



## Academia Tecnificación Futbol Sala

### - Introducción -



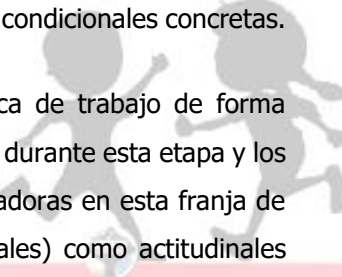
El siguiente trabajo se basa en una propuesta que pretende dar una pauta de actuación en el momento de elaborar las programaciones anuales, ya sean monitores/as, entrenadores/as y/o coordinadores/as de academias de fútbol sala.

Esta propuesta tiene una estructura a largo plazo, dividida en tres ciclos y con cinco etapas bien diferenciadas: Primer ciclo denominado de **Iniciación**, Segundo ciclo de **Formación y Tecnificación**, Tercer ciclo de **Perfeccionamiento y Rendimiento**, todas ellas coinciden con las diversas categorías de la Federación Española de Fútbol y Fútbol Sala, aunque cada una de ellas con objetivos y contenidos diferentes y acordes a las necesidades evolutivas de los jugadores en cada etapa.

En este trabajo, partimos desde el Primer ciclo y por consiguiente de la etapa denominada de **Iniciación**, que comprende las edades entre los 6 y 9 años y que coincide con las categorías federadas prebenjamín y benjamín, esta primera etapa nos dará el punto de partida y de progresión para la siguiente y así sucesivamente en los siguientes ciclos y etapas.

Recordemos que en esta etapa es fundamental incidir especialmente en la coordinación psicomotriz, utilizando el juego como motor central en las sesiones de entrenamiento y aplicando ejercicios donde las habilidades y destrezas variadas tengan un papel relevante y la velocidad de movimiento tenga especial atención en el momento de trabajar la iniciación a la técnica individual basada en la familiarización con el balón, a modo de ejercicios óculo pie-balón y óculo mano-balón, sin dejar de lado los juegos grupales de cooperación y de oposición y la iniciación a ciertas prácticas físicas para desarrollar algunas capacidades condicionales concretas.

Todo lo expuesto anteriormente nos obliga a realizar una propuesta sistemática de trabajo de forma metodológica y práctica, proponiendo la formulación de objetivos didácticos a alcanzar durante esta etapa y los contenidos de trabajo acordes a los objetivos y a la evolución de los jugadores y jugadoras en esta franja de edad tanto en aspectos puramente prácticos (procedimentales), teóricos (conceptuales) como actitudinales (actitud).



# CLUB DEPORTIVO TUI FÚTBOL SALA



## 1. Objetivos didácticos

### Procedimentales

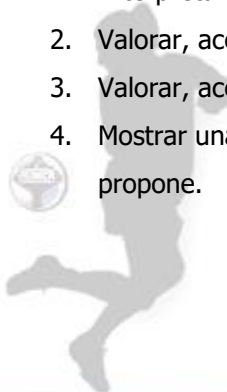
1. Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.
2. Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos.
3. Iniciar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol sala a base de transformar aprendizajes de coordinación general, utilizando los recorridos como medio de entrenamiento habitual.
4. Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón: conducciones de balón, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
5. Desarrollar de forma compensada todos los grupos musculares en base a ejercicios de juegos de transporte, cuadrupedias, juegos de lucha y otros sistemas acordes a la edad de los jugadores y jugadoras.
6. Iniciar el trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.
7. Iniciar el trabajo de resistencia aeróbica a base de carrera continua, máximo de tres minutos.
8. Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad articular.

### Conceptuales

1. Conocer el desarrollo del juego.
2. Conocer algunas normas básicas del fútbol sala.
3. Conocer algunos hábitos deportivos.

### Actitudinales

1. Interpretar la derrota y la victoria de forma correcta.
2. Valorar, aceptar y potenciar el respeto al adversario, al árbitro y al público.
3. Valorar, aceptar y potenciar los hábitos deportivos de buen grado.
4. Mostrar una actitud positiva y de respeto, a los compañeros, al entrenador y a los entrenamientos que propone.





