

Fútbol

Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica (Niños y Adolescentes de 8 a 16 años)

Milton Rivas Borbón





FÚTBOL

Guía Didáctica para la Enseñanza del fútbol

Niños y Adolescente de 8 a 16 años

Presentación

Fútbol

Guía didáctica para la enseñanza del fútbol en niños y adolescentes

Esta guía didáctica es una propuesta pedagógica dirigida a Educadores Físicos y Entrenadores de Liga menor, que tratan que sus educandos o jugadores aprendan a jugar el deporte del fútbol, de ahí, que esta obra pretenda ser una herramienta educativa que facilite el aprendizaje del fútbol de una manera adecuada y eficaz.

Específicamente en la guía se desarrollaron tres capítulos; el primero está relacionado con aspectos pedagógicos que tienen que ver con el proceso de enseñanza- aprendizaje del deporte del fútbol, y específicamente en niños y jóvenes. El segundo capítulo, abarca el estudio de los elementos técnicos con balón, por ejemplo: el pase, conducción, regate, cabeceo, remate, entre otros, es decir; un análisis teórico de los fundamentos técnicos, de tal forma que permita conocer el rol de cada uno de ellos en el juego, así como, características generales de su enseñanza y aprendizaje. En el tercer y último capítulo, se hace énfasis al desarrollo de sesiones prácticas de entrenamiento, que van a ser el instrumento didáctico para la adquisición de las destrezas y habilidades básicas (técnico-tácticas), para poder practicar este deporte de una manera adecuada.

Además, en la guía se analizan temas como; características y principios del entrenamiento del trabajo técnico, métodos específicos para la enseñanza, didáctica específica del juego, aspectos teóricos sobre los fundamentos técnicos, y por último, las actividades prácticas para un aprendizaje integral de este deporte.

Por otro lado, es importante mencionar que esta guía fue sometida a un proceso de validación direccionado en dos vías, la primera consistió en la valoración de la misma por parte dos expertos nacionales en fútbol menor y la otra consistió en ver su utilidad en la práctica a través de la aplicación de la misma por parte de varios entrenadores de liga menor.

Por último, la información que se recolectó para la elaboración de la guía, se extrajo de los expertos actuales y más relevantes sobre la pedagogía futbolística, además, de los propios conocimientos que aportó el autor de la guía.

Índice

| | |
|---|----|
| I CAPITULO Didáctica del Fútbol..... | 6 |
| Enfoques en la Enseñanza del Fútbol | 7 |
| Análisis Didáctico del Juego..... | 8 |
| Fases de la enseñanza - aprendizaje del entrenamiento o clase de fútbol. | 11 |
| Métodos de Enseñanza del Fútbol | 12 |
| Ventajas e inconvenientes de los métodos..... | 18 |
| Aspectos pedagógicos alrededor del entrenador-educador de fútbol..... | 18 |
| Bibliografía | 22 |
| II CAPITULO Caracterización Teórica de los Fundamentos Técnicos | 23 |
| Concepto de técnica | 23 |
| Toques del balón o pase con el pie. | 24 |
| Clasificación | 24 |
| Recomendaciones técnicas de ejecución. | 25 |
| Borde interno | 26 |
| Lanzamiento con el borde interno | 26 |
| Borde externo..... | 27 |
| Empeine interior | 27 |
| Lanzamiento con el empeine interior..... | 28 |
| Empeine total | 28 |
| Lanzamiento con el empeine total | 29 |
| Empeine exterior..... | 29 |
| El lanzamiento con el empeine exterior..... | 30 |
| Puntera | 30 |
| Talón..... | 30 |
| Conducción de balón | 31 |
| Clasificación | 32 |
| Recomendaciones técnicas de ejecución | 32 |
| • Empeine exterior..... | 32 |
| • Empeine interior | 32 |

| | |
|---|--------------------------------------|
| • Empeine total | 33 |
| • Borde interno | 33 |
| Recepción | 33 |
| Clasificación | 34 |
| • Con el pie:..... | 34 |
| Borde interno | 34 |
| Empine total..... | 34 |
| Empeine interior | 34 |
| Empeine exterior..... | 35 |
| Planta | 35 |
| Talón..... | 35 |
| • Pierna | 35 |
| • Muslo | 35 |
| • Abdomen..... | 36 |
| • Pecho..... | 36 |
| • Cabeza..... | 36 |
| Recomendaciones técnicas de ejecución | ¡Error! Marcador no definido. |
| Regate y finta..... | 37 |
| El regate..... | 37 |
| Clasificación | 37 |
| Recomendaciones técnicas de ejecución | ¡Error! Marcador no definido. |
| Finta..... | 38 |
| Recomendaciones técnicas de ejecución | 38 |
| El cabeceo..... | 39 |
| Clasificación | 39 |
| Recomendaciones técnicas de ejecución | 39 |
| Juego de cabeza..... | 40 |
| Bibliografía..... | 41 |
| SIMBOLOGÍA | 43 |
| III CAPITULO Sesiones de Entrenamiento Técnico..... | 43 |
| Bibliografía..... | 78 |

I CAPITULO

Didáctica del Fútbol

“Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber”.

ALBERT EINSTEIN

Mucho se ha escrito sobre aspectos relacionados con la pedagogía y didáctica del fútbol infantil y juvenil, entre ellos, Bruggemann (2004), Sans (2006), Brausse (1998), Pacheco (2004), Benedek (1998). Ellos han abordado temas como las etapas del desarrollo del futbolista, didáctica del juego, aspectos metodológicos, perfil del entrenador del fútbol base, entre otros. No obstante, poca literatura ha tratado de conjuntar todos estos temas, de tal forma que los lectores o encargados de la promoción y desarrollo de futbolistas para el rendimiento o alto rendimiento deportivo, tengan una visión amplia e integradora sobre *él por qué y el cómo* debe ser el camino para el desarrollo técnico futbolístico, tanto, en los niños, como, en los jóvenes.

Sin embargo, aquí se abordaran aquellos temas pedagógico-didácticos que se consideran trascendentales y que respondan en parte del desarrollo integral del individuo, a decir, los factores físicos, cognitivos y emocionales, no solo, desde la perspectiva del ámbito deportivo, sino también, desde la perspectiva del ámbito psicosocial. Partiendo de lo anterior, es que en el presente capítulo se abordarán temas que serán el marco conceptual para que el entrenador pueda plantear sesiones prácticas de entrenamiento, acorde con los intereses psicológicos de los participantes, respete el nivel de desarrollo biológico de los mismos y a su vez maximice su comportamiento competitivo (entiéndase esto como el desarrollo de las áreas técnico-táctica, física y volitiva), todo ello en concordancia con la edad de los individuos y siempre desde la visión integradora del rendimiento deportivo.

Enfoques en la Enseñanza del Fútbol (Basado en Rivas, 1998).

Según Rivas (1998), la enseñanza del fútbol se puede enfocar partiendo de dos premisas didácticas:

1. Recreativo – formativo:

En este enfoque de enseñanza interesa el desarrollo integral del individuo, se considera que bajo esta perspectiva el deporte del fútbol está como medio para el desarrollo de la persona, por tanto, aquí el deporte del fútbol no se considera como un fin en sí mismo, sino mas bien, como un medio educativo para la promoción de las áreas psicosocial, psicofísico y técnico táctico.

Este tipo de enfoque de enseñanza se imparte normalmente en instituciones educativas escolares, colegiales, universitarias y en escuelas de fútbol de diversas organizaciones.

2. Deporte competitivo:

Bajo este otro enfoque lo que más interesa es la promoción misma del deporte, por tanto, el individuo se convierte en un instrumento para optimizar las cualidades futbolísticas que posee el individuo, todo ello con el fin de desarrollar el deporte del fútbol. De ahí, que se exprese que en este enfoque de enseñanza el individuo está al servicio del deporte, en el tanto y en cuanto el fin último es mejorar el rendimiento deportivo.

Sin embargo, se recomienda para un adecuado programa de enseñanza de este deporte, tanto, en las instituciones educativas como en el club deportivo, que se incluyan ambos enfoques educativos, pues son mutuamente complementarios.

Análisis Didáctico del Juego

(Basado en Brüggeman, y D. Albrecht, D., 2000)

Durante mucho tiempo, era una opinión establecida de que primero se han de aprender las destrezas básicas del juego (golpeo con el empeine, conducción de balón, entre otras) de forma aislada. Simples ejercicios motores, situaban la destreza técnica separada en el núcleo de un ejercicio como tarea repetitiva. Posteriormente, en una segunda fase de aprendizaje se entrenaba con actividades aplicadas a las situaciones de juego.

Se ha considerado que en el método de los ejercicios complejos (situaciones específicas del juego, p.ej. los centros o remates), donde las condiciones se asemejan a la competición, las circunstancias son inapropiadas para el aprendizaje correcto de una sucesión de movimientos, dado que el principiante se acostumbra fácilmente a errores de movimiento los cuáles son difíciles de eliminar más tarde.

Dicha información, se basa partiendo de la suposición de que el comportamiento de juego está formado por la suma y acumulación de componentes técnicos, tácticos, físicos y psíquicos de forma fragmentada, en lugar de un comportamiento de juego donde está implícito en sí mismo la parte técnico-táctica, física y psíquica (enfoque integrador). Pero no se tiene en cuenta que en el aprendizaje analítico y aislado de sucesiones motoras, necesariamente se interiorizan técnicas de comportamiento que difieren de las requeridas en el comportamiento motor de la competición. Por lo tanto, las formas de juego competitivas difícilmente podrán alcanzar su verdadera meta, ya que implican que el ejecutante adapte su atención a la técnica específica de la ejecución motora.

Algunas corrientes más nuevas, consideran en parte estas reflexiones y utilizan métodos de entrenamiento cercanos al juego, en la base de la instrucción técnica, táctica y de condición física.

No obstante, el juego del fútbol continuamente ofrece variadas situaciones. Estas situaciones exigen una percepción individual y un enjuiciamiento de la situación misma, para así elegir la aplicación de una destreza técnica como medio táctico. Al individuo, solo en esta presente situación de juego le parecerá prometedora dicha ejecución específica del gesto técnico. Por tanto, a través de la continuo enfrentamiento con las situaciones de juego (éxito / fracaso), recibirá inmediatamente una retroalimentación que aumentará su experiencia.

La nueva didáctica de juego (basada en las propias situaciones que se presentan en el mismo) tiende al comportamiento de juego como un elemento de aprendizaje global, que depende de la situación y en el cuál los factores técnicos, tácticos, físicos y psíquicos aparecen con características diferentes pero siempre juntas.

La didáctica de juego basada en las situaciones, propone el pequeño juego de equipo reglamentado como forma básica del entrenamiento, cuya continua evolución, exige al individuo requisitos motores y sobre todo psicológicos en la situación que se está desarrollando. De esta manera se cumple un principio de la enseñanza, según el cual *lo más importante para jugar bien al fútbol, no es como se ejecuta correctamente una acción desde el punto de vista técnico y táctico, sino más bien que se actúe de forma prometedora en cuanto a la situación, o sea de modo difícilmente previsible para el contrario.*

Este principio de enseñanza se apoya en resultados analíticos del juego, y se fundamenta en la conexión del jugador con el entorno real de juego, y en la aplicación metódica de determinadas reglas de juego, provocando en el individuo formas selectivas distintas de capacidades técnicas, tácticas y a su vez formas de comportamiento relacionadas con la condición física, dentro de la organización del juego en equipo.

Este principio presenta ventajas que serán detalladas en los siguientes puntos:

1. *Situación compleja de aprendizaje, similar a la competición:* Cuando el jugador se encuentra en una situación compleja de aprendizaje, similar a la competición, se desarrolla en él una motivación que generará durante la competición pensamientos analíticos. Este modo de instrucción, evita en gran parte el efecto destructivo sobre la idea de juego, que se promueve con el aprendizaje de determinados ejercicios repetitivos y con muchas interrupciones.
2. *El jugador actúa de forma creativa:* el juego “vive”, a pesar de que este tienda hacia la adquisición determinados comportamientos de juego, cada jugador se acostumbra a ocuparse del desarrollo del juego, actuando de forma creativa y contribuyendo a la construcción del juego en el transcurso del mismo.
3. *Se entrena de modo selectivo algunos puntos esenciales:* Se puede concientizar y entrenar de modo selectivo, algunos puntos específicos en el aprendizaje, como por ejemplo “el momento sorpresa como medio táctico”, los cuales hasta ahora se encontraban en una categoría inferior o ni siquiera figuraban en los ejercicios y temáticas de aprendizaje, a pesar de ser muy importantes para el fútbol.
4. *Realización personal de movimiento:* Cada jugador posee una predisposición individual de moverse y comportarse, en función de la cual intentará resolver situaciones a su manera. La realización personal del movimiento, libre y rápida encuentra aquí posibilidades más favorables de progresar.
5. *Rápida orientación del jugador en su entorno competitivo:* A través de las formas fijas de organización, los jugadores se orientan rápidamente en su entorno

competitivo, y se adaptan más fácilmente al desafío de una modificación de las reglas que pretende resaltar elementos técnicos, tácticos o de la condición física.

6. *Correcciones más efectivas*: Las correcciones que sean necesarias se pueden explicar y aclarar en las situaciones reales de juego. La corrección individual es más efectiva si se realiza en situaciones de juego. Se pueden ofrecer alternativas que estén orientadas en dichas situaciones, permitiendo que el jugador pueda efectuar varias repeticiones, sin que las correcciones sean molestas para el desarrollo del juego.

El principio de la didáctica de juego, está basado en las situaciones concretas de experiencias del llamado “fútbol de la calle”, en el cual se encontraban niños y adolescentes formando equipos de modo espontáneo para jugar “simplemente al fútbol”, según unas reglas propias prestadas del deporte fútbol, en lugares con poco tráfico, con pelotas de diferentes materiales y tamaños, de esta manera ellos mismos individualmente adquirieron experiencias, conocimientos y capacidades.

Estos pequeños partidos de fútbol callejero, permitían sobre todo al principiante experimentar el principio de aprendizaje por descubrimiento, que en la actualidad está sobradamente reconocido, facilitando encontrar de forma individualizada la ejecución motora más prometedora a la situación planteada.

De los juegos infantiles propios de una época en la que numerosas personalidades marcaban el fútbol de forma efectiva, se pueden copiar otros elementos importantes:

1. Frecuente repetición de determinadas sucesiones de movimientos y a su vez formas de comportamiento dentro de la aplicación misma del juego.
2. Libertad individual de comportamiento, a través de la posibilidad de solucionar la situación de juego de manera diferente.

Fases de la enseñanza - aprendizaje del entrenamiento o clase de fútbol.

(Basado en K.H. Heerdergott, citado en Rivas1998)

Cuando se realiza un ejercicio o actividad practica durante el entrenamiento o clase de fútbol, esta debe ir precedida de conductas o posturas pedagógicas de parte del entrenador o Profesor, tal forma que logre maximizar el aprendizaje técnico del individuo.

Para lograr lo anterior Herddergott (1978) establece tres pasos o fases a seguir y el orden requerido para aplicarlo:

1. *En la primera fase, el entrenador muestra de manera práctica la tarea, determina la finalidad de la misma y la forma de organización.* A través de una explicación teoría-práctica sencilla y breve el entrenador explica la actividad, para ello puede recurrir a la demostración utilizando sus jugadores (si la necesidad lo requiere), con ello el individuo va activamente construyendo una imagen motora de los movimientos que implica la tarea. Pero también es importante recalcar el objetivo que se pretende con dicha actividad, pues con ello estaremos evitando que se “diluya” energía en los individuos preocupándose por otros aspectos, y a su vez estaríamos ganando en concentración e interés. Y por último, se debe indicar la forma organizativa de cómo se va a realizar la actividad; grupos de cuatro, parejas, tiempo de duración, entre otros.
2. *En el segundo paso el jugador busca y encuentra soluciones;* hay un enfrentamiento activo con la tarea propuesta y adquisición de experiencias propias de la vivencia del juego. Existe un enfrentamiento con la actividad propuesta y los individuos buscan el éxito a través de su ejecución, ello provoca una motivación dada por la tensión que provoca la tarea formulada. También el jugador experimenta cuales son las mejoras formas de proceder, según su imaginación y capacidad motriz. Referente al entrenador, el juega un rol de “motivador” y orientador técnico, al inducir al jugador al éxito a través de frases estimulantes lanzando interrogantes o simplemente dando indicaciones técnicas generales.
3. *El tercer paso es la retroalimentación,* es decir la corrección e intercambio de información por medio de la comparación del modelo (lo que se planteo en la primera fase). El entrenador comenta con sus jugadores ciertas particularidades y defectos básicos que se registraron en la ejecución de la actividad (segunda fase). No obstante, las correcciones deben realizarse activamente mediante las demostraciones prácticas y posibles preguntas alternativas (de que manera se ubica el pie cuando....., o si queremos....., otras).

Métodos de Enseñanza del Fútbol

Durante años, en la pedagogía del fútbol se han enfrascado en una discusión teórica sobre las bondades y limitaciones, tanto, del *método analítico*, como, el *método global o integral*. A través del desarrollo de este tema, se analizará exhaustivamente cada uno de ellos, exponiendo la visión que tienen varios especialistas sobre estos dos métodos.

El método global o integral se da a través de pequeños juegos de 3 x 3, 4 x 4...- ello dependiendo de la cantidad de jugadores- y en espacios con diferentes dimensiones, pero siempre en espacios reducidos (Pacheco, 2004). Partiendo de lo anterior, es que resulta este método de gran motivación para los participantes, pues supone que para superar a un contrario requiere la intervención automática de sus capacidades físicas y mentales (imaginación, creatividad, entre otras). Aquí el jugador se enfrenta ante una situación-problema y decide resolverla, escogiendo aquella acción que crea más conveniente, en lugar de utilizar, de forma obligada y dirigida, aquella que ha determinado el entrenador. Por tanto, *el método global* incide simultáneamente en aspectos técnicos, tácticos, y físicos, lo que permite, durante un juego, desarrollarlos todos en forma conjunta, aunque sea de una manera genérica (Sans, 2006).

Por otro lado, el *método analítico* está basado esencialmente en la técnica individual, es decir, está fundamentalmente dirigido a la ejecución de las diversas destrezas técnicas de una manera estereotipada y aislada a las situaciones reales de juego, por lo que se deduce implícitamente que la mejoría del rendimiento técnico individual, conllevaría consigo una mejoría funcional del rendimiento general del equipo. Esta corriente de enseñanza, ha llevado a muchos entrenadores de fútbol menor a creer que los niños no deberían iniciarse en el juego del fútbol, hasta que no tuvieran un dominio considerable de las destrezas y habilidades específicas del fútbol (Pacheco, 2004).

El tipo de enseñanza, donde se realizan ejercicios de una forma aislada de las situaciones reales de juego, hacen que se haga difícil el mantener durante largos períodos de tiempo la motivación y el rendimiento de los jugadores, ya que las situaciones propuestas son poco estimulantes por no poseer el elemento lúdico, que se da continuamente en el juego.

Prosiguiendo con el tema de la enseñanza de la técnica futbolística, Bunker y Thorpe (citados en Pacheco, 2004) constataron que cuando la técnica es desarrollada por medio de situaciones que ocurren al margen de los elementos tácticos (como lo da el método analítico), se da una transferencia muy pequeña hacia el juego.

Para empezar Sanz (2006), expone en el cuadro # 1 las desventajas y ventajas de cada método.

Cuadro Nº 1. Características y ventajas del Método Analítico y el Método Integral

| | Método analítico | Método global |
|------------------------|---|--|
| Características | -Presenta una acción del juego aislándola del mismo, de forma que sólo tiene en cuenta alguno de los elementos que intervienen en la competición (fundamentalmente el balón). | -Presenta una situación del juego en la que intervienen todos sus elementos (balón, compañeros y adversarios). |
| Ventajas | -Se puede incidir en la mejora de los objetivos 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. |

Tomado de Sans y Frattarola, 2006.

Sin embargo, Sanz (2006) es su libro Entrenamiento del Fútbol Base, refiriéndose a estos dos métodos, termina expresando que la elección de un método no implica la marginación del otro, que más bien para la formación completa del jugador se requiere la utilización de ambos, aunque con un porcentaje menor el método analítico.

También Pacheco (2004), presenta dos cuadros donde hace una caracterización de cada método.

Cuadro Nº 2. Características y consecuencias del Método Global y Método Analítico

| | Método Global | Método Analítico |
|------------------------|---|--|
| Características | -Utilización exclusiva del juego formal (11 x 11 ó 7 x 7). -El equipo es la base fundamental del aprendizaje. -Juego anárquico, no hay alteraciones en los progresos. -El juego no se descompone ni está condicionado. | -Se parte de las situaciones técnicas analíticas hacia el juego formal. -El juego se descompone en elementos técnicos jerárquicos (1º pase,...). -La suma de los rendimientos individuales es igual a la mejoría del equipo. |
| Consecuencias | -Virtuosismo técnico individual en contraste con una anarquía táctica. -Variabilidad en las soluciones motoras pero con | -Mecanización de las acciones de juego. -Al ser las soluciones impuestas, hay problemas en la comprensión del juego. -Obsesión por la técnica: mucho tiempo del entrenamiento se dedica a la |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>descoordinación.</p> <p>-Elevado nivel de motivación y de rendimiento en los practicantes.</p> <p>-Elevada incidencia sobre los mecanismos perceptivos y de decisión del movimiento, ya que se presentan situaciones imprevisibles que implican un análisis y una toma de decisiones diferenciadas y una incidencia media sobre los mecanismos de ejecución.</p> | <p>enseñanza de la técnica y poco tiempo, a la enseñanza del juego.</p> <p>-Bajo nivel de motivación, que lleva frecuentemente a los practicantes a un desinterés por las actividades que se desarrollan.</p> <p>-Baja incidencia sobre los mecanismos perceptivos y de decisión, ya que se presentan situaciones estables imprevisibles, y una gran incidencia sobre los mecanismos de ejecución del movimiento.</p> |
|--|---|---|

Tomado de Pacheco, 2004.

En el análisis de cómo se presenta el gesto técnico en el partido, Pacheco (2004) expresa, que la pérdida de la posesión del balón durante el juego, se debe en la mayoría de las veces por un error en la toma de decisiones y no a una deficiencia técnica de ejecución. Por tanto, el primer problema que se le presenta al jugador es de naturaleza táctica ¿Qué hago? Y posteriormente surge el problema de ¿Cómo lo hago?, es decir, el asunto técnico (cuadro # 2).

