



## **E.F.T LA PALMA**

### **TEMPORADA 2019/2020**

El nuevo proyecto que acomete "Fitters Tecnificación Deportiva" para la temporada 2019/20 implica un importante cambio en las estructuras del futbol base en la Isla de La Palma.

Bajo el nombre de "ESCUELA DE FUTBOL DE TECNIFICACION LA PALMA", dará un salto cualitativo en la formación de niños en la isla.

El presente documento, intenta reflejar de manera clara cuales son los principales aspectos sobre los que se desarrollará este proyecto, en el cual todos los miembros de esta empresa hemos puesto nuestra máxima ilusión y profesionalidad, entendienddo que lo expuesto en estas páginas es un documento de trabajo abierto y flexible.

## ÍNDICE

1. Introducción
2. Objetivos Generales
3. Organigrama Técnico
4. Perfil del entrenador del fútbol base
5. Secuenciación de los contenidos a desarrollar en cada categoría
6. Metodología del entrenamiento
7. Elección de los sistemas de juego para el fútbol base
8. Evaluación del futbolista
9. Funcionamiento de la escuela.
10. Anexos.

### **1. INTRODUCCIÓN**

"Fitters Tecnificación Deportiva" es una empresa deportiva con más de 5 años de trabajo en la Isla de La Palma. Dedicada al fútbol desde sus orígenes y anteriormente involucrados en equipos de fútbol base tanto de la Isla de La Palma como en Tenerife.

En estos 5 años solo existía (dentro de la empresa) un apartado llamado "Escuela de Tecnificación de fútbol" que aglutinábamos entre 4 a 7 jugadores anuales de diferentes club de la isla, para tecnificarlos y enviarlos a pruebas deportivas de club profesionales fuera de la isla.

En la actualidad queremos dar un paso más, viendo las deficiencias que existe en el fútbol base actual en la isla, hemos querido trasladar nuestro trabajo de tecnificación a un trabajo más global, creando nuestro propios equipos, para formarlo según nuestros valores sociales y deportivos, generando una escuela profesional de alta calidad.

Nuestro proyecto exclusivamente es de fútbol base, creando a corto plazo un equipo y una de categoría "Prebenjamín" (Temporada 2019/20).

Dicho equipo, solo podrán estar formado por 16 niños y a su vez solo 8 niños de primer año y 8 niños de segundo año. En esta categoría permitiremos 5 niños, de 5 años (Mini)

A largo plazo y seguiremos con la misma filosofía de número de equipos por categoría y jugadores (a no ser Infantil y Cadete, que el número de jugadores llegará a un máximo de 20 futbolistas)

Nuestro proyecto acaba en esta última categoría (Cadete) a partir de ahí, los jugadores con edad Juvenil podrán escoger libremente el equipo a que deseen seguir con su formación, tanto en la Isla de La Palma como equipos interesados fuera de la misma.

Esta decisión está tomada a conciencia, creemos que con esa edad, nuestros futbolistas ya tendrán un nivel técnico/táctico y actitudinal alto, para poder jugar en categoría "nacional" de cualquier equipo del archipiélago canario o incluso hacerlo en la categoría "grande" a nivel insular, a esas edades nuestro trabajo como escuela acaba y deberá ser otros profesionales lo que continúen con la formación de nuestros futbolistas, dado nuestro trabajo por terminado.

El entorno donde se desarrolla nuestra actividad se encuentra en un barrio de la zona alta de la ciudad de Santa Cruz de La Palma, como es la denominado el barrio de Miraflores (Unas instalaciones idóneas para la práctica de dicho deporte)

## 2. **Objetivos Generales.**

Los objetivos E.F.T LA PALMA, para la temporada venidera, se circunscriben en los expuestos a continuación:

A.- Desarrollar un proceso de enseñanza a alto nivel, que desemboque en la creación de jugadores de elevado nivel técnico-táctico-físico-psicológico, y demás aspectos, que sin duda, constituyen en el fútbol de hoy en día, factores indispensables para lograr ser buenos jugadores de fútbol, todo ello englobado en las etapas de crecimientos de los jugadores.

B.- Confección y difusión de los contenidos, datos, experiencias y resultados obtenidos en el desarrollo del proceso.

C.- Diseñar un programa de entrenamiento a largo plazo, que tenga en cuenta tanto las diferentes etapas que componen la formación del futbolistas, como la etapa de máximo rendimiento.

D.- Reorientación del entrenamiento en función de las conclusiones obtenidas tras la evaluación periódica del proyecto.

Todo lo anteriormente expuesto, debe comportar el acceso al fútbol profesional o semi-profesional por parte de jugadores que hayan realizado su aprendizaje en nuestro club deportivo, todo ello en objetivos a largo plazo.

Para conseguir los objetivos expuestos anteriormente, existen 4 aspectos que resultan fundamentales en el proyecto:

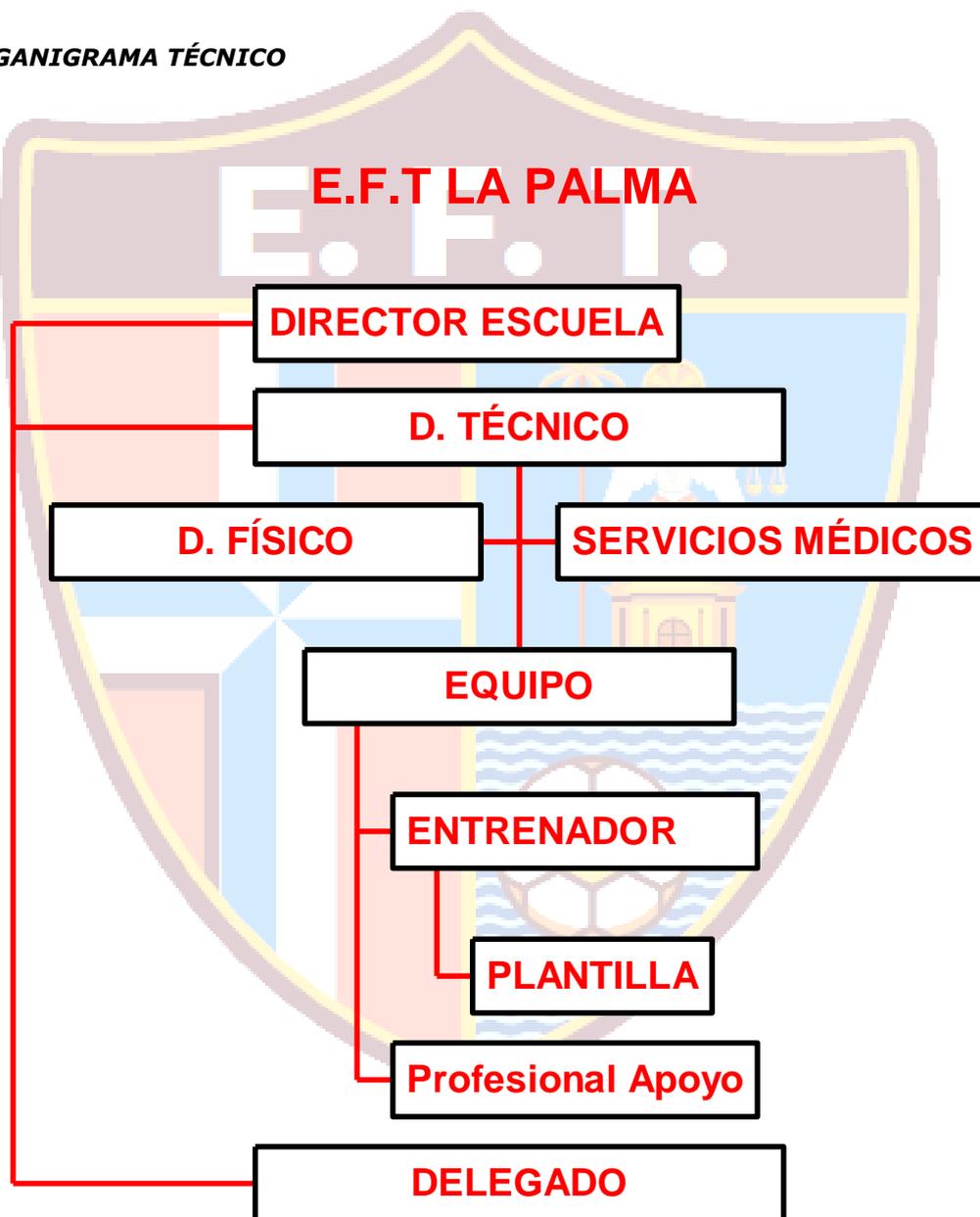
- ❑ "Selección de jugadores"
- ❑ Orientar a los jugadores en su acceso al fútbol profesional y de élite (En edades a partir de los 12 años)
- ❑ Selección de jugadores. Se distinguen dos grandes fases: *observación-control y evaluación*. En estas dos fases es de gran importancia valorar las capacidades del jugador en relación a:
  - ◆ Querer ser jugador.
    - Manifestación de una atención máxima, competición e implicación emocional cuando juega.
    - Importancia del fútbol y su práctica en su vida cotidiana.
    - Valoración a nivel de carácter/personalidad, de la capacidad del jugador para mantener a lo largo del tiempo esa voluntad y constancia de "**querer**" ser jugador.
    - En relación a los padres, deseo y disposición total para colaborar en la obtención del objetivo.
  - ◆ Poder ser jugador.
    - Capacidades coordinativas, condicionales
    - "Predicciones" de nivel futuro en diferentes capacidades ( velocidad, coordinación, etc).
  - ◆ Saber ser jugador.
    - Manifestación habitual durante el juego de acciones brillantes, fundamentadas en aspectos, tales como la toma de decisión.

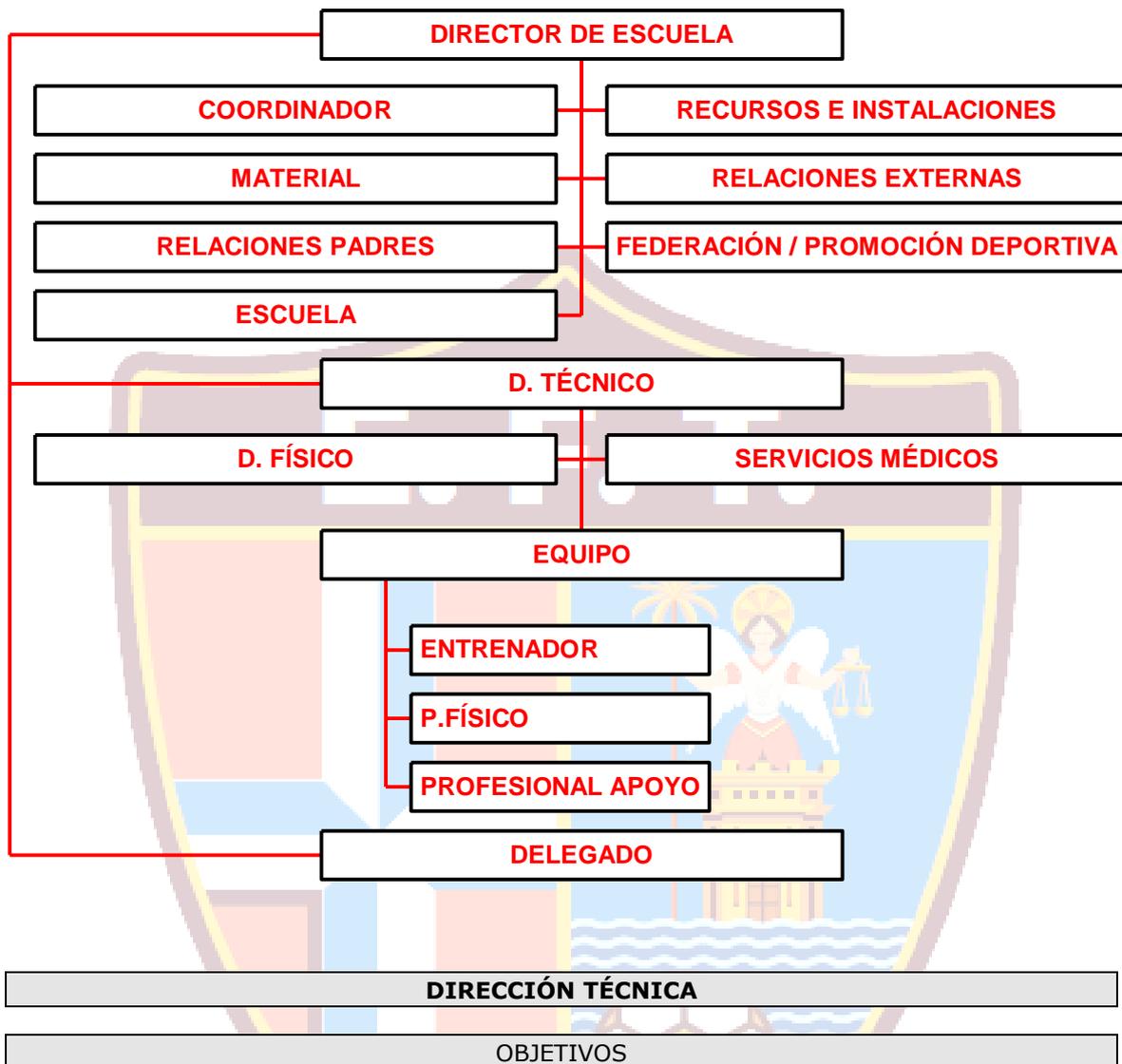
Con las valoraciones anteriores, se trata de detectar al jugador que posee **"talento deportivo"**, ya que sin duda, es el principal criterio que rige nuestro proceso de detección.

□ Orientar a los jugadores en su acceso al fútbol profesional y de élite.

- La importancia de este aspecto para el éxito final de nuestro proyecto deportivo, consiste en poder orientar a los jugadores según sus características y las necesidades que presentan los clubes profesionales.