## 2. Contenidos de trabajo

### Procedimentales

1. Ejecución de juegos, en grupo o pequeños grupos, donde se necesite la cooperación y participación de todos los miembros del grupo, con y sin adversario, con superioridad, inferioridad e igualdad numérica, con y sin balón.
2. Práctica de diferentes juegos y ejercicios para mejorar la coordinación óculo pie-balón y óculo mano-balón.
3. Práctica de ejercicios individuales y grupales que incluyan habilidades y destrezas específicas del fútbol sala: conducciones, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
4. Práctica de diferentes juegos reducidos con balón y con limitación del terreno.
5. Ejecución de partidos con introducción progresiva de las normas básicas del fútbol sala.
6. Ejecución de situaciones reales de juego: 1x1, 2x2 y 3x3.
7. Práctica de ejercicios y sistemas de entrenamiento acordes a la edad para trabajar las capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

### Conceptuales

1. Explicación de las características generales del fútbol sala: descripción del juego, su desarrollo, elementos que lo integran, formas de jugar el balón, normas básicas.
2. Explicación y aplicación de algunos hábitos deportivos higiénico- deportivos y de salud.

### Actitudinales

1. Aceptación de los diferentes niveles de aptitud motriz dentro del grupo.
2. Valoración y respeto por la toma de decisiones del monitor/a.
3. Aceptación y respeto por las normas y las decisiones arbitrales.
4. Valoración positiva de los hábitos deportivos.



Para dar una continuidad al trabajo anterior (propuesta de objetivos y contenidos en la etapa de iniciación) y continuando con la misma estructura de elaboración, el siguiente peldaño es la etapa de **Formación**, situada en la franja que comprende las edades de 10 y 11 años y que coincide con la categoría alevín.

Etapa, en la cual, debemos incidir en dar continuidad al desarrollo de las capacidades coordinativas específicas del fútbol sala dentro de un contenido concreto: la técnica individual con balón, aportando de nuevos y variados elementos técnicos que en la etapa anterior, es decir, si en la anterior trabajábamos, la conducción,



el pase, el tiro a puerta, etc... en ésta aún manteniendo los ejercicios de forma global, si que introduciremos o daremos más peso específico a los tipos de conducción, los tipos de pase, los tiros a puerta, etc... y añadiendo ejercicios combinados de todos ellos juntamente con las acciones globales de los porteros.

Si en la anterior etapa, el juego era el motor central de las sesiones, en la etapa de formación no debe dejar de serlo, aunque los juegos sean menos globales y más dirigidos hacia elementos donde la percepción y decisión, el ataque y la defensa tomen el timón para iniciar el juego de equipo, así, juegos que integren tanto la oposición como la colaboración y la superioridad e inferioridad numérica son aconsejados para esta franja de edad.

También, la práctica física para continuar desarrollando algunas capacidades condicionales (cualidades físicas básicas) se pone de manifiesto en mayor medida que en la etapa anterior, siendo el punto de inicio del trabajo físico sistemático y que nos servirá de base para las futuras etapas.

Los objetivos seguirán agrupados en tres grandes apartados: procedimentales (práctica), conceptuales (teóricos) y actitudinales (actitudes, valores y normas) y los contenidos de trabajo acordes a los objetivos planteados y orientados a una evolución en el tiempo y a la edad del jugador con respecto a la etapa anterior.

## Objetivos didácticos

### Procedimentales

1. Desarrollar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol sala, como jugador de campo, como portero.
2. Utilizar aprendizajes basados en el dominio de la coordinación ojo-pie dirigidos a los/las diferentes tipos y formas de conducción de balón, pases, disparos a portería, elevaciones, controles, paradas, golpes de cabeza, etc. y combinaciones de las mismas e incorporando las habilidades motrices del portero basadas en la coordinación el ojo-mano y ojo-pie.
3. Iniciar el trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos.
4. Iniciar el juego en equipo, tanto en ataque como en defensa.
5. Iniciar y desarrollar la capacidad espacio-temporal para mejorar la coordinación senso-motriz.
6. Utilizar aprendizajes basados en juegos reducidos de cooperación y de cooperación-oposición donde intervengan las capacidades perceptivas y de decisión.
7. Continuar el trabajo de desarrollo y de forma compensada de todos los grupos musculares a partir de ejercicios de fuerza general, individuales y por parejas, como saltos con o sin ayuda de un compañero/a, lanzamientos con balón medicinal, combinaciones de las anteriores y adaptados a la edad de los mismos.
8. Desarrollar la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.



# CLUB DEPORTIVO TUI FÚTBOL SALA



9. Desarrollar el trabajo de resistencia aeróbica a partir de la carrera continua hasta un máximo de cinco minutos con balón y sin balón.
10. Desarrollar un buen nivel de flexibilidad a partir de ejercicios de movilidad articular.

