan el 2° juego polivalente, por ejemplo 'Fútbol Cangrejo'.

El equipo que ha logrado mas victorias en los 5 juegos será proclamado vencedor del Pentatlón 3:3.

En el siguiente apartado se pueden consultar una serie de juegos polivalentes para insertar en el Triatlón 3:3.

mientras que el jugador tocado como último le persigue con el fin de atraparle.

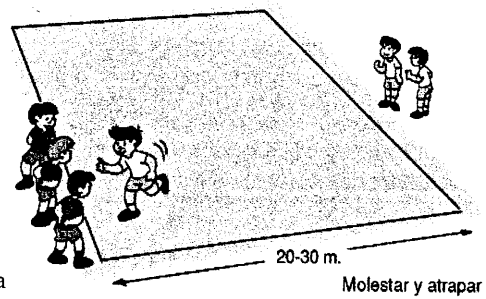
- No se permite dar el tercer toque siempre al mismo adversario. Cuando cada jugador ha salido dos veces, ambos equipos cambian sus funciones.
- El juego termina cuando cada uno de los jugadores ha finalizado dos aproximaciones con fugas posteriores.

JUEGOS POLIVALENTES PARA INSERTARLOS EN UN PENTATLÓN 3:3

1 FUGARSE DESPUÉS DE TRES TOQUES

REGLAS DE JUEGO:

- Los dos equipos de 3 jugadores se sitúan en línea uno enfrente de otro, a una distancia de 20(30 metros).
- El sorteo decide qué equipo enviará primero su jugador n° 1 al rival. Un jugador del equipo A se aproxima a los tres jugadores del equipo B que con los brazos cruzados en su dorso están situados fuera del campo. Ese jugador debe ejecutar tres toques al mismo o a distintos jugadores que están frente a él.



- Gana el equipo cuyos jugadores logran más veces volver a su línea de salida sin haber sido atrapados

Objetivos formativos

- Mejorar el cálculo óptico-motor.
- Mejorar la velocidad de desplazamiento.
- Aumentar la capacidad de aceleración.
- Resaltar la capacidad de atención.
- Realizar fintas.

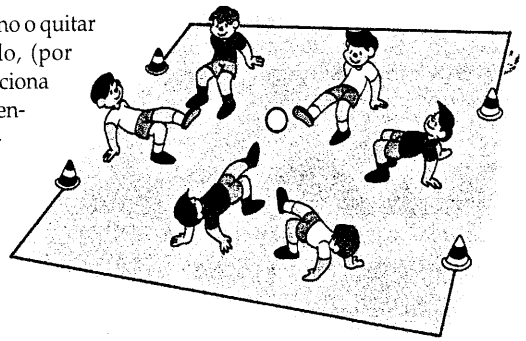
VARIANTE: EL PAÑUELO

El monitor nombra un número entre 1 y 3. Los jugadores a los que se les ha asignado previamente estos números se aproximan al pañuelo en el centro del campo con el fin de recogerlo y llevárselo más allá de su línea de fondo. En su huida deben evitar ser tocados por el contrincante.

2 FÚTBOL CANGREJO

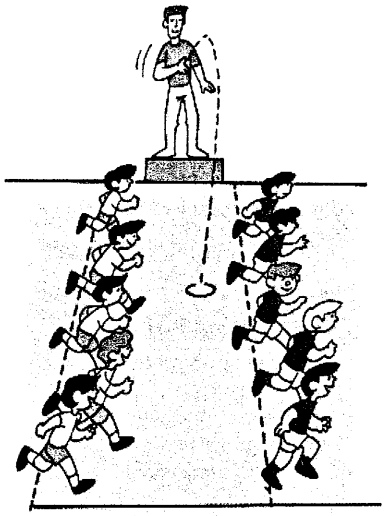
REGLAS DE JUEGO

- Los dos equipos de tres jugadores se distribuyen a voluntad en el campo de juego que tiene las dimensiones de 10x10 metros. Se juega con dos porterías de 3.60 metros de anchura.
- El monitor inicia el juego con un saque neutral en el centro del campo.
- Anteriormente todos los jugadores se han colocado boca arriba, apoyando las manos detrás del cuerpo en el suelo. En esta posición intentan jugar el balón con los pies o la cabeza y llevarlo detrás de la línea de gol del rival sin sobrepasar con el balón la altura de la cabeza del portero.
- Tocar el balón con la mano o quitar ambas manos del suelo, (por ejemplo sentarse) se sanciona con un penalti desde el centro del campo a la portería defendida por un contrario.
- Duración del juego: 4 tiempos de 1 minuto con 30 segundos de descanso entre las distintas partes.



