

RESUMEN

En el presente trabajo se expondrá la aplicación de la formación de una escuela de fútbol base en la Parroquia Ricaurte, en edades de 6 a 12 años. En el cual se ha realizado una investigación en el desarrollo de los fundamentos técnicos, tácticos, cualidades físicas, y principios psicológicos, respetando las etapas sensibles de los niños, teniendo en cuenta sus características y necesidades. Como punto de partida he tomado en cuenta las características del fútbol base considerando etapas de crecimiento, para un correcto aprendizaje de los fundamentos básicos del fútbol. En el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica, el método utilizado se basará en el empleo oportuno y útil de los juegos. Por último, el desarrollo de una correcta preparación táctica, física y psicológica serán las áreas que complementen este trabajo. El desarrollo de la táctica se la realizará en cada edad 6-8, 8-10 y 10-12 años, para cada una se recomiendan ejercicios ajustados a las características de los niños de acuerdo a sus edades. Por lo tanto, se ha elaborado una programación de enseñanza en la que se contemplan los cuatro aspectos fundamentales del fútbol, en el que se indicará la cualidad o fundamento técnico-táctico, físico y psicológico, su desarrollo y avance de acuerdo a las edades correspondientes.



PALABRAS CLAVES

Fútbol, técnica, táctica, preparación, física, psicológica, etapas, métodos, niño, características, coordinación, fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, juego, ejercicios.

ABSTRAC

In this paper we will present the application of the formation of a soccer school based in the Parish Ricaurte, ages 6 to 12 years. In which an investigation has been made in developing the technical foundation, tactical, physical characteristics, and psychological principles, respecting the sensitive stages of development, taking into account their characteristics and needs. As a starting point I took into account the characteristics of youth football considering stages of growth, for learning the proper fundamentals of football. In the process of teaching and learning the technique, the method used is based on timely and useful employment of the games. Finally the development of properly trained tactical, physical and psychological areas that will complement this work, the development of tactics is the place in every age 6-8, 8-10 and 10-12 years old are recommended for each exercise tailored to the characteristics of children according to their ages and physical qualities.

**ÍNDICE DE CONTENIDO**

RESUMEN	6
ABSTRACT	7
PALABRAS CLAVES	8
AGRADECIMIENTOS	10
DEDICATORIAS	11
INTRODUCCIÓN	12
CAPÍTULO I	13
1. DESARROLLO DEL FÚTBOL BASE	13
2. ETAPAS DE FORMACIÓN BÁSICA	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
2.1. ETAPAS SENSIBLES EN LA INFANCIA DE 6 A 12 AÑOS ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO	
2.2. ETAPA DE FAMILIARIZACIÓN CON EL BALÓN ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.	
2.3. ETAPA DEL ACOSTUMBRAMIENTO DE 5 A 8 AÑOS ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.	
2.3.1. OBJETIVOS	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
2.3.2. CARACTERÍSTICAS	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
2.3.3. NECESIDADES	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
2.3.4. INTERESES	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
2.4. ETAPA DE PREPARACIÓN DE 8 A 10 AÑOS ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.	
2.5. ETAPA DE LOS FUNDAMENTOS DE 8 A 10 AÑOS	21
2.5.1. OBJETIVOS	21
2.5.2. CARACTERÍSTICAS	21
2.5.3. NECESIDADES	22
2.5.4. INTERESES	22
2.6. ETAPA DE DESARROLLO E INTENSIFICACIÓN DE 10 A 12 AÑOS	22
2.7. ETAPA DE CRECIMIENTO	24
2.7.1. OBJETIVOS	24
2.7.2. CARACTERÍSTICAS	24
2.7.3. NECESIDADES	25
2.7.4. INTERESES	25
3. EL ENTRENAMIENTO	26



CAPÍTULO II.....	28
1. PROGRESIONES METODOLÓGICAS.....	28
1.1. TEST	28
1.2. EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN FINA	30
1.3. DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN FINA	31
2. ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA EN EDADES DE 6 A 10 AÑOS.....	33
2.1. EJERCICIOS TÉCNICOS UTILIZANDO EN BALÓN CON LAS MANOS.....	33
2.2. EJERCICIOS TÉCNICOS UTILIZANDO EL BALÓN CON LOS PIES	34
3. ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA EN LA EDAD DE 10 Y 12 AÑOS	34
3.1. PRINCIPIOS GENERALES Y MÉTODOS	35
3.2. CORRECCIÓN DE ERRORES	36
4. LA RECEPCIÓN DEL BALÓN.....	36
4.1. PARADA Y SEMIPARADA.....	36
4.2. PARADA DEL BALÓN CON LA PARTE INTERNA DEL PIE	37
4.3. PARADA CON LA SUELA	37
4.4. SEMIPARADA DEL BALÓN CON EL LADO INTERIOR	37
4.5. SEMIPARADA DEL BALÓN CON EL LADO EXTERIOR.....	38
4.6. PARADA DE BALONES AÉREOS.....	38
4.7. PARADA DEL BALÓN CON EL MUSLO.....	39
4.8. SEMIPARADA CON EL MUSLO	40
4.9. PARADA DEL BALÓN CON EL PECHO.....	40
4.10. FORMAS DE EJERCICIOS, COMPETICIONES Y JUEGOS.....	40
5. CONDUCCIÓN DEL BALÓN	46
5.1. CONDUCCIÓN CON EL BORDE EXTERIOR.....	47
5.2. CONDUCCIÓN CON CAMBIO DE RITMO	47
5.3. CONDUCCIÓN CON CAMBIO DE DIRECCIÓN.....	47
5.4. FORMAS DE EJERCICIOS, COMPETICIONES Y JUEGOS.....	48
6. EL GOLPEO DEL BALÓN	53
6.1. TIPOS DE GOLPEO	54
6.2. SECUENCIA MOTRIZ DE GOLPEO DEL BALÓN	55
6.3. ENSEÑANZA DE LOS TIPOS DE GOLPEO	55



6.3.1. GOLPEO CON EL LADO INTERIOR	55
6.3.2. GOLPEO DE BALONES AÉREOS	56
6.3.3. GOLPEO DEL BALÓN CON PASES LARGOS.....	57
6.3.4. GOLPEO CON EL EMPEINE	57
6.3.5. GOLPEO CON EL EMPEINE INTERIOR	58
6.3.6. GOLPEO CON EL EMPEINE EXTERIOR.....	59
6.3.7. GOLPE FRANCO	59
6.3.8. GOLPE CON LA CABEZA.....	60
6.3.9. EJERCICIOS, COMPEENCIAS Y JUEGOS	61
7. ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA DEL JUEGO DE CABEZA CON EL CONTRARIO	65
7.1. FORMAS DE COMPETICIÓN	65
8. EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA	67
CAPITULO III.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
1. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS.....	69
1.1. PREPARACIÓN FÍSICA	69
1.2. PREPARACIÓN TÉCNICA.....	69
1.3. PREPARACIÓN TÁCTICA	70
1.4. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.....	70
2. DESARROLLO DE LA TÁCTICA EN LA INFANCIA	70
2.1. METODOLOGÍA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA TÁCTICA	71
2.1.1. PRIMERA ETAPA.....	72
2.1.1.1. JUEGOS RECOMENDADOS PARA EDADES DE 6 Y 10 AÑOS	73
2.1.1.2. JUEGOS RECOMENDADOS PARA EDADES DE 10 Y 12 AÑOS	74
2.1.1.3. EJERCICIOS DE DESMARQUE.....	74
2.1.2. SEGUNDA ETAPA	76
2.1.2.1. PROGRESIONES METODOLÓGICAS	77
2.1.3. TERCERA ETAPA.....	78
2.1.4. CUARTA ETAPA	81
2.1.4.1. EJERCICIOS PARA EDADES DE 6 Y 8 AÑOS	83



2.1.4.2. EJERCICIOS PARA EDADES DE 8 Y 10 AÑOS	84
2.1.4.3. EJERCICIOS PARA EDADES DE 10 Y 12 AÑOS	87
3. LAS CUALIDADES DE LAS CONDICIONES FÍSICAS	88
3.1. FORMACIÓN DE LAS CUALIDADES FÍSICAS	91
3.2. CUALIDADES FÍSICAS.....	94
3.2.1. LA VELOCIDAD	94
3.2.2. LA FUERZA	96
3.2.3. LA RESISTENCIA	98
3.2.4. LA AGILIDAD	100
3.2.5. LA FLEXIBILIDAD	102
3.3. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.....	103
3.4. PLANIFICACIÓN DE CONTENIDOS POR EDADES.....	105
3.4.1. MEDIOS, PREPARACIÓN FÍSICA, TÉCNICA, TÁCTICA Y LOGROS.....	105
3.4.2. NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS	106
3.4.3. NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS	107
3.4.4. NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS	108
3.4.5. MACROCICLO DE CONTENIDOS DE ENSEÑANZA	109
CONCLUSIONES	110
RECOMENDACIONES.....	113
ANEXOS.....	115
BIBLIOGRAFÍA:.....	121



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, HENRY NORBERTO JADÁN JUELA, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la Especialización de Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Henry Norberto Jadán Juela

0105752992

UNIVERSIDAD DE CUENCA
Facultad de Filosofía, Letras y
Ciencias de la Educación

Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail cdjbv@ucuenca.edu.ec casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, HENRY NORBERTO JADÁN JUELA, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Henry Norberto Jadán Juela

0105752992

UNIVERSIDAD DE CUENCA
Facultad de Filosofía, Letras y
Ciencias de la Educación

Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316
e-mail cdjbv@ucuenca.edu.ec casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE FILOSOFÍA,
LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la Especialización de Cultura Física.

TEMA:

Formación de una escuela de fútbol base para niños y niñas en edades entre 6 y 12 años en la Parroquia Ricaurte

AUTOR:

Henry Jadán J.

TUTOR:

Lic. Ángel Pesántez

Cuenca-Ecuador

2012



AGRADECIMIENTOS

Agradezco a cada uno de mis profesores y compañeros de la carrera de Cultura Física, quienes me apoyaron y enriquecieron mis conocimientos de manera especial al Lic. Ángel Pesantez, quien con optimismo y buena voluntad orientó el presente trabajo.



DEDICATORIA

Al culminar esta etapa profesional dedico estetrabajo a toda mi familia, a mis padres, a mis suegros y de manera especial a esos seres mágicos que dan luz a mi vida: a mi esposa y a mi hijo, que fueron constantes y pacientes. A las personas que con un sacrificio voluntario hicieron posible el término del presente trabajo y de mis estudios universitarios: Juan, Esteban, Tania, Angelita, Rodrigo, Geovany, Martha, Fernanda, Karina, Esteban, Claudio, Rolando, Xavier, Carlos, Francisco, José, Guido, Andrés. (Henry Jadán)



INTRODUCCIÓN

El fútbol es la expresión más popular en todas las partes del mundo, independientemente de su sexo, edad, raza, condición social, política y religiosa. Todas las personas conocen algunos aspectos elementales de este deporte, sobre todo los niños, a quienes se les es más fácil aprender nombres de jugadores y equipos. Jugar con el balón es lo que más les gusta a los niños porque corresponde a su afán de movimiento y a su afán lúdico.

Para ello se necesita orientar a las futuras generaciones en un proceso serio y organizado, que inicie con la asimilación de los fundamentos técnicos y tácticos, para posteriormente seguir con la formación total de un jugador profesional de fútbol en los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos.

Hoy en día se ha dado una mayor importancia e interés a las fuerzas básicas o divisiones menores de los equipos profesionales de fútbol, ya que la tendencia en la actualidad en América Latina es la formación de jóvenes valores que brinden un aporte significativo al club que defienden, para luego ser transferidos al fútbol internacional, significando esto un gran negocio para los clubes.

Pero no solo los clubes profesionales de fútbol se preocupan de las fuerzas básicas o divisiones inferiores, sino también las escuelas de fútbol que existen en la ciudad de Cuenca, que se preocupan de formar a la niñez en los fundamentos básicos de este deporte. Por esta razón, en este trabajo me ocuparé de la formación base y entrenamiento de niños y niñas de 6 a 12 años, y explicaré las etapas y métodos más adecuados que faciliten el empleo útil de



los varios ejercicios y juegos ofrecidos, considerando las características típicas de cada edad.

Las fases de desarrollo descritos muestran las características generales y típicas de los niños en las diferentes edades. Cuando se pueden y deben adquirir cada una de las habilidades y destrezas técnico-tácticas. La tarea del entrenador será seleccionar y adaptar los métodos generales y ejercicios a los niños en función de su edad.

Sin olvidar que el trabajo con niños en el fútbol requiere de una labor bien planificada y organizada, por ello deseo proporcionar información a los entrenadores, monitores y profesores de Cultura Física que están ligados al fútbol o que entrenan equipos infantiles.

CAPITULO I

ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL CON NIÑOS

1. Desarrollo del fútbol base

La educación y formación básica en el ámbito del fútbol es una actividad continua de varios años, los niños tienen que recorrer distintas fases de desarrollo a lo largo de su vida. A las que se deberá prestar una especial atención con el fin de desarrollar una labor eficaz, para lo cual se debe conocer los principios y métodos de entrenamiento, así como un moderno trabajo educativo, las características típicas de cada edad y los factores determinantes del rendimiento que hay que tomar en cuenta en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El entrenamiento del fútbol base y particularmente el entrenamiento con niños posee como objetivo la formación integral del niño, siendo una fase de formación en la que se construyen los fundamentos técnicos, tácticos, así como el perfeccionamiento de las cualidades físicas y psíquicas para una correcta práctica de este deporte.

Se deberá tomar en cuenta que sus características fisiológicas, anatómicas, psicológicas no se asemejan a las capacidades de un adulto, y por lo tanto merecen un cuidado especial, en el aspecto de volumen e intensidad, referido a

la cantidad y ritmo en una sesión de entrenamiento, adaptado a las características individuales de cada uno de los integrantes.

A partir de la primera fase del aprendizaje de la técnica, se deberá trabajar y desarrollar durante el tiempo necesario, el perfeccionamiento de los elementos técnicos básicos a través, de los primeros ensayos prácticos hasta alcanzar una buena ejecución del movimiento. Finalmente el niño será capaz de realizar el movimiento deseado en su estructura básica, alcanzando una coordinación primaria.

2. Etapas de formación básica

Partiendo del principio *el niño no es un adulto pequeño* (Benedek, pág. 30) en la escuela de fútbol no se debe aplicar métodos y formas de entrenamiento de alto rendimiento, sino que es necesario hacer una diferenciación metodológica, debido a que entre los 6 y 12 años existen diferencias considerables en la madurez física y psíquica. Por tal razón se deberá fijar objetivos y tareas para las distintas etapas de formación, emplear principios, métodos y ejercicios en los que se considere las características típicas de cada edad. Solamente aplicando lo anteriormente dicho se puede conseguir que los niños jueguen fútbol con alegría, garantizando un desarrollo continuo de su rendimiento.

2.1. Etapas sensibles en la infancia (6 a 12 años)

Para un correcto desarrollo de las capacidades y cualidades del niño se debe considerar un aspecto fundamental dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol, como las fases sensibles. Una breve reseña histórica

indica que esta teoría fue propuesta por R. Winter en 1980 y D. Martin 1981-1982, la misma que ha sido ampliada con el concepto de fase o período crítico, para referirse a una etapa limitada, tal como el mismo Winter los define: *Períodos del desarrollo durante los cuales los seres humanos reaccionan de modo más intenso que en otros períodos ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos (Durand, pág.158)* , es decir, que durante la etapa de la infancia los niños están más aptos a desarrollar ciertas cualidades motoras que otras.

Sobre esta base se busca trabajar en una línea de orientación pedagógica y metodológica, para un conocimiento más exacto del desarrollo de las capacidades biológicas, fisiológicas y antropométricas del niño. Con su estudio lo que se busca es contribuir posteriormente a una mejor eficiencia y calidad de movimientos en la etapa infantil y juvenil.

El entrenamiento de las capacidades condicionales y coordinativas no tiene la misma eficacia y eficiencia en todas las edades, debido a que ninguna capacidad motora es entrenable en una misma medida durante el proceso evolutivo de los niños, por lo tanto, se determina que es más fácil influir sobre el niño en sus distintas funciones y capacidades cuando están en proceso de maduración que cuando ya han madurado.

Para poder explotar al máximo los principios de esta fase se considerarán las características individuales, el proceso de maduración biológica, sus precocidades y retrasos, antes que la formación de grupos de trabajo basados

en la edad cronológica. Metodológicamente debe interpretarse la existencia de períodos favorables para el desarrollo de alguna capacidad motora, junto con el concepto de que también hay períodos sensibles a errores o carencias.

Un método que sirve para determinar una etapa favorable de desarrollo es la aplicación de test, que brindará los parámetros necesarios para determinar qué cualidad motora es la más adecuada a desarrollar. Por ejemplo un test de habilidad:

N-1	Conducción	Medir la habilidad para conducir el balón rápidamente.
N-2	Dominio	Medir la habilidad del jugador para dominar el balón.

Por esta razón, muchos autores hablan de **“la ley del tren perdido”**, para referirse a que el tiempo no aprovechado en un período sensible, para desarrollar una capacidad motora, no siempre se recupera ese espacio esperando un mismo efecto adaptativo, en otras palabras, si en el momento ideal del desarrollo no se aprovecha el periodo sensible para estimular las cualidades del niño, antes y después de ese periodo, el organismo es insensible a esos hechos y no reacciona ante ellos. Por ejemplo, el esquema general de las etapas de inicio, desarrollo e intensificación de las fases sensibles de G.Molnar:

CAPACIDAD MOTORA	PREESCOLAR	PREPUBERAL	PUBERAL	POSPUBERAL
Velocidad de reacción. Velocidad de movimiento.	Inicio Inicio	Inicio + desarrollo Inicio + desarrollo	Des.+ inten Intensificación	Intensificación Intensificación
Met. Aeróbico Met. Anaeróbico. Alac Met. Anaeróbico. Lact	Inicio Inicio	Inicio + desarrollo Des + intensifica	Des. + inten Intensificación Inicio	Intensificación Intensificación Des + inten
Fuerza rápida Fuerza resistencia Fuerza máxima Hipertrofia muscular		Inicio + desarrollo Inicio	Des. + inten Desarrollo Inicio + des. Inicio	Intensificación Intensificación Des. + inten Des. + inten
Coordinación General básica Coordinación específica	Inicio +desarrollo Inicio	Des + intensifica Des + intensifica	Intensificación Intensificación	Intensificación Intensificación
Flexibilidad	Inicio + desarrollo	Des + intensifica	Intensificación	Intensificación
Etapas de la formación deportiva.	Educación de movimiento.	Iniciación deportiva generalizada.		Especialización deportiva.

2.2. Etapa de familiarización con el balón (6-12 años)

A partir del quinto o sexto año de vida, el niño empieza a familiarizarse con el balón realizando las formas más simples y básicas para manejarlo, aprovechando su instinto innato para jugar. En esta fase no importa si se juega con la ayuda de las manos o los pies, además, se inicia el desarrollo físico y psíquico, aumentando el peso corporal y la estatura, debido a que su estructura ósea y muscular empiezan a desarrollarse fuertemente.

Los niños tienen un gran afán por el movimiento y muchas ganas de competir, cuando forman parte de un grupo se muestran motivados, entusiastas y alegres por los éxitos conseguidos, por lo que, se debe emplear formas de competición y juegos individuales o colectivos, porque el juego les proporciona múltiples experiencias motoras, que desarrollarán en él, impresiones y experiencias que lo acompañarán por el resto de su vida, siempre basándose en sus diversas características, necesidades e intereses que forman parte de la etapa del acostumbramiento.

2.3. Etapa del Acostumbramiento (6 - 8 años)

2.3.1. Objetivos

- Captar el goce del movimiento y aumentarlo.
- Respetar el juego individual y tender hacia la incorporación al grupo.
- Lograr una sucesión de los juegos pre-escolares.
- Variar y repetir los movimientos.

2.3.2. Características

- Gusto por las carreras de persecución
- Actividades totales.
- Poca resistencia.
- Coordinación ojo-mano, ojo-pie, inseguras.
- Poca atención.
- Placer por los juegos.
- Deseo de trabajo libre.

- Sensible al elogio.
- Ávido por jugar.
- No ocupan todo el espacio (todos detrás de la pelota).
- Juega solo, individual y egoísta.

2.3.3. Necesidades

- Actúa libremente.
- Realiza actividades reales, concretas que provean situaciones de dificultad y complejidad creciente.

2.3.3 Intereses

- Camina, corre, trepa, lanza, arrastra, gatea, empuja.
- Las carreras de relevos simples y en ronda.
- Los ejercicios de agilidad y destreza.
- Las actividades naturales.
- Los juegos de simple reglamentación.

2.4. Etapa de preparación (8-10 años)

El instinto por el juego fuertemente desarrollado y el gran afán por el movimiento, también son característicos de esta edad, este instinto lúdico debe ser utilizado para la enseñanza del fútbol, guiado por métodos, juegos y ejercicios propios de su edad, ésta experiencia es un requisito fundamental para el desarrollo de los niños en este deporte, pueden encontrar posibilidades de juegos alrededor de su grupo de amigos, en la escuela, y en clubes con trabajos organizados y dirigidos. Su objetivo consiste en desarrollar la



sensibilidad por el balón, estimular el interés por el fútbol y proveer los fundamentos básicos para su práctica.

Los ejercicios individuales y en parejas seguirán siendo utilizados así como los juegos, apropiados para educar el compañerismo, respeto por su compañero y adversario. El entrenador deberá utilizar elementos sencillos del fútbol, es decir, interferir poco en el juego, permitiendo que desarrollen su iniciativa, sobretodo deberá armarse de paciencia para esta edad. La capacidad de concentración, la percepción motora y la capacidad del aprendizaje motor mejoran constantemente, los niños a esta edad también son capaces de ejecutar movimientos difíciles.

El sistema cardio-respiratorio, así como, el aparato locomotor se desarrolla equilibradamente, la coordinación motriz mejora y sigue desarrollándose el sentido de la colectividad. A partir de aquí se empleará más los juegos de grupo y equipo, consolidando y ampliando esencialmente las experiencias motrices ya existentes.

Los juegos favorecen la capacidad de aprendizaje motriz, su aplicación es más importante que el afán de perfeccionar la técnica, para seguir ampliando las experiencias motrices y obtener una mayor fluidez, todo esto proporcionará más placer, aumentará el número de experiencias positivas.

Las características que los niños presentan a esta edad son conocidas como la etapa de los fundamentos.

2.5. Etapa de los Fundamentos (8 – 10)

2.5.1. Objetivos

- Ampliar y asegurar la experiencia motora.
- Exigir las destrezas múltiples.
- Incentivar la relación en ejercicios por parejas y juegos colectivos.

2.5.2. Características

- Infatigable.
- Mayor coordinación motora.
- Mejor relación ojo-mano, ojo-pie.
- Gusto por juegos vigorosos.
- Mayor voluntad.
- Atención más prolongada.
- Audaz y seguro.
- Sensible al ridículo y al fracaso.
- Iniciación a la responsabilidad.
- Mayor sentido de juego en equipo.
- Ocupa mejor los espacios en la cancha.