Con el análisis anterior, se asienta más el método global, pues, el método analítico es centrado exclusivamente en la técnica individual, se emplea mucho tiempo en el aprendizaje de la técnica y muy poco en el aprendizaje del juego, es decir, los gestos técnicos aprendidos de una forma analítica, no posibilita una aplicación eficaz dentro del contexto de las situaciones de juego real (Pacheco, 2004).

Prosiguiendo con Pacheco (2004), este menciona una serie de estrategias (planteadas por Garganta en Pacheco, 2004) de enseñanza que se pueden utilizar en el aprendizaje del juego, las cuales son las siguientes:

- El aprendizaje deberá estructurarse por fases y ser progresivo: de lo conocido a hacia lo desconocido, de lo fácil a lo difícil, de lo menos hacia lo más complejo.
- La necesidad de elaborar fases de la enseñanza conduce inevitablemente a la división del juego; sin embargo, esta división debe respetar siempre que sea posible aquello que el juego tiene esencial, a decir, la cooperación (compañeros), la oposición (contrarios) y la finalización (el gol).

- Proponer a los jóvenes futbolistas formas lúdicas con reglas simples, con menos jugadores, en un espacio más pequeño, con el objeto de permitir la continuidad de las acciones y un mayor número de posibilidades para la concretización.
- El juego deberá estar presente en todas las fases de la enseñanza del fútbol, ya que es al mismo tiempo un factor motivacional y el mejor indicador de la evolución y de las limitaciones de los jugadores.

Por todo lo que anteriormente se ha venido discutiendo, se puede afirmar que el entrenamiento de la técnica se puede enseñar bajo dos grandes formas, a decir, la primera aplicando el sistema de enseñanza inductivo, y la segunda forma, que sería a través de enseñanza deductiva.

Por lo tanto, de los dos sistemas anteriores de enseñanza se deriva el método global o integral y el método analítico. De estos dos grandes métodos se derivan otros cuatro métodos (Bauer, 1994), a decir: método lúdico, método de ejercicios simples, método de ejercicios complejos, método mixto; como se detalla en el siguiente gráfico.

Gráfico 1

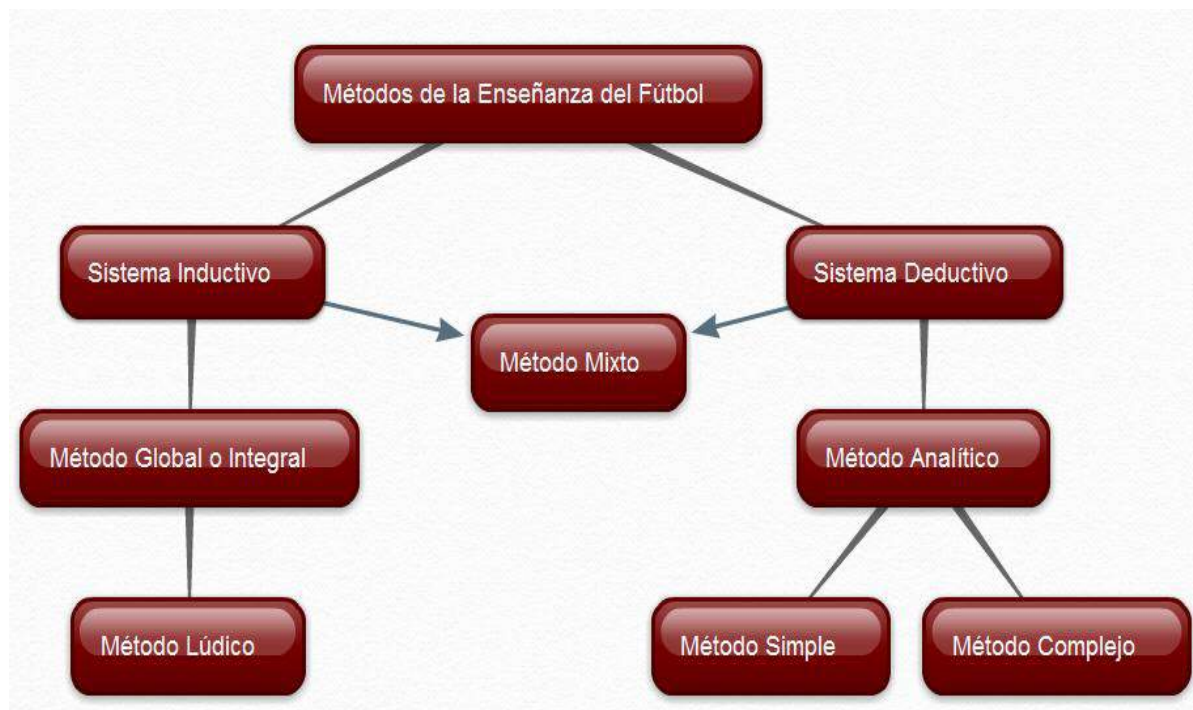


Gráfico 1. Representa los diferentes métodos que se pueden emplear para la enseñanza de los diferentes elementos técnico – tácticos del fútbol.

Tomado de Rivas y Sánchez, 2008.

1. Sistema inductivo.

Se desarrolla por medio de juegos, en donde el jugador aprende y ejecuta la técnica de los diferentes elementos del juego, llevando a cabo en la práctica diversas actividades en las cuales se combinan varios fundamentos. Al aplicar este método la persona recibe un aprendizaje inconsciente, ya que el jugador realiza gestos y los adapta a las exigencias del juego donde él buscará ser efectivo en cada una de sus acciones, sin percibir que está aprendiendo.

1.1 Método Lúdico (Basado en Bauer, 1994)

A través de este método se enseña a capacidad de juego complejo, de forma integral, utilizando diversas formas de juego, al recurrir a este método automáticamente se entrenan también las distintas técnicas. Se reconoce como un “método integral” en donde se desarrolla de una forma lúdica la enseñanza.

Por medio de una selección adecuada de los juegos, se puede asegurar que en este método, los jugadores realizan, según intenciones, determinadas acciones técnico-tácticas.

Las actividades en una sesión según este método, están menos centradas en el aprendizaje que en el método de ejercicios repetitivos. Se parte de la idea que a través del juego, se induce de alguna manera a realizar las acciones técnico-tácticas y que por lo tanto, estas se enseñan y se mejoran automáticamente (inconscientemente).

2. Sistema deductivo o analítico

En este método a diferencia del anterior, el jugador realiza una serie de actividades dirigidas específicamente al aprendizaje, de uno o varios fundamentos de manera aislada al juego. En este enfoque de enseñanza el objetivo de cada actividad o ejercicio está claramente definido, por lo tanto, el jugador deduce conscientemente y ejecuta cada uno de los movimientos necesarios para llegar a alcanzar la tarea técnica que le fue encomendada.

2.1 Método de ejercicios simples (Basado en Bauer, 1994)

Este método es una forma especial del “método deductivo o analítico”, que se emplea tradicionalmente en varios deportes. En este método se practican, de forma aislada al juego y a través de muchas repeticiones, los elementos técnicos-tácticos, que son de mucha importancia para el rendimiento del juego total.

Se caracteriza por que las actividades de la sesión están prioritariamente centradas en el aprendizaje (proceso de enseñanza deductiva). Los contenidos de este método son simples

ejercicios de técnica, significa en este caso que no se elaboran jugadas complicadas. De esta manera, los jugadores disponen de pocas alternativas de ejecución.

Esta práctica de componentes de juego, se emplea también hoy en día con mucha frecuencia en los entrenamientos de fútbol, sobre todo, si se trata de adquirir o de perfeccionar una técnica es muy corto tiempo.

Pero hay que dejar claro que un entrenamiento de fútbol que se basa preferentemente en este método no sería suficiente hoy en día. Sobre todo para el entrenamiento con principiantes, no se debería emplear únicamente este método, tal y como se hacía antiguamente.

2.2 Método de ejercicios complejos (Basado en Bauer, 1994).

Por medio de este método se reviven y se practican, situaciones de juego sacadas del partido. De tal modo se entrenaban las acciones técnico-tácticas, enlazándolas con situaciones de juego real, en las cuales se deben practicar varias veces. Esta forma de entrenamiento se encuentra entre el método de ejercicios simples y el método lúdico, en lo que se refiere a sus objetivos y efectos.

El grado de dificultad se puede incrementar sistemáticamente en este método, a través de los siguientes pasos metodológicos:

- Practicar jugadas determinadas de antemano con adversarios medio activos.
- Practicar jugadas determinadas y sus variantes con adversarios medio activos.
- Resolver situaciones de juego determinadas aplicando todas las técnicas conocidas hasta el momento.

Sistemáticamente también, se puede variar el número de defensas de manera que los atacantes han de actuar, al principio en superioridad numérica, luego en igualdad de condiciones y al final en inferioridad numérica. También se pueden variar las exigencias aumentando o disminuyendo el espacio de juego.

3. **Método mixto** (Basado en Bauer, 1994).

El método mixto es el resultado de la combinación de los tres métodos, se considera que la mezcla de los distintos métodos en una o varias sesiones ayuda a conseguir mejores resultados y mayores éxitos. Esto principalmente si en el entrenamiento se aprovechan las ventajas de los tres métodos, a saber, método lúdico, método de ejercicios simples y método de ejercicios complejos.

Ventajas e inconvenientes de los métodos.

Cada uno de los métodos tiene sus ventajas e inconvenientes didácticos, sin embargo, todos ellos ocupan un lugar importante en el entrenamiento del fútbol moderno y no se puede concebir un entrenamiento actual sin la aplicación de alguno de ellos.

Se debe considerar cuales son los aspectos necesarios para escoger el tipo de entrenamiento adecuado, que ayude a conseguir los objetivos deseados, los cuales dependerán de:

1. El objetivo del entrenamiento diario.
2. El tiempo disponible
3. El número de jugadores
4. La cantidad de material disponible
5. La edad y nivel de desarrollo de los jugadores
6. La disposición para entrenar
7. Nivel de rendimiento de los jugadores

Bajo condiciones de entrenamiento determinadas puede ser más provecho entrenar preferentemente, según método u otro.

Así por ejemplo:

- En el deporte escolar se entrena casi únicamente según el método lúdico porque cree que se pueden realizar mejor los objetivos finales (capacidad de socialización, objetivos afectivos).
- En edades sensibles para el aprendizaje de técnica y en etapas de consolidación (8 a 15 años) preferentemente es útil el método de ejercicios simples, sin abusar de él.
- El método de ejercicios complejos será efectivo utilizándose en edades avanzadas (sub 17, sub 20 y mayores).

Aspectos pedagógicos alrededor del entrenador-educador de fútbol.

(Basado en Avry y otros)

Es importante que el entrenador-educador de fútbol reúna, no solo, una serie de conocimientos técnicos-pedagógicos, sino, que también posea una variedad de actitudes que favorezcan el aprendizaje futbolístico y la inserción de sus participantes en la sociedad. De tal forma, que el niño (a) y adolescente se conviertan en el centro de interés para el

entrenador-educador, cuya misión principal será garantizar su desarrollo en diferentes ámbitos: deportivo, social, psicológico y educativo.

Por lo tanto, el entrenador-educador tiene una herramienta educativa importante en el deporte del fútbol, pues, a través de él se pueden transmitir valores como el respeto, la solidaridad, la ayuda mutua, el compartir, etc.

El entrenador-educador, en su papel de formador, tiene por vocación el despertar y la iniciación al fútbol para todos los chicos y chicas que deseen descubrir las maravillas de este deporte. Para lograr lo anterior, deberá;

- Acoger sin espíritu selectivo a todos los jóvenes jugadores y jugadoras a partir de los 6 años de edad.
- Transmitir desde la más temprana edad una educación deportiva sobre la base del respeto y el juego limpio.
- Desarrollar una mentalidad basada en el placer de jugar y la voluntad de progresar.

Además de la consecución de los objetivos anteriores, el departamento de Educación y desarrollo Técnico de la FIFA (Avry y otros) señala que el educador de fútbol debe poseer determinados conocimientos básicos:

A-. Conocimiento del niño.

- Aspectos generales del desarrollo en las diferentes edades.
- La relación, el comportamiento, la comunicación y el lenguaje.

B-. Capacidades pedagógicas de enseñanza y organización.

- Conocimiento y dominio de los métodos de aprendizaje del fútbol.
- El cómo se organiza una sesión de fútbol, un torneo y un festival.

C-. Conocimientos básicos del fútbol.

- Los juegos reducidos.
- Los juegos de entrenamiento.
- El aprendizaje de los gestos técnicos.

Otro aspecto importante que plantea Avry y otros (s.f.), está relacionado con las funciones que debe desarrollar el entrenador-educador del fútbol. Describe diez funciones, a decir:

1. *Generar un entorno seguro.*

Las instalaciones deportivas y los equipamientos deben ser seguros para los niños y el resto de participantes. Las condiciones atmosféricas desfavorables también deben de tenerse en cuenta durante todas las actividades del fútbol.

2. *Equipamiento deportivo seguro y apropiado.*

Los códigos y las normas existentes para los equipamientos deben respetarse y todo el material debe mantenerse en buen estado y corresponder a la categoría en cuestión (p.ej. balones # 3, 4 o 5 según la categoría o nivel).

3. *Actividades planificadas.*

Las lesiones pueden ser resultado de sesiones de fútbol mal planificadas. Las habilidades técnicas que revisten algún tipo de riesgo (p.ej. juego de cabeza, técnicas defensivas) se deberán enseñar obligatoriamente de manera progresiva.

4. *Seguimiento de los niños (as) en caso de lesión o de incapacidad temporal.*

Los participantes que sufran lesiones o una incapacidad temporal deben quedar exentos de los ejercicios potencialmente peligrosos para ellos (as).

5. *Jugar en su categoría de edad.*

En una primera etapa, e incluso en el caso de jóvenes talentos, es necesario distribuir a los participantes en grupos de nivel, no solo según la edad, sino también en función de la estatura, el peso o incluso la madurez. La experiencia y el nivel de competencia también deberían considerarse.

6. *Informar a los participantes y a los padres de los riesgos propios del deporte.*

Los participantes (o sus padres o tutores) sólo pueden aceptar legalmente los riesgos inherentes al fútbol si los conocen, comprenden y aceptan.

7. *Actividades estrechamente vigiladas.*

Se requiere una vigilancia apropiada para asegurarse de que el entorno de práctica es el más apropiado.

8. *Conocimientos de primeros auxilios.*

Los educadores de fútbol deben conocer los procedimientos básicos relativos a los primeros auxilios y mantenerlos al día. Durante las actividades organizadas, deben asegurarse de que la asistencia médica adecuada se encuentra disponible y de que no se haga nada que pudiera agravar una lesión.

9. *Dictar reglas claras para las actividades y su desarrollo.*

Deben redactarse por escrito y distribuirse reglas claras antes de cualquier actividad, relativas a su desarrollo y la conducta que se debe mostrar.

10. *Conocer la información básica sobre la salud de los participantes.*

Los educadores de fútbol deben conocer la información básica relativa a la salud de los participantes y los riesgos incurridos, con el objetivo de tomar las mejores decisiones en caso de que se produzca un contratiempo durante la sesión de fútbol.

La protección de los niños, es la misión esencial del educador de fútbol, no solamente ante los participantes, sino también ante los padres. Teniendo en cuenta la gran cantidad de niños, niñas y adolescentes que participan en las actividades de fútbol, su protección constituye una prioridad. Nadie puede quedarse sin vigilancia. Ejecutados correctamente, los procedimientos de protección de los participantes les permitirán divertirse con la práctica del fútbol.

Bibliografía

- Avry, V., Bernet, M., Corneal, A., Malouche, B., Thondoo, G. (s.f). FIFA. Editorial RVA Druck und Medien. Altstätten, Suiza.
- Bauer, G. (1994). FÚTBOL. Entrenamiento de la técnica, la táctica, y la condición física. Editorial Hispano Europea. Barcelona, España.
- Benedek, E. (1998). Fútbol Infantil. Editorial Service, S.L. Barcelona, España.
- Brauße, J., Eißmann, H., Engel, F., Drescher, W., Hiemann, H., Koch, W. et. al (1998). Fútbol: Programas de Entrenamiento para Niños. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Brüggemann, D. (2004). Entrenamiento para Niños y Jóvenes. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Hofmann, K. (2000). Entrenamiento Moderno del Fútbol. Editorial Hispano Europea, S.A. Barcelona, España.
- López, J. (2001). Fútbol: 350 formas jugadas para el Entrenamiento Integrado. Editorial Deportiva, S.L. Sevilla, España.
- Pacheco, R. (2004). La Enseñanza y el Entrenamiento del Fútbol 7. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Rivas, M. (1998). Guía didáctica para enseñanza técnica del fútbol. Publicaciones de la Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.
- Rivas, M. y Sánchez, E. (2008). Multimedia de capacitación Técnico Táctico en Fútbol [Software de cómputo]. Heredia, Costa Rica: Programa de Educación Continua CIEMHCAVI. Universidad Nacional.
- Sans, A. y Frattorola, C. (1999). Escuelas de Fútbol. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Sans, A. y Frattorola, C. (2006). Entrenamiento en el Fútbol-Base. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Yagüe, J. M. y Lorenzo, F. (1997). Aspectos Pedagógicos en la Enseñanza del Fútbol. Editorial INDE Publicaciones. Barcelona, España.

II CAPITULO

Caracterización Teórica de los Fundamentos Técnicos

“El fútbol es el juego más difícil del mundo, porque se hace con los pies obedeciendo a la cabeza... y miren la distancia que hay”.

ANGEL LABRUNA

Concepto de técnica.

Existen variadas definiciones acerca del concepto de técnica futbolística, no obstante, aquí se detallarán algunas que nos permita poseer una visión clara y práctica sobre el mismo. Por ejemplo, para Bauer (1982) la técnica la debemos ubicar como el primer factor de rendimiento en la competición con el balón. Agrega además, que la técnica debe ser orientada de tal manera que cumpla las exigencias de ser económica y de una movilidad rápida.

Por otro lado, Arpad (1969) manifiesta que la técnica deber ser entendida como el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el fútbol.

Sin embargo, podemos resumir las definiciones anteriores diciendo; que técnica son todos aquellos movimientos o acciones con y sin balón que realiza el futbolista durante la competición, y que dichas acciones se realizan para controlar el balón aún en las situaciones más estresantes de la competición, con el objetivo de dirigirlo hacia el marco contrario.

Toques del balón o pase con el pie.

El toque de balón se define como el lanzamiento o la dirección que se le da al balón conscientemente con alguna parte del pie. Además, se entiende como el elemento técnico básico del juego. Por lo tanto, al ser el elemento técnico más usado durante un partido debe brindársele mayor tiempo a su enseñanza y perfeccionamiento, sobre todo en las edades infantiles y juveniles (etapas de desarrollo y rendimiento).

El toque del balón es el arma más útil que posee el jugador de fútbol, pues la aplicación de los otros elementos técnicos como el cabeceo, el regate, la conducción, son más restringidas durante el juego y se usan en momentos determinados. De ahí que se diga que el toque del balón es la principal arma del jugador tanto en ataque como en defensa.

(FIFA) Dentro del argumento principal del juego, el toque de balón permite al equipo:

- Conservar colectivamente el balón.
- Preparar los ataques.
- Invertir el juego.
- Contraatacar.
- Dar el pase a gol o último pase.

Clasificación

(Basado en Arpad, 1969)

Los toques del balón se pueden clasificar desde diferentes puntos de vista, ello de acuerdo con:

1. La parte del pie que contacta el balón
2. La transmisión de la fuerza con algunas partes de la pierna

Tomando en consideración esos dos aspectos, entonces el balón se puede tocar con:

- Borde interno del pie
- Borde exterior del pie
- Empeine exterior
- Empeine interior
- Puntera
- Rodilla
- Talón

Ahora bien, desde el punto de vista de la utilización táctica de los toques se pueden clasificar en: pase, remate balón cruzado, centro, saque de puerta, entre otros. Por lo tanto, se puede afirmar entonces que la utilización de un toque determinado, está regulado por la situación táctica del momento.

Por otra parte, referente a la altura del balón, se conocen tres toques o movimientos de contacto, como son:

- Balón a ras del suelo
- De bote pronto
- Balón alto o por aire

Recomendaciones técnicas de ejecución.

Según se analizó en el capítulo anterior, el deporte del fútbol en su aspecto técnico no posee movimientos técnicos estereotipados – como si otros deportes- por lo que no sería recomendable implantar recetas técnicas a la hora de estar en la práctica de la enseñanza de los fundamentos técnicos de este deporte, sino más bien el sugerir algunos posibles movimientos corporales específicos (Howe, 1991).

- A. Determinar con exactitud el tipo de toque más adecuado a utilizar dependiendo de la situación.
- B. Colocar el pie de apoyo siempre al lado del balón, y la puntera del zapato deberá estar dirigida hacia la dirección donde se quiere enviar balón.
- C. La pierna que se va a realizar el contacto con el balón, deberá extenderse hacia atrás dependiendo del grado de fuerza que se le quiera imprimir al toque.
- D. La planta del pie debe estar extendida (la punta del pie mira hacia abajo) fuertemente. Esto es aplicable a todos los toques del balón, a excepción del toque con el borde interno.
- E. En el toque del balón propiamente dicho, el grado de fuerza a aplicar y le toque a utilizar, dependerá exclusivamente de la situación de juego y el objetivo del futbolista.

Por lo último, la pierna que realizó el contacto deberá continuar el movimiento o acompañar.

Borde interno

(Basado en Albún, 1993)

Este tipo de toque es el más utilizado a través del juego por lo tanto el más común entre los jugadores. Esto, por cuanto presenta una variedad de ventajas, entre ellas:

1. La trayectoria del balón es mucha más segura.
2. Este tipo de toque de facilita la recepción del balón al compañero
3. Es coayudante en la resolución de situaciones de juego como: la conducción, pase, y hasta remate.

Este toque utiliza la cara interna del pie, y abarca desde el inicio del dedo “gordo”, pasa por el tobillo interno, hasta el hueso calcáneo.

