

# PLANIFICACIÓN

PREBENJAMIN 2.014 – 2.015



**futbolSesion.com**

JAIME SANTOS RUIZ  
ENTRENADOR 1er nivel

# PLANIFICACIÓN

## PREBENJAMÍN 2.014 - 2.015

### Iniciación y adaptación al Fútbol 7

#### 1. Objetivos de la escuela:

##### Objetivo general:

- Ofrecer una formación básica mediante la práctica de este deporte de modo que constituya un vivero de valiosos elementos para el joven deportista en general y para el futbolista en particular.

##### Objetivos Específicos:

- Formar al niño como persona dentro del mundo del deporte.
- Fundamentar y desarrollar adecuadamente en los niños sus capacidades, habilidades técnicas y estructuras motrices básicas, para la práctica de este deporte.
- Inculcar en el niño los valores positivos del deporte: compañerismo, sacrificio, disciplina, obligaciones, higiene...
- Trabajar las nociones básicas técnicas de este deporte: Pase, control, conducción, golpeo, regate...
- Conocer los aspectos tácticos de este deporte acordes con su edad: Marcaje, repliegue, desmarque, ataque, contraataque, vigilancia, cobertura...
- Desarrollar sus capacidades físicas básicas de una forma lúdica y en situaciones de juego, teniendo en cuenta su edad y su etapa de desarrollo.
- Conocer las reglas básicas de este deporte.

Es evidente que el conocimiento y la experiencia del colectivo que forma parte del proceso formativo, hace posible que los objetivos marcados se hagan realidad.

## 2. Objetivos prioritarios por edades

### Iniciación (4 a 5 años)

La etapa de Iniciación es la primera etapa del niño futbolista, es por eso que es de vital importancia desarrollar los aspectos coordinativos ya que aún no asimila bien los conceptos y, es por ello que, se les debe dar las mínimas nociones de táctica ya que a estas edades es muy difícil que comprendan lo que es un sistema de juego y los objetivos en este sentido serían:

- Entender el concepto de ataque, es decir, en qué consiste atacar (ir hacia la portería contraria) y para qué sirve (para lograr gol).
- Entender lo que es el posicionamiento, es decir, como colocarse en el terreno de juego explicando que existen puestos para cada jugador y cuáles son.
- Entender el concepto de defensa, es decir, en qué consiste defender (volver hacia tu portería) y para qué sirve (para no encajar un gol) y como colocarse en el terreno de juego para conseguirlo.
- Entender lo que es el reparto proporcional de los espacios para saber dónde colocarse en el terreno de juego para evitar estar todos en el mismo sitio y dejar espacios libres sin ocupar.

## 3. Preparación física:

### *Psicomotricidad*

- **Esquema corporal** (conciencia segmentaría, lateralidad y orientación, actitud y equilibrio...)
- **Percepción espacial** (organización espacial, apreciación de distancias, de trayectorias, orientación)
- **Percepción temporal** (ritmo, velocidad, duración)
- **Coordinación dinámica general** (marcha y carrera, saltos, giros, transporte y conducciones...)
- **Coordinación dinámica especial** (coordinación ojo-mano, ojo-pie, ojo-cabeza )

### *Resistencia*

- Iniciar trabajo aeróbico con juegos de balón.

### *Flexibilidad*

- Iniciar y conocer los ejercicios básicos.

#### 4. Preparación Técnica

Aprender las acciones técnicas básicas:

- Control
- Pase (clases)
- Conducción

#### 5. Preparación táctica

Aprender los principios básicos tácticos:

- Posicionamiento en el campo
- Mi equipo tiene el balón; ataque. Mi equipo no tiene el balón; defendiendo

(Practicar estas acciones básicas a través de juegos analíticos y globales que estimulen al jugador).

#### 6. Portero: acciones básicas de la posición



ACCIONES TÉCNICAS				ETAPA PROMOCIÓN			
				PRE-BENJAMINES			
				4-5 años	6-7 años		
ATAQUE	TÉCNICA INDIVIDUAL	CONTROL	PARADA	1	2		
			SEMIPARADA	1	2		
			AMORTIGUACIÓN	1	2		
			CONTROL ORIENTADO	0	1		
		CONDUCCIÓN	INTERIOR	1	2		
			EXTERIOR	1	2		
			PLANTA	0	1		
			INTERIOR-EXTERIOR	0	1		
		GOLPEO / TIRO	PIE	EMPEINE FRONTAL	1	1	
				EMPEINE EXTERIOR	1	1	
				EMPEINE INTERIOR	1	1	
				PUNTERA	1	1	
	CABEZA		TALON	0	0		
			FRONTAL	0	0		
			FRONTAL-PARIETAL	0	0		
			PARIETAL	0	0		
	OCCIPITAL	0	0				
		0	0				
	REGATE	SIMPLE	1	1			
		COMPUESTO	0	0			
	TÉCNICA COLECTIVA	PIE	INTERIOR	1	2		
			EXTERIOR	0	1		
			EMPEINE	1	2		
		CABEZA	FRONTAL	0	0		
PARIETAL			0	0			
OCCIPITAL			0	0			
PUNTERA		0	1				
TALÓN		0	0				
PECHO		0	0				
TÉCNICA DEFENSIVA		PIE	INTERIOR	1	1		
	EXTERIOR		1	1			
	EMPEINE		1	1			
	PUNTERA		1	1			
	CABEZA	FRONTAL	0	0			
		PARIETAL	0	0			
		OCCIPITAL	0	0			
	ENTRADA	FRONTAL	1	1			
		LATERAL	1	1			
	INTERCEPTACIÓN	IRREFLEXIVA	0	0			
REFLEXIVA		0	1				
LEYENDA				0 - NO TRABAJAR	1 - INICIACIÓN	2 - ASIMILACIÓN	3 - DESARROLLO

