

## TECNICA

### **Diapositiva 2**

Los acciones técnicas en el fútbol son todas aquellas acciones que realiza el jugador que posee el balón

Pero antes de hablar de las acciones técnicas en el fútbol revisaremos los conceptos de coordinación. coordinación básica y coordinación específica.

### **Diapositiva 3**

#### **Concepto de coordinación**

El fútbol se desarrolla en un entorno dinámico, donde los futbolistas se enfrentan constantemente a desafíos motrices en una amplia gama de situaciones. Ya sea saltando sobre una pierna, tocando el balón con el exterior del pie para cambiar de dirección o posicionándose frente a un defensor en la derecha y utilizando su cuerpo como barrera. Esta diversidad de escenarios en el juego del fútbol requiere que los jugadores sean capaces de abordar de manera adecuada una variedad de problemas motrices.

En otras palabras:

El futbolista realiza sus acciones de acuerdo con la evolución del juego, lo que implica que antes de llevar a cabo una acción, debe considerar las posibles soluciones y seleccionar la más adecuada. En otras palabras, cada movimiento está influenciado por las decisiones tomadas por el jugador.

### **Diapositiva 4**

#### **HABILIDADES DE COORDINACIÓN BÁSICAS**

**Definición:** Cualquier movimiento donde solo importa la ejecución (factores de coordinación) y nos ayuda a mejorar en el deporte deseado.

1. **Saltar:** En el fútbol, es vital que los jugadores dominen varios tipos de saltos: con ambas piernas, con una sola, hacia adelante, atrás o lateralmente.
2. **Desplazarse:** Aprender a moverse eficazmente es esencial para jugar bien. Muchos jugadores tienen dificultades al retroceder.
3. **Girar:** Redirigir el cuerpo en diferentes ejes es crucial para reaccionar rápido en el juego.
4. **Equilibrio:** El fútbol requiere constante equilibrio y control. Trabajar en ello desde jóvenes es fundamental.
5. **Frenadas/arrancadas:** Cambiar la velocidad de las acciones es esencial. Deben ser rápidas y con poco apoyo.

6. **Cambios de dirección:** La dinámica exige redireccionar constantemente. Observar la dirección del último contacto con el suelo es clave.

7. **Apoyos** Esta habilidad nos permite avanzar más rápido en todas las acciones. Los apoyos han de ser lo más rápido posible contra el suelo y siempre apoyando la punta de los pies.

### Diapositiva 5

## **HABILIDADES DE COORDINACIÓN ESPECÍFICAS**

**Definición:** Movimientos donde importa solo la ejecución (factores de coordinación), manipulando un objeto con un propósito definido.

Al hablar de **HABILIDADES DE COORDINACIÓN ESPECÍFICAS**, nos referimos a movimientos donde se ejecuta exclusivamente la coordinación, usando instrumentos con objetivos específicos. Estos movimientos involucran todo el cuerpo y son característicos de un deporte o cualquier otro campo.

Cuando hablamos de **Habilidades de Coordinación Específicas EN EL FÚTBOL** nos referimos a aquellas relacionadas con este deporte en particular.

## **CLASIFICACIÓN DE HABILIDADES DE COORDINACIÓN ESPECÍFICAS**

1. **LANZAMIENTOS:** Soltar un instrumento que se sostiene, dándole impulso y dirección para llegar a un destino predefinido. (Pase en balonmano)
2. **GOLPEO:** Impactar un objeto con parte del cuerpo o complemento, acelerando o ralentizando el instrumento y dándole dirección. (Pase largo del portero en el fútbol).
3. **DESPLAZAMIENTO:** Mover un objeto o persona de un lugar a otro. (Avanzar con la pelota en el rugby).
4. **PARADAS:** Agarrar un objeto en movimiento para reducir su velocidad hasta detenerlo. (Detener un lanzamiento en balonmano).
5. **RECOGIDAS:** Tomar un objeto estático. (Recoger el balón en el placaje del rugby).
6. **DEJADAS:** Soltar un objeto que se tenía sin aparente impulso. (Dejada en el tenis).

¿Cuáles creéis que son las acciones técnicas del fútbol?

Intentad hacer una lista entre todos

## Diapositiva 6

### ACCIONES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DEL FÚTBOL

#### OFENSIVAS

**Control:** Hacerse con el control del balón, para poder dar continuidad a la acción ofensiva de nuestro equipo.

**Pase:** Nos permite desplazar el balón de un punto a otro del campo, para conservar la posesión.

**Remate:** Nos permite hacer llegar el balón a la portería contraria, con la intención de hacer gol.

**Conducción:** Nos permite desplazarnos, de un punto a otro del terreno de juego, con el balón en los pies.

**Regate:** Nos permite desplazarnos de un punto a otro del terreno de juego, con el balón en los pies, sorteando a uno o varios rivales.