2.5.3. Necesidades

- Consolidar sus sentimientos de valor y seguridad.
- Realizar actividades vigorosas, enérgicas y sostenidas que les permitan alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras, de su cuerpo y del espacio.

2.5.4. Intereses

- Afirmar el control de sus movimientos y rendimiento físico.

- Realizar actividades que exijan a fondo su capacidad y le permitan buscar su perfeccionamiento y progreso, al mismo tiempo, que le sirva para controlarse y medirse.
- Realizar movimientos que lo lleven a demostrar y lograr su control o perfeccionamiento corporal.
- Jugar.
- Realizar actividades naturales, como: caminar, trepar, saltar, lanzar, etc.

2.6. Etapa de desarrollo e intensificación (10 – 12 años)

Lo fundamental en esta fase es la transmisión de los elementos básicos de la técnica y la táctica del fútbol, así como las cualidades físicas generales.

Si en las etapas anteriores los niños han desarrollado un gusto por el fútbol, será más factible un entrenamiento de fútbol, a los niños les gusta jugar y moverse libremente, pero para su desarrollo es necesaria la aplicación de actividades ordenadas, ya que la coordinación motriz, la musculatura y las cualidades físicas empiezan a desarrollarse rápidamente. Esta edad es la más apropiada para el aprendizaje consciente de los elementos básicos del fútbol, los niños reconocen la importancia del aprendizaje y el ejercicio, comprenden la relación entre entrenamiento y rendimiento. En esta fase se caracteriza la transmisión de las bases técnicas, tácticas y físicas.

Por este motivo se reconoce que esta es la mejor edad de aprendizaje motor, las extremidades sobre todo las piernas crecen, su masa y fuerza muscular aumentan paulatinamente, aunque algunos movimientos explosivos de fuerza

provoca que se cansen con rapidez, su recuperación no demora luego de la carga. Se puede ser exigente con los niños a esta edad, con respecto su velocidad, habilidad y resistencia.

Es característico el afán del reconocimiento, el mostrarse como el mejor expresando destreza y habilidad con el balón sobre los demás, estas cualidades deben ser aprovechadas en el proceso de entrenamiento, para la formación de los elementos técnicos y físicos. Paso a paso se debe llevar a los niños a formar jugadas perfeccionando su desarrollo táctico básico, juego combinado y trabajo en equipo. El desarrollo de las capacidades físicas se combinará con los elementos técnico y táctico.

Aunque el dominio de las habilidades técnicas y tácticas todavía no supera la coordinación gruesa, hay que brindar a los niños la oportunidad de aplicar lo aprendido, a través de la competencia como un medio para la aplicación de la técnica y la táctica.

Las características más comunes que los niños presentan son conocidas como la etapa de intensificación.

2.7. Etapa de crecimiento (10 - 12 años)

2.7.1. Objetivos

- Presentar mayores exigencias, en cuanto al rendimiento en resistencia y fuerza.

- Captar la habilidad de movimiento y aprovecharla para educar forma y ritmo.
- Cuidar el comportamiento en juegos colectivos y competencias.

2.7.2. Características

- Desigualdad de crecimiento según el sexo.
- Mayor fuerza y flexibilidad.
- Gusto por juegos vigorosos de mayor coordinación motora y rápida reacción.
- Actividades en bandas y equipos.
- Aumento de la resistencia.
- Etapa del niño perfecto.
- Necesidad de aprobación, elogio y justicia.
- Medición de su capacidad con la de sus compañeros.
- Mayor sentido de la solidaridad con el compañero.

2.7.3. Necesidades

- Valorarse a sí mismo.
- Participar en grupos o equipos que exijan una participación activa y una mayor responsabilidad.
- Expresarse en el movimiento.

2.7.4. Intereses

- Jugar con destrezas especiales o mayores dificultades técnicas.
- Atraer principalmente el dominio de los elementos del juego.

- Competir.
- Jugar en equipo.
- Trabajar colectivamente.
- Formar equipos, organizados y dirigidos.
- Probar su capacidad y progreso.

Por lo anteriormente expuesto, es recomendable que luego de agrupar a los niños de acuerdo a su edad, se tenga en cuenta las características técnicas, nivel de maduración y calidad de respuesta ante determinados estímulos, para no cometer errores.

3. EL ENTRENAMIENTO

Primeramente diré que entrenar no es más que un proceso de enseñanza aprendizaje, proporcionando en este caso a los niños los medios para desarrollar los fundamentos básicos del fútbol.

En estas edades lo importante es la utilización de los métodos y medios adecuados de entrenamiento, lo principal es saber qué se va a enseñar, teniendo en cuenta el aspecto humano a quién se va a enseñar y lo pedagógico cómo se va a enseñar, por todo esto el entrenador deberá ser ante todo un educador y luego un entrenador.

El entrenamiento es también un proceso de adaptación y transformación anatómico, fisiológico y psicológico, el entrenamiento con niños deberá tener las siguientes características:

- ✓ **Debe ser específico:** esto significa que el trabajo debe estar dedicado a las exigencias propias del deporte, en este caso el fútbol.
- ✓ **Debe ser total:** para ello se debe utilizar muchos y muy variados métodos de entrenamiento, al trabajar en estas edades (6-12 años) el entrenador deberá buscar una variedad de ejercicios y juegos que motiven la realización de los mismos despertando el interés de los niños.
- ✓ **Debe ser continuo:** los trabajos deben ser continuos, de esta manera se fortalecen y perfeccionan los procesos adaptativos, enseñando al organismo a trabajar de una mejor manera obteniendo mejores respuestas ante diversos estímulos.
- ✓ **Debe ser progresivo:** el volumen, la intensidad y la complejidad de los esfuerzos deben crecer progresivamente, teniendo en cuenta las posibilidades funcionales del organismo del niño. Las cargas desmedidas y excesivas de trabajo disminuyen el rendimiento del niño.
- ✓ **Debe ser individual:** son importantes las diferencias psicológicas, morfológicas y funcionales de los niños, se trabajará con métodos adecuados conociendo que cada niño tiene características propias de cada edad.

CAPITULO II

ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL

1. PROGRESIONES METODOLÓGICAS

En este capítulo se desarrollarán los fundamentos técnicos básicos del fútbol, considerando que la formación técnica juega un papel importante dentro del ámbito formativo, por tal razón la formación técnica no se limitará simplemente al desarrollo de los gestos técnicos, sino además al desarrollo de las condiciones reales del juego, es decir, el niño deberá practicar con otros rivales, a un ritmo más elevado, en espacios reducidos, procurando la resolución de problemas que se presenten en el desarrollo del juego. Es así como se formará niños con buenos fundamentos técnicos y capaces de aplicar sus condiciones técnicas ante una determinada situación táctica de juego.

Para un control del progreso del niño en cuanto a los fundamentos técnicos se aplicará un test de habilidad técnico, para evaluar sus condiciones iniciales, previo a la enseñanza de los gestos técnicos.

1.1. Test

Los distintos test servirán para el control del rendimiento, en este caso técnico y posteriormente físico, que permite la medición del rendimiento inicial y el seguimiento de su evolución. Su aplicación se dará en un intervalo de tiempo regular, es decir, al principio y al final del proceso de enseñanza aprendizaje. Además servirán para que los niños se den cuenta de su propia evolución,

comparando su nivel de rendimiento con el de otros niños, los mejores resultados servirán como medio de motivación a seguir entrenando para conseguir nuevos progresos.

El siguiente test será aplicado al inicio de la enseñanza de la técnica, los datos que éste proporcione servirán de referencia para saber qué aspecto técnico se debe trabajar con mayor interés.

Nº	Test	Descripción	10Pt	30Pt	50Pt	Acier	T.P
1	Dominada ambos pies	Mayor número cascaritas PD, PI	15	25	40	26	30
2	Dominadas caminando	Número de metros recorridos	15m	25m	40m	25	30
3	Dominio cabeza	Vale el mejor de tres intentos	10	25	40	9	10
4	Pases	Numero de pases correctos PI+PD de 40 intentos	15	25	40	15	10
5	Recepción	Parar la pelota lanzada con cada pie de 20 intentos	8	14	20	11	10
6	Tiros precisión	Tiros al travesaño 20 intentos C/P	20	30	40	15	10
7	Tiros precisión	Tiros balón aéreo a un obj. 20 intentos C/P	20	30	40	19	10
8	Parietal Derecho	Mayor distancia hasta que toque suelo	3m	6m	12m	6m	30
9	Parietal Izquierdo	Mayor distancia hasta que toque suelo	3m	6m	12m	4m	10
10	Conducción	Eslalom de 10m vale el mejor de 3 intentos	33seg	28seg	23seg	40se	10
11	Saque lateral	Distancia	3m	6m	8m	4m	10

De esta manera se iniciará el entrenamiento de la técnica que irá de la mano con la táctica individual, por ejemplo: en la enseñanza de la parada del balón se puede proporcionar un elemento táctico como al momento de recibir el balón, el atacante intenta regatear al adversario mediante una finta y el defensa tiene que contrarrestar esta acción, impidiendo al atacante avanzar al momento de



recibir el balón o también cortando el pase. Entonces se puede unir la enseñanza de la técnica luego de un determinado nivel de dominio de los elementos de la táctica individual.

Un jugador ha asimilado moderadamente la técnica cuando es capaz de aplicarla adecuadamente en el juego a una elevada velocidad, en espacios reducidos y bajo la presión de un contrario.

Para la asimilación de la técnica se aplicarán métodos que favorezcan su desarrollo y aprendizaje, de tal modo que resulte cercana a las situaciones reales de juego. Los niños asimilan la técnica con agrado y eficiencia, siempre y cuando se les enseñe conforme a su edad y nivel de conocimientos. Se tomará en cuenta las fases de aprendizaje de los gestos técnicos (fases sensibles), las mismas que indican las características más importantes del proceso de enseñanza-aprendizaje. Aunque no dependen de la edad se debería combinar con las características típicas de cada edad.

1.2. El desarrollo de la coordinación gruesa.

Puesto que la coordinación motriz de un niño de 6 a 10 años todavía está subdesarrollada, el objetivo que se buscará es desarrollar la coordinación global de los elementos técnicos, se procurará transmitirlos bajo condiciones que correspondan a su experiencia motriz. Para ello se puede enseñar los gestos de los elementos técnicos sin aumentar con demasiada las dificultades para que el niño se concentre en los movimientos que tiene que aprender, siempre propendiendo al aumento de las exigencias de lo simple a lo complejo.

La explicación por parte del entrenador deberá ser clara y comprensible a fin de que el niño comprenda el objetivo que se busca alcanzar, posteriormente esto le permitirá al niño llegar antes y de una manera más efectiva a la coordinación fina y a su posterior aplicación en el juego.

Lo esencial será la correcta demostración del elemento técnico que se busca enseñar, una ejecución incorrecta provocará que no haya un buen aprendizaje, por lo tanto una errónea ejecución del gesto técnico. En la fase inicial del aprendizaje es importante la motivación típica de cada edad y la experiencia del éxito, que se logra fácilmente bajo condiciones sencillas.

1.3. Desarrollo de la coordinación fina y su adaptación al juego.

En esta fase se empieza con la formación sistemática de los elementos técnicos, el niño alcanza mental y motrizmente un grado de desarrollo que favorece el aprendizaje de los elementos técnicos, bajo unas condiciones de interacción con el medio y sus compañeros.

Ésta es la mejor fase de aprendizaje motor, los elementos técnicos más importantes se dominan en forma de coordinación global. Ahora se tratará de optimizar cada vez más los gestos técnicos, eliminar lo incorrecto, desarrollar la coordinación fina de los movimientos, a través de la práctica, aunque el nivel de dominio gestual todavía tiene cierta inestabilidad.

El objetivo buscado será la asimilación de una correcta ejecución técnica de los movimientos por medio de la práctica dirigida, razón por la cual, la mejor manera de ejercitar la técnica es por medio del trabajo individual, gracias al

empleo de juegos, relevos y formas jugadas, buscando consolidar los gestos técnicos. Para el desarrollo de la coordinación fina se requiere de un alto número de repeticiones de diferentes ejercicios, sin caer en la monotonía, para ello se debe emplear varias formas y métodos de entrenamiento que garantizará la disposición y una colaboración más activa y consiente.

El progreso del rendimiento será fomentado por medio del empleo de formas y ejercicios con distintos grados de dificultad. Por ejemplo:

1. Ejercicios de dominio de balón (cascaritas con el pie y la rodilla).
2. Ejercicios efectuados a una velocidad más lenta y más rápida (conducción).
3. Recepción del balón parado y en movimiento.
4. Recepción de balones desde distintas posiciones, con pase seguido hacia delante y lateral.
5. Enseñanza de los distintos tipos de golpeo con las dos piernas.
6. Recepción del balón y remate a portería.
7. Combinación de distintos elementos técnicos aplicados en ejercicios complejos.

2. ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA EN EDADES DE 6 A 10 AÑOS

En el capítulo anterior se desarrolló las características y necesidades que los niños tienen en estas edades, las mismas que serán tomadas en cuenta al momento de enseñar a jugar fútbol a un niño, primeramente se deberá

transmitir las destrezas técnicas del fútbol más sencillas o de lo contrario el niño no estará en condiciones de jugar.

El eje esencial de esta etapa será el juego, el cual permitirá que los niños se familiaricen con las características del balón. Se utilizarán ejercicios que formen la técnica básica, como formas de competición y juegos reducidos en los que se utilicen los pies y también las manos. Por ejemplo:

2.1. Ejercicios técnicos utilizando el balón con las manos

1. Adaptar el balón con la mano, coger al balón un estado estático y en movimiento.
2. Lanzar el balón a un compañero.
3. Lanzar el balón con una mano, primero despacio y luego más rápido, hacia delante y luego con cambio de dirección, formando juegos en parejas y grupos.

2.2. Ejercicios técnicos utilizando el balón con los pies

1. Pases con el borde interno y externo del pie.
2. Parar el balón con el borde interno o con la planta del pie.
3. Conducción del balón hacia delante, luego parar el balón con la suela.
4. Conducción del balón con cambio de dirección.

3. Enseñanza de la técnica en la edad de 10 y 12 años

En esta edad se continuará con la trasmisión y desarrollo de los movimientos técnicos básicos, de igual forma con la coordinación gruesa y fina de nuevos movimientos. Por ejemplo:

1. Golpeo del balón con todo el empeine.
2. Recepción del balón con el borde interno y con la parte inferior del pie.
3. Recepción del balón a bote con la parte interna y externa del pie, con el pecho y con el muslo.
4. Enseñanza del golpeo del balón con la cabeza, con salto hacia delante.
5. Conducción del balón con la parte interna y externa del pie, con cambios de dirección y ritmo.
6. Regateo a un contrario con pase de balón.
7. Técnica del portero, posición básica, colocación, salidas, atrapada de balones aéreos.

3.1.Principios generales y métodos

Los principios generales y métodos esenciales que se aplicarán en la formación técnica, serán los ejercicios aplicados a situaciones reales del juego, el entrenamiento con rivales activos desarrollará al mismo tiempo las acciones de ataque y defensa. Se empezará de lo fácil a lo difícil, teniendo en cuenta el grado de dificultad de los gestos técnicos que se desea enseñar, los movimientos primero empezarán lentos y luego más rápidos, hacia delante,



atrás y los lados. Un entrenamiento diverso y variado proporcionará los resultados deseados.

Los gestos técnicos deberán ser entrenados primero con la pierna más hábil y luego con la pierna menos hábil, para lograr un juego más eficaz y un mejor desempeño.

Hay que insistir mucho en la velocidad de la frecuencia de movimientos, debido a que es un requerimiento para un buen desarrollo en la ejecución del gesto técnico. La rápida ejecución puede ser animada por medio de juegos de relevo, formas de competición y juegos con aplicaciones técnicas.

La mayoría de los elementos técnicos serán enseñados a partir del método global, es decir, no individualmente sino en su conjunto, el movimiento se descompondrá solamente cuando el niño no lo ha entendido o cuando lo ejecuta mal. La práctica regular significará un trabajo continuo de ejercicios con progresiones metodológicas didácticas.

3.2. Corrección de errores

Para poder corregir los errores que surgen durante el proceso de enseñanza-aprendizaje motor, o para eliminar los factores que limitan un aprendizaje eficaz, hay que detectar las causas de los errores, para luego eliminarlas. Por ejemplo: el niño no entendió bien lo que debe hacer, no tiene la madurez física suficiente para ejecutar el movimiento, o el error es la consecuencia de una vieja y mala costumbre.

4. LA RECEPCIÓN DEL BALÓN

4.1. Parada y semiparada

La parada y la recepción del balón son uno de los elementos técnicos más frecuentes e importantes, su objetivo consiste en recibir suavemente el balón y amortiguarlo (parada del balón). Si se lo quiere recibir de mejor manera, el objetivo es la semi-parada con un control orientado, es decir, el balón primero debe ser parado o receptado, y después conducido.

Hoy en día el juego se caracteriza por una técnica rápida, por lo que se ha impuesto cada vez más la semi-parada con control orientado, por eso lo esencial será que se efectúe lo más rápidamente, con pocos toques de balón y que el enlace con la siguiente jugada se produzca lo más rápido posible.

La recepción del balón es eficaz cuando el niño domina distintos tipos de parada y semi-parada, puede recibir el balón estático o en movimiento, balones rasos o aéreos, con el empeine, el pecho o la cabeza. Siendo característicos los siguientes puntos:

- Posición básica hacia el balón.
- Se lleva el pie en dirección del balón.
- Luego se cede en dirección del movimiento.

4.2. Parada del balón con la parte interna del pie

El pie es girado hacia fuera y dirigido hacia el balón rodante, amortiguándolo ligeramente en la dirección de su movimiento.

4.3. Parada con la suela

Se levanta el pie de manera que la punta quede hacia arriba, luego se lleva el pie a la posición y dirección del balón, y se amortigua levemente en el momento de la parada, se deberá evitar pisar el balón.



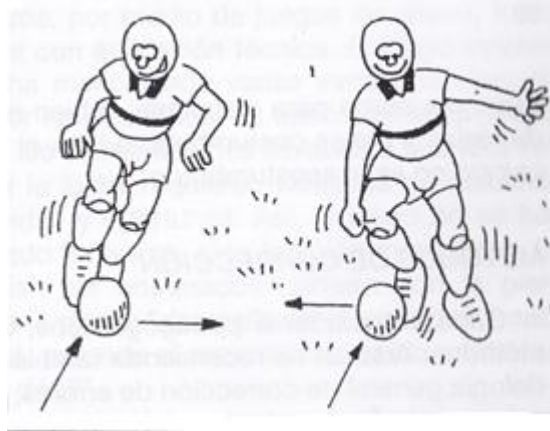
4.4. Semiparada del balón con el lado interior

Si no se desea parar el balón, se lleva el lado interior del pie a la dirección del balón, en la semi-parada el tronco se inclina hacia la dirección de juego del balón.



4.5. Semiparada con el lado exterior

La ejecución motriz se produce de la misma forma que con el lado interior.



4.6. Parada de balones aéreos

Se lleva el pie relajado y conjuntamente con la pierna ceden en la dirección del balón. Esta es una técnica que tiene la ventaja de que las irregularidades del terreno no afecten la ejecución de la recepción, se flexiona la rodilla se la lleva hacia el balón y cede en el momento del contacto.



4.7. Parada del balón con el muslo.

Un balón alto se lo puede recibir también con el muslo, el mismo que se eleva hacia la dirección por dónde llega el balón y cuando éste toca el muslo se cede en la dirección del movimiento.



4.8. Semiparada con el muslo

Cuando la intención es mantenerse en movimiento, resulta más oportuno un control orientado con el muslo para seguir con conducción o un pase.

4.9. Parada del balón con el pecho

Otra opción para parar un balón aéreo es la recepción con el pecho, en esta técnica se va con el pecho al encuentro del balón y se encoge levemente el pecho el momento del contacto, para que este caiga en frente del jugador.

4.10. Formas de ejercicios, competiciones y juegos

- 1) 4 a 8 jugadores situados en filas opuestas y separados por 15-20 metros, el primer jugador de la fila pasa el balón al primer jugador de la fila

contraria y se incorpora al final de la otra fila. El primer jugador que recibe el balón lo juega de las siguientes formas:

- ✓ Lo para y lo devuelve.
- ✓ con devolución directa.
- ✓ Se acerca al balón que llega, lo para y lo devuelve.
- ✓ Se acerca al balón que llega y lo devuelve directamente.

Forma de competición: 2 a 4 grupos compiten entre sí y gana el grupo que primero recupera sus posiciones iniciales.

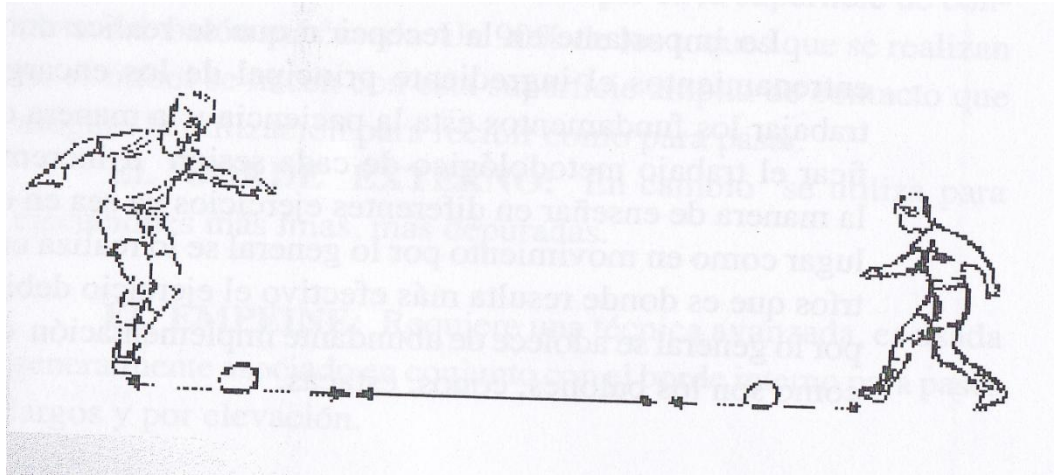
2) Existe un arco pequeño ubicado en la mitad del campo, se forma grupos de 4 a 8 jugadores situados en columnas opuestas a una distancia de 20 a 30 metros, , el primer jugador de una de las columnas pasa el balón por medio del arco, al primero de la columna opuesta, posteriormente corre al final de la fila contraria. El otro jugador lo devuelve de una manera:

- ✓ Directa.
- ✓ Después de una recepción.
- ✓ Se acerca al balón lo recibe y lo devuelve.