## Conceptuales

1. Saber las reglas básicas del fútbol sala para poder aplicarlas durante el juego.
2. Conocer la nomenclatura básica en el fútbol sala: ataque, contraataque, defensa en zona, individual, marcar, desmarcar, repliegue, etc.
3. Conocer y aplicar algunos aspectos básicos del ataque y de la defensa.
4. Saber y aplicar algunos hábitos deportivos necesarios para la práctica deportiva.

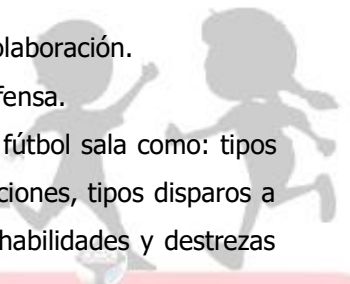
## Actitudinales

1. Valorar positivamente la relación y cooperación con los otros miembros del grupo como finalidad del propio juego por encima del resultado.
2. Tolerar de forma racional acciones poco apropiadas de los adversarios/as, compañeros/as, público, árbitro, entrenador/a, etc.
3. Valorar, aceptar, potenciar y aplicar hábitos deportivos: antes, durante y después de los partidos.

## Contenidos de trabajo

### Procedimentales

1. Ejecución de juegos grupales pre-deportivos basados en la oposición y en la colaboración.
2. Práctica de ejercicios de cooperación y oposición, tanto en ataque como en defensa.
3. Práctica de ejercicios que incluyan las habilidades y destrezas específicas del fútbol sala como: tipos conducciones, tipos de pases, recepciones, paradas, controles, tipos de elevaciones, tipos disparos a portería y combinaciones de todas las anteriores habilidades, incluyendo las habilidades y destrezas básicas del portero dentro de los ejercicios programados a los jugadores de campo.
4. Iniciación a la práctica de recorridos y circuitos con y/o sin balón.
5. Práctica de ejercicios donde el jugador desarrolle las capacidades perceptivas y de decisión.
6. Práctica de ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación espacio- temporal.
7. Ejecución de partidos en terreno reducido, con normas adaptadas o no y con balones y/o pelotas no reglamentarias.





8. Ejecución de situaciones reales de juego basándose en ejercicios con superioridad e inferioridad numérica: 2x1, 3x2 y 4x3.
9. Práctica de estrategias grupales a partir del contraataque, tanto en defensa como en ataque.
10. Ejecución de partidos pre-competitivos aplicando sistemas y situaciones reales de juego.
11. Práctica de ejercicios y sistemas de entrenamiento acordes a la edad para trabajar las capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

## Conceptuales

1. Explicación de las características generales del reglamento del fútbol sala.
2. Descripción de algunos fundamentos del ataque y de la defensa.
3. Explicación y aplicación de ciertos hábitos deportivos: antes, durante y después del entrenamiento.

## Actitudinales

- Valoración de la participación y cooperación como finalidad del juego por encima del resultado en competición.
- Tolerancia hacia acciones, actitudes y comportamientos de otros: compañeros/as, adversarios/as, público, entrenador/a, padres, etc.
- Aceptación y ejecución de ciertos hábitos deportivos: en los entrenamientos, en los partidos y en la vida cotidiana.

Esta tercera entrega nos remite a la propuesta de los objetivos y contenidos dirigidos a la franja de edad que comprende los 12 y 13 años y que denominamos etapa de **Tecnificación** situada en la categoría infantil.

Abordamos este trabajo siguiendo la misma estructura que en los anteriores ciclos y etapas (Primer ciclo: Iniciación, Segundo ciclo: Formación y Tecnificación), es decir, formulación de objetivos acordes a la edad de los jugadores con respecto a la etapa anterior, contenidos de trabajo afines a los objetivos propuestos y unas orientaciones para la enseñanza aprendizaje dirigidas al desarrollo de los contenidos de trabajo. Los objetivos seguirán agrupados en tres grandes apartados: procedimentales (práctica), conceptuales (teóricos) y actitudinales (actitudes, valores y normas).

