



# Fútbol con principios

Una guía práctica de cómo enseñar valores por medio del deporte

GERMAN  
DEVELOPMENT  
COOPERATION  
SPORT FOR  
DEVELOPMENT





# Fútbol con principios

Una guía práctica de cómo enseñar valores por medio del deporte

Publicado por:  
**Deutsche Gesellschaft für  
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH**

**Domicilios de la empresa**

Friedrich-Ebert-Allee 36 + 40  
53113 Bonn  
T +49 (0) 228 – 44 60-0  
info@giz.de  
www.giz.de  
Alemania

Dag-Hammarskjöld-Weg 1-5  
65760 Eschborn  
T +49 (0) 61 – 96 79-0  
info@giz.de  
www.giz.de  
Alemania

**Programa Sectorial Deporte para el Desarrollo, Colombia**

Cra. 14a No. 101-11, Of. 302  
T +57 (031) 704 77 07  
sport-for-development@giz.de  
www.giz.de/sport-for-development

**Versión**

Diciembre de 2015

**Editado por**

Henning Schick  
Joerg Le Blanc  
Juan Bairo López  
Luciano Ansohn

**Diseño**

Gino Luque

**Ilustración**

Jessica Amaya  
Steve Serrano

**Gráficas**

Jairo Iván Orozco

**Créditos fotográficos** (en orden alfabético)

Juan Bairo López  
Youth Development through Football (YDF)

**Impresión**

Zetta Comunicadores S.A.  
Bogotá

La GIZ es responsable del contenido de la presente publicación.

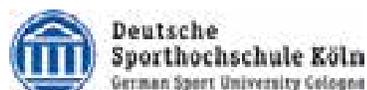
Por encargo del

**Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ)** de Alemania /  
alternativamente: Ministerio Federal de Relaciones Exteriores (AA) de Alemania

## AGRADECIMIENTOS

La Deutsche Gesellschaft für internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH, que opera por orden del Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo de Alemania (BMZ), quiere agradecer la contribución para el desarrollo del presente manual a las personas de las siguientes entidades y organizaciones:

- ▷ Coldeportes
- ▷ Corporación Universitaria Minuto de Dios
- ▷ Federación Alemana de Fútbol (DFB)
- ▷ Federación Colombiana de Atletismo
- ▷ Federación Colombiana de Fútbol (FCF)
- ▷ Fundación Carvajal
- ▷ Fundación Colombianitos
- ▷ Fundación Pies Descalzos
- ▷ Fundación Talentos
- ▷ Fundación World Coach Colombia
- ▷ Universidad Alemana de Deportes Colonia (DSHK)



El contenido del presente manual es el resultado de un proceso de desarrollo y concertación con todas las entidades mencionadas en talleres realizados a lo largo del año 2015. Agradecemos a las personas de las entidades que contribuyeron con su motivación, aportes y conocimientos a la construcción de los contenidos de esta guía práctica.

## CÓDIGO DE CONDUCTA

Yo, \_\_\_\_\_, comprendo y acepto la responsabilidad que me trae el rol de entrenador. Me comprometo a ser modelo para mis jugadores y para la comunidad y a promover altos estándares de conducta en el juego y fuera de él.

Desde mi posición y capacidades, contribuyo al cumplimiento de estos estándares y observo e implemento el presente Código de Conducta.

Dentro y fuera de la cancha y en el trabajo con los jugadores me comprometo a:

- ▷ Cuidar mis actos y cumplir con la buena conducta que exijo de mis jugadores.
- ▷ Demostrar respeto a las otras personas involucradas en el partido, inclusive a oficiales del partido, los oponentes, entrenadores, directores y espectadores.
- ▷ Promover el espíritu y los valores deportivos y adherirme a las reglas de juego.
- ▷ Promover el juego limpio y altos estándares éticos de conducta.
- ▷ Respetar las decisiones de los árbitros o de otros oficiales del partido.
- ▷ No usar o tolerar un lenguaje o comportamiento ofensivo, insultante o abusivo, ni a espaldas de las personas.
- ▷ Colocar el bienestar, la seguridad y la alegría en el juego de cada uno de los jugadores por encima de cualquier otro objetivo, incluso por encima de la victoria.
- ▷ Ser el entrenador de todos: soy justo en mis decisiones, no excluyo ni favorezco unas personas sobre otras y trato a los jugadores y otras personas con respeto y por igual.
- ▷ Estimular a cada jugador a asumir la responsabilidad sobre sus actos, conducta y desempeño.
- ▷ Promover una confianza recíproca y respeto por cada uno de los jugadores para promover su autoestima.
- ▷ Asegurar que todas las actividades que organizo son apropiadas para las habilidades de los jugadores, su edad y su madurez.
- ▷ Cooperar completamente con otras personas del fútbol, como oficiales de juego, médicos, fisioterapeutas, oficiales del bienestar, entre otros, para el mejor interés de cada uno de los jugadores.

Comprendo y acepto el presente Código de Conducta.

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Lugar/Ciudad

\_\_\_\_\_  
Fecha

# CONTENIDO

|  |    |
|--|----|
| Preámbulo  | 8  |
| Introducción   | 9  |
| El entrenador  | 11 |
| Introducción   | 12 |
| Los roles del entrenador – Dentro y fuera de la cancha   | 13 |
| La responsabilidad del entrenador  | 15 |
| • La oferta del entrenador en el marco de los derechos y de las necesidades de niños, niñas y adolescentes | 16 |
| • El entrenador de fútbol y la protección de la niñez  | 18 |
| • Malas prácticas de entrenadores  | 20 |
| • Alcances y límites de la actividad de un entrenador frente a la prevención de violencias                 | 21 |
| Capacidades y competencias de un buen entrenador   | 23 |
| • Capacidades que distinguen a un buen entrenador de fútbol para NNAJ                                      | 23 |
| • La contribución del entrenador en el desarrollo de la personalidad de los NNAJ                           | 26 |
| • La creatividad del entrenador  | 28 |
| Reflexión – El entrenador como modelo a seguir   | 29 |
| • El entrenador como modelo para los NNAJ  | 29 |
| • La formación constante del entrenador  | 31 |
| Consejos prácticos para entrenadores   | 32 |
| • Preguntas para la autoevaluación del entrenador  | 35 |
| Conocimientos fundamentales  | 37 |
| Introducción   | 38 |
| Concepto de formación integral   | 39 |
| • Círculo de habilidades   | 39 |
| • Fomento físico: la condición   | 40 |
| • Formación técnico-táctica  | 40 |
| • Habilidades sociales   | 41 |
| • Habilidades individuales y psíquicas   | 41 |
| • Las Necesidades y los Derechos de los Niños  | 42 |
| Objetivos y métodos de enseñanza según la edad   | 44 |
| Bases para la planeación de una sesión de entrenamiento  | 47 |
| • ¿Qué es el “Entrenamiento”?  | 47 |
| • Tareas en y alrededor del entrenamiento  | 48 |
| • El cuidado no se limita a entrenar y jugar   | 54 |
| • Estructura de una unidad de entrenamiento  | 57 |

|   |            |
|---|------------|
| Planeación de una sesión de entrenamiento   | 58         |
| • Preparación orientada hacia un objetivo y estructuración de una sesión de entrenamiento | 58         |
| • Organización del entrenamiento y conducta durante el entrenamiento                      | 61         |
| La sesión de entrenamiento perfecta   | 65         |
| Prevención de Violencia: Causas y dinámicas   | 66         |
| • ¿Qué es violencia?  | 67         |
| • Herramientas para el análisis de conflictos   | 70         |
| • Consecuencias de la violencia   | 75         |
| • Jóvenes en riesgo de ser violentos  | 80         |
| <b>Entrenamiento según edades de niños/niñas y jóvenes</b>                                | <b>88</b>  |
| <b>Niños/Niñas menores de 9 años</b>  | <b>89</b>  |
| • El contexto colombiano: Riesgos de la fase de desarrollo                                | 90         |
| • Principios 1: Características de la edad, Filosofía del juego                           | 91         |
| • Principios 2: El rol del entrenador, Objetivos de enseñanza                             | 92         |
| • Sesiones de entrenamiento   | 93         |
| <b>Niños/Niñas de 9-12 años</b>   | <b>119</b> |
| • El contexto colombiano: Riesgos de la fase de desarrollo                                | 120        |
| • Principios 1: Características de la edad, Filosofía del juego                           | 121        |
| • Principios 2: El rol del entrenador, Objetivos de enseñanza                             | 122        |
| • Sesiones de entrenamiento   | 123        |
| <b>Jóvenes de 13-16 años</b>  | <b>147</b> |
| • El contexto colombiano: Riesgos de la fase de desarrollo                                | 148        |
| • Principios 1: Características de la edad, Filosofía del juego                           | 149        |
| • Principios 2: El rol del entrenador, Objetivos de enseñanza                             | 150        |
| • Sesiones de entrenamiento   | 151        |
| <b>Jóvenes mayores de 16 años</b>   | <b>177</b> |
| • El contexto colombiano: Riesgos de la fase de desarrollo                                | 178        |
| • Principios 1: Características de la edad, Filosofía del juego                           | 179        |
| • Principios 2: El rol del entrenador, Objetivos de enseñanza                             | 180        |
| • Sesiones de entrenamiento   | 181        |
| <b>Gestos técnicos</b>  | <b>205</b> |
| Driblar   | 207        |
| Amague  | 215        |
| Pases 1 – Balones a ras de piso   | 227        |
| Control del balón 1 – Balones a ras de piso   | 235        |

|  |            |
|--|------------|
| Pases 2 – Balones altos  | 243        |
| Control del balón 2 – Balones altos  | 251        |
| Tiros – Golpe con el empeine   | 259        |
| Cabeceo  | 269        |
| <b>Temas específicos</b>   | <b>279</b> |
| Reglas de juego  | 280        |
| Señales oficiales del árbitro  | 285        |
| Técnicas de estiramiento   | 287        |
| Guía de primeros auxilios  | 292        |
| Guía de músculos y huesos  | 294        |
| Nutrición, higiene y salud   | 297        |
| Sistemas para organizar un campeonato  | 301        |
| Mediación: Intervención en situaciones de conflicto                          | 309        |
| <b>Evaluación</b>  | <b>315</b> |
| PRE-Evaluación   | 316        |
| POST-Evaluación  | 318        |
| AUTO-Evaluación  | 320        |
| <b>Anexo</b>   | <b>321</b> |
| Planeación de una sesión de entrenamiento                                    | 322        |
| • Diseño de una sesión de entrenamiento para niños y niñas menores de 9 años | 322        |
| • Diseño de una sesión de entrenamiento para niños y niñas de 9 a 12 años    | 322        |
| • Diseño de una sesión de entrenamiento para jóvenes de 13 a 16 años         | 323        |
| • Ejemplo de estructura de una sesión de entrenamiento                       | 323        |
| Estructura de una sesión de entrenamiento                                    | 324        |
| Formato de planeación y monitoreo  | 325        |
| Documentos de referencia   | 330        |

## PREÁMBULO

*Estimadas y estimados colegas deportistas y todas las personas que ven en el deporte una opción de vida.*

*Con mi experiencia como deportista, dirigente internacional y actualmente Director de Coldeportes, puedo asegurarles que el deporte es un medio para transformar al individuo, para crecer y generar paz. La alegría en el ejercicio de un deporte, la lúdica y la diversión se combinan con la autodisciplina, la dedicación y el espíritu deportivo en una sana competencia, cambiando las expectativas y formas de relacionarse con otros. El deporte forma personas idóneas, dedicadas, con proyectos de vida claros y capaces de convivir sanamente en sociedad.*

*Coldeportes se preocupa no solamente por la excelencia deportiva sino también por la situación social en nuestro país. Trabajamos, promoviendo el deporte y la formación humana para mejorar la calidad de vida y construir convivencia y una sociedad en paz.*

*Me siento muy satisfecho del esfuerzo, dedicación e investigación compilados en la presente guía que propone una metodología para utilizar el fútbol como herramienta para la formación deportiva y humana de nuestros jóvenes. Para este fin, Coldeportes trabaja en alianza estratégica con la GIZ, la Agencia Alemana de Cooperación Internacional en Colombia, en la promoción de habilidades para la vida por medio del deporte de calidad en Colombia.*

*El deporte dignifica la persona humana y más cuando tiene un sentido de cambio social basado en principios e ideales.*



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Andrés Botero P.', written over a light-colored background.

ANDRES BOTERO P.

DIRECTOR COLDEPORTES

## INTRODUCCIÓN

El fútbol es un deporte universal, simple, que no tiene barreras ni límites, ¡es para todos! Es el deporte más popular del mundo, sin distinción de raza, género, estrato o edad. Por estos motivos se convierte en un instrumento idóneo para el desarrollo y el trabajo con toda la comunidad.

Las Naciones Unidas reconocen este rol en la resolución 58/5 de 2003, donde declaran que el fútbol es un “medio de promover la educación, la salud, el desarrollo y la paz” en el mundo. La Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH, que promueve el desarrollo en el mundo por orden del Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo de Alemania (BMZ), siguiendo esta directriz, implementa desde 2013 el Programa Sectorial (SV) “Deporte para el Desarrollo” en varios países del mundo. “Deporte para el Desarrollo” es una estrategia que promueve el uso del deporte y particularmente del fútbol para transmitir principios, valores y habilidades para la vida en sociedad de una manera divertida y amena.

Desde finales de 2014 el Programa Sectorial hace presencia en Colombia donde desarrolla proyectos que contribuyen al desarrollo de las personalidades de niños, niñas, adolescentes y jóvenes (NNAJ), como también a la mejora de la convivencia y la prevención de violencia. Fortalece el uso del deporte para el cambio social en alianza con varios actores nacionales y de la sociedad civil a lo largo y ancho del país. Enfoca particularmente a poblaciones vulnerables y menos favorecidas sin distinción ninguna.

La metodología recogida en el presente manual se basa en la creencia de que el desarrollo personal y de la vida en sociedad requiere de al menos cinco principios básicos, que son: empatía, tolerancia, respeto, juego limpio o bien sentido de justicia, (auto-) disciplina y confianza, donde el entrenador es el interlocutor del proceso.



La metodología pretende combinar la formación deportiva con la transmisión de los principios básicos de la vida en sociedad. Por medio del juego y el entrenamiento de fútbol se enseñan de forma práctica y se vivencian los principios que son interiorizados por parte de los NNAJ y replicados en su diario vivir, impactando de forma positiva en su comportamiento y la convivencia en comunidad. Con la presente metodología se quieren dar herramientas a los entrenadores que les sirvan en su trabajo formativo con NNAJ, con el enfoque de promover el desarrollo de las habilidades sociales junto con las técnicas del deporte.

La primera parte del manual describe y reflexiona sobre el rol del entrenador, sus responsabilidades y las capacidades y competencias requeridas para el trabajo con NNAJ. Esta parte describe el marco legal, las necesidades sociales y deportivas de los NNAJ, la obligación de protección de la niñez, los alcances y límites del trabajo del entrenador y ofrece recomendaciones prácticas acerca del trabajo con NNAJ.

La segunda parte presenta el concepto de formación integral. Aquí se exploran los conocimientos técnicos-tácticos, físicos, de habilidades sociales y habilidades psíquicas necesarios para el entrenamiento. Se presentan

los métodos de enseñanza que se desarrollan por rangos de edad. Se describen las bases de una planeación ideal de una sesión de entrenamiento y de las actividades desarrolladas antes, durante y después. Cierra con una reflexión sobre la prevención de violencia por medio de la práctica del deporte.

La tercera parte describe de forma gráfica los ejercicios y actividades propias de cada rango de edad que se deben tener en cuenta en el desarrollo de una sesión de trabajo. Los ejemplos prácticos que orientan a los entrenadores de cómo se puede enseñar y transmitir valores por medio de sesiones de entrenamiento estructuradas desde un trabajo de sensibilización, calentamiento, parte principal, conclusión, cierre y reflexión. Las sesiones propuestas muestran de forma ejemplar como trabajar diferentes principios en el entrenamiento y están pensadas para inspirar la creatividad de los entrenadores, no para ser copiadas sin ajustes.

La cuarta parte presenta múltiples ejemplos de gestos técnicos para inspirar la planeación de ejercicios de mejoramiento de la condición y de la técnica, como también formas diferentes para volver a la calma. Los ejemplos pueden ser copiados y ajustados a las necesidades y objetivos particulares del entrenamiento.

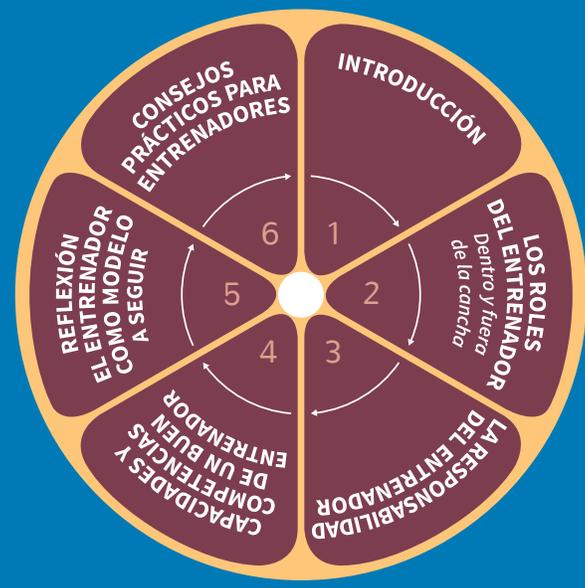
La quinta parte revisa temas importantes vinculados al entrenamiento y al juego. Aquí se profundiza en temas como el reglamento, se ofrece una guía de primeros auxilios, una guía de los músculos y huesos, una guía del cuidado propio por medio de la nutrición, hidratación e higiene y se recogen recomendaciones para la mediación en situaciones de conflicto y la organización de torneos.

Una sección de evaluación cierra el manual. Se presentan materiales para la evaluación del manual y de los cursos de capacitación, como también para la (auto-) evaluación por parte de los profesores, con el deseo de fomentar la reflexión acerca de formas de mejorar el presente manual.

*El Programa Deporte para el Desarrollo les desea una lectura inspiradora y muchos éxitos en la implementación de la metodología.*



# EL ENTRENADOR



El entrenador o la entrenadora es la figura clave para brindar una enseñanza de alta calidad del deporte y para transmitir valores prosociales y habilidades individuales para la vida a las y los jóvenes. En el trabajo con niños, niñas, adolescentes y jóvenes (NNAJ), el entrenador juega múltiples roles y tiene diversas responsabilidades: frente a las personas jóvenes a quienes acompaña, frente a las familias y frente a la comunidad en general. El entrenador es profesor, guía, amigo y modelo para los jóvenes y una figura reconocida en la comunidad por su trabajo con y por los NNAJ. El código de conducta al inicio de este manual recoge los puntos clave para el buen comportamiento del entrenador. Siguiendo el espíritu del código de conducta, el entrenador puede cumplir con las múltiples responsabilidades y roles, dando un ejemplo positivo a los NNAJ y la comunidad en general.



Ser un modelo para los NNAJ y para la comunidad implica que sus actos serán reconocidos como ejemplares y que su comportamiento será copiado: el modelo, simplemente, impacta el comportamiento de otros. El entrenador tiene que reconocer su rol de modelo y el impacto que puede tener en los NNAJ y en la comunidad para actuar conscientemente en pos del buen desarrollo de los jóvenes y de la convivencia pacífica. La función de modelo tiene implicaciones importantes para el entrenador. Él tiene que vivir los valores que quiere transmitir y tiene que actuar con conciencia para evitar dar mal ejemplo. Tiene que estar abierto frente al aprendizaje: el entrenamiento es un espacio dinámico de aprendizaje, donde todos los involucrados, incluido el entrenador, aprenden constantemente. Es su deber seguir desarrollando su propia personalidad y cambiar de mentalidad para seguir cumpliendo con la función de modelo. Esto requiere un hábito de autocrítica y la voluntad de seguir formando su propia persona. La comprensión y aceptación de su rol de modelo le ayudarán en esta tarea.

El entrenador, al influenciar el comportamiento de los niños, niñas y adolescentes, tiene grandes oportunidades para prevenir violencias: en la cancha y en la comunidad en general. El entrenador es más que un educador físico: él vive, enseña y promueve formas de comportamiento positivas y no violentas sin perder autoridad y control. Respaldar a jóvenes víctimas de violencias, como de violencia intrafamiliar, de exclusión social, o en riesgo de ser reclutados por actores del conflicto armado o por bandas del crimen organizado. Al mismo tiempo, trabaja con jóvenes victimarios para cambiar su comportamiento con el objetivo de generar sentimientos de empatía y responsabilidad en ellos.

Este capítulo reflexiona acerca de los derechos y necesidades de los niños, niñas y adolescentes, de las responsabilidades, roles y capacidades básicas del entrenador y da recomendaciones prácticas de cómo trabajar con los niños, niñas y adolescentes.

## LOS ROLES DEL ENTRENADOR – DENTRO Y FUERA DE LA CANCHA

Ser entrenador implica mucho más que enseñar técnicas del fútbol y organizar un equipo. El entrenador tiene que promover el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes como jugadores y como personas, tanto dentro como fuera de la cancha. Un entrenador juega múltiples roles: es responsable por promover el desarrollo de las habilidades de los NNAJ por medio de la instrucción y la motivación, a la vez que analiza su desempeño para formular la orientación adecuada.

El entrenador de fútbol es un guía para los NNAJ en la vida y en su deporte elegido. Consecuentemente, el entrenador tiene que cumplir con muchos y diversos roles, entre otros:



El entrenador no tiene un rol estático: tiene que cumplir con diversos roles y ajustarse a las necesidades, expectativas y capacidades de los NNAJ, que cambian según su desarrollo mental y físico.

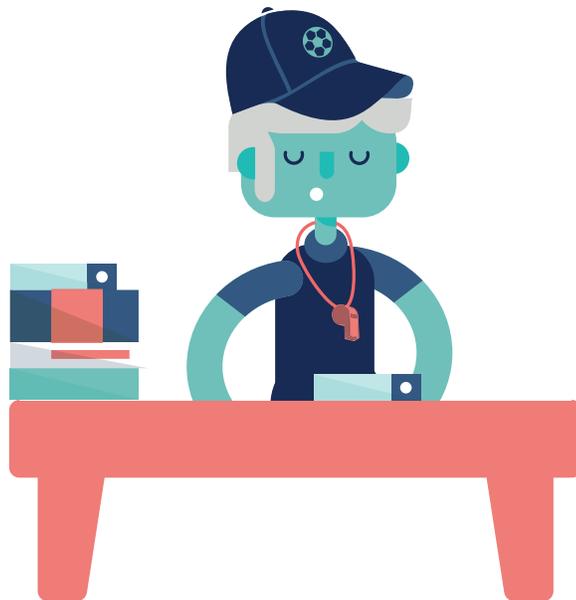
Cumplir con los roles y expectativas cambiantes requiere una alta flexibilidad del entrenador. Él es capaz de adaptarse y responder rápidamente a expectativas diferentes. El aprendizaje en el entrenamiento con NNAJ, además, no es unilateral: se trata de un espacio de aprendizaje dinámico en el cual el entrenador enseña, pero igualmente aprende en la interacción con los jóvenes. Una alta disposición a escuchar y aprender es un requisito fundamental para el entrenador, tanto como la capacidad de ajustar su enseñanza a las necesidades específicas de los NNAJ.



## LA RESPONSABILIDAD DEL ENTRENADOR

Como entrenador se asumen diversas responsabilidades frente a los NNAJ, la comunidad y uno mismo. Estas incluyen:

- ▷ Asegurar el desarrollo equilibrado a largo plazo de la persona joven, tomando en cuenta las necesidades físicas, técnicas, psicológicas y sociales de los NNAJ.
- ▷ Asegurar la salud y la seguridad de los NNAJ que participan en las actividades que usted organiza y lidera: debe estar capacitado en primeros auxilios.
- ▷ Cuidar de los NNAJ, lo que incluye protegerlos de abusos.
- ▷ Planear y evaluar sus clases de entrenamiento.
- ▷ Ofrecer oportunidades para NNAJ de jugar fútbol y de divertirse.
- ▷ Involucrar y hacer participar a personas jóvenes en la toma de decisión acerca de las actividades.
- ▷ Ayudar a los NNAJ a desarrollarse como jugadores jóvenes.
- ▷ Ser un modelo positivo para los NNAJ.
- ▷ Tener responsabilidad por el comportamiento de sus jugadores en la cancha.
- ▷ Seguir formándose y actualizando su propio conocimiento de fútbol y del entrenamiento.



El accionar del entrenador tiene que estar enfocado en promover el desarrollo a largo plazo de los jugadores. Esto significa que tiene que promover activamente el desarrollo de las **habilidades técnicas y tácticas** de los NNAJ, su **estado físico**, el desarrollo de su **estado mental o condición psicológica**, y sus **habilidades sociales**.

## LA OFERTA DEL ENTRENADOR EN EL MARCO DE LOS DERECHOS Y DE LAS NECESIDADES DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

### El marco legal internacional y colombiano para el trabajo con niños, niñas y adolescentes y la actividad del entrenador

Generalmente se comprende a los menores de 18 años como niños y niñas. La ley colombiana sigue esta regla y, además, establece la categoría de adolescentes para las personas de entre 14-18 años y la categoría de jóvenes para las personas entre 14-28 años de edad. Muchos tratados internacionales, como también legislaciones nacionales, reconocen necesidades particulares de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes y respaldan el goce de derechos específicos para este grupo etario.

En el caso de los entrenadores de NNAJ, sus actividades de oferentes de prácticas recreativas están cobijadas por convenciones internacionales, la Constitución Política Colombiana y el Código de Infancia y Adolescencia de Colombia. La Declaración Universal de Derechos Humanos y la Declaración Americana de Derechos y Deberes del Hombre resaltan los derechos “al descanso, al disfrute del tiempo libre”, a la “honesta recreación y a la oportunidad de emplear útilmente el tiempo libre, en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural y físico”. En Colombia, la Constitución Política de 1991 establece “derechos fundamentales de los niños”, entre otros a “la vida [...] la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión”. Estos derechos fundamentales de los niños se plasman en el Código de Infancia y Adolescencia de Colombia, creado por la Ley de 1098 de 2006, que constata que “los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes”.



Responsables para generar la oferta para los niños y niñas son tanto las instituciones del país de los niveles nacional, departamental y municipal, como las familias y la sociedad en general. Los entrenadores de NNAJ juegan un rol clave en la realización de esta labor social fundamental: ellos ofrecen actividades de recreación y uso sano del tiempo libre, protegen a los NNAJ de riesgos sociales y promueven el desarrollo de sus personalidades.

**La responsabilidad del entrenador de atender las necesidades de los niños, niñas y adolescentes**

Niños, niñas, adolescentes y jóvenes tienen necesidades **sociales**, necesidades de **protección**, necesidades **personales** y necesidades **deportivas**. El ejercicio del fútbol guiado por buenos entrenadores puede cubrir estas necesidades.



## EL ENTRENADOR DE FÚTBOL Y LA PROTECCIÓN DE LA NIÑEZ

Los niños y las niñas tienen derecho a ser protegidos de abusos y los entrenadores de fútbol de NNAJ tienen el deber moral de cuidar y protegerlos a ellos.

Un entrenador debería reconocer por lo menos los siguientes tipos de abusos: abuso físico, abuso emocional, abuso sexual, descuido o abandono y matoneo. En Colombia, los NNAJ están expuestos adicionalmente al reclutamiento forzado por parte de grupos armados al margen de la ley (GAML) y el crimen organizado.



### Abuso físico

Un niño o niña sufre daños o lesiones físicas de mano de un adulto o cuando un adulto le suministra alcohol o drogas a un menor.

### Abuso emocional

Un niño o niña está expuesto a una crítica persistente, denigración o está confrontado con expectativas irreales.

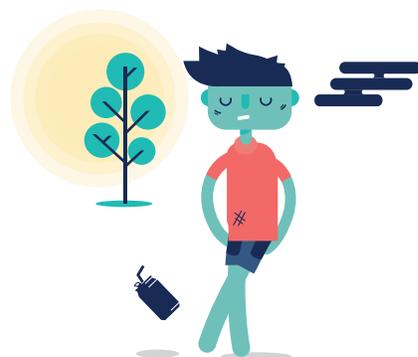


### Abuso sexual

Un adulto o un par usa a un niño o niña para satisfacer sus propias necesidades sexuales.

### Descuido/abandono

Un niño o niña sufre la insatisfacción constante de sus necesidades básicas o ellos están dejados solos o sin supervisión regularmente.





**Matoneo**

Adultos o pares muestran permanente o de forma repetitiva un comportamiento hostil o intimidante hacia un niño, niña o adolescente.

**Víctima del conflicto armado**

Un niño o niña sufre daños físicos o emocionales al ser victimizado por o ser traumatizado por presenciar eventos de la guerra interna, como es el desplazamiento o la pérdida de miembros de la familia (muerte o desaparición del padre, de la madre, hermano, hermana...).



**Reclutamiento forzado**

Un menor de edad es reclutado por uno de los bandos armados o la criminalidad organizada y es utilizado para cometer actos de guerra o criminales.

**Acceso a y consumo de sustancias psicoactivas**

Un niño o niña tiene acceso fácil a estupefacientes y las comienza a consumir a temprana edad, en perjuicio de su desarrollo mental y su salud física.



Los entrenadores de fútbol de NNAJ deben ser capaces de reconocer estas cinco formas de abuso y capacitarse en la protección de NNAJ para saber cómo comportarse en situaciones de abusos.

Los entrenadores de fútbol de NNAJ deben ser conscientes de su responsabilidad de ser un modelo de adulto para ellos. Es preciso que vivan y demuestren una buena práctica y nunca deben abusar de su posición de confianza.

## MALAS PRÁCTICAS DE ENTRENADORES

Una mala práctica ocurre cuando no se atienden las necesidades básicas de los niños, niñas y adolescentes, o cuando su bienestar está amenazado.

Una mala práctica no necesariamente constituye un abuso en sí, pero genera ambientes que favorecen los abusos. Ejemplos comunes de malas prácticas son:

- ▷ Proponer un entrenamiento excesivo o inapropiado para la edad o estado de desarrollo de una persona joven que puede causar lesiones.
- ▷ Enfocar el entrenamiento en los jugadores con mayor talento y no involucrar a todos los miembros del grupo por igual.
- ▷ Trabajar con niños y niñas de forma individual sin la presencia de otros adultos.
- ▷ Ridiculizar y criticar a un jugador joven que comete un error en un entrenamiento o partido.
- ▷ Permitir que los jugadores se comporten de forma abusiva con sus compañeros, adversarios, espectadores o el árbitro.
- ▷ Descuidar los lineamientos de salud, higiene y seguridad.



## ALCANCES Y LÍMITES DE LA ACTIVIDAD DE UN ENTRENADOR FRENTE A LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS

Por medio del entrenamiento el entrenador tiene una influencia directa en los NNAJ, puede cambiar sus comportamientos y protegerlos de algunos riesgos sociales que los esperan en su entorno. Está a su alcance:



- ▷ Influir el comportamiento de los NNAJ dentro y fuera de la cancha y en los partidos. ¡Recuerde que usted es responsable por ellos y por su comportamiento!
- ▷ Controlar su propio comportamiento. Ser un modelo positivo a imitar por los NNAJ.
- ▷ Aumentar la esfera de no-violencia dentro y fuera de la cancha, p. e. controlando el tipo de lenguaje usado en la cancha. Con el tiempo los NNAJ llevarán el lenguaje no-violento a la casa y la comunidad.
- ▷ Intervenir no solamente en violencias directas que ocurren, sino también en violencias culturales que se expresan en la cancha.
- ▷ Reducir la expresión de violencia en la cancha al prohibir el acceso con armas y el consumo de alcohol y drogas en estos espacios.
- ▷ Garantizar la seguridad de los NNAJ, p. e. terminar los entrenamientos antes del anochecer, asegurar que los NNAJ caminen en grupos, o buscar un espacio de entrenamiento en una zona de menor riesgo, como en una zona fuera del control de pandillas o con menor tasa de delincuencia.

No obstante, existen límites para su influencia y su accionar. Está fuera de su alcance:

- ▷ Influir y controlar el comportamiento de los jugadores del equipo opuesto, de los aficionados, o de los padres y las familias.
- ▷ Influir o cambiar el entorno socioeconómico de los NNAJ y evitar que sean expuestos a riesgos sociales.
- ▷ Prestar ayuda especializada, p. e. apoyo psicológico, solucionar conflictos de los NNAJ con la ley, evitar amenazas o crímenes directos. Estas situaciones requieren de una atención especializada. Es importante que reconozca los límites de su accionar y busque ayuda profesional cuando las situaciones lo requieran.
- ▷ Brindar asistencia médica compleja. Usted tiene que ser capaz de brindar primeros auxilios, pero tiene que llamar ayuda profesional en cuanto que un niño se accidente.

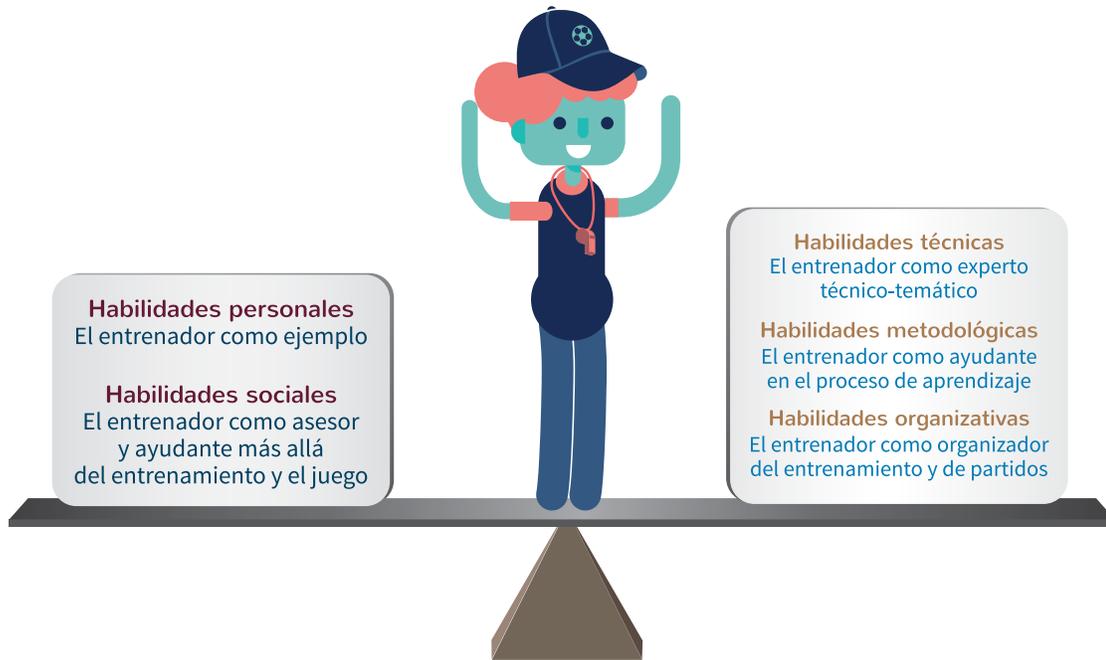


## CAPACIDADES Y COMPETENCIAS DE UN BUEN ENTRENADOR

### CAPACIDADES QUE DISTINGUEN A UN BUEN ENTRENADOR DE FÚTBOL PARA NNAJ

Para un entrenador de fútbol no basta con ajustar el entrenamiento a las diferentes capacidades por edad de los NNAJ. Aparte de capacidades deportivas (técnicas, metodológicas, organizativas), los entrenadores tienen que contar con habilidades sociales y personales para cuidar a los NNAJ más allá de los espacios de entrenamiento y de los partidos.

Un entrenador de NNAJ debe dominar cinco áreas de habilidades y ser capaz de equilibrarlas para garantizar el mayor impacto del entrenamiento. Éstas son:



Frecuentemente, no se presta bastante atención a las habilidades personales y sociales. Basta con mencionar solamente dos puntos para destacar su importancia:

- ▷ La función de cada líder, sea éste un entrenador, joven líder, director, u otro, se ejerce en y sobre una estructura social. Para aplicar experticia temática y asegurarse de que el mensaje llegue y sea aceptado por los destinatarios, se requiere no solamente de habilidades metodológicas, sino también de habilidades sociales.
- ▷ Especialmente en el área del entrenamiento de NNAJ los colaboradores oficiales de las instituciones llegan a ser modelo para los NNAJ. El modelo no puede decidir si quiere serlo, esto lo deciden exclusivamente los NNAJ. Si la persona llega a ser un modelo depende en gran medida de cómo realiza la función de su posición.

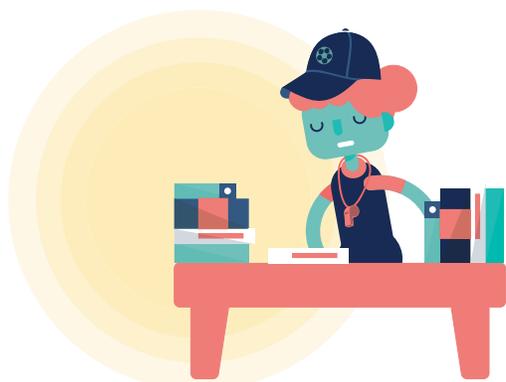
Estudios indican que la personalidad del entrenador –especialmente sus habilidades sociales y personales– es determinante para que los NNAJ ingresen y permanezcan en la institución deportiva y sigan el deporte elegido.

**Las habilidades personales y sociales comprenden capacidades como:**

- ▷ Tomar en serio a todos los NNAJ.
- ▷ Mostrar su lado humano (mostrar humor, ser modelo, ser motivador, ser asesor, expresar un comportamiento auténtico y consecuente).
- ▷ Promover la autonomía de los NNAJ y el espíritu del equipo.



**Las habilidades técnicas, metodológicas y organizativas comprenden:**



**Técnicas:**

Tener conocimiento y saber del deporte – Ser experto en el deporte que entrena.

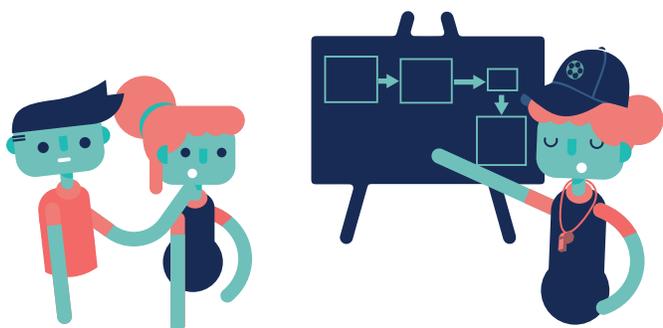
**Metodológicas:**

Saber seleccionar y transmitir los contenidos del entrenamiento de forma adecuada – Ser un apoyo en el proceso de aprendizaje.



**Organizativas:**

- ▷ Implementar contenidos con agilidad – Ser el organizador del aprendizaje.
- ▷ Ajustar las recomendaciones que ofrece este manual a las condiciones reales de los espacios locales. Con creatividad el entrenador puede adaptar y realizar los ejercicios recomendados aun bajo condiciones no óptimas. Es esencial que usted busque oportunidades y formas de implementación. ¡Sea recursivo!



Para los jugadores jóvenes, los entrenadores no son solamente especialistas del fútbol: también son modelos de cómo vivir y ejercer el deporte. Para los NNAJ pueden ser modelos, pueden ser personas de confianza que orientan en asuntos de la vida diaria, o pueden ser amigos adultos que comprenden el deporte y la vida. Los entrenadores transmiten mucho más que el conocimiento técnico-deportivo a los jugadores jóvenes; los ayudan y apoyan en el manejo de situaciones de su vida diaria.

Entrenadores, ¡no se asusten! Lo dicho no significa una sobrecarga para ustedes. Las actividades educacionales y sociales no significan un trabajo adicional, sino siempre son parte del entrenamiento y del juego. Esto es una invitación a desarrollar más las capacidades sociales y personales que ya tienen. Entonces podemos hablar de un “hombre educacional”, no en el sentido de trabajo-extra, sino en el sentido de un *amateur* bien calificado.

Los entrenadores de NNAJ deben:

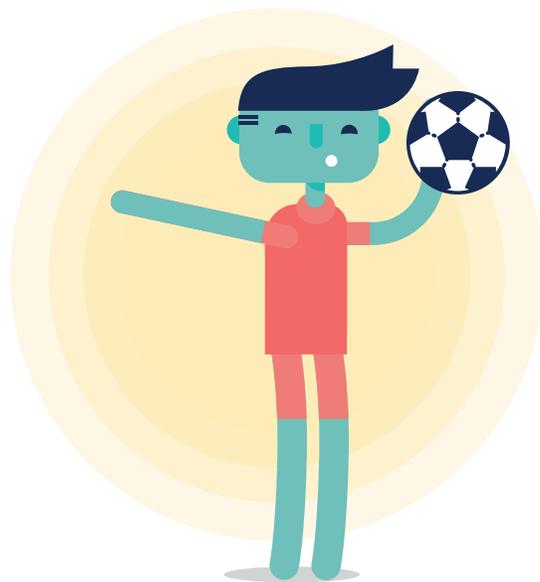


- ▷ Transmitir alegría y diversión.
- ▷ Expresar el reconocimiento por actos positivos y elogios.
- ▷ Demostrar y vivir valores positivos.
- ▷ Guiar procesos de grupos y desarrollar un espíritu de equipo.
- ▷ Establecer y mantener contactos con los padres.
- ▷ Tener buena mano en el trabajo con NNAJ.

## LA CONTRIBUCIÓN DEL ENTRENADOR EN EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD DE LOS NNAJ

Promover el desarrollo de la personalidad de los NNAJ es un objetivo central del entrenamiento. Un buen plan educacional tiene en cuenta que:

- ▷ El desarrollo de la personalidad debe enfocarse en la promoción de la autorresponsabilidad de los NNAJ. En el entrenamiento fácilmente se puede fomentar la responsabilidad a través de la asignación de tareas (p. e. organización de partes del entrenamiento como el calentamiento o el final) o a través de la asignación de un rol en el equipo (p. e. capitán de equipo, representante de los jóvenes, etc.).



- ▷ La autorresponsabilidad incluye el reconocimiento de la responsabilidad y del compromiso que tiene el individuo con el equipo. Es necesario dejar de lado comportamientos egoístas para alcanzar un desempeño homogéneo del equipo. Aquí el entrenador puede señalar buenos modelos, como la selección nacional, por ejemplo.

- ▷ Es clave promover la orientación hacia un buen desempeño personal de los NNAJ. Hay que desarrollar la alegría y el placer de jugar fútbol en niños y niñas, especialmente por medio de un entrenamiento atractivo para ellos. El entrenador debería ayudar a sus jugadores a establecer objetivos realistas que se orienten según las habilidades propias de cada jugador. Debería, también, promover comportamientos que se orientan hacia la salud y la higiene corporal (para niños y niñas: nutrición adecuada; para adolescentes y jóvenes: prevención de consumo de tabaco, alcohol, etc.). Cada jugador quiere mejorar su desempeño, aprender técnicas nuevas y mejorar el control del balón. El entrenador puede aprovechar esta actitud y dejar “tareas” a los NNAJ (ejercicios de juego, ejercicios de “magia” con el balón, etc.) para reforzar y promover el aprendizaje autodidacta de los NNAJ.



- ▷ La construcción de un espíritu de equipo se ve afectada y a veces limitada por la fase de desarrollo de los NNAJ. Un sentimiento de “nosotros” puede ser desarrollado con pequeñas medidas, por ejemplo, con rituales de bienvenida y despedida. El análisis realista de victorias y derrotas, la integración y aceptación de jugadores con un desempeño menos fuerte o la observación de reglas colectivas son otras actividades diarias a mano del entrenador para desarrollar y promover el espíritu de equipo.
- ▷ El entrenador debe conocer el trasfondo de los NNAJ (padres, desempeño escolar...) y debe contribuir a que los jugadores puedan reconciliar sus actividades escolares y deportivas.



## LA CREATIVIDAD DEL ENTRENADOR

Un buen entrenador sabe solucionar los problemas e inconvenientes que se le presentan al ejercer su trabajo en el terreno. Muchas veces no cuenta con espacios, materiales y situaciones óptimas para el entrenamiento: las canchas pueden estar en mal estado o puede que no exista ninguna cerca o que no tenga acceso a ella; puede carecer materiales básicos como conos o petos; y a veces tiene que lidiar con factores climáticos difíciles como mucho calor o frío. Muchas de estas condiciones son impuestas por el ambiente y no está al alcance del entrenador cambiarlas. Pero también hay muchas carencias que tienen soluciones fáciles y no tienen que obstaculizar el entrenamiento.

Para realizar el entrenamiento también en situaciones difíciles es clave que el entrenador use toda su creatividad. Por ejemplo, si no tiene acceso a una cancha profesional, puede buscar espacios alternativos que sirvan de terreno de juego; si la cancha está en mal estado, puede buscar formas de mejorarla junto con su equipo y con la comunidad; si no carece de los materiales básicos, puede recurrir a materiales reciclables o naturales del lugar para sustituir los materiales profesionales.

El entrenador tiene que adaptar su trabajo a la situación particular del terreno, especialmente si las condiciones no son óptimas. Es clave que tenga un conocimiento detallado de la situación local. Tiene que identificar la función de los materiales y buscar alternativas que pueden cumplir el propósito. Haga el ejercicio e intente sustituir los materiales de trabajo. Haciéndolo, enseña a los NNAJ cómo solucionar problemas del entorno y les inspira a ser creativos.



## REFLEXIÓN – EL ENTRENADOR COMO MODELO A SEGUIR

### EL ENTRENADOR COMO MODELO PARA LOS NNAJ

Como entrenador usted es un modelo para los niños, niñas y adolescentes y para la comunidad. Usted es una figura vital de su comunidad, un formador natural para las personas jóvenes y un referente protector. La cancha es su aula de enseñanza y aprendizaje donde transmite valores prosociales y forma las personalidades de los NNAJ.

Usted ejerce una influencia directa sobre los NNAJ: ellos lo escuchan e imitan sus actos. Con su ejemplo puede contribuir a que los NNAJ de su “equipo” se conviertan en personas responsables y positivas. Su ejemplo puede transformar la vida de estas personas jóvenes y ayudar a formar futuros líderes.



Es más importante cómo actúa y cómo se comporta que cualquier enseñanza o conversación teórica. Debe actuar y comportarse de la forma que usted quiere que lo hagan los NNAJ. Demuestre un comportamiento positivo y viva los valores que quiere transmitir a los NNAJ. ¡Usted es un modelo para los NNAJ, lidere con su ejemplo!

Recuerde:

- ▷ Sea consciente de sus actos y de los impactos que éstos tienen sobre los NNAJ.
- ▷ Dé un buen ejemplo: demuestre coherencia entre los valores que enseña y sus actos. Enseñe por medio de la práctica y viva los valores.

Demuéstreles habilidades interpersonales como los cinco principios de:



Pero también valores como:



¡Tome el liderazgo y viva los valores!

## LA FORMACIÓN CONSTANTE DEL ENTRENADOR



Para cumplir con su rol de modelo y transmitir valores prosociales a los NNAJ usted debe seguir formándose en pedagogías y técnicas y seguir desarrollando su propia personalidad.

- ▷ Forme sus habilidades pedagógicas. Esto mejorará su capacidad de enseñanza.
- ▷ Interiorice formas de comportamiento y aprenda cómo actuar frente a los NNAJ para transmitir los valores deseados.

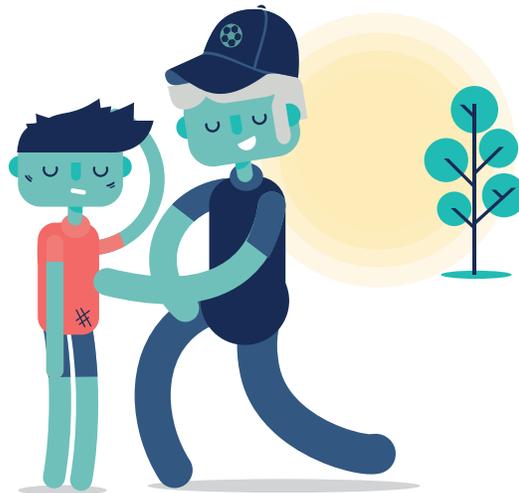
Sea abierto a aprender de los jóvenes. En el contacto diario con los NNAJ usted no solamente enseña, sino también aprende.

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ENTRENADORES

Tener en cuenta los siguientes principios puede facilitarle la interacción con los NNAJ y la transmisión de los valores básicos:

### Sea franco y sincero

- ▷ Escuche a los NNAJ y hable regularmente con ellos.
- ▷ Demuéstreles que está interesado en todos de ellos. Intente conocer su trasfondo y situación personal, como su situación familiar, la escuela, amigos, retos, intereses y aficiones, etc.
- ▷ Ponga atención especial a los NNAJ discriminados y discapacitados para incluirlos en el entrenamiento y los partidos.



### Interactúe y comuníquese con sus jugadores de forma adecuada

- ▷ Demuestre a los NNAJ que acepta a todos. Esta es la base de un intercambio abierto e interactivo.
- ▷ Por favor, tenga en cuenta que en la interacción con NNAJ no solamente cuenta *lo que dice*, sino también *cómo lo dice*. Su forma de hablar, sus expresiones faciales y sus gestos son de enorme importancia.

Evite:

- ▷ Gritar a los NNAJ.
- ▷ Acciones que causan daño.
- ▷ Acusaciones.



### Incremente la participación de los NNAJ en el desarrollo de las actividades

- ▷ Respete deseos, sugerencias e ideas de los jugadores en todas las ocasiones posibles.
- ▷ Dependiendo de la edad, transferir tareas y responsabilidades a los NNAJ, por ejemplo para organizar el calentamiento del entrenamiento.
- ▷ Indicar a todos los jugadores la importancia de la (auto-)motivación, de iniciativas propias y de la autocrítica.



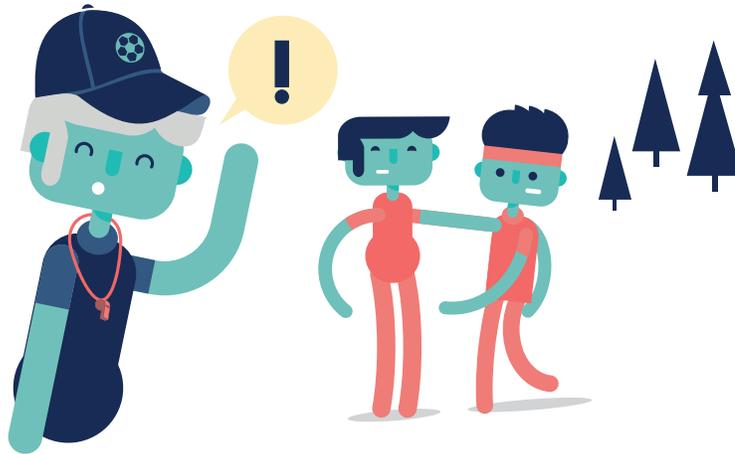
### Sea positivo

- ▷ Felicite a los NNAJ durante el entrenamiento. Esto les hará abiertos a críticas constructivas.
- ▷ Aclare y resalte el progreso individual del rendimiento de los jugadores.
- ▷ Demuestre la alegría y el placer que le causa el fútbol y transmítalo a los NNAJ.
- ▷ Demuestre su sentido de humor peculiar resolviendo un reto o una situación estresante con un comentario espontáneo y divertido.



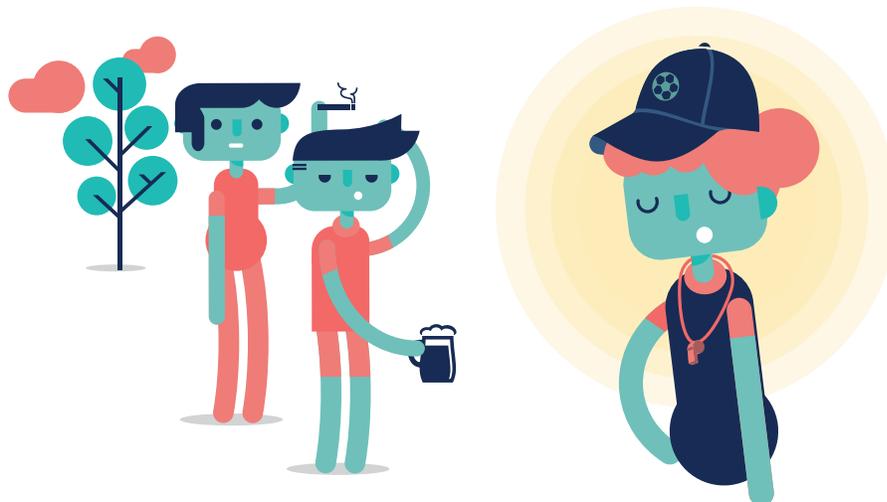
## Resuelva los problemas junto con su equipo

- ▷ Resuelva problemas en grupo. Pregunte acerca de razones, facilite procesos de resolución de conflictos.
- ▷ Organice un diálogo pacífico para solucionar los problemas.
- ▷ Deje que los NNAJ hablen abiertamente. Así pueden expresar sus propias propuestas para solucionar el conflicto.
- ▷ Tome una decisión para resolver el conflicto junto con sus jugadores.
- ▷ Solucione problemas antes de que escalen.
- ▷ Explique a los NNAJ que los conflictos interpersonales son normales.



## Revisar es bueno

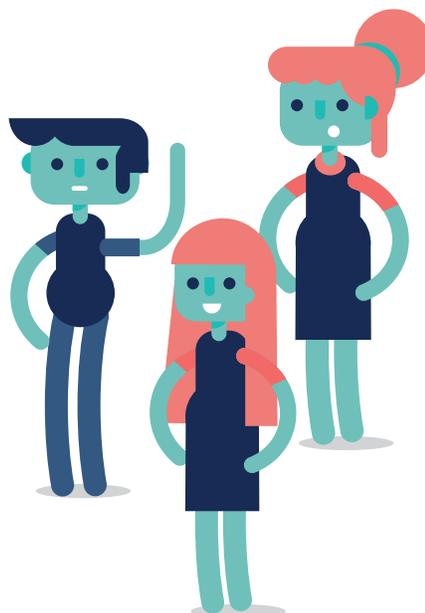
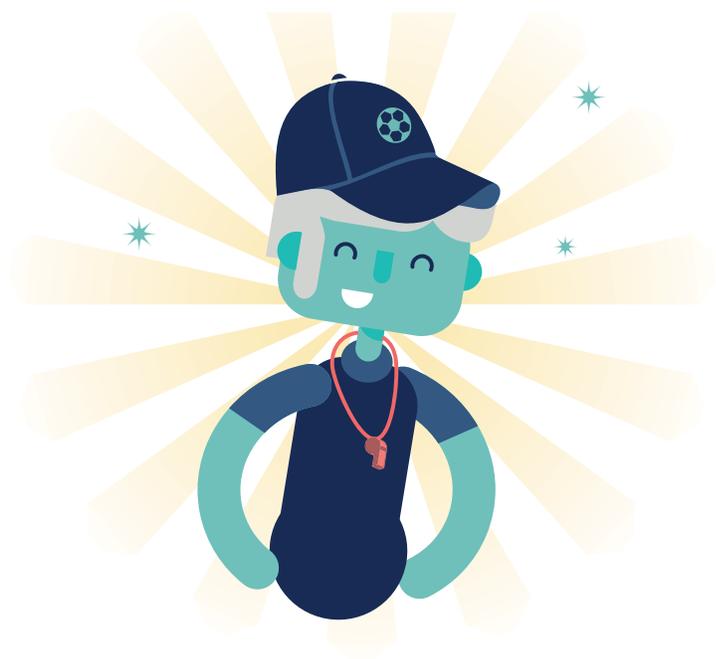
- ▷ Siempre debería hacer una crítica objetiva de la forma de actuar, pero NUNCA a los niños y niñas de forma personal o privada.
- ▷ No señale con el dedo a los niños y niñas. Si tiene un problema con la actuación de un NNAJ, intente demostrarle que piensa de esto. Mejor decir “tengo un problema con tu comportamiento o manera de actuar” que “tu comportamiento es equivocado”. Esto le da espacio al NNAJ para que piense sobre su comportamiento y responda.
- ▷ Siempre debería indicar puntos concretos de crítica usando un lenguaje cercano a los jóvenes.
- ▷ Siempre empezar y finalizar los diálogos con una nota o sensación positiva.



## PREGUNTAS PARA LA AUTOEVALUACIÓN DEL ENTRENADOR

Ser un modelo es difícil. Para seguir siéndolo es importante evaluar el propio desempeño y el de todo el equipo entrenador. Las siguientes preguntas sirven de guía para la autoevaluación:







El deporte, y en especial el fútbol, sólo puede desarrollar su efecto y fuerza de manera completa si el proceso de entrenamiento es entendido y manejado como un proceso de formación.

No es el éxito de un equipo medido en la posición de la tabla de clasificación o los resultados comparándolos con otros equipos, la forma de evaluar a un entrenador responsable. Es más bien el desarrollo unitario de la personalidad de cada uno de los jugadores, la interacción en el juego, sobre la cancha y mucho más allá de eso, lo que hará destacar el éxito verdadero de un entrenador.

El terreno de juego se convierte así en un campo de entrenamiento que no funciona exclusivamente para el mejoramiento deportivo, sino en el sitio para aprender formas sociales de comportamiento adecuado y en un campo protegido de experimentación para niñas y niños de todas las edades.

El entrenamiento es mucho más que “sólo” preparación para una competencia o el sitio “seguro” para que los niños planifiquen y lleven a cabo de manera sensata su tiempo libre. El entrenamiento también es desarrollo de la personalidad, transmisión de valores y educación placentera durante el juego mismo.

Cada sesión de entrenamiento es un paso en este camino, que debe ser planeado y estructurado de manera cuidadosa, ya que es un aporte a un largo proceso del aprendizaje y el desarrollo.

La participación y el concurso lúdico son elementos metódicos esenciales, que se basan en la planeación de las unidades de entrenamiento.

En este manual colombiano se fija, además de la formación básica, un contenido esencial y muy específico: la prevención de la violencia.

Colombia se encuentra en una situación especialmente exaltada. Años de lucha con la guerrilla, con la mafia de los narcotraficantes y de las unidades paramilitares, han dejado profundas secuelas y marcas en el trato y la forma de comprensión de la violencia.

El manejo de un entrenador de este tema requiere conocimientos específicos. Es esencial la comprensión de las causas, las dinámicas y las posiciones en este contexto. Sin entrar en detalles históricos, aquí se explicarán posiciones básicas, se describirán modelos de conducta y se señalarán posibilidades de reacción.

## CONCEPTO DE FORMACIÓN INTEGRAL

La base de este entrenamiento es la comprensión del fomento de una formación integral. Esto significa que tienen el mismo nivel de importancia el desarrollo de las habilidades técnicas del fútbol, la formación equilibrada de las capacidades físicas, motoras y de coordinación, así como también el fomento consciente de las características mentales y sociales de los jóvenes.

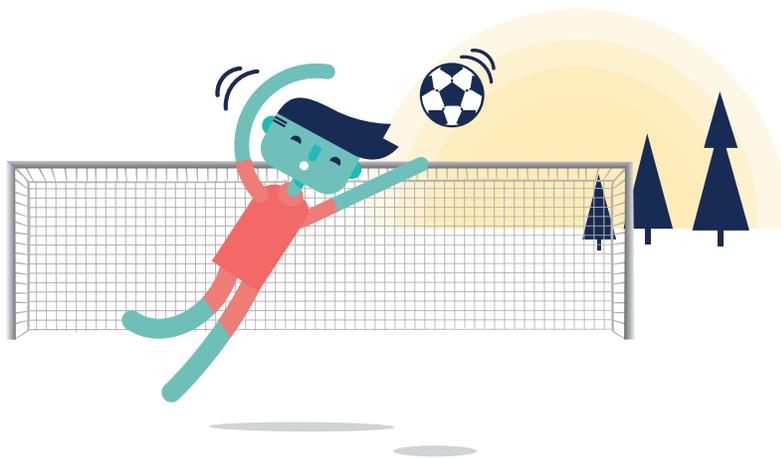
Una de las responsabilidades de un entrenador de fútbol de NNAJ es el desarrollo a largo plazo del jugador. Esto significa desarrollar al joven en términos de sus habilidades técnicas y tácticas, de su estado físico, de su estado mental de aptitud psicológica y de sus habilidades sociales.

### CÍRCULO DE HABILIDADES



## FOMENTO FÍSICO: LA CONDICIÓN

La formación y el entrenamiento para el aumento del rendimiento dependen fuertemente del estado de desarrollo del cuerpo de los niños. El entrenamiento de la condición incluye distintos aspectos que se detallan en la primera parte del capítulo "Gestos técnicos".



## FORMACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA

Además de la formación de las técnicas básicas, como driblar, amagar, control de balón, pases, tiros y cabeceo (ver capítulo "Gestos técnicos"), se debe tener esencialmente en cuenta el entrenamiento de las cuatro situaciones fundamentales de esta prioridad.

1 Posesión del balón



2 Pérdida de posesión del balón



3 Posesión de la pelota por el adversario



4 Recuperación del balón



## HABILIDADES SOCIALES

El desarrollo del niño pequeño hacia un ciudadano responsable y sociable en un Estado democrático, no es un proceso fácil ni automático. Estas habilidades se deben adquirir, las competencias deben desarrollarse y las capacidades deben ser probadas y fortalecidas.

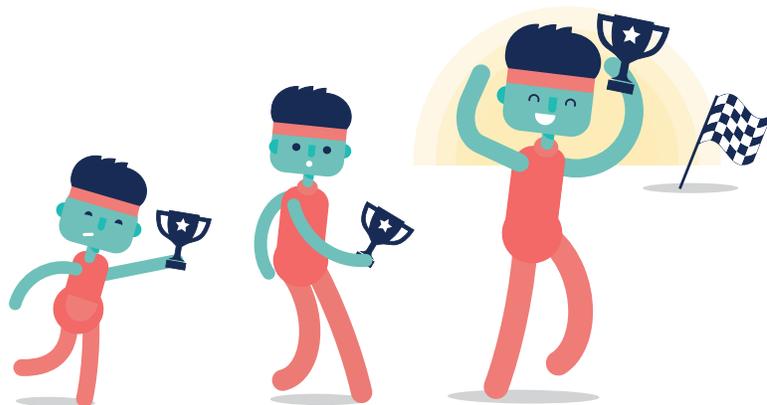
La capacidad de comunicación es seguramente una de las competencias centrales, que capacita al hombre a moverse en las relaciones grupales. La capacidad de superar conflictos en una comunidad y de poder solucionarlos depende del desarrollo de su capacidad de respetar y atender a las necesidades personales y la opinión de otros.



## HABILIDADES INDIVIDUALES Y PSÍQUICAS

El desarrollo de la autoeficiencia en uno de los campos es de gran significado para el bienestar individual. A esto se añaden otras propiedades como, por ejemplo, la autoestima, la confianza, las capacidades de liderazgo, que son propiedades individuales que, mucho más allá del campo de fútbol, hacen parte de la personalidad de cada uno. El apoyo en el desarrollo y en la manifestación de estas propiedades es uno de los aspectos centrales de la formación integral.

La formación integral contiene en esencia también la consideración de la perspectiva del tiempo: cada una de las unidades de entrenamiento está empotrada en un concepto de desarrollo a largo plazo, que por un lado se orienta hacia las necesidades, y por el otro lado hacia los niveles naturales de desarrollo de los niños.



## LAS NECESIDADES Y LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS

El trabajo con niños y jóvenes debe también tener en cuenta sus derechos y necesidades específicos. Los niños se definen como los jóvenes menores de 18 años. Los niños tienen necesidades y derechos específicos consagrados en las cartas internacionales y en muchos países están consagrados en las leyes y políticas que los rigen.

Se pueden clasificar como Necesidades Sociales, Necesidades de Protección, Necesidades Personales y Necesidades de Apoyo. La actividad del fútbol debidamente entregada por entrenadores jóvenes bien puede prever las necesidades y los derechos de los niños.

### Necesidades sociales

- ▷ De jugar, practicar un deporte, descansar.
- ▷ De una vida familiar.
- ▷ De ser un miembro de una comunidad inclusiva y segura.

Las necesidades sociales pueden ser abordadas a través del fútbol, mediante la creación y la conexión de los jóvenes a un entorno deportivo donde puedan relajarse y disfrutar del deporte y de la actividad física, apoyados por sus familias y por la comunidad en general.



### Necesidades de protección

- ▷ Estar protegidos de los abusos.
- ▷ Estar protegidos contra la explotación.
- ▷ Ser mantenidos a salvo.
- ▷ Proteger su salud.

Las necesidades de protección pueden ser abordadas a través del fútbol, proporcionando un ambiente seguro donde los jóvenes puedan participar de la actividad deportiva y desarrollar su salud y bienestar, las habilidades para la vida, su confianza y su autoestima.



### Necesidades personales

- ▷ Una buena nutrición.
- ▷ Una buena salud.
- ▷ Una educación integral.
- ▷ Desarrollar relaciones con personas de diversos orígenes.

Las necesidades personales pueden ser abordadas a través del fútbol, dándole acceso a los jóvenes a servicios de educación que les ayuden a desarrollar habilidades para la vida y para la salud, a modelos positivos y a mentores, así como la oportunidad de participar con una sección representativa de los miembros de la comunidad.



### Necesidades deportivas

- ▷ Desarrollar la educación física.
- ▷ Tener experiencias en el deporte y el juego de calidad.
- ▷ Practicar el deporte durante toda la vida.
- ▷ Hacer realidad sus talentos.

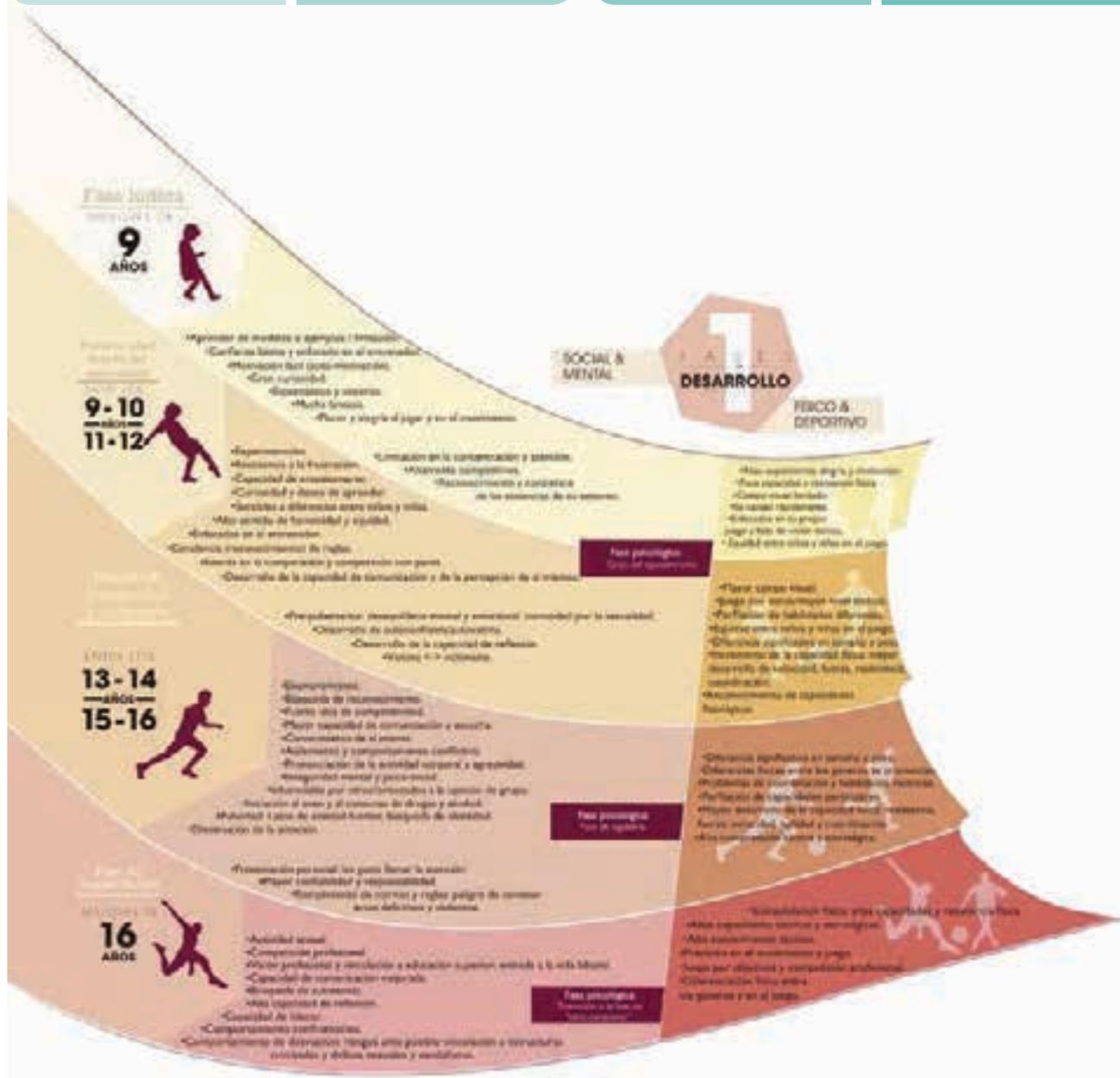
Las necesidades deportivas pueden ser abordadas a través del fútbol, proporcionando deporte, actividad física y entornos de juego de calidad, donde los participantes puedan desarrollar su salud y bienestar, su confianza, su creatividad y sus habilidades, así como a tener señaladas las vías futuras de participación y de élite.



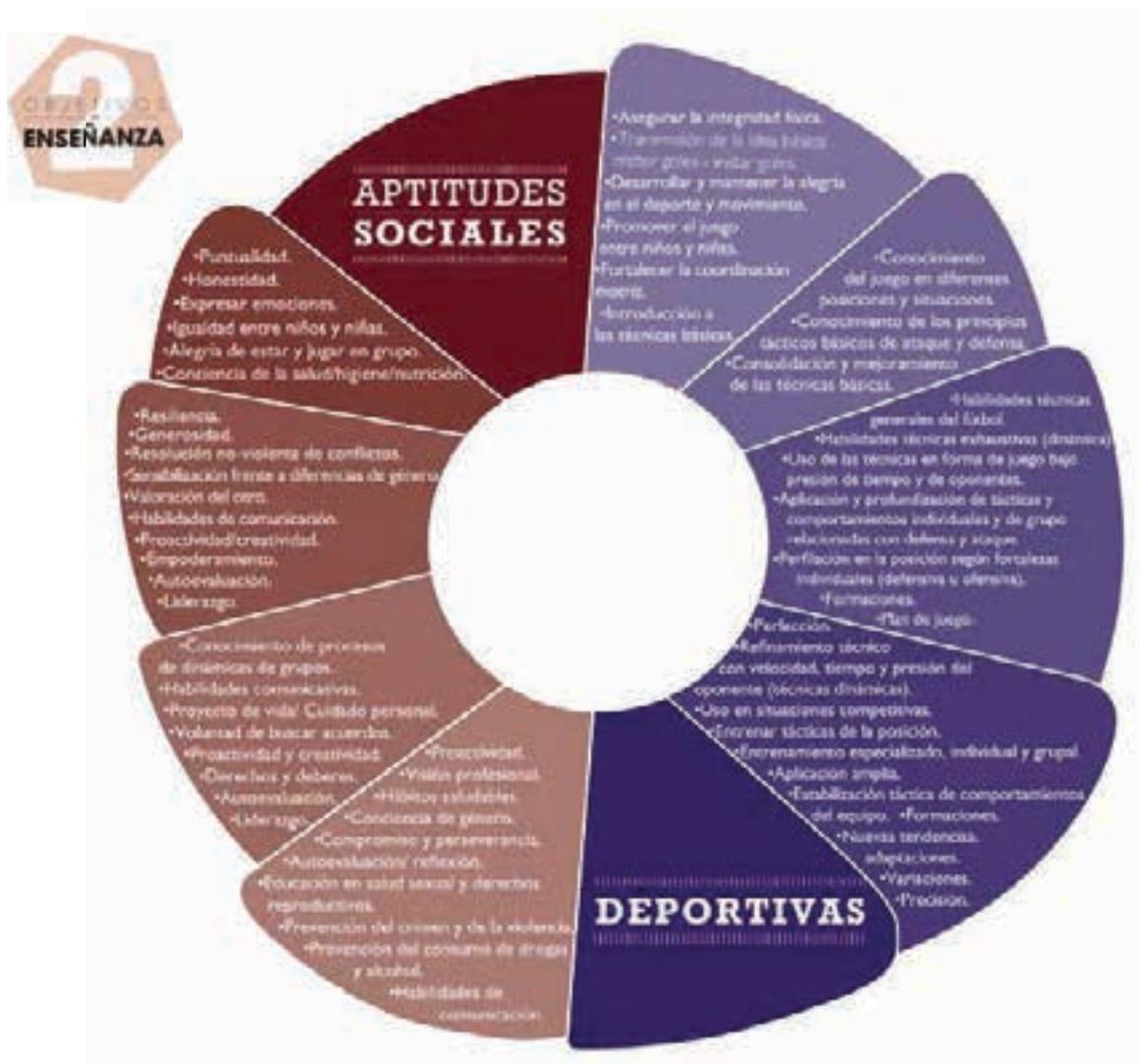
# OBJETIVOS Y MÉTODOS DE ENSEÑANZA SEGÚN LA EDAD

Los niveles de desarrollo de los niños en los campos mentales, sociales, físicos y técnicos se pueden ordenar, a grandes rasgos, en cuatro fases, sin que necesariamente existan límites estrictos, teniendo en cuenta que el desarrollo sucede de manera muy diferenciada de persona a persona:

| Niños                 |                                 | Jóvenes/Adolescentes                                |                       |
|-----------------------|---------------------------------|---|-----------------------|
| 6-9                   | 9-12                            | 12-16   | 16-18+                |
| Fase de Diversión     | Fase de Fundamentación          | Fase de Formación                                   | Fase Final de Jóvenes |
| Época lúdica-infantil | Edad de oro para el aprendizaje | Pubertad: desequilibrio e inseguridad               | Consolidación         |
| Etapa fundamental     | Aprender a entrenar             | Formación para entrenar<br>Formación para completar | Formación para ganar  |



Partiendo desde estos niveles naturales del desarrollo, se moldean objetivos concretos del proceso de enseñanza y aprendizaje, tanto para el campo mental como para el físico-deportivo.

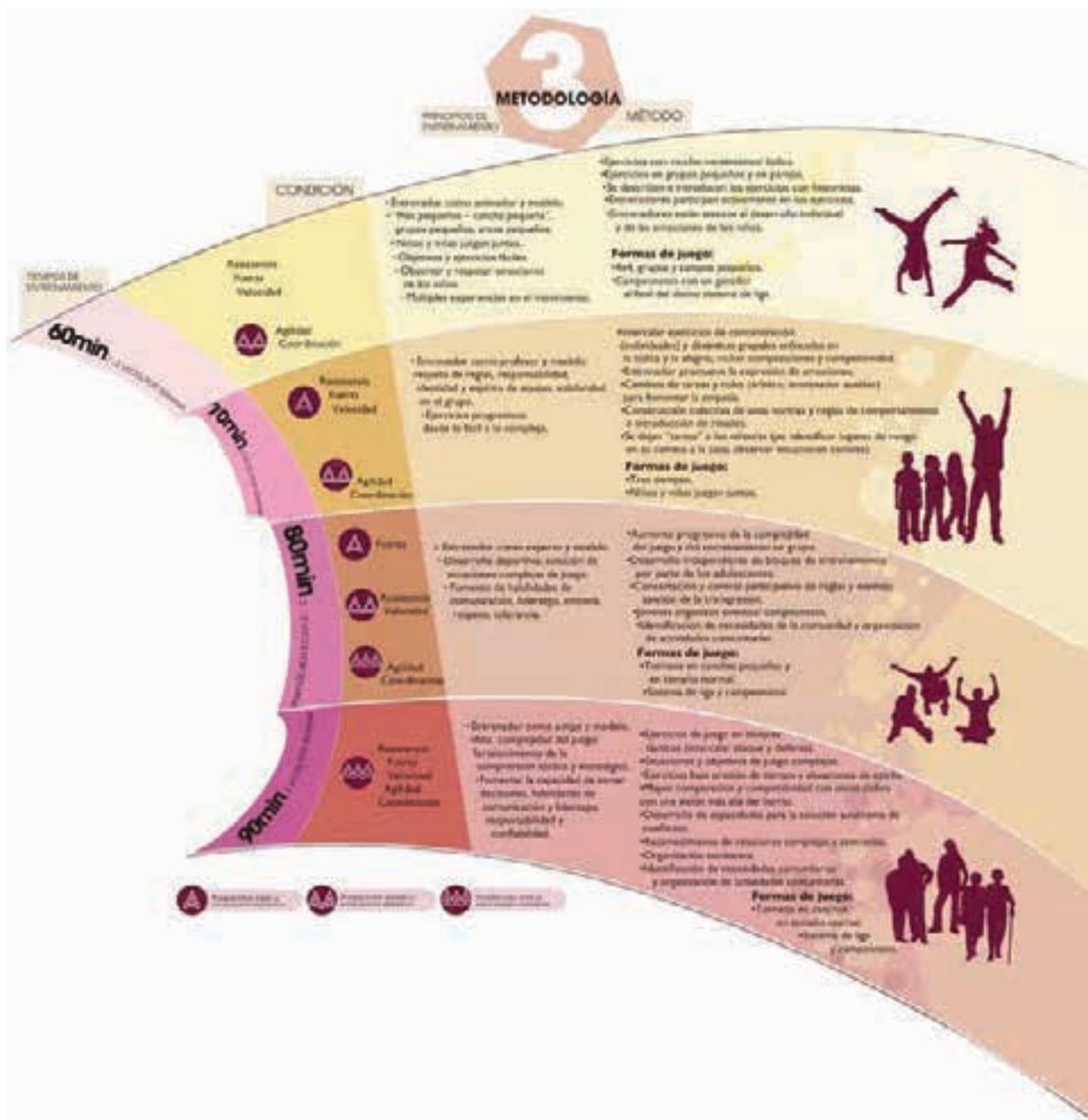


Además de los objetivos de enseñanza muy concretos y específicos, lo que sobre todo es válido y debe regir es la transmisión de principios centrales más allá de todos los niveles de formación, que deben ser parte esencial de todo entrenamiento:



Además, presentaremos la metodología y aprenderemos cómo se pueden realizar los objetivos formativos con los recursos e instrumentos que dispone el deporte. El desarrollo deportivo de cada uno es complementario al desarrollo individual de la personalidad.

El campo de fútbol se convierte así en un campo de aprendizaje, sin que pierda su carácter lúdico. El entrenador se convierte en educador y el educador en entrenador.



Para esto también corresponde tener los conocimientos fundamentales sobre la estructura de una unidad de entrenamiento.

## BASES PARA LA PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

### ¿QUÉ ES EL “ENTRENAMIENTO”?

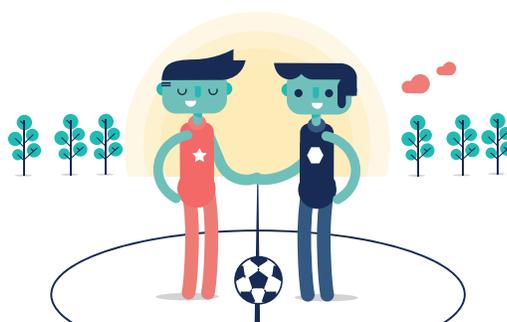
El entrenamiento (*coaching*) es un continuo liderazgo, tutoría y orientación para ayudar a un individuo o grupo a aumentar el nivel de sus habilidades de una manera conjunta. Es necesario en la mayoría de los aspectos de la vida, pero es más pronunciado en los deportes donde los equipos pasan por la formación y el entrenamiento, con el fin de lograr las metas propuestas y el aumento de los niveles de habilidad.

Los niños adquieren experiencias positivas a través del apoyo y el estímulo dado por los entrenadores. Es importante darse cuenta de que los niños pequeños no deben ser expuestos a expectativas poco realistas. El entrenador es necesario para proporcionar un ambiente de aprendizaje positivo y alentador durante la interacción con los niños. Por lo tanto, el entrenador tiene un papel importante que desempeñar en la atracción de más jóvenes al juego y conseguir que se involucren de forma permanente.

El énfasis debe estar en la máxima participación, la mejora de las habilidades y la interacción social para el jugador individual, y el fomento del buen espíritu de cooperación dentro del equipo.

### Objetivos

- ▷ El fútbol ofrece oportunidades para instaurar buenos valores sociales y hábitos de vida saludables en los niños pequeños, y es fundamental en la educación del niño. Los conceptos del “juego limpio” (*fair play*) y del espíritu deportivo son elementos vitales durante cualquier participación en los deportes.



- ▷ Se les recomienda encarecidamente a los entrenadores poner más énfasis en la promoción de la diversión y el disfrute, en lugar de centrarse en los resultados y en ganar partidos durante el entrenamiento y las competiciones. Además, a nivel de los niños, la atención debería centrarse en el desarrollo de las habilidades fundamentales y en la comprensión del juego del jugador individual, en tanto que no tienen tanta importancia las tácticas y las posiciones particulares dentro del equipo.



Por último, los entrenadores deben recordar que el desarrollo de jugadores es un largo viaje, un proceso que requiere de mucha paciencia. Debemos ser pacientes en nuestros enfoques y esfuerzos, con el fin de proporcionar a los niños la oportunidad de madurar y perfeccionar habilidades en un lugar en el que se sientan cómodos.

## TAREAS EN Y ALREDEDOR DEL ENTRENAMIENTO

### Objetivos

Tomando el fútbol infantil como ejemplo, los participantes compilan medidas esenciales y tareas antes, durante y después del entrenamiento.

### Contenido

Debido al ejemplo del fútbol infantil, se proponen importantes medidas organizativas. Éstas se pueden subdividir en tareas antes, durante y después del entrenamiento. Con grupos de entrenamiento de más edad, las medidas tendrán que ser ajustadas de acuerdo a su capacidad.

**Nota:** estos criterios también serán parte de las siguientes observaciones del entrenamiento.

### ANTES DEL ENTRENAMIENTO

- ▶ Planificar la sesión de entrenamiento
- ▶ Llegar puntualmente
- ▶ Verificación breve de la condición del terreno de juego,
- ▶ Espacio para cambiarse de ropa
- ▶ Reunir los materiales
- ▶ Marcar los terrenos de juego y los campos de entrenamiento
- ▶ Actualizar el plan de entrenamiento
- ▶ Saludar a los jugadores y a los padres
- ▶ Lista de asistencia
- ▶ Ayudar a los niños con su cambio de ropa
- ▶ Involucrar a los jugadores en la organización de la sesión de entrenamiento
- ▶ Tener un teléfono para emergencias
- ▶ Nunca dejar a los niños solos (¿ayudantes?)



### Planificar la sesión de entrenamiento

Asegúrese de que ha tenido tiempo suficiente para planificar su sesión de entrenamiento. Consulte el capítulo “Preparación del Entrenamiento”.

### Llegar puntualmente

Llegar por lo menos con 15 a 20 minutos de antelación al inicio del entrenamiento.

Este tiempo es necesario para tener el cuidado de los siguientes requisitos sin prisas.

### Breve verificación de la condición del terreno de juego

El entrenador evalúa el estado del terreno de juego (¿está el terreno de juego demasiado duro, demasiado suave?, ¿hay desniveles o agujeros?), y los arcos necesarios (¿dónde deben estar los arcos?, ¿están disponibles las redes de los arcos y las fijaciones?). Si es necesario, poner en orden o discutir con otros entrenadores.

### Espacio para cambiarse de ropa

El entrenador comprueba que los vestuarios están sin llave.

Se debe prestar especial atención a si están los vestuarios y las duchas limpias, ¿hay algún cristal roto?, ¿hay algún daño o lugares peligrosos?

### Reunir los materiales

El entrenador reúne los materiales y equipos necesarios de acuerdo con su plan de entrenamiento y verifica su condición: balones, conos, postes, dorsales, etc.

### Actualizar el plan de entrenamiento

El entrenador revisa su plan de entrenamiento de nuevo y considera la nueva información (por ejemplo: jugadores excusados para no entrenar, equipos o materiales que faltan, terreno de juego húmedo).

### Saludar a los jugadores y a los padres

El entrenador da la bienvenida a todos los jugadores que llegan y a los padres, si los jugadores llegan demasiado tarde, el entrenador debe pedir que lleguen a tiempo en el futuro. Él no los reprenderá debido a su continua falta de puntualidad. Eso podrá ser discutido tranquilamente en una etapa posterior.

### Lista de asistencia

Una lista de asistencia le permite al entrenador ver por qué los jugadores posiblemente a menudo no aparecen para el entrenamiento (negligencia de los padres, apatía, superposición de citas, problemas dentro del equipo y problemas con el entrenador, etc.).

### Ayudar a los niños con su cambio de ropa

El entrenador debe ayudar a los niños más pequeños, con el apoyo de sus padres, por ejemplo, a amarrarse los zapatos. Si los cordones de los zapatos se dejan demasiado largos, los jugadores pueden lesionarse (¡al caer sobre su cabeza!).

### Involucrar a los jugadores en la organización de la sesión de entrenamiento

Es educativamente razonable involucrar a los jugadores de la organización en la sesión de entrenamiento y en el cuidado de los materiales. Eso significa que deben ayudar al entrenador a tomar los materiales o los equipos desde y hacia el terreno de juego o hacerse cargo de trabajos pequeños (por ejemplo, informar a los cuidadores que se necesita algo o que no funciona).

La participación de los jugadores en la organización del entrenamiento estimula su creatividad.

### Tener un teléfono para emergencias

El entrenador debe saber dónde está el teléfono más cercano en el campo deportivo de la institución. Si no tiene un teléfono celular disponible y ningún otro teléfono está disponible (por ejemplo, el edificio está cerrado con llave, el teléfono público está fuera de servicio), el entrenador debe presentar una queja ante la persona responsable (líder de la juventud, gerente de la institución).

### Nunca dejar a los niños solos (¿ayudantes?)

Cuando los niños, especialmente los más jóvenes, no aparecen todos al mismo tiempo para el entrenamiento, los primeros no deben correr en el campo de juego, mientras que el entrenador todavía está ocupado con los demás en el vestuario o sigue a la espera de los rezagados. Es necesario un cuidado especial; si los niños necesitan llegar al campo deportivo a través de una ruta no muy clara o cruzar una calle muy transitada. Lo mejor es que los ayudantes o los padres se quedan en el vestuario, mientras que el entrenador va al campo de juego. ¡Una vez que todos los niños comiencen a llegar puntualmente, se resolverán estos problemas!

### RECORDAR A LOS JUGADORES DE:

**La conciencia de la salud:**  
beber suficiente agua y comer adecuadamente.

**La higiene personal:**  
lavarse con frecuencia.

## DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- ▶ Preferiblemente empenzar el entrenamiento con todos los jugadores al mismo tiempo
- ▶ Saludar a los jugadores al comienzo del entrenamiento
- ▶ Informarlos sobre el objetivo y el contenido de la sesión de entrenamiento
- ▶ Dar a las explicaciones en un lenguaje sencillo, fácilmente comprensible para los niños
- ▶ Si es necesario, también participar en los juegos
- ▶ Crear espacio libre y fomentar la creatividad
- ▶ No corregir de inmediato cada error
- ▶ Correcciones individuales; correcciones en frente del grupo
- ▶ Prestar atención a la motivación de los niños en los juegos y ejercicios
- ▶ Actividades independientes con niños individualmente
- ▶ Cambios en el plan de entrenamiento
- ▶ Poner fin a la sesión de entrenamiento cuando los niños siguen estando entusiasmados
- ▶ Montar y desmontar conjuntamente el equipo utilizado para el entrenamiento
- ▶ Los niños deben revisar la sesión de entrenamiento al final
- ▶ Informar a los niños y a los padres acerca de la hora y el lugar de la próxima sesión de entrenamiento o evento



### **Preferiblemente empezar el entrenamiento con todos los jugadores al mismo tiempo**

Si a pesar de todo, los niños continúan llegando tarde al entrenamiento, el entrenador puede ir al terreno de juego y repartir los balones para no desanimar la necesidad de juego y de movimiento en los niños puntuales (con la condición de que haya un ayudante o un padre en el vestuario). Esto evita el tiempo de inactividad.

### **Saludar a los jugadores al comienzo del entrenamiento**

El entrenador junta a todos los niños y pide que el balón sea puesto a un lado. El entrenador les pregunta cómo están, si alguien tiene algún problema de salud (por ejemplo, tos, resfriado o sensación de malestar), o si hay algo nuevo acerca de lo cual a los niños les gustaría informarle a él o ella. Esta fase no debe tomar mucho tiempo, ya que los niños están ansiosos por comenzar a entrenar.

### **Informarlos sobre el objetivo y el contenido de la sesión de entrenamiento**

Con los niños en edad preescolar el entrenador sólo tiene que decir algunas palabras (“¡He traído conmigo algunos juegos estupendos para ustedes y espero que los disfruten!”). Con los niños más grandes el entrenador puede hacer referencia a su último partido o a su último entrenamiento, a lo que debería ser corregido en general o específicamente y, por lo tanto, en lo que deben concentrarse el día de hoy.

### **Dar las explicaciones en un lenguaje sencillo, fácilmente comprensible para los niños**

Cuando el entrenador da explicaciones, debería concentrarse en los dos indicadores más importantes solamente. Si es necesario, el entrenador juntará a los niños para explicarles el próximo juego o el siguiente ejercicio, de tal modo él o ella deberá asegurarse de que el balón fue puesto a un lado y que todos los jugadores tienen su atención puesta en la instrucción (por ejemplo, los niños deben sentarse o deben estar de pie en un semicírculo). Las demostraciones con explicaciones simples de los juegos facilitan el entendimiento para el rendimiento posterior. El entrenador debe demostrar el ejercicio por sí mismo.

### **Si es necesario, también participar en los juegos**

El entrenador debe, de vez en cuando, también jugar junto con ellos, al mismo tiempo, aunque no debe dominar el juego. Él o ella, por lo tanto, demostrará a los niños que es parte del equipo y que se interesa por su juego. Si los jugadores aún no están familiarizados con un nuevo juego, aprenderán más rápido a través de ver e imitar.

### **Crear espacio libre y fomentar la creatividad**

Junto al principio de “Aprender a través de la demostración”, el entrenador también debe permitirles a los niños “Aprender a través de las tareas”. Los niños deben encontrar sus propias soluciones a los problemas. ¡Esto estimula la creatividad!

### **No corregir de inmediato cada error**

El entrenador debe prestar atención a los niños al jugar y hacer sus tareas sin que ellos tengan la sensación de que están siendo observados. Esto podría causar inseguridades, especialmente en los niños sensibles. El entrenador sólo debe intervenir y corregir una situación si un niño, después de repetidos intentos, no puede tener éxito en la resolución de una tarea.

### Correcciones individuales; correcciones en frente del grupo

Si los niños cometen diferentes errores, el entrenador les corregirá de forma individual, si unos pocos niños cometen los mismos errores típicos, el entrenador los va a corregir colectivamente delante de todo el grupo.

- ▷ Permitirles cometer errores: tienen que sentirse cómodos para cometer errores.
- ▷ Al corregir errores, mejor aconseje en vez de instruir.
- ▷ Evitar la “congelación” del juego: no interrumpir a menudo.

### Prestar atención a la motivación de los niños en los juegos y ejercicios

Normalmente los pequeños futbolistas son jugadores muy ansiosos. A veces, sin embargo, puede ocurrir una cierta apatía o incluso quejas, sobre todo, con ciertos ejercicios. El entrenador debe entonces hacerse las siguientes preguntas:

- ▷ ¿Es posible que este ejercicio sea inadecuado para los niños (por ejemplo, no es suficientemente jugable)?
- ▷ ¿Están siendo los niños sobrecargados o por el contrario, tienen una baja estimulación?
- ▷ ¿Están, quizá, demasiado agotados y, por lo tanto, ya no pueden concentrarse?
- ▷ ¿Se pueden adaptar los requisitos del ejercicio?

Este ejercicio podría tener que ser cambiado.

### Actividades independientes con niños individualmente

El entrenador no puede dar la impresión de que él tiene favoritos, es mejor que anime a los niños más fuertes y a los más débiles de la misma manera. Los elogios del entrenador y los vítores son importantes para la motivación y la autoconfianza de los niños.

### Cambios en el plan de entrenamiento

Si es necesario, por ejemplo,

- ▷ El entrenamiento se comenzará más tarde de lo previsto.
- ▷ Si un juego no funciona, debe ser interrumpido para efectuar los cambios necesarios (formación de equipo, tareas, tamaño del terreno de juego, equipos).
- ▷ Ciertas fases del juego –y de los ejercicios– requieren de más/menos tiempo de lo previsto.
- ▷ Los niños necesitan más/menos tiempo para recuperarse (¡tener en cuenta el tiempo!), los niños necesitan pausas para hidratarse.
- ▷ Los niños piden un determinado juego.

### Poner fin a la sesión de entrenamiento cuando los niños siguen estando entusiasmados

El entrenador debe evitar terminar la sesión de entrenamiento una vez que la emoción se ha desvanecido. Siempre es una buena idea terminar en lo más alto, mientras los niños siguen estando motivados para seguir, para que deseen que llegue la próxima parte de la sesión.

### Montar y desmontar conjuntamente el equipo utilizado para el entrenamiento

Los niños deben apoyar al entrenador. El entrenador se encarga de que sean cuidadosos con el equipo utilizado. Durante el período de entrenamiento completo todos los niños están involucrados en el montaje y desmontaje de los equipos utilizados, por ejemplo, recolectar conos u otros equipos. Si falta alguno de los balones, todos los niños lo buscan juntos.

### Los niños deben revisar la sesión de entrenamiento al final

Después de que todo el equipo ha sido desmontado o recogido, el entrenador junta a todos los niños y les pregunta cómo les pareció el entrenamiento y qué forma de juego disfrutaron más. Esto le da información importante sobre la elección de los contenidos del entrenamiento y la ejecución metódica. Terminar la sesión con estímulos y alabanzas alegres hechos por el entrenador a través de “choca esa mano” (high five), aplaudiendo, cantando, etc.

### Informar a los niños y a los padres sobre la hora y el lugar de la próxima sesión de entrenamiento o evento

Deje que los jugadores verifiquen las condiciones del terreno de juego, que se ocupen de los materiales y de poner los materiales necesarios en el terreno de juego.

#### EL CUIDADO NO SE LIMITA A ENTRENAR Y JUGAR

¡Siempre fomentar un ambiente positivo, libre de miedo!

¡Conocer todos los orígenes de los niños!

¡Dar el ejemplo con valores y normas positivas!

¡Acordar las reglas (de juego) junto con los niños!

¡No hay presión de rendimiento!

¡Mostrar su entusiasmo por el fútbol!

¡Mostrar humor!

¡Alabanza significa el fortalecimiento de la confianza en uno mismo!

¡Mostrar interés, especial y activamente a los niños!

¡El entrenador debe integrar a los niños tímidos, especialmente a las niñas!

¡Tener a los niños en el corazón: eso es el mejor!

Sabiendo que cada unidad de entrenamiento es el resultado de una planeación detallada y concentrada, no se puede olvidar que cada unidad hace parte de un plan de desarrollo a largo plazo para cada uno de los jugadores, para cada niño.

El fútbol ofrece también una oportunidad cuando la preparación se orienta hacia la temporada de torneos, lo que añade un elemento de motivación adicional.

## DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

- ▶ Dejar el campo deportivo en buenas condiciones de limpieza
- ▶ Guardar el equipo y los balones
- ▶ Ducharse y lavarse
- ▶ Recordar a los niños de la próxima sesión de entrenamiento o del próximo partido
- ▶ Hablar con los padres individualmente
- ▶ Hablar con los niños individualmente



### Dejar el campo deportivo en buenas condiciones de limpieza

Tener cuidado de que los niños no dejen latas vacías de refresco, botellas u otras cosas.

### Guardar el equipo y los balones

Deberían estar en buen estado de funcionamiento. Si algo se pierde o el equipo se daña, el entrenador debe hacer una nota con la cual pueda comunicarle a la persona responsable (por ejemplo, el encargado de los terrenos o el portavoz de la juventud).

### Ducharse y lavarse

Sobre la base de una decisión entre los padres y el entrenador, se asegura que los niños se duchen o se laven. Él no debe insistirles a niños tímidos o nuevos para que tomen una ducha para así no lastimar posiblemente su sentido de la vergüenza.

### Dejar los vestuarios en buenas condiciones de limpieza

Eso significa que uno no debe entrar en los vestuarios con zapatos muy sucios, sino que uno debe quitárselos afuera y limpiarlos en el lugar previsto (no desprender la suciedad contra la pared del vestuario o en la entrada del vestuario). El entrenador debe asegurarse de que todo –incluso el cuarto de las duchas– se deja en un estado limpio y que ningún papel o cualquier otro elemento se deja en el suelo.

Fomentar que el jugador se preocupe por un entorno limpio. ¡Como se deje el terreno de juego refleja cómo se cuida de uno mismo!

### Recordar a los niños de la próxima sesión de entrenamiento o del próximo partido

Los niños son enviados a casa con ese recordatorio. Si algunos niños son recogidos inmediatamente después del entrenamiento, el entrenador debe recordarles durante la revisión al final de la sesión de entrenamiento.

### Hablar con los padres individualmente

Acerca de los problemas con sus hijos, de los arreglos para ir a los clubes cuando hay partidos fuera de casa, etc.

### Hablar con los niños individualmente

Si el entrenador observó un comportamiento inadecuado durante la sesión de entrenamiento (apatía, peleas, etc.) debe averiguar la causa. Él o ella debería hablar de una manera paternal amigable.



## ESTRUCTURA DE UNA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

La unidad de entrenamiento en el fútbol siempre maneja la misma estructura sencilla, sin importar en qué nivel o en qué liga se esté entrenando



Estas tres fases principales están bien diferenciadas y ofrecen la posibilidad de complementar el objetivo o el principio del entrenamiento, sin defraudar las expectativas de los niños y jóvenes.

La fase inicial está conformada en dos partes: sensibilización y calentamiento.

La sensibilización es utilizada para la preparación del entrenamiento y enfoca el tema que luego se va a manejar a través de toda la unidad de entrenamiento. En esta fase se pueden emplear juegos fantasiosos, que sirven para iniciar los procesos de dinámica en grupo, por ejemplo.

El ejercicio de calentamiento sostiene el tema y prepara el cuerpo y los músculos hacia las exigencias de la siguiente fase.

La fase principal entrena en un objetivo. Los ejercicios se escogen de tal manera que también incluyan los puntos sociales y social-psicológicos esenciales.

La fase final también conlleva dos direcciones: el entrenamiento físico se cierra con el juego. Se escogerá una forma, que nuevamente incluya los puntos esenciales tanto en el sentido deportivo como en el social. Para finalizar se lleva a cabo una reflexión en la que se pregunta a los participantes sobre sus distintas percepciones y donde también puede aludir a la preparación de la siguiente unidad.

# PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

## PREPARACIÓN ORIENTADA HACIA UN OBJETIVO Y ESTRUCTURACIÓN DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

### Objetivos

Los participantes aprenden la importancia de la planificación y los pasos básicos para la planificación de las sesiones de entrenamiento, desde la preparación, la estructuración básica, hasta la planificación del curso del partido.

### Contenido

El recuadro A muestra seis pasos de planificación sistemática que deben observarse mientras se prepara una sesión de entrenamiento.

Las siguientes preguntas sobre el sistema forman parte de la preparación:

- ▶ *¿Cuándo y dónde?* Dependiendo de la época del año y del clima, del tamaño del campo de entrenamiento, de las limitaciones de tiempo debido al comienzo temprano en la tarde: ¿podemos estar todos allí puntualmente?.
- ▶ *¿Para qué grupo?* El número de jugadores estaba previsto para ser de 18, pero 10 no pueden venir debido a una excursión escolar; ¿hay algo especial que hacer después del partido de la semana pasada?, ¿algún error para trabajar?
- ▶ *¿El equipo y el material necesario?* No sólo el número de balones y de arcos, también los conos, los banderines, etc. tienen que ser planeados. La mejor planificación con los ejercicios más motivadores es inútil si el equipo necesario no se encuentra disponible o está siendo utilizado por otros grupos.

Clarificar el sistema para la preparación de una sesión de entrenamiento:

#### 1 Lugar del entrenamiento/gimnasio

- ¿Qué lugar está disponible? (Un campo de juego, la mitad de un campo de juego, etc.).
- ¿Cuál es la condición del suelo? ¿Deberán ser excluidas ciertas formas de entrenamiento debido al suelo?
- ¿Cuántos arcos se encuentran disponibles? (Si es necesario, planifique arcos alternativos, por ejemplo, arcos con postes).

## A

### PREPARACIÓN DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

- 1 Aclarar el sistema
- 2 Decidir sobre los puntos principales
- 3 Diseñar la lección de entrenamiento
- 4 Seleccionar las formas de juego y de ejercicios
- 5 Decidir sobre la organización del entrenamiento
- 6 Planificar el tiempo del entrenamiento y de las pausas

- ¿Está otro equipo entrenando al mismo tiempo, en el mismo campo de juego (si es necesario, hacer arreglos con su entrenador)?
- ¿Dónde está el mejor lugar para organizar el entrenamiento de tiros al arco (valladas de contención, etc.)?

## 2 Grupo de entrenamiento/equipo

- ¿Cuántos jugadores se esperan en el entrenamiento (por ejemplo: excusados para no asistir al entrenamiento)?
- ¿Considerar alternativas a la hora de construir los grupos de juego y de ejercicios!
- ¿Considerar las diferencias de rendimiento dentro del grupo (por ejemplo, combinación de grupos igualmente fuertes)!

## 3 Material de Entrenamiento

- ¿Existe un balón para cada jugador?
- En fútbol infantil: ¿tengo disponibles los balones apropiados para su edad?
- ¿Tengo disponibles las ayudas de marcación (conos, postes, dorsales, etc.)?
- Especialmente para el gimnasio: ¿qué equipo y qué balones puedo utilizar?

## 4 Otros

- ¿Está disponible un ayudante, un cuidador, un coentrenador? (Si no, esto debe considerarse mientras se organiza el entrenamiento).

La decisión sobre los puntos principales también depende del grupo particular. Es por ello que el recuadro B muestra diferentes pautas metódicas que son utilizadas por el entrenador durante el entrenamiento de fútbol infantil.

Lo mismo se aplica a las unidades básicas de construcción de entrenamiento (recuadro C).

Además, se muestran lineamientos específicos para la estructuración (recuadro D) y la organización de una sesión de entrenamiento (recuadro E), utilizando el fútbol infantil como un ejemplo, donde los contenidos y el tiempo de planificación de una unidad de entrenamiento deben ser considerados.

### B

#### DECIDIR SOBRE LOS PUNTOS PRINCIPALES - EJEMPLO DEL FÚTBOL INFANTIL

- ¡Un punto principal técnico por sesión de entrenamiento!
- ¡Variación de juegos y ejercicios de un mismo punto principal!
- ¡Cambiar el entrenamiento de los puntos principales técnicos sobre una base semanal!
- ¡Permitir variados ejercicios de movimiento en cada sesión de entrenamiento!
- ¡Los niños aprenden fácilmente los fundamentos tácticos durante el juego de pequeños partidos de fútbol! ¡No realizar entrenamiento táctico aislado!

### C

#### CONSTRUCCIÓN DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

|  |   |
|--|---|
| <b>FASE INICIAL</b><br><br>Tiempo   | <b>Sensibilización</b> ✓ Bienvenida y calentamiento<br><b>Calentamiento</b> ✓ Movimientos para incrementar la agilidad<br>✓ Trabajo individual con el balón |
| <b>FASE PRINCIPAL</b><br><br>Tiempo | ✓ Diferentes juegos y ejercicios con el mismo objetivo  |
| <b>FASE FINAL</b><br><br>Tiempo     | <b>Conclusión</b> ✓ Integración el objetivo de la Fase Principal<br>✓ Jugar fútbol<br><b>Cierre y Reflexión</b> ✓ Discusión de cierre                       |

## D

## DIRECTRICES PARA ESTRUCTURAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

- ¡Comenzar el entrenamiento por medio de juegos que permitan a los niños desahogarse o en aquellas fases en las que la concentración es baja!
- ¡Planear las pausas para hidratarse!
- ¡Cada forma de entrenamiento debe ser divertida!
- ¡Centrarse en el entrenamiento de las dos piernas!
- ¡Considerar el espacio para los jugadores (experimentar, mantenerlos activos con el balón, juego creativo)!
- ¡Oferta fases de entrenamiento de corta duración!
- ¡Los pequeños juegos de fútbol son el claro enfoque de la sesión de entrenamiento!

## E

## LINEAMIENTOS PARA ORGANIZAR EL ENTRENAMIENTO

- ¡Asegúrese de que haya el mayor número posible de contactos con el balón!
- Un balón para cada jugador
- ¡Crear grupos pequeños!
  - Muchas repeticiones de ejercicios técnicos
  - Muchos contactos con el balón dentro de las formas de juego
- ¡Crear posibilidades de experimentar logros!
  - Competiciones
  - Combinar ejercicios con tiros al arco
  - ¡Equipos de grupos igual de fuertes!
- ¡Evitar los descansos y tiempos de espera largos!
- ¡Sólo una forma de entrenamiento básico por unidad de entrenamiento!
- No olvide incluir siempre pausas para refrescarse en su planificación.

## ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO Y CONDUCTA DURANTE EL ENTRENAMIENTO

### Objetivos

Los participantes aprenden a organizar las formas básicas del entrenamiento por sí mismos de acuerdo con las especificaciones dadas.

De ese modo deberán aprender los indicadores metódicos esenciales en la organización del entrenamiento. Parte de ellos son exigencias fundamentales sobre la conducta del entrenador.

### Contenido

Durante un día normal de entrenamiento, específicamente de fútbol infantil y juvenil, los problemas en la organización del entrenamiento son a menudo la causa de que:

- ▷ El enfoque y el objetivo no se están poniendo en práctica lo suficiente
- ▷ Los jugadores a menudo están siendo subutilizados
- ▷ Especialmente los niños y también los jóvenes rápidamente empiezan a perder el interés en el entrenamiento

Los principiantes en el entrenamiento tienen dificultades para hacer frente a los problemas normales como:

- ▷ A menudo hay grupos demasiado grandes
- ▷ Espacio disponible restringido (dos equipos entrenan al mismo tiempo en un campo de juego)
- ▷ Falta de arcos y materiales de entrenamiento
- ▷ Manejar con confianza grupos de habilidades de desempeño mixtas y aun así organizar un entrenamiento efectivo

Los problemas de organización típicos resultantes y los errores típicos en la realización del entrenamiento son:

### Formas para jugar

- ▷ Equipos demasiado grandes que juegan durante el entrenamiento
- ▷ Muy pocos contactos con el balón por jugador
- ▷ Muy pocos tiros al arco

A
CALENTAMIENTO -ERRORES

**Programa de calentamiento inapropiado para niños**

- Sin balón
- Siguiendo un ejemplo de fútbol para adultos



INCORRECTO



CORRECTO

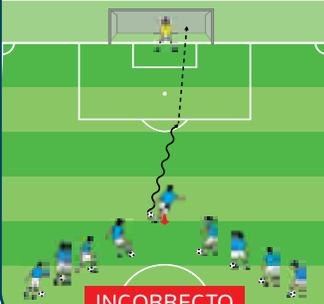


CORRECTO

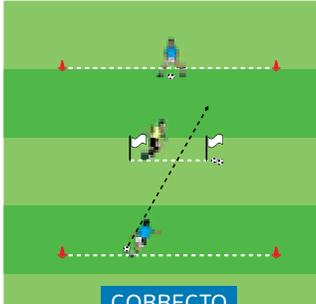
B
FASE PRINCIPAL -ERRORES

**Entrenamiento de tiros al arco con los principiantes**

- Entrenamiento táctico no apto para niños
- Demasiadas formas individuales de entrenamiento
- Largos tiempos de espera



INCORRECTO



CORRECTO

### Entrenamiento de tiros al arco

- ▷ Tiempos de espera demasiado largos
- ▷ Muy pocas prácticas de técnicas de tiros al arco
- ▷ Muy pocos desafíos

El resultado es a menudo la pérdida de la motivación y de la concentración.

Otro inconveniente es: con grupos grandes, a menudo todos los jugadores entrenan juntos, en vez de jugar y hacer ejercicio mucho más eficiente en **pequeños** grupos.

En el grupo de trabajo, los participantes deben desarrollar y organizar formas **eficaces** de entrenamiento para tres áreas muy centrales de fútbol infantil:

- ▷ **Tema 1:** variación del juego de cuatro en cuatro
- ▷ **Tema 2:** entrenamiento eficaz de tiros al arco
- ▷ **Tema 3:** entrenamiento en pequeños grupos

### Organización y procedimiento

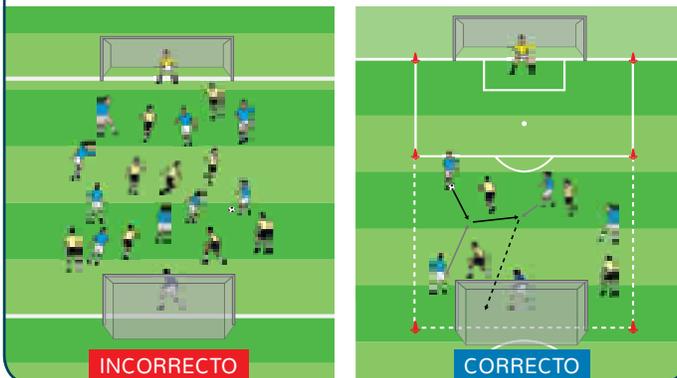
- ▷ ¡Ejercicios a través de demostración y copia, no presentar mediante largas explicaciones!
- ▷ ¡Con los niños, solamente corregir defectos técnicos graves, en la terminología de los niños!
- ▷ ¡Sólo dar una crítica constructiva!
- ▷ ¡Prestar atención a la posición del grupo! ¡Ser capaz de ver a todos los jugadores!
- ▷ ¡Llevar a cabo la sesión de entrenamiento prevista de manera flexible! ¡Cambiar espontáneamente dependiendo de la situación!
- ▷ ¡Dejarles espacio! ¡No regular todo!

## C

### CONCLUSIÓN -ERRORES

#### Juegos de tiros al arco

- Juegos en grupos demasiado grandes
- Competencia en áreas no delimitadas

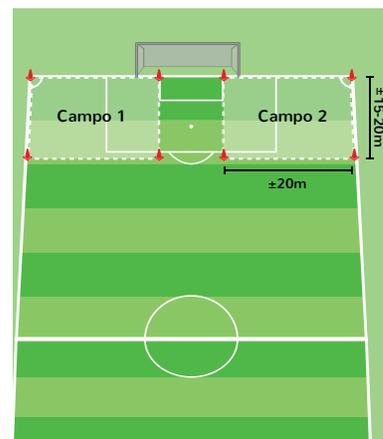


## D

### JUEGOS DE FÚTBOL INFANTIL -EJEMPLO

#### Sistema

- 16 jugadores participan en esta unidad de entrenamiento
- Una mitad del campo está disponible
- Suficientes conos y postes están disponibles, así como dos arcos portátiles

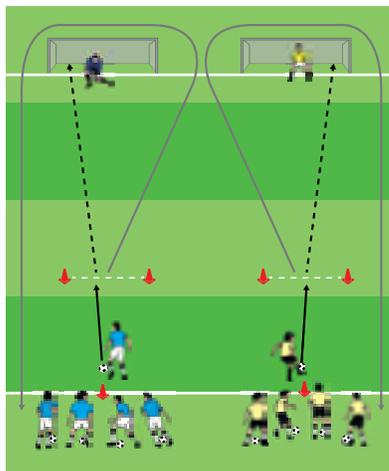


E

ENTRENAMIENTO DE REMATES AL ARCO -EJEMPLO

Organización

- Dos arcos con los porteros, próximos entre sí (distancia: 15 m)
- Dividir a los jugadores, todos con un balón, en dos equipos y colocarlos frente a un arco
- Marcar una línea de 15 m de distancia desde cada arco



Sistema

- 16 jugadores

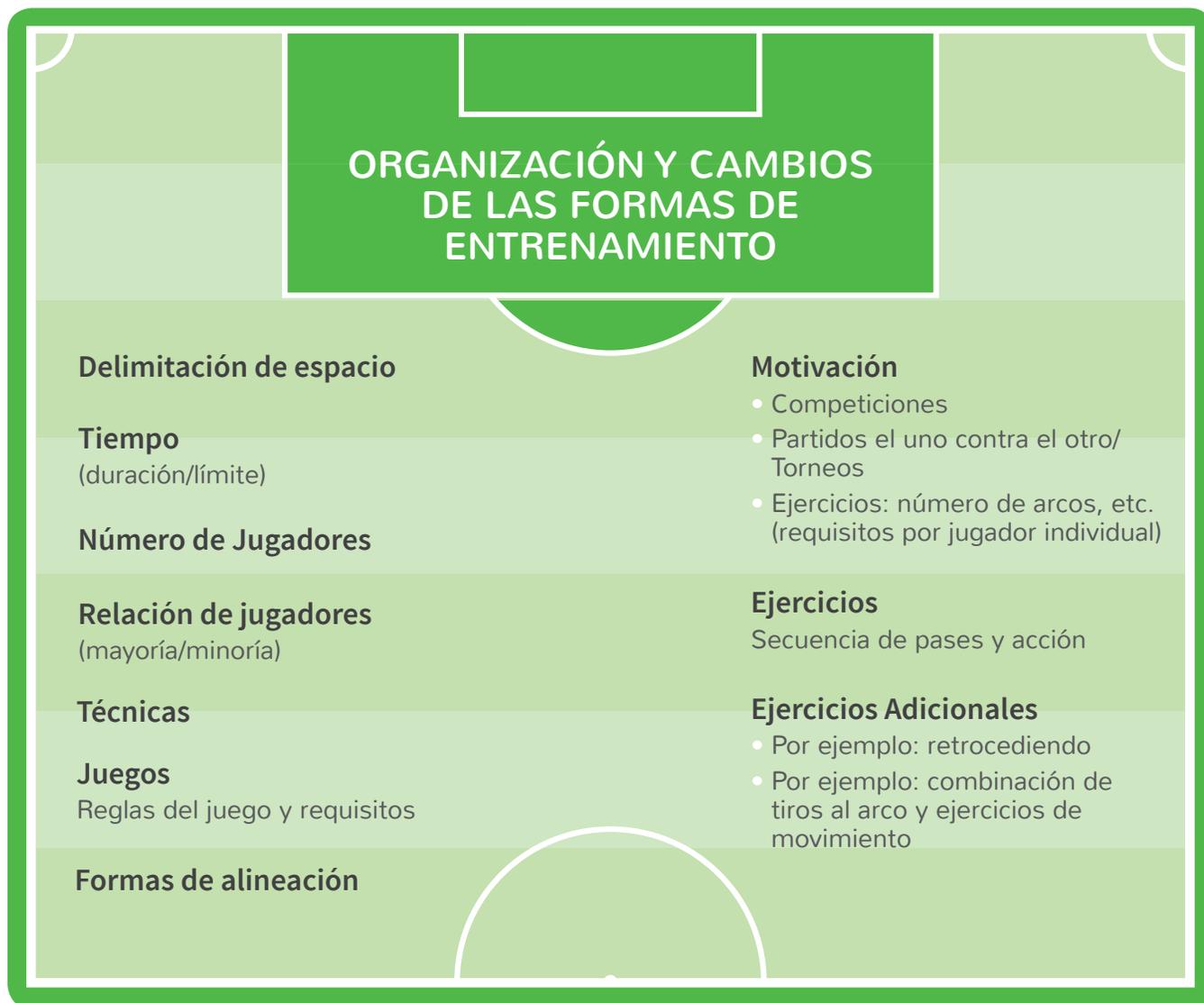
F

ENTRENAMIENTO EN GRUPOS PEQUEÑOS -EJEMPLO

Organización y procedimiento

- Dividir a los jugadores en 3 grupos de 5 jugadores cada uno
- A hace un ejercicio de disparar al arco (Estación 1): el primer jugador respectivo dribla hasta la línea marcada y dispara el balón hacia el arco, luego recupera el balón y en el camino de vuelta, los jugadores se turnan en la realización de cualquiera de los ejercicios coordinados (Modo de retorno 1) o un ejercicio de técnica (Modo de retorno 2)
- B y C juegan en cuatro arcos pequeños
- Intercambiar después de cinco minutos

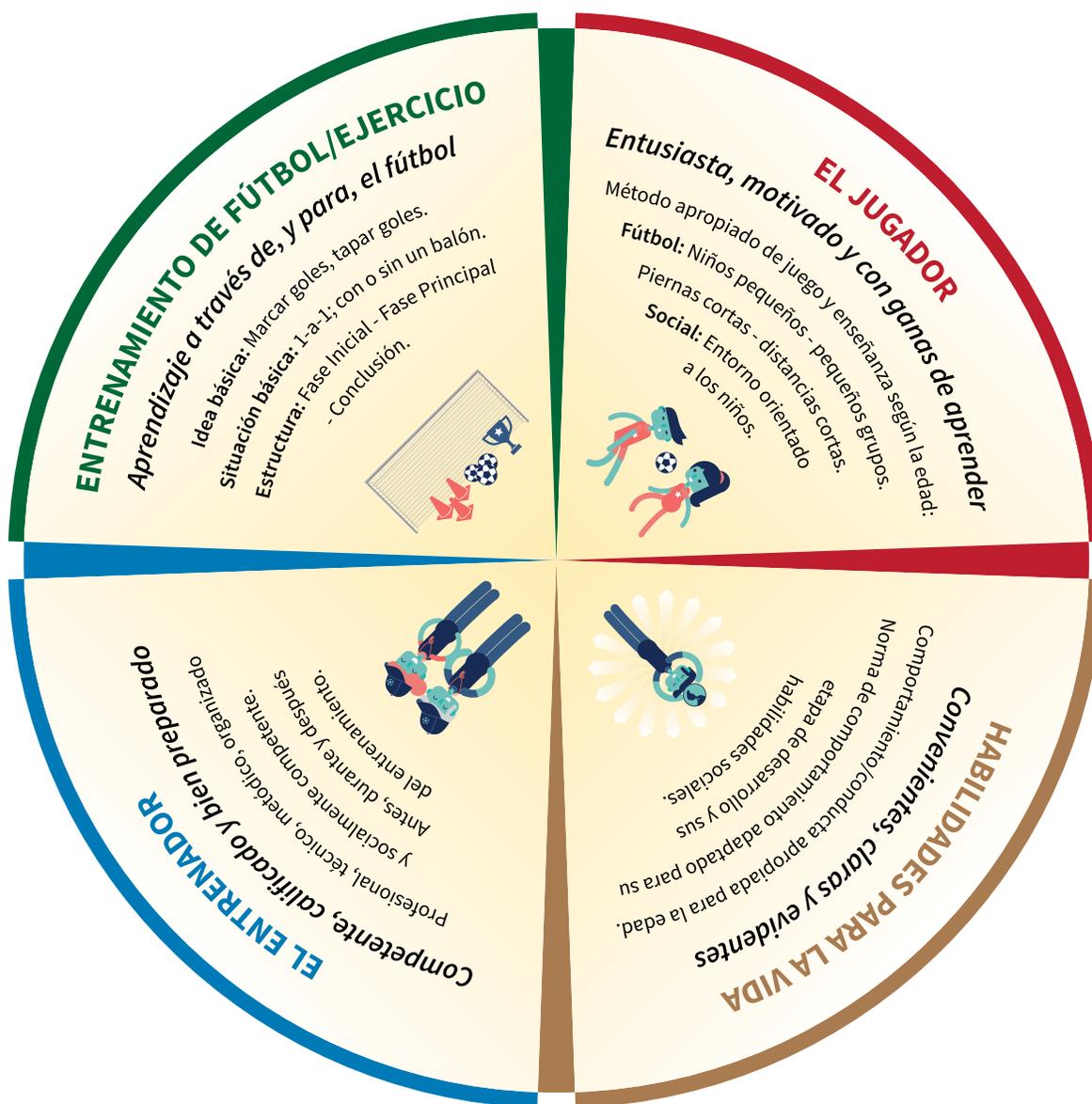




# LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PERFECTA

En una sesión de entrenamiento perfecta los observadores reconocen de inmediato que los criterios esenciales han sido tomados en cuenta:

- ▷ Los niños se divierten y están entusiasmados al mismo tiempo que concentrados.
- ▷ Se utilizan los ejercicios deportivos (de fútbol).
- ▷ El entrenamiento satisface las exigencias de cualquier nivel de edades y toma en cuenta las capacidades y posibilidades de los niños.
- ▷ El entrenador se comporta como ejemplo a seguir y escoge el lenguaje y el comportamiento según el nivel de edad.
- ▷ En los ejercicios se evidencian las capacidades mentales y sociales que han sido entrenadas.



## PREVENCIÓN DE VIOLENCIA: CAUSAS Y DINÁMICAS

La violencia se convirtió en un tema de primer orden en Colombia, país que tuvo que vivir décadas de conflicto armado interno y de crimen organizado. Con el tiempo, múltiples actores y temas se sumaron al conflicto, y éste ganó en complejidad y comenzó a esparcirse por las diversas esferas de la sociedad colombiana.