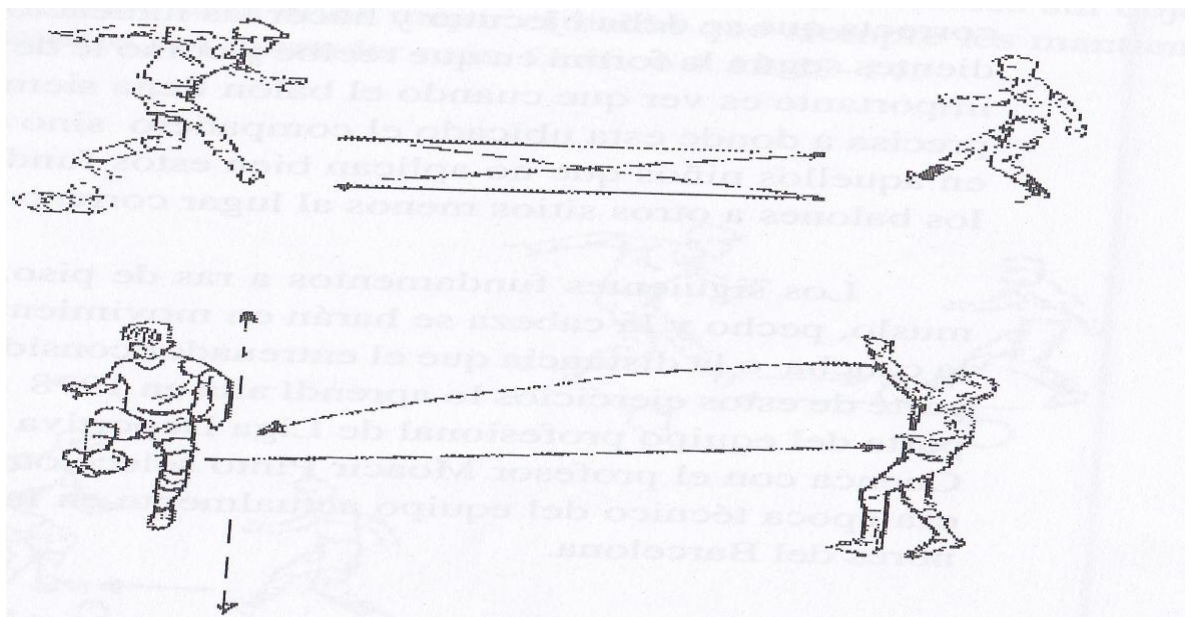
- ✓ Se acerca al balón y devuelve el pase.

Forma de competición: de 2 a 4 grupos compiten entre si y gana el grupo que en 3 o 4 minutos mete más goles.

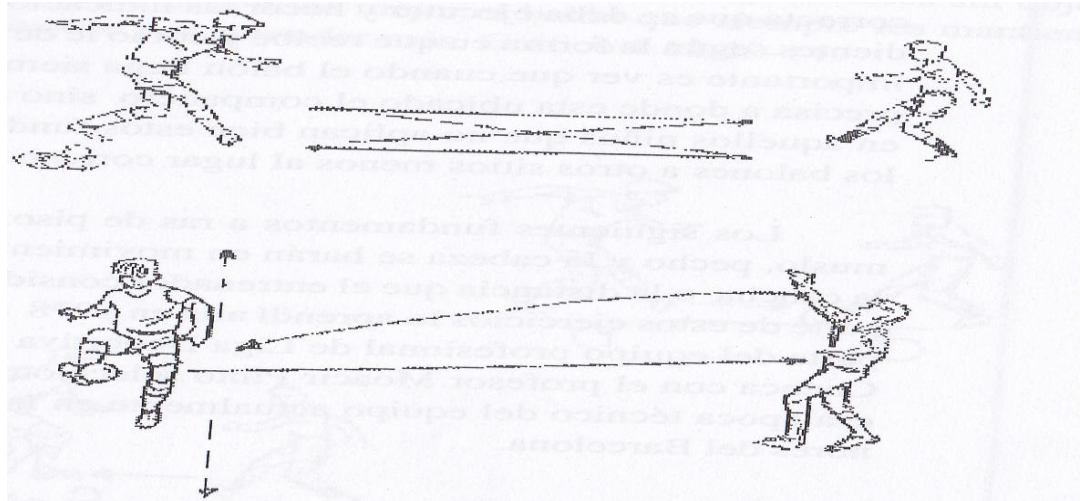
- 3) En parejas se pasa el balón con el borde interno del pie, retrocediendo en la entrega y adelantándose para receptorlo nuevamente.



- 4) En parejas se colocan frente a frente a una distancia de 4 metros, el jugador A pasa el balón con la pierna derecha al jugador B, quien lo recibe con la pierna derecha y devuelve a la pierna izquierda de A y este cruza el balón a la pierna izquierda de B.



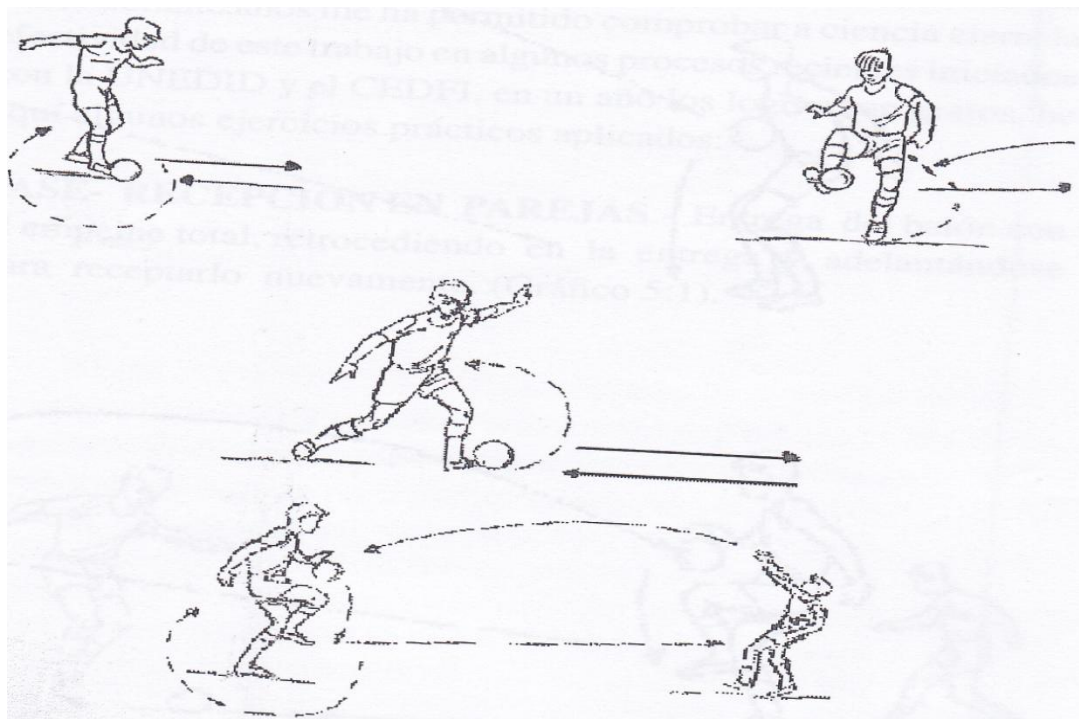
- 5) El jugador A lanza el balón con las manos a la pierna derecha de B, quién lo recepta y lo devuelve al jugador A con el borde interno, luego se cambia a la pierna izquierda, de igual manera se cambiarán los puestos.



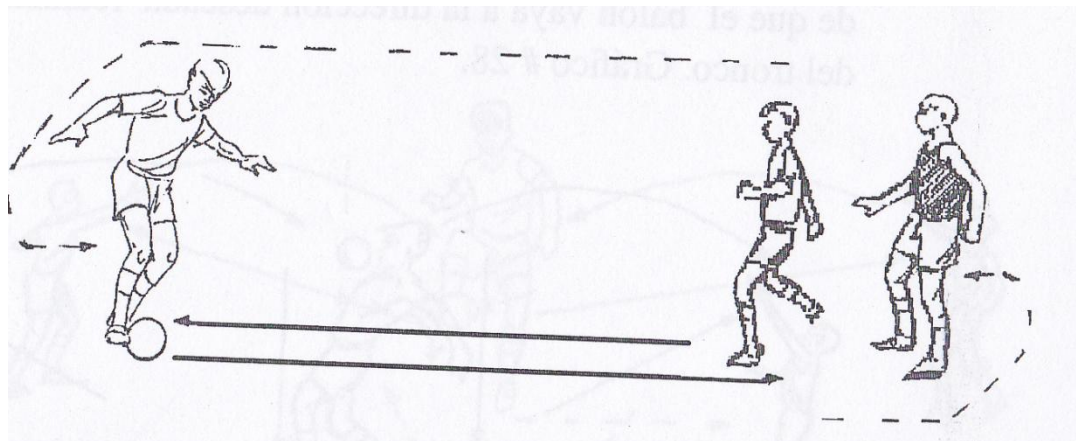
- 6) De la misma forma que el ejercicio anterior, se lanzará el balón al pecho del compañero, el mismo que lo devolverá sin que caiga el balón al suelo, con el borde interno y luego con la pierna izquierda. Otra variante de este ejercicio será la parada del balón con el muslo.



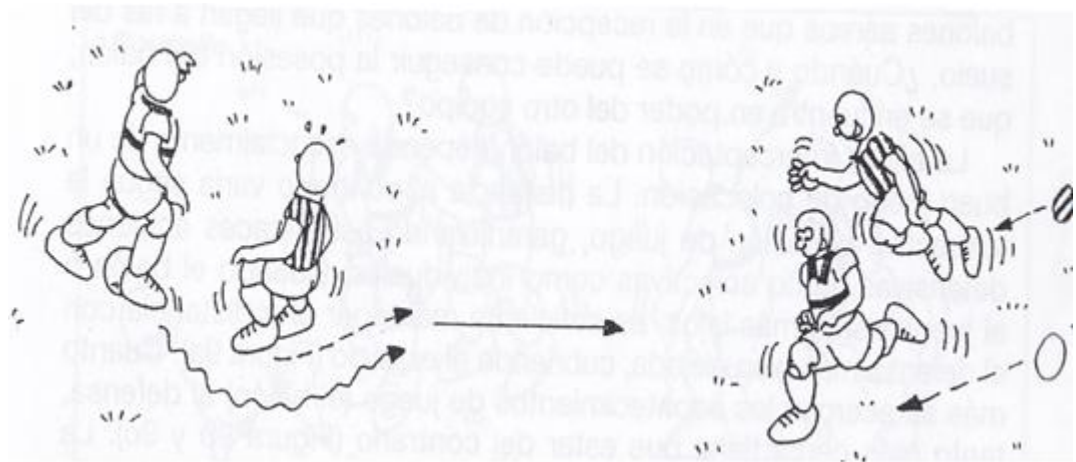
- 7) Conformando grupos de tres se ejercitan en una portería con un arquero neutral, el portero lanza un balón aéreo a una distancia de 30 m, los 2 jugadores restantes pelean por la posición del balón con recepción y se encaminan hacia la portería.
- 8) Una vez cumplido con esta serie de ejercicios, se seguirá aumentando el grado de dificultad, con la variante que al momento que se devuelva con el borde interno, a ras de piso, media altura, con el pecho y la cabeza, se tiene que girar por el lado que se devuelve el balón, si es con la pierna derecha el giro se lo hará por la derecha, de la misma forma en sentido contrario.



- 9) En tríos A pasa el balón a B, ubicándose en su lugar, B pasa a C y se cambia al otro extremo.



- 10) Dos parejas compiten entre sí, un jugador inicia el ejercicio y trata de pasar el balón a su compañero, al mismo tiempo el otro jugador de la pareja contraria impide las acciones del jugador que conduce el balón. Si consigue robar el balón su compañero debe ofrecerse enseguida para recibir el pase e inmediatamente impide las acciones del otro jugador. Gana la pareja que logra más puntos.



5. CONDUCCIÓN DEL BALÓN

La conducción del balón consiste en la técnica que permita al niño dominar y llevar el balón en determinadas direcciones a una velocidad adecuada, capaz de poder sortear los obstáculos o rivales del equipo contrario.

La conducción del balón se clasifica en función de la superficie de contacto, puede ser con el empeine, con la parte interna y la parte exterior del pie.

Cuando se inicia la enseñanza de la conducción del balón se debe empezar por lo más simple, la parte interna, la externa y posteriormente la conducción combinada. En la conducción deben considerarse los siguientes elementos:

1. No adelantar mucho el balón para que esté siempre al alcance.
2. Mantener la visión sobre el balón, y entre toque y toque levantar la vista.
3. Conservar el equilibrio.

5.1. Conducción con el borde exterior

El borde exterior es el más utilizado para conducir el balón, porque le proporciona más velocidad y seguridad, debido a que la superficie de contacto es más grande.



5.2. Conducción con cambio de ritmo

Se toca el balón a cada paso, de tal manera que se pueda aumentar o disminuir el ritmo, o parar y volver a conducir el balón, la conducción se realizará con el empeine exterior e interior y la parada con la suela.

5.3. Conducción con cambio de dirección.

Muchas veces durante la conducción del balón es necesario cambios de dirección, en los virajes pronunciados lo mejor es conducir con el lado interior o exterior, en cambios de dirección menos fuertes con el borde externo.



5.4. Formas de ejercicios, competiciones y juegos

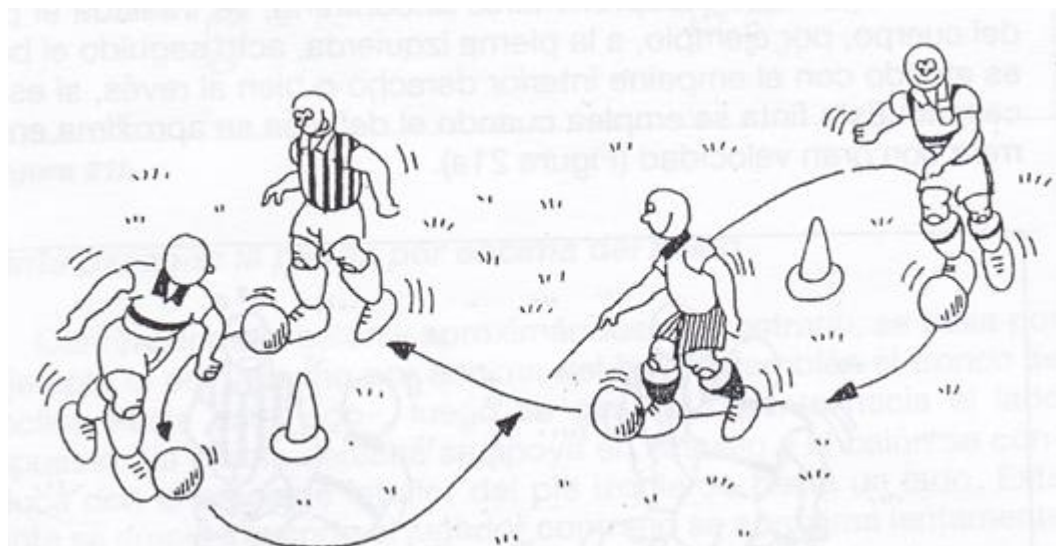
1. En un recorrido de 15 a 20 metros se colocan 5 conos, los niños empiezan con la conducción del balón a lo largo de los conos de ida y vuelta.

Competición de relevos con 2 o más grupos: Los primeros de cada fila empiezan después de una señal, lo conducen alrededor de los conos de ida y vuelta y lo entregan al siguiente. Gana el equipo que recupere su posición inicial.

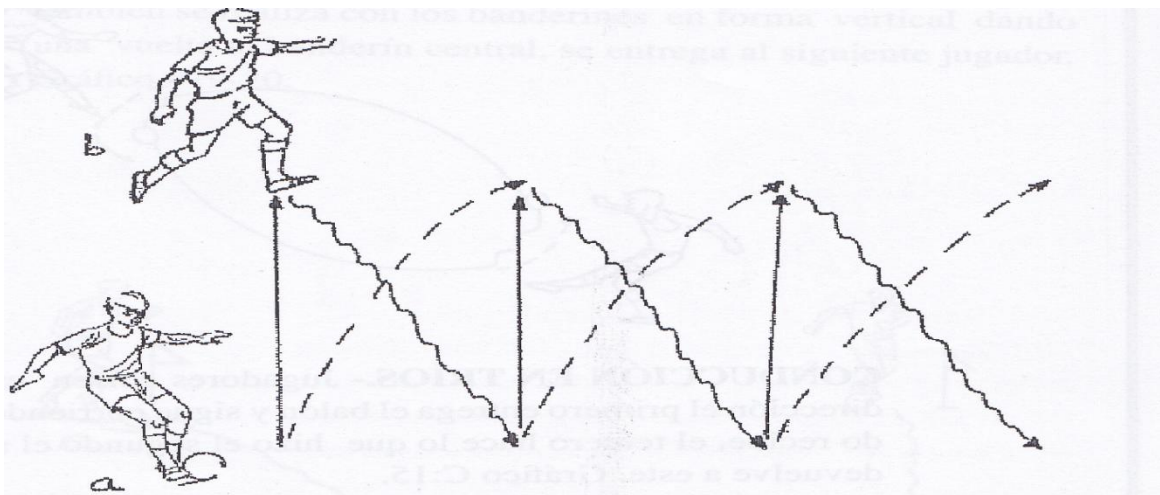
2. Se traza una línea en forma de ocho con dos conos, alrededor de los cuales los niños tienen que conducir el balón.

Competición con cuatro balones: Cuatro niños ubicados a una misma distancia, empiezan a conducir el balón luego de la señal, el jugador que

es alcanzado y tocado por el siguiente es descalificado. Gana el jugador que se mantiene hasta el final.



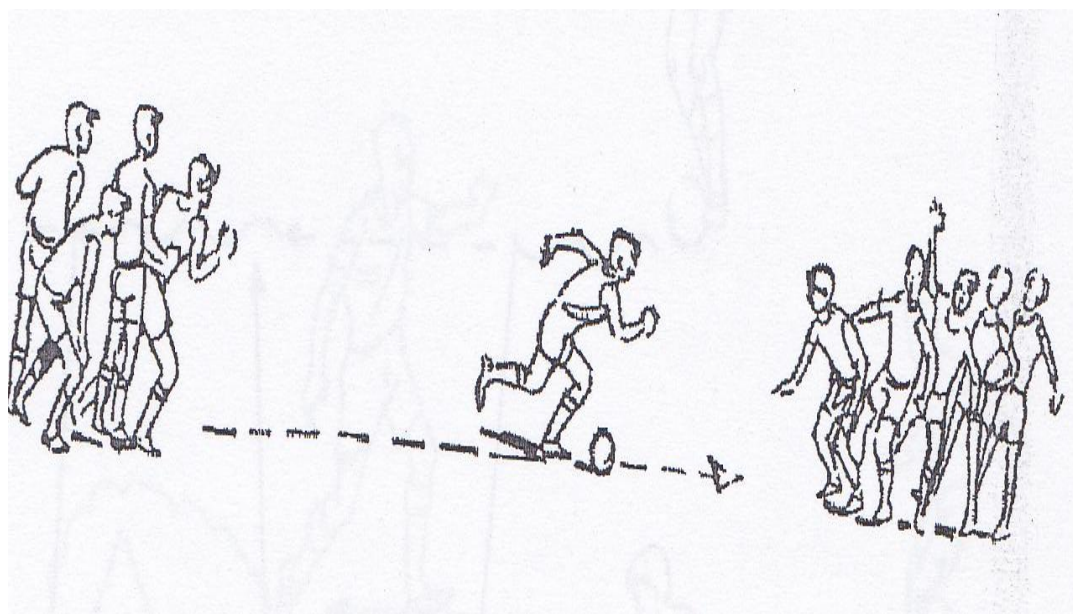
3. Formando parejas el jugador A realiza un pase al jugador B, éste lo conduce al costado de A y A se traslada al costado de B, intercambiando sus puestos iniciales.



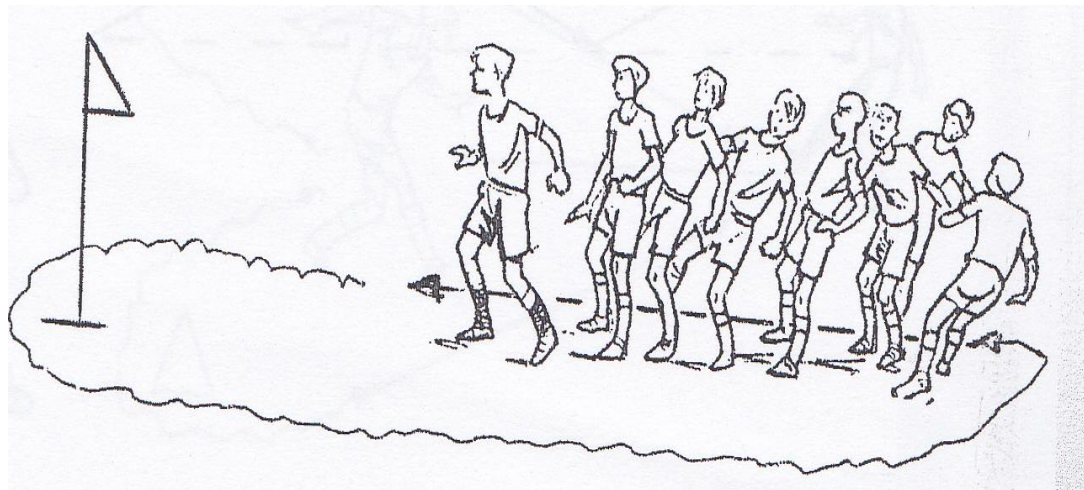
4. Relevos con conducción del balón. Se divide el grupo en 2 o 4 grupos, situados en fila detrás de una línea, el primero de cada fila conduce el

balón alrededor de un cono ubicado a una distancia de 10 o 15 metros y devuelve al siguiente compañero.

5. La conducción del balón será con el borde externo, luego con el interno hasta llegar al último jugador de la fila contraria, para luego pasar el balón por debajo de las piernas de los compañeros, posteriormente saliendo el siguiente jugador.

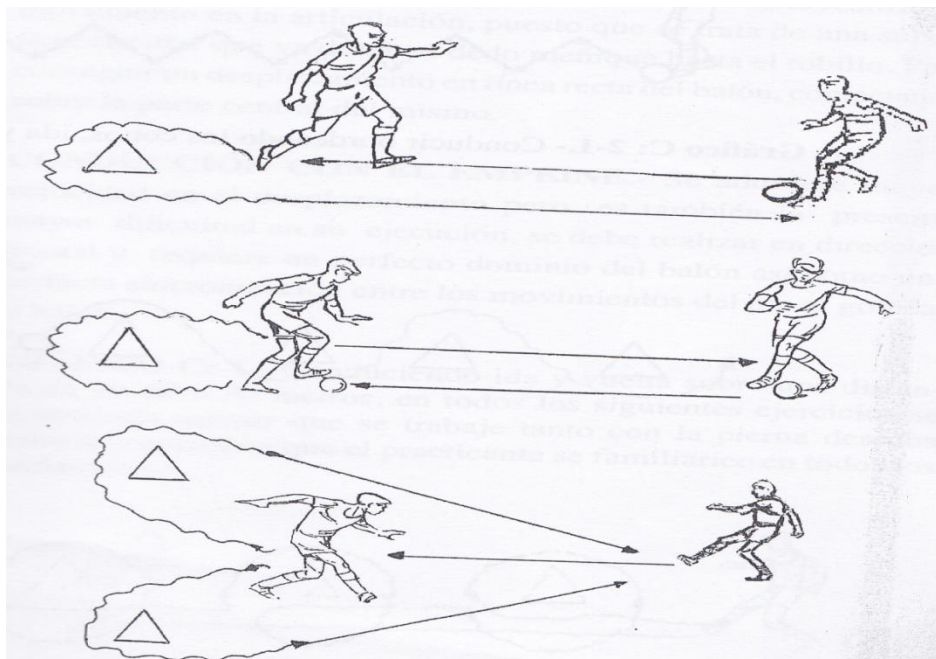


6. Los niños formados en una columna, se encuentran ubicados a una distancia de 15 ó 20 metros frente a un banderín, el primero sale conduciendo el balón con el borde interno y externo alrededor del cono, lo conduce hasta el final de la columna y lo pasa al primero de la columna para que salga el siguiente.