Es una etapa donde finaliza el segundo ciclo de trabajo, el cual agrupa la Formación y la Tecnificación, esta etapa deberá garantizar el correcto desarrollo de los aprendizajes para entrar en el tercer y último ciclo, con sus etapas pertinentes, el Perfeccionamiento (cadetes) y el Rendimiento (juveniles) de forma que minimice los cambios substanciales de trabajo que conlleva la etapa cadete y juvenil. Por lo tanto, a partir de esta edad entramos de lleno en el entrenamiento sistemático, donde la dinámica de los principios del entrenamiento, las



cargas de trabajo de diversa índole, los descansos, recuperaciones, etc. están presentes en todas las sesiones de entrenamiento mediante la programación de microciclos dentro del mesociclo y el periodo concreto de la temporada.

En esta etapa la técnica individual con balón se sitúa en un primer plano dentro de las sesiones de entrenamiento, es el motor principal de trabajo ya que es el momento óptimo y favorable para el entrenamiento técnico-motriz, por ello, todas las posibilidades y variantes técnicas deben ser trabajadas y fijadas para crear una imagen motriz lo más correcta, rica y eficaz posible ya que en etapas posteriores será más difícil corregir errores.

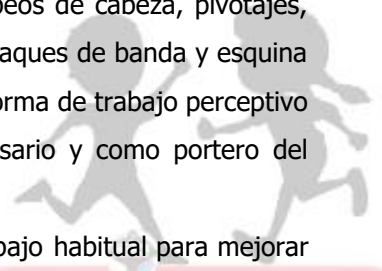
También aspectos tácticos y estratégicos empiezan a tener su importancia dentro del entrenamiento, los más aconsejables son los sistemas básicos de juego, de fácil comprensión y aplicación para los jugadores, siendo estos de gran ayuda para seguir desarrollando la capacidad de percepción y decisión en diversas situaciones de juego real.

Para terminar estos apuntes referentes a esta etapa, decir que el entrenamiento de preparación física va encaminado a un cierto trabajo en volumen e intensidad en el desarrollo de las capacidades condicionales (cualidades físicas básicas), especialmente las de tipo aeróbico y evitando los entrenamientos con un alto componente anaeróbico.

## Objetivos didácticos

### Procedimentales

1. Mejorar las capacidades coordinativas específicas del fútbol sala, fijando correctamente los aprendizajes técnicos de etapas anteriores e incorporar de nuevos: fintas, regates, golpes de cabeza, pivotajes, disparos a portería desde diferentes ángulos y con diferentes trayectorias, saques de banda y esquina cortos, largos, rasos medios y altos, etc. Combinaciones de las mismas en forma de trabajo perceptivo espacio-temporal e integrando acciones técnicas del portero como adversario y como portero del equipo.
2. Aplicar los recorridos y circuitos con elementos técnicos como forma de trabajo habitual para mejorar las capacidades condicionales y ciertas acciones colectivas: pasar y recibir (pared), apoyo y rotura, desdoblamientos, pase y va, paralelas, diagonales, etc.
3. Desarrollar las acciones técnicas, tácticas y estratégicas de forma que intervengan las capacidades de percepción y decisión.
4. Desarrollar el juego de equipo, en ataque, en defensa, con y sin oposición, con y sin superioridad numérica.
5. Desarrollar la defensa individual en diferentes zonas del campo.





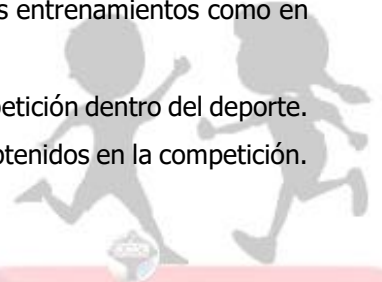
6. Aplicar el contraataque como sistema de juego a partir del 2-2.
7. Iniciar el aprendizaje del sistema de juego 3-1 estático y con rotaciones simples.
8. Desarrollar la fuerza general con un aumento progresivo del volumen de los ejercicios de fuerza rápida (multisaltos, multilanzamientos) e iniciar el trabajo de fuerza resistencia a base de circuitos.
9. Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad gestual, con y sin balón, utilizando ejercicios de complejidad creciente.
10. Desarrollar la resistencia aeróbica a base de utilizar los sistemas continuos, interválicos y mixtos.
11. Mejorar el grado de flexibilidad a base de aplicar los sistemas de entrenamiento estáticos y dinámicos.