La ventaja que brinda dicha técnica, es que posee una mayor superficie de contacto del pie con el balón, lo que la constituye una de las técnicas relativamente más fáciles respecto a su manejo.

En síntesis, podemos decir que la técnica con el borde interno es bastante sencilla, práctica y muy precisa para la resolución de situaciones que se presentan durante el juego.

Lanzamiento con el borde interno

(Basado en Peitersen, 2003)

Aplicación: este es el lanzamiento más utilizado en el fútbol; se da en dos modalidades:

- a) Lanzamiento recto con el borde interno
- b) Lanzamiento diagonal con el borde interno

El lanzamiento recto con el borde interno

Biomecánica:

El pie de la pierna de apoyo se coloca en línea recta con respecto al balón, aproximadamente a 10 cm de separación. La pierna está ligeramente flexionada y el pie hacia la dirección del pase.

El pie con el que se lanza está formando un ángulo de 90° con respecto a la pierna de apoyo, paralelo al suelo (el tobillo permanece rígido). El cuerpo se dobla suavemente hacia delante para mantener el equilibrio.

La pierna con la que se va a lanzar, que está un poco flexionada, se lleva hacia atrás a una “posición de lanzamiento”, (desde la cadera) y, es golpeado en su centro o escasamente por encima de él con la pate más ancha del pie. Para estar seguro de que el pie con el que se

lanza el balón tiene el giro correcto, el jugador que lanza la pelota ha de sentir que el movimiento es dirigido con el talón. Durante el lanzamiento la pierna ha de estar totalmente extendida.

Lanzamiento diagonal con el borde interno

Biomecánica:

Para poder pasar el balón hacia un lateral la pierna de apoyo se ha de colocar detrás del balón. El movimiento del lanzamiento se inicia dirigiendo el muslo, suavemente flexionando, hacia el borde interno, al otro lado del eje del cuerpo. El pie con el cual se lanza el balón se impulsa en dirección al pase y golpea el balón en el centro.

Borde externo

(Basado en Albún, 1993)

Es un recurso poco utilizado por el jugador, dado que su técnica tiene un grado de dificultad, además que no brinda tanta seguridad y precisión en el pase, no obstante, es una muy estética.

La superficie de contacto comprende toda la cara externa del pie, es decir; desde el dedo “pequeño”, parte exterior del tobillo, hasta el hueso calcáneo.

Normalmente, esta técnica es utilizada para realizar pases cortos o hacer devoluciones en el juego de pared.

Empeine interior

(Basado Albún, 1993)

Primeramente la superficie anatómica de contacto en este toque se extiende desde la base del dedo “gordo” hasta la parte del tobillo interior.

Esta técnica es muy propicia para patear el balón a una larga distancia y con relativa potencia. A pesar de no presentar la misma precisión del toque con el borde interno, se utiliza frecuentemente en acciones de juego como: pases de larga y media distancia, pases por alto, centro, con curva, remates y en algunas ocasiones a balón “parado”.

Lanzamiento con el empeine interior

(Basado en Peitersen, 2003)

Aplicación: pases amplios y especialmente altos, así como pases largos y rasos

Biomecánica de movimiento:

El balón se encuentra en el suelo, en reposo o movimiento. La pierna de apoyo se coloca aproximadamente a 50 cm junto al balón y a 5 cm detrás del mismo. Se inclina el cuerpo suavemente sobre el lado de la pierna de apoyo, de forma que la mayor parte del cuerpo reposa sobre este lado (diagonal). La pierna con la que se lanza se dirige hacia delante como en el caso del lanzamiento anterior. Debido a la posición diagonal que adopta el cuerpo, se golpea el balón con el empeine cuando éste apunta hacia abajo. Para lanzar hacia arriba se ha de golpear el balón por debajo de su centro. Si por el contrario, prefiere realizarse un lanzamiento raso, hay que golpearlo con el centro o justo por encima de ese centro.

Conceptos claves:

- “Cortar” el césped con el dedo gordo del pie.
- Inclínate sobre la pierna de apoyo.
- Estira totalmente al pierna con la que vas a lanzar en el momento de tocar el balón

Empeine total

(Basado en Albún, 1993)

Es una técnica con un mayor grado de dificultad de la ejecución que las anteriores, dada la postura que debe asumir el cuerpo, además, de las características de la superficie de contacto. No obstante, es muy eficaz en situaciones donde se requiera que el balón salga con mucha fuerza como en: remates, despejes rápidos en situaciones de apremio, saques de puerta, penales, entre otras.

En relación con el toque con el empeine interior, es más preciso y potente, pues el balón se golpea en el centro, lo que permite recibir menos rotación y así llegar a su destino generalmente en línea recta, y por ende, el recorrido es más corto.

Referente a la superficie anatómica de contacto, este tipo de toque se extiende desde la iniciación de los dedos del pie hasta la parte superior de la articulación del tobillo.

Lanzamiento con el empeine total

(Basado en Peitersen, 2003)

Biomecánica del lanzamiento con el empeine:

Se dobla suavemente la pierna de apoyo para mantener el equilibrio y se coloca muy cerca del balón. El pie de la pierna de apoyo señala la dirección de lanzamiento deseada. Mientras que se coloca la pierna de apoyo la pierna con la que se va a lanzar se lleva hacia atrás, doblando la rodilla formando un ángulo.

Entonces se lanza el muslo de la pierna con la que se va a lanzar; con este movimiento la rodilla pasa por encima del balón. En este momento se estira completamente el empeine (el tobillo permanece estirado) y la articulación de la rodilla se estira a gran velocidad. El balón y el empeine se encuentran justamente en el medio cuando el pie, es su movimiento de impulso, se encuentra en el punto más bajo. La pierna con la que se lanza la pelota se impulsa totalmente hacia delante. Mientras se realiza este movimiento no debe perderse de vista el balón.

En caso de pases y lanzamientos por los aires, la pierna de apoyo ha de estar situada detrás de la pelota.

Conceptos claves

- El balón con los cordones de la bota.
- La rodilla hacia delante.
- Impulsar la pierna totalmente.

Empeine exterior

(Basado en Albún, 1993)

La superficie de contacto abarca la cara exterior del empeine hasta la parte superior de la cara externa de la articulación del tobillo. Se puede decir que es una superficie relativamente plana.

Este estilo de técnica permite los remates de balones que proceden sobre todo al ras de suelo y también facilita con curva, así como una fácil recepción e interceptación de la pelota.

Además, el golpe con la parte exterior del empeine es uno de los más empleados, debido al tamaño relativamente grande de la superficie de impacto, lo que permite una buena precisión a la hora de patear el balón con fuerza. Por otra parte, este tipo de técnica se le facilita a jugadores que poseen el pie muy largo o aquellos que tienen piernas “arqueadas”.

El lanzamiento con el empeine exterior

(Basado en Peitersen, 2003)

Aplicación: sobre todo en pases diagonales hacia delante (por ejemplo, durante el juego de pared). Se aplica en pases cortos o a media distancia.

Biomecánica

La pierna de apoyo está ligeramente flexionada y se coloca aproximadamente a unos 15- 20 cm del balón. Se dobla y gira hacia el interior el pie con el que se lanza (el tobillo permanece estirado), con lo que la parte exterior del pie se gira hacia el balón. El movimiento para lanzar se produce sobre todo desde la rodilla. Durante el impulso de retroceso de la pierna, la pantorrilla se dirige hacia la parte trasera de la pierna de apoyo (es decir, impulsada en diagonal hacia atrás) y aprovecha el impulso para lanzarla hacia delante, mientras la parte exterior del pie golpea el balón a la altura de la mitad en el lado izquierdo o derecho.

Conceptos claves:

- Dar un golpe corto al balón
- Los dedos de los pies apuntan hacia abajo en diagonal
- EL balón tiene que tocar también el dedo meñique.

Puntera

(Basado en Albún, 1993)

Popularmente llamado “puntazo”, es poco usado en la actualidad, dado quizás a que no tiene la misma precisión que las otras técnicas y al ser considerada sobre todo, como poco estética. No obstante, el toque con la puntera en determinadas situaciones de juego es un recurso válido y positivo, sobre todo en aquellas donde hay que tomar decisiones muy rápidas, debido a que no hay tiempo para pensar. Entre ellas podemos citar: despejes y remates donde exista poco espacio y tiempo, y en la disputa de balones “divididos”. Pero sobre todo, es utilizando en aquellas acciones donde el balón sale del círculo de acción del jugador y este ya no es capaz de alcanzarlo de otra manera que no sea utilizando la puntera.

Talón

(Basado en Albún, 1993)

Este tipo de técnica contrario a la anterior es más aceptada (desde el punto de vista estético) e igualmente a la anterior suele utilizarse normalmente en situaciones forzadas. Además, al ser poco eficiente no es muy frecuente su aplicación en el fútbol actual.

Referente a los momentos del juego en el que se utiliza, comúnmente se realiza como última alternativa cuando el balón ha sobrepasado la espalda o cabeza del jugador o como último intento por alcanzarla; también, para realizar pases sorpresa.

Conducción de balón

(Basado en Rivas, 1997)

Podemos encontrar varias definiciones sobre este elemento técnico, no obstante, se citan algunas de tal manera que podamos clarificar y ubicar dentro del contexto del fútbol actual.

Por conducción se puede entender como la rodadura y avance del balón utilizando cualquier parte del pie, y sobre el terreno de juego. Además, se puede concebir como la maniobra de avanzar con el balón en los pies, en otras palabras es la acción de dominar y desplazarse con el balón al ras del suelo, mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie.

Como conclusión de las definiciones anteriores, decimos que convergen dos aspectos denominantes, a decir; el primero que es la acción de llevar el balón a ras de suelo, y por último con cualquier parte del pie. No obstante, respecto al concepto de técnica que aquí se ha venido estudiando, podríamos incluir un tercer aspecto, que dicha acción técnica no solo se presenta en las situaciones de competencia más críticas, sino también que es un recurso para trasladar el balón al marco contrario con la finalidad de anotar un gol.

En determinadas situaciones del partido, cuando el jugador recibe o recupera el balón y no tiene inmediatamente opción de pase, debe recurrir entonces a la conducción tratando de mantener un panorama total o parcial del juego, de tal forma que le permita encontrar una opción clara de pase o bien un remate.

Pero también, existe otra situación de juego donde se justifica esa acción técnica, en el denominado contraataque: aquí el jugador deberá conducir el balón a máxima velocidad, sobre todo en los últimos sectores de la cancha.

Por otro lado a pesar que en el fútbol actual se requieren acciones rápidas y que la conducción como tal puede ser un elemento de “lentitud”, tampoco deja de ser una realidad que en el partido se emplea incondicionalmente en diversas situaciones, lo que lo hace un elemento importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica.

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

Clasificación

(Basado en Barrios, 1973)

Dentro del juego los jugadores utilizan cuatro maneras de conducir el balón, que están determinadas por la superficie de contacto del pie que utilicen, por lo tanto, encontramos la siguiente clasificación:

- A. Empeine exterior
- B. Empeine interior
- C. Empeine total
- D. Borde interno

Recomendaciones técnicas de ejecución

- A. Durante la acción técnica es necesario llevar la vista al frente, de tal forma, que no se pierda la panorámica de juego. Sin embargo, en jugadores principiantes esta condición no es tan necesaria.
- B. Para lograr una mayor eficacia, es recomendable la utilización de otros recursos técnicos complementarios como la finta y regate.
- C. Se debe conducir solo lo necesario, pues normalmente en este tipo de acciones técnicas son muy frecuentes las lesiones.
- D. En determinadas situaciones de juego es aconsejable mantener un ritmo en la conducción, sin embargo cuando se va a enfrentar a rivales es recomendable el cambio de ritmo y dirección como recurso para desconcentrar al rival (Rivas, 1993).

- **Empeine exterior**

Este tipo de técnica se utiliza comúnmente en situaciones donde se requiera trasladar el balón rápidamente, y cuando un contrario corre paralelo al conductor del balón, ya que facilita la protección de la pelota. Además, es una de las técnicas más seguras y precisas (Busch, 1971).

- **Empeine interior**

Aquí la superficie de contacto es similar a la del toque del balón con el empeine interior. También, esta técnica se puede utilizar cuando el contrario corre paralelamente al conductor del balón y este necesita protegerlo.

Además, en esta técnica el balón debe ir a una determinada distancia del pie, de tal forma, que el mismo siempre se logre mantener controlado. Esta forma de conducir en relación a la anterior es más lenta (Busch, 1971).

- **Empeine total**

Este tipo de técnica es la más difícil de ejecutar, ya que el balón se debe empujar hacia delante con el pie extendido hacia abajo, es decir, con la superficie del cordón del zapato. La seguridad de este tipo de conducción no es muy precisa, pues la superficie de contacto con el balón no es muy amplia.

El jugador utiliza este tipo de técnica en situaciones de juego, donde posea espacio por delante y los rivales no están muy cerca, ya que el toque del balón es largo. Por otro lado, esta técnica favorece una carrera más continua – durante los movimientos casi no se gira - , lo que permite un desplazamiento relativamente más rápido (Geronazzo, 1975).

- **Borde interno**

Al igual que el toque del balón, abarca la misma superficie de contacto del pie. Este tipo de técnica se utiliza normalmente en situaciones en que se requiera acomodar el balón para una mejor posición de pase, remate, o regate. Además, es usado en ocasiones para girar o simplemente avanzar lentamente con el balón.

Debido a la postura que debe adoptar el cuerpo en este estilo de conducción, no es muy eficaz para trasladar rápido el balón, pero es muy efectivo como recurso complementario para realizar otras acciones de juego (Geronazzo, 1975).

Recepción

Por recepción debemos entender como la forma de parar, controlar, y dominar el balón, con el fin de realizar una acción de juego posterior y favorable (Howe, 1991).

Este elemento técnico está considerado como uno de los principales fundamentos técnicos del fútbol, ya que una buena recepción es el requisito previo para crear situaciones posteriores de juego. Por lo tanto, una buena recepción debe permitir que el balón quede dispuesto para otra acción después de la amortiguación (Rivas, 1997)

Para Peitersen (2009), la recepción es: “el arte de recibir correctamente el balón reside en amortiguar de forma elástica la parte del cuerpo hacia la que se dirige el balón. La recepción del balón puede responder a dos objetivos diferentes”:

- a) Pararlo, o
- b) Quitarle velocidad y orientarlo en una nueva dirección.

Existen cinco principios básicos aplicables a todas las formas de recibir el balón:

- 1- Llevar el cuerpo rápidamente a la posición idónea para detener el balón o hacia la dirección desde la que éste llega.
- 2- Decidir con rapidez la forma de recibir el balón más apropiado.
- 3- Antes de recibir el balón, decidir hacia donde pasarlo después.

- 4- Recibir el balón lo más lejos posible del contrario.
- 5- Detener el movimiento del balón lo más rápido posible de modo que una vez este controlado, ser pasado de nuevo de la mejor manera posible.

Clasificación

(Basado en Arpad, 1969)

Dependiendo de la parte del cuerpo con que toquemos el balón, así se pueden clasificar los tipos de recepción

- **Con el pie:**

Borde interno

Esta técnica es propicia para aquellos balones que vienen de frente, ya que se puede parar o ubicar al frente. Por otra parte, facilita el juego rápido y fluido. Además, este tipo de recepción se utiliza de balones que provienen raso y a media altura, o de balones que vienen de un rebote.

Empine total

Esta técnica se caracteriza por su espectacularidad, a pesar del grado de dificultad. Para su ejecución se requiere una reacción rápida, y cierta sensibilidad hacia el balón. En la realización de la técnica, el balón no debe rebotar en la superficie de contacto. Se utiliza frecuentemente de balones que provienen por alto. (Arpad, 1969)

Empeine interior

Se realiza en situaciones en que no se puede percibir con el borde interno, y en movimiento. La pierna que va a receptor, se cruza delante de la pierna de apoyo y con el empeine interior atraemos y recibimos la pelota (Alain, 1993)

Biomecánica (Basado en Peitersen, 2003):

La postura y posición de las piernas es idéntica a la mantenida cuando se lanza con el empeine interior; se avanza el empeine interior del pie con el que se controla el balón y se hace retroceder, de forma rápida pero controlada, justo antes de que se produzca el contacto entre el pie y el balón. Debe de pararse el balón antes de que esté más retrasado que la pierna de apoyo para que se pueda seguir pasando inmediatamente

Empeine exterior

Esta manera de receptar el balón se emplea comúnmente cuando el jugador desea recibir el balón y alejarse junto a él a otra dirección (Alain, 1993)

Planta

A pesar de que con esta técnica se pierde mucho tiempo, se emplea cuando el balón alcanza el suelo delante del plano lateral del cuerpo, por lo tanto para pararlo o recibirlo es necesario y a su vez ventajoso, la utilización de la planta del pie.

Biomecánica (Basado en Peitersen, 2003):

Cuando debemos parar el balón, lo mejor es detener su movimiento con la planta del pie, de modo que ésta se sitúe por encima de la pelota, como un techo inclinado. Si se va a pasar de nuevo el balón después de recibirlo, debe desplazarse un poco hacia delante para que la pierna que lo recibe no se flexione demasiado mientras dure el contacto. Si se para el balón lejos del contrario, puede prepararse el siguiente pase rodando la pelota un poco hacia delante con la planta del pie, de manera que el jugador pueda tomar un poco de carrea para realizarlo.

Talón

En relación a su seguridad, no es similar a las anteriores, pues su superficie de contacto es muy pequeña. Normalmente se realiza cuando el jugador a fijado su dirección de carrera y el pase llega a la espalda, por lo tanto se estira el pie hacia atrás y se eleva hacia delante (Alain, 1993).

- **Pierna**

Este tipo de recepción se aplica en terrenos muy mojados, por lo tanto resbaladizos. En los terrenos con estas características, se hace bastante difícil la recepción con la planta del pie –debido a la rapidez del pique del balón- por lo que se recurre a usar la parte inferior de la pierna. (“espinilla”). Esta técnica es muy insegura, ya que la dirección del rebote en el contacto con la pierna no puede ser calculada por el jugador.

- **Muslo**

Se utiliza en balones que provienen del aire, y que por la fuerza y / o trayectoria que traen no pueden ser dominados con la cabeza, pecho, y pie. Por lo tanto, se puede usar el muslo, que posee la ventaja que el fémur está cubierto de musculatura, lo cual favorece al amortiguamiento. Además, esta técnica tiene la ventaja de que ayuda al cambio de dirección del jugador (Alain, 1993)

Aplicación y biomecánica (Basado en Peitersen, 2003):

Balones que no se pueden recibir con el pecho o el pie, se paran o se les quita velocidad a la altura de la cadera o del estómago.

Biomecánica:

El jugador calcula la trayectoria del balón, dobla la pierna en forma de ángulo y levanta el muslo, de tal manera que se sitúa al lado derecho de dicha trayectoria. EL balón tiene que aterrizar sobre la mitad del muslo. Mientras dure el contacto con al pelota, el muslo ha de estar inclinado hacia abajo, de forma elástica, el balón cae al suelo delante del jugador y puede pasarlo inmediatamente.

- **Abdomen**

Normalmente esta técnica aparece cuando el balón rebota de manera inesperada, y aparece de manera refleja la acción de recepcionar con el estómago. Por otra parte, es muy efectiva debido a que la zona de contacto es muy blanda, lo que facilita que el balón no rebote muy fuertemente. (Arpad, 1969).

- **Pecho**

Es otra de las técnicas eficientes, ya que la superficie de contacto es amplia y relativamente blanda. Se utiliza de balones provenientes de gran altura – frecuentemente- (Arpad, 1969)

- **Cabeza**

Similar a la anterior, se utiliza principalmente en balones altos, y que en circunstancias normales de juego no pueden ser recepcionados. Es una de las modalidades de recepción más difíciles de ejecutar

Recomendaciones técnicas de ejecución

- A. Para realizar una buena recepción es recomendable mantener la vista en el balón, y equilibrar el cuerpo extendiendo los brazos cómodamente
- B. Realizar un ligero movimiento de “retiro” de la parte corporal que va a receptar de tal manera que se produzca una amortiguación
- C. Preferiblemente la primera opción que debe considerar el jugador es jugar de primera intención para darle fluidez y velocidad al juego, pero no siempre la situación de juego así lo permite, es entonces cuando se debe recurrir a la recepción.
- D. A la hora del contacto con el balón los músculos deben estar relajados.

Regate y finta

El regate

Este elemento técnico se le puede definir como la capacidad que posee el futbolista para rebasar contrarios en su marcha hacia el marco rival. Todo ello, con el fin de adquirir una posición más favorable en el juego y así poder realizar otra acción (Howe, 1991)

El regate tiene que ser una acción sorpresiva y a su vez aplicada como último recurso, es decir, ante situaciones de juego donde el futbolista no tenga otra opción. Además, los cambios de dirección, paradas repentinas, y otras fintas, son complementos importantes para un buen regate.

Desde un punto de vista táctico, la utilización de este fundamento en diversas zonas del campo debe ser bien determinada, así por ejemplo su aplicación en la defensa no está permitida, en el medio campo con ciertas restricciones, y en el ataque con mayor libertad, siempre y cuando la situación lo amerite (Rivas, 1993).

Clasificación

El regate puede ser subdividido o clasificado desde varios puntos de vista, no obstante, aquí lo haremos en función del empleo de la finta como complemento, así pues, lo clasificamos en dos aspectos (Arpad, 1969):

- A. Regate simple
- B. Regate compuesto

El regate es aquel cuando el regateador rebaza al rival sin usar el recurso de la finta, contrariamente al compuesto que emplea varias fintas.

Recomendaciones técnicas de ejecución

- A. Mantener el balón a una cómoda distancia del cuerpo, de tal forma, que puede arrancar repentinamente en cualquier dirección.
- B. Desequilibrar al rival, fingiendo moverse hacia una dirección, mientras en realidad se va a otra.
- C. Utilizar otros elementos que pueden ser coayudantes del regate, como lo son: variabilidad de fintas, la conducción, cambios de velocidad, entre otros.
- D. Los movimientos que se realizan deben ser sorpresivos y explosivos

Finta

Se le puede definir como la acción corporal que realiza el jugador con su cuerpo, y sin la presencia del balón, con el objeto de engañar al rival, llevándolo a sitios falsos (Howe, 1993)

Ampliando la definición, la finta está compuesta por movimientos desorientados que el futbolista ejecuta para desviar la atención del adversario, de la verdadera dirección del movimiento. Estos movimientos corporales les pueden ser realizados por diferentes segmentos, a decir; tronco, brazos, cabeza, piernas, inclusive hasta con la mirada.