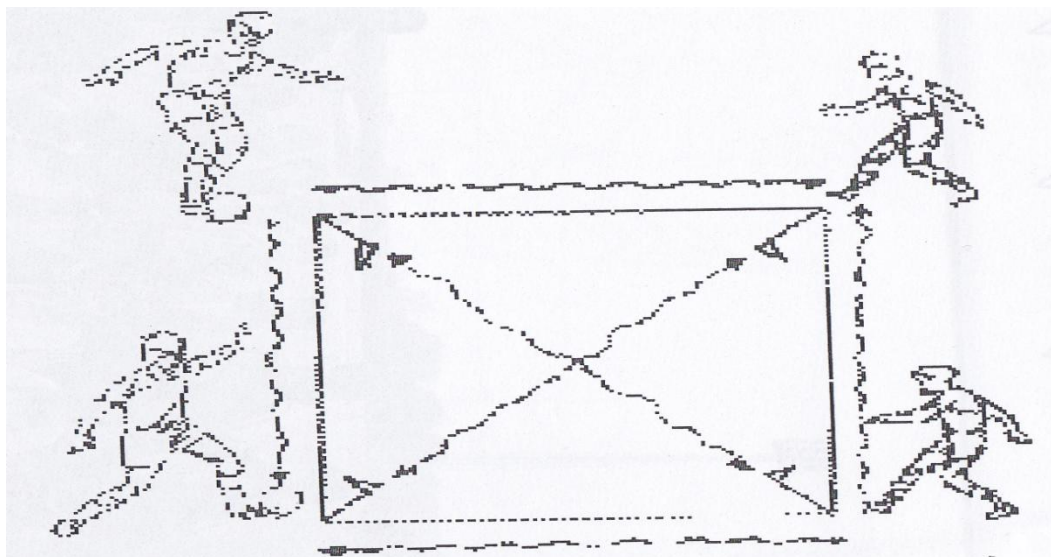


7. Un campo de 25 a 30 metros es dividido por una línea, en la cual los niños se colocan por parejas a lo largo de ambos lados de la línea, entre cada pareja se encuentra un balón, un equipo es de color negro y el otro blanco. A la señal los niños de un equipo conducen el balón e intentan alcanzar a los jugadores del otro equipo que enseguida corren al otro lado del campo.

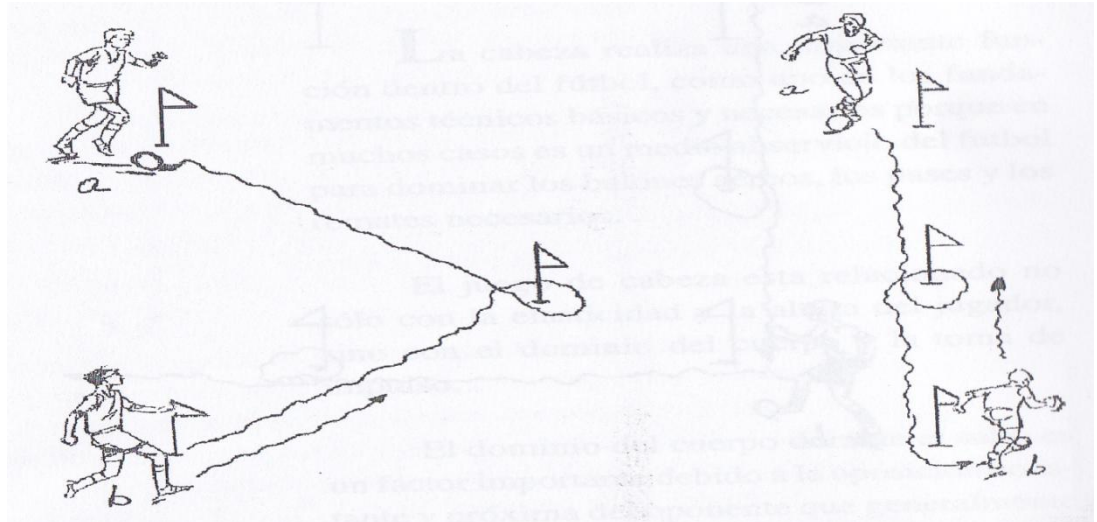
8. A una distancia de 10 ó 20 metros el jugador realiza un pase al compañero que se encuentra en el otro extremo, el mismo que recepta el balón y conduce alrededor de un cono y devuelve con un pase al compañero. Trabajando por el lado derecho, izquierdo y alternado.



9. Con cuatro banderines se forma un cuadrado, en el cual cuatro jugadores realizan la conducción del balón en forma frontal, diagonal y alrededor del cuadrado, intercambiando puestos.

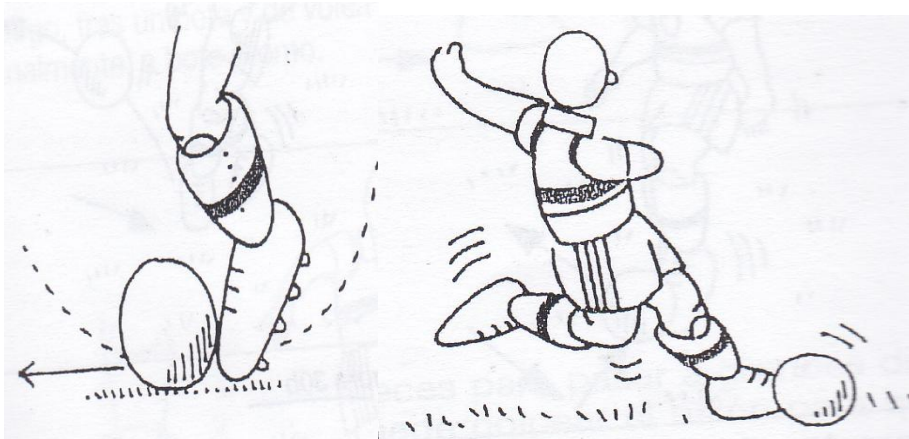


10. La conducción del balón puede realizarse con 2 ó 4 jugadores, y tres banderines o conos ubicados a 20 metros de distancia. Cada jugador da una vuelta al banderín central y entrega el balón al siguiente jugador.



6. EL GOLPEO DEL BALÓN

El balón puede ser golpeado con el pie, con la cabeza o con otras partes del cuerpo, puede efectuarse al primer toque, tras una recepción, después de una conducción, y a balón parado con golpes francos.



6.1 Tipos de golpeo.

Los tipos de golpeo son elementos fundamentales en la técnica del fútbol. Aplicables en casi todas las situaciones del juego y eficaces cuando se pueden aplicar de manera variada bajo la presión de un contrario.

En la enseñanza del golpeo del balón se debe considerar siguiente:

- ✓ El golpeo debe ser exacto y debe tener la fuerza necesaria en cada situación. En el momento del impacto la articulación del pie debe estar fija, los puntos esenciales de la técnica deben ser asimilados didácticamente. Las formas de golpear el balón se las practicará en combinación con otros elementos técnicos.
- ✓ La intensidad del golpeo es importante, por ejemplo: en los pases, hay que tener en cuenta la distancia del compañero, en el golpeo a portería prevalecerá una mayor fuerza, la misma que dependerá de la velocidad del balón, de la velocidad de desplazamiento y de la potencia de la pierna ejecutora.

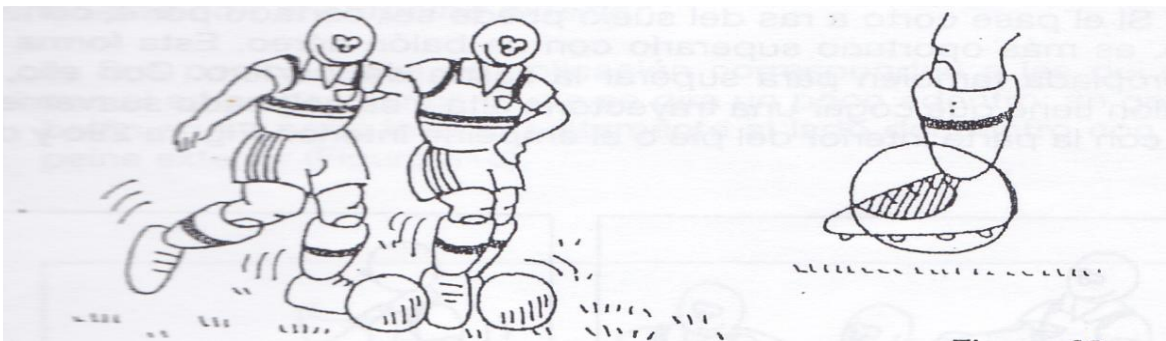
6.2. Secuencia motriz del golpeo del balón

- ✓ Toma de posición.
- ✓ Balanceo hacia atrás de la pierna ejecutora.
- ✓ Impulso de la pierna ejecutora.
- ✓ Golpeo.
- ✓ Balanceo posterior de la pierna ejecutora.

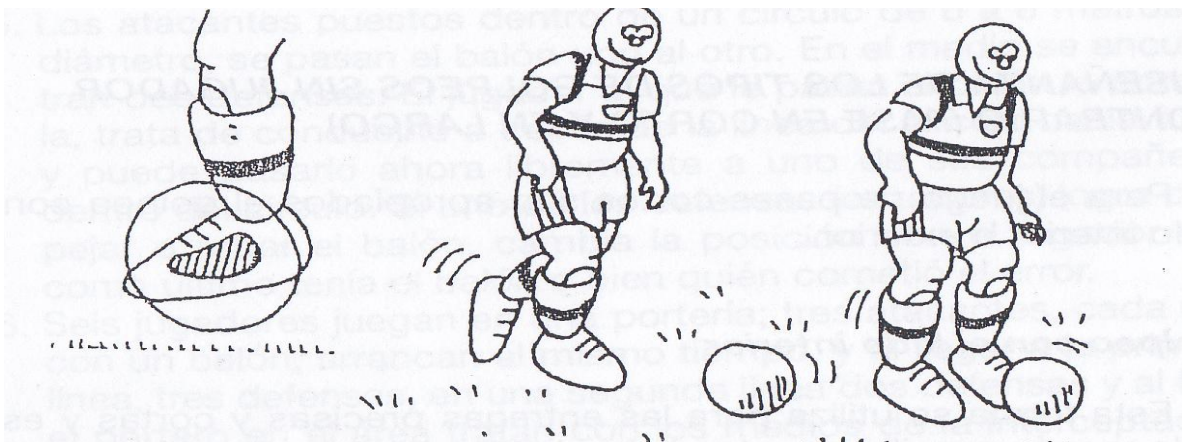
6.3. Enseñanza de los tipos de golpeo

6.3.1. Golpeo con el lado interior.

Esta forma se utiliza para las entregas precisas y cortas, siendo el más sencillo, pero también el más utilizado. En esta secuencia el pie de contacto gira perpendicularmente a la pierna de apoyo hacia fuera, y el balón es golpeado en el centro con el lado interior.

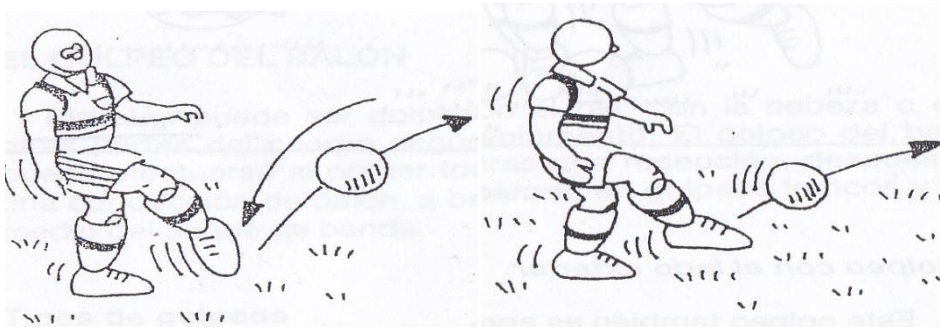


Este tipo de golpeo es apropiado para pases cortos, porque requiere de poca preparación, con éste puede efectuarse un pase sorprendente y rápido. En esta secuencia se gira el pie ejecutor hacia adentro y se toca el balón con el exterior del pie, con un ligero impulso desde la parte inferior de la pierna.



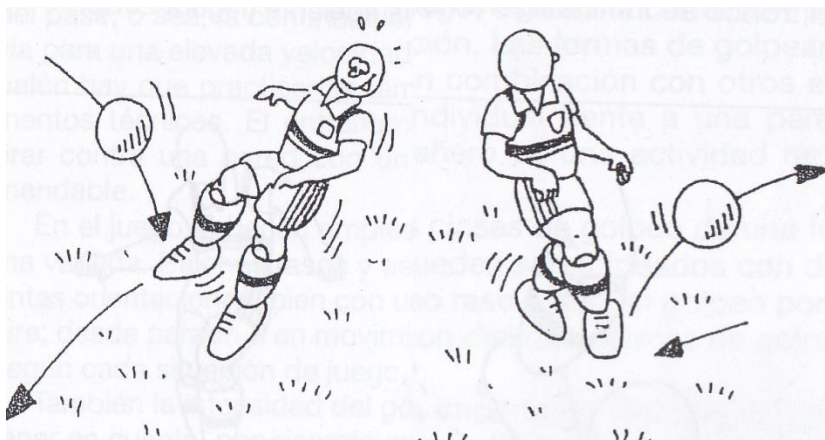
6.3.2. Golpeo de balones aéreos

El pase corto a ras de suelo puede ser interceptado por un contrario, siendo más oportuno superarlo con un balón aéreo. Con esto el balón toma una trayectoria alta al ser golpeado suavemente con la parte interior del pie o el empeine interior.



6.3.3. Golpeo del balón en pases largos

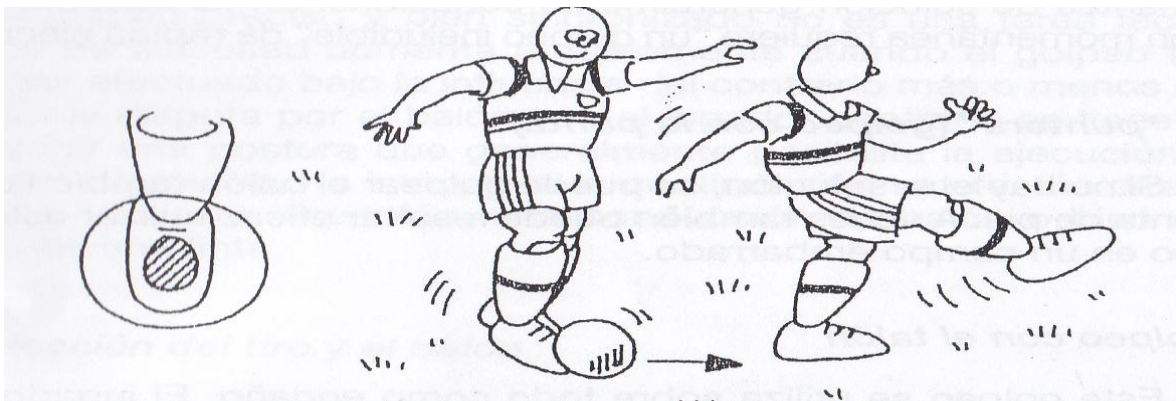
Los pases largos son apropiados para envíos a larga distancia, el golpeo puede ser con el lado interior o exterior o bien con el empeine del pie. Los balones que llegan a ras de suelo pueden enviarse como balones aéreos, a los que se puede dar una trayectoria de a ras de suelo.



6.3.4. Golpeo con el empeine.

El golpeo más fuerte es el que se efectúa con el empeine total, en gran parte éste es el más utilizado en los envíos a grandes distancias y en el remate a portería. El pie de impacto está estirado, la pierna ejecutora realiza un movimiento marcado de impulso y el balón es golpeado con la parte media del pie, lo importante es que el golpeo se produzca en el centro del balón.

Los niños golpean fácilmente el suelo debido a una incorrecta posición del pie, por lo que deberán efectuar antes algunos ejercicios de preparación:

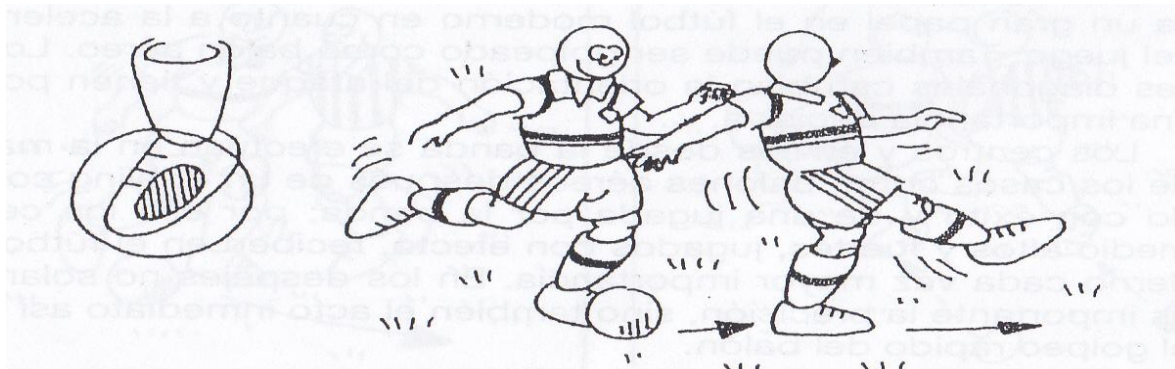


- ✓ Primero golpear el balón sujeto con la mano.
- ✓ Tras un bote y de volea.
- ✓ Finalmente a bote seguido.

6.3.5. Golpeo con el empeine interior.

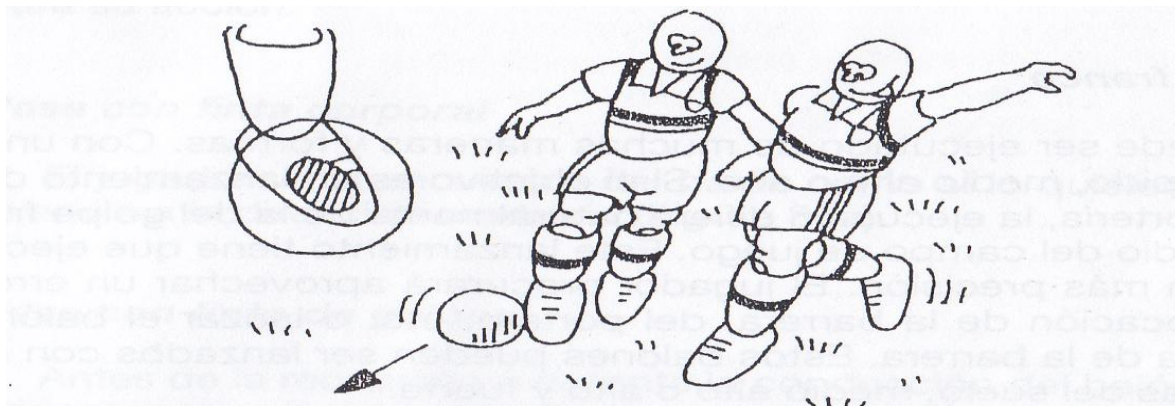
Esta forma de golpeo se utiliza muchas veces para pasar el balón a grandes distancias y en el tiro a portería. Se puede golpear el balón para que lleve una

trayectoria aérea o con efecto. El pie se gira ligeramente hacia afuera y se golpea con el empeine interior del pie.



6.3.6. Golpeo con el empeine exterior.

El pie gira levemente hacia dentro, se golpea el balón en su parte interior a lado del centro con el empeine exterior.

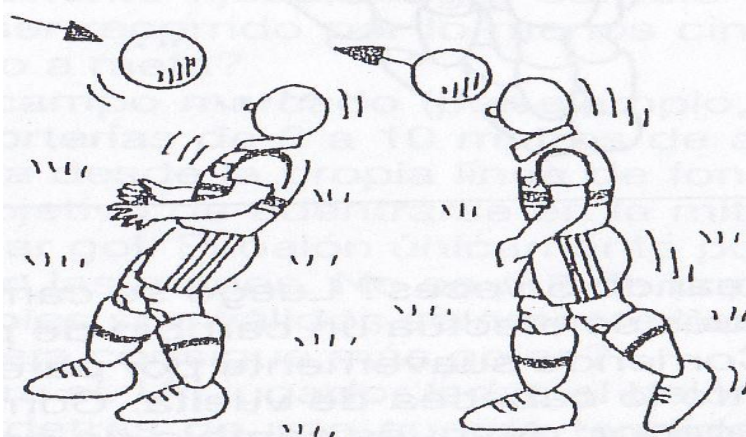


6.3.7. Golpe franco.

Este golpeo puede ser ejecutado de muchas formas, con un golpe rápido, medio alto o alto, si el objetivo es un lanzamiento a portería éste debe ser ejecutado con mayor precisión, estos balones pueden ser lanzados a ras del suelo, medio alto o alto y fuerte.

6.3.8. Golpeo con la cabeza

El cabeceo realiza una importante función dentro del fútbol, como uno de los fundamentos técnicos básicos, debido a que es un medio al servicio del fútbol para dominar los balones aéreos, los pases y los remates a portería.



El juego de la cabeza está relacionado no solo con la elasticidad y altura del jugador, si no con el dominio del cuerpo y el impulso. En el golpe de cabeza es importante no perder de vista el balón, para saber en qué momento y lugar se debe saltar.

El cabeceo se efectúa en la mayoría de los casos con el frontal que es la parte más dura del cráneo y su superficie plana favorece la precisión en el golpe de cabeza, el toque de cabeza en el aire consiste en saltar de cara al balón, arqueando la parte alta del cuerpo, cuando éste se aproxima. El balón puede ser cabeceado hacia delante, los lados y hacia atrás.



El objetivo del golpeo del balón con la cabeza puede ser el pase o el lanzamiento a portería, puede ser ejecutado con el frontal o con el parietal, parado o en salto con y sin carrera de arranque. Ésta técnica se la debe enseñar tomando en cuenta las siguientes indicaciones:

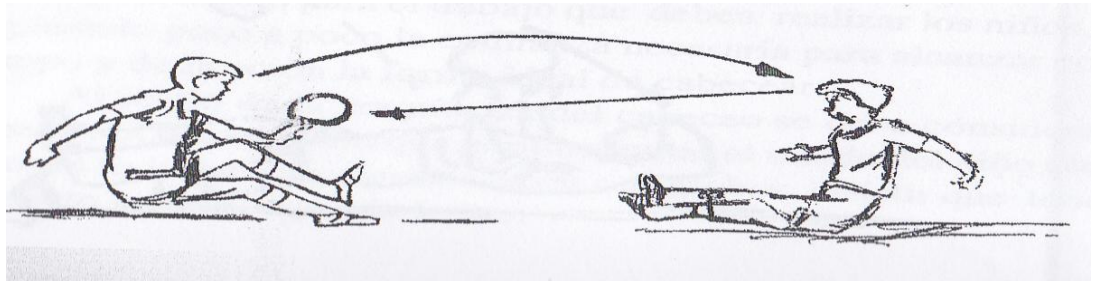
- ✓ Caminando hacia la pelota el niño busca el contacto..
- ✓ Luego al trote.
- ✓ Y por último a velocidad.
- ✓ La carrera.
- ✓ La técnica del salto.
- ✓ El arqueado del cuerpo.
- ✓ El golpeo del balón.