### 3.- ORGANIGRAMA TÉCNICO





- Determinar el equipo técnico.
- Calendario general de actividades
- Actualizar y/o modificar la Normativa Interna. Controlar su aplicación.
- Promocionar la actividad de Fútbol en los colegios de su ámbito de influencia.
- Controlar y captar los jugadores de nivel de un ámbito de influencia
- Determinar la planificación de objetivos y programación para cada etapa y equipo.
- Determinar las actividades a realizar durante los periodos vacacionales.
- Crear una dinámica de recepción, análisis y gestión de la correspondencia e información de tipo deportivo.
- Publicación de un Boletín Informativo de la Escuela y/o página web.
  - Objetivos
  - Periodicidad
  - Temario
  - Contenidos
  - Participantes

## ACTIVIDADES

- Realizar actividades de motivación-integración para el equipo técnico
- Actividades para la propia formación del Director Técnico
- Actividades para la formación y actualización constantes de los entrenadores.
- Reuniones y actividades para padres.
- Actividades complementarias (salidas, torneos, celebraciones)
- Formulas de participación
- Planning de actividades
- Reglamento de los torneos
- Distribución de responsabilidades
- Actividades de control y colaboración con los colegios del ámbito de influencia
- Actividades de relación y colaboración con organismos deportivos públicos/ privados y con clubes de fútbol
- Exposición de objetivos para cada equipo
- Confección y entrega de dossiers de entrenamiento por equipo
- Información de la plantilla
- Fichas de trabajo
- Objetivos de entrenamiento
- Métodos de trabajo
- Programación y planificación
- Test a realizar
- Calendario general de actividades deportivas
- Calendario y horarios de competición, entrenamiento, reuniones técnicas y de padres
- Calendario de reuniones con el equipo técnico
- Fichas de trabajo a utilizar, calendario de realización y análisis de restados
- Complimentar las fichas correspondientes a la Dirección Técnica
- Recogida de datos de los test
- Actividad de campo
- Control y seguimiento de los entrenamientos de cada equipo
- Control y seguimiento de las competiciones de cada equipo
- Establecer vías de información para el equipo técnico
- Control de altas y bajas
- Determinar el proceso de selección de jugadores para cada etapa
  - Criterios
  - Controles
  - Ámbito
  - Observadores
- Organización de seminarios para entrenadores, monitores y personas vinculadas con el club
  - Objetivos
  - Calendario
  - Formas de promoción
  - Contenido

## REUNIONES CON DIRECCION.

Deben mantenerse unos encuentros periódicos entre Directiva y Director Técnico (siendo válida una periodicidad mensual) en los que esté presente un informe completo de las actividades y los resultados obtenidos en el último mes, proponiendo los objetivos, modificaciones y gestiones a realizar para el próximo.

### Ejemplo de Informe del D. Técnico

- Informe Deportivo (de cada equipo)
  - ❑ Seguimiento del programa
  - ❑ Análisis competición
  - ❑ Actividades desarrolladas
- Incidencias acaecidas (globales y/o individuales)
- Propuestas de altas y bajas

- Informe actividad colaboradores
  - ❑ Área Médica
  - ❑ Área Psicológica
  - ❑ Área Física
  - ❑ Delegados
- Actividades con relación a los padres
- Propuestas de necesidades y/o gestiones
- Respuestas a comentarios o preguntas realizadas por miembros de la dirección.

La Dirección deberá informar al D. Técnico de los aspectos que pueden afectar al área deportiva y de cualquier otro que considere oportuno.

### **ENTRENADORES**

#### **COMPETENCIAS**

- Controlar el cumplimiento de la normativa interna
- Controlar la evolución de cada jugador
- Controlar el nivel de rendimiento escolar de cada jugador
- Realizar las alineaciones y las convocatorias
- Seguimiento de lesiones y aspectos extradeportivos

#### **ACTIVIDADES**

- Realizar los seminarios de especialización correspondientes.
- Análisis y confección de la plantilla en coordinación con el Equipo Técnico.
- Preparar y dirigir las sesiones de entrenamiento y partidos de competición con arreglo al plan de trabajo establecido.
- Cumplimentar las fichas correspondientes
- Controlar las ausencias
- Cumplimiento de las actividades establecidas en el calendario general
- Seguir el programa de trabajo establecido
- Cuestiones y aspectos a desarrollar conjuntamente con el delegado
- Realizar los informes de control de cada jugador

### **TÉCNICOS ESPECIALISTAS**

#### **COMPETENCIAS**

- Controlar el cumplimiento de la normativa interna.
- Responsabilidad de la mejora específica de los jugadores en su especialidad

#### **ACTIVIDADES**

- Realizar los seminarios de especialización correspondientes.
- Preparación y realización del entrenamiento con arreglo al plan de trabajo establecido
- Informar al entrenador de las características y evolución de cada jugador en su parcela
- Control de ausencias
- Cumplimiento de las actividades establecidas en el calendario genera.

## DELEGADOS

### COMPETENCIAS

- Representar al club
- Es el responsable del equipo en todos aquellos aspectos cuyas atribuciones no correspondan al entrenador y personal técnico.
- Controlar el cumplimiento de la normativa interna
- Mantener al completo y en buen estado los equipajes

### ACTIVIDADES

- Informar al entrenador de las circunstancias de ámbito federativo
- Cuidar de las gestiones a realizar con el árbitro y el delegado contrario en la competición.
- Organizar los viajes o desplazamientos que tenga que realizar el equipo.
- Velar para que su equipo siempre tenga un gran nivel de disciplina y que el comportamiento de los jugadores en los viajes y desplazamientos sean siempre ejemplares.
- Recoger de los entrenadores los días de entrenamiento previstos para el mes, así como los partidos de entrenamiento previstos para el mismo de tal forma, que el equipo siempre actúe con el material necesario y cuidando mucho la imagen de la entidad.
- Transmitir siempre por escrito las necesidades que pudiera tener un jugador de su equipo, en el aspecto de material, transportes, etc, o las necesidades de otro tipo, alimentación, educación etc. De tal forma que el jugador siempre esté atendido en todo aquello que esta Sociedad pueda realizar.

## COLABORADORES

### COMPETENCIAS

- Controlar el cumplimiento de la normativa interna
- Las establecidas por la Dirección Técnica.

### ACTIVIDADES

- Las establecidas por la Dirección Técnica.

## MÉDICO Y FISIOTERAPEUTA

### OBJETIVOS

- Asegurar la capacidad del jugador para practicar fútbol. (revisión)
- Prevención de lesiones
- Tratar de recuperar las lesiones que se produzcan
- Informar acerca de los hábitos higiénicos y dietéticos concretos
- Asesorar al equipo técnico

### ACTIVIDADES

- Visitas para reconocimiento médico
- Programa de trabajos para la prevención de lesiones
- Visitas para diagnósticos y tratar lesiones
- Establecer soluciones de emergencia
- Control seguimiento y evaluación de las actividades de prevención
- 1 sesión teórica trimestral para jugadores y técnicos
- 1 reunión informativa anual con los padres

### **PSICÓLOGO / GRAFFOS**

- Analizar las características psicológicas de los jugadores
- Programación del entrenamiento psicológico
- Tratar y seguir casos puntuales
- Valorar la actividad escolar de los jugadores
- Asesorar al equipo técnico

### **ACTIVIDADES**

- Realizar los test correspondientes para analizar y conocer a los jugadores
- Controlar la actividad escolar
- Reuniones con los técnicos
- Análisis de los test
- Programación de actividades
- Sesiones de trabajo para casos específicos
- Elaboración de un perfil psicológico.