La finta ofensiva dentro del juego se realiza básicamente buscando dos objetivos tácticos: en el primero al finta se ejecuta para librarse de una marca y así recibir el balón en una mejor opción de juego, y el segundo objetivo, se emplea para abrir espacios para la posible entrada de compañeros (Albún, 1993)

Por otro lado, dependiendo de la posición que se juegue así se va a caracterizar la finta, por ejemplo (wheeler, 1975):

- A. Porteros: en un penal o tiro libre un movimiento como medida táctica, o sea engaña con un movimiento inicial erróneo.
- B. Defensas: realizan movimientos cuando marcan a los delanteros para confundirlos, tratando de que éstos tomen una dirección equivocada para robarles el balón, o entreguen el pase.
- C. Medios campistas: normalmente ejecutan movimientos con el objetivo de dejar rezagado al contrario, ganar espacio para recibir y crear juego.
- D. Puntas: realizan fintas para librarse de marcas, para quedar en una mejor opción de juego.

Recomendaciones técnicas de ejecución

- A. Antes de realizar la finta, el centro de gravedad debe estar ligeramente hacia abajo
- B. El paso del movimiento falso de dirección real, debe ser lo más rápido posible.
- C. Utilizar un amplio repertorio de fintas, con el objeto que no se controlen las intenciones reales dentro del juego.

El cabeceo

Este fundamento técnico se puede describir como la dirección y pase del balón con la cabeza. Es además, uno de los elementos técnicos imprescindibles, sobre todo para el líbero, stopper y puntas. Constituye una de las armas más peligrosas del fútbol, pues a un gran cabeceador que ataca solo puede oponérsele un gran cabeceador que defiende.

El dominio de la técnica del juego de cabeza es imprescindible en el fútbol, ya que se debe aplicar en situaciones como cuando la pelota está en el aire, rechazos, pases altos dirigidos y remates al arco. Para la defensa, un buen juego de cabeza a menudo oponérsele un gran cabeceador que defiende

Sin embargo, nunca dominaremos bien sino lo aprendemos bien. Esto por la razón de que existen factores psicológicos y pedagógicos que limitan el correcto aprendizaje de esta técnica.

Entre los factores psicológicos, encontraremos el miedo natural, golpear la pelota con una parte delicada y sensible como lo es la cabeza en cuyo interior están los ejes de la vida misma. El instinto de aludir la intervención de la cabeza para golpear cualquier objeto, es algo así como mecanismo natural de supervivencia.

En otro apartado encontramos los factores pedagógicas, entre ellos que muchas personas inexpertas comienzan el aprendizaje con balones demasiados grandes y / o pesados, donde el cabecear se vuelve algo así como un castigo.

Por todo lo anterior, es que la enseñanza de este fundamento debe estar bien dirigida desde el punto de vista psico-pedagógico

Clasificación

Aquí la técnica del cabeceo se clasifica de acuerdo a la parte de la cabeza con que se contacta el balón, por lo tanto tenemos

- A. Cabeceo frontal
- B. Cabeceo parietal (izquierdo o derecho)
- C. Cabeceo con la coronilla

Todos los anteriores tipos de cabeceo pueden realizar tanto de manera estática como dinámica o con salto.

Recomendaciones técnicas de ejecución

(Basado Rivas 1993, Albún, 1993)

- A. A la hora de cabecear se debe tener preferiblemente las piernas abiertas
- B. El tronco se debe inclinar hacia atrás y va al encuentro del balón, la musculatura del cuello se pone ligeramente tensa y en el momento del contacto la barbilla desciende hasta el pecho.
- C. En los cabeceos con salto y carrera: el salto se debe efectuar con una pierna.
- D. La musculatura no debe estar rígida al efectuar el contacto con el balón
- E. De acuerdo a la situación de juego, determinar el tipo de técnica adecuada

Juego de cabeza

(Basado en Peitersen, 2003):

Aplicación: en todas aquellas situaciones en las que se han de controlar o lanzar rápidamente balones altos sin que haya tiempo para recibir la pelota con tranquilidad.

Biomecánica:

El jugador se coloca en posición para dar un paso hacia delante, con las piernas ligeramente flexionadas y los brazos dirigidos a la trayectoria del balón. Cuando éste se acerca, se dobla el tronco hacia atrás y la cabeza permanece quieta (“cuello rígido”). El tronco se echa hacia delante y el balón se toca con la frente. Los ojos permanecen abiertos para que el jugador pueda dar el balón la dirección deseada. Es importante que el movimiento se realice de manera completa.

Conceptos claves:

- Mirar el balón.
- Golpea la pelota antes de que ella te golpee a ti.
- Balancéate con el tronco.
- Golpea el balón con toda la frente.

Bibliografía

Alain, A. (1993). Iniciación y perfeccionamiento. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.

Álbum del curso Análisis y Enseñanza del Fútbol (1993). Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional.

Arpad, C. (1969). Fútbol. Editorial Planeta. Barcelona, España.

Barrios, C. J. (1973). Manual de Fútbol. Editorial Hispano – Europea. Barcelona, España.

Busch, W. (1971). Fútbol en la escuela. Editorial Kapeluz. Buenos Aires, Argentina.

Busch, W. (1971). Fútbol escolar y juvenil. Editorial Hispano-Europea. Barcelona, España.

Geronazzo, A. (1975). Técnica y táctica del fútbol. Editorial Mencruz. Buenos Aires, Argentina

Howe, D. y Scovell, B. (1991). Manual del fútbol. Editorial Matínez Roca S.A. Barcelona, España.

Peitersen, B. (2003). Fútbol: Técnica del fútbol. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.

SIMBOLOGIA



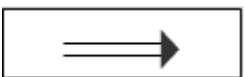
PASE



DESPLAZAMIENTO



CONDUCCION DE BALON



TIRO A MARCO



PORTERO

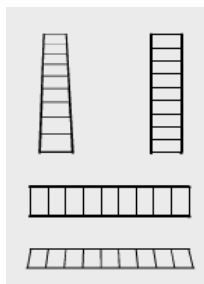


JUGADOR



ENTRENADOR

MATERIALES DE APOYO



ESCALERILLA



BALON



BANDEROLAS



CONOS

III CAPITULO

Sesiones de Entrenamiento Técnico

“Estar preparado es ya media victoria”.

MIGUEL DE CERVANTES

TEMA: PASES

SESION PRACTICA 1

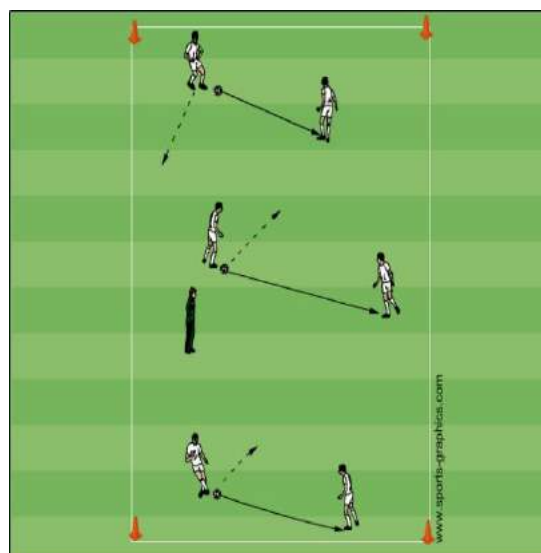
A. CALENTAMIENTO

A.1. Trote con balón en parejas

Descripción: En un espacio delimitado cada pareja realizará pases entre sí, desplazándose por toda el área de trabajo.

Dimensiones del espacio: 20m x 20m

Duración: 3 minutos

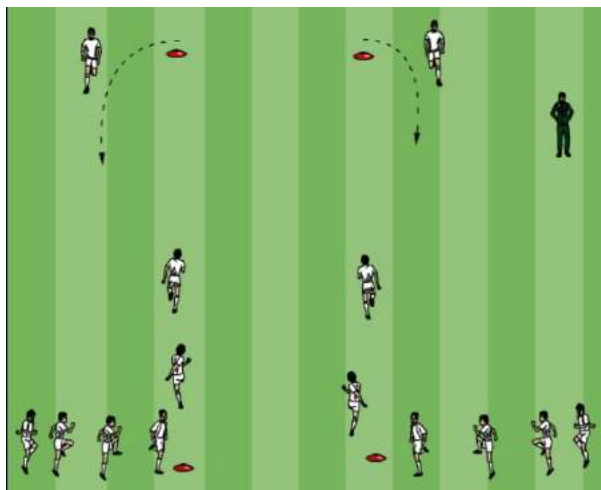


A.2. Movimiento articular

Descripción: Trote realizando ejercicios de movilidad articular: movimiento de brazos y piernas, tobillos, rodillas, hombros, otros que se consideren necesarios para el tipo de trabajo a realizar.

Dimensiones del espacio: 5 metros entre cada cono. Dos hileras (ver imagen).

Tiempo: 3 minutos

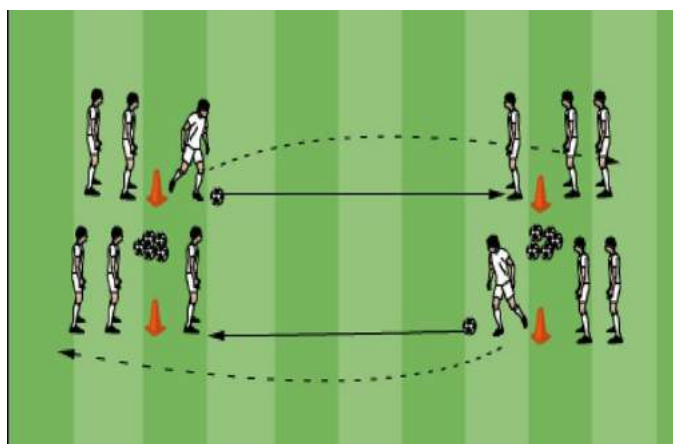


A.3. Calentamiento específico de la técnica

Descripción: Se distribuye el grupo de acuerdo a los conos colocados, se colocan 3 personas en cada cono, realizan pase y se desplazan al frente.

Dimensiones del espacio: 10 metros entre cada cono

Tiempo: 3 minutos

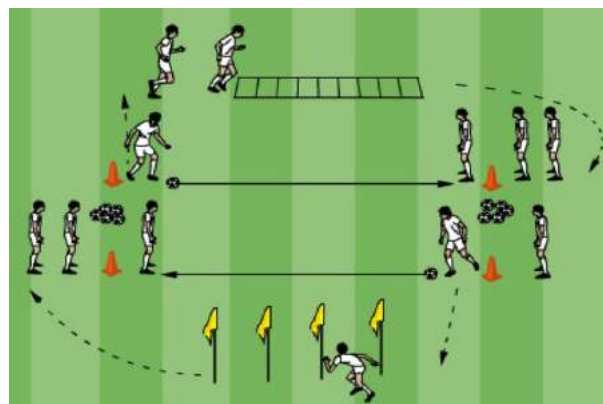


A.3.1 Calentamiento específico de la técnica- Variante

Descripción: Realizan pase y se desplazan haciendo ejercicios de coordinación en la escalera: skipping bajo, skipping alto, slalom, otros.

Dimensiones del espacio: 10 metros entre cada cono

Tiempo: 3 minutos



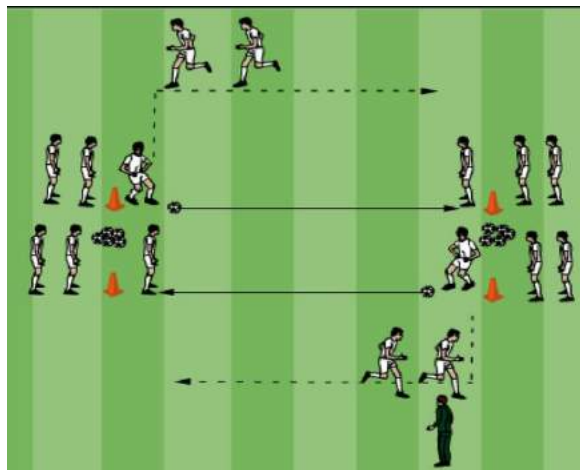
A.3.2 Calentamiento específico de la técnica- Variante

Descripción: Realizan pase y se desplazan hacia atrás

Variantes: realizan pase a primera intención, y el jugador que recibe el balón hace el pase a dos toques: recepción orientada y pase.

Dimensiones del espacio: 10 metros entre cada uno

Tiempo: 3 minutos



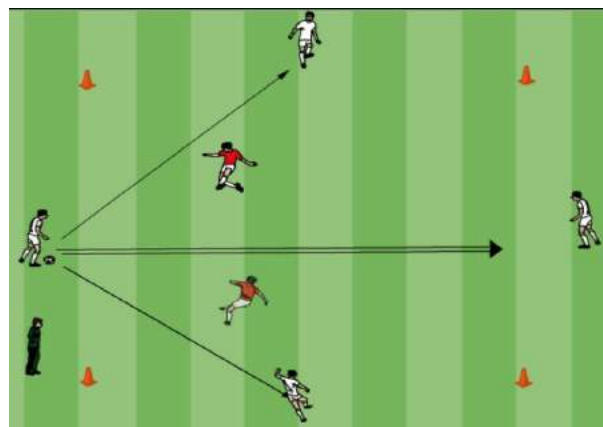
B. FASE PRINCIPAL

B.1 4 jugadores x 2 jugadores

Descripción: Se delimita un cuadro, se ubican 4 jugadores fuera y 2 dentro de éste, los jugadores que están fuera se realizan pases entre sí, mientras que los de adentro tratan de robar el balón.

Dimensiones del espacio: 10m x 10m

Tiempo: 2 minutos por pareja.

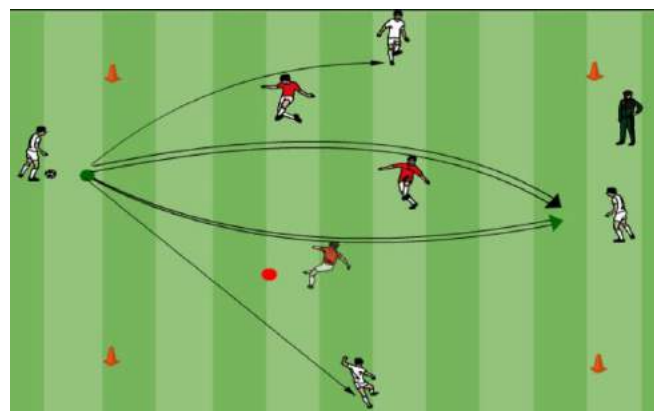


B.1.1 4 jugadores x 3 jugadores- Variante

Descripción: Se colocan 3 dentro del cuadro, los jugadores que están fuera se realizan pases entre sí, mientras que los de adentro tratan de robar el balón.

Dimensiones del espacio: 10m x 10m

Tiempo: 2 minutos por trío.



B.2. 10 jugadores x 10 jugadores

Descripción: En la mitad de la cancha se ubican dos equipos de 10 jugadores cada uno, el equipo que logre 10 pases consecutivos tiene derecho a ir 1 x 1 contra el portero.

Dimensiones del espacio: ½ cancha

Tiempo: 6 minutos



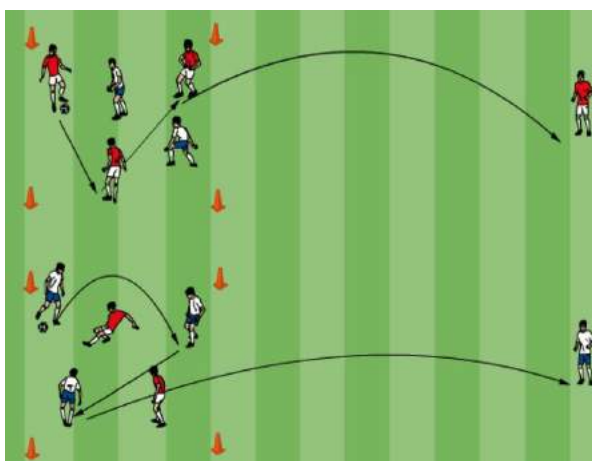
B.3 Pase y remate

Descripción: Se ubican dos grupos de 3 jugadores que se hacen pases entre sí x 2 jugadores que hacen marca. Cuando los 3 han tocado el balón se realiza un pase largo al compañero que está sólo, esperando el pase.

Variante: pase y pivoteo.

Dimensiones del espacio: 15 metros

Tiempo: 3 minutos por trío.



SESIÓN PRÁCTICA 2

A. CALENTAMIENTO

A.1 “Monito” (*Rondo*)

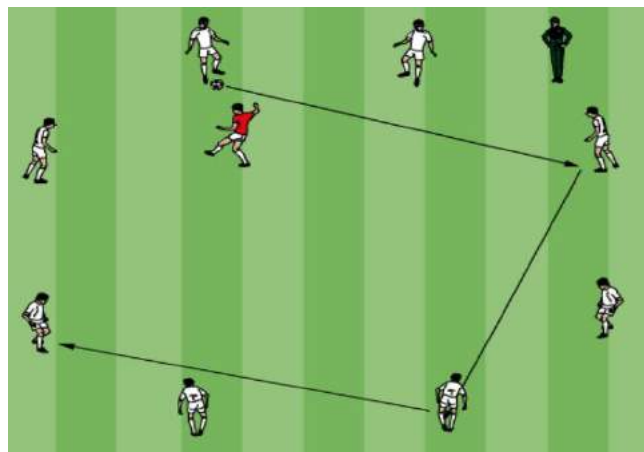
- La cantidad de toques por persona y los “monitos” lo decidirá el entrenador.

Descripción: Se distribuye el grupo formando un círculo para que hagan pases entre sí, un jugador se ubica en el centro para intentar robarles el balón.

Variante: Dos jugadores se ubican en el centro para intentar robarles el balón.

Dimensiones del espacio: depende de cantidad de jugadores

Tiempo: 5 minutos.



A.2. Movimiento articular

Descripción: En un espacio libre los jugadores realizan movimientos articulares abarcando todas las articulaciones.

Dimensiones del espacio: Espacio libre.

Tiempo: 3 minutos

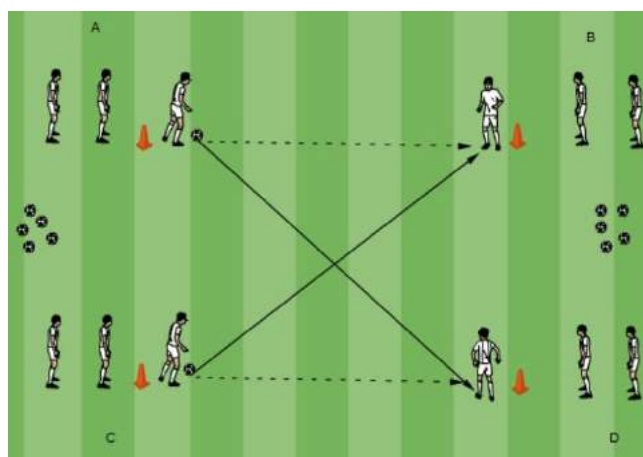


A.3. Calentamiento y técnica de pase

Descripción: se divide el grupo en 4 subgrupos y cada grupo se dirige a un cono que se encuentran en forma de cuadrado. Los jugadores realizan pases en diagonal y se desplazan al grupo que está de frente.

Dimensiones del espacio: 15m x 15 m cada cono.

Tiempo: 3 minutos

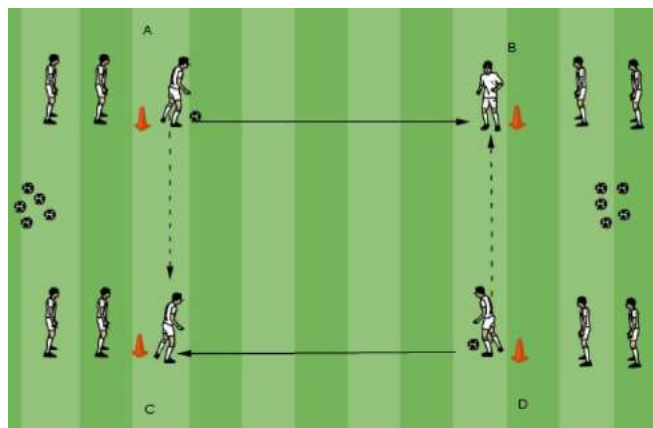


A.3.1 Calentamiento y técnica de pase-Variante

Descripción: Los jugadores realizan pases al grupo que está en frente y se desplazan horizontalmente.

Dimensiones del espacio: 15m x 15 m

Tiempo: 3 minutos



B. FASE PRINCIPAL

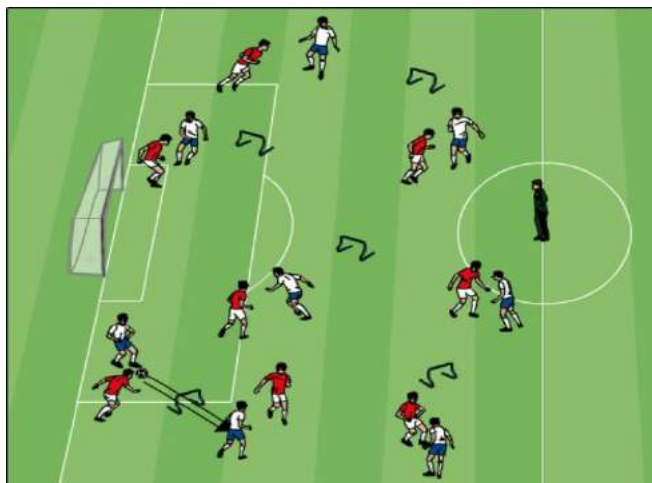
B.1 10 jugadores x 10 jugadores

Descripción: En un espacio determinado se ubican canchitas por todo el sector. Se juegan 10vrs10 y el gol vale realizando pase a un compañero al otro lado de la canchita.

Variación: deben realizar 10 pases consecutivos antes de anotar el gol.

Dimensiones del espacio: Media cancha.