**Protección:** Nos permite conservar el balón, frente a un rival que nos presiona con intensidad.

## Diapositiva 7

#### DEFENSIVAS:

**Rechace:** Acción que nos permite desprendernos del balón, cuando este se encuentra en una situación peligrosa, para poder mantener su control.

**Entrada:** Acción con el propósito de recuperar el balón, que un rival tiene controlado.

## Diapositiva 8

Ahora vamos a ver una por una en detalle con ejemplos prácticos de cómo entrenarlas:

Para cada acción técnica veremos las consignas de coordinación y luego las consignas específicas de fútbol.

### **¿Qué es una consigna?**

Una consigna es una instrucción. Cada acción va acompañada de varias consignas o instrucciones para que esta acción sea realizada con éxito.

Es el elemento más importante para poder mejorar a nuestros jugadores. Es una guía que nos ayuda a mejorar cada acción. Son todos los aspectos que hemos de tener en cuenta, al trabajar los

contenidos de nuestras sesiones.

Las consignas, hacen referencia directa a los factores de mejora, de cada una de las acciones técnicas (y tácticas) de nuestros jugadores.

Las consignas nos ayudan a desgranar cada una de las acciones técnicas y tácticas. De este modo podemos a partir de las consignas mejorar cada una de las acciones. Enfoca o divide la acción en diversos aspectos a mejorar.

Se entiende más fácil cuando veamos ejemplos.

### **Diapositiva 9**

#### **Control:**

**Definición:** Hacerse con el control del balón, para poder dar continuidad a la acción ofensiva de nuestro equipo.

#### **Consignas de coordinación:**

- 1.- Priorizar la utilización de superficies del cuerpo grandes y blandas.
- 2.- La pierna de contacto ha de estar en situación menos tensa, para poder amortiguar el control.
- 3.- Bajar el centro de gravedad.

#### **Consignas específicas:**

- 1) Atacar o no el balón en función de la distancia del marcaje.
- 2) No detener nunca el balón.
- 3) Orientar el balón hacia los espacios libres.
- 4) Orientar el balón, preferentemente con la pierna más alejada del defensor.
- 5) Observar y tener información sobre el entorno cercano antes de controlar.

### **Diapositiva 10**

¿Podéis pensar en tareas para entrenar el control?

Tip: Pensad en tareas abiertas donde existan todos los componentes del fútbol

Balón, defensores y atacantes. Opcional que exista direccionalidad

## Diapositiva 11

### Ejemplos de tareas para practicar el control:

CONSERVACIÓN	DIBUJO
<p>Contenido: Control Categoría: Benjamí.</p>	
<p>Consigna principal: Orientar el balón hacia los espacios libres</p>	
<p>Estrategia: Conservación</p>	
<p>Participants: 3 contra 3 y un comodín ofensivo.</p>	
<p>Espacio: 30m de ancho x 30m de largo.</p>	
<p>Zonas de puntuación: cada control hacia un espacio libre es un punto.</p>	
<p>Normativa: el espacio está dividido en cuatro partes iguales. Cuando el equipo defiende, deberán hacerlo de forma que siempre dejen un espacio libre como mínimo. Los atacantes se pueden mover libremente. El comodín ofensivo no podrá marcar gol, conduciendo hacia las zonas de puntuación.</p>	
<p>Variantes: dos comodines en las zonas exteriores. O sin comodines.</p>	

Observar que tenemos una consigna principal pero podemos hablar de todas las restos de consignas durante el ejercicio también por ejemplo no de tener nunca el balón orientar el varón preferentemente con la pierna más alejada del defensor etcétera.

También podemos hablar de las consignas de coordinación y recordar a los jugadores la posición corporal etcétera.

## Diapositiva 12

CONSERVACIÓN	DIBUJO
<p>Contenido: Control</p>	
<p>Consigna: observar y tener información sobre el entorno cercano antes de controlar.</p>	
<p>Estrategia: Conservación</p>	
<p>Participantes: 3 contra 3 y un comodín ofensivo</p>	
<p>Espacio 25m de ancho x 25m de largo.</p>	
<p>Zonas de puntuación: cada control con información de donde está situado el comodín, vale un punto.</p>	
<p>Normativa: el comodín se moverá siempre por los laterales de la zona de juego, facilitando la acción de ser visto. Cuando hagamos el control debemos señalar al mismo tiempo dónde se encuentra el comodín</p>	
<p>Variantes: dos comodines en las zonas exteriores. Sin comodines.</p>	

Ahora que habéis visto algunos ejemplos. Podéis hacer o mejorar las tareas propuestas anteriormente?