### **PREPARADOR FÍSICO**

### **OBJETIVOS**

- Determinar objetivos y programas de trabajo físico para cada etapa/equipo
- Formar y actualizar constantemente a los técnicos
- Controlar y analizar la evolución de cada jugador
- Confeccionar planes de trabajo individualizados en los casos necesarios

### **ACTIVIDADES**

- Reunión con los técnicos de cada equipo
- Jornadas de actualización para técnicos
- Realización de los test
- Test análisis programación y seguimiento de los trabajos individualizados

### **EQUIPO TÉCNICO**

### **OBJETIVOS**

- Conseguir el Máximo nivel de calidad en la estructura de la Escuela que permita el desarrollo óptimo de:
  - La especialización de los técnicos
  - La selección de los jugadores
  - Las diferentes actividades deportivas (entrenamientos, competiciones, reuniones, etc. ).
  - La Normativa Interna
  - La Planificación y Programación técnica.
- Obtener la Formación y Proyección máximas de cada jugador de la Escuela.
- Transmitir y mantener el planteamiento formativo de la Escuela a jugadores padres y colaboradores.
- Realizar el control y seguimiento de los jugadores que han finalizado su formación en la Escuela.

## COMPETENCIAS

- Capacidad de decisión por parte del Director Técnico (compartida con la dirección) para formar el Equipo Técnico.
- Determinar los objetivos técnicos propios de cada equipo/etapa, y los específicos de la temporada.
- Determinar Métodos y Programas de Trabajo.
- Capacidad de Decisión sobre las actividades a realizar que afecten al ámbito deportivo.

### 4. Perfil del entrenador del fútbol base

Indudablemente y desde nuestro punto de vista, unos de las premisas importantes para conseguir la formación correcta de nuestros jugadores, es la determinación de los entrenadores que guiarán el proceso de enseñanza-aprendizaje de los jugadores. Es por ello, que la selección de los entrenadores se realizará de manera concienzuda y siempre dentro de las siguientes consideraciones:

- A.- Que desarrolle la planificación, elaborada por la dirección técnica, prevista para el equipo que entrena.
- B.- Que programe los entrenamientos siguiendo la secuenciación de contenidos y consecución de objetivos fijados.
- C.- Que la coherencia sea la clave de su éxito
- D.- Que exija sobre lo que enseña y corrige
- E.- Que transmita ilusión, pero sobre todo que la mantenga
- F.- Que trabaje para su club y no para su equipo
- G.- Implicación e identificación con el proyecto
- H.- Buen trato con los jugadores

Un proceso de alto rendimiento precisa de una investigación constante, tanto desde el punto de vista práctico como teórico, lo que conlleva la necesidad de una gran dedicación, así como un elevado nivel de conocimientos sobre cada uno de los aspectos a desarrollar durante el mismo.

Esta situación ve aumentada su dificultad dada la ausencia generalizada de experiencia y estudios de este tipo en el fútbol. Por este motivo, para que el proyecto tenga una buena definición, es necesario la creación de un equipo técnico multifacético, que estará compuesto por un especialista en cada una de las áreas:

- Preparación física
- Técnica
- Táctica defensiva y ofensiva
- Psicología
- Medicina
- Dirección del entrenamiento (entrenadores)

Para que el equipo técnico alcance los objetivos propuestos resulta necesario:

- ✓ La actualización del equipo técnico.
- ✓ Reuniones de trabajo del equipo técnico.

### **LA EDUCACIÓN EN VALORES A TRAVÉS DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA.-**

El entrenador tendrá que reducir la importancia del resultado como criterio de éxito o fracaso en la iniciación deportiva. Hay que insistir en la diversión para que el deportista continúe con la experiencia y aprenda más y mejor. El entrenador influye poderosamente en la formación del carácter del deportista, especialmente si este es de corta edad. Es inevitable que el niño cuya necesidad de aprendizaje técnico le une a su entrenador, se vea altamente influenciado por el comportamiento ético de éste. Por tanto el entrenador se convierte en el máximo responsable de la educación de los participantes conforme a los ideales deportivos. Éstos imitarán sus actos y actitudes. El jugador no debe ser visto como una máquina sino

como un organismo vivo que siente piensa y actúa. En resumen, podríamos decir que como entrenador de iniciación deportiva se debería:

- Actuar con integridad en el cumplimiento de sus obligaciones para con los deportistas y el deporte.
- Adquirir la formación necesaria y actualizar sus conocimientos para realizar competentemente todas sus funciones
- Aceptar y respetar tanto la letra como el espíritu del reglamento del deporte. Las reglas son acuerdos mutuos que nadie está autorizado a romper y que proporcionan el marco para una competición justa.
- Respetar las decisiones de los árbitros y de los jueces.
- Ser cortés franco y respetuoso con sus compañeros de profesión.
- Fomentar siempre los principios de la deportividad.
- Saber que las críticas demasiado severas a un niño-deportista pueden dañar su auto-imagen y confianza, éste puede llegar a abandonar el deporte para siempre. No conviene gritar y es mejor ofrecer soluciones a los problemas que criticar. Las críticas en todo caso deben ser constructivas.
- Practicarlo que se predica. Dar un buen ejemplo a los deportistas. Las acciones dicen más que las palabras.

#### **5. Secuenciación de los contenidos a desarrollar en cada categoría.**

Es tarea de la dirección técnica del club, planificar y programar los contenidos técnicos, tácticos, físicos, psicológicos, y otros, que el jugador deba asimilar en mayor o menor medida según sus condiciones, con el fin de no caer en el error, de que cada entrenador desarrolle aquellos que considere más convenientes, induciendo normalmente a una descoordinación con otros entrenadores del club, tanto de categoría superior como inferior.

El nivel de los futbolistas de los que disponga el club determinará qué cantidad de sub-contenidos desarrollaremos y con qué progresión.

- PREBENJAMIN
  - Lunes; Polideporte.
  - Martes; Fútbol Iniciación.
  - Miércoles; Psicomotricidad.
  - Jueves; Fútbol (Técnico – Táctico)

#### **6. Metodología del entrenamiento**

El fútbol nace como juego en el jugador, en su capacidad de creación y de resolver las situaciones de juego.

El entrenador debe saber que lo más importante es la formación integral del futbolista, antes persona que futbolista; hay que preparar jugadores que "lean" piensen y ejecuten según las circunstancias.

El fútbol es un juego de equipo que requiere un grado máximo de capacidad de comunicación y cooperación. Se debe concienciar al jugador para desarrollar el sentido colectivo, el compañerismo, la ayuda mutua y la subordinación de los intereses personales a la colectividad. El individuo es formado por el equipo.