Tiempo: 2 x 5 minutos

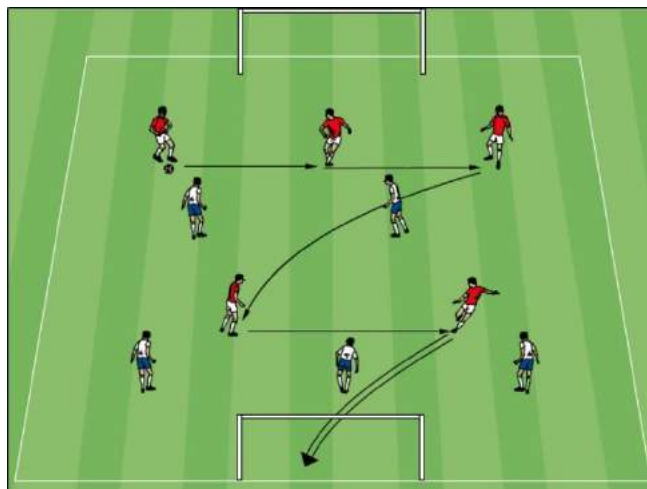


B.2 5 jugadores x 5 jugadores con marcos

Descripción: En un espacio delimitado se distribuyen dos grupos de 5 jugadores cada uno. El objetivo es lograr la mayor cantidad de goles posible, pero para que el gol sea válido todos los jugadores del mismo equipo deben haber tocado el balón.

Dimensiones del espacio: 20m x 40m

Tiempo: 2 x 5 minutos.



B.3 5 jugadores x 5 jugadores juego normal

Descripción: En un espacio delimitado se distribuyen dos grupos de 5 jugadores cada uno. El objetivo es que los jugadores rematen a lo largo de las canchas y se pondrán conos debajo de cada marco, el equipo que los derribe primero es el ganador. Para rematar es obligatorio realizar 8 pases.

Dimensiones del espacio: ¼ de cancha.

Tiempo: 2 x 6 minutos.



C. COLECTIVO

C. Colectivo

Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza colectivo. El que anota después de un regate vale doble el gol.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{2}$ o cancha completa

Duración: 2x 10 minutos



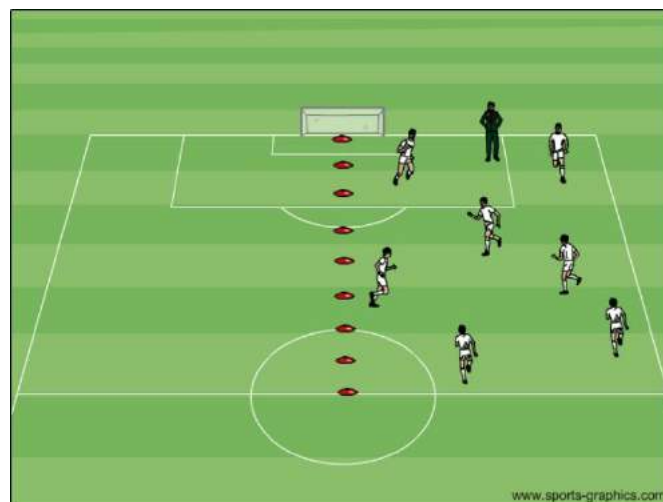
D. VUELTA A LA CALMA

D. Trote suave

Descripción: Los jugadores realizan un trote suave sin balón, seguido de ejercicios de flexibilidad.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{4}$ de cancha

Duración: 5 minutos



TEMA: CONDUCCIÓN

SESIÓN PRÁCTICA 1

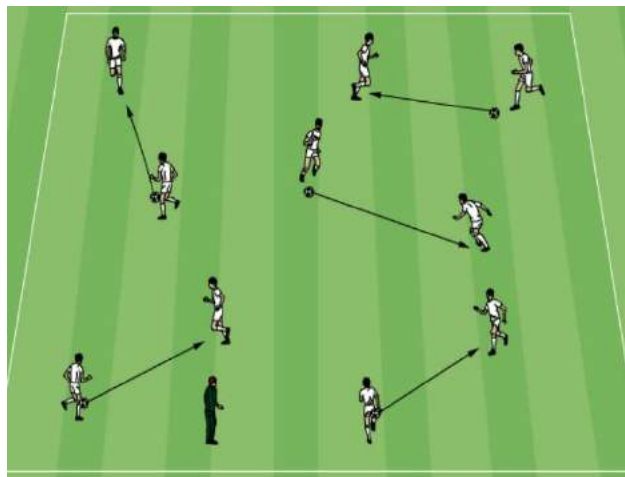
A. CALENTAMIENTO

A.1. Conducción con balón

Descripción: En un espacio libre los jugadores trotan, la mitad del grupo con balón y la otra mitad sin balón, cuando suena el silbato se pasa el balón al jugador cercano que trota sin balón.

Dimensiones del espacio: Libre

Duración: 4 minutos

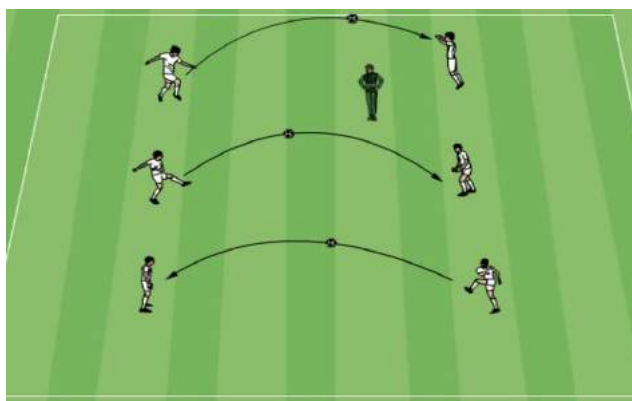


A.2. Control de balón en parejas

Descripción: En parejas los jugadores realizan dominio de balón con el objetivo que éste no tenga contacto con el suelo.

Dimensiones del espacio: Libre

Duración: 3 minutos



A.3. Movilidad articular

Descripción: Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el entrenador.

Dimensiones del espacio: Libre

Duración: 4 minutos



B. FASE PRINCIPAL

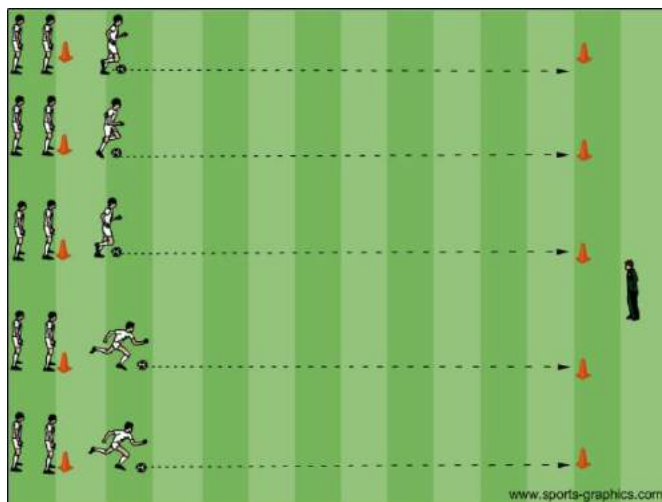
B.1. Conducción frontal

Descripción: Se distribuyen los jugadores en 5 grupos

Ejercicios:

1. Conducción con pierna dominante.
2. Conducción con pierna no dominante.
3. Conducción con dominio de balón.
4. Conduce y detiene balón con pierna dominante
5. Conduce con pierna no dominante

Duración: 2 minutos cada ejercicio.



B.2. Conducción en espacio reducido y anotaciones

Descripción: En un espacio delimitado se distribuyen los jugadores en dos grupos, el objetivo es conducir el balón y anotar en las canchitas ubicadas en el espacio, la anotación es válida si el jugador atraviesa la canchita conduciendo el balón.

Dimensiones del espacio: 40 x 40m

Duración: 2 x 2 minutos



C. REMATE

C. Remate

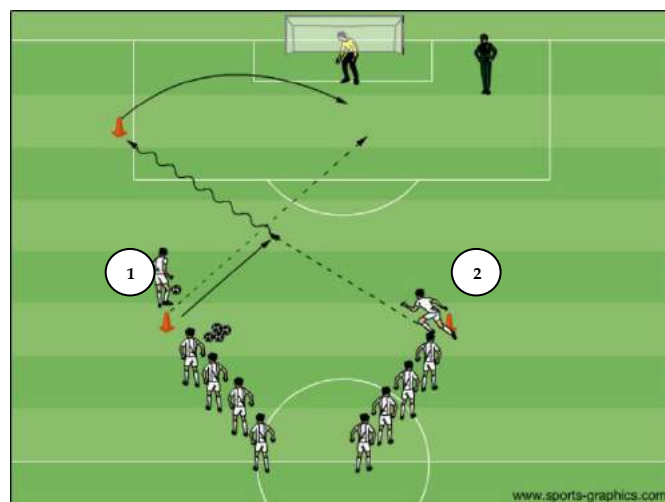
Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos ubicados según los conos.

El grupo 1 pasa el balón adelantado para que el jugador del grupo 2 lo alcance y conduzca hasta el cono que se encuentra diagonal a su posición, cuando llega al cono realiza centro para que el jugador del grupo 1 remate frente al marco.

Variante: igual que anterior pero por otra zona (lado).

Dimensiones del espacio: media cancha

Duración: 10 minutos



D. COLECTIVO

D. Colectivo

Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza colectivo.

Sólo se podrá rematar después de conducir.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{2}$ o cancha completa

Duración: 2 x 10 minutos



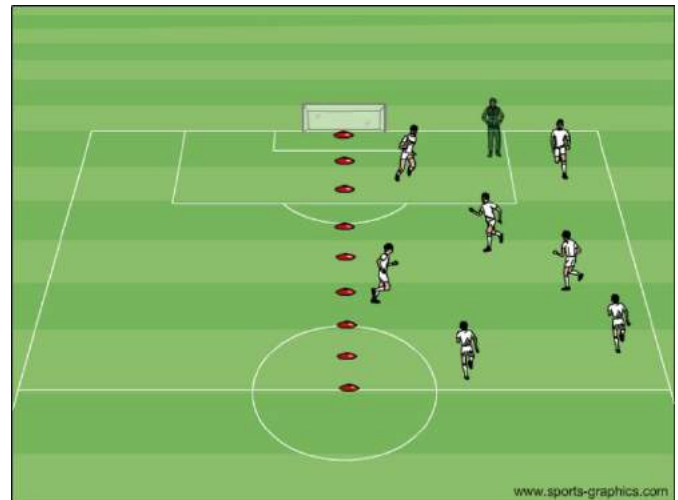
E. VUELTA A LA CALMA

E. Trote suave y movilidad articular

Descripción: Los jugadores realizan un trote suave sin balón.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{4}$ de cancha

Duración: 4 minutos



SESIÓN PRÁCTICA 2

A. CALENTAMIENTO

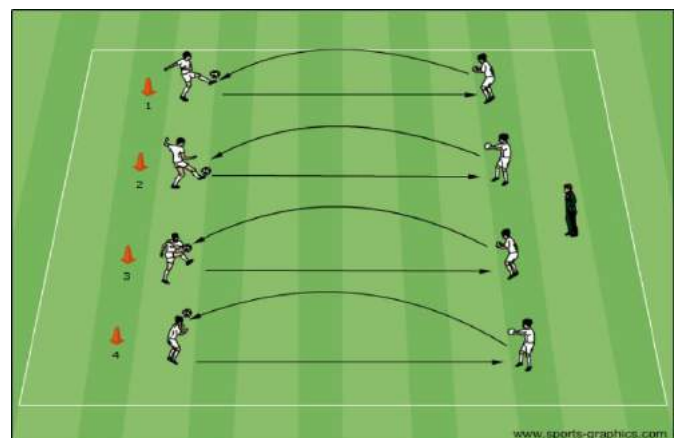
A.1. Técnica en parejas

Descripción: En parejas, un jugador de frente al otro (alternando funciones)

1. Borde interno ambos perfiles.
2. Empeines con skipping
3. Devoluciones con muslos
4. Cabeza ambos perfiles

Dimensiones del espacio: libre

Tiempo: 6 minutos.



A.2. Movilidad articular

Descripción: Cada jugador realiza los ejercicios para estimular la flexibilidad que indica el entrenador.

Dimensiones del espacio: Libre

Duración: 4 minutos

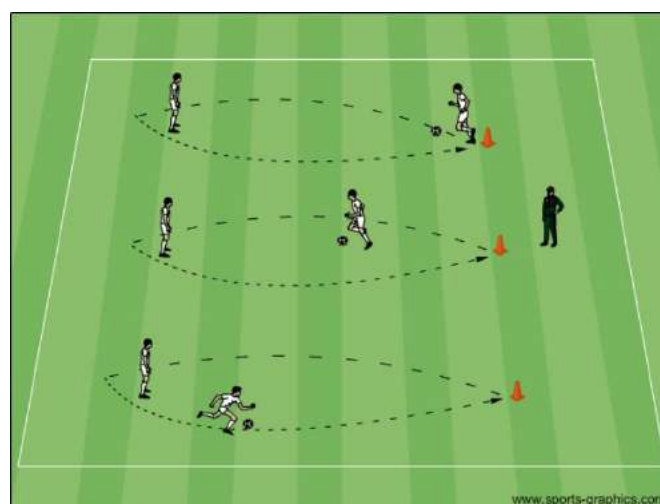


A.3. Conducción en parejas

Descripción: Cada pareja se ubica de frente a una distancia de 10 metros. Conduciendo el balón sale un jugador en dirección al compañero, lo rodea y hace una pequeña aceleración para regresar al punto de partida. Su compañero hace lo mismo.

Dimensiones del espacio: 10 m entre jugadores

Tiempo: 3 minutos



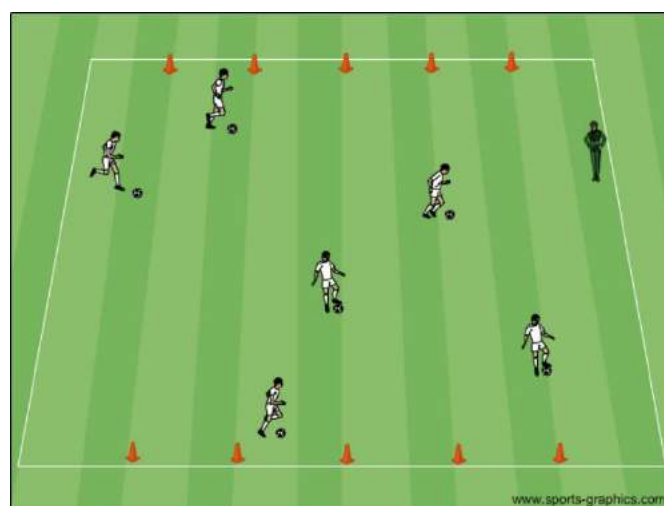
B. FASE PRINCIPAL

B.1. Conducción individual

Descripción: Se forma un pasillo con conos, los jugadores conducen el balón paralelo a él; al llegar a la altura de cada cono deben parar el balón con la planta del pie y continuar conduciendo hasta los conos siguientes. Utilizar ambas piernas.

Dimensiones del espacio: 12 metros el largo del pasillo

Tiempo: 3 minutos



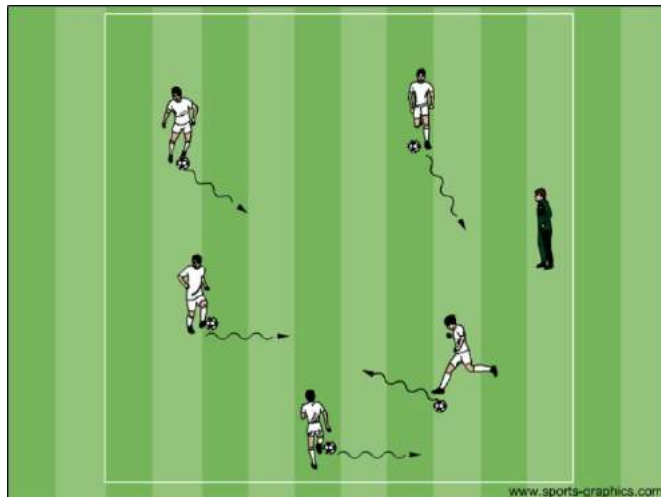
B.2. Conducción en espacio reducido

Descripción: Conducir el balón en un espacio delimitado, cuando el entrenador lo indique:

1. cambiar de dirección utilizando la pierna hábil.
2. cambiar de dirección utilizando la pierna no hábil.
3. detener el balón con la planta del pie.
4. conducir realizando fintas

Dimensiones del espacio: 40 x 40 m

Tiempo: 4 minutos

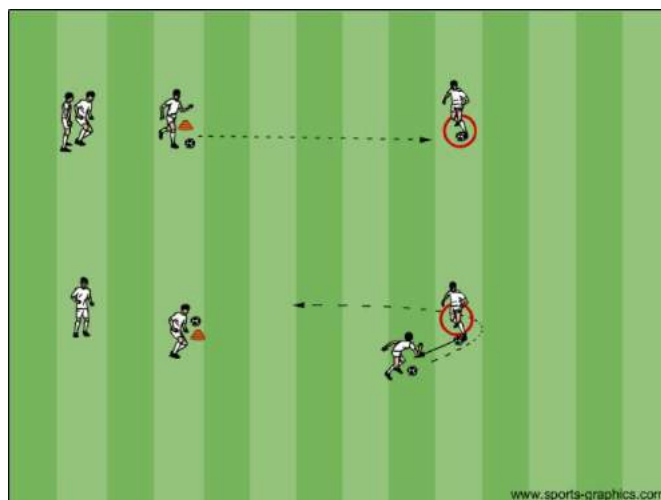


B.3. Conducción individual

Descripción: Se forman subgrupos de 5 jugadores y se asignan 2 balones a cada uno. Un jugador se coloca en la línea de salida y otro dentro del un aro a 10 m de distancia; el jugador conduce hasta el aro y cambia el balón con el que tiene el jugador en el aro, y se devuelve a la línea de salida.

Dimensiones del espacio: 12 m entre punto de salida y aro

Tiempo: 5 minutos.



C. REMATE

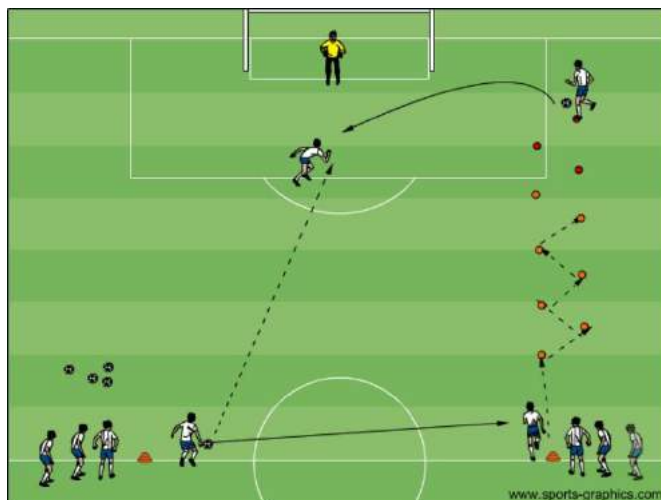
C.1. Remate

Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos ubicados según los conos.

El grupo 1 pasa el balón para que el jugador del grupo 2 lo alcance y conduzca en zigzag, luego se dirige a línea de fondo y centra para que el jugador del grupo 1 remate frente al marco. Luego cambian de rol

Dimensiones del espacio: ½ cancha

Duración: 10 minutos



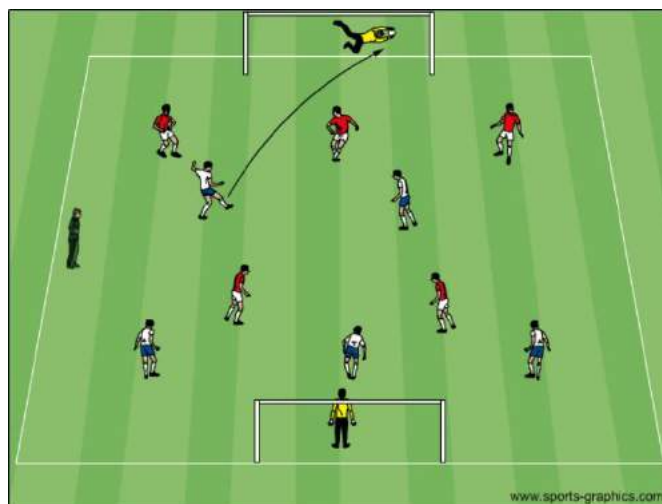
D. COLECTIVO

D. Colectivo

Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza colectivo. Se puede ejecutar un remate sólo después de una conducción.

Dimensiones del espacio: depende del nivel.

Duración: 2 x 10 minutos



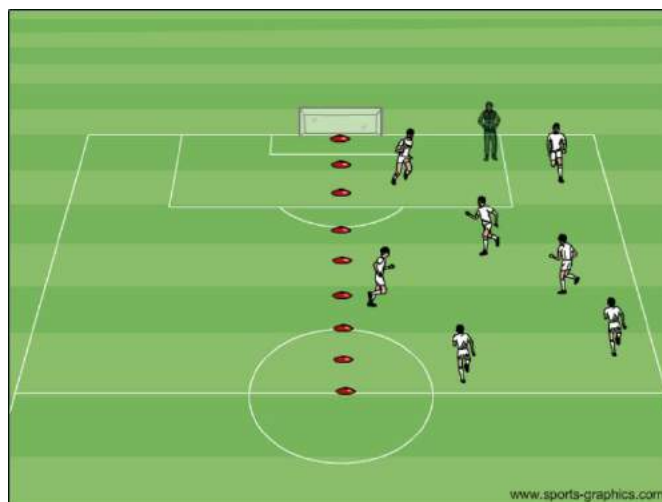
E. VUELTA A LA CALMA

E.1. Trote suave y movilidad articular

Descripción: Los jugadores realizan un trote suave sin balón.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{4}$ de cancha

Duración: 4 minutos



TEMA: RECEPCIÓN

SESIÓN PRÁCTICA 1

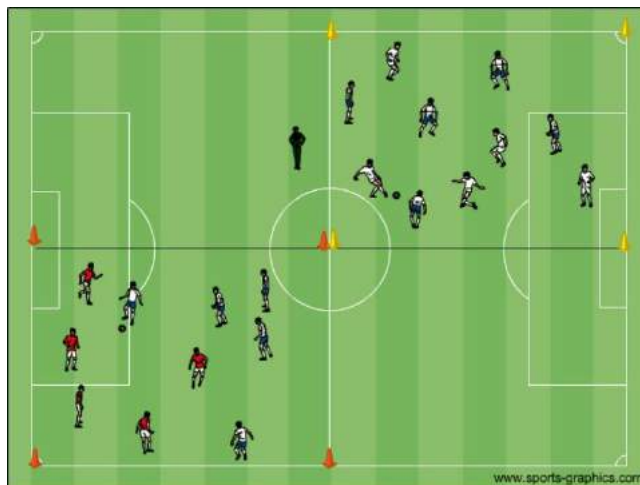
A. CALENTAMIENTO

A.1. Cuatro sub grupos

Descripción: Se divide al grupo en cuatro subgrupos. En dos cuartos de cancha juegan 5x5 jugadores a 2 toques como máximo. El equipo o subgrupo que primero alcance 50 toques o pases gana.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{4}$ de cancha.