ACCIONES TÁCTICAS		ETAPA PROMOCIÓN	
		PRE-BENJAMINES	
		4-5 años	6-7 años
TÁCTICA DEFENSIVA	PRESSING	0	0
	MARCAJE	1	1
	REPLIEGUE	1	1
	COBERTURA	0	0
	PERMUTA	0	0
	VIGILANCIA	0	0
	TERMPORIZACIÓN	0	0
	ENTRADA	1	1
	CARGA	0	1
	ANTICIPACIÓN	1	1
	INTERCEPTACIÓN	1	1
	REDUCCIÓN DE ESPACIOS	0	0
	BASCULACIÓN	0	1
	APLICACIÓN DEL FUERA DE JUEGO	0	0
TACTICA OFENSIVA	AMPLITUD	1	1
	APOYOS	0	1
	AYUDAS PERMANENTES	1	1
	ATAQUES	1	1
	CAMBIOS DE ORIENTACIÓN	0	0
	CAMBIOS DE RITMO	0	0
	CREACIÓN DE ESPACIOS LIBRES	0	0
	DESDOBLAMIENTOS	0	0
	DESMARQUES DE APOYO	0	1
	DESMARQUES DE RUPTURA	0	1
	PARED	0	1
	PROFUNDIDAD	1	1
	RITMO DE JUEGO	0	0
	PROGRESIÓN EN EL JUEGO	0	0
	VELOCIDAD DE JUEGO	0	0
VIGILANCIA	0	0	

LEYENDA	0 - NO TRABAJAR	1 - INICIACIÓN	2 - ASIMILACIÓN	3 - DESARROLLO
---------	-----------------	----------------	-----------------	----------------

ACCIONES TÉCNICAS				ETAPA PROMOCIÓN	
				PRE-BENJAMINES	
				4-5 años	6-7 años
ATAQUE	TÉCNICA INDIVIDUAL	HABILIDAD	ESTÁTICA	1	1
			DINÁMICA	1	1
			POR EL AIRE	1	1
			POR EL SUELO	1	1

LEYENDA	0 - NO TRABAJAR	1 - INICIACIÓN	2 - ASIMILACIÓN	3 - DESARROLLO
---------	-----------------	----------------	-----------------	----------------

CONDICIÓN FÍSICA				ETAPA PROMOCIÓN	
				PRE-BENJAMINES	
				4-5 años	6-7 años
CUALIDADES PERCEPTIVAS			PERCEPCIÓN	3	3
			PERCEPCIÓN	3	3
			PERCEPCIÓN	3	3
			PERCEPCIÓN	3	3
CUALIDADES COORDINATIVAS	COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL			3	3
				3	3
				3	3
	COORDINACIÓN SEGMENTARIA	ÓCULO - MANUAL		3	3
		ÓCULO - PÉDICA		3	3
		ÓCULO - CABEZA		3	3
	EQUILIBRIO	ESTÁTICO		3	3
		DINÁMICO		3	3
				3	3
	AGILIDAD			3	3
CUALIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	R. AERÓBICA		0	
		R. ANAERÓBICA		0	
	FUERZA	F. MÁXIMA		0	
		F. EXPLOSIVA		0	
		F. RESISTENCIA		0	
	VELOCIDAD	REACCIÓN		1	
		ACÍCLICA		0	
		CÍCLICA		0	
FLEXIBILIDAD			1		

LEYENDA	0 - NO TRABAJAR	1 - INICIACIÓN	2 - ASIMILACIÓN	3 - DESARROLLO
---------	-----------------	----------------	-----------------	----------------

## Programa de entrenamiento para la etapa de familiarización

El objetivo general de esta etapa es el desarrollo y estimulación de los diferentes aspectos coordinativos fundamentales del fútbol, la familiarización con sus situaciones y la adaptación a la competición.

En relación a estos objetivos establecemos los siguientes aspectos:

### HABILIDADES TÉCNICAS

#### Técnica individual.

Aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador dominando el balón en beneficio propio sin la intervención de otros compañeros del equipo.