- Debido a la dificultad e imprecisión de los jugadores, el balón suele salir frecuentemente del campo, por lo cual se recomienda colocar barreras en las líneas laterales (por ejemplo bancos gimnásticos volteados) o dejar que una valla coincida con el límite lateral del campo.
- Cuando el esférico sale del campo el monitor lo devuelve enseguida al equipo que no tocó el balón como último o él mismo introduce una pelota de reserva.

3 PERSECUCIÓN Y RELEVO POR EQUIPOS



- Dos equipos se sitúan cada uno a lo largo de una línea recta y enfrente uno de otro. El monitor lanza un disco. La cara (color) del disco que queda hacia arriba identifica al equipo que debe perseguir al otro (o viceversa), para intentar atraparlos (tocarlos) antes de llegar a una línea de fondo.
- Este juego tiene el fin de evaluar la capacidad de aceleración y de coordinación de los niños.

4 RELEVO POR PAREJAS

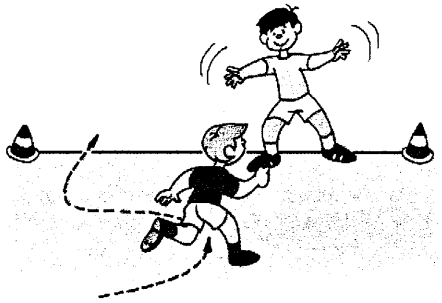
- Se realizan relevos por parejas entre equipos de tres, que transportan después de cada recorrido a otro compañero, o con inclusión de obstáculos para evaluar el nivel de la capacidad de adaptación, de la fuerza y de las capacidades coordinativas.

5 BLANCO O NEGRO

- Un jugador intenta huir a través de la línea de fondo, donde el contrario intentará atraparlo.
- Con este juego se puede evaluar la capacidad de reacción y de aceleración.

6 CRUZAR PORTERÍAS DE 15 METROS SIN RECIBIR UN TOQUE

- Se sitúan tres porterías anchas de 15 metros, una detrás de otra, con una distancia de 12 metros entre ellas. Cada jugador de un equipo de tres debe defender en 6 ocasiones los 2 ataques individuales de cada uno de los 3 adversarios. Después el cambio de posiciones y funciones se establece el mejor equipo y el mejor jugador en ataque y el mejor defensa.
- Se evalúa el cálculo óptico-motor y la capacidad de cambiar de dirección y ritmo.



7 LUCHA DE TRACCIÓN

Se enfrentan dos jugadores de distintos equipos agarrados de la mano derecha (o izquierda) y separados por una zona de 1 metro, determinada por 2 líneas paralelas.

- Pierde un punto el jugador que traspase la primera línea, y gana el que logra arrastrar a los rivales más veces sobre la primera línea.
- Se evalúa el nivel de fuerza explosiva de los jugadores, tanto con la mano derecha como con la izquierda.

VARIANTE

- El mismo juego puede desarrollarse entre dos equipos de varios jugadores en un círculo. En este caso, gana el equipo que tenga el último jugador dentro del círculo. Se realizan 3 luchas.

8 PELEA DE GALLOS

- Dos jugadores, con los brazos sobre el pecho y saltando sobre una pierna, intentan mutuamente hacerse perder el equilibrio dentro de un campo de 4x4 metros, de manera que tengan que apoyar el segundo pie sobre el suelo. Esto se puede lograr mediante empujones, un esquive ágil y movimientos de engaño. El monitor decide con qué pierna saltar.
- Termina la lucha cuando el segundo pie de un jugador toque el suelo.
- Cada jugador de un equipo debe enfrentarse uno por uno a los del rival para conocer el equipo vencedor.

VARIANTE

- Dos jugadores enfrentados se ponen en cuclillas. Se empujan mutuamente utilizando las palmas de la manos hasta que uno de los dos pierda el equilibrio.

9 FLEXIONES DE BRAZOS

- Todos los jugadores de cada equipo deben efectuar correctamente en posición tendido prono el máximo número de flexiones que sean capaces.

VARIANTE

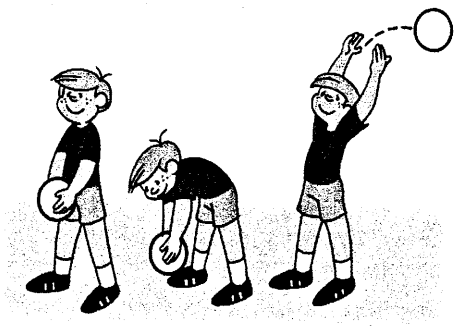
- Dos jugadores, enfrentados en posición de hacer flexiones, intentan quitar la mano de apoyo al otro para que éste se caiga. En esta actividad es preciso que el monitor preste atención y dé las consignas adecuadas para evitar accidentes.