### **Diapositiva 13**

#### **Pase:**

**Definición:** Acción técnica que nos permite desplazar el balón de un punto a otro del campo, para conservar la posesión.

#### **Consignas de coordinación:**

1. Mantener el pie de apoyo por delante en pases cortos, en medio en distancias medias y por detrás en pases largos.
2. Contraer la musculatura de la pierna de golpeo.
3. Semiflexionar la pierna de apoyo.
4. Hacer una rotación, extendiendo el brazo contrario a la pierna de golpeo.

#### **Consignas específicas:**

1. Alternar pases cortos y largos.
2. Priorizar los pases hacia espacios con ventaja.
3. Ejecutar el pase facilitando el juego del compañero.
4. Mantener la cabeza alta, para controlar las opciones de pase.

### **Diapositiva 14**

¿Podéis pensar en tareas para entrenar el control?

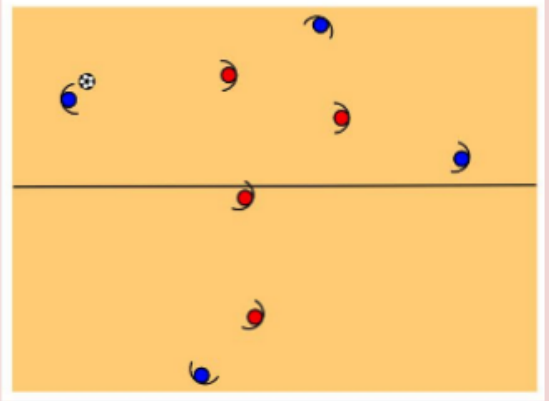
Tip: Pensad en tareas abiertas donde existan todos los componentes del fútbol

Balón, defensores y atacantes. Opcional que exista direccionalidad

Nota al profesor: deja aquí que expongan como mejor se adapte a la clase, puede ser entre todos, en grupos de dos o tres o individualmente. Siempre se puede hacer un mix si alguien quiere o prefiere trabajar solo. Lo importante es que piensen en posibles ejercicios o tareas antes de ver las que proponemos nosotros

## Diapositiva 15

### Ejemplos de tareas para practicar el pase:

OLEADA	DIBUJO
Contenido: Pase	
Consigna: Alternar pasas cortos y largos	
Estrategia: Conservación (Posesión)	
Participantes: 4 contra 4	
Espacio: Dos espacios de 20m x 10m	
Zonas de puntuación: Conseguir 10 pases seguidos	
Normativa: Los jugadores se mueven libres por el campo. Después de 3 pases en cada una de las zonas podemos cambiar de zona	
Variantes: Obligar a presionar a todos los rojos en el campo donde está el balón.	

Leer el ejercicio entre todos y comentar

## Diapositiva 16

PARTIDO	DIBUJO
Contenido: Pase	
Consigna: Priorizar los pases hacia espacios con ventaja	
Estrategia: partido	
Participantes: portero y 3, contra portero y 3	
Espacio: 25m x 35m	
Zonas de puntuación: marcar gol en la portería. Si el gol se genera desde un espacio de la banda, el gol vale doble	
Normativa: el espacio se divide en 3 subespacios en la zona media y dos en las bandas. El equipo que defiende ha de mantener siempre la posición, en función de donde está situado el balón en el ataque. Si está en el centro, todos defienden el espacio central. Si el balón está en la banda sólo un jugador puede entrar a defender. En las zonas de finalización, no se puede entrar hasta que no entre el balón..	
Variantes: incorporación de dos extremos por banda, manteniendo los carriles y eliminando las zonas de finalización.	

Leer el ejercicio entre todos y comentar

## **Diapositiva 17**

### **Remate:**

Definición: Acción técnica, de hacer llegar el balón a la portería contraria, con el propósito de marcar gol.

### **Consignas de coordinación:**

1. Orientar el tronco hacia delante, para evitar que el balón se eleve.
2. Contactar con el balón en el punto más alto posible.
3. Utilizar los brazos para ganar espacio.
4. Orientar la cabeza en la dirección del objetivo que queremos, para imprimir más velocidad al balón.

### **Consignas específicas:**

1. Fijar el remate abajo.
2. Dar continuidad a la acción después de tirar a portería.
3. Orientar el cuerpo en dirección a la portería.
4. Rematar lo más rápido posible.
5. Anticiparse a la acción de los defensores.
6. Llegar rápido a la acción y definir según la dirección del disparo.
7. Rematar hacia abajo en acciones de disparo a portería.
8. Atacar el balón con determinación. No esperar.