#### TÉCNICA INDIVIDUAL

- Conducción.
- Regate.
- Tiro.
- Golpeo.
- Protección.
- Control.
- Habilidad.

#### TÉCNICA DEFENSIVA

- Entrada.

#### TÉCNICA COLECTIVA

- Pase.





## 1. CONDUCCIÓN.

Habilidad que permite al jugador llevar la pelota con sus pies por el terreno de juego sin perder su control.

Las bases para una eficaz conducción son:

- Debemos **controlar permanentemente la pelota**, teniendo en cuenta el rival, el espacio, la posición, la fuerza con que tocar el balón, la superficie idónea.
- La visión periférica, es decir, **no mirar la pelota mientras se conduce** para poder observar todo lo que pasa en el juego y a los adversarios y nuestros compañeros.
- Debemos **proteger la pelota** para que el rival no pueda arrebatárnosla mientras conducimos. A esta situación se la denominará Cobertura dinámica.
- **Conducción con la pierna más alejada del defensor**, con lo que nuestro rival tendrá la oposición de nuestra pierna de apoyo al intentar hacerse con la pelota.
- Para conducir en velocidad el jugador debe ser consciente de **utilizar el empeine exterior** que es la parte del pie con la que conducimos más deprisa.
- Para cambiar la dirección de la conducción utilizaremos los empeines, el interior y el exterior.
- Para cambiar el sentido de nuestra conducción utilizaremos la planta y el talón.



## 2. REGATE

Acción de técnica individual mediante la cual se desborda a un adversario, manteniendo el control del balón y avanzando en dirección a la portería contraria.

La finta elemento necesario en la ejecución del regate, mediante la cual el regateador puede lograr engañar y desorientar al adversario (ejecutada con cualquier parte del cuerpo, cabeza, brazos, tronco y piernas).

- **Clases de regate**

- **Simple**

Utilizando la velocidad o cubriendo el balón sin realizar una finta.

Los tipos de regates simples son:

- Cambio de ritmo.
- Sombrero.
- Caño.
- Autopase.
- Recorte con el interior del pie. Desborde con el exterior del pie.

- **Compuesto**

Encadenando dos movimientos, normalmente una finta y otra acción. Pero también pueden ser dos acciones seguidas sin finta.

Los tipos de regates compuestos son:

- Finta con el cuerpo a un lado y toque con exterior al otro
- Bicicleta, paso de la pierna por encima del balón
- Cambio de pie con el balón, usando el interior de cada uno de los pie
- Cambio de pie con el balón, usando el interior de un pie y el exterior o del mismo o del otro
- Regate con giro protegiendo el balón

A la hora de realizar el regate tendremos en cuenta:

- Los regates no se deben realizar en posiciones defensiva.
- Entrenar el manejo y la conducción el balón, mejorar nuestra capacidad de regate.
- Tener un buen equilibrio con brazos, piernas y centro de gravedad hará poder salir en cualquier dirección.
- Realizarlo con una distancia suficiente entre el balón y el oponente.
- Tener siempre la visión global de la acción para una vez realizado poder dar el pase o realizar la acción más beneficiosa para el equipo.
- El cambio de ritmo es importantísimo. Ya sea el de carrera o el de movimiento.



### 3. TIRO

Acción técnica que consiste en todo envío consciente del balón sobre la portería contraria.

### 4. GOLPEO

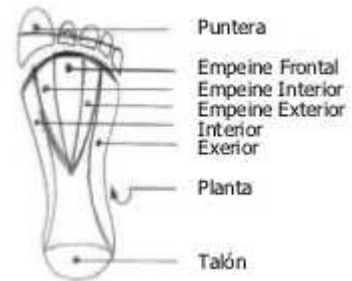
Impacto que se da al balón de una forma más o menos intensa con cualquier superficie del pie.

- **Superficies de contacto.**

#### Principales

- **Empeine Frontal**

Se utiliza para pases largos o potentes y tiros ya que es una superficie que nos proporciona potencia, velocidad, recorrido y precisión. (" para que los niños lo entiendan se les dice que es la parte de arriba del pie donde tienen los cordones de la bota")



- **Empeine Interior / Exterior**

Se utilizan para los golpes con efecto, para intentar colocar la pelota y superar obstáculos. Son golpes con potencia y precisión. ("para enseñárselo a los niños corresponden con las partes de al lado de la puntera").

- **Interior**

Se utiliza para golpes cercanos i seguros, ya que es la parte del pie que más seguridad nos ofrece pero le da poca velocidad al balón. Consideramos dentro de este grupo también el Exterior del pie. ("para enseñarlo se les muestra como la parte de dentro y de fuera del pie, normalmente corresponde con algún dibujo de la bota de fútbol que nos sirve de guía")

#### Secundarias

- **Talón**

En una superficie de recurso para el jugador que proporciona sorpresa respecto a los adversarios.