10 POLICÍA Y LADRÓN

- Los miembros de un equipo serán "policías", y se sitúan fuera del campo de 20x20 metros, los del otro equipo serán los "ladrones", y se distribuyen por el campo, cuyos límites no pueden traspasar. ¿Cuánto tiempo necesitan los policías como equipo para atrapar la cinta de cada uno de los ladrones y posteriormente regresar al cuartel de base?. Cuenta el mejor de 2 tiempos. Luego, los policías y ladrones intercambian funciones y posiciones.
- Gana el equipo que logró atrapar las cintas de todos los ladrones en menos tiempo.

11 LANZAR EL BALÓN HACIA ATRÁS

- El jugador debe lanzar el balón "medicinal" hacia atrás por encima de la cabeza. El lanzamiento se lleva a cabo desde el lugar donde el balón aterrizó. Gana el equipo que lanzó el balón en las dos pruebas más lejos.



12 CIRCULAR EL BALÓN Y ELIMINAR AL ADVERSARIO

- Un equipo de 3-5 jugadores mueve el balón rápidamente entre ellos, utilizando las manos, con el fin de poder tocar con el balón uno de los 3-5 adversarios, que intentan huir sin salir de la zona delimitada de 15x15 metros. Ningún atacante puede realizar más de 2 pasos con el balón en las manos.
- Se cronometra el tiempo necesario para eliminar a dos o tres adversarios. Luego, ambos equipos intercambian funciones.

VARIANTE

Un cazador intenta tocar con la mano a uno de los 3-5 atacantes que no se encuentra actualmente en posesión del balón. Cuando uno de los atacantes está en peligro de ser alcanzado por el cazador, pide el balón del compañero en posesión de éste. El jugador que posee el balón no puede ser cazado.

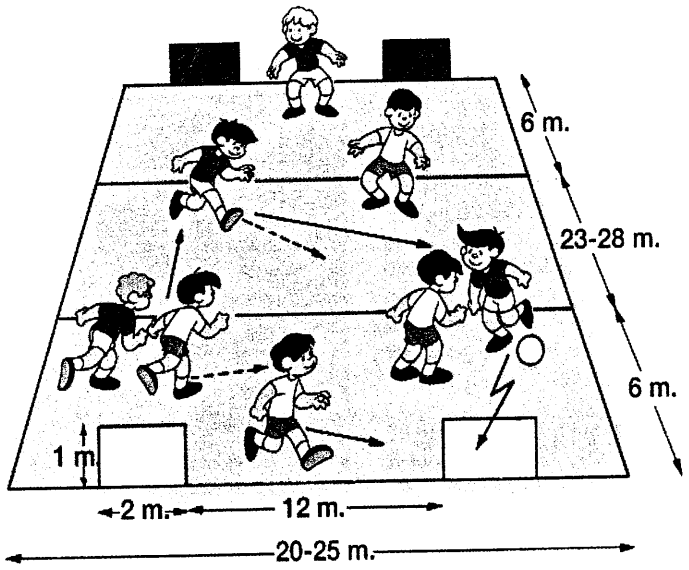
- Se cronometra el tiempo que necesita cada uno de los cazadores para tocar un sólo adversario sin balón.
- Cuando todos los cazadores han terminado su tarea, se intercambian funciones.

REGLAMENTO DEL MINI FÚTBOL (CON PORTERO)

A. INFORMACIÓN GENERAL

Mini Fútbol con portero es considerada la competición más formativa para los benjamines de segundo año. Tiene el objetivo de acercar y prepararles para las futuras competiciones más difíciles y complejas como son el Fútbol a 7 de los alevines, el Fútbol a 8 para los infantiles y el Fútbol 11:11 a partir de la categoría cadete. Chicos y chicas juegan Mini Fútbol en el mismo equipo.

Jugar Mini Fútbol con portero exige del benjamín nuevas capacidades, más difíciles y complejas que las de su primera competición de equipo.



B. CAMPO DE JUEGO

Ver las reglas oficiales del Mini Fútbol sin portero.

C. NÚMERO DE JUGADORES EN CADA EQUIPO

Un equipo consta de 5 jugadores (incluido un portero) de los cuales sólo 4 pueden participar simultáneamente en el juego, y el portero no puede salir de su área. No se puede jugar con menos de 3 jugadores por equipo. Cada equipo dispone de un jugador para las sustituciones.