## **Diapositiva 18**

¿Podéis pensar en tareas para entrenar el remate?

Tip: Pensad en tareas abiertas donde existan todos los componentes del fútbol

Balón, defensores y atacantes. Opcional que exista direccionalidad

Nota al profesor: deja aquí que expongan como mejor se adapte a la clase, puede ser entre todos, en grupos de dos o tres o individualmente. Siempre se puede hacer un mix si alguien quiere o prefiere trabajar solo.

Lo importante es que piensen en posibles ejercicios o tareas antes de ver las que proponemos nosotros



## Diapositiva 19

### Ejemplos de tareas para practicar el remate:

OLEADA	DIBUJO
Contenido: Remate	
Consigna: Rematar lo más rápido posible. Atacar el balón con determinación. No esperar.	
Estrategia: Oleada	
Participantes: 5 atacantes 4 defensores	
Espacio: medio campo de fútbol 7.	
Zonas de puntuación: marcar gol. Si la defensa recupera, llevar el balón a lmedio campo o pasar entre los conos en medio campo.	
Normativa: el espacio se divide en 3 subzonas, en las zona de finalización. En la zona central solo pueden entrar 3 atacantes y los dos defensores. El marcaje en esta zona será individual y muy intenso. En las zonas laterales no se puede quitar el balón. Hay que dejar centrar.	
Variantes: sin zonas laterales, 5 contra 5, para dificultar más el ataque.	

Observar aquí que las consignas pueden ser varias podemos incluir consignas como rematar hacia abajo, Orientar el cuerpo en dirección a la portería, llegar rápido a la acción y definir según la dirección del disparo y prácticamente todas las consignas pueden ser aplicadas cuando realizamos un ejercicio centrado en el remate.

Recordar también que todas las consignas de coordinación pueden ser mencionadas cuando veamos alguna deficiencia.

## Diapositiva 20

OLEADA	DIBUJO
Contingut: Remate	
Consigna: Todas?	
Estrategia: Conservación	
Participantes: 5v5 más 1 comodín y portero	
Espacio: medio campo de fútbol 7.	
Zonas de puntuación: gol en portería.	
Normativa: Jugamos una conservación en la zona naranja (20mx20m). Después de 4 pases podemos jugar con el comodín e ir a zona de remate.	
Variantes: Añadir un comodín en la conservación para facilitar los 4 pases. No se puede presionar al comodín.	

Como ya sabéis el fútbol es un deporte en el que es muy difícil separar diferentes aspectos como el pase, el control, el remate...

En el ejercicio de arriba qué otra acción técnica creéis que están entrenando y de esa acción técnica qué consigna?

Respuesta: hay varias respuestas correctas pero la respuesta que estamos buscando es la acción técnica del pase y la consigna de Alternar pases cortos y largos.

## **Diapositiva 21**

### **Conducción**

Definición: Acción técnica con la que podemos desplazarnos de un punto a otro del terreno de juego, con el balón en los pies.

### **Consignas de coordinación:**

1. Bajar el centro de gravedad.
2. Utilizar el empeine exterior, el empeine o el empeine interior, en función de la conducción a realizar. Tener la pierna semiflexionada, en el momento de los contactos, durante la conducción.
3. Para mejorar la velocidad del juego, es mejor conducir con el exterior, evitando mirar el balón durante la conducción.

### **Consignas específicas:**

1. Conducir el balón con la cabeza levantada observando el entorno cercano.
2. Conducir el balón con la pierna más alejada del oponente.
3. Cambiar de dirección, para dificultar la acción de los adversarios.
4. Utilizar un número elevado de toques de balón (toques cortos) en espacios con adversarios cerca y menos toques (toques largos) en espacios sin adversarios próximos.
5. Conducir siempre el balón, cuando se dé una situación óptima (tengamos espacio libre) o para fijar adversarios.

## **Diapositiva 22**

**Nota:** Fijar a un adversario. ¿Sabéis que es?

Hablamos de fijar un adversario cuando impedimos a ese adversario realizar otra acción. por ejemplo si conducimos el balón hacia un jugador del equipo contrario este jugador estará fijado en nosotros lo que querrá decir que algún otro jugador de nuestro equipo estará libre.

Hay una frase en fútbol que dice: "Los buenos jugadores en los que regalan tiempo a sus compañeros". En este caso conduciendo el balón hacia un oponente que esté libre le fijamos y damos tiempo a uno de nuestros compañeros para recibir nuestro hipotético pase.