- **Puntera**

Se utiliza para tiros a portería en espacios reducidos y con los adversarios tan próximos que no podemos armar la pierna para realizar otro tipo de golpeo.

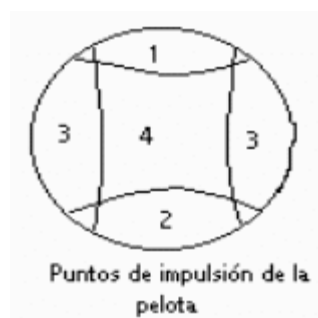
- **Exterior - Planta**

- **Superficies de contacto del balón.**

Podemos dividir la pelota en una serie de zonas, las cuales según golpeemos en una u otra y con la superficie de contacto apropiada, obtendremos un tipo de golpeo u otro.

- **Zona 1.**

Es la zona superior del balón si golpeamos en ella obtendremos envíos siempre en línea recta, muy cortos y siempre rasos.



- **Zona 2.**

Parte inferior de la pelota con la que pretendemos que el balón coja altura, normalmente va en dirección recta y la distancia del envío dependerá de la superficie de contacto que utilicemos.

- **Zona 3.**

Son los laterales del balón y el tipo de golpeo dependerá según si el toque lo realizamos en la parte superior, inferior o central.

- **Zona 4.**

El centro de la pelota al golpear en esta zona la altura que coge el balón es media (dependiendo de si el jugador está estático o en movimiento puede ser más o menos elevada), el balón avanza en línea recta y la distancia del envío dependerá de la superficie de contacto que empleemos.

**Pierna activa.**

Es aquella que ejecuta el movimiento entrando en contacto con el balón, realizando el gesto técnico preciso.

**Pierna pasiva.**

Es la pierna de apoyo. Equilibra el momento de la acción.

## 5. PROTECCIÓN

Es la habilidad del jugador atacante que tiene el balón (quieto o en movimiento) y que le permite evitar que el adversario llegue a la pelota.

Se ejecuta mediante 3 pasos:

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



## 6. CONTROL.

Hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

- **Tipos de control**

- **Parada**

Inmovilización total de un balón raso o alto.

- **Semiparada**

El balón no se inmoviliza totalmente mediante cualquier superficie de contacto del pie, de pecho y de la cabeza y quedando a distancia de ser jugado.

- **Amortiguación.**

Cualquier reducción de la velocidad del balón mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear.

- **Orientado.**

Controlar y orientar al mismo tiempo el balón mediante un solo contacto teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiera realizar.





## 7. HABILIDAD

Hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

- **Tipos de habilidad.**

- **Estática**

El jugador y el balón en el sitio, sin moverse.

- **Dinámica**

El jugador y el balón están en movimiento.

El jugador hábil se caracteriza por poseer:

- Dominio del balón. (equilibrio, coordinación y flexibilidad)
- Dominio de su cuerpo (percepción corporal).
- Velocidad gestual y variedad de múltiples acciones (velocidad de reacción).
- Buen equilibrio.
- Ideas claras para la ejecución (concentración).
- Serenidad.





## Técnica Defensiva

Reciben este nombre las acciones técnicas que realiza un jugador, que partiendo de una situación defensiva, (es decir, su equipo no tiene la posesión del balón), intenta apoderarse del mismo, o bien neutraliza las evoluciones ofensivas del adversario.

### 1. ENTRADA

Acción físico-técnica defensiva que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón con el fin de interceptar e impedir la progresión del contrario.

- **Tipos de entrada**

- **Simple (frontal)**

El defensa bloquea de frente la trayectoria del atacante que lleva el balón.

- **Compleja (lateral)**

El defensa realiza una entrada (tackle) por el lateral del atacante.

Las bases para un buen sentido de la interceptación (entrada) son:

- Capacidad de decisión.
- Visión rápida del balón y del contrario.
- Atención pura y exclusiva en el juego.
- Velocidad de movimientos.
- Destreza en la acción sobre el contrario.
- Fuerza y habilidad corporal.
- Valentía en los contactos.
- Sentido práctico en la destrucción del juego.
- Convicción de llegada en la acción.

## Técnica Colectiva.

Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto.

### 1. PASE

Acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque. Principio del juego colectivo.

Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria, serán ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo y según su dirección: en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal. Por lo tanto se pueden diferenciar diferentes tipos de pases como son:

- Pase a un compañero de apoyo sin contrarios.
- Pase entre líneas, realizado entre dos o más adversarios.
- Pase al espacio, realizándolo de acuerdo a la predicción del movimiento del compañero receptor.



## Puntos básicos de un entrenamiento efectivo

### Entrenamiento

Por entrenamiento entendemos una serie de medidas planificadas e intencionales que tienen como finalidad crear, mejorar y mantener en su nivel las habilidades y capacidades necesarias para un rendimiento deportivo. Así, el entrenador se guía por diferentes principios generales del entrenamiento deportivo y estos adquieren un relieve especial en el entrenamiento de base, pues los niños, al contrario que los adultos, no han aprendido a entrenar de forma autónoma.