Después de cada gol, ambos equipos deben efectuar obligatoriamente y de forma rotatoria una sustitución.

El jugador que entra a jugar lo hará por la línea imaginaria del centro del campo y después de que su compañero que sale, haya abandonado el terreno de juego.

Una infracción de esta norma o la salida del portero de su área se penaliza con un "ataque libre" del equipo contrario (ver las «Sanciones» en el reglamento de Mini Fútbol sin portero).

Dirige el partido un sólo árbitro de menos de 14 años.

D. DURACIÓN DEL PARTIDO

Ver las reglas oficiales del Mini Fútbol sin portero.

E. NORMATIVA TÉCNICA

Ver las reglas oficiales del Mini Fútbol sin portero.

Una excepción se produce solamente en el ataque libre en el cual el portero juega en lugar del ultimo defensa mientras éste se coloca junto a sus compañeros 5m. detrás del atacante con el balón en el punto central del campo.

F. EQUIPAMIENTOS

Ver las reglas oficiales del Mini Fútbol sin portero.

G. ÁRBITROS

Ver las reglas oficiales del Mini Fútbol sin portero.

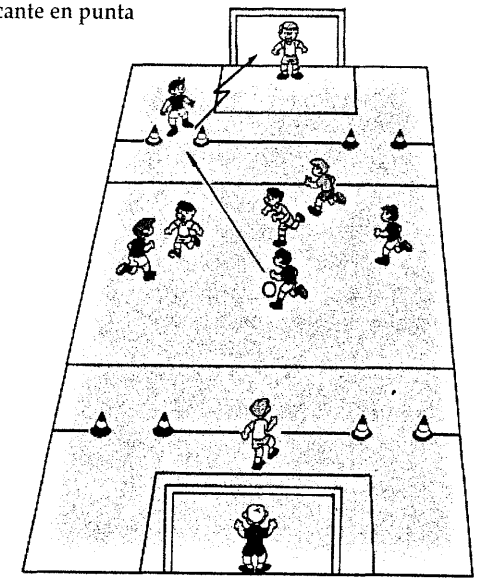
"El técnico o jugador a quien las derrotas no pueden educar, siempre será un principiante"

DEL MINI FÚTBOL AL FÚTBOL 7

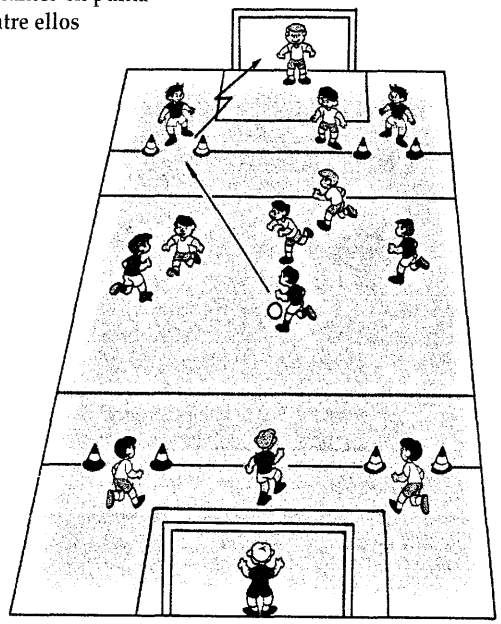
PROGRESIÓN DE JUEGOS SIMPLIFICADOS PARA APRENDER A ENTENDER LAS TAREAS EN LAS DISTINTAS DEMARCACIONES DEL EQUIPO DE FÚTBOL 7

