

- CONMEBOL -  
**EVOLUCIÓN**



MANUAL DE  
ENTRENAMIENTO INTEGRAL:

**CATEGORÍAS  
JUVENILES**

MANUAL DE  
ENTRENAMIENTO INTEGRAL:  
**CATEGORÍAS**  
**JUVENILES**

# ÍNDICE

08

## INTRODUCCIÓN

09

## LA FORMACIÓN DEL FUTBOLISTA SUDAMERICANO: Un proyecto con pasado, presente y futuro

- La dimensión histórica, cultural y social
- La dimensión psicológica
- La dimensión técnica
- La dimensión estratégica
- La dimensión táctica
- La dimensión física

129

## EL CURRÍCULO Y LA FORMACIÓN DE LOS FUTBOLISTAS

- La institución deportiva
- La formación integral
- La formación deportiva

152

## ASPECTOS PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS PARA LA INTERVENCIÓN DEL FORMADOR DEPORTIVO EN EL FÚTBOL JUVENIL

160

## REFERENCIAS

## Construcción colectiva para la elaboración del Manual de Entrenamiento Integral: Categorías Juveniles

### Presidente

Alejandro Domínguez Wilson Smith

### Secretario Gral. Adjunto de Fútbol

Gonzalo Belloso

### Consejo Editorial

Francisco Maturana

Gonzalo Belloso

Hugo Tocalli

Reinaldo Rueda

### Autores

Carlos Rogério Thiengo

Carlos Alberto Tabarez

Enrique Borrelli

Juan Carlos Merlo

Rodrigo Azevedo Leitão

Israel Teoldo

Próspero Paoli

### Editores Ejecutivos

Carlos Rogério Thiengo

Clarence Acuña

Luis Fernando Ramírez

Rubén Rossi

### Moderador

Mauricio Márques

Este manual contempla e incluye a futbolistas de los sexos masculino y femenino, a pesar de que en este solo se usen artículos, sustantivos y pronombres en masculino, con la finalidad de simplificar la lectura y evitar la extensión innecesaria del texto.

# Mensaje del presidente de CONMEBOL

Alejandro Domínguez Wilson Smith

Un manual del hoy para asegurar el mañana.

Trabajar hoy para el mañana. Es esa la receta, si bien obvia pero pocas veces llevadas más allá de las palabras, la que desde que hemos asumido el compromiso de trabajar por el fútbol sudamericano desde la Presidencia de la CONMEBOL, la tenemos presente de manera permanente.

El día a día de las competiciones, alma mater de una institución que rijan los destinos del fútbol, el de las tareas admi-

nistrativas, jurídicas o logísticas, no nos hace perder la perspectiva de una de las mayores preocupaciones que trajimos al llegar a la Confederación Sudamericana de Fútbol: la atención especial a la formación de las futuras estrellas del fútbol sudamericano, en todas sus modalidades y disciplinas.

Asegurar que el semillero sudamericano siga proveyendo al mundo del fútbol sus mejores exponentes es el gran desafío que tenemos por delante todos quienes estamos comprometidos, desde la posición que fuere, con el presente y el futuro del balompié en Sudamérica.

Para ello es esencial establecer parámetros que ayuden a los niños y adolescentes que buscan abrirse paso hacia un lugar en el futuro del fútbol de

sus naciones, de Sudamérica y del mundo.

Crear las condiciones para que los candidatos a crack de nuestros países tengan las herramientas necesarias en este mundo actual de alta competitividad es una de las intenciones clave con las que trabajamos desde la CONMEBOL.

Enmarcado en ese objetivo fundamental, este Manual de Fútbol Juvenil compila el conocimiento de grandes formadores de jóvenes de toda Sudamérica y lo coloca a disposición de todos los estamentos del fútbol regional.

La tradición, aquella que mantiene imperecedero el ADN del fútbol sudamericano, y las técnicas modernas, las que muestran el camino actual hacia el balompié mundial de alta competencia, se reúnen en este libro, que completa la Serie de Manuales CONMEBOL, obra con la que dejamos un aporte que busca trascender mandatos temporales y formar parte de un legado de mi Presidencia para este deporte que nos une y nos apasiona.

Un manual específico sobre la formación de los futuros futbolistas de alta competencia es el cierre perfecto para esta colección temática preparada por la CONMEBOL.

¡Y lo es, porque ese futuro está en nuestras manos hoy!

# Mensaje del secretario general adjunto/ director de Desarrollo de CONMEBOL

Gonzalo Belloso

La mayor de las apuestas de los Manuales CONMEBOL.

La Dirección de Desarrollo de la Confederación Sudamericana de Fútbol presenta en esta edición el resultado de una de sus más valiosas tareas académicas, realizada con toda la pasión que el fútbol despierta en nuestra región, con todo el conocimiento de los grandes maestros de Sudamérica y con la mayor de las esperanzas de aportar una herramienta vital para mantener en vigencia el gigantesco y glorioso semillero futbolístico de América del Sur.

Este Manual de Entrenamiento Integral: Categorías Juveniles reúne las distintas miradas pedagógicas para que el formador de niños y adolescentes de cada país pueda adaptar este conocimiento y llevar con sus propias características demográficas y culturales al seno de su institución deportiva, agregándole su propia historia, su propia identidad, su propia naturaleza futbolística.

La misión es tan simple como compleja: Asegurar que el sendero para el surgimiento de las futuras estrellas sudamericanas del fútbol siga vigente y se agigante con el paso de los años.

Para ello, la CONMEBOL, a través de su Dirección de Desarrollo y de su Programa Evolución, convocó a la mayor cantidad posible de entrenadores y de formadores juveniles de fútbol de sus Asociaciones Miembro.

El resultado es este compendio, donde nada se deja librado al azar y donde se establecen líneas maestras que, estamos seguros, servirán para desembocar en todos los niveles de enseñanza y servir de guía en la formación de jóvenes futbolistas en nuestros diez países.

Esta obra es el broche de oro de la serie de trabajos presentados bajo la colección Manuales CONMEBOL. Un cierre digno de la apuesta de la conducción de la CONMEBOL, bajo la Presidencia de Alejandro Domínguez y a través de su Dirección de Desarrollo.

Trabajar por proveer a los profesores de fútbol juvenil en todas sus variantes en Sudamérica es uno de los pilares esenciales de visión de presente y de futuro que tenemos en la Confederación Sudamericana de Fútbol.

El uso apropiado de esta obra, con su rico contenido, es el anhelo de quienes trabajamos para plasmar en ella la gran variedad de aspectos que deben ser tenidos en cuenta para

apoyar el caminar de miles de niños y jóvenes sudamericanos hacia una futura vida de futbolista profesional de alta competencia.

Es compromiso de todos mantener más vigente que nunca la particular y tradicional manera de ver, entender y practicar el más hermoso de los deportes que tenemos quienes habitamos en esta gloriosa región del mundo: el territorio CONMEBOL.



# Introducción

Este Manual de Fútbol Juvenil es el resultado de la construcción colectiva de reconocidos entrenadores y expertos en ciencias del deporte en el fútbol sudamericano. Una combinación del conocimiento que representa nuestro ADN e identidad y el conocimiento científico que proporciona la base para desarrollar el talento de nuestros jóvenes jugadores.

---

El objetivo de este manual es servir de referencia teórica y práctica para los entrenadores, directivos y especialistas de las categorías de fútbol juvenil de los clubes de toda Sudamérica, respetando el contexto de las diferentes realidades que impregnan nuestro fútbol.

---

Basándose en el contenido de este manual, es posible desarrollar desde una sesión de entrenamiento hasta un programa plurianual de formación de jóvenes jugadores. Respetando la diversidad de nuestro continente, se analizan diferentes metodologías en una perspectiva sistémica y global del entrenamiento deportivo, dotando al entrenador de diferentes herramientas que

le permitan construir su forma de planificar, ejecutar, evaluar y reflexionar el entrenamiento de nuestras futuras estrellas.

El primer capítulo del manual explora inicialmente las dimensiones histórica, social y cultural del desarrollo del joven futbolista. Con aplicaciones prácticas, aborda los cuidados con la rutina de entrenamiento, la alimentación, la relación con la familia, la escuela, el sueño y los amigos. A continuación, en el mismo capítulo 1 se analizan en detalle las dimensiones psicológica, técnica, estratégica, táctica y física. Siempre con varios ejemplos, actividades y sugerencias de formación.

En el capítulo 2, el ejercicio que se propone es la construcción aplicada del currículo del club, de nuevo con ejemplos prácticos de cómo y qué entrenar en cada una de las dimensiones tratadas en el capítulo 1.

En el capítulo 3, se propone destacar los aspectos pedagógicos y didácticos que el entrenador necesitará para planificar, preparar, ejecutar y evaluar la formación. Plantea casi una guía para construir sesiones de formación, pero, al mismo tiempo, proporciona la flexibilidad necesaria para que cada formador desarrolle su propia forma de trabajo y métodos.

¡Buena lectura, buenas reflexiones y buen entrenamiento!



1 LA FORMACIÓN DEL FUTBOLISTA SUDAMERICANO

# Un proyecto con pasado, presente y futuro

*El fútbol juvenil es el momento en que las instituciones deportivas y los jóvenes dedican sus esfuerzos en la búsqueda de formarse o convertirse en futbolistas de alto rendimiento, en un proceso de largo plazo que dura aproximadamente siete años, desde los 14 hasta los 20 años de edad.*

Aunque la formación de los futbolistas no termine en el fútbol juvenil, es durante esta etapa que los jóvenes necesitan desarrollarse principalmente, para satisfacer las demandas del fútbol de alto rendimiento. Para ello, es necesario promover una educación y formación que sea capaz de abarcar contenidos relacionados con las diferentes dimensiones que componen el desempeño deportivo, como la histórica, social y cultural, psicológica, estratégica, táctica, técnica y física.

Es importante señalar que estas dimensiones se manifiestan de forma dinámica, simultánea

y se relacionan de forma compleja, tanto en el desempeño de los jóvenes futbolistas como en los contenidos dirigidos a la formación de alto rendimiento de estos. Así, la alteración de uno de los aspectos relacionados con una de las dimensiones también promueve cambios en las otras.

Como tal, el fútbol juvenil es una actividad que tiene como objetivo preparar a los futbolistas para una carrera deportiva que se desarrollará en el **futuro**. Sin embargo, es necesaria una planificación minuciosa de las acciones en el **presente**, especialmente por el hecho de que los jóvenes

se encuentran en un período de crecimiento y desarrollo que requiere atención en su formación personal, social y deportiva. Para ello es imperativo que las instituciones deportivas conozcan los contextos sociales y culturales en los que se insertan y de dónde vienen sus jóvenes. Además, es fundamental que la institución que promueve el fútbol juvenil comprenda su **pasado**, con el objetivo de fomentar una formación humana y deportiva que se identifique con las tradiciones, valores de la institución y de la comunidad que la rodea.



Con base en lo anterior, se presentan algunos aspectos en cada dimensión del rendimiento deportivo, con el objetivo principal de ofrecer subvenciones a instituciones y entrenadores y a otros profesionales, o mejor, **formadores deportivos**, para que puedan planificar, estructurar y organizar el proceso formativo de los y las jóvenes, así como ayudar en la definición de los objetivos y contenidos para cada momento de la formación de los jugadores de fútbol juvenil, de acuerdo con sus necesidades y particularidades y, principalmente, asociar la formación integral y deportiva a lo largo del proceso formación de los y las futbolistas.

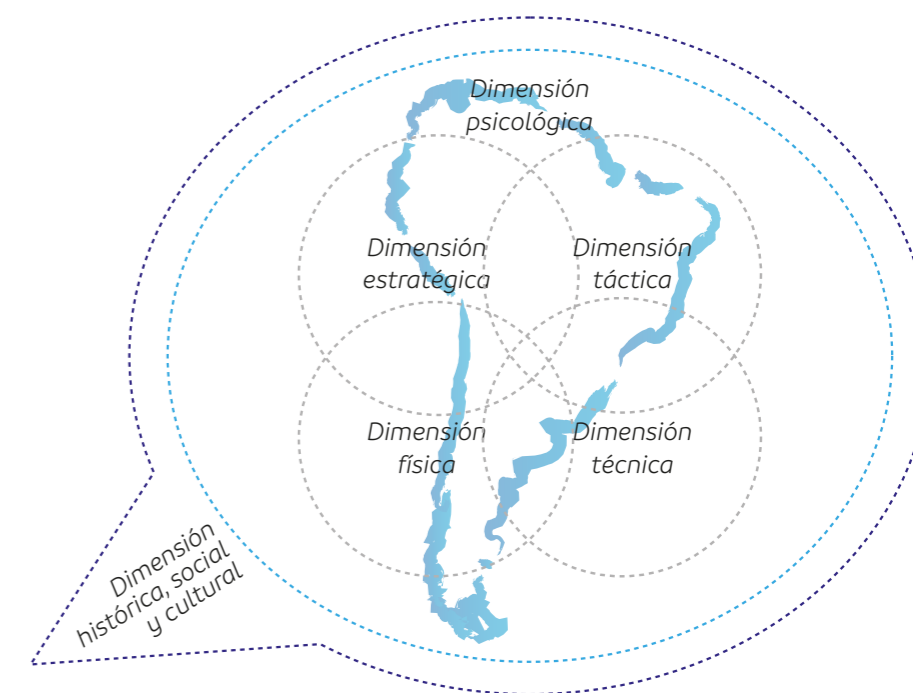


Figura 1 - Dimensiones componentes del rendimiento deportivo - Adaptado de Thiengo (2019)

# La dimensión histórica, social y cultural

La identidad y las tradiciones del fútbol sudamericano son elementos componentes de la dimensión histórica, social y cultural del rendimiento deportivo. Estas se construyen a lo largo de la historia de la modalidad y se manifiestan en la organización de las instituciones deportivas, en el desempeño de los equipos y, especialmente, en la forma cómo los jugadores interpretan, resignifican y construyen su forma de jugar, que a lo largo del proceso de formación se convierten en características de los jugadores, que sintetizan las singularidades de cada país y son reconocidas en todo el mundo, haciéndolos representantes de nuestro continente.

De esta forma, en el fútbol juvenil, el reconocimiento de los aspectos históricos, sociales y

culturales permite brindar una formación que perpetúe la identidad sudamericana, pero también posibilite la comprensión de las condiciones sociales necesarias para ofrecer el desarrollo personal y deportivo de los futbolistas jóvenes.

Reconociendo la importancia de la dimensión histórica, social y cultural para el rendimiento deportivo en el fútbol, los formadores deportivos se enfrentan al desafío de planificar y enseñar los temas y contenidos que objetivamente pueden estar presentes en los entrenamientos de fútbol juvenil y que permitan a los jóvenes futbolistas aprender, (re) significar, (re) construir y expresar la cultura sudamericana y su relación con referentes del fútbol de alto rendimiento contemporáneo. Ante esto, es relevante

que tanto las instituciones como las comisiones técnicas reflejen e identifiquen los elementos que, a lo largo de la historia del fútbol en el continente, en el país y en la institución, han contribuido a la formación de la identidad de los equipos y de sus ídolos.

Tales elementos son esenciales en la formación de los jóvenes futbolistas porque están presentes en la memoria de los aficionados y producen el encanto, la pasión, el orgullo y el sentimiento de representación. Es fundamental conocer las condiciones de descanso, alimentación, así como la comprensión de la relación del entorno familiar, las actividades escolares, la historia deportiva, entre otros, como se puede observar en las siguientes cuadros.



Cuadro 1 - Condiciones de descanso I

<b>D E S C A N S O</b>	<b>O C I O</b>	<b>ENTORNO FAMILIAR Y SOCIAL</b>	<p><b>Entorno familiar:</b>          ¿Dónde vive? ¿Con quiénes?          ¿Cómo es su vivienda? ¿Pasa frío/calor?          ¿Cómo es la interacción familiar?          ¿Se siente en seguridad dentro de su casa?          ¿Existe alguna problemática familiar, violencia, desocupación, enfermedad, problemas económicos, etc.?</p> <p><b>Entorno social:</b>          ¿Cómo es su barrio?          ¿Está urbanizado (luz, agua, cloacas, asfalto, transporte)?          ¿Cómo es la interacción en el barrio?          ¿Se siente en seguridad para entrar o salir de su casa?          ¿Existe alguna problemática en el barrio? Violencia, desocupación, enfermedad, problemas económicos, etc.          ¿Tiene amigos en su barrio?</p>
		<b>AMIGOS</b>	<p><b>Tiene amigos?</b>          ¿Tiene diferentes grupos de amigos?          ¿Del fútbol?          ¿De la escuela?          ¿Del barrio?          ¿Sale con sus amigos?          Se divierte de otra manera que con el fútbol:          video-juegos, salidas, etc?</p>
		<b>SUEÑO</b>	<p><b>¿Cuántas horas por día duerme?</b>          ¿Qué calidad de sueño tiene?          ¿En qué horario?          ¿Hay algo en su entorno que perturbe su sueño (ruido, luz, frío/calor)?</p>

Cuadro 2 - Condiciones de descanso II

<b>A L I M E N T A C I Ó N</b>	<b>CANTIDAD Y CALIDAD</b>	<p>¿Qué come?          ¿En qué cantidad? ¿Come suficiente/demasiado?          ¿Cuántas veces por día? ¿En qué horarios?          ¿Su alimentación es variada?          ¿Come frutas, verduras, carnes, cereales?          ¿Come comida chatarra, golosinas, gaseosas, etc.?</p>
	<b>ENTORNO</b>	<p>¿Quién prepara su comida?          ¿Con quién come?          ¿Dónde come? ¿Es un lugar tranquilo, limpio, a buena temperatura?          ¿Cuánto tiempo después de levantarse o antes de acostarse come?</p>
	<b>HIDRATACIÓN</b>	<p>¿Bebe agua?          ¿En qué cantidad?          ¿En qué momento?</p>

Cuadro 3 - Condiciones de Alimentación



## ¡En la práctica! Categoría sub-15 – Diario, entrevista y redacción

Realizada por la asistencia social, psicológica, pedagógica y comisión técnica, la actividad tiene el objetivo de conocer a los jugadores y el contexto social de dónde vinieron. La actividad consiste en pedir a los jugadores que escriban en un diario sus actividades durante un período (de 15 a 20 días). Luego, los jugadores podrán escoger un compañero para realizar una entrevista sobre su vida diaria, familia y lugar de residencia. Después de la entrevista, cada “entrevistador” realizará una redacción sobre el compañero la que, posteriormente, se presentará a la comisión y a sus otros compañeros.



### Justificativa

En la categoría sub-15, generalmente los jóvenes se involucran en actividades de equipo y es importante que la institución, así como los compañeros y todos los miembros de la comisión puedan conocer de forma profunda a los jugadores. La actividad también se podrá repetir durante varios momentos, con la sustitución de los componentes de los pares.

El diario, la entrevista y la redacción es una actividad curricular que se puede planificar con el objetivo de promover la formación integral de los jóvenes jugadores a través de la educación formal en el educación formal, en el momento del desarrollo del desarrollo de la comunicación escrita.



¿Vamos a practicar?! Hable sobre las características históricas, sociales y culturales relacionadas con la institución para la que trabaja y/o tiene la intención de trabajar.

### Tema de la redacción:

El equipo me ha encantado.

¿Cuáles son las principales características de la institución? ¿Cuáles son las formas de jugar del equipo? ¿Cuáles son las características de sus jugadores? ¿Qué ha sido lo más importante para tus aficionados? ¿Cómo está/estuvo presente la cultura de la comunidad en la forma de jugar del equipo?



## La dimensión psicológica

La fórmula del fútbol sudamericano como guía de la formación del futbolista de alto rendimiento, Fútbol Sudamericano = Talento + Creatividad<sup>Pasión</sup> [FS = T+C<sup>P</sup>], expresa la importancia de la dimensión psicológica para el fútbol que se juega en el continente y, en consecuencia, para la formación de los jóvenes futbolistas, porque, junto con el talento, la creatividad y la pasión exponencial, son características innegociables en Sudamérica (CONMEBOL, 2019).

Además de la importancia de estas dos características, que son aspectos componentes de la dimensión psicológica, esta también se constituye como el "vínculo" entre la dimensión histórica, social y cultural y las otras

dimensiones del rendimiento deportivo, porque es en la dimensión psicológica que la historia, cultura e identidad de un país, de una ciudad y de una institución deportiva adquieren significados y se resignifican, así como se evalúan, mediatizan e internalizan los valores, normas y actitudes en la construcción de la personalidad de los individuos.

Siendo así, la dimensión psicológica es el "lienzo" para la construcción de las otras dimensiones del rendimiento deportivo, como la técnica, la estrategia, la táctica y la física. Asimismo, es la dimensión psicológica la que se encarga de mantener cohesionadas e integradas las otras dimensiones, para que los juga-

dores puedan aprender, construir su identidad y expresarse en su forma de jugar.

Igualmente, los jóvenes que ingresan y/o se insertan en el fútbol juvenil están atravesando el período de la adolescencia, entre los 14 y los 20 años de edad, cuando experimentan cambios significativos en los aspectos que componen la dimensión psicológica, con las características psíquicas, cognitivas, emocionales, afectivas, morales, volitivas y conductuales que los acercan a la edad adulta. Como ejemplos, podemos mencionar los aspectos cognitivos y morales, pues, en este momento, los jóvenes se encuentran predominantemente en la etapa de operaciones for-

males, como propone Piaget, y se espera que sean capaces de construir hipótesis, que, en el caso del fútbol, son fundamentales para la comprensión y el aprendizaje de los aspectos relacionados con la dimensiones estratégica y táctica, que se pueden ejemplificar en situaciones tales como: si mi compañero va a acercarse al adversario que tiene la posesión de la pelota, ¡necesito ocupar su espacio! Y, en lo que se refiere al desarrollo moral, en la etapa III, según la propuesta de Kolberg, donde se espera que los y las adolescentes sean capaces de establecer juicios basados en principios o valores éticos internos y así poder comprender y

discutir temas como el juego limpio, el doping, entre otros.

Sin embargo, es importante señalar que los y las jóvenes son diferentes cuando alcanzan las etapas de desarrollo de los aspectos que componen la dimensión psicológica. Y que es necesario brindarles apoyo para que se desarrollen satisfactoriamente. Además, a pesar de los adolescentes, en muchos aspectos, haberse acercado al desarrollo adulto, algunas características y comportamientos de esta etapa de desarrollo muestran que aún están madurando, como, por ejemplo, encontrar defectos en las personas que representan la

autoridad, la indecisión, inestabilidad en el rendimiento, etc.

Ante este escenario, la comisión técnica, junto con el psicólogo del equipo -para la profundización del rol del psicólogo deportivo en el fútbol, consultar el capítulo 4 del Manual Orientador- podrá proceder a la evaluación de las características y de las etapas del desarrollo de los jóvenes y, así, definir las competencias que se necesitan desarrollar en los y las jóvenes futbolistas, bien como establecer el plan de trabajo tanto del equipo como de los jugadores.



Figura 2 - Componentes de la dimensión psicológica. Fuente: Barnerat et al. ([2007]), Papalia y Olds (2000), Weinberg y Gould (2017).

## ¿Vamos a reflexionar!?

¿Qué aspectos de la dimensión psicológica se valoran en su contexto social?

---



---



---

¿En qué etapas del desarrollo psíquico, cognitivo, emocional, afectivo, moral, volitivo y conductual se encuentran los jóvenes jugadores de su equipo?

---



---



---

¿Qué aspectos de la dimensión psicológica necesita desarrollar en su equipo?

---



---



---

¿Qué aspectos de la dimensión psicológica necesita desarrollar en sus jugadores?

---



---



---

Todas las capacidades y procesos relacionados con la dimensión psicológica pueden tener su intervención planificada con el fin de que los adolescentes puedan participar activamente en las actividades y contribuir a la formación integral de los jóvenes, con el uso de temas relacionados con el fútbol para brindar aprendizajes también relevantes para sus diarios. En la vida de los jóvenes, así como su carrera profesional, la elección del capitán del equipo puede ser una oportunidad para discutir temas como liderazgo, comunicación, organización política, democracia, entre otros.

Para el éxito del proceso de formación de los jóvenes futbolistas, en cuanto a la preparación de la dimensión psicológica, es importante resaltar que además de constituirse específicamente como una dimensión del rendimiento deportivo, las diferentes capacidades y aspectos están íntimamente relacionados con el conocimiento actitudinal (saber cómo ser - valores, normas y actitudes), lo que permite planificarlos como temas y/o contenidos en conjunto con las otras dimensiones del rendimiento. Por ejemplo, en la enseñanza y formación de la dimensión táctica,

el contenido en la esfera procedimental (saber hacer) de la táctica de grupo (sectorial e intersectorial) puede también ser agregado con el contenido de la esfera actitudinal (saber ser), sobre desarrollo de la confianza en las acciones de los compañeros.

Así, es necesario que el formador deportivo seleccione las habilidades que necesitan desarrollarse en los jóvenes futbolistas en la dimensión psicológica, para que sea posible planificar su abordaje como contenido en las sesiones de entrenamiento en las actividades que se realizan en campo.

# ¡EN LA PRÁCTICA!

## Categoría sub-17 – Elección del capitán

Realizada por la comisión técnica, por la asistencia social y acompañada de un psicólogo, la actividad tiene como objetivo promover la elección del capitán del equipo, introducir el sistema electoral y debatir sobre la libertad, democracia y el liderazgo. Para realizar la actividad, los jugadores participarán en una sesión de cine, con los temas de liderazgo, política y democracia (sugerencia de

películas: Evita e Invictus). Posteriormente, se discutirá con los jóvenes jugadores el rol del capitán del equipo y los tipos de liderazgo que los jugadores podrán ejercer.

Con base en eso, se organizará el proceso de elección del capitán del equipo, donde los jugadores serán los responsables de coordinar el proceso electoral y registrarse como candidato, ejecutar la campaña, realizar la votación y recuento de votos para la asignación del ganador. El capitán tendrá un tiempo de mandato definido (por ejemplo: una competición) por los jóvenes futbolistas, quienes también asumirán el rol de proponer las normas y reglamentos (Poder Legislativo)

durante el ejercicio de la capitania, así como actuar en el juicio de los temas necesarios (Poder Judicial). Al final del período del mandato, si así lo establece el “Poder Legislativo”, el capitán electo podrá ser candidato a reelección y competir con otras candidaturas.

La elección del capitán es una actividad curricular que se puede planificar con el objetivo de promover la formación integral de los jóvenes jugadores fomentando, reconociendo y desarrollando las habilidades de liderazgo y, en la educación formal, el conocimiento de los sistemas políticos, organización electoral y social de los países.



### Justificativa

En la categoría sub-17 se puede animar a los jóvenes futbolistas a conocer los diferentes tipos de liderazgo que pueden ejercer, sean o no capitán del equipo. Además, el momento es oportuno para ayudar a los jóvenes jugadores a comprender la importancia del sistema electoral, que empezará a formar parte de sus vidas, así como abrir espacios de discusión y comprensión de la organización social y política. Se podrá realizar la actividad en diferentes momentos, con el objetivo de permitir que varios jugadores experimenten el papel de capitán.



### ¡En la práctica!

#### Objetivos:

Entrenar los componentes de la táctica de grupo (sectorial e intersectorial)

#### Saber hacer

Practicar las coberturas del sector defensivo y medio del campo durante la fase defensiva.

#### Saber ser

Confiar en el compañero en el apoyo a las acciones defensivas.



#### Descripción:

En el último tercio de la cancha, cinco jugadores defensivos (un arquero y cuatro defensores) se enfrentan a seis jugadores de ataque (tres delanteros y tres mediocampistas). La actividad comienza con la posesión de la pelota con el equipo atacante, que busca rematar en el arco. El equipo debe defender el arco y, a través de las coberturas, ofrecer apoyo al defensor más cercano a la pelota para realizar la acción. Cuando el equipo defensor recupere la pelota, deberá atacar los arcos pequeños.

¿¡Vamos a practicar!?! Reflexione sobre las capacidades de la dimensión psicológica (cognitivas, emocionales, afectivas, morales, entre otras) que se valoran en su contexto y señala cuáles son necesarias en su equipo y jugadores de la institución/categoría que actúa y/o pretende actuar.

## CONTEXTO

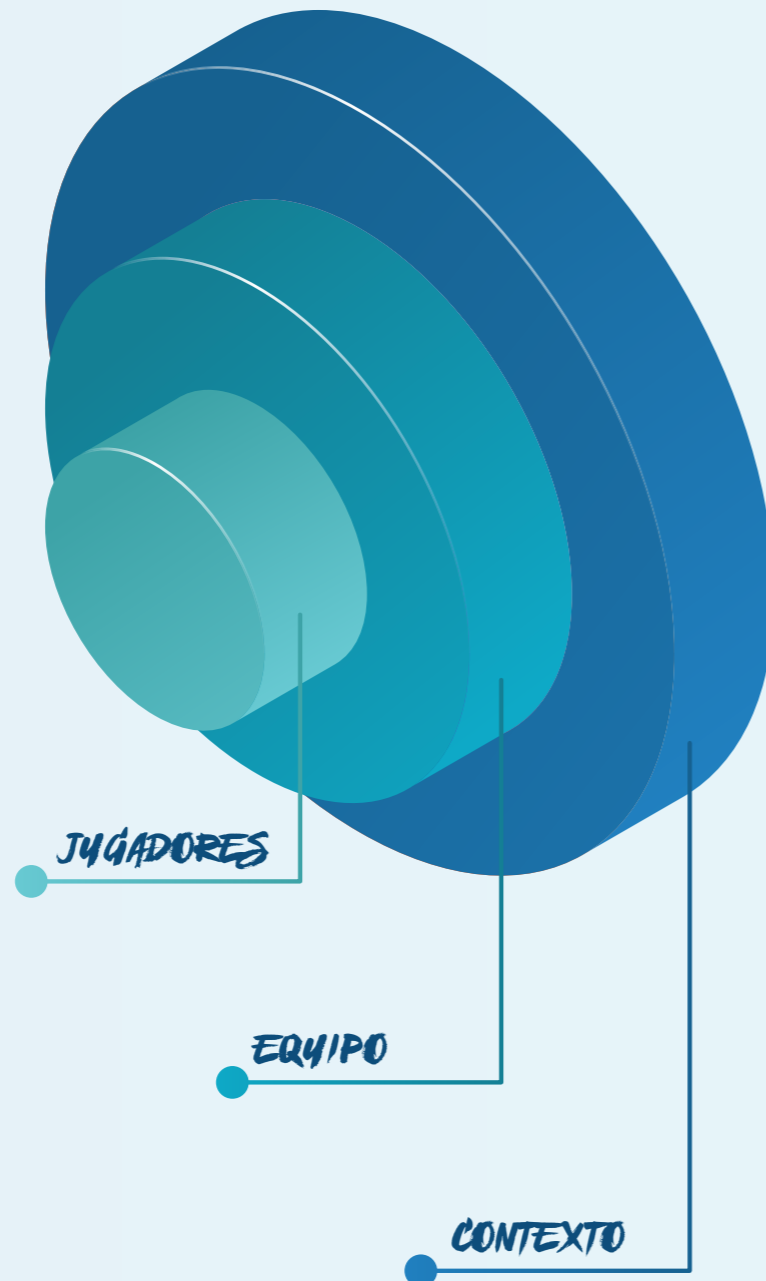
1. Pasión
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

## EQUIPO

1. Comunicación
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

## JUGADORES

1. Creatividad
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



## La dimensión técnica

*El uso del cuerpo para resolver los problemas que impone el juego constituye la dimensión técnica en el fútbol. En esta dimensión tenemos las técnicas con y sin pelota, tanto en acciones ofensivas como en las defensivas.*

Las técnicas con pelota incluyen acciones ofensivas, tales como recepción, pase, conducción, remate, cabezazo, regate y protección de la pelota, así como las acciones defensivas, las defensas – arqueros, golpes y cabezazos. Por otro lado, en las técnicas sin pelota, tanto en acciones ofensivas como defensivas, tenemos desplazamientos en diferentes direcciones y velocidades, giros y saltos. Además, podemos mencionar en las acciones ofensivas el corte ligero, la diagonal, el desmarque, la finta, la infiltración, la mirada sobre el hombro, el adelantamiento y el posicionamiento del cuerpo.

En las acciones defensivas, en cambio, cobertura, intento de quitar la pelota arrojando los pies por detrás del jugador, marcaje, posición de expectativa (arquero), posición defensiva y toma

de la pelota. Sin embargo, es importante resaltar que la técnica como una construcción y una expresión corporal culturalmente establecida, lo que la hace asumir desde nombres hasta diferentes significados en distintos contextos expresando pluralidad y creatividad en el uso del cuerpo durante la práctica del fútbol, es una de las principales características de los jugadores sudamericanos.

En competencia, como la acción técnica correcta está relacionada con la eficiencia, el resultado dependerá de la etapa posible. En cambio, en el entrenamiento el formador deportivo debe inculcar solo las opciones adecuadas, procurando que los niños y adolescentes aprendan las cadencias cinéticas correctas de cada técnica deportiva.

Con el apoyo de los formadores deportivos y el correr del tiempo, una buena técnica se transforma en virtud, pero, del mismo modo, el gesto erróneo lo hace un defecto, y una vez que la orden neuromuscular se fija, es muy difícil corregirla pasadas las etapas de oro del aprendizaje en fases juveniles.

Como dato de color agregamos que, para lograr respuestas favorables en la enseñanza de cualquier persona, es recomendable alabar en público y criticar en privado.

En la enseñanza deberían evitarse los conceptos vagos tipo “si en el remate la colocación del pie de apoyo no es correcta, provoca falta de dirección” por conceptos ejemplificadores como “en el remate el pie de apoyo debe quedar ligeramente por delante del pie de golpeo para evitar que este cierre el movimiento hacia arriba y la pelota tome considerable altura”.

Para poder tomar buenas decisiones, antes de toda concreta participación en el juego se debe mirar el entorno. Pero desde el momento inmediato previo a la recepción (o a efectuar un pase, centro, remate, cabezazo, etc.) hasta desprenderse de la pelota, no se debería sacar la vista de la pelota, esto es, desde el comienzo al fin de la cadena cinética que corresponda a esa técnica deportiva.

Lograr que la pelota llegue a un lugar preciso es complejo: la posición gestual inicial de quien patea, el efecto que trae la pelota, la condición de los campos de

juego, el viento, la potencia y la altura con que llega la pelota, sumado a los mismos parámetros con que se golpea y se cierra la acción gestual, determinan su destino.

La actual buena calidad de muchos campos de juego, agregada a la dinámica del fútbol que hoy se practica, torna imprescindible enseñar a estar en los lugares oportunos en los momentos precisos. El anticipo y la previsualización de la próxima acción deben ser entrenados y enseñados cotidianamente. Luego, la calidad en la toma de decisiones permitirá o no la prosecución correcta del juego, aspecto siempre privativo de los jugadores.

El mejoramiento de la técnica es el valor supremo. No hay táctica posible sin técnica. Si los futbolistas le erraran a la pelota y no pudieran hacerla rodar, la táctica no existiría. Una mala decisión táctica puede ser suplida por una buena acción técnica y viceversa. La técnica depende de lo coordi-

nativo y tiene su esplendor entre fines de la etapa infantil (12-14 años) y comienzo de la juvenil, época en que se requiere el mayor énfasis en su enseñanza. La técnica debería ser enseñada sin descartar ninguna opción.

**De manera individual: porque los errores gestuales son inherentes a cada niño, siendo conveniente hacerlo hasta aplaudiendo sus errores para estimular las próximas acciones, aumentar la autoestima de los chicos y no herir susceptibilidades, ni exponerlos frente a otros compañeros, evitando siempre que los trabajos resulten tediosos o aburridos.**



## ¡EN LA PRÁCTICA!

### Objetivo:

Practicar el regate y la posición/abordaje defensivo (individual)

### Descripción:

Juego de 1x1 en un espacio de 10 m x 5 m. Los defensores no podrán entrar en el área para defender el arco.



### Objetivo:

Practicar el regate y la posición/abordaje defensivo (grupo)

### Descripción:

Juego de 3x3 en un espacio de 10 m x 15 m, donde cada jugador actuará dentro de su corredor con los adversarios, realizando marcación individual y los compañeros actuando como apoyos. Cada gol marcado por el equipo vale un punto, y en el caso de que el jugador consiga marcar el gol luego de realizar un regate o conquistar la pelota del adversario para



su equipo recibirá 3 puntos. Periódicamente el formador deportivo podrá cambiar los lugares donde los jugadores actúan.

### Objetivo:

Practicar el regate y la posición/abordaje defensivo (colectiva)

### Descripción:

Juego de A+5 x 5+A en un espacio de 45 m x 68 m. El equipo que consiga finalizar en el arco del adversario luego de que el jugador realizó la asistencia o finalización de regateado al adversario, en el área destacada de la cancha, recibirá 5 puntos.





En grupos pequeños (6-8 niños) que sean afines en edades, capacidades y problemáticas, porque si se entrena con la plantilla completa se generan altos márgenes de distracción, diferencias sustanciales en los niveles técnicos, y excesivos tiempos muertos entre cada intervención.

Entrenar en equipo, pues la técnica grupal asociada a la táctica de equipo genera progreso individual y compromiso colectivo.

De forma teórica (verbal, escrita y con imágenes). De forma práctica (reproduciendo en el campo acciones positivas y negativas del aprendizaje y de sesiones anteriores).

En la enseñanza de todos los gestos técnicos impartido a niños o adolescentes amerita evaluar necesariamente 3 aspectos previos:

### LAS EDADES Y CAPACIDADES DEL GRUPO DE FUTBOLISTAS

#### CAPACIDADES DEL GRUPO:

En línea con sus edades, debe tenerse en cuenta que en todas las labores técnicas el resultado de eficacia no debe tocar los límites, esto significa que el grado de dificultad oscile siempre entre el acierto y el error.

### EL VÍNCULO ENTRE LA ENSEÑANZA PRÁCTICA Y LA TEÓRICA

#### ENSEÑANZA PRÁCTICO-TEÓRICA:

Por más que parezca obvio, en las primeras fases del aprendizaje (7 +/- 2), el juego y la parte lúdica deben ser los principios del entrenamiento, con el objetivo central en gambetear, concretar goles o la posibilidad de evitarlos, sin que ello obste a correcciones puntuales y datos concretos (no cerrar los ojos al cabecear, perfilarse para evitar pegarle de punta al rematar).

### LA BÚSQUEDA DE ENTRENAMIENTOS VIRTUOSOS

#### ENSEÑAR LA TÉCNICA JUGANDO:

El corazón del 'entrenamiento' está en los juegos ingeniosos, cambiantes, donde el gol sea el protagonista, y predominen las labores alegres y virtuosas.

## ¡EN LA PRÁCTICA!

### Categoría sub-20 – Juego de Batalla Naval

Realizada por la comisión técnica y de análisis de desempeño, la actividad tiene como objetivo evaluar el rendimiento de la dimensión técnica de los jugadores en acciones defensivas y ofensivas durante los partidos oficiales a lo largo de la competición.