Desgraciadamente la obligación de ganar por encima de todo está deformando el juego del fútbol especialmente en las categorías inferiores, en el llamado fútbol base, cuando la prioridad en estas etapas debe ser la formación y no el resultado. Se está imponiendo el fútbol con clara tendencia de asegurar el resultado, con una defensa reforzada y un ataque con pocos riesgos, prescindiendo de aspectos fundamentales en las etapas de iniciación. Lamentablemente esto lleva a que el trabajo del entrenador se evalúa por el triunfo no por haber jugado mejor o constatar una evolución en los jugadores. Pocas veces se reconoce una

mejora del nivel individual del futbolista o del equipo si faltan los valores cuantificables (goles y puntos).

Bajo estas máximas, el entrenador se vuelve miedoso y consciente o inconscientemente, se lo transmite al jugador; formando un tipo de jugador reactivo, destructivo y con miedo a fallar, en detrimento del jugador espontáneo, creativo y rico en ideas.

Se han de encontrar y desarrollar caminos que sitúen en primer plano la creatividad, la riqueza en ideas y la facilidad de tomar decisiones; creando con ello una ase segura para el cambio positivo hacia un fútbol eficaz y atractivo, donde el ataque y el gol sean los principales protagonistas. Jugar bien es el camino más corto para disfrutar y partidos.

Las tendencias actuales en la metodología del entrenamiento de los deportes de equipo nos permiten reflexionar sobre las tendencias anteriores y lo que es más importante crear las bases de una nueva metodología.

Hasta hace poco se ha considerado al sujeto como una globalidad compuesta de partes. Cada disciplina actuaba por su cuenta, no había comunicación y por lo tanto, en la práctica no había globalidad. Basado en la suposición de que el comportamiento del juego está formado por la suma y acumulación de componentes técnicos, tácticos, físicos y psicológicos por separado.

Esto se realizaba sin tener en cuenta que en el entrenamiento basado en un método analítico y aislado de situaciones motoras, necesariamente se interiorizan técnicas que difieren de las requeridas en el comportamiento de la competición.

Frente a esta metodología puramente analítica planteamos una metodología globalizada que a grandes rasgos podríamos definir como que enseñamos el todo y todo está interrelacionado. Difícil de cuantificar. Este método de entrenamiento, entiende el comportamiento del juego como un elemento de aprendizaje global, que depende de la situación y en el cual los factores técnicos, tácticos, físicos y psicológicos aparecen juntos aunque con características diferentes. Más lento en cuanto a su aprendizaje, pero más eficaz a largo plazo.

El juego del fútbol continuamente ofrece situaciones variadas. Estas situaciones exigen una percepción individual y un enjuiciamiento de la situación para elegir la aplicación de una destreza técnica como medio táctico. Lo más importante para jugar bien al fútbol no es ejecutar correctamente una acción desde el punto de vista técnico- táctico, sino elegir bien la situación (interpretación del entorno) de forma imprevisible para el rival. Se basa en el juego como forma básica de entrenamiento.

Sus ventajas se pueden resumir en los seis puntos siguientes:

- *El jugador se encuentra en una situación compleja de aprendizaje, similar a la competición, que contiene una motivación bastante superior debida al pensamiento implícito en la competición, . Este modo de instrucción evita en gran parte el efecto destructivo para la idea de juego y del aprendizaje de determinados comportamiento de juego que comportan las sucesiones de ejercicios repetitivos y con muchas interrupciones.*
- *El juego "vive" a pesar de la provocación hacia unos determinados comportamientos de juego, cada jugador se acostumbra a ocuparse del desarrollo del juego actuando de forma creativa y contribuyendo a la construcción del juego en el transcurso del mismo.*
- *De esta manera se pueden concienciar y entrenar de modo selectivo algunos puntos esenciales en el aprendizaje, como por ejemplo, "el momento sorpresa como medio táctico", los cuales hasta ahora se encontraban en una categoría inferior o ni siquiera figuraban en los ejercicios y temáticas de aprendizaje a pesar de ser muy importantes para el fútbol.*
- *Cada jugador posee una predisposición individual de moverse y comportarse, en función de la cual intenta resolver las situaciones a su manera. La realización personal de movimiento, libre y rápida, encuentra aquí posibilidades más favorables de progresar.*
- *A través de las formas fijas de organización, los jugadores se orientan rápidamente en su entorno competitivo, y se adaptan mas fácilmente al desafío de una modificación de las reglas que pretende resaltar elementos técnicos, tácticos o de condición física.*

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

El principio de la didáctica del juego basado en las situaciones se concreta en experiencias del llamado "**fútbol de la calle**" en el cual se encontraban niños y adolescentes formando equipos de modo espontáneo para jugar " simplemente a fútbol" según unas reglas propias prestadas del deporte fútbol, en lugares con poco tráfico, en patios o en uno de los muchos campos libres e inutilizados, con pelotas grandes o pequeñas de trapo, goma o cuero, y de esta manera adquirir ellos mismos individualmente, experiencias, conocimientos y capacidades.

Estos pequeños partidos de fútbol callejero con reglas adaptadas y con una valoración propia de los goles, permitían sobre todo al principiante experimentar el principio del aprendizaje por descubrimiento, que en la actualidad está sobradamente reconocido, facilitando encontrar de forma individualizada la ejecución motora más prometedora y la solución a la situación.

#### EJEMPLO DE ENTRENAMIENTO TIPO DE LA ESCUELA (Prebenjamin)

Martes / Jueves	Sesión 1 Hora.
5.00 Minutos	Calentamiento de Movilidad siempre usando pelota (Prohibido carrera continua)
10.00 Minutos	Coordinación en juego con uso de pelota (Mínimo Grupos de 3)
15.00 Minutos	Juego de toma de decisión con conservación de pelota (grupal)
10.00 Minutos	Juegos con finalización (Grupo mínimo de 3)
15.00 Minutos	Partido con o sin variantes
5.00 Minutos	Vuelta a la calma con charla educativa y motivadora
	Fin de la sesión de entrenamiento.

JUEGO DE EQUIPO Nº 1
<p><b>Objetivo:</b> Conservar el balón Medios Técnicos: conducción del balón, juego con la parte exterior e interior.</p>
<p><b>Organización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terreno de juego limitado, 10x20 m. Dividido en dos mitades.</li> <li>• Dos equipos de cinco jugadores cada uno: de estos en cada equipo tres jugadores en el campo para el 3:3 y dos jugadores de reserva en las esquinas de cada mitad de campo.</li> </ul>
<p><b>Tarea/Regla :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener el balón en las propias filas</li> <li>• Los reservas en las esquinas solo intervienen en el juego tras recibir un pase;</li> <li>• El que pase a un reserva intercambia con él tarea y posición</li> <li>• 15 seg. De posesión de balón de un equipo sin pérdida del balón = 1 gol</li> <li>• tiempo de juego: 5 min.</li> </ul>
<p><b>Indicaciones de corrección:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Pases rasos</u>: mediante pases rasos y precisos se facilita el control del balón al compañero.</li> <li>• <u>Pases amplios</u>: pasando la pelota a un reserva desde distancias mayores se facilita el aseguramiento del balón.</li> <li>• <u>Aprovechar el espacio de juego</u>: con el aprovechamiento de todo el espacio de juego en el juego de conjunto, se dificulta la persecución por parte de los contrarios.</li> <li>• <u>Recibir el balón en movimiento</u>: al llevarse los balones basados en movimiento saliendo de la dirección de ataque del adversario al espacio libre, se facilita el juego en conjunto seguro.</li> <li>• <u>Conducción lenta del balón</u>: con la conducción lenta del balón se facilita la visión del juego.</li> </ul>

El criterio colectivo del juego y el triángulo (jugador balón, contrario, compañero), nos sintetiza la realidad del fútbol actual.