8 años: PRIMER AÑO BENJAMÍN	
3 vs. 3 sin portero	Un jugador de cada equipo debe permanecer dentro de la propia zona de tiro
Variante: Se marca un gol desde cualquier lugar del área contraria en una de las 2 porterías contrarias de 2 metros de anchura.	
Variante. Se marca un gol conduciendo el balón de forma controlada a través de una de las 2 porterías de 6 metros de anchura	
Variante: Un jugador de cada equipo debe permanecer en el área contraria para ofrecerse por pases desde el mediocampo	
9 años: SEGUNDO AÑO BENJAMÍN	
3 vs. 3 con portero	Se marca gol desde el interior del área contraria
3 vs. 3 sin portero	Se marca gol con un pase desde cualquier lugar del centro del campo
3 vs. 3 con portero	Se marca gol con un pase desde cualquier lugar del centro del campo
3 vs.3 con 1 atacante en punta	En cada equipo hay un atacante en punta que se ofrece detrás de cada cualquiera de las dos porterías de conos del equipo contrario. Allí en el espacio detrás de la línea de fondo del campo de Mini Fútbol y antes de la línea de 13 metros del campo de Fútbol 7 (línea de fuera de juego) recibe pases precisos en profundidad de sus tres compañeros en el medio campo. Una vez controlado el balón en posición perfilada debe rematarlo dentro de 3 segundos a la portería de Fútbol 7 del equipo contrario.
3 vs. 3 con 2 atacantes en punta y un defensa entre ellos	Se juegan ahora en cada equipo 2 atacantes en punta (cada uno detrás de una mini portería) y además se adjunta un defensa en cada equipo que se sitúa enfrente de las dos mini porterías. Debe adivinar la trayectoria de un pase en profundidad a uno de los dos puntas cerca de la línea de fuera de juego (13metros). Si intercepta el pase al atacante en punta debe devolver el balón a sus 3 medio campistas en el centro del campo de Mini Fútbol. En caso de no cortar el pase en profundidad debe defender y evitar un gol de los dos atacantes en la portería de Fútbol 7, defendida por un portero. Ahora cada equipo juega con 7 jugadores: un portero, un defensa entre la línea de fuera de juego y la línea de fondo del mini campo, tres medio campistas y dos atacantes fuera del mini campo y delante de la línea de fuera de juego del campo de Fútbol 7.
7:7 con restricciones	Se quitan los 4 porterías de conos, lo que permite a los atacantes en punta moverse libremente fuera del campo de Mini Fútbol. Como variante se permite que un medio campista de cada equipo pueda apoyar a los dos atacantes en punta o al defensa libre una vez que el balón se encuentra fuera del mini campo.
Fútbol 7 sin limitaciones para los jugadores	

3 vs. 3 con 1 atacante en punta



3 vs. 3 con 2 atacantes en punta y un defensa entre ellos



LOS DIEZ MANDAMIENTOS DEL ENTRENAMIENTO CON NIÑOS

1. Empieza el entrenamiento siempre con un juego simplificado.
2. Interrumpe el juego después de unos diez minutos para mejorar sólo un aspecto técnico-táctico del mismo (por ejemplo la entrada), practicando ejercicios correctivos.
3. Vuelve a jugar el partido anterior y aplica y verifica lo practicado y asegura su correcta ejecución mediante reglas específicas.
4. Evita jugar partidos con más de tres jugadores /equipo.
5. Obliga a los niños a jugar en el máximo campo posible, porque cuanto más espacio y tiempo tienen más fácil es terminar sus jugadas con éxito. Se aconseja estas medidas mínimas: 1:1 (15x15 metros), 2:2 (12x12 metros) y 3:3 (20x20 metros). Muchos monitores suelen elegir campos muy pequeños, es decir cortos y estrechos.
6. Haz jugar a los niños a menudo con porterías anchas, que les permiten manejar el espacio y que les obliga a realizar un juego con control con conducciones a través de la línea de portería.
7. Introduce frecuentemente juegos polivalentes (generalmente sin usar el balón de fútbol) con el fin de mejorar las capacidades condicionales y coordinativas del niño.
8. Organiza a veces competiciones para motivar al joven jugador que anteriormente ha practicado de forma aislada un aspecto del juego. Explica el porqué de haber ganado o perdido el test.
9. Practica e intenta perfeccionar en cada sesión de entrenamiento las capacidades técnicas y tácticas que exige una prueba de decatlón hasta haber establecido el vencedor de la prueba.
10. Elige preferiblemente las actividades formativas propuestas en el "Modelo".

"Si dudas de ti mismo, estás vencido de antemano"

FUTBOL A LA MEDIDA DEL NIÑO

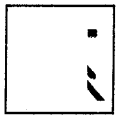
CARACTERÍSTICAS DE UN MODELO PARA DESPÈRTAR Y DESARROLLAR EL POTENCIAL INNATO EN JÓVENES FUTBOLISTAS

Esta primera parte del libro "Fútbol a la medida del niño" y su segunda parte deben ser consideradas como una guía que quiere orientar y ayudar al formador en la programación de los entrenamientos para los jugadores a partir de los siete años, proponiendo una serie progresiva de actividades que respetan siempre la evolución física y mental de los alumnos, con el objetivo de desarrollar de manera gradual con los años capacidades correctas en el ámbito técnico, táctico y en la preparación física.