Duración: 10 minutos



A.2. Movilidad articular

Descripción: Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad articular que indica el entrenador.

Dimensiones del espacio: Libre

Duración: 5 minutos



B. FASE PRINCIPAL

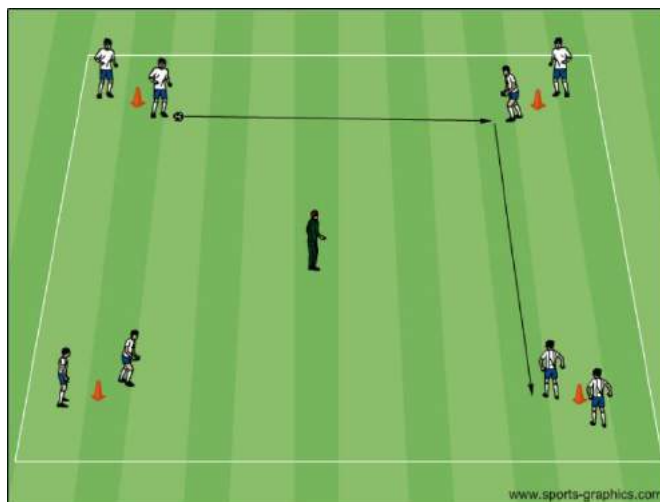
B.1. Recepción y pase

Descripción: Se ubican dos jugadores en cada cono, recibe el pase del compañero de manera que realice una recepción orientada.

Variante: 2 balones saliendo de esquinas contrarias y cambiar la orientación.

Dimensiones del espacio: 30 x 30 m

Duración: 8 minutos

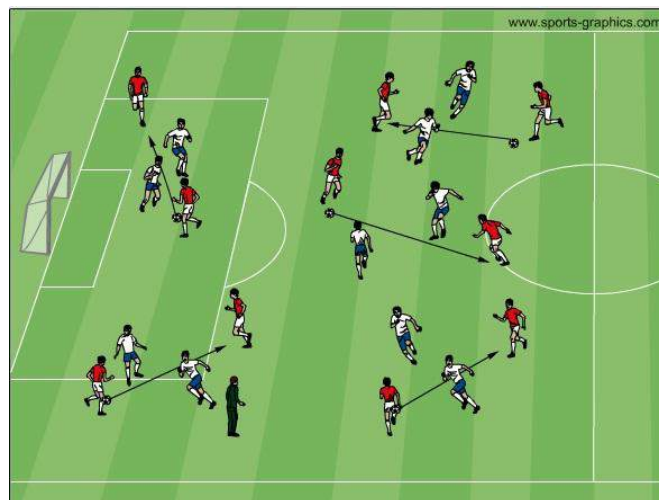


B.2. Cuenta toques

Descripción: Se distribuye el equipo en dos grupos de 10 personas. Se pasan el balón entre ellos evitando que sea interceptado por el equipo contrario. Obligatorio jugar a dos toques. Gana el equipo que primero logre la cantidad de toques que indica el entrenador.

Dimensiones del espacio: ½ de cancha

Duración: 8 a 10 minutos



B.3. Cuenta toques con anotación

Descripción: Se ubican dos grupos de 10 jugadores cada uno y en cada esquina se ubica un marco en forma de triángulo. Cada equipo ataca dos marcos y defiende dos marcos. Cuando complete el número de pases indicado por el entrenador puede ir a anotar a alguno de los marcos, la anotación vale si un compañero de equipo se coloca dentro del marco y antes de tomar el balón debe recepcionar obligatoriamente.

Dimensiones del espacio: ½ cancha

Duración: 10 minutos



C. REMATE

C.1. Remate

Descripción: Balón enviado por el portero, este se debe recepcionar y rematar, cada persona recepciona con la parte del cuerpo que se requiera.

Dimensiones del espacio: borde de área grande

Duración: 10 minutos



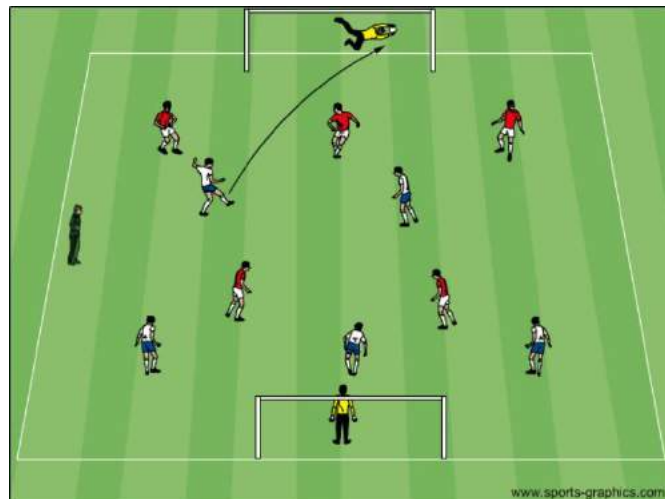
D. COLECTIVO

D. Colectivo

Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza colectivo. Si se anota después de una recepción, el gol vale doble.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{2}$ o cancha completa

Duración: 2 x 10 minutos



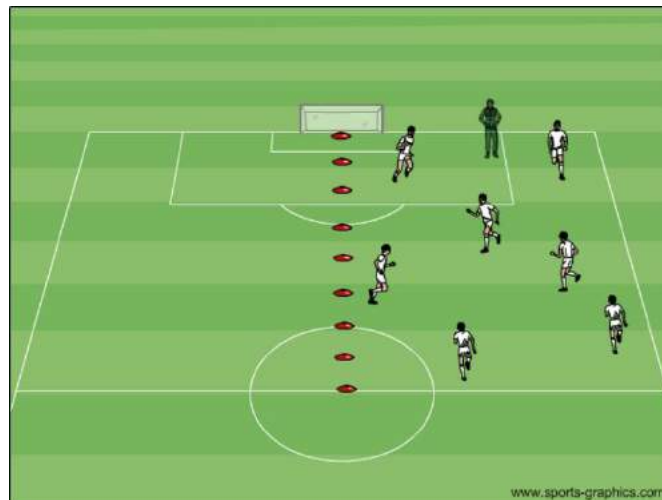
E. VUELTA A LA CALMA

E. Trote suave

Descripción: Los jugadores realizan un trote suave sin balón.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{4}$ de cancha

Duración: 5 minutos



SESIÓN PRÁCTICA 2

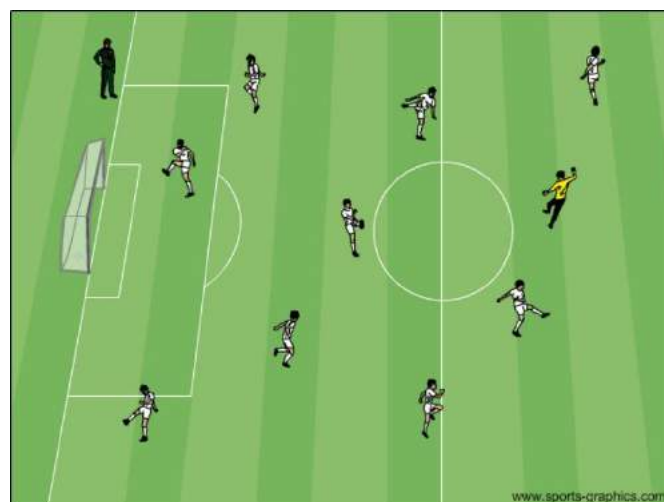
A. CALENTAMIENTO

A.1. Movimiento articular

Descripción: Trote realizando ejercicios preparatorios para el entrenamiento: movimiento de brazos y piernas, tobillos, rodillas, hombros, otros que se consideren necesarios para el tipo de trabajo a realizar.

Dimensiones del espacio: Espacio libre

Tiempo: 4 minutos.



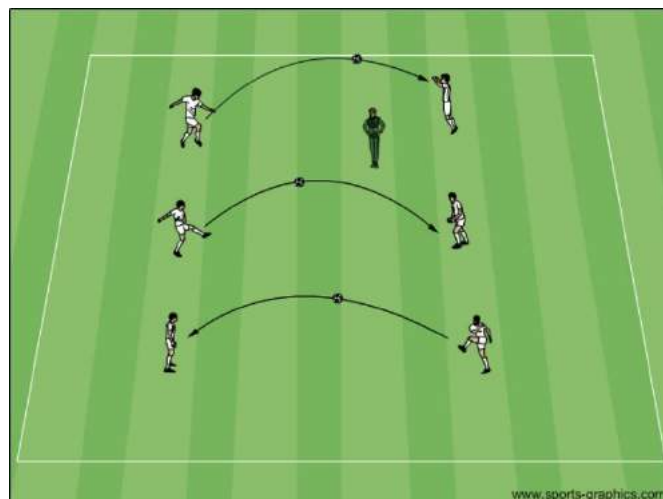
A.2. En parejas

Descripción: Un balón por parejas, realizan control del balón sin que este contacte con el suelo.

Variante: Realizar un toque más al que logró el compañero. Al momento de recibir el pase del compañero recepcionar con cualquier parte permitida.

Dimensiones del espacio: Libre

Duración: 7 minutos



A.3. Recepción en parejas

Descripción: Según la distancia indicada la persona sin balón realiza el trabajo cada vez que se acerque a su compañero, éste le envía balón a media altura y recepciona con muslo y pasa, luego del ejercicio se desplaza al cono y vuelve hacia el compañero. 5 pases por cada pierna.

Variante: Utilizar todas las recepciones.

Dimensiones del espacio: 10 m

Tiempo: 7 minutos



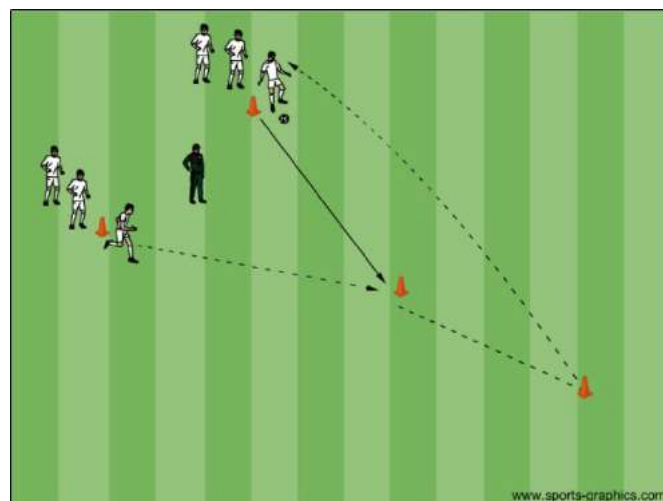
B. FASE PRINCIPAL

B.1. Recepción en Carrera

Descripción: En grupos de 6 jugadores, un jugador hace un pase raso hacia el cono para que su compañero corra tras él, lo recepcione antes de llegar al cono, conduzca hasta el siguiente cono y regrese al punto de partida.

Dimensiones del espacio: 10 metros entre cada cono

Tiempo: 6 minutos



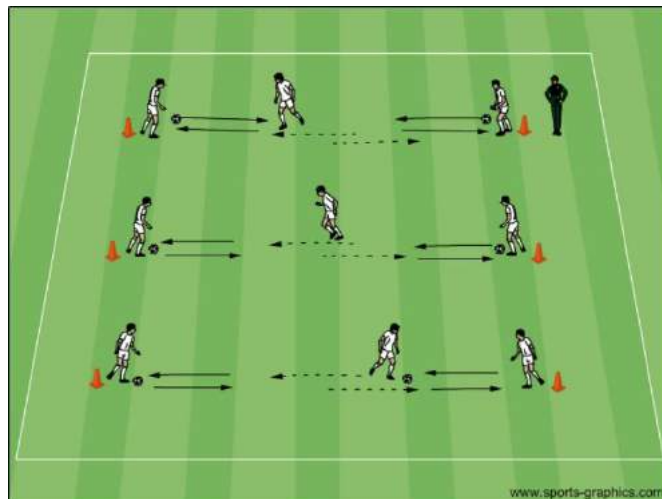
B.2. Recepción en tríos

Descripción: En grupos de 3, el jugador situado entre los 2 compañeros, recibe y devuelve los pases rasos que sus compañeros le envían de forma alterna.

Variante: gira con balón y da el pase al otro compañero.

Dimensiones del espacio: 12 m

Tiempo: 2 o 3 minutos cada jugador

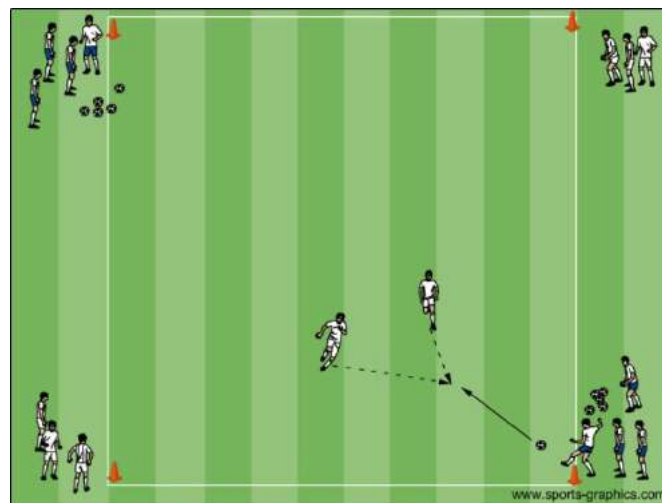


B.3 Recepción con pressing del contrario

Descripción: 4 jugadores en cada esquina del cuadro, dos de los cuales con balón. 2 jugadores dentro del cuadro lucharán entre sí para recibir los balones que enviarán los compañeros ubicados en las esquinas.

Dimensiones del espacio: 20x20

Tiempo: 6 minutos



C. RECEPCIÓN

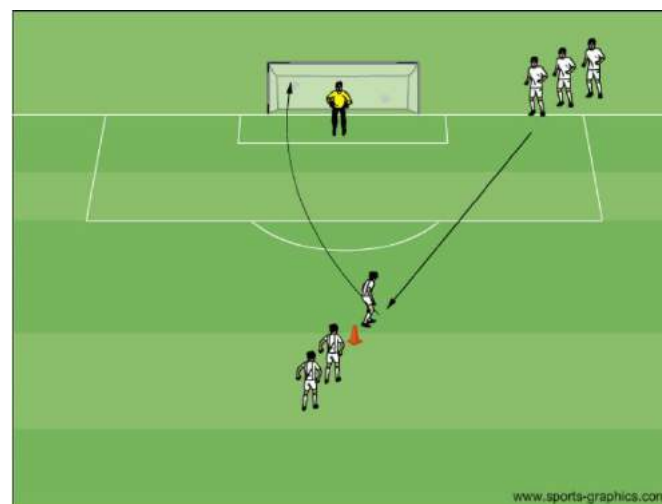
C.1 Recepción y Remate

Descripción: En grupos de 5, 1 grupo se coloca en línea de fondo y realiza pase raso al grupo que espera el balón este debe recibir el mismo y rematar.

Variación: Balón por alto. Balón picando.

Dimensiones del espacio: cerca de área grande

Tiempo: 15 minutos



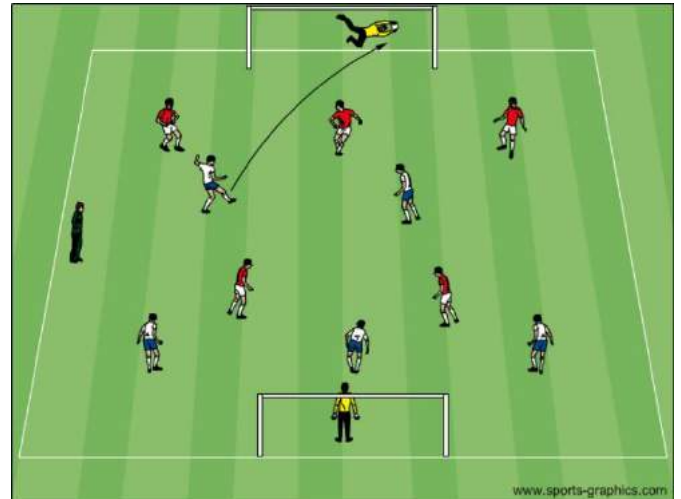
D. COLECTIVO

D. Colectivo

Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza colectivo.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{2}$ o cancha completa

Duración: 20 minutos



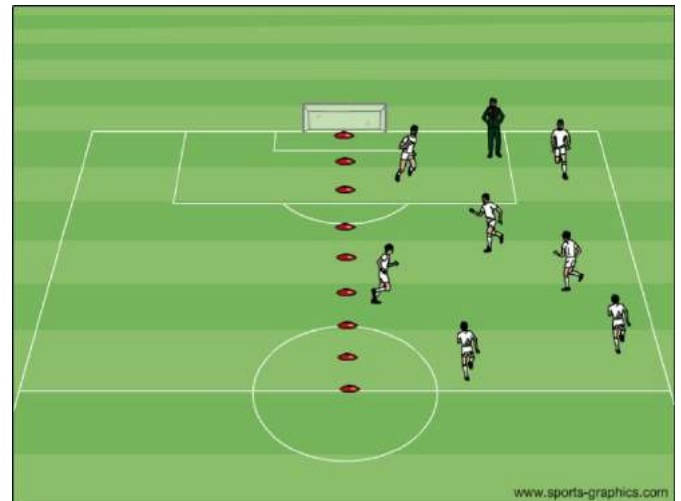
E. VUELTA A LA CALMA

E. Trote suave

Descripción: Los jugadores realizan un trote suave sin balón, seguido de ejercicios de flexibilidad.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{4}$ de cancha

Duración: 6 minutos



TEMA: REGATE

SESIÓN PRÁCTICA 1

A. CALENTAMIENTO

A.1. Balonmano

Descripción: Se divide el equipo en 4 grupos, se juega el balón con las manos, el equipo ganador es el que cumpla con las reglas que asigna el entrenador

Dimensiones del espacio: 25x 25metros

Duración: 5 minutos

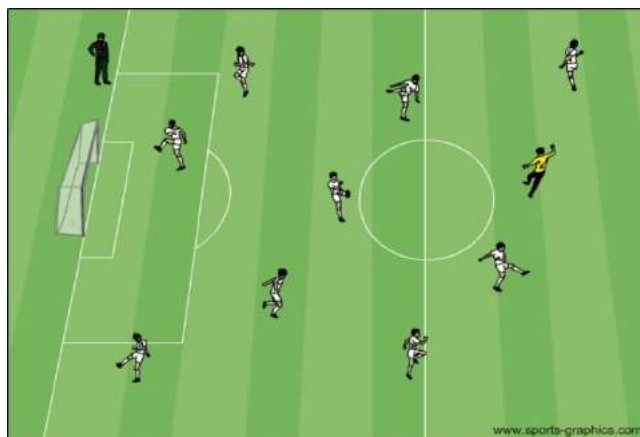


A.2. Movilidad articular

Descripción: Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad articular que indica el entrenador.

Dimensiones del espacio: Libre

Duración: 5 minutos



A.3. Balonmano y botar conos

Descripción: Se divide el equipo en 4 grupos, se juega el balón con las manos, el equipo ganador es el que logre derribar los conos que defiende el equipo contrario.

Dimensiones del espacio: 25x25 metros

Duración: 5 minutos



B. FASE PRINCIPAL

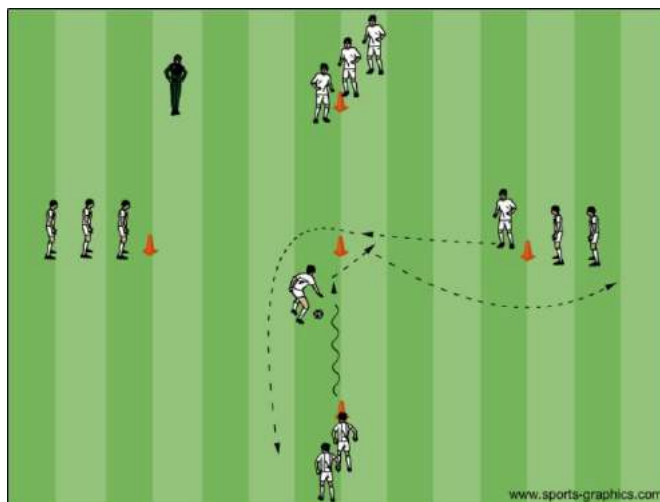
B.1. Regate en rombo

Descripción: Se ubican 3 personas por cono, de manera que al iniciar el ejercicio se dirijan hacia el centro del rombo, al topar el cono deben realizar un regate hacia la derecha y pasar el balón a su compañero; quien repite el ejercicio.

Variante: Sentido contrario.

Dimensiones del espacio: 12 m entre cada cono

Duración: 8 a 10 minutos



B.2. Espacio reducido

Descripción: Se enfrentan 2 contra 2 jugadores, de manera que el gol vale poniendo el balón en línea de meta contraria.

Variante: 4x4 en espacio de 20x20.

