

IMPLEMENTACIÓN MÉTODO DE LA HABILIDAD INDIVIDUAL Y GRUPAL

Consolidador de metodologías de entrenamiento para el fútbol base I

80/20 1.2

IMHIG

FÚTBOL FORMATIVO EN MOVIMIENTO

FGM: Formación General del Movimiento
EMO: Entrenamiento del Movimiento General

PALABRAS CLAVE: VeyRe-Ec
Códigos de los ejercicios: ---#JP-V#

En esta sección hay ejercicios polivalentes y de malabares que ayudan a la estimulación motora del jugador, lista siguiente:

JUEGOS DE MALABARISMO*---1JM-V00 Aplicación de Dominio del balón mediante el método Coerver y Fullbars IJF

EJERCICIOS ANALÍTICOS PARA MEJORAR LA SENSIBILIDAD EN EL DOMINIO DEL BALÓN EN EL SUELO

GRADO DE DIFICULTAD: BAJO

EJEMPLOS:

---1JM-V01

Conducción del balón con la suela del pie, tocando el balón alternativamente con el pie derecho e izquierdo sin que el balón se pare.

---1JM-V02

Espacio: mitad del campo Sin desplazarse tocar el balón con el interior del pie y después con el exterior del pie derecho, garantizando que la superficie del pie éste siempre en contacto con el balón. Después con el pie izquierdo.

---1JM-V03

Conducción lateral con la suela del pie derecho hasta la línea central. En la vuelta la suela del pie izquierdo empuja el balón hacia delante.

---1JM-V04

Saltando en posición frontal hacia delante, conduciendo el balón con un solo toque con la suela, alternativamente con el pie derecho y el pie izquierdo.

---1JM-V05

Saltando hacia atrás, utilizando para la conducción alternativamente la suela del pie derecho y la del pie izquierdo.

GRADO DE DIFICULTAD: MEDIA

EJEMPLOS:

---1JM-V06

Conducción del balón con la suela, utilizando alternativamente ambos pies.

---1JM-V07

Después de la primera señal el jugador toca el balón con la suela del pie derecho y realiza un medio giro hacia la derecha para luego tocar el balón con la suela del pie izquierdo y la espalda todavía en dirección del avance para después asumir nueva mente una posición frontal.
Espacio: mitad del campo

---1JM-V08

Conducción del balón hacia atrás, utilizando la suela hacia delante utilizando el empeine del pie derecho. Después lo mismo con el pie izquierdo.

---1JM-V09

Conducción del balón con el exterior del pie derecho hacia delante. Después de una señal el jugador efectúa con el balón un giro de 360' tocándolo inicialmente con la suela derecha y luego con la suela izquierda. Lo mismo en una conducción con el exterior del pie izquierdo.

---1JM-V10

Sin desplazarse de su lugar de práctica, el jugador toca el balón alternativamente con el interior del pie derecho e izquierdo. -De repente decide adelantar el balón con el interior del pie izquierdo, para después llevarlo con la suela del pie derecho hacia atrás y pasarlo con el interior del mismo pie hacia el lado opuesto.

---1JM-V11

Desplazamiento con el balón en diagonal con el exterior del pie derecho. Luego el jugador cambia la dirección y lleva el balón con la suela del pie derecho hacia atrás. Sin dejar el pie fuera del balón lo toca con el interior del mismo pie para después conducir lo con el exterior del pie izquierdo en diagonal hacia el lado izquierdo.

---1JM-V12

Conducir el balón con el exterior del pie derecho hacia delante para después efectuar un pequeño salto para tocar el balón con la suela derecha, primero llevándolo hacia atrás y luego hacia delante. Después lo mismo con otro pie.

JUEGOS DE MALABARISMO ---1JM-V00---

EJERCICIOS ANALÍTICOS PARA MEJORAR LA SENSIBILIDAD EN EL DOMINIO DEL BALÓN EN EL AIRE

EJEMPLOS:

Utiliza cualquier o ambos pies para levantar el balón con distintas técnicas del suelo y después recogerlo con las manos (demostración de las técnicas por los alumnos con posterior práctica) lo mismo. Después de la recogida del balón con las manos, lanzarlo al aire para recibirlo con el interior o exterior del pie al caer el balón al suelo.

Lo mismo. Antes de caer al suelo se recibe el balón con suavidad con cualquier muslo para después controlarlo con el interior o exterior de un pie en el suelo.

Lo mismo. En vez de tocar el balón con el muslo se utiliza la parte interior de un pie para amortiguar la caída del balón.

Lo mismo. Toca el balón lanzado al aire primero con la cabeza, después con un muslo, como tercer toque utiliza en el aire el interior de cualquier pie y con el cuarto toque el jugador controla el balón en el suelo.

Levanta el balón con los pies del suelo para después pasarlo con cualquier pie al compañero.

¿Cuántas veces la pareja puede pasarse el balón en el aire la pareja sin dejarlo caer en el suelo?

Lo mismo pero los dos jugadores deben recorrer una distancia de 5 o 10 m. sin dejar el balón caer al suelo.

Lo mismo con pases de cabeza.

**“La técnica es ciertamente un gran poder,
pero es necesario saberla usar en el momento preciso’**

Nota: Se recomienda visualizar el CD "Ballzauber"y una serie de 8 videos" Fussball Pur", publicado por Philippka- Sportverlag (<http://ewww.philippka.de>) para la Federación Alemana de Fútbol (expedition@dfb.de)

Para los juegos de malabarismo se ruega consultar el libro de Marc Steiger 'Jonglieren mit dem Fussball', editado en mayo de 1993, Rororo, ISBN 3494, en Alemania.

W. Coerver ha propuesto en su primer vídeo "Entrenamiento de base" una gran variedad de ejercicios individuales y de pareja, de dominio y control del balón para los principiantes que aquí no serán nuevamente expuestos.

Los juegos polivalentes

Los juegos polivalentes abarcan la mayor parte de las formas fundamentales del movimiento, como correr, saltar, lanzar, atrapar, atraer y empujar. Durante su práctica los niños aprenden a ejecutar combinaciones sencillas de movimiento (por ejemplo, recibir y lanzar una pelota) y a corresponder mediante reacciones rápidas a requerimientos de movimientos imprevistos y repentinos causados por una situación de juego que se modifica permanentemente. Ello requiere decisiones rapidísimas, acciones inmediatas y una alta capacidad coordinativa.

Tienen también un gran valor las adaptaciones motrices necesarias de un proceso de juego a otro, por ejemplo, de la riña y lucha a la carrera y el atrape ó de la captura al ser atrapado.

Así, los juegos polivalentes crean, desde el punto de vista del movimiento, una premisa esencial para los procesos más complejos de los juegos deportivos. Si bien todavía no se forman estereotipos dinámicos especiales, es cierto que se estructuran "imágenes de recuerdos" de situaciones similares y aumenta la riqueza de movimientos. En cuanto a la formación de las capacidades condicionales, la ventaja principal de los juegos polivalentes radica en que es posible somete a pruebas al cuerpo en su conjunto. Combinando inteligentemente los juegos, se evita el ejercicio unilateral de determinadas partes del organismo, se logra más bien una influencia equilibrada por regla general, de la constitución total.

JUEGOS MOTRICES PARA LA FORMACIÓN POLIVALENTE DE NIÑOS/NIÑAS A PARTIR DE 6 AÑOS

1 JUEGOS DE CARRERA ---1JP-V00

Carreras por grupos en línea y en fila (correr hacia delante, hacia atrás y lateralmente).

Carreras por números en grupos o individuales (en filas o círculos).

Carreras combinadas llamando uno, dos o tres números de los jugadores.

Manual de entrenamiento para la habilidad individual y Grupal.

Carreras con obstáculos y varias tareas de destreza.

Relevos de retorno, de atrape, en círculo, en cuadrado, con aparatos o transportan do jugadores.

Juegos con búsqueda de un sitio Juegos de atrape (pillar o agarre).

Ver "Manual de Juegos Menores", de Hugo Dóbler / Erika Dóbler). Ed. Estadium, Buenos Aires.

Ejemplos:

Varios corredores y perseguidos se sitúan en línea con una zona de 2 ó 3 metros entre ellos.

Cada corredor intenta tocar al perseguido delante de él antes de llegar a la línea de fondo.

"Tres palmadas". El tercer golpe es la señal de la salida de los dos. Se intenta tocar al perseguido antes de su llegada a la línea de fondo. Se puede realizar lo mismo, pero encontrando obstáculos en el camino.

"Ven conmigo". Un perseguido rodea un círculo para tocar a un jugador, diciéndole "Ven conmigo".

Pillar con la mano puesta en el lugar tocado

Pillar con los fugitivos trasladándose como el cazador.

Quitarles las cintas (de distintos colores) que todos llevan en la goma del pantalón

Dos jugadores pillan durante 20 ó 30 segundos a otros tres, cuatro o cinco jugadores

Pillar en pareja con tres piernas ó cogido de la mano con las manos libres

Pillar con islas de salvamento o buscar un compañero

Pillar con bloqueo

Pillar con obstáculos (los que han sido tocados deben estar en cuadrupedia).

Tres pillan a seis (siete) que pueden ser rescatados

Atrapar a un jugador en posesión del balón (uno contra cuatro y dos contra cinco)

"Blanco o negro", "Gato y ratón", "El pañuelo", etc.

2 JUEGOS DE BALÓN---2JP-V00

Juegos para el lanzamiento y la recogida del balón

Ejemplos:

Lanzar el balón con dos y una mano al aire y recogerlo, dando una o dos vueltas, palmoteando y asumir distintas posiciones mientras el balón está en el aire. Todos en un círculo con un jugador en el centro que lanza el balón arriba y llama al receptor del balón.

Rebotar el balón con ambas manos y con una, en posición estática y correr conduciéndolo.

Lanzar contra una pared y recoger el balón como práctica individual y en parejas.

Pasar y recoger un (dos) balón(es) en un pasillo, alrededor de un cuadrado, un círculo, en una cruz o estrella o estando frente a una línea de jugadores, utilizando distintas técnicas de pase y recepción.

Formación en línea. Pasar el balón por encima o entre las piernas o por arriba y abajo hasta el primero.

Formación en línea, sentados (pasando el balón con los pies) o en posición de puente, mirando al suelo (pasando el balón por el túnel hacia delante).

Juegos con lanzamientos a un equipo rival (Balón sobre una cuerda).

Juegos de balón con interceptación (distintas formas de "rondos" y "defender el castillo ó balón-torre").

Juegos de balón con remate a móviles fijos o en movimiento.

Juegos de balón con eliminación de rivales.

3 JUEGOS DE FUERZA Y DE DESTREZA ---3JP-V00

Ejemplos:

Pelea de gallos.

Sumo.

Arrastrar al rival sobre la línea.

Lucha de tracción en posición de puente facial.

Lucha por el balón que ambos jugadores abarcan con ambos brazos.

Correr uno tras otros agarrados de la mano hasta que se rompa la cadena.

"El hombre tieso". Se deja caer en un círculo estrecho de 6 a 8 amigos.

4 JUEGOS PARA EJERCITAR LOS SENTIDOS ---4JP-V00

Ejemplos:

Atrapar sólo los jugadores que llevan el color enseñado.

El de delante se fija en la posición de los tres amigos. Después gira y uno de los 3 amigos cambia su posición. ¿Quién ha sido?

Adivinar la letra o el número que escribe un jugador conduciendo el balón.

Juegos en el laberinto.

5. JUEGOS DE DISCRIMINACIÓN TACTIL ---5JP-V00

Ejemplos:

Los niños se colocan en filas de tres. El último escribe un número o unas letras en la espalda del segundo que pasa el mensaje al primero.

El tren ciego.

Entrega el balón en un círculo al jugador más próximo sin dejarlo caer en el suelo.

6 JUEGOS DE AJUSTE CORPORAL ---6JP-V00

Ejemplos:

Avanzar 5m con el movimiento de las nalgas sin apoyar los brazos en el suelo.

Correr "boca arriba" con las manos en el suelo y sin mover las piernas.

Correr "boca abajo" en carretilla entre dos.

Fútbol de "cangrejos".

Gimnasio con una pica.

Relevo, soplando una pelota de tenis de mesa.

7 JUEGOS DE EQUILIBRIO ---7JP-V00

Ejemplos:

En cuclillas uno frente al otro, tocándose las palmas de las manos.

Encima de una línea, uno frente al otro, con una mano en la espalda, desequilibrando a otro compañero con la mano libre.

Un jugador en cuadrupedia y otro en pie sobre su espalda.

Avanzar sin caer al jugador que está arriba.

Fila de 5. Cada jugador coge con la mano el pie derecho (izquierdo) del jugador de delante.

Avanzar.

Cuadriga romana

8 JUEGOS DE ORGANIZACIÓN ESPACIAL ---8JP-V00

Ejemplos:

Juegos de desplazamiento de varios grupos al mismo momento (Tráfico)

Juegos en el laberinto

Nota: Para más información, también sobre la enseñanza de las capacidades coordinativas, se recomienda visualizar los videos de Peter Schreiner ([http:// 2:www.ifj.de](http://2:www.ifj.de)): " Ballkorobis für Anfänger" y "Ballkorobis für Fussballer"

JUEGOS POLIVALENTES PARA INSERTARLOS EN UN PENTATLÓN 3:3

1 FUGARSE DESPUÉS DE TRES TOQUES ---9JP-V00

REGLAS DE JUEGO:

Los dos equipos de 3 jugadores se sitúan en línea uno enfrente de otro, a una distancia de 20(30 metros). El sorteo decide qué equipo enviará primero su jugador nº1 al rival. Un jugador del equipo A se aproxima a los tres jugadores del equipo B que con los brazos cruzados en su dorso están situados fuera del campo. Ese jugador debe ejecutar tres toques al mismo o a distintos jugadores que están frente a él.

Gana el equipo cuyos jugadores logran más veces volver a su línea de salida sin haber sido atrapados

Objetivos formativos

Mejorar el cálculo óptico-motor.

Mejorar la velocidad de desplazamiento.

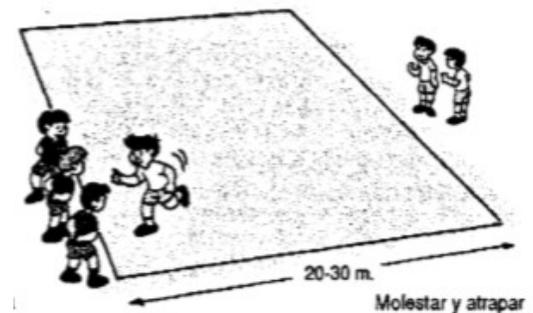
Aumentar la capacidad de aceleración.

Resaltar la capacidad de atención.

Realizar fintas.

VARIANTE: EL PAÑUELO ---9JP-V01

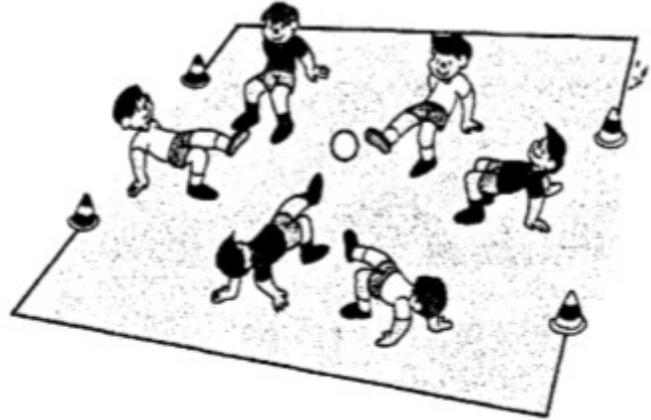
El monitor nombra un número entre 1 y 3. Los jugadores a los que se les ha asignado previamente estos números se aproximan al pañuelo en el centro del campo con el fin de recogerlo y llevárselo más allá de su línea de fondo. En su huida deben evitar ser tocados por el contrincante.



2 FÚTBOL CANGREJO---10JP-V00

REGLAS DE JUEGO

Los dos equipos de tres jugadores se distribuyen a voluntad en el campo de juego que tiene las dimensiones de 10x10 metros. Se juega con dos porterías de 3.60 metros de anchura.



El monitor inicia el juego con un saque neutral en el centro del campo. Anteriormente todos los jugadores se han colocado boca arriba, apoyando las manos detrás del cuerpo en el suelo. En esta posición intentan jugar el balón con los pies o la cabeza y llevarlo detrás de la línea de gol del rival sin sobrepasar con el balón la altura de la cabeza del portero.

Tocar el balón con la mano o quitar ambas manos del suelo, (por ejemplo, sentarse) se sanciona con un penalti desde el centro del campo a la portería defendida por un contrario.

Duración del juego: 4 tiempos de 1 minuto con 30 segundos de descanso entre las distintas partes.

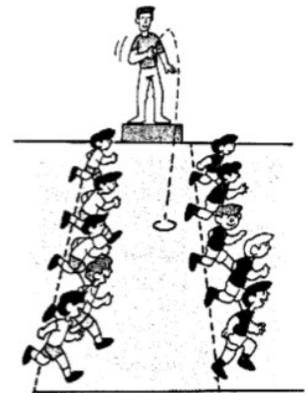
Debido a la dificultad e imprecisión de los jugadores, el balón suele salir frecuentemente del campo, por lo cual se recomienda colocar barreras en las líneas laterales (por ejemplo, bancos gimnásticos volteados) o dejar que una valla coincida con el límite lateral del campo.

Cuando el esférico sale del campo el monitor lo devuelve enseguida al equipo que no tocó el balón como último o él mismo introduce una pelota de reserva.

3 PERSECUCIÓN Y RELEVO POR EQUIPOS---11JP-V00

Dos equipos se sitúan cada uno a lo largo de una línea recta y enfrente uno de otro. El monitor lanza un disco. La cara (color) del disco que queda hacia arriba identifica al equipo que debe perseguir al otro (o viceversa), para intentar atraparlos (tocarlos) antes de llegar a una línea de fondo.

Este juego tiene el fin de evaluar la capacidad de aceleración y de coordinación de los niños.



4 RELEVO POR PAREJAS ---12JP-V00

Se realizan relevos por parejas entre equipos de tres, que transportan después de cada recorrido a otro compañero, o con inclusión de obstáculos para evaluar el nivel de la capacidad de adaptación, de la fuerza y de las capacidades coordinativas.

5 BLANCO O NEGRO---13JP-V00

Un jugador intenta huir a través de la línea de fondo, donde el contrario intentará atraparlo.

Con este juego se puede evaluar la capacidad de reacción y de aceleración.

6 CRUZAR PORTERÍAS DE 15 METROS SIN RECIBIR UN TOQUE---14JP-V00

Se sitúan tres porterías anchas de 15 metros, una detrás de otra, con una distancia de 12 metros entre ellas. Cada jugador de un equipo de tres debe defender en 6 ocasiones los 2 ataques individuales de cada uno de los 3 adversarios. Después el



cambio de posiciones y funciones se establece el mejor equipo y el mejor jugador en ataque y el mejor defensa.

Se evalúa el cálculo óptico-motor y la capacidad de cambiar de dirección y ritmo.

LUCHA DE TRACCIÓN---15JP-V00

Se enfrentan dos jugadores de distintos equipos agarrados de la mano derecha (o izquierda) y separados por una zona de 1 metro, determinada por 2 líneas paralelas.

Pierde un punto el jugador que traspase la primera línea, y gana el que logra arrastrar a los rivales más veces sobre la primera línea. Y Se evalúa el nivel de fuerza explosiva de los jugadores, tanto con la mano derecha como con la izquierda.

VARIANTE---15JP-V01

El mismo juego puede desarrollarse entre dos equipos de varios jugadores en un círculo. En este caso, gana el equipo que tenga el último jugador dentro del círculo. Se realizan 3 luchas.

PELEA DE GALLOS---16JP-V00

Dos jugadores, con los brazos sobre el pecho y saltando sobre una pierna, intentan mutuamente hacerse perder el equilibrio dentro de un campo de 4x4 metros, de manera que tengan que apoyar el segundo pie sobre el suelo. Esto se puede lograr mediante empujones, un esquivo ágil y movimientos de engaño. El monitor decide con qué pierna saltar.

Termina la lucha cuando el segundo pie de un jugador toque el suelo.
Cada jugador de un equipo debe enfrentarse uno por uno a los del rival para conocer el equipo vencedor.

VARIANTE---16JP-V01

Dos jugadores enfrentados se ponen en cuclillas. Se empujan mutuamente utilizando las palmas de las manos hasta que uno de los dos pierda el equilibrio.

11 FLEXIONES DE BRAZOS---17JP-V00

Todos los jugadores de cada equipo deben efectuar correctamente en posición ten dido prono el máximo número de flexiones que sean capaces.

VARIANTE. ---17JP-V01

Dos jugadores, enfrentados en posición de hacer flexiones, intentan quitar la mano de apoyo al otro para que éste se caiga. En esta actividad es preciso que el monitor preste atención y dé las consignas adecuadas para evitar accidentes.

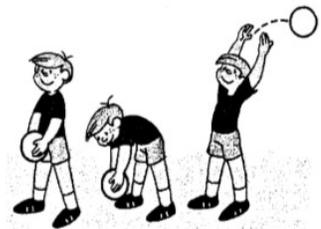
12 POLICÍA Y LADRÓN ---18JP-V00

Los miembros de un equipo serán "policías", y se sitúan fuera del campo de 20x20 metros, los del otro equipo serán los "ladrones", y se distribuyen por el campo, cuyos límites no pueden traspasar. ¿Cuánto tiempo necesitan los policías como equipo para atrapar la cinta de cada uno de los ladrones y posteriormente regresar al Cuartel de base?. Cuenta el mejor de 2 tiempos. Luego, los policías y ladrones intercambian funciones y posiciones.

Gana el equipo que logró atrapar las cintas de todos los ladrones en menos tiempo.

13 LANZAR EL BALÓN HACIA ATRÁS ---19JP-V00

El jugador debe lanzar el balón "medicinal" hacia atrás por encima de la cabeza. El lanzamiento se lleva a cabo desde el lugar donde el balón aterrizó. Gana el equipo que lanzó el balón en las dos pruebas más lejos.



12 CIRCULAR EL BALÓN Y ELIMINAR AL ADVERSARIO ---20JP-V00

Un equipo de 3-5 jugadores mueve el balón rápidamente entre ellos, utilizando las manos, con el fin de poder tocar con el balón uno de los 3-5 adversarios, que intentan huir sin salir de la zona delimitada de 15x15 metros. Ningún atacante puede realizar más de 2 pasos con el balón en las manos.

Se cronometra el tiempo necesario para eliminar a dos o tres adversarios. Luego, ambos equipos intercambian funciones.

VARIANTE---20JP-V01

Un cazador intenta tocar con la mano a uno de los 3-5 atacantes que no se encuentra actualmente en posesión del balón. Cuando uno de los atacantes está en peligro de ser alcanzado por el cazador, pide el balón del compañero en posesión de éste. El jugador que posee el balón no puede ser cazado. Se cronometra el tiempo que necesita cada uno de los cazadores para tocar un sólo adversario sin balón. Cuando todos los cazadores han terminado su tarea, se intercambian funciones.

MANUAL REALIZADO POR: TÉC. CHRISTIAN MOLINA SALAS LIC. C FEDERATIVA 2019