6.3.9. Ejercicios, competencias y juegos

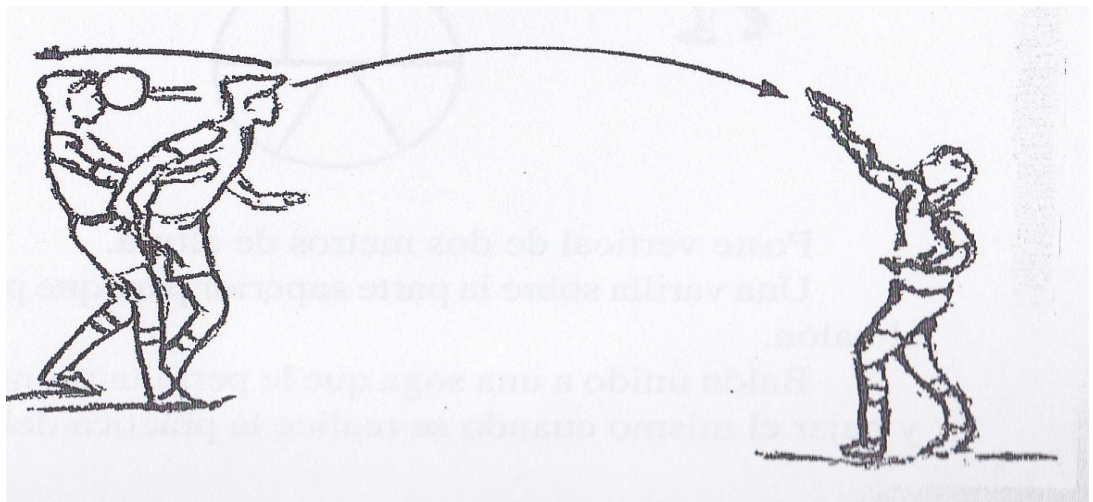
1. Cada jugador acostado y agarrando un balón con las manos trata de sentarse, y golpea el balón intentando enviarlo lo más lejos posible.



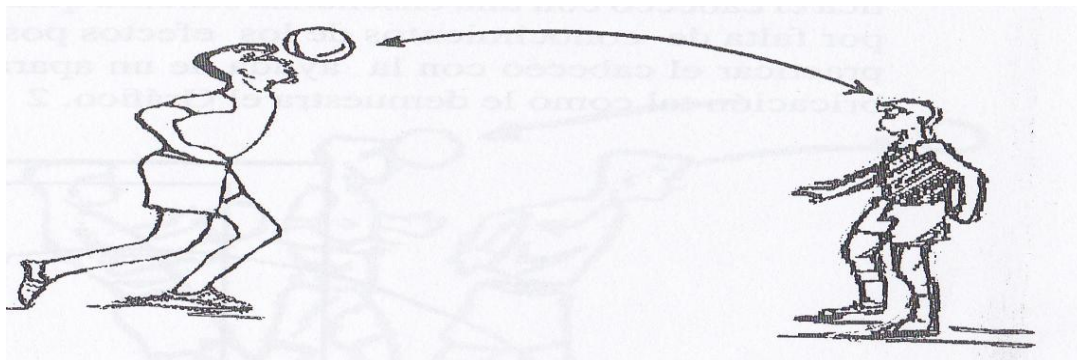
2. Dos compañeros se sientan a 5 metros de distancia, uno de los dos compañeros lanzará el balón al otro, quien lo devolverá de cabeza. Luego de varias repeticiones se cambian los roles.



3. Dos compañeros A y B se encuentran a una distancia de 10 metros, A lanzará el balón a B, quien lo devolverá con la cabeza, logrando que su ejecución lo haga correctamente y en el sitio exacto.

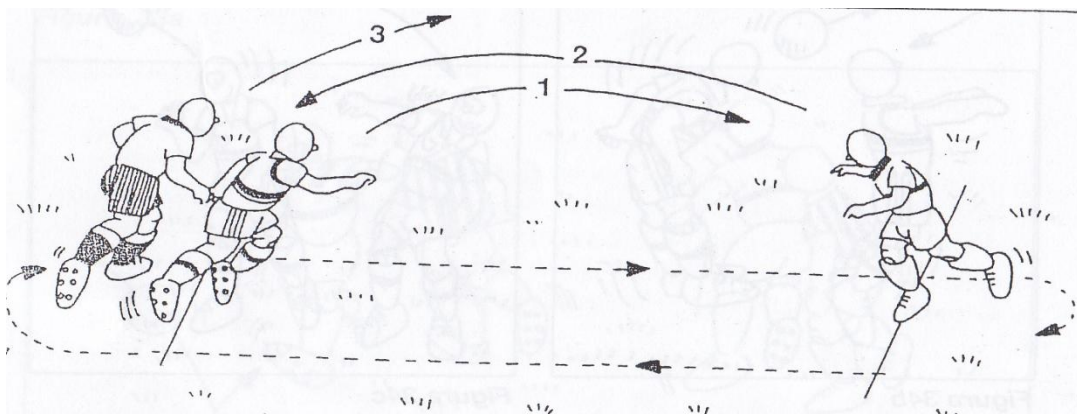


4. Dos jugadores a una distancia de 5 metros realizan pases seguidos, con la cabeza en el mismo sitio.

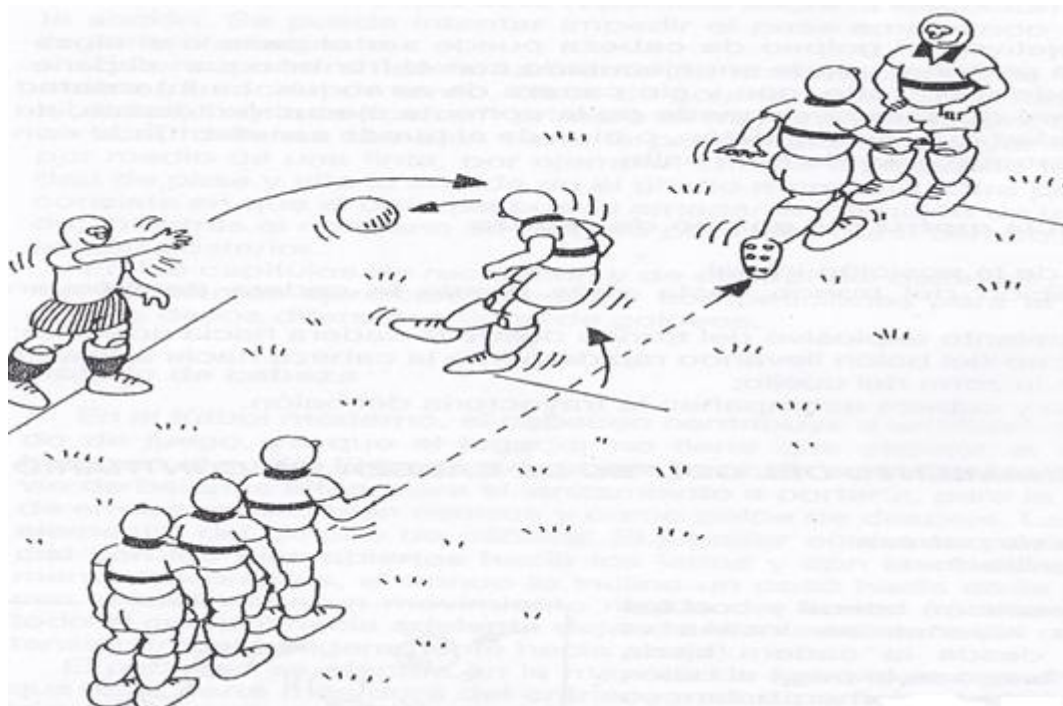


5. Se forman grupos de tres jugadores, uno frente a los dos restantes a una distancia de 6 a 8 metros. El primero lanza el balón al jugador de enfrente, quien lo devuelve al tercer jugador mediante un golpe de cabeza.

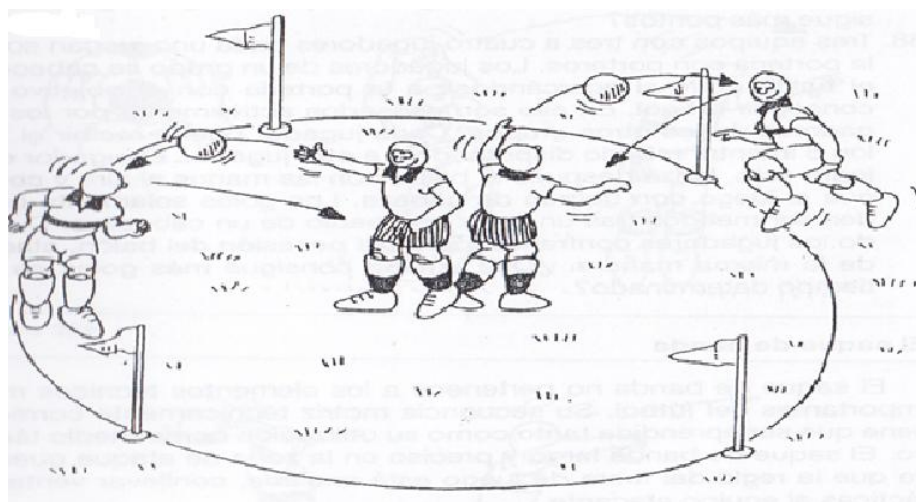
Forma de competición: Dos o más grupos compiten entre sí y gana el equipo que más tiempo mantiene el juego.



6. Los jugadores se colocan en dos filas frente a frente, a unos 5 metros se coloca un pasador, los jugadores pasan uno a uno frente a él y le devuelven el balón con un golpe de cabeza y se incorporan al final de la fila opuesta.

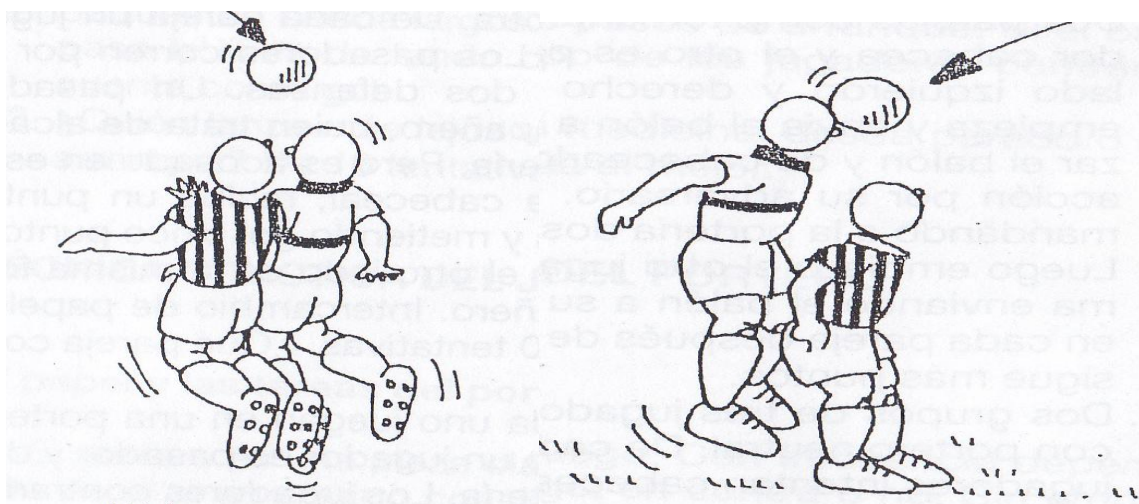


7. En el centro se colocan dos jugadores que pasan el balón, los demás corren alrededor de las marcas puestas a 10 metros de distancia una de la otra, y devuelven el balón mediante golpe de cabeza.



7. Entrenamiento de la técnica del juego de cabeza con el contrario

Para un juego de cabeza eficaz no basta con dominar la técnica, sino también la disputa ingeniosa con el contrario debe ser aprendida. La disputa por el balón requiere una capacidad de anticipación bien desarrollada y perspicacia en la colocación, su éxito exige destreza en el empleo del cuerpo. El salto sincronizado garantiza el éxito de la acción.



7.1. Formas de competición.

1. Dos parejas compiten entre sí, uno de los jugadores lanza el balón a su compañero, quien trata de devolver el balón con golpe de cabeza, mientras que el otro compañero trata de impedirlo. Se evaluará cuántos aciertos logran en 10 intentos.
2. Dos parejas compiten entre sí una con la otra, de cada pareja un jugador pasa el balón y el otro cabecea, los pasadores corren por el lado izquierdo y derecho de los defensas, buscando el espacio para enviar el balón a su compañero quien buscará cabecear el balón a portería. Si

logra cabecear recibe un punto, si lo manda a portería dos puntos, y si consigue el gol cinco puntos. Gana la pareja que consigue más puntos.

3. Se forma dos grupos de tres jugadores, cada uno juega en una portería con un portero neutral, de cada grupo un jugador es pasador y dos intentan cabecear a portería, los jugadores contrarios los presionan constantemente, con cada cabezazo logrado en dirección de la portería reciben un punto y si meten un gol, tres puntos. Gana el grupo que consigue más puntos.

8. Evaluación de la técnica

Finalmente luego de haber desarrollado los contenidos anteriores, evaluaremos a los niños para comprobar el progreso en la enseñanza de la técnica, a través de la aplicación de un test técnico de la misma manera que fue aplicado al inicio del proceso enseñanza/aprendizaje, para lo cual nos valdremos de los siguientes parámetros medibles.



No	Test	Descripción	Marca inicio	0pPt	30Pt	50Pt	Acier	M. Actual
1	Dominio con ambos pies	Mayor número cascaritas PD, PI	30	15	25	40	40	50
2	Dominio caminando	Número de metros recorridos	30	15m	25m	40m	42	50
3	Dominio cabeza	Vale el mejor de tres intentos	10	10	25	40	26	30
4	Pases	Número de pases correctos PI+PD de 40 intentos	10	15	25	40	40	50
5	Recepción	Parar la pelota lanzada 20 intentos con cada pie	10	16	35	40	37	30
6	Tiros precisión	Tiros al travesaño 20 intentos C/P	10	20	35	40	35	30
7	Tiros precisión	Tiros balón aéreo a un obj. 20 intentos C/P	10	20	35	40	39	30
8	Parietal Derecho	Mayor distancia hasta que toque suelo	30	3m	6m	12m	13m	50
9	Parietal Izquierdo	Mayor distancia hasta que toque suelo	10	3m	6m	12m	7m	30
10	Conducción	Eslalon de 10m vale el mejor de 3 intentos	10	33seg	28seg	23seg	25sg	30
13	Saque lateral	Distancia	10	3m	6m	8m	8	50

CAPITULO III

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS, TÉCNICAS, TÁCTICAS Y PSICOLÓGICAS EN LA INFANCIA.

1. Definición de conceptos

Para una mejor comprensión y adecuado desarrollo de las cualidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas en la infancia empezaremos por definir sus conceptos.

1.1. Preparación física

Se denomina preparación física a la educación de las cualidades físicas, las cuales se manifiestan en las aptitudes motoras, indispensables en el deporte (Matvéev, pág. 182), es decir, el desarrollo de las aptitudes físicas básicas dentro del entrenamiento deportivo como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

1.2. Preparación técnica

Se denomina preparación técnica a la enseñanza de las bases de la técnica de acciones, realizadas en las competiciones que sirven de medio para el entrenamiento y perfeccionamiento de la técnica. (Matvéev, pág.122). Se considerará la enseñanza, desarrollo y mejoramiento de los aspectos técnicos básicos de un deporte, en este caso del fútbol, que servirán para ser aplicados durante la competencia.

1.3. Preparación táctica

La preparación táctica consiste en la adquisición de conocimientos teóricos en la esfera de la táctica y su dominio en relación al deporte practicado. (Vélez, pág. 39). Lo que quiere decir, que se abarcará todos los medios o formas de conducir la competencia por parte del equipo (táctica colectiva) o del deportista (táctica individual) , para conseguir un objetivo.

1.4. Preparación psicológica.

La preparación psicológica del deportista abarca especialmente aquellos aspectos de la preparación del deportista, que tiene relación directa con el control operativo de su estado síquico y que asegura un óptimo grado de aceptación a las tareas difíciles del entrenamiento. (Matvéev, pág. 92), lo que significa que se ocupará de los estados emocionales, psíquicos y físicos que garanticen un estado óptimo de predisposición al entrenamiento.

2. Desarrollo de la táctica en la infancia

Para explicar la táctica en su totalidad, se requeriría de un espacio amplio, por lo que nos centraremos en el desarrollo de la táctica general en las edades de 6 a 12 años, así se justifica que algunos de sus aspectos no podrán ser abordados.

La asimilación de la técnica es un requisito previo en cada deporte y sobretodo en los deportes colectivos, una vez que se ha empleado un espacio de tiempo

suficiente en la enseñanza de los fundamentos técnicos, se puede empezar a desarrollar la táctica acompañada de la técnica.

Lo importante es que las tareas tácticas de ataque y defensa estén acorde a la edad y nivel de conocimientos del niño, que pueden ser enseñadas dentro del campo de juego. La transición de defensa ataque y viceversa debe llevarse a cabo rápidamente, y caracterizarse por una elevada flexibilidad.

Para la edad comprendida entre los 6 y 8 años, el punto esencial para el desarrollo de la técnica será el juego, a esta edad el pensamiento táctico todavía no está desarrollado, por lo que en el juego individual y colectivo no se priorizarán métodos tediosos, si no la resolución improvisada de una situación a través del juego.

A la edad de 8 y 10 años se realizarán tareas que promuevan el juego en conjunto, por ejemplo: Un equipo con el balón en su poder pasa al ataque y otro equipo pasa a la defensa. Posteriormente se enseñará a los niños tareas más concretas y las primeras actividades colectivas para 2 o 3 jugadores.

A la edad de 10 y 12 años se impartirá el juego metódico de ataque y defensa, a través de la práctica de situaciones de juego, de las cuales los niños podrán escoger la solución más oportuna para las mismas.

2.1. Metodología para el entrenamiento de la táctica

En la metodología para la enseñanza/aprendizaje de la táctica se utilizará cuatro etapas:

- Primera etapa: Juego sin balón.
- Segunda etapa: Ejercicios tácticos elementales.
- Tercera etapa: Ejercicios aplicados a las situaciones de juego.
- Cuarta etapa: Juegos a dos porterías.

2.1.1. Primera etapa: el juego sin balón

El rendimiento de un niño no está determinado solamente por su capacidad técnica, sino también por el juego sin balón. El objetivo indirecto de esta tarea es que el niño aprenda a desmarcarse del oponente, cree espacios adecuados para efectuar un pase, realice cambios de posición que crearán espacios libres para los compañeros; mientras que el objetivo directo consiste en liberarse de la marca del oponente para la creación de espacios en el juego.

Los ejercicios de persecución serán los ideales para el desarrollo de esta cualidad táctica, donde el perseguido desempeñará el papel del atacante, y tratará de escapar por medio de cambios de ritmo y dirección, arrancadas bruscas y fintas corporales, de igual forma el perseguidor desempeñará el papel del defensa que tiene la tarea de perseguir al atacante.

Los siguientes juegos de persecución son recomendables para las edades de 6 y 8 años:

- Juego de persecución sencillo: en un pequeño campo delimitado los jugadores se desplazan y el perseguidor caza a los demás, aquel jugador que es tocado o sale del campo se convierte en el nuevo perseguidor.

- Juegos de persecución con casa: los perseguidos pueden escapar del cazador si se refugian en una casa previamente marcada, ahí no pueden ser tocados. El juego puede resultar más variado si los jugadores pueden sentarse espalda con espalda o también deslizarse por debajo de las piernas de un compañero.
- Juego de persecución en cuclillas: el jugador después de haber sido tocado por el perseguidor tiene que ponerse de cuclillas, después de un minuto y medio se cuentan los jugadores de cuclillas y se selecciona un nuevo perseguidor, gana el que más jugadores ha atrapado.

2.1.1.1. Juegos recomendados para edades de 6 y 10 años

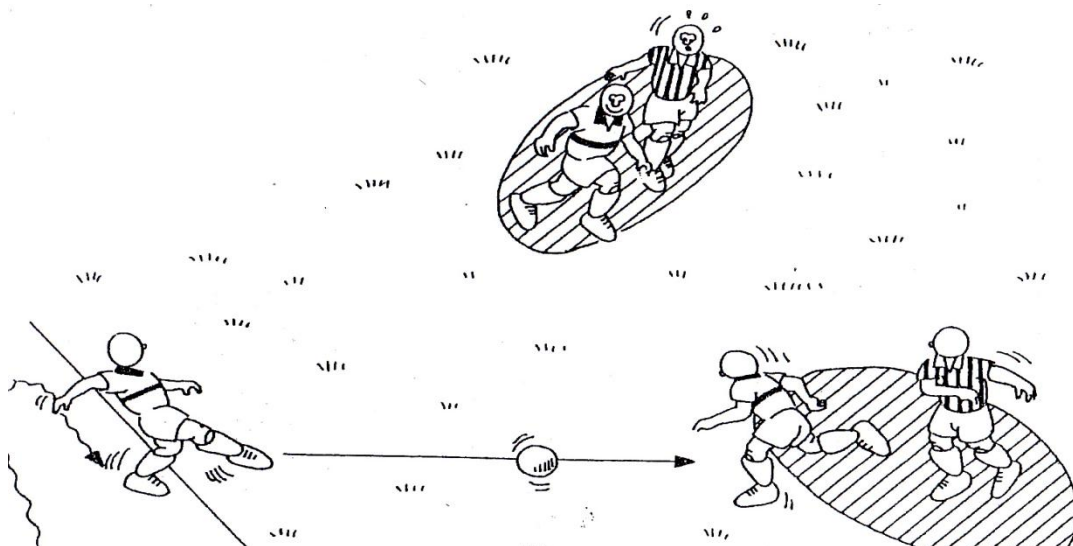
- Perseguidores y perseguidos: los jugadores tocados se convierten en perseguidores, creciendo el número de perseguidores y disminuyendo el número de perseguidos, el último jugador en ser tocado es el vencedor.
- Juegos de persecución con una pareja de perseguidores: los jugadores forman parejas tomados de la mano y persiguen a los otros compañeros, en cuanto atrapan a otro jugador forman grupos de 3 y 4 progresivamente.
- La cadena del pescador: los jugadores se desplazan por un campo delimitado, se selecciona un pescador, el que es tocado por él, pasa a formar la cadena, cogidos de la mano siguen corriendo y persiguiendo a los otros jugadores, creciendo la cadena cada vez más, el último en ser capturado es el ganador.