Dimensiones del espacio: 10x10 metros 2x2/
20x20 metros 4x4

Duración: 10 minutos



C. REMATE

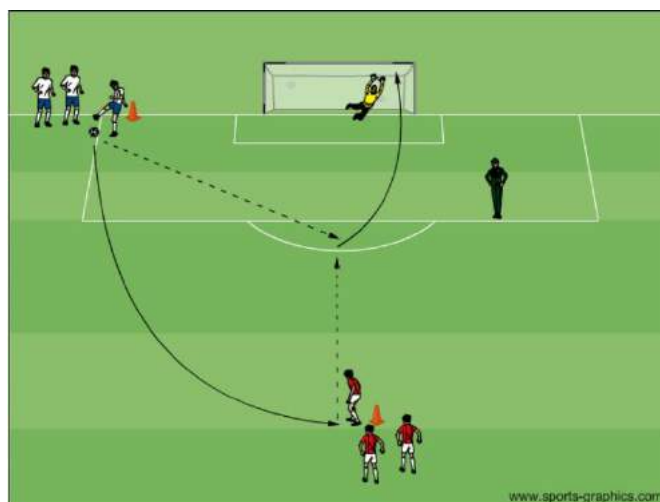
C.1. 1x1 con remate

Descripción: jugador defensivo pasa el balón a jugador ofensivo, de manera que se enfrenten en un 1 contra 1.

Variante: salen 2 defensores y 2 atacantes. Se realiza por ambos lados.

Dimensiones del espacio: cerca de área grande.

Duración: 12 minutos



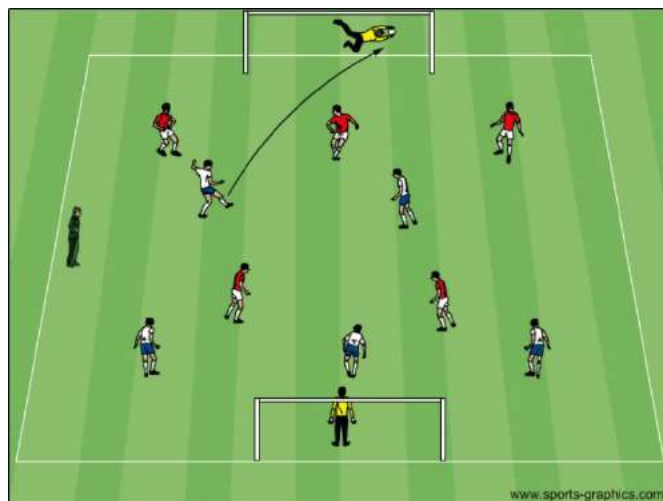
D. COLECTIVO

D. Colectivo

Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza colectivo. El gol después de un regate vale doble.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{2}$ o cancha completa

Duración: 2x10 minutos



E. VUELTA A LA CALMA

E. Trote suave

Descripción: Los jugadores realizan un trote suave sin balón, seguido de un estiramiento individual.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{4}$ de cancha

Duración: 4 minutos



SESIÓN PRÁCTICA 2

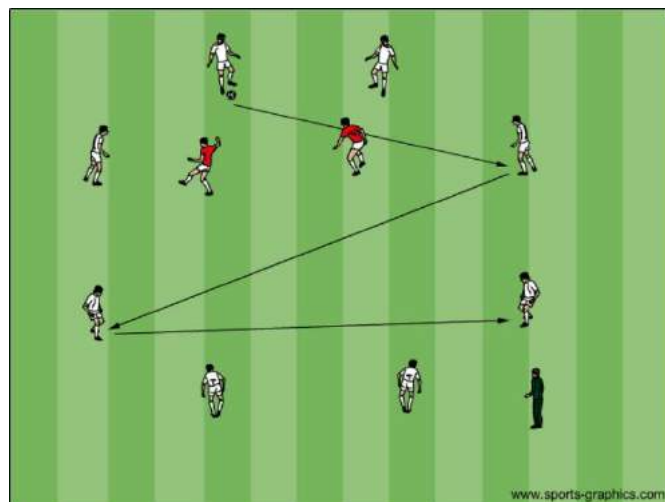
A. CALENTAMIENTO

A.1. "Monito" (Rondo)

Descripción: Se distribuye el grupo formando dos círculos para que hagan pases entre sí, dos jugadores se ubican en el centro para intentar robarles el balón a los demás. El que pierda el balón cambia junto con el compañero de la derecha y van al centro a robar el balón.

Dimensiones del espacio: depende de cantidad de jugadores

Tiempo: 5 minutos.



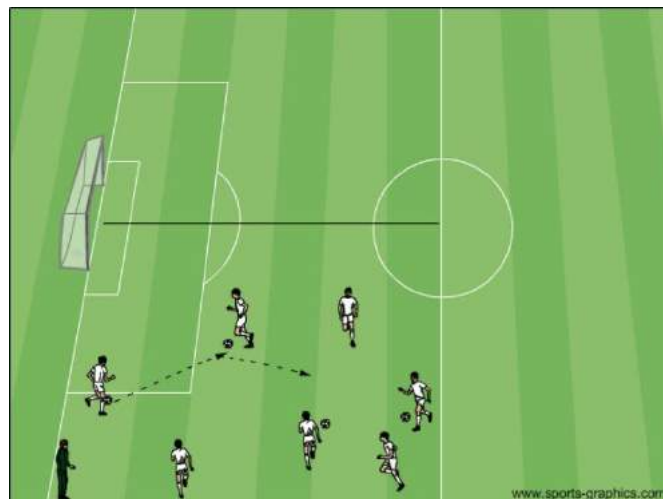
A.2. Regate

Descripción: Se colocan todos los jugadores con balón en un espacio delimitado. Deben conducir por todo el sector y si se topan a un compañero deberán realizar un regate, evitando perder el balón o chocar.

Variante: Regatear con pierna débil

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{4}$ cancha

Duración: 7 minutos



A.3. Estiramiento General

Descripción: cada jugador en un espacio libre realiza los estiramientos indicados por un jugador guía

Dimensiones del espacio: 20x20

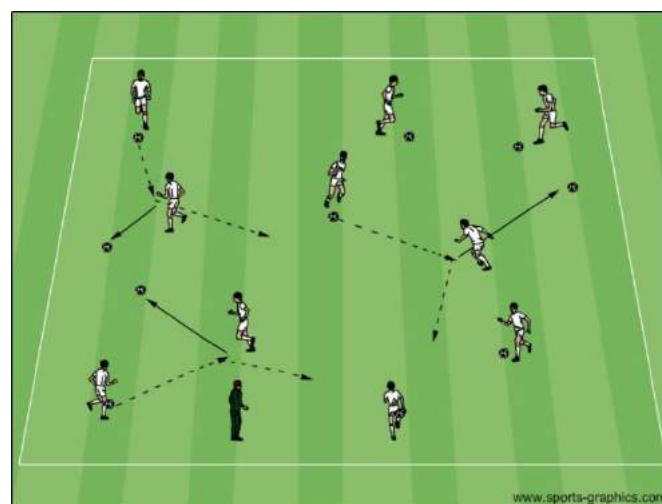
Tiempo: 5 minutos

A.4. Regate en espacio reducido

Descripción: Cada jugador debe defender su balón y a la vez tratar de sacar del área de juego los balones de sus compañeros. Finaliza cuando quede un solo jugador. Se repite varias veces.

Dimensiones del espacio: 20 metros x 20 metros

Tiempo: 5 minutos



B. FASE PRINCIPAL

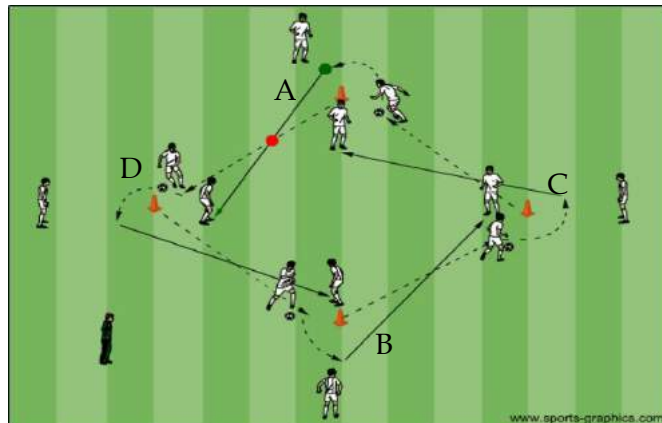
B.1. Regate en grupos

Descripción: Se ubica un grupo en conos A y B con balón, los primeros jugadores salen simultáneamente de manera que cuando topen con el cono C y D respectivamente deben realizar un regate hacia afuera y pasar el balón al otro grupo, ambos grupos trabajan simultáneamente.

Variante: El balón debe pasar por el lado adentro del cono, mientras que el jugador lo hace por afuera.

Dimensiones del espacio: 10 metros entre cada cono.

Tiempo: 3 minutos



B.2. Espacio reducido con regate

Descripción: Juegan 1x1, pueden anotar en cualquiera de las 5 canchas. Después de anotar deben buscar anotar en otra cancha. El que anote más goles gana.

Dimensiones del espacio: 40 x 40 m, con 5 canchas pequeñas.

Tiempo: 1 minuto juego 1 contra 1. Tiempo total 6 minutos.



C. REMATE

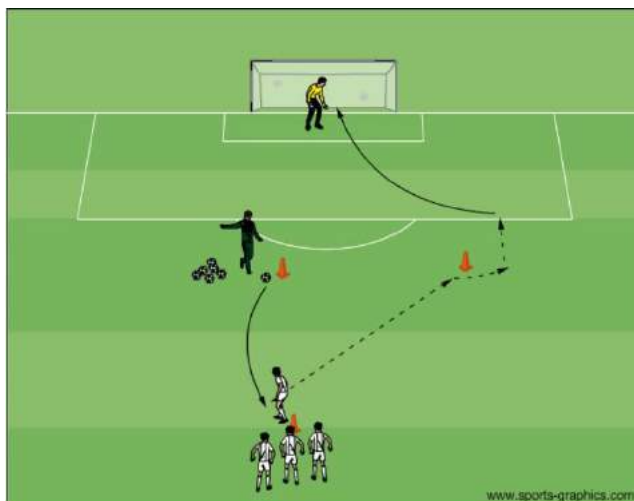
C.1 Remate

Descripción: El balón vendrá del entrenador que se ubica en el centro, al frente del grupo. El jugador recibe el balón y a como se dirige a la cancha, realiza regate y remata.

Variación: Perfil izquierdo

Dimensiones del espacio: cerca de área grande

Tiempo: 10 minutos



D. COLECTIVO

D. Colectivo

Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza colectivo. El que anota después de un regate vale doble el gol.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{2}$ o cancha completa

Duración: 2x 10 minutos



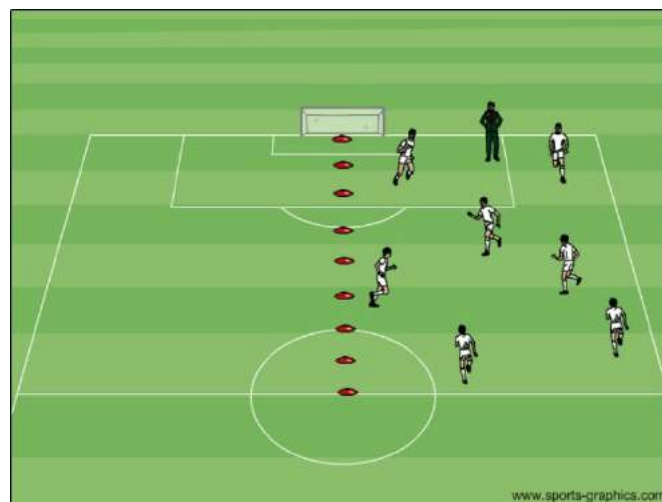
E. VUELTA A LA CALMA

E. Trote suave

Descripción: Los jugadores realizan un trote suave sin balón, seguido de ejercicios de flexibilidad.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{4}$ de cancha

Duración: 5 minutos



TEMA: RECEPCIÓN Y PASE

SESIÓN PRÁCTICA 1

A. CALENTAMIENTO

A.1. Movilidad articular

Descripción: Los jugadores realizan movimientos que involucren todas las articulaciones.

Dimensiones del espacio: Espacio libre

Duración: 4 minutos

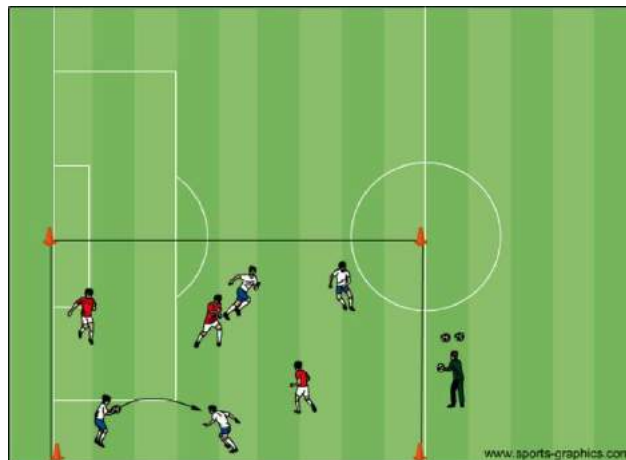


A.3. Balonmano

Descripción: Se divide el grupo en dos subgrupos. Los jugadores realizan pases con la mano entre sí, cuando alcanzan los 10 pases deberán recepcionar con alguna parte del cuerpo y tomar el balón para continuar con el juego.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{4}$ de cancha

Duración: 8 minutos



B. FASE PRINCIPAL

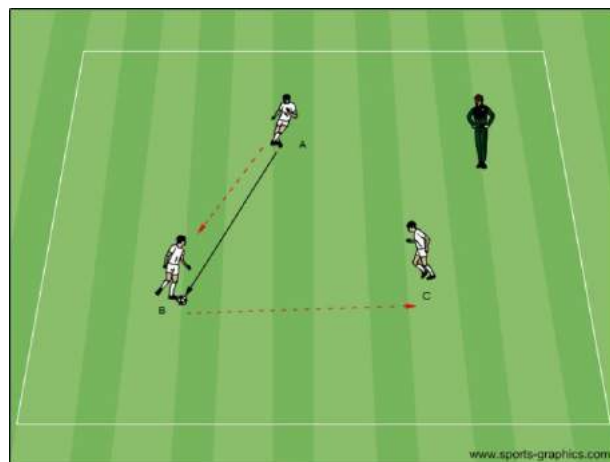
B.1. En tríos pase con recepción

Descripción: Jugador A pasa el balón a jugador B que realiza recepción orientada y pasa a jugador C. Cada jugador se desplaza hacia donde pasa el balón.

Variante: cambiar la orientación del balón.

Dimensiones del espacio: 30 x 30 m

Duración: 5 minutos cada orientación.

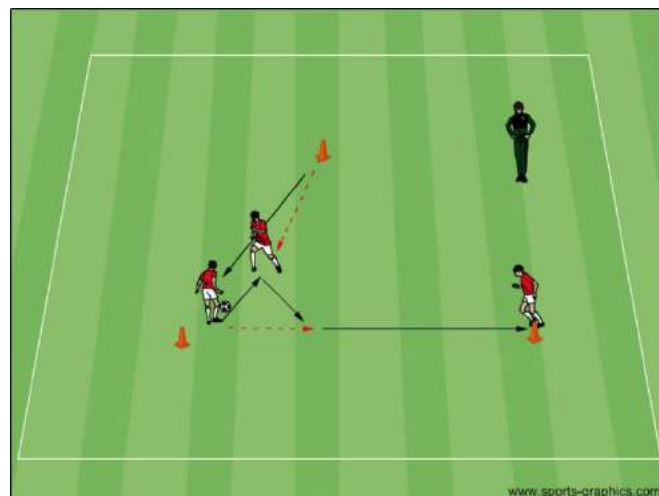


B.2. Pared en tríos

Descripción: Los jugadores se ubican en tríos, cada vez que pasan el balón el jugador que recepciona deberá hacer una pared al jugador que le realizó el pase, pasa así seguir con la secuencia de pases.

Variación: cambiar la dirección del balón.

Duración: 5 minutos cada dirección del balón.



C. REMATE

C.1. Remate

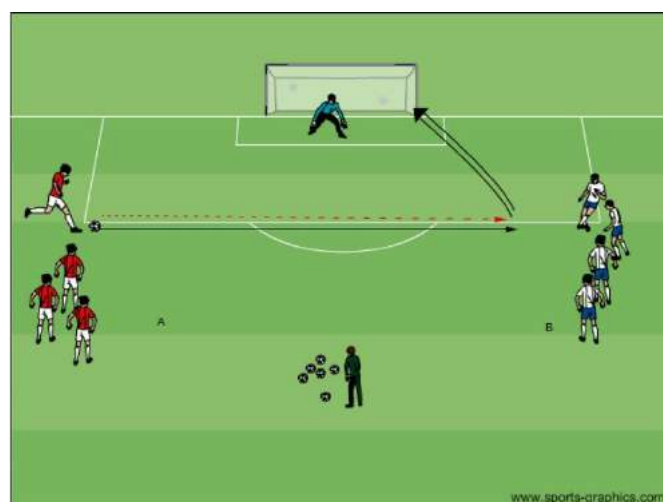
Descripción: Se divide el grupo en dos subgrupos que se ubican en los vértices del área grande.

Los jugadores del grupo A hacen un pase fuerte a los del grupo B que deben recepcionar y dejar el balón quieto para que el compañero del grupo A que realizó el pase logre un remate al marco.

Variante: trabajar ambos perfiles.

Dimensiones del espacio: borde de área grande.

Duración: 7 minutos cada perfil.



C.2. Remate y recepción

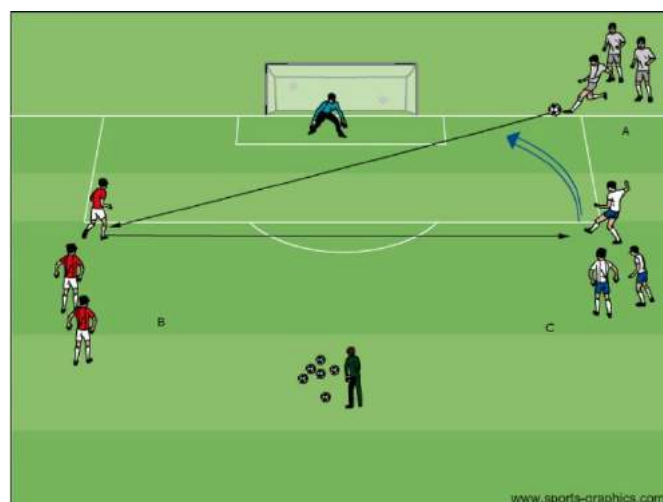
Descripción: Se divide el grupo en tres subgrupos que se ubican dos en los vértices del área grande y otro cerca de la portería.

Los jugadores del grupo A hacen un pase fuerte a los del grupo B que deben recepcionar y hacer un pase a los del grupo C para que finalicen con remate al marco. Los jugadores rotan a la derecha para cambiar de acción.

Variante: trabajar ambos perfiles.

Dimensiones del espacio: borde de área grande.

Duración: 7 minutos cada perfil.



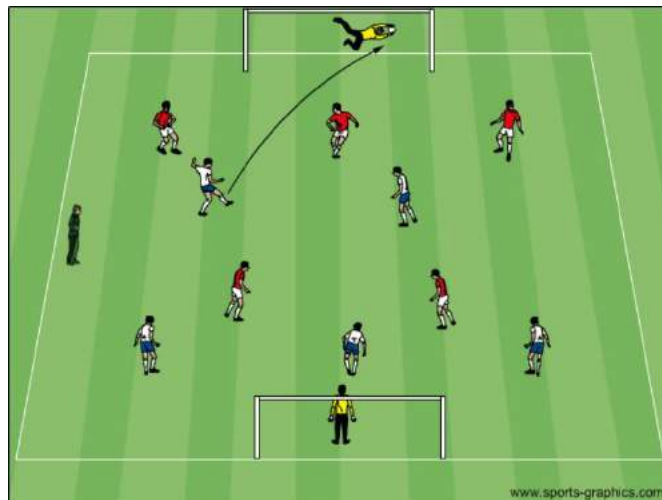
D. COLECTIVO

D. Colectivo

Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza colectivo. Si se anota después de una recepción, el gol vale doble.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{2}$ o cancha completa

Duración: 2 x 10 minutos



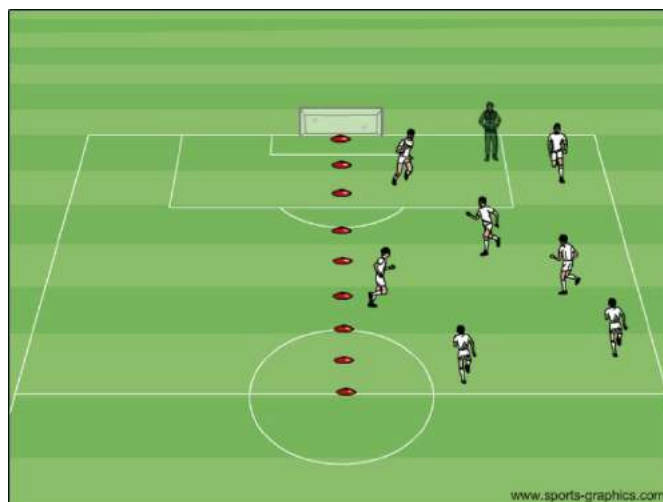
E. VUELTA A LA CALMA

E. Trote suave

Descripción: Los jugadores realizan un trote suave sin balón, seguido de un estiramiento asistido.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{4}$ de cancha.

Duración: 5 minutos



TEMA: REGATE Y CONDUCCIÓN

SESIÓN PRÁCTICA 1

A. CALENTAMIENTO

A.1. Balonmano

Descripción: Se divide el equipo en 4 grupos, se juega el balón con las manos, el equipo ganador es el que cumpla con las reglas que asigna el entrenador

Dimensiones del espacio: 25x 25metros

Duración: 8 minutos



A.2. Movilidad articular

Descripción: Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad articular que indica el entrenador.

Dimensiones del espacio: Libre

Duración: 4 minutos



A.3. Desplazamientos y fintas

Descripción: En un espacio determinado se desplazan los jugadores, cada vez que se topen con un compañero deben realizar una finta o movimiento del cuerpo.

Variante: realizan conducción de balón

Dimensiones del espacio: 25x25 metros

Duración: 10 minutos



B. FASE PRINCIPAL

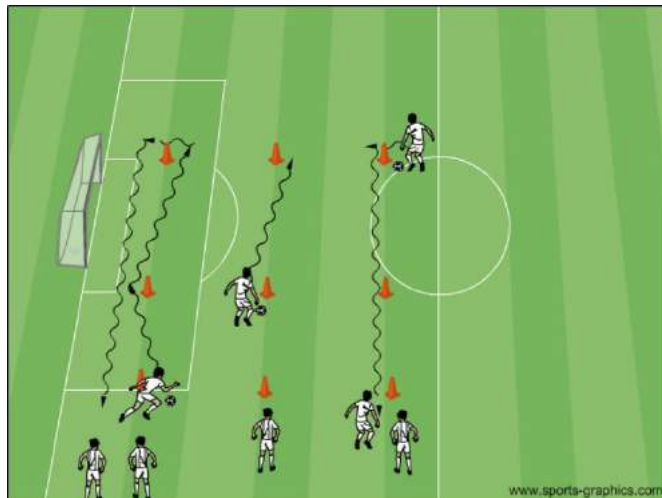
B.1. Conducción entre conos

Descripción: Se dividirá en grupo al menos en 5 subgrupos de 3 jugadores cada uno. Deberán conducir el balón a través de los conos hasta el final del área marcada, una vez que están en el final pasan el balón al siguiente compañero.

Variante: Hacer un regate hacia afuera cuando llegan al cono. Trabajar conducción con ambos perfiles

Dimensiones del espacio:

Duración: 6 minutos cada perfil.



B.2. Regate y pase a compañero

Descripción: En un espacio determinado, los jugadores se conducen el balón, cada vez que se topen un cono realizan regate hacia el lado que deseen y realizan pase a un compañero que no tenga balón.

Variante: Conducir el balón con ambos perfiles

Dimensiones del espacio: ½ cancha

Duración: 5 minutos



C. REMATE

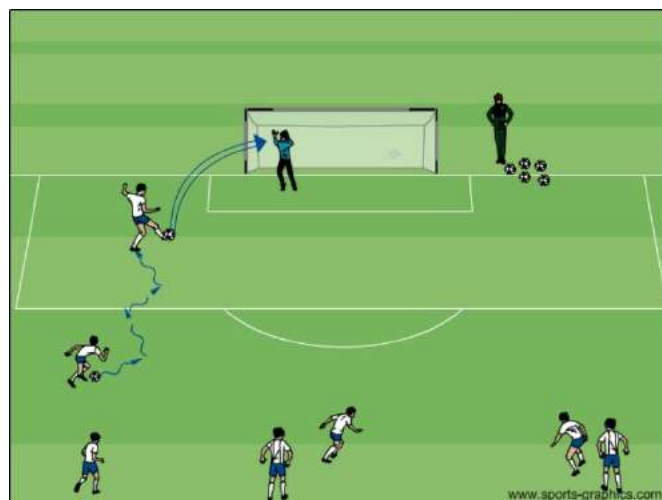
C.1. Zigzag y remate

Descripción: el jugador realiza un zigzag con balón antes de rematar.

Variante: se realiza con ambos perfiles.

Dimensiones del espacio: Entrada del área grande.

Duración: 10 minutos



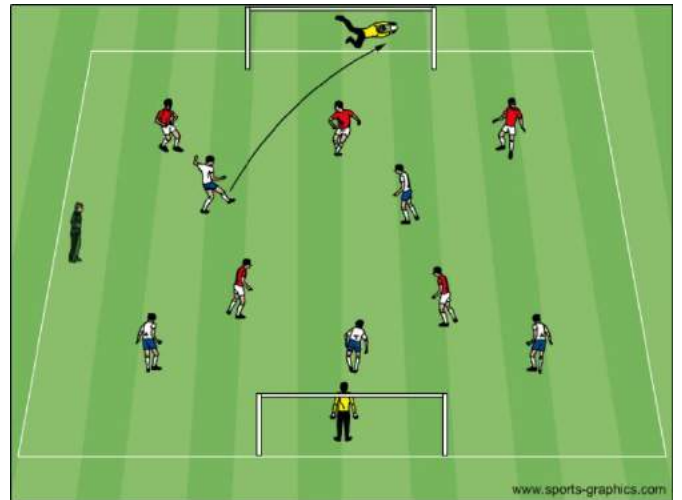
D. COLECTIVO

D. Colectivo

Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza colectivo. El gol después de un regate vale doble.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{2}$ o cancha completa

Duración: 2x10 minutos



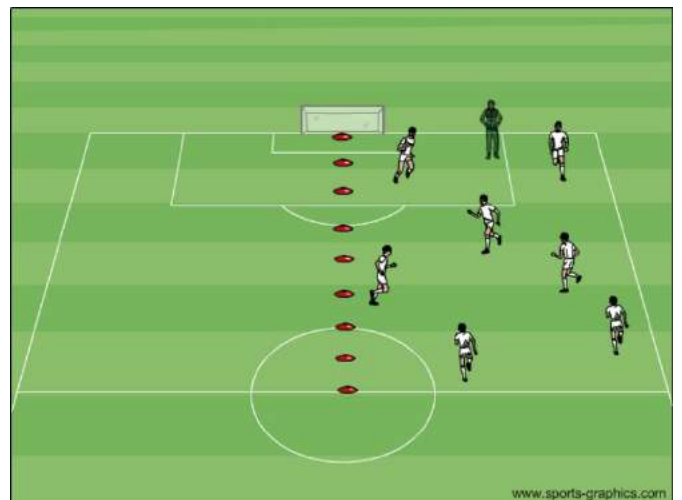
E. VUELTA A LA CALMA

E. Trote suave

Descripción: Los jugadores realizan un trote suave sin balón, seguido de un estiramiento individual.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{4}$ de cancha

Duración: 4 minutos



TEMA: CABECEO

SESIÓN PRÁCTICA 1

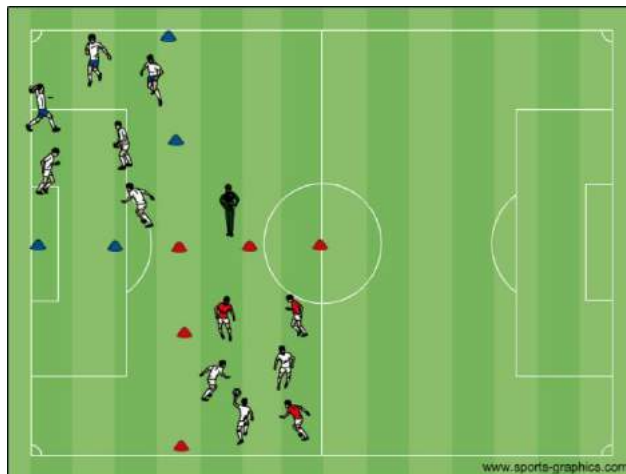
A. CALENTAMIENTO

A.1. Balonmano

Descripción: Se divide el equipo en 4 grupos, se juega el balón con las manos, el equipo ganador es el que cumpla con la cantidad de pases que asigna el entrenador. Si el balón se cae se cambia de equipo.

Dimensiones del espacio: 1/8 de cancha

Duración: 6 minutos

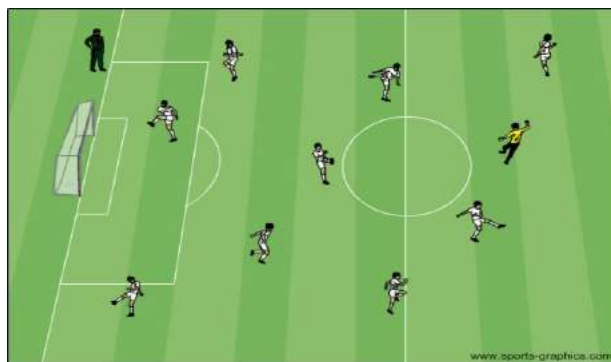


A.2. Movilidad articular

Descripción: Cada jugador realiza los ejercicios para estimular la movilidad articular según indica el entrenador.

Dimensiones del espacio: Libre

Duración: 5 minutos



A.3. Balonmano con persona fija en el área contraria

Descripción: Se divide el equipo en 4 grupos, un jugador de cada grupo se coloca en línea de meta contraria de modo que se anota punto la cantidad de veces que ese jugador se haga del balón. Se puede variar el número de toques que deben realizar los jugadores de cada equipo.

Variante: sólo con los pies.

Dimensiones del espacio: ¼ de cancha

Duración: 2 x 5 minutos



B. FASE PRINCIPAL

B.1. En parejas con un balón

Descripción: En parejas un jugador frente al otro, el que tiene el balón lo sostiene lo mas arriba que pueda, el compañero debe saltar hasta lograr tocarlo con la cabeza. Cambiar de posición cuando el entrenador lo indica.

Dimensiones del espacio: libre

Duración: 2 minutos.



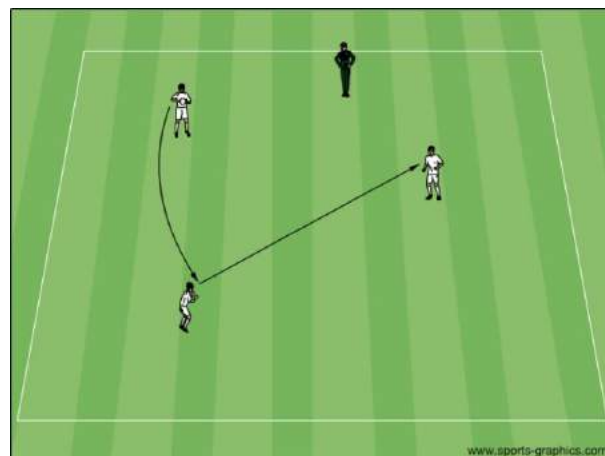
B.2. En tríos con balón

Descripción: En tríos, un jugador lanza el balón con las manos al compañero, que a su vez cabecea el balón a su compañero restante. Se turnan para realizar el ejercicio.

Variante: El jugador que recepciona se desplaza para dificultar el ejercicio.

Dimensiones del espacio: libre

Duración: 2 minutos cada jugador

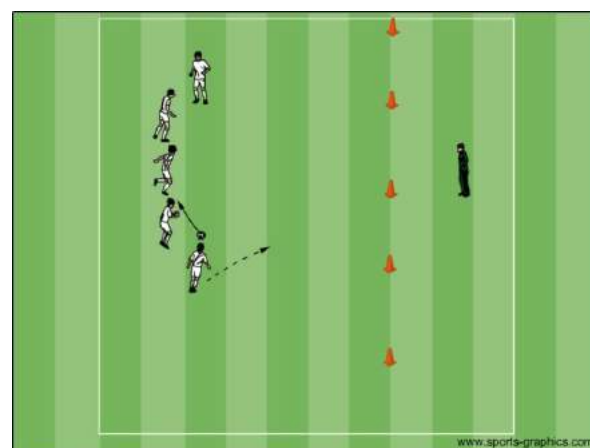


B.3. En grupos de 5

Descripción: En grupos de 5 jugadores trasladaran el balón de un sector a otro sólo utilizando la cabeza, todos los jugadores deben participar.

Dimensiones del espacio: libre

Duración: 10 minutos



C. REMATE

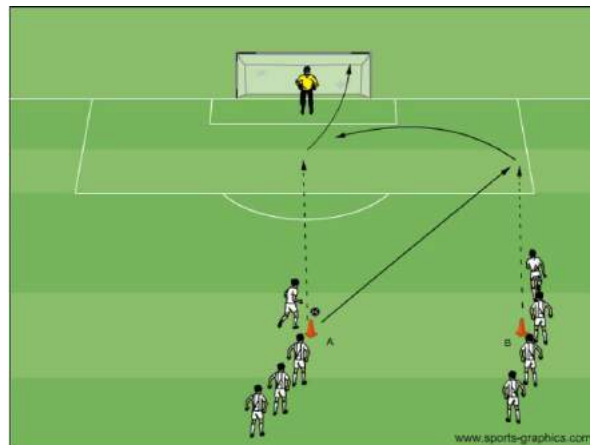
C. Remate

Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos, cada grupo en un cono, el jugador A realiza un pase al espacio para el jugador B, este debe centrar por alto ya que el jugador A deberá rematar de cabeza. Después de cierto tiempo los jugadores cambian de rol.

Variante: Entran 2 jugadores a cabecear.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{2}$ cancha

Duración: 10 minutos



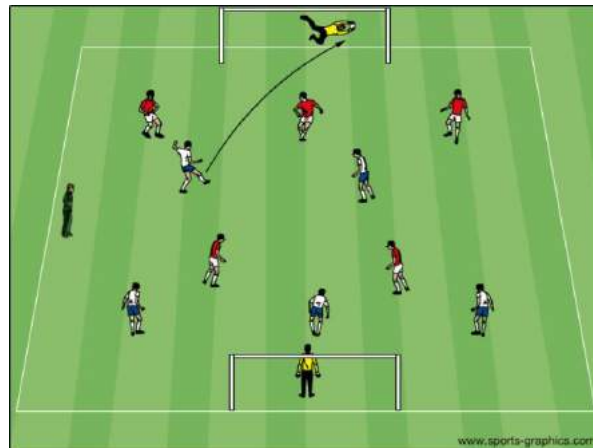
D. COLECTIVO

D.1. Colectivo

Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos equipos en un espacio delimitado y se realiza colectivo. El gol de cabeza vale doble.

Dimensiones del espacio: cancha completa

Duración: 2 x 10 minutos



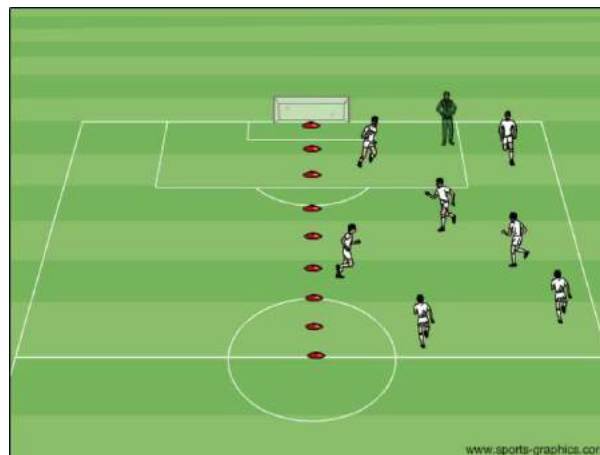
E. VUELTA A LA CALMA

E. Trote suave

Descripción: Los jugadores realizan un trote suave sin balón.

Dimensiones del espacio: $\frac{1}{4}$ de cancha

Duración: 5 minutos



SESIÓN PRÁCTICA 2

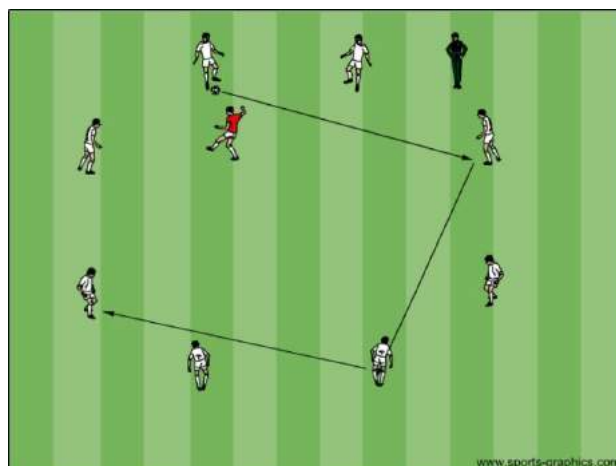
A. CALENTAMIENTO

A.1. "Monito" (Rondo)

Descripción: Se distribuye el grupo formando un círculo para que hagan pases entre sí, un jugador se ubica en el centro para intentar robarles el balón.

Dimensiones del espacio: depende de cantidad de jugadores

Tiempo: 5 minutos.

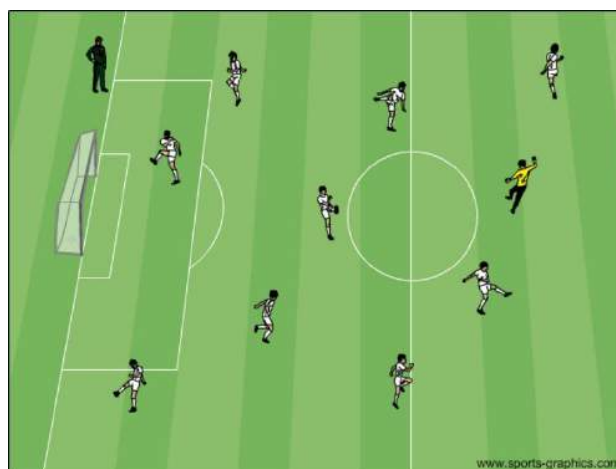


A.2. Movilidad articular

Descripción: En un espacio libre los jugadores realizan movimientos articulares abarcando todas las partes del cuerpo: movimiento de brazos y piernas, tobillos, rodillas, hombros, etc.

Dimensiones del espacio: Espacio libre.

Tiempo: 3 minutos



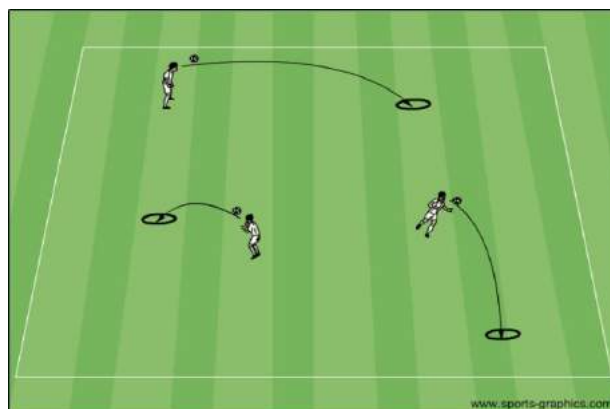
B. FASE PRINCIPAL

B.1. Cabeceo al aro

Descripción: Se colocan aros en diferentes sectores de la cancha, el jugador debe lograr enviar el balón dentro de los aros después de cabecear 3 veces.

Dimensiones del espacio: marcado por aros

Tiempo: 5 minutos

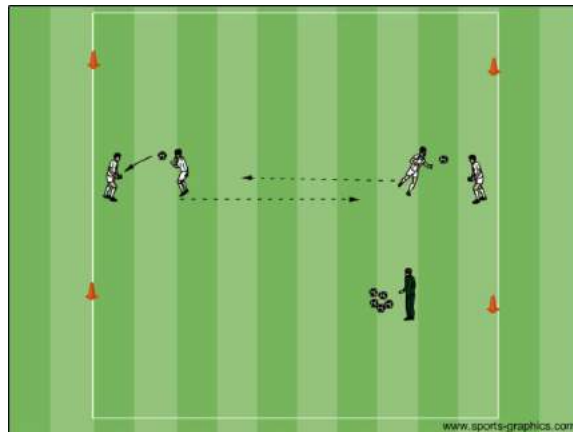


B.2. Cabeceo con desplazamiento

Descripción: En grupos de 4 jugadores, se ubican 2 con balón a los extremos del espacio indicado, y los que realizan el trabajo son los que se ubican entre éstos. Deben ir a cabecear el balón enviado por uno de los jugadores ubica en el extremo, y de inmediato ir a buscar el otro balón.

Dimensiones del espacio:

Tiempo: 2 minutos cada pareja.



B.3. Cabeceo y conducción en espacio reducido- Variante

Descripción: Se divide el equipo en dos subgrupos, en un espacio delimitado según la cantidad de jugadores se juega fútbol normal pero el gol debe ser anotado sólo de cabeza.

Variación:

Dimensiones del espacio: 40 m x 40 m

Tiempo: 2 x 10 minutos



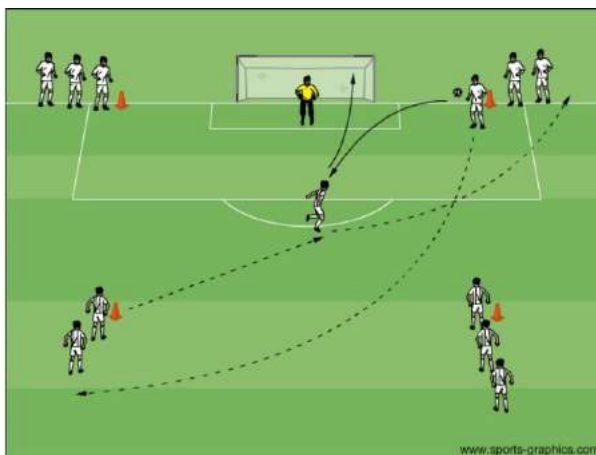
C. REMATE

C.1. Remate

Descripción: Se divide el equipo en cuatro grupos, uno en cada cono, los grupos ubicados en línea de meta, deben enviar el balón con la mano para que el compañero llegue a cabecear.

Dimensiones del espacio: área grande

Tiempo: 8 minutos



D. COLECTIVO

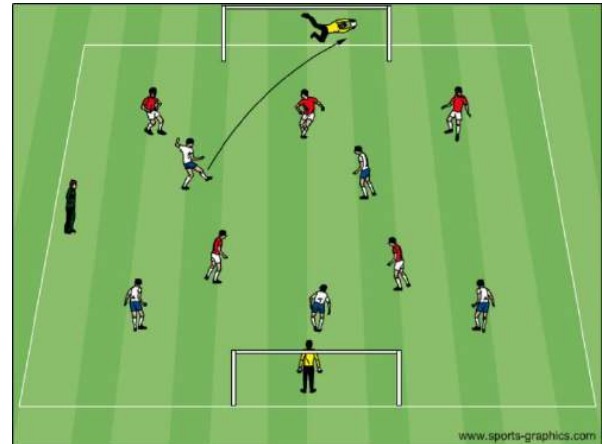
D.1. Colectivo

Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos en un espacio delimitado y se realiza colectivo.

El gol de cabeza vale doble.

Dimensiones del espacio: ½ cancha.

Duración: 2 x 10 minutos



E. VUELTA A LA CALMA

E.1. Vuelta a la calma

Descripción: En parejas se realizan estiramientos asistidos.

Dimensiones del espacio: libre

Tiempo: 6 minutos.

Bibliografía

Schreiner, P., Becker-Richter, M., Schreiner, O. y Becker, S. (2012). Easy Sports-Graphics (Versión 5.1) [Software de cómputo]. Sports-Software CB.