La combinación de estrategias de enseñanza-aprendizaje, así como la alternancia entre situaciones analíticas de entrenamiento, con el fin de conseguir la ejecución técnicamente correcta a gran velocidad de ejecución y las situaciones globales de entrenamiento (situaciones de espacio reducido/ partidos de control/ juego real) nos dará una gran riqueza en el entrenamiento.

Somos de los que creemos que el fútbol evoluciona, presentando las modificaciones en el siguiente cuadro:

<b>Fútbol de antes</b>	<b>Fútbol actual</b>
+ lento y estático	+ Rápido y dinámico
+ espacios libres	- espacios libres
+ tiempo para pensar	- tiempo para pensar
+ empírico	+ científico
- sentido anticipación	+ sentido anticipación
+ improvisado	- improvisado
+ tiempo para controlar	- tiempo para controlar
- capacidad de pressing	+ Intensidad de pressing
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Recibía balón y.... después pensaba</li> <li>▪ Se trabajaba: colectivamente para conseguir el conjunto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Antes de recibir... pensar alternativa</li> <li>▪ Se debe trabajar: individualmente, por líneas, en grupos</li> </ul>
+ tiempo para ejecutar	- tiempo para ejecutar

Atendiendo a todas las variables presentadas, además de existir algunas más, exigen que la metodología del entrenamiento sea completamente distinta a la secundada en épocas anteriores.

Desde nuestro punto de vista, el entrenamiento integrado, entendido como

- La sectorización del juego real
- La didáctica basada en el juego
- Conjugación de todos los factores del juego

Que constituyen los principios más característicos de este sistema de entrenamiento, sin desdeñar la utilización puntual de otros métodos que la propia dinámica del entrenamiento exija.

### **7. Elección de los sistemas de juego para el fútbol base.**

Más que hablar de sistemas de juego que al fin es una distribución numérica sobre el terreno de juego, hablaríamos de comportamientos encaminados hacia el juego. Sin embargo conscientes de las especificidades de una estructura en cadena que comporta entre otros factores cierta movilidad de los jugadores a lo largo de la competición, creemos conveniente la elección de un sistema de juego que facilite dicha movilidad. En cualquier caso la aplicación del sistema de juego y su profundización se incrementará proporcionalmente a la categoría de los jugadores. Siempre entendiendo que el sistema no es un fin sino un medio organizativo donde independientemente del que se elija caben comportamientos tácticos similares que son el verdadero objetivo de nuestra enseñanza.

- En referente a la normativa de partidos, en todos nuestros equipos todos los jugadores jugarán aprox el 50 % de los minutos de cada partido, salvo estas excepciones;
  - Asistencia de entrenamientos.
  - Actitud en los mismos.
  - Resultados académicos.

- En referencias en aspectos técnicos de los partidos todos los jugadores deberán;
  - Todos pasar por la capitania.
  - Todo el equipo debe calentar (Titulares o no / Salvo Cadetes)
  - Todos deben tirar faltas, córner y penaltis.
  - En algún momento variación de posiciones.

### **8. Evaluación del futbolista**

Para valorar el proceso de formación aplicaremos baterías de control a los futbolistas. Observar el proceso de entrenamiento-competición será un complemento de los tests específicos. Entendemos como evaluación del futbolista aquella que nos informe de la progresión del mismo no en aspectos analíticos del rendimiento sino en consonancia con lo planteado en el punto de metodología, se deberán diseñar elementos de evaluación que controlen aquellos aspectos que a nuestro modo ver son significativos tales como:

- Comportamiento del jugador sin balón
- Comportamiento del jugador con balón
- Asunción y grado de responsabilidad en el juego
- Valoración del aspecto colectivo, deportivo y humano

---

### **LA COMPETICIÓN EN ETAPAS FORMATIVAS \***

---

- Para los pre-benjamines, benjamines, alevines, infantiles y cadetes el buen juego deberá estar por encima del resultado. Para enseñar a jugar bien es necesario olvidarse del resultado y de estar dispuestos a correr riesgos tácticos, aunque el equipo contrario nos marque goles. El partido es un entrenamiento mas.
- Buscar siempre la victoria con entrega y ganas de hacerlo lo mejor posible, pero nunca jugar a ganar a cualquier precio, como si ganar fuera ahora lo más importante, en nuestra escuela tendrá importancia 0.
- Ganar no es tan bueno o importante como parece, ni perder tan malo. Todo depende de cómo un equipo haya conseguido esos resultados, porque se puede ganar jugando muy mal y en un ambiente poco agradable, y perder jugando muy bien con una convivencia grupal estupenda.
- Hay que aprender a jugar como si fuera un entrenamiento y entrenar como si fuera un partido.
- Ganar es una consecuencia de jugar bien, por lo tanto, hay que motivar a pensar en jugar lo mejor posible, que los resultados llegarán en su momento, como la fruta madura que caer por su propio peso.
- En las categorías inferiores (especialmente en la de pre-benjamines, benjamines y alevines) enseñar a ganar, es mucho más fácil que enseñar a jugar, porque no se pierde tiempo en asimilar cosas nuevas, sino que se repiten cosas conocidas, reduciendo así cuantitativamente, la formación completa del jugador, por entrenar solo los elementos determinantes para ganar (como los despejes, la presión etc.)