Pero la violencia ligada al conflicto interno es únicamente una expresión entre muchas. Hoy en día, expresiones militares penetran los espacios sociales y una cultura y un pensamiento machistas exaltan comportamientos violentos; la falta de oportunidades educativas y laborales generan pobreza e incrementan el atractivo de actividades informales, así como del consumo de sustancias psicoactivas (SPA) y los altos niveles de desigualdad social parecen justificar el uso de medios ilícitos y violentos para alcanzar objetivos de mejorar las condiciones de vida. Además, la profunda desconfianza entre la sociedad civil y las instituciones y sus representantes obstaculiza la búsqueda de soluciones satisfactorias para muchos problemas. En este contexto, la violencia y sus expresiones se naturalizan: la violencia se vuelve un medio aceptado y válido para perseguir metas, relacionarse con otras personas y solucionar conflictos.

En Colombia, la violencia afecta de forma sobreproporcional a la población joven. Muchos jóvenes experimentan violencia en el ámbito familiar e interpersonal, son estigmatizados y discriminados en el espacio público, y son objeto de explotación sexual, de reclutamiento forzado o incluso de

limpiezas sociales. Al mismo tiempo, los jóvenes son también los victimarios más frecuentes. Como indican

algunas estadísticas, las personas en esta edad participan con mayor frecuencia en delitos y actos violentos. Niños, niñas, adolescentes y jóvenes están

expuestos a diversas formas de violencias y “aprenden”

a usarlas. La violencia, por ende, es un tema central que afecta a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes (NNAJ) tanto en calidad de víctimas como de victimarios.

En este escenario es fundamental promover la prevención de la violencia. Los entrenadores no pueden terminar el conflicto o el entorno social violento, pero pueden ofrecer un entorno no violento donde los NNAJ puedan experimentar valores y formas de interactuar basadas en la empatía, la tolerancia, el respeto, la confianza y el juego limpio.

Pero, ¿qué es violencia? y ¿quiénes la cometen?



## ¿QUÉ ES VIOLENCIA?

Todos hemos vivido la violencia de una forma u otra. La violencia se define como *palabras y acciones* que hacen daño a las personas a nivel *físico, psicológico y emocional*. La violencia es el ejercicio abusivo o injusto del poder, intimidación, acoso o la amenaza o real uso de la fuerza, lo cual resulta en daño, miedo, heridas, sufrimiento o muerte.

Gran parte de la violencia es *intencional* y se comete para alcanzar cierta meta, como por ejemplo, lucro económico, política, venganza, reconocimiento, respeto, honor, destrucción, explotación, miedo, opresión, etc. A veces la violencia se produce *sin intención*, como cuando sucede un accidente, pero también cuando las personas no se percatan de su propio comportamiento y cómo puede afectar a otra persona. A menudo la violencia y el abuso toman formas sutiles y no físicas. El chisme o el abuso verbal, por ejemplo, no envuelven violencia física, pero dejan muchas veces a la víctima sintiéndose violada y con marcas emocionales. Lo mismo es cierto en cuanto a la negligencia que sucede cuando un niño no recibe ningún cuidado ni atención por parte de sus padres, maestros o entrenadores.

Los tipos de violencia que se pueden distinguir son: *directa, estructural y cultural*. En el presente curso, tratamos con formas de *violencia directa*. Como *violencia estructural* entendemos condiciones que incluyen oportunidades desiguales en la vida, distribución desigual de los recursos y poder desigual para tomar decisiones. La violencia estructural incluye sufrimientos humanos tales como pobreza, hambre, represión y enajenación social. La *violencia cultural* legitima las otras dos formas de violencia como buenas, justas o necesarias. Ejemplo de violencia cultural pueden ser creencias culturales o religiosas que justifican la discriminación de mujeres o de ciertos grupos étnicos o sociales.

### Formas de violencia en el fútbol y en comunidades

En el fútbol, en particular en el terreno de juego, usted encontrará

- ▷ Formas de violencia *física* tales como:
  - Faltas entre jugadores del mismo equipo o del equipo contrario incluyendo rasguñar, sacudir, ahorcar, pellizcar, dar puños, bofeteadas, morder y empujar.
  - Abuso de drogas por parte de los jugadores.
  - Disturbios de los hinchas.
- ▷ Formas de violencia *psicológica y emocional* entre jugadores del mismo equipo y del equipo contrario, entrenadores y jugadores, entre los entrenadores de equipos contrarios, al igual que jugadores/entrenadores y árbitros. La violencia psicológica y emocional incluye:
  - Humillación por críticas muy severas o uso de sobrenombres.
  - Avergonzar.
  - Intimidación con amenazas verbales.
  - Empujar o patear objetos.
  - Desprecio o falta de atención.



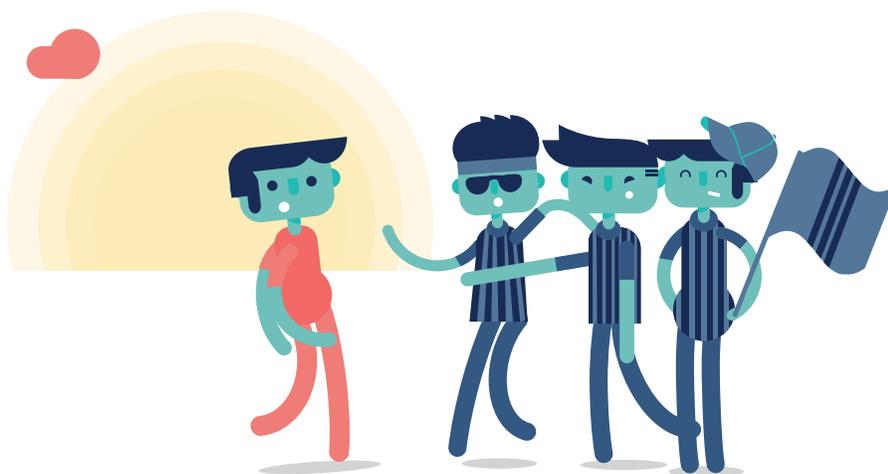
En sus casas, escuelas, barrios o comunidades, los jugadores pueden experimentar formas más serias de violencia física, psicológica y emocional tales como:

- Negligencia de los padres por un largo período de tiempo.
- Castigo corporal.
- Peleas continuas entre los padres y otros miembros de la familia.
- Violencia familiar, abuso infantil.
- Acoso sexual y violación.
- Otros acosos y asesinato.
- Abuso de drogas.
- Robos.
- Violencia de pandillas.
- Protestas públicas violentas.

*Mucha de la violencia que usted experimenta en el terreno de juego ha sido aprendida por sus jugadores a través de los años copiando el comportamiento de la gente, y por no haber aprendido alternativas pacíficas para manejar sentimientos negativos y conflictos.*

La violencia en la comunidad puede tener un impacto en sus jugadores:

- Puede que los jugadores no se sientan seguros caminando hacia y desde el campo de juego.
- El abuso de drogas tiene un impacto negativo en la salud de los jugadores y, por lo tanto, en el desempeño del equipo.
- Puede que los jugadores no puedan formar una relación con otros jugadores o que tengan impedimentos para rendir al máximo.
- La violencia pública y las protestas pueden hacer que lugares públicos, como las canchas de fútbol, se cierren.
- Las pandillas pueden reclamar territorio y negar el acceso al campo de fútbol.
- Los jugadores, sus compañeros u otros pueden traer armas o drogas al interior del equipo.



## Esferas sociales y niveles de violencia

La violencia envuelve diferentes partes y ocurre en diferentes niveles sociales. En el contexto del fútbol existen tres niveles relevantes de violencia.

- ▶ La violencia **interpersonal** tiene lugar entre dos o más individuos.

Algunos ejemplos de violencia interpersonal son las peleas verbales o físicas entre jugadores, juego sucio, acoso sexual, abuso infantil, violencia intrafamiliar, otros acosos domésticos y violación.



- ▶ La violencia **intragrupal** ocurre entre miembros de un mismo grupo, por ejemplo un equipo de fútbol o partidos políticos.

Algunos ejemplos de violencia dentro de un grupo incluyen peleas de facciones, peleas por el poder y control dentro de un grupo.



- ▶ La violencia **intergrupal** ocurre entre grupos sociales, tales como equipos de fútbol y sus hinchas, organizaciones, grupos étnicos, etc.

Algunos ejemplos de violencia intergrupal son la violencia de los hinchas, violencia pandillera, xenofobia y violencia política (por ejemplo, violencia entre los seguidores de diferentes partidos políticos o entre grupos civiles de la sociedad y el Estado). La violencia intergrupal puede generar daños personales, acoso, agitación pública, daño a propiedad y hasta asesinato.



- ▶ La violencia **autoinfligida** ocurre a nivel individual o bien contra la propia persona. Generalmente ocurre cuando la persona se encuentra en un estado de confusión, angustia, depresión e insatisfacción.

Ejemplos: abuso de drogas, causarse dolor o suicidarse.



Las anteriores clasificaciones son importantes hasta el punto en que pueden ser útiles para entender la esfera social y el origen social de la violencia y sus actores. Como siempre, la realidad es mucho más compleja, no se deja reducir a esta clasificación y puede tener diferentes dimensiones.

## HERRAMIENTAS PARA EL ANÁLISIS DE CONFLICTOS

Las causas de la violencia son complejas. Mucha de la violencia ocurre por la falta de habilidad para lidiar con los conflictos de una forma constructiva. En otras palabras, en el fondo de un proceder violento se encuentra un conflicto de intereses y necesidades entre las partes en conflicto. Su habilidad para crear un entendimiento más profundo de cada caso de violencia y por qué sucedió es por lo tanto importante para que su intervención tenga éxito. Además, la violencia usualmente no surge de la nada. Por el contrario, en muchos casos la violencia es la última fase de un conflicto que ha estado creciendo sin que nadie intervenga.

La intervención efectiva en situaciones de conflicto, al igual que enseñar a la gente joven a enfrentarse a conflictos constructivamente, es una parte importante en la prevención de la violencia.

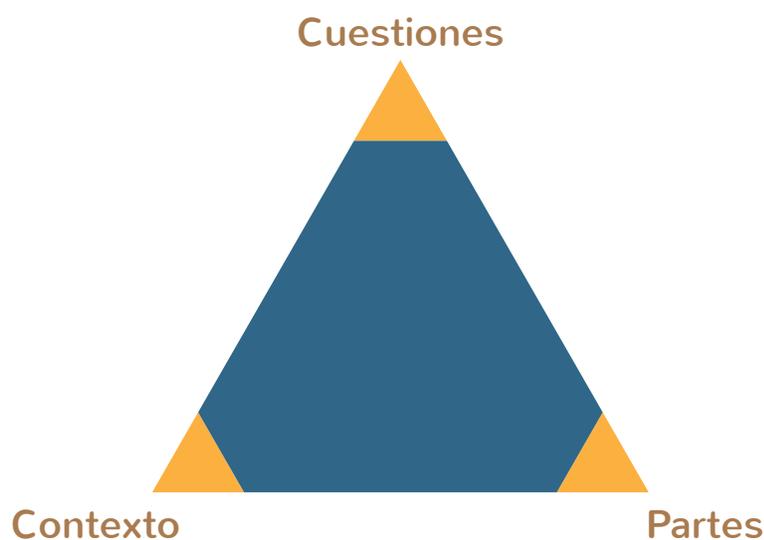
Las dos herramientas que se introducen en esta lección (Triángulo de análisis de conflicto y Las fases del conflicto) le ayudarán a hacer precisamente eso con éxito.

### Triángulo del análisis del conflicto

El conflicto es un evento diario en la interacción humana y social. No es ni negativo ni positivo. Su consecuencia (positiva o negativa) depende de la forma en que los individuos y grupos vean y manejen sus diferencias.

Nuestro comportamiento en una situación de conflicto se manifiesta por nuestro entendimiento del conflicto. Esto significa que todos realizamos alguna clase de análisis del conflicto. Sin embargo, dicho análisis muchas veces no se comprende y se usa para justificar por qué nos hemos comportado de cierta manera en una situación de conflicto en particular.

El *Triángulo del conflicto* le ayuda a usted como entrenador a tener un entendimiento más comprensivo de un conflicto y, en un caso de violencia, le ayudará a entender los dos lados del conflicto, en particular sus necesidades e intereses. Esto le permitirá desarrollar estrategias para intervenir.



### Triángulo del conflicto

*El Triángulo del conflicto es una herramienta útil para analizar las cuestiones del conflicto, el contexto y las partes.*

## Identificar las cuestiones del conflicto

Las cuestiones son cosas sobre las cuales las partes en conflicto están en desacuerdo o peleando. Las cuestiones del conflicto pueden ser materiales o de ideales. Las cuestiones que tienen que ver con los ideales están relacionadas con percepciones (por ejemplo, valores, creencias, ideología, religión, etc.), mientras que las cuestiones materiales tienen que ver con recursos y poder (por ejemplo, el acceso a campos deportivos, decisiones de los árbitros, el acceso a oportunidades, dinero, propiedad, posiciones políticas y sociales, etc.). En la mayoría de los casos existe una mezcla de cuestiones de ideales y materiales. A menudo, lo que comienza como una cuestión material, se convierte en un conflicto sobre ideales. Si el conflicto continúa sin resolverse, el conflicto podría asumir una dimensión subjetiva ya que los dos individuos desarrollan percepciones y emociones (por ejemplo, furia, frustración, etc.) sobre el otro y, por lo tanto, su relación se daña y desarrollan un fuerte sentimiento de división entre “nosotros y ellos”.

Ejemplo de un conflicto entre dos grupos: un equipo de fútbol femenino y masculino tienen un conflicto acerca del uso de un campo deportivo. La cuestión es un recurso y con ello, una cuestión objetiva. Sin embargo, resulta que los miembros del equipo masculino tienen una actitud negativa hacia el equipo femenino y creen que ellas sólo están perdiendo el tiempo y no tienen derecho a usar el campo porque son mujeres. Y las mujeres no tienen lugar en los deportes, según ellos. En ese sentido la cuestión real es más de ideales, es la actitud machista de los hombres.

Al aplicar la metáfora de “La cebolla” también es posible ahondar para entender las cuestiones:

Las **posiciones** se refieren a lo que las partes del conflicto dicen que quieren.

*Ejemplo: “Usted debe dejar el terreno de juego porque nosotros queremos usarlo ahora”.*

Los **intereses** se refieren a lo que las partes de un conflicto en realidad quieren obtener o alcanzar para satisfacer sus necesidades.

*Ejemplo: “Queremos más tiempo de práctica”.*

Las **necesidades** son cosas con las que cuesta comprometerse, tales como la identidad, etc.

*Ejemplo: una necesidad de reconocimiento y una oportunidad para mejorar su juego para no tener que perder otra vez.*



Obtener un mayor entendimiento de estas capas ayuda a comprender las cuestiones envueltas en el conflicto y el comportamiento de las partes involucradas en él. Entender los intereses y necesidades ocultos de las partes en conflicto puede ayudar a encontrar soluciones alternativas al mismo.

Ejemplo: en el caso de los equipos femenino y masculino peleando por el uso del terreno de juego, se hizo evidente que los hombres no podían usar el tiempo de práctica desde antes porque la mitad del equipo tenía compromisos escolares en ese momento. Así que necesitaban reservar otro turno para usar el terreno de juego. Las mujeres eventualmente estuvieron de acuerdo en cambiar el turno con los hombres.

## Identificar las partes del conflicto

Al analizar un conflicto, también es importante identificar quién tiene interés en esas cuestiones por las que se está peleando o sobre las que existe un desacuerdo. Las partes son individuos o grupos que dicen tener intereses en dichas cuestiones. Existen las partes principales, que demuestran abiertamente sus reclamos y por lo tanto están directamente involucrados en el conflicto, y las partes secundarias, que no expresan su reclamo abiertamente, pero que igualmente tienen intereses y se involucran en el conflicto indirectamente. A menudo, estas partes secundarias actúan como “instigadores”, quienes crean animosidad o provocan a otros para que se vuelvan violentos. Para poder obtener una imagen clara del conflicto, uno tiene que identificar a las partes principales y secundarias.

Ejemplo: en el ejemplo anterior, las partes principales son los equipos femenino y masculino. Las partes secundarias pueden ser sus respectivos entrenadores: puede ser que les hayan dicho a sus jugadores que deben hacer la práctica en el terreno de juego. Posiblemente el entrenador del equipo masculino hasta haya animado a sus jugadores a echar al equipo de las mujeres porque él siente que es más importante que su equipo practique, ya que tienen próximamente un partido importante.

## Considerar el contexto

Las cuestiones surgen y las partes interactúan entre ellas en un ambiente sociocultural, económico y político o un contexto para el conflicto. Los conflictos pueden darse en un contexto con más o menos problemas sociales, tales como el abuso de drogas, embarazos en adolescentes, familias separadas, etc. Los conflictos también se dan en una comunidad en crisis económica y con altos índices de desempleo entre jóvenes, pero también en situación política altamente polarizada. Entender el contexto es significativo porque ayudará a imaginar mejor los factores que pueden agravar un conflicto ya existente. También ayuda a identificar estrategias en cuanto a cuál es la mejor manera de intervenir o prevenir un conflicto en el futuro.

Ejemplo: el contexto del conflicto es que el terreno de juego se encuentra en un parque público, el cual ha abierto sus puertas recientemente. Es el único terreno de juego en todo el barrio y no hay otros lugares públicos que sean seguros para los jóvenes. Nadie está a cargo del parque o regula quién puede usar el terreno de juego y a qué hora. La cancha se ha hecho más y más popular y el número de grupos que quieren usarlo ha aumentado.



## Termómetro del conflicto

La violencia física no surge de la nada. Usualmente un conflicto ha estado creciendo por algún tiempo. Atraviesa diferentes etapas en las que las partes del conflicto asumen diferentes modos de comunicación y comportamiento hasta que toma la forma de violencia directa.



Basadas en el cambio de modo de comunicación entre las partes y el comportamiento entre las mismas, se distinguen cuatro etapas:

### 1 Discusión Desacuerdo o malentendido menor

La relación aún se encuentra relativamente en buen estado en términos de confianza y compromiso y las percepciones e imágenes son todavía precisas y positivas. Las partes creen que la ganancia conjunta es posible. Sin embargo, por alguna razón, la dificultad en la comunicación puede ocurrir cuando la interacción pasa de una discusión a un debate sobre el comportamiento del adversario.

*Ejemplo:*

Dos jugadores de su equipo tienen una discusión sobre las reglas de la liga de fútbol callejero. No están de acuerdo sobre lo que cuenta para el resultado final. Ambos jugadores insisten repetidamente en su posición, y tratan de convencerse mutuamente con argumentos y ejemplos de juegos previos.



### 2 Polarización Cuestionar y desafiar abiertamente

Las cuestiones sobre relaciones interpersonales se convierten en fuente de preocupación a medida que la confianza y el respeto se ven amenazados, y las percepciones distorsionadas y las posiciones simplificadas comienzan a surgir.

*Ejemplo:*

Ninguno de los jugadores está dispuesto a aceptar el argumento del otro, y se levantan las voces. Un jugador dice: “Eso es estúpido, no puede ser así, tú no tienes ni idea del juego”. El otro jugador se molesta y le grita: “No, el estúpido eres tú, no sabes lo que dices. ¡Eres un inútil!”.



3

**Segregación**

Amenazas y ultimátums

La competencia defensiva y la hostilidad se convierten en temas principales. Más importante aún, el conflicto ahora se ve como amenaza a las necesidades básicas tales como la seguridad y la identidad.

*Ejemplo:*

El primer jugador se agita bastante y grita: “¡Tú nunca me crees, siempre crees saber más, aunque no tienes ni idea!”. El otro jugador le contesta: “Eso es porque sé más, y te voy a demostrar que soy mejor, y tú sólo eres un estúpido \*\*\*\*\*, mírate, ¡eres un \*\*\*\*\*!!!”.



4

**Destrucción**

Ataques físicos agresivos y esfuerzos obvios para destruir a la otra parte

El conflicto ha escalado hasta el punto en que las partes intentan destruirse mutuamente usando varias formas de violencia, manifestadas en peleas físicas o guerra.

*Ejemplo:*

El primer jugador se lanza sobre el otro y lo golpea con todas sus fuerzas, y el otro jugador responde igual, eventualmente toma un cono del campo de juego y se lo lanza al otro jugador.



**Preguntas útiles para analizar el conflicto y la violencia  
(utilice estas preguntas para trabajo en subgrupos)**

Analice una historia de violencia discutiendo las siguientes preguntas:

- ▷ Utilizando el Triángulo del conflicto
  - ¿Cuáles fueron las cuestiones sobre las cuales las partes estaban peleando?
  - ¿Cuáles partes están envueltas en la violencia: quiénes son las partes primarias y secundarias?
  - ¿Cuál es la posición de las partes del conflicto, intereses y necesidades?
  - ¿Cuál es el contexto del conflicto y/o violencia? ¿Qué factores contribuyeron a que el conflicto se resolviera con violencia? ¿Hubo factores que previnieron el estallido de violencia?
- ▷ Usando el Termómetro del conflicto
  - ¿Qué etapas del conflicto pueden identificar en la historia?
  - ¿Qué sucedió en las diferentes etapas? ¿Pueden descubrir las diferentes formas de violencia en las diferentes etapas del conflicto?

## CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA

### Consecuencias económicas de la violencia

Las consecuencias de la violencia se manifiestan en la productividad económica de los individuos: la habilidad para realizar, aprender y ejecutar un trabajo se ve obstaculizada, en casos severos, sobre todo cuando las víctimas de violencia no reciben el apoyo psicológico apropiado. La productividad económica, incluyendo la habilidad de involucrarse en procesos de aprendizaje y adquirir compromisos puede verse limitada en el largo plazo.

Por otro lado, mucho tiempo, energía y recursos se invierten para frenar la violencia y para cuidar de las víctimas. En tanto las empresas de seguridad privada crecen, muchos recursos –sean del Estado o privados– podrían invertirse en proyectos más productivos. La violencia también desmotiva las inversiones económicas, sean inversiones internacionales generalmente en el país o inversiones locales en comunidades específicas.



### Consecuencias sociales de la violencia

La violencia interrumpe la estructura social en todos sus niveles. Las investigaciones han demostrado que las víctimas de la violencia tienen dificultad para formar relaciones sociales, lo cual resulta en aislamiento social. La violencia intrafamiliar rompe relaciones familiares y, por lo tanto, impide a la familia funcionar como la estructura de apoyo primaria para muchos niños y jóvenes. La violencia en las escuelas, en particular cuando los maestros están involucrados, desactiva otra estructura de apoyo importante para niños y jóvenes.

La violencia, en particular la violencia entre grupos, rompe las relaciones comunitarias, lo cual resulta constantemente en el rechazo al acceso de los recursos de la comunidad por parte de grupos de la población que no se identifican con quienes tienen el poder. Las relaciones rotas a nivel de comunidad también hacen que el desarrollo del trabajo comunitario sea extremadamente difícil y los agentes de desarrollo, tales como el Estado y las organizaciones civiles, deban desplegar mucho cuidado cuando intervienen en dichas comunidades para no agrandar conflictos existentes.

En Colombia, la persistencia del conflicto armado interno, la existencia de fuertes estructuras criminales (criminalidad organizada) y los altos niveles de violencia interpersonal y pequeña delincuencia, así como la corrupción y trasgresiones policiales, generan una percepción de inseguridad y miedo en la población. El conflicto, además, rompió muchos lazos comunitarios y generó desconfianza entre las personas. La seguridad sigue siendo un tema central para la política, que todavía se centra en la sanción de crímenes más que en estrategias preventivas y restaurativas. Incrementar penas no parece ser una herramienta eficaz para desincentivar comportamientos violentos y reducir el nivel de violencia en el país.

### Consecuencias psicológicas de la violencia en individuos

Uno de los efectos psicológicos principales al experimentar violencia es el “trauma”, visible en los Síntomas del Trastorno de Estrés Posttraumático (siglas en inglés PTSD). Las creencias, expectativas y suposiciones sobre el mundo juegan un papel fundamental al determinar los efectos de la victimización. La experiencia de trauma destroza tres suposiciones básicas y saludables sobre uno mismo y sobre el mundo: la creencia de que el mundo es un lugar con significado y orden, y que las cosas suceden por una razón. La violencia o trauma causado por un ser humano destruye una cuarta creencia: la confianza en que otros seres humanos son fundamentalmente buenos. Estas cuatro suposiciones le permiten a las personas funcionar de una manera efectiva en el mundo y relacionarse con otros. Después de una experiencia violenta, el individuo queda sintiéndose vulnerable, sin ayuda, y fuera de control en un mundo que ya no puede predecir. Un trauma sin resolver puede llevar tanto a que el sentimiento de vulnerabilidad crezca hasta el punto de ser aún más victimizado, como a que la víctima misma se convierta en una perpetradora de violencia.

El apoyo psicológico en términos de terapia individual o de grupo y otros procesos para lidiar con la experiencia traumática son, por lo tanto, medios importantes para prevenir la violencia en una sociedad como la nuestra, donde una buena parte de la población ha experimentado violencia en sus diferentes formas y en diferentes etapas de su vida.

En una sociedad desafiada por altos niveles de violencia, los métodos multiagente para hablar sobre la violencia son cruciales, no sólo para abordar el tema de la violencia, sino también para permitir cualquier otra forma de desarrollo social y económico. Usted, al igual que su iniciativa de fútbol, pueden jugar un papel importante.

Debido al alcance de la violencia en muchas comunidades, es muy probable que algunos de sus jugadores experimenten violencia física severa. Experimentar violencia física severa puede tener un fuerte impacto psicológico, tanto en la víctima como en el perpetrador, y puede manifestarse en formas como traumas o reacciones traumáticas. Las investigaciones indican que un trauma sin resolver puede llevar tanto al incremento de la vulnerabilidad de la víctima como a mayor victimización y a que la víctima recurra a un perpetrador de violencia. El apoyo psicológico, como por ejemplo la terapia y otros procesos para lidiar con una experiencia traumática, son por lo tanto medios importantes para prevenir la violencia en una sociedad como la colombiana.

## ¿Qué es trauma?

La palabra ‘trauma’ viene de la palabra griega que significa “herida en el alma”.

Definimos trauma de la siguiente manera:

- ▷ Muchas cosas malas e incómodas pueden ocurrirle a la gente durante su vida.
- ▷ No todas las cosas malas son traumáticas y no todas las cosas estresantes son malas.

El trauma ocurre cuando una persona experimenta o es testigo de un evento que envuelve:

- ▷ Muerte o amenaza de muerte o una herida grave.
- ▷ Una respuesta de miedo intenso, impotencia u horror.
- ▷ Creer o saber que la misma persona u otros pueden ser heridos o muertos.
- ▷ Gran peligro e impotencia.

Ejemplos de trauma:

- ▷ Crímenes violentos (violación, ataque, intento de asesinato, asesinato, etc.).
- ▷ Abuso de menores.
- ▷ Acoso físico o sexual.
- ▷ Guerra.
- ▷ Violencia política.
- ▷ Tortura.
- ▷ Desastres naturales (inundaciones, terremotos, incendios).

Se han desarrollado tratamientos específicos para el trauma.



*Tenga en cuenta: una persona traumatizada necesita ayuda profesional.  
Recuperarse de un trauma es un proceso bastante largo y usted como entrenador  
no tiene ni las habilidades ni el tiempo para ayudar suficientemente a una persona traumatizada.  
Su obligación es recomendarle una institución a una víctima de un trauma que le pueda  
proveer ayuda profesional.*

## Síntomas de trauma en niños de 6 a 12 años de edad

Los niños en este rango de edad pueden evidenciar:

- ▷ Aislamiento extremo (no hablar ni jugar con otros).
- ▷ Comportamiento negativo.
- ▷ Incapacidad de prestar atención.
- ▷ Comportamientos regresivos (o algo que hicieron cuando eran más pequeños que están retomando, por ejemplo, orinarse en la cama).
- ▷ Pesadillas.
- ▷ Problemas del sueño.
- ▷ Miedos irracionales.
- ▷ Irritabilidad.
- ▷ Estallidos de ira y peleas.
- ▷ Queja de dolores de estómago y otros síntomas corporales que no tienen base médica.
- ▷ Negativa a ir a la escuela.
- ▷ Bajo rendimiento en las actividades académicas y sociales.
- ▷ Depresión.
- ▷ Ansiedad.
- ▷ Sentimientos de culpa.
- ▷ Entumecimiento emocional.



## Síntomas de trauma en jóvenes entre 13 y 20 años de edad

Los jóvenes pueden mostrar reacciones similares a los adultos, incluyendo:

- ▷ Pesadillas.
- ▷ Recuerdos molestos del evento.
- ▷ Recuerdos momentáneos (recordar el incidente de una forma tan fuerte que parece que está pasando de nuevo).
- ▷ Entumecimiento emocional.
- ▷ Depresión.
- ▷ Abuso de sustancias.
- ▷ Problemas con los pares.
- ▷ Comportamiento asocial.

También es común:

- ▷ Aislamiento.
- ▷ Quejas físicas.
- ▷ Pensamientos suicidas.
- ▷ Evitar la escuela.
- ▷ Problemas de concentración.
- ▷ Declive académico.
- ▷ Trastorno del sueño.
- ▷ Confusión.
- ▷ Sentir culpa extrema sobre su fracaso para prevenir el daño o la pérdida de la vida.
- ▷ Tener fantasías de venganza que interfieren con la recuperación del trauma.



## Lidiar con el trauma

Es el comportamiento de una persona para soportar situaciones difíciles. Puede ser positivo o negativo.

### (-) Formas negativas

Formas en que un niño lidia negativamente con un trauma (reacciones inadaptadas en el largo plazo):

- ▷ Disociación (el niño puede parecer inadvertido de lo que sucede a su alrededor, “perdido en su mundo”, soñando despierto. La disociación le permite a la mente distanciarse de las experiencias que son abrumadoras para la mente en un determinado momento).
- ▷ Fantasías (incluyendo fantasías de venganza o de hacer que las cosas sean como eran antes).
- ▷ Aislamiento social.
- ▷ Otras formas...

### (+) Formas positivas

- ▷ Buscar apoyo; pedir ayuda y hablar con alguien de confianza y ser escuchado.
- ▷ Expresión: hablar, dibujar, expresar los sentimientos mediante el juego imaginario con juguetes.
- ▷ Identificar sus sentimientos y ponerles nombre.
- ▷ Prácticas y rituales de apoyo en una comunidad.
- ▷ Razonar con cosas, por ejemplo, darse cuenta que no hay nada que el niño hubiera podido hacer para prevenir la mala situación (la resolución de problemas incluye los siguientes pasos: pensar en alternativas, evaluar el problema, evaluar los recursos para resolver el problema – quién podría ayudarme, he tenido problemas similares antes, qué me han enseñado los adultos al respecto, usar recursos físicos–, elegir un plan de acción). Lo anterior puede ser más apropiado para niños más grandes.
- ▷ Usar su cuerpo para reducir la tensión, por ejemplo: ejercicios de relajación.
- ▷ Crear un ambiente de apoyo con los demás niños: ver cómo los niños se pueden ayudar entre sí.

La habilidad del niño para lidiar con una situación puede aumentar dependiendo de cómo la gente importante en su ambiente y la comunidad respondan al niño.

### (\*) Otras cosas para pensar

- ▷ Todas las personas tienen formas diferentes de lidiar.
- ▷ Existen similitudes en las formas que tiene la gente para lidiar y así podemos aprender de las cosas que otros han intentado.
- ▷ Las mismas estrategias para lidiar pueden experimentarse como útiles o como obstáculos. Este caso puede darse en la misma persona: a veces algo puede funcionar en un momento y no funcionar en otro.

## JÓVENES EN RIESGO DE SER VIOLENTOS

### Factores de riesgo para el uso de violencia

Los factores de riesgo para la violencia son factores que pueden contribuir a que una persona haga uso de violencia en una situación específica. Cuando pensamos en factores de riesgo para jóvenes que usan la violencia, sirve distinguir factores de riesgo biosociales, psicológicos y sociales. En cada caso tenemos que distinguir entre las causas fundamentales y los factores situacionales que activan la violencia en una situación específica. Los factores mencionados son válidos para diversos contextos sociales, culturales o políticos, aunque falta una revisión detallada.

#### *Factores biosociales*

Son llamamos factores bioSOCIALES, en lugar de factores biológicos, porque los factores biológicos interactúan con entornos sociales y no tienen un efecto propio. Por ejemplo, la prueba más importante de que hay un vínculo entre factores biológicos y el potencial de violencia en adultos se ha descubierto en la combinación entre complicaciones en el parto (biológico) y entornos de hogar negativos (social). Las teorías biológicas sobre la violencia son poco aceptadas porque sugieren que ciertos seres humanos nacieron “malos” y argumentos de este estilo pueden ser usados erróneamente para justificar discriminación contra ciertos grupos.

Los siguientes factores fueron vinculados con comportamientos violentos:

▷ **Estructura cerebral anormal**

P. ej., puede suceder por dificultades en el parto. Daños en áreas específicas del cerebro se ligan con comportamientos violentos.

▷ **Mala alimentación de los niños**

Especialmente deficiencia de proteínas.

▷ **Nicotina**

Durante el embarazo, existe un vínculo entre problemas nerviosos y cerebrales.

▷ **Toxinas ambientales**

▷ **Factores hormonales**

▷ **Frecuencia cardíaca baja en reposo**

Se trata de la frecuencia cardíaca cuando no estamos activos. Eso significa que tal persona puede necesitar experiencias más intensas para sentirse excitada o sentir miedo (para que su corazón lata rápido), de tal forma que buscan experiencias extremadamente emocionantes, incluyendo violencia. Se requiere más investigación sobre ese asunto.

▷ **Genética**

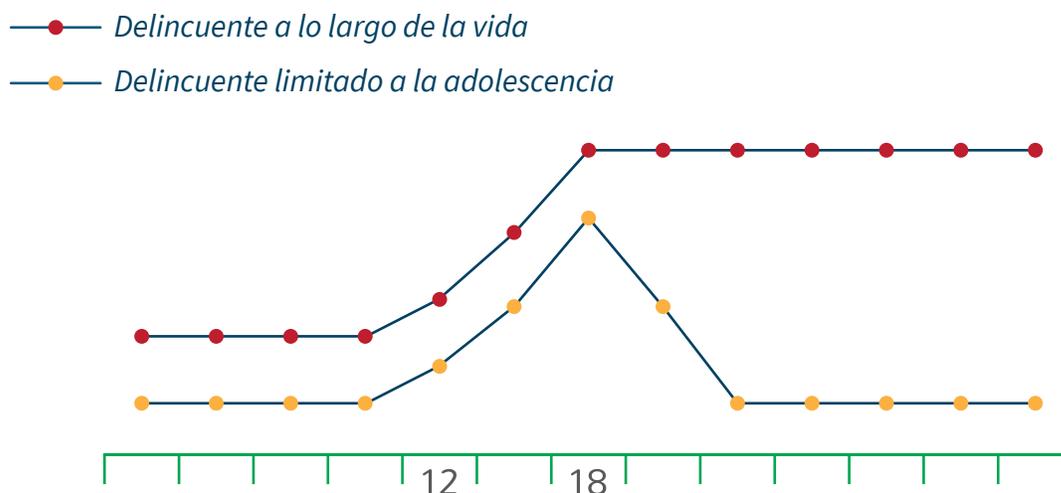
Los genes no causan directamente comportamientos violentos, pero pueden existir genes que incrementan la probabilidad de comportamientos criminales. El entorno social y físico influye en este potencial genético.

▷ **Género**

Con más frecuencia los hombres son violentos (existen muchas razones).

### ▷ Edad

A medida que aumenta la edad, el número de delincuentes masculinos por mil hombres incrementa de manera marcada a partir de la pubertad hasta el nivel máximo a los 18 años, y luego disminuye. Este fenómeno se llama la curva criminal de la edad masculina.



Eso se ha explicado repartiendo a los delincuentes masculinos en dos categorías con diferentes causas de violencia.

- ▷ Se considera que “*los delincuentes a lo largo de la vida*” tienen factores de riesgo biológicos que empeoran después por interacciones sociales problemáticas y quedan inmersos en la delincuencia.
- ▷ “*Los delincuentes limitados a la adolescencia*” imitan el comportamiento de “*los delincuentes a lo largo de la vida*” lo que explica el nivel máximo de la actividad criminal a la edad de 17 años. Pero son capaces de dejar de infringir la ley cuando se dan cuenta de que tener un trabajo o continuar con su educación es más benéfico para ellos.

Existen otros factores, como por ejemplo hormonas, que contribuyen al alto nivel de comportamiento criminal a la edad de 17/18 años.

#### *Factores psicológicos*

##### ▷ **Inteligencia verbal**

Una capacidad reducida de comunicación verbal es un factor de riesgo de violencia porque la persona no logra expresar sus sentimientos con palabras y actúa en cambio de manera impulsiva con respecto a sus sentimientos.

##### ▷ **Comportamiento impulsivo**

Un comportamiento impulsivo en la infancia que continúa durante la edad adulta es un factor de riesgo con respecto a la violencia.

▷ **Experiencia psicológica de lesiones/abuso/rechazo/trauma**

Los autores de violencia o de crímenes a menudo son ambos, víctima y autor en una sola persona. Esta “hipótesis del ciclo de la violencia” sugiere que niños que han sufrido o son testigos de abuso serán abusadores (pero igualmente van a ser víctimas de nuevo). Esta idea de un “ciclo” se debe tratar con cuidado porque la mayoría de víctimas NO se vuelven autores.

▷ **Agresiones y la violación de los derechos de los demás durante la infancia**

Los niños menores de 13 años con comportamientos agresivos y que violan los derechos de otros están en riesgo de abusar de drogas y ser violentos después.

**Factores sociales**

▷ **Alcohol**

El consumo de alcohol está estrechamente ligado con muertes violentas. Tanto en víctimas como en autores se descubre con frecuencia altos niveles de alcohol, lo que indica que el alcohol genera riesgo de volverse violento, al igual que ser víctima de violencia.

*Las personas traumatizadas a menudo usan el alcohol como una manera para sentirse mejor (más relajadas o para adormecer su dolor emocional).*

▷ **Educación**

La educación de buena calidad es una de las maneras principales para proteger a los niños de la criminalidad.

▷ **Entorno familiar**

Los jóvenes involucrados en crímenes mencionan hogares separados como una de las mayores influencias para participar en actos violentos. Tensiones, conflictos, abandono o desalojo, rechazo y sentirse poco queridos, todos estos factores son características de su vida familiar.

• **Prácticas de manejo familiar**

Desempleo, pobreza, enfermedad y conflictos entre los padres impiden un manejo familiar efectivo. El manejo familiar requiere más que métodos de disciplina. También incluye:

- Cuánta supervisión se da.
- Qué tan claramente las personas encargadas de cuidar comunican sus expectativas a los niños.
- Para motivar un comportamiento positivo, cuánto se halaga y se fortalece.
- Estilos específicos para disciplinar a los niños: disciplina pasiva o negligente o disciplina altamente autoritaria (hacer uso de castigos físicos, criticar al niño, amenazar con privación materna).

• **Violencia intrafamiliar**

Al observar a los demás, los niños aprenden que la violencia es una manera aceptable para manejar problemas y una forma efectiva para mantener el poder y el control sobre otros.

• **Familias de padre/madre soltero/a**

Formar parte de una familia de padre/madre soltero/a no necesariamente es un factor de riesgo de violencia. Depende de la calidad del cuidado de los hijos o de las dinámicas familiares, de la consistencia de la supervisión y de la comunicación y del monitoreo de normas, valores y expectativas. Conflictos entre padres representan un mayor factor de riesgo que un hogar con madre soltera, pero cariñosa.



- Pérdida de un cuidador/poco apego  
Perder a un cuidador puede significar que hay problemas de apego y con la calidad del manejo familiar para el niño, lo cual se liga más tarde con violencia.

#### ▷ **Influencia de los compañeros**

Si los o las adolescentes tienen amigos que participan en comportamientos criminales o violencia se vuelve más probable que ellos también se porten de esa manera.

- Pandilla  
Las pandillas sirven a las necesidades psicológicas de identidad y pertenencia de niños cuyas familias o escuelas no cumplen con esas necesidades. Es posible que las pandillas cumplan también con sus necesidades financieras.

#### ▷ **Aprendizaje social**

Los niños aprenden con sus familias, compañeros y la comunidad a ser violentos. Sin embargo, el aprendizaje es único para cada persona.

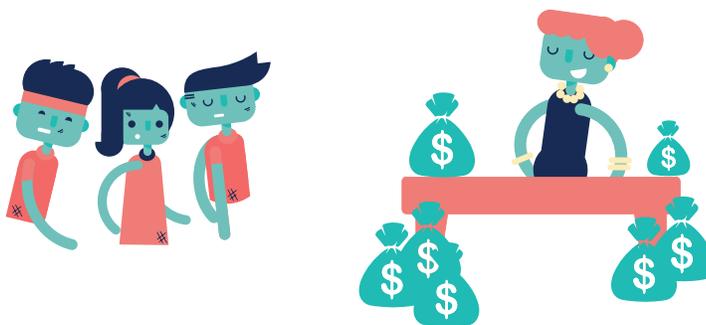
- ▷ Falta de **habilidades sociales**, como tolerancia y herramientas para manejar conflictos
- ▷ Falta de **comprensión de o interpretación diferente de la democracia** y capacidad de participar en procesos de toma de decisiones; frustración por la falta de prestación de servicios y la falta de perspectivas en la vida que permitan a los jóvenes escapar de la pobreza y de la violencia.
- ▷ Justicia por sus propias manos y represalias  
Falta de confianza en el sistema judicial penal y percepción de que las actividades criminales no tendrán consecuencias serias.
- ▷ **Creencias culturales y sociales**  
Creencias culturales o sociales específicas aprueban o promueven la violencia como forma legítima para conseguir lo que se quiere: p. ej., mitos sobre cómo curar el VIH/SIDA, brujería, sociedades patriarcales en las que las mujeres y niños tienen poco valor y son vulnerables.

#### ▷ **Violencia pública**

Hay un vínculo entre la violencia pública y privada. La aceptación pública de violencia y represión fomenta expresiones violentas de los individuos.

#### ▷ **Desigualdad y pobreza**

Más que la pobreza, los niveles altos de desigualdad en un país se asocian con niveles altos de violencia (donde hay una gran brecha entre los ricos y los pobres). Cuando no existe otra forma para satisfacer las necesidades, la violencia puede satisfacer necesidades psicológicas de niños y adultos, tales como control, el sentimiento de lograr algo en la vida, esperanza autoestima, así como las necesidades sociales de aceptación y estatus. La falta de perspectivas en la vida tienen como resultado una predisposición mayor para comportarse de manera arriesgada.



### ▷ Comunidad

Estructuras sociales débiles; hacinamiento y altas concentraciones poblacionales, transitoriedad de la población; falta de servicios, actividades y lugares de inclusión social para jóvenes en las comunidades; normas sociales que fomentan el uso de violencia para manejar dificultades (como en caso de la xenofobia, violencia basada en género, así como violencia política); rivalidad entre grupos sociales y políticos; normas sociales que desaniman el diálogo sobre violencia; existe un vínculo entre la exposición a la violencia comunal y la disminución en el desempeño escolar, el consumo de drogas, trastornos emocionales y problemas de comportamiento entre jóvenes y adolescentes.

### ▷ Historia del conflicto con la guerrilla y los paramilitares

- Una “*cultura de violencia*” que se desarrolló en Colombia a raíz de del conflicto interno prolongado y de la naturalización del uso de la violencia para resolver disputas y conflictos en todos los ámbitos sociales.
- *La confianza y los vínculos sociales se han roto* en las comunidades, en familias, y entre grupos étnicos y subgrupos poblacionales. La confianza es esencial para que los niños puedan crear relaciones de apego con otras personas y para un desarrollo saludable.
- La cultura de convivencia ha sido lesionada, como el *respeto* hacia las personas mayores, la tolerancia hacia las demás personas y pensar en el bienestar colectivo. Esto puede explicar algunas de las dificultades actuales con *el orden y el control social*.

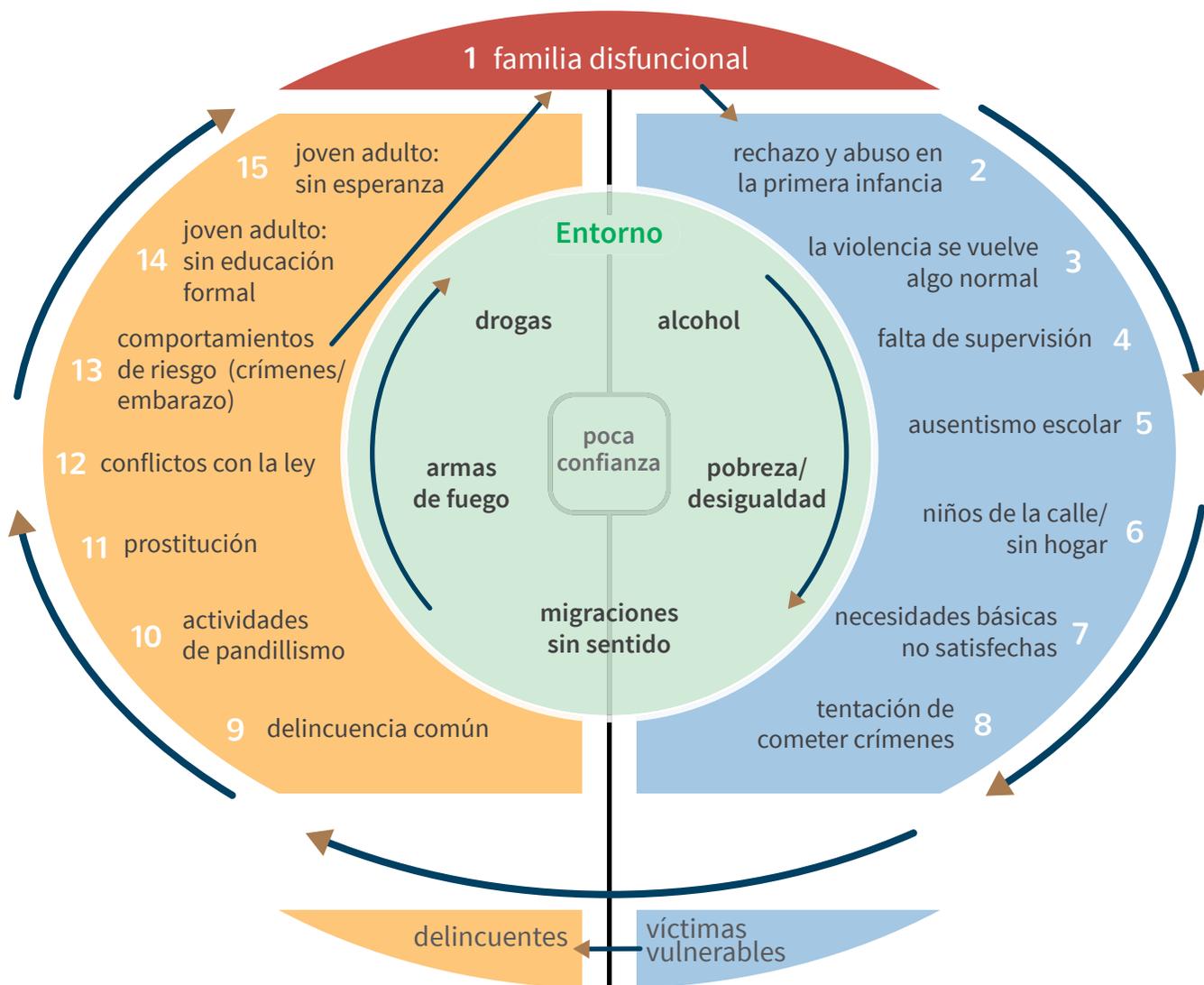
### Factores de protección para prevenir el uso de violencia

Los siguientes factores pueden prevenir que los jóvenes usen violencia:

- ▷ Acceso a buena educación.
- ▷ Relaciones familiares fuertes.
- ▷ Influencia positiva de los compañeros.
- ▷ Actividades extraescolares que ofrezcan a los jóvenes ocupaciones significativas.
- ▷ Buena supervisión de los niños y jóvenes.
- ▷ Una visión que guíe la vida.
- ▷ Autocuidado como higiene y buena salud.
- ▷ Buenas habilidades sociales.
- ▷ Buenas habilidades comunicativas.
- ▷ Capacidad de expresar y manejar emociones.
- ▷ Acceso a apoyo psicológico.

### El ciclo de la victimización y de los actos de violencia

La victimización y los actos de violencia están estrechamente interrelacionados. El CSIR (Council for Scientific and Industrial Research) propone la siguiente explicación de cómo una persona victimizada en su infancia cruza el límite para convertirse en un autor de violencia.



El ciclo de crimen y violencia

**Al principio, el niño es una víctima vulnerable:**

- 1 Los niños nacen en una familia con problemas.
- 2 Viven rechazo o abuso.
- 3 Se encuentran con violencia como parte normal de la vida (aprendizaje social).
- 4 Durante y después de la escuela los supervisan poco (experiencias débiles de educación, prácticas insuficientes de manejo familiar).
- 5 Empiezan a ausentarse de la escuela.
- 6 Es posible que se escapen de su hogar y se vuelvan niños de la calle.
- 7 Sus necesidades básicas no se satisfacen (pobreza) y ven que otros viven bien.
- 8 Sienten la tentación de cometer crímenes. En este punto cruzan el límite entre ser víctimas y autores.
- 9 Cometen un delito menor como robar comida o dinero.

*Tener en cuenta que todo eso está pasando en un entorno en el que “poca confianza” está en el centro de las experiencias del niño.*

*Se sienten inútiles.*

*Se mueven mucho (migración) y tienen poca estabilidad.*

*Hay armas de fuego, alcohol y drogas en un entorno de pobreza y/o desigualdad y materialismo, lo cual los pone más en riesgo de actos violentos y victimización.*

- 10 Es posible que se metan en pandillas (ahí se satisfacen sus necesidades de pertenencia e identidad, también pueden satisfacer sus necesidades básicas con actividades criminales).
- 11 Es posible que se prostituyan para conseguir dinero. Pueden ser más victimizados por este tipo de actividades.
- 12 En este punto, es posible que entren en contacto y en conflicto con el sistema legal, la policía, los juzgados y el sistema de justicia. Posiblemente entran y salen de la cárcel donde es probable que sigan siendo victimizados.
- 13 Participan en comportamientos de alto riesgo como crímenes violentos y relaciones sexuales sin protección. Posiblemente se infecten con VIH o queden embarazadas\*.
- 14 No han recibido ninguna educación formal y ahora son jóvenes adultos sin educación que les pueda ayudar a encontrar un empleo formal.
- 15 No tienen esperanza para el futuro.

\* Un embarazo en esta fase significa que son padres adolescentes otra vez en alto riesgo de prácticas pobres de manejo familiar (rechazo y abuso en un entorno de violencia, no supervisan a sus hijos), lo cual incrementa el riesgo de violencia y crímenes frente a su propio hijo. Su estado emocional (sentirse desesperados, incluso depresivos) significa que no logran establecer buenos lazos afectivos con sus hijos o darles una experiencia emocional positiva de confianza. Empiezan una nueva familia con problemas y el ciclo continúa.

**NO todas las víctimas se vuelven autores, pero la mayoría de los autores han sido victimizados o rechazados**

Dibuje un gran círculo en un papelógrafo. Escriba “100 víctimas” dentro del círculo.

Luego explique que probablemente 6 de estas víctimas se van a volver autores de crímenes. Dibuje un pequeño círculo dentro del gran círculo y escriba “6 delincuentes” adentro.

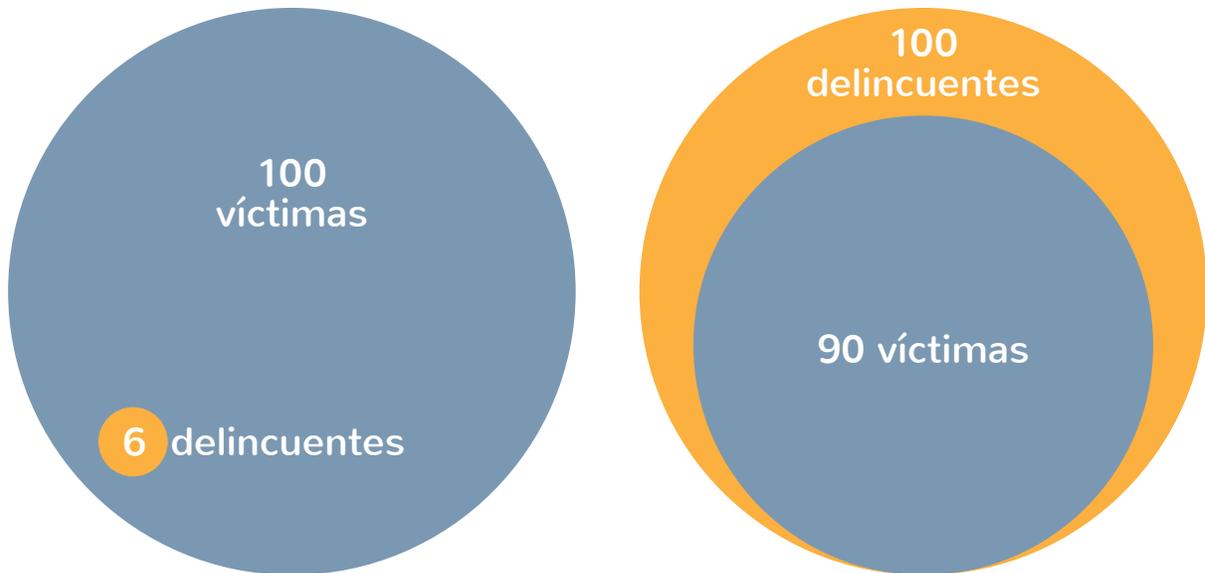
**La mayoría de las víctimas no se vuelven violentas.**

Dibuje otro gran círculo en el papelógrafo. Escriba “100 delincuentes violentos” dentro del círculo.

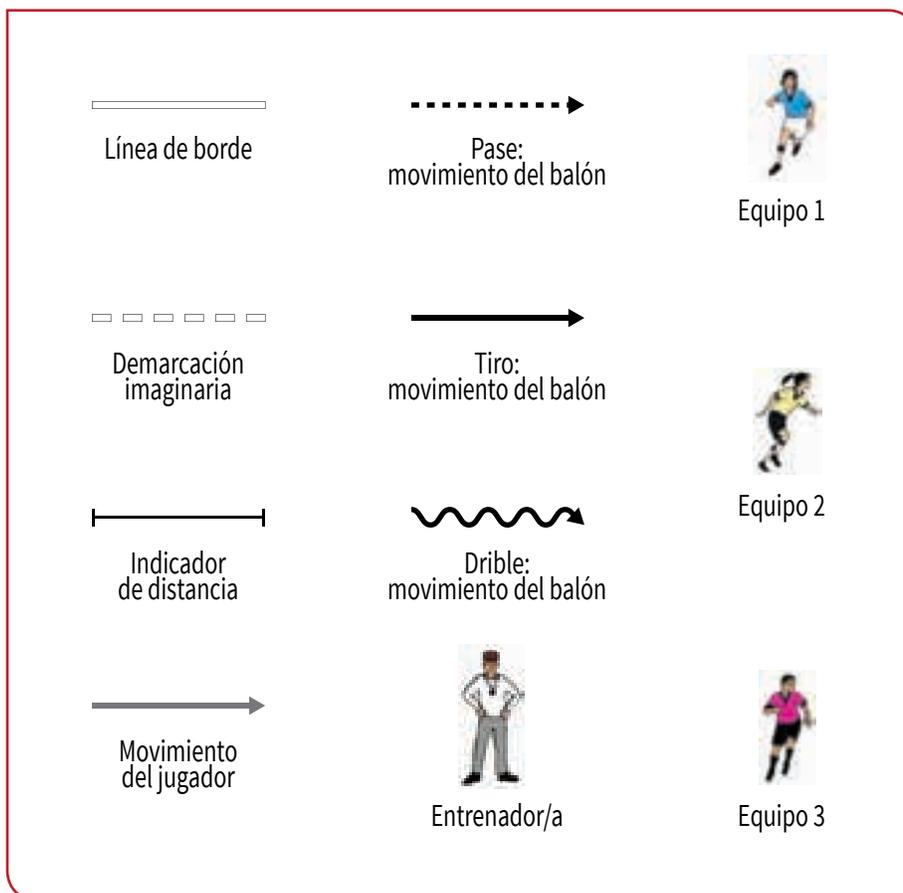
Luego explique que la MAYORÍA de estos autores han sido victimizados.

Dibuje un círculo un poco más pequeño dentro del gran círculo y escriba “90 delincuentes” adentro.

**La mayoría de los autores han tenido la experiencia de ser victimizados.**

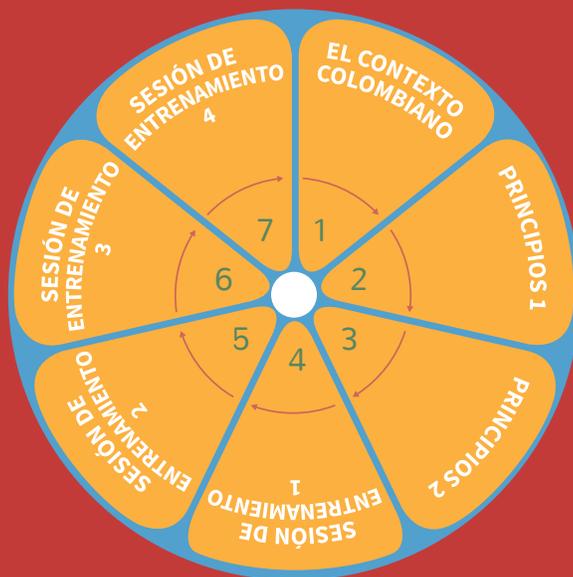


## CONVENCIONES DE LAS GRÁFICAS





# NIÑOS MENORES DE 9 AÑOS



## EL CONTEXTO COLOMBIANO – RIESGOS DE LA FASE DE DESARROLLO

La mayoría de los niños y niñas menores de 9 años viven con sus familias: sus padres, abuelos u otros familiares. Los riesgos para ellos provienen principalmente de este ámbito. No obstante, la violencia del conflicto armado, como el desplazamiento forzado o la pérdida de un miembro familiar, les afecta directa e indirectamente.

Pobreza (a veces extrema), familias disfuncionales y violencia intrafamiliar son los males principales que afectan los niños y niñas de esta edad. La pobreza extrema que aqueja a muchas familias colombianas limita el desarrollo de los niños y niñas porque carecen de una alimentación adecuada y de acceso a la salud. Niños y niñas en esta situación son más proclives a padecer enfermedades y a mostrar atrasos en el desarrollo físico y mental. Muchos niños y niñas además viven en familias disfuncionales donde sus padres no pueden brindarles el cuidado y la atención adecuada. Estos niños y niñas están en peligro de sufrir descuido, abandono e insatisfacción de sus necesidades básicas. Otros pueden estar expuestos al consumo de drogas por parte de un miembro familiar y a comportamientos violentos. La violencia física, psicológica o sexual es uno de los mayores peligros para la integridad física y mental de los menores. La violencia causa lesiones físicas y psicológicas que afectan el desarrollo y el comportamiento de los niños y niñas y reducen sus posibilidades de alcanzar una vida satisfactoria.

La explotación sexual comercial de menores por parte de familiares o grupos criminales es una triste realidad que afecta a miles de niños y niñas. La violencia sexual afecta especialmente, aunque no exclusivamente, a las niñas.

Todavía muchos niños y niñas colombianas carecen del acceso a una educación de calidad. El lugar de residencia y la pertenencia a grupos étnicos son determinantes para una escolarización de larga duración. La violencia del conflicto armado, necesidades económicas familiares y una educación de baja calidad promueven la deserción escolar, que alcanza cerca de un 10% del total de escolarizados. El trabajo infantil es tanto causa como efecto de la deserción escolar.

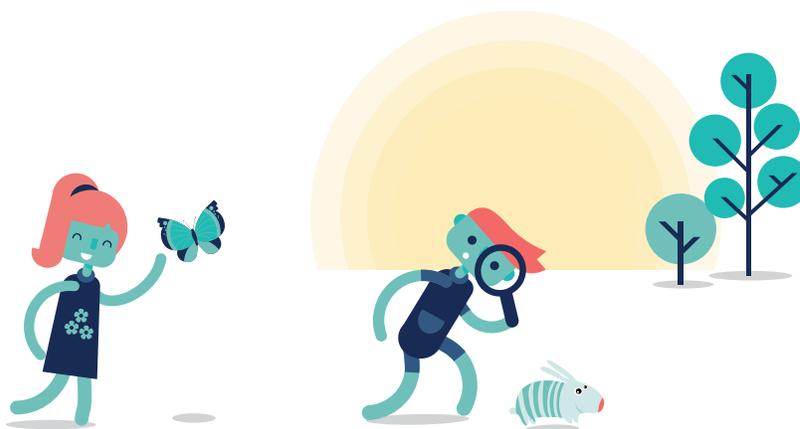
Los niños y niñas colombianas menores de 9 años carecen en su mayoría de espacios físicos y sociales seguros para realizar actividades lúdicas y recreativas. Muchos juegan en lugares inadecuados o peligrosos. La falta de espacios adecuados limita el ejercicio físico de muchos niños y niñas con consecuencias en su desarrollo motriz y en su salud.

## PRINCIPIOS 1

### CARACTERÍSTICAS DE LA EDAD

La niñez es una fase lúdica y de placer en el movimiento. Los niños y niñas aprenden por medio del juego y de la imitación de modelos. Además, cuentan con una gran curiosidad frente a lo desconocido y son fáciles de motivar. Los niños y niñas tienen mucha fantasía y son espontáneos y sinceros en su trato. Se caracterizan por una confianza básica en otros y se orientan hacia el entrenador.

La niñez también es una fase egocéntrica: los niños y niñas todavía están enfocados en sí mismos. Además, tienen altas expectativas frente al juego, son altamente competitivos y ansiosos por ganar y experimentar el éxito. En esta edad, los períodos de atención y concentración son cortos, por lo que se distraen fácilmente. Los niños y las niñas todavía no se diferencian en sus capacidades físicas. Tienen poca capacidad y resistencia física y se cansan rápidamente. Además, su campo visual todavía está limitado.



### FILOSOFÍA DEL JUEGO

El juego en esta edad requiere de mucho movimiento y de gran diversidad, no de movimientos especificados. Ejercicios lúdicos que aprovechan la fantasía son ideales para motivar a los menores. El juego y el entrenamiento tienen que respetar las capacidades físicas de los niños y niñas y, siguiendo la filosofía “pies pequeños – cancha pequeña”, realizarse en grupos y espacios reducidos. En esta edad, es recomendable promover el juego conjunto entre niños y niñas, que todavía no se distinguen en sus capacidades físicas.



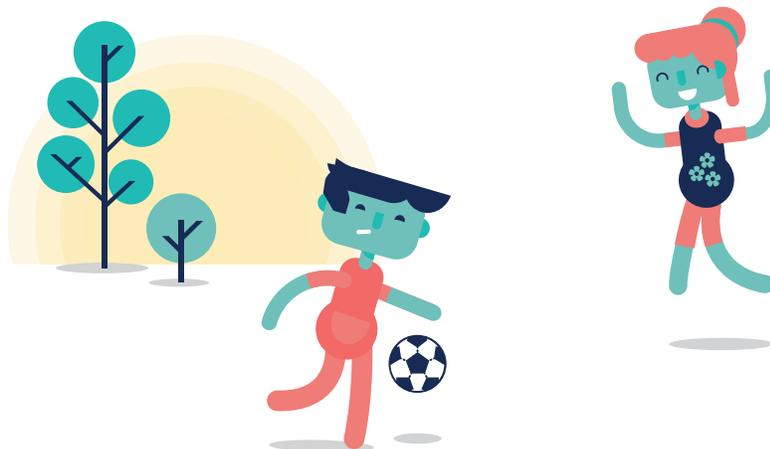
## EL ROL DEL ENTRENADOR

El entrenador de niños y niñas menores de 9 años tiene que ser tanto animador, como modelo de orientación para los menores. La instrucción tiene que ser muy práctica y divertida: el entrenador debe participar de forma activa en los ejercicios y captar la atención de los menores, por ejemplo, introduciendo los ejercicios con historias que apelan a su fantasía. Es fundamental que el entrenador esté atento al desarrollo individual y emocional de los niños y niñas y que observe y respete sus emociones.



## OBJETIVOS DE ENSEÑANZA

El entrenamiento con niños y niñas de esta edad busca desarrollar la alegría en el deporte y el movimiento, transmitir la idea y técnicas básicas del juego y fortalecer la coordinación y el desarrollo motriz. Además, el entrenamiento quiere promover el juego entre niños y niñas y la alegría de jugar en grupo. Se busca promover la expresión de emociones y el desarrollo de la honestidad. Finalmente, es una edad ideal para concientizar a los menores en temas de salud, higiene y nutrición.



# LISTA DE CHEQUEO

VALOR ► autoconcepto

## FASE INICIAL

### Sensibilización



15 minutos



Terreno libre



Rollo de lana, pita o cabuya



Planillero



Lista de participantes

### Calentamiento



10 minutos



Terreno de juego



Cronómetro

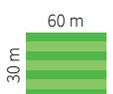


Pito

## FASE PRINCIPAL



30 minutos



Terreno de juego



Cronómetro



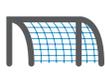
Rollo de lana, pita o cabuya



15 palos o estacas



20 conos



1 arco



20 balones No. 3



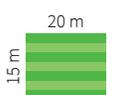
Pito

## FASE FINAL

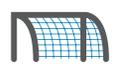
### Conclusión



20 minutos



Terreno de juego



2 arcos



2 balones No. 3



24 petos (12 y 12)

### Cierre y Reflexión



20 minutos



Terreno libre



Diario de campo y planillero

## CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SESIÓN

Los ejercicios diseñados en esta sesión tienen un fundamento técnico, pero se hace uso de la recreación y la lúdica, para enseñar valores y desarrollar habilidades sociales.

Sea creativo e innovador en todos los ejercicios o dinámicas que implemente, establezca rutinas de trabajo asociadas a cuentos o historias, donde los personajes sean animales, cuyas características comportamentales permitan la identificación con el niño y de esta manera el aprendizaje acceda a estructuras mentales superiores en su mentalidad infantil. Es imperativo que el entrenador participe en las actividades que desarrolla con los niños, que sea demostrativo y expresivo al describir el ejercicio, así motivará y estimulará la enseñanza-aprendizaje.

Al involucrar los animales con su hábitat, sus rasgos y las relaciones que establecen con su entorno, permite el desarrollo de competencias en el área de ciencias naturales.

Prepare un número considerable de dinámicas, para que pueda iniciar otra actividad cuando el grado de motivación o las expectativas de los niños haya decaído y los ejercicios se tornen aburridos porque su atención se ha dispersado y han perdido el enfoque.

Debe tener presente que los niños se cansan con facilidad. En lugares donde la temperatura es alta, es determinante la hidratación constante. No utilice más tiempo del recomendado para el entrenamiento en esta edad, el cual es de 60 minutos.

En esta sesión de entrenamiento se fortalecen los valores y se desarrollan las habilidades siguientes:

### Valores

|                                |
|--------------------------------|
| dominio propio                 |
| seguridad                      |
| respeto                        |
| obediencia                     |
| reconocimiento                 |
| solidaridad                    |
| tolerancia                     |
| gratitud                       |
| espiritualidad o trascendencia |



### Habilidades

|                                     |
|-------------------------------------|
| atención                            |
| agilidad                            |
| autocontrol                         |
| comunicarse                         |
| juego limpio                        |
| concertar las reglas                |
| confiar en sí mismo                 |
| vencer temores                      |
| enfrentar la timidez                |
| trabajo en equipo                   |
| pensamiento creativo                |
| expresión corporal                  |
| tolerancia a la frustración         |
| velocidad y dominio de balón        |
| aceptación y aprendizaje de errores |

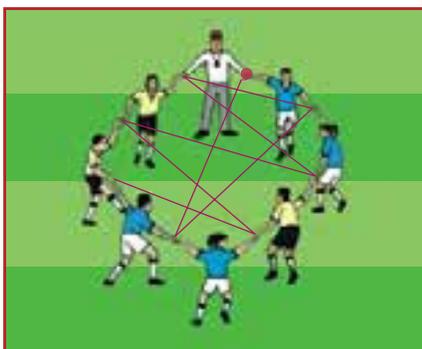
# FASE INICIAL



## Objetivos:

- Movimientos variados.
- Ejercicios corporales y con balón.
- Comunicación, integración y reconocimiento.

En esta edad de niños y niñas la lúdica es un factor determinante en todo el aprendizaje.



## SENSIBILIZACIÓN

15'

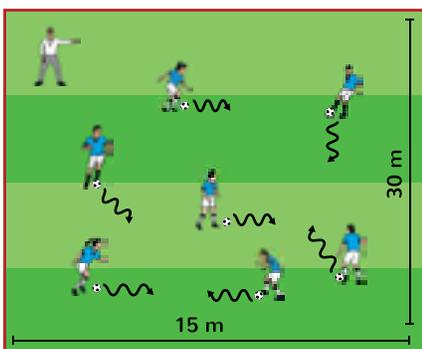
### RETO TEJIENDO ME PRESENTO

- El entrenador dispone a niños y niñas en forma de círculo y participa en la actividad.
- El entrenador con una madeja de lana en su mano, dice su nombre y hace un agradecimiento al Ser Superior, haciendo uso de palabras o gestos.
- Se enrolla en la mano el extremo suelto del ovillo de lana e inmediatamente lanza la madeja a un miembro del círculo.
- Quien recibe el ovillo también se presenta, realiza una acción de gracias, se envuelve la mano y lanza el ovillo, el juego termina cuando todos se han presentado.



## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: seguridad, respeto, reconocimiento, espiritualidad o trascendencia y gratitud.
- Se desarrollan las habilidades comunicativa, de autoconfianza, y para vencer temores.



## CALENTAMIENTO

10'

### LA GRANJA

- Los niños caminan libremente, en punta de pies, talones, borde interno, borde externo.
- Cuando el entrenador mencione el nombre de un animal, los niños adoptan la posición que ellos consideran que lo representa.
- El entrenador destacará al niño con la mejor posición o la más original.
- El entrenador menciona diferentes animales (mínimo 3), con el fin de activar todos los músculos del cuerpo.
- Todo el tiempo debe recordar que los animales son pacíficos, si no se les molesta.
- Los niños no se tocan entre ellos.

### VARIACIONES

- Conduciendo el balón.
- Dividir el grupo en dos y cada grupo representa un animal, con su sonido característico.
- En cuatro grupos, cada uno un animal.

### DIRECTRIZ

- Los niños y niñas de este grupo de edad quieren y pueden moverse muy rápidamente e inmediatamente.
- No delimite campos muy grandes, es necesario hacer muchos cambios de ritmo.
- Tener una amplia variedad de ejercicios y un balón por niño o niña en cada entrenamiento.
- Motivar a los niños y niñas para que practiquen solos, en sus casas.
- Dejar un reto para la próxima sesión de entrenamiento; quien será capaz de hacer determinado ejercicio.
- Verificar el reto en la siguiente sesión de entrenamiento.

## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: respeto, reconocimiento y autoconcepto.
- Se desarrollan las habilidades comunicativa, pensamiento creativo e imaginación, expresión corporal, autoconfianza y aprender a enfrentar la timidez.
- Se fortalece el autoaprendizaje y las competencias en el conocimiento del hábitat y del comportamiento animal.



**Objetivos:**

- Juego y práctica
- Velocidad de reacción
- Obedecer órdenes y saber escuchar.

**FASE PRINCIPAL**

Obedecer instrucciones y respetar al compañero reafirman el carácter del niño.



**LA TELARAÑA**

**1 A 1, 2 A 2 Y 3 A 3**

- Realizar un hexágono con palos. Se construye una red con cuerdas de lana, para formar una telaraña, la cual guarda una distancia considerable del suelo, hasta 20 cm, en un espacio de 3 x 3 m.
- El entrenador forma dos grupos.
- En un extremo de la telaraña se ubica una portería y un niño de cada equipo.
- El entrenador da la orden de salida, los niños deben enfrentar el reto realizando arrastre bajo con un balón, para salir al otro lado y hacer gol de mano.
- No se puede tocar la telaraña, pues si la tocan quedan paralizados por el veneno de la araña y deben devolverse para que ingrese otro jugador de su mismo equipo.
- Al pasar la telaraña no puede haber ningún roce físico ni verbal con el niño del otro grupo; pueden establecer acuerdos, pero con respeto.

15'

**SOCIAL**

- Se fortalecen los valores del respeto y la obediencia.
- Se desarrollan las habilidades atencional, autocontrol, tolerancia a la frustración, aceptación y aprendizaje de errores.
- Aumenta los índices de atención en el entrenamiento.
- Los niños deben respetar la posición del que primero haya ganado el centro de la telaraña, el cual está demarcado con un cono.
- Gana quien más goles convierta en el tiempo de juego determinado por el entrenador.
- Cada niño realiza por lo menos 3 pasadas.

**VARIACIONES**

- Pasar la telaraña y hacer el gol con el pie.
- Pasar la telaraña de a dos y hacer el gol con el pie.



**LA TELARAÑA**

**1 A 1, 2 A 2 Y 3 A 3**

- Con la telaraña anterior, organice cuatro líneas de 5 conos en zigzag de distancia un metro.
- Al otro lado de la telaraña, otras dos líneas de 5 conos seguidas de un metro de distancia.
- Disponga dos grupos y a la orden del entrenador deben conducir el balón en zigzag por la primer fase.
- Llegan a la telaraña de arrastre bajo, empujando el balón con la cabeza.
- Salen de la telaraña, conducción de balón pie izquierdo, pie derecho.
- En el último cono patea al arco.

15'

**SOCIAL**

- Se fortalecen los valores de dominio propio, solidaridad, tolerancia, respeto, obediencia y comunicación.
- Se desarrollan las habilidades atencional, liderazgo y trabajo en equipo.
- Estimula la sana competencia.
- Competencia por equipos.
- Realice este ejercicio por lo menos tres pasadas por niño.
- Tiempo de ejecución 20 minutos.

**VARIACIONES**

- De los dos que patean, el último pasa de portero para atajarle a la siguiente pareja.
- La conducción de balón puede variar: en círculos en cada cono.
- Se puede iniciar el ejercicio sin balón.

**DIRECTRIZ**

- Evite periodos largos de espera.
- Organice pequeños grupos, y téngalos en cuenta cuando prepare las sesiones de entrenamiento.
- Tenga en cuenta las sugerencias de los niños y niñas.
- El cambio entre juego y juego es ideal, trate de evitar grandes cambios para pasar de la fase práctica a la fase de juego, con el fin de no perder tiempo valioso y poder corregir errores.

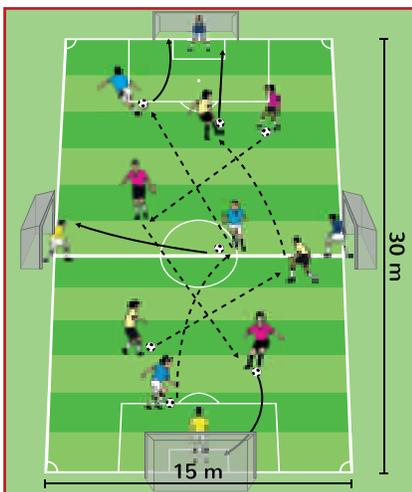
# FASE FINAL



## Objetivos:

Equipos pequeños 3 x 3.  
Jugar sin árbitro y pocas reglas.  
Mejorar la integración y el respeto.

Rematar al arco fortalece la estructura muscular, la autoconfianza y el respeto por la sana competencia.



## CONCLUSIÓN

20'

### 3 A 3 PRÁCTICAS DE FÚTBOL Y REMATE AL ARCO

- En el terreno de juego coloque dos arcos adicionales en las líneas laterales.
- Diferencie los niños con petos.
- Cuatro equipos, de tres niños; cada uno defiende un arco.
- En cada arco un arquero.
- Cada vez que hay gol se cambia de arquero.
- El objetivo es hacer mínimo dos pases antes de lanzar a gol, en cualquier arco.
- Se juega a tantos marcados o por tiempo.
- Los niños se ponen de acuerdo cuando hay falta.



## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de tolerancia, respeto, obediencia y comunicación.
- Se desarrollan las habilidades para concertar las reglas, dominio propio, aprender a escuchar, autoconocimiento y aprendizaje ante las faltas.
- Se estimula el juego limpio.

## VARIACIONES

- Aumente el número de pases.
- Sólo utilice tres porterías, dependiendo del número de niños y niñas.
- El gol vale cuando entra el jugador al arco con el balón dominado.
- El gol de las niñas vale doble.

## DIRECTRIZ

- Las competencias pequeñas motivan un entrenamiento intenso.
- Todos los niños y niñas deben experimentar la posición de arquero.
- Organice siempre juegos de fútbol con equipos pequeños en campos pequeños.
- Se garantizan muchos contactos de todos los niños y niñas con el balón.



## CIERRE Y REFLEXIÓN

20'

- Realizar estiramientos, por lo menos 5 ejercicios. Utilice la creatividad para invitar a desperezarse como los animales que imitaron.
- Reflexión dirigida por el entrenador rescatando aspectos positivos del comportamiento animal con el cual se identifica, frente a situaciones de estrés, vulnerabilidad o conflicto (ver página siguiente).
- Responda en su Bitácora:
  - Realice una figura que represente como se sintió en la sesión.
  - Mencione dos atributos positivos y dos negativos del personaje con el cual se identificó, y ¿por qué?
- Todos se despiden de la mano de sus compañeros, del entrenador y de los colaboradores.

El entrenador es un compañero más, por ello intégrese en todas las actividades.



| ANIMAL                | CARACTERIZACIÓN  | SÍMIL EN EL CAMPO DE JUEGO  | MORALEJA O REFLEXIÓN   |
|-----------------------|--|---|--|
| <p><b>JAGUAR</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Habita en el Amazonas.</li> <li>Rápido, macizo y fuerte.</li> <li>Es territorial, las marcas son antiagresivas. Para marcar territorio, se para sobre sus patas traseras y con las delanteras rasca la corteza de un árbol; cuando otro jaguar encuentra estas señales y se da cuenta de que son más altas que las que él puede dejar, comprende que está en un territorio de caza ajeno, por lo tanto respeta y se retira.</li> <li>Después del tigre y el león, es el tercer felino más grande del mundo.</li> <li>La mordida más fuerte entre los felinos, por sus potentes dientes.</li> <li>Capaz de atravesar pieles gruesas y rugosas de reptiles y de perforar caparazones de tortugas, arrastrar hasta 8 m a sus presas.</li> <li>Caza con la técnica del acecho, salta inesperadamente hacia la presa y muerde su cuello para romperle las vértebras cervicales.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rapidez, agilidad y fuerza.</li> <li>A pesar del dominio que tiene de sí y las características de poder, no abusa de su fuerza.</li> <li>“No tiene obstáculos: los enfrenta TODOS”.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>La fuerza y seguridad que aparentas, junto con el dominio que tengas del territorio donde habitas, estudias, trabajas, etc. NO TE DEFINE, NI DETERMINA lo que puedes hacer a los demás.</li> </ul>  |
| <p><b>TORTUGA</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Es inteligente: conoce bien lo que puede hacerle daño y los alimntos que son más adecuados.</li> <li>Tiene un buen sistema muscular.</li> <li>Es resistente: soporta graves mutilaciones y ayunos prolongados.</li> <li>Resiste bien el calor, la sequía y el tiempo sin respirar.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacidad de encontrar nuevas posibilidades en cada paso de equilibrio.</li> <li>Simboliza la no violencia y la confianza.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Este símil puede interrogarnos sobre los modos de vida actuales, ya que en nuestra cultura SER LENTO ES SINÓNIMO DE SER TORPE, “TONTO” O INÚTIL. Por otra parte, TODOS nos QUEJAMOS de prisas, PERO PARTICPAMOS DE ESE RITMO FRENÉTICO; en cambio, la sabiduría de la tortuga es SIN PREISA, PERO SIN PAUSA.</li> </ul> |

| ANIMAL                                | CARACTERIZACIÓN  | SÍMIL EN EL CAMPO DE JUEGO   | MORALEJA O REFLEXIÓN  |
|---------------------------------------|--|--|---|
| <p><b>RANA DORADA</b></p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Habita en el Chocó</li> <li>Es igual de grande a una almendra.</li> <li>Es uno de los animales más venenosos del mundo, con un veneno capaz de matar a 10.000 ratones.</li> <li>Está amenazada principalmente por la minería ilegal y la tala ilícita de árboles, que atentan contra su entorno.</li> <li>Hace uso de la vista y el oído para encontrarr pareja y en el comportamiento territorial.</li> <li>Ante un peligro, pega las patas al cuerpo o abre la boca como autoprotección.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>“No hay rival pequeño”.</li> <li>Comentarios mordaces que buscan destruir a otra persona, al grupo...</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Las ranas o sapos son signos de transformación.</li> <li>El tamaño no determina o fuerte o indenfeso que puedas ser.</li> <li>Es importante analizar, el contexto, el territorio, el juego; y asumir conductas de autoprotección.</li> </ul>                 |
| <p><b>DELFIN ROSADO AMAZÓNICO</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Es un cetáceo solitario, sus familias constan de entre cinco y ocho miembros.</li> <li>Este tipo de delfines son concidos por su gran curiosidad y poca timidez, suelen jugar sin temor con humanos y otras especies.</li> <li>Sujetan las redes de los pesacdores.</li> <li>Es común observar alas madres junto con sus pequeñas crías.</li> <li>Pueden convivir con peces, tortugas y otros animales marinos.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Disfruta de la compañía de grupos pequeños.</li> <li>Solidaridad.</li> <li>Acompaña, protege a los nuevos integrantes del grupo o más novatos.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Soledad <b>NO ES SINÓNIMO DE AMATURA Y RECHAZO A LOS DEMÁS.</b></li> <li>En ocasiones, puede simbolizar <b>AUTOPROTECCIÓN.</b></li> </ul>  |
| <p><b>PERRO</b></p>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Es fiel y leal.</li> <li>Las expresiones faciales y posturales son parte de su sistema de comunicación, para expresar estados de ánimo y motivación.</li> <li>Jerarquía social basada en la dominancia y la subordinación.</li> <li>Las disputas se presentan cuando hay señales de amenaza. Responde a ellas con señales de apaciguamiento, confrontación o ataque.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lealtad y fidelidad para con el líder del grupò.</li> <li>Aprende a leer el lenguaje corporal de las personas, del “otro” o de los mtembros de su equipo.</li> <li>Evitar comportamientos amenazantes.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>La dominancia y/o subordinación no es una característica del carácter d eun animal; <b>IMPLICA ACEPTAR QUE SIEMPRE HABRÁN PEROSNAS ARRIBA Y DEBAJO DE MI ROL.</b></li> <li>Hay que <b>RESPETAR</b> el estatus de un individuo dentro de su grupo.</li> </ul> |

| ANIMAL                | CARACTERIZACIÓN   | SÍMIL EN EL CAMPO DE JUEGO  | MORALEJA O REFLEXIÓN   |
|-----------------------|---|---|--|
| <p><b>CORDERO</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es uno de los animales domésticos más antiguos de la humanidad.</li> <li>• Los enemigos lo perciben como inocente, inofensivo y desamparado.</li> <li>• Se agrupa en rebaño, así adquiere el significado de grupo.</li> <li>• Es dócil y obediente y se somete a la autoridad de un superior.</li> <li>• El color blanco de sus crías menores de un año y su comportamiento manso simbolizan pureza, inocencia, dulzura y obediencia. Esto los hace también aparecer como víctimas de otros y que sean ofrecidos como sacrificio.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar sentido de grupo.</li> <li>• Trabajar en equipo para obtener resultados.</li> <li>• Aceptar y respetar las reglas.</li> <li>• Aceptar el liderazgo.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser dócil, inofensivo, no conflictivo y obediente son <b>ATRIBUTOS</b> <b>INDISPENSABLES</b> para el <b>TRABAJO EN EQUIPO</b>.</li> <li>• <b>NO</b> te <b>HACES FUERTE</b> con la “devilidad” de otro, <b>NO ES VERDADERA FORTALEZA</b>, esto demuestra más bien <b>TU GRAN DEBILIDAD</b>.</li> </ul>   |
| <p><b>CABALLO</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de adaptación al cambiar de hábitat (bosque/pradera).</li> <li>• El liderazgo es de la yegua más vieja y sabia, ninguno cuestiona su mando ni pretende reemplazarla.</li> <li>• Acostumbar a ser solitario e independiente, aunque su cerebro está configurado para seguir un grupo y confiar en la manada. Es tanto líder como seguidor.</li> <li>• Es pacífico y tranquilo. La líder de la manada decide qué hacer frente a eventos inquietantes.</li> <li>• Dos manadas pueden convivir pacíficamente, con respeto a la jerarquía, orden social y yeguas de la manada de los otros reproductores.</li> <li>• Si hay rivalidad entre dos machos es por causa de perder su posición en la manada.</li> <li>• Utilizan el lenguaje corporal para comunicarse entre ellos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a adaptarse a las situaciones.</li> <li>• Respetar el liderazgo y asumir su propio liderazgo.</li> <li>• Confiar en el equipo.</li> <li>• Juego pacífico y tranquilo.</li> <li>• Juego fundamentado en valores y la ética del juego limpio.</li> <li>• Respetar al “otro”, aunque sea el adversario.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La pedagogía del juego limpio y de los valores permite que el ser humano desarrolle experiencias más adaptativas que promuevan la conciencia corporal, el autocuidado, el liderazgo, el trabajo en equipo, la comunicación asertiva y la conciencia ambiental, entre otras cualidades, para enriquecer su Bien-Estar y su desarrollo humano.</li> </ul> |

# LISTA DE CHEQUEO

VALORES ▶ respeto y tolerancia

## FASE INICIAL

### Sensibilización



15 minutos



Terreno libre



Balón



Carteles con palabras



Planillero

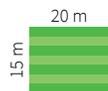


Lista de participantes

### Calentamiento



10 minutos



Terreno de juego



Cronómetro



Pito

## FASE PRINCIPAL



30 minutos



Terreno de juego



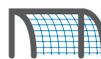
Cronómetro



20 balones No. 3



20 conos



1 arco



Pito

## FASE FINAL

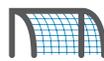
### Conclusión



20 minutos



Terreno de juego



4 arcos



2 balones No. 3



24 petos (12 y 12)

### Cierre y Reflexión



20 minutos



Terreno libre



Diario de campo y planillero

## CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SESIÓN

Con el reto de la “Escultura Humana”, se pretende que el niño utilice su corporeidad para evidenciar la manera inconsciente como comprende ciertos conceptos (respeto, tolerancia, paz, empatía, justicia, aprender a escuchar, abandono, dolor, miedo, esperanza, Dios, entre otros), que son fundamentales en la manera como construye relaciones y se relaciona con su entorno.

Los demás ejercicios están orientados para que el niño, desde el juego, manifieste ansiedades, miedos, actitud frente al riesgo; el entrenador debe tomar nota y estar dispuesto a desarrollar conjuntamente con el profesional social, siempre y cuando se cuente con él, actividades que permitan abordar en el campo de juego esos factores negativos.

Consideramos necesario tomar asistencia e introducir al niño en el lenguaje técnico, para conocer el sistema muscular y esquelético que intervienen en el desarrollo de cada uno de los ejercicios propuestos por el entrenador para la sesión de trabajo; con el fin de que identifiquen y se apropien del conocimiento de músculos y huesos que están ejercitando.

En esta sesión de entrenamiento se fortalecen los valores y se desarrollan las habilidades siguientes:

### Valores

|                                 |
|---------------------------------|
| paz                             |
| respeto al otro                 |
| serenidad                       |
| seguridad                       |
| igualdad                        |
| tolerancia                      |
| colaboración                    |
| confianza                       |
| paciencia                       |
| amistad                         |
| reconocimiento                  |
| respeto por el espacio personal |
| espiritualidad o trascendencia  |



### Habilidades

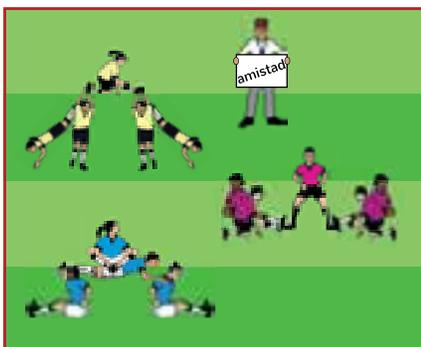
|                              |
|------------------------------|
| agilidad                     |
| autoprotegerse               |
| ser empático                 |
| ayudar a otros               |
| equilibrio físico            |
| dominio propio               |
| trabajar en equipo           |
| tomar decisiones             |
| autoconocerse                |
| confiar en sí mismo          |
| aprender a comunicarse       |
| afrentar las dificultades    |
| tolerancia a la frustración  |
| velocidad y dominio de balón |

# FASE INICIAL



### Objetivos:

- Movimientos variados.
- Trabajo en equipo y empatía.
- Expresión corporal y de emociones.



## SENSIBILIZACIÓN

15'

### RETO ESCULTURAS HUMANAS

- Conforme un círculo con los niños y realice ejercicios de respiración en tres tiempos (nariz, abdomen y boca).
- Complemente el anterior ejercicio con desplazamientos en diferentes direcciones, moviendo y soltando sus brazos y relajando sus cabezas y sus cuellos en un espacio de 20 x 15 m, delimitado por conos.
- Organice grupos de 5 niños, e indique a cada grupo que debe hacer una escultura con sus cuerpos, que simboliza el significado de la palabra escrita en el cartel.

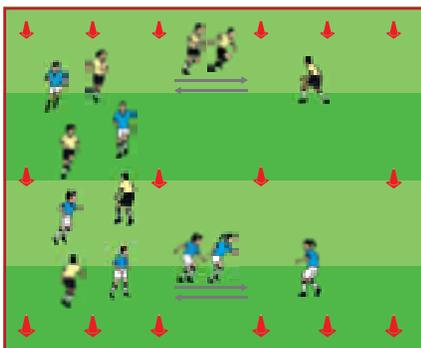
### SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: respeto, amistad, paz, reconocimiento, espiritualidad o trascendencia.
- Se desarrollan las habilidades comunicativa, trabajo en equipo, autoconfianza para vencer temores y equilibrio.
- Repita el ejercicio con 3 palabras (respeto, tolerancia, paz, empatía, justicia, aprender a escuchar, abandono, dolor, miedo, esperanza, Dios...).

Identifique a los niños con poca aceptación o cohesión frente al grupo.

Diseñe retos para reconocer la potencialidad que tienen.

Envíe a los niños a hidratarse.



## CALENTAMIENTO

10'

### DE VUELTA A MI CASA

- Delimite 2 casas con conos de 5 x 5 m, cada una.
- Separe las dos casas a 10 m de distancia.
- Divida el grupo en dos equipos y asigne petos de color.
- Ubique los dos equipos en una casa, y el líder de cada equipo en la casa contraria.
- A la orden del entrenador el líder de cada equipo debe salir corriendo y traer de la mano a uno de sus compañeros de la otra casa.
- Al llegar a la casa, el líder se queda y el recién llegado sale corriendo nuevamente a traer a otro compañero a la casa y así sucesivamente.
- Gana el equipo que más rápido traiga a todo sus compañeros a la casa.
- Por lo menos realice dos veces el ejercicio.
- Se juega por tiempo o a tantos juegos ganados.

### VARIACIONES E INDICACIONES

- Conduciendo balón.
- Montado en la espalda del compañero.
- Cogidos de la mano van regresando todos los que llegan a la casa, para traer al siguiente compañero.
- Cuando se conduce el balón el objetivo es llevarlo pegado al guayo.
- No permita que los niños se empujen.
- El profesor es el mediador del juego, que se cumplan las reglas.



### SOCIAL

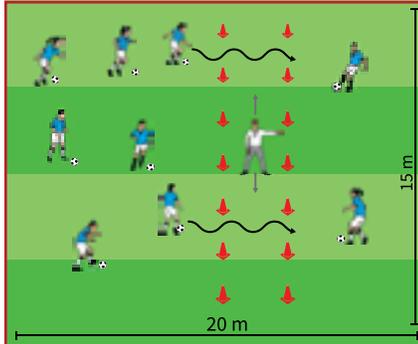
- Se fortalecen los valores de: reconocimiento, amistad, igualdad y colaboración.
- Se desarrolla agilidad, velocidad; y la habilidad de ser empático y ayudar a otros.
- Se refuerzan los lazos de amistad y se hacen evidentes los niños que no están cohesionados o son poco aceptados por el grupo, al ser los últimos en ser llevados a la casa.



## FASE PRINCIPAL

### Objetivos:

- Movimientos variados.
- Conducción de balón.
- Respeto a los demás y a la naturaleza.



### DESAFIANDO AL TIBURÓN

15'

- En la mitad del terreno de juego se delimita con conos el foso del tiburón, que es un rectángulo de 2 metros de ancho
- El entrenador se ubica en el foso del tiburón, y los niños son los peces, que están en las líneas finales.
- A la voz de entrenador deben conducir el balón y atravesar el terreno de juego, conduciendo el balón con borde interno, para llegar a la otra orilla evitando que el tiburón los atrape.
- Se juega por tiempo o hasta que todos sean atrapados por el tiburón.
- Repita el ejercicio entre dos y ocho veces.
- El ejercicio termina cuando el tiburón atrapa mínimo 5 peces.

### VARIACIONES

- Conducir con otras superficies del pie.
- Asinar a otros niños que hagan de tiburones para aumentar el peligro.

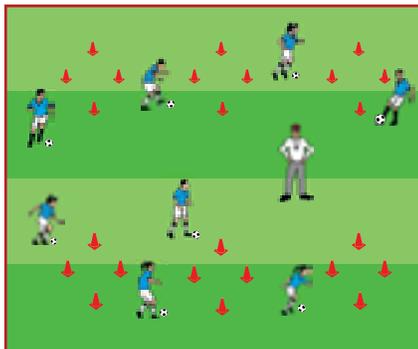
Debemos evitar provocar a los demás, para no ser agredidos.

Envíe a los niños a hidratarse.



### SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: confianza, seguridad, respeto, paciencia y perseverancia ante la dificultad.
- Se desarrolla agilidad, velocidad y dominio de balón; así como la habilidad de afrontar las dificultades y autoconfianza.



### EL LEÓN ESTÁ SUELTO

15'

- Se delimitan cuadrados con conos llamados refugios, están paralelos a las líneas demarcatorias, donde caben máximo dos niños de pie.
- Los niños que son los conejos, conducen el balón por todo el terreno de juego sin tocar a ningún compañero.
- A la voz del entrenador, "soltaron al león", los niños deben buscar un refugio donde caben máximo dos, para no ser atrapados por el león, que es el entrenador.
- Los niños deben respetar el refugio que ya esté ocupado.
- Cuando son atrapados por el león quedan inmóviles 15 segundos.
- El ejercicio puede ser por tiempo.
- Termina el ejercicio cuando el león atrape a todos los conejos.

### VARIACIONES E INDICACIONES

- El mismo ejercicio sin balón por todo el terreno de juego.
- El rol de león lo pueden asumir los niños.
- Pueden haber varios leones.
- Este juego aumenta la velocidad de reacción de los niños.
- De igual manera mejora el control de balón con los pies.
- El manejo de las emociones para no ser atrapados les genera un reto a vencer, afianzando la personalidad.
- El tiburón y el león no son violentos, cazan por necesidad.

Preste atención a los brotes de ansiedad, gritos y palabras soeces que genera el juego.

El respeto al compañero y a quien dirige el juego es importante.



### SOCIAL

- Se fortalecen los valores de la paz, asumir la vida con tranquilidad, respeto por el espacio del otro.
- Se desarrollan las habilidades de: la autoprotección, autocontrol, tolerancia a la frustración y la colaboración.
- Aumenta los índices de atención en el entrenamiento.

# FASE FINAL



## Objetivos:

- Equipos pequeños 4 a 3.
- Respeto al compañero.
- Trabajo en equipo.



### VARIACIONES E INDICACIONES

- Aumente o disminuya el número de jugadores de marca según sea conveniente
- Juegue con arqueros y todos roten por esta posición.
- El juego mejora la velocidad de reacción y vence temores a la hora de eludir al adversario.
- Le da perspectivas al entrenador de las cualidades de los niños.

## CONCLUSIÓN

20'

### 4 A 3 PRÁCTICA DE FÚTBOL 1 Y REMATE AL ARCO

- Terreno de juego de 15 x 25 m.
- Dos arcos pequeños, sin arquero.
- En la mitad del terreno de juego una zona de dos metros, zona de marca.
- Distribuya los niños en grupos de cuatro, diferenciándolos con petos, en cada campo.
- Ubique tres niños en la zona de marca con otro color de peto.
- Los niños deben atravesar el terreno de juego pasando por la zona de marca y evitando que le quiten el balón y lanzar a gol en la portería contraria.
- Mínimo tres pases antes de lanzar a gol.
- Si el balón es interceptado, el jugador pasa a marcar, y el otro hace el ejercicio.
- Repita el ejercicio de 3 a 8 veces; por tantos marcados o por tiempo.

### DIRECTRIZ

- Es preferible jugar en canchas pequeñas con equipos de 4 a 4, lo que permite un juego más intenso y mayor tiempo de contacto con el balón.
- Se recomienda utilizar balones livianos acordes a la edad.

Ante una falta, el infractor ayuda a levantar y abraza a su compañero, en señal de disculpas.



## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de tolerancia, confianza y respeto por el espacio personal.
- Se desarrollan las habilidades de: dominio propio, autoconocimiento, tomar decisiones y autoprotección.
- Se estimula el deseo de convertir y evitar goles.



## CIERRE Y REFLEXIÓN

20'

- Realizar estiramientos, por lo menos 5 ejercicios.
- Reflexión dirigida por el entrenador sobre amistad, respeto y tolerancia; con el cuento de "Mi lado de la bufanda" (página siguiente).
- Responda en su Bitácora y socialice con el grupo:
  - Mencione la parte de la historia que más le gustó y explique brevemente.
  - Identifique en el cuento una escena de respeto, tolerancia y toma de decisiones.
- Todos se despiden de la mano de sus compañeros, del entrenador y de los colaboradores.

Si eres tolerante y respetuoso con tus compañeros, en esa medida lo serán contigo



### MI LADO DE LA BUFANDA

Este cuento no comienza como el resto de cuentos, con un *Había una vez...* o un *Érase que se era...* sino con una pregunta muy importante, una pregunta que se dice con mucho cariño, así, susurrando en el oído muy bajito: “¿Quieres ser mi amigo?”.

Y es que cuando Héctor y Violeta se conocieron, se hicieron los mejores amigos del mundo, tanto que se hicieron inseparables.

Iban a todos lados juntos y se llevaban tan bien...

Cuando dos mayores se hacen novios, dicen que encontraron a su media naranja, pero cuando dos amigos verdaderos se conocen, han encontrado por fin a su media bufanda...

La bufanda de Héctor y Victoria al principio era pequeña, estaba hecha de pocos hilos sueltos, que crecían cuando más pasaba el tiempo y más grande se hacía su amistad.

Todo marchaba bien siempre que querían jugar al mismo juego, pero cuando querían cosas diferentes, empezaban los problemas y la bufanda parecía querer romperse...

Cuando peleaban por querer tener la razón y no se escuchaban, se armaba un tremendo enredo que no los dejaba ver y no lo podían deshacer.

¡Tremendo lío! Cada uno quería mandar en los juegos. ¿Qué podían hacer ahora?, pues es el único modo que tenían para deshacer el enredo, era tranquilizarse, escuchar al otro y usar palabras mágicas, como perdón, por favor y gracias.

Siempre que uno de los dos estaba triste, el otro le prestaba más trocitos de bufanda, dándole todo su cariño, besos y abrazos.

Entre risas y juegos fue creciendo su bufanda. Aunque les gustaran cosas distintas, se respetaban y seguían siendo amigos como siempre.

Por muchos otros amigos que tuvieran, ellos no dejaban de ser amigos, porque la bufanda siempre tenía un hueco suficiente para uno más, y por muy lejos que los llevaran sus caminos, hasta puntas opuestas del mundo, ellos seguirían siendo amigos, porque la amistad, si se quiere de verdad, no se puede romper nunca.

# LISTA DE CHEQUEO

VALORES ► autoestima y reconocimiento

## FASE INICIAL

### Sensibilización



15 minutos



Terreno libre



Octavo de cartulina, colores o marcadores



Planillero



Lista de participantes

### Calentamiento



10 minutos



Terreno de juego



Cronómetro

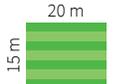


Pito

## FASE PRINCIPAL



30 minutos



Terreno de juego



Cronómetro



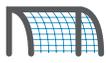
20 balones No. 3



Hojas con dibujos de relojes



20 conos



4 arcos



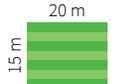
Pito

## FASE FINAL

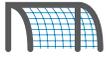
### Conclusión



20 minutos



Terreno de juego



2 arcos



3 balones No. 4



24 petos (12 y 12)



Hojas con dibujos de relojes

### Cierre y Reflexión



20 minutos



Terreno libre



Diario de campo y planillero

## CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SESIÓN

Los retos propuestos para esta sesión pretenden abordar e impactar positivamente sobre la autoestima o valor que se da a sí mismo cada niño, a partir del reconocimiento de sus fortalezas y de sus debilidades. El objetivo es generar un empoderamiento no sólo de sus atributos o gestos técnicos, sino de sus manifestaciones psicológicas y emocionales, que inciden muchísimo en el nivel de aceptación y cohesión que tenga en un grupo.

En el reto del “Acróstico” es importante promover el reconocimiento de las cualidades para cada uno de los del equipo con TODOS los niños; aun cuando los lazos de amistad y afinidad no sean los mismos para todos.

Con el espejo y el reloj humano, es necesario que el entrenador dé la instrucción de concertar entrevistas no sólo con los niños más afines o amigos, sino con aquellos con los cuales no se habla por alguna situación, de esta manera los niños comienzan a compartir más con sus compañeros, se dan la oportunidad de aproximarse aunque sea en un espacio forzado por el “reto”, conocen más de su cuerpo y sus límites, se estimula su expresión corporal y la imitación de modelos positivos.

Consideramos necesario tomar asistencia e introducir al niño en el lenguaje técnico, para conocer el sistema muscular y esquelético, que intervienen en el desarrollo de cada uno de los ejercicios propuestos por el entrenador para la sesión de trabajo; con el fin de que identifiquen y se apropien del conocimiento de músculos y huesos que están ejercitando.

En esta sesión de entrenamiento se fortalecen los valores y se desarrollan las habilidades siguientes:

### Valores

|                    |
|--------------------|
| amor propio        |
| autoconfianza      |
| reconocimiento     |
| respeto            |
| amistad            |
| integración        |
| espíritu deportivo |
| justicia           |
| igualdad           |
| inclusión          |



### Habilidades

|                                  |
|----------------------------------|
| atencional                       |
| concentración                    |
| agilidad                         |
| velocidad                        |
| capacidad para concertar         |
| desarrolla flexibilidad          |
| cohesión de grupo                |
| dominio de balón y de espacio    |
| aprenden a expresar sentimientos |

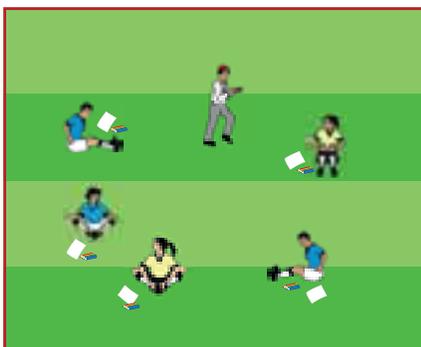


# FASE INICIAL



## Objetivos:

- Movimientos variados.
- Ejercicios corporales y estiramientos.
- Integración, respeto al otro, autoconfianza.



## SENSIBILIZACIÓN

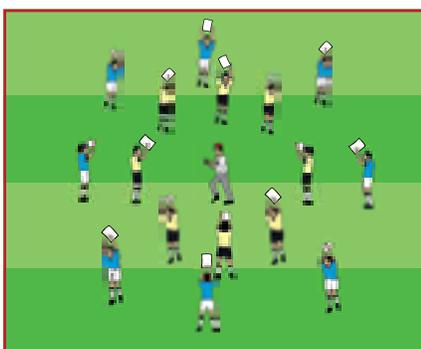
15'

### RETO ACRÓSTICO

- El entrenador entregará a cada niño un octavo de cartulina, colores y un marcador.
- Deben realizar un dibujo que los identifique y sólo colocar su primer nombre hacia abajo si tiene más de 5 letras o sus 2 nombres si el primero es muy corto.
- Los carteles se pegan en un mural, en el enmallado o sobre alguna superficie sólida.
- Cada niño debe escoger una letra de su nombre para escribir una cualidad cuya que empiece con esa inicial.
- Los demás jugadores, deben rotar observando los carteles diferentes al suyo y, motivados por el entrenador, escoger otra letra del nombre de su compañero, para escribir una de las cualidades evidentes en el niño.

### SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: reconocimiento, respeto, justicia, igualdad e inclusión
- Se desarrolla la habilidad para expresar sentimientos, se fortalece el autoconocimiento y la autoestima.
- Se refuerzan los lazos de amistad y se hace evidente qué niños no están integrados o son poco aceptados por el grupo.
- Los niños comienzan a conocer su cuerpo y sus límites.
- El reto termina, cuando todos los niños tienen un acróstico de su nombre con sus fortalezas o cualidades; el cual será entregado a cada niño.



## CALENTAMIENTO

10'

### EL ESPEJO HUMANO

- En medio terreno de juego, conforme un círculo con los niños, dejando una distancia prudencial de 50 cm entre cada niño.
- Enumérelos de 1 a 2, todos deben tener en la mano su acróstico.
- Pida a los número 2 dar 2 pasos al frente y así tendrá 2 círculos concéntricos, mirándose frente a frente.
- El entrenador se ubica en el centro y realiza un promedio de 5 estiramientos.
- Los círculos giran de acuerdo a la instrucción del entrenador, así: los No. 1 giran 4 pasos a la derecha, pausa y:
  - Los No. 1 imitan el estiramiento que hace el entrenador y los No. 2 lo reproducen como un espejo.
  - Cada pareja enfrentada socializa entre sí la cualidad que le reconocieron a cada uno con la inicial de su nombre, al hacer el acróstico, y así sucesivamente.

### SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: reconocimiento, justicia, amistad, igualdad e inclusión
- Se desarrollan las habilidades de: atención, concentración, flexibilidad, expresión de sentimientos, se fortalece el autoconocimiento y la autoestima.
- Se evidencia los niños que no están cohesionados o son poco aceptados por el grupo.
- Si hay nombres muy largos, los círculos continúan girando y el entrenador continúa con el estiramiento, hasta que cada niño socialice su acróstico.
- El entrenador refuerza, quiénes pueden... más abajo, más tiempo, más alto etc.

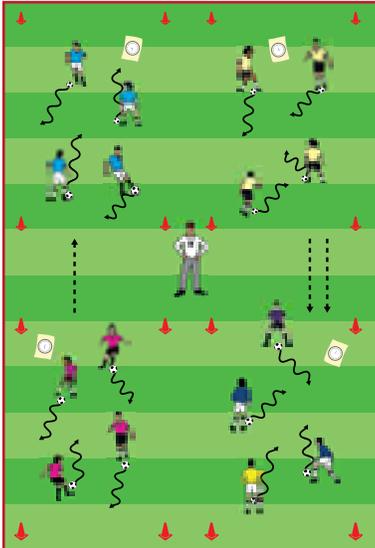
### VARIACIONES E INDICACIONES

- Involucrar el balón e imitar el estiramiento de los compañeros del círculo No. 2 (comenzar por el estiramiento de las pantorrillas o del cuello, en forma de juego).
- Realizar los estiramientos con una banda elástica.
- Se debe promover en todos los entrenamientos la flexibilidad y el control del cuerpo.
- El niño debe identificar sus límites y esforzarse en superarlos.
- Promueva estos ejercicios más de 8 minutos en cada sesión de trabajo.
- Los ejercicios deben ser fáciles, evite el trabajo abdominal o el que ponga en riesgo la salud del niño.



**Objetivos:**

- Movimientos variados.
- Ejercicios corporales y remate.
- Trabajo en equipo, autoconfianza y conocimiento.



**EL RELOJ HUMANO**

15'

- Se divide el terreno de juego en cuatro partes iguales de 10 x 5 m y se ubican en el piso las horas cardinales de 12 m, 3 pm, 6 am y 9 am.
- A cada niño se le entrega una hoja con un reloj dibujado, resaltando las siguientes horas: 12:10 m, 3:25 pm, 6:50 am y 9:32 am, de esta manera se conforman 4 grupos.
- Todos los niños deben concertar 4 citas con sus compañeros y anotar en la hoja el nombre de la persona con la cual tienen cita.
- A la voz del entrenador se indica el cambio de hora en el "reloj humano" para la nueva cita.
- Cada jugador se desplaza lateralmente, de acuerdo al giro de las manecillas del reloj (derecha) y se ubica rápidamente en el cuadrante respectivo.

**SOCIAL**

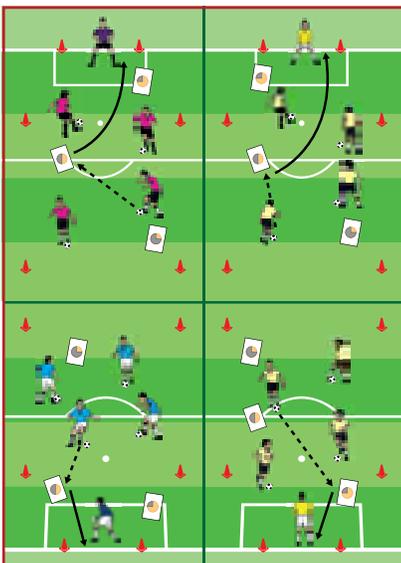
- Se fortalecen los valores de: reconocimiento, inclusión, amistad, integración, igualdad y espíritu deportivo.
- Se desarrollan las habilidades de: atención, concentración, se fortalece la autoestima y la cohesión de grupo.
- En cada cita, los niños deben pasar el balón a sus compañeros con el pie, realizando pase, control y dominio.

**VARIACIONES E INDICACIONES**

- Involucrar otros ejercicios de dominio con la rodilla o la cabeza.
- Cada cuadrante tiene una directriz de ejercicios.
- Movilidad en círculo en su propio

campo mientras pasan el balón.

- Los niños aprenden a orientarse, a cambiar de espacio rápidamente, como giran las manecillas del reloj.
- Al cambiar de cancha los niños no pueden pisar ni patear los conos que dividen los terrenos de juego, por lo que empieza a fomentarse la no violencia y el respeto.
- Los compañeros son muy importantes, por tanto deben centrar la atención en el grupo.



**LLEGÓ LA HORA...**

15'

- En el mismo terreno de juego del ejercicio anterior.
- Agregue cuatro canchas y pídale a cada cuadrante que posicione un portero.
- En el reloj de cada uno, el niño debe establecer 4 horas diferentes a las del ejercicio anterior.
- Cuando el entrenador indique "primera hora, segunda hora.. etc..", el niño deben conducir el balón hasta la hora que el estableció en su reloj y desde allí patear a gol.
- Si coinciden varios niños en la hora se debe respetar el turno de llegada.
- El reto termina cuando los niños se han ubicado en las 4 horas establecidas para esta actividad.

El respeto al compañero y a quien dirige el juego es importante.



**SOCIAL**

- Se fortalecen los valores de: integración, igualdad y espíritu deportivo.
- Se desarrolla agilidad, velocidad, atención, concentración, dominio de balón y de espacio; se fortalece la autoconfianza y la cohesión de grupo.

**VARIACIONES E INDICACIONES**

- Lanzando a gol con la mano, de la forma de saque de banda.
- Aumentar las horas del reloj.
- Exigir dominio de balón al ubicarse en la hora y antes de patear.
- Establecer número de goles para definir el campeón del juego.
- Todos deben rotar en la posición de portero.

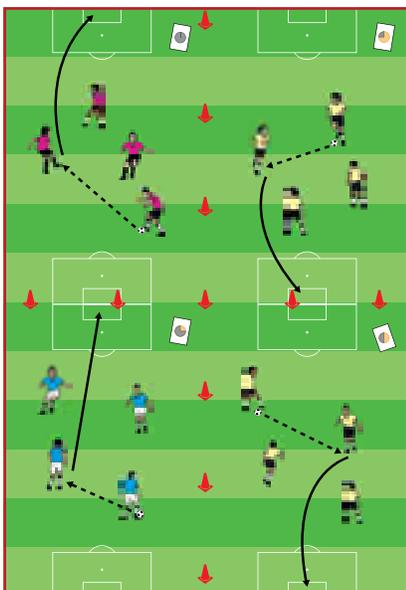
- El principal objetivo del fútbol es marcar goles, por esta razón es fundamental trabajar el remate en las sesiones de entrenamiento.
- Los niños afianzan sus logros, por esto necesitan de muchos elogios.
- El ejercicio permite más dominio sobre el conocimiento del reloj.
- A los niños les gusta competir unos a otros en canchas pequeñas y en pequeños grupos, lo que estimula el placer por el juego.
- Una intervención positiva del entrenador entusiasma a los niños para seguir entrenando.

# FASE FINAL



## Objetivos:

- Equipos pequeños 2 a 2.
- Práctica de fútbol y remate al arco.
- Trabajo en equipo, cumplimiento de reglas.



## CONCLUSIÓN

20'

### TIEMPO DE JUGAR 2 a 2 prácticas de fútbol y remate al arco

- Defina los mismos cuadrantes establecidos para el reto del “reloj humano”, de acuerdo a las siguientes horas: 12:10 m, 3:25 pm, 6:50 am y 9:32 am, con dos arcos en cada cuadrante.
- Cada niño debe concertar 2 horas con jugadores diferentes y conformar un equipo de 6 jugadores: 2 porteros y 2 parejas que se diferenciarán con petos de color.
- Partidos de tres minutos.
- El entrenador indica la hora, para que roten los jugadores.

### VARIACIONES E INDICACIONES

- Rotar en la posición de portero.
- Utilice otra clase de balones o pelotas.
- En cada campo se colocan reglas diferentes, a dos pases, controlando el balón, etc.
- Es importante que los niños no jueguen siempre al lado del mismo compañero.
- Que el niño pueda experimentar otros balones, más livianos, más pesados, etc.
- En lo posible que las reglas sean pocas y sencillas.

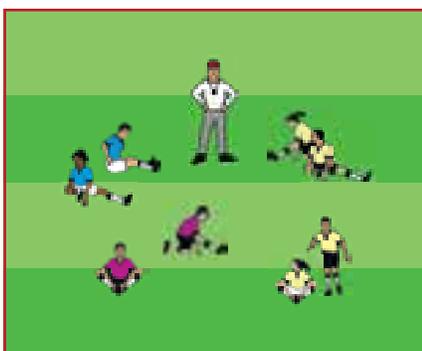
Diferentes experiencias aumentan la autoconfianza.

Las reglas son concertadas entre los niños.



## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: integración, inclusión, igualdad y espíritu deportivo.
- Se desarrolla flexibilidad, agilidad, velocidad, atención, concentración, dominio de balón y de espacio; se fortalece la autoconfianza, la capacidad de concertar y la cohesión de grupo.

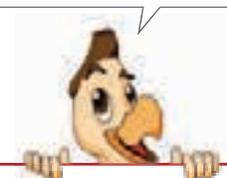


## CIERRE Y REFLEXIÓN

20'

- Realizar estiramientos, por lo menos 5 ejercicios.
- Reflexión dirigida por el entrenador sobre la autoestima y el reconocimiento (Revisar cuento sobre la autoestima en: <https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g>).
- Responda en su Bitácora y socialice con el grupo:
  - Escriba la parte del relato con la que se sintió más identificado y explique brevemente. En muchas ocasiones somos susceptibles a los comentarios de nuestros padres, familia, amigos, profesores, etc., que **determinan mucho de lo que somos, porque aceptamos esos pensamientos y los aceptamos para nuestra vida.** En esta oportunidad queremos invitarle para que asuma la actitud de la ranita

En la medida en que aprendes a valorarte y a reconocer tus cualidades, va creciendo tu autoestima.



- y ensordezca su oído cada vez que alguien declare algo sobre usted, y sólo acepte aquello que lo reconoce positiva o negativamente, pero con el fin de hacerlo crecer... de que salga del hoyo y pueda aprender de lo que ha vivido, **esto ressignifica el concepto en el que se tiene y el amor que se da a sí mismo.**
- Todos se despiden con un abrazo a los compañeros.

### LAS RANAS

Un grupo de ranas viajaba por el bosque y, de repente, dos de ellas cayeron en un hoyo profundo. Todas las demás ranas se reunieron alrededor del hoyo. Cuando vieron lo hondo que era, le dijeron a las dos ranas en el fondo que, para efectos prácticos, se debían dar por muertas. Las dos ranas no hicieron caso a los comentarios de sus amigas y siguieron tratando de saltar fuera del hoyo con todas sus fuerzas. Las otras seguían insistiendo que sus esfuerzos serían inútiles. Finalmente, una de las ranas puso atención a lo que las demás decían y se rindió, se desplomó y murió. La otra rana continuó saltando tan fuerte como le era posible.

Una vez más, la multitud de ranas le gritaba y le hacían señas para que dejara de sufrir y que simplemente se dispusiera a morir, ya que no tenía caso seguir luchando. Pero la rana saltó cada vez con más fuerzas hasta que finalmente logró alcanzar el borde y salir del hoyo. Cuando salió, las otras ranas le dijeron: “Nos da gusto que hayas logrado salir, a pesar de lo que te gritábamos”. La rana les explicó que era un poco sorda y que pensó que las demás la estaban animando a esforzarse más para salir del hoyo.

# LISTA DE CHEQUEO

VALORES ▶ respeto y responsabilidad

## FASE INICIAL

### Sensibilización



15 minutos



Terreno libre



20 conos



50 bombas



Planillero

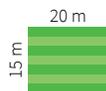


Lista de participantes

### Calentamiento



10 minutos



Terreno de juego



Pito



8 conos



Cronómetro



4 tapetes  
100 x 70 cm

## FASE PRINCIPAL



30 minutos



Terreno de juego



Cronómetro



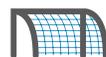
20 balones No. 3



4 tapetes  
100 x 70 cm



20 conos



1 arco



Pito

## FASE FINAL

### Conclusión



20 minutos



Terreno de juego



4 tapetes  
100 x 70 cm



2 balones No. 3



24 petos  
(12 y 12)

### Cierre y Reflexión



20 minutos



Terreno libre



Diario de campo  
y planillero

## CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SESIÓN

La disciplina es un proceso que se inicia en esta etapa con la aceptación de la regla o la norma, que es una condición y mediación necesaria en este escenario lúdico para aprender a relacionarse con sus pares y su entorno, lo cual prepara para interiorizar las reglas y las normas de la sociedad.

Los ejercicios diseñados están fundamentados en las características y el comportamiento del oso polar según su modo de desarrollo, reproducción y caza. En los 2 primeros años de vida permanece con su madre y sus hermanos, aprendiendo a desenvolverse en tierra firme, en el hielo tambaleante y en el agua; de esta manera, desarrolla las habilidades que necesita para la supervivencia en su vida solitaria, cuando abandone su familia.

En el niño, el desarrollo de ejercicios sencillos lo descentraliza del manejo de balón, como único objetivo, y promueve valores intrapersonales como la disciplina, liderazgo, dominio propio, obediencia, aceptación y sujeción a la norma; así como otros valores que se indican más abajo.

A la vez, el oso es fiel representante de la disciplina, por cuanto debe desarrollarla para cazar al acecho, evitar que sus presas escapen y sobrevivir; en esta medida es líder, conoce sus fortalezas y sus debilidades (tienden a alejarse de un problema antes que hacerle frente), reafirma así su autoconfianza y el concepto de sí mismo.

En cuanto a la competitividad, es una característica que desarrolla instintivamente cuando lucha y pelea con los demás oseznos, como parte de su juego; lo cual va a necesitar en el momento de aparearse. De igual manera, crea fuertes lazos con los demás oseznos y, a pesar de no vivir juntos, cuando se encuentran suele haber una comunicación amistosa entre ellos.

Lo anterior permite establecer una semejanza con la manera como aprenden los niños, la identificación proyectiva que puede hacer con este animal y la metáfora que representa para fortalecer su aprendizaje y, así moldear sus comportamientos, cimentar valores y desarrollar las habilidades que se mencionan más abajo.

Finalmente, consideramos necesario tomar asistencia e introducir al niño en el lenguaje técnico para conocer el sistema muscular y esquelético que interviene en el desarrollo de cada uno de los ejercicios propuestos por el entrenador para la sesión de trabajo; con el fin de que identifiquen y se apropien del conocimiento de músculos y huesos que están ejercitando.

### Valores

|                    |
|--------------------|
| disciplina         |
| competitividad     |
| persistencia       |
| sociabilidad       |
| liderazgo          |
| obediencia         |
| empatía            |
| justicia           |
| respeto            |
| confianza          |
| seguridad          |
| espíritu deportivo |



### Habilidades

|                                 |
|---------------------------------|
| agilidad                        |
| juego limpio                    |
| equilibrio físico               |
| lateralidad                     |
| velocidad                       |
| seguir instrucciones            |
| tolerancia a la frustración     |
| trabajo en equipo               |
| cumplimiento de normas          |
| dominio de balón y de espacio   |
| conocerse y confiar en sí mismo |

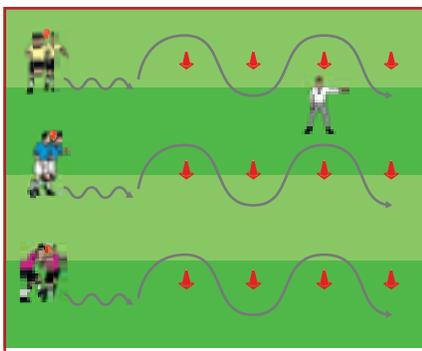


# FASE INICIAL



## Objetivos:

- Movimientos variados.
- Ejercicios corporales, otras superficies.
- Reconocimiento del contexto.
- Verifique si los niños hicieron el reto asignado la sesión anterior.



## SENSIBILIZACIÓN

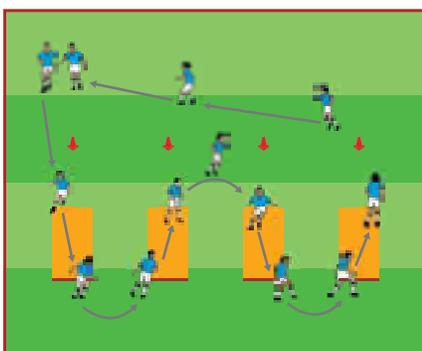
15'

### RETO CARA A CARA

- El entrenador tiene en cuenta las siguientes características para conformar las parejas: amistad, dificultades para comunicarse, poco cohesionados con el grupo y líderes.
- El entrenador debe establecer un trayecto, para que cada pareja con las manos atrás, se desplace con una bomba sostenida con la frente de cada uno.
- El reto se termina cuando cada pareja termina el recorrido.
- Es ideal que se consoliden los dos, combinando los criterios mencionados al inicio, una vez se haya asumido con éxito el reto.

## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: disciplina, liderazgo, obediencia, empatía y justicia.
- Se desarrollan las habilidades de: aprender a escuchar, tolerancia a la frustración, dominio propio, trabajo en equipo, persistencia, juego limpio, cumplimiento de normas.



## CALENTAMIENTO

10'

### OSOS POLARES

- Marcar una línea con cuatro conos.
- Coloque delante del cono un tapete de 100 x 70 cm.
- Deje la línea de los niños a la izquierda del cono exterior.
- Los niños son jóvenes osos polares caminado alegremente en los témpanos de hielo, representados por las alfombras.
- Los niños corren entre las alfombras en forma de zigzag, y vuelven a la posición inicial.

### VARIACIONES E INDICACIONES

- En los tapetes, pasar en puntillas o en los talones.
- Conducir el balón en los tapetes con tantos pasos como sea posible.
- Conducir hacia atrás en los tapetes y retomar la posición inicial.
- Dificulte la ejecución del ejercicio con dominio y control del balón en el tapete, para lograr más control del cuerpo.

Caminar sobre diferentes tipos de superficies mejora el control del cuerpo de los niños.



## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: competitividad, obediencia y disciplina.
- Se desarrolla agilidad, y la habilidad de seguir instrucciones.



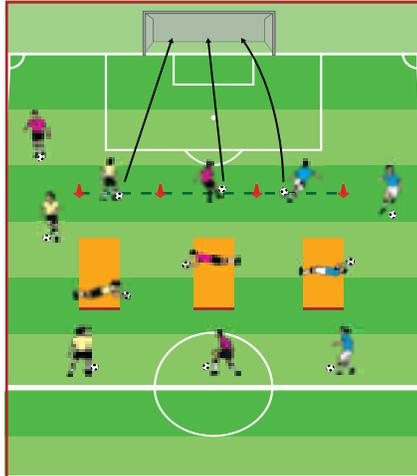
## FASE PRINCIPAL

### Objetivos:

- Dominio corporal.
- Lanzamientos al arco.
- Respeto a los compañeros.

Tome nota de los niños con dificultad de aceptar la instrucción, para el seguimiento psicossocial.

Envíe a los niños a hidratarse.



15'

### BUSCANDO COMIDA

- Los cachorros de oso polar tienen hambre y deben ir de caza.
- Para ello rodarán por el tapete, con el cuerpo bien estirado y el balón en las manos.
- Se levantan en dirección al cono, ruedan el balón y patean a gol, que es como capturar la presa.
- Recogen el balón y driblan para volver a la posición inicial en el lado exterior del campo.
- Gana quien haya capturado y enmallado 5 presas.



### SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: disciplina, competitividad, respeto, confianza, seguridad y dominio propio.
- Se desarrolla equilibrio físico, lateralidad, agilidad, velocidad; así como la habilidad de confiar en sí mismo.

### VARIACIONES

- Apoyar el balón en el tapete y sostener con las manos, realizar rollo de frente, rodar el balón con la mano y patear a gol, apresando así su comida.
- Los niños de rodillas frente al tapete, asumen la posición cuadrúpeda del oso y conducen el balón con la cabeza hasta el otro extremo, se colocan en sus pies y patean a gol, capturando la presa.

Es fundamental que el entrenador aumente la sensación de dificultad y estimule en los niños la recompensa cuando tengan éxito.



15'

### EL OSO POLAR HA CAZADO

- El entrenador se ubica en el arco y representa la foca presa que está enmallada.
- Los osos polares cachorros quieren olfatear a la presa, para ello conducen el balón por encima del tapete, llegan a la línea de los conos y lanzan a gol.
- Luego regresan con el balón a la posición inicial.
- Los osos que disfrutarán la presa serán aquellos que conviertan 5 goles.

### SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: disciplina, competitividad, espíritu deportivo y dominio propio.
- Se desarrolla lateralidad, agilidad, dominio de balón y de espacio; así como la habilidad de autoconocimiento y confianza en sí mismo.

### VARIACIONES

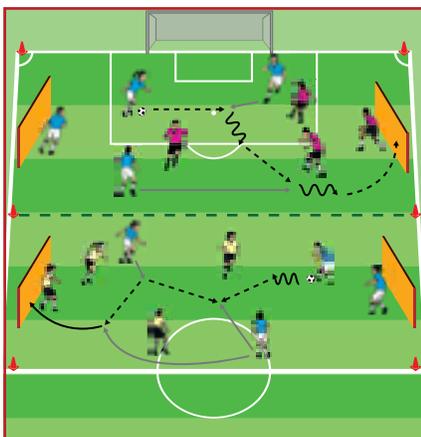
- Los osos dominan el balón 3 veces con el empeine, sin dejarlo caer y rematan a gol.
- Los osos dominan el balón 3 veces con la cabeza, sin dejarlo caer y rematan a gol.

# FASE FINAL



## Objetivos:

Equipos pequeños 3 x 3.  
Pocas reglas desde el juego limpio, mucho movimiento.  
Mejorar la convivencia y la tolerancia.



## CONCLUSIÓN

20'

### EL JUEGO DE LOS OSEZOS

- Dividir el terreno de juego en dos campos de 15 x 10 m y colgar una colchoneta en el arco. El objetivo es pegarle a la colchoneta para convertir el gol.
- El entrenador dispone equipos 3 x 3 y un portero en cada lado.
- Si el balón cruza al otro terreno de juego, quien botó el balón debe ir rápidamente por él.

### VARIACIONES E INDICACIONES

- Cambie los equipos después de 5 minutos de juego.
- Adicione un arco en el terreno de juego, donde también se puede convertir a gol.
- Reemplace el tapete o la colchoneta por un objeto más pequeño, que pueda ser colgado y utilizado como objetivo de gol.
- Regularmente, se deben cambiar los porteros después de cada gol.

Conformar grupos con niños poco cohesionados entre ellos.



## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: competitividad, espíritu deportivo, liderazgo y dominio propio.
- Se desarrolla agilidad, dominio de balón y de espacio; así como la habilidad de trabajo en equipo y juego limpio.



## CIERRE Y REFLEXIÓN

20'

- Realizar estiramientos, por lo menos 5 ejercicios por parejas.
- Reflexión dirigida por el entrenador sobre la disciplina, con el cuento "El reino de NO me importa" (página siguiente).
- Se despiden con un abrazo entre los compañeros.

En la medida que se realicen los ejercicios con responsabilidad, los riesgos de lesiones son mínimos



## EL REINO DE NO ME IMPORTA

Había una vez un pequeño reino que se llamaba Lolimburgo. El rey Juan No, se casó con la princesa Cristina Me-Importa. De esa unión nació el príncipe José No-Me-Importa. El rey se hacía llamar Juan Porque-Se-Me-Antoja y la reina se llamaba Cristina Porque-Se-Me-Da-La-Gana.

Tanto los reyes como los súbditos hacían lo que se les antojaba cuando tenían ganas y nada les importaba. El reino estaba muy sucio, ya que todos sus habitantes arrojaban la basura a la calle porque se les daba la gana. Era difícil caminar por las veredas entre restos de comida y cachivaches, pero a nadie le importaba.

Los habitantes se bañaban cuando se les antojaba, pero como a nadie le importaba, estaban todos roñosos y con muy mal olor. Siempre estaban enfermos.

En la escuela, los alumnos asistían a las clases sólo cuando tenían ganas y estudiaban sólo si se les antojaba, y como a la directora y a las maestras no les importaba, los alumnos eran burros e ignorantes. Los comerciantes atendían cuando se les daba la gana y vendían lo que se les antojaba. Si alguien quería comprar papas y ellos no tenían ganas de venderla, la gente tenía que comprar mandarinas o lo que encontrarán.

Los súbditos de Lolimburgo dormían cuando se les daba la gana, a veces de noche y a veces de día, y comían cuando se les antojaba. Desayunaban por la noche y cenaban al mediodía y no les importaba.

El Reino de Lolimburgo era un desastre.

Cuando el Príncipe José creció, se enamoró de la princesa Beatriz Sí-Me-Importa del reino de Merynburgo.

Beatriz era una joven muy hermosa con larga cabellera dorada, y a ella todo le importaba. Le importaba el orden y la limpieza. Le importaba la cultura y la educación de su pueblo. Si quería comer papas, procuraba que le vendieran papas. Beatriz tenía muchos pretendientes que deseaban enamorarla ofreciéndole costosos regalos.

El príncipe José sabía que iba a ser imposible conquistarla ofreciéndole el Reino de Lolimburgo, un reino sucio y desordenado, y decidió pedirle ayuda a Beatriz para cambiar las horribles costumbres de sus súbditos.

Como Beatriz era muy inteligente, decidió ayudarlo. Le propuso que dictara leyes muy estrictas y penas para los que no las cumplieran.

Horarios estrictos en las escuelas. Los niños estaban obligados a asistir.

Limpios y con las tareas y los útiles ordenados. En caso contrario, los padres serían severamente sancionados. La basura debía colocarse en basureros, nada de arrojar residuos a la vereda. Donde antes había basura, debían plantar árboles y flores.

Horarios estrictos para comerciantes y trabajadores, para que no durmieran cuando debían trabajar y no trabajaran cuando debían dormir.

Los comerciantes debían abrir en horarios estipulados y vender lo que se les pedía y no lo que se les daba la gana.

Al principio le costó mucho adaptar a los habitantes a las nuevas normas de urbanidad, pero pronto todos vieron las ventajas de las mismas.

Gracias a la limpieza había menos enfermedades, las calles ahora tenían flores en lugar de basura y todos disfrutaron con los cambios.

Los niños aprendieron a leer rápidamente.

Los comerciantes ganaron mucho dinero vendiendo más y mejor porque ahora complacían a su clientela. Todos los súbditos de Lolimburgo estaban felices.

El único que no era completamente feliz era José. Seguía enamorado de Beatriz. Ahora que tenía un hermoso reino para ofrecerle, decidió pedir su mano.

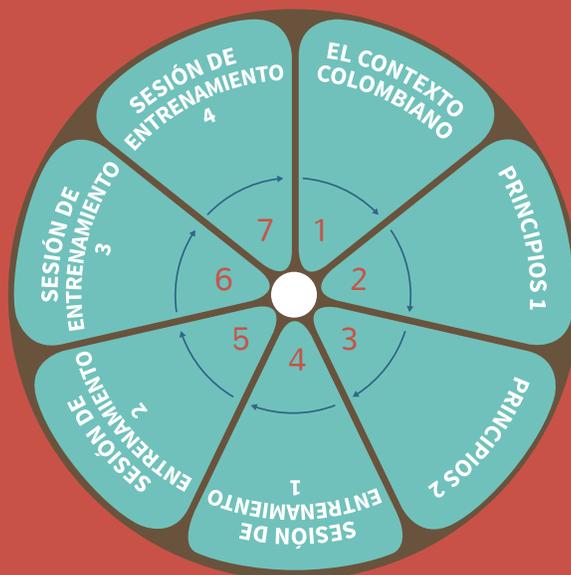
Beatriz Sí-me-Importa, esperaba que llegara ese momento, le enamoraron los ojos limpios de José y sus deseos de progreso para su pueblo. No tardó en decirle que sí.

Se casaron en la Plaza de Lolimburgo, en presencia de todos los habitantes, que celebraron la boda con una fiesta que duró siete días.

José y Beatriz tuvieron seis hijos de ojos limpios y vivieron muy felices.



## NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS



## EL CONTEXTO COLOMBIANO – RIESGOS DE LA FASE DE DESARROLLO

La vida de niños y niñas entre los 9 y 12 años de edad transcurre en gran medida en el ámbito escolar y familiar y de forma inicial en el entorno comunitario. Mientras el ámbito familiar sigue siendo fuente de riesgos como maltratos, violencias y abusos, se suma el ámbito escolar como mayor fuente de riesgo. También las violencias del entorno social y comunitario empiezan a afectar a niños y niñas directamente, sea la violencia ligada al conflicto armado o las violencias criminales y culturales existentes en las comunidades.

La violencia intrafamiliar y familias disfuncionales siguen siendo los mayores riesgos para niños y niñas de esta edad. El abandono, el descuido y el maltrato empuja a algunos niños y niñas a abandonar el hogar. Violencia intrafamiliar, abusos sexuales y el consumo de drogas por parte de otros familiares son algunos de los riesgos de este ámbito. Niños y niñas de esta edad no sólo están expuestos a las violencias mencionadas, sino que pueden empezar a imitar estos comportamientos.

Para esta edad, el ámbito escolar cobra mayor importancia porque niños y niñas pasan buena parte de su tiempo allí y es donde se relacionan con pares. El ámbito escolar les expone a nuevos riesgos que incluyen el matoneo, consumo de drogas por los pares y acceso a éstas, pandillismo y abusos sexuales por pares o profesores. A este panorama se suma la violencia vinculada al conflicto armado, que puede afectar la vida escolar y las posibilidades de gozar una educación de buena calidad. Estos factores promueven la deserción escolar con consecuencias negativas para el futuro desarrollo intelectual y profesional de los menores.

A esta edad, niños y niñas se ven más directamente expuestos a los problemas prevaletentes del ámbito social y comunitario que habitan. Criminalidad, violencias interpersonales y prácticas culturales discriminatorias, y también el consumo de sustancias psicoactivas (SPA), impactan directamente a niños y niñas, que aprenden estas conductas y las reproducen.

La explotación sexual comercial es un riesgo que aqueja especialmente a niñas y se encuentra particularmente en zonas con poca presencia estatal. La pobreza extrema, el abandono del hogar y la presencia de grupos armados al margen de la ley (GAML) son algunos de los factores de riesgo para este tipo de abusos.

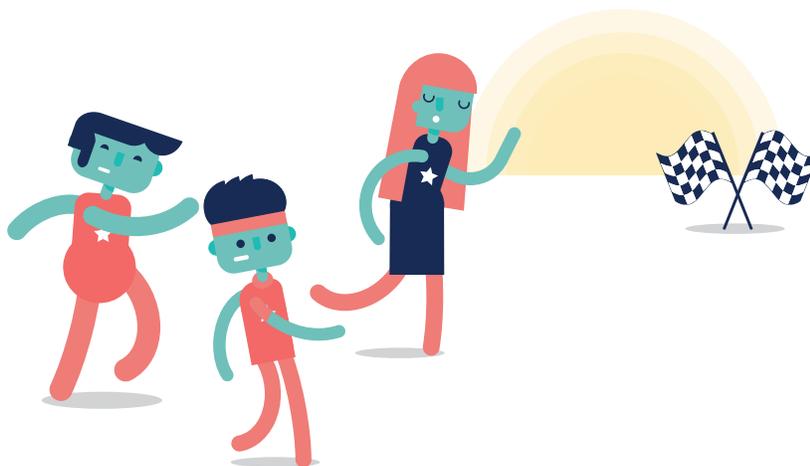
De forma similar, los niños y niñas de esta edad comienzan a ser objetos del reclutamiento forzado. Así, comienzan a ser actores directos del conflicto y de la violencia ejercida por parte de los GAML.

## PRINCIPIOS 1

### CARACTERÍSTICAS DE LA EDAD

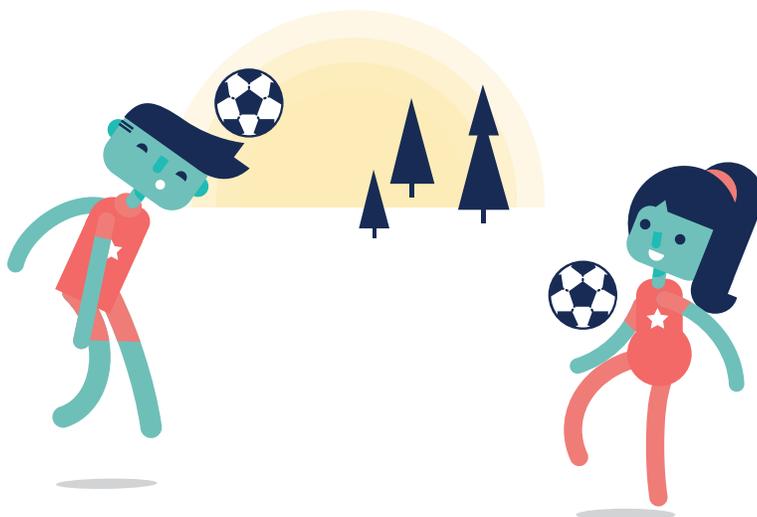
La edad entre los 9 y 12 años también es conocida como la primera edad dorada del aprendizaje. Los niños y niñas de esta edad se caracterizan por ser experimentales y por su deseo de aprender, una mejora en sus capacidades de reflexión y de comunicación, una sensibilidad frente a las diferencias entre los sexos, una gran curiosidad frente a lo desconocido y la sexualidad. En esta edad son competitivos y resistentes a frustraciones, muestran un alto sentido de honestidad y reconocen reglas. Además, desarrollan su autoestima, lo que les puede hacer contestatarios. En esta fase prepubertaria, los niños y niñas pasan una fase de crisis del egocentrismo infantil y empiezan a demostrar desequilibrios mentales y emocionales. Todavía se orientan en la figura del entrenador. Niños y niñas empiezan a reproducir las violencias aprendidas y pueden convertirse en victimarios.

En esta fase, niños y niñas experimentan un incremento de su capacidad física y empiezan a reconocer sus capacidades fisiológicas y sus límites. El desarrollo suele ser desigual y se observan diferencias importantes en el tamaño y el peso.



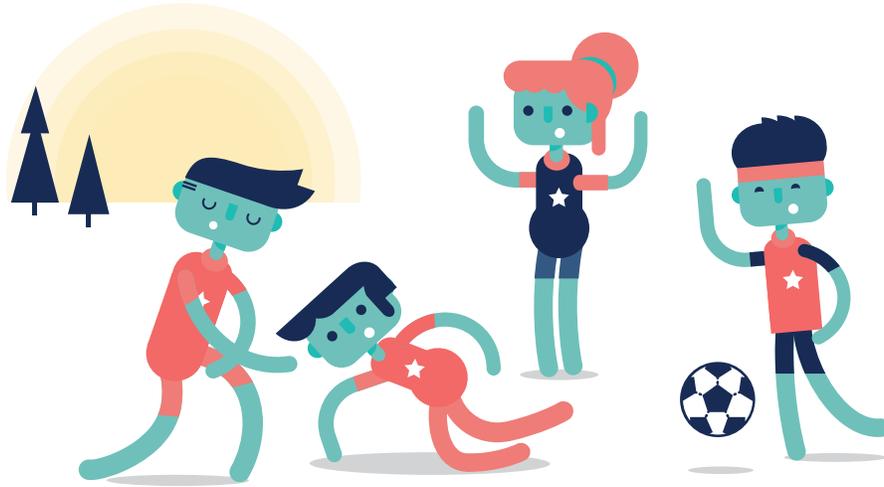
### FILOSOFÍA DEL JUEGO

En el juego y el entrenamiento con este grupo de edad se aprovecha las mayores capacidades físicas y mentales para aumentar la complejidad del juego sin sobreexigirlos. El juego se caracteriza por la orientación del entrenador y la creciente participación de los menores en decisiones de organización y en roles de apoyo para transmitir una mayor comprensión del deporte y de dinámicas de grupo. El juego no diferencia entre niños y niñas y se centra en la alegría, aunque incluye competiciones. Los jugadores pasan por las diferentes posiciones y formas de juego. La forma de aprendizaje es desde lo fácil hasta lo complejo.



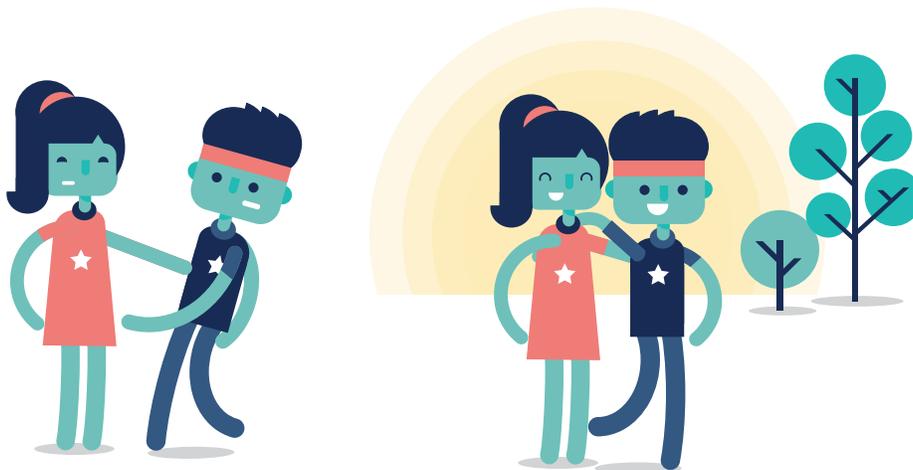
### EL ROL DEL ENTRENADOR

El entrenador es un profesor y un modelo para los niños y niñas de 9 a 12 años. Él demuestra el respeto de reglas y promueve la creación de un espíritu de equipo, de identidad y de solidaridad en el equipo. Promueve la responsabilidad de los jugadores y los involucra en posiciones auxiliares. Permite la expresión de emociones por parte de los menores y los fortalece con ejercicios individualizados y colectivos.



### OBJETIVOS DE ENSEÑANZA

Para esta edad los objetivos de enseñanza se centran en valores como la empatía, la valoración del otro y la generosidad. Es importante fortalecer las habilidades de comunicación y la resiliencia y las capacidades de evaluación propia y de resolución no-violenta de conflictos de niños y niñas. Es clave que aprendan a tomar la iniciativa y a usar su creatividad, que participen en la organización, que se empoderen de los procesos y tomen liderazgo. El desarrollo de sensibilidades y respeto frente a diferencias de género es otro objetivo de enseñanza para este grupo de edad.



# LISTA DE CHEQUEO

VALOR ▶ dominio propio

## FASE INICIAL

### Sensibilización



15 minutos



Terreno libre



20 canaletas de PVC  
70 cm x 2''



20 pimpones



2 recipientes



Planillero



Lista de  
participantes

### Calentamiento



10 minutos



Terreno de juego



Cronómetro



20 conos



Pito

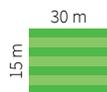


20 balones No. 4

## FASE PRINCIPAL



40 minutos



Terreno de juego



Cronómetro



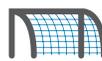
20 balones No. 4



24 petos  
(12 y 12)



20 conos



2 arcos



Pito

## FASE FINAL

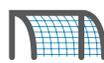
### Conclusión



20 minutos



Terreno de juego



4 arcos



1 balón No. 4



24 petos  
(12 y 12)

### Cierre y Reflexión



20 minutos



Terreno libre



Diario de campo  
y planillero

## CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SESIÓN

Quien no sabe dominarse se asemeja a la “ciudad sin defensa y sin murallas”, por lo tanto, el dominio propio es entendido como la capacidad que nos permite tener bajo control nuestro cuerpo, los pensamientos y las emociones negativas que habitan en nosotros. También es una virtud que tiene un poder sobrenatural sobre la tendencia del ser humano a darse gusto o placer en realizar todo lo que desea, piensa o siente, sin hacer un filtro sobre el impacto o consecuencias que ello ocasiona en su vida y en la de los demás.

De esta manera, a través de la práctica deportiva del fútbol en esta sesión, se pretende estimular y motivar en el menor la decisión de asumir el dominio propio, en su vida y en cada reto que asume en su entrenamiento; esto es, dominar su orgullo y altivez, y desarrollar actitudes prosociales, ya que debe concertar las reglas del juego, reconocer su falta ante el compañero y disculparse públicamente por este hecho.

Es así como con la siguiente propuesta el menor empieza a enmudecer y aquietar su mente de las emociones negativas que generan sus pensamientos, cuando tiene argumentos críticos e indisciplinados que lo llevan a comportamientos arrogantes, desordenados y poco humildes, al aprender a cuestionar y reconocer sus errores ante los demás que lo conducen a acciones negativas.

Recuerde que el trabajo para todas las sesiones de esta edad es máximo de 70 minutos, es importante que el trabajo técnico y táctico SIEMPRE esté basado en la fundamentación psicosocial. Por lo tanto, evite las explicaciones largas y complejas, sea paciente y tolerante, garantice la motivación y la diversión en cada sesión, con el fin de lograr la participación activa del jugador en el proceso de aprendizaje; sea propositivo y reconozca siempre las destrezas, habilidades o atributos de sus jugadores.

Promueva el compromiso de todos para recoger y organizar el material utilizado, negocie esta decisión con todo el grupo desde el primer día; puede asignar estas funciones a quienes lleguen tarde al entrenamiento.

En esta sesión de entrenamiento se fortalecen los valores y se desarrollan las habilidades siguientes:

### Valores

|                |
|----------------|
| disciplina     |
| prosociedad    |
| liderazgo      |
| empatía        |
| obediencia     |
| respeto        |
| justicia       |
| equidad        |
| competitividad |
| persistencia   |



### Habilidades

|                                  |
|----------------------------------|
| agilidad                         |
| velocidad                        |
| diálogo                          |
| concertar reglas                 |
| reconocer las faltas y excusarse |
| trabajar en equipo               |
| cumplimiento de normas           |
| tolerancia a la frustración      |
| apropiación de un juego limpio   |
| dominio de balón y de espacio    |

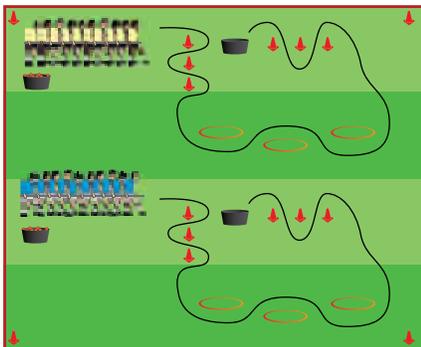


# FASE INICIAL



## Objetivos:

- Movimientos variados y explosivos.
- Guías de ejercicios interesantes con balón.
- Respeto al otro y buen uso de los materiales.



### RETO DE LAS CANALETAS

- El entrenador reúne a los jugadores para dar las instrucciones.
- Entrega a cada uno una canaleta e indica que con ella deben hacer el circuito que está previamente trazado y delimitado. Si hay árboles o algún elemento que pueda complejizar el recorrido, puede

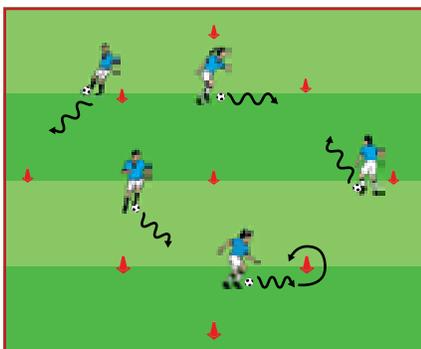
## SENSIBILIZACIÓN

15'

- hacerse uso de ello, como obligar el paso de una canaleta por en medio de la horqueta de un árbol, entre otras.
- Para la ejecución del reto se deben tener en cuenta estas indicaciones:
  - Cada pimpón representa un niño en el proceso de formación y las canaletas son los compañeros que están con él en el proceso.
  - Mentalice al equipo con el significado del pimpón.
  - Al iniciar el circuito coloque una cubeta con varios pimpones, y al finalizar el trayecto una cubeta vacía, donde se depositaran los "niños" que han transitado por la canaleta, y se remata a gol.
  - El trayecto se reinicia nuevamente, cuando el "niño" se cae o se devuelve al pasar por la canaleta, porque representa al niño que se pierde o no

## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: disciplina, liderazgo, obediencia, respeto, dominio propio y justicia.
- Se desarrolla la habilidad capacidad de dialogo, tolerancia a la frustración, trabajo en equipo, persistencia, juego limpio y cumplimiento de normas.
- vuelve al proceso formativo; o cuando al sostener la canaleta, los dedos tocan al "niño" que transita en ella.
- El equipo que asume el reto, debe formular la estrategia para garantizar el éxito del circuito y que pase cada "niño" por la canaleta.



### VARIACIONES

- Hacer dominio de balón sin dejarlo caer en el desplazamiento como a cono.
- Pisar o llevar el balón rodándolo por encima con la planta del pie.

### DIRECTRIZ

- Focalice en cada entrenamiento, el trabajo táctico en un solo punto.
- Planee muchas repeticiones en cada sesión de entrenamiento.

## CALENTAMIENTO

10'

### CONDUCCIÓN DE BALÓN CON REGATES

- Los niños caminan libremente por todo el terreno de juego, conduciendo balón con borde interno, borde externo y empeine. En los conos, deben dar un círculo completo, sin tocarlo y cambiar de dirección.
- No deben tocar ni chocar con ningún compañero.
- Si alguno toca el cono o al compañero, debe pedir disculpas en voz alta y hacer 5 saltarines.
- A la voz del entrenador, deben hacer cambios de ritmo aumentando o disminuyendo la velocidad, según la orden, para llegar al otro cono.
- Repita el ejercicio por lo menos 10 veces o por tiempo de ejecución.

El respeto al compañero y los materiales de trabajo son la prioridad.



## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: disciplina, prosocialidad, obediencia, empatía, respeto y dominio propio.
- Se desarrolla tolerancia a la frustración y habilidad para reconocer la falta y excusarse, ser persistente, apropiación de un juego limpio y cumplimiento de normas.



**Objetivos:**

Movimientos combinados.  
 Juego con balones pequeños.  
 Las reglas se conciertan y se obedecen.



**COMPETENCIA DE DRIBLING CON OBSTÁCULOS**

20'

- El jugador debe conducir el balón y pasar los obstáculos en el menor tiempo posible para rematar a gol.
- Los conos grandes deben estar separados mínimo un metro.
- La competencia comienza a la señal del entrenador.
- Si toca el cono o al compañero, el niño debe pedir disculpas en voz alta.

**VARIACIONES**

- Utilizar varias superficies de contacto para conducir el balón.
- Cambiar las distancias de los conos.
- Aumentar la velocidad de desplazamiento.

**FASE PRINCIPAL**

No fije su objetivo en pegarle al portero, sino en hacer el gol.

Envíe a los niños a hidratarse.



**SOCIAL**

- Se fortalecen los valores de: dominio propio, disciplina, obediencia, respeto, prosocialidad y justicia.
- Se desarrolla tolerancia a la frustración y habilidad para reconocer la falta y excusarse, ser persistente; se promueve el juego limpio y el cumplimiento de normas.

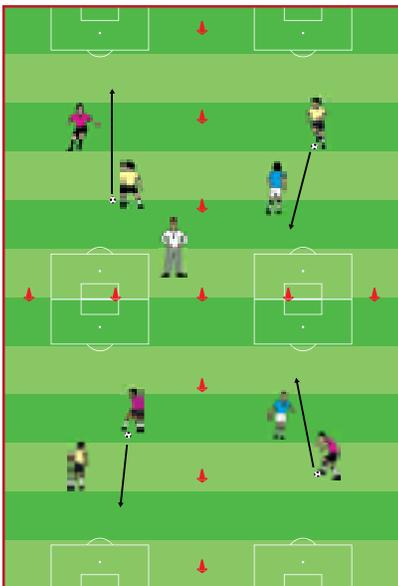
Es importante desarrollar dominio propio ante la presión del oponente.

Ser respetuoso sin importar la condición de género.



**SOCIAL**

- Se fortalecen los valores de: dominio propio, disciplina, obediencia, respeto, prosocialidad, equidad, justicia y competitividad.
- Se desarrolla tolerancia a la frustración, dominio de balón y de espacio; así como la habilidad para reconocer la falta y excusarse; motiva el juego limpio, la persistencia y el cumplimiento de normas.



**TRABAJO DE DOS CONTRA DOS**

20'

- Delimite con conos varios terrenos de juego de 10 x 6 m, para jugar 2 contra 2.
- En el interior de cada equipo deben generarse varios pases, convertir el mayor número de goles y el equipo contrario debe tratar de evitarlos.
- No puede haber contacto personal en ningún momento.
- Si sucede el valor le corresponde al otro jugador.
- Si gana el balón debe salir a jugarlo por lo menos dos metros atrás de la portería que está atacando.
- Cada juego es de tres minutos.

**VARIACIONES**

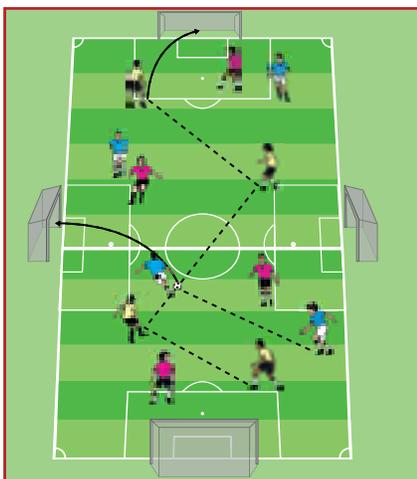
- Conforme parejas teniendo en cuenta diferentes criterios: niñas vs. niños, grandes vs. pequeños y mixtas.
- Si el balón pasa por entre las piernas del arquero, el gol vale doble.
- La cancha puede ser pequeña, o sólo un cono.

# FASE FINAL



## Objetivos:

- Juego de fútbol.
- Equipos pequeños 4 x 4.
- Respetar las reglas.



### VARIACIONES

- Deben cumplir con el número de pases acordados entre ellos.
- Juegan niños y niñas.
- El gol de las niñas vale doble.
- Juegue con arqueros.

### DIRECTRIZ

- Estimule a los jugadores para que sean creativos y diseñen nuevas formas de jugadas a partir del ejercicio inicial.
- Promueva en ellos la importancia de establecer sus reglas.
- Enseñe fundamentos atléticos y de coordinación que aumenten de complejidad en cada sesión de entrenamiento.

## CONCLUSIÓN

20'

### 4 X 4 PRÁCTICA DE FÚTBOL Y REMATE AL ARCO

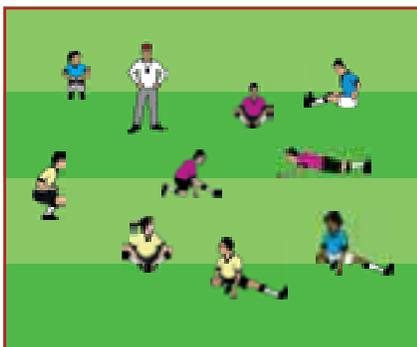
- Coloque dos arcos adicionales en las líneas laterales del terreno de juego.
- Conforme grupos de cuatro y diferéncielos con petos.
- Prohibido chocar al adversario, si esto ocurre, el balón pasa al otro equipo.
- Juegan 4 vs. 4, y el gol vale si el jugador ingresa a cualquiera de los tres arcos, con el balón dominado, sin lanzarlo.
- El objetivo es hacer mínimo dos pases antes de lanzar a gol, en cualquier arco.
- El entrenador define si se juega a tantos goles o por tiempo.

Las reglas son concertadas por los jugadores. Se pueden ajustar y siempre son obedecidas.



### SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: disciplina, prosocialidad, dominio propio, obediencia, respeto, equidad y justicia.
- Se desarrolla tolerancia a la frustración, dominio de balón y de espacio, habilidad para concertar las reglas, reconocer la falta y excusarse; motiva el juego limpio y el cumplimiento de normas.



## CIERRE Y REFLEXIÓN

20'

- Realizar por lo menos 5 ejercicios de estiramiento.
- Reflexión dirigida por el entrenador sobre el dominio propio, con la metáfora "El Eco" (ver página siguiente).
- Responda en su Bitácora y socialice con el grupo:
  - De acuerdo al mensaje de la metáfora "El Eco", explique con una situación de su vida, en que momento no tuvo dominio propio.
  - Formule una oración, donde usted se comprometa a desarrollar dominio propio en su vida, así:  
YO me comprometo a \_\_\_\_\_

Si domino mis sentidos, apporto más al equipo y los resultados son mejores.



**EL ECO**

Van caminando por las montañas un padre y un hijo. De repente, el hijo se lastima, y grita: “¡¡aaaaahhhhhhhh!!”. Se oye una voz que va repitiendo por algún lugar de la montaña: “¡¡aaaaahhhhhhhh!!”. Con curiosidad el niño grita: “¿QUIÉN HAY?”. Recibe la respuesta: “¿QUIÉN HAY?”. Enfadado con la respuesta, el niño grita: “COBARDE”. Y recibe la respuesta: “COBARDE”. El niño mira a su padre y le pregunta: “¿Qué pasa?”. El padre, sonríe y le dice: “Hijo mío, presta atención”. Entonces el padre grita a la montaña: “Te admiro” y la voz le responde: “Te admiro”. De nuevo, el hombre grita: “ERES UN CAMPEÓN”. Y la voz le responde: “ERES UN CAMPEÓN”, de nuevo, el hombre grita: “ESTÁS LLENO DE ÉXITOS”. Y la voz le responde: “ESTÁS LLENO DE ÉXITOS”. El niño está asombrado, no entiende lo que pasa. Entonces, el padre le explica: “La gente lo llama Eco, pero en realidad... ¡ES LA VIDA! ... La vida te devuelve todo lo que dices o haces...”.

# LISTA DE CHEQUEO

VALOR ► confianza

## FASE INICIAL

### Sensibilización



15 minutos



Terreno libre



Reproductor de sonido



Planillero

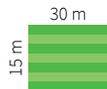


Lista de participantes

### Calentamiento



10 minutos



Terreno de juego



Cronómetro

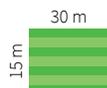


Pito

## FASE PRINCIPAL



40 minutos



Terreno de juego



Cronómetro



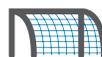
3 balones No. 4



24 petos (12 y 12)



8 conos



1 arco



Pito

## FASE FINAL

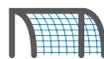
### Conclusión



20 minutos



Terreno de juego



2 arcos



2 balones No. 4



24 petos (12 y 12)

### Cierre y Reflexión



20 minutos



Terreno libre



Diario de campo y planillero

## CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SESIÓN

La confianza se entiende como la opinión favorable en la que una persona es capaz de actuar de forma correcta en una situación. Es la seguridad que se tiene en otra persona o en algo. Es un valor que se hace consciente y voluntariamente, y se caracteriza por ser positivo.

De esta manera, a través de la práctica deportiva del fútbol en esta sesión, se pretende estimular y motivar en el menor la decisión de asumir confianza, en la práctica deportiva, en cada una de las actividades cotidianas, sociales, culturales, personales que realiza en el normal desarrollo de su vida.

La confianza es un valor que el niño va adquiriendo y afianzando siempre y cuando su entorno sea confiable, amable y le genere estímulos positivos que lo induzcan a la formación del valor, teniendo en cuenta que la familia, el entorno y sus amigos más allegados, son el apoyo protagónico del afianzamiento y la consolidación de poder confiar el alguien y/o en algo.

En esta sesión hay trabajos que necesitan del acompañamiento permanente del entrenador para evitar posibles lesiones. Por otro lado, hay trabajos en los que la rivalidad juega un papel, no deje que el trabajo se desvíe por estos lados, oriéntelo hacia la correcta utilización de los fundamentos técnicos, tales como la “la carga lícita”.

En esta edad, como el trabajo se realiza con niños y niñas, es importante no discriminar y dejar que todos por igual se desempeñen en cada uno de los roles del fútbol. Con esto le permite al entrenador ir mirando las condiciones y capacidades, tanto físicas, como técnicas, de cada uno de ellos, para más adelante poder especificar la posición o rol que puede asumir dentro del terreno de juego.

Consideramos necesario tomar asistencia e introducir al niño en el lenguaje técnico para conocer el sistema muscular y esquelético que interviene en el desarrollo de cada uno de los ejercicios propuestos por el entrenador para la sesión de trabajo; con el fin de que identifiquen y se apropien del conocimiento de músculos y huesos que están ejercitando.

En esta sesión de entrenamiento se fortalecen los valores y se desarrollan las habilidades siguientes:

### Valores

entrega  
confianza  
dominio propio  
disciplina  
liderazgo  
obediencia  
respeto  
justicia  
equilibrio  
cooperación  
prosocialidad



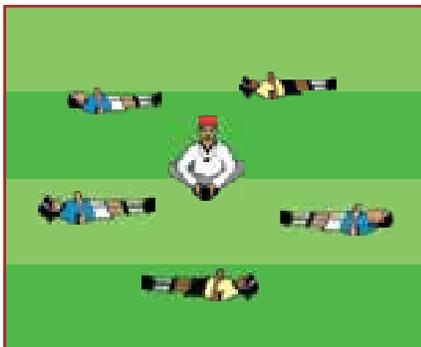
### Habilidades

saber escuchar  
creer en sí mismo  
resolver el miedo  
concertar reglas  
trabajar en equipo  
cumplimiento de normas  
apropiación de un juego limpio  
dominio de balón y del espacio  
asertividad en los entrenamientos



**Objetivos:**

- Ejercicios variados y de coordinación.
- Sistemas simples.
- Integración, trabajo en equipo, tolerancia.
- Verifique si los niños hicieron la tarea asignada el entrenamiento anterior.



**RELAJACIÓN**

Procedimiento para una buena relajación:

- Invitar a los niños y niñas a ubicarse de manera equidistante, cada uno sobre una colchoneta, tapete o en el terreno de juego. Colocar la música de ambientación, si es posible.
- Es importante que el entrenador se involucre en la narración y tutee, para generar una buena sinergia con el grupo.
  - Acostado y con los ojos cerrados, vamos a realizar el ejercicio con total confianza.
  - Imagina que tienes una camarita, que funciona como tu ojo interno, ella está explorando tu

**SENSIBILIZACIÓN**

15'

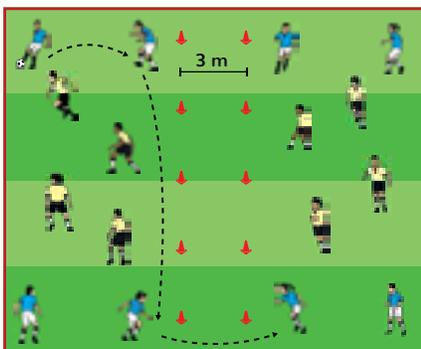
- interior... ¿Cómo te encuentras en este momento?... ¿Estás resistente, pensando en lo que tienes que hacer más tarde?... ¿o en lo que te ocurrió durante el día?
- 3. Esfuérzate por silenciar tus sentidos, darte la oportunidad y hacer lo que te estoy indicando...
- 4. Tu camarita está registrando tu respiración... Es rápida... es lenta... o quizá tan suave que no la percibes... ¿Normalmente respiras así?
- 5. ¿Y tu corazón cómo está?... ¿Cómo sientes sus latidos, o son tan lentos que son imperceptibles?...
- 6. ¿Estás tenso?... ¿y normalmente lo estás?... ¿Cómo crees que te ve el mundo?
- 7. Vas a respirar en tres tiempos... en uno... tomas aire por la nariz... en dos... lo envías al abdomen y en tres... lo expulsas por la boca... Nuevamente lo vas a hacer... uno... dos... tres...(se repite 3 veces la instrucción).
- 8. En uno, además de tomar aire, vas a tensionar la parte del cuerpo que yo mencione... (empezar de pies a cabeza), continua respirando...nuevamente uno... dos... tres...
- 9. En dos vas a sostener el aire y mantener la tensión en la parte del cuerpo que he

**SOCIAL**

- Se fortalecen los valores de: confianza, dominio propio, obediencia, disciplina y equilibrio.
- Se desarrolla la capacidad de concentración, tolerancia a la frustración, saber escuchar y aprender a relajarse.
- La relajación es fundamental en el desarrollo motor y físico del niño, por lo cual debe hacerse con frecuencia.

indicado... nuevamente uno... dos... tres...

- 10. En tres tiempos expulsas el aire por la boca y distensionas la parte del cuerpo que he indicado... nuevamente uno... dos...
- Con la relajación logro aquietar los sentidos, tener conciencia corporal, ser consciente de las emociones que determinan el bienestar o malestar en que se encuentre el niño. Y por otro lado dispone a los niños a ser más receptivos con el trabajo posterior.



**CALENTAMIENTO**

10'

**TRABAJO EN COLECTIVO DOBLE**

- Divida el terreno de juego en dos, separados por un espacio mínimo de tres metros.
- En cada terreno de juego organice dos grupos de 4, diferenciándolos de color.
- Un solo balón.
- Deben hacer mínimo 4 pases, máximo a dos toques y entregarle el balón a un compañero de la otra cancha, para seguir con la dinámica.
- En cada terreno de juego, el equipo que no tiene balón debe tratar de ganarlo lo más pronto posible, pero con la condición de no hacer contacto personal con el oponente.
- Se juega por tiempo o por número de aciertos.

**VARIACIONES E INDICACIONES**

- Se juega con pases a un solo toque.
- El terreno de juego es más grande, o más pequeño.
- La distancia entre las dos canchas se aumenta.
- Se reduce el número de jugadores o se cambia a 3-4.
- Se coloca un balón en cada lado.
- Pueden marcar por tiempo o por intercepción del balón.
- Hay que tener balones adicionales para que haya continuidad en el ejercicio.
- Las canchas pueden ser usadas como depósito de balones.

La confianza y la tolerancia son primordiales a la hora de competir.



**SOCIAL**

- Se fortalecen los valores de: confianza, prudencia, paciencia, respeto, dominio propio y autocuidado.
- Se desarrolla la habilidad de quitar el balón sin tocar al adversario, autocontrol, ser persistente, apropiación de un juego limpio y trabajo en equipo.



### Objetivos:

- Velocidad de reacción
- Trabajos de técnica y táctica
- Ejercicios de confianza



#### VARIACIONES E INDICACIONES

- El arquero puede salir a achicar la jugada.
- El balón es lanzado a diferentes velocidades.
- Se puede aumentar o disminuir la distancia de la salida del balón.

#### 1 A 1 QUIÉN GANA LA POSESIÓN DEL BALÓN

20'

- En media cancha. Coloque un portero.
- Partiendo de la mitad de la cancha, a lado y lado del entrenador se coloca un jugador.
- Ejercicio 1: El entrenador lanza el balón en línea recta al portero, los dos jugadores deben disputar la posición con carga lícita en el hombro, luego de la posesión del balón rematar a gol, antes que el balón ingrese al área de penalti.

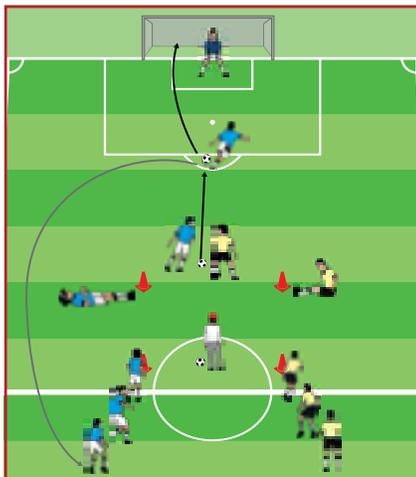
- Hay que estimular a los jugadores para que la carga sea leal en la disputa del balón, sin querer lesionar al compañero adversario.
- Se pueden hacer variaciones de los jugadores, grandes y pequeños, los fuertes contra los débiles, niños y niñas, etc.
- Si hay varios porteros, ir rotando las posiciones.

Este ejercicio no es fácil de asimilar... puede iniciar con el trabajo sin balón.



#### SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: confianza, autoconfianza, dominio propio, disciplina, obediencia y respeto.
- Se desarrolla tolerancia, respeto, reconocimiento del otro, resolver el miedo, saber perder, creer en sí mismo y acatar las reglas.
- Ejercicio 2: El mismo ejercicio 1, pero los dos jugadores deben salir de la línea lateral que divide la media cancha.
- Ejercicio 3: El mismo ejercicio 1, pero los jugadores parten del tiro de esquina donde está el portero y vienen al encuentro del balón.



#### 1 A 1 VELOCIDAD DE REACCIÓN Y EFECTIVIDAD

20'

##### Fase 1 (10')

- Ubique un portero en el arco y un balón en el centro del terreno de juego.
- Dos líneas de jugadores, mixto, en la línea media del terreno de juego.
- A la orden del entrenador cada jugador debe hacer 5 abdominales y salir con velocidad a disputar el balón.
- Si lo gana debe dirigirse al arco que quiera a convertir el gol, el otro debe adoptar la posición de defensa, al definir la jugada regresa a la posición inicial, por la línea de las bandas.
- Cada juego es de tres minutos.

##### Fase 2 (10')

- Ubique un portero en un arco.

#### VARIACIONES E INDICACIONES

- Incremente el número de abdominales.
- Cámbielas por lagartijas, flexiones de brazos, saltos, etc.
- Aumente o disminuya la distancia del ejercicio dependiendo los jugadores o la fase de trabajo.
- El balón puede ser lanzado hacia arriba por el entrenador.
- Conduzca el balón lo más rápido posible.
- Patee a gol a ras de piso, media bolea, etc.
- Cambie periódicamente de parejas, con las variables del ejercicio anterior

#### SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: confianza, autoconfianza, dominio propio, disciplina, cooperación, entrega y equilibrio.
- Se desarrolla el aprender a escuchar, acatar las reglas, reconocimiento del otro, amistad, el respeto, asertividad y la constancia.
- Dos espacios de 2 x 2 m en la mitad de la cancha, delimitados por conos, zona de defensa.
- Ubique un jugador en la zona de defensa.
- Dos grupos mixtos de jugadores.
- A la orden del entrenador cada jugador debe hacer 5 abdominales, salir conduciendo el balón o dominarlo y pasar obligatoriamente por la zona de marca, salir y continuar conduciendo para rematar a gol, y pasar a la cola del grupo donde pateó.

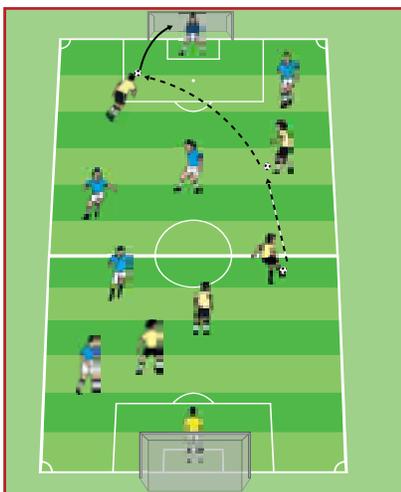
## FASE FINAL

**Objetivos:**

Equipos 5 a 5.

Trabajo de precisión.

Trabajo en equipo, acatar las reglas y reforzar la confianza.

**INDICACIONES**

- En determinados momentos ellos mismos colocan sus propias reglas.
- Los jugadores pueden rotar todas las posiciones, con el consenso de ellos.
- El gol de las niñas vale doble.
- El equipo perdedor puede ser el que recoja todos los materiales de la sesión de trabajo.
- Los encuentros deportivos en todos los ejercicios deben ser mixtos.

**CONCLUSIÓN**

20'

**5 A 5 PRÁCTICA DE FÚTBOL Y REMATE AL ARCO**

- Delimite un terreno de juego de 30 x 15 m con las dos porterías.
- Los equipos juegan 5 vs. 5 y los arqueros.
- Los pases deben ser dirigidos máximo a dos toques de balón.
- No se puede tocar al adversario para ganarle el balón.
- Solamente de cabeza vale el gol en el área pequeña.
- Si hay falta en cualquier parte, se cobra un penalti.
- Se juegan dos tiempos de 5 minutos.

El espíritu de juego y la capacidad de negociar son características predominantes en todo juego.

**SOCIAL**

- Se fortalecen los valores de: confianza, prosocialidad, dominio propio, obediencia, respeto, equidad y justicia.
- Se desarrolla dominio de balón y de espacio, habilidad para concertar las reglas, motiva el juego limpio y el cumplimiento de normas, paciencia y trabajo en grupo.

**CIERRE Y REFLEXIÓN**

20'

- Integre en la actividad por lo menos 5 ejercicios de estiramiento.
- Reflexión del entrenador sobre el tema: confianza.
- Las niñas y niños están en igualdad de condiciones.
- Trabajo para la casa: debo hablar con mis padres y hermanos de la importancia de tener confianza con ellos para comentarles sus problemas.
  - Dibuje la familia en una hoja tamaño carta con 3 valores que va a tener en cuenta de ahora en adelante, con relación a la confianza. Traerlo para la próxima sesión.
- Asigne un reto futbolístico.
- Consigne esta reflexión en su diario.
- Se despiden con una barra, rima o verso, construido por ellos para hablar de confianza.

Si no soy capaz de confiar en mí mismo, difícilmente confiaré en mis compañeros.



### EL VALOR DE LA CONFIANZA

Al principio de los tiempos, siempre había tres amigos que se pasaban el día juntos, todos se querían y les encantaba poder pasar el tiempo siempre riendo y jugando juntos. Pero un día, uno de ellos le preguntó a los demás:

–¿Que haremos si alguna vez nos perdemos? ¿Cómo podríamos volver a encontrarnos?

Entonces los amigos pensaron y pensaron, y al final, el agua le dijo a los otros dos:

–Bueno, si alguna vez me perdien, búsqenme en un prado muy verde, que esté lleno de flores, y justo cuando empiece el amanecer, yo estaré por ahí.

Entonces, el fuego, les dijo:

–Bueno, si alguna vez me perdien, busquen un sitio donde haya mucho humo y que haga muchísima calor. Seguro que yo andaré por allí cerca.

Y entonces, la confianza, les dijo:

–Bueno, si alguna vez me pierden... Nunca me volverán a encontrar.

Es una historia simple, pero cierta, tengan cuidado de lo que hacen a los demás porque se puede perdonar una acción, pero si se pierde la confianza, ya nunca más la podrán volver a tener.

Los seres humanos vivimos de emociones y sensaciones, ofrecemos el valor de la amistad, la mayoría de las veces de forma incondicional, sin esperar nada a cambio, y depositamos toda nuestra confianza en el otro, esperando reciprocidad, pero cuando alguien nos traiciona, inmediatamente perdemos la confianza y es muy difícil recuperarla. Es un valor muy grande y en la mayoría de los casos irreparable.

Debemos enseñar a los niños a confiar en el otro, a creer en el otro, pero cuando nos sintamos traicionados y hayamos perdido la confianza en alguien o en algo que estamos haciendo, debemos dejar el beneficio de la duda y no tomar determinaciones antes de corroborar con fidelidad lo que ha sucedido. Cuando tomamos decisiones muy rápido en este orden de ideas, tendemos a generar prejuicios sin ir a la fuente del problema, donde está la verdad, y ahí sí, con el suficiente discernimiento, tomar las mejores acciones.

# LISTA DE CHEQUEO

VALOR ▶ disciplina

## FASE INICIAL

### Sensibilización



15 minutos



Terreno libre



Cuerdas o cintas para amarrar



Planillero



50 bombas

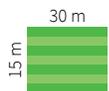


Lista de participantes

### Calentamiento



10 minutos



Terreno de juego



Cronómetro



10 conos



Pito



5 balones No. 4

## FASE PRINCIPAL



40 minutos



Terreno de juego



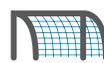
Cronómetro



20 balones No. 4



20 conos



1 arco



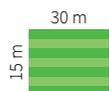
Pito

## FASE FINAL

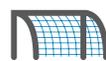
### Conclusión



20 minutos



Terreno de juego



4 arcos



3 balones No. 4



24 petos (12 y 12)

### Cierre y Reflexión



20 minutos



Terreno libre



Diario de campo y planillero

## CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SESIÓN

Con el reto de las bombas trabajamos la importancia de saber proteger lo que es nuestro, teniendo disciplina, orden. ¿Qué hacemos por cuidar nuestras cosas? ¿Hasta dónde somos capaces de llegar por proteger algo o a alguien? ¿Que nos interesa? La disciplina es la base de todas las cosas que hacemos, complementada con el orden, valores que deben estar presentes en todos los quehaceres de nuestra vida. Sin disciplina no hay progreso, no hay cambios, transformaciones; el ser humano es sujeto de disciplina, es un valor que debe estar arraigado desde los primeros años de vida. La disciplina ligada con la responsabilidad produce seres humanos de bien, útiles para la sociedad.

La disciplina es fundamental en todo momento, por eso es fundamental que el entrenador concierte con los niños las normas mínimas de comportamiento que se deben tener en cuenta antes de los entrenamientos para pertenecer al grupo, tales como hora de llegada, organización y uso de materiales, tiempos para cada actividad, etc. Establezca reglas claras, acordadas por todos, en lo posible que queden por escrito.

En esta sesión enfocaremos nuestro trabajo en la efectividad cuando se remata al arco, el gesto técnico de desmarcarse por medio de la finta y rematar, integrando el desarrollo de la velocidad y, específicamente, la velocidad de reacción. Hacemos énfasis en hacer todos los ejercicios con disciplina, respetando el orden, los tiempos, los grupos, las directrices del entrenador.

Es necesario que el entrenador recalque la importancia de la disciplina y aplique todas las instrucciones con responsabilidad en cada una de las ejecuciones, tanto de los gestos técnicos, como en el desarrollo de la competencia en la fase final del trabajo.

Un valor agregado para esta edad es ir incorporando en cada una de las sesiones de trabajo, la dinámica de enseñar muy ilustrativamente el nombre de los principales músculos y huesos del cuerpo humano, que intervienen en la ejecución de los diferentes gestos técnicos y sobre todo en los momentos del desarrollo de la flexibilidad, por medio de los estiramientos.

En esta sesión de entrenamiento se fortalecen los valores y se desarrollan las habilidades siguientes:

### Valores

|                       |
|-----------------------|
| respeto               |
| entrega               |
| humildad              |
| prudencia             |
| confianza             |
| autoestima            |
| disciplina            |
| autocuidado           |
| dominio propio        |
| perseverancia         |
| responsabilidad       |
| aceptar la diferencia |

### Habilidades

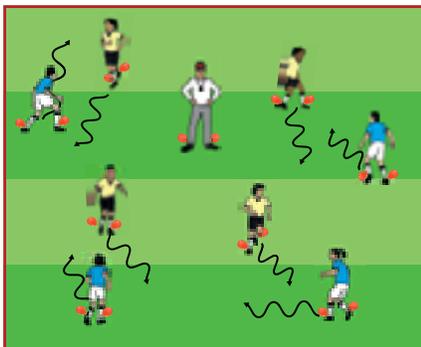
|                                   |
|-----------------------------------|
| asertividad                       |
| saber escuchar                    |
| aceptar las normas                |
| ser ordenado                      |
| resolver el miedo                 |
| creer en sí mismo                 |
| autocompensarse                   |
| seguir instrucciones              |
| pensamiento creativo              |
| cuidado de las cosas y el entorno |



FASE INICIAL



**Objetivos:**  
 Movimientos variados.  
 Ejercicios compuestos  
 Confianza, autocontrol.



**SENSIBILIZACIÓN**

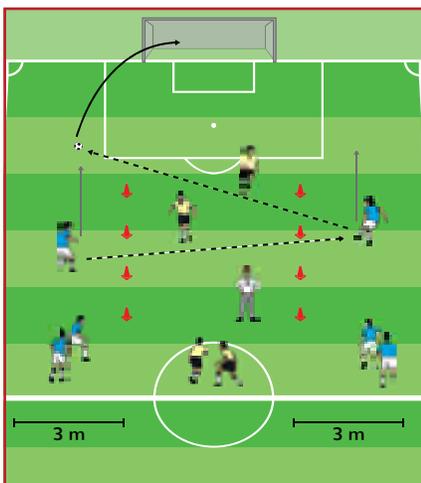
15'

**¡CÓMO PROTEJO MIS GLOBOS!**

- Se entregan dos globos a cada niño para que los infle.
- Cuando estén inflados se le amarran a los tobillos de cada uno.
- Por parejas, el reto es intentar reventarle los globos al compañero.
- Cada uno protege sus globos para que no se los revienten.
- El reto termina cuando todos han reventado los globos.

**SOCIAL**

- Se fortalecen los valores de: disciplina, orden, autocuidado, autoconfianza, dominio propio, prudencia, perseverancia.
- Se desarrollan las habilidades de: saber organizar, cuidado de las cosas, del entorno, del medio ambiente, asertividad, saber escuchar y aceptar las normas.



**CALENTAMIENTO**

10'

**TIRO A LA PUERTA**

- Se establece un área de 25 x 25 m con una portería.
- Dos corredores laterales delimitados con conos, 3 m.
- Se dividen los niños en dos equipos.
- Dos compañeros en los corredores, atacando, y dos en el medio defendiendo.
- Deben completar por lo menos dos pases antes de lanzar a la puerta.
- Repita el ejercicio por lo menos 3 veces.
- Los pases obligatoriamente son a ras de piso.
- Los jugadores del medio solamente pueden interceptar el balón en su propio campo.
- Se incorporan nuevamente los jugadores por la línea de banda, para reiniciar el ejercicio.

**VARIACIONES E INDICACIONES**

- Cambiar los roles de los jugadores.
- Crear varias estaciones de trabajo para mantener a todos los jugadores del equipo trabajando.
- La intensidad es un componente fundamental para que el entrenamiento no se vuelva monótono y sea 100% efectivo.
- Las jugadas deben ser rápidas y no retener el balón.
- Promueva el pase de pared y la movilidad al espacio.
- Transmita confianza y disciplina y motive a sus jugadores a través del ejercicio.

La disciplina y la concentración son primordiales en la ejecución de este ejercicio.



**SOCIAL**

- Se fortalecen los valores de: disciplina, autocuidado, dominio propio, responsabilidad, humildad y reconocimiento.
- Se desarrollan las habilidades de: ser ordenado, creer en sí mismo, autoconfianza, autocompensarse.
- En la medida que utilice la técnica para rematar a gol, no habrán lesiones.



### Objetivos:

Movimientos mixtos.  
Ejercicios compuestos y remate.  
Disciplina y creatividad.



#### 1 A 1 FINTA Y MARCA PASIVA

20'

- Divida el terreno de juego en dos canchas de 20 x 20 m.
- En cada cancha un portero.
- En la mitad un jugador, quien cumplirá la función de marca pasiva.
- A la orden del entrenador debe conducir el balón y, al llegar a la mitad, fintar por derecha para eludir al adversario y lanzar a gol.
- Cancha 2: El ejercicio anterior pero la finta se hace por izquierda y remate a gol.

#### VARIACIONES E INDICACIONES

- Mientras esperan el turno deben hacer dominio de balón en el puesto.
- La finta se puede aumentar a dos.
- La marca pasiva se aumenta a activa, quitando el balón.
- El lanzamiento a la portería debe ser fuera del área de penalti.
- Recomiende a los jugadores fintar muy cerca del defensa pasivo.
- Si es necesario varíe los roles de los jugadores.

## FASE PRINCIPAL

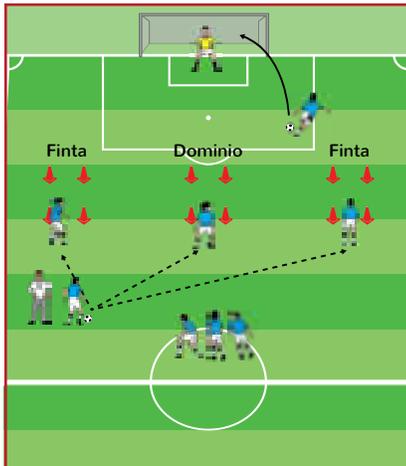
La finta estimula en el jugador disciplina, autoconfianza y reconocer sus capacidades.

Envíe a los niños a hidratarse.



### SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: disciplina, autoconfianza, dominio propio, aceptar la diferencia y respetar al otro.
- Se desarrollan las habilidades de: empatía, autoconfianza, saber escuchar, seguir instrucciones, aceptar las reglas.
- Las habilidades y destrezas futbolísticas se incrementan y son notorias en este ejercicio.



#### 1 A 1 VELOCIDAD DE REACCIÓN Y EFECTIVIDAD

20'

- Ubique un portero en un arco.
- Delimite con conos 3 zonas de 2 x 2 m frente al portero.
- En la zona 1 debe hacer finta por izquierda; zona 2, dominio de balón; zona 3, finta por derecha.
- Un grupo de jugadores en línea al portero detrás de las 3 zonas.
- El entrenador da la salida, el jugador escoge una zona de trabajo, la realiza, conduce balón y remata al arco.
- Se devuelve por las líneas laterales, inicia nuevamente el ejercicio.
- Juego 2: El entrenador se ubica delante del portero, para recepcionar el balón.
- 10 m atrás, en línea del entrenador, los jugadores lanzan el balón al entrenador, quien lo dirige al lado que quiera.
- El jugador debe alcanzar el balón y rematar al arco en movimiento.

#### VARIACIONES E INDICACIONES

- Aumente o ajuste la velocidad.
- Realice un trabajo intercalado en las tres zonas.
- Aumenta las zonas de trabajo.
- Dele libertad a los jugadores de escoger sus propias fintas.
- Conduzca el balón lo más rápido posible.
- Verifique y corrija el movimiento técnico de la finta.

El jugador aumenta su creatividad y la capacidad de fintar.



### SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: dominio propio, autoconocimiento, perseverancia, prudencia, entrega.
- Se desarrollan las habilidades de: autoconfianza, autocontrol, aceptar las reglas, pensamiento creativo, resolver el miedo.

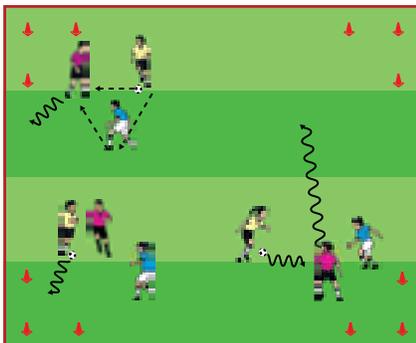
# FASE FINAL



## Objetivos:

- Equipos 5 vs. 4.
- Práctica de fútbol y remate al arco.
- Trabajo en equipo, disciplina y cumplimiento de reglas.

El espíritu de juego y las capacidades individuales desequilibran el juego a su favor.



## CONCLUSIÓN

20'

### REGATE

- Ubique un portero en un arco de cada cancha
- En un cuadrado de 18 x 18 m tendremos a 9 jugadores divididos en 3 grupos de 3.
- Colocar 4 “porterías” en cada una de las esquinas del cuadrado.
- En cada grupo de 3 habrá un jugador de distinto equipo (color).
- Uno de los tres es el comodín de los otros dos.
- Deberán realizar un regate y pasar conduciendo el balón entre las porterías, para ello se podrá apoyar en el jugador comodín.
- Grupo A: El jugador se apoya en su compañero y con un pase de pared recibe el balón y conduce el balón hasta la portería.
- Grupo B: El jugador realiza un regate y conduce el balón hasta la portería. Hay que evitar los balones largos, ya que este ejercicio de fútbol busca desarrollar el uno contra uno y el pase de pared.

### SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: disciplina, dominio propio, prudencia, constancia, autodisciplina, autoestima, responsabilidad.
- Se desarrollan las habilidades de: autocontrol, autoconfianza, saber escuchar, resolver el miedo, pensamiento creativo.
- Grupo C: El jugador está conduciendo el balón, pero realiza un cambio de sentido hasta otra portería.
- Realice este ejercicio por lo menos 2 veces en cada estación. Recalque el valor de tener disciplina en la ejecución de cada ejercicio.

### INDICACIONES

- Los jugadores podrán marcar en cualquiera de las porterías del cuadrado.
- La intensidad y la disciplina son componentes fundamentales para que el entrenamiento no se vuelva monótono y sea efectivo.
- Se recomienda siempre tener balones adicionales accesibles para no parar el entrenamiento en caso de que el balón se vaya lejos.



## CIERRE Y REFLEXIÓN

20'

- Integre en la actividad por lo menos 7 ejercicios de estiramiento por parejas.
- De la reflexión de la disciplina, los niños mencionan dos cambios de hábitos que van a poner en práctica en casa.
- Deje un reto futbolístico.
- Consigne esta reflexión en su diario.
- Se despiden con un abrazo a los compañeros, y doble abrazo de su mejor amigo.

En todos los entrenamientos, si no hay disciplina, difícilmente habrá progreso.



## EL VALOR DE LA DISCIPLINA

La disciplina es un proceso que no se aprende de un día para otro, viene desde el hogar, donde a temprana edad se le inculca a los bebés estableciendo rutinas y horarios. Es un aprendizaje continuo, de ambas partes, donde lo más importante es la voluntad de inculcar un concepto moral, que fundamentalmente debe estar incluido como base de la autonomía y la autoridad. La autoridad es entendida como el principio de hacer cumplir los deberes, que genera derechos, los cuales de no ser cumplidos, repercuten en sanciones.

Para mejorar e ir afianzando el valor de la disciplina es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

Quiera a los niños con son, no espere que todos sean como el entrenador, cada niño es único e irreplicable, debemos respetar su esencia. En la medida que aceptemos a los niños como son y los apoyemos, en esa medida será su desarrollo y realización, con un proceso de autonomía por medio de la disciplina.

El entrenador debe ser consciente y conocer la edad de desarrollo físico y mental del niño, en esta edad se le debe mostrar al niño que todo hecho tiene una consecuencia, sin temerle a la corrección, por cuanto el niño ya tiene la capacidad de entender.

Aquí se destaca la importancia del entrenador como modelo, los niños van aprendiendo a través de la imitación y notan el comportamiento y las acciones que el entrenador demuestra en cada una de las acciones que hace frente a los niños.

Hay que tener claridad sobre qué es lo que pretendemos enseñarles a nuestros niños, y ser coherentes con lo que pregonamos. Si usted exige que cumpla, pero no le presta atención a su trabajo, él no entenderá la razón de ser de la exigencia.

Explique con claridad a los niños, en todo momento, que deben hacer y qué no. Se debe ser claro en las conductas que se permiten y las que no, comunicándolas en términos claros y sencillos.

Sea firme, constante y consecuente en la negativa a ceder ante las demandas sin razón de los niños, es importante la claridad de que no siempre se puede hacer o cumplir los deseos de ellos, siempre deben existir unos acuerdos, enmarcados en exigencias disciplinarias.

Se deben crear hábitos y fijar horarios en cada una de las actividades organizadas antes, durante y después del entrenamiento. Para que los niños comprendan y vayan construyendo hábitos. Todo tiene un orden y unos tiempos preestablecidos.

El orden es fundamental, no sólo la limpieza, la organización de los materiales, etc. se le debe concientizar al niño que cada cosa tiene su lugar, que hay unos ordenes lógicos y rutinarios que se deben cumplir a cabalidad.

Los niños deben entender que cada acción tiene un resultado y por ende una consecuencia, en ocasiones es necesario que los niños experimenten. Teniendo en cuenta que las sanciones no debe ser físicas ni maltratantes, basta con la privación de una satisfacción. En este caso podría ser no participar del siguiente encuentro deportivo.

En el momento de corregir a los niños, no es necesario gritarlos ni insultarlos, para que ellos aprendan. Estas opciones sólo lastiman la autoestima y no logran los objetivos de educar. Es mejor hacerle entender por medio de la explicación, que caigan en cuenta de su error, en el momento justo.

# LISTA DE CHEQUEO

VALOR ► compromiso

## FASE INICIAL

**Sensibilización**

15 minutos

Terreno libre

Planillero

Lista de participantes

**Calentamiento**

10 minutos

Terreno de juego

Cronómetro

8 conos

Pito

Neumáticos

## FASE PRINCIPAL

40 minutos

Terreno de juego

Cronómetro

2 bancos o maderos

2 aros o neumáticos

20 conos

1 arco

20 balones No. 4

Pito

## FASE FINAL

**Conclusión**

20 minutos

Terreno de juego

2 balones No. 4

24 petos (12 y 12)

**Cierre y Reflexión**

20 minutos

Terreno libre

Diario de campo y planillero

## CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SESIÓN

Con el reto de “confío en mi compañero” los niños observan y perciben sus miedos: no es tan fácil confiar en el otro; si no hay compromiso de no dejarlo caer, el compañero no tiene confianza para dejarse caer libremente. Así sucede en la vida real, nos cuesta mucho confiar en las demás personas, la vida nos han vuelto desconfiados.

El compromiso es fundamental en cada una de las actividades que realizamos diariamente. Cuando el niño se compromete a asistir a los entrenamientos, no importan las adversidades y dificultades, es necesario que cree conciencia de no fallar. Se le debe retroalimentar y estimular en todo momento, para que no desfallezca.

Lo mismo sucede en el fútbol si el niño no está comprometido con la causa, con los compañeros, con el equipo, difícilmente podrá hacer un aporte y los procesos y los resultados se verán afectados.

El deber del entrenador es ser un mediador para que los compromisos vayan adquiriendo esas bases sólidas y arraigadas que los haga perdurar en el tiempo y se vean reflejados en los logros del grupo, en cada uno de los ámbitos y objetivos del equipo.

En el entorno donde nos desempeñamos encontramos muchos materiales reciclables que nos pueden ser útiles si colocamos toda nuestra creatividad e incluimos en este proceso la compañía de los niños. En muchas regiones del país se encuentran llantas, botellas plásticas, manguera, madera, etc. que nos pueden ser de gran utilidad para el desarrollo de las actividades de entrenamiento. Por ejemplo, podemos reemplazar los conos por botellas plásticas llenas de arena y pintadas por los niños.

De la creatividad del profesor y los niños vamos incentivando el cuidado del medio ambiente y la conservación de nuestros recursos naturales, de igual manera inducimos a los niños a que en sus hogares puedan utilizar muchas de las cosas que se consideran material reciclable.

En esta sesión de entrenamiento reforzaremos los trabajos en equipo, con formas jugadas alternativas del fútbol, que motivan y estimulan la agilidad, la resistencia, la fuerza, el trabajo en equipo, la cooperación, la creatividad y el compromiso, tanto en lo deportivo, como en el medio ambiente y en el uso de material reciclable.

En esta sesión de entrenamiento se fortalecen los valores y se desarrollan las habilidades siguientes:

### Valores

|                       |
|-----------------------|
| alegría               |
| consenso              |
| honestidad            |
| entrega               |
| autoestima            |
| compromiso            |
| responsabilidad       |
| solidaridad           |
| prudencia             |
| sacrificio            |
| respeto               |
| dominio propio        |
| juego limpio          |
| aceptar la diferencia |



### Habilidades

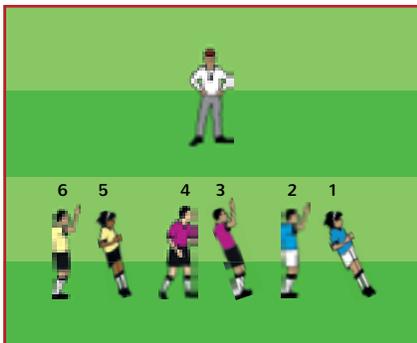
|                         |
|-------------------------|
| negociar                |
| escuchar                |
| liderazgo               |
| comunicarse             |
| deportividad            |
| ser persistente         |
| trabajo en equipo       |
| lenguaje no verbal      |
| aprender de los errores |
| pensamiento creativo    |
| demostrar amistad       |
| resolver el miedo       |

# FASE INICIAL



## Objetivos:

- Movimientos variados.
- Materiales reciclables, otras superficies.
- Generar compromiso.
- Verifique si los niños hicieron el reto asignado la sesión anterior.



## SENSIBILIZACIÓN

15'

### CONFÍO EN MI COMPAÑERO

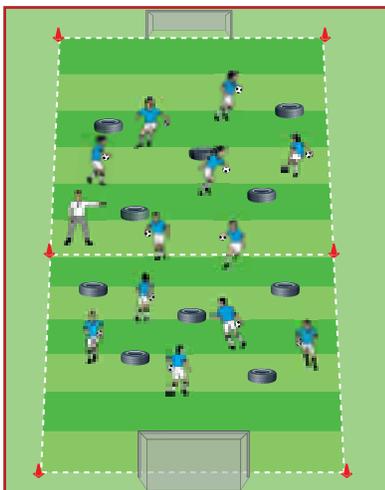
- Disponga a los niños por parejas; cada pareja, uno detrás de otro.
- Pídale a los niños que están adelante, que cierre los ojos y, con el cuerpo rígido, se dejen caer hacia atrás, que su compañero lo recibirá y no lo va a dejar caer.
- El niño de atrás debe no dejarlo caer, sosteniéndolo por debajo de los brazos.
- Repita el ejercicio por lo menos tres veces y cambie de compañero.
- Luego organícelos en fila, un metro de distancia, numérelos de 1 en adelante y pídeles a los números impares que se dejen caer, hacia atrás, con el cuerpo rígido, los niños pares deben recibirlos, cogiéndolos de debajo de los brazos.
- Envíe al niño número 1 a que se

### SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: compromiso, responsabilidad, colaboración, solidaridad, prudencia, cooperación, convivencia, sacrificio, respeto y dominio propio.
- Se desarrollan las habilidades de: aprender a comunicarse, autoevaluarse, creer en sí mismo, ser persistente, tolerante, resolver el miedo y demostrar amistad.

ubique de último en la fila y repita el ejercicio, dejando que los números pares se dejen caer hacia atrás, en tanto los impares los reciben.

- Repita el ejercicio por lo menos tres veces.



## CALENTAMIENTO

10'

### PERSECUCIÓN DE LOS NEUMÁTICOS

- Distribuir 1 o 2 neumáticos entre los niños.
- Los jugadores gatean entre los neumáticos.
- Cuando el entrenador da la señal, todos los jugadores captan inmediatamente un neumático para poner su pie sobre él.
- Los jugadores que no han podido capturar un neumático reciben un punto negativo.
- ¿Cuáles son los puntos negativos después de cinco minutos?

### VARIACIONES

- Los jugadores gatean entre los neumáticos.
- Deje que los niños hagan regates entre los neumáticos de un período más largo en la primera fase.
- Posiblemente utilice tapetes en lugar de neumáticos.
- Para capturar un tapete, el jugador tendrá que mover el balón con el pie, sobre el tapete.

El compromiso de los niños en cada ejercicio es fundamental para evitar accidentes.



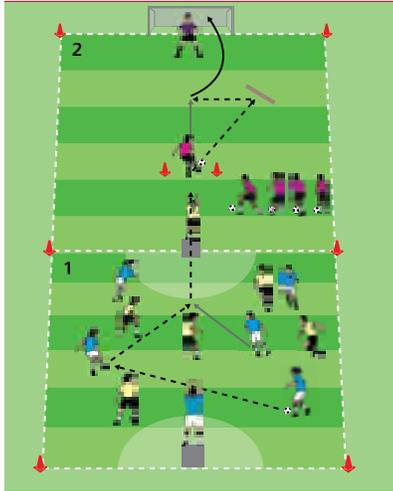
### SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: compromiso, responsabilidad, prudencia, cooperación, convivencia, sacrificio, respeto, aprendizaje, constancia y liderazgo.
- Se desarrollan las habilidades de: aprender a comunicarse, autoevaluarse, creer en sí mismo, ser persistente, tolerante, resolver el miedo, saber escuchar, autoconfianza, autocompensarse.

**Objetivos:**

- Desplazamientos rápidos.
- Ejercicios mixtos.
- Trabajo en equipo.

Uso poco habitual de materiales reciclables en los ejercicios: los niños toman conciencia de que las cosas reciclables pueden tener múltiples usos.

**JUGAR EL BALÓN Y DISPARAR A GOL 1**

20'

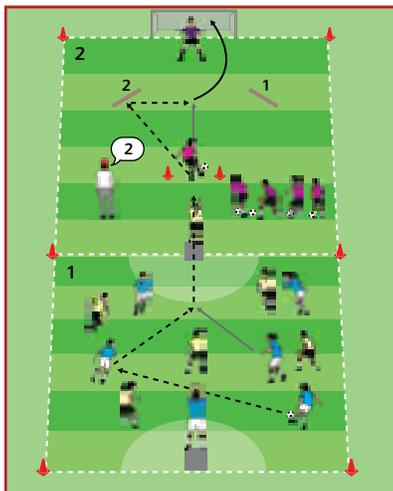
- Dos equipos juegan el uno contra el otro en la mitad de campo de juego.
- El tercer equipo trabaja en la otra mitad.
- Dos equipos juegan con la pelota en la mano.
- Sólo tres pasos se pueden dar con el balón en la mano.
- Colocar un jugador de cada equipo en un cuadro, con un neumático o aro en la mano, en la línea exterior o línea de gol.
- Mientras se juega uno contra otro los equipos tratar de tirar la bola a través del neumático que el jugador mantiene en alto.
- La posición de los neumáticos puede variar.
- Atacante y defensa no podrá entrar en la zona objetivo (zona restringida).
- Con regularidad los jugadores intercambian las posiciones.
- En la segunda cancha debe hacer una línea diagonal larga hacia el portero.
- El primer jugador del equipo hace un drible corto y patea el balón al madero.

**INDICACIONES**

- Debe haber dos jugadores por equipo en la línea exterior.
- Cuatro o cinco jugadores pueden jugar el mismo juego.
- Si el terreno de juego es pequeño, considere permitir que el tercer equipo realice ejercicios en los que no se necesita tanto espacio, por ejemplo, pasar ejercicios contra la pared.
- El balonmano o voleibol también se pueden utilizar para este ejercicio.

**SOCIAL**

- Se fortalecen los valores de: compromiso, responsabilidad, prudencia, cooperación, convivencia, juego limpio, liderazgo, respeto, entrega.
- Se desarrollan las habilidades de: trabajo en equipo, pensamiento creativo, aprender a escuchar y a comunicarse, creer en sí mismo, ser persistente, demostrar amistad y deportividad.
- El balón rebota en el madero y el jugador debe golpear el balón hacia la portería.
- Inmediatamente después de esto, el siguiente jugador debe jugar con su balón, empezando con un regate corto.
- Los jugadores cuentan los goles que han convertido en el juego de cada portería.

**JUGAR EL BALÓN Y DISPARAR A GOL 2**

20'

- Los dos equipos juegan uno contra el otro en mitad de un campo de juego.
- En el tercer equipo no es el objetivo patear.
- Delimite con conos, juego de 6 vs. 6.
- Los dos equipos juegan el balón con la mano.
- La pelota puede ser rebotada, pero sólo tres pasos se pueden dar con el balón en la mano.
- Uno de los jugadores de la línea de gol de los adversarios con un cono invertido.
- Tiene que jugar con el balón para que el jugador pueda coger el balón con el cono.
- Preferiblemente, se puede usar una pelota más pequeña, por ejemplo, de balonmano o bola de gimnasia.
- ¿Qué equipo se encargará de dirigir el "cono de juego" en un momento dado?
- Dos largos bancos o maderos, están numerados.

**INDICACIONES**

- Se deben usar dos jugadores por equipo como mínimo.
- Cuatro o cinco jugadores pueden jugar el mismo juego.
- Si el terreno de juego es pequeño, considere permitir que el tercer equipo realice ejercicios en los que no se necesita tanto espacio, por ejemplo, pasar ejercicios contra la pared.

**SOCIAL**

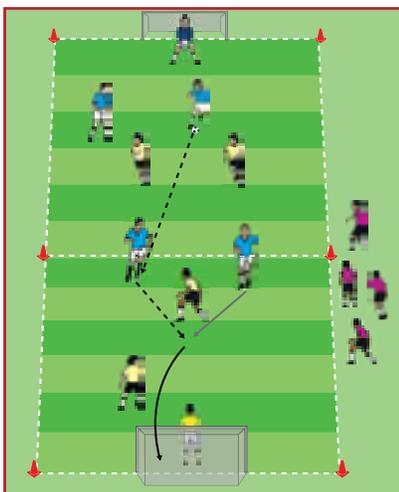
- Se fortalecen los valores de: compromiso, responsabilidad, colaboración, prudencia, convivencia, juego limpio, liderazgo, respeto, entrega.
- Se desarrollan las habilidades de: trabajo en equipo, lenguaje no verbal, pensamiento creativo, aprender a escuchar y a comunicarse, creer en sí mismo, ser persistente, demostrar amistad y deportividad.
- El primer jugador habilidoso comienza. El mismo entrenador llama a un número y el jugador patea el balón inmediatamente contra el banco largo. A continuación, patea el balón desviado hacia el arco, etc.
- ¿Quién se encargará de contar para saber la diferencia de goles, por tiempo jugado?

# FASE FINAL



## Objetivos:

Equipos pequeños.  
Pocas reglas, mucho movimiento.  
Trabajo en equipo y tolerancia.



## CONCLUSIÓN

20'

### PARTÍCIPIES DE VUELO

- Dividir a los jugadores en tres equipos.
- Tener un portero por arco. Dos equipos juegan el uno contra el otro; el tercer equipo descansa.
- El equipo que dispara al arco, permanece en el campo, cambia de dirección y de nuevo ataca.
- El otro equipo intercambia con el equipo que descansa.
- ¿Cuál es el equipo que primero logra anotar 5 goles?

### VARIACIONES E INDICACIONES

- Cuando hay nuevo ganador, se cambia el equipo que comienza con el balón.
- El equipo en el terreno de juego debe estar siempre listo para jugar y cuando se marque un gol, los participantes deben estar al lado correcto para entrar. Esto tiene la ventaja de que no hay largos períodos de espera por equipo.

Las actividades alternativas en cada uno de los juegos, promueven el compromiso e incentivan la creatividad.



## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: compromiso, responsabilidad, colaboración, convivencia, juego limpio, liderazgo, respeto, aceptar la diferencia, alegría, autoestima, consenso y honestidad.
- Se desarrollan las habilidades de: trabajo en equipo, lenguaje no verbal, aprender a escuchar, aprender a comunicarse, creer en sí mismo, tolerar, aprender de los errores, negociar.



## CIERRE Y REFLEXIÓN

20'

- Integre en la actividad por lo menos 7 ejercicios de estiramiento por parejas.
- Reflexión del entrenador.
- Asigne un reto o tarea deportiva.
- Consigne esta reflexión en su diario.
- Se despiden con un saludo original de cada uno.

Del ingenio y la creatividad de los niños para usar los materiales reciclables, depende el mayor gusto a los entrenamientos.



## EL COMPROMISO DE APRENDER A VIVIR

La fama de aquel hombre se había extendido por todo el reino, se decía que conocía el secreto de la felicidad. El rey, que vivía siempre angustiado, acosado por el miedo de perder lo que poseía, se quejaba de la cantidad de problemas que llegaban a su mesa de los miles de súbditos que gobernaba, y confundido además de cómo sería la mejor forma de educar a sus hijos. En fin, se sentía atrapado. Cuando escuchó de la fama de aquel hombre, mandó en su búsqueda. Dado su prestigio, el hombre fue fácil de localizar y de buena gana accedió. Cuando estuvo en presencia del rey, éste lo cuestionó:

–¿Cuál es el secreto para ser feliz?

El hombre simplemente contestó:

–Aprender.

–¿Eso es todo? –Exclamó el rey.

–Así es de simple y de complicado.

–No entiendo –replicó el rey.

–El secreto está en qué es lo que debemos aprender y de quién debemos aprender.

–Entonces contéstame de quién debo de aprender.

–De ti mismo.

–¿Y quién va a ser mi maestro?

–Tú mismo.

Más confundido aún el rey, en tono de súplica, le pidió que le aclarara cómo hacerlo, a lo que el hombre sabio le dio una sencilla explicación:

“Aprende a mantenerte a ti mismo para que puedas mantener a otra persona.

“Aprende a jugar contigo para que puedas jugar con los demás.

“Aprende a darte tiempo para que puedas dar tiempo a los otros.

“Aprende a ser feliz contigo mismo para que puedas dar felicidad.

“Aprende a sonreír para que puedas ofrecer alegría.

“Aprende a perdonarte a ti mismo para que seas capaz de perdonar.

“Aprende a aprender para que puedas enseñar.

“Aprende a pensar y harás pensar a los demás

“Aprende a ser amable contigo y darás amabilidad.

“Aprende a ser generoso con tu persona y derramarás generosidad.

“Aprende a cuidarte y cuidarás a los que amas.

“Aprende a hacer el bien y trascenderás.

“Aprende a amarte a ti mismo y podrás amar”.

Así los Líderes de Excelencia saben que poseen el compromiso más valioso de todos los maestros dentro de ellos mismos y están conscientes de que “Nadie puede dar lo que no posee”, y cumplen con una premisa fundamental en el arte de dirigir: “Jamás pedir a un subordinado lo que ellos mismos no son capaces de hacer”. Manejan una atención consciente de cada una de sus acciones y son los más exigentes con ellos mismos.



## JÓVENES DE 13 A 16 AÑOS



## EL CONTEXTO COLOMBIANO – RIESGOS DE LA FASE DE DESARROLLO

Los adolescentes colombianos de 13 a 16 años están expuestos a una serie de riesgos familiares y también sociales. Los adolescentes todavía viven en el seno familiar, donde corren riesgo de sufrir abusos, mientras su creciente independencia les expone a nuevos riesgos en el entorno social.

En el ámbito familiar –similar a las edades anteriores–, los adolescentes pueden sufrir abusos psicológicos, físicos y sexuales; padecer el abandono y estar expuestos a miembros familiares violentos o drogadictos. A raíz de maltratos y abusos, algunos de los adolescentes abandonan el hogar, a menudo, para encontrarse en la calle en una situación aún peor.

Muchos adolescentes colombianos han padecido el conflicto armado: fueron desplazados junto a sus familias, presenciaron actos violentos y algunos han sido involucrados como actores del conflicto. Además, son un objetivo interesante tanto para actores del conflicto armado, como para actores del crimen organizado, que quieren usarlos para sus metas al margen de la ley y sus actividades violentas y criminales. El reclutamiento forzado para la guerra todavía es una práctica cotidiana en muchas regiones colombianas, especialmente en zonas rurales. También los grupos del crimen organizado reclutan a adolescentes, a veces a la fuerza, a veces por medio de promesas de dinero fácil. La vinculación a pandillas violentas o criminales es otro riesgo común en el país.

Otros riesgos del entorno incluyen el consumo de sustancias psicoactivas y la estigmatización. El consumo de SPA y la incomprensión e intolerancia de expresiones culturales juveniles, como por ejemplo el grafiti o la música rap, generan prejuicios frente a los adolescentes y en algunos ámbitos se ven estigmatizados. Muchos adolescentes se quejan de la represión o bien ‘mano dura’ policial; otros denuncian actos de limpiezas sociales. Los adolescentes carecen de espacios seguros para reunirse y muchos se reúnen en lugares inapropiados y sin posibilidad de ejercer actividades lúdicas, lo les expone a más riesgos sociales y genera más estigmatización.

La baja calidad educativa, la violencia escolar y el embarazo adolescente promueven la deserción escolar que afecta casi al 10% de los adolescentes. Esto reduce sus oportunidades laborales y profesionales.

La prostitución y el embarazo juvenil son otros riesgos que afectan especialmente las adolescentes. Como ya los niños y niñas del grupo anterior, los y las adolescentes son objetivo de violencia y explotación sexual. El desconocimiento de anticonceptivos, creencias machistas y el descuido son además fuente de embarazo adolescente con la consecuencia de abortos clandestinos, la interrupción de los estudios o dificultades para cuidar los hijos.

## PRINCIPIOS 1

### CARACTERÍSTICAS DE LA EDAD

La adolescencia es una fase de cambio que se caracteriza por el desarrollo físico y mental de los niños y niñas al transitar hacia la madurez. El desarrollo físico genera problemas de coordinación y de las habilidades motrices y resalta las diferencias entre los sexos. Los cambios psicológicos y emocionales traen consigo inseguridades. El enamoramiento y la iniciación en la actividad sexual, pero también el consumo de drogas y alcohol, son sólo algunos elementos que contribuyen a la disminución de la atención que muestra este grupo de edad.

La búsqueda de identidad y el rompimiento de normas y reglas son características en esta edad y en algunos casos pueden causar delitos o actos violentos. Los adolescentes suelen ser fácilmente influenciados por sus pares, pero también el aislamiento y comportamientos marginales son comunes. Al mismo tiempo, cuentan con mejores capacidades de comunicación y se muestran más confiables y responsables.



### FILOSOFÍA DEL JUEGO

La adolescencia significa un período de una pronunciada actividad corporal y de competitividad, pero también de agresividad. La pubertad es también una fase de egolatría: se disfrutan y adoran a sí mismos en el movimiento y buscan el reconocimiento de sus logros. La exigencia física y técnica se debe incrementar y el juego y el entrenamiento deben ofrecer un espacio seguro para disfrutar, perfilarse y experimentar reconocimiento. Es preciso que en esta edad los adolescentes empiecen a asumir responsabilidades en la organización y realización de los entrenamientos y actividades en y con la comunidad. Es una edad clave para prevenir comportamientos delincuenciales y violentos.



## EL ROL DEL ENTRENADOR

Para los adolescentes el entrenador es un experto deportivo y un modelo para el comportamiento fuera de la cancha. Los adolescentes lo reconocen por su experticia y él tiene que demostrar su dominio del deporte. Al mismo tiempo, el entrenador es un ejemplo para la vida: los adolescentes observan cómo se comporta y relaciona con otros, cómo resuelve problemas y qué valores práctica. El entrenador tiene que actuar con conciencia y vivir los valores que quiere transmitir.



## OBJETIVOS DE ENSEÑANZA

El entrenamiento busca mejorar el conocimiento técnico-táctico y la capacidad deportiva del jugador. Esto incluye que el adolescente se profile en una posición. A nivel psicosocial, los adolescentes deben experimentar dinámicas de grupos y aprender cómo buscar acuerdos, cómo liderar y cómo evaluarse. Es importante que conozcan y experimentan sus derechos, así como sus deberes, y que aprendan a participar activamente, usando su creatividad y afinando sus habilidades comunicativas. Por último, el desarrollo de un proyecto de vida integrado en la sociedad puede ser el camino a la prevención de comportamientos delictivos y violentos.



# LISTA DE CHEQUEO

VALOR ► respetar las reglas

## FASE INICIAL

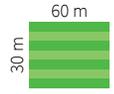
**Sensibilización**

 15 minutos

 Terreno libre
  10 conos
  Planillero
  Lista de participantes

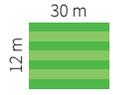
**Calentamiento**

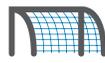
 15 minutos

 Terreno de juego
  Cronómetro
  20 conos
  Pito
  4 balones No. 4

## FASE PRINCIPAL

 45 minutos

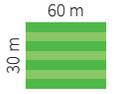
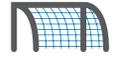
 Terreno de juego
  Cronómetro
  20 balones No. 4
  24 petos (12 y 12)

 20 conos
  1 arco
  Pito

## FASE FINAL

**Conclusión**

 20 minutos

 Terreno de juego
  2 arcos
  2 balones No. 4
  24 petos (12 y 12)

**Cierre y Reflexión**

 20 minutos

 Terreno libre
  Diario de campo y planillero
  20 lápices
  Hojas verdes y rojo claro

## CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SESIÓN

Al inicio de la sesión, verifique que tenga todos los materiales necesarios para la buena ejecución de cada uno de los ejercicios propuestos.

Organice el grupo con antelación a la práctica, citándolos por lo menos 30 minutos antes de la hora estipulada para dar inicio al entrenamiento. Agradezca y ofrezca el entrenamiento al ser supremo, con una oración orientada por el entrenador o propuesta por los mismos jóvenes. Es importante que se convierta en una tradición de todas las sesiones de trabajo, con el objetivo primordial de motivar y fortalecer el espíritu.

Realice una realimentación después de cada ejercicio propuesto, de orden social, por lo menos de dos minutos. En la fase de sensibilización refuerce el respeto y aceptación de reglas.

En esta sesión de trabajo los jóvenes experimentaran ejercicios variados de introducción a la táctica, es muy importante que refuerce en todo momento cada uno de los movimientos o desplazamientos que desea que sean aprendidos por los jóvenes. Es importante que los jóvenes experimenten todas las posiciones en el terreno de juego, antes de orientar el puesto donde mejor se desempeña cada uno. Recuerde que el tiempo recomendado para trabajar, la parte deportiva en esta sesión, es de 80 minutos.

En esta edad se recomienda que los entrenadores sean expertos en la parte técnico-táctica, con el ánimo de asegurar la credibilidad de los jóvenes en el desarrollo de los trabajos propuestos. Pero lo más importante, que los entrenadores sean parte activa de cada entrenamiento. Que con los fundamentos metodológicos y conceptuales tenga la posibilidad de enfrentar situaciones complejas y salir adelante en las apreciaciones y respuestas dadas a los jugadores.

En esta sesión de entrenamiento se fortalecen los valores y se desarrollan las habilidades siguientes:

### Valores

respeto  
autoconfianza  
confianza  
compromiso  
responsabilidad  
dominio propio  
perseverancia  
competitividad  
reconocimiento  
creatividad  
reto personal  
expresión de sentimientos



### Habilidades

aceptación de reglas  
poder confiar en el otro  
empatía, escucha activa  
del lenguaje no verbal  
autorrecompensarse  
autorregulación para reconocer faltas  
creer en sí mismo y en sus capacidades  
seguir instrucciones  
tolerancia  
amistad



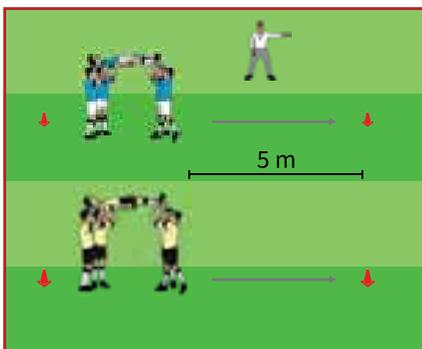
# FASE INICIAL



## Objetivos:

- Movimientos variados y coordinativos.
- Trabajo de fuerza, velocidad y resistencia.
- Trabajo en equipo.

Tenga en cuenta que es un ejercicio que presenta riesgos, constantemente recálquelo a los jóvenes, para evitar cualquier accidente.



## SENSIBILIZACIÓN

15'

### RETO HONRA AL REY

- Conforme 4 grupos de 5 personas.
- En cada grupo, 4 de ellas conforman 2 hileras, una frente a otra.
- Al jugador restante lo suben sobre sus cabezas entre los 4, con el cuerpo rígido.
- El reto se supera cuando el equipo se desplace cinco metros, cargando al compañero.
- Los 5 jugadores deben ser transportados en sistema de relevos.
- Este reto se puede hacer dos veces.

## SOCIAL

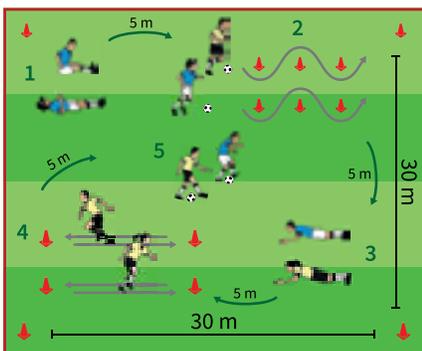
- Se fortalecen los valores de: autoconfianza, confianza, compromiso, respeto por el otro y responsabilidad.
- Se desarrollan las habilidades de: poder confiar en el otro y trabajo en equipo.
- De la sincronización del equipo, depende el éxito del ejercicio.



Este ejercicio ayuda a fortalecer el cuerpo interior.

El trabajo debe ser coordinado y en equipo, para mejores resultados.

Envíe a los jóvenes a hidratarse.



## CALENTAMIENTO

15'

### TRABAJO EN CIRCUITO

- Organice el terreno de juego en 5 estaciones, a 3 metros de distancia, cada una.
- Estación 1: trabajo abdominal; 2: conducción de balón por entre los conos; 3: fuerza de brazos; 4: velocidad de reacción en tres metros; 5: potencia de piernas, salto sobre el balón.
- El reto de cada estación tiene una duración de 30 segundos, se asume en parejas y rotando hacia la derecha.
- Por lo menos haga tres pasadas, 5 minutos.

### VARIACIONES

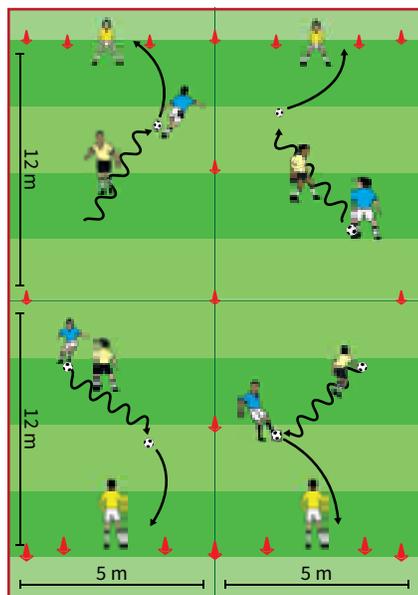
- Aumente o disminuya las estaciones, según el caso.
- Cambie los ejercicios según la planeación del entrenamiento.
- Aumente el tiempo de ejecución y el número de repeticiones.
- Este trabajo se puede hacer en el gimnasio.

## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: autoconfianza, dominio propio, perseverancia.
- Se desarrollan las habilidades de: trabajo en grupo, empatía y la escucha activa.
- Los jóvenes aprenden a regularse, para no gastar toda la energía en un solo ejercicio y poder terminar el circuito con la dinámica esperada.

**Objetivos:**

- Primeras indicaciones tácticas para ataque y defensa.
- Carga leal, sin querer golpear al contrario.
- Trabajo en equipo, autoconfianza.

**VARIACIONES**

- Rote los jugadores ganadores para un lado y los perdedores para el otro.
- Cambie los roles por tiempo o por tantos marcados.

**DRIBLAR 1 A 1**

25'

- Delimite con conos 6 terrenos de juego de 12 x 5 m. Cada uno con un portero.
- En cada terreno de juego, partido uno contra uno.
- Explique los fundamentos técnicos de marcar y atacar, para que sean utilizados.
- Se juega a 5 goles o por tiempo.
- Rote los jugadores a otras canchas, para que realicen el ejercicio con otros.
- Si alguno comete falta, se cobra penalti.
- Otras reglas son concertadas por los dos jugadores.

**ATACANTES**

- Cambios de ritmo y velocidad.
- Llevar al defensa al lado contrario de donde piensa definir.
- Utilizar el recurso técnico apropiado para eludir al adversario.
- Cambiar de velocidad luego de eludir.

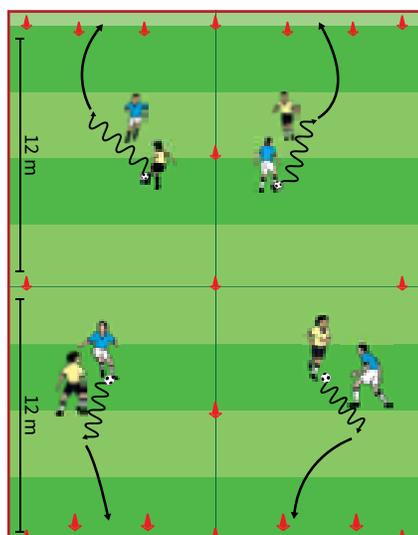
**DEFENSAS**

- Marque lateralmente a su atacante.
- Dele una distancia prudencial.
- Reduzca la velocidad del atacante.

**SOCIAL**

- Se fortalecen los valores de: autoconfianza, competitividad, expresión de sentimientos, creatividad y reconocimiento.
- Se desarrollan las habilidades de: lenguaje no verbal, respeto, autorrecompensarse.
- El joven experimenta que debe creer en sus propias capacidades, según su capacidad de esfuerzo y sus destrezas puede vencer las adversidades.

- Trate de conducirlo al lado contrario de la pierna que más domina.
- Fije siempre su mirada en el balón, no en el adversario.
- Utilice su cuerpo de forma leal para ganar el balón.
- Intente quitar el balón solamente cuando esté seguro de haber ganado la posición.

**DIRECTRIZ**

- En lo posible focalice en cada entrenamiento el trabajo táctico en un solo punto.
- Una la técnica y la táctica con trabajo de fundamentación individual.
- Aprender a través de demostraciones e imitaciones.
- Evitar las explicaciones largas y complejas, que el jugador participe activamente en el proceso de aprendizaje.

**1 A 1, TORNEO REY DE CANCHA**

20'

- Divida el terreno de juego en 6 campos iguales con arcos cada uno.
- Sortee los equipos y juegue, sistema de eliminación sencilla.
- Uno contra uno en cada cancha.
- Juegan por tiempo o por tantos marcados.
- Los jugadores que van quedando eliminados ayudan a alcanzar los balones.
- Si se comete falta se cobra penalti.
- No hay árbitro; las reglas son concertadas.

**SOCIAL**

- Se fortalecen los valores de: autoconfianza, competitividad, expresión de sentimientos, creatividad, reconocimiento y reto personal.
- Se desarrollan las habilidades del respeto, amistad, aceptación de reglas, creer en sí mismo y en sus capacidades.
- El joven se siente capaz, desarrolla su seguridad, experimenta alegría y frustración con el triunfo o la derrota y va cimentando sus emociones.

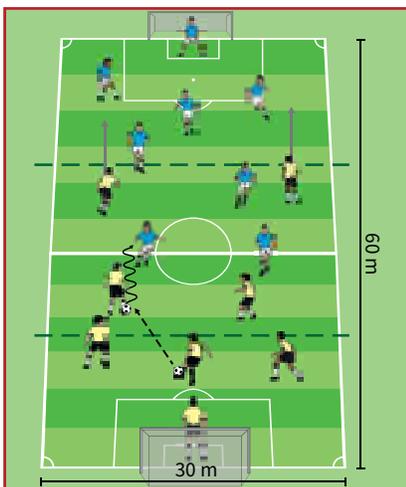
# FASE FINAL



## Objetivos:

- Equipos de 7 vs. 7 en canchas grandes.
- Sistema de juego.
- Las reglas se construyen.

Apropiarse del rol asignado, permite comprender su importancia en el campo de juego: "Todos somos importantes".



## CONCLUSIÓN

20'

### 7 VS. 7 TRABAJO DE ZONAS

- Conformar 2 equipos de 7 jugadores cada uno, con su respectivo portero.
- El terreno de juego se divide en 3 zonas.
- En la zona de defensa se ubican 3 jugadores, 2 jugadores en la zona de volantes y 2 jugadores en la zona de ataque.
- Todos respetan su zona y no se pueden pasar.
- Cuando hay falta, el jugador descansa 60 segundos, haciendo trabajo abdominal, brazos o piernas.



## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: competitividad, expresión de sentimientos, creatividad, autoconfianza, tolerancia.
- Se desarrollan las habilidades de: respeto, amistad, aceptación de reglas, creer en sí mismo, seguir instrucciones.
- Muestra tolerancia y se autorregula para aceptar que comete faltas.

## VARIACIONES

- Aumentar o disminuir el número de pases.
- Un defensa puede acompañar el ataque.
- Un volante puede acompañar el ataque.
- Cambiar los roles de los jugadores de las diferentes zonas.

## DIRECTRIZ

- La táctica se refuerza en todos los ejercicios planteados.
- Los jóvenes hacen propuestas o variantes a los ejercicios que se desarrollan.
- Evitar las explicaciones largas y complejas, que el jugador participe activamente en el proceso de aprendizaje.
- Ganar credibilidad como entrenador mediante las demostraciones, para que sean asimiladas fácilmente por los jugadores.



## CIERRE Y REFLEXIÓN

20'

- Realizar trabajo abdominal, fuerza de brazos y estiramientos (dependiendo la fase del entrenamiento en que estén).
- Con una palabra define:
  - El aprendizaje que tuvo al asumir el reto de HONRA AL REY.
  - La dificultad que tuvo en el trabajo táctico realizado y plásmela en la hoja de color rojo.
  - Un verbo o una acción que defina su compromiso para mejorar en la hoja de color verde claro.
- ¿Cuál es el significado de descansar al cometer una falta?
- Responda en su casa de manera puntual 3 de las siguientes reflexiones en la Bitácora: *¿Porque es tan difícil aceptar que uno comete errores? ¿Cuál es el beneficio que tiene culpar a los demás de nuestras faltas? ¿Respeto las reglas de mi casa, de mi salón de clase? Concierto con mis padres 3 reglas de convivencia.*

De la importancia, dedicación y esfuerzo que el entrenador le dé a esta última fase de cada sesión de trabajo, dependerán los resultados exitosos, a todo nivel, de los jóvenes.



La tarea deportiva es por parejas, pueden ir desarrollando la idea de organizar un torneo de fútbol en el barrio, con los amigos.

- Reflexión dirigida por el entrenador. La importancia de respetar las reglas.

## OBJETIVOS

- Trabajo de fortalecimiento.
- Autoevaluación.
- La importancia de las reglas y las normas.

## RESPETAR LAS REGLAS

Las reglas o normas son las directrices para establecer códigos de comportamiento que nos permiten movernos y relacionarnos en las diferentes situaciones. Hasta las personas que hacen parte del inframundo tienen unas premisas inviolables, que son determinantes en su carácter y en el reconocimiento que tienen en la calle.

De esta manera, la vida se asemeja a un juego que requiere de estas líneas de acción, en primer lugar consigo mismo y luego con lo demás. Pues si en mí no está definido lo que quiero, cómo lo voy a lograr y cómo voy a dar lo que se espera de mí; SI NO DESARROLLO LA AUTODISCIPLINA (nivel de disciplina con uno mismo) me será difícil comprender y aceptar las reglas de los demás. Por lo tanto, terminaré jugándome la vida, probablemente hasta perderla, y no jugando en ella, a través de las diferentes situaciones del diario vivir.

Es así como el término ‘juego limpio’, utilizado inicialmente para el deporte, ahora se utiliza en la psicología y otras áreas sociales, pues involucra lo ético, no sólo en el campo de juego, sino en todo lo que piensa y realiza un ser humano y de esta manera contribuye al desarrollo positivo.

De acuerdo a los planteamientos de la FIFA sobre el juego limpio, seleccione con los jóvenes una frase como *slogan* o lema, que los represente.

*“La victoria pierde su valor si no se conquista de forma honesta y justa”.*

*“Para jugar limpio se necesita coraje y carácter”.*

*“Quien juega lealmente gana el respeto de los demás; quien engaña, sólo el desprecio”.*

*“Nunca comiences a jugar con la intención de perder. Quien no juega a ganar embauca al adversario, defrauda al espectador y se engaña a sí mismo”.*

*“Nunca te rindas ante adversarios fuertes, pero tampoco cedas ante los débiles”.*

*“Es un insulto para cualquier adversario jugar sin poner todo el empeño en el partido”.*

*“Aprende a perder con una sonrisa... Felicita de buena fe a los ganadores”.*

*“La afición respeta más a los buenos perdedores que a los malos ganadores”.*

*“Los rivales tienen los mismos derechos que tú tienes, incluido el derecho a ser respetados. Sin adversarios no hay partido”.*

# LISTA DE CHEQUEO

VALOR ► responsabilidad

## FASE INICIAL

### Sensibilización



15 minutos



Terreno libre



Planillero

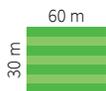


Lista de participantes

### Calentamiento



15 minutos



Terreno de juego



Pito



Cronómetro

## FASE PRINCIPAL



45 minutos



Terreno de juego



Cronómetro



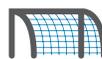
3 balones No. 4



24 petos (12 y 12)



12 conos



2 arcos



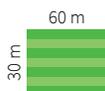
Pito

## FASE FINAL

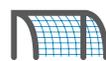
### Conclusión



20 minutos



Terreno de juego



2 arcos



2 balones No. 4



24 petos (12 y 12)

### Cierre y Reflexión



20 minutos



Terreno libre



Diario de campo y planillero

## CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SESIÓN

Antes de comenzar esta sesión de trabajo informe a los jóvenes de la importancia de tomar los ejercicios y retos con seriedad, que de la responsabilidad de cada uno de ellos depende el bienestar de todos. El ejercicio de la sensibilización presenta un riesgo considerable, por lo tanto es de suma importancia la concentración, el respeto y la seriedad para enfrentar este reto.

Cuando se llevan a cabo ejercicios donde se utiliza el propio peso corporal, y los jugadores son de diferentes características y contextura, no permita hacer burlas, chistes, o que sean discriminados los jugadores que presenten obesidad.

En esta sesión nos adentraremos en el trabajo de marca y desmarca, situación real de juego, uno a uno, competencia de conducir el balón con obstáculos, remate de cabeza y trabajo de zonas. Es de suma importancia en estos procesos enfatizar los gestos técnicos y las posiciones que debe asumir cada joven, con el ánimo de fortalecer y agilizar el aprendizaje.

En el trabajo con jóvenes es fundamental la buena hidratación, por eso asegúrese de que antes, durante y después de los entrenamientos, todos los deportistas se hidraten correctamente, por lo menos con agua.

Tenga previsto un plan B en caso de alguna adversidad del clima, que es lo ideal para no improvisar. Una ayuda es siempre tener preparada una sesión teórica, en caso de no contar con una zona cubierta. Puede ser en el tema de reglas del fútbol.

En esta sesión de entrenamiento se fortalecen los valores y se desarrollan las habilidades siguientes:

### Valores

|                           |
|---------------------------|
| responsabilidad           |
| confianza                 |
| compromiso                |
| respeto por el otro       |
| cooperación               |
| sentido de pertenencia    |
| disciplina                |
| autocontrol               |
| competitividad            |
| expresión de sentimientos |
| diversión                 |
| reto personal             |
| humildad                  |
| compañerismo              |



### Habilidades

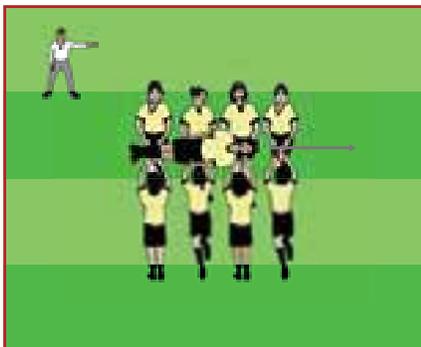
|  |
|--|
| pensamiento creativo                       |
| pro sociales                               |
| formar el carácter                         |
| fortalecer el espíritu                     |
| estilo asertivo                            |
| seguir instrucciones                       |
| sentirse capaz                             |
| saber escuchar                             |
| respetar reglas                            |
| rendimiento y aporte al equipo             |
| aceptación del triunfo y la derrota        |
| trabajo en equipo y planificación al éxito |

# FASE INICIAL



## Objetivos:

- Principios básicos de ataque y defensa
- Zonas de juego
- Responsabilidad y respeto.



### RETO PUENTE HUMANO

- El entrenador divide el grupo de jóvenes en dos filas, una frente a otra.
- Los jóvenes entrelazan sus manos, por parejas, frente a frente, formando un puente humano.

## SENSIBILIZACIÓN

15'

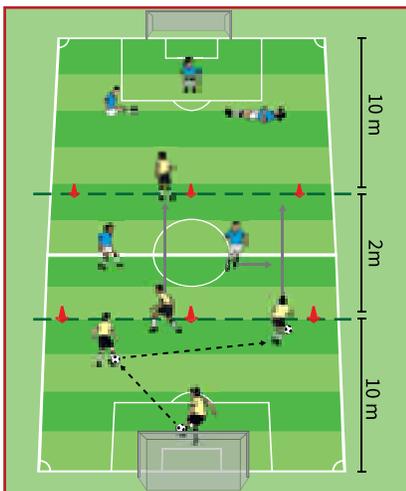
- Los jugadores de las hileras deben ir cantando "El pescado cao... cao... va cayendo al otro lado...".
- Al inicio del puente otro joven se acuesta en el puente y al ritmo de la canción con movimientos ondulatorios suaves lo van desplazando al final de las filas.
- Una vez que el jugador llega al final del túnel, empieza a hacer parte del puente.
- El reto se cumple cuando todos los integrantes asuman el puesto de pescado.
- Tenga cuidado al llegar al final del puente para ayudarlo a bajar al jugador.

Recuérdelos a sus deportistas que de la responsabilidad con la cual asuma el reto, depende la seguridad de sus compañeros.



### SOCIAL

- Se fortalecen los siguientes valores: confianza, compromiso, respeto por el otro, responsabilidad, cooperación y sentido de pertenencia.
- Se desarrollan habilidades de: autoconfianza, pensamiento creativo, prosociales, trabajo en equipo y planificación para el éxito.



### VARIACIONES E INDICACIONES

- Cambie el trabajo abdominal por flexiones de brazos, saltos, dorsales...
- Aumente o disminuya el número de pases.
- Pase a uno, dos, tres toques.
- Manejar el principio de marca y desmarca.
- El terreno de juego puede cambiar sus dimensiones.
- Los jugadores rotan en todas las posiciones.
- Introduzca cambios de velocidad.

## CALENTAMIENTO

15'

### 3 A 1 MARCA Y DESMARCA

- Divida el terreno de juego en dos campos iguales, con una zona de 2 m en la mitad de cada campo.
- Asigne 3 jugadores en cada campo, y en la mitad 2 jugadores comodines de marca.
- Mientras en un campo 3 atacantes juegan contra un defensa a 5 pases, el equipo contrario está haciendo trabajo abdominal. Al terminar los 5 pases, el balón se entrega al otro campo, e inmediatamente entra el segundo jugador de marca.
- Esta rutina se realiza por lo menos 4 veces y los dos jugadores de marca se turnan.

Refuerce en todo momento los fundamentos técnicos de marca y desmarca.



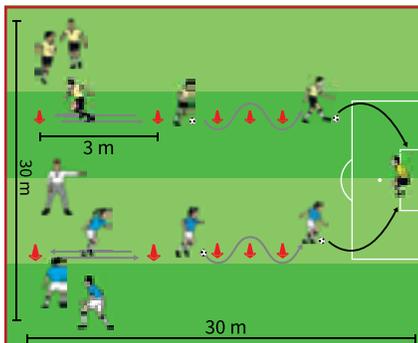
### SOCIAL

- Se fortalecen los siguientes valores: autoconfianza, respeto, disciplina, autocontrol.
- Se desarrollan las habilidades de: ser disciplinado, formar el carácter, fortalecer el espíritu, aumentando el rendimiento y el aporte al equipo.
- Este ejercicio ayuda a enfrentar problemas cuando las circunstancias son adversas.



### Objetivos:

Ejercicios compuestos, zonas de juego.  
Otros gestos y concentración.  
Trabajo en equipo y respeto a las normas.



### COMPETENCIA DE DRIBLING

20'

- Desarrolle el ejercicio en medio terreno de juego y asigne un arquero.
- Conforme grupos de 4.
- Los jugadores parten de la mitad de la cancha, con una velocidad de reacción de 3 m. Durante 3 ocasiones conducen el balón driblando por entre los conos, realizan 2 circuitos y lanzan el balón para hacer el gol.
- Los goles marcados van contando.

### VARIACIONES E INDICACIONES

- Aumente o disminuya la zona del drible y el número de jugadores.
- Los goles valen fuera del área.
- El portero puede salir a achicar.
- Cambie el ángulo de remate del ejercicio.
- Insista en la concentración en el momento del drible.
- Cambie los roles por tiempo o por tantos marcados.
- Aumente la velocidad del ejercicio.

Un correcto estado de hidratación es clave en el mantenimiento de un óptimo rendimiento deportivo.



### SOCIAL

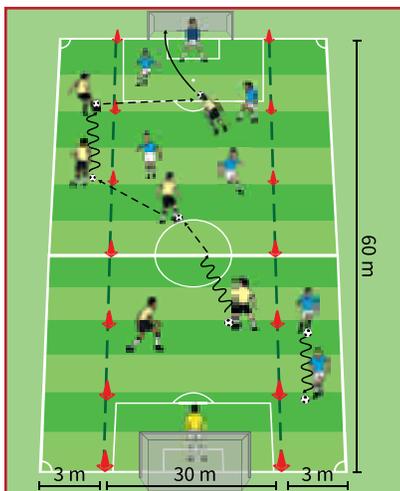
- Se fortalecen los siguientes valores: autoconfianza, disciplina, competitividad, expresión de sentimientos, diversión, reto personal.
- Se desarrollan las habilidades de: ser disciplinado, formar el carácter, planificación al éxito, aceptación del triunfo y la derrota y el estilo asertivo.
- Lo importante no es ganar, sino hacer el ejercicio correctamente.

A través del sudor se pierde más agua que electrolitos. Si no nos hidratamos adecuadamente y perdemos líquidos abundantemente, se puede llegar a producir una disminución del rendimiento deportivo de hasta un 40%.



### SOCIAL

- Se fortalecen los siguientes valores: competitividad, respeto, humildad, autoconfianza, diversión, reto personal.
- Se desarrollan las habilidades de: asertividad, trabajo en grupo, planificación al éxito, seguir instrucciones y sentirse capaz, cuando se le presentan situaciones adversas.



6 vs. 4

### GOLPE DE CABEZA

25'

- Establezca en el terreno de juego, dos zonas laterales de tres metros.
- Conforme 2 equipos, uno de 4 y otro de 6 jugadores.
- Ubique 2 jugadores en las zonas laterales libres de marca y un portero en cada arco.
- Situación real de juego, a la altura del área de penalti, se le pasa el balón al jugador que está en la zona lateral, quien centra el balón para rematar a gol.
- Se trabaja en diferencia numérica, cuando atacan 6 defienden 4 y en otro arco defienden 6 atacan 4.

### VARIACIONES E INDICACIONES

- El cabeceo fuera del área de meta.
- Restringir el número de pases.
- Insistir en la forma de marcar y las zonas.
- Cambie los roles por tiempo o por tantos marcados.
- Aumente la velocidad del ejercicio.

# FASE FINAL



## Objetivos:

- Zonas de juego.
- Otros gestos y concentración.
- Concertar y aceptar las normas.



### VARIACIONES

- Aumentar o disminuir el número de pases.
- Cambiar los roles de los jugadores de las diferentes zonas.
- Las reglas son concertadas por los equipos.
- Insistir en la técnica del cabeceo.
- Delimitar bien las áreas de trabajo.

## CONCLUSIÓN

20'

### 4 VS. 4 TRABAJO DE ZONAS

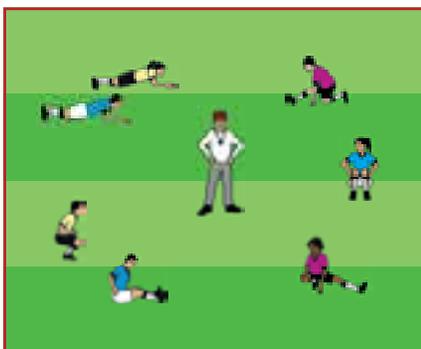
- Conforme 3 equipos de 4 jugadores, con 2 porteros.
- El terreno de juego se divide en 2 zonas.
- Ubique en la zona de defensa de cada cancha 4 jugadores, las defensas no pueden jugar más allá de su zona.
- Asigne en la zona de la mitad 4 jugadores atacantes, que intentarán convertir el gol en la cancha 1.
- Al convertir gol o finalizar la jugada, deben atacar inmediatamente en la otra portería.
- Mientras un equipo realiza el ejercicio, la defensa contraria hace trabajo gimnástico.

Los jugadores deben aumentar su creatividad para convertir un gol.



## SOCIAL

- Se fortalecen los siguientes valores: responsabilidad, competitividad, diversión, autodisciplina, compañerismo, humildad.
- Se desarrollan las habilidades de: empatía, planificación al éxito, seguir instrucciones, saber escuchar y respetar reglas.
- Asumir entrega total y disposición absoluta en el terreno de juego.



## CIERRE Y REFLEXIÓN

20'

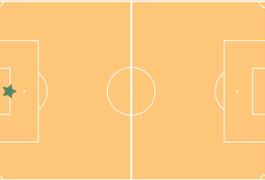
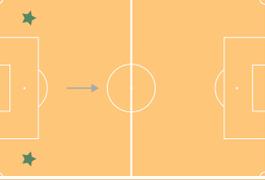
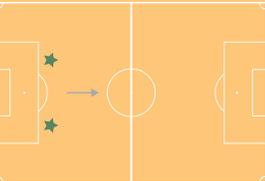
- Realizar trabajo abdominal, fuerza de brazos y estiramientos.
- Responda en su Bitácora:
  - Recuerde el compromiso que asumió ayer, para mejorar su desempeño en el trabajo táctico.
  - En un minuto cuénteles a un compañero si cumplió o no con ese compromiso en el trabajo táctico realizado hoy, y por qué.
  - ¿Cuál de las posiciones que le asignaron hoy como defensa, o atacante, la realizó con más agrado?
  - Mencione 2 aspectos positivos y 2 negativos, de ese rol.
  - Piense en qué momentos de su vida, usted ha utilizado ese rol y de qué le ha servido.
- Reflexión dirigida por el entrenador realizando un paralelo entre los diferentes roles que existen en el campo de juego y su relación con

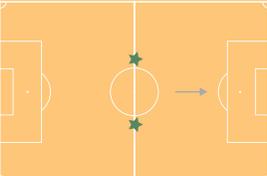
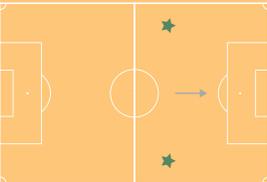
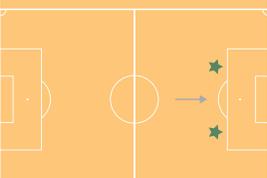
Debemos reconocer y aceptar la autoridad, principio de toda organización.



la vida diaria, teniendo en cuenta el estilo de juego o la manera como se enfrenta a una situación, de manera personal, familiar o grupal.

## TABLA NOXA: ROLES EN EL FÚTBOL vs. ROLES VIDA DIARIA

| POSICIÓN EN FÚTBOL  | FUNCIÓN   | METÁFORA EN LA VIDA DIARIA   |
|---|---|--|
| <p><b>PORTERO</b><br/>(1)</p>          | <p>Líder, con voz de mando, con responsabilidad individual y seguridad para el equipo. Valiente en las salidas tanto por lo alto como por lo bajo. Ágil y con gran velocidad de reacción. Cada vez se le exige más para participar, por supuesto en la zona de inicio. Para ello debe de tener buena técnica de pase.</p>   | <p>Es una persona ágil y con gran capacidad de reacción; es creativa para salir de las situaciones... identifica quien puede recibir el balón para resolver los hechos, porque es el único que puede ver la espalda de los demás... ver su posición y corregir ante situaciones que le que pueden hacer un gol o generar alguna pérdida en su vida personal, familiar o laboral.</p> |
| <p><b>LATERALES</b><br/>(2 y 3)</p>  | <p>Defiende las subidas del extremo, aunque hoy es más un atacante que defensa; también es importante en la salida de balón. Debe ser veloz y resistente, con gran rigor táctico para decidir cuándo aparecer o no en campo contrario y crear situaciones de 2 contra 1, desequilibrante en el 1 contra 1 y buen pasador. Con tres en el medio su papel ofensivo debe multiplicarse.</p>  | <p>Sujeto alerta, siempre vigilante de cuando aparecer estratégicamente para crear alternativas de solución.</p> <p>Siempre está pendiente de tener bajo control las variables que pueden interferir en la adecuada solución de la situación.</p>  |
| <p><b>CENTRALES</b><br/>(4 y 5)</p>  | <p>No se dedican solamente a despejar el peligro y a “meter codos”, deben defender por lo alto como atacar jugadas de estrategia. Se espera que sea un <i>jugador polivalente</i>, que juegue de lateral, fuerte y sobre todo rápido, con sentido táctico amplio, que sepa cuándo y por qué permutar con su lateral o con el otro central. Buen pase en largo y también en corto ya que cada vez más, se tiende a iniciar desde la línea defensiva. Gerard Piqué se adapta a este rol muy bien.</p> | <p>Son las personas que perciben el peligro o la dificultad y alertan de ello al grupo y a la familia; y saben a quién dirigirse o con quien contar para solucionar el tema.</p> <p>Esta persona diseña la respuesta para defender, mantener y cuidar la convivencia, la armonía y la paz, cuando puede verse perturbada.</p>  |

| POSICIÓN EN FÚTBOL  | FUNCIÓN   | METÁFORA EN LA VIDA DIARIA   |
|---|---|--|
| <p><b>VOLANTES INTERNOS O DE CREACIÓN (6, 8 y 10)</b></p>  | <p>Son fuertes, limitados técnicamente aunque cada vez menos y cada vez más implicado en la elaboración del juego, capaces de manejar el espacio en su máxima extensión ya que deben orientarse en 360°. Ese triángulo que forman estas tres posiciones puede variar según la forma de jugar.</p> <p>Es un jugador con talento, con excelente técnica y visión de juego, que rompa líneas tanto con pases como con conducciones y buen disparo desde la frontal.</p>  | <p>Es el sujeto que tiene clara la visión personal, familiar y/o grupal, sabe para dónde va, se apoya en otras personas para saber cómo responder a las situaciones y no perder el horizonte.</p> <p>Frente a las dificultades, no titubea y hace pases que pueden romper con las formas tradicionales de responder o solucionar un conflicto.</p> |
| <p><b>VOLANTES EXTERNOS (7 y 11)</b></p>                 | <p>Rapidez y velocidad en el ataque y con desborde, que lleguen a línea de fondo y sepan centrar; así como en las transiciones, que defiendan y ayuden a su lateral (ejemplos: Ángel Di María o Pedro Rodríguez).</p>   | <p>En la resolución de problemas, se van a la raíz que provocó la situación... no traigan entero, ni se van por las ramas. La información que descubren es muy útil para la acción que realizan cuando se enfrentan a una dificultad.</p>  |
| <p><b>DELANTERO (9)</b></p>                              | <p>Si el ataque es más directo o menos elaborado, o está dirigido a las bandas; debe ser poderoso en el juego aéreo y hábil técnicamente, rematador, que sepa jugar de espaldas a la portería y que se implique en tareas de circulación a través de descargas a los volantes o cayendo a banda buscando paredes con los extremos. Fernando Llorente en el Athletic de Bilbao de Bielsa es un claro ejemplo.</p> <p>Otro tipo de 9 es Rossi, que presiona y se asocia, bueno técnica y tácticamente, rápido y con desborde. Regateador, que también le gusta dejarse caer por la zona de creación para luego aparecer en el área (aquí como Lionel Messi ninguno). Y por supuesto, en cualquier tipo de delantero, que tenga gol.</p> | <p>Es el sujeto que hace frente a la situación de conflicto, le pone la cara y no evita.</p> <p>Se apoya en las medias puntas que tienen clara la visión personal, familiar y/o grupal, y así estar atento a lo pases que puedan construirse, para solucionar las dificultades que alteran la comunicación, la convivencia y la paz.</p>           |

### LA RESPONSABILIDAD

Así como jugamos en el terreno de juego, así jugamos en la vida diaria, aprendamos de este paralelo e identifiquemos que ante las situaciones de conflicto, que ponen en riesgo nuestro bienestar, la armonía, la convivencia y la paz, siempre tendremos respuestas más adaptativas, NUEVAS Y DIFERENTES para resolver la situación, si no nos centramos en nosotros mismos y reconocemos las fortalezas y las debilidades de las personas que nos rodean, en nuestra casa, escuela, trabajo y comunidad.

En la vida diaria tenemos y debemos asumir responsabilidades de todo tipo, donde nuestro comportamiento puede influir en el bienestar de otras personas. Asumimos responsabilidades voluntaria e involuntariamente, por el rol que estamos desempeñando, de esta manera podemos representar un “modelo de conducta inspirador”, para otros niños, hermanos, amigos y compañeros. Por todo esto debemos asumir conductas ejemplares.

# LISTA DE CHEQUEO

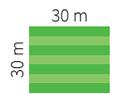
VALOR ▶ ventajas de un gesto técnico

## FASE INICIAL

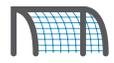
### Sensibilización



15 minutos



Terreno de juego



2 arcos



50 pedazos de tela de 30 x 7 cm



Balón



Planillero



50 bombas

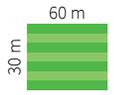


Lista de participantes

### Calentamiento



15 minutos



Terreno de juego



Pito



15 conos



Cronómetro



Aros

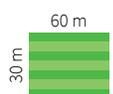


5 balones

## FASE PRINCIPAL



45 minutos



Terreno de juego



Cronómetro



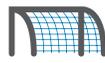
20 balones No. 4



24 petos (12 y 12)



20 conos



2 arcos



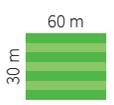
Pito

## FASE FINAL

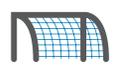
### Conclusión



20 minutos



Terreno de juego



2 arcos



3 balones No. 4



24 petos (12 y 12)

### Cierre y Reflexión



20 minutos



Terreno libre



Diario de campo y planillero

## CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SESIÓN

En la sensibilización de este ejercicio podremos comprender un poco más profundamente la dificultad que tenemos los seres humanos para aceptar las diferencias, ya sean físicas, mentales, comportamentales, etc. La tolerancia es una de las actitudes que debemos trabajar y reforzar continuamente en los jóvenes, en cada uno de los entrenamientos o sesiones de trabajo y dejar una tarea adicional para la casa.

Dentro de esta sesión trabajaremos el saque de banda, el control, la recepción y la definición; fundamentos técnicos de suma importancia e influencia directa en el desarrollo de un encuentro deportivo; razones por las cuales, el entrenador debe reforzar en el correcto gesto técnico a la hora de su ejecución. Enfatizar en el fortalecimiento de los miembros superiores, la parte abdominal y lumbar, con el firme propósito de sacarle ventaja a este gesto técnico. Que los jóvenes sean capaces de lanzar el balón, de saque de banda, lo más lejos posible.

En el saque de banda es fundamental el control y el dominio, de igual manera en la vida diaria, en todo lo que hacemos, en las situaciones adversas; si no tenemos control y dominio propio, podemos ocasionar dificultades o problemas.

En esta línea de trabajo, la nutrición juega un papel fundamental en el desarrollo del joven. Es necesario, en la medida de las posibilidades, que los jóvenes tengan una ingesta nutricional rica en proteínas y carbohidratos, los cuales le aportan la energía suficiente para el buen desempeño físico dentro del terreno de juego.

Terminado el partido, se practicará nuevamente estiramientos suaves y se tomará agua o bebidas isotónicas. El descanso nocturno debe ser amplio, no inferior a ocho horas, evitando trasnochar.

En esta sesión de entrenamiento se fortalecen los valores y se desarrollan las habilidades siguientes:

### Valores

deportividad

tolerancia

aceptación de la diferencia

solidaridad

liderazgo

honestidad

compromiso

responsabilidad

cooperación

autoconfianza

competitividad

juego limpio



### Habilidades

oportunidad

dominio propio

toma de decisiones

escucha activa

comunicativas

trabajo en equipo

coordinación vasomotora

pensamiento creativo

toma de decisiones

coordinación óculo-manual

manejo de situaciones

saber escuchar

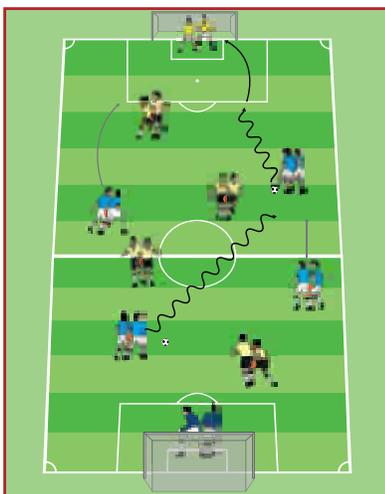
lenguaje no verbal

# FASE INICIAL



## Objetivos:

- Ejercicios complejos.
- Gesto técnico.
- Confianza, autocontrol.



## SENSIBILIZACIÓN

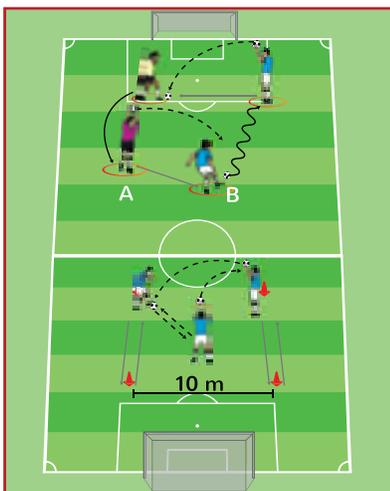
15'

### RETO FÚTBOL EN PAREJAS CON TRES PIES

- Conformar 2 equipos con igual número de parejas, donde no es excluyente la condición de género.
- Cada una de estas binas se deben tomar de una mano y juntar los tobillos, que se amarrarán una bomba o globo inflable.
- La anterior indicación aplica para la posición de arquero; los equipos jugarán fútbol con la ubicación de los 2 arcos, como normalmente se hace.
- No hay árbitro y las reglas son concertadas.
- El reto se cumple cuando le han reventado la bomba a todos los integrantes del equipo.
- Cada pareja debe proteger que no le revienten su bomba.

## SOCIAL

- Se fortalecen los siguientes valores: tolerancia o aceptación de la diferencia, solidaridad, liderazgo, honestidad, compromiso y responsabilidad.
- Se desarrollan habilidades como autocontrol, autoconfianza, comunicativas, trabajo en equipo, coordinación vasomotora, pensamiento creativo, manejo de problemas y toma de decisiones.
- En ocasiones es difícil establecer acuerdos cuando realizamos un trabajo en equipo, por lo tanto debemos fortalecer la actividad con otros ingredientes como: la comunicación, aceptación de la diferencia y paciencia.



## CALENTAMIENTO

15'

### SAQUE DE BANDA, CONTROL Y DOMINIO

- Divida el terreno de juego en 2 campos iguales.
- Conforme 2 grupos con los jugadores.
- En un campo organice los aros en forma de ovalo, a una distancia de 5 m.
- El jugador A lanza el balón por encima de su cabeza a B, (saque de banda); B lo recibe con el pie y lo conduce hacia el siguiente aro. Se sigue el mismo procedimiento con los demás compañeros, hasta llegar a la posición de salida.
- En el otro campo, con la línea de banda y la línea de meta, forme con 4 conos un cuadrado de 6 a 11 m. Ubique un servidor con balones en el centro y un jugador en 3 de las intersecciones del cuadrado.
- El servidor lanza el balón al jugador (B), el cual debe lanzar el balón al compañero (C) que está al otro lado

### INDICACIONES

- El terreno de juego puede cambiar sus dimensiones.
- Enseñe la técnica del saque de banda.
- En lo posible que la recepción sea con la parte superior del cuerpo.
- Aumente o disminuya la velocidad.
- Los jugadores rotan en todas las posiciones.

Fortalece tus brazos en el gimnasio para que el saque de banda sea más efectivo.



## SOCIAL

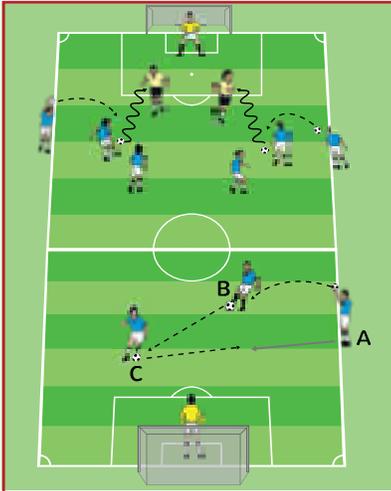
- Se fortalecen los siguientes valores: cooperación, obediencia y compromiso.
- Se desarrollan habilidades como el autocontrol, autoconfianza, coordinación óculo manual, manejo de situaciones y toma de decisiones.

de la banderola. El jugador (C) lo recibe y devuelve el balón al servidor.



### Objetivos:

Movimientos mixtos.  
Ejercicios compuestos y remate.  
Creatividad y autoconfianza.



### BALONES ALTOS, CONTROL Y DEFINICIÓN 1

20'

- Divida el terreno de juego en 2 campos iguales con 2 porterías.
- En la portería o línea de meta (A), ubique un arquero, que realiza saque de banda para ser recepcionado con el pie por el jugador (B), quien a su vez lo pasa a (C). Finalmente (C) patea el balón paralelamente a su posición, para que (B) remate a gol. Deben rotar y cambiar de posición.
- En el campo (B) disponga los jugadores para jugar de 4 a 2. Ubique un arquero en la portería, un

### INDICACIONES

- Lo más importante es hacer técnicamente el gesto del saque de banda y controlar el balón de forma adecuada.
- La presión o marca del contrario debe ser suave.
- Los balones deben ser lanzados al espacio vacío.
- Obligar a los jugadores a que se desprendan de la marca.
- Aumentar la velocidad de los ejercicios.
- Todos deben pasar por las diferentes posiciones.



La ejecución de los gestos técnicos sólo mejora con la continua práctica.

### SOCIAL

- Se fortalecen los siguientes valores: trabajo en equipo y autoconfianza.
- Se desarrollan las habilidades de: oportunidad, creatividad, autocontrol, dominio propio y autoconfianza, coordinación ojo-pie, manejo de situaciones y toma de decisiones.

jugador en cada línea de banda lanzando balones de saque de banda, los demás compañeros se distribuyen en el terreno de juego y reciben el balón con el pie, driblan o regatean y lanzan a gol.

- Repita el ejercicio mínimo 3 veces.

Orinar con un volumen pequeño y de color oscuro, puede ser sinónimo de deshidratación.

Envíe a los jóvenes a hidratarse.



### SOCIAL

- Se fortalecen los siguientes valores: trabajo en equipo y autoconfianza, competitividad, creatividad, deportividad y juego limpio.
- Se desarrollan las habilidades de: autocontrol, dominio propio, manejo de situaciones y toma de decisiones y estilo asertivo.
- Es importante reforzar la importancia que tiene para la vida, aprender de los errores.



### BALONES ALTOS, CONTROL Y DEFINICIÓN 2

25'

- Realice el ejercicio anterior explicado para el campo (B), disponga los jugadores para jugar 3 a 3 con marca.
- El saque de banda se hace paralelo a la línea de banda, donde recibe el jugador (B) que le están marcando pasivamente. El jugador (B) entrega a (C), se sale de la marca fintando y remata a gol.

### INDICACIONES

- Enfatizar en controlar el balón de forma adecuada.
- Establecer previamente la presión o marca al contrario...
- Lanzar al espacio vacío los balones...
- Obligar a los jugadores a que se desprendan de la marca.
- Aumentar la velocidad de los ejercicios.
- Todos pasan por las diferentes posiciones.

# FASE FINAL



## Objetivos:

Equipos 6 vs.6  
Trabajo de definición.  
Autocontrol y liderazgo.

Ejecutar bien un gesto técnico otorga ventajas a la hora de jugar.



## CONCLUSIÓN

20'

### LANZAMIENTOS RÁPIDOS

- Divida el terreno de juego en 2 espacios de 15 x 30 m.
- Conforme 4 equipos de 6 jugadores y ubique 2 equipos en cada campo, con su portero respectivo.
- Asigne el rol de lanzador de balones a un jugador, ubicado en el círculo central del terreno de juego. Debe lanzar un balón a cada equipo hasta que definan o rematen a gol, cada uno en su cancha.



## SOCIAL

- Se fortalecen los siguientes valores: trabajo en equipo, escucha activa, respeto, competitividad, creatividad, juego limpio y acatar las reglas.
- Se desarrollan las habilidades de: autocontrol, dominio propio, manejo de situaciones y toma de decisiones, saber escuchar y desarrollo del lenguaje no verbal.

### VARIACIONES E INDICACIONES

- Determine el número de pases antes de lanzar a gol.
- Rotar la posición del lanzador.
- Tener balones suficientes para no detener el juego.
- La competencia está determinada por el que más goles convierta en cada cancha.
- El lanzador de balones no hace parte de ningún equipo.



## CIERRE Y REFLEXIÓN

20'

- Realizar trabajo abdominal, fuerza de brazos y estiramientos.
- Responda en su Bitácora:
  - Reflexione si en la sesión de hoy logró cumplir el compromiso que estableció en el trabajo táctico realizado en la primera sesión y por qué.
  - Construya una oración con 7 palabras, sobre el aprendizaje que tuvo el día de hoy con el reto "Parejas con tres pies".
  - Comparta con el equipo de trabajo su frase.

La vida es como un saque de banda: para recibir hay que dar, tratemos siempre de dar lo bueno de nosotros.



## VENTAJA DE UN GESTO TÉCNICO

La técnica del saque de banda tiene una serie de exigencias que permiten la realización del gesto técnico con excelencia, entre otras podemos mencionar:

- ▷ Armonía kinestésica (sentido que detecta la posición del cuerpo, su peso, movimiento de los músculos, tendones y articulaciones) y biomecánica.
- ▷ El jugador debe colocarse en sus pies bien firmes, con las piernas semiseparadas.
- ▷ Alzar las manos con la planta mirando al frente.
- ▷ Las manos se deben mirar pulgar con pulgar.
- ▷ Se toma el balón con ambas manos y la mayor presión la hacen los pulgares, junto con las yemas.
- ▷ Brazos estirados sobre la cabeza.

Como vemos, este gesto técnico está acompañado por una serie de actitudes físicas y emocionales que pueden resumirse en: posición corporal, manejo de la respiración y conciencia de la situación, las cuales dan la precisión al saque de banda. De esta manera, si no se ejecutan de acuerdo a la instrucción del entrenador, causará un efecto desagradable sobre el equipo, ya que puede entregarse el balón al contrario. Por un jugador que no tuvo dominio propio, el equipo ha quedado en desventaja.

Así mismo ocurre en las situaciones difíciles que generan conflicto y alteran la estabilidad personal y/o del grupo. El dominio propio es la capacidad que nos permite tener bajo control nuestro cuerpo, los pensamientos y las emociones que surgen, momento en que hay que tener presentes los aprendizajes previos que se han obtenido, cuando nos hemos enfrentado a una situación similar.

El saque de banda es un excelente ejemplo para comprender la importancia de controlar nuestro ser y la emocionalidad que en él habita, de lo contrario podemos caer en el error de entregar el balón o la dificultad por la cual estamos atravesando, para que sea manejada y dominada por el “otro”.

Es así como cada uno de nosotros, tiene la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento de nuestra vida. Decidimos sobre nuestra forma de pensar y determinamos lo que debe existir en nuestra mente, sólo así aprendemos a controlar nuestros pensamientos y por supuesto las emociones y reacciones que de ellas se desprenden.

Conjuntamente con el saque de banda, se estimulan dos capacidades en un grupo, que son inherentes a la vida personal; y son “el dar y el recibir”, en este gesto técnico el jugador que realiza el saque debe aprender a dar, lanzar, entregar el balón con la mano y el que lo recepciona, debe saber cómo recibirlo.

¿Cuántas cosas, agradables y otras no tan agradables, se hacen realidad en la vida de una persona y todo dependió de la actitud con la que dio o recibió y aceptó la situación? ¿Fue una oportunidad para crecer?

# LISTA DE CHEQUEO

VALOR ► trabajo en equipo

## FASE INICIAL

### Sensibilización



15 minutos

- Terreno libre
- 10 conos
- 40 pedazos de tela de 30 x 7 cm
- Cajas
- 5 balones
- Aros
- Neumáticos
- Lista de participantes

### Calentamiento



15 minutos

- Terreno libre
- Pito
- 20 conos
- Cronómetro
- Planillero
- Hojas de papel

## FASE PRINCIPAL



45 minutos

- Terreno de juego
- 5 balones No. 4
- 24 petos (12 y 12)
- 20 conos
- 1 arco

## FASE FINAL

### Conclusión



20 minutos

- Terreno de juego
- 2 balones No. 4
- 24 petos (12 y 12)

### Cierre y Reflexión



20 minutos

- Terreno libre
- Diario de campo y planillero

## CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SESIÓN

En el reto de confiar, es necesario motivarnos a considerar las limitaciones de los demás como nuestra prioridad, y de esta manera asimilar que desde la diferencia comprendida desde una perspectiva incluyente también se vive, se construye y se aprende. Debemos aprender a aceptar lo que somos, valorar lo que tenemos y jamás compararnos.

Trabajar en equipo aceptando la singularidad de cada persona con sus potencialidades y limitaciones es un ejercicio para el cual no siempre estamos preparados. Ya que esto requiere de un esfuerzo personal para destronar al YO y romper con el estado de confort y bienestar que nos agrada tener.

En esta sesión nos combinamos los saberes intelectuales con los saberes deportivos. Por otra parte, tendremos situaciones reales de juego en las que se pone a prueba la agilidad, la destreza, la motivación y el despliegue físico de los jugadores, por cuanto se enfrentan a sus oponentes en diferencia numérica. Es un desafío saber interpretar y manejar esta diferencia numérica, según si está de nuestro lado o en contra de nosotros.

En esta etapa es fundamental el manejo de la energía. La alimentación juega un papel muy importante, dos horas antes de un partido o una práctica deportiva, la cual debe ser rica en hidratos de carbono compuestos (pasta, arroz, pan) con sal y especias, acompañada por el consumo generoso de agua.

Durante el partido o la práctica deportiva se debe beber antes de tener sed, porque ello es muestra de que ya existe un déficit hídrico. Proveerse de un banano, que puede ser consumido en un periodo de descanso durante el entrenamiento o partido, el cual nos aporta potasio es fundamental en los procesos para el no recogimiento o enclabramiento de los músculos.

En esta sesión de entrenamiento se fortalecen los valores y se desarrollan las habilidades siguientes:

### Valores

confianza  
compañerismo  
liderazgo  
actitud incluyente  
tolerancia  
solidaridad  
honestidad  
compromiso  
responsabilidad  
amistad  
justicia  
humildad  
respeto  
lealtad  
gallardía  
paciencia  
competitividad  
espíritu de sacrificio

### Habilidades

trabajo en equipo  
comunicativas  
tolerancia a la frustración  
afrontar de miedos  
autocontrol  
manejo de problemas  
toma de decisiones  
empatía  
escucha activa  
saber escuchar  
asertividad  
trabajo en equipo  
dominio propio  
aceptación de la diferencia  
aceptación de triunfos o derrotas  
acatar las órdenes y respetar las reglas

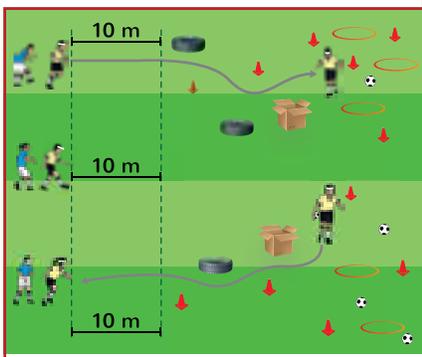


# FASE INICIAL



## Objetivos:

- Desarrollo de la agilidad y la destreza.
- Ejercicios complejos.
- Fijar la atención y la concentración.
- Verifique si los jóvenes hicieron el reto asignado la sesión anterior.



### RETO CIRCUITO APRENDIENDO A CONFIAR

- Organice a los jóvenes por parejas cogidas de una mano, no es excluyente la condición de género para conformarlas.
- Un miembro de la pareja, tendrá los ojos vendados y los

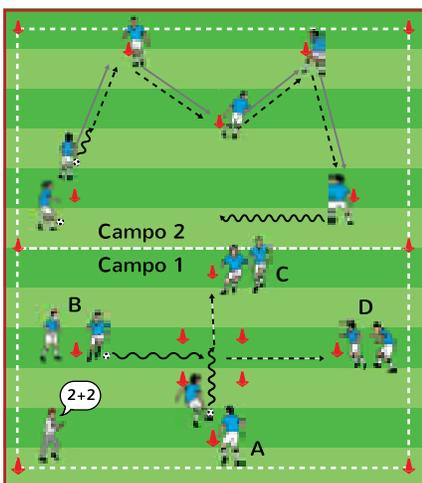
## SENSIBILIZACIÓN

15'

- del compañero estarán descubiertos.
- El joven con los ojos descubiertos guiará con la voz a su pareja hasta ayudarla a superar el reto de pasar por el circuito.
- Que los dos integrantes realicen el ejercicio.
- El reto se ubicará a una distancia de 10 m y está diseñado en 5 estaciones, donde se colocaran elementos como balones, petos, aros, conos, entre otros, que deben ser recogidos por el que tiene vendados los ojos y presentarlos en la meta.
- El desplazamiento entre cada estación debe estar mediado por instrucciones que involucren cierto grado de dificultad y de direccionalidad.

### SOCIAL

- Se fortalecen los siguientes valores: confianza, compañerismo, liderazgo, actitud incluyente, tolerancia o aceptación de la diferencia, paciencia, cooperación, solidaridad, liderazgo, obediencia, honestidad, compromiso y responsabilidad.
- Se desarrollan las habilidades de: trabajo en equipo, comunicativas, tolerancia a la frustración, afrontamiento de miedos, autocontrol, autoconfianza, manejo de problemas y toma de decisiones.



### INDICACIONES

- Responder a pequeñas preguntas aumenta la concentración, permite que los jugadores se centren en el juego, tomen decisiones correctas y así tengan un buen desempeño en él.
- Formular preguntas relacionadas con la técnica del ejercicio que se está desarrollando.
- Formular preguntas que den cuenta de aspectos psicosociales, que el entrenador ha identificado durante la secuencia de las 4 clases desarrolladas.

## CALENTAMIENTO

15'

### CUADRO DE PREGUNTAS

- Desarrolle la fase a través del siguiente ejercicio de "Fortalecimiento de saberes en un cuadrado de preguntas" (las preguntas pueden estar enfocadas a valores, reglamento de fútbol, temas de la organización deportiva, o temas que se dejaron de tarea para averiguar en casa).
- Divida el terreno de juego en 2 campos. Marque un cuadrado y cuatro posiciones con conos.
- Divida a los jugadores en dos grupos y envíelos a sus posiciones.

### CAMPO 1

- A y B driblan simultáneamente en dirección al cuadrado del cono.
- B puede driblar en línea recta a través del cuadrado.
- A tiene que hacer dominio con el balón y al mismo tiempo debe solucionar una pregunta del entrenador.
- Después de atravesar el cuadrado, los dos jugadores pasan el balón a los jugadores opuestos (C+D), que tiene que correr por medio del cuadrado.
- Después de dos minutos, intercambian el trabajo para que los jugadores B y D puedan responder la pregunta.

### SOCIAL

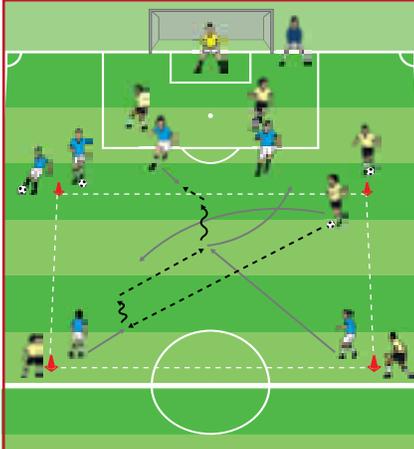
- Se fortalecen los siguientes valores: confianza, amistad, compañerismo, liderazgo, actitud incluyente, tolerancia, paciencia, cooperación, solidaridad, honestidad, compromiso y responsabilidad.
- Se desarrollan las habilidades de: trabajo en equipo, empatía, escucha activa, tolerancia, autocontrol, autoconfianza, seguir instrucciones, saber escuchar.

### CAMPO 2

- Un jugador tiene el balón y lo conduce por el campo, luego pasa el balón al jugador más cercano a él.
- Este jugador pasa el balón directamente al siguiente jugador, y así sucesivamente.
- El entrenador puede indicar cambios de dirección, en cualquier momento.
- El entrenador puede indicar cambios de superficie de contacto.

**Objetivos:**

- Trabajo táctico.
- Ejercicios mixtos y complejos.
- Trabajo en equipo.



25'

- Ubicar un portero en la cancha.
- Delimite un cuadrado con conos.
- Divida a los jugadores en dos equipos, azul y amarillo.
- Asigne a los jugadores en sus posiciones.

**DISPARO RÁPIDO 1**

- El equipo azul comienza como atacante.
- El primer jugador amarillo pasa el balón a su jugador opuesto azul.
- Estos dos jugadores azules intentan driblar en un cuadrado sobre los conos en dirección a gol, en una situación de 2 a 1.
- Posteriormente, el jugador pasa el balón a un compañero al frente de la portería, sigue la jugada, en situación de 3 a 1 intentan anotar un gol.

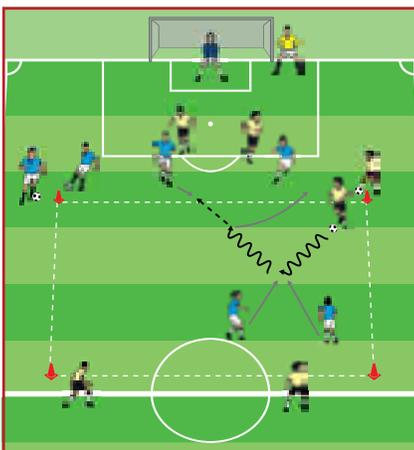
**VARIACIONES E INDICACIONES**

- Tanto los atacantes, como los defensores siguen la jugada para formar una situación de 4 vs. 3.
- Los atacantes tienen tres pases para jugar la bola fuera del cuadrado.
- El equipo con la ventaja numérica debe ir en zigzag para ganar más espacio.
- Cambie el derecho a atacar después de cada jugada.

**SOCIAL**

- Se fortalecen los siguientes valores: espíritu de sacrificio, responsabilidad, justicia, tolerancia, humildad, honestidad, autodisciplina.
- Se desarrollan las habilidades de: trabajo en equipo, escucha activa, asertividad, respeto, resolver el miedo, autocontrol, dominio propio, tolerancia, acatar las órdenes y respetar las reglas.
- Con este ejercicio se empodera a los jóvenes en las situaciones adversas.

No siempre que nos encontremos con ventaja numérica, debemos abusar de la circunstancias para menospreciar al oponente o pasar por encima de él.



20'

**DISPARO RÁPIDO 2**

- El jugador amarillo dribla por el cuadrado e intenta sacarlo por la parte posterior de la línea del cono en una situación de 1 a 2.
- Los dos jugadores azules deben tratar de ganar el balón y luego atacar y lanzar a gol.
- Sólo un atacante extra puede moverse por el frente en una situación de 3 a 2.

**VARIACIONES E INDICACIONES**

- Los jugadores involucrados ganan el balón e inmediatamente pasan adelante.
- Los atacantes deben disparar a la cancha en un tiempo predeterminado.
- ¡Incentive tratar de ganar el balón tan pronto como sea posible! Los jugadores deben aprender a mirar hacia adelante e inmediatamente ajustar su forma de pensar.
- Cada dos minutos, cambie la posición, moviéndola al frente.

**SOCIAL**

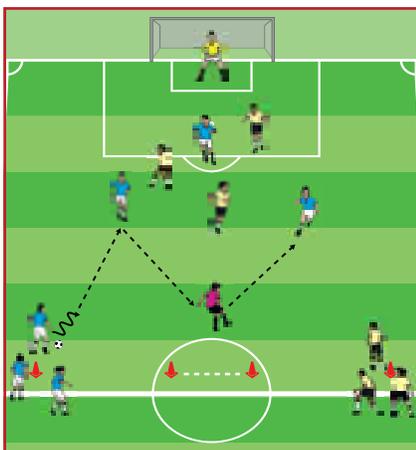
- Se fortalecen los siguientes valores: honestidad, respeto, lealtad, gallardía, responsabilidad, espíritu de sacrificio, responsabilidad, justicia, tolerancia y humildad.
- Se desarrollan las habilidades de: trabajo en grupo, aceptación de triunfos o derrotas, acatar órdenes, aceptar las reglas, saber escuchar, dominio propio, tolerancia a la frustración.

# FASE FINAL



## Objetivos:

- Ejercicios complejos.
- Destreza y dinámica en el juego.
- Paciencia y trabajo en equipo.



## CONCLUSIÓN

20'

### JUEGO INTENSO

- Delimite un terreno de juego con una cancha, un portero y una línea de conos.
- Divida a los jugadores en dos equipos.
- Nombre un jugador neutro.
- El equipo azul recibe el derecho de atacar durante dos minutos.
- El primer jugador azul intenta ingresar al campo a tratar de marcar un gol con la ayuda de su equipo o con un jugador neutro.
- Si el amarillo gana la pelota, va a intentar contraatacar hacia la línea de los conos.
- Si tiene éxito, el derecho de atacar ahora les pertenece.

### VARIACIONES E INDICACIONES

- Los atacantes pueden tener sólo tres contactos con la bola.
- El jugador neutro sólo puede jugar un juego directo.
- Los goles marcados por el jugador neutro que se mueve hacia el frente valen doble punto.
- Los atacantes deben tratar de disparar con el balón a la cancha, tan a menudo como sea posible dentro de sus dos minutos límites de juego.
- Como el derecho de atacar sólo puede ser cediendo por los defensas, driblando por la línea del cono, los atacantes deben actuar con mucho más riesgo.
- Los jugadores que atacan por los costados deben estar atentos constantemente porque pueden avanzar por el campo de juego y marcar un gol desde saque de salida.

En la medida en que acepte a mis compañeros con sus limitaciones y defectos, en esa medida podré entenderme a mí mismo.



## SOCIAL

- Se fortalecen los siguientes valores: trabajo en equipo, paciencia, responsabilidad, tolerancia, competitividad, justicia, tolerancia, autodisciplina, autoconocimiento, y espíritu de sacrificio.
- Se desarrollan las habilidades de: aceptar las reglas, aceptación de triunfos o derrotas, dominio propio, trabajo en equipo, tolerancia a la frustración y empatía.
- El valor y significado de la amistad redundan en el rendimiento y la armonía del equipo.



## CIERRE Y REFLEXIÓN

20'

- Realizar trabajo abdominal, fuerza de brazos y estiramientos.
- Responda en su Bitácora:
  - Defina en una palabra como se sintió en la sesión realizada el día de hoy.
  - Piense en una situación vivida en esta sesión que le haya permitido superar las dificultades que ha tenido para cumplir el compromiso que estableció en el trabajo táctico realizado en la fase inicial.
  - Socialice esta situación con un compañero del equipo con el que no se relacione con frecuencia.
- Para la próxima sesión de trabajo todo el equipo debe traer el plan de trabajo para el desarrollo y ejecución de un torneo de fútbol, con los padres de familia, la ayuda y supervisión del entrenador. Deben tener en cuenta los contactos que se establecen,

En un juego complejo, como el fútbol, es importante que los jugadores no sólo sean parte de un equipo, sino que también piensen como equipo.



- así como las reuniones que se desarrollaran para definir la logística del torneo.
- Reflexión dirigida por el entrenador sobre el trabajo en equipo y liderazgo.
- El trabajo en equipo supone sinergia. O sea, la integración de cada jugador, es mucho más que la suma de cada uno de ellos. En otras palabras, el todo es más que la suma individual de cada jugador del equipo. Es necesario la cooperación, el liderazgo y la coordinación.

## TRABAJO EN EQUIPO

### Parábola "El vuelo de los gansos"

El próximo otoño, se podrá ver a los gansos emigrar dirigiéndose a un lugar más cálido para pasar el invierno, se observará que vuelan formando una V, una V corta. Tal vez te interese saber que la ciencia ha descubierto por qué vuelan en esa forma.

Se ha comprobado que cuando cada pájaro bate sus alas, produce un movimiento en el aire que ayuda al pájaro que va detrás de él. Volando en V, la bandada completa aumenta su poder, por lo menos un 71% más que si cada pájaro volara solo.

Las personas que comparten una dirección común y tienen sentido de comunidad, pueden llegar a cumplir sus objetivos más fácil y rápidamente, porque van apoyándose mutuamente, haciendo que los logros sean aún mejores.

Cada vez que un ganso se sale de la formación, siente inmediatamente la resistencia del aire, se da cuenta de la dificultad de hacerlo solo y rápidamente regresa a la formación, para beneficiarse del poder del compañero que va adelante.

Si nos unimos y nos mantenemos juntos a aquellos que van en nuestra misma dirección, el esfuerzo será menor. Será más sencillo y placentero el logro de alcanzar las metas previstas.

Cuando el líder de los gansos se cansa, se pasa a uno de los lugares de atrás y otro ganso toma su lugar.

Los hombres obtendremos los mejores resultados si nos apoyamos en los momentos duros, si nos respetamos mutuamente en todo momento compartiendo los problemas y los momentos más difíciles.

Los gansos que van detrás graznan para alentar a los que van adelante a mantener la velocidad.

Una palabra de aliento a tiempo ayuda, da fuerza, motiva y produce el mejor de los beneficios.

Finalmente, cuando un ganso se enferma o cae herido por un disparo, otros dos gansos salen de la formación y lo siguen para ayudarlo y protegerlo. Se quedan acompañándolo hasta que esté nuevamente en condiciones de volar o hasta que muera y sólo entonces los dos acompañantes vuelan a su bandada o se unen a otro grupo.

Si nosotros tuviéramos la inteligencia de un ganso, nos mantendríamos uno al lado del otro apoyándonos y acompañándonos.



# JÓVENES MAYORES DE 16 AÑOS



## EL CONTEXTO COLOMBIANO – RIESGOS DE LA FASE DE DESARROLLO

A partir de los 16 años los y las jóvenes colombianos comienzan a llevar una vida adulta, lo cual los expone a los riesgos provenientes del entorno social y cultural. Aunque la mayoría de los jóvenes sigue viviendo con su familia, la influencia y los riesgos de este ámbito disminuyen. El mayor riesgo es que los jóvenes empiecen a reproducir el comportamiento delincual y violento al que pueden haber estado expuestos durante su infancia.

Los riesgos del ámbito familiar, como la violencia intrafamiliar y los abusos sexuales pueden persistir, pero los jóvenes cuentan con mayores posibilidades de defenderse de estas agresiones y de independizarse de su núcleo familiar. Haber sufrido de abusos sexuales o de otras violencias intrafamiliares y también la drogadicción son factores de riesgo para formar familias disfuncionales y reproducir ciclos de pobreza. La pobreza, prácticas machistas y el desconocimiento de anticonceptivos generan embarazos indeseados en edades tempranas.

Los jóvenes son el grupo que más se ve afectado por el conflicto interno. Las diferentes violencias físicas, psicológicas y sexuales del conflicto recaen en gran medida sobre este grupo de edad. También es el sector poblacional más expuesto al reclutamiento forzado. Al mismo tiempo, algunos jóvenes buscan reconocimiento e ingresos fáciles y se vinculan voluntariamente a estructuras criminales de su entorno.

La falta de oportunidades laborales y educativas de formación y realización profesional obstaculizan la construcción de un proyecto de vida, la actividad profesional y la independencia económica de su familia. También favorecen la vinculación a estructuras criminales que parecen ofrecer alternativas de generación de ingresos.

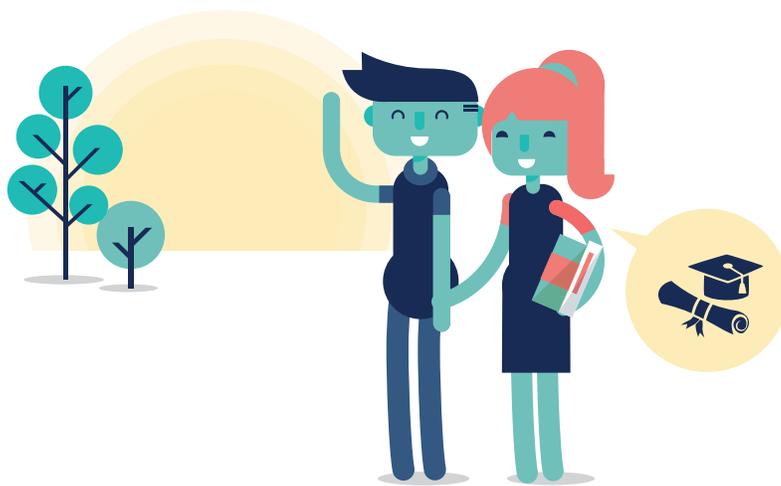
El mayor riesgo para esta edad es que los jóvenes se convierten en victimarios: que reproduzcan los comportamientos violentos, criminales y discriminatorios a los cuales estaban expuestos durante su infancia y adolescencia. Los jóvenes aprendieron la intolerancia y prácticas violentas de relacionarse y, según las estadísticas criminales, son los protagonistas principales en actos de violencia interpersonal y en porte y consumo de drogas. Los jóvenes son tanto las víctimas como los victimarios principales de la violencia y la criminalidad.

## PRINCIPIOS 1

### CARACTERÍSTICAS DE LA EDAD

A partir de los 16 años los jóvenes entran a una fase de consolidación: los fuertes cambios de la pubertad van llegando a su fin y los jóvenes perfeccionan sus habilidades deportivas y sociales. Alcanzan un alto rendimiento físico, diferenciado por el género, y son sexualmente activos. Con la adecuada educación, los jóvenes logran superar la egolatría y desarrollan un “otro-centrismo”: un enfoque psicológico que permite poner sus propios actos en relación con los de otros, entender a las personas que los rodean y buscar soluciones a conflictos con los demás.

Los jóvenes buscan una mayor autonomía. La construcción de una visión profesional, sea por la entrada a la vida laboral o por la vinculación a la educación superior, es parte de esta búsqueda. Una alta capacidad de comunicación y reflexión, tanto como la capacidad de liderar, les permite la interacción autónoma y responsable con su entorno. También pueden reclamar su autonomía con comportamientos confrontativos o de desviación, inclusive el interés en cometer delitos y actos violentos o en vincularse a grupos criminales y armados.



### FILOSOFÍA DEL JUEGO

El juego y el entrenamiento con jóvenes se caracterizan por altas exigencias técnicas y físicas, situaciones y objetivos complejos, con un juego por objetivos y presión de tiempo, y por una competencia profesional. El entrenamiento es individualizado y fortalece los perfiles de jugadores. El juego requiere de alta precisión en el movimiento, el conocimiento y la aplicación de bloques tácticos, e incluye nuevas tendencias y variaciones.



### EL ROL DEL ENTRENADOR



Desde el punto de vista de los jóvenes, el entrenador es un amigo y un modelo para la vida. Es una relación horizontal: los jóvenes lo respetan por su profesionalismo, su simpatía y lazos personales. El entrenador, es un referente importante de cómo vivir en la comunidad, de cómo comportarse y resolver conflictos, de cómo perseguir sus ideales y alcanzar una vida plena en medio de situaciones difíciles. Es clave que el entrenador actúe con conciencia para poder ser un modelo positivo y tener una influencia beneficiosa en los jóvenes.

### OBJETIVOS DE ENSEÑANZA

El entrenamiento con este grupo de edad quiere formar jóvenes proactivos y capaces de reconocer situaciones y relaciones complejas, de liderar y tomar decisiones, de autoevaluarse y reflexionar; jóvenes responsables y confiables, y capaces de resolver conflictos de forma no violenta. Es clave que a los jóvenes les enseñen hábitos saludables de la vida, compromiso y perseverancia con sus actividades, y que alcancen una visión profesional y una autonomía en la organización. Requieren una conciencia de género y conocimientos particulares en salud sexual y derechos reproductivos. La prevención de violencia, criminalidad y consumo de drogas es central para esta edad. El interés en la solidaridad y la responsabilidad para con la comunidad son objetivos adicionales. La enseñanza se completa con la perfección de sus habilidades técnicas y la precisión deportiva.



# LISTA DE CHEQUEO

VALOR ► aceptar las reglas

## FASE INICIAL

### Sensibilización



15 minutos



Terreno libre



10 conos



8 esquís artesanales



Planillero

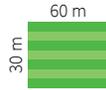


Lista de participantes

### Calentamiento



15 minutos



Terreno de juego



Pito



8 conos



Cronómetro

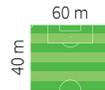


6 balones No. 5

## FASE PRINCIPAL



55 minutos



Terreno de juego



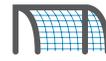
Cronómetro



6 balones No. 5



10 conos



2 arcos



Pito

## FASE FINAL

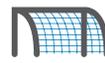
### Conclusión



20 minutos



Terreno de juego



4 arcos



2 balones No. 5



Pito



25 pedazos de tela de 60 x 7 cm



Banderolas para los árbitros asistentes



24 petos (12 y 12)

### Cierre y Reflexión



20 minutos



Terreno libre



Diario de campo y planillero

## CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SESIÓN

Los jóvenes de esta edad se caracterizan por su proactividad, capacidad de liderazgo, alta motivación, habilidad comunicativa; su rol de entrenador es focalizar todas estas capacidades por medio del fútbol, siendo un amigo más de ellos y fomentando que todas estas potencialidades se direccionen por la senda del servicio comunitario para ejemplo y modelo de las demás generaciones.

En el reto de esquí humano se pretende en primer lugar desarrollar en los jóvenes la aceptación y el cumplimiento de reglas, pero es evidente que trabajamos otros valores significativos, como trabajo en equipo, responsabilidad, liderazgo. Por esto, es importante conocer, que un ejercicio o actividad como la planteada nos puede servir para direccionar el trabajo hacia el enfoque que se requiera, dependiendo de la planeación que estemos desarrollando.

En esta lección se trabaja uno contra uno, trabajo de zonas, otros roles en el terreno de juego como hacer la función de árbitro. Trabajo significativo, con el propósito de estimular al conocimiento de las reglas de juego y, por otra parte, concientizar a los jóvenes de que esa labor es loable y bastante difícil, por lo cual deben tomar conciencia y responsabilidad de sus actos dentro y fuera del terreno de juego. Permita que todos los integrantes del equipo asuman este rol, en las diferentes fases del entrenamiento. Recuerde que el tiempo estimado para la parte deportiva de esta sesión es de 90 minutos.

En esta sesión de entrenamiento se fortalecen los valores y se desarrollan las habilidades siguientes:

### Valores

responsabilidad  
 aceptar la diferencia  
 convivencia  
 liderazgo  
 competitividad  
 amistad  
 confianza  
 compromiso  
 dominio propio  
 humildad  
 respeto  
 perseverancia  
 prudencia  
 competitividad  
 entrega  
 convivencia en paz

### Habilidades

empatía  
 trabajo en equipo  
 saber escuchar  
 seguir instrucciones  
 pensamiento creativo  
 poder confiar en el otro  
 dar instrucciones  
 pensamiento creativo  
 resolver el miedo  
 creer en sí mismo  
 autovalorarse  
 autocompensarse

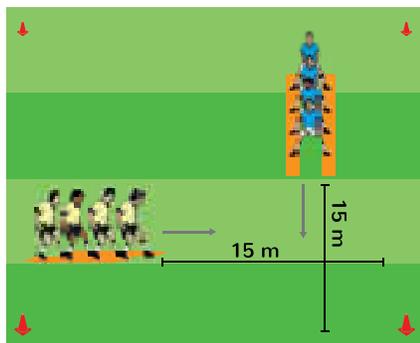


# FASE INICIAL



## Objetivos:

- Control y dominio de balón.
- Trabajos de estiramiento.
- Respeto a las reglas y trabajo en equipo.



## SENSIBILIZACIÓN

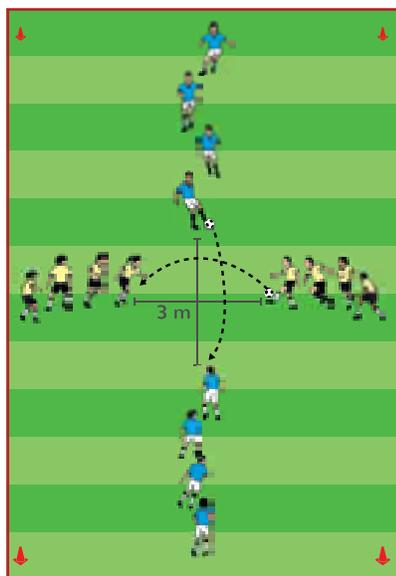
15'

### RETO ESQUIAR EN EQUIPO

- El entrenador numera a los jóvenes de 1 a 4; luego se hacen en grupos, según su número.
- De a dos equipos se disponen en posición de cruz, en la zona de salida, utilizando un esquí para los 4 competidores; anclado a sus pies.
- Deben recorrer una distancia de 15 metros, para llegar a la meta.
- El equipo que primero logre llegar a la intersección de la cruz, gana el derecho de pasar primero y debe ser respetado.
- El reto se supera cuando todos los integrantes de un equipo logren llegar a línea de meta.

### SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: responsabilidad, aceptar la diferencia, convivencia, liderazgo, competitividad, amistad, autoconfianza, confianza, compromiso y dominio propio.
- Se desarrollan las habilidades de: trabajo en equipo, empatía, saber escuchar, seguir instrucciones, pensamiento creativo, poder confiar en el otro, dar instrucciones y respeto.
- De la sincronización del equipo, depende el éxito del ejercicio.



## CALENTAMIENTO

15'

### EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN Y ESTIRAMIENTOS

- 4 grupos de 5 jóvenes.
- De a dos grupos, en posición de cruz. Frente a frente distanciados 3 m.
- Control y dominio, todas las superficies de contacto, sin dejar caer el balón.
- Control una sola vez y pasa a la cola, del lado donde lanza el balón.
- El jugador que pasa el balón y hace la cola, realiza trabajo de estiramiento, mientras vuelve a ejecutar el movimiento.
- Siempre se regresa por fuera de las filas, para no interferir.

### VARIACIONES

- Incluir otros ejercicios de control y dominio que los jugadores propongan.
- Aumentar la dificultad y la distancia.
- Aumentar la velocidad del ejercicio.
- Cambiar el control, por pases a un toque.
- Por pases a dos toques.

Los retos nos dejan enseñanzas para la vida... hay que ponerlos en práctica!

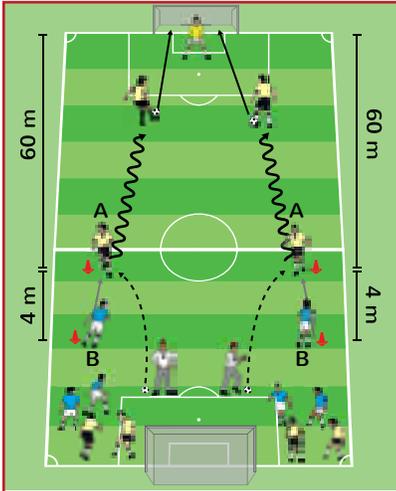


### SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: dominio propio, responsabilidad, aceptar la diferencia, amistad, autodisciplina, humildad y reconocimiento.
- Se desarrollan las habilidades de: trabajo en equipo, empatía, autoconfianza, saber escuchar, seguir instrucciones, pensamiento creativo, poder confiar en el otro.



**Objetivos:**  
 Trabajos de agilidad  
 Principios técnicos, tácticos.  
 Marca leal, aceptar las reglas.



30'

- TÉCNICAS INDIVIDUALES 1**
- 20 m fuera del área de penalti.
  - Un jugador por cada banda del terreno de juego.
  - Detrás de cada uno, un defensa a 4 metros.
  - El entrenador y un monitor lanzan el balón, el jugador A sale a definir y el jugador B sale a tratar de alcanzarlo y quitarle el balón, de forma leal.

**PUNTO FOCAL**

- Corra al oponente desde el momento que sale el balón del pie.
- Esté atento a la salida del balón.
- Dirigete al balón de frente a la portería.
- Esté pendiente de no agredir o lesionar por detrás al jugador de adelante.

**SOCIAL**

- Se fortalecen los valores de: respeto, dominio propio, responsabilidad, aceptar la diferencia y respetar al otro.
- Se desarrollan las habilidades de: trabajo en equipo, empatía, autoconfianza, saber escuchar, seguir instrucciones, aceptar las reglas.

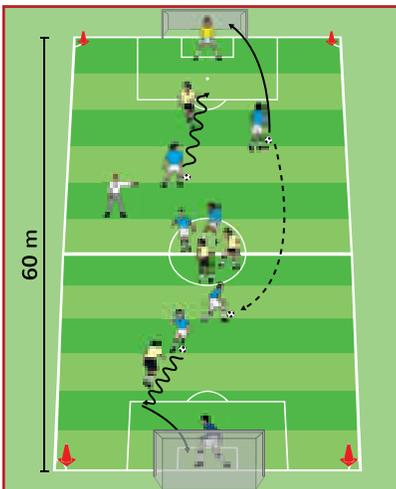
Los jugadores pueden sacar ventajas de las normas del fútbol, pero sin la intención de dañar la integridad de los jugadores oponentes.

Envíe a los jóvenes a hidratarse.



**SOCIAL**

- Se fortalecen los valores de: dominio propio, autoconocimiento, perseverancia, prudencia, competitividad, entrega.
- Se desarrollan las habilidades de: autoconfianza, aceptar las reglas, pensamiento creativo, respeto, autocontrol.



25'

- TÉCNICAS INDIVIDUALES 2**
- En un terreno de juego de 60 x 30 m con dos canchas y dos porteros.
  - En cada lado de la cancha hay un defensa.
  - De la mitad de la cancha parte un atacante, el cual debe enfrentarse uno a uno con el defensa y tratar de lanzar a gol.
  - Termina la jugada y se devuelve a hacer lo mismo en el otro arco.

**INDICACIONES**

- Que cambien de rol los jugadores.
- Aumente el número de defensas y atacantes, 2 a 2, 3 a 3, etc.

**PUNTO FOCAL**

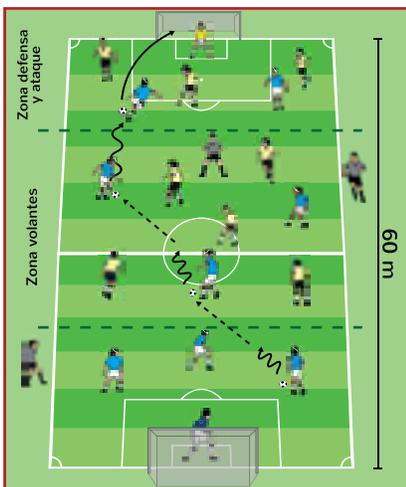
- Utilice todas las cualidades motrices, enganche, regate, etc.
- No pierda de vista el objetivo de siempre: marcar goles.

# FASE FINAL



## Objetivos:

- Equipos de 8 vs. 8, canchas grandes.
- Lúdica y reconocimiento.
- Reconocimiento de las limitaciones.



### VARIACIONES

- Restrinja el número de pases en cada área, antes de lanzar a gol.
- Deje que los defensas intervengan en el ataque en los tiros de esquina.
- Permita que ellos concierten sus propias reglas.
- Enfátice el trabajo en las zonas.

## CONCLUSIÓN

20'

### JUEGO DE 8 CONTRA 8

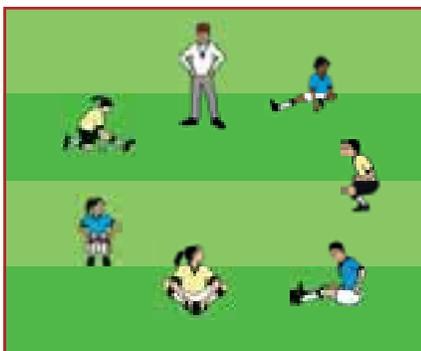
- En un campo de juego de 60 x 30 m.
- Dos equipos de 8 jugadores y dos porteros.
- Tres jóvenes se desempeñan en el rol de árbitros.
- Los integrantes de un equipo juegan, el primer tiempo, con un ojo tapado con una venda.
- En el segundo tiempo, cambian; el otro equipo se tapa un ojo.
- Divida la cancha en tres zonas, defensa, volantes y atacantes.
- Los jugadores manejan su rol, no se pueden pasar de su zona.
- Los volantes pueden rematar a gol desde su zona.

Quando nos ponemos en los zapatos de los demás, podemos entender y respetar los diferentes roles de los seres humanos.



## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: responsabilidad, aceptar la diferencia y respetar al otro, prudencia, liderazgo, convivencia, autoestima, paz.
- Se desarrollan las habilidades de: trabajo en equipo, autoconfianza, saber escuchar, seguir instrucciones, aceptar las reglas, resolver el miedo.



## CIERRE Y REFLEXIÓN

20'

- Trabajo de estiramiento, trabajo de fuerza de brazos y abdominales.
- Las sesiones de trabajo se planean conjuntamente con los jóvenes.
- Deje un reto deportivo.
- ¿Por qué es tan difícil respetar las reglas?
- ¿Cómo manejo la impotencia que esto me genera?
- ¿Cómo lo puedo aplicar en el diario vivir?

El árbitro difícilmente se retractará de una decisión tomada, entonces ¿para qué protestar?!



## ACEPTACIÓN DE REGLAS

El fútbol, como todo deporte, está reglado a nivel mundial, son pocas las modificaciones o cambios que se pueden hacer. Se ha convertido en el deporte número uno del planeta y cumple con tres funciones sociales fundamentales: descanso, diversión y desarrollo; pero también se destacan efectos que pueden llegar a ser nocivos, como es la competencia y la violencia.

La función del deporte, entendida como una escuela de civismo y moralidad, desarrolla cualidades como lealtad frente al oponente, compañerismo, respeto a las reglas, disciplina, conocimiento de sí mismo y de las reacciones, comprensión de un medio social y de sus dificultades, y es uno de los instrumentos de socialización y de transmisión de cultura humana, en la cual los niños son miembros activos de una cultura que se desarrolla y se instruye en las reglas y convenciones sociales.

Los niños pequeños se inician con reglas elementales y solamente cuando van creciendo, y se vuelven más expertos, van incorporando nuevas reglas en cada uno de los juegos que diariamente se están inventando. En la medida que repiten estas experiencias, las reglas se vuelven más complejas. La conclusión es que las reglas no son más que el acuerdo de la mayoría de los participantes. Por estas razones, podemos decir que las reglas lejos de ser impuestas por los adultos, se establecen poco a poco por iniciativa de los niños y pasan a ser una voluntad colectiva de ellos.

Por estos planteamientos podemos pensar que una forma de iniciación deportiva está basada en la reflexión y comprensión de la enseñanza, partiendo de las capacidades físicas y de conocimiento del niño, que posibilitan el aprendizaje participativo y autónomo de la propia elaboración de las reglas de juego. En esta medida, la aceptación de reglas dentro y fuera del terreno de juego de los niños será mucho más fácil, y no ofrecerá resistencia ni rebeldía a la hora de acatarlas.

Por tanto, la aceptación de reglas, más que un contenido de aprendizaje deportivo, pasará a ser un recurso didáctico, que provocará en los niños adaptaciones a las distintas situaciones, permitiéndoles conseguir los objetivos propuestos, como son el cumplimiento de las reglas. Para esto no hay que permitir que las condiciones o reglamentos sean rígidos, lo cual redundará en la capacidad de respuesta y motivación.

Cuando a los seres humanos nos imponen límites, en este caso el acatamiento de las reglas en todos los ámbitos de nuestra vida, inmediatamente creamos una barrera y un rechazo que nos genera choques, castigos, discrepancias. Por consiguiente, cuando las normas o reglas son concertadas con todos los involucrados generan aceptación prominente, y no tienen lugar a reparos a la hora de ser cumplidas.

En la formación deportiva es necesario involucrar en todo momento al joven, para que sea parte activa del proceso de enseñanza-aprendizaje y participe directo de las reglas, acuerdos, normas, que todo equipo decide establecer, con el firme deseo de estimular y mejorar los procesos.

# LISTA DE CHEQUEO

VALOR ► ser reconocido

## FASE INICIAL

### Sensibilización



15 minutos



Agua



10 conos



2 botellas plásticas grandes



2 recipientes



50 bombas



Planillero

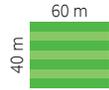


Lista de participantes

### Calentamiento



15 minutos



Terreno de juego



Pito



20 conos



Cronómetro

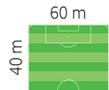


20 balones No. 5

## FASE PRINCIPAL



55 minutos



Terreno de juego



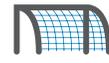
Cronómetro



20 balones No. 5



20 conos



2 arcos



Pito

## FASE FINAL

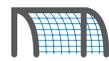
### Conclusión



20 minutos



Terreno de juego



4 arcos



Banderolas para los árbitros asistentes



2 balones No. 5



24 petos (12 y 12)



Pito

### Cierre y Reflexión



20 minutos



Terreno libre



Diario de campo y planillero

## CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SESIÓN

En el reto de las bombas, verifique que el agua con la cual va a llenarlas sea potable, por cuanto es la hidratación de los jóvenes al final de la sesión y no se quiere que pueda resultar perjudicial para la salud. Por otra parte, advierta a los jóvenes para evitar que el reto se convierta en tratar de reventarle la bomba al compañero, lanzándosela fuertemente y no con el objetivo de hacerle el pase, lo más perfecto posible, y que llegue sin romperse hasta el último compañero.

En esta sesión realizaremos trabajo en circuito, resistencia aeróbica, trabajo de zonas y definición y trabajo en grupo con restricciones de reglamento. Se intensifica el trabajo y requiere de gran despliegue físico y técnico. Como se ha mencionado antes, verifique antes de comenzar los trabajos que los jóvenes hayan consumido alimentos dos horas antes de la práctica y estén debidamente hidratados.

Refuerce la parte personal, donde cada uno de los integrantes del equipo debe asistir a los entrenamientos con su indumentaria respectiva y completa, además de la higiene y aseo personal, fundamental en los procesos sociales de aceptación en los grupos.

En esta etapa los jóvenes afirman su sexualidad, en la medida que el entrenador pueda canalizar todo ese despliegue de energía hacia el rendimiento en el fútbol, el joven le aportará más al equipo y enfocará su trabajo y concentración a la parte deportiva.

Recuerde hacer trabajo de estiramiento al inicio y al final de la sesión. Las cargas de trabajo son altas y de no hacerlo generaría lesiones o cansancio muscular que iría en contra de la integridad de los jóvenes y el rendimiento deportivo del equipo.

En esta sesión de entrenamiento se fortalecen los valores y se desarrollan las habilidades siguientes:

### Valores

- cooperación
- competitividad
- tolerancia
- confianza
- compromiso
- responsabilidad
- aceptar la diferencia
- amistad
- prudencia
- perseverancia
- respeto
- liderazgo
- juego limpio
- sacrificio
- tranquilidad
- honestidad
- equilibrio

### Habilidades

- trabajo en equipo
- empatía
- saber escuchar
- autocontrol
- seguir instrucciones
- pensamiento creativo
- poder confiar en el otro
- dar instrucciones
- autocompensarse
- aceptar normas
- resolver el miedo
- creer en sí mismo
- lenguaje no verbal
- asertividad

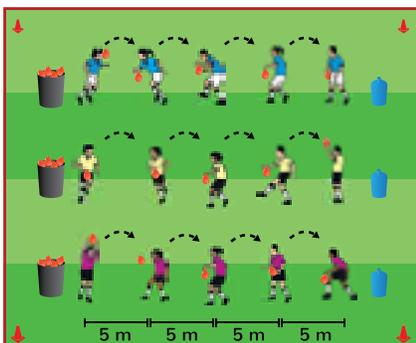


# FASE INICIAL



## Objetivos:

- Trabajo en circuito.
- Dominio y control de balón.
- Trabajo en equipo y liderazgo.



### RETO RELEVOS CON BOMBAS CON AGUA

- El entrenador conforma 4 grupos de cinco personas.
- Cada equipo debe llenar de agua por lo menos 10 bombas

## SENSIBILIZACIÓN

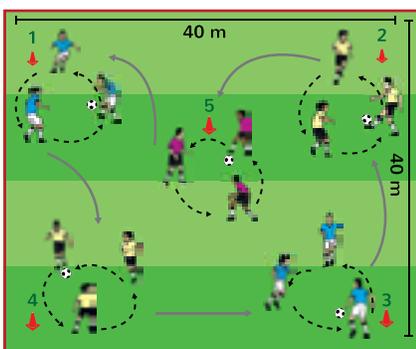
15'

- y depositarlas en un recipiente en el cono de salida de la competencia.
- Cada equipo, equidistante 2 m de los otros. Los integrantes de los equipos se ubican en fila, a una distancia de 5 m.
- A la orden del entrenador, el primer integrante de cada equipo debe lanzar una bomba llena de agua a su compañero y así sucesivamente hasta llegar la bomba de agua al último competidor, quien debe depositar el preciado líquido en una botella grande, la cual es la hidratación del grupo para ese día.
- El reto se supera cuando uno de los equipos haya logrado llenar totalmente el botellón.

## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: autoestima, dominio propio, confianza, trabajo en equipo, responsabilidad, liderazgo, tolerancia, compromiso, solidaridad y cooperación.
- Se desarrollan las habilidades de: empatía, saber escuchar, autocontrol, pensamiento creativo, poder confiar en el otro.
- El éxito del reto radica en la capacidad de acuerdo y concentración del equipo.

Para ser reconocido por un grupo, no debo hacer lo que ellos digan: "Yo tengo criterio".



### INDICACIONES

- Los arqueros hacen parte de este trabajo.
- Haga énfasis en la técnica de los gestos a trabajar.
- Aumente o disminuya la velocidad según considere necesario.
- Exija que los pases sean exactos, precisos.
- Introduzca ejercicios de estiramiento en el cambio de estación.

## CALENTAMIENTO

15'

### TRABAJO EN CIRCUITO

- El terreno de juego de 40 x 40 m.
- Organice 5 estaciones.
- Estación 1: pases a un toque triangulación.
- Estación 2: control con el pecho y pase.
- Estación 3: sólo control con la cabeza.
- Estación 4: control con empeine y rodilla y pase.
- Estación 5: control y dominio, todas las superficies de contacto.
- Trabajo en cada estación de un minuto y giro a la derecha, pasan por todas las estaciones.
- En cada estación hasta tres jugadores.
- Que pasen por todas las estaciones por lo menos 1 vez.

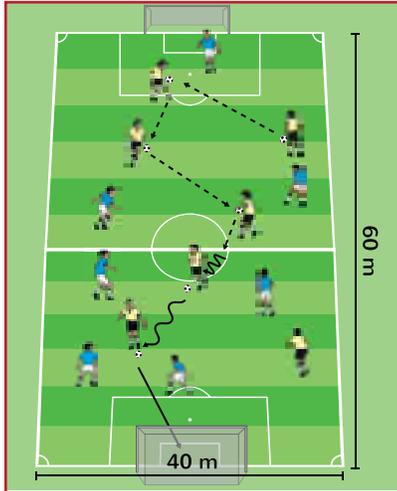
## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: Dominio propio, Responsabilidad, aceptar la diferencia, amistad, autodisciplina, prudencia, compromiso, perseverancia.
- Se desarrolla la habilidad de autoconfianza, auto compensarse, pensamiento creativo, aceptar normas.



**Objetivos:**

- Resistencia aeróbica.
- Desplazamientos diversos.
- Respeto al adversario.



30'

**EJERCICIO DE RESISTENCIA CON PELOTA 7 A 7**

- Un terreno de 60 x 40 m.
- Pasan el balón con las manos, en su propio campo.
- No pueden dar más de tres pasos con el balón.
- Después de la mitad de cancha, conducen con el pie.
- Intentan convertir en el arco.
- No debe existir contacto cuerpo a cuerpo.
- El jugador debe entrar al arco dominando el balón para que valga el gol.
- El gol vale si todos los jugadores del equipo se encuentran en el campo adversario.
- No hay arqueros.

No olvide que todos son parte fundamental del equipo y deben estar pendientes de jugar con balón y sin él.

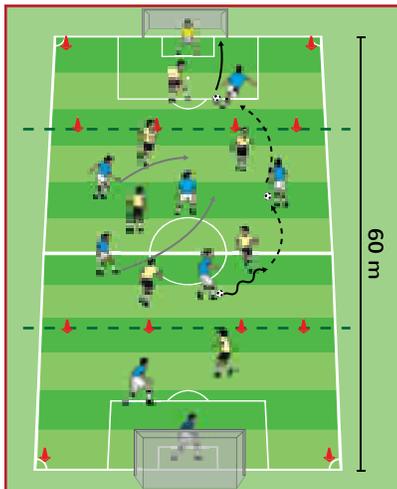


**SOCIAL**

- Se fortalecen los valores de: dominio propio, respeto, solidaridad, responsabilidad, aceptar la diferencia, prudencia, entrega.
- Se desarrollan las habilidades de: autoconfianza, creer en sí mismo, empatía, trabajo en equipo, saber escuchar, seguir instrucciones, lenguaje no verbal y aprender a comunicarse.

**PUNTO FOCAL**

- Marque al oponente, muy cerca y con balón y sin balón.
- No es permitido sujetar al oponente.
- Si todos los jugadores no están en el terreno del adversario al marcar un gol, se le sumará un gol al equipo contrario.
- Las reglas son concertadas por todos.



25'

**ZONAS DE JUEGO, 6 A 6 CON 2 POR 1 A 1**

- Delimite el terreno de juego con conos, en tres campos.
- Divida los equipos de a 8 jugadores.
- Coloque un defensa y un atacante en cada zona de los arcos.
- Distribuya los otros 6 jugadores en la zona del centro.
- Los jugadores de la zona del centro, deben disputar el balón y tratar de entregarle a su compañero de equipo, que se encuentra en las zonas de los arcos.

**SOCIAL**

- Se fortalecen los valores de: respeto, dominio propio, liderazgo, responsabilidad, prudencia, luego limpio, sacrificio, paz, tranquilidad, honestidad.
- Se desarrollan las habilidades de: trabajo en equipo, saber escuchar, seguir instrucciones, aceptar las reglas, deportividad, autoconfianza y asertividad.

**VARIACIONES**

- Cambie los jugadores de rol.
- El jugador que entrega el balón al atacante entra a la zona del mismo, para jugar dos contra uno.
- Se pueden permitir disparos al arco desde la zona de la mitad.

**PUNTO FOCAL**

- Enfatique el trabajo en movimientos rápidos, con cambios de dirección.
- Cambie de zona para evitar la marca del oponente.
- No pierda de vista el objetivo de siempre: marcar goles.

- El atacante entra en disputa del balón en una situación de 1 contra 1 e intentará convertir el gol.
- En ninguna de las zonas debe existir contacto cuerpo a cuerpo.
- Al convertir el gol, reanuda el juego el equipo oponente.
- Juegue por tiempo o por tantos marcados.

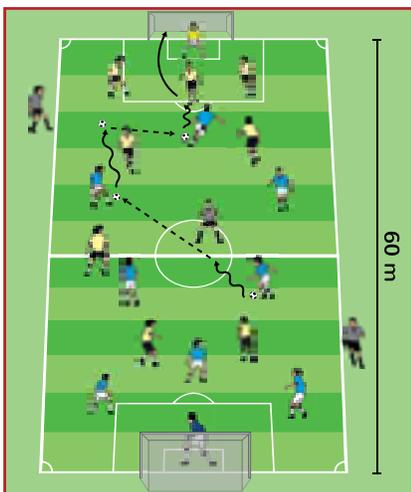
# FASE FINAL



## Objetivos:

- Equipos de 8 vs. 8 canchas grandes.
- Desarrollo de habilidades y destrezas.
- Trabajo en grupo.

Las limitantes nos generan ansiedad, descompensación, frustración. Debemos superar estos obstáculos rápidamente para triunfar en todas las cosas que hacemos.



## CONCLUSIÓN

20'

### JUEGO DE 8 CONTRA 8

- En un campo de juego de 30 x 50 m.
- Dos equipos de 8 jugadores y dos porteros.
- Tres jóvenes se desempeñan en el rol de árbitros.
- Rote el trabajo de los árbitros.
- No debe existir contacto cuerpo a cuerpo, si sucede se determina lanzamiento desde el punto penal.
- Se juega por tiempo o a tantos marcados.

Envíe a los jóvenes a hidratarse.

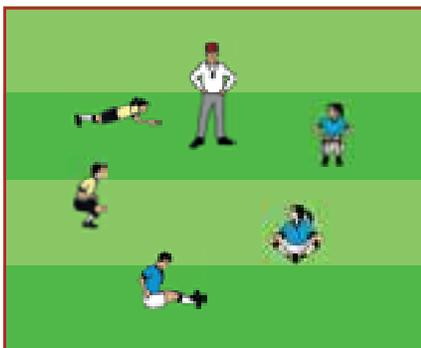


### VARIACIONES

- Los jugadores con una mano dentro de la pantaloneta.
- Permita que ellos concierten sus propias reglas.

## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: juego limpio, responsabilidad, aceptar la diferencia y respetar al otro, prudencia, liderazgo, convivencia, autoestima, paz.
- Se desarrollan las habilidades de: trabajo en equipo, empatía, autoconfianza, saber escuchar, seguir instrucciones, aceptar las reglas, resolver el miedo.



## CIERRE Y REFLEXIÓN

20'

- Trabajo abdominal, fuerza de brazos, trabajo lumbar y trabajo de estiramiento.
- Las sesiones de trabajo se planean conjuntamente con los jóvenes.
- Preguntas guía para entrar a la reflexión.
  - Los trabajos de esta sesión están enfocados a trabajo en grupo, ¿qué significa para el joven?
  - ¿Si no se trabajó en grupo qué puede pasar?
  - ¿Fuera de la cancha a qué grupo pertenezco?
  - ¿A qué grupo desearía pertenecer?

Busca siempre ser reconocido por las cosas buenas que hagas, ¡no por las malas!!



## POR QUÉ LOS JÓVENES NECESITAN PERTENECER A UN GRUPO

El grupo es la respuesta del joven para afirmarse personal y socialmente, porque ahí se siente conocido, aceptado, estimado y puede realizarse. Tiene la capacidad de relacionarse con otros jóvenes de la misma edad. Aprende a comunicarse y satisface sus necesidades básicas, como afecto, aprobación, seguridad, apoyo y solidaridad. Pero el grupo no es sólo un método pedagógico adecuado que ayuda a madurar la identidad personal y social del joven. El grupo es algo más: es una experiencia de vida.

El “grupo” es un conjunto de personas unidas, movidas por el afecto, acatan unas normas y reglas, con objetivos e intereses comunes y valores compartidos. Para conformar un grupo es necesario lograr un clima de comprensión, aceptación y respeto entre amigos que se estiman, se apoyan y se ayudan. El grupo debe caracterizarse por un clima de confianza, de comunicación sincera, con la triple finalidad de facilitar el conocimiento, crear un clima de confianza y de comprensión.

El grupo ayuda a madurar la identidad personal, el joven siente que es persona, porque ahí se siente conocido, identificado, querido, afirma su individualidad, lo reconocen como una persona autónoma e independiente. El grupo ayuda a madurar la identidad social, a favorecer el diálogo, la comunicación, a sentirse a gusto con pares que tienen los mismos problemas, el mismo lenguaje y los mismos valores. El grupo es una escuela de convivencia, se aprende a hablar, escuchar y dialogar, con enfoque de servicio, de compromiso para trabajar con y por los demás. Madura y afirma la espiritualidad.

### Decálogo de las relaciones humanas

1. Saluda. No hay cosa más agradable que un saludo afectuoso.
2. Sonríe. Se necesitan 72 músculos para arrugar la frente y solamente 14 para sonreír.
3. Llama a la gente por su nombre. La música más agradable para los oídos de cualquier persona es el sonido de su propio nombre.
4. Sé amigo y colaborador. Si deseas tener amigos, comienza por serlo.
5. Sé cordial. Habla y actúa como si cada cosa que tú haces por los otros fuera realmente un placer.
6. Está sinceramente interesado en tu gente. Tú puedes ser agradable a todo el mundo, siempre que tú mismo trates de serlo.
7. Sé generoso en tus opiniones. Moderado en tus críticas.
8. Sé considerado con los sentimientos de otros y tú serás apreciado, y sé cuidadoso de la opinión de los otros.
9. Está alerta para prestar servicios. Lo que más cuenta en la vida es lo que hacemos por los otros. Sé veraz. No hagas que se pierda la confianza que tú mereces.
10. Mantén el control sobre ti mismo; controla tus nervios ante situaciones difíciles; piensa diez veces lo que vas a decir y a hacer.

# LISTA DE CHEQUEO

VALOR ▶ empatía

## FASE INICIAL

### Sensibilización



15 minutos



20 conos



50 bombas



Planillero

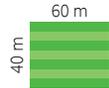


Lista de participantes

### Calentamiento



15 minutos



Terreno de juego



Pito



20 conos



Cronómetro

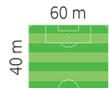


20 balones No. 5

## FASE PRINCIPAL



55 minutos



Terreno de juego



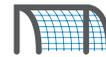
Cronómetro



20 balones No. 5



20 conos



2 arcos



Pito

## FASE FINAL

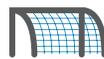
### Conclusión



20 minutos



Terreno de juego



4 arcos



Banderolas para los árbitros asistentes



2 balones No. 5



24 petos (12 y 12)



Pito

### Cierre y Reflexión



20 minutos



Terreno libre



Diario de campo y planillero

## CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SESIÓN

En el reto del tren con bombas, podemos identificar con facilidad muchos valores, no permita que se preste para malos entendidos, es muy importante que refuerce en todo momento el respeto por el compañero para no alejarse de su objetivo principal. Si el globo se les revienta, coloque reglas de hasta cuántos puede reventar el grupo, para cumplir el objetivo.

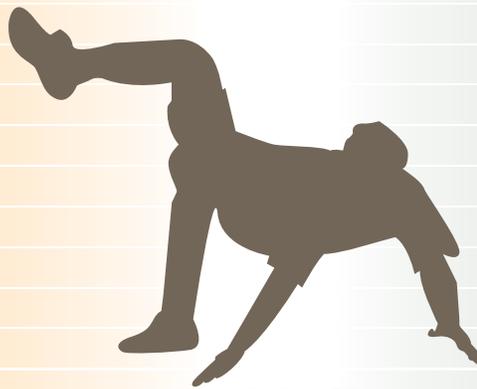
En esta sesión de trabajo ahondaremos en el trabajo de zonas, presión al jugador y marca, competencias individuales en circuito, donde el objetivo principal no es ganar sino ejecutar correctamente el ejercicio; trabajo por parejas de zigzag con pase largo y definición a gol; por último, trabajo en equipo con énfasis en la empatía que debe existir entre dos personas cuando se les presenta una dificultad, y poder lidiar con ella.

Tenga presente y esté en continua capacitación en primeros auxilios, manejo de lesiones y qué hacer en casos de emergencia. Es muy importante tener a la mano los datos de salud de los niños y la información pertinente de los centros de atención a los cuales se deben remitir en la eventualidad de un accidente en la sesión de entrenamiento.

En esta sesión de entrenamiento se fortalecen los valores y se desarrollan las habilidades siguientes:

### Valores

- tolerancia
- confianza
- compromiso
- solidaridad
- prudencia
- perseverancia
- respeto
- dominio propio
- sacrificio
- tranquilidad
- honestidad
- equilibrio
- autoestima
- responsabilidad
- autoconfianza
- aceptar la diferencia
- amistad



### Habilidades

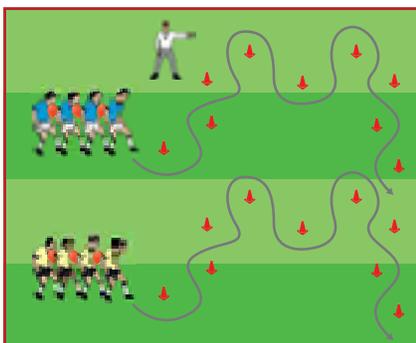
- trabajo en equipo
- poder confiar en el otro
- dar instrucciones
- autocompensarse
- saber escuchar
- autocontrol
- seguir instrucciones
- pensamiento creativo
- aceptar normas
- resolver el miedo
- creer en sí mismo
- lenguaje no verbal
- asertividad
- juego limpio
- convivencia
- competición sana
- liderazgo

# FASE INICIAL



## Objetivos:

- Trabajo en zonas.
- Presión al balón.
- Cooperación y liderazgo.



## SENSIBILIZACIÓN

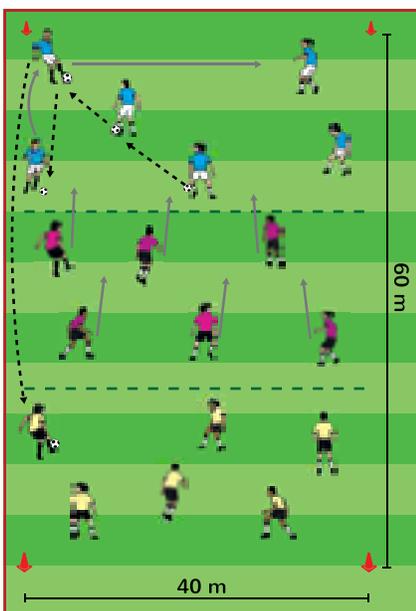
15'

### RETO EL TREN CON BOMBAS

- Dividir el grupo en dos, organizados en una fila cada uno.
- En medio de cada dos jóvenes entre pecho y espalda deben colocar y sostener una bomba o globo inflado. Las manos van cogidas atrás.
- El primer joven tiene como tarea orientar el desplazamiento de todo el grupo, por medio de un recorrido de obstáculos previamente trazado.
- Si uno de los integrantes del equipo se despegue de la fila, deben comenzar el ejercicio desde el punto de partida.
- El reto se supera cuando uno de los equipos haya logrado llegar a la línea de meta.

## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: autoestima, dominio propio, confianza, trabajo en equipo, responsabilidad, liderazgo, tolerancia, compromiso, solidaridad, cooperación.
- Se desarrollan las habilidades de: empatía, saber escuchar, autocontrol, pensamiento creativo, poder confiar en el otro.
- El éxito del reto radica en la capacidad de acuerdo y concentración del equipo.



## CALENTAMIENTO

15'

### FÚTBOL EN ZONAS

- Terreno de juego de 60 x 40 m en tres zonas.
- Divida el grupo en tres equipos, cada uno de 6 jugadores.
- Cada equipo en una zona.
- El equipo de la zona de la mitad debe marcar al equipo que tenga el balón.
- Para quitar el balón debe utilizar el principio de carga leal.
- Deben jugar a 7 pases continuos, de máximo dos toques, y lanzar el balón al otro equipo en el otro extremo.

La eficiencia en la marca de un jugador a otro está en su capacidad de concentración y dinámica con la que se disponga en el terreno de juego.



## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: colaboración, dominio propio, responsabilidad, aceptar la diferencia, amistad, autodisciplina.
- Se desarrollan las habilidades de: saber escuchar, autocontrol, aprender a comunicarse, trabajo en equipo, autoconfianza, autocompensarse, pensamiento creativo, aceptar normas.

### VARIACIONES E INDICACIONES

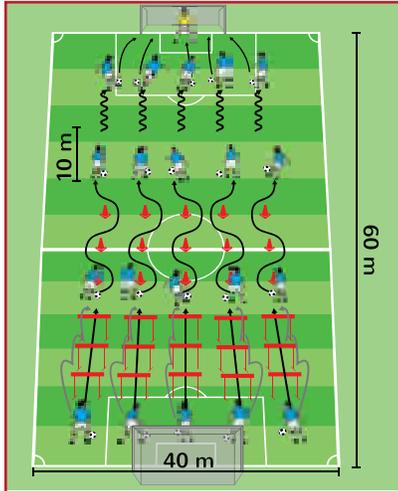
- Incrementar a un solo toque.
- Aumentar o disminuir el número de pases continuos.
- Pasar el balón a la cancha contraria solamente por aire.
- El entrenador puede variar las indicaciones, a un toque, marca a presión, marca suave, etc.
- Cambiar los roles de los equipos.
- Implementar trabajo abdominal como penitencia por no recuperar el balón.



## FASE PRINCIPAL

### Objetivos:

- Resistencia aeróbica.
- Trabajo continuo.
- Tolerancia y amistad con los compañeros.



### EJERCICIO DE COMPETENCIA RESISTENCIA CON PELOTA

30'

- Un terreno de 60 x 40 m.
- 5 jugadores inician desde la línea final del terreno de juego.
- Saltan tres vayas, conduciendo balón por debajo de las mismas.
- Hacen conducción de balón sobre los 6 conos.
- Control y dominio, sin dejar caer el balón 10 m.
- Lanzan el balón largo y antes que entren al área de penalti rematan a gol.
- Lo importante no es ganar sino hacer el ejercicio bien.
- Inician los otros 5, mientras se devuelven por fuera de las líneas de banda, en recuperación.
- Repita el ejercicio por lo menos 4 veces.

Los jugadores de fútbol deben prepararse a conciencia físicamente, para no exponerse a lesiones, durante las competencias.

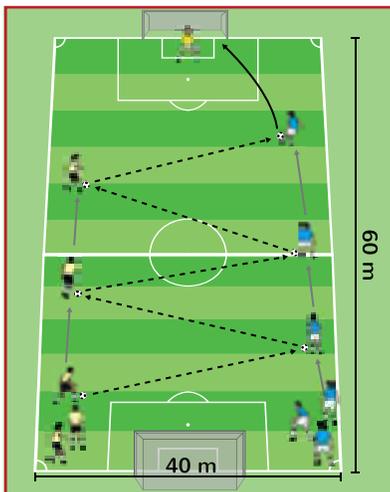


### PUNTO FOCAL

- Aumente o disminuya la velocidad, según la fase de entrenamiento.
- Gradúe diferentes alturas de las vallas.
- Aumente o disminuya en número de estaciones, según el caso.
- Remate a gol con el balón parado.
- Intente convertir el gol mano a mano con el portero.

### SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: dominio propio, competitividad, respeto, responsabilidad, juego limpio, éxito, reto personal y paciencia.
- Se desarrollan las habilidades de: empatía, autoconfianza, seguir instrucciones, resolver el miedo, creer en sí mismo y aceptar las reglas.



### TRABAJO DE RESISTENCIA Y REMATE A GOL

25'

- Divida el grupo en 2.
- Hacen una fila paralela 4 metros al área de penalti.
- Un arco con su arquero, al lado contrario de las filas.
- El primer jugador de la fila, lanza el balón en diagonal y adelante, del primer jugador de la otra fila, en zigzag, el otro recibe con el pie y realiza el mismo movimiento anterior.
- Sucesivamente hacen el movimiento hasta llegar al área de penalti,

### VARIACIONES

- Aumente o disminuya el número de pases.
- Recorte la distancia entre las dos filas.
- Haga el ejercicio con pase de primera intención.

### PUNTO FOCAL

- Enfatice el trabajo en movimientos rápidos.
- Corrija la técnica del remate al arco.

### SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: dominio propio, liderazgo, responsabilidad, sacrificio, tranquilidad, colaboración, entrega, aceptar la diferencia.
- Se desarrollan las habilidades de: empatía, asertividad, autoconfianza, creer en sí mismo, trabajo en equipo, saber escuchar, aceptar las reglas.

donde el último jugador que recepciones el balón, remata a gol, con la pierna menos diestra.

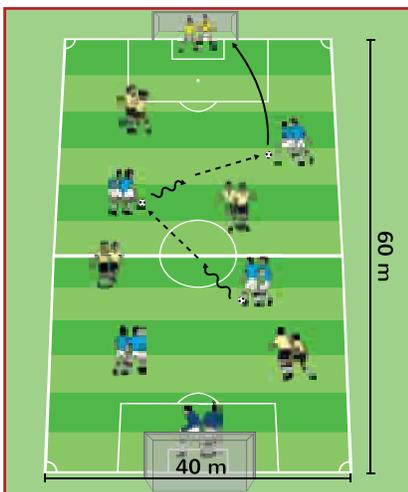
- Los jugadores se devuelven por las líneas laterales a hacer cola y esperar para repetir el ejercicio.
- Cada jugador por lo menos debe hacer el ejercicio 4 veces.

# FASE FINAL



## Objetivos:

Equipos de 8 vs. 8, canchas grandes.  
Ubicación y trabajo espacial.  
Reconocimiento del otro.



## CONCLUSIÓN

20'

### JUEGO DE 8 CONTRA 8

- En un campo de juego de 60 x 40 m.
- Dos equipos de 8 jugadores y cuatro porteros.
- Por parejas, incluidos los porteros, amarrados de un guayo, por cordones bien largos.
- Se juega con esta limitante.
- Juegue por tiempo.
- No hay juez, las reglas son concertadas por los jóvenes.

### PUNTO FOCAL

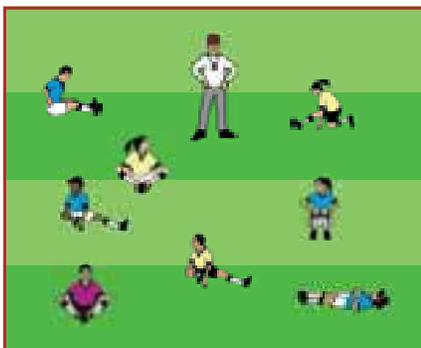
- Que las parejas sean de características diferentes.
- Los jugadores no tienen posiciones fijas.
- Permita que ellos concierten sus propias reglas.

Las limitantes nos producen mal genio, miedo, frustración, en la medida que las superemos, seremos mejores personas.



## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: juego limpio, responsabilidad, aceptar la diferencia y respetar al otro, prudencia, liderazgo, equilibrio, convivencia.
- Se desarrollan las habilidades de: empatía, trabajo en equipo, autoconfianza, saber escuchar, resolver el miedo, creer en sí mismo, lenguaje no verbal.

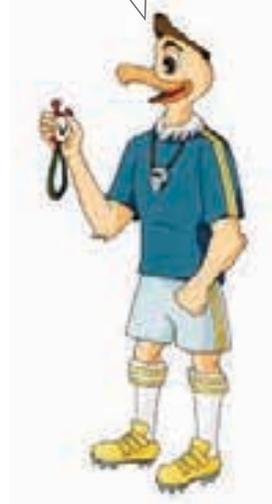


## CIERRE Y REFLEXIÓN

20'

- Trabajo fuerza de brazos, potencia abdominal, trabajo lumbar y estiramientos.
- Las sesiones de trabajo se planean conjuntamente.
- Preguntas guía.
  - ¿Cuándo nos ponemos en los zapatos del otro?
  - ¿Me gusta poner apodosos?
  - ¿Cuál es significado de poner apodosos?
  - ¿Me gusta que me pongan apodosos?

En la medida en que nos coloquemos en los zapatos del otro, en esa medida comprenderemos las dificultades.



## LA EMPATÍA

La empatía es la capacidad para colocarse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando. Los seres humanos que mejor saben “leer” a los demás son catalogados con mayor capacidad de empatía. Con la capacidad de captar a la otra persona a partir del tono de su voz, su postura, su expresión facial, del lenguaje no verbal, su hablar, etc. pueden deducir lo que le está sucediendo, en algunos casos son capaces de deducir hasta que está pensando.

Pero lo empatía es mucho más que esto, es responder de una manera asertiva a la emoción que la otra persona está sintiendo. Por ejemplo, si tu amigo se te acerca y te dice que descubrió que su esposa es infiel y tú sonríes y exclamas “¡Era de esperarse!”, no estás dando una respuesta muy empática. Por tanto, se requiere prestar atención a la otra persona, un proceso que generalmente es inconsciente. Es necesario aceptar que algunas personas piensan y sienten de la misma manera que nosotros, pero muchas más son diferentes. En ocasiones una broma que para ti no es significativa, para otra puede ser molesta.

Es necesario e importante que los niños tengan claro cuándo empiezan a ser invasivos y están ofendiendo a su par con algún acto, broma o chiste que hagan. En ocasiones como entrenadores permitimos dejar poner apodos, o incluso los estimulamos. Independiente de que el apodo sea bueno o malo, que enaltezca o ridiculice a la persona, forma parte de “tradiciones” erróneas que estigmatizan a los jóvenes y contribuyen a sentimientos de falta de reconocimiento y baja autoestima que pueden estar sintiendo.

Un joven puede aumentar su capacidad de empatía observando con más detalle a los demás miembros mientras habla con ellos, prestándoles atención y analizando todos los mensajes que desea comunicar. Esforzándose por ponerse en los zapatos del otro y percibir lo que siente. Si no le prestamos atención cuando estamos en una conversación, sino estamos pensando en otras cosas, distraídos, difícilmente podremos “leer” al otro.

La empatía está directamente relacionada con la comprensión, la cual permite sentir el dolor y el sufrimiento del otro, lo que conduce al firme deseo de prestarle ayuda. Pero la falta de empatía se refleja en las personas que se centran en sí mismas, en su comodidad y en satisfacer sus propios deseos, sin preocuparse de lo que puedan estar sintiendo los demás.

Tal vez vivimos en una sociedad en la cual las personas son cada vez menos empáticas, y la única manera que podemos contrarrestar este fenómeno es colocarnos en la tarea de ponerle más atención a los jóvenes, reconocer sus potenciales, sus cualidades, sus virtudes, tratando de saber lo que pueden estar sintiendo o pensando y cómo les puede afectar lo que dicen o lo que hacen los demás compañeros.

# LISTA DE CHEQUEO

VALOR ► con quién me relaciono

## FASE INICIAL

### Sensibilización



15 minutos



20 conos



40 pedazos de tela de 30 x 7 cm



Planillero

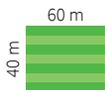


Lista de participantes

### Calentamiento



15 minutos



Terreno de juego



Pito



20 conos



Cronómetro



20 balones No. 5

## FASE PRINCIPAL



55 minutos



Terreno de juego



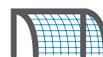
Cronómetro



4 balones No. 5



20 conos



2 arcos



Pito

## FASE FINAL

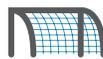
### Conclusión



20 minutos



Terreno de juego



4 arcos



Banderolas para los árbitros asistentes



2 balones No. 5



24 petos (12 y 12)



Pito

### Cierre y Reflexión



20 minutos



Terreno libre



Diario de campo y planillero

## CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SESIÓN

Cuando trabajamos con retos que incluyen algún riesgo, debemos tomar todas las precauciones del caso, para evitar accidentes. Es necesario verificar que la superficie del terreno de juego no presente inconvenientes de consideración. Para el reto de esta sesión, debemos delimitar con cuerdas el espacio y, si es posible, disponer de otros jóvenes que puedan guiar de forma responsable a los jugadores que tiene los ojos tapados.

La capacidad de los jóvenes de esta edad es muy alta, por eso hay que identificar los líderes positivos e invitarlos a que participen de los procesos que se llevan a cabo en su organización, con el ánimo de que se capaciten y puedan ser los entrenadores del mañana, y vayan haciendo sus primeras prácticas con los compañeros más pequeños. Es fomentar el semillero de entrenadores, con la misma metodología de trabajo y filosofía de juego que pueden darle sostenibilidad a la organización a la que pertenecen.

En esta lección realizaremos trabajos de velocidad de reacción con balón; enfrentamientos de uno contra uno con labor de marca y desmarca; trabajo por equipos de marca y desmarca, con diferencia numérica y definición a gol.

En esta sesión de entrenamiento se fortalecen los valores y se desarrollan las habilidades siguientes:

### Valores

- amistad
- prudencia
- perseverancia
- tolerancia
- confianza
- compromiso
- solidaridad
- responsabilidad
- dominio propio
- perseverancia
- competitividad
- respeto
- juego limpio
- creatividad
- sacrificio
- tranquilidad
- honestidad

### Habilidades

- saber escuchar
- seguir instrucciones
- confiar en el otro
- aceptar las reglas
- creer en sí mismo
- aprender a comunicarse
- autocompensarse
- pensamiento creativo
- aceptar normas
- entrega
- cooperación
- asertividad
- resolver el miedo
- liderazgo

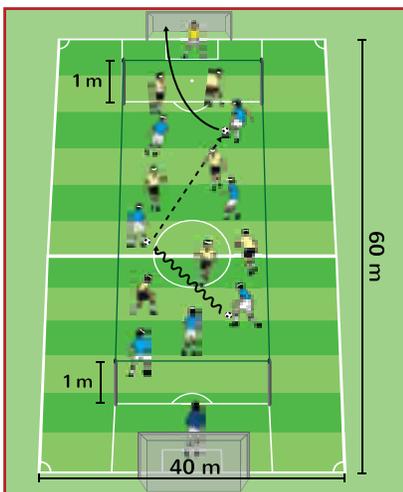


# FASE INICIAL



## Objetivos:

- Trabajo de coordinación.
- Movimientos continuos.
- Respeto a los compañeros.



## SENSIBILIZACIÓN

15'

### RETO FÚTBOL A OSCURAS

- Dividir el grupo en dos equipos iguales.
- En un terreno de juego de 20 x 20 m, encerrado por cuerdas o lazos a la altura de 1 m.
- Dos arcos con sus arqueros. Con un balón con sonajero.
- Todos los jugadores se tapan los ojos con un trozo de tela.
- Partidos de fútbol 8 vs. 8 con esta limitante.
- Los arqueros son los que orientan a sus jugadores.
- La cuerda es la guía para no salirse del terreno de juego.
- El reto se supera cuando uno de los equipos convierte dos goles o a 10 minutos de juego.

## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: autoconocimiento, prudencia, perseverancia, autocontrol, tolerancia, confianza, constancia, alegría.
- Se desarrollan las habilidades de: trabajo en equipo, saber escuchar, autocontrol, seguir instrucciones, poder confiar en el otro, aceptar las reglas, creer en si mismo.
- El éxito del reto radica en la capacidad de concentración y escucha.



## CALENTAMIENTO

15'

### PASAR DE VUELTA POR EL CUADRADO

- A la señal del entrenador los dos primeros jugadores del equipo amarillo driblan en dirección al cuadrado, retroceden directamente uno frente al otro, driblan otra vez y dan la vuelta.
- Los dos primeros jugadores del equipo azul inician inmediatamente, luego que sus perseguidores retroceden al centro.
- Variar la tarea después de algunas rondas (ver variaciones).

### VARIACIONES E INDICACIONES

- La misma tarea, pero con el pie más débil.
- Lance el balón con la planta del pie.
- Ejecute una finta frente a otro jugador, y éste continúa driblando hasta la posición inicial.
- Todos los cuatro jugadores comienzan al mismo tiempo.
- Ejecute todos los movimientos con el pie derecho y el pie izquierdo.
- Muchos contactos con el balón con borde interno y externo mientras se dribla. Voltee rápidamente a posición inicial.
- Mientras dribla ponga toda su atención en el balón.

¡Los jugadores deben estar alerta! Tienen que concentrarse en el balón y mantener los ojos en su equipo y en su compañero. Si no lo hacen, ¡podrían chocar!



## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: dominio propio, autoconocimiento, responsabilidad, aceptar la diferencia, amistad, autodisciplina, prudencia, competitividad.
- Se desarrolla la habilidad de trabajo en grupo, saber escuchar, aprender a comunicarse, autocontrol, autoconfianza, autocompensarse.



**Objetivos:**

- Movimientos continuos.
- Conducción de balón.
- Respeto a los oponentes.



**1-EN-1 EN EL CUADRADO**

30'

- La misma preparación del calentamiento.
- Cuando el entrenador llame por su nombre a un equipo, estos jugadores driblan a través del cuadrado con el balón. Los jugadores del otro equipo corren hacia el cuadrado, con el balón, por detrás del cono, por la línea más lejana del entrenador. En posición de 1 a 1 en el cuadrado.
- Debe driblar para la línea del fondo. Si el defensa gana el balón, el atacante va en dirección opuesta.
- El defensa intentará ganar el balón con la pierna menos diestra.
- Cada acción exitosa gana un punto.
- ¿Qué equipo es el primero en ganar diez puntos?

**VARIACIONES E INDICACIONES**

- El mismo procedimiento sin el balón.
- El atacante debe pasar por la línea de fondo sin ser marcado.
- Los jugadores entran al cuadrado por la línea lateral izquierda.
- Entrene la velocidad de reacción y de acción.
- En una situación de 1 a 1, reaccione con firmeza rápidamente.
- Persiga el balón inmediatamente después de haberlo perdido.
- Si la bola cruza la línea, termina la acción.

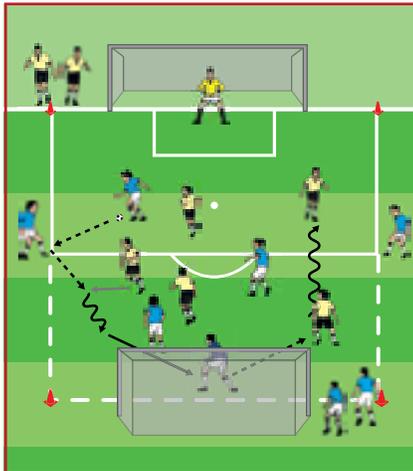
Si un jugador pierde la pelota, debe perseverar y tratar de ganar la espalda del oponente.

Envíe a los jóvenes a hidratarse.



**SOCIAL**

- Se fortalecen los valores de: autoconocimiento, competitividad, respeto, responsabilidad, prudencia, entrega, juego limpio, éxito, constancia y cooperación.
- Se desarrollan las habilidades de: autoconfianza, seguir instrucciones, asertividad, resolver el miedo, creer en sí mismo y aceptar las reglas.



**CAMBIO RÁPIDO**

25'

- Doble área de penalti con dos porterías y dos arqueros.
- Posiciones en el campo de juego: 3 jugadores azules. Y 2 pasadores en las líneas laterales.
- Destine otros 5 jugadores amarillos en el terreno de juego.
- Los azules comienzan el juego con tres jugadores y dos pasadores, contra 5 intentan conservar el balón. (5 pasadas; un punto).
- Todos los jugadores deben pasar el balón con la pierna menos diestra.
- Si el equipo amarillo gana el balón, →

**VARIACIONES E INDICACIONES**

- El mismo procedimiento con cuatro pasadores, lo mismo los porteros.
- el mismo procedimiento sin pasadores: el equipo con la ventaja numérica trata de mantener el balón; si el equipo con la desventaja numérica gana el balón, puede entrar a rematar al arco.
- Después de ganar el balón, cambie de campo. Inmediatamente se propicia una desorganización del equipo adversario.
- Después de perder un balón, persígalo enérgicamente hasta pasarlo al portero.
- Si el equipo con la desventaja numérica gana el balón otra vez, lo mantiene y sigue jugando.

**SOCIAL**

- Se fortalecen los valores de: liderazgo, responsabilidad, entrega, creatividad, sacrificio, tranquilidad, aceptar la diferencia y honestidad.
- Se desarrolla la habilidad de saber escuchar, asertividad, trabajo en equipo, aceptar las reglas, respeto y pensamiento creativo.

- tienen que pasarlo a un portero y luego atacar la portería contraria.
- Los pasadores azules deben moverse en el campo, luego de que los amarillos pasen el balón al arquero.
- Sustituya dos jugadores después de dos acciones.
- Cambiar las tareas después de las diez acciones.

# FASE FINAL



## Objetivos:

- Equipos de 6 a 8, canchas grandes.
- Trabajo en espacio reducido.
- Reconocimiento al compañero.



## CONCLUSIÓN

20'

### 6 A 8 CON LOS DOS PORTEROS

- Un gol de la línea de fondo, o un gol de la línea media.
- 6 a 8 contra dos remates a los porteros. El equipo con la desventaja numérica da un puntapié para la salida. El equipo amarillo se encarga de cambiar inmediatamente después de ganar el balón y de rematar a gol tan pronto como sea posible.
- Si el balón entra a gol o está fuera, el equipo azul da un puntapié de salida.
- Intercambio en las tareas después de cinco a diez minutos.

### VARIACIONES E INDICACIONES

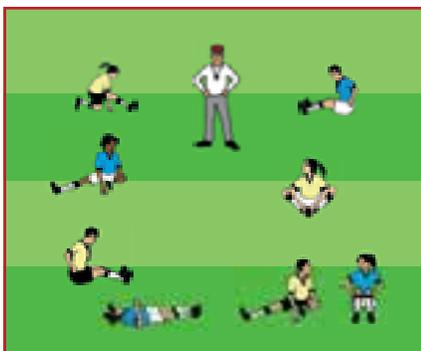
- El mismo procedimiento con contacto limitado para el equipo con la ventaja numérica.
- Envíe los jugadores a posiciones específicas.
- Si es necesario interrumpa el juego y haga los cambios, después de ganar el balón.
- Concluir por jugar un 7 a 7 más el portero.

Aliente a los jugadores a perseverar, incluso si las probabilidades están en contra.



## SOCIAL

- Se fortalecen los valores de: responsabilidad, aceptar la diferencia, respetar al otro, prudencia, convivencia, cooperación, consenso.
- Se desarrollan las habilidades de: empatía, saber escuchar, seguir instrucciones, aceptar las reglas, creer en sí mismo, negociar y autocontrol.



## CIERRE Y REFLEXIÓN

20'

- Trabajo fuerza de brazos, potencia abdominal, trabajo lumbar y estiramientos.
- Las sesiones de trabajo se planean conjuntamente.
- Preguntas guía:
  - ¿Quién es y qué hace su mejor amigo?
  - ¿Es un referente positivo para usted?
  - ¿Profesa valores y buenas costumbres?
  - ¿Lo lleva por un buen camino?

No todo el que dice ser mi "amigo" es confiable... imira bien con quién te relacionas!



**“CON QUIÉN ME RELACIONO”:  
METÁFORA EL VUELO DEL ÁGUILA**

Para atrapar peces en los lagos, las águilas sobrevuelan muy alto porque su visión es tan aguda que localizan con facilidad al pez que quieren pescar. Al verlo, doblan las alas hacia atrás y se lanzan directamente hacia él a gran velocidad. Al llegar al agua, extienden las alas, abren las garras, atrapan al pez y vuelven a la playa.

Un día un águila joven y osada se sumergió para atrapar un pez, pero el pez era muy grande. Al comenzar a levantar el vuelo notó que le requería un gran esfuerzo. Ella no lograba soportar su peso.

Dándose cuenta de que no podía con su presa, trató de soltar al pez. Pero sus garras habían penetrado tan hondo en sus carnes que no podía sacarlas. Luchó mucho, pero no tuvo éxito. Comenzó a caer al lago y se ahogó, porque no pudo librarse de la caza que había atrapado.

Muchas veces, nosotros nos aferramos de cosas que pueden ser peligrosas. Escogemos malos amigos, malos programas de televisión, malos juegos o diversiones. En fin, nuestras elecciones acaban siendo demasiado pesadas y grandes para nosotros.

Al principio, creemos que tenemos el control, que somos fuertes y valientes y que podremos apartarnos del mal cuando lo deseemos. Pero, sin darnos cuenta, eso se transforma en un hábito. Cuando un día tratamos de librarnos y de salir, descubrimos que estamos demasiado agarrados de las malas costumbres y a las malas amistades. ¡Estamos descontrolados!

Lo mismo que le pasó al águila, que no consiguió librarse del pez y murió ahogada, puede pasarnos a nosotros; y cuando nos acordemos, será demasiado tarde para abandonar el mal; ciertamente pereceremos juntamente con él. A veces, los malos amigos nos llevan a hacer cosas que no haríamos si no anduviéramos con ellos.

La presión del grupo nos lleva a tomar comportamientos o posturas que no son de nuestro parecer ni actuar, pero terminamos haciendo lo que nuestros supuestos “amigos” quieren que hagamos. Generalmente, los jóvenes interactúan en roles de pandillas, grupos al margen de la ley, etc. cuyas costumbres y filosofía van en contra de la moral y del comportamiento ejemplar. No son modelos a seguir porque fomentan antivalores.

En ocasiones, los jóvenes se dejan arrastrar por falsas promesas; se deslumbran por dinero, lujos, autos, ropa, fama, poder, etc., endiosándolos y colocándolos en primer lugar de su existencia. Estos son los “anzuelos” que ponen los malos para atraer a sus conejillos de indias, los jóvenes, los cuales son utilizados para ilícitos y, si sobreviven al peligro, las mismas organizaciones se deshacen de ellos, cuando ya no los encuentran valiosos para sus fines.

Por estas y muchas otras razones, mire bien y analice con quién se relaciona, cuáles son sus amigos, sea consciente de que hay diferentes oportunidades para ser feliz, por el camino del bien, no sea como los cobardes que siempre quieren salir adelante por el camino fácil.

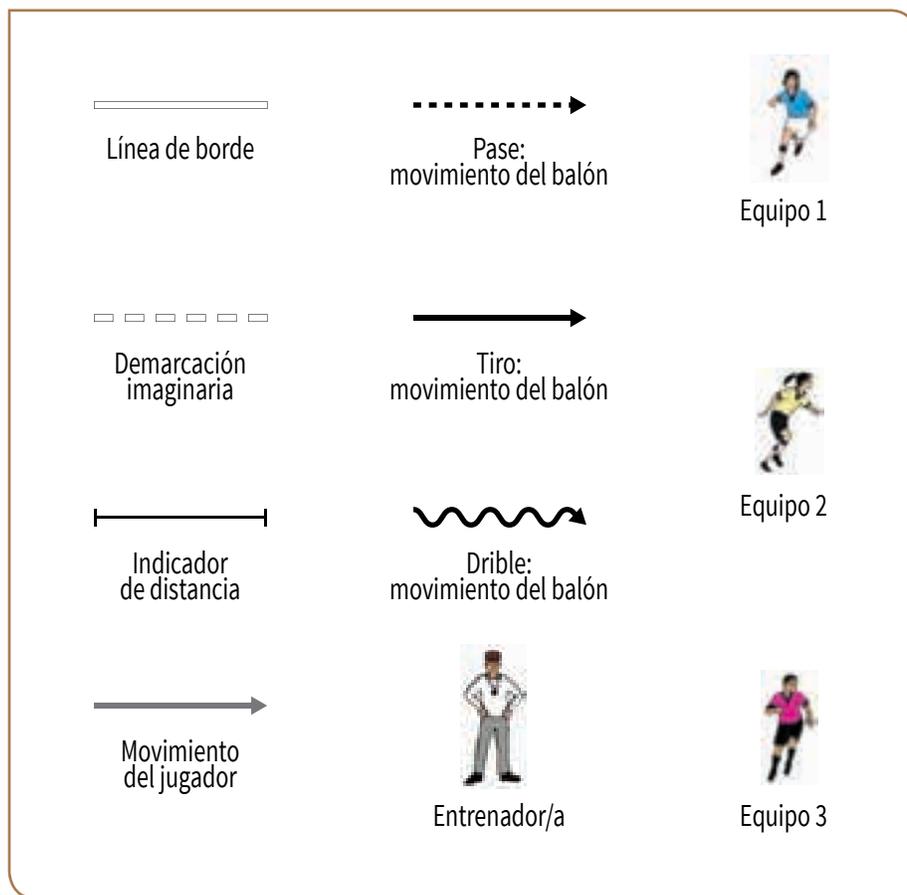
penalty  
 driblar  
 penalty  
 meta  
 falta  
 adelantarse  
 gambeta  
 roja  
 falta  
 tarjeta  
 marquilla  
 macaron  
 anda  
 tarjeta  
 línea  
 esquina  
 saque  
 bandera  
 sacos  
 jit.



# GESTOS TÉCNICOS



## CONVENCIONES DE LAS GRÁFICAS



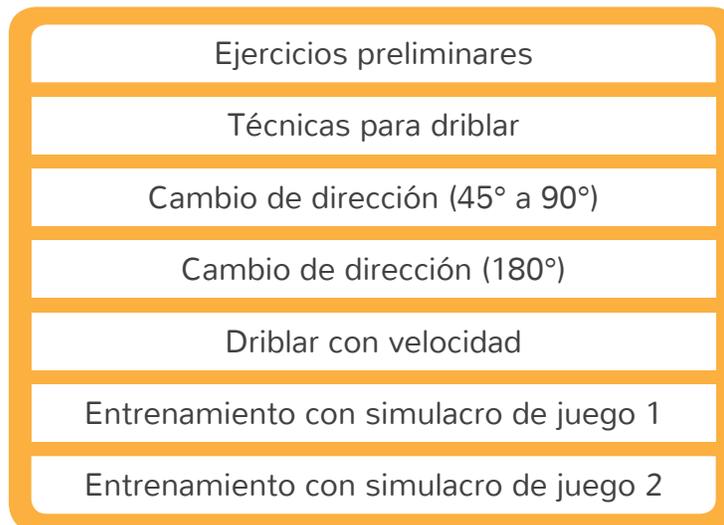
# DRIBLAR

Driblar es una habilidad compleja con el balón, en la que los jugadores corren con el balón cerca a sus pies y lo controlan con pequeños golpes o patadas. Esto puede incluir elementos tácticos, por ejemplo driblar el balón con el pie que se encuentra más lejos del oponente.

## Componentes del programa de entrenamiento para driblar

- ▷ **Ambidestreza**  
Cambio de dirección, prepararse para un amague, proteger el balón driblando con el pie que se encuentra más lejos del oponente. Diferentes circunstancias requieren que el driblar se domine con ambos pies.
- ▷ **Llevar el hilo de la acción**  
Para poder realizar una acción de seguimiento en cualquier momento, el campo (periférico) de visión necesita estar enfocado tanto en el balón como en los alrededores.
- ▷ **Cambio de ritmo**  
Los cambios repentinos de ritmo, tales como la aceleración rápida con el balón desde una posición fija o parando abruptamente con el balón mientras se corre, ayudan a deshacerse de los oponentes y a modificar el ritmo del juego.
- ▷ **Cambio de dirección**  
De forma similar al cambio de ritmo, un cambio de dirección puede servir como un “amague simple” para esquivar a un oponente. También puede servir para trasladar la acción a una sección diferente del campo de juego.
- ▷ **Driblar y pasar**  
Para asegurar el balón o para armar un ataque, pasar el balón es una acción frecuente después de driblar, y por lo tanto dichas técnicas deberían entrenarse juntas frecuentemente.

## Un vistazo a los pasos metódicos del entrenamiento para driblar



## TÉCNICAS PARA DRIBLAR

### ▷ Circunstancias que requieren driblar

Existen dos situaciones básicas en las que se requiere driblar. En la primera, asegurar el balón es el principal objetivo. El jugador dribla el balón con seguridad mientras lo protege y vigila sus alrededores. En la