## Conceptuales

12. Conocer la importancia y el desarrollo del calentamiento y del enfriamiento dentro de la sesión de entrenamiento.
13. Aplicar los conocimientos sobre el reglamento de fútbol sala y conocer las novedades y/o posibles modificaciones.
14. Fijar los hábitos deportivos de anteriores etapas y conocer de nuevos.
15. Conocer diversas acciones colectivas en defensa, en ataque y algunos sistemas básicos de juego, en defensa y en ataque.

## Actitudinales

16. Llevar a la práctica los hábitos deportivos aprendidos en etapas anteriores como parte del entrenamiento diario de un deportista.
17. Respetar las decisiones del árbitro, acertadas o no.
18. Valorar correctamente las decisiones del monitor y/o entrenador tanto en los entrenamientos como en los partidos.
19. Aceptar y valorar la victoria y la derrota de buen grado como parte de la competición dentro del deporte.
20. Valorar la superación personal y la del equipo por encima de los resultados obtenidos en la competición.

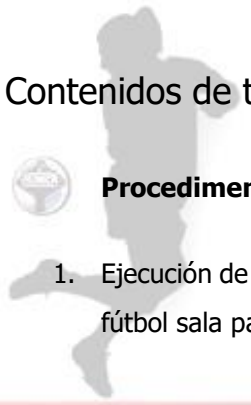


## Contenidos de trabajo

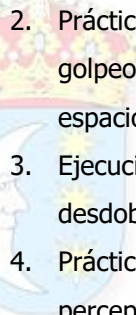
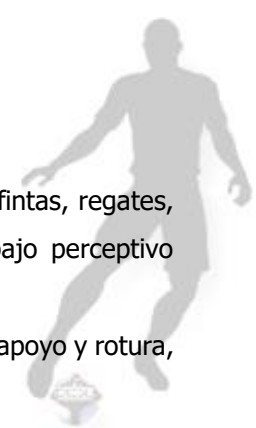


### Procedimentales

1. Ejecución de recorridos y circuitos dirigidos a la mejora de las capacidades coordinativas específicas del fútbol sala para fijar aprendizajes anteriores y mejorar las capacidades condicionales.




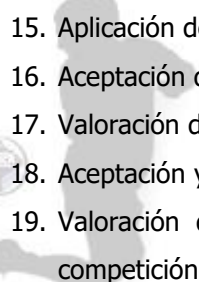


- 
- 
2. Práctica de ejercicios que incluyan las habilidades específicas de nueva incorporación: fintas, regates, golpees de cabeza, pivotajes, etc. y combinaciones de las mismas dirigidas al trabajo perceptivo espacio- temporal e integrando al portero como jugador activo en defensa y en ataque.
  3. Ejecución de ejercicios para mejorar ciertas acciones colectivas: pasar y recibir (pared), apoyo y rotura, desdoblamientos, pase y va, diagonales, paralelas...
  4. Práctica de situaciones técnicas, tácticas y estratégicas donde intervengan las capacidades de percepción y decisión.
  5. Realización de juegos de cooperación con la máxima participación de todos los miembros del grupo, en ataque, en defensa, con y sin oposición, en inferioridad y con superioridad numérica.
  6. Aplicación del contraataque como sistema de juego a partir del 2-2.
  7. Ejecución de la defensa individual en diferentes zonas del campo.
  8. Iniciación del sistema 3-1 estático con rotaciones simples.
  9. Ejecución de partidos pre-competitivos aplicando los diferentes sistemas de juego trabajados en los entrenamientos.
  10. Ejecución de ejercicios y sistemas de entrenamiento dirigidos y acordes a la edad para trabajar las capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, integrándolas, si es el caso, dentro de los recorridos y circuitos dirigidos a la mejora de las capacidades coordinativas específicas del fútbol sala.

## Conceptuales

11. Explicación de las características generales del calentamiento y el enfriamiento dentro de la sesión de entrenamiento.
12. Explicación del reglamento y sus modificaciones, novedades del mismo.
13. Explicación y aplicación de ciertos hábitos deportivos: el tabaco, el alcohol y las drogas.
14. Descripción de la defensa en zona, individual, el contraataque y los sistemas 2-2 y 3-1.

## Actitudinales

- 
- 
15. Aplicación de los hábitos deportivos aprendidos, como práctica habitual de un deportista.
  16. Aceptación de las decisiones arbitrales.
  17. Valoración de forma correcta de las decisiones del monitor/entrenador.
  18. Aceptación y valoración positiva de la derrota y la victoria como parte del juego y el deporte.
  19. Valoración de la superación personal y del equipo por encima de los resultados obtenidos en competición.