La actividad consiste en medir el monto total de una acción ofensiva y una acción defensiva del jugador del puesto/función que participó en el partido y calcular el porcentaje de errores y aciertos en diferentes momentos y ubicaciones en la cancha. Para

eso, los jugadores de un mismo puesto/función deben medir el desempeño técnico en determinadas acciones. Por ejemplo, el grupo de defensores de los equipos podrá contar el número, el porcentaje de aciertos y errores de los pases y desarmes a cada 15 minutos y en diferentes áreas de la cancha de los defensores que actuaron en el partido. La comisión técnica y los jugadores pueden asignar una escala de puntos para cada acción correcta e incorrecta, en cada lugar de la cancha y momento del juego y, de esta

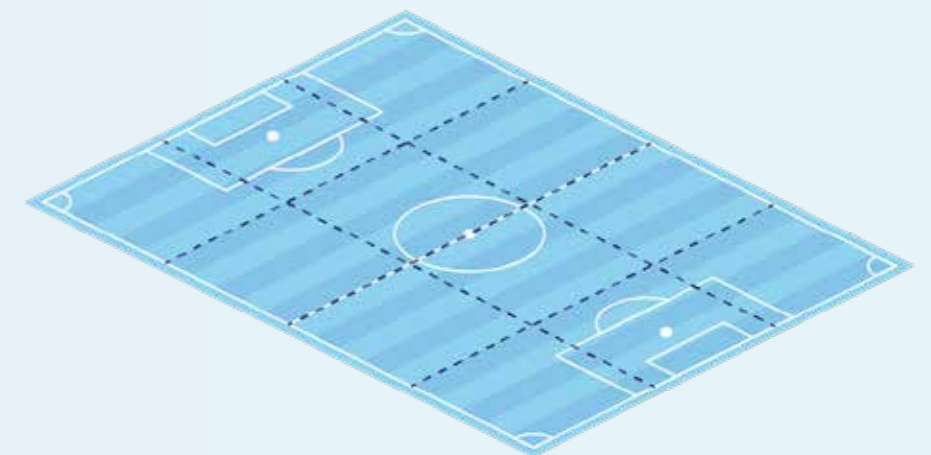
manera, transformar la cancha en un "océano", donde cada jugador puede ser asociado con un "equipo militar" y, así, transformar la evaluación en el juego de Batalla Naval.

Luego de la encuesta, el grupo de jugadores se reunirá con la comisión técnica y de análisis de desempeño para presentar los resultados y discutir las razones de los aciertos y errores y las directrices para el desarrollo individual de cada jugador durante las sesiones de entrenamiento.



#### Justificativa

En la categoría sub-20, los jóvenes futbolistas son aptos a autoevaluarse y comprender eventos capaces de influir en el rendimiento deportivo, así como comprender la necesidad del seguimiento del rendimiento como herramienta para el desarrollo personal. La actividad se puede repetir con los jugadores durante el campeonato para seguir su desarrollo a lo largo de la temporada.



El juego de Batalla Naval es una actividad curricular que se podrá planificar con el objetivo de promover la formación integral de los jóvenes jugadores fomentando la reflexión, la autoevaluación y la cooperación de los colegas, y

en la educación formal, incentivando la formulación de hipótesis para explicación de los hechos observados.



Empezar siempre con acciones simples. Que el niño realice positivamente sus primeros movimientos y sea reconocido aun en el error, lo estimula para las posteriores acciones de mayor dificultad, lo cual es un aspecto fundamental del aprendizaje. Y esto es válido en todas las edades. A un futbolista que debuta en cualquier categoría, indicarle que las primeras pelotas las juegue simple, suele permitirle hacerlo bien y tomarse confianza para intentar luego acciones de mayor complejidad.

Hay que empeñarse en lograr que los chicos esperen con ansias la hora de ir a entrenar: divertirse y aprender debe ser la consigna. Tareas y juegos sencillos y efecti-

vos, con distancias óptimas para el aprendizaje y labores de cumplimiento posible en alternancia acierto-error, con grado de dificultad en continuo ascenso.

En etapas juveniles todas las consignas teóricas deberán ser transferibles a trabajos de campo y viceversa. En el proceso de enseñanza y aprendizaje las consignas son palabras clave que deben permitirle a los jugadores, sean niños o adolescentes, entender con claridad los conceptos vertidos para poder luego llevarlos a la práctica.

El formador deportivo nunca debería cansarse de instruir al grupo todo el tiempo que sea necesario hasta lograr el objetivo de elevar

a sus dirigidos hasta su máximo techo natural de comprensión y destreza. Y para lograr ese máximo nivel de aprendizaje se debe enseñar desde la visión y el conocimiento del educando, no desde la visión y el conocimiento del formador deportivo.

Y no hay enseñanza transferible si no se fomenta la impronta del niño, que es el que le da vuelo a su creatividad. ¡Enseñanza y creatividad no son antónimos!

A continuación presentamos tres ejemplos de técnicas con pelota, con detalles para la enseñanza y el entrenamiento del pase, remate y centro.

## El pase

Hay dos opciones básicas: el pase al pie y el pase al espacio (filtrado, recto, diagonal o vertical). Medido en eficacia, el objetivo del pase es la entrega de la pelota al compañero elegido:

### EL PRIMER PASE:

Tras la recuperación, un buen primer pase puede ser letal al encontrar al rival con sus líneas abiertas.

### EL ÚLTIMO PASE:

Es la elección de la correcta asistencia.

### UN PASE MÁS:

Acompañar la acción permite al compañero que enfrenta al arquero hacer un pase de gol a 'puerta vacía'.

Para lograr eficacia se deben enseñar las distintas formas de darlo:

- ✓ Golpear la pelota con pie firme y bien perfilado.
- ✓ En el inicio del movimiento, el hombro del pie de apoyo tiende a apuntar al objetivo (el compañero receptor)
- ✓ Si un buen pase fuera sin efecto se podría trazar una línea recta entre el hombro del pie de apoyo del pasador, la trayectoria de la pelota, y el compañero que va a recibir.
- ✓ En el cierre de ese pase es la cara interna del pie de golpeo quien apunta al compañero mientras el hombro de ese mismo pie retrocede de manera natural.

Los pasos de carrera previos al pase deben ser cortos, de ajuste, y el pie de apoyo tiene que quedar ligeramente por delante de la pelota en el momento del golpeo. Sin encimarse a la pelota, cuanto más cerca esté el pie de apoyo, más firme saldrá el pase.





## Consignas para entrenar el pase ideal en la enseñanza:

### ✓ FUERTE

Gana tiempo y evita el anticipo rival.

### ✓ SIN EFECTO

Logra una más fácil recepción del compañero.

### ✓ CONTRA EL PISO

También facilita la recepción y da más rápida prosecución al juego.

### ✓ CON BORDE INTERNO

Se logra abriendo la cara del pie de golpeo en la instancia previa a entrar en contacto con la pelota. La ventaja del golpeo con borde interno es que es más preciso que con empeine o cara externa pues se realiza con la mayor superficie del pie pudiendo evitar

así dar efecto a la pelota, recordando que, a mayor superficie de contacto, hay mayor precisión.

### ✓ AL PIE DEL COMPAÑERO

El pase al pie es un concepto para inculcar en la enseñanza del fútbol. Un pase es un desprendimiento solo válido para los deportes de equipo. Es la antítesis del egoísmo. 'Poseo la pelota y se la doy al compañero que interpreto está mejor ubicado, para que sea él quien decida la próxima acción'.

### ✓ PASE AL ESPACIO

Aquí la correcta gestualidad, fuerza y precisión del pase cobran relevancia.

### ✓ EN DEFENSA Y ZONA DE MEDIOS:

Se debe asegurar la pelota por el riesgo de pérdida en estas zonas. Subir 2 líneas y bajar 1 es una buena opción. Permite al tercer hombre recibir siempre de frente al juego. Y el concepto de tocar la pelota y adelantarse en el campo para toma de marcas y no romper las distancias entre líneas aplica rigurosamente.

### ✓ EN ATAQUE:

Aquí sí se debe impulsar a niños y jóvenes a arriesgar en pases que puedan dejar al receptor de cara al gol.

## Conceptos adicionales

### MENTIR EL PASE

Un aspecto para enseñar es que el pase sea imprevisible. Para eso la posición corporal del pasador será fundamental. Tiene que ser lo menos anunciada posible. Al no denunciar su destino para el rival es más difícil predecirlo e interceptarlo.

### EL PASE ATRÁS

Nació con el fútbol y morirá con él. Trauma de las defensas, pues cada desborde en ataque encontrará siempre al bloque defensivo corriendo hacia su arco y al atacante de frente al arco y a la pelota.

### DESPRENDIMIENTO DE LA PELOTA

Se debe terminar el movimiento siempre con pie firme (error habitual en los niños que cuando patean o pasan la pelota 'aflojan' el pie, perdiendo fuerza en el remate o precisión en el pase).

## ¡En la práctica!

### Objetivo:

Practicar el pase de corta y media distancia, la posición corporal y la recepción.

### Descripción:

En un espacio de 5 m x 5 m, cuatro jugadores cambian pases contra dos adversarios. Luego de la realización de 5 pases, los jugadores deberán pasar la pelota a otros jugadores del mismo equipo localizados en el otro espacio de 5 m x 5 m ubicado a 15 metros de distancia. A cada 5 pases realizados entre los jugadores, el equipo recibe 1 punto, y a cada pase realizado entre los espacios, el equipo recibe 3 puntos. En caso de que



los defensores recuperen la pelota, los compañeros que estaban afuera entran en el espacio, mientras los dos últimos jugadores que tocaron la pelota dejan el espacio.

## Remate

### Corta distancia

Por 'corta distancia' consideramos los remates realizados preferentemente desde dentro del área en los últimos 10-15 metros.

Puede no requerir pasos previos de carrera -cuando se golpea la pelota desde una posición de movimiento casi estático- hasta cualquier otra velocidad que traiga el ejecutante.

Referenciando un remate en el punto del penal, estando bien perfilado, suele impedirle al arquero intuir el poste al que se

le pateará, pues puede hacerse con borde interno abriendo el pie para buscar el palo izquierdo del arquero -lo que permite alejar la pelota de su posición- o cerrándolo con efecto para buscar el remate cruzado al poste derecho.

A diferencia de lo requerido para un remate de media o larga distancia, es aconsejable que el cuerpo quede ligeramente tirado hacia atrás en el final del movimiento del pie que golpea, para permitir cortar su recorrido y lograr darle la mayor precisión posible al remate.

**El remate recibirá toda la potencia que trae la flexión de la pierna y no tomará altura, pues el pie entra en contacto con la pelota antes de iniciar su movimiento ascendente.**

Cuando la pelota está en altura se la debe golpear en su descenso, y terminar el movimiento con punta de pie hacia abajo.



## Media y larga distancia

Primero habría que diferenciar el golpeo con empeine frontal (habitual) y con punta (excepcional), donde, para encontrar el arco, el pie -al desprenderse de la pelota- deberá terminar su recorrido en el arco; del resto de las opciones (empeine interior, exterior y borde interno), donde el golpeo se hace buscando direccionar el remate con efecto y la punta del pie queda frecuentemente por fuera del palo buscado.

Para que un remate de media distancia sea efectivo, el pie de la pierna de apoyo debe quedar ligeramente por delante de la pelota.

Si se conduce la pelota recta hacia el arco, en el momento previo al remate se debe abrir la línea de la pelota -hacia la derecha un diestro y a la izquierda un zurdo-, para que el hombro del pie de apoyo quede bien perfilado y apuntando al marco. Así, tanto el pie de golpeo como la pelota tendrán altas chances de terminar en el arco.

A veces el futbolista finaliza el remate de media distancia con pie de apoyo en el aire, logrando modificar el movimiento ascendente de la pierna de golpeo, evitando que tome altura.

Otra técnica es bajar el torso en el momento del remate, con la misma finalidad: cortar el movimiento ascendente de la pierna de golpeo.

Lo mismo si al momento del remate no se está bien perfilado o un rival interfiere la posición corporal del que patea, cortar antes el movimiento de la pierna permite terminar su recorrido direccionada hacia al arco.

**Remate de volea en posición recta al arco:** hay que evitar patear con la pelota en ascenso, e incluso en la inercia del punto máximo de elevación. Para que la pelota no tome excesiva altura se golpea en descenso de la pelota, logrando una parábola ascendente-descendente muy dificultosa para el arquero rival.

**Remate angulado/abierto respecto del arco:** debe haber un quiebre de cintura al momento del remate para evitar que la pierna de golpeo se encime a la de apoyo interfiriendo en el final del movimiento.

## Consignas de golpeo

Cambiar el efecto que trae la pelota: Según el efecto que traiga la pelota, para lograr precisión en un envío se deberá cambiarlo:

En un **centro** sin control previo: cuando un futbolista está por fuera, en zona de ataque externo en el último cuadrante, recibe pase de un compañero y deba sacar un centro sin poder pararla, en caso de no cambiarle el efecto, la pelota tenderá a irse por detrás del arco afuera del campo.

En un **rebote** de arquero o defensor hacia la zona centro del área: En un remate que llega tras rebote de pelota desde zona de arco hacia rematador que viene en carrera de afuera del área y por el centro, si no se cambia el efecto que trae golpeando con empeine frontal de arriba a abajo, la pelota tomará altura y se irá por encima del arco.

En un **despeje**, cuando un central abre su línea y llega forzado a rechazar sobre la banda lateral: el golpeo debe hacerse con cara interna hasta el final de la extensión, y de ser posible con quiebre de cintura. Si se golpea con empeine frontal o externo (tres dedos) tomará efecto abierto y se irá fuera del campo.

## ¡En la práctica!

### Objetivo:

Entrenar la finalización de corta y media distancia

### Descripción:

En un espacio de 20 m x 10 m, dos jugadores se enfrentan, con soporte de dos jugadores que actúan como comodines, estos, a su vez, no pueden finalizar en el arco. Para cada finalización en el arco adversario el equipo recibe 1 punto; finalización con asistencia de los comodines, 2 puntos; y para cada gol marcado se lleva 3 puntos.



Periódicamente, el formador deportivo cambia los jugadores que se enfrentan procurando la realización de las finalizaciones.



## Centro

Aunque es indiscutible que hay centros muy peligrosos y otros de escasa significación, no hay unanimidad en calificar al centro como un gesto técnico entrenable. Pero, aunque no haya esa consideración unánime, aquí intentaremos mostrar cuáles son los conceptos que marcan las diferencias.

En general, un buen centro aéreo es el que cae en el área. Para ello la posición gestual del centro requiere un cuerpo equilibrado por los brazos y tirado levemente ha-

cia atrás para que tome buena altura, con pie de apoyo algo más abierto que en el remate.

Si el centro toma buena altura inicial es más difícil de bloquear por el rival que intenta evitarlo, pero además tiende a descender en el área, transformándose así en una acción de alto riesgo, pues detrás de un defensor muy alto que no logre llegar a la altura del centro para rechazarla, puede impactarla un atacante más bajo algo más atrás.

Si un centro es fuerte pero tiene escasa altura inicial, llega al área en forma ascendente o cae 'bobo'. En estos casos suele resultar una pelota cómoda para el arquero porque tiende a 'flotar' antes de bajar, y la dificultad para el cabezazo ofensivo aumenta, ya que el que ataca debe superar claramente la altura del balón y del defensor para poder cabecearla y darle potencia, mientras que al que defiende le puede alcanzar con tocarla con la molletera para cambiar su trayectoria y evitar una acción de riesgo.



Centro largo.  
Equilibrio.  
Cuerpo atrás.



Buena  
altura inicial



Un centro certero  
es padre del  
cabezazo al gol.

## Centro largo

Consideramos así al ejecutado en altura (no al centro bajo), pateado desde 5 a 10 metros fuera del área grande hasta una posición cercana a la línea lateral.

Hecho desde el último cuadrante, debe superar en elevación una primera línea defensiva a la altura del primer poste, espacio que habitualmente es de ganancia rival.

Del mismo modo, el centro debe evitar el ingreso al área chica que, en general, es cómodo territorio del arquero.

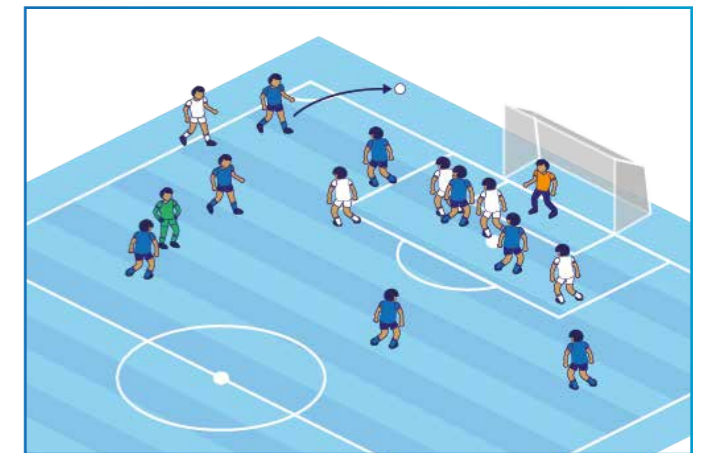
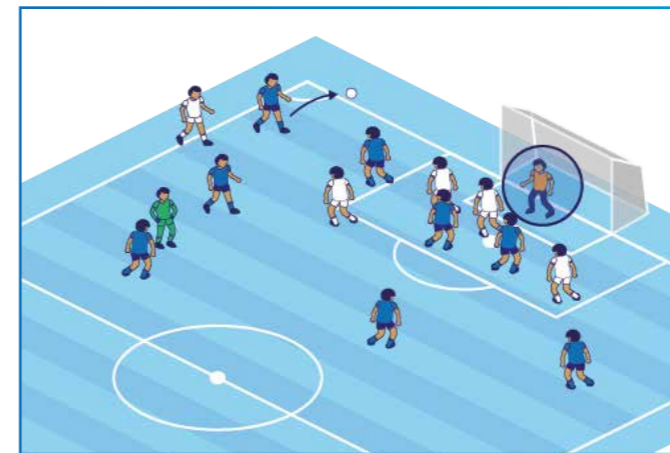
Puede ser tirado:  
a) sin destinatario fijo o  
b) dirigido a un compañero (estos de mayor calidad pero el de mayor dificultad).

Los dos lugares recomendables para que el centro llegue fuera del alcance del arquero son el punto penal y la zona anexa, y el vértice más lejano del área chica.

En el momento del golpeo, la postura corporal del que efectúa el centro debería ser posicionado de frente hacia el fondo del cam-

po, en carrera paralela a la línea lateral, para que al sacar el centro el pie de golpeo alcance el final de su extensión habiendo de ese modo altas chances de que llegue al área con 'rosca' y peligro.

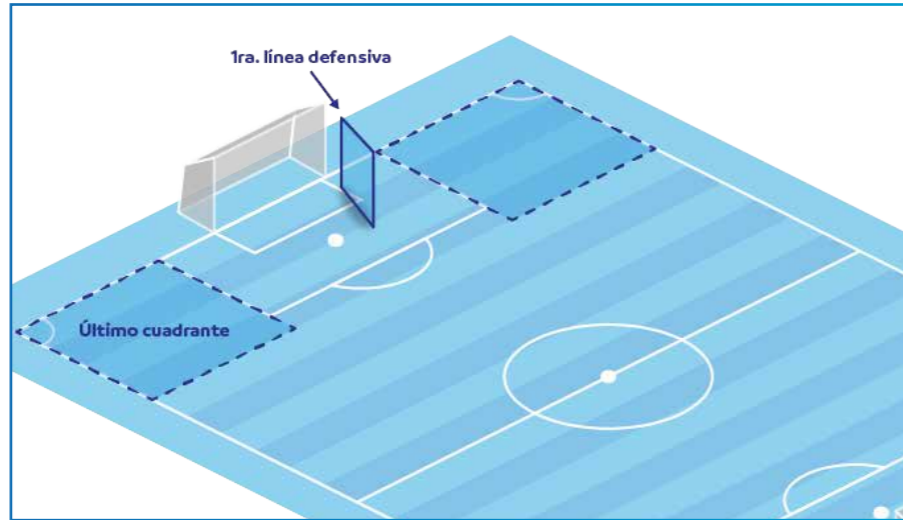
Si por el contrario la posición gestual del que patea el centro es con el cuerpo orientado en forma diagonal al arco, el centro suele perder eficacia pues obligará al ejecutante a cortar el movimiento y ser muy preciso.



*El valor de un centro descendente. 4 azules más arquero defienden contra solo dos que atacan el área chica. La pelota supera al defensor más alto en el primer palo y, detrás, un atacante más bajo cabecea cómodo al gol.*

## Centro corto

Centro corto: consideramos así al que es efectuado desde la altura del ingreso al área grande, o dentro de ella. En ese caso, para que la pelota tome buena altura inicial y caiga en un espacio corto (por arriba de un defensor y baje a la cabeza de un compañero) deberá ser hecho con mucha flexión de rodilla.



Para que el centro no sea interceptado, debería pasar sobre el muslo del pie derecho que va a extender el que defiende.



Posición corporal hacia el fondo del campo. Buena flexión de rodilla. Centro corto peligroso.



La rodilla del pie de golpeo lejos de la pelota hará que esta tome rápida altura.



La dimensión técnica es responsable de concretar las intenciones de los jugadores en la cancha, tanto en términos de gestión del espacio (dimensión táctica) como del plan de juego (dimensión estratégica).

Este hecho indica que las acciones que vemos a los jugadores realizar en cancha, son técnicas corporales llenas de intencionalidad e historicidad (dimensión histórica, social y cultural). Además, para el uso eficiente de su cuerpo, los jugadores necesitan sistemas energéticos y mecánicos (dimensión física) y un excelente estado emocional (dimensión psicológica). Por lo tanto, es esencial que el formador deportivo sea capaz de propor-

cionar a los jóvenes futbolistas un contexto de aprendizaje que les permita aprender a usar su cuerpo de manera efectiva y eficiente, dentro del contexto de imprevisibilidad y aleatoriedad del fútbol. De este modo, la comprensión de cómo se relaciona la dimensión técnica con las otras dimensiones es importante para que el proceso de enseñanza y entrenamiento de estas se contextualice a lo largo de la formación de los jóvenes futbolistas.

¿¡Vamos a practicar!? Describa las técnicas con y sin pelota más utilizadas en cada puesto/función y los principios tácticos con los que se relacionan.

TÉCNICAS CON LA PELOTA					
	Posición/ función	Acciones ofensivas	Principios tácticos	Acciones defensivas	Principios tácticos
DEFENSORES	Defensores	1. 2.		1. 2.	
	Laterales	1. 2.		1. 2.	
MEDIOCAMPISTAS	Defensivos	1. 2.		1. 2.	
	Ofensivos	1. 2.		1. 2.	
ATAQUES	Centrodelan- teros	1. 2.		1. 2.	
	Puntas	1. Regate 2.	1. Improviso	1. Cabezazo 2.	1. Cerrar línea de pase

Tabla 1 - Técnicas con pelota más utilizadas en cada posición y función

TÉCNICAS SIN LA PELOTA					
	Posición/ función	Acciones ofensivas	Principios tácticos	Acciones defensivas	Principios tácticos
DEFENSORES	Defensores	1. 2.		1. 2.	
	Laterales	1. 2.		1. 2.	
MEDIOCAMPISTAS	Defensivos	1. 2.		1. 2.	
	Ofensivos	1. 2.		1. 2.	
ATAQUES	Centrodelan- teros	1. 2.		1. 2.	
	Puntas	1. Finta 2.	1. Desmarque	1. Posición defensiva 2.	1. Inducción

Tabla 2 - Técnicas sin pelota más utilizadas en cada posición y función

# La dimensión estratégica

*El fútbol, como una actividad compleja, aleatoria y variable, requiere de los jugadores la capacidad de planificar sus acciones, tanto individuales como colectivas, para enfrentar a los oponentes y las diversas y adversas condiciones que imponen las competiciones, así como adaptarse adecuadamente a los cambios que se producen constantemente en el contexto.*

Para ello es necesario que a lo largo del proceso de formación en fútbol juvenil los jugadores aprendan a planificar soluciones para los desafíos que enfrentarán en la cancha, además de poder utilizar esta capacidad durante su carrera profesional y en su vida diaria, en acciones “fuera de las cuatro líneas”.

Por lo tanto, el primer paso es permitir que los jóvenes futbolistas sean capaces de reconocer los recursos de los que disponen y las posibilidades de intervención en cada contexto para desarrollar conscientemente el pensamiento estratégico. Este aprendizaje puede estar guiado por temas como:

*¿Cuáles son sus virtudes y limitaciones?*

---

---

---

---

*¿Cuáles son las virtudes y limitaciones de los compañeros y oponentes?*

---

---

---

---

*¿Cuáles son las virtudes del propio equipo y de los equipos adversarios?*

---

---

---

---



*¿Cuáles son las influencias del tipo de reglamento de la competición en la forma en que actúa el equipo?*

---

---

---

---

*¿Cómo pueden las condiciones climáticas interferir en el rendimiento de los jugadores (por ejemplo: lluvia, viento, altitud, entre otros)?*

---

---

---

---

*¿Cuáles son los equipamientos más adecuados para los diferentes tipos de terreno (por ejemplo: altura de los tacos de las botas, tipos de las palmas de los guantes de los arqueros, entre otros)?*

---

---

---

---

# ¡EN LA PRÁCTICA!

## Categoría sub-20 – Juego de espionaje

Realizada por la comisión técnica y de análisis de desempeño, la actividad tiene como objetivo discutir el concepto de estrategia, incentivar a los jugadores a estudiar a los equipos adversarios y participar en la construcción de la estrategia del equipo para los juegos de la competición.

La actividad consiste en separar a los jugadores según el número de oponentes que enfrentará el equipo en la competición. Por ejemplo, si el equipo participa en un torneo con 4 equipos por grupo, se podrán dividir a los jugadores en 3 grupos de “espías”. Cada grupo de “espías” se encargará de “espíar” a un equipo contrario en

las respectivas fases y momentos del juego, exponiendo sus virtudes y limitaciones, así como de preparar sugerencias para su equipo. Los grupos estarán liderados por un jefe de espionaje que organizará las tareas de cada “espía”.

Después del período de estudio y preparación, los grupos de “espías” presentarán el material producido a sus colegas y a la comisión técnica. Los “espías” podrán realizar la exhibición utilizando diferentes medios, como material impreso, videos, portapapeles tácticos, demostraciones en la cancha, entre otros. A partir de las notas tomadas, la comisión

técnica y los jugadores podrán definir la estrategia a implementar para el partido contra el equipo “espíado”.

El juego del espionaje es una actividad curricular que se podrá planificar con el objetivo de promover la formación integral de los jóvenes jugadores, fomentando la participación de las decisiones de su grupo social, y en la educación formal, promoviendo el uso de un método de búsqueda de evidencias. Se podrá implementar la actividad con una sesión de video previa que explore el tema de la estrategia. Sugerencia de película: “El juego de la imitación”.



### Justificativa

En la categoría sub-20, los jóvenes futbolistas ya tienen el conocimiento y la autonomía para dialogar y participar en las decisiones del equipo con la construcción de sus posiciones a partir de evidencias observadas con métodos. Se puede repetir la actividad con los jugadores componiendo otros grupos y funciones.



Sin embargo, además de poder reconocer los recursos disponibles, las posibilidades de intervención y establecer el plan de acción, es fundamental que los futbolistas tengan la oportunidad de practicar las soluciones planificadas con el objetivo de promover su materialización en el terreno de juego, evaluar la efectividad del plan elaborado, sus limitaciones, así como proporcionar los ajustes necesarios.

### Objetivo:

Practicar la estrategia defensiva de explorar la zona más frágil de acción ofensiva del equipo contrario, con la finalidad de permitir que la pelota sea conquistada con mayor probabilidad de éxito.

### Descripción:

En el tercio ofensivo del campo, dividido en tres corredores, un equipo defensor compuesto por 1 arquero y 4 defensores se enfrenta a 5 atacantes, que simulan las acciones del próximo oponente. La actividad comienza con el equipo atacante que quiere finalizar en el arco adversario. Si el equipo defensor gana la posesión de la pelota en el área de acción ofensiva, considerada la más frágil



del equipo contrario, recibirá una puntuación de 5 puntos. Al reanudar la posesión de la pelota, el equipo debe pasar con la pelota dominada por uno de los portales para completar su acción.

Se podrá determinar la duración de la actividad por tiempo o hasta que la pelota salga del terreno de juego.

### Objetivo:

Aprender a reconocer y beneficiarse de las limitaciones defensivas de los oponentes.

### Descripción:

En el espacio de 25 m x 18 m con gol, un atacante se enfrenta a un defensor y un arquero con la intención de rematar al arco. Sin embargo, antes de cada intento, el jugador delantero debe informar al entrenador del plan que ha establecido para superar al oponente. Si el jugador logra anotar el gol desde el nivel establecido, recibirá 5 puntos. Cuando el jugador obtenga la posesión de la pelota, el defensor deberá pasar



con la pelota dominada por el portal para anotar. En cada ronda hay que cambiar la composición

de los enfrentamientos. Gana la competición el futbolista que más puntos acumule.

Una adecuada preparación en la dimensión estratégica permite a los futbolistas reducir las incertidumbres durante los partidos y competiciones, con el objetivo de facilitar la toma de decisiones en momentos de alta exigencia cognitiva y emocional. Para ello, es necesario que el formador deportivo tenga un plan para los juegos y competiciones. Este se podrá construir en conjunto con la comisión técnica y los jugado-

res, y tiene como objetivo anticipar las probables situaciones que puede enfrentar el equipo y las posibles alternativas, como un marcador adverso, por ejemplo; la pérdida de jugadores por lesión o expulsión, entre otros, en los diferentes momentos de los partidos. También se podrá realizar una planificación estratégica para cubrir las diferentes fases de la competición, así como toda la temporada. Sin embargo, es im-

portante resaltar que, en este caso, el plan necesita evaluaciones y reconstrucciones constantes. Además, el reto de la dimensión estratégica en el fútbol juvenil es promover una preparación contextualizada para la actividad competitiva, pero que no desvirtúe la identidad del equipo y, sobre todo, no comprometa el desarrollo de los jugadores.



¿Vamos a practicar!? Escriba el plan de juego para su equipo en el próximo partido.

Situación	N.º de jugadores	1º tiempo	2º tiempo
Empate	Empate		
	Superioridad		
	Inferioridad	Alternar el sistema táctico de 1-4-4-2 para 1-4-3-2 e iniciar la marcación en la línea de mediocampo.	Modificar el sistema táctico de 1-4-3-2 para 1-3-3-3 con la sustitución del lateral izquierdo por un atacante.
Victoria	Igualdad		
	Superioridad		
	Inferioridad		
Derrota	Igualdad		
	Superioridad		
	Inferioridad		

Tabla 3 - Plan de juego para su equipo



## La dimensión táctica

*La táctica, de forma sencilla, es la forma en la que los jugadores gestionan a través de sus posiciones y movimientos el espacio de juego.*

Para orientar toda conducta en la cancha, la táctica se basa en el conjunto de principios que permiten el uso de forma óptima de sus propios medios condicionales, motores y psíquicos, aprovechando los conocimientos adquiridos en experiencias previas, en la observación, captación y apreciación de la situación del juego, de manera que facilite la decisión más adecuada posible en función de las reglas del juego, las condiciones externas y las habilidades, líneas de conducta y forma de jugar del oponente. En este contexto, el comportamiento táctico en la cancha dependerá fuertemente de la capacidad sensorial-cognitiva, basada en procesos psicofisiológicos de recepción, transmisión, análisis de informaciones, elaboración de una respuesta hasta la ejecución de la acción motora específica y compatible con la situación de juego.

Así, los procesos cognitivos subyacentes a la toma de decisiones se consideran requisitos para la

excelencia del rendimiento deportivo, ya que, durante un partido, surgen numerosas situaciones cuya frecuencia, orden cronológico y complejidad no se pueden predecir, requiriendo una alta capacidad de adaptación y respuesta inmediata de los jugadores y de los equipos. En este sentido, será responsabilidad del formador deportivo y de su comisión técnica utilizar y desarrollar la mejor toma de decisiones posible de sus jugadores y equipo, para que colectivamente estos comportamientos en la cancha permitan el control del juego, el mantenimiento de la posesión de la pelota, sus variaciones en la circulación, cambios de ritmo, el tipo de pase que permite romper el equilibrio del equipo contrario para llegar más fácilmente a la meta.

De este modo, el comportamiento dinámico de un equipo de fútbol es más que la suma de las variables cuantitativas y cualitativas de sus integrantes, es un proceso de coordinación inter e

intrapersonal de gran relevancia para comprender la efectividad y dinámica del equipo en el juego. Estos comportamientos, además de ser aprendidos de forma incidental y por defecto en juegos callejeros, también se aprenden, de forma más organizada y eficaz, en los entrenamientos diarios donde las reglas de estructuración del juego se relacionan con la lógica de la actividad, es decir, con la dimensión del área de juego, con la distribución de los jugadores en la cancha, la distribución de roles y unos sencillos preceptos organizativos que pueden permitir la elaboración de estrategias. En este contexto, la estrategia está más dirigida a los planes previos para un determinado enfrentamiento, donde la preparación del grupo se basa en directrices específicas que definen la forma de jugar de acuerdo con las reglas de conducta del oponente, las condiciones de juego y las condiciones del propio equipo, siempre considerando el conocimiento táctico de los jugadores.

## El diseño base para la táctica de juego

Los impredecibles acontecimientos del juego de fútbol incluidos en un sistema dinámico de interacciones intra e interequipos generan, a priori, problemas de carácter táctico a los jugadores, originados a partir de las nociones de oposición presentes en cada etapa del juego. Estas nociones se hacen tan evidentes en el juego de fútbol que es posible identificar, en un juego mínimamente organizado, a todos los jugadores que integran los equipos en el enfrentamiento, aunque no estén utilizando ningún equipamiento que los distinga como camisetas, shorts, calcetines, etc.

Esta posibilidad se da por las intenciones de un equipo de superar su concepto/modelo de juego sobre el otro, donde se observa que los comportamientos de los jugadores son congruentes con determinadas situaciones de juego y consolidados por principios que configuran las posibles acciones ofensivas y defensivas del equipo en búsqueda de los objetivos.

Estos principios que se relacionan con los conceptos de las líneas de fuerzas ofensivas y defensivas presentes en el juego ayudan a los jugadores y al equipo a obtener el desequilibrio momentáneo

favorable para alcanzar el objetivo del juego. Una vez consumada la mentalidad unitaria y colectiva, es fundamental conocer las relaciones que existen en todas las acciones producidas por los jugadores, ya que cada una de ellas tendrá necesariamente el destino de interactuar con los demás elementos del juego.

Por ello, comprender los vínculos que existen entre las acciones de los jugadores y las variables correlacionadas con el desempeño del equipo es un paso fundamental para conocer los factores que dan equilibrio a las acciones ofensivas y defensivas.

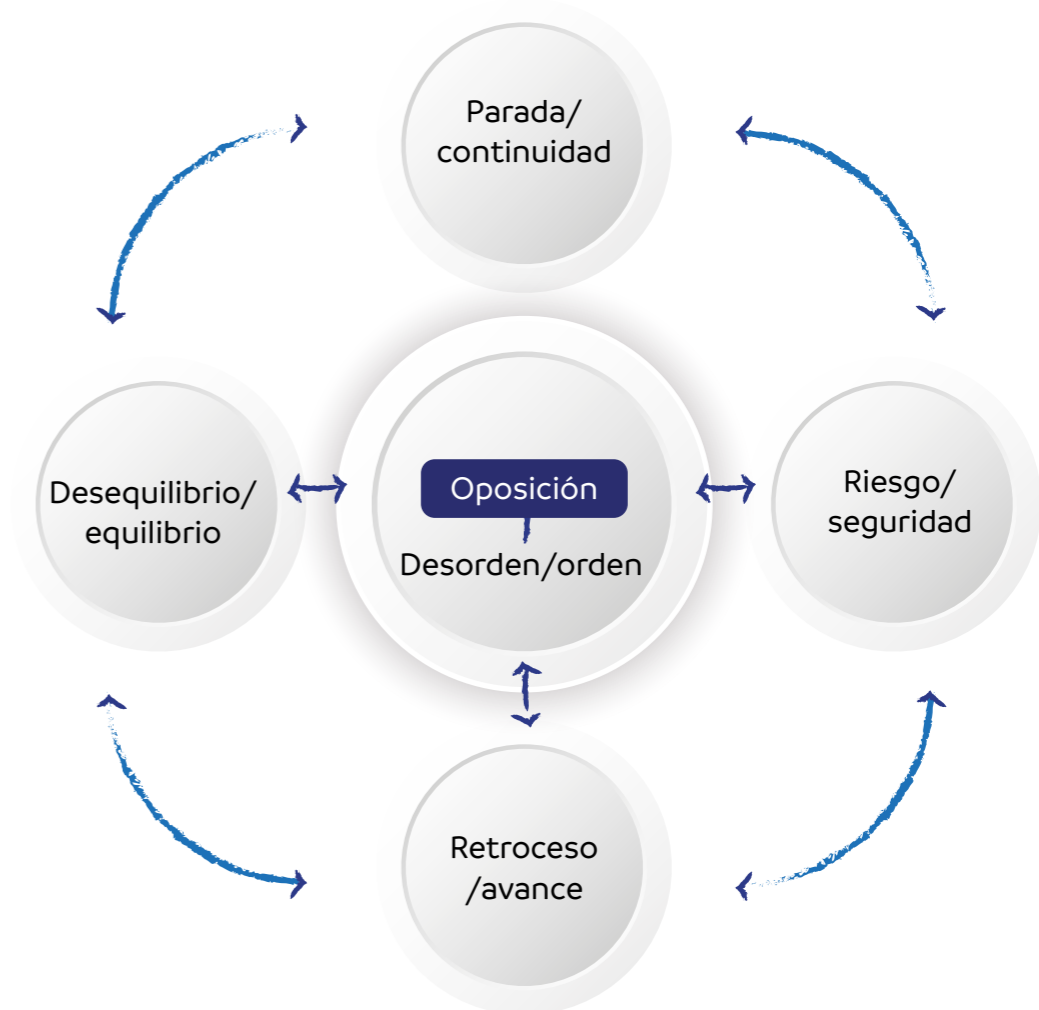


Figura 3 - Conceptos relacionados con la noción de oposición vivida en el juego (Adaptado de Gréhaigne; Godbout, 1995)



Así, la selección y ejecución de la jugada más adecuada para una determinada situación de juego da especial énfasis a las acciones de movimiento y posicionamiento en la cancha, realizadas sin posesión de la pelota, ya que indican claramente la capacidad del jugador para crear y/u ocupar los espacios libres, jugando según los principios tácticos y adecuados para el momento.

Esto quiere decir que la comprensión y asimilación del juego sin la pelota es tan importante como el perfecto dominio de las demás acciones, porque permitirá que las acciones de los jugadores que están lejos del centro del juego tengan una implicación en las acciones de los jugadores que están más cerca de la pelota. Esto significa que el juego sin

pelota busca dos objetivos: (i) la intervención del mayor número de jugadores en el centro del juego y (ii) la posibilidad de, a través de los movimientos por la cancha, llamar la atención y obligar a los oponentes a desplazarse para áreas de menor intervención en el centro del juego dejando libres a otros compañeros y beneficiándose de las acciones del portador de la pelota.