Las actividades propuestas:

1. Rompen con la rutina del entrenamiento habitual.
2. Representan un recíproco y continuo proceso de adquisición de fundamentos y su correcta utilización en el juego. El descuido de uno de los aspectos repercutirá negativamente en el rendimiento.
3. Son representativas del juego reglamentario.
4. Se fundamentan en la repetición de ciertas situaciones básicas del juego reglamentario, para alcanzar objetivos preconcebidos.
5. Son de fácil comprensión, aplicación y asimilación.
6. Tienen reglas flexibles y adaptables a las condiciones existentes.
7. Progresan de lo simple a lo complejo.
8. Permiten la activa participación de todos.
9. Aparte de ser variadas, divertidas y lúdicas, enseñan y refuerzan los principios básicos del juego.
10. Mejoran las aptitudes técnicas y tácticas de manera gradual.
11. Consolidan las capacidades, también en condiciones competitivas, bajo tensión y cansancio.
12. Permiten ganar experiencia, a causa de su simplificación y presentación en contextos diferentes, sin recibir constantemente instrucciones del técnico.
13. Educan e forman al joven jugador, y el técnico sólo interviene cuando el jugador no puede encontrar la solución por sí mismo.
14. Fomentan la competitividad.
15. Motivan a esforzarse cada vez más.
16. Enseñan que la calidad y la efectividad de un futbolista depende, aparte de sus habilidades y capacidades, también de las del compañero.
17. Desarrollan la sociabilidad, la comunicación y colaboración, tanto en el juego ofensivo como en el defensivo.
18. Estimulan la creatividad, la responsabilidad y el autocontrol.
19. Son caracterizados por procesos simplificados en la adquisición y utilización de fundamentos, gracias al número reducido de jugadores que intervienen y el espacio y tiempo disponible para cada uno.
20. Disminuyen, con la creciente experiencia en las situaciones básicas del juego, el tiempo que los jugadores necesitan para adquirir informaciones y usarlas adecuadamente en su juego.
21. Desarrollan la capacidad de anticipación (de acciones contrarias, de sus compañeros y del movimiento del balón).
22. Son de fácil evaluación, porque permiten una observación, análisis y corrección sin dificultad.

EL LARGO CAMINO AL PODIUM



- ESCUELA DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA

- JUEGOS DE MALABARISMO
- JUEGOS DE CONDUCCIÓN Y PERSECUCIÓN
- JUEGOS DE PASE, DE CONTROL Y DE TIRO A PORTERIA
- JUEGOS EN EL LABERINTO

- JUEGOS DE ENTRADA
- TRIATLÓN 2:2
- DECATLÓN (10 JUEGOS DE UNO CONTRA UNO)

- JUEGOS POLIVALENTES
- PROGRAMA DE LOS JUEGOS SIMPLIFICADOS para equipos formados por 2 jugadores
- JUEGOS PREPARATORIOS O CORRECTIVOS PARA MINI FUTBOL

- PENTATLON DE MINI FUTBOL
- MINI FUTBOL Y SUS VARIANTES
- TEST DE LA CAPACIDAD DE JUEGO EN EL MINI FÚTBOL

- PROGRAMA DE LOS JUEGOS SIMPLIFICADOS para equipos formados por 3 jugadores
- LA FORMACIÓN DEL JÓVEN PORTERO
- HEPTAGOL - JORNADA TÉCNICA PARA ALEVINES

- FÚTBOL 7:7
- PROGRAMA DE LOS JUEGOS SIMPLIFICADOS para equipos formados por 4 jugadores
- TEST DE LA CAPACIDAD DE JUEGO PARA INFANTILES

- PROGRAMA DE LOS JUEGOS SIMPLIFICADOS para equipos formados por 5 jugadores
- FÚTBOL 8:8 ENTRE ÁREAS
- TRIATLÓN 6:6

- LA COMPENETRACIÓN EN LAS ACCIONES OFENSIVAS (ver "FUTBOL A LA MEDIDA DEL ADOLESCENTE")
- LA COMPENETRACIÓN EN LAS ACCIONES DEFENSIVAS (ver" FUTBOL A LA MEDIDA DEL ADOLESCENTE")
- FÚTBOL 11:11

Referencias bibliográficas

Almond, L. 1983 "Teaching games through action research" Pp.185-189 en "Teaching Team Sports", Roma: Comitato Olimpico Nazionale Italiano/Scuola dello Sport

Arda, T. /Casal, C. 2003: Metodología de la enseñanza de Fútbol, Editorial Paidotribo