## **Diapositiva 23**

¿Podéis pensar en tareas para entrenar la conducción?

Tip: Pensad en tareas abiertas donde existan todos los componentes del futbol

Balón, defensores y atacantes. Opcional que exista direccionalidad

Nota al profesor: deja aqui que expongan como mejor se adapte a la clase, puede ser entre todos, en grupos de dos o tres o individualmente. Siempre se puede hacer un mix si alguien quiere o prefiere trabajar solo. Lo importante es que piensen en posibles ejercicios o tareas antes de ver las que proponemos nosotros

## **Diapositiva 24**

### **Ejemplos de tareas para practicar la conducción:**

OLEADA	DIBUJO
Contenido: Conducción.	
Consigna: Conducir el balón con la pierna más alejada del oponente. Utilizar un número elevado de toques de balón (toques cortos) en espacios con adversarios cerca y menos toques (toques largos) en espacios sin adversarios próximos.	
Estrategia: Oleada	
Participantes: Portero y 3 defensas contra 3 atacantes	
Espacio: 25m ancho x 35m de largo. Al ser más largo que ancho, se darán más conducciones hacia la portería.	
Zonas de puntuación: Marcar gol en la portería. Si los defensas recuperan el balón o va fuera, se acaba el ataque y se invierten los roles. Los que atacaban se quedan de defensas y los defensas atacan. Si hay gol o remate a portería, no hay cambio de roles.	
Normativa: El espacio se subdivide en dos subespacios. Espacio A de 20 m y espacio B de 15 m. El espacio A con un defensor. El espacio B con dos defensores. Los defensores no pueden salir de sus subespacios. De este modo conseguiremos que haya conducciones más largas, de los atacantes, en el primer espacio y más cortas en el segundo. Los atacantes juegan de forma libre.	
Variantes: Cuales se os ocurren?	

Aquí tenemos otro ejemplo de una tarea en la que muchas consignas se darán y en la que podemos centrarnos en muchas de ellas.

Por ejemplo la consigna número uno de conducir con el balón con la cabeza levantada observando el entorno cercano es obvia, la consigna de proteger el balón es decir conducir el balón con la pierna más alejada del oponente también y cambiar de dirección para dificultar la acción de los adversarios también e incluso conducir cuando tengamos un espacio libre o especialmente para fijar adversarios en este caso también se da.

### **Diapositiva 25**

CONSERVACIÓN	DIBUJO
Contenido: conducción	
Consigna: Utilizar un número elevado de toques de balón (toques cortos) en espacios con adversarios cerca y menos toques (toques largos) en espacios sin adversarios próximos.	
Estrategia: conservación	
Participantes: 3 contra 3	
Espacio: 25m ancho x 35m de largo. Esto provoca más conducciones hacia la zona de puntuación, al ser más largo que ancho.	
Zonas de puntuación: cada vez que un equipo llegue a la zona de puntuación, conduciendo el balón, sumará un punto.	
Normativa: los jugadores se marcarán individualmente entre ellos. Si son superados en defensa, no se podrán realizar coberturas.	
Variantes: Cada equipo tiene una zona de puntuación y una donde defienden (polarizamos el ejercicio)	

¿Podéis pensar más variantes para este ejercicio?

### **DIPOSITIVA 26**

#### **Regate**

Definición: Acción técnica, que nos permite desplazarnos, de un punto a otro del terreno de juego, con el balón en los pies, sorteando a uno o varios rivales.

#### **Consignas de coordinación:**

1. Bajar el centro de gravedad.
2. Utilizar el empeine exterior, el empeine o el empeine interior, en función de la conducción a realizar.
3. Tener la pierna semiflexionada, en el momento de los contactos, durante la conducción.

### **Consignas específicas:**

1. Dar información falsa.
2. Cambiar de ritmo de lento a rápido o de rápido a lento.
3. Dar continuidad a la acción después del regate.
4. Recortar el espacio con el adversario, cruzado por delante de su carrera.
5. Observar la situación de los pies del adversario.

### **DIAPOSITIVA 27**

¿Podéis pensar en tareas para entrenar el regate?