Para llevar a cabo un entrenamiento efectivo para la mejora de estas capacidades o habilidades se deben de seguir una serie de principios que son los siguientes:

- **Demostraciones de las técnicas por el entrenador o un jugador destacado.**
- **Prácticas de las maniobras a través de múltiples repeticiones hasta perfeccionarlas.**
- **Consejos y correcciones precisas para mejorar la técnica.**
- **Aplicación de la técnica correspondiente en diferentes situaciones de juego.**

Los principios más importantes

- **Planificar varias repeticiones de la técnica en el entrenamiento durante 3 a 5 semanas.**
- **Facilitarles a los niños mucho contacto con la pelota durante el entrenamiento.**
- **Evitar periodos de espera y organizarlos en grupos pequeños.**
- **Organizar los ejercicios conforme a la capacidad de cada grupo, animar a mejores jugadores con ejercicios adicionales y más exigentes.**
- **Ofrecer prácticas interesantes y de acuerdo a la edad de los jugadores**



## HABILIDADES TÁCTICAS

### Táctica Individual.

Son aquellas acciones que se manifiestan en el juego real en las que el jugador que no tiene la pelota (en ataque o en defensa) solo ha de estar atento y tomar sus propias decisiones en relación a la pelota, al compañero y/o al contrario, con el que se relaciona directamente.

#### 1. POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO

Es la situación “fija” que tiene cada jugador en el campo según el sistema de juego del equipo.

Concepto de defensa

Concepto de ataque

#### 2. 1 vs 1

**En ataque.**

**En defensa.**

#### 3. 2 vs 1

Situación en la que se manifiesta una superioridad numérica básica de nuestro equipo en relación a la oposición.

## TÉCNICO - TÁCTICA

### Objetivos específicos

- Desarrollar la **habilidad** con el balón (aspectos coordinativos específicos de las acciones técnicas propias del fútbol).
- Desarrollar aspectos de **percepción y ejecución** de las situaciones básicas de juego contra una mínima oposición (1:1)
- Familiarizar al jugador con los aspectos fundamentales de la **competición** y las demarcaciones, desarrollando de manera simultánea los mecanismos de percepción, decisión y ejecución (partido).

## HABILIDADES COORDINATIVAS

### Coordinación

Cualidad o capacidad que permite: organizar, regular y ejecutar los movimientos (acciones motoras – capacidad motora) del deportista.

En Fútbol, hay que definir primero las características de la acción de juego que según Lago (2002) se puede interpretar como “la necesidad de resolver situaciones de juego cambiantes, condicionada por las relaciones con los compañeros, el adversario, el medio, todo ello integrando los elementos coordinativos con los elementos condicionales y cognitivos”.

Por tanto se hace necesaria:

- La capacidad de orientación espacial (posición del cuerpo)
- La capacidad de diferenciación cenestésica (toques de balón)
- El equilibrio (ante un contrario)
- La capacidad de reacción (despejes, tiros)
- La capacidad de ritmo (regates, fintas, salidas, sprints).

### Componentes básicos

Según Manno (1991), los componentes básicos de la coordinación son los siguientes:

- **Capacidades de dirección y control:**
  - De dirección.
  - De discriminación
  - De equilibrio
- **Capacidades de adaptación a nuevas situaciones:**
  - De ritmización
  - De reacción

## TIPOS DE COORDINACIÓN

### Coordinación dinámica general (coordinación de base).

Es la capacidad para ejecutar movimientos motrices básicos en los que interviene un elevado número de grupos musculares, como ocurre en los desplazamientos, los impulsos, los saltos, las caídas, etc..

Desarrolla las capacidades coordinativas generales que permiten relacionarnos con el espacio.

### Coordinación dinámica espacial

Es la capacidad para ejecutar movimientos específicos de fútbol en los que intervienen un reducido número de grupos musculares.

- **Óculo-Pie.** Es la capacidad para sincronizar la vista con el balón y los pies, para realizar pases, controles, tiro, conducciones, regates, despejes, anticipaciones, interceptaciones.
- **Óculo-Mano.** Es la capacidad para sincronizar la vista con el balón y las manos, utilizadas para realizar saques de banda, para las acciones del portero, anticipaciones, interceptaciones, despejes.
- **Óculo-Cabeza.** Es la capacidad para sincronizar la vista, el balón y la cabeza, para realizar golpes con la cabeza en remates despejes, pases, prolongaciones, etc.

### Coordinación espacio-temporal (coordinación aplicada).

Es la capacidad para tener consciencia de las distancias y del tiempo y poder interrelacionarlas con precisión tanto en las acciones ofensivas (controles, pases), como en las defensivas (entradas). Permite:

- Desarrollar las capacidades de **cálculo espacio-temporal** y de **percepción de trayectorias**.
- Desarrollar la **Velocidad Segmentaria** (velocidad de acción / gestual)
- Desarrollar la **capacidad de adaptación de la orientación y posición corporal** en relación a las diferentes direcciones de la carrera del jugador y a la trayectoria del balón.
- Desarrollar la **frecuencia de movimientos**, la aceleración y el cálculo de velocidades del propio cuerpo y de otros jugadores.