Desarrollado este diseño, se puede decir que la táctica está relacionada con los factores espaciales y cognitivos presentes entre las inter e intrarrelaciones de los equipos y puede ser analizada desde una perspectiva individual o colectiva. Manifestada en la estructura funcional del juego que resulta de las acciones de los jugadores y de los equipos alre-

dedor de la pelota, la táctica se presenta como un producto de las decisiones tomadas en base al conocimiento del juego y en los aspectos organizativos que permiten manipular el ambiente dentro de la dinámica presente en las fases de ataque y defensa. En este sentido, la táctica está íntimamente relacionada con el diseño unitario del equipo, interconectada con la comprensión de juego interiorizada por los jugadores, con el concepto/modelo de juego concebido para el equipo y con las situaciones que ocurren durante un partido; y se complementa con la capacidad de los jugadores para ocupar y desplazarse por los espacios con el objetivo de responder o imponer cuestiones tácticas al equipo adversario.



## Fútbol: un juego condicionado por su espacio

Estudios descriptivos sobre el juego de fútbol demuestran que la mayor parte del tiempo\* el jugador y el equipo juegan sin tener la posesión de la pelota. De los noventa minutos habituales del partido, en promedio, un jugador y un equipo pasan el 97 % y el 50 % del tiempo sin la pelota, respectivamente. Estos datos caracterizan la dinámica del juego y, en consecuencia, establecen requisitos sobre los comportamientos del equipo y del jugador que, ante tanto tiempo sin posesión de la pelota, debe ocupar y moverse en el espacio de juego según la estrategia de juego, los principios tácticos del equipo y el objetivo en el juego.

Además de estos datos, situaciones de juego como contraataques, ataques rápidos, tiros libres o jugadas de pelota parada, que tienen una mayor influencia en la cuestión espacial en cuanto a otras situaciones que se producen en el juego, han sido muy determinantes a lo largo del tiempo para los resultados finales de los partidos.

En cada una de las situaciones antes mencionadas, se puede observar que la gestión del espacio de juego es determinante para el éxito de la acción, como por ejemplo en situaciones de con-

traataques cuando la defensa se desorganiza o está recuperando la posición ideal en la cancha y los atacantes tienen un espacio libre de acción; en situaciones de tiro libre o de pelota parada -faltas, tiros de esquina y lanzamientos laterales- donde el espacio está semiestructurado, los jugadores tienen tiempo, tanto para la recogida como para definir la posición de la recepción; y en los ataques rápidos caracterizados por un número reducido de pases, en los que el movimiento y el posicionamiento son más importantes que, propiamente dicho, el control de la pelota.

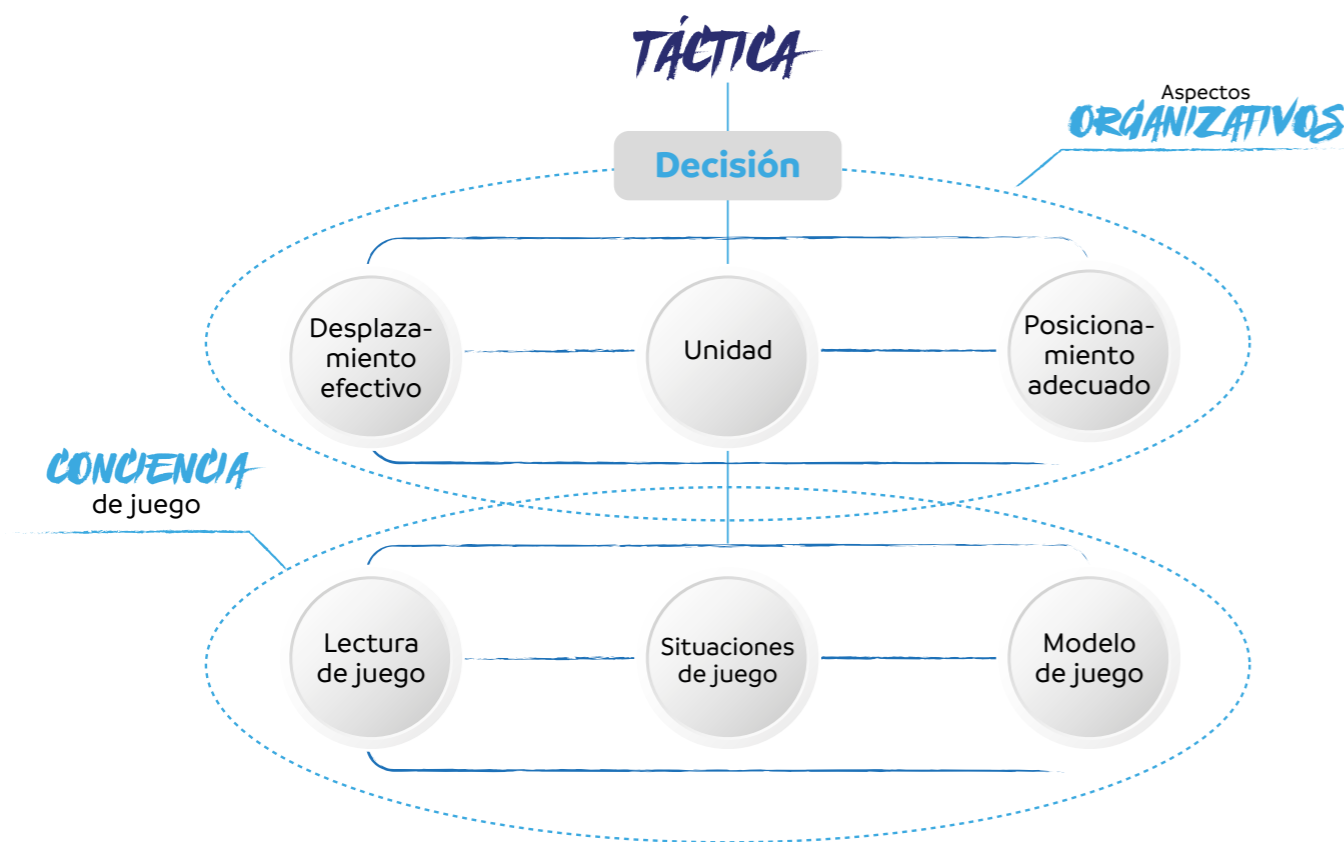


Figura 4 - Componentes de la táctica (Adaptado de Teoldo; Guilherme; Garganta, 2015).

\* Tiempo de pelota en juego o tiempo útil de juego. (Garganta, 1997) (14)



Ante estos datos, parece que las acciones en el juego de fútbol están condicionadas por el espacio del juego. Este diseño se ve reforzado por el hecho de que el espacio de juego también influye en otras variables importantes como el tiempo, la toma de decisiones y la ejecución del gesto motor, que a su vez son determinantes no solo para obtener y mantener la posesión de la pelota, sino también para alcanzar los objetivos del equipo en el partido.

Al asumir este diseño, se entiende que la preocupación primordial del juego de fútbol se centra en la gestión del espacio de juego y, en consecuencia, se requieren altos niveles de percepción del jugador y, de los equipos, mayores niveles de organización y aplicación táctica.

Como el contacto del jugador con la pelota no supera los 3-4 minutos durante un partido, le obliga a pasar la mayor parte del tiempo jugando sin la pelota en los pies

y a coordinar sus acciones de acuerdo con el desplazamiento de los otros miembros del equipo, de la pelota y del oponente. A nivel individual, la lectura de los espacios de juego se vuelve fundamental para ayudar al jugador a tomar la decisión correcta y aplicar la técnica más adecuada a los requerimientos de la situación.

A nivel colectivo, el equipo mejor organizado y ubicado en el campo de juego estará en mejores condiciones de lograr sus objetivos, ya que podrá “manipular” la velocidad y precisión de las acciones mediante una mejor gestión del espacio de juego. Esto significa que el equipo que logre coordinar las acciones colectivas de gestión de los espacios de juego podrá reducir el tiempo de (re)acción de los jugadores o del equipo contrario en una determinada situación, implicando que los mismos jueguen en una “crisis de tiempo” y, por lo tanto, mayor velocidad y menor precisión en las acciones.

Con menos precisión, las tasas de error pueden aumentar y facilitar la recuperación de la posesión de la pelota.

En la acción posterior, al tener la pelota, el equipo que logre ampliar el espacio efectivo de juego tendrá más posibilidades de alcanzar su objetivo y, en consecuencia, dificultará la tarea de reconquista de la pelota por parte del equipo contrario.

Esta organización y postura de los jugadores y del equipo en el terreno de juego se establecen de acuerdo con la dinámica del juego, de la táctica y de sus principios de juego, los cuales, a su vez, tienen una íntima relación con los procesos cognitivos subyacentes a los comportamientos tácticos de los jugadores como la percepción y la inteligencia del juego, la recepción y el procesamiento de la información, la toma de decisiones y el *timing* de ejecución motora en respuesta al estímulo percibido y analizado.

## Organización espacial del fútbol y las concepciones actitudinales implícitas en su estructura

El partido de fútbol se juega en un rectángulo con medidas oficiales que oscilan entre los 45-90 metros de ancho y los 90-120 metros de largo, mientras que los partidos internacionales y oficiales deben seguir la especificación de 64-75 metros de ancho y 100-110 metros de largo, lo que, en promedio, representa un campo de juego de 7.297 metros cuadrados (FIFA, 2008).

Debido a su gran extensión, didácticamente, al campo de fútbol

se le pueden conferir algunas divisiones y denominaciones útiles para orientar a los jugadores en cuanto a sus posiciones y actitudes esperadas en cada uno de estos espacios, dependiendo del posicionamiento de la pelota y del riesgo que ella brinda al arco. Como se representa en la siguiente figura y con base en algunas orientaciones de los investigadores, la división del campo de juego se puede establecer en cuatro sectores -defensivo, medio defensivo, medio ofensivo y

ofensivo- y tres corredores -izquierdo, central y derecho- que, a su vez, dan lugar a doce zonas, seis en cada mitad del campo. La figura también muestra los dos ejes de orientación, el transversal y el longitudinal, que se refieren, respectivamente, a la anchura y a la profundidad del campo. Además, muestra las líneas diagonales que permiten combinar la amplitud con la profundidad de los desplazamientos y posiciones de los jugadores.



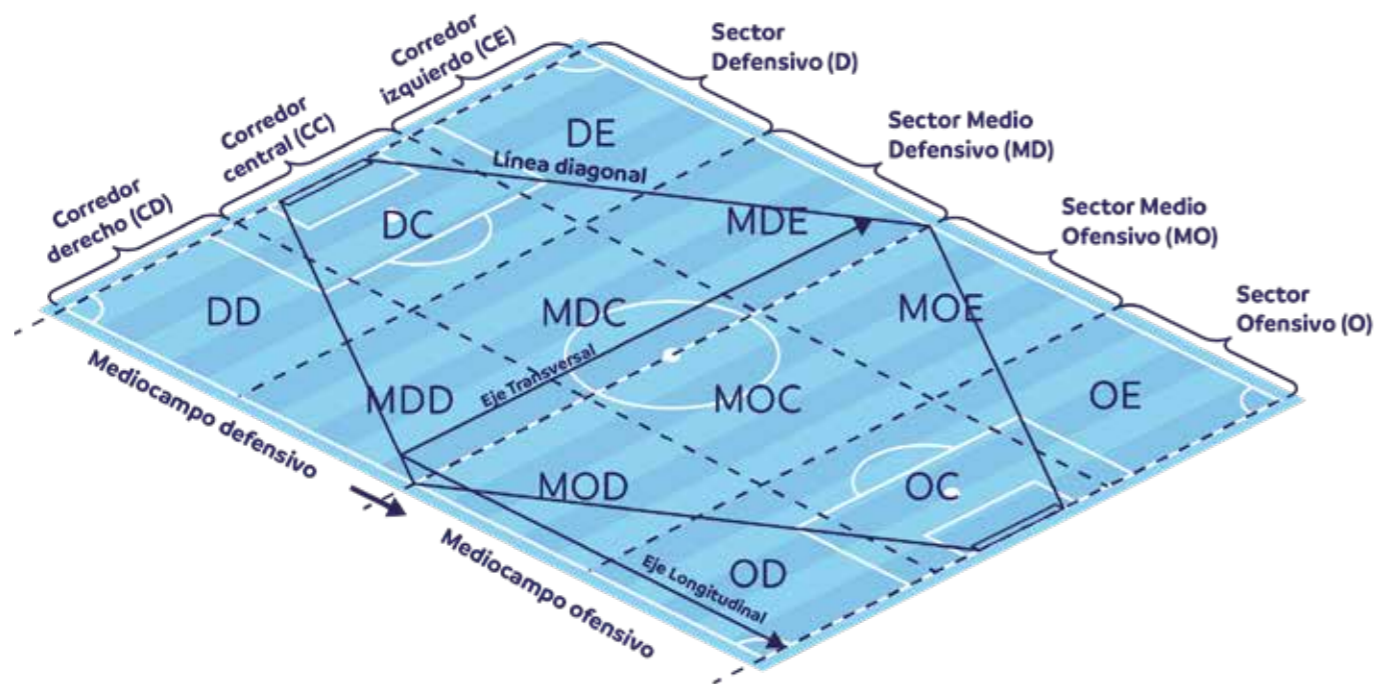


Figura 5 - Campo de fútbol dividido por sectores y corredores. Adaptado de Teoldo; Guilherme; Garganta, 2015).

Asociado a estos espacios construidos didácticamente por líneas imaginarias en el campo de fútbol, el posicionamiento de

la pelota configura otras nociones espaciales muy importantes como: el "epicentro del juego", el "centro del juego", la "línea de

la pelota", la "mitad más ofensiva del centro de juego" y la "mitad menos ofensiva del centro de juego".

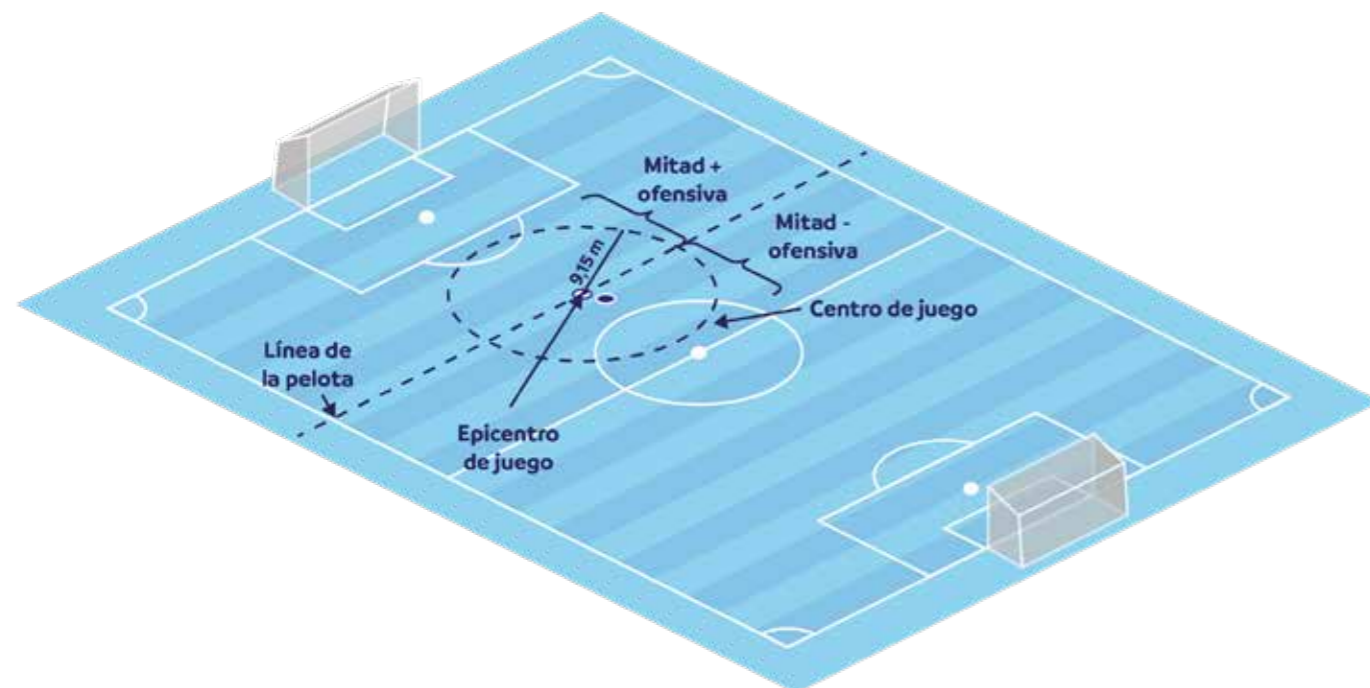


Figura 6 - Representación del centro de juego y de su epicentro, adaptado de Teoldo; Guilherme; Garganta, 2015.

El epicentro del juego lo establece el lugar donde se encuentra la pelota en un determinado momento "T" del juego, siendo el lugar donde hay o deberá haber mayor presión por parte de los jugadores y desde donde el equipo en fase ofensiva puede causar mayores efectos sobre la estructura defensiva del oponente. La línea de la pelota está marcada por una línea transversal que une las dos líneas laterales del terreno de juego, teniendo como referencia el epicentro del juego. Desde el epicentro también es posible definir el "centro de juego" que se establece por un radio de 9,15 m y que, a su vez, se puede dividir en la mitad más ofensiva del centro de juego, marcada por la línea de la pelota y el límite

más ofensivo del centro de juego, donde se presupone mayor presión del equipo contrario por ser un área que ofrece mayor riesgo a la portería; y en la mitad menos ofensiva del centro de juego, delimitada por la línea de la pelota y el límite menos ofensivo del centro de juego, donde la presión contraria sigue siendo grande, pero menos intensa que en la otra mitad.

Los límites fijos del campo de juego también permiten que se emita la noción de riesgo de espacio en relación con el propio arco, considerando que cuanto más cerca esté del arco a defender, se traduce en más riesgo, y mientras más cerca esté del arco a atacar, menor riesgo

tiene. Debido a este riesgo, se destacan algunas concepciones actitudinales que sirven de guía a los jugadores a medida que el centro del juego se desplaza hacia áreas significativas del campo como: seguridad (sector defensivo), organización (sectores del mediocampo) e iniciativa (sector ofensivo). Estas tres concepciones actitudinales sirven para orientar los comportamientos de los jugadores a medida que el centro del juego se desplaza por los sectores del campo (ofensivo, medio y defensivo), ayudando a los jugadores a dirigir su comportamiento en búsqueda de objetivos intermedios que apoyen la obtención de un gol en el arco del oponente, o su impedimento en su propio arco.



En el sector defensivo del campo de juego, el concepto de “seguridad” se refiere a la noción de que en este espacio los jugadores deben prestar la máxima atención a los comportamientos que conlleven riesgos al arco y que deben priorizar los comportamientos seguros cuando tienen la posesión de la pelota; en los dos sectores medios del campo, el concepto de “organización” se refiere a la preparación cuidadosa de la estrategia que tiene como obje-

tivo preparar y equilibrar al equipo para lograr más fácilmente el objetivo de los sectores subyacentes; y el concepto de “iniciativa”, presente en el sector ofensivo, transmite la idea de que en este espacio debe haber una mayor presión sobre la defensa para generar descansos defensivos y oportunidades de finalización.

Con base en la configuración espacial de interacción de los equipos está otro concepto también

importante para su comprensión que es el de espacio de juego efectivo (**EJE**). Se considera el **EJE** como la superficie poligonal que engloba la disposición de todos los jugadores de los dos equipos, teniendo en cuenta a los que se encuentran en las zonas más exteriores de su conjunto, sin incluir al arquero.

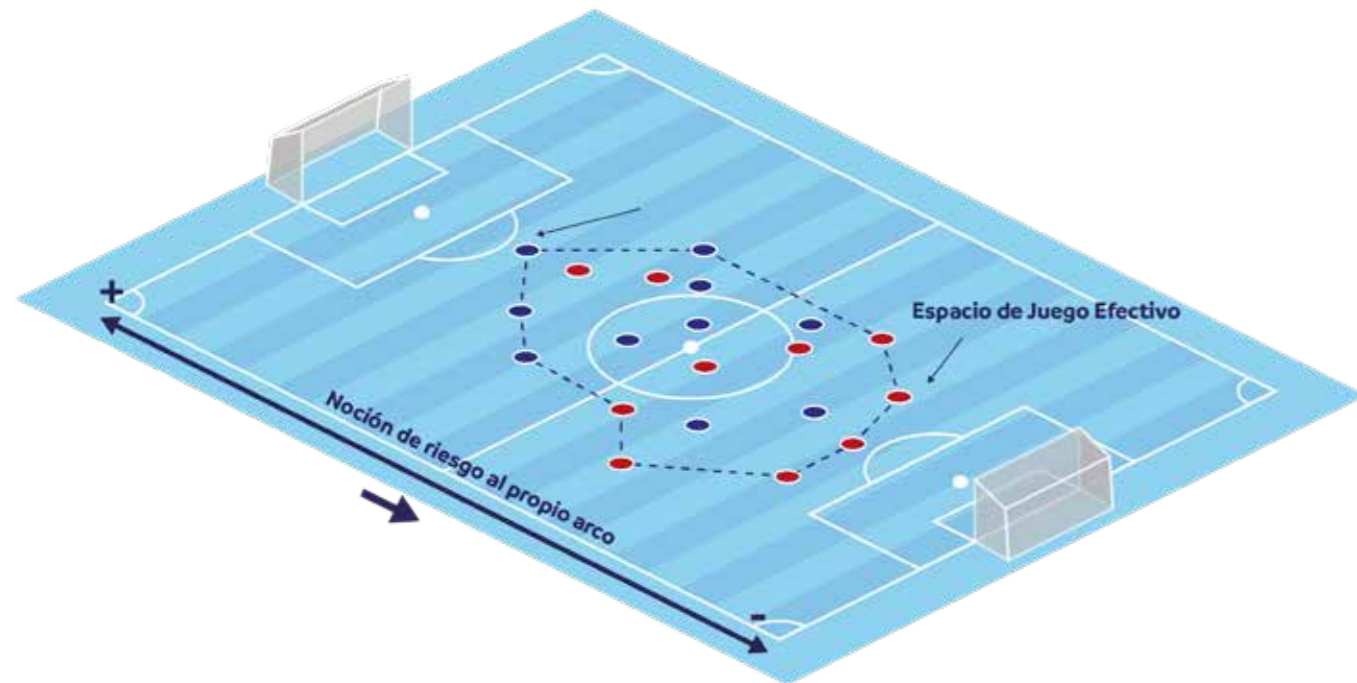


Figura 7 - Representación del espacio de juego efectivo, adaptado de GARGANTA, 1997.

Adquiriendo configuraciones variadas a lo largo del juego debido a las posiciones adoptadas por los jugadores de los dos equipos, el **EJE** también asume diferentes nociones de riesgo al arco y exige concepciones actitudinales de los “jugadores periféricos” a su figura geométrica.

Así, el jugador posicionado más defensivamente en el **EJE** debe

adoptar comportamientos de seguridad debido al mayor riesgo que el espacio ocupado por él presenta al arco.

Por ejemplo, el jugador mostrado en la figura anterior por una flecha, a pesar de estar ubicado, referenciado en la estructura fija, en el sector medio defensivo medio que se traduce en el concepto de organización, debe tener la

noción de que está en un espacio de mayor riesgo para su equipo y, por eso, debe adoptar conductas de seguridad, pues, cuando pierda la pelota en este espacio frente a un jugador oponente, este tendrá excelentes condiciones para rematar o marcar un gol.



Al establecer relaciones entre conceptos expuestos y con base en la conexión funcional que tienen entre sí los espacios divididos didácticamente, es posible llegar a algunas concepciones sobre los espacios de juego. De este modo se puede decir que el corredor central corresponde a las áreas más vitales del terreno de juego, porque favorece la efectividad de rematar por espacios frente al arco y por permitir condiciones favorables para la distribución del juego en cualquiera de los otros dos corredores. Por lo tanto, cuando la pelota se encuentra en ese corredor, los jugadores deben tener una actitud y una atención extra a los comportamientos táctico-técnicos de los oponentes.

Los seis espacios que delimitan los sectores vinculados al mediocampo defensivo representan las zonas donde se debe intensificar la marca al rival. En el sector me-

dio defensivo se pueden observar las primeras acciones efectivas de marca del equipo defensor al portador de la pelota y a los demás jugadores que apoyan el ataque. Algunas veces, incluso en ese espacio, hay una marca más directa y estratégica para encauzar las maniobras ofensivas adversarias hacia los corredores laterales del campo y facilitar la recuperación de la posesión de la pelota. Sin embargo, a medida que el centro del juego se acerca al sector defensivo, las acciones de marca se vuelven más intensas en el sentido de interrumpir y condicionar las conexiones ofensivas del oponente, ejerciendo más presión sobre el lugar donde está la pelota.

En el mediocampo ofensivo, los espacios delimitados por los dos sectores sustentan las acciones organizativas que buscan desequilibrar la estructura defensiva del oponente a través de combi-

naciones de movimientos, acciones técnicas que conducen a la ventaja espacial y mejores oportunidades de rematar al arco. En el sector medio ofensivo se perciben diferentes actitudes en función del tipo de ataque a realizarse por el equipo. En el caso del ataque posicional, las acciones se traducen en el objetivo de ocupar los espacios más efectivos para mantener la organización ofensiva y la posesión de la pelota en búsqueda del mejor momento para avanzar por el espacio adversario. Ya en el ataque rápido y en el contraataque, las acciones se orientan en sentido longitudinal para llegar al sector ofensivo lo más rápido posible. En el sector ofensivo, las acciones del ataque se convergen para las acciones de ruptura de la organización defensiva y progresión de la pelota a espacios que permiten el mejor ángulo de remate.

# Los principios tácticos del juego de fútbol

Los principios tácticos son concepciones sobre el juego que brindan a los jugadores la posibilidad de alcanzar rápidamente soluciones tácticas para los problemas que surgen de la situación de juego.

Por tener este carácter, los principios deben ser subentendidos y estar presentes en las conductas de los jugadores durante un partido, pues la aplicación de estos permite alcanzar objetivos intermedios que apoyan la anotación de un gol o su impedimento.

Por ello, cuanto más ajustada y calificada es la aplicación de los principios tácticos durante el juego, mejor será el desempeño del equipo o del jugador en el campo de juego.

Los principios que se originan en una construcción teórica y se vuelven operativos en los comportamientos táctico-técnicos de los jugadores se caracterizan por la conciencia de los jugadores sobre sí mismos, la sencillez de transmisión de los conceptos, la cooperación en la planificación, selección y ejecución de la acción en estrecha relación con los mecanismos motores, cierto grado de generalización y participación en la explicación de la acción del jugador.

Para facilitar la transmisión de los principios por parte de los formadores deportivos y su comprensión por parte de los jugadores, es fundamental entender la organización y estructura de estos principios en categorías. Entre la literatura disponible existe cierta armonía de ideas en torno a los constructos teóricos que relacionan la organización táctica de los jugadores en el terreno de juego a partir de cuatro categorías o grupo de principios: generales, operacionales, fundamentales y específicos.

La próxima figura (8) presenta la propuesta del instructor Conmebol Israel Teoldo y colaboradores (2009) para tres de las cuatro categorías de principios tácticos.



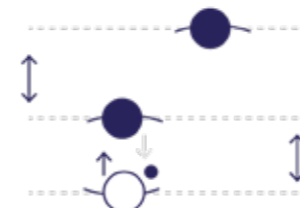
## PRINCIPIOS TÁCTICOS FUNDAMENTALES

### ATAQUE

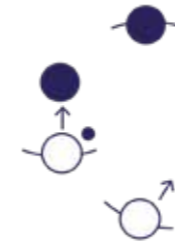
#### Penetración



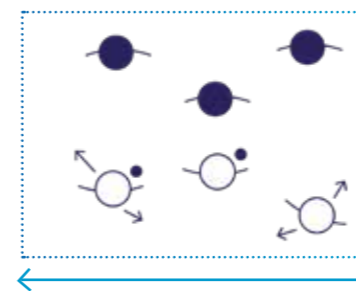
#### Cobertura ofensiva



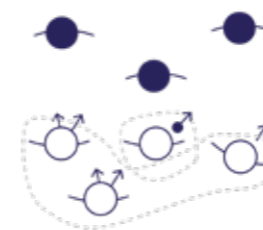
#### Movilidad



#### Espacio

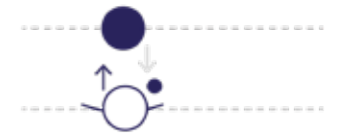


#### Unidad ofensiva

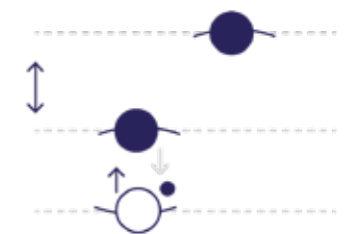


### DEFENSA

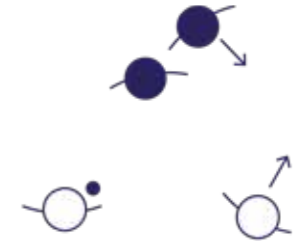
#### Contención



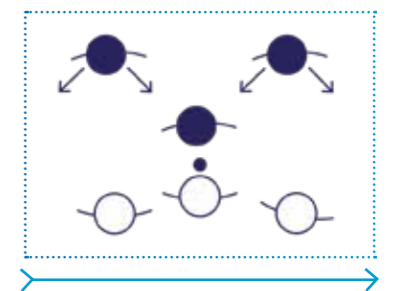
#### Cobertura defensiva



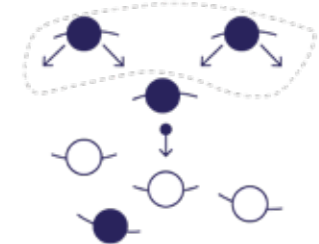
#### Equilibrio



#### Concentración



#### Unidad defensiva



Leyenda: ● Defensor ○ Atacante ○● Atacante con pelota

Figura 8 - Representación de los principios tácticos específicos en el fútbol, adaptado de Teoldo y colaboradores (2009)

En esta organización se destacan características importantes para cada categoría de principios tácticos del juego. **Los principios generales** reciben este nombre porque los comportamientos relacionados con él son comunes a las diferentes fases del juego y a las reglas de acción presentes en varios deportes de equipo y a las demás categorías de principios: operacionales, fundamentales y específicos. Así, las reglas de actuación de estos principios se basan en tres conceptos que surgen de las relaciones espaciales y numéricas entre los jugadores del equipo y los oponentes en las áreas de disputa por la pelota, siendo ellos:

- ✓ No permitir la inferioridad numérica.
- ✓ Evitar la igualdad numérica.
- ✓ Tratar de crear superioridad numérica.



**Los principios operacionales** se refieren a conceptos y actitudes predefinidos y comunes para las dos fases del juego, siendo en la defensa:

- ✓ Cancelar las situaciones de finalización.
- ✓ Recuperar la pelota.
- ✓ Prevenir la progresión del oponente.
- ✓ Proteger el arco.
- ✓ Reducir el espacio de juego del oponente.

Y, en el ataque:

- ✓ Mantener la pelota.
- ✓ Construir acciones ofensivas.
- ✓ Avanzar por el campo de juego del oponente.
- ✓ Crear situaciones de remate.
- ✓ Rematar al arco contrario.



Ya los **principios fundamentales** representan un conjunto de reglas básicas que guían la actuación de los jugadores y del equipo en las dos fases del juego (defensa y ataque), con el objetivo de desequilibrar la organización del equipo adversario, favorecer la organización del equipo y permitir a los jugadores intervenir adecuadamente en los espacios más críticos del campo, que se refieren a la ubicación de la pelota y al centro de juego. Los principios fundamentales son clasificados por Teoldo y colaboradores (2009) en cinco principios para cada fase de juego de acuerdo con sus objetivos, siendo en la defensa:

- ✓ Contención.
- ✓ Cobertura defensiva.
- ✓ Equilibrio.
- ✓ Concentración.
- ✓ Unidad defensiva.

Y, en el ataque:

- ✓ Penetración.
- ✓ Movilidad.
- ✓ Cobertura ofensiva.
- ✓ Espacio.
- ✓ Unidad ofensiva.

Para una profundización sobre los principios tácticos fundamentales y ejemplos de actividades relacionadas a ellos, consultar el Manual Orientador.

La cuarta categoría de principios se refiere a **los principios específicos**. Estos principios, como el propio nombre sugiere, provienen de una forma específica de jugar y concebir el juego, estando directamente relacionados con las ideas de juego del formador deportivo y con el concepto/modelo de juego adoptado por un equipo. Por lo tanto, no hay esquemas definidos que permitan organizarlos y clasificarlos como los otros principios presentes en las tres primeras categorías.

Una vez conocidas estas cuatro categorías de principios, el formador deportivo debe organizar sus contenidos para el proceso de enseñanza en las diferentes etapas de formación de los jóvenes jugadores. Así, se recomienda que los principios generales se enseñen a partir de los 6/7 años de edad, cuando los niños, en su proceso de maduración y desarrollo motor, cognitivo y social, abandonan la fase egocéntrica y pasan a una fase de mayor sociabilidad. Como estos principios se basan en conceptos que requieren la presencia de otros niños para su operacionalización y comprensión, sería improductivo intentar enseñarlos durante la fase egocéntrica del niño.



Combinados con los principios generales, los principios operacionales también deben enseñarse en los primeros años de experimentación deportiva de la fase de mayor socialización del niño; esto se debe a que las reglas de acción presentes en estas dos categorías de principios son responsables de facilitar la comprensión de la lógica del juego.

Como se tratan de reglas que utilizan operaciones concretas, se espera que, a través de la difusión y comprensión de sus conceptos, los estudiantes sean capaces de

aprender el juego y desarrollarlo en un contexto formal e informal. Luego, los principios fundamentales del juego deben introducirse en el proceso de enseñanza del fútbol. Dado que estos principios requieren un pensamiento abstracto y la prueba de hipótesis para llenar el espacio y el movimiento en el campo, su aprendizaje se puede consolidar completamente hacia los 12/13 años de edad, cuando la etapa de desarrollo cognitivo del niño/joven ya está madura o en etapa final de maduración.

Basado en el dominio de los principios tácticos generales, operacionales y fundamentales que deben ocurrir predominantemente en la fase de iniciación deportiva/fútbol infantil, el proceso de enseñanza y entrenamiento de la dimensión táctica en el fútbol juvenil se enfoca en el concepto/modelo de juego y consecuentemente en los principios tácticos específicos, como se ejemplificará a continuación.

## Concepto o modelo y diseño de juego

El concepto/modelo del juego funciona como un referencial que, por un tiempo, permite enmarcar y operacionalizar el proceso de entrenamiento y la competencia; es decir, es lo que permite configurar el proceso con cierta coherencia y, por extensión, también es algo que permite una mayor o menor transferencia al juego que se quiere jugar. Así, el modelo funciona como un atractivo de comportamientos/actitudes que, ojalá, vengán a surgir en el juego, pero no los determina en función de su secuencia, ni anticipa las respectivas formas intermedia y final.

Sin embargo, existe una distinción entre modelo de juego y

diseño de juego. El modelo de juego, también conocido como modelo de juego ideal, consta de un conjunto de referencias tácticas transversales que reflejan las tendencias del fútbol jugado al más alto nivel. A su vez, el diseño de juego, también llamado modelo de juego adaptado, corresponde a la forma de concebir un modo de jugar para cada equipo específico.

De ello se desprende que el diseño de juego está influenciado por el modelo de juego ideal y, al mismo tiempo, condicionado por varias limitaciones, como las características y capacidades de los jugadores, la cultura e historia del club/ciudad/país, los obje-

tivos delineados para el equipo y para los jugadores, el contexto de la competición, las formas en que se gestionarán las fases y momentos del juego, los sistemas tácticos, los tipos/métodos de ataque y defensa, las condiciones estructurales disponibles en el club, etc. Como tal, el diseño de juego sigue siendo un modelo.

Sin embargo, es un modelo situado y, siendo así, adaptado y ajustado a condiciones particulares. El concepto/modelo de juego es la luz rectora de la identidad del equipo y el principio rector para la construcción del proceso de formación.



# ¡EN LA PRÁCTICA!

## Categoría sub-17 – Copa América de Fútbol o Copa Libertadores de América (e-Games)

Impulsada por la comisión técnica y de análisis de desempeño y pedagogía, la actividad tiene como objetivo hacer posible el aprendizaje de términos: fases y momentos del juego, concepto/modelo de juego y principios tácticos específicos, para los jóvenes jugadores.

Consiste en promover un campeonato de fútbol de e-Games en el que los jugadores organizados en grupos de 3-4 jóvenes podrán elegir las selecciones y/o clubes que deberán actuar virtualmente con las características similares de los equipos reales.

Para ello, los participantes de la competición deberán investigar a los equipos en cuanto a su forma de jugar, el plantel de jugadores, la historia de la institución y el lugar de donde proceden. Los jóvenes futbolistas también serán los responsables de organizar el campeonato, con la redacción del reglamento de la competición, el calendario de partidos, el período de preparación y de amistosos, la premiación y presentación de los equipos. Así como deben componer la plantilla de profesionales que actúan como prensa (narradores, comentaristas, entre otros). Para el éxito de la actividad es imperativo que la comisión técnica y de análisis de desempeño y la pedagógica ayuden a los jóvenes futbolistas con

la provisión de subsidios para la comprensión de los conceptos y orientación a las fuentes de informaciones.

La Copa América de Fútbol o Copa Libertadores de América (e-Games) es una actividad curricular que se podrá planificar con el objetivo de promover la formación integral de los jóvenes futbolistas en cuanto al conocimiento sobre el mercado laboral en el fútbol, organización de eventos y reglamentos competitivos y, en la educación formal, en el conocimiento de los países y ciudades de donde provienen los equipos, en lo que se refiere a los aspectos geográficos, climáticos, poblacionales, históricos, culturales, entre otros.



### Justificativa

En la categoría sub-17 se puede incentivar a los jóvenes futbolistas a aprender los contenidos conceptuales relacionados con la dimensión táctica, tales como fases y momentos del juego, concepto/modelo de juego, principios tácticos específicos, entre otros, con el establecimiento de su relación con la tradición deportiva de las instituciones y de los contextos socioculturales que se insertan.



## Los principios tácticos específicos

Los principios tácticos específicos se basan en características únicas de un concepto/modelo de juego que determina la forma cómo juega un equipo.

Reciben este nombre porque son específicos de un concepto/modelo de juego y, como consecuencia, ayudan a orientar y sincronizar el comportamiento de todos los jugadores en la cancha. Estos principios (macroprincipios - relacionados con tácticas colectivas) se pueden dividir en subprincipios (relacionados con tácticas grupales) y subprincipios (relacionados con tácticas individuales).

A continuación se presentan algunos principios tácticos específicos, dependiendo de las fases (ofensiva y defensiva) y momentos de juego (organización y transición ofensiva/defensiva) utilizados en fútbol juvenil.