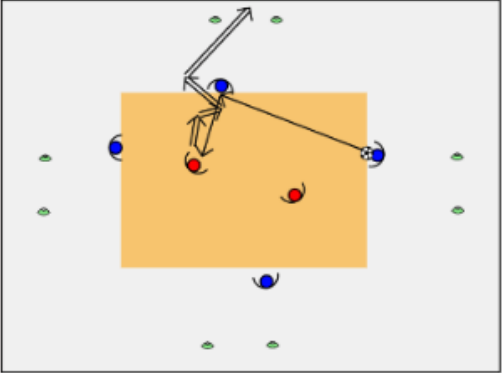
Tip: Pensad en tareas abiertas donde existan todos los componentes del fútbol

Balón, defensores y atacantes. Opcional que exista direccionalidad

Nota al profesor: deja aquí que expongan como mejor se adapte a la clase, puede ser entre todos, en grupos de dos o tres o individualmente. Siempre se puede hacer un mix si alguien quiere o prefiere trabajar solo. Lo importante es que piensen en posibles ejercicios o tareas antes de ver las que proponemos nosotros

### **DIAPOSITIVA 28**

#### **Ejemplos de tareas para practicar el regate:**

PARTIDO	DIBUJO
Contenido: Regate	
Consigna: Dar información falsa.	
Estrategia: Rondo	
Participantes: 4 atacantes contra 2 defensores	
Espacio: 10mx10m con porterías de 2m a 5m del rondo	
Zonas de puntuación: gol en la portería	
Normativa: Jugamos un rondo "normal". Al recuperar el balón, el jugador que recupera reta en 1v1 al defensor que ha perdido el balón. Ha de conseguir pasar con balón controlado entre los conos. El jugador azul que ha perdido el balón no puede presionar directamente tras perder el balón.	
Variantes: Tras recuperar puede retar a cualquier jugador	

¿Podéis pensar más variantes para el ejercicio anterior?

¿Podéis también pensar que otras consignas podemos utilizar en este

ejercicio?

### **DIPOSITIVA 29**

PARTIDO	DIBUJO
Contenido: Regate	
Consigna: Dar continuidad a la acción después del regate. Cambiar de ritmo de lento a rápido o de rápido a lento.	
Estrategia: Oleada	
Participantes: 2 atacantes contra 2 defensores + 1 portero	
Espacio: 20m x 40m	
Zonas de puntuación: gol en la portería grande con portero o pequeña sin portero	
Normativa: Jugamos un 1v1 en la primera zona con otro 1v1 en la siguiente zona. Si pasamos el primer 1v1 podemos avanzar a la siguiente zona creando un 2v1. Si el equipo rojo recupera debe "pasar" en la portería pequeña. Si recupera en zona 1 con un 1v1 si recupera en zona 2 con un 2v2	
Variantes: El jugador en 1v1 puede decidir pasar a el jugador en zona 2. Contar diferentes puntos si pasa o si realiza en 1v1	

Como anteriormente, ¿podéis pensar en otros ejercicios similares para practicar el uno contra uno?

### **DIPOSITIVA 30**

#### **Protección**

Definición: Acción técnica, que nos permite conservar el balón, frente a un rival que nos presiona intensamente.

#### **Consignas de coordinación:**

1. Bajar el centro de gravedad.

#### **Consignas específicas:**

1. Poner el cuerpo entre el adversario y el balón.
2. Estirar el brazo y contactar con el adversario.
3. Situar el balón en la pierna más alejada.



### **DIAPOSITIVA 31**

¿Podéis pensar en tareas para entrenar la protección?

Tip: Pensad en tareas abiertas donde existan todos los componentes del futbol

Balón, defensores y atacantes. Opcional que exista direccionalidad

Nota al profesor: deja aqui que expongan como mejor se adapte a la clase, puede ser entre todos, en grupos de dos o tres o individualmente. Siempre se puede hacer un mix si alguien quiere o prefiere trabajar solo. Lo importante es que piensen en posibles ejercicios o tareas antes de ver las que proponemos nosotros

### **DIAPOSITIVA 32**

**Ejemplos de tareas para practicar la protección:**

CONSERVACIÓN	DIBUJO
Contenido: Protección	
Consigna: poner el cuerpo entre el balón y el adversario	
Estrategia: Conservación	
Participantes: 3 defensas contra 3 atacantes y un comodín ofensivo.	
Espacio: 20m x 20m	
Zonas de puntuación: retener el balón durante 5 segundos, sin que el adversario la recupere, dentro de las zonas marcadas.	
Normativa: se juega una conservación normal, pero cada vez que un jugador recibe un pase en una de las zonas de puntuación o entra en ella conduciendo el balón, deberá protegerlo durante 5 segundos. En las zonas de puntuación sólo puede entrar un defensor.	
Variantes: que se permita realizar la presión, a más de un defensor.	