## Programa de entrenamiento – Metodología, objetivos y periodización.

Al crecer, los niños atraviesan diferentes etapas. No tienen las mismas necesidades, ni los mismos comportamientos y su crecimiento tampoco es siempre idéntico. Por eso es importante conocer las características específicas y las prioridades de cada una de las etapas de la infancia o de la adolescencia, centrándose en los aspectos físicos, fisiológicos y psicológicos.

El entrenador-educador debe tener muy presente que el joven no es un pequeño adulto y, para disfrutar del mejor enfoque posible, debe tomar en consideración estas etapas del crecimiento y el desarrollo.

Es responsabilidad del entrenador-educador conocer perfectamente estos puntos cruciales y ponerlos en práctica en cada caso en particular. Es importante tener en cuenta el desarrollo físico de cada joven y, por tanto, distinguir correctamente la edad cronológica de la edad física.

De esta manera, los objetivos a desarrollar en esta etapa de iniciación (4-5 años) son los descritos en la parte inicial de la presente planificación, y estos son:

- **Habilidades técnicas.**
- **Habilidades tácticas.**
- **Habilidades coordinativas.**
  - **Coordinación de base.**
  - **Coordinación aplicada.**
- **Habilidades técnico-tácticas**

Estas habilidades se llevaran a cabo siguiendo un procedimiento o metodología de entrenamiento adecuada para cada etapa del niño futbolista.



## Metodología adecuada de enseñanza

Pasos a seguir:

**Explicación** → **Demostración** → **Ensayo** → **Corrección** →  
**Repetición** → **Evaluación final** → **Progresión** → **Perfeccionamiento**

1. **Explicación** del ejercicio, dónde se hace, cómo se hace, cuántos y quiénes lo hacen. La dinámica del ejercicio, cuántas repeticiones o cuántas series. Cuánto tiempo de trabajo y cuánto de recuperación. Establecer las reglas del ejercicio, “*se conduce a toques largos cuando no hay adversarios cerca y a toques cortos con un adversario cerca*”.
2. El entrenador **demuestra** los movimientos que componen el ejercicio, la intensidad de ejecución y cómo hacerlo (más alto, más lejos, tipo de saltos, giros, etc., si es balón, superficies de contacto, potencia de golpeo, dirección y trayectoria del pase, movimientos del jugador, etc.).
3. **Ensayo** con los jugadores a ritmo lento para ver los movimientos y la dinámica del ejercicio.
4. **Corregir** todo lo que esté mal, desde la ejecución hasta el funcionamiento (intensidad, concentración, aspectos técnicos, etc.) Hacer hincapié en el objetivo del ejercicio.
5. Ejecutar el ejercicio con las **repeticiones** o series correspondientes. Hacer correcciones sobre la marcha o al final de cada repetición/serie, lo más conveniente en cada caso.
6. Cuando la **evaluación final** (quizá después de varias sesiones) de la certeza de que las acciones se ejecutaron correctamente (se cumplió el objetivo), se pasa a un ejercicio con un nivel superior: más complejo, más rápido, en suma con mayor dificultad (trabajar **en progresión**).
7. Cuando se agotaron todas las fases de aprendizaje, con los ejercicios sucesivos en progresión, se pasa a la fase de **perfeccionamiento**, mejorar el rendimiento.



## La sesión de entrenamiento

El principal objetivo de una sesión de fútbol base puede resumirse en jugar al fútbol, aprender y divertirse. La clave es enseñar a los niños las bases del propio juego, permitiéndoles de esta forma desarrollar sus propias habilidades físicas y mentales a través del mismo. Es crucial darle importancia a la diversión y a la educación en todas las sesiones. La principal idea es “*aprender el juego jugando*”.

La sesión de entrenamiento se basará en el método GAG:



Se dividirá en cinco partes:

- **Parte inicial (calentamiento).**
- **Juego 1.**
- **Práctica.**
- **Juego 2.**
- **Parte final o vuelta a la calma.**

En cada sesión se tratará un tema específico, Este elemento se entrenará de forma intensa y constituirá el “**hilo conductor**” de toda la sesión.

### **1. CALENTAMIENTO.**

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

### **2. PRIMER JUEGO.**

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

### **3. EJERCICIO ANALÍTICO E INSTRUCCIONES.**

Una vez que, mediante el juego, los niños hayan entendido el objetivo, los ejercicios analíticos garantizarán que se repite el movimiento técnico y se corrigen los detalles. El papel del entrenador-educador en esta parte analítica es muy importante, ya que debe enseñar, observar, corregir y animar a los niños. La parte analítica dura entre 12 y 15 minutos.