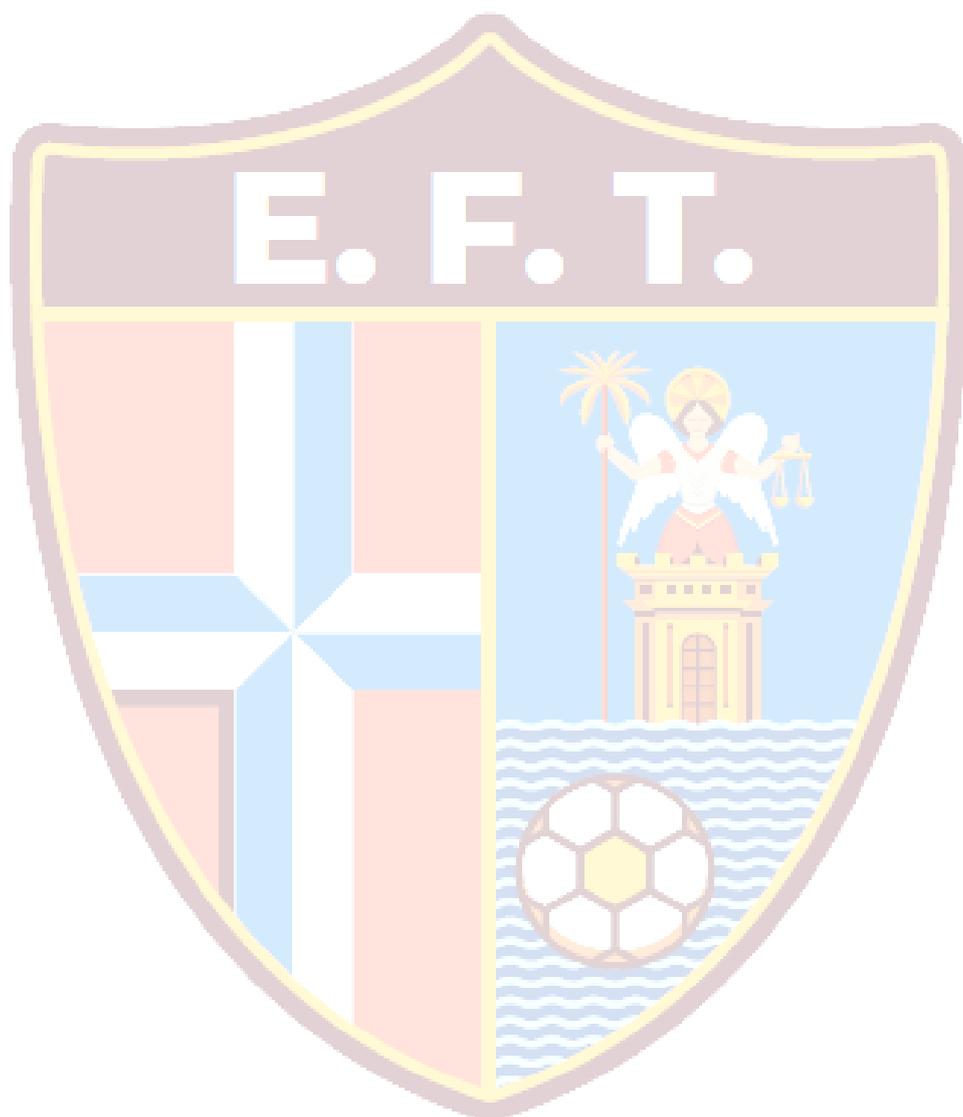
## 9. Funcionamiento de la "Escuela"

1. Comienzo y finalización de la escuela, del 1 de Septiembre al 30 de Junio.
2. Todos los equipos entrenaran 1 hora diaria (Salvo Infantil y Cadete) de lunes a jueves (Partidos si es posible, viernes)
3. No se podrá asistir como espectador a los entrenamientos, salvo en estos tres parámetros.
  - Para dejar a su hijo y los 5 últimos minutos de finalizar el mismo.
  - Día de puertas abiertas.
  - Día de partido.
4. La cuota mensual es de 50 €, incluye;
  - 2 Equipaciones de partido (Camisa, pantalón y medias)
  - 2 Equipaciones de entrenamiento (Camisa, medias, pantalón y chubasquero).
  - Equipación de paseo (Camisa, bermuda, sudadera y mochila)
  - Charlas educativas.
  - Entrenamiento específicos (Portero, defensa, medios y delanteros)
  - Seguros.

\*No habrá ningún tipo de lotería, rifa u otro aspecto fuera de la cuota.
5. La normativa tanto de padres, como de jugadores que se van a exponer a continuación será escrupulosamente regida por la dirección, si en algún momento algunos de los puntos es "saltada" por los padres, los mismos no podrán entrar a las instalaciones o incluso será expulsado su hijo de la escuela.
  - Normativa padres.
    - Ser puntuales a la hora de dejar y recoger a su hijo.
    - Prohibido tanto en entrenamientos a puerta abierta y partido, insultar, menospreciar, gritar, faltar al respeto a ningún integrante de la actividad deportiva (Árbitros, jugadores, entrenadores, delegados, aficionados...etc.)
    - En días de entrenamiento (puertas abiertas) no hablar alto.
    - Se debe ingresar la cuota del día 1 al 10 de cada mes, si no es así el jugador no podrá participar en la actividad.
    - No se puede realizar indicaciones tácticas a los niños en los partidos.
    - El deporte es una actividad más dentro de su formación educativa y social, por lo que no se debe separar o usar como castigo.
  - Normativa jugadores.
    - Respeto máximo a compañeros, rivales, educadores, entrenadores, árbitros y toda persona vinculada a este deporte.
    - Saludar siempre a los entrenadores, responsables del club y compañeros antes de cada entrenamiento.
    - No entrar al campo de entrenamiento o vestuario sin permiso del entrenador.
    - Compromiso anual con el equipo y compañeros.
    - Los jugadores deben estar equipados tanto en los entrenamientos como en día de partido con la equipación del club, si no es así no podrá participar en el mismo.
    - En partidos los jugadores deben vestirse con todo el equipo en vestuarios, no podrán venir vestidos desde su casa.
    - En entrenamientos deben estar mínimo 5 minutos antes de cada entrenamiento, en partido 45 minutos antes de la iniciación del mismo.

- Objetivo primordial de todo deportista en formarse académicamente y como persona.

\*Si algunos de estos puntos no son respetado ni llevados a cabo por los deportistas, serán sancionados con minutos o partidos oficiales.



## **PROGRAMA DE VACACIONES**

- La escuela comenzará del 1 de septiembre y terminará el 30 de Junio.
- Las categorías Alevines, Infantiles y Cadetes comenzarán el 20 de Agosto.

### **CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA**

**1º.** Desde estos días y hasta la fecha de comienzo, gozarás de unas merecidas vacaciones. Sin embargo, éste período de descanso no significa tener un ritmo de vida totalmente sedentaria, por lo cual es aconsejable que se realice de forma constante y variada actividades físico-deportivas evitando cualquier tipo de competición (torneos de fútbol, fútbol sala, otros deportes...). Las actividades a practicar no deben ser intensas, ni muy largas en el tiempo.

**2º.** Desde el inicio de las vacaciones, y hasta el comienzo de la pretemporada, es aconsejable realizar algún tipo de actividad física aunque no de forma programada, tales como:

#### Actividades recomendadas

\* Andar por la orilla de la playa, campo, como medida recuperadora del trabajo acumulado durante la temporada.

\* Pasear en bicicleta (sin cubrir grandes distancias).

\* Jugar al voleibol en la arena de la playa (excelente para el fortalecimiento de los tobillos).

\* Jugar al tenis (en pista, o en la orilla de la playa).

\* Evitar exposiciones al sol durante más de dos horas seguidas, especialmente de 13'00 a 16'00 horas.

\* Divertirse es otro aspecto muy importante en las vacaciones pero para ello no es preciso:

- Acostarse de madrugada
- Fumar
- Beber alcohol
- Etc.

Cualquiera de estas actividades u otras parecidas no deberá de tener una duración total de más de una hora, con eso es más que suficiente.

Los días que hay entrenamiento programado (ver entrenamientos en siguientes páginas), no es aconsejable que practiques otra actividad deportiva.