### **DIAPOSITIVA 33**

OLEADA	DIBUJO
Contenido: Protección	
Consigna: Situar el balón en la pierna más alejada	
Estrategia: Oleada	
Participantes: 3 defensas contra 3 atacantes	
Espacio: medio campo de fútbol 7.	
Zonas de puntuación: gol en portería.	
Normativa: en las zonas laterales, se jugará siempre en una situación de 1x2, con superioridad defensiva. En ataque no se puede abandonar el carril de origen. Es necesario que el jugador mantenga el balón, durante 10 segundos, antes de realizar un pase.	
Variantes: Añadir un comodín ofensivo	

Con los ejemplos anteriores ¿podéis pensar variantes a los ejercicios que hemos visto o nuevos ejercicios para practicar la protección de balón?

### **DIAPOSITIVA 34**

#### **Acciones tácticas defensivas**

##### **Rechace:**

Definición: Acción técnica con la finalidad de desprenderse del balón, cuando este está en una situación, con riesgo de perder su control.

##### **Consignas de coordinación:**

1. Priorizar la utilización de superficies del cuerpo grandes y blandas.
2. Rechazar con cualquier parte del cuerpo, si la situación es muy peligrosa.

##### **Consignas específicas:**

1. Orientar el rechace hacia arriba y hacia las bandas.
2. Rechazar saliendo.
3. Rechazar lejos y con determinación.
4. Detener la salida después de haber rechazado el balón, si el equipo contrario lo ha controlado.
5. No dejar botar el balón.





### **DIAPOSITIVA 35**

¿Podéis pensar en tareas para entrenar el regate?

Tip: Pensad en tareas abiertas donde existan todos los componentes del fútbol

Balón, defensores y atacantes. Opcional que exista direccionalidad

Nota al profesor: deja aquí que expongan como mejor se adapte a la clase, puede ser entre todos, en grupos de dos o tres o individualmente. Siempre se puede hacer un mix si alguien quiere o prefiere trabajar solo. Lo importante es que piensen en posibles ejercicios o tareas antes de ver las que proponemos nosotros

### **DIAPOSITIVA 36**

**Ejemplos de tareas para practicar el rechace:**

OLEADA	DIBUJO
Contenido: Rechazo	
Consigna: rechazar hacia arriba y hacia las bandes.	
Estrategia: Oleada.	
Participantes: portero, 3 defensas, contra 4 atacantes.	
Espacio: medio campo de fútbol 7.	
Zonas de puntuación: marcar gol en la portería. Si después del centro, los defensas hacen llegar directamente el balón, con dos pases, a las zonas marcadas en rojo, vale un punto.	
Normativa: el espacio se divide en diferentes subespacios, en las bandes y el centro. Las jugadas siempre han de acabar en un centro. En la zona de remate a portería, solo podrá haber un jugador. Después del centro, si no ha habido remate a portería, se hará presión sobre todos los jugadores.	
Variantes: en la zona de remate, podrán entrar más jugadores, para dificultar la acción de los defensores.	



### **DIAPOSITIVA 37**

PARTIDO	DIBUJO
Contenido: Rechazo	
Consigna: rechazar fuerte y a las bandas.	
Estrategia: Partido.	
Participantes: Dos equipos de 3 jugadores (con portero jugador)	
Espacio:: 30m largo x 30m ancho	
Zonas de puntuación: el gol en portería rival vale 1 punto. Rechace a la banda vale 2 puntos (zonas marcadas).	
Normativa: organización de los dos equipos 1-2-1.	
Variantes: en la zona de remate pueden entrar más jugadores, para dificultar la acción de los defensores.	

¿Con los ejemplos de ahora podéis pensar variantes de estos ejercicios y algún ejercicio con el foco en el rechace?

### **DIAPOSITIVA 38**

#### **Entrada**

Definición: Acción técnica defensiva, con la intención de recuperar el balón, que un rival tiene controlado.

#### **Consignas de coordinación:**

1. Tener una frecuencia alta de contactos.
2. Diferenciar los distintos tipos de entrada: frontal, lateral y por detrás

#### **Consignas específicas:**

1. Evitar ser desbordado.
2. Colocarse lateralmente, orientando al jugador hacia los espacios exteriores.
3. Entrar en el momento en que el adversario pierda el control del balón.
4. Mantener una distancia óptima, delante de la conducción del adversario.
5. Atacante de espaldas con balón controlado, reducir la distancia óptima.



### **DIAPOSITIVA 39**

¿Podéis pensar en tareas para entrenar la entrada?