### **4. SEGUNDO JUEGO.**

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

### **5. RELAJACIÓN.**

La parte de relajación debe cumplir sus objetivos de baja intensidad y satisfacer al mismo tiempo la necesidad de jugar de los niños. Por ello se compone de uno o dos juegos de baja intensidad. Esta parte dura entre 5 y 10 minutos. En una misma sesión con un mismo tema, se puede alternar una o dos veces el método global y analítico.

La primera impresión es muy importante para los niños: por este motivo, el entrenador-educador debe conocer todos los ejercicios y preparar su sesión con objetivos específicos antes de llevarla a la práctica. Las sesiones de entrenamiento deben adaptarse a las aptitudes de los participantes y el entrenador-educador debe transmitirles el mensaje de que realmente están logrando objetivos.

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

- **Objetivos:**

¿Qué deseo obtener con esta sesión?

¿Cuál es el objeto de la sesión?

- **Ejercicios:**

¿Cuántos niños participarán en la sesión?

¿Se divertirán los niños con los juegos y los ejercicios?

¿Aprenderán alguna cosa?

¿Cuáles son los mejores juegos y ejercicios para lograr los objetivos de la sesión?

¿El nivel de los juegos y ejercicios se adapta a las aptitudes de los niños?

¿Puedo explicar y enseñar los juegos y ejercicios de forma clara y precisa para que los entiendan?

¿Tengo suficiente material para esta sesión? Si la respuesta es negativa, ¿puedo adaptar mi sesión al material del que dispongo?

¿Tengo suficiente espacio para desarrollar los juegos y ejercicios preparados?

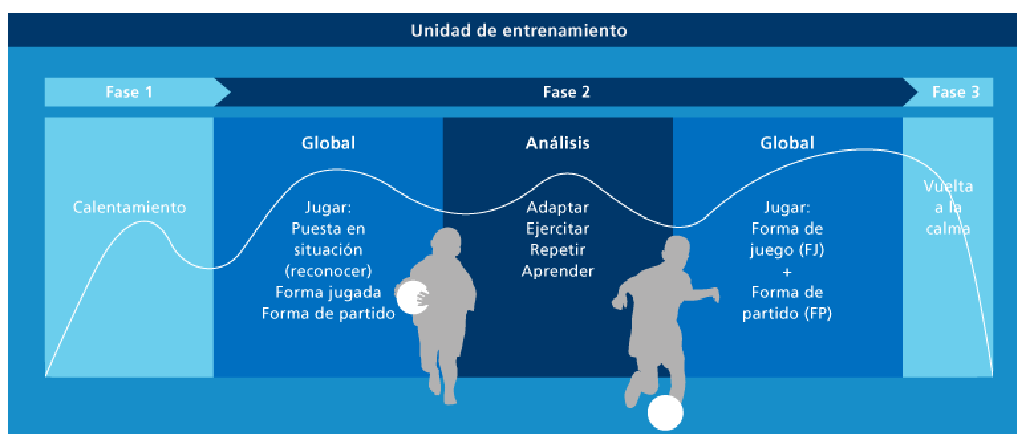
¿Cómo pueden ayudarme los niños a mejorar la sesión?

La estructura de la sesión de fútbol base debe adaptarse para cubrir las necesidades de los niños. El calentamiento y la recuperación deben presentarse como juegos para los niños, en los que pueden divertirse mientras hacen ejercicios físicos (calentamiento y relajación). La parte principal consistirá en juegos y ejercicios. Deben cubrir un gran abanico de actividades y ser variados y, lo que es más importante, cubrir los objetivos que el entrenador- educador se ha marcado para la sesión.

El objetivo de la sesión deben ser los partidos reducidos, puesto que los niños aprenden básicamente jugando. De esta forma, se divertirán y les gustará el fútbol. No se debe tratar al niño como a un adulto en miniatura ni reproducir las sesiones preparadas para los adultos.

Respecto al material, el entrenador-educador debe ser capaz de adaptarse a las diferentes situaciones que deberá afrontar y encontrar una solución alternativa gracias a sus conocimientos y su experiencia. Es necesario comprobar que el material se encuentra disponible para la sesión y que todo está listo antes de la llegada de los niños.

Sin embargo, el éxito de la sesión no depende del material, sino de la forma en que el entrenador-educador lo utiliza y de su capacidad para optimizarlo. Es importante informar a los padres de los ejercicios practicados, puesto que valoran conocer las actividades en las que participan sus hijos. En algunos casos, los padres pueden ayudar al entrenador-educador a desarrollar la sesión, y puede ser positivo discutir con ellos sobre sus papeles y responsabilidades e implicarlos en el proyecto.



• **Recomendaciones:**

- Proponer como actividades únicamente juegos y asegurarse de que en ellos el niño tenga mucho contacto con el balón.
- Dejar mucha libertad en el juego.
- Restar importancia a los resultados de los partidos y no hacer clasificaciones.
- Formar equipos y grupos equilibrados, modificar los juegos cuando la diferencia de goles sea demasiado grande.
- Animar a todos los niños.
- Los niños deben disfrutar jugando; se les debe animar y no intervenir con demasiada frecuencia.