2.1.1.2. Juegos recomendados para edades de 10 y 12 años

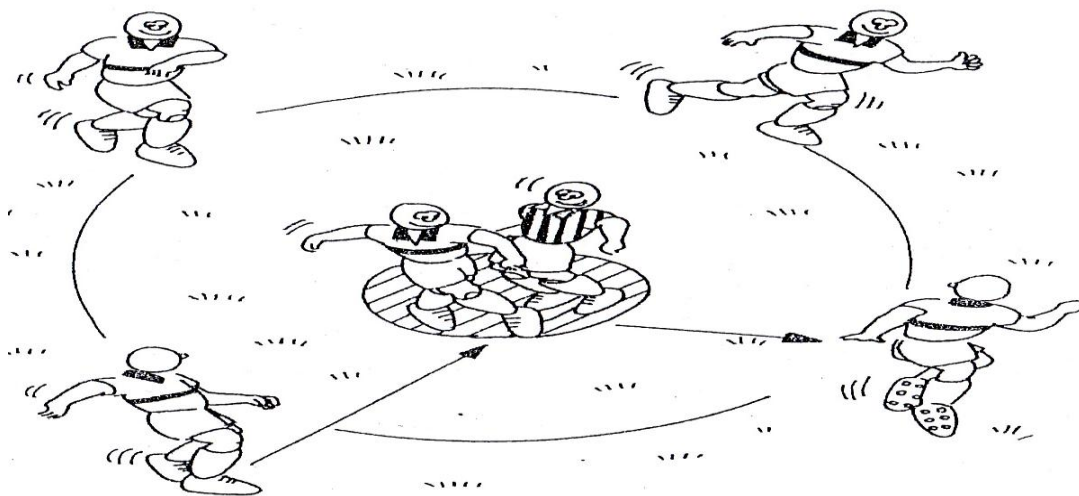
- Juegos de persecución a pelotazos: tres jugadores se desplazan por un campo delimitado, los tres cazadores con un balón cada uno, tratarán de lanzar un balón hacia un compañero de juego el último en ser tocado es el ganador.
- Persecución por parejas: en un campo de 20 m es marcado con dos líneas y dividido por una línea central, los jugadores se colocan frente a frente en parejas, de cada pareja uno es el perseguidor, y otro trata de deshacerse de él para cruzar la línea media por medio de fintas. Si el perseguidor ha tocado a su compañero antes de pasar la línea media, se efectúa un cambio de papeles.

2.1.1.3. Ejercicios de desmarque

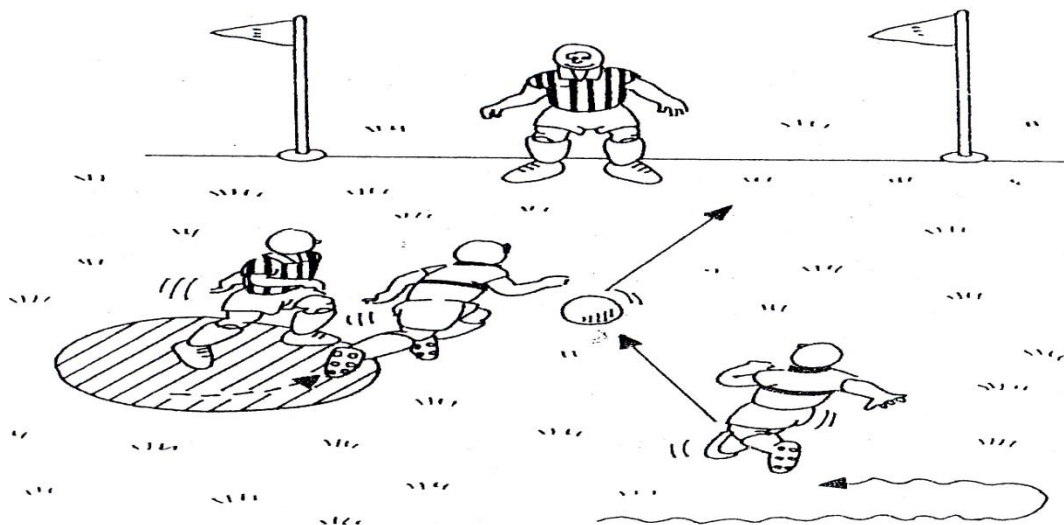
- Deshacerse del contrario: un jugador conduce libremente el balón y lo pasa a un compañero de juego, en el momento en que éste se libera de su defensa.



- En un círculo se colocan 4 jugadores, dentro del círculo un compañero de juego y un defensa, el objetivo del ejercicio es que el jugador trate de desprenderse de su defensa tras un pase de su compañero que esta alrededor del círculo, para devolver el pase sin ser acosado.



- Ejercicios de marcaje y desmarque: con un marcador fijo juegan tres atacantes y tres defensas, cada uno tiene que marcar a un jugador determinado, el objetivo es la interceptación del balón, el primer pase será libre y las acciones pueden iniciar a partir de la segunda acción.
- En una portería se enfrentan un arquero con un defensa y dos atacantes, el jugador en posesión del balón lo pasa a su compañero una vez que este se ha liberado de su defensa, e intenta un tiro a portería, luego de 5 repeticiones se cambian las parejas.



2.1.2. Segunda etapa: enseñanza de ejercicios tácticos elementales

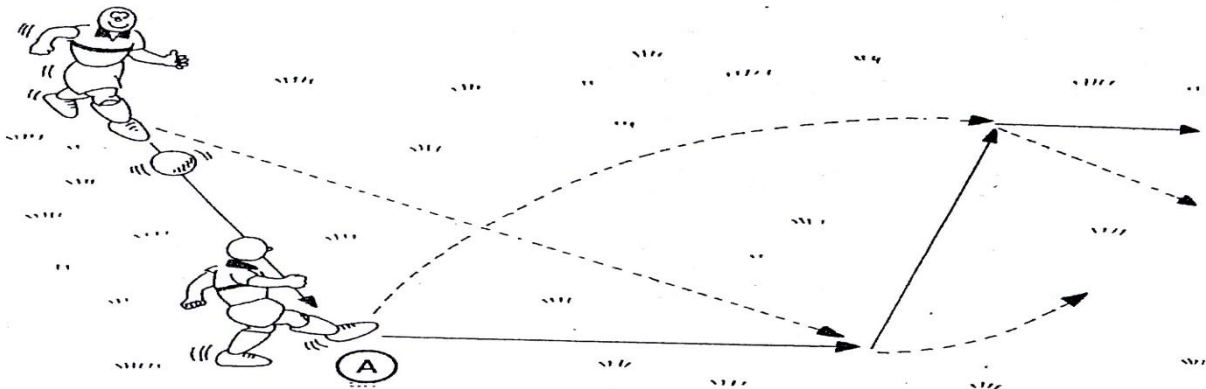
La enseñanza de los ejercicios de táctica elemental se llevará a cabo primero, por medio de pases con las manos sobre todo en los principiantes, a causa de sus carencias técnicas y el poco desarrollo de su madurez táctica. Para conocer y practicar los elementos tácticos sencillos se utilizarán distintas formas de juego como los juegos sin porterías, partidos a 1 o 2 porterías.

Los ejercicios elementales de la táctica se enseñarán primero sin contrario y luego con oponente pasivo, el objetivo de estos es la práctica de elementos técnicos y tácticos.

2.1.2.1. Progresiones metodológicas

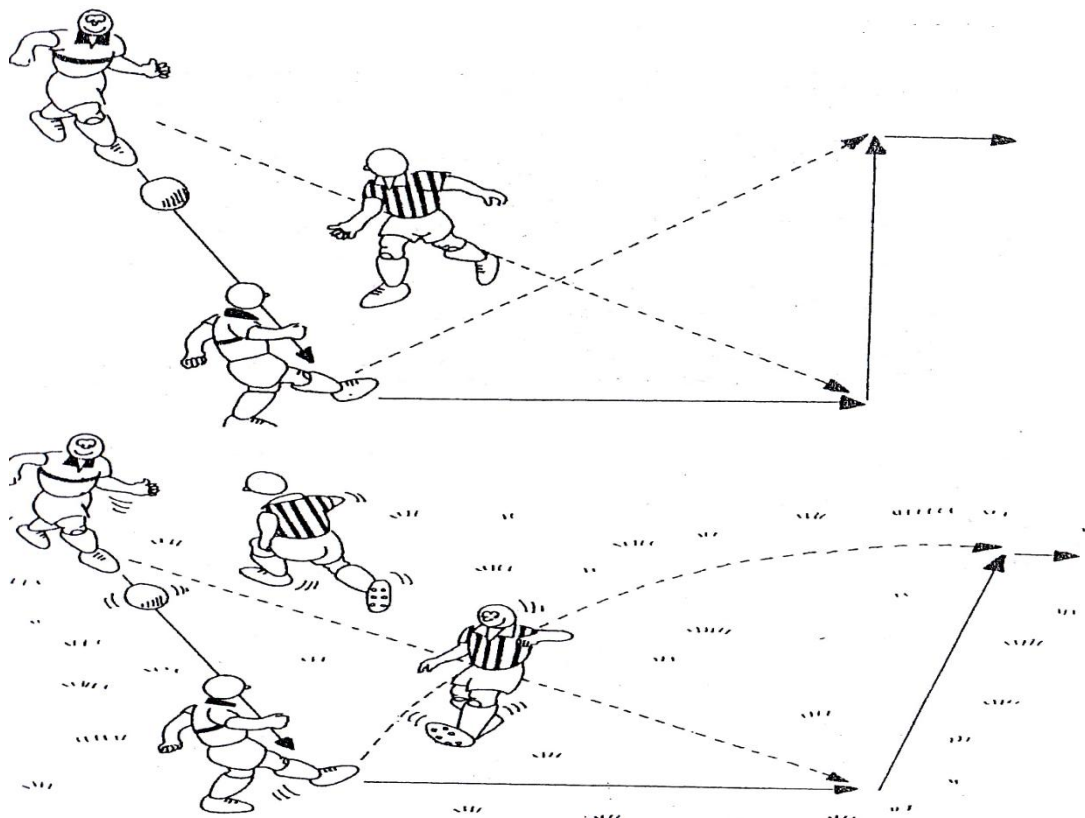
La tarea ya enseñada previamente a modo de juego se la practicará en el campo de juego, sin contrario o con contrario pasivo, primero caminando, luego en carrera lenta y finalmente corriendo, por ejemplo: un atacante envía a su

compañero un pase transversal, éste a su vez efectúa un pase a profundidad, después del pase los jugadores cambian de posición como lo indica el grafico.



Después juegan dos atacantes contra un defensa, teniendo en cuenta las siguientes variaciones:

- El defensa se mantiene pasivo, los atacantes lo rebasan primero a paso lento, luego en carrera lenta y luego son presionados por el defensa.
- Los atacantes rebasan al defensa por medio de una secuencia de pases transversales y en profundidad.
- Dos atacantes contra dos defensas, poniendo en práctica lo anteriormente nombrado.

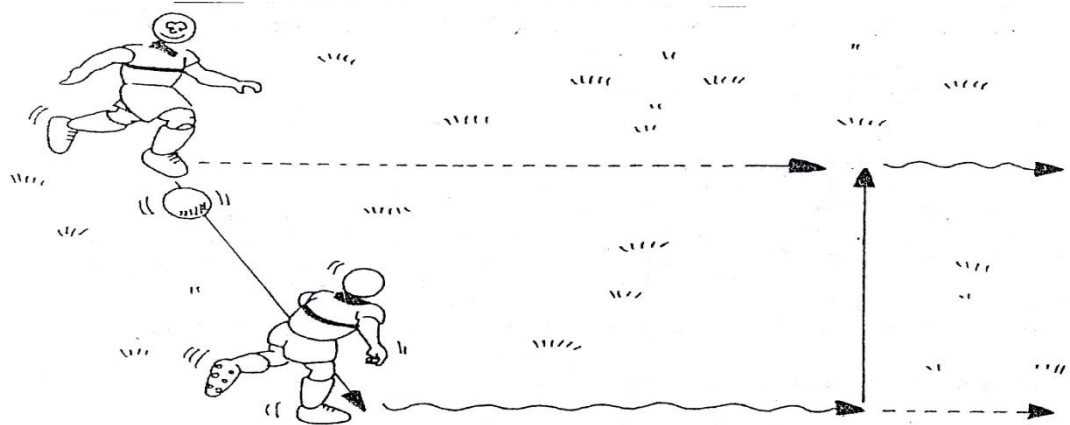


2.1.3. Tercera etapa: el ejercicio aplicado a las situaciones de juego:

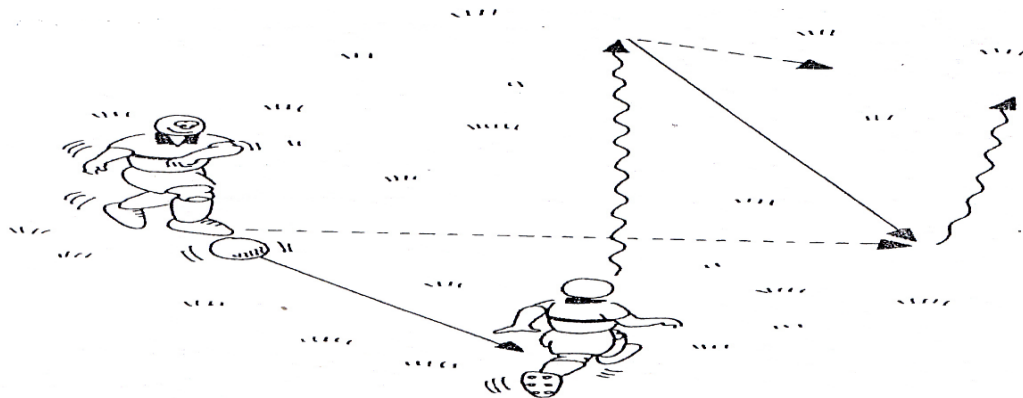
Los ejercicios aplicados a la competición formarán un escalón más en el desarrollo de la misma, que se caracterizarán por un mayor grado de dificultad. Hablamos de ejercicios aplicados al juego cuando enfrentamos a los niños a situaciones reales, que se presentarán en un partido oficial.

A continuación se mencionan algunos ejemplos para la construcción de estos ejercicios básicos:

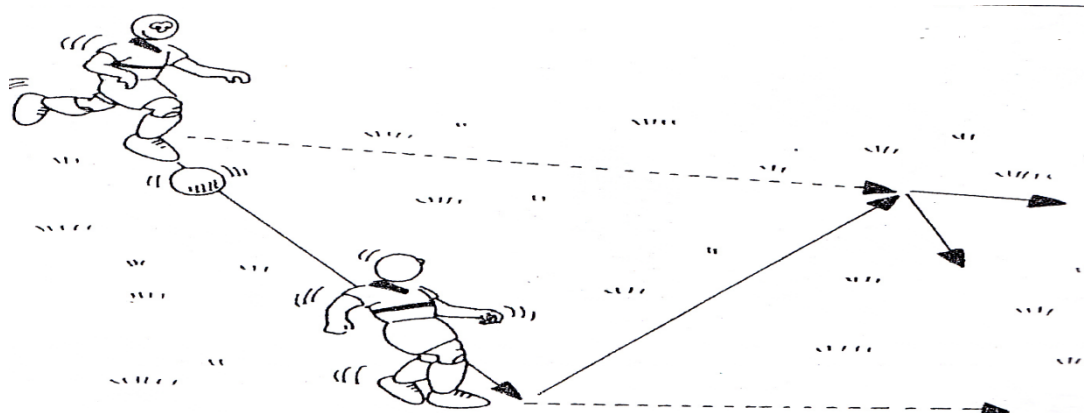
- Dos jugadores salen al mismo tiempo con una sucesión de pases transversales, un jugador efectúa un pase a su compañero, quien lo conduce 3m y pasa a su compañero quien repite la acción.



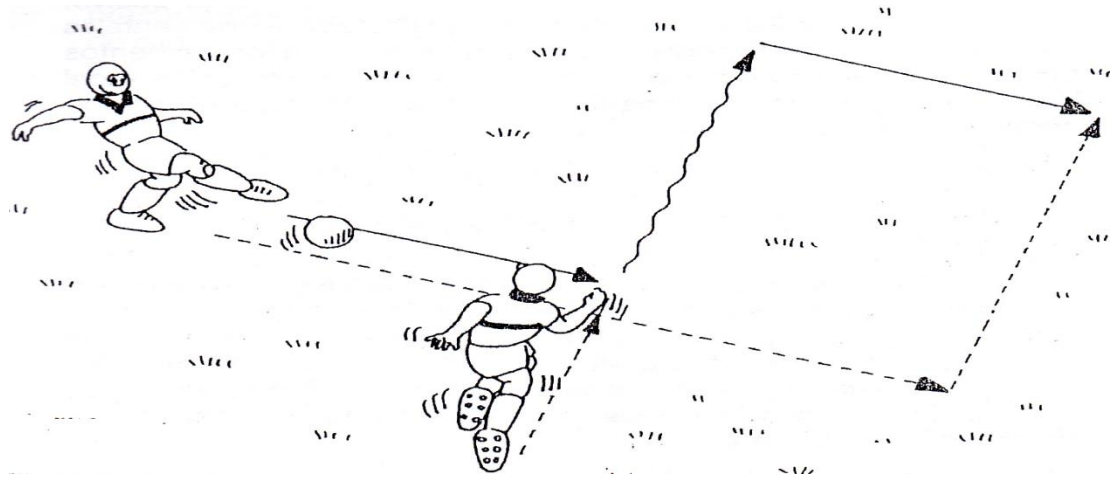
- Dos jugadores se colocan a una misma altura, un jugador envía un pase diagonal a su compañero, este lo domina y corre en dirección diagonal para devolver el pase a su compañero.



- Secuencia de pases diagonales 2 a 2, al primer toque.



- Secuencia de pases diagonales 2 a 2: luego de una conducción, uno de los jugadores pasa el balón a su compañero que corre en diagonal, controla el balón, lo conduce en dirección de su carrera y lo devuelve al primer jugador, quien corre en dirección del pase y repite la acción.



2.1.4. Cuarta etapa: juego a dos porterías

En esta fase se empleará la táctica con un carácter competitivo, a través de los juegos a 2 porterías, en los cuales se realizarán las distintas tareas aprendidas anteriormente, cada juego tendrá un objetivo claro, cada uno de los jugadores debe poder desarrollar sus cualidades y capacidades, teniendo en cuenta la finalidad.

Para el desarrollo de la táctica en las edades de 8 y 10 años son típicas las acciones innatas y emotivas, por ejemplo:

- Juego de gatos.
- Conducción del balón con las manos y los pies.
- Ejercicio de pases con las manos y los pies.

- Juegos en una portería.
- Aplicación de elementos técnicos en juegos sencillos.
- Juegos de ataque y defensa en campo reducido.
- Torneos en campos reducidos.

La formación de la táctica a la edad de 10 y 12 años ofrece una buena ocasión para el desarrollo del pensamiento táctico, con la enseñanza de las formas más elementales y esenciales de la táctica, primero sin contrario y luego con un oponente pasivo.

El entrenador deberá tener presente siempre los principios fundamentales de la táctica individual y colectiva como:

- Colocación y toma de posiciones en ataque y defensa.
- Envío del balón a los espacios libres.
- El oportuno empleo de tareas de ataque y defensa.

Al igual que otras tareas de formación se deberá emplear los elementos del juego aprendidos, en la disputa directa con los jugadores de otro equipo, para estos partidos se deberá dirigir el juego de los niños hacia el empleo útil de comportamientos tácticos elementales, dejando la improvisación e iniciativa a su libre albedrío.

Ejemplos de aplicación práctica:

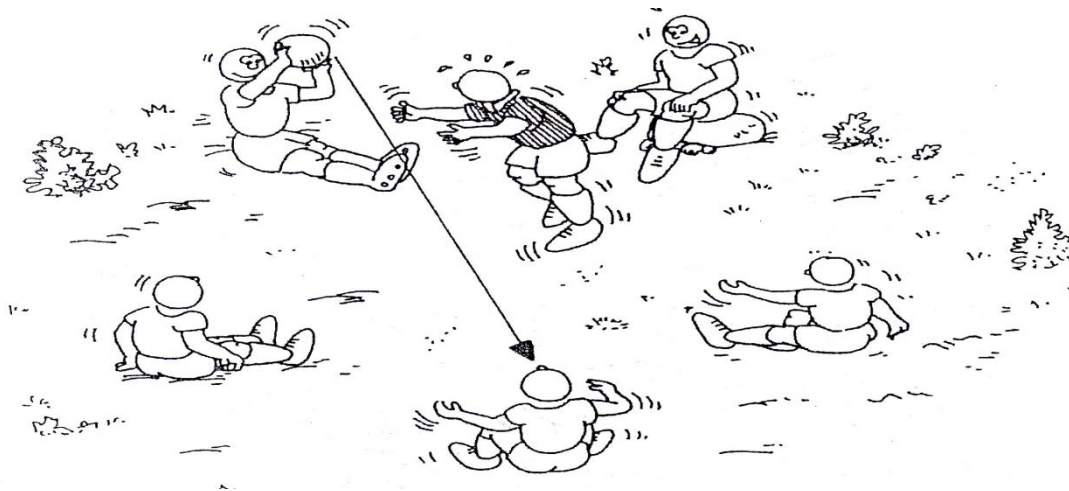
- Juegos de gatos con tareas tácticas sencillas.
- Ejercicios de pases con sencillas tareas tácticas.

- Formas jugadas con un carácter competitivo.
- Juegos en una portería con tareas tácticas sencillas.
- Juego en dos porterías con tareas tácticas sencillas.
- Juegos por parejas.
- Tareas tácticas de ataque y defensa.
- Juegos tácticos de entrenamiento.

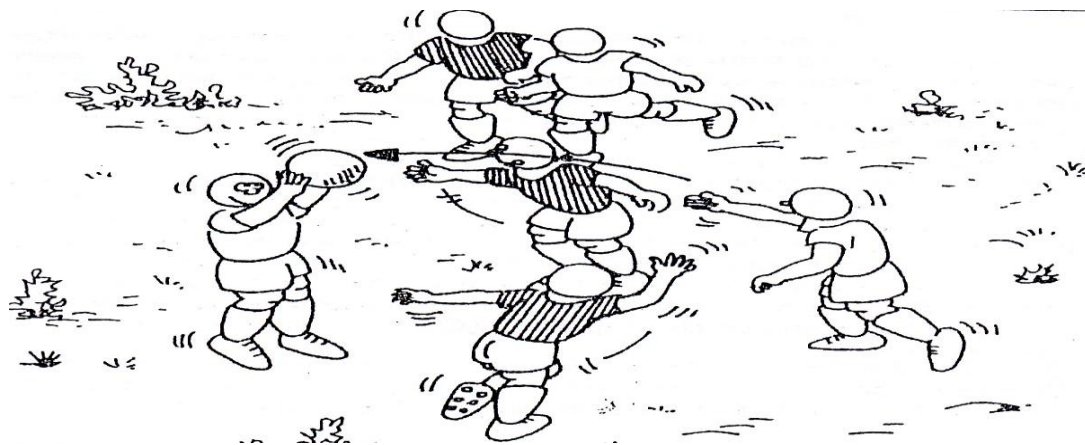
A continuación describiremos algunos de los varios ejercicios que pueden ser realizados para el desarrollo de la táctica en las diferentes edades (6-12 años).