Tip: Pensad en tareas abiertas donde existan todos los componentes del futbol

Balón, defensores y atacantes. Opcional que exista direccionalidad

Nota al profesor: deja aqui que expongan como mejor se adapte a la clase, puede ser entre todos, en grupos de dos o tres o individualmente. Siempre se puede hacer un mix si alguien quiere o prefiere trabajar solo. Lo importante es que piensen en posibles ejercicios o tareas antes de ver las que proponemos nosotros

### **DIAPOSITIVA 40**

#### **Ejemplos de tareas para practicar la entrada:**

PARTIDO	DIBUJO
Contenido: Entrada	
Consigna: evitar ser desbordado	
Estrategia: Partido	
Participants: Dos equipos de portero y 3 jugadores	
Espacio: 25m de ancho x 35m de largo. Al ser más largo que ancho, se generan más conducciones hacia portería.	
Zonas de puntuación: Gol. El gol valdrá doble si antes de marcar el balón pasa por una de las dos zonas laterales.	
Normativa: en las zonas laterales solo pueden estar un defensa y un atacante. Obligatoriamente el atacante, siempre que entra en la banda, ha de realizar un 1 contra 1 con el defensor.	
Variantes: 4 contra 4 más porteros, sin zonas laterales, pero cada ocasión en que encontremos un defensor, hemos de intentar regatear.	



## **DIAPOSITIVA 41**

CONSERVACIÓN	DIBUJO
Contenido: Entrada	
Consigna: entrar en el momento en que el adversario pierde el control del balón.	
Estrategia: Conservación	
Participantes: 2 contra 2 + 1 comodín ofensivo	
Espacio: 20m ancho x 20m de largo.	
Zonas de puntuación: sumará un punto el jugador que efectúe una acción de regate con éxito.	
Normativa: se defenderá individualment a los jugadores del equipo que posea el balón. Si un jugador recibe un pase del comodín, se le dejará controlar.	
Variantes: Que variantes podríamos incluir en este ejercicio?	

¿Se os ocurren otros ejercicios para practicar la entrada?

Si os inspiráis en el rondo para practicar el regate que vimos en anteriormente se os ocurre alguna forma de modificar ese Rondo para practicar la entrada y más concretamente la consigna de colocarse lateralmente orientando al jugador hacia los espacios exteriores?

## **DIAPOSITIVA 42**

### **¿Cómo organizar los contenidos?**

El fútbol es un deporte complejo. No es fácil separar y trabajar aspectos de forma aislada. Pero sí, podemos enfocarnos en ciertas acciones tácticas o técnicas en cada sesión.

## **DIAPOSITIVA 43**

¿Cómo decidimos qué entrenar? ¿Nos basamos en la edad del jugador o en sus necesidades específicas? A continuación, vamos a hacer una categorización, pero recordad, sois libres de adaptarla como veáis conveniente.

## **DIAPOSITIVA 44**

### **Conociendo las Etapas del Desarrollo**

Es crucial entender las etapas del desarrollo por las que pasan la mayoría de los niños:

#### **Etapa Egocéntrica (2-6 años)**

En esta etapa, los niños prefieren juegos sencillos e individuales. No entienden el fútbol como un deporte colectivo. Por tanto, tiene sentido centrarse en acciones como la conducción, el regate, la protección y la entrada. Diseñad juegos o tareas con pocos jugadores y mucho contacto con el balón.

Habilidades a Trabajar:

Coordinación básica: Giros, Paradas, Salidas, Saltos, Equilibrio, Desplazamiento, Apoyos, Cambios de dirección.

Acciones técnicas: Conducción, Protección, Regate, Entrada. (son las que no requieren de colaboración)

## **DIAPOSITIVA 45**

### **Etapa Aditiva (6-11 años)**

Los niños en esta etapa ya pueden participar en actividades más colectivas y tienen un mejor sentido de la organización. Aquí, el jugador empieza a buscar la ayuda de sus compañeros para resolver situaciones.

Habilidades a Trabajar:

Acciones Técnicas: Regate, Conducción, Pase, Protección, Remate, Entrada, Rechace.

Nota: Las habilidades coordinativas básicas ya no se trabajan de forma aislada, salvo que sea necesario.

## **DIAPOSITIVA 46**

### **Etapa Colectiva (11+ años)**

Los jóvenes en esta etapa aceptan y disfrutan las reglas y muestran un interés especial por los deportes colectivos. Entienden el concepto de equipo como solución a las necesidades del deporte.

Habilidades a Trabajar:

Acciones Técnicas: Todas las habilidades, igual que en la etapa anterior.

## **DIAPOSITIVA 47**

### **Importante: La Paciencia es Clave**

No hay que tener prisa. A veces, como entrenadores, queremos avanzar demasiado rápido.

Es crucial trabajar todas las habilidades de forma continua hasta que el jugador las asimile completamente.

Cada año deberemos repetir ya que siempre hay margen de mejora, la repetición es lo que nos hace mejorar. Debemos ser constantes.