**3º.** Después de las vacaciones el peso no deberá superar en dos o tres kgs de su peso normal.

**4º.** Desde el comienzo de las vacaciones y hasta la fecha oficial de presentación de tu equipo, deberás realizar el plan de entrenamiento que se adjunta posteriormente, adecuándolo a tus vacaciones.

**5º.** Para aquellos jugadores que hayan finalizado la temporada de competición con molestias de diversa índole, se recomienda reposo. En el caso de que las molestias remitan, o no se manifieste dolor ante ejercicios suaves, es indicado realizar actividades muy ligeras hasta la completa rehabilitación.

**6º.** Para terminar desearte unas felices vacaciones de verano.



## INFORME TÉCNICO

---

JUGADOR :

ASPECTOS TÉCNICOS



ASPECTOS TÁCTICOS



**VALORACIÓN GENERAL**

--

**PROYECCIÓN**

ALTA	<input type="checkbox"/>	MEDIA	<input type="checkbox"/>	BAJA	<input type="checkbox"/>	SIN DETERMINAR	<input type="checkbox"/>
------	--------------------------	-------	--------------------------	------	--------------------------	----------------	--------------------------

**Puntuar de 0 a 3, los siguientes aspectos. ( 0 = Muy Mal, 1= Regular, 2= Bien, 3= Muy Bien.)**

TÉCNICA/HABILIDAD	
RAPIDEZ/VELOCIDAD	
AGILIDAD/REFLEJOS	
IMAGINACIÓN	
RESISTENCIA	
INTELIGENTE/LISTO	
ASUME RESPONSABILIDADES	
COMPRENSIÓN DEL JUEGO EN DEFENSA	
COMPRENSIÓN DEL JUEGO EN ATAQUE	
CAPACIDAD DE LUCHA/PERSISTENCIA	
PRÁCTICO	
RELAJADO	
AUTOCONTROL/DISCIPLINADO	
APATÍA/SIN INTERÉS	
SEGURIDAD EN SI MISMO	
CAPACIDAD DE LIDERAZGO	
FUERZA	

**INFORME REALIZADO POR :** .....

**Firma :**

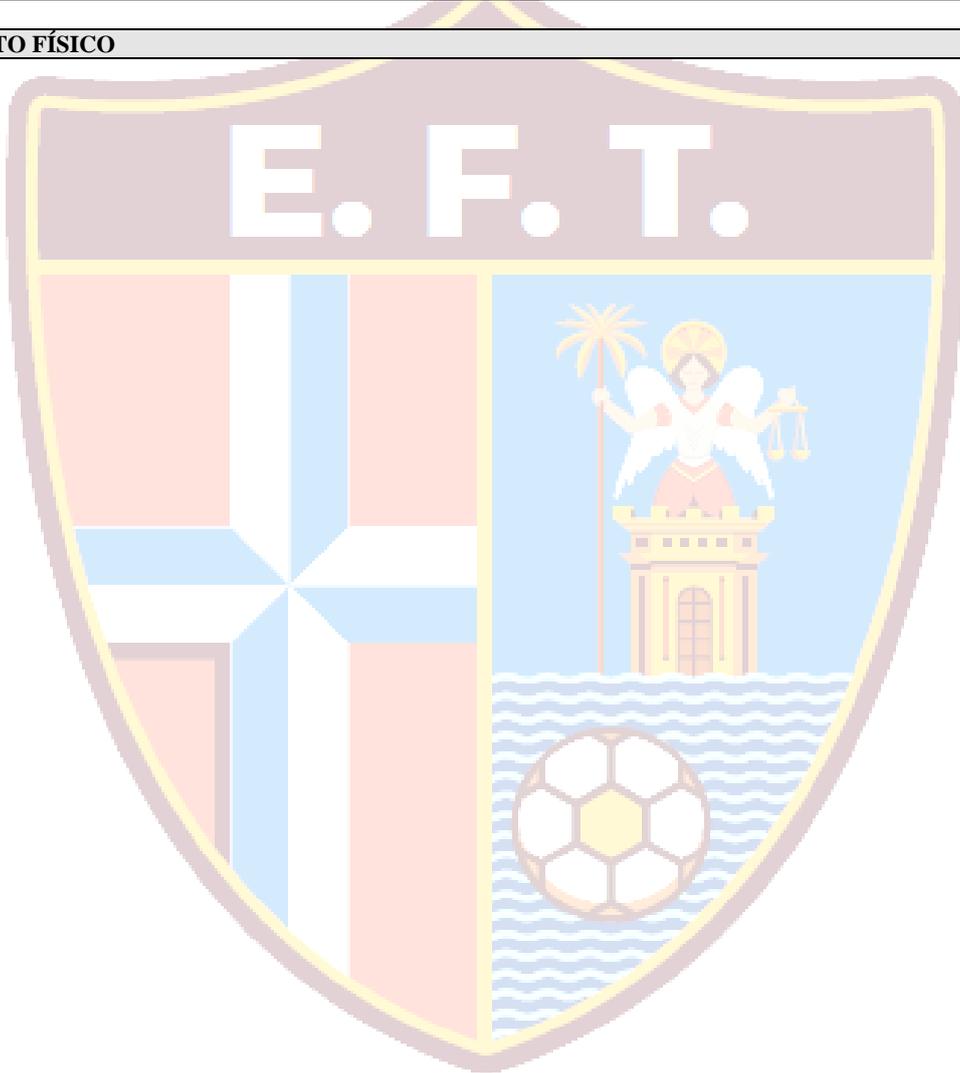
**Santa Cruz de La Palma a ..... de ..... de .....**



**INFORME FÍSICO**

**JUGADOR :**

**ASPECTO FÍSICO**



**VALORACIÓN GENERAL**

--

**PROYECCIÓN**

ALTA	<input type="checkbox"/>	MEDIA	<input type="checkbox"/>	BAJA	<input type="checkbox"/>	SIN DETERMINAR	<input type="checkbox"/>
------	--------------------------	-------	--------------------------	------	--------------------------	----------------	--------------------------

**Puntuar de 0 a 3, los siguientes aspectos. ( 0 = Muy Mal, 1= Regular, 2= Bien, 3= Muy Bien.)**

TÉCNICA/HABILIDAD	
RAPIDEZ/VELOCIDAD	
AGILIDAD/REFLEJOS	
IMAGINACIÓN	
RESISTENCIA	
INTELIGENTE/LISTO	
ASUME RESPONSABILIDADES	
COMPRENSIÓN DEL JUEGO EN DEFENSA	
COMPRENSIÓN DEL JUEGO EN ATAQUE	
CAPACIDAD DE LUCHA/PERSISTENCIA	
PRÁCTICO	
RELAJADO	
AUTOCONTROL/DISCIPLINADO	
APATÍA/SIN INTERÉS	
SEGURIDAD EN SI MISMO	
CAPACIDAD DE LIDERAZGO	
FUERZA	

**INFORME REALIZADO POR :** .....

**Firma :**

**En Santa Cruz de La Palma a ..... de ..... de .....**