2.1.4.1. Ejercicios para edades de 6 y 8 años:

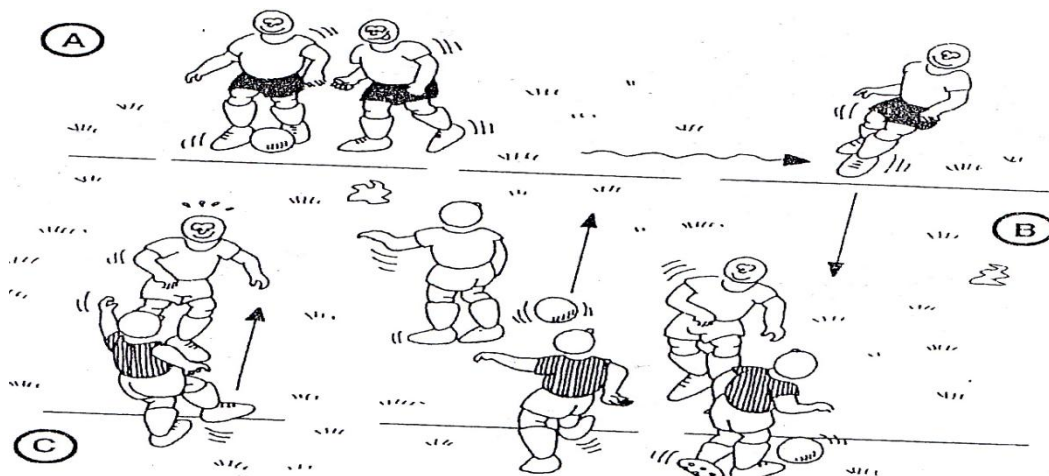
- Juego de gatos con la mano, de 4 a 6 jugadores sentados en círculo se pasan el balón, en el medio se colocará un jugador (gato), un error en la recepción o interceptación del pase por el gato se cambia de jugador.
Variante: luego se la realiza con el pie.



- Pases con la mano, formando dos grupos de 3 jugadores, uno de los grupos se lanza el balón y el contrario se esfuerza por interceptarlo.



- En el juego por el pasillo se forma 3 grupos A, B y C, los grupos A y C se colocan en los extremos y B en el medio, A y C se pasan cada uno dos balones, si los jugadores en el medio logran interceptar un balón lo dejan a lado, luego se intercambian los grupos y gana el grupo que menos se ha tardado en recuperar todos los balones.



2.1.4.2. Ejercicios para edades de 8 y 10 años

- Tres niños se pasan el balón libremente, al primer toque o con recepción del balón, el jugador que se encuentra situado en el medio no le está permitido robar el balón, sino únicamente cortar la trayectoria del pase y tratar de recuperarlo, los atacantes apoyan a su compañero ofreciéndose

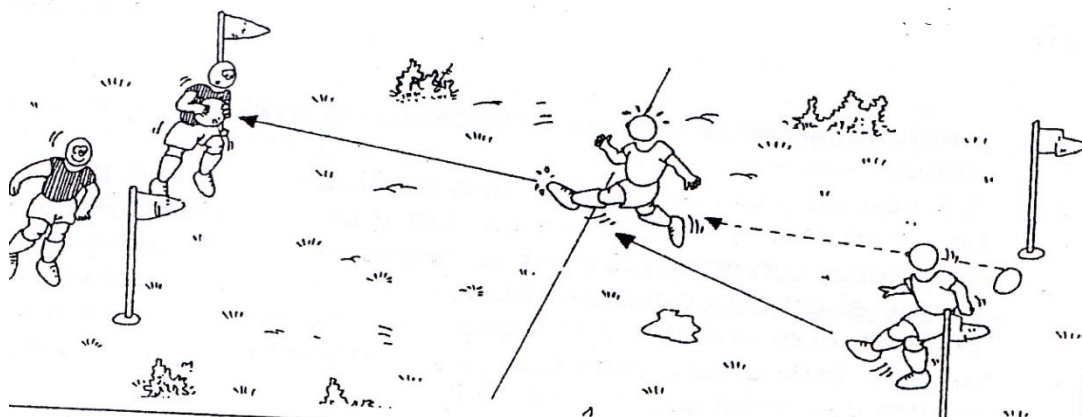
por el lateral. El jugador que comete un error cambia de lugar con el jugador de la mitad.



- Se colocan 2 porterías a una distancia de 15 a 20 m, el campo entre las porterías es dividida en dos por una línea, en cada portería se colocan dos niños, uno de los jugadores pasa a su compañero que lo conduce a la portería contraria, al mismo tiempo que uno de los jugadores de la portería contraria trata de presionar al atacante, evitando que remate contra su portería. Luego inicia la otra pareja el ataque de la misma manera, tanto los defensas como el atacante solo pueden moverse en su mitad del campo.



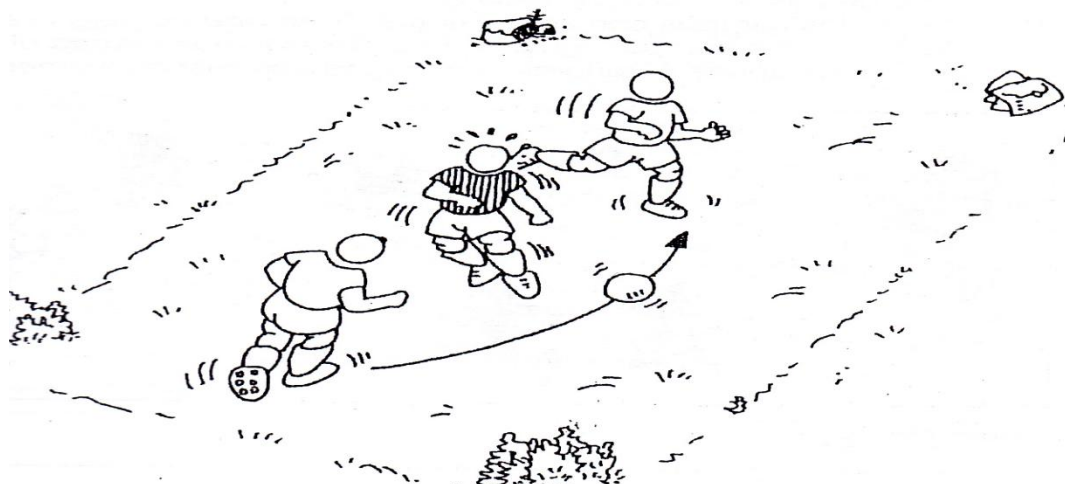
- A una distancia de 15 a 20 m se colocan 2 porterías, el campo entre ellas es dividido en dos por una línea, una pareja de atacantes juegan contra otra de defensas, la pareja de atacantes recibe el balón, la pareja de defensas se colocan en la portería, un compañero en la portería y el otro detrás de la portería, luego de 10 intentos se cambian de papeles, gana el equipo que más goles ha conseguido.



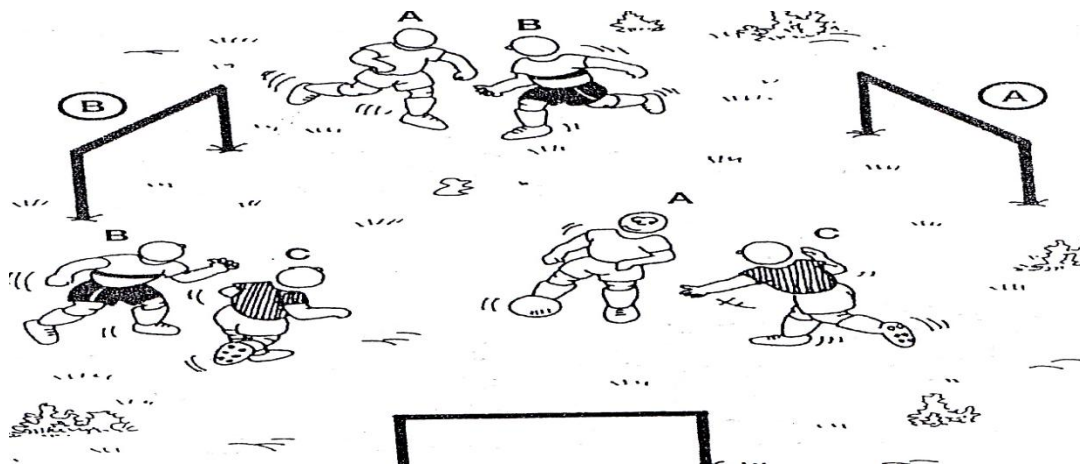
Variante: tiro a portería tras un pase enviado en diagonal, el jugador debe pasar el balón a su compañero con sincronización, quien tira directamente a portería delante de la línea.

2.1.4.3. Ejercicios para edades de 10 y 12 años

- En un campo de juego delimitado dos jugadores se pasan el balón, jugando contra un jugador que intenta recuperar el balón, los dos atacantes tratarán de desbordar al jugador por medio de desmarques y fintas.

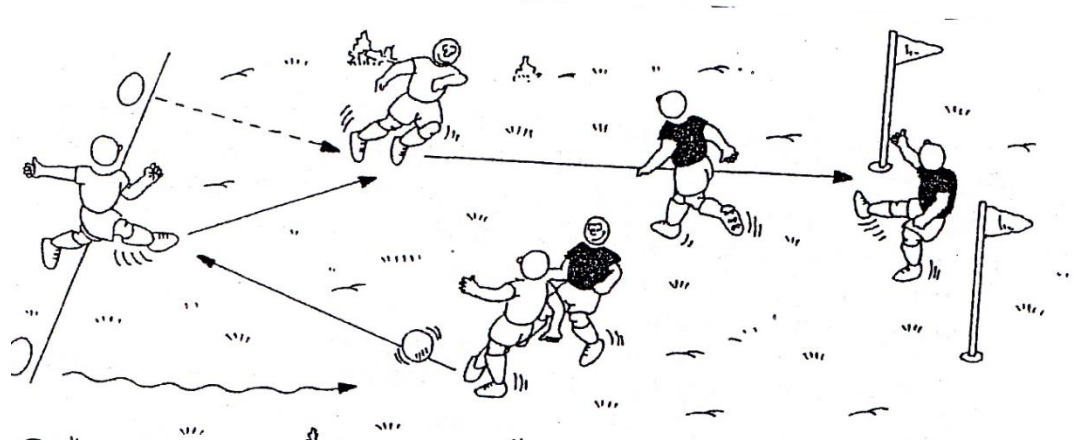


- Se colocan tres porterías pequeñas en los extremos de un campo delimitado, de manera que formen un triángulo, tres parejas juegan, cada una defiende su propia portería y ataca las otras dos, se puede jugar por detrás de las porterías, pero el gol es posible solamente por delante. Gana la pareja que más goles ha conseguido.



- En un campo delimitado juegan dos grupos de tres, el primero formado por un portero y dos defensas, el segundo por tres atacantes. Los atacantes empiezan desde una línea previamente señalada, un jugador toma el rol de director del juego, el objetivo consiste en conseguir un gol con el menor número de pases posibles, al director de juego no le está

permitido tirar a portería. Después de 10 intentos se cambian de papeles entre los dos grupos.



3. LAS CUALIDADES DE LAS CONDICIONES FÍSICAS

Las cualidades y habilidades técnicas y tácticas de un jugador tienen valor, en la medida en que el jugador sea capaz de emplearlas eficazmente en el juego, para ello es necesario que posea velocidad y resistencia, que sea capaz de recuperar el balón, de dominarlo y pasarlo, también en velocidad u orientarse en las situaciones de juego más complicadas y de actuar rápida y adecuadamente.

Cada niño tiene un mayor desenvolvimiento dentro de su propia esfera de rendimiento, existiendo unos más veloces, otros resistentes, otros con una gran coordinación, hábiles, etc. Esta predisposición hereditaria hace que cada niño desarrolle sus máximas posibilidades en determinadas especialidades. Entonces de lo que debemos preocuparnos es de una preparación física multilateral.

La formación del niño deberá ir de lo general a lo específico. En la primera etapa de su formación se trabajará de forma global, sin especialización, para que el niño viva la mayor cantidad de experiencias motrices posibles, el buscar éxitos en plazos breves rompe el proceso de enseñanza.

Para ello utilizaremos métodos que motiven a los niños, que movilicen sus energías de la manera más activa posible, a través de técnicas propias del juego, las actividades naturales, ejercicios contruidos o técnicos, ejercicios en base a juegos y competiciones de carreras y relevos.

Un aspecto a tener en cuenta dentro del proceso de enseñanza aprendizaje es la competencia, que constituirá un medio fundamental para el desarrollo y asimilación de las cualidades físicas como son la velocidad, agilidad, resistencia y fuerza.

La preparación física es una condición necesaria para la consecución de habilidades técnicas y tácticas, el desarrollo de las cualidades físicas básicas no siempre corresponde a las necesidades del fútbol, solamente pueden ser desarrolladas hasta un nivel adecuado, en combinación con movimientos típicos de éste deporte.

En la elección de los métodos hay que considerar distintos aspectos:

- Sucede aunque no muy a menudo, que una u otra cualidad física tiene que ser desarrollada aisladamente.
- En las sesiones de entrenamiento por grupos, lo que mejor se presta para ello son las competiciones de carreras y relevos.

- A través de la aplicación de test se controlará el nivel de rendimiento alcanzado.

En la práctica habrá que desarrollar por regla general varias cualidades físicas simultáneamente, debido a que en el fútbol éstas no aparecen separadamente.

- El entrenamiento en circuito es muy apropiado para el desarrollo de varias cualidades físicas (10 y 12 años).
- Empleando formas de competiciones hay que procurar, que éstas se elijan y combinen de modo que sirvan para el desarrollo de las cualidades fijadas en el entrenamiento.
- Aplicación de test de condición física que sirven para el control de la fuerza y fuerza resistencia.

El desarrollo de las cualidades físicas en combinación con ejercicios específicos de fútbol (técnico-táctico) serán los más utilizados.

- Apropiado es el empleo de formas jugadas, destacando el desarrollo de cualidades físicas en el juego. Por ejemplo: ejercicios de marcaje-desmarcaje con pocos jugadores en un campo relativamente grande, jugando al primer toque. Esto requiere un elevado nivel de trabajo de carrera sin balón.
- Método de competición: ejercicios complejos en forma de competición o formas jugadas. Por ejemplo 3:3 en la mitad del campo a dos porterías (velocidad, velocidad, destreza, fuerza en la disputa con el contrario, fuerza del tiro).

3.1. Formación de las cualidades físicas en las fases de desarrollo del niño

Para poder evidenciar el progreso en el desarrollo de los niños en cuanto a las cualidades físicas, previo a su desarrollo se aplicará un test que servirá de referencia para saber si se está o no realizando un trabajo correcto. Cabe recalcar que este test solo se realizará en las edades de 10 y 12 años.

No	Test	Descripción	10pPt	30Pt	50Pt	Acier	T.P
1	Flexibilidad tronco	Cada niño tiene 2 intentos, se anota el mejor de los 2	1-4 cm	5-10 cm	11-15cm	4cm	10
2	Carrera cronometrada	En 60m el menor tiempo	11 sg	10 sg	9 sg	20sg	10
3	Carrera cronometrada	En eslalom 30 m	19 sg	18 sg	17 sg	22sg	10
4	Fuerza miembros-infer	Salto largo sin impulso	50 cm	1,5 m	2 m	80cm	10
5	Fuerza miembros-super	20 repeticiones	- 9	10-14	15-20	11	30
6	Fuerza abdominal	20 repeticiones	-9	10-14	15-20	9	10
7	Resistencia	Prueba de 4 estaciones E/1min*1min pausa. Fondo brazos cada fondo=1 punt Multisaltos cada salto=1 punto Abdominales 1abd=1 punto Carrera eslalom 10m ida y vuelta=10 pts	140-170pts	170-200pts	Mas de 200 pts	160pts	10

Es importante señalar que la fuerza se la puede trabajar cuando en el caso de los niños ya hay producción de testosterona, y en las mujeres progesterona (primera menstruación)

Es importante saber qué cualidades físicas se pueden formar en las distintas fases de desarrollo del niño, tomando en cuenta la primacía de la formación

técnico-táctica. El entrenamiento con niños hasta los 10 años está caracterizado por el juego libre. Por eso la intensidad, el volumen y la frecuencia de los entrenamientos tienen que estar adaptados a esta edad, aunque el niño sea capaz de jugar durante bastante tiempo, no se puede llevar a cabo con él un entrenamiento de condición de mucho tiempo, dado que con el juego ya se desarrollan la velocidad, la agilidad, la flexibilidad y la resistencia generalmente de forma compleja. Una determinada cualidad física se puede desarrollar, a través de los siguientes medios:

1. Velocidad: juegos de carreras, relevos, cambios de dirección y ritmo con y sin balón.
2. Resistencia: juegos complementarios y de fútbol, carreras de ritmo moderado con pausas de recuperación.
3. Fuerza: juegos de trepar, escalar y de lucha.
4. Fuerza velocidad: Brincar, saltar.
5. Agilidad: juegos de pelota con las manos, los pies y competiciones de obstáculos.

A la edad de 10 y 12 años comienza la formación general de las cualidades físicas del niño, entonces se deberá prestar una especial atención a la mejora de la resistencia general básica, considerando la carga del sistema cardio-respiratorio. Paralelamente a la formación de las habilidades técnicas hay que desarrollar también la agilidad y la capacidad de juego, sin olvidar el desarrollo de:

1. **Velocidad.**

2. **Resistencia:** Correr, formas de competición, juegos complementarios, intervalos cortos de recuperación. La aplicación de las cargas debe efectuarse en dirección a la resistencia y carga específica, se la deberá aumentar gradual y continuamente.
3. **Fuerza:** Se deberá efectuar ejercicios variados con carácter de fuerza, por ejemplo: saltos de la cuerda, desplazamientos en la escalera horizontal, ejercicios de tracción, la carretilla y trasportes a cuestas.
4. **Fuerza velocidad:** Ejercicios de salto, formas jugadas con carácter de competición, salto de altura y longitud, cabezazos en salto.
5. **Agilidad:** Ejercicios gimnásticos, juegos y deportes complementarios, ejercicios de técnica con balón, formas de competición y juegos para el desarrollo de agilidad específica.

3.2. Las cualidades físicas

3.2.1. La velocidad.

Es la aptitud para recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible. En el fútbol ésta se asocia con la capacidad de arrancar y detenerse abruptamente, cambiar de frente, girar, pisar y salir sin pérdida de tiempo, cambiar el ritmo de carrera aumentándolo o disminuyéndolo, velocidad de reacción a estímulos sensoriales y exteriores (visuales, orales, auditivos). Esto nos muestra su complejidad en el fútbol.



Es importante un correcto desarrollo de la velocidad en el fútbol moderno, porque el que no asimila el juego rápido, no se puede adaptar a la elevada intensidad y ritmo del juego. En el juego sin balón la velocidad de arranque es fundamental y muy ventajoso para poder ganar la posición al contrario, también se debe tomar en cuenta las elevadas exigencias en la coordinación, por ejemplo: Salidas rápidas, frenazos repentinos, paradas y cambios de dirección.

La velocidad de acción, la rapidez en la percepción, análisis y decisión, son el objetivo en el desarrollo de la velocidad, para que así los jugadores tengan la capacidad de prever el posible desenlace de una situación de juego, tomar decisiones rápidas y poder ejecutarlas de la mejor manera.

Dado que la velocidad en el desarrollo del juego se manifiesta de distintas formas, tiene que ser desarrollada de distintas maneras en el entrenamiento. Es en la infancia cuando mejor se puede desarrollar las cualidades motrices, por tal razón los niños tienen que ser educados desde el principio con una rapidez mental y de ejecución, para encontrar rápidamente las soluciones a los problemas técnico-tácticos.

Hasta la edad de 10 años lo que mejor se presta para el desarrollo de la velocidad, son los relevos de carreras, carreas con conducción del balón, los juegos de persecución y competiciones. A la edad de los 10 y 12 años lo mejor son los juegos motrices sin balón, los relevos y las formas de competición, con una mayor exigencia en cuanto a su velocidad y correcta ejecución de la técnica.

A continuación nombraremos algunos medios para el desarrollo de la velocidad sin balón:

El desarrollo de la velocidad sin balón es necesario para aumentar la velocidad de desplazamiento y asimilar el juego rápido sin balón, que puede ser desarrollada por:

1. Carreras de ritmo rápido
2. Salidas desde distintas posiciones
3. Relevos, formas jugadas y de competición,
4. Juegos de persecución
5. Ejercicios de velocidad con balón con cambios de ritmo y dirección

Se aspirará a desarrollar una velocidad gestual y mental.

3.2.2.La Fuerza

La fuerza es una capacidad compleja necesaria para realizar movimientos musculares contra fuerzas o resistencias externas (Vélez, pag 27).

Para la ejecución de un determinado movimiento se requiere de fuerza y más aún en el fútbol, que es muy exigente en lo que respecta a la fuerza explosiva, los gestos técnicos, la fuerza uno contra uno, la resistencia a la fuerza, por eso es importante que el desarrollo de la fuerza corresponda a las exigencias del juego. En la infancia el desarrollo de la fuerza se ejecutará, a través de un aumento de las funciones musculares hasta los 14 años de edad, con una formación variada.



Si los ejercicios para el desarrollo de la fuerza, no se preparan adecuadamente pueden producirse daños irreversibles en el sistema locomotor, por lo que para la formación de un futbolista son necesarias formas generales y especiales de la fuerza. En la infancia el crecimiento de la musculatura sigue lentamente, en conjunto con el sistema nervioso y el crecimiento en altura. La preparación física general es necesaria, pero la manera y forma de desarrollo son diferentes en las distintas edades.

Hasta los diez años son suficientes las competiciones y los juegos adaptados como la carretilla, el caballito, la cuerda, la pata coja, etc.

Entre los 10 y 12 años se emplearán ejercicios de fortalecimiento general, para garantizar un desarrollo físico armónico, empleando diversas formas de ejercicios, competiciones y juegos que superen el propio peso del cuerpo, y de materiales ligeros (pelotas medicinales, mancuernas pequeñas, barras adaptadas a su edad).

El objetivo que se persigue es un perfeccionamiento del tren superior e inferior a través de la práctica de ejercicios naturales como los saltos, caídas, carreras de distintas formas y la práctica de los fundamentos técnicos, así como de los entrenamientos y partidos.

Para el desarrollo de la fuerza en estas edades se trabajará con los siguientes elementos:

1. Ejercicios gimnásticos con materiales adecuados como balones medicinales, pesas, sacos de arena, cuerdas elásticas.
2. Ejercicios con el propio peso del cuerpo.
3. Flexión de brazos, fondo de brazos, trepar.
4. Formas de relevos y competiciones.

El juego será el medio fundamental para el desarrollo de la fuerza entre los más comunes se utilizarán:

1. Fútbol de cangrejos.
2. Juego de jinetes con balón.
3. Juego de espaldas.
4. Balón al otro lado del campo.
5. Juego con balones medicinales.
6. Juegos de saltos con un pie.

3.2.3.La Resistencia

La resistencia es un requisito necesario para el rendimiento deportivo en cualquier disciplina deportiva. En el fútbol es utilizada para la aplicación de las habilidades técnico-tácticas durante todo el tiempo de juego en base a una buena condición física, un déficit en la resistencia repercute en la coordinación motriz y en la concentración, en el desarrollo de ésta son de vital importancia las capacidades psíquicas como la voluntad, desarrollándose la resistencia general y especial.

a) Desarrollo de la resistencia general básica

Se buscará desarrollar y mejorar las capacidades cardiovascular y respiratoria. La intensidad del entrenamiento se caracterizará por una intensidad baja, de tal forma que el organismo pueda cubrir sus necesidades energéticas. El desarrollo de la resistencia general básica será una tarea permanente y regular que se la llevará, a través de progresiones sistemáticas dentro de la dinámica de esfuerzos. Con esto se mejorará la capacidad de resistencia del organismo, las funciones y capacidades de los órganos que participan en las acciones motoras.

En niños menores de 10 años se trabajará la resistencia general básica mediante juegos y distintas formas de competición, de vez en cuando se realizará un ligero entrenamiento de carreras, pero su ejecución debe ser bien planificada y orientada por especialistas, caso contrario se puede llegar a cometer graves errores.

A la edad de 10 a 12 años, ya se puede desarrollar la resistencia general básica regularmente por medio de deportes de asociación y complementación, formas de competición, juegos y ejercicios que pueden ser realizados durante un periodo de tiempo prolongado, por ejemplo correr que servirá de base para el desarrollo de las demás actividades, siendo el medio más apropiado para el mantenimiento y mejora de la condición física.

b) Desarrollo de la resistencia especial

El desarrollo de la resistencia especial en niños menores de 10 años, no tendrá ninguna necesidad de desarrollarla, serán suficientes los esfuerzos que se hacen en los entrenamientos y en los partidos.

A la edad de 10 y 12 años seguirá predominando el juego, el niño se caracteriza por jugar horas y horas, se puede aumentar paulatinamente los estímulos hacia esfuerzos más específicos por medio de ejercicios más intensivos.

3.2.4 La Agilidad

Igual a las anteriores cualidades, la agilidad también juega un aspecto importante dentro de la formación y desarrollo de jugadores en el ámbito del fútbol, pues resultará importante que los niños asimilen una variedad de movimientos nuevos y cada vez más complicados, el grado de complejidad irá aumentando constantemente. Ésta será una condición esencial para mejorar el nivel de coordinación motriz.

El desarrollo de la agilidad puede ser a temprana edad, para que posteriormente los niños puedan realizar acciones y movimientos más difíciles, cuanto más variadas sean las cualidades de coordinación, más amplias serán las bases para el desarrollo de las habilidades específicas del juego.

A partir de los 4 años hasta los 10 años se puede empezar con la formación de las cualidades coordinativas, los niños deben jugar con el balón todo el tiempo

que quieran, no importará si es con las manos o con los pies, lo importante es la familiarización con la pelota y sus características.

De los 10 a 12 años se elevará el nivel de las destrezas motrices por medio de ejercicios más complejos y variados, cambiando las exigencias no solo se motivará a los niños a que se ejerciten de forma más variada, sino a que piensen y elijan las soluciones más oportunas ante una adversidad motriz. Cuanto más variados sean los ejercicios, más eficaz será el desarrollo de la agilidad. Para el desarrollo de la agilidad se utilizarán los siguientes ejercicios:

1. Agilidad en el suelo: voltereta hacia adelante y hacia atrás, con saltos, con giros, equilibrio de brazos invertidos, rueda lateral.
2. Ejercicios de agilidad en el suelo: voltereta hacia delante tres veces seguidas, varias vueltas laterales seguidas.
3. Ejercicios de destrezas con saltos: saltos hacia adelante y hacia atrás, saltos laterales con una pierna.
4. Distintos cambios de dirección y de ritmo: saltar por encima de vallas y deslizarse por debajo.

3.2.5 La Flexibilidad

Es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones. En los niños es una condición natural, que a medida que crece aumenta su fuerza muscular y disminuye la flexibilidad. Con su desarrollo se buscará mantener e incrementar esta cualidad mediante ejercicios dirigidos como los gimnásticos. Los movimientos se caracterizarán por ser simples,

fáciles de captar, buscando una gran amplitud articular para lograr una economía de esfuerzos.

Una vez terminada la fase de desarrollo de las cualidades físicas se volverá a tomar un test similar al anterior, para medir el progreso de sus capacidades comparando los resultados iniciales con los actuales.

No	Test	Descripción	Pts. Inicio	10Pt	30Pt	50Pt	Acier	M. Actual
1	Flexibilidad tronco	Cada niño tiene 2 intentos, se anota el de mejor alcance	10	1-4 cm	5-10 cm	10-15cm	10cm	50
2	Carrera cronometrada	En 60 m el menor tiempo	10	11 sg	10 sg	9 sg	9sg	50
3	Carrera cronometrada	En eslalom 30 m	10	19 sg	18 sg	17 sg	18	30
4	Fuerza miembros-infer	Salto largo sin impulso	10	50 cm	1,5 m	2 m	1,8	30
5	Fuerza miembros-supe	20 repeticiones	30	- 9	10-14	15-20	15	50
6	Fuerza abdominal	20 repeticiones	10	- 9	10-14	15-20	16	50
7	Resistencia	Prueba de 4 estaciones E/1min*1min pausa. Fondo brazos cada fondo=1 punto Multisaltos cada salto=1 punto Abdominales 1abd=1 punto Carrera eslalom ida y vuelta=10 pts	10	140-170pts	170-200pts	Mas de 200 pts	201	50

3.3. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

La preparación psicológica es también un requisito importante dentro del fútbol y más aún en el ámbito formativo, pero para tener una idea más clara de su

significado en el ámbito del deporte tomaremos la siguiente definición *La psicología del deporte es una ciencia aplicada que estudia los procesos psíquicos y la conducta del deportista en la actividad deportiva, persigue conocer y optimizar las condiciones internas del deportista* (Gonzales, J pag 25). Entonces se diría que la psicología deportiva es un medio que sirve a los entrenadores para estudiar y comprender a los alumnos, y las condiciones en las que se desarrolla el proceso de enseñanza – aprendizaje. Para este efecto me apoyaré en los conocimientos pedagógicos adquiridos durante mis estudios en la carrera de Cultura Física, a efecto que sirvan como ayuda, manejando el término psicopedagogía definida por Stowns como *La aplicación de los principios teóricos de la psicología en la práctica de la enseñanza.*

Una vez que tenemos una idea más clara de lo que es la psicología del deporte, plantearemos un propósito de acuerdo a la realidad que este trabajo busca formar, el mismo que será la formación o desarrollo de la autoconfianza, motivación, compañerismo, inteligencia y aprendizaje.

La voluntad será el punto esencial dentro de la preparación psicológica, porque de ella se derivan otras cualidades volitivas como la orientación, iniciativa, decisión, autodominio, perseverancia y firmeza, aunque su valoración y delimitación en la actividad deportiva no será analizada en este trabajo, no significa que no se la deba analizar independientemente del tipo de actividad deportiva que sea, el niño o deportista necesita en conjunto todas sus cualidades volitivas desarrolladas.

Los esfuerzos volitivos se caracterizan por tener un carácter consiente, pues se relacionan con una conciencia clara de objetivos que se esperan lograr como producto de una acción, un ejemplo más claro es cuando el niño se enfrenta a dificultades encontrando la solución más adecuada a éste; por medio de un movimiento determinado producto de su voluntad, la intensidad de este esfuerzo es directamente proporcional a las dificultades que se deseen superar.

El desarrollo de la voluntad ayudará al avance de los siguientes aspectos psicológicos que este trabajo tiene como objetivo desarrollar:

3.3.1. Autoconfianza: Son las sensaciones o imágenes de lo que cada niño puede o no hacer. Es importante que el niño aprenda a confiar en sus capacidades, vencer el miedo al rechazo, a la burla de sus compañeros y a realizar acciones que le parezcan difíciles de realizar. La motivación por parte del entrenador será fundamental en la formación de la autoconfianza de los niños.

3.3.2. Motivación: Se verá reflejada en la duración y persistencia de una conducta, a través de los pequeños logros deportivos conseguidos por los niños, mediante pequeñas competencias y juegos.

3.3.3. Compañerismo: El trabajo en equipo será el medio para desarrollar el compañerismo en los niños, aunque no resulte una tarea fácil está en las manos del entrenador fomentar este valor en los niños, y los juegos serán un medio fundamental en este aspecto.

3.3.4. Inteligencia y aprendizaje: es la capacidad que el niño tiene para resolver situaciones nuevas, que se le presentan en la práctica de



acciones motoras nuevas, y que tendrá que aprender a superarlas, a través de situaciones reales de juego.

3.4. PLANIFICACIÓN DE CONTENIDOS POR EDADES

3.4.1. Medios, preparación física, técnica, táctica y logros

En los siguientes cuadros se señalarán los medios a utilizar en el desarrollo de los fundamentos técnicos, tácticos y físicos, en función de las edades, en este caso en las edades comprendidas entre los 6 y 8 años, se promoverá el aprendizaje de los elementos básicos a través del juego.

3.4.2. Niños de 6 a 8 años.

Medios a utilizar	P. Física	P. Técnica	P. táctica	Logros
<ul style="list-style-type: none"> - Formas jugadas. - Persecución por parejas y grupos. - Relevos simples y en rondas. - Ejercicios libres, contruidos o técnicos. - Agilidad y destrezas. - Pequeños juegos, actividades naturales, caminar, correr, trepar, lanzar, arrastrarse, gatear, traccionar, empujar, suspenderse, balancearse. - Ejercitación de las técnicas básicas. - Torneos reducidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena postura funcional. - Sentido kinestésico o del equilibrio. - Movilidad articular. - Flexibilidad, coordinación. - Introducción a la velocidad. - Desarrollar el aprendizaje nato. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de la pelota (pataditas) - Conducción con cara externa, interna, ambas piernas. - Pases y recepción con cara interna - Remates con cara interna y empeine - Con pelota parada y en movimiento. - Iniciación al cabeceo en forma individual y por parejas - Introducción al juego 1vs1; 2vs2, 3vs3; 4vs4, etc... con dos arcos 	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de persecución sencillos. - Juego de gatos. - Ejercicios de pases con la mano. - Carreras de relevos. - Saltos hacia delante y atrás. - Desplazamientos laterales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lograr una buena conducción con cara interna. - Mínima exactitud en los pases - Recepción con cara interna, externa y con la suela - Rematar pelotas detenidas y en movimiento que le llegan de frente y de costado

3.4.3. Niños de 8 a 10 años

Medios a utilizar	P. Física	P. Técnica	P. Táctica	Logros
<ul style="list-style-type: none"> - Formas Jugadas - Trabajos por parejas y en grupos, persecución - Carreras de habilidad - Ejercicios libres, contruidos o técnicos - Agilidad y destreza - Lucha o competición de fuerza por parejas - Carreras de campo - Carreras de obstáculos - Actividades naturales - Ejercitación de las técnicas básicas - Torneos, campeonatos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena postura funcional - Sentido del equilibrio, flexibilidad, - Movilidad articular, coordinación, destrezas múltiples. - Mejorar la resistencia orgánica y la fuerza de brazos. - Desarrollar la velocidad, velocidad de reacción. - Introducción a la fuerza - Actividades vigorosas, enérgicas y sostenidas que les permitan alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras de su cuerpo y del espacio - Ejercicios de agilidad y destrezas 	<ul style="list-style-type: none"> - Edad de los fundamentos - Perfeccionamiento del dominio de la pelota - Perfeccionamiento de la conducción en línea recta, en zigzag. - Cambios de dirección o sentido, asociar con otros fundamentos. - Pases con cara interna, externa, con el empeine. - Recepción con cara interna, externa, pisada, de pecho. - Remates con cara interna, empeine con pelotas paradas y en movimiento. - Cabeceo - Saque lateral 	<ul style="list-style-type: none"> - Juego de gatos. - Conducción del balón con las manos y los pies. - Ejercicio de pases con las manos y los pies. - Juegos en una portería. - Aplicación de elementos técnicos en juegos sencillos. - Juegos de ataque y defensa en campo reducido. - Torneos en campos reducidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lograr una buena conducción en velocidad, en zigzag, detención, giros, cambios de dirección, exactitud en los pases de acuerdo a su uso y función, dominio de los fundamentos de recepción con el pie, muslo, cabeza. - Remates de pelotas detenidas y en movimiento que le llegan de frente, de costado, de sobrepique, volea, con la pierna inhábil, con ambas piernas - Golpe de cabeza detenida y en movimiento o carrera previa

3.4.4. Niños de 10 a 12 años.

Medios a utilizar	P. Física	P. Técnica	P. Táctica	Logros
<ul style="list-style-type: none"> - Formas jugadas - Trabajos por parejas, tríos, cuartetos, grupos - Carreras de habilidad - Ejercicios libres, contruoidos o técnicos - Agilidad y destrezas - Competición de fuerza individual, por parejas y en grupos - Carreras de campo, carreras de obstáculos - Actividades naturales - Juegos de forma y ritmo, metodología para la enseñanza técnica y táctica - Torneos reducidos, campeonatos - Trabajos individuales 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena postura funcional - Sentido del equilibrio - Movilidad articular, flexibilidad, coordinación - Mejorar la resistencia orgánica - Introducción fuerza. - Mejorar la velocidad, velocidad de reacción - Desarrollar la fuerza total y parcial - Potencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionamiento intensivo de lo aprendido en etapas anteriores. - Pases con cara interna, externa, empeine. - Recepción con cara interna, externa, con la suela o pisada, de pecho muslo, cabeza - Remates con cara interna, empeine, de punta, con pelota parada y en movimiento a sobrepique, volea, pelotas de frente y de costado. - Perfeccionamiento en el dominio de la pelota. - Mejorar el cabeceo: de frente, de costado, parados y con salto o carrera previa, con una o dos piernas - Saque lateral. - Gambeta o dribling. - El arquero, su ubicación, técnica del juego, ubicación defensiva y ofensiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Juego sin balón. - Juegos de persecución S/B. - Desmarque (ejercicios y juegos). - Marcaje (ejercicios y juegos). - Enseñanza de ejercicios tácticos. - Ejercicios aplicados-comp - Juegos a 2 porterías. - Juegos con 1 portería. - Juego a 2 campos. - Juego en campo reducido. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de la pelota con todas las partes del cuerpo (pie, rodilla, muslo, cabeza) - Conducción en velocidad, zigzag, pisada, giros, cambios de dirección con ambas piernas. - Exactitud en los pases con cara interna externa de acuerdo a su uso y/o función, pases con la pierna menos hábil. - Recepción con el pie (ambos bordes) suela, muslo, pecho cabeza - Remates de sobrepique y volea, con la pierna inhábil - Golpe de cabeza con pelota detenida y en movimiento, con carrera previa, con saltos con una o dos piernas

3.4. MACROCICLO DE CONTENIDOS DE ENSEÑANZA

ÁREA	Cualidad	6 años	7 años	8 años	9 años	10 años	11 años	12 años
FÍSICA	Equilibrio	Estático	Estático	Dinámico	Dinámico	Destrezas	D. Con pelota	D. Con pelota
	Fuerza	Introducción	Introducción	Inst. Sencillos	Intr. Sencillos	Propio peso	Propio peso	Desarrollo
	Velocidad	Juegos	Jueg. carreras	Relevos	Cambios ritmo	Camb. Direcc	Car. Ritmo rápido S/B	V. Reacción, juegos de velocidad balón
	Flexibilidad	M. Articular	M. Articular	E. Gimnásticos	E. Relajación	F. Pasiva	F. Activa	F. Activa
	Resistencia	R.G. Juegos	R.G. Juegos	Jueg. Compet	Jueg. Compet	Carr. Dist. Int	E. Disputa 1-1	Entrenamiento
TÉCNICA	Dominio	Ada, balón	Ada, balón	Dominio. Juego	Dominada	Domin. Levan	Dom. Movimie	Dom. Movimiento
	Recepción	Posición	Tipos	R. Empeine inte	R. Empeineext	R. B. aéreos	R. Muslo	R. Pecho
	Conducción	Con. Libre	Con. Em. Int	Con. Em. Exte	C. 2 empeines	C. Cam. Direc	C. Cam. Ritmo	Ejercicios complejos
	Pases	Pataditas	Pases cortos	Pases dirección	P. Semilargos	Pases largos	Paredes	Pases gol
	Remates	Pataditas	Parte interna	Parte externa	Empeine	Carrera previ	En defensa	En ataque



TÁCTICA	Ofensivo	Jue. Persecu	Buscar espaci	Pases Libres	Desmarque	Rotaciones	Eje. Ofensivos	Contragolpe
	Defensivo	J. Gato	J. Pases	Ejer. Marca	Interceptar	Anticipación	Coberturas	Ejer. Defensivos
	Dinámica	Juegos	Juegos	Carr. Cam. Ritm	Carr. Cam. Dirc	Polifuncional	Rotaciones	Ejer. Tácticos
	Ubicación	Lateralidad	Campo juego	Bus. Espa. Basio	Espaldas	Escalonada	Eje. Ubicación	Eje. Ubicación
PSICOLOG	Inteligencia	Juego	Jue. competi	Resol. problem	Confrontación	Competencia	Ejer. S.R. J	Eje. S. R. J
	Personalidad	Conducta	Conducta	Comportamien	Comportamie	Carácter	Carácter	Control emociones
	Motivación	Des. volunta	Disposición	Actitud	Meta	Estímulos	Vocación	Lesiones
	Inter. Social	Rel. individu	Rel. Grupo	Rel. Grupo	Rel. Entrenad	Rel. Entrenad	Rel. Padres	Rel. Padres

CONCLUSIONES

Al culminar el presente trabajo quiero dirigirme a los profesores de Educación Física, entrenadores, dirigentes deportivos, para indicar que las divisiones menores van desde la ejercitación hasta los gestos y fundamentos tácticos, que se desarrollan en el jugador durante las distintas etapas de formación, para el mejoramiento de la técnica individual.

Durante el desarrollo del presente trabajo se ha insistido en el empleo del método del juego como factor fundamental, en el desarrollo y formación de los fundamentos básicos del fútbol, pero sin dejar de lado otros medios como las formas de ejercicios, de carreras y jugadas adaptadas a las condiciones reales del juego.

La utilización de la técnica individual, sumada a la táctica y buena preparación física y psicológica, respetando las etapas sensibles adecuadas a las edades en las que se trabaja, fue la prioridad durante el desarrollo de este trabajo.

Mediante un análisis profundo de textos relacionados con el fútbol formativo he concluido que:

- En la iniciación, el entrenamiento debe ser lo más simple posible.
- En la etapa de fútbol base y formativo, no se debe centrar todo el trabajo en los sistemas de juego. Los sistemas tácticos no deberían ser lo más importante, sino más bien orientarlos hacia la creatividad.



- Se debe formar grupos homogéneos, de acuerdo al nivel físico-técnico.
- No se puede jugar al fútbol sin enseñarles a los niños a pensar, por tal motivo no siempre se les debe decir a los niños cómo deben resolver los problemas que se les presenta.
- Enseñarles a salir jugando, que tengan el mayor número de contactos con la pelota.
- Los entrenadores y los padres deberán tener presente, que lo más importante no es ganar títulos, sino formar personas con buenos criterios éticos y morales, respetando reglas de comportamiento básicas, y buenos deportistas.
- Tener claros los objetivos propuestos en las planificaciones.
- En el desarrollo de los principales elementos técnicos básicos se debe realizar ejercicios, los más simples posibles: pase-control, dribbling-conducción, recepción-finta, conducción-finta, pase-recepción, recepción-pase.
- En fútbol base no se tiene que ganar torneos para ser un buen entrenador, sino la prioridad son los niños con buenos fundamentos técnicos.
- Primero se debe formar niños con buenas bases técnico-tácticas para progresar.
- Los entrenamientos deben confrontar al niño a situaciones reales del juego.
- Lo primordial será formar hombres con buenos valores morales.

RECOMENDACIONES

- No se debe olvidar que se trabaja con niños, por lo tanto, se debe respetar las etapas sensibles de éstos.
- Los ejercicios deben estar adaptados a las condiciones físico-técnicas de los niños.
- El espacio donde se va a desarrollar los entrenamientos debe ser el adecuado, para evitar problemas de lesiones.
- El calzado a utilizar debe ser el adecuado, evitando el uso de zapatos de pupos en edades tempranas, preferiblemente pupillos.
- La ropa deberá ser la adecuada a la práctica de este deporte, lo más cómoda posible, una camiseta, una pantaloneta y un calzado adecuado.
- Los horarios para los entrenamientos serán por la tarde, preferiblemente luego de las tres de la tarde, evitando las horas en las que más fuerte pega el sol.
- Se recomienda el uso de protector solar para disminuir el impacto de los rayos UV.
- Los instrumentos a emplearse en el desarrollo de los entrenamientos deben estar adaptados a las edades en las que se va trabajar, por ejemplo, balones número 3 para las edades de 6 y 7 años, balones número 4 para 8 y 9 años, balones número 5 para 10 y 12 años.
- Los entrenamientos deberán promover la iniciativa y creatividad de los niños.
- El entrenador deberá fomentar el afán lúdico y recreativo de los niños.

ANEXOS

Anexo 1



Anexo 2



Anexo 3



Anexo 4



Anexo 5



Anexo 6



BIBLIOGRAFÍA

1. Bangsbo, Jens. *Entrenamiento de la Condición Física en el Fútbol*. Paidotribo, Barcelona, 2006.
2. Boulch, Jean Le. *La Educación por el Movimiento en la Edad Escolar*. Paidos, Buenos Aires, 2003.
3. Cometti, Charles. *La Preparación Física en el Fútbol*. Paidotribo, Barcelona, 2006.
4. Durand, Marc. *El Niño y el Deporte*. Paidos. Barcelona, 2002.
5. Dusan, Draskovic. *Fútbol, enseñar, perfeccionar, entrenar, competir*. Luz de América, Guayaquil, 1982.
6. Endre, Benedek. *Fútbol Infantil*. Paidotribo, Barcelona, 2004.
7. Fuste, Xavier. *Juegos de Iniciación a los Deportes Colectivos*. Paidotribo, Barcelona, 2007.
8. Martínez, Emilio. *Pruebas de Aptitud Física*. Paidotribo, Barcelona, 2006.
9. Matvéev, L. *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Raduga, Moscú.
10. Segur, Ruis José. *1009 Ejercicios y Juegos de Fútbol*. Paidotribo, Barcelona.
11. Vázquez, Santiago. *Cuaderno del entrenador de Fútbol*. Paidotribo, Barcelona, 2006.
12. Vélez, Vicente. *Fútbol Categoría Infantil*. Universitaria Católica, Cuenca, 1996.
13. Verkhoshansky, Yury. *Todo sobre el Método Pliométrico*. Paidotribo, Barcelona, 2006.
14. Weineck, J. *Fútbol Total*. Paidotribo, Barcelona, 2011.