Blázquez, D. 1986: Iniciación a los deportes de equipo, Barcelona, Martínez Roca

Blázquez, D.1995: La iniciación deportiva y el deporte escolar Barcelona INDE Publicaciones

Dietrich, K 1968: "Fussball spielgemäss lernen- spielgemäss -üben" , Karl Hofmann Verlag, Schorndorf (Alemania)

Dietrich, K./Landau.G. 1976: Beiträge zur Didaktik der Sportspiele" Tel 1: Spiel in der, Leibeserziehung - Kkarl Hofmann Verlag, Schorndorf (Alemania)

Durand, M.1988: "El niño y el deporte", Barcelona, Ediciones Paídos

Federación Andaluza de Fútbol (CEDIFA): Reglas de Fútbol 7

Gallahue,D./MacClenaghan,B.1985 "Movimientos fundamentales, su desarrollo y rehabilitación, Buenos Aires, Ediciones Médica Panamericana

Gould, D. 1987 "Advances in Pediatric Sport Sciences" Vol.2 Behavioral Issues" Human Kinetics (Illinois)

Halliwell, W. 1994: "The motivation in team sports" Apuntes de Educación Física y Deportes, n.35, Barcelona, página 51-58

Harris, D. /Harris, B. 1984: " Sports Psychology ", Leisure Press (USA)

"Il Nuevo Calcio" , Revista Mensual del "Editoriale Sport Italia S.r.l", Via Masaccio12, 20149, Milano (Italia)

Leitner, S. 1991: "So lernt man lernen" Freiburg (Alemania) Herder Verlag

Mahlo, F. 1981: "La acción táctica en el juego" La habana :Ed. Pueblo y Educación

Martín, D. 1982: "Grundlagen der Trainingslehre" Schorndorf (Alemania) KarlHofmann Verlag

Millmann, D. 1979: "The Warrior Athlete-Body,Mind and Spirit", Walpole, NH: Stillpoint Publishing

Moorehouse, L./Gros,L. 1977: "Maximum Performance" , New York: Mayflower Granada Publishing

Mosston,M. 1988: "La enseñanza de la Educación Física", Buenos Aires, Ediciones Paidos

Ostrander, S./ Osrander, N. /Schroeder, L. 1979 "Leichter lernen ohne Stress - Superlearning", Bern, Scherz Verlag

Pacheco, R. 2001: "O Ensino do Futebol - Futebol 7 um Jogo de Iniciaçao ao futebol de 11", Ministerio da Juventiude e do Desporto , Centro de Estudios e Formaçao Desportiva (Portugal)

Pierce,W./Stratton, R 1981: "Perceived sources of stress in young sport participants" in "Psychology of Motor Behaviour and Sport" Human Kinetics, Champaign (Illinois)

Robbins, A. 1987: " Poder sin limites ", Barcelona, Ediciones Grijalbo

Spackmann, L. 1983: "Orientamenti practici per l'insegnamento dei giochi " en L´ insegnamento dei Giochi Sportivi ", Roma, CONI-Scuola dello Sport

Thorpe, R./Bunker ,D. 1983: "A new approach in teaching of games in physical education curriculum" en"Teaching Team Sports", Roma , CONI -Scuola dello Sport

Thorpe, R./Bunker,D /Almond,L. 1988: "Rethinking games teaching" , Northans, England, Loughborough University

Wahlsten, J./Molley, T. 1995: " Quality Ice Hockey", vol. 2 de "Understanding and Learning the Game of Ice Hockey" , Helsinki, Finlands Ishockey Förbund

Whitmore, J. 1997: "Coaching for Performance", London, Nicholas Brealey Pub.

Ziglar, Z 1986: "Pasos hacia la cumbre del éxito, Bogotá Editorial Norma,S.A. h"

Indice del Volumen 2

PARTE III
JUEGOS PARA FÚTBOL 7
(3er NIVEL DE FORMACIÓN)

Q: PROGRAMA DE LOS JUEGOS SIMPLIFICADOS PARA EQUIPOS FORMADOS POR TRES JUGADORES

- 1er juego: Mantener la posesión del balón (3:1 en campos separados)
- 2º juego: Ataque rápido (3 atacantes contra 1+2 defensas)
- 3er juego: 3:1 + 1 defensa que cubre
- 4º juego: 3:3 con 4 porterías cruzadas
- 5º juego: 3:2 con 2 porterías anchas y contraataque
- 6º juego: 3:2 + 1 con tres equipos
- 7º juego: Mantener la posesión del balón en la situación 3:2
- 8º juego: 2:2 con pase en profundidad a un compañero
- 9º juego: 3:3 con 2 porterías anchas
- 10º juego: 3:3 con pase a través de cualquiera de las 4 porterías
- 11º juego: 3:3 en campos separados con tiro de cabeza