SESIÓN TIPO									
	PARTE INICIAL <i>Calentamiento</i>		JUEGO 1		PRÁCTICA <i>Técnica básica del fútbol</i>		JUEGO 2		PARTE FINAL <i>Vuelta a la calma</i>
Duración	5' + 15'	4	15'	4	20'	4	15'	4	5'
Organización	Juegos de iniciación	FLEXIBILIDAD	Juegos de iniciación	HIDRATACIÓN	Práctica de habilidades técnicas Comprensión del juego Juego práctico	FLEXIBILIDAD	Juego libre		Recuperación
Metodología	Capacidades psicomotrices		1:1 / 2:2 / 3:3 / 4:4 Juegos consignados Secuencias jugadas		Círculo analítico		P.4:P.4 P.5:P.5		-
Capacidades pedagógicas	Aspecto lúdico Estimulación coordinativa		Aspecto lúdico		Estimulación técnica		Aspecto lúdico		Relajación
Métodos de aprendizaje	Aprendizaje guiado		Aprendizaje guiado		Imitación		Expresión libre		Discusión
Pedagogía	Organización Animación		Organización Animación Corrección		Organización Demostración Animación Corrección		Organización Observación Evaluación		Evaluación

## OBJETIVOS - CONSIGNAS

### Técnica individual.

Las consignas a desarrollar en la planificación de la temporada para llevar a cabo los objetivos establecidos son las siguientes:

### OBJETIVOS – CONSIGNAS

- **Conducción.**
- **Regate.**
- **Tiro.**
- **Protección.**
- **Control.**
- **Entrada.**
- **Pase.**
- **Posicionamiento en el campo.**
- **1 Vs 1**
- **2 Vs 1**



## OBJETIVOS: Consignas de trabajo

### CONDUCCIÓN

<b>CON 1</b>	Conducción en toques cortos / toques largos en función de la distancia del contrario.
<b>CON 2</b>	Conducción de la pelota con el empeine exterior para avanzar más rápido.
<b>CON 3</b>	Cambiar la dirección del balón para dificultar la acción del contrario.

### REGATE

<b>REG 1</b>	Variar / cambiar la dirección del balón.
<b>REG 2</b>	Utilizar el interior del pie para desbordar al contrario. (Utilizar la pierna de contraria para controlar el balón "croqueta").
<b>REG 3</b>	Cambiar el ritmo de lento a rápido y de rápido a lento.

### TIRO

<b>TIR 1</b>	Utilizar el empeine frontal.
<b>TIR 2</b>	Fijar el tiro arriba / lateral.
<b>TIR 3</b>	

### PROTECCIÓN

<b>PRO 1</b>	Poner el cuerpo entre la pelota y el contrario.
<b>PRO 2</b>	Estirar el brazo y fijarlo sobre el tronco del contrario.
<b>PRO 3</b>	Mantener la pelota lo más lejos posible del contrario.

### CONTROL

<b>C 1</b>	Utilización de la superficie del pie "planta". Parada total.
<b>C 2</b>	Utilización de la superficie del pie "interior". Semiparada.
<b>C 3</b>	

### ENTRADA

<b>ENT 1</b>	Atacar la pelota para evitar que llegue el contrario.
<b>ENT 2</b>	No esperar el balón, ir a buscarlo.
<b>ENT 3</b>	

### PASE

<b>PAS 1</b>	Utilización de la superficie del pie "interior" para realizar el pase.
<b>PAS 2</b>	Realizar el pase a un compañero solo.
<b>PAS 3</b>	

### POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO

<b>POS 1</b>	Cada jugador en su zona.
<b>POS 2</b>	Va a la pelota el jugador más cercano a ella.
<b>POS 3</b>	Ayudar a un compañero que han superado.

### 1 Vs 1

<b>1 Vs 1 A</b>	Consignas de regate
<b>1 Vs 1 B</b>	Consignas de conducción
<b>1 Vs 1 C</b>	Finta

### 2 Vs 1

<b>2 Vs 1 A</b>	Pasar el balón al compañero antes de que me la quite el contrario.
<b>2 Vs 1 B</b>	Progresar con el balón si el contrario no me entra.



## Periodización

La periodización consiste en dividir el plan anual en fases de entrenamiento más cortas y manejables. Esta división mejora la organización del entrenamiento y permite a los entrenadores dirigir el programa sistemáticamente (Bompa T, 2004).

Una vez definidos los objetivos a conseguir en cada etapa los periodizamos a lo largo de la temporada. Relacionamos los contenidos con los momentos en los que los vamos a desarrollar. Para poder desarrollar esta hoja de ruta tendremos que definir los medios que vamos a utilizar para desarrollar estos contenidos, teniendo en cuenta las situaciones prioritarias a utilizar en esta etapa.