## ORGANIZACIÓN OFENSIVA



MOMENTO DE ORGANIZACIÓN OFENSIVA		
MACROPRINCIPIO	ETAPA	SUBPRINCIPIO
CONSERVAR Y VALORAR LA POSESIÓN DE LA PELOTA	CONSTRUCCIÓN	Buen equilibrio posicional
		Superioridad en el sector de la pelota
		Cambio rápido de sector de la pelota
		Arquero con buen juego con los pies
		Salida en 3
		Juego apoyado desde la construcción
	CREACIÓN	Contra-pressing
		Campo-grande
		Unidad Ofensiva
		Hombre libre
		3er hombre / Juego entrelíneas
		Intercambios posicionales
	CONCLUSIÓN	Laterales y extremos en distintas líneas
		Acercamiento para crear espacios
		Crear situaciones de 1x1
		Rematar de media y larga distancia
		Ocupar zonas privilegiadas de finalización
		Cruzar y Lanzar en condiciones propicias
Expectativa constante de finalización		



## TRANSICIÓN DEFENSA - ATAQUE OFENSIVA

MOMENTO DE TRANSICIÓN OFENSIVA		
MACROPRINCIPIO	ETAPA	SUBPRINCIPIO
MANTENER LA POSESIÓN DE LA PELOTA Y APROVECHAR LA DESORGANIZACIÓN ADVERSARIA	RETIRADA DE LA PRESIÓN	Cambio rápido de actitud
		Disminuir la presión en el sector de la pelota
		Cambio rápido del sector de la pelota
		Superioridad por delante de la línea de la pelota
	VERTICALIZACIÓN	Ocupar rápidamente todos los corredores
		Hombre libre
		Hombre y zonas de referencia

Tabla 4 - Momentos de organización y transición ofensiva

## TRANSICIÓN ATAQUE - DEFENSA DEFENSIVA

MOMENTO DE TRANSICIÓN DEFENSIVA		
MACROPRINCIPIO	ETAPA	SUBPRINCIPIO
RECUPERACIÓN INMEDIATA DE LA PELOTA Y REORGANIZACIÓN DEL EQUIPO	PRESIÓN	Rápido cambio de actitud
		Presión inmediata al portador y al espacio
		Evitar ser adelantado
	REORGANIZACIÓN	Cerrar el equipo con líneas en profundidad
		Cerrar los espacios en el interior del bloque
		Evitar infiltraciones en la última línea

## ORGANIZACIÓN DEFENSIVA



MOMENTO DE ORGANIZACIÓN DEFENSIVA		
MACROPRINCIPIO	ETAPA	SUBPRINCIPIO
DEFENDER POR ZONA CON REFERENCIAS DE PRESIÓN	IMPEDIR CONSTRUCCIÓN	Progresar luego de la salida de la pelota
		Inducir y presionar el juego por las laterales
		Cambio rápido del sector de la pelota
		Dividir la atención entre la pelota y el campo de juego
	IMPEDIR CREACIÓN	Formación de líneas de marca
		Evitar relaciones en el interior del bloque defensivo
		Compactación entre las líneas
		Basculación equilibrada
	IMPEDIR CONCLUSIÓN	Progresar para reducir los espacios de juego
		Mantener la formación de la última línea
		Presionar el portador de la pelota con cobertura
		Ocupar previamente las zonas de finalización
Ganar las pelotas en disputa		



Tabla 5 - Momentos de organización y transición defensiva



## Fase ofensiva

### Organización ofensiva

*Momento en el que el equipo tiene la posesión de la pelota con el objetivo de desequilibrar la defensa del rival, además de preparar y crear situaciones ofensivas para marcar goles. En esta etapa de juego, tenemos como principio: conservar y potenciar la posesión de la pelota. Generar desequilibrios constantes en la defensa del oponente con el objetivo de aprovechar los espacios para avanzar en el terreno de juego hasta crear situaciones de finalización de la jugada. Se subdivide en tres etapas: construcción, creación y conclusión.*

### Construcción:

Etapa que tiene como objetivo avanzar en el campo de juego superando las líneas defensivas del oponente y que, generalmente, comienza cuando la pelota está en el mediocampo defensivo del equipo y antes de la primera línea del adversario.

Subprincipios utilizados en este momento del juego:

#### Buen equilibrio posicional:

Jugadores posicionados para ocupar todos los sectores del campo defensivo en todo su ancho y profundidad con el objetivo de ganar el máximo de espacio para la progresión de la pelota, y en los corredores centrales, con el fin de facilitar la formación de líneas de pase, en el centro del juego y fuera de él, para la circulación de la pelota.

#### Superioridad en el sector de la pelota:

Movimiento rápido de jugadores cerca del sector de la pelota con el objetivo de desmarque y de acercarse al portador de la pelota, en diferentes líneas de pase, evitando la presión sobre él y sobre el sector que ocupa.

#### Cambio rápido del sector de la pelota:

Creación de líneas de pase fuera del centro de juego acelerando la pelota desde el sector más presionado hacia el de menor presión, facilitando la progresión en el campo de juego y la creación de superioridad numérica ofensiva.

#### Salida en tres:

Creación de superioridad en primera línea para facilitar la circulación de la pelota y calificar el proceso de construcción del juego. Se puede hacer con la subida de uno de los laterales y equilibrar la línea con la basculación de los otros tres jugadores de línea (defensores y lateral oponente) o con el retroceso de un volante que ofrezca calidad en el proceso de construcción del equipo.

#### Arquero con buen juego con los pies:

El arquero debe poder participar en el juego como un jugador de línea para facilitar el movimiento de la pelota de lado a lado, además de cambiar el centro del juego a un sector de menos presión.

#### Jugar apoyado desde la fase de construcción:

Valorar el juego corto desde el campo defensivo aumentando la seguridad en esta etapa, evitando poner la pelota en disputa.

#### Contra-pressing:

Crear una alternativa para sacar la pelota de la zona de presión a través de un pelotazo largo, ya sea un cambio de juego o una conexión directa, con el fin de inhibir posteriores acciones de pressing por parte del equipo contrario.





## Creación:

Etapa que tiene como objetivo facilitar las posibilidades de desequilibrios para la creación de situaciones de remate, generalmente iniciada cuando la mayoría del equipo se encuentra en el campo de juego ofensivo y/o dentro del bloque defensivo del oponente.

Subprincipios utilizados en este momento del juego:

### Campo grande:

Asegurar siempre dos jugadores en máxima amplitud de campo (laterales o extremos) y al menos uno en máxima profundidad posible (atacante central, mediocampista o puntas/extremos) para maximizar el espacio de juego por delante de la línea de la pelota, facilitando las comunicaciones a través del campo de ataque.

### Unidad ofensiva:

Avance de los jugadores que se encuentran detrás de la línea de la pelota para formar un bloque unitario que reduzca los espacios entre las líneas, facilitando la recuperación de las pelotas rematadas o divididas y disminuyendo el riesgo de proporcionar contraataques al equipo contrario.

### Progresar para atraer (hombre libre):

Progresar con la posesión de la pelota, siempre que haya espacio, para atraer a un rival y abrir espacios en la defensa para que algún compañero reciba la pelota libre de marca.

### Juego entrelíneas (3er hombre):

Teniendo la posesión de la pelota (1er hombre), luego de la ejecu-

ción de un pase para el compañero (2º hombre), los jugadores cerca del sector de este segundo hombre deberán presentarse de forma a facilitar diversas líneas de pase para recepción del pase apuntado (3er hombre). Esas líneas de pase, de los 2º y 3º hombres, deberán ser creadas, preferencialmente, en los espacios entre las líneas de marca del equipo adversario para desequilibrar su bloque defensivo y crear superioridad en sectores favorables a la creación de situaciones de progresión y finalización.

### Intercambios posicionales:

Debe haber intercambios posicionales sin pérdida de funcionalidad, especialmente entre los jugadores más avanzados, para proporcionar desequilibrios en la defensa del oponente, ayudando en la progresión de la pelota hacia el arco y facilitando la creación de situaciones de remate.

### Laterales y puntas/extremos en distintas líneas:

Estos jugadores deben permanecer en diferentes líneas para facilitar la comunicación entre ellos y los demás atletas en el centro de juego (tablas, triangulaciones, adelantamientos, etc.) y asegurar la máxima amplitud al equipo.

### Líneas de pase en distintos sectores:

Organizarse para crear líneas de pase dentro y fuera del centro de juego (triángulos, rombos y diagonales) con el objetivo de aumentar y facilitar las comunicaciones dentro del bloque defensivo contrario, aumentando el número de desequilibrios en la defensa y facilitando el mantenimiento de la posesión de la pelota.

### Acercamiento de los delanteros para crear espacios en la línea defensiva adversaria:

El delantero debe acercarse al hombre con la pelota cuando éste esté en su sector para apoyarlo (crear línea de pase y superioridad en el espacio) y crear espacios en las espaldas (parte posterior) de la línea defensiva.

### Crear situaciones de 1x1:

Atraer al equipo contrario a un lado del campo, manteniendo a un jugador en máxima amplitud en el lado opuesto y, a través de una inversión de pelota o circulación de pelota en velocidad, permitir que el jugador opuesto reciba la pelota en una posición para usar el 1x1 de manera segura con el equipo contrario en desequilibrio.

## Conclusión:

Etapa que tiene como objetivo ocupar los espacios relevantes para el remate, la última acción para dejar al jugador en posición de finalizar la jugada, que suele ocurrir en el tercio ofensivo de la cancha.

Subprincipios utilizados en este momento del juego:

### Finalizar de media y larga distancia:

Animar al jugador a identificar las mejores situaciones para ejecutar con seguridad un remate de media o larga distancia sorprendiendo al oponente.

### Ocupación de las zonas privilegiadas de finalización:

Los jugadores deben ocupar los sectores en el área tanto como sea posible (primer poste, segundo poste, centro del área, entrada del área, etc.) o desplazarse a los espacios en las espaldas (parte posterior) de la línea defensiva

para aprovechar posibilidades de creación y poder recibir la pelota en buenas condiciones para definir la jugada.

### Cruces y lanzamientos en condiciones propicias:

Los jugadores que ejecutarán el "último pase" deben saber leer los movimientos de los compañeros que están o se desplazan a las zonas de finalización y elegir la mejor solución para el momento (pelota larga, corta, baja, alta, primer poste, segundo poste, etc.). Si nadie está en buenas condiciones para rematar, se debe volver

a trabajar la pelota hasta encontrar espacios para definir la jugada y hasta que los compañeros se pongan en buenas condiciones para rematarla.

### Expectativa constante de finalización:

Los jugadores en condiciones de finalizar la jugada deben estar preparados técnica y mentalmente para cualquier oportunidad de remate al arco, con la posibilidad de finalizar con precisión.



## Transición ofensiva

*Este momento se caracteriza por los instantes inmediatamente posteriores a la recuperación de la pelota, donde busca aprovechar la desorganización momentánea del equipo contrario. En este momento del juego tenemos como principio: mantener la posesión de la pelota y aprovechar la desorganización del oponente. Alejar la pelota del sector de presión y aprovechar el momento de desequilibrio del oponente para avanzar en el terreno de juego y crear oportunidades para completar la jugada.*

### Retirada de la presión:

Etapa que tiene como objetivo garantizar permanentemente la posesión de la pelota para retirarla de presión, reduciendo los riesgos de perderla.

Subprincipios utilizados en este momento del juego:

#### Cambio rápido de actitud mental:

Los jugadores deben poder cambiar rápidamente de actitud, de defensor a atacante, con el objetivo de reaccionar lo más rápido posible a la recuperación de la pelota.

#### Disminuir la presión en el sector de la pelota:

Los jugadores más cercanos al centro de juego deben apoyar al portador de la pelota para reducir la presión en el sector, proporcionando líneas de pase.

#### Cambio rápido del sector de la pelota:

Después de la recuperación de la pelota, los jugadores deben crear líneas de pase en varios sectores, facilitando el cambio del sector de la pelota, con el fin de mantener la posesión.



## Verticalización:

Etapa que tiene como objetivo aprovechar los espacios provocados por la desorganización del oponente con el fin de avanzar rápidamente con la pelota y crear oportunidades de gol.

Subprincipios utilizados en este momento del juego:

#### Superioridad por delante de la línea de la pelota:

Después de retirar la pelota de la zona de presión, los jugadores deben, de forma organizada, pasar la línea de la pelota con velocidad para aprovechar los espacios generados por la desorganización del oponente, creando superioridad numérica en el ataque, facilitando la creación de situaciones de finalización.

#### Ocupar rápidamente todos los corredores del juego:

Después de recuperar la pelota, los jugadores deben ocupar rápidamente todos los corredores del juego con el objetivo de aumentar nuestro campo de juego, facilitando la rápida progresión de la pelota.

#### Progresar para atraer (hombre libre):

El portador de la pelota, cuando tiene espacio y sin la oposición del oponente, debe avanzar para atraer a los oponentes a los espacios abiertos para pasar la pelota a un compañero libre de marca.

#### Hombre de referencia y zonas de referencias:

El equipo debe tener hombre(s) y/o zona(s) de referencia para proporcionar un ataque rápido y específico, facilitando la creación de jugadas y la toma de decisiones por parte del portador de la pelota. Esas referencias deben existir en todos los corredores del juego para aumentar las oportunidades de movimientos y aumentar la imprevisibilidad del ataque. Ej.: hacer que la pelota llegue al delantero ubicado en el corredor central con la máxima profundidad, o dirigir el ataque a las zonas laterales detrás de los defensores de ese sector.

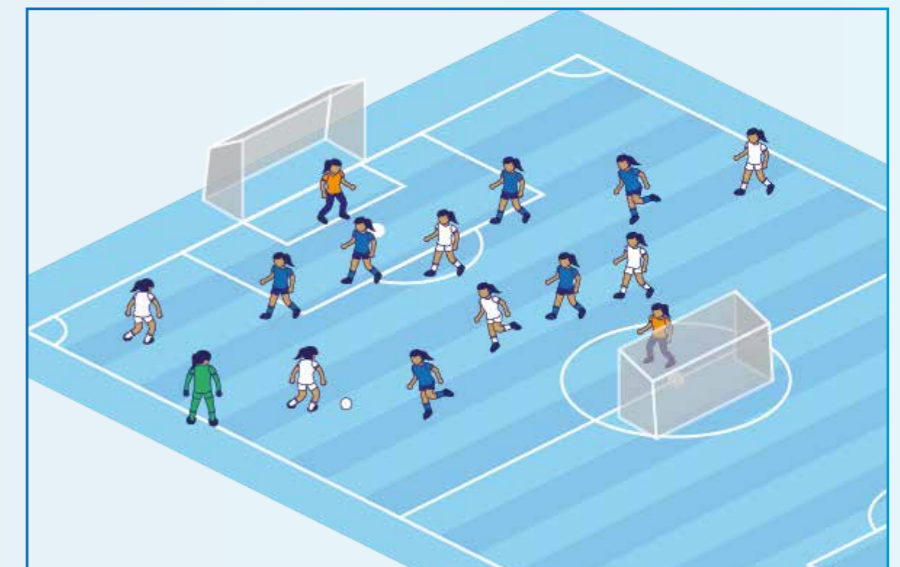
## ¡En la práctica!

### Objetivo:

Entrenar los principios de conservar y valorar la posesión de la pelota (organización ofensiva) y recuperación inmediata de la pelota (transición defensiva).

### Descripción:

En el centro del campo, 6+A se enfrentan a 6+A. La pelota comienza con el arquero del equipo que ataca el arco ubicado en la línea de meta. En el momento en que el equipo atacante pierde la posesión de la pelota (transición defensiva), este deberá presionar inmediatamente al equipo contrario para recuperar la posesión. Por



cada gol marcado, los equipos suman un punto en el marcador. Si el equipo recupera la pelota en el mismo sector donde la perdió, recibirá un punto, y si la secuencia de acción termina rematando al arco del oponente o marcando el gol, el equipo recibirá dos o tres puntos, respectivamente.



## Fase defensiva

### Organización defensiva

*Momento en el que el equipo no está en posesión de la pelota, con el objetivo de evitar que el rival desequilibre el bloqueo defensivo y cree situaciones ofensivas para marcar goles. En este momento del juego tenemos como principio: defender por zona con referencias de presión. Inducir al oponente a sectores específicos del campo y presionarlo, desde una determinada zona de marcación, con intensidad y agresividad, para recuperar la pelota lo más rápido posible y no ser atacado por el rival y estar siempre atacando.*

### Impedir construcción:

Etapa que tiene como objetivo evitar la progresión del oponente en el terreno de juego al no permitir la ruptura de nuestras líneas de marca. Suele ocurrir cuando el equipo está marcando en las zonas 1 y 2.

Subprincipios utilizados en este momento del juego:

#### Progresar luego de la salida de la pelota:

Cuando sale de campo la pelota, el equipo debe posicionarse en la segunda zona de marcación y con las líneas compactas, dejando espacio para que el oponente realice una salida corta, cerca del área, con el objetivo de forzar el restablecimiento lejos de nuestro campo defensivo e intentar robar la pelota lo más cerca posible del arco contrario.

#### Inducir y presionar el juego por las laterales:

Los jugadores deben cerrar todos los espacios en el corredor central, obligando al oponente a jugar desde las laterales para presionarlo intensamente, creando superioridad numérica y forzando el error del rival. Así, el juego pasará por un sector de menos peligro y con menos opciones para crear las jugadas, facilitando la recuperación de la pelota.

#### Dividir atención entre la pelota y el campo de juego:

Los jugadores deben ser capaces de centrar su atención en la pelota, los adversarios y compañeros, es decir, en todo el terreno de juego, para mejorar su toma de decisiones y facilitar su posicionamiento y el de todo el equipo.

#### Formación de líneas de marca:

El equipo debe posicionarse en varias líneas de marca, en profundidad y en anchura, para poder aportar presión, coberturas defensivas y compensaciones de forma constante.



## Impedir creación:

Etapa que tiene como objetivo obstaculizar la manifestación de medios que favorezcan posibilidades de desequilibrios en el bloque defensivo. Suele ocurrir cuando el equipo está marcando en la zona 3 y/o dentro de nuestro bloque defensivo.

Subprincipios utilizados en este momento del juego:

### Evitar relaciones por el interior del bloque defensivo (impedir juego entrelíneas):

El equipo debe reducir todos los espacios dentro del bloque defensivo, tanto en anchura como en profundidad, impidiendo que el oponente entre en el bloque defensivo, evitando desestabilizar y desequilibrar el sistema defensivo.

### Compactación entre las líneas:

Las líneas deben permanecer siempre cerca, con el objetivo de reducir el espacio de juego del oponente para que fallen en sus acciones ofensivas (pase, recepción, conducción, regate, etc.).

### Basculación equilibrada:

El equipo siempre debe intentar crear una superioridad defensiva en el sector de la pelota sin abrir espacios entre las líneas.

Para ello, cuando la pelota se encuentre en uno de los corredores laterales, el bloque defensivo debe desplazarse hacia el sector de la pelota, permaneciendo algunos en el corredor central (se debe tener como referencia el eje central del campo de juego) con el fin de proporcionar equilibrio y no perder la compactación del equipo.

### Progresar para reducir los espacios de juego adversario (pelota cubierta o en disputa):

El equipo debe avanzar en el campo contrario siempre que sea posible para reducir los espacios de juego del oponente y mantener el centro de juego alejado de nuestro arco. Las principales situaciones de avance son:

a) Cuando los jugadores alejan la pelota de nuestro arco (remate, cabezazo defensivo).

b) Cuando el equipo contrario pasa la pelota hacia atrás.

c) Cuando el portador de la pelota está presionado y de espaldas al bloque defensivo.

Los jugadores siempre deben avanzar a velocidad y concentrados en la pelota hasta que el oponente esté con la pelota segura o al borde de un pase largo o devolución de pelota larga.

### Mantener la formación de la última línea defensiva en profundidad (pelota descubierta):

Los jugadores de la última línea deben retirarse en sincronía, manteniendo compacta la línea defensiva para seguir las posibles infiltraciones de atacantes que buscan espacios detrás de los defensores.



## Impedir conclusión:

Etapa que tiene como objetivo proteger los espacios significativos de finalización.

Subprincipios utilizados en este momento del juego:

### Presionar al portador de la pelota con cobertura defensiva en tres o dos:

Cuando un jugador oponente se acerca a la línea defensiva formada por cuatro o tres jugadores, el defensor del sector por donde se ataca debe avanzar hacia el portador de la pelota para ejercer una contención (presión), evitando la progresión y finalización del jugador con la pelota, mientras los demás en la línea le brindan

cobertura defensiva, creando una línea con tres o dos jugadores para no permitir que el compañero sea adelantado.

### Ocupar previamente las zonas privilegiadas de finalización:

Evitar la ocupación de los espacios más ventajosos para remate por parte del rival, ocupándolos previamente, no permitiéndole crear situaciones claras de gol.

### Ganar las pelotas en disputa (1ª y 2ª pelota):

Los jugadores deben mostrar actitud para ganar los duelos de las pelotas en disputa, así como el segundo momento posterior a la disputa de la jugada, con el objetivo de evitar que el oponente tenga más oportunidades de atacar.



## Transición defensiva

*Este momento se caracteriza por los instantes inmediatamente posteriores a la pérdida de la pelota, donde busca no permitir que el oponente se aproveche de la desorganización momentánea del equipo. En este momento del juego tenemos como principio: recuperación inmediata de la pelota y reorganización del equipo.*

### Presión (pressing):

Etapa que tiene como objetivo reducir al máximo los espacios en el centro de juego del adversario y en su entorno para recuperar rápidamente la posesión de la pelota y/o no dejarle avanzar con ella, además de ahorrar tiempo en el proceso de reorganización del equipo.

Subprincipios utilizados en este momento del juego:

#### Rápido cambio de actitud mental:

Los jugadores deben ser capaces de cambiar rápidamente su actitud de atacante a defensor, con el objetivo de reaccionar lo más pronto posible a la pérdida de la pelota.

#### Presión inmediata al portador de la pelota y a los espacios en el centro del juego:

Los jugadores cercanos al sector donde se perdió la pelota deben ejercer presión inmediata sobre el nuevo portador y los posibles receptores en este

sector con el objetivo de crear la máxima dificultad para el equipo contrario, obligándolo a perder la pelota, además de ahorrar tiempo para la reorganización de nuestro equipo.

#### Evitar ser adelantado:

Todos los jugadores deben tener responsabilidad defensiva y dominar el 1x1 defensivo para evitar ser superados en la medida de lo posible para que el equipo no esté en inferioridad o igualdad numérica en el sector de la pelota.

## Reorganización:

Etapa que tiene como objetivo recuperar la formación defensiva lo antes posible, con el objetivo de reducir los espacios dentro del bloque defensivo y no permitir que el oponente se aproveche de cualquier desorganización defensiva y cree situaciones de contraataque.

Subprincipios utilizados en este momento del juego:

#### Cerrar el equipo creando líneas en profundidad:

Todos los jugadores, después de la pérdida de la pelota, deben ayudar a la defensiva (acción colectiva) para crear líneas de marca en profundidad, principalmente en el corredor entre la pelota y el arco, pasando rápidamente la línea de la pelota para brindar apoyo defensivo a todos los compañeros y proteger el arco.

#### Cerrar los espacios en el interior del bloque defensivo:

Los defensores deben disminuir los espacios de juego dentro del bloque defensivo para obligar a los oponentes a lanzar la pelota hacia atrás o hacia los extremos, evitando la superación de los defensores que presionan al portador de la pelota y los espacios próximos a la pelota.

#### Evitar infiltraciones por detrás de la última línea defensiva (temporización/pelota descubierta):

Los jugadores en la última línea defensiva deben priorizar la profundidad, en lugar de forzar el impedimento del oponente para evitar infiltraciones en espacios de alto riesgo para nuestro equipo.

## ¡En la práctica!

### Objetivo:

Entrenar el principio de la defensa por zona con referencias de presión, en la fase de prevención del avance (organización defensiva) y salida de la zona de presión y verticalización (transición ofensiva).

### Descripción:

En dos tercios del campo, 8 + arquero se enfrentan a 8 (+2 comodines) + arquero. La pelota inicia con el arquero del equipo que ataca la portería situado en la línea del gol. En cuanto el equipo defensor gana la posesión de la pelota (transición ofensiva), debe atacar la portería contraria con el menor número de pases posible, pudiendo activar los "comodines". Por cada gol marcado, ambos equipos



suman un punto. Si, al final de la transición ofensiva, se produce una finalización en la portería del adversario con la acción que se produce desde el intercambio de corredores, el equipo también anotará un punto y, si la finalización da lugar a un gol, el equipo recibirá dos puntos.

## El entrenamiento del sistema táctico: el ejemplo del 1-4-3-1-2

Es un sistema muy utilizado en el fútbol juvenil, ya que su flexibilidad le permite defender y atacar con muchos jugadores en zonas de ataque o definición.

Cuando abundan jugadores de buena técnica, este

sistema les permite que afloren sus cualidades con libertad. También hace posible adelantar la función de otro volante creativo a la figura del "10".

### Configuración



Cuadro 4 - Configuración del sistema táctico

### Armado del sistema

Comenzar por las líneas de cuatro, primero ubicando a los dos marcadores centrales para que se muevan en las zonas defensivas cerca del área propia.

Se trabajan coberturas, libero, *stopper*, marca en zona. La prioridad es defender toda el área grande, para que nadie pueda ingresar con facilidad a esa zona.

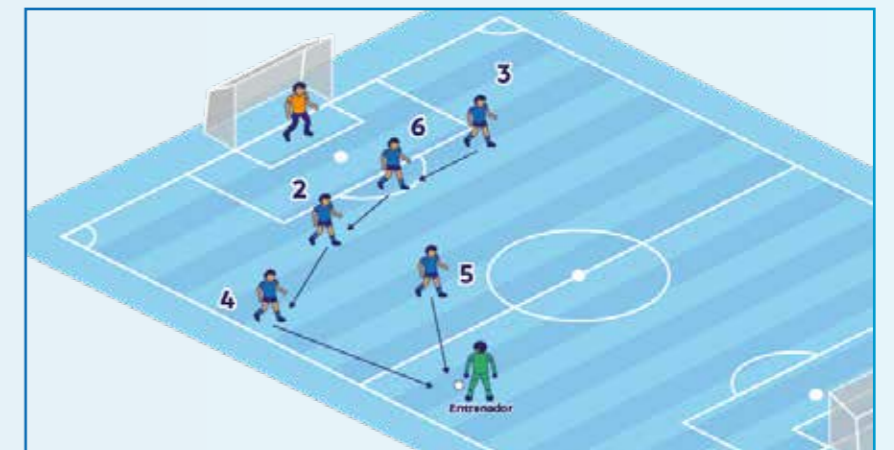


### ¡En la práctica!

#### Ejercicio del "fantasma" en línea defensiva

##### Descripción:

El formador deportivo se moverá de un lado al otro del terreno con una pelota, en determinado momento se detiene y ubica a sus defensores en los lugares adecuados de acuerdo adonde se encuentre el pelota. Primero se trabaja de derecha a izquierda, luego de izquierda a derecha; más tarde hacia adelante y hacia atrás. Es fundamental detenerse y corregir continuamente las posiciones. Se repite tantas veces sea necesario hasta que logramos el movimiento que el formador deportivo desea. Luego se agrega el marcador de punta derecha, y se repite la misma dinámica. Este marcador de punta lateral debe cuidar el sector que va desde el borde al área grande hasta el lateral, y cerrar a espaldas del marcador central derecho cuando la pelota viene del otro lado. Siempre debemos darle nuestro criterio posicional. Posteriormente, agregamos el marcador de punta lateral izquierdo con las mismas responsabilidades que el derecho y la misma dinámica de acomodamiento. Repetimos, corri-



mos y continuamos entrenando hasta automatizarlo, a esta tarea se la denomina "fantasma". Seguidamente, colocamos al volante central y repetimos los ejercicios, luego al volante por derecha, posteriormente al volante por izquierda. De este modo nuestro sistema defensivo es operativo, debido a que cada futbolista sabrá cuál es su ubicación en el terreno de juego, según donde se encuentre la pelota en posesión de un adversario. Para terminar, agregamos al enganche, dándole la sola misión de que cuando defiende, solamente tape al volante central contrario a y los

delanteros. Cada formador deportivo tendrá su forma de hacer retroceder a sus tres hombres de ataque.

##### Fantasma:

Se llama "fantasma" a una acción de simulación que realiza el formador deportivo con sus jugadores, como si estuvieran jugando un partido. El objetivo es realizar correcciones tácticas al equipo según donde se encuentre ubicada la pelota en posesión de su rival. Puede realizarse por líneas (defensa, mediocampo, delantera) o en forma general con todo el equipo.





Asimismo, los ejercicios aplicables a cada línea son:

<b>1.</b>	<b>ARQUERO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Solo técnica y con pelota: Posicionamiento dentro del arco, técnica de caídas, coordinación, retención de pelotas, acompañamiento del cuerpo frente al remate entre todos.</li> </ul>
<b>4.</b>	<b>DEFENSORES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Marcación, golpe de cabeza, salidas asociadas, coberturas, relevos, técnica individual y fundamentalmente 1 vs. 1, 2 vs. 2, 3 vs. 3, 4 vs. 4.</li> </ul>
<b>3.</b>	<b>VOLANTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Marcación, relevos, manejo de la pelota, juego aéreo, recuperación de pelotas, recuperación de zonas, técnica individual para luego desarrollar el juego ofensivo.</li> </ul>
<b>1.</b>	<b>VOLANTE DE CREACIÓN O ENGANCHE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pase, recepción, remate, técnica individual, movilidad, precisión.</li> </ul>
<b>2.</b>	<b>DELANTEROS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Juego aéreo, remate, definición, movilidad, técnica individual.</li> </ul>

Cuadro 5 - Ejercicios aplicables a cada línea

## Aspectos defensivos

<b>1.</b>	<b>ARQUERO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ordenamiento y posicionamiento de la defensa.</li> <li>Anticipación en caso de posición adelantada.</li> </ul>
<b>4.</b>	<b>DEFENSORES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Buscar la posición adelantada rival manteniendo la línea defensiva ordenada.</li> <li>El hombre libre, como el resto de la defensa, basculará hacia la zona por la que atacan los rivales.</li> <li>El lateral contrario equilibrará la línea.</li> </ul>
<b>3.</b>	<b>VOLANTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se situarán según el posicionamiento del mediapunta, siempre que no se realice marcación en zona.</li> <li>Contarán con el apoyo de mediocampistas y delanteros.</li> </ul>
<b>1.</b>	<b>DELANTEROS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serán los primeros en controlar el ataque de la defensa rival, con poco desgaste físico.</li> <li>Según el posicionamiento de los mediocampistas adelantados, actuarán por las bandas o por el centro.</li> </ul>
<b>2.</b>	

Cuadro 6 - Ejercicios aplicables a cada línea - Aspectos defensivos

## Aspectos ofensivos

<b>1.</b>	<b>ARQUERO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Es el primero en iniciar los ataques de la mejor manera posible.</li> <li>Gran concentración para interceptar y actuar fuera del arco.</li> </ul>
<b>4.</b>	<b>DEFENSORES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Debe estirarse para actuar en zona.</li> <li>Al menos 1 hombre debe incorporarse al ataque para sorprender y desequilibrar.</li> </ul>
<b>3.</b>	<b>VOLANTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pueden sorprender desde atrás si se trabaja con desmarque de ruptura.</li> <li>Colaboran en la profundización del ataque por las bandas, y por el centro en la construcción del ataque.</li> </ul>
<b>1.</b>	<b>DELANTEROS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Constante movilidad para abrir la defensa rival y facilitar la entrada de quienes puedan convertir el gol.</li> </ul>
<b>2.</b>	

Cuadro 7 - Ejercicios aplicables a cada línea - Aspectos ofensivos



CARACTERÍSTICAS DE LOS JUGADORES			
Dimensión	Marcadores centrales	Defensores laterales	Volantes centrales
<b>Táctica</b>	<p>En la defensa marcan a los atacantes que se mueven por el sector central del campo de juego.</p> <p>En pelota parada se emparejan con los adversarios más altos y corpulentos.</p> <p>En defensa zonal se alternan entre sí el papel de líbero.</p> <p>En ataque acompañan el adelantamiento de la línea defensiva y son importantes en los envíos aéreos sobre el área rival.</p>	<p>En defensa marcan a los atacantes que se movilizan por los costados. Habitualmente participan en las barreras. Custodian el palo en los córners o en los tiros libres laterales cercanos a la línea de meta. Si su marca está con otro defensor, esperan al lateral o al volante rival.</p> <p>En ataque cooperan en la salida con el arquero y pueden desequilibrar con sus proyecciones por banda como un delantero más, rematando al arco o enviando centros.</p>	<p>El volante central aporta equilibrio defensivo y es el eje inicial de la progresión ofensiva. El juego en progresión del equipo depende en gran medida de su capacidad para quitar y pasar, a tal punto que los volantes centrales se dividen en aquellos que quitan y entregan bien y los que no. Los que entregan bien lo hacen porque tienen buena técnica e inteligencia o porque conocen sus limitaciones y entregan rápido y corto.</p>
<b>Técnica</b>	Quite, cabeceo, juego aéreo, seguridad en la entrega, voleas de rechazo expeditivas y seguras.	Quite, centro, seguridad en la entrega, rechazo expeditivo y seguro.	Quite, pase corto y seguro.
<b>Física</b>	Altura, corpulencia, rapidez y velocidad.	Velocidad y resistencia para soportar los continuos e intensos desplazamientos sobre los laterales.	Resistencia para soportar los continuos e intensos desplazamientos.
<b>Psicológica</b>	Atención y concentración, anticipación mental, tolerancia a la adversidad.	Atención y concentración continuas, anticipación mental, tolerancia a la adversidad.	Es el cerebro del equipo, por lo tanto, debe tener gran capacidad y organización mental.

Tabla 6 - Características de los jugadores

CARACTERÍSTICAS DE LOS JUGADORES			
Dimensión	Volantes externos	Volantes de creación	Delanteros
<b>Táctica</b>	<p>Los volantes externos aportan equilibrio defensivo/ofensivo manteniendo las distancias adecuadas entre todas las líneas, tratando siempre de ofrecer amplitud al juego. La naturaleza y capacidad de progresión del equipo está basada en buena medida en las características de estos dos jugadores.</p>	<p>El volante de creación o enganche es el elemento central en la construcción del ataque, ya que atrae el juego sobre sí y dirige y apoya el juego ofensivo de las dos puntas, desde la profundidad de su espacio de juego detrás de los delanteros.</p>	<p>Los delanteros son los encargados en primera instancia de definir el caudal de ocasiones generadas por el juego del equipo. Se les juzga por su mayor o menor acierto de cara al gol. Su zona de participación es normalmente el área rival y sus proximidades, es decir, la zona de finalización.</p>
<b>Técnica</b>	Regate, pase corto y largo, remate.	Regate, pase corto y pase largo seguro y preciso, remate.	Predominan las fintas, amagues y engaños, pero también el regate, remate y cabeceo.
<b>Física</b>	Resistencia para soportar los continuos e intensos desplazamientos.	Agilidad y velocidad.	Corpulencia, agilidad y velocidad.
<b>Psicológica</b>	Atención y concentración permanentes, anticipación mental.	Creatividad, atención y concentración intermitentes, anticipación mental.	Determinación, creatividad, anticipación mental.

## Algunos movimientos característicos de los jugadores en el sistema 1-4-3-1-2

### Movimientos de los centrales defensivos

Ordena el posicionamiento de los marcadores centrales y del volante central.

El central más retrasado, según la orientación de la jugada, ordena la línea defensiva.

Es el encargado de realizar la cobertura y su posicionamiento varía según la posición de la pelota y de los adversarios con respecto al arco.

Realizan la salida jugando con el marcador de punta de su lado de manera segura.

En las basculaciones de banda a banda se debe mantener la distancia correcta entre marcadores centrales y laterales.

### Las tareas generales en defensa son:

Saque en largo del arquero rival: pelota dividida

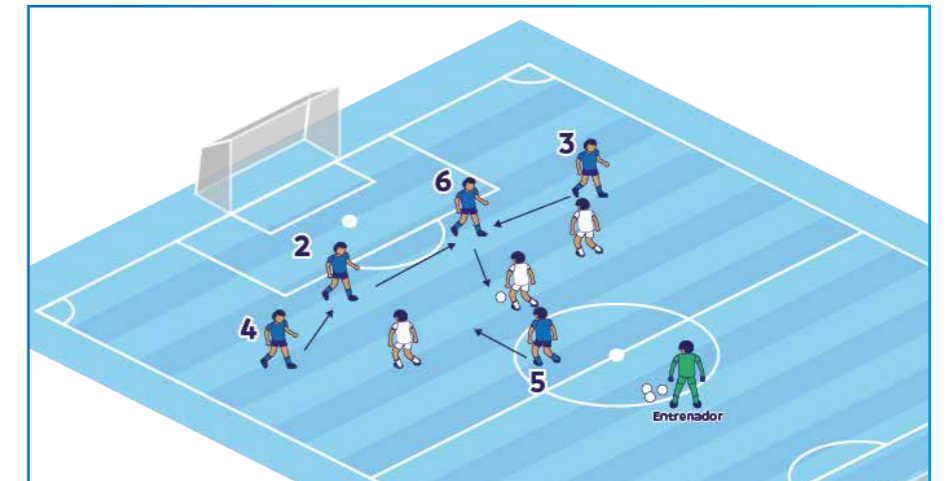
Un marcador central con el marcador de punta, el otro marcador central ejecuta la cobertura a 3 o 4 metros del compañero en diagonal hacia el arco. Los marcadores laterales cierran hacia la línea media.



El rival juega con un solo marcador de punta

Se adelantan las líneas para reducir el espacio entre ellas. Se puede alternar la marca siempre y cuando exista buena comunicación entre los jugadores del equipo. Es necesario mantener mucha atención y seguridad al realizar los cambios. Si el atacante se mueve sobre la banda existen dos posibilidades:

- Marca el marcador lateral de esa banda y el marcador central de su lado cumple la función de hombre libre.
- Marca el marcador central de ese lado y el otro marcador central cumple la función de hombre libre.



En ambos casos se deben tener en cuenta los posibles puntos

de entrada del rival desde líneas más atrasadas.

Ataque del rival en igualdad numérica

Defender al menos 5 metros fuera del área sin reducir excesivamente las distancias con los atacantes para evitar remates exteriores. Bajada temporizada con la orientación corporal adecuada atendiendo a las posibles líneas de pase. El arquero debe estar atento a los posibles pases en profundidad.

Ataque del rival en superioridad numérica

Retroceder a una distancia no inferior a 5 metros de la línea frontal del área, juntándose en el centro y temporizando, para dar tiempo al resto del equipo a reposicionarse defensivamente y prestar apoyo la ayuda del resto del equipo. Llevar el juego hacia la banda más favorable en función de la ubicación de los jugadores propios.

Portador de la pelota por el centro con un marcador de punta

El marcador central más cercano avanza con el marcador de punta y el otro marcador central realiza la cobertura. Cierre en diagonal de los dos marcadores centrales hacia el arco. El volante central marca al portador de la pelota.



## Movimientos de los marcadores laterales

La salida del equipo debe ejecutarse por los laterales, los pases a los marcadores centrales deben realizarse en diagonal hacia atrás.

Es fundamental que el marcador lateral tenga buena comunicación con el marcador central y el volante lateral de su lado.

El marcador lateral que cierra hacia el eje longitudinal no estará más atrás que el marcador central, excepto cuando él realice coberturas o relevos como líbero.

Cuando el ataque proviene por la banda opuesta a la suya, debe cerrar hacia adentro, comunicándole al volante de su lateral la necesidad de bajar a cerrar.

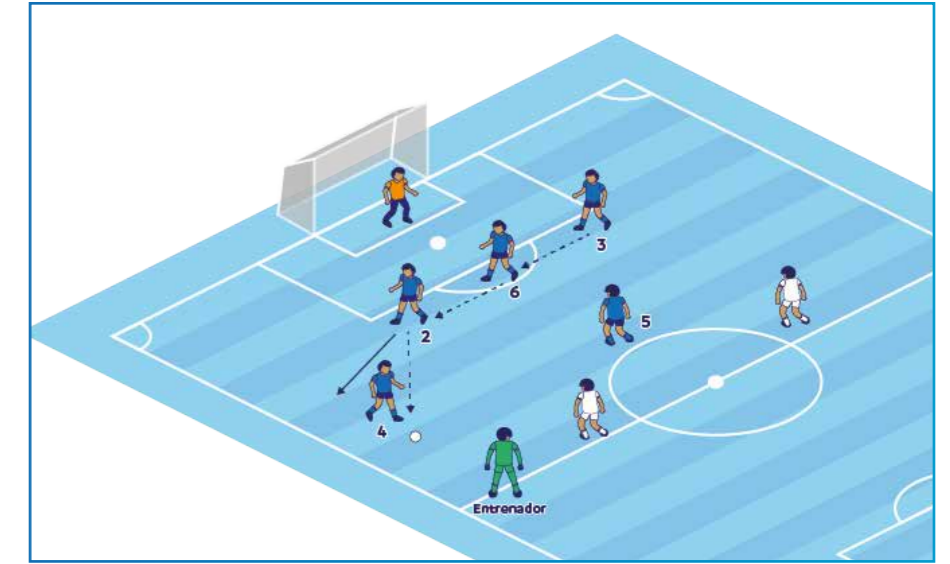
Jamás ejecutar pases horizontales, ya que si el puntero rival intercepta el pase, desborda a toda la línea.

## En el ataque, las tareas generales son:

### Salidas ofensivas

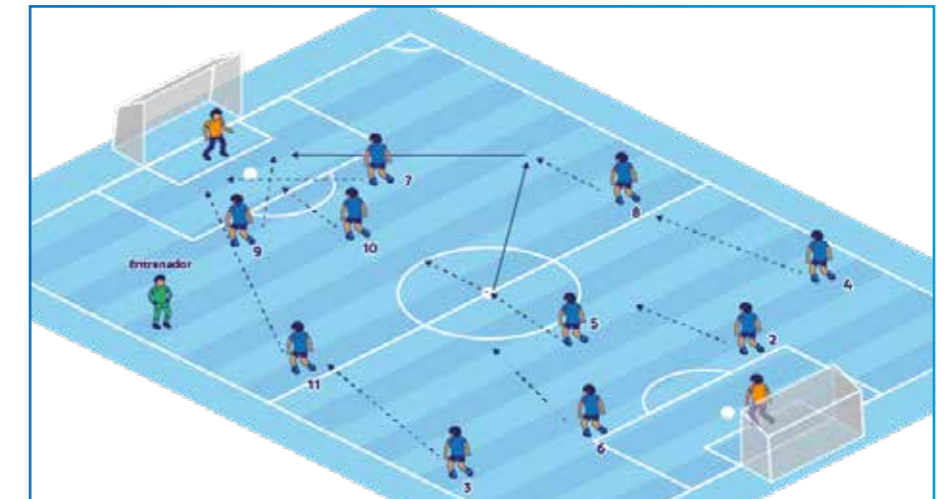
Preferentemente salir por los costados con el apoyo de seguridad del marcador lateral. Si se decide salir por el centro triangulando con el volante central y el marcador lateral, se debe estar seguro de que la interceptación por parte del rival es muy difícil y de que existe la posibilidad de la descarga del volante central sobre el lateral.

**Pases entre marcadores centrales y marcadores laterales**  
Siempre deben realizarse en diagonal ofreciendo seguridad. La diagonal será hacia atrás si hay oponente y hacia delante si no lo hay. Ofrecer siempre amplitud.



### Ataque propio por banda y el rival deja un puntero

El marcador central del lado del ataque va sobre el puntero. El otro marcador central hace de líbero. El marcador lateral del lado del ataque apoya por detrás. El otro marcador lateral se adelanta y cierra hacia adentro.



### Defensa zonal

Se produce cuando se le impide al atacante desbordar por los laterales y lo hace por el centro, donde existe el apoyo de los marcadores centrales. El riesgo que se corre es que, si el atacante tiene mucha calidad y velocidad, su posicionamiento central es más próximo al gol que si desborda por banda.

También se produce cuando se le impide al atacante desbordar por el centro y lo hace por banda. El riesgo que se corre es que la línea defensiva puede quedar desbordada con un solo pase.

### Líbero y stopper

Es mejor asegurarse de que el atacante no entre por el centro, debido a que, aunque desborde por banda, la posición y orientación del líbero permite una buena cobertura.

## En el ataque, las tareas generales son:

1. Los laterales deben ejecutar apoyos claros en amplitud (abrir la cancha).
2. Subidas por banda sin excederse y por sorpresa.
3. Cuando un lateral sube, el otro se queda y cierra hacia el eje longitudinal.
4. Apoyos claros evitando intercepciones.
5. En pelota parada, si ambos centrales van al remate, un lateral vigila al punta rival y el otro hace de libre.
6. Relevos ofensivos y defensivos con el volante de su costado alternando esfuerzos.
7. Con el apoyo del volante central, mezclar acciones de apoyo, pared y desdoblamiento por banda buscando superioridad sobre el rival.
8. Los pases hacia los centrales siempre en diagonal hacia atrás y hasta en vertical si hay rivales cerca.
9. El lateral apoya al volante de su costado por detrás o por la banda y a veces por adentro, dependiendo de la situación. Los apoyos son siempre de seguridad, excepto en el sector de finalización donde se pueden tomar más riesgos.
10. Si sube un solo central, uno de los laterales vigila su sector, el otro central hace de libre y el otro lateral se adelanta ligeramente y cierra hacia el eje longitudinal para buscar posibles rechazos o zonas intermedias entre zonas de gestación y defensa.

## Movimientos del volante central

Debe posicionarse por delante de los marcadores centrales, ubicándose entre ellos y la pelota.

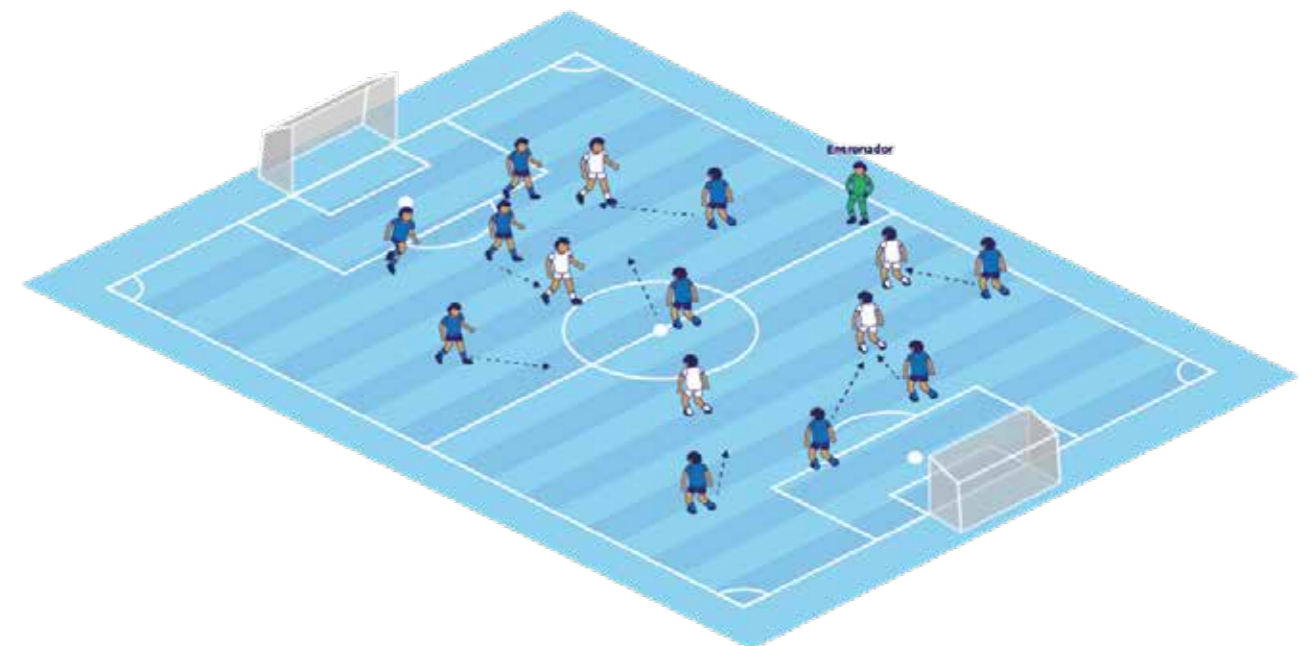
Los marcadores centrales les indican su posición.

Cubre a los volantes laterales y eventualmente a los marcadores centrales en función de la situación y la velocidad de la jugada.

Debe mantener el equilibrio posicional entre muchos factores: la pelota, su poseedor, los adversarios, los arcos, los compañeros, etc.

La basculación total hacia la banda deja desprotegida su zona. Es preferible realizarla hacia zonas intermedias con más posibilidades de salida.

## Ejemplo del volante central en equilibrio posicional





## Movimientos del volante de creación

### Tareas generales en defensa

Equilibra la distancia entre los demás volantes y delanteros.

En repliegues defensivos, debe tomar una posición de contención y colocarse al lado del volante central.

Cubre a los volantes laterales y eventualmente a los volantes centrales, en función de la situación y la velocidad de la jugada.

Cuando el volante externo presiona, debe posicionarse a su lado, ligeramente orientado hacia la zona de juego para realizar la cobertura o salir al ataque en caso de robo de la pelota.

Si fuera necesario realizará relevos y desdoblamientos con el volante central y los volantes externos.

### Tareas generales en ataque

Desmarques de apoyo y de ruptura que permitan gestar y finalizar el ataque.

### Ejemplo de volante de creación en desmarque y ruptura

#### Se requiere:

- Buen toque y precisión con la pelota, puesto que la zona de juego exige gran nivel técnico.
- Cálculo de forma y momento para realizar el último pase.
- Dar amplitud y abrir bien la banda para llegar a posiciones de finalización cuando el juego lo requiere.



## Movimientos de los volantes externos

### Las tareas generales en defensa son:

Cuando un volante externo presiona a su oponente en banda, el otro volante externo cierra hacia adentro a la altura aproximada del volante central, a una distancia que le permita dar cobertura al enganche e incluso al volante central para evitar que le tomen la espalda en un cambio de frente, o llegar en ofensiva en un contraataque en caso de robo de la pelota.





## Movimientos de los delanteros

Las tareas generales en defensa son:

Son los primeros defensores del equipo. Su posición en el campo de juego marca la situación defensiva del mismo.

### Pelota por detrás:

El puntero del lado donde se produce la jugada se ubica ligeramente lateralizado hacia esa zona, mientras que el otro puntero los apoya o dobla.

Los cambios en la zona de juego determinarán los cambios de posicionamiento de los delanteros.

### Pelota por delante:

Ambos punteros deben mantenerse lo suficientemente cerca, en ligera diagonal entre ellos para cubrirse mutuamente y recuperar la pelota en caso de pérdida.

Las tareas generales en ataque son:

Creando espacios, ya sea para el compañero que llega por atrás con la pelota, o para recibir abierto él mismo.

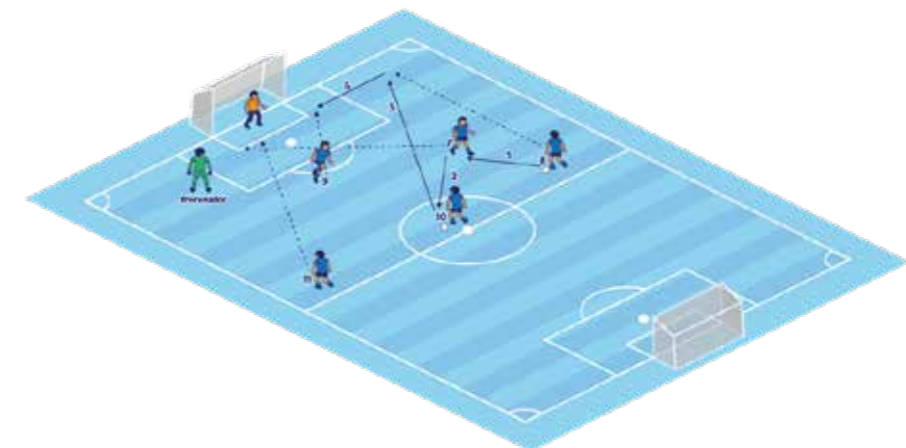
Facilitar la salida de los compañeros con pelota, buscando apoyos en corto, tocando y rebotando, jugando permanentemente en movimiento, buscando posiciones diferentes.

Sus desplazamientos deben estar coordinados entre sí. El que va al primer palo entra rápido y con decisión, y el que va al segundo palo abarca la zona del barrido mediante un movimiento circular.

En los centros, entrar a la zona de remate, anticipando al defensor rival en la recepción de la pelota.

Para ganar la posición en carrera, ante la posible llegada de la pelota a las bandas mediante pases largos, debe realizarlo el puntero que esté más cerca de la banda, mientras que el otro puntero se aproxima para apoyarlo.

Si la pelota viene por banda con un lateral o volante de ataque, el puntero más próximo con oponente, inicia un movimiento de desmarque de apoyo o ruptura para que el otro puntero tenga más tiempo y espacio para elegir la mejor solución (finalización o segundo palo), dando al enganche u otro volante opciones de llegar a una posición de remate.



# ¡EN LA PRÁCTICA!

## Ejercicios para entrenar el sistema táctico 1-4-3-1-2

### Ejercicio específico para defensores

#### Descripción:

Dentro del área se arman dos cuadrados, en la división de los dos se coloca un poste, un cono u otro objeto, si es de la altura de un jugador, mejor. Fuera del área se arma una fila de defensores, quienes deberán salir corriendo hasta la última línea del segundo cuadrado a máxima velocidad y tendrán que volver y anticipar al poste, cono u objeto, y realizar el despeje hacia el cuadrante de la mitad de cancha. En el mismo momento que el defensor empieza con la tarea, un jugador al costado del área le lanza un pase



a otro compañero, que dará un pase fuerte hacia donde está el cono, poste u objeto.

El ejercicio se realiza una vez de cada lado. Duración: 15'. Pausa activa.

### Ejercicio para volante central y delanteros (1 vs. 1)

#### Descripción:

Se arma un cuadrado de 20 metros. El volante central se ubica en el campo rival para recuperar la pelota y sacarlo fuera del cuadrado. Si el volante recupera la pelota, ese delantero pierde la opción de remate. Adelante del círculo central se arma una fila que entrará al cuadrado para jugar 1x1, una vez superado el volante (si lo logra), el jugador que entró tira una pared con unos de los delanteros que se encuentran a cada lado y remata al arco. Luego de finalizar, rotan los delante-



ros. Los volantes centrales serán 2, repetirán 4 veces antes de ro-

tar entre sí. Duración: 15'. Pausa activa.

## Ejercicios para entrenar el sistema táctico 1-4-3-1-2

### Ejercicio específico para el volante de creación

#### Descripción:

Se lanzan pelotas desde todos los ángulos, una por vez, para que el volante de creación, que siempre debe volver al lugar de inicio, haga solo un toque y defina. Este ejercicio se realiza para que el volante creativo se acostumbre a llegar a la zona de definición y mejore su remate. Se realiza una serie de 20' donde los lanzadores van rotando. Pausa activa.



### Ejercicio específico para delanteros

#### Descripción:

Un delantero se ubica en la media luna y va a buscar un pase que le da el otro delantero, hace la descarga al vacío y va a buscar el centro (la pelotas por fuera solo pueden ser definidas de aire). Luego va en busca del pase del volante cuya trayectoria de la pelota va a ir por el lado izquierdo del volante, para que este gire y remate de primera con la pierna izquierda. Posteriormente realiza la misma acción con el otro volante y remata con la pierna derecha. Termina el ejercicio realizando recepción y pase en pro-



fundidad y va a buscar el centro para definir de cabeza. Una vez terminada la ejecución de estos

4 balones, los jugadores rotan y viene otro delantero a realizar la tarea. Duración 20'. Pausa activa.





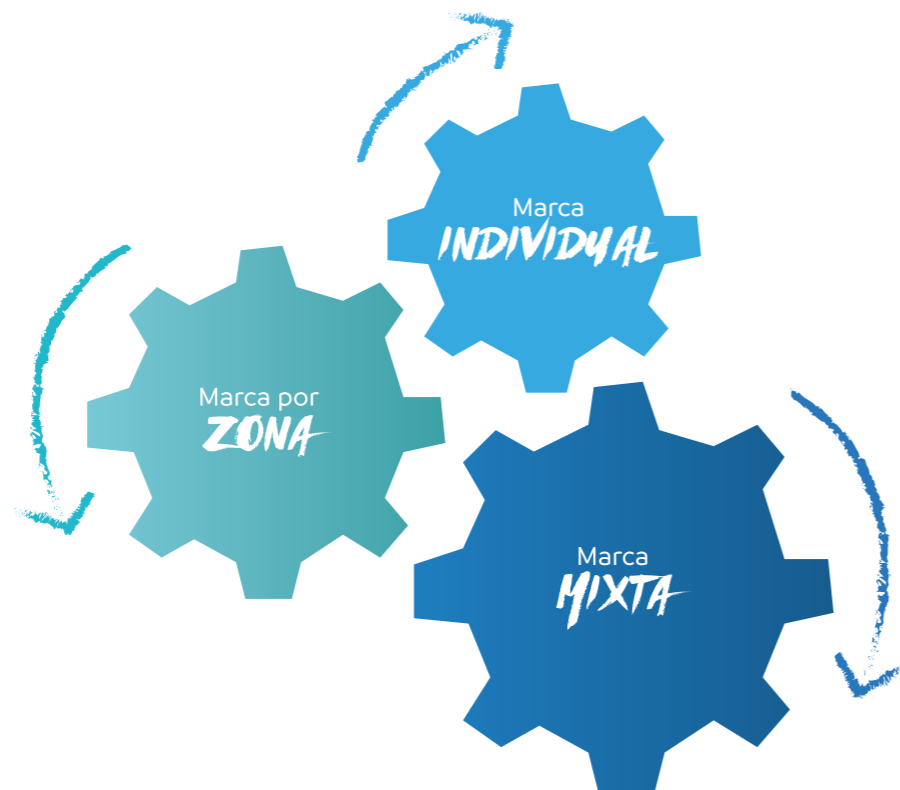
## Tipos/métodos/sistemas de defensa

*Acciones que realizan los jugadores de un equipo sobre sus adversarios cuando estos se encuentran en posesión de la pelota. Su finalidad es recuperar la posesión, dificultar la progresión y evitar la finalización del adversario.*

### Existen 3 tipos de marca:

La intervención del jugador que realiza la marca depende de la posición de la pelota en relación con él mismo, con su propio arco, su trayectoria y su velocidad; pero también de la posición de los rivales en relación con la pelota y al contrario.

La orientación estará marcada por la evolución de la pelota, su trayectoria, la velocidad y la distancia con respecto al arco.



### MARCA INDIVIDUAL

privilegia al jugador, sea o no poseedor de la pelota.

Acción de responsabilidad individual que implica seguir de cerca al jugador rival asignado, con el fin de evitar que reciba la pelota. Si logramos arrebatársela, iniciamos un contraataque.

Para lograrlo es necesario que la intervención sea firme, que la distancia entre el jugador que marca y su "presa" se acorte cuando se acerque al arco del marcador.

La ventaja de ejercer una marca personal es que los rivales sienten la presión permanente de no poder recibir la pelota fácilmente.

Entre los inconvenientes podemos señalar el riesgo de error individual, su acción de freno en la iniciativa del juego, la posibilidad de arrastrar al defensor a posiciones no habituales y limitar el juego ofensivo de los defensas.

Es difícil su aplicación pura, ya que no permite que alguien vaya libre a la zona de ataque ni a la pelota.

### MARCA POR ZONA:

privilegia la pelota.

Esta marca se realiza por sectores y no por los movimientos del adversario. Cada futbolista tiene una zona de responsabilidad y se mueve por ella, sabiendo que debe producir el quite.

Es la marcación más utilizada en fútbol juvenil, a excepción de la marcación para pelota parada, donde se usa la marcación mixta.

### MARCA MIXTA

Combinación de los sistemas anteriores donde, con la pelota parada, algunos futbolistas se colocan en forma libre y sin marcas, a la espera del envío de la pelota, cubriendo zonas de ataque directo a la pelota, mientras que el resto de los futbolistas toman marca 1 vs. 1.

Es la forma de noción de marca que más se enseña en juvenil.





## Tipos/métodos/sistemas de ataque

### ATAQUE POSICIONAL O COMBINADO

Consiste en el tipo de ataque que el equipo utiliza, de una alta elaboración y de un gran número de jugadores en la fase ofensiva, enfocándose en la seguridad, la creación de las condiciones más favorables y la ocupación racional del espacio durante las acciones ofensivas.

### ATAQUE RÁPIDO

Realizado en el momento de la organización ofensiva, en este tipo de ataque, el equipo busca llegar a la meta del oponente lo más rápido posible, con la optimización de la relación tiempo/espacio, elevación del ritmo decisión/acción, uso de los jugadores que están mejor posicionados y simplicidad de las acciones ofensivas.

### ATAQUE DIRECTO O CONEXIÓN DIRECTA

Comprende el tipo de ataque que el equipo realiza, con la menor cantidad de pases posibles, generalmente con pases largos de los jugadores del sector defensivo a del sector ofensivo.

### CONTRA ATAQUE

Es el tipo de ataque que se realiza en el momento de la transición ofensiva, en el que el equipo busca llegar al arco contrario lo antes posible para aprovechar la desorganización del sistema defensivo. Para ello, hace uso de las decisiones y acciones rápidas y de un número restringido de jugadores que están mejor posicionados.

## Diferencias entre la marca en zona y la marca individual

### MARCA EN ZONA

- ✓ Mayor efectividad, ya que la marca es colectiva en zona e individual en la marca persona a persona.
- ✓ Más alternativas de ataque.
- ✓ Facilidad para realizar coberturas y anticipaciones.
- ✓ Menor influencia del rival, posible 2 vs. 1.
- ✓ Facilidad para el contraataque.
- ✓ Mayor dificultad y tiempo para comprender y entrenar el funcionamiento.
- ✓ Menor agresividad.

### MARCA INDIVIDUAL

- ✓ Menor efectividad en la marca, ya que es solo individual.
- ✓ Menos alternativas de ataque.
- ✓ Dificultad para realizar coberturas y anticipaciones.
- ✓ Organización en función del rival.
- ✓ La proximidad del adversario dificulta la realización de pases.
- ✓ Fácil comprensión y entrenamiento del funcionamiento.
- ✓ Mayor agresividad.

Cuadro 8 - Tipos/métodos/sistemas de ataque. Extraído y Adaptado de Garganta, 1997; Mombaerts, 1998; Gomes; Souza, 2008; Castelo, 2009; Thiengo, 2020.

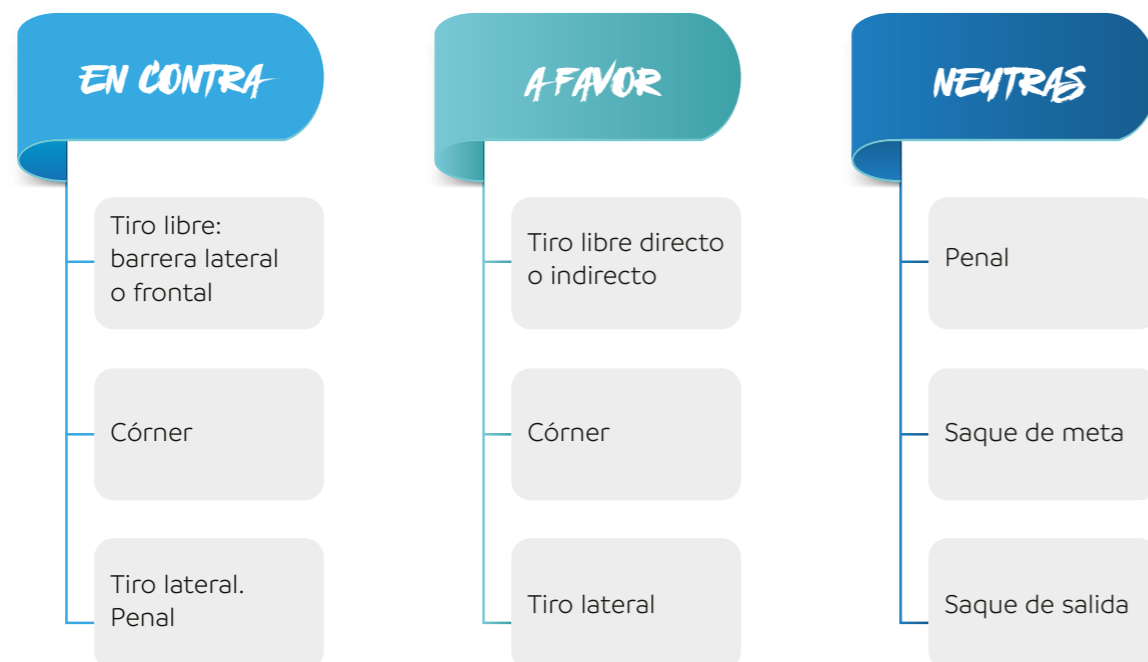


## Pelota parada, pelota detenida o pelota quieta

Las jugadas de pelota parada, pelota detenida o pelota quieta hacen referencia al inicio o reinicio del juego estando la pelota en posición estática.

Las jugadas preparadas son herramientas legítimas, permitidas por el reglamento, que permiten neutralizar un ataque rival y también llegar al arco rival con efectividad.

En el fútbol juvenil, teniendo en cuenta las características de desarrollo mental y físico de los jugadores, entrenaremos:



## En contra

### Tiro libre: barrera lateral o frontal

#### Barrera:

Formación de 1 o más jugadores que, ubicada a 9,15 m. de la pelota parada, se interpone entre esta y el arco propio con el fin de defenderlo. Esta barrera no puede moverse hasta que el rival no ejecute el tiro libre. Existen 2 tipos de barrera:

#### ① BARRERA LATERAL

Se arma cuando los tiros libres se ejecutan desde zonas en diagonal al área y que son peligrosos por su cercanía.

#### Armado de la barrera (fase elástica de la pelota)

Puede formarse con 1 solo futbolista que se coloca como referencia, y llegar hasta 3 futbolistas, a medida que se convierte en peligroso, para proteger las posiciones del arquero.

Cuando el lanzador tiene pierna hábil, la misma que el lado de la defensa donde se cometió la falta (lanzador zurdo para falta cometida sobre la izquierda de la defensa y vice-versa), la barrera se forma con menos futbolistas, debido a que el ángulo de remate permite solamente ejecutar el lanzamiento en forma de centro.

Cuando el lanzador tiene como pierna hábil la del lado contrario que el lado de la defensa donde se cometió la falta (lanzador diestro para falta cometida sobre la izquierda de la defensa y viceversa), la barrera se forma con más futbolistas, debido a que el ángulo de remate permite ejecutar el lanzamiento en forma de centro o en forma de tiro directo.

#### Marcación dentro del área (fase dinámica de la pelota)

Existen 3 posibilidades:

- Marca individual: es la más utilizada por ser la más sencilla de entrenar. A nuestro criterio, es riesgosa, debido a que cada futbolista es responsable por su marca y, si pierde el duelo, se corre peligro de gol.
- Marcação en zona: Requiere mucha atención y sentido de la orientación de los jugadores.
- Marcação mixta: es la más utilizada y recomendable. Se colocan 1 o más jugadores libres en zona y el resto toma individual.

Siempre debe haber 1 futbolista en la zona del primer palo, donde el arquero tiene poco acceso, para evitar que la pelota caiga en zona peligrosa. Podemos utilizar 1 o más jugadores libres que vayan directo a la pelota, sin marcas fijas.





## ② BARRERA FRONTAL

Se arma cuando el tiro libre se ejecuta desde zonas paralelas al área y son peligrosas por su accesibilidad al arco.

### Armado de la barrera (fase estática de la pelota) para tiros libres lejanos al área:

Colocamos al futbolista que se toma como referencia cerca del área, del lado del que se cometió la falta. Los demás jugadores de la barrera se colocan a sus lados, tomando individual. Si se trata de un tiro libre desde el centro del campo, el jugador libre se ubica en el lugar más débil defensivamente. La posición del arquero es fundamental y se entrena de manera específica.

### Armado de la barrera (fase estática de la pelota) para tiros libres cercanos al área:

El arquero es el responsable de armar esta barrera. La cantidad de jugadores a utilizar dependerá del ángulo del que venga la pelota, generalmente son 5, pero pueden ser entre 3 y 6 jugadores. Los jugadores deben ser altos, los más altos deben ser los 3 jugadores que ocupan el centro de la barrera.

Para cubrir el chanfle por fuera, se utiliza un jugador y medio fuera del palo, desde el palo que el arquero eligió para armar la barrera.

El arquero es responsable por el palo más lejano a la posición de la pelota, y es allí donde se ubica.



### Marcación dentro del área (fase dinámica de la pelota)

Existen 3 posibilidades:

- Marca individual: es la más utilizada por ser la más sencilla de entrenar. A nuestro criterio, es riesgosa, debido a que cada futbolista es responsable por su marca, y si pierde el duelo, se corre peligro de gol.
- Marcación en zona: Requiere mucha atención y sentido de la orientación de los jugadores.
- Marcación mixta: es la marca más utilizada y recomendable. Se colocan 1 o más jugadores libres en zona y el resto toma persona a persona.

Siempre debe haber 1 futbolista en la zona del primer palo, donde el arquero tiene poco acceso, para evitar que la pelota caiga en zona peligrosa. Podemos utilizar 1 o más jugadores libres que vayan directo a la pelota, sin marcas fijas.



## A favor

### Tiro libre directo/indirecto

Lanzamiento hacia el arco rival en el que se interpone una barrera formada por jugadores rivales. La orientación y formación de dicha barrera dependerá del lugar, frontal o lateral, desde el que se ejecute el tiro libre. Esta barrera no podrá moverse hasta que el jugador ejecute el tiro libre en cuestión.

#### Existen 2 tipos de tiro libre:

- ✓ Tiro libre directo: el jugador que lo ejecuta puede lanzarlo directamente al arco.
- ✓ Tiro libre indirecto: el jugador que lo ejecuta está obligado a pasar la pelota a un compañero, quien frecuentemente intentará lanzarlo hacia el arco rival.

### Tiro lateral

Inicio de una jugada, después de que la pelota haya salido del campo de juego, que consiste en el lanzamiento de la pelota que realiza un jugador con sus manos, desde fuera del campo de juego, hacia un compañero.

## Neutras

### Penal

Lanzamiento de la pelota por parte del jugador rival desde el punto penal, ubicado a 11 metros de la línea de meta del arco propio, donde se enfrenta únicamente con el arquero, quien no puede adelantarse hasta que el rival haya pateado la pelota.

### Saque de meta

Acción que realiza el arquero con sus manos o sus pies para volver a poner la pelota en juego cuando el equipo rival sacó la pelota del campo o nuestro arquero lo detuvo.

### Saque de salida

Acción que se produce en el punto central del campo de juego para iniciar la acción, al comienzo de cada tiempo o después de haber convertido un gol.

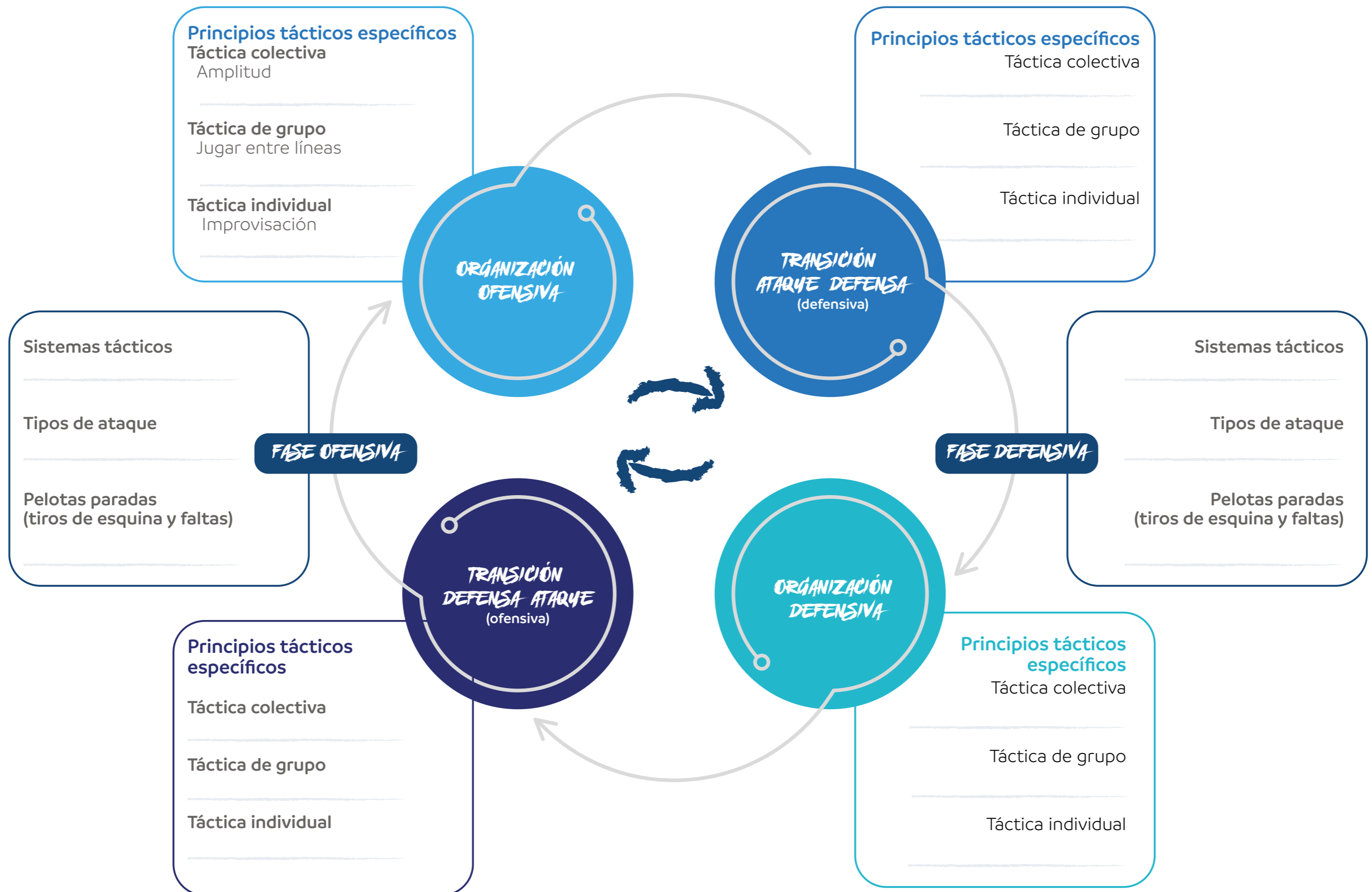
### Córner

Tiro a favor de nuestro equipo que se realiza desde el ángulo del campo de juego más cercano al arco rival.

Puede realizarse mediante:

- ✓ Saque corto: pasando la pelota a un compañero que este a menos de 9.15 m
- ✓ Saque largo: lanzar la pelota dentro del área para que un compañero intente marcar el gol.
- ✓ Gol olímpico: Cuando el jugador que lanza el corner logra marcar un gol sin intervención de otros jugadores, se utiliza la misma para ambos lados por igual.

¿¡Vamos a practicar!?! Describa las ideas de su concepto/modelo de juego para su equipo ...



# La dimensión física

*La dimensión física está relacionada con los aspectos biológicos (antropométricos, físicos, fisiológicos, nutricionales, energéticos, biomecánicos, entre otros) de los jóvenes futbolistas.*

La dimensión física es la responsable de implementar y sostener los movimientos que realizan los jugadores en el fútbol, especialmente en lo que respecta a las capacidades físicas y sus diferentes manifestaciones, las cuales también se denominan capacidades motoras o capacidades condicionales, así como los sistemas

de suministro de energía (ver Manual Orientador), las respuestas fisiológicas y los ajustes de los organismos de los individuos a los estímulos y cargas de entrenamiento y competición, etc.

Además, en el fútbol juvenil la dimensión física asume una mayor complejidad debido a aspectos

relacionados con el crecimiento y desarrollo humano, que promueven cambios estructurales y funcionales sustanciales en los jóvenes en el momento en que ingresan y se insertan en el proceso formativo con el objetivo de convertirse en futbolistas de alto rendimiento.



## Aspectos generales del crecimiento y desarrollo humano

Durante la infancia y la adolescencia se producen cambios en la estructura y el funcionamiento del cuerpo humano como resultado de los procesos de crecimiento y desarrollo. Estos procesos presentan diferencias en el ritmo de incidencia entre los diferentes sistemas orgánicos, entre los sexos, así como entre individuos (individualidad biológica).

A lo largo del crecimiento y desarrollo humano hay momentos de intensificación de estos procesos, que se convierten en hitos importantes para comprender las diferencias en las etapas de maduración de los individuos, como

en el tránsito de la niñez a la adolescencia, en el momento conocido como pubertad. La siguiente tabla (7) muestra la secuencia habitual de cambios morfológicos y fisiológicos que ocurren en ese período y están relacionados con las características sexuales primarias y secundarias de los individuos, que indican cuánto los niños y jóvenes están maduros en el proceso de desarrollo.

Este conocimiento es de fundamental importancia para el formador deportivo, debido a que las diferencias madurativas interfieren sustancialmente en las diferentes manifestaciones del

rendimiento deportivo, especialmente en la dimensión física, y consecuentemente en la capacidad de aprendizaje de los niños, niñas y jóvenes y para el aguante de los estímulos y las cargas del entrenamiento, ya que la comprensión del momento de desarrollo en el que se encuentran los jóvenes jugadores (prepubertad, pubertad o pospubertad) permite ofrecer estímulos adecuados a la capacidad individual, dado que las actividades, en términos de volumen, duración, intensidad, densidad y orientación, deben asumir diferentes objetivos y características en distintos momentos del desarrollo.

Edad inicial	Características femeninas	Características masculinas	Edad en que se manifiesta
7 – 13	Crecimiento de los senos	Crecimiento de testículos y escroto	10 – 13,5
7 – 14	Crecimiento del vello púbico	Crecimiento del vello púbico	10 – 15
9,5 – 14,5	Crecimiento corporal	Crecimiento corporal	10,5 – 16
10 – 16,5	Menarquia	Crecimiento del pene, próstata y vesículas seminales	11 – 14,5
Aproximadamente dos años después de la aparición del vello púbico	Vello de las axilas	Cambio en la voz	Aproximadamente la misma época del crecimiento del pene
Aproximadamente la misma época de la aparición del vello púbico	Aumento de la producción de glándulas sebáceas y sudoríparas (que pueden provocar acné)	Primera eyacuación de semen	Aproximadamente un año después del inicio del crecimiento del pene
		Vello facial y de las axilas	Aproximadamente dos años después de la aparición del vello púbico
		Aumento de la producción de glándulas sebáceas y sudoríparas (que pueden provocar acné)	Aproximadamente la misma época del crecimiento del vello de las axilas

Tabla 7 - Secuencia de alteraciones fisiológicas en la adolescencia (Extraído y adaptado de Papalia y Olds, 2000).

Como se señaló, uno de los eventos relacionados con el crecimiento y desarrollo humano que permite conocer el momento en que los individuos se encuentran y ocurre durante la pubertad es el pico de la velocidad de crecimiento (PVC). Este evento, asociado a otros cambios, indica que los in-

dividuos están atravesando la pubertad, es decir, están saliendo de la niñez hacia la adolescencia.

Actualmente es posible predecir la aparición del PVC mediante la evaluación de la maduración somática. Una evaluación sencilla y no invasiva que permite me-

diantes una ecuación (una dirigida a hombres y otra a mujeres), la predicción o evaluación de la incidencia del evento entre los jóvenes jugadores con base en informaciones como edad, estatura total, estatura troncoencefálica, longitud de las piernas y masa corporal.

## ¡EN LA PRÁCTICA!

### Evaluación de la maduración somática

Ecuaciones predictivas del PVC propuestas por Mirwald et al. (2002)

#### SEXO MASCULINO

$$PVC = -9.236 + 0.0002708 \times (CMI \times ETC) - 0.001663 \times (I \times CMI) + 0.007216 \times (I \times ETC) + 0.02292 \times MC/EST$$

#### SEXO FEMENINO

$$PVC = -9.376 + 0.0001882 \times (CMI \times ETC) + 0.0022 \times (I \times CMI) + 0.005841 \times (I \times ETC) - 0.002658 \times (I \times MC) + 0.07693 \times (MC/ET)$$

PVC - Pico de la velocidad del crecimiento

I - Edad (años)

EST - Estatura total (cm)

ETC - Estatura troncoencefálica (cm)

CMI - Longitud de los miembros inferiores (cm)

MC - Masa corporal (kg)

Las ecuaciones dan como resultado información que permite conocer la etapa de maduración biológica en que los jóvenes se encuentran antes, durante o después del período de incidencia del PVC y, así, posibilitan una intervención más adecuada en la planificación de los estímulos destinados a la formación de los jugadores.

### Ejemplos de cálculo de PVC:

#### Joven Jugador

I - Edad (años) - 14,8

EST - Estatura total (cm) - 178

ETC - Estatura tronco-encefálica (cm) - 89

CMI - Longitud de los miembros inferiores (cm) - 89

MC - Masa corporal (kg) - 67,7

$$PVC = -9,236 + 0,0002708 \times (89+89) - 0,001663 \times (14,8 \times 89) + 0,007216 \times (14,8 \times 89) + 0,02292 \times (67,7/14,8)$$

PVC - Pico de la velocidad del crecimiento = -1,8 años, o sea, en el momento de la evaluación, el jugador está aproximadamente a 1 año y diez meses del pico de velocidad del crecimiento. Por lo tanto, el jugador tiende a obtener el PVC alrededor de los 16.5 años (16 años y seis meses).

#### Joven Jugadora

I - Edad (años) - 13,4

EST - Estatura total (cm) - 161

ETC - Estatura tronco-encefálica (cm) - 79

CMI - Longitud de los miembros inferiores (cm) - 82

MC - Masa corporal (kg) - 47,0

PVC - Pico de la velocidad del crecimiento

$$PVC = -9.376 + 0.0001882 \times (82 \times 79) + 0.0022 \times (13,4 \times 82) + 0.005841 \times (13,4 \times 79) - 0.002658 \times (13,4 \times 47,0) + 0.07693 \times (47,0/161)$$

PVC - Pico de la velocidad del crecimiento = -1,2 años, o sea, en el momento de la evaluación, la jugadora está aproximadamente a 1 año y tres meses del pico de velocidad del crecimiento. Por lo tanto, la jugadora tiende a obtener el PVC alrededor de los 14.6 años (14 años y siete meses).

Antes de la pubertad, el entrenamiento de los jóvenes futbolistas debe tener variabilidad de movimientos, con foco en las capacidades coordinativas y en la dimensión técnica, con presencia de la pelota en gran parte de los momentos de la sesión de entrenamiento. Solo al final de la pubertad deben introducirse estímulos para el entrenamiento dirigido a los aspectos aeróbicos y anaeróbicos, de velocidad y de fuerza muscular. Cabe destacar que el entrenamiento de las manifestaciones de fuerza debe realizarse de forma funcional y con el uso del peso corporal. Además,

después de la pubertad, es el momento en que se debe insertar el entrenamiento de fuerza básico, con el uso de equipos de musculación y pesas libres.

Aún en esta dirección, Cometti (2006) destaca la pubertad, especialmente el momento del pico de velocidad de crecimiento (PVC), como el hito fundamental para el inicio del entrenamiento de fuerza en los jóvenes futbolistas, que debe ocurrir un año después de este evento en varones y, luego de seis meses de su aparición, en niñas, con el uso de medias sentadillas y saltos como medios para

el desarrollo de la fuerza de los miembros inferiores, los ejercicios abdominales y las flexiones de brazo y los lanzamientos con balones medicinales como ejercicios de fortalecimiento de los miembros superiores. Además, el autor refuerza la necesidad del entrenamiento en la dimensión física para dirigirse al desarrollo de la velocidad de desplazamiento, especialmente desde los 13 a los 17 años, cuando ocurre un incremento de forma más pronunciada en los jóvenes futbolistas insertados en el proceso de formación y de las manifestaciones de fuerza.



## Las demandas físicas del fútbol juvenil

Además del conocimiento de las características de crecimiento y desarrollo de los jóvenes durante el período en que se insertan en el fútbol juvenil, es imperativo que los formadores deportivos también conozcan las características de las demandas físicas que se imponen a los jugadores durante la competición en las diferentes categorías, de manera que la preparación sea capaz de cubrir las necesidades relacionadas con la dimensión física.

A continuación, se muestra información sobre los tipos de desplazamientos realizados por jóvenes varones futbolistas pertenecientes al fútbol juvenil (sub-15, sub-17 y sub-20) de un equipo de la Serie A del fútbol brasileño, con los valores absolutos y relativos de los desplazamientos realizados con y sin pelota, además de la velocidad media.

Categoría	Sub-15	Sub-17	Sub-20
Velocidad media (m./min.)	118	105	109
Distancia total recorrida (m. - %)	7077 - 100	8639 - 100	9810 - 100
Marcha (m. - %)	2335 - 33	3024 - 35	3139 - 32
Carrera lenta (m. - %)	3397 - 48	3801 - 44	4513 - 46
Carrera en velocidad máxima (m. - %)	283 - 4	518 - 6	589 - 6
Movimientos laterales (m. - %)	354 - 5	432 - 5	589 - 6
Marcha hacia atrás (m. - %)	283 - 4	246 - 4	392 - 4
Marcha hacia atrás (m. - %)	142 - 2	173 - 2	294 - 3
Carrera lenta con pelota (m. - %)	212 - 3	259 - 3	294 - 3
Carrera en velocidad máxima con pelota (m. - %)	28 - 0,4	86 - 0,1	98 - 0,1

Tabla 8 - Tipos de desplazamiento del fútbol masculino juvenil. Fuente: Pereira da Silva, Kirkendall y De Barros Leite Neto (2007) y Vieira et al. (2019)





En cuanto a los gráficos enseñados en la secuencia, presentan información relacionada con la distancia total recorrida, carreras de alta intensidad y carreras en velocidad máxima de jugadoras de los equipos nacionales de Brasil sub-17 y sub-20.

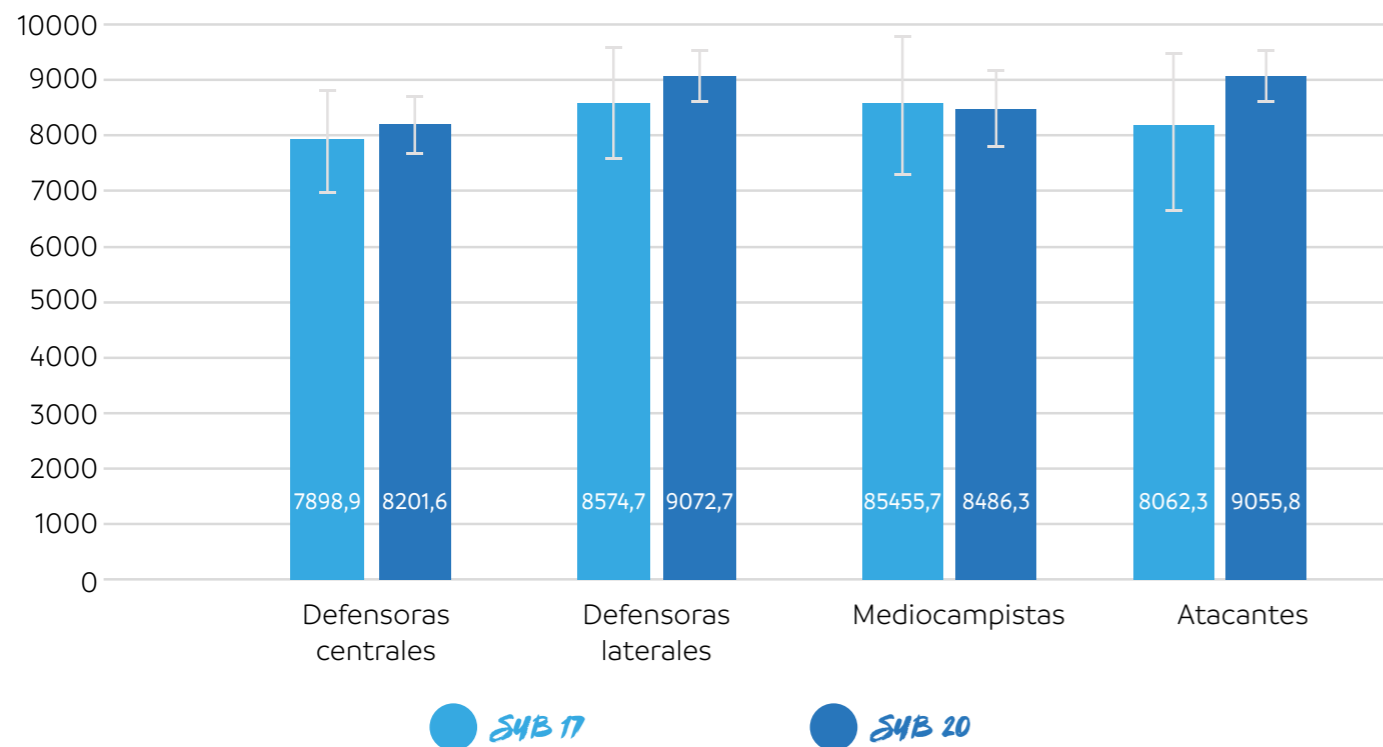


Figura 9 - Distancia total recorrida en el fútbol femenino juvenil por posición. Fuente: Ramos et al. (2017).

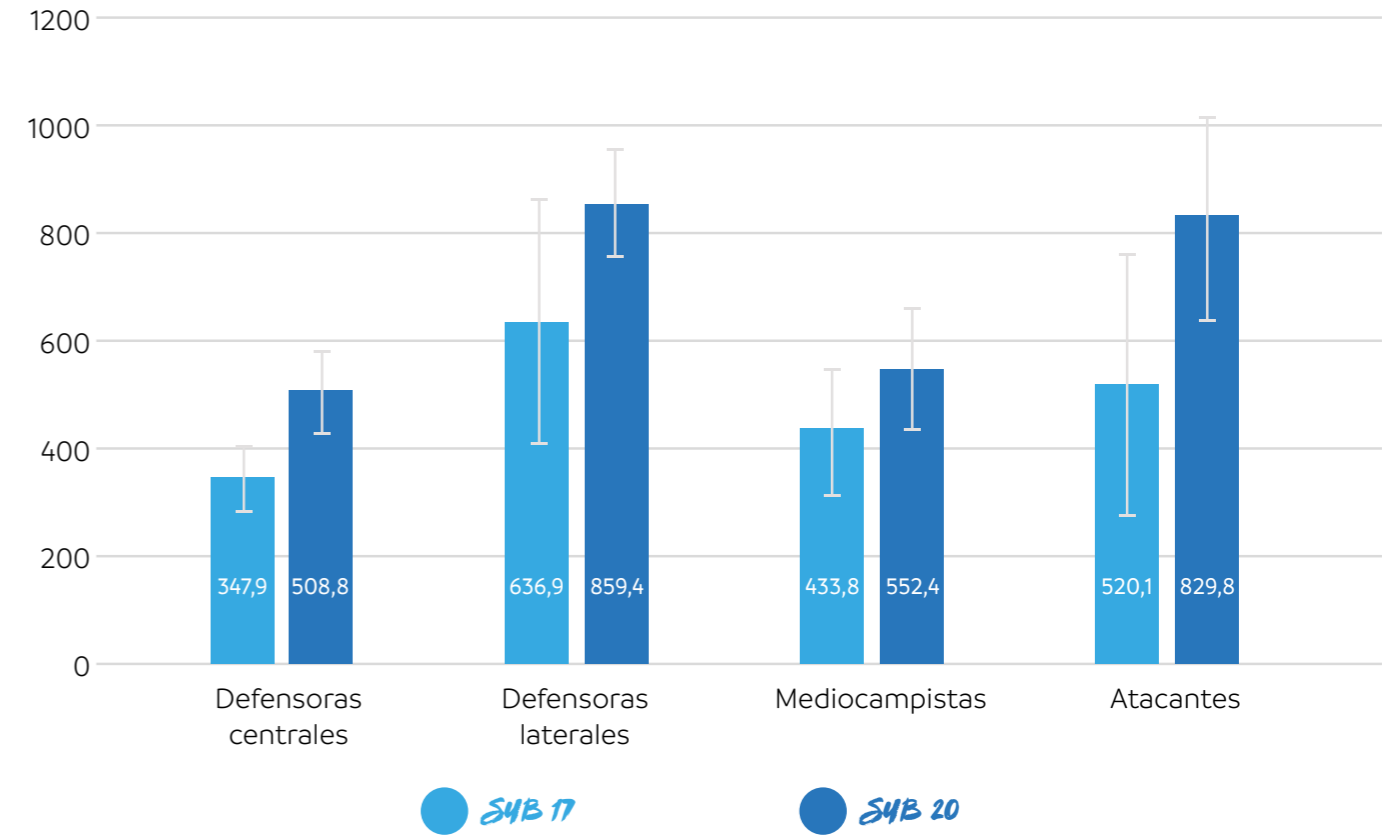


Figura 10 - Carreras en alta intensidad en el fútbol femenino juvenil por posición. Fuente: Ramos et al. (2017).

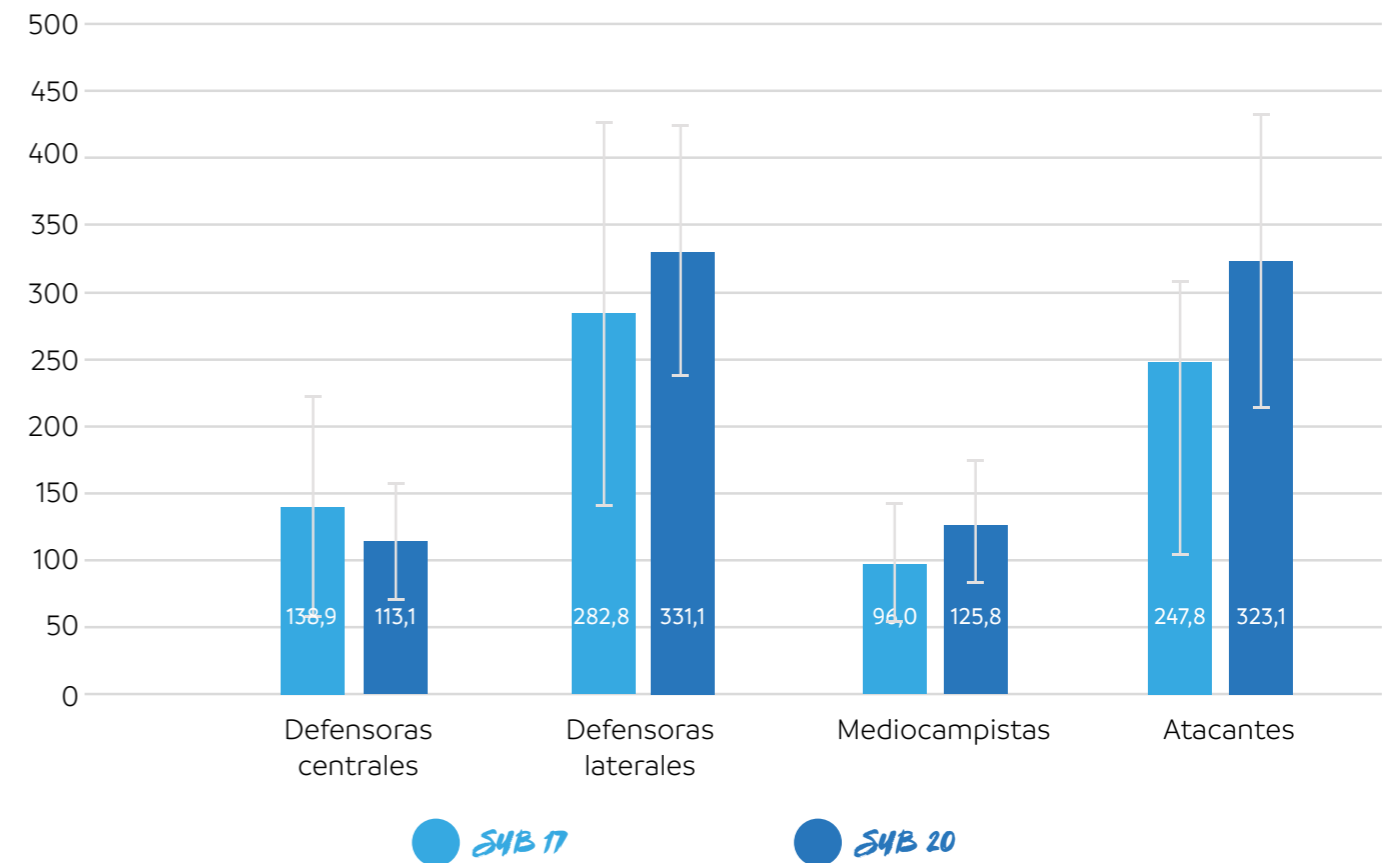


Figura 11 - Carreras en velocidad máxima en el fútbol femenino juvenil por posición. Fuente: Ramos et al. (2017).

Los ejemplos presentados, basados en investigaciones científicas realizadas con futbolistas sudamericanos, son ejemplos de las demandas físicas del fútbol juvenil y pueden utilizarse como parámetros para la evaluación y organización del proceso de entrenamiento. Sin embargo, es importante que los formadores deportivos conozcan los indicadores de su realidad o cercanos a ella, que permitan la prescripción

de los estímulos de entrenamiento de forma ajustada a las necesidades de sus jugadores.

Actualmente, como desarrollo tecnológico, especialmente las herramientas que permiten la medición de los desplazamientos en el fútbol, crece el número de información, así como el número de publicaciones científicas sobre las demandas en cuanto a las distancias recorridas y los tipos

de desplazamientos en el fútbol juvenil. De esta forma, el acceso a las bases de datos como *Google Scholar*, *Lilacs*, *Scielo* y *Sport Discuss* permiten la consulta y el acceso a publicaciones científicas recientes sobre el tema, que se pueden encontrar con la investigación realizada a partir de las palabras clave: *soccer*, *young players*, *match running* y *physiologic demands*.



## Capacidades físicas/motoras/condicionales

Los tipos de desplazamientos y movimientos en el fútbol son complejos y diversos, estos se relacionan con los sistemas de suministro de energía, sustratos energéticos, aspectos mecánicos y capacidades físicas/motoras/condicionales que, a su vez, deben desarrollarse en el fútbol juvenil, a fin de preparar al joven futbolista para su actividad profesional.

Las capacidades físicas/motoras/condicionales se pueden

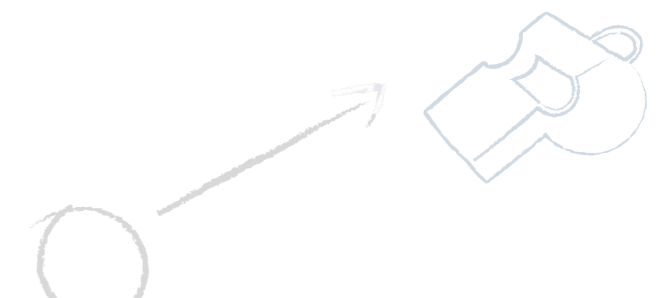
clasificar en funcionales y neuromusculares. Las capacidades clasificadas como funcionales son aquellas donde predominan los factores metabólicos, es decir, aquellas que están determinadas por los procesos que conducen a la obtención y transformación de energía. Dentro de este grupo se encuentran la resistencia aeróbica, la resistencia aeróbica y anaeróbica y la resistencia de velocidad/fuerza. Las capacidades motoras consideradas neuromusculares son aquellas que

tienen predominio de factores neurales y musculares, o sea, las determinadas fundamentalmente por los componentes donde predominan los procesos de conducción nerviosa. En este grupo tenemos la máxima y explosiva fuerza, agilidad y velocidad de desplazamiento, estando este segundo grupo relacionado con los desplazamientos de máxima intensidad, que son determinantes para el éxito en el fútbol de alto rendimiento.



CAPACIDADES FÍSICAS/MOTORAS/CONDICIONALES	FUNCIONALES				NEURALES		
	Resistencia aeróbica		Resistencia aeróbica-anaeróbica		Resistencia de velocidad y resistencia de fuerza	Velocidad, agilidad, fuerza máxima y fuerza explosiva	
Sistema energético predominante	Aeróbico		Aerobico-anaeróbico		Anaeróbico		
Objetivos	Aeróbico		Aerobico-anaeróbico		Láctico	Aláctico	
Objetivos	Resistencia elemental Aeróbico puro Regeneración/ oxigenación Capilarización	Resistencia básica Capacidad aeróbica	Resistencia específica Potencia aeróbica (PA) (Aeróbico-anaeróbico) Límite del umbral anaeróbico	Máxima potencia aeróbica (MAP) (Aeróbica - anaeróbica) Inicio de la producción del lactato /Débito	Tolerancia al lactato (con producción lactato) Débito de O <sub>2</sub>	Resistencia de velocidad (con producción de lactato)	Velocidad pura (sin producción de lactato)
Sustrato	Sobre todo de grasas Pocos carbohidratos Consumo de O <sub>2</sub>	Sobre todo de grasas Ligeramente más carbohidratos Consumo de O <sub>2</sub>	Porción igual entre lípidos y carbohidratos Consumo de O <sub>2</sub>	Sobre todo de carbohidratos Débito de O <sub>2</sub>	Carbohidratos ATP-CP	ATP-CP / después disminución de carbohidratos	ATP-CP
Intensidad (% de la FCM)	55 % - 70 %	70 % - 80 %	80 % - 90 %	90 % - 95 %	95 % - 100 %	95 % - 100 % de la velocidad máxima	100 % de la velocidad máxima
Volumen	20 - 60 minutos	15 - 50 minutos	12- 45 minutos	10 - 25 minutos	8 - 10 minutos	600 m - 1200 m	300 m - 600 m
Duración del esfuerzo	Entre 15 y 20 minutos	Entre 10 y 15 minutos	4 - 12 minutos	20 segundos - 4 minutos	30 s - 1 min y 30 s - 2 min	8 - 30 segundos	menos que 7 segundos
Repeticiones			2 - 5	3 - 6	3 - 5	3 - 5	4 - 8
Series	1 - 3	2 - 4	2 - 3	2 - 4	1- 2	2 - 4	3 - 5
Período de descanso	Activo Regreso de la FC para 120 b.p.m.	Activo Regreso de la FC para 120 b.p.m.	Activo / semiactivo 1:2 / 1:3 (frecuencia de trabajo y descanso) FC entre 120-130	Activo / semiactivo 1:2 - 1:3 FC entre 130-140	Pasivo / semiactivo 1:1 - 1:3 Entre series: 10 segundos	Activo / semiactivo. 1:3 - 1:6 Entre las series: 8 - 10 segundos	Pasivo / semiactivo. Regreso de la FC a 110/100 1:10 - 1:20 (1 - 3 minutos) Entre series: 5-6 / 6-10 segundos

Tabla 9 - Parámetros para el entrenamiento de las capacidades físicas/motoras/condicionales. Extraído y adaptado de Barnerat ([2007?]) con la inserción de informaciones de Gomes y Souza (2008).



# ¡EN LA PRÁCTICA!

## Objetivo:

Entrenar la resistencia aeróbica

## Descripción:

Dos equipos se enfrentan con el objetivo de atacar el arco contrario. Por cada finalización exitosa, el equipo tendrá un tiro libre directo a su favor. La finalización vale 1 punto, el gol marcado 2 puntos y el gol de saque del tiro libre 3 puntos. El equipo ganador será el que logre acumular el mayor número de puntos.

## Número de jugadores:

A+8 x A+8

## Medidas del campo de juego:

52 m x 40 m.



**Número de series:** 2

**Duración de las series:**

10 minutos

**Tipo de pausa:** activa

## Objetivo:

Entrenar la resistencia aeróbica-anaeróbica

## Descripción:

Los equipos tienen el objetivo de atacar la portería contraria. Cada finalización vale un punto y cada gol marcado 2 puntos. Para que la finalización sea válida todos los jugadores deben estar por delante de la línea del medio campo. La pelota debe ser reemplazada inmediatamente por otra después de que haya abandonado el campo. El equipo ganador es el que acumula el mayor número de puntos.

## Número de jugadores:

A+3 X A+3

## Medidas del campo de juego:

52 m x 30 m.



**Número de series:** 2

**Número de repeticiones:** 3

**Duración de repeticiones:**

3 minutos

**Duración de la pausa entre las repeticiones:**

6 minutos

**Duración de la pausa entre las series:** 6 minutos.

**Tipo de pausa:** semi-activa

## Objetivo:

Entrenar la resistencia de la velocidad

## Descripción:

Dos jugadores se enfrentan para marcar el gol en la portería contraria. La pelota será reemplazada por el entrenador inmediatamente después de que ésta abandone el terreno de juego, pasándola a uno de los jugadores. Gana quien logra la mayor cantidad de goles marcados en un tiempo determinado.

## Número de jugadores:

A+1 X A+1

## Medidas del campo de juego:

35 m x 18 m.



**Número de series:** 2

**Número de repeticiones:** 3

**Duración de repeticiones:**

1 minuto

**Duración de la pausa entre las repeticiones:** 1 minuto

**Duración de la pausa entre las series:** 10 segundos.

**Tipo de pausa:** semi-activo

## Objetivo:

Entrenar la fuerza explosiva de los miembros inferiores

## Descripción:

Realizando los ejercicios unipodales, los jugadores se enfrentarán, en un tiempo y espacio determinados, a los atacantes con el objetivo de terminar en la portería. La finalización y el desarme valen 1 punto y cada gol marcado vale 2 puntos. En cada repetición, los jugadores cambian su función y la pierna que realiza los saltos. Los jugadores que acumulan más puntos, ganan.

## Número de jugadores:

A+1 X 1

## Medidas del campo de juego:

15 m x 15 m.



**Número de series:** 2

**Número de repeticiones:** 4

**Duración de repeticiones:**

10 segundos

**Duración de la pausa entre las repeticiones:** 1 min. y 40 seg.

**Duración de la pausa entre las series:** 6 minutos.

**Tipo de pausa:** pasiva



¿¡Vamos a reflexionar!?

## LA INTERVENCIÓN Y EL FORMADOR DEPORTIVO

Son varios los factores que contribuyen a que los contenidos de una sesión de entrenamiento se absorban y aprendan mejor por parte de los jugadores.

El resultado es más o menos eficaz si todo el entorno de formaciones contribuye al logro de los objetivos de la formación.

En este sentido, una de las variables más importantes, que no se puede descuidar es el enfoque y el tipo de intervención que propone el formador deportivo en la realización del entrenamiento.

Cuanto más conectada esté la intervención con el tipo de estímulo propuesto por las actividades y ejercicios de entrenamiento, mayores serán las ganancias.

Por eso es necesario entender que, de acuerdo con el entorno, la cultura, la edad de los jugadores, el modelo de juego del club, la forma como el formador deportivo interviene tanto en los entrenamientos como en los juegos puede generar respuestas fisiológicas, cognitivas y emocionales totalmente distintas de aquellas, si no hubiera interven-

ción (o si hubiera una intervención diferente en curso).

La acción del formador deportivo en el enfoque e intervención durante el entrenamiento y durante los juegos es una acción pedagógica que puede contribuir o dificultar la efectividad del método, porque también es, de alguna manera, una modulación de la carga de entrenamiento, y luego de las respuestas y reacciones de los jugadores.

¡Piense en eso!

## La magnitud de la carga y el entrenamiento

La idea de carga en el entrenamiento deportivo siempre se ha relacionado con la de una medida cuantitativa del trabajo realizado en el entrenamiento.

Destacamos aquí, sin embargo, el hecho de que desde el punto de vista de la complejidad que implica el rendimiento deportivo en el fútbol, es necesario que entendamos el concepto de carga de una forma más amplia y aplicada

-porque está totalmente relacionado con lo que se quiere enseñar y desarrollar en la formación de jugadores de fútbol-.

Entonces, además del nivel de especificidad, “más general, menos específico, más específico” que ya hemos tratado en este capítulo, también es necesario entender que la carga de entrenamiento debe ser adecuada como estímulo a los jugadores sometidos a ella.

En otras palabras, no se puede utilizar el mismo tipo de carga para individuos con diferentes niveles de desarrollo.

Tanto en el fútbol juvenil como en el de alto rendimiento, la adecuación de la carga es de fundamental importancia para la consecución de los objetivos deseados.



Cuadro 9 - Cargas de entrenamiento

### CARGA DE ENTRENAMIENTO

#### Contenido de la carga:

- ✓ Nivel de especificidad: cuanto más cerca de la realidad de aquello que está presente en el contexto del juego de fútbol, más específica es la carga. Cuanto más lejos, y menos relacionado al juego en sí, más general es la carga.
- ✓ Potencial de entrenamiento: lo que la carga tiene de condición de generar el efecto deseado y la pronta respuesta deseada en el jugador de fútbol.

#### Organización de la carga:

- ✓ Distribución: cómo la carga debe insertarse a lo largo del tiempo; de un ejercicio, sesión de entrenamiento, meses, años etc. para garantizar un mejor efecto y desarrollo de los jugadores sometidos a ella.
- ✓ Interconexión: cómo las cargas deben organizarse para que la anterior (la carga anterior) potencie la próxima en el siguiente ejercicio, sesión, semana, mes, año etc. de manera que una carga potencie el efecto de la posterior, y esa el de su anterior.

Una carga inadecuada genera o una pérdida de tiempo útil con estímulos de entrenamiento que no aportan nuevos retos y nuevos aprendizajes -pasan inofensivamente - o causar desmotivación, evasión de la práctica e incluso lesiones si se modulan a un nivel mucho más alto que aquel al que el participante pueda adaptarse, encontrar respuestas orgánicas, generar soluciones, aprender.

Y está claro que cuando se habla del fútbol como un deporte de equipo, también es necesario entender que el potencial de entrenamiento de la carga y de los individuos sometidos a ella, de una misma categoría o franja de edad, es un "espacio" (y no una línea); es decir, un rango límite con más y menos variación.

Es demasiado importante saberlo porque incluso los jugadores que pertenecen a la misma fran-

ja de edad pueden presentar diferentes respuestas a un mismo tipo de estímulo y, por lo tanto, en cada ejercicio, sesión de entrenamiento y proceso a largo plazo, se necesita claridad al respecto para que las correcciones se realicen inmediatamente en el propio entrenamiento.

La carga de entrenamiento, dentro de la complejidad del juego de fútbol, es, por lo tanto, más que una medida cuantitativa de trabajo, porque también representa contenido que no es solo físico, o solo técnico o solo táctico, etc. Es físico-técnico-táctico-estratégico-psicológico-etc. al mismo tiempo y todo el tiempo.

Claro. Cuando se expone la magnitud de la carga, tenemos que pensar en el volumen, en la intensidad, densidad y duración, y esto parece altamente cuantitativo.

Realmente esos son aspectos cuantificables y cuantitativos de la carga.

Pero también llevan la idea de algo complejo, que se refiere al aprendizaje de contenidos y al desarrollo integral de los jugadores de fútbol en los entrenamientos.

La adquisición de comportamientos de juego individuales y/o colectivos es el resultado, en los entrenamientos, de una carga que generará respuestas a corto, mediano y largo plazo que son, a su vez, físicas técnicas, tácticas, mentales; fisiológicas, bioquímicas, cognitivas, emocionales, etc.

Para ello es necesario comprender los efectos que la carga de entrenamiento puede generar en cada dimensión de la complejidad sistémica del organismo humano.

## CARGA DE ENTRENAMIENTO

### Magnitud de la carga:

- ✓ **Volumen:** bajo el punto de vista de la complejidad del juego de fútbol, el volumen de la carga respecta a la cantidad (física, táctica, técnica, mental etc.) de eventos que se realizan a lo largo de la sesión de entrenamiento.
- ✓ **Intensidad:** bajo el punto de vista de la complejidad del juego del fútbol, la intensidad de la carga se relaciona con cuántas de las acciones exigieron a los jugadores expuestos a ella (la carga), cuánto jugadores se acercaron al máximo relativo de lo que la actividad realizada permitía y cuánto fue necesario de movilización interna para conseguir alcanzar dado rendimiento. La intensidad de carga puede estar relacionada, por ejemplo, con los niveles de concentración necesarios para ejecutar una

tarea, la presión de tiempo y espacio para realizarla o, incluso, las distintas demandas físicas.

- ✓ **Densidad:** desde el punto de vista de la complejidad del juego de fútbol, la densidad está vinculada con relaciones, eventos, tareas, acciones, decisiones, etc. De una sesión y del tiempo y volumen total disponibles en las actividades formativas para su realización. En otras palabras, cuánto de una situación planificada ocurre en las actividades/sesiones entre todos los que se manifiestan en la formación.

- ✓ **Duración:** el tiempo descrito para llevar a cabo las actividades y exponer a la formación.



## Seguimiento y control de los efectos y de la carga del entrenamiento

Todo el efecto del entrenamiento se basa en los cambios que aporta al organismo de los jugadores, y cada cambio depende específicamente de la naturaleza del estímulo ofrecido y sus parámetros, tales como: volumen, intensidad, duración, frecuencia, etc. Los cambios en el organismo sirven de base para controlar la efectividad del entrenamiento, siendo estas respuestas específicas, permitiendo una evaluación de los efectos de un ejercicio o de un programa de entrenamiento.

En este sentido, la utilización de pruebas de control y seguimiento permite verificar los efectos resultantes de las cargas de entrenamiento que se producen de forma inmediata (aguda) y acumulativa (crónica), estas de carácter externo o interno. Las pruebas de control diseñadas para averiguar los cambios en el rendimiento, en pruebas de campo, en situaciones cercanas a las ocurridas en la competición, como altura de salto, velocidad de los desplazamientos, entre otras, se consideran pruebas para evaluaciones de marcadores externos del rendimiento depor-

tivo. Mientras que las pruebas de control de los marcadores internos son las que se dirigen principalmente a la medición de los parámetros fisiológicos como, por ejemplo, la medición de la frecuencia cardíaca, dinámica de la alteración de diferentes marcadores bioquímicos, entre otras. Las pruebas para medir marcadores internos se realizan principalmente en condiciones de laboratorio. Las pruebas de control de los efectos de preparación de los jugadores deben considerar la organización a largo plazo de la preparación deportiva, siendo necesaria la adecuación de evaluaciones que correspondan a los tipos de contenidos y estímulos administrados.

Las pruebas de control, tanto de marcadores internos como externos, se utilizan para medir y evaluar los resultados promovidos por las cargas de entrenamiento ofrecidas a los jugadores, las cuales tienen como objetivo comprender el "producto" del entrenamiento, es decir, se refiere a los ajustes morfológicos, funcionales, psicológicos, entre otros.

En este sentido, Braz, Spigolon y Borin (2009) sugieren una batería de pruebas para la evaluación y seguimiento de las capacidades físicas/motoras/condicionales, específicamente para futbolistas, que involucran pruebas para medir los marcadores externos de las capacidades físicas/motoras/condicionales relacionadas con la acción de los jugadores.

Sin embargo, cabe mencionar que los procesos de evaluación de los aspectos relacionados con la dimensión física, además de contribuir al seguimiento y control de los efectos del entrenamiento y del rendimiento deportivo, también se pueden utilizar en el proceso de formación de los jóvenes futbolistas en su formación integral, con la transformación de las evaluaciones/pruebas en tareas que trascienden solo la recopilación de información y sean capaces de brindar aprendizaje a los jóvenes en diferentes dimensiones del rendimiento deportivo y esferas del conocimiento, como se podrá apreciar en la sesión: En la práctica - Juegos Olímpicos de Fútbol.



CAPACIDADES FÍSICAS/MOTORAS / CONDICIONALES	FUNCIONALES				NEURALES		
	Resistencia Aeróbica	Resistencia de velocidad	Velocidad de desplazamiento		Agilidad	Fuerza explosiva	
						Elástica	Contráctil
Sistema energético predominante	Aeróbico	Anaeróbico láctico	Anaeróbico aláctico				
Prueba	YIRT – Yoyo Intermittent Recovery Test	RAST	10 m y 30 m	20 m lanzado	Zig-zag	CMJ – Counter Movement Jump	SJ – Squat Jump
Descripción de la prueba	Carreras de 40 metros en un recorrido de ida y vuelta. Entre cada carrera, 10 segundos de pausa. El tiempo entre carreras, así como la velocidad, se establecen y aumentan progresivamente mediante señales sonoras hasta que el jugador falle por dos veces consecutivas, al seguir la señal sonora o por agotamiento.	Seis carreras de 35 metros a máxima velocidad, con intervalo pasivo de 10 segundos entre cada carrera. A partir de los tiempos de desplazamiento de cada carrera se calcula la potencia anaeróbica máxima, media, mínima y el índice de fatiga de los jugadores.	Carrera en velocidad máxima, con el jugador partiendo en pie y parado en la línea de salida del recorrido de 30 metros. Los tiempos de desplazamiento de los jugadores se miden a una distancia de 10 metros y 30 metros.	Carrera de 20 metros en velocidad máxima, precedida de una carrera de 30 metros sin tiempo determinado.	Carrera de 20 metros en velocidad máxima con cambio de dirección, donde el jugador, a cada 5 metros, cambia de dirección realizando tres giros de 100 grados.	Saltos verticales	
Autor de la prueba	Bangsbo (1996)	Zacharogiannis et al. (2004)	Svensson y Drust (2005)	Little y Willians (2005)		Bosco (2007)	
						Partiendo de la posición erecta y brazos a lo largo del cuerpo, el jugador realiza una ligera flexión de las rodillas y tronco, seguida por un salto con la ayuda de los brazos.	Partiendo con las manos en la cintura y rodillas flexionadas en 90 grados por un período de 2 a 3 segundos, el/ jugador ejecuta el salto.

Tabla 10 - CMJ – Counter Movement Jump; SJ – Squat Jump; YIRT – Yoyo Intermittent Recovery Test. Sugerida por Braz, Spigolon y Borin. Fuente: Gomes y Souza (2008) y Braz, Spigolon y Borin (2009).

# ¡EN LA PRÁCTICA!

## Categoría sub-15 – Juegos Olímpicos Futbolísticos

Realizada por la comisión técnica, el departamento de fisiología del ejercicio y el departamento médico, la actividad tiene como objetivo evaluar el desempeño de la dimensión física de los jugadores en las capacidades relacionadas con las manifestaciones de fuerza, velocidad y resistencia.

La actividad consiste en promover la evaluación de las capacidades físicas de los jóvenes futbolistas midiendo el rendimiento de las diferentes manifestaciones de fuerza, velocidad y resistencia. Para su realización, los jugadores serán separados en grupos, en los que cada individuo realizará las pruebas de velocidad de des-

plazamiento (carrera de 10 m, de 20 m y de 30 m), fuerza explosiva de miembros inferiores (*squat jump y counter movement jump*), agilidad (prueba de *zig-zag*), resistencia de velocidad (prueba RAST) y resistencia aeróbica y anaeróbica (prueba *Yo-yo intermittent recovery test - Nivel 1*). Aunque las evaluaciones se realicen de manera individual, los resultados se contabilizarán en grupo, es decir, los valores individuales se sumarán a los de los demás miembros del equipo y se considerará campeón al grupo con mejor desempeño en las diferentes evaluaciones. Por ejemplo, al evaluar los saltos, gana el grupo de jugadores que presente la distancia más larga cuando se suman los mejores saltos de cada jugador.

Junto con los miembros de la comisión técnica, los jóvenes futbolistas serán los responsables de montar/desmontar los espacios para las evaluaciones, anotar y auditar los resultados, ayu-

dando a los compañeros durante la evaluación con hidratación, alimentación y estímulo a los compañeros. Para ello es importante que los futbolistas reciban instrucciones previas sobre los objetivos de las evaluaciones, su organización y el funcionamiento del cuerpo humano durante la realización de las actividades. Los jugadores campeones de los Juegos Olímpicos Futbolísticos podrán disfrutar, como premio, de más tiempo en el terreno de juego en el próximo partido amistoso del equipo.

Los Juegos Olímpicos Futbolísticos es una actividad curricular que se podrá planificar con el objetivo de promover la formación integral de los jóvenes jugadores a través del reconocimiento de sus capacidades y limitaciones individuales y, en la educación formal, en el conocimiento sobre el funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo humano durante la realización de ejercicios físicos.



### Justificativa

En la categoría sub-15 se debe animar a los jóvenes futbolistas a comprender el funcionamiento de su organismo ante diferentes tipos de estímulos. Además, es importante que los jugadores comprendan la importancia de las evaluaciones relacionadas con la dimensión física y la necesidad de un máximo esfuerzo en su desempeño. La actividad se podrá repetir con los jugadores a lo largo de todo el año con el objetivo de supervisar su desarrollo.



Además de evaluar los efectos de los estímulos de entrenamiento, el seguimiento y el control del “proceso” de entrenamiento también son fundamentales para el éxito en la consecución de los objetivos establecidos, es decir, la cuantificación de las cargas impartidas (aspectos externos de la carga) o cómo estas son percibidas por los jugadores (aspectos internos de la carga) son indispensables para la comprensión de los ajustes que las cargas promueven en ellos. El seguimiento y el control del entrenamiento, además de promover la optimización del rendimiento deportivo, también contribuye para minimizar el riesgo de la sobrecarga de entrenamiento, dado que puede haber diferencias entre los as-

pectos externos e internos de la carga, siendo, por lo tanto, importante el seguimiento y el control de la carga programada y de la realmente ejecutada.

Sin embargo, la cuantificación de la carga de entrenamiento en deportes intermitentes, como el fútbol, que implican diferentes tipos de acción, como actividades acíclicas, aceleraciones y cambios de dirección y entrenamientos que conllevan ejercicios de alta intensidad, son difíciles de controlar. A pesar del reciente desarrollo de tecnologías que son capaces de monitorizar en tiempo real tanto los marcadores internos (frecuencia cardíaca - medidores de frecuencia) como externos (tipos y cantidad de

desplazamientos - GPS), pero que aún no son accesibles a todos los profesionales.

De este modo, para presentar una solución al problema de seguimiento y control de la carga de entrenamiento, Foster (1998) desarrolló una metodología para estimar los aspectos internos de la carga, tanto diaria como semanal. Para ello, el autor utiliza una adaptación de la escala de percepción subjetiva del esfuerzo (CR-10), elaborada por Borg (1982), que permite la evaluación de la intensidad global de la sesión de entrenamiento y posteriormente el cálculo de la carga percibida, individualmente, por los jugadores.



# ¡EN LA PRÁCTICA!

## Seguimiento y control de la carga de entrenamiento

Al finalizar la sesión de entrenamiento, el jugador indica en la escala el valor correspondiente a la intensidad del entrenamiento que percibe. Este valor se multiplica por el tiempo de la sesión de entrenamiento en minutos, lo que da como resultado el valor de la carga interna en unidades arbitrarias. A partir de los valores referentes a la carga interna diaria es posible calcular la carga semanal y el promedio de las cargas. Dividiendo el valor medio de las cargas por la desviación estándar, tenemos el índice de variación de las cargas de entrena-

miento en la semana, es decir, la "monotonía". Además de esto, es posible obtener el strain, es decir, el índice que representa lo que esta carga demanda del cuerpo del deportista. El *strain* se calcula multiplicando la carga semanal por la monotonía.

La monotonía y el *strain* son indicadores que se asocian a una caída en la actividad del sistema inmunológico, que puede ser causada por una carga de entrenamiento percibida por encima de la recomendada.

Clasificación	Descripción
0	Descanso
1	Muy, muy fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Poco fuerte
5	Fuerte
6	-
7	Muy fuerte
8	-
9	-
10	Máximo

¿¡Vamos a practicar!? Presente y/o investigue las características y los tipos de desplazamientos realizados por los jugadores de las diferentes categorías y posiciones

Categoría: sub-15

Posición:

Franjas de velocidad	
Velocidad (km/h)	3.1 – 8*
Distancia (m)	388 – 432*
Duración (segundos)	-
Frecuencia (número de eventos)	-
Densidad (relación actividad-pausa)	-
Sistemas energéticos predominantes	Aeróbico**
Capacidades físicas predominantes	Resistencia aeróbica**
Movimientos predominantes	Andar, carreras lentas y moderadas
Técnicas relacionadas a los movimientos	Posición de expectativa y defensiva, recepción y pase

Tabla 11 - Características y tipos de desplazamientos realizados por los jugadores de las diferentes categorías y posiciones

\* Referencias: \* Vieira et al. (2019) \*\* Gomes y Souza (2008)



2  
EL CURRÍCULO  
Y LA FORMACIÓN  
DE LOS JUGADORES  
Y JUGADORAS

Como se señala en este manual, el fútbol juvenil contemporáneo de alto rendimiento requiere habilidades en diferentes dimensiones del rendimiento deportivo. Este hecho requiere que estas habilidades se aprendan y desarrollen a lo largo de la capacitación de los jugadores en un proceso planificado y sistematizado a largo plazo. Dado que su duración es de aproximadamente 14 o 15 años (de 6 a 20 años de edad), ocurre en dos etapas: iniciación deportiva (de 6 a 13 años de edad) y, principalmente, en especializa-

ción deportiva (de 14 a 20 años de edad) o fútbol juvenil.

Además, el proceso de formación de jugadores es complejo, ya que ocurre en etapas de la vida humana que se caracterizan por constantes transformaciones físicas, psicológicas y sociales de los individuos, y requiere atención a la formación integral y deportiva de los jóvenes que se insertan y apuntan a actuar en fútbol juvenil de alto rendimiento.

En vista de esto, es esencial que las instituciones responsables de y por los jóvenes insertados en el fútbol juvenil definan claramente las pautas que guiarán la formación de sus jugadores, siendo necesario para esto la presencia de un currículo que promueva capacitación de manera sistemática e intencional. En nuestro caso, el plan de estudios es de suma importancia en el desarrollo del fútbol en el continente, promoviendo la superación definitiva del azar en la formación deportiva de jugadores.



## El currículo destinado a la formación de jugadores y jugadoras

Según la Unesco, el currículo incluye una descripción de las justificaciones, objetivos, métodos y medios por los cuales los estudiantes son el instrumento fundamental para un aprendizaje de calidad.

Es importante resaltar que el currículo se basa en las realidades históricas, sociales, lingüísticas, políticas, económicas, religiosas,

geográficas y culturales de un país o una ubicación que guían y concretan las acciones de todo un sistema educativo con la articulación de acciones pedagógicas y administrativas. Por lo tanto, el primer paso para crear un currículo para la formación de jugadores de fútbol juvenil es garantizar que cumpla con la Declaración de los Derechos del Niño y la Convención sobre los Derechos del Niño (1989) hasta la edad de 18 años, así como respetar la legislación deportiva internacional y nacional para que los jugadores tengan garantizados sus derechos.

El currículo también debe alinearse con las pautas propuestas por las instituciones reguladoras del deporte a nivel global (FIFA), continental (CONMEBOL), nacional y regional (confederaciones y federaciones), a fin de garantizar que la formación de los jugadores esté en línea con el contexto deportivo internacional y nacional, y así poder aprovechar las tendencias y buenas prácticas adoptadas por las mejores instituciones de todo el mundo, al igual que promover la formación que permita la empleabilidad de hombres y mujeres jóvenes en el fútbol juvenil contemporáneo.

Al diseñar el currículo para el entrenamiento de jugadores de fútbol juvenil es necesario conocer el sistema de competición del deporte, así como los criterios de referencia objetivos en las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo: histórico, social y cultural; psicológica, estratégica, táctica, técnica y física, para que sea posible evaluar el rendimiento de los jugadores y el proceso de formación propuesto. Con base en las premisas presentadas se sugiere que el currículo

contemple las características de la institución deportiva proponente y las referencias para la formación integral y deportiva de los jugadores de fútbol, así como otros que la institución y sus profesionales consideren importantes para la formación de jóvenes. Cabe señalar que en el Manual Orientador se discutieron los elementos sugeridos para el currículo y se presentaron las pautas para acceder a los fondos del Programa Evolución. Los siguientes son los elementos recomen-

dados para ayudar a la institución en la construcción del currículo, con ejemplos del contexto del fútbol juvenil.

Es importante resaltar que los siguientes contenidos no componen un currículo, sino que son ideas para materializar su construcción.



## LINEAMIENTOS CON LAS DIRECTRICES PARA LA FORMACIÓN DE JUGADORES/JUGADORAS DE FÚTBOL DE ALTO RENDIMIENTO A NIVEL MUNDIAL, CONTINENTAL, NACIONAL Y REGIONAL

Preservación de los derechos de los niños y adolescentes y respeto a la legislación, objetivos, directrices, estrategias, formación del personal técnico, legislación, sistema de competición y puntos de referencia para el rendimiento deportivo.

### Institución Deportiva

- Valores - Misión - Visión del futuro
- Objetivos a corto, medio y largo plazo.
- Recursos estructurales, materiales, humanos y financieros.
- Zonas de conocimiento para apoyo para la formación de jugadores/jugadoras de alto rendimiento (administrativo, financiero, marketing, salud, educativo, legal, entre otros).
- Organigrama - posiciones y funciones
- Apoyo a la innovación, la tecnología y el desarrollo.
- Relación con la comunidad.

### Formación integral

- Educación formal - escolarización.
- Educación transversal - temas relacionados con la profesión: dopaje, arbitraje, prensa, planificación de carrera y post carrera, uso de medios digitales, transferencias, etc.
- Orientación para familiares e intermediarios.

### Formación deportiva

- Etapa - Fases - Objetivos
- Numero de jugadores/jugadoras
- Tiempo disponible
- Perfil de los egresados
- Contenido:
  - Dimensiones históricas, sociales, culturales, psicológicas, estratégicas, tácticas, técnicas y físicas.
  - Esferas conceptuales, actitudinales y procedimentales.
- Métodos y medios de enseñanza y formación.
- Actividades de ejemplo.
- Sistema de competencia.
- Sistema de evaluación de rendimiento deportivo y preparación deportiva.

# La institución deportiva

## Valores, misión, visión



### Valores

*Son los principios innegociables para la institución.*

Formación integral de los futbolistas, promoción del talento, incentivo a la creatividad y preservación de la pasión al fútbol sudamericano.



### Misión

*La razón o motivación de la existencia de la institución.*

Promover el fútbol de alto rendimiento identificado con los aspectos históricos, culturales y sociales de América del Sur.



### Visión de futuro

*Cómo la institución desea ser reconocida.*

Ser reconocidos mundialmente como la mejor institución sudamericana en la formación de futbolistas de alto rendimiento.

## Objetivos

### Objetivos de corto plazo

Hasta 1 año

Posibilitar las condiciones para que un jugador sea convocado para la selección nacional en cada una de las categorías del fútbol juvenil (sub-15, sub-17 y sub-20).

### Objetivos de mediano plazo

Hasta 3 años

Insertar anualmente a todos los jugadores de la categoría sub-20, con edades límites, en el mercado laboral, con al menos tres jugadores en el equipo principal de la institución.

### Objetivos de largo plazo

Pasado los 3 años

Tener a un jugador formado en la institución entre los diez mejores jóvenes futbolistas con edad hasta 23 años.

Figura 12 - Directrices para la elaboración del currículo para la formación de futbolistas de fútbol juvenil - adaptado de Thiengo (2019)

# Recursos estructurales, materiales, humanos y financieros



Cuadro 10 - Recursos institucionales

## Áreas del conocimiento (formación multidisciplinaria) que apoyan el proceso de formación de jugadores

### Administrativa

- ✓ Recursos humanos
- ✓ Financiero
- ✓ Jurídico
- ✓ Comunicación
- ✓ Etc.

### Salud

- ✓ Medicina
- ✓ Fisioterapia
- ✓ Nutrición
- ✓ Odontología
- ✓ Etc.

### Rendimiento deportivo

- ✓ Comisiones técnicas
- ✓ Análisis de rendimiento
- ✓ Estadística
- ✓ Etc.

### Pedagógica y social

- ✓ Pedagogía (profesores de apoyo)
- ✓ Asistencia social
- ✓ Psicología
- ✓ Etc.

## Organigrama institucional

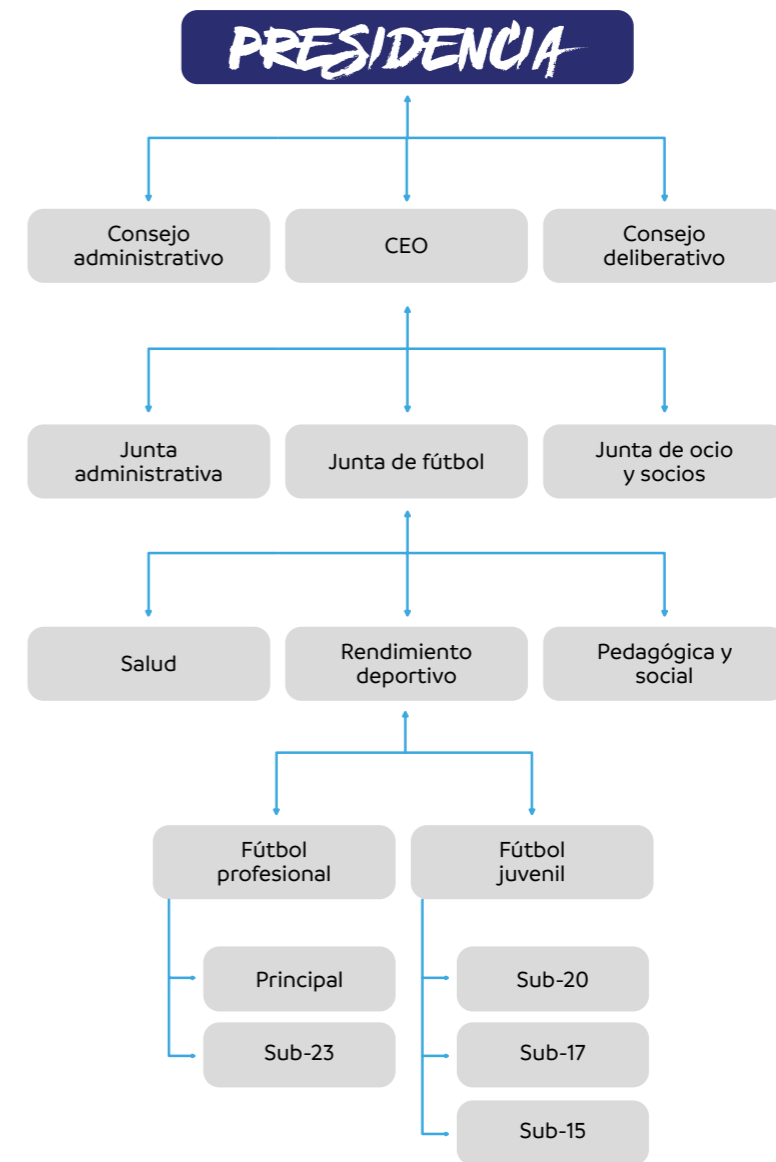


Figura 13 - Organigrama institucional

### Posiciones y funciones

Formación, habilidades (conceptual: saber sobre; procesal: saber cómo hacer; y actitudinal: saber ser), responsabilidades, carga de trabajo, remuneración, criterios de evaluación para el sistema de promoción y calificación.

**Función:** entrenador de categoría sub-17.

**Carga de trabajo:** 44 h/semana.

**Formación:** Licencia B, competencias.

**Remuneración:** XXX,XX dólares/mes.

**Conceptual:** Dominar los principios metodológicos de los métodos de formación previstos.

- Procesal: saber cómo realizar evaluaciones objetivas del rendimiento deportivo, etc.
- Actitudinal: actuar como entrenador deportivo.

**Criterios de evaluación y promoción:** Completar la Licencia A, dominar un idioma extranjero, cumplir con el 70 % de los objetivos de promoción de los jugadores de su equipo para una categoría posterior y obtener el 50 % de los objetivos deportivos del equipo para el año.

**Responsabilidades:** Planificar, enseñar y evaluar la preparación y la actividad competitiva del equipo sub-17; asistir al entrenador del equipo sub-20.



## Apoyo a la innovación, la tecnología y el desarrollo institucional

### Innovación y tecnología

- Acuerdos con universidades para el desarrollo de investigaciones aplicadas
- Alianzas con empresas de tecnología para pruebas de equipos
- Relación con las federaciones para la disponibilidad de formación para profesionales
- Otros

### Relación con la comunidad

#### Comunicación institucional (continua, formal e informal)

- Redes sociales
- Campaña promocional
- Visita de mascotas
- Sitio web para las categorías juveniles
- Otros

### Desarrollo institucional

- Programa de basura reciclable
- Utilización de energía solar
- Aprovechamiento de aguas pluviales
- Otros

#### Acciones institucionales

- Visitas a las escuelas del barrio/ciudad
- Recepción de visitantes a la institución
- Escuela de fútbol infantil licenciadas
- Promoción de actividades deportivas y sociales para la comunidad
- Otros

# La formación integral

## Educación formal



Acceso a la educación formal (escolarización)



Acuerdos con escuelas y colegios de la ciudad



Ofreciendo transporte escolar



Clases de tutoría e idiomas, entre otras medidas

## Educación transversal



Programa de educación transversal



Curso de primeros auxilios



Clínica culinaria



Cursos de planificación financiera, entre otros





# La formación deportiva

## Etapas, fases, categorías y objetivos generales

### Etapas - Especialización deportiva

Fase inicial Categoría sub-15	Fase intermedia Categoría sub-17	Fase final Categoría sub-20
Presentación a los jóvenes del fútbol como profesión.	Preparación de los jóvenes para el fútbol de alto rendimiento.	Integración de los jóvenes en el fútbol profesional nacional e internacional.

### Número de jugadores o jugadoras por categoría:

#### Sub-15

##### 22 jugadores

- Defensores
  - Arqueros - 2
  - Laterales - 4
  - Defensores - 4
- Mediocampistas
  - Defensivos - 3
  - Ofensivos - 3
- Atacantes
  - Centrodelfanteros - 2
  - Puntas - 4

#### Sub-17

##### 22 jugadores

- Defensores
  - Arqueros - 2
  - Laterales - 4
  - Defensores - 4
- Mediocampistas
  - Defensivos - 3
  - Ofensivos - 3
- Atacantes
  - Centrodelfanteros - 2
  - Puntas - 4

#### Sub-20

##### 33 jugadores

- Defensores
  - Arqueros - 3
  - Laterales - 6
  - Defensores - 6
- Mediocampistas
  - Defensivos - 4
  - Ofensivos - 5
- Atacantes
  - Centrodelfanteros - 3
  - Puntas - 6

### Perfil del egresado

Futbolistas capaces de actuar en el fútbol internacional de alto rendimiento, con pasión y creatividad, identificados y representantes de la tradición y cultura del fútbol sudamericano, así como agentes de promoción del desarrollo humano durante y después de su carrera profesional.



## Tiempo disponible

Para estimar el tiempo disponible para la formación deportiva de los jóvenes futbolistas es necesario considerar la rutina diaria (comidas, sueño, descanso y ocio), el tiempo de desplazamiento (hogar-escuela, hogar-institución deportiva), las necesidades relacionadas con la formación integral, como las

actividades escolares (clases, tareas y actividades complementarias); y la formación transversal que ofrece la institución (programas, cursos, clases, proyectos, entre otros).

Además, se debe considerar la disponibilidad de los recursos estructurales, materiales y huma-

nos disponibles por la institución, a fin de conocer la posibilidad de su utilización. Esta evaluación es fundamental para la definición del tiempo disponible que, a su vez, determina la cantidad, extensión y profundidad de los temas y contenidos seleccionados para la formación de los futbolistas.

### Ejemplo de tiempo disponible destinado a la formación deportiva de los jóvenes futbolistas

Categoría		Sub-15	Sub-17	Sub-20	
Microciclos por temporada		40	44	48	
Sesiones por microciclo		5	6	7	
Duración de las sesiones - minutos		70	80	90	
Años en la categoría		2	2	3	
Tiempo total disponible	Categoría	minutos	28.000	42.240	90.720
		horas	467	704	1.512
	Especialización deportiva	minutos	160.960		
		horas	2.683		

Tabla 12 - Tiempo disponible destinado a la formación deportiva

# Dimensiones del rendimiento deportivo, esferas del conocimiento, medios y métodos

## Dimensiones del rendimiento deportivo

La formación deportiva de los jugadores insertados en el fútbol juvenil se materializará con los contenidos que se enseñan en las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo distribuidas por las diferentes fases/categorías del proceso de formación.

### Dimensión histórica, social y cultural

- Historia de la institución
- Remuneración de los jugadores de fútbol
- Legislación y mecanismos de transferencia, etc.

### Dimensión psicológica

- Autoconocimiento
- Control de la ansiedad
- Concentración, etc.

### Dimensión estratégica

- Actúa con ventaja en el marcador
- Plan de ataque con marcador adverso
- Plan de juego para competiciones eliminatorias, con juegos en casa y fuera, etc.

### Dimensión táctica

- Principios tácticos específicos
- Concepto/modelo de juego
- Diseño de juego, etc.

### Dimensión técnica

- Técnicas con pelota (pases, conducción, finalización, etc.)
- Técnicas sin pelota (desplazamientos, saltos, giros, etc.)

### Dimensión física

- Sistemas de suministro de energía (aeróbicos y anaeróbicos)
- Capacidades físicas (manifestaciones de fuerza, manifestaciones de velocidad), etc.



## Esferas de conocimiento

Independientemente de la dimensión del rendimiento deportivo, el currículo debe permitir que los contenidos se desarrollen en las esferas conceptual (saber definir), procesal (saber hacer) y actitudinal (saber ser).

### Conceptual (saber sobre)

- Saber definir marcación
- Saber explicar la regla del impedimento
- Saber conceptualizar ataque rápido

### Procedimental (saber hacer)

- Saber finalizar con ambos pies
- Saber realizar la marcación en la zona
- Saber alimentarse adecuadamente, etc.

### Actitudinal (saber ser)

- Saber actuar con *fair play*
- Ser dedicado
- Ser valiente etc.

## Ejemplos de organización de los temas y contenidos en las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo y esferas del conocimiento

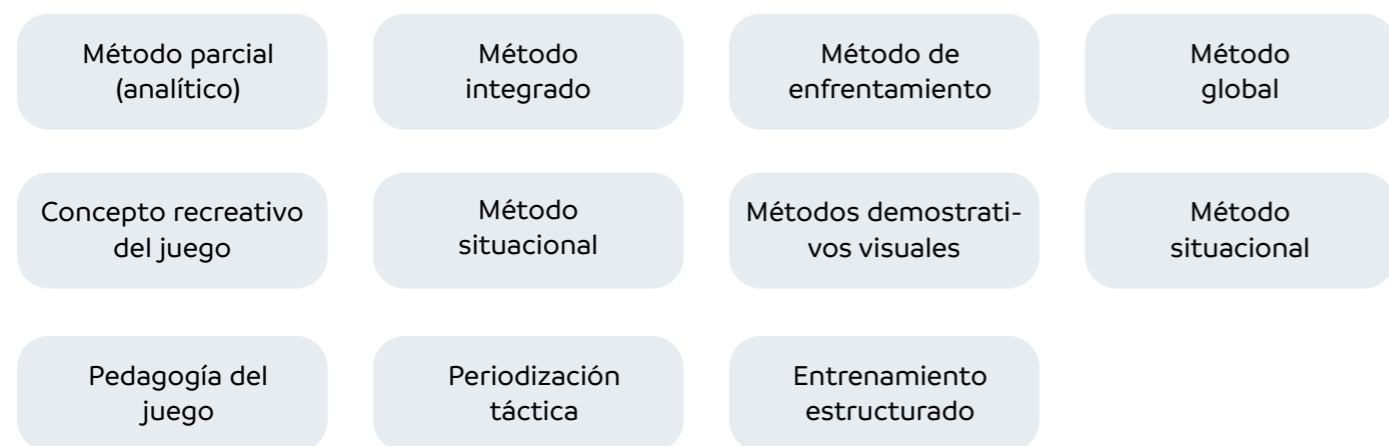
Dimensiones del rendimiento	Esferas del conocimiento	Sub-15	Sub-17	Sub-20
Histórica, social y cultural	Saber sobre	Las características del fútbol sudamericano	Las particularidades del fútbol practicado en diferentes países de Sudamérica	El rol del futbolista sudamericano en el fútbol mundial
	Saber hacer	La preservación de la identidad del fútbol practicado en Sudamérica	La promoción de la cultura futbolística nacional	La representación del fútbol sudamericano en el mundo
	Saber ser	Apasionado por el fútbol	Identificado con su origen	Referencia para otros jóvenes futbolistas
Psicológica	Saber sobre	Organización personal	Empatía y ayuda mutua	Comunicación y lenguaje
	Saber hacer	Las actividades con dedicación y empeño	El fútbol con lealtad y compañerismo	Liderazgo junto a los compañeros
	Saber ser	Entusiasmado con el aprendizaje	Respetuoso con la diversidad	Autoconfianza ante las adversidades
Estratégica	Saber sobre	Principios tácticos específicos	Cultura táctica continental	Cultura táctica global
	Saber hacer	Táctica individual	Táctica de grupo (sectorial e intersectorial)	Táctica colectiva
	Saber ser	Valiente en los duelos ofensivos y defensivos	Seguro de las acciones de los compañeros	Comprometido con la organización del equipo
Técnica	Saber sobre	Posicionamiento corporal en la cancha	Asociación entre técnica y táctica	Eficacia y eficiencia
	Saber hacer	Técnicas con y sin pelota en ventaja contextual	Técnicas con y sin pelota en equilibrio contextual	Técnicas con y sin pelota en desventaja contextual
	Saber ser	Creativo en la realización de los movimientos	Solidario con los compañeros	Determinados en las acciones individuales
Física	Saber sobre	Funcionamiento del cuerpo humano	Exigencias físicas del fútbol de alto rendimiento	Longevidad deportiva
	Saber hacer	Movimientos necesarios para desarrollar la condición deportiva	Los movimientos con especificidad mecánica y fisiológica de la posición/función	Los movimientos en régimen de fatiga
	Saber ser	Consciente de las sensaciones corporales	Disciplinado en la preparación	Atento a los límites del cuerpo

Tabla 13 - Dimensiones del rendimiento deportivo y esferas del conocimiento.

## Medios y métodos de enseñanza y entrenamiento

Para elegir los métodos a utilizar y aprovecharlos al máximo es necesario comprender el potencial que presenta cada método en el cumplimiento de los objetivos establecidos y las características del proceso de formación propuesto. Para ello, es imperativo que los profesionales tengan un dominio operacional de los métodos adoptados y los resultados que son capaces de brindar, así como una comprensión de sus

propósitos y los contextos que se han desarrollado, como también los conceptos teóricos que los sustentan. A partir de la selección de métodos se hace posible construir los ejercicios (medios) que atiendan a los objetivos propuestos. Para profundizar en los métodos de enseñanza y formación, sugerimos consultar el capítulo 4 del Manual Orientador.



### Ejemplo de microciclo y sesión de entrenamiento para el fútbol juvenil

A partir de la comprensión de la naturaleza del rendimiento deportivo en el fútbol, donde las dimensiones histórica, social, cultural, psicológica, estratégica, táctica, técnica y física se relacionan de manera compleja, dinámica y simultánea, que sumadas a los constantes cambios en el crecimiento y desarrollo de los futbolistas en las categorías juveniles exigen de los formadores deportivos la capacidad de considerar estas características en los diferentes momentos de la intervención profesional (planificación, preparación, ejecución y evaluación), con el objetivo de brindar una formación que sea capaz de satisfacer las necesidades de los futbolistas jóvenes y las exigencias del fútbol de alto rendimiento.

Para eso es necesario que la conducta prospectiva de los formadores deportivos se concrete en acciones presentes en los microciclos (semanas) y sesiones de entrenamiento, que sean capaces de articular los objetivos, los contenidos relacionados con las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo, las características y necesidades de los jugadores y los compromisos relacionados con la formación integral y deportiva.

En este sentido, es imperativo que en la construcción de los microciclos y entrenamientos, primero se deba garantizar a los jugadores el tiempo necesario para las actividades personales (alimentación, higiene personal, descanso, ocio y relaciones socia-

les), así como para la educación formal.

A partir de estas definiciones se deben establecer los objetivos generales relacionados con la formación deportiva y la educación transversal en el microciclo, las actividades a realizar y sus características (fecha, hora, duración y lugar) y los objetivos generales de las sesiones de entrenamiento que, a su vez, guiarán la construcción de objetivos específicos.

La construcción de las sesiones de entrenamiento se detallará en el capítulo Aspectos pedagógicos y didácticos para la intervención del formador deportivo en el fútbol juvenil.



### Ejemplo de microciclo de entrenamiento

**Equipo:** Confederación Sudamericana de Fútbol (CONMEBOL)

**Período:** 14 a 20/10/2021

**Categoría:** Sub-17

**Objetivos generales del microciclo:** Preparar la selección de jóvenes sudamericanos para partido amistoso, promover la importancia del protagonismo juvenil internacionalmente y discutir y promover las particularidades del fútbol practicado en diferentes países de Sudamérica.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
N. de la sesión:	1	2	3	4	5	6	7
Fecha:	18/10/2021	19/10/2021	20/10/2021	21/10/2021	22/10/2021	23/10/2021	24/10/2021
Horario:	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	12:00
Lugar:	Campo de entrenamiento CONMEBOL	Campo de entrenamiento CONMEBOL	Campo de entrenamiento CONMEBOL	Campo de entrenamiento CONMEBOL	Campo de entrenamiento CONMEBOL	Estadio Nueva Olla - Asunción	Sede de la CONMEBOL - Asunción
Duración:	80 min	80 min	80 min	80 min	80 min	120 min	180 min
Actividad:	Sesión de entrenamiento	Sesión de entrenamiento	Sesión de entrenamiento	Sesión de entrenamiento	Sesión de entrenamiento	Amistoso sub-17 selección sudamericana x selección mundial	Almuerzo
Objetivos generales de las sesiones de entrenamiento y actividades:	Introducir los principios tácticos de la organización ofensiva y defensiva.	Entrenar la organización ofensiva y la transición defensiva	Practicar la organización ofensiva y pelota parada ofensiva	Entrenar la organización defensiva y la transición ofensiva.	Practicar la organización defensiva y entrenar la pelota parada defensiva.	Promover internacionalmente el Protagonismo Juvenil	Fomentar la confraternización de los jugadores y promover la presentación de proyectos de desarrollo liderados por jóvenes sudamericanos.

Tabla 14 - Microciclo de entrenamiento



## Ejemplo de plan de la sesión de entrenamiento

**Equipo:** CONMEBOL

**Categoría:** Sub-17

**N.º de jugadores:** 23

**N.º de la sesión:** 2

**Fecha:** 19/10/2021

**Horario/duración:** 16:00 / 80 min

**Lugar:** Campo de Entrenamiento

CONMEBOL

### Objetivos específicos de la sesión

• **Procedimentales (saber hacer):** entrenar la construcción del ataque y la recuperación de la posesión de la pelota de forma intersectorial en el campo ofensivo (dimensión táctica). Promover el entrenamiento de la resistencia aeróbica-anaeróbica y la resistencia de velocidad (dimensión física).

• **Conceptuales (saber sobre):** discutir las diferencias entre formas de atacar y de recuperar la posesión de la pelota de acuerdo con los países y las instituciones de origen de los jugadores (dimensión histórica, cultural y social).

• **Actitudinales (saber ser):** actuar con respeto a la diversidad y asumir el protagonismo de las acciones en campo (dimensión psicológica).



### PARTE INICIAL – 20 MIN

#### Actividad 1 – 5 vs. 5

2 espacios de 34 m de ancho x 25 m de largo - 2 repeticiones de 4 minutos - 1 minuto de intervalo entre las repeticiones, con la realización de ejercicios de estiramientos dinámicos. En cada espacio, 2 equipos de 5 jugadores se enfrentan para atacar los dos arcos adversarios. Los arqueros realizan actividades específicas de defensa.



#### Actividad 2 – 5 vs. 5 + 5 vs. 5

2 espacios de 34 m de ancho x 25 m de largo - 2 repeticiones de 4 minutos - 1 minuto de intervalo entre las repeticiones, con la realización de ejercicios de estiramientos dinámicos. En uno de los espacios, 2 equipos de 5 jugadores se enfrentan, sin embargo, cuando el equipo defensor consigue la posesión de la pelota, esta la deberá pasar a los demás componentes que están localizados en el otro espacio, para que estos puedan atacar el equipo adversario. Los arqueros realizan actividades específicas de defensa.



#### Cuestiones para los jugadores

¿Cuál es la mejor forma de ataque utilizada en su país/institución?

---

---

---

---

¿Cuál es la forma de recuperar la pelota utilizada en su país/institución?

---

---

---

---

## PARTE PRINCIPAL – 50 MIN

### Actividad 3 – 8 vs. 7 + Gol

Espacio: 68 m de ancho x 45 m de largo - 3 repeticiones de 5 minutos – 2 minutos de intervalo entre las repeticiones. La actividad se inicia con el equipo de 8 jugadores, que deberá atacar el arco adversario en hasta 30 segundos (finalización en el arco - 1 punto / gol marcado - 3 puntos). En caso de que se sobrepase el tiempo de ataque o la pelota salga del campo de juego (laterales, tiro de meta y de esquina), el formador deportivo ofrecerá una pelota al equipo que estaba defendiendo, o en el momento en que el equipo defensor conquiste la posesión de la pelota, este deberá pasar con ella dominada por los portales (laterales - 1 punto / central - 3 puntos).



### Actividad 4 – 8 vs. 8 + Gol

Idem a la Actividad 3 – con la diferencia de que cambia en el número de jugadores del equipo defensor y, cuando el equipo atacante pierde la posesión de la pelota, el último jugador en tocarla ya no podrá participar en la actividad.

4 minutos de intervalo para hidratación y *feedback* al final de las actividades.



### Cuestiones para los jugadores

¿Cuál es la mejor forma de atacar que podemos utilizar en igualdad y superioridad y numérica?

---

---

---

¿Cuál es la mejor forma de recuperar la pelota en superioridad, igualdad e inferioridad numérica?

---

---

---

## PARTE FINAL – 10 MIN

### Actividad 5 - 8 vs. 6+Gol – 5 minutos

Idem a la Actividad 3 – con la diferencia de que cambia en el número de jugadores del equipo defensor

### Charla final – 5 minutos

Evaluación de la sesión junto con los jugadores.

\*Promover el relevo entre los jugadores que participan en las actividades.

### Cuestiones para los jugadores

¿Cuál fue la mejor forma de atacar y recuperar la pelota que practicamos durante la sesión?

---

---

---

Palabras clave: combinar con los jugadores.

## Materiales

10 pelotas, 10 chalecos, 13 platos de demarcación, 16 conos y 6 estacas.

\*\*Observaciones: las cuestiones priorizan promover la reflexión en cuanto a las dimensiones histórica, social, cultural y psicológica.

## Evaluación de la sesión de entrenamiento

La sesión cumplió los objetivos propuestos

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Muy insatisfactoria				Muy satisfactoria

Consideraciones sobre la sesión de entrenamiento:

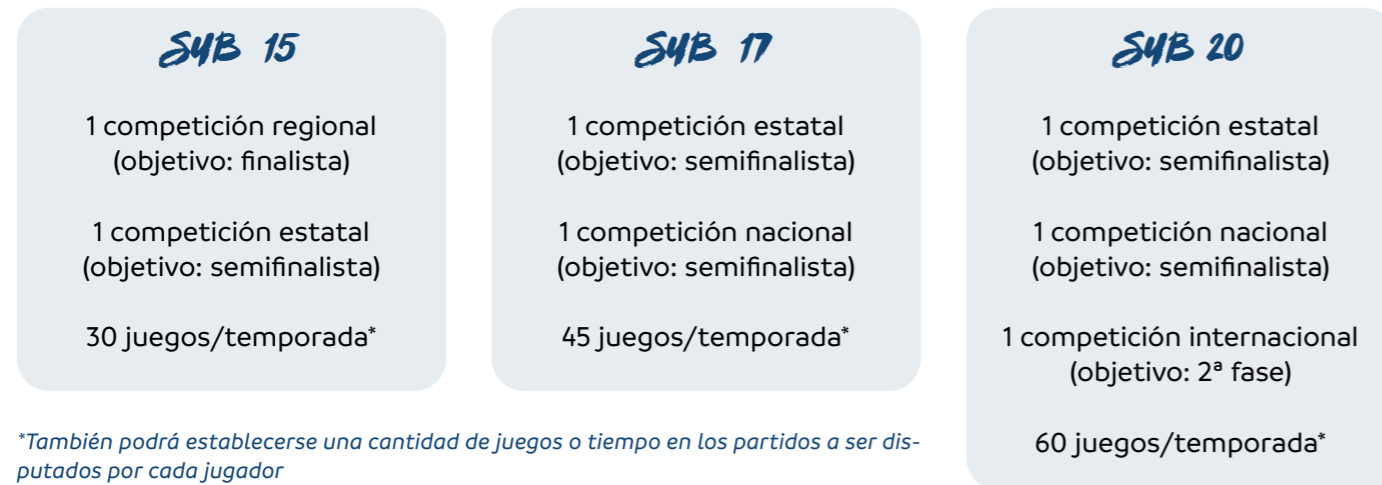
---

---

---

## Sistema de competencias

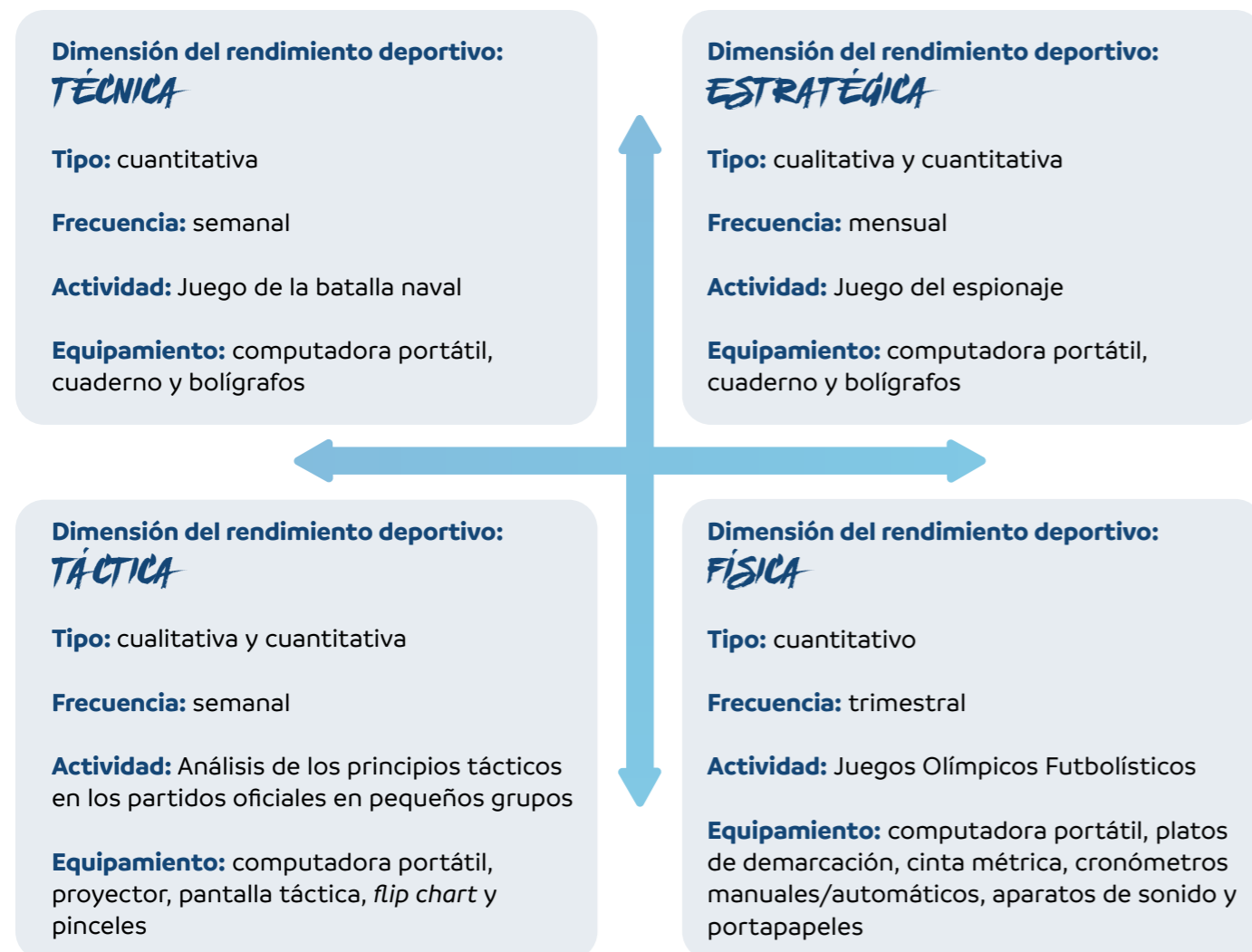
Número, el tipo, la duración, el nivel de dificultad (regional, nacional e internacional) y objetivos de la actividad competitiva.



\*También podrá establecerse una cantidad de juegos o tiempo en los partidos a ser disputados por cada jugador

## Sistema de evaluación del rendimiento deportivo

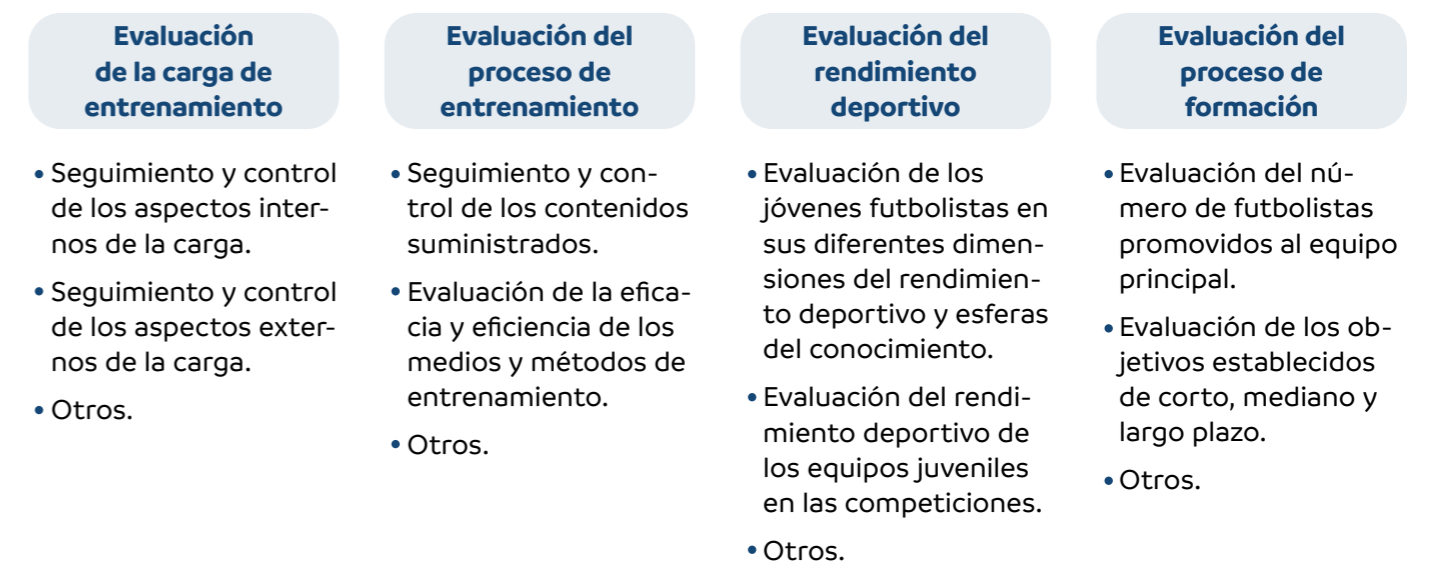
### Evaluación del rendimiento deportivo



Cuadro 13 - Evaluación del rendimiento deportivo



## Sistema de evaluación de la preparación deportiva







# 3 ASPECTOS PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS PARA LA INTERVENCIÓN DEL FORMADOR DEPORTIVO EN EL FÚTBOL JUVENIL

Desde el punto de vista pedagógico y didáctico, la actividad del formador deportivo que actúa en el fútbol juvenil requiere de planificación, preparación/organización, ejecución y evaluación de las sesiones de entrenamientos y de los partidos.

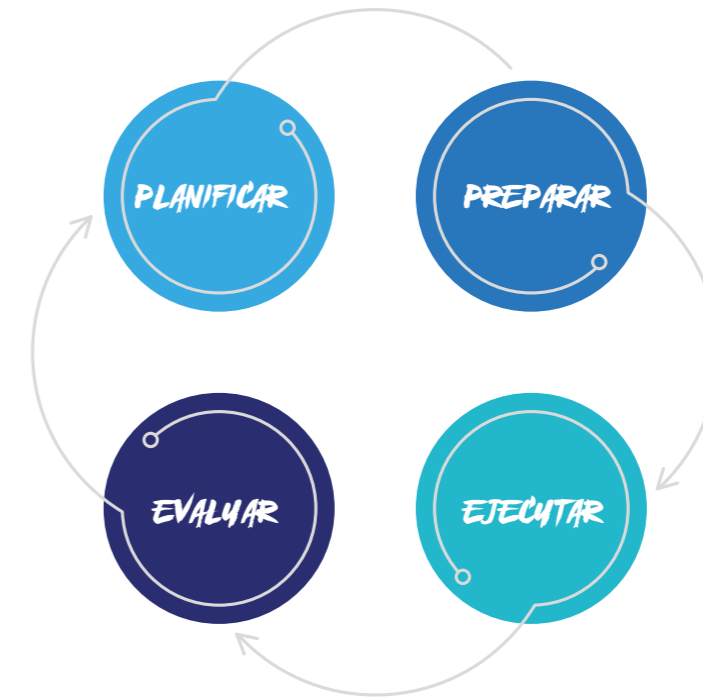


Figura 14 - Ciclo de las acciones pedagógicas y didácticas del formador deportivo en el fútbol juvenil.

En cuanto a los aspectos pedagógicos, la planificación de los microciclos y de las sesiones de entrenamiento requieren que los formadores deportivos presten atención a algunos aspectos en la enseñanza y/o formación, entre ellos se destacan la definición clara y asertiva de los objetivos para la sesión de entrenamiento y la coherencia entre los objetivos propuestos, así como los contenidos a desarrollar, con sus respectivos medios y métodos de enseñanza y formación.

Para ello, a la hora de planificar las microciclos y las sesiones de entrenamiento, es necesario que el formador deportivo “responda” algunas preguntas, ya que estas pueden ayudarlo en la implementación de los elementos fundamentales de los planes de enseñanza y formación de los jóvenes futbolistas.

La primera pregunta se refiere a **qué** enseñar/capacitar. Esto se relaciona con la definición de los objetivos de la sesión del entrenamiento, es decir, la meta de enseñanza y/o de aprendizaje y/o de formación definida para un microciclo o una sesión de entrenamiento específica. La definición clara, asertiva y concreta de los objetivos es fundamental para el éxito de la sesión de entrenamiento ya que, a partir de los objetivos, se construirán las actividades y criterios de evaluación a adoptar. Así, la definición de los objetivos debe ser la más detallada posible para contemplar los diferentes ámbitos del conocimiento (conceptual - saber sobre, procedimental - saber hacer; actitudinal - saber ser) y las dimensiones del rendimiento deportivo.

En este sentido, la segunda pregunta contribuyó significativamente en la definición de los objetivos de la sesión. Esto se refiere al **por qué** enseñar/capacitar ciertos aspectos. Esta pregunta está motivada por las recomendaciones que se presentan en el currículo de la institución y/o por las necesidades del equipo y/o jugadores, es decir, la respuesta a esta pregunta es la justificación para elegir ciertos objetivos y surge en el momento de las sesiones y del rendimiento de los jugadores, que se da de manera continua en el ciclo de acciones del formador deportivo para planificar, organizar, ejecutar y evaluar. A pesar de la importancia de este tema para orientar la preparación de la planificación, no es necesario que este ítem aparezca en el plan de entrenamiento.

La tercera pregunta es **cómo** enseñar. Esto se relaciona con la elección del contenido de la sesión, así como con sus respectivos medios y métodos de enseñanza/entrenamiento. Es la respuesta a esta pregunta la que permite asegurar la coherencia entre los objetivos propuestos y las actividades realizadas. Para ello, es necesario que los formadores deportivos dominen los diferentes medios y métodos de entrenamientos, sus potencialidades y limitaciones, para que sea posible seleccionar aquellos que sean capaces de ofrecer las mejores oportunidades de aprendizaje a los jóvenes futbolistas.

Una vez elegido el contenido para la enseñanza y entrenamiento de los futbolistas, es necesario definir qué momento de la sesión

de entrenamiento (parte inicial, principal o final) es el más adecuado para la inserción de las actividades propuestas. Por tanto, la respuesta a la pregunta **cuándo** es el mejor momento para la realización de las actividades, asume un papel primordial en este momento, pues el ordenamiento de las actividades debe tener en cuenta los objetivos de la sesión, las características de las tareas como el nivel de dificultad y complejidad, el nivel de conocimiento de los jugadores, así como los requerimientos cognitivos, fisiológicos y mecánicos de las actividades. Como ejemplo, la realización de actividades con predominio de la solicitud del metabolismo anaeróbico aláctico puede tener su desempeño comprometido si se realizan aquellas relacionadas predominantemen-

te con el metabolismo anaeróbico láctico.

Después de “contestadas” las preguntas anteriores, la pregunta que surge es **cuánto** enseñar/entrenar, ya sea en relación al tiempo total de las sesiones de entrenamiento, de sus partes o de las actividades. Además, es fundamental destacar que la enseñanza/entrenamiento está fuertemente relacionada con la dimensión física del rendimiento deportivo, pues la duración de un estímulo está condicionada por la naturaleza de su realización, como por ejemplo los estímulos de alta intensidad que involucran predominantemente fuentes anaeróbicas alácticas, que son de corta duración y requieren largas pausas para su repetición.



Luego debe establecerse **dónde** se realizarán las actividades, que se pueden comprender tanto en los lugares donde se realizarán las sesiones como el campo, sala de reuniones, gimnasio, así como los lugares dentro del campo donde se realizarán las actividades, teniendo en cuenta que las realización de las actividades similares en diferentes regiones del campo requieren diferentes responsabilidades y acciones de los jugadores, por ejemplo: el intercambio de pases en el tercio defensivo del campo requiere habilidades diferentes que un intercambio de pases en el tercio ofensivo.

Finalmente, tenemos el **quiénes**, es decir, las personas que participarán en las actividades, siendo estos los miembros de la comisión técnica responsables de administrar el contenido, así como los jugadores que participarán en la actividad, pues, en muchos momentos, es necesario separar al elenco en pequeños grupos o incluso ofrecer entrenamiento de forma individual. De esta forma es importante determinar los responsables de las acciones a realizar y los jugadores participantes.

Sin embargo, no solo se deben abordar las cuestiones relacionadas con el contenido de la sesión en la etapa de planificación de la sesión de entrenamiento, sino que también se debe programar la comunicación con los jóvenes futbolistas, como por ejemplo los momentos de pausa para consultas, reflexiones, correcciones, elogios, entre otros, así como el uso de palabras clave para facilitar la comunicación.



CUESTIONES	ÍTEMS DEL PLAN	
<b>QUÉ</b>	Objetivos	Meta de enseñanza y/o aprendizaje y/o de entrenamiento
<b>POR QUÉ</b>	Justificativa	Currículo y/o necesidades individuales y colectivas
<b>CÓMO</b>	Contenidos	Medios y métodos de enseñanza y entrenamiento
<b>CUÁNDO</b>	Momento	Posición de la actividad en la sesión
<b>CUÁNTO</b>	Volumen	Tiempo de la sesión o tiempo/número de actividades/estímulos
<b>DÓNDE</b>	Lugar en el campo	Sectores, corredores, zonas, áreas, etc.
<b>QUIÉNES</b>	Personas responsables	Los miembros de la comisión técnica responsables de suministrar los contenidos y los jugadores que realizarán las actividades

Tabla 15 - Cuestiones e ítems para asistir en la elaboración del plan de las sesiones de entrenamiento.

En cuanto a los aspectos didácticos de la intervención del formador deportivo, es imperativo que preparen con antelación las sesiones de entrenamiento, con la selección y organización de los **materiales/equipamientos** necesarios, la preparación de los **lugares/espacios** donde se realizarán las actividades, la organización de la acción de los miembros de la **comisión técnica** durante la sesión, el posicionamiento de los recursos destinados a la **hidratación/alimentación** de los futbolistas. todas estas medidas tienen como objetivo optimi-

zar el uso del tiempo disponible para las sesiones y promover un entorno más adecuado para el aprendizaje.

Además, en lo que respecta al momento de la realización de la sesión de entrenamiento, el **posicionamiento** de los formadores deportivos en el campo, el momento, la forma y la cantidad de **información** que se ofrecerá a los futbolistas; así como el **lenguaje** verbal, corporal y facial son fundamentales para el éxito en la comunicación durante la realización de las actividades.

Y la última etapa de las acciones pedagógicas del formador deportivo se refiere a la evaluación del proceso **enseñanza/entrenamiento y del aprendizaje** de los futbolistas. Para ello se pueden plantear algunas preguntas después de las sesiones o ciclos formativos, con el fin de promover/ orientar el proceso de evaluación tanto de la enseñanza/entrenamiento como del aprendizaje. En cuanto a la enseñanza/entrenamiento, podemos mencionar:

*¿Los objetivos planificados se ajustaban a las necesidades de los futbolistas?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*¿Los contenidos planificados fueron capaces de proporcionar la enseñanza/entrenamiento de los futbolistas?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*¿La organización de la sesión fue capaz de optimizar su ejecución?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*¿Qué cambios se podrían hacer para mejorar la sesión de capacitación propuesta?*

---

---

---

---

---

---

---

---

En cuanto al aprendizaje de los futbolistas, las preguntas que se pueden plantear son:

*¿Entendieron los futbolistas los objetivos propuestos para la sesión?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*¿Los futbolistas pudieron realizar las actividades propuestas?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*¿Las actividades de los futbolistas se desarrollaron como se esperaba para la sesión?*

---

---

---

---

---

---

---

---

Además, la adopción de equipamientos, pruebas y escalas estandarizadas puede ayudar tanto en la evaluación del proceso de enseñanza/entrenamiento como en el aprendizaje de los jugadores.

Planificación	Preparación	Ejecución	Evaluación
¿Qué?			
¿Por qué?	Materiales/equipamientos		
¿Cómo?	Lugares/espacios	Posicionamiento	Enseñanza/entrenamiento
¿Cuándo?	Comisión técnica	Información	
¿Cuánto?	Hidratación/alimentación	Lenguaje	Aprendizaje (individual, grupo y colectivo)
¿Dónde?	Personas responsables		
¿Quiénes?			

Tabla 16 - Aspectos relacionados a las diferentes etapas del ciclo de las acciones pedagógicas y didácticas del formador deportivo en el fútbol juvenil.

*Promoción de la participación activa de los jóvenes futbolistas en todas las etapas de la sesión de entrenamiento*

Es importante destacar que promover la participación de los futbolistas, ya sea en los momentos de planificación, preparación/organización o de evaluación de las sesiones de entrenamiento, es una poderosa herramienta didáctica para el aprendizaje y desarrollo de los jóvenes.

Eso porque su participación en las diferentes etapas relacionadas con el proceso de entrenamiento permite la creación de vínculos entre los formadores deportivos y los jóvenes, la investigación y definición asertiva de las necesidades de los jugadores, así como los objetivos de las sesiones. Además, permite el desarrollo de un sentimiento de pertenencia y atribución de mayor significado por parte de los futbolistas al proceso de enseñanza/entrenamiento, así como la promoción de valores como el

compromiso, la criticidad, la autoestima y la autonomía de los jugadores.

Esta participación se puede lograr a través del análisis de videos del equipo en entrenamientos y juegos, discusiones en pequeños grupos y/o colectivas sobre la estrategia y rendimiento del equipo, el desempeño de tareas individuales y colectivas, clases expositivas, producción de material didáctico, seminarios, entre otras actividades.

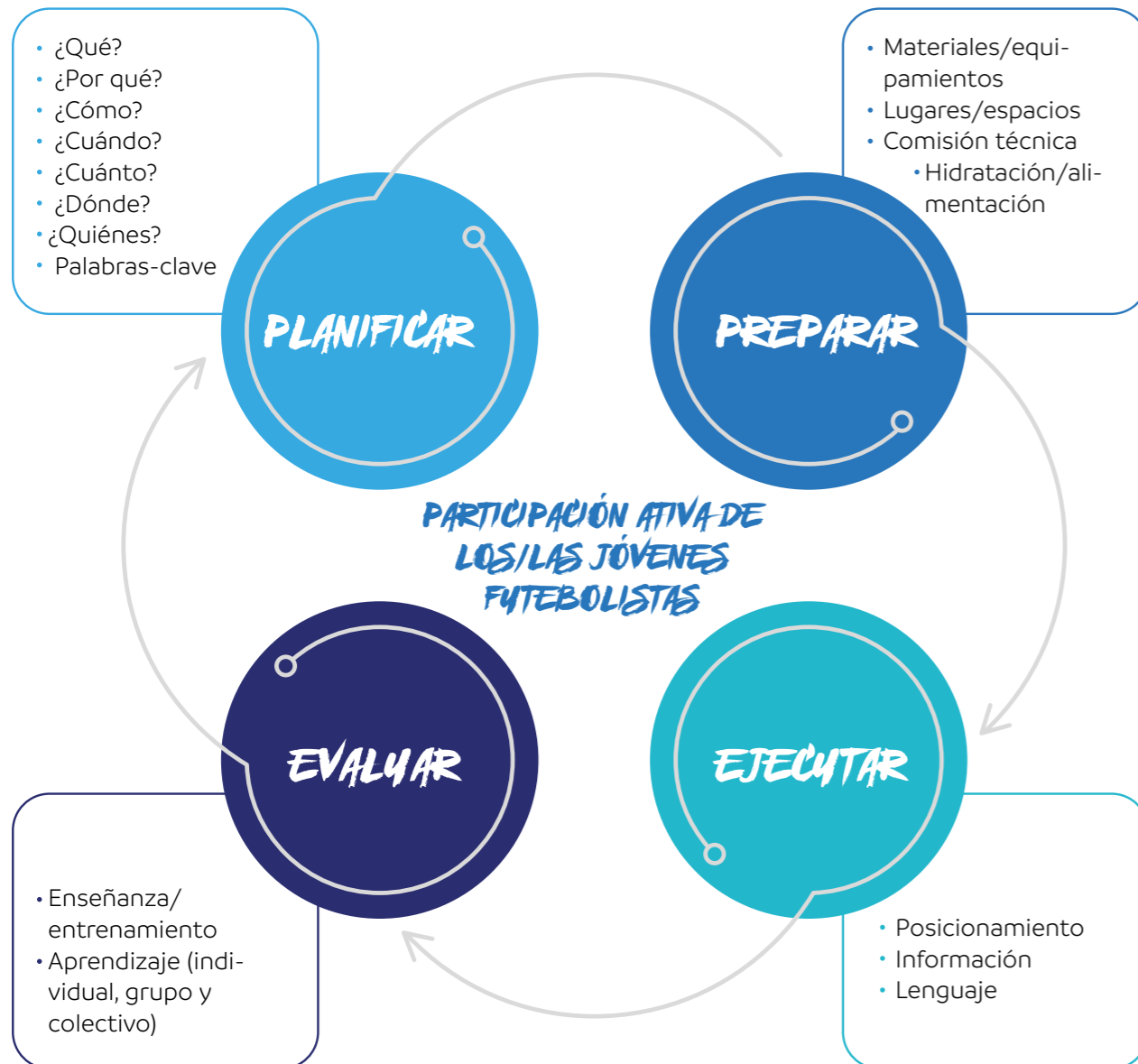


Figura 15 - Ciclo de las acciones pedagógicas y didácticas del formador deportivo en el fútbol juvenil.

## ¡EN LA PRÁCTICA!

Construya el plan de la próxima sesión de entrenamiento de su equipo...

<b>Equipo:</b>	<b>Fecha:</b>	<b>Objetivos:</b>
<b>Categoría:</b>	<b>Horario/duración:</b>	
<b>N.º de jugadores:</b>	<b>Lugar:</b>	
<b>N.º de la sesión:</b>		

PARTE INICIAL

PARTE PRINCIPAL

PARTE FINAL

**Palabras clave:** \_\_\_\_\_

**Materiales:** \_\_\_\_\_





# REFERÊNCIAS 4

## Bibliografía

- BANGSBO, J. Desenvolvimento físico e treino de jovens jogadores. In: BANGSBO, J. O treino aeróbio e anaeróbio no futebol. Funchal: Sports Science, 2009. p. 35- 54.
- BANGSBO, J. Yo-Yo Test. Copenhagen: HO Storm, 1996.
- BANGSBO, J. Entrenamiento de la Condición Física en el Fútbol. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2008.
- BARNERAT, T. et al. Manual de Dirección Técnica (FIFA Coaching). [S. l.]: [s. n], [2007].
- BENÉZÉT, J. M.; HASLER, H. Fútbol juvenil. Berneck: FIFA, [s. n], [2017].
- BIZZOCCHI, C. E. Planejamento em esportes coletivos. In: ROSE JÚNIOR, D. Modalidades esportivas coletivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. cap. 8, p. 90-112.
- BORIN, J. P.; GOMES, A. C.; LEITE, G. S. Preparação desportiva: aspectos do controle da carga de treinamento nos jogos coletivos. Revista de Educação Física/UEM. v. 18, n. 1, p. 97-105, 1. sem. 2007.
- BOSCO, C. A força muscular: aspectos fisiológicos e aplicações práticas. São Paulo: Phorte, 2007.
- BRAZ, T. V.; SPIGOLON, L.; BORIN, J. P. Proposta de bateria de testes para monitoramento das capacidades motoras em futebolistas. Revista da Educação Física/UEM. v. 20, n. 4, p. 569-575, 4. trim. 2009
- CASTELO, J. F. F. Futebol: organização dinâmica do jogo. 3. ed. Lisboa: Centro de estudos de futebol Universidade Lusófona Faculdade de Educação Física e Desporto de Humanidades e Tecnologias. 2009.e-book.
- CASTELO, J. Futebol a organização do jogo: como entender a organização dinâmica de uma equipa de futebol e a partir desta compreensão como melhorar o rendimento e a direcção dos jogadores e da equipa. Castelo J, editor. Lisboa: FMH Edições; 1996. 541 p.
- CASTELO, J. Futebol. Modelo técnico-tático do jogo. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa; 1994.
- COMETTI, G. Fútbol: la preparación física en el fútbol. 2ª edición. Editorial Paidotribo: Barcelona, 2006.
- CONFEDERAÇÃO SUL-AMERICANA DE FUTEBOL. Diretoria de desenvolvimento. Estratégias para seleções de base da Conmebol. Luque, 2019.
- ENSUM, J.; TAYLOR, S.; WILLIAMS, M. A quantitative analysis of attacking set plays. Insight. 2002;4(5):42-6.
- FIFA. Laws of the Game 2008/2009. Zurich: Fédération Internationale de Football Association; 2008.
- FOSTER, C. Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. Medicine and Science in Sports and Exercise. v. 30, n. 7, p. 1164-1168, 1998.

- GALLAHUE, D. L.; OZMUN J, C. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. 4ª ed. Boston: McGraw-Hill; 1998.
- GARGANTA, J. Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um futebol com pés... e cabeça. In: DUARTE, A. (editor). O contexto da decisão - a acção tática do desporto. 1. Lisboa: Visão e Contextos Lda; 2005. p. 179-90
- GARGANTA, J. Futebol e ciência. Ciência e Futebol. Revista Digital Educación Física y Deportes [Internet]. 2001 08-01-08; año 7(40). Available from: <http://www.efdeportes.com/>.
- GARGANTA, J. Modelação tática do jogo de futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. [Doutorado]. Porto: Júlio Garganta; 1997.
- GARGANTA, J. Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In: Graça, A.; OLIVEIRA, J. (ed.). O ensino dos jogos desportivos. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. 3. 3ª ed. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Rainho & Neves Lda; 1998. p. 11-26
- GARGANTA, J.; PINTO, J. O ensino do futebol. In: GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. (editores). O ensino dos jogos desportivos. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos; 1994. p. 97-137.
- GODIK, M. A., POPOV, A.V. La preparación del futbolista. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2005.
- GOMES, A. C.; SOUZA, J. Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento. Porto Alegre: Artmed, 2008. 254 p.
- GRÉHAIGNE, J. F.; GODBOUT, P. Tactical Knowledge in Team Sports from a Constructivist and Cognitive Perspective. Quest. 1995;47(4):490-505.
- GUDIÉL, L. Simulação de movimentos sísmicos considerando o mecanismo de ruptura da falha causativa do terremoto. Porto Alegre: Luis Gudiel; 2000
- HAINAUT, K.; BENOIT, J. Enseignement des pratiques physiques spécifiques: le football moderne - tactique-technique-lois du jeu. Bruxelas: Presses Universitaires de Bruxelles; 1979.
- HUGHES, C. The football association book of soccer-tactics and skills. 4ª ed. Harpenden: British Broadcasting Corporation and Macdonald Queen Anne Press; 1994.
- IMPELLIZZERI, F. M. et al. Use of RPE-Based training load in soccer. Medicine and science in sport and exercise. v. 36, n. 6, p. 1042-1047, 2004.
- JONNAERT, P.; ETTAYEBI, M.; DEFISE, R. Currículo e competências. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- LEITÃO, R. A. A A sobrecarga no treinamento através de jogos. Universidade do Futebol. 2009. Disponível em: <https://campus.universidadedofutebol.com.br/a-sobrecarga-no-treinamento-atraves-de-jogos/>
- LEITÃO, R. A. A. O jogo de futebol: investigação de sua estrutura, de seus modelos e da inteligência de jogo, do ponto de vista da complexidade. Campinas, 2009. 230 f. Tese (Doutorado em Educação Física). xFaculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.
- LEITÃO, R. A. A. O treinamento técnico: da técnica ao jogador ou do jogador à técnica? Universidade do Futebol. 2010. Disponível em: <https://campus.universidadedofutebol.com.br/o-treinamento-tecnico-da-tecnica-ao-jogador-ou-do-jogador-a-tecnica/>
- LEITÃO, R. A. A. A preparação desportiva do futebolista e a complexidade: treinamento físico, tático, técnico, psicológico e sócio-cultural, integrado. Universidade do Futebol. 2010. Disponível em: <https://campus.universidadedofutebol.com.br/a-preparacao-desportiva-do-futebolista-e-a-complexidade-treinamento-fisico-tatico-tecnico-psicologico-e-socio-cultural-integrado/>
- LITTLE, T.; WILLIAMS, A. G. Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research, Champaign, no. 19, p. 76-78, 2005.
- MATVÉIEV, L. P. Fundamento do treino desportivo. Lisboa: Livros Horizonte, 1986.
- MAUSS, M. Sociologia e antropologia. São Paulo: Cosac Naify, 2003.
- MIRWALD R. L. et al. An assessment of maturity from anthropometric measurements. Med Sci Sports Exerc. 2002 Apr;34(4):689-94. doi: 10.1097/00005768-200204000-00020. PMID: 11932580.
- MOMBARTS, E. Fútbol: entrenamiento y rendimiento colectivo. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1998.
- MORALES, S. El entrenamiento en el fútbol enfocado desde el Paradigma de la Complejidad. McSports. 2018
- OLIVEIRA, P. R. A adequação do controle do processo de preparação do desportista de alto desempenho as características do modelo de estruturação do treinamento. Revista Brasileira de Educação Física e Esportes. São Paulo, v. 20, p. 177-80, set. 2006. Suplemento n. 5.
- PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W. Desenvolvimento humano. 7. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.
- PEREIRA DA SILVA, N.; KIRKENDALL, D. T.; DE BARROS LEITE NETO, T. Movement patterns in elite Brazilian youth soccer. J Sports Med Phys Fit. 2007;47(3):270–5.
- PIAGET, J. A representação do espaço na criança. Porto Alegre: Artes Médicas; 1993. 11-59 p.
- PIAGET, J. Development and Learning. Journal of Research in Science Teaching. 1964;2(3):176
- PINTO, J.; GARGANTA, J. Contributo da modelação da competição e do treino para a evolução do nível do jogo no futebol. In: OLIVEIRA, J.; TAVARES, F. (editores). Estratégia e tática no jogos desportivos colectivos. Centro de estudos dos jogos desportivos. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Tip. Minerva; 1996. p. 83-94.
- QUEIROZ, C. M. Para uma teoria de ensino/treino do futebol. Ludens. 1983;8(1):25-44.
- RAB, J. Analysis of the '98 World Cup. In: KORMELINK, H.; SEEVERENS, T. (editors). Match analysis and game preparation. Pennsylvania: Reedswain Inc.; 1999. p. 83-100.
- RAMOS, G. P. et al. Activity profiles in U17, U20 and senior womenes Brazilian National soccer teams during international competitions. Journal of Strength and Conditioning Research, v. 31, p. 1, 2017.
- REPRESENTAÇÃO DE EDUCAÇÃO DA UNESCO NO BRASIL. Glossário de terminologia curricular. Tradução de Rita Brossard. Brasília: Unidade de Comunicação, Informação Pública e Publicações da Representação da UNESCO no Brasil, 2016.
- ROWBOTTOM, D. Periodização do exercício. In: BARROS NETO, T. L. (Coord.). A ciência do exercício e dos esportes. Porto Alegre: Artmed, 2003. cap. 34. p. 531 – 544.

- SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. A. Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema. 2. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001. 340 p.
- SVENSSON, M.; DRUST, B. Testing soccer players. Journal of Sports Science, London, no. 23, p. 601-618, 2005.
- TAYLOR, S.; ENSUM, J.; WILLIAMS, M. A quantitative analysis of goals scored. Insight. 2002;4(5):28-31.
- TEOLDO, I.; GARGANTA, J.; GRECO, P.; MESQUITA, I. Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. Motriz, v.15, n.3, p.657-668. 2009.
- TEOLDO, I.; GUILHERME, J.; GARGANTA J. Para um futebol jogado com ideias: concepção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipes. Curitiba: Appris, 2015.
- THIENGO, C. R. Glossário do futebol brasileiro: termos e conceitos relacionados às dimensões técnica e tática. 2. ed. Rio de Janeiro, 2020. 66 p. E-book.
- THIENGO, C. R. O futebol e os futebolistas do futuro: análise do currículo presente na formação de futebolistas de alto rendimento a partir de um estudo de caso. 2019. 240 f. Tese (Doutorado) - Doutorado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2019.
- VIEIRA, L. H. P. et al. Match Running Performance in Young Soccer Players: a systematic review. Sports Medicine, [S.L.], v. 49, n. 2, p. 289-318, 22 jan. 2019. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s40279-018-01048-8>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30671900/>. Acesso em: 26 dez. 2020.
- VIRU, A.; VIRU M. Natureza dos efeitos do treinamento. In: BARROS NETO, T. L. (Coord.). A ciência do exercício e dos esportes. Porto Alegre: Artmed, 2003. cap. 6. p. 89 – 119.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- WEINECK, J. Fútbol total: Entrenamiento físico del futbolista. Editorial Paidotribo, 2019
- WILLIAMS, A; REILLY, T. Talent identification and development in soccer. Journal of Sport Sciences. 2000;18:657-67.
- WORTHINGTON, E. Learning & teaching soccer skills. Califórnia: Hal Leighton Printing Company; 1974.
- ZABALA, A. A prática educativa: como ensinar. Porto Alegre: Editora Artes Médicas Sul Ltda., 1998.
- ZACHAROGIANNIS, E. et al. An evaluation of tests of anaerobic power and capacity. Medicine Science and Sports Exercise, Madison, no. 36, p. 116, 2004.

# Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución

- ✓ RECURSOS HUMANOS PARA LA GESTIÓN TÉCNICA DEL DPTO. DE SELECCIONES JUVENILES  
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.1 y 10.2  
Proyecto Específico de Asistencia para Uso Operativo y Proyecto Específico de Apoyo a las Selecciones Juveniles
- ✓ INFRAESTRUCTURA Y EQUIPAMIENTO TECNOLÓGICO  
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 9
- ✓ INTERACCIÓN Y RELACIÓN CON LOS CLUBES  
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.4
- ✓ LA COMPETENCIA COMO ELEMENTO DE FORMACIÓN ESENCIAL  
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.2 y 10.3  
Calendario deportivo, competencia CONMEBOL y FIFA
- ✓ SISTEMA DE SELECCIÓN DE TALENTOS PARA LAS SELECCIONES JUVENILES  
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.1  
Proyecto Específico de Asistencia para Uso Operativo y Proyecto Específico de Apoyo a las Selecciones Juveniles
- ✓ INTERRELACIÓN EN EL PROYECTO INTEGRAL CON LA SELECCIÓN MAYOR  
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 9





**CONMEBOL**  
**DIRECCIÓN DE DESARROLLO - 2020**  
**EVOLUCIÓN ES CONMEBOL**

Publicación Oficial de la Dirección  
de Desarrollo de la Confederación  
Sudamericana de Fútbol (CONMEBOL)

---

**PRESIDENTE:**

Alejandro Domínguez Wilson Smith

**SECRETARIO GENERAL:**

José Astigarraga

**SECRETARÍA GENERAL ADJUNTA/DIRECTORA**

**JURÍDICA:**

Montserrat Jiménez

**SECRETARIO GENERAL ADJUNTO/DIRECTOR  
DE DESARROLLO:**

Gonzalo Belloso

**EDICIÓN:**

Confederación Sudamericana de Fútbol  
(CONMEBOL).

Autopista Silvio Pettrossi y  
Avda. Sudamericana – Luque - Paraguay

Tel: +595-21/5172000

[www.conmebol.com](http://www.conmebol.com)

**REVISIÓN DE CONTENIDO:**

ECOM Estrategias de Comunicación  
[ecomestrategias.com](http://ecomestrategias.com)

**FOTOGRAFÍA:**

CONMEBOL y Asociaciones Miembro de  
CONMEBOL

**DISEÑO GRÁFICO Y MAQUETACIÓN:**

ECOM Estrategias de Comunicación  
[ecomestrategias.com](http://ecomestrategias.com)

**IMPRESIÓN:**

AGR S.A. Servicios Gráficos

Julio - 2021

**Derechos de Autor:**

Confederación Sudamericana de Fútbol  
(CONMEBOL)

**- CONMEBOL -**  
**EVOLUCIÓN**



[@EvolucionConmebol](#)



[@evolucionconmebol](#)



[@EvolucionCSF](#)