Cómo estimular el aprendizaje del jugador de fútbol

R: TRIATLÓN 4:4

Competición formativa para equipos formados por 4 jugadores

S: LA FORMACIÓN DEL JOVEN PORTERO

- El perfil psico-físico del portero de fútbol
- Capacidades psico-físicas a tener en cuenta en la formación del portero
- Modelo de la formación técnico-táctica del portero
- La posición básica

- El juego de posición
  Ejercicios para ganar experiencia tanto en el juego de posición como en asumir una correcta posición básica
- La recepción del balón
  Ejercicios para mejorar la recepción del balón en posición estática y corriendo
- La capacidad de reacción
  Ejercicios para mejorar la velocidad de reacción en la parada, el blocaje, el desvío y el despeje sin intervención de defensas
  Ejercicios de recepción(parada y blocaje) del balón con la presencia de defensa
- El desvío con un pie
  Ejercicios
- El juego del guardameta fuera de su portería
  Progresión de ejercicios /juegos para la práctica de la salida
- Las salidas altas y el despeje con uno o ambos puños
  Progresión de ejercicios para aprender a evaluar correctamente la trayectoria del balón
  Serie progresiva de ejercicios para preparar la salida alta
- El juego de ataque del portero
  Ejercicios para el juego de ataque
- El comportamiento del portero ante situaciones estándar
  ¿Qué puede hacer un portero para detener un penalti?
  ¿Cómo deben defenderse los tiros libres cerca del propio área?
  ¿Cómo se defiende un tiro indirecto dentro del área?

DECATLÓN DE PORTEROS

Pruebas de sustitución para el Decatlón de Porteros
¿Por qué un Decatlón de los Porteros?
Evaluación de fundamentos técnicos del portero

T: REGLAMENTO DEL FÚTBOL 7

Razones que hablan a favor de la práctica del fútbol 7 para los niños de 10 y 11 años en deterioro de la competición reglamentaria de fútbol 11

PRINCIPIOS EN EL JUEGO DE FÚTBOL PARA EL EQUIPO CON EL BALÓN Y EL EQUIPO SIN BALÓN

U: HEPTATHLÓN - JORNADA TÉCNICA DE ALEVINES DE 10 Y 11 AÑOS PARA ESTIMULAR SU MEJORA EN EL NIVEL DE HABILIDADES TÉCNICO-TÁCTICAS INDIVIDUALES Y GRUPALES

PARTE IV
JUEGOS PARA FÚTBOL 8
(4º NIVEL DE FORMACIÓN)

V: PROGRAMA DE LOS JUEGOS SIMPLIFICADOS PARA EQUIPOS FORMADOS DE 4 JUGADORES

- 1er juego: Mantener la posesión del balón (4:2 en dos campos separados)
- 2º juego: Ataque rápido 4:2 con 3 equipos
- 3er juego: Pase en profundidad a 1 compañero "vigilado"
- 4º juego: Rescatar prisioneros
- 5º juego: Juego de pases consecutivos 4:4
- 6º juego: Conducir el balón a través de la línea de fondo
- 7º juego: Pases largos desde el medio campo
- 8º juego: Marcar gol, defender y contraatacar
- 9º juego: Juego de remates a 4 porterías con 3 equipos
- 10º juego: Juego de remates a 3 porterías
- 11º juego: Fútbol mixto 4:4 con tiro de cabeza a portería
- 12ª juego: 4:4 en campos separados con tiro de cabeza a portería

Un enfoque diferente en el entrenamiento
El rendimiento en el fútbol
La capacidad de juego en el fútbol

W: TEST DE LA CAPACIDAD DE JUEGO PARA INFANTILES

X: PROGRAMA DE LOS JUEGOS SIMPLIFICADOS PARA EQUIPOS FORMADOS POR 5 JUGADORES

- 9º juego: 5:5 en tres campos separados
- 10º juego: 5:5 con remate a una portería reglamentaria después de 5 pases consecutivos

Y: TRIATLÓN 6:6

Competición formativa para equipos formados por 6 jugadores

Z: REGLAMENTO DEL FÚTBOL 8

Fútbol 8- Una competición más idónea para la formación de los infantiles que el juego 11:11
¿ Todavía en la Edad Media?
Carta de los derechos del niño en la práctica del fútbol
Diez reglas para la mejora continua

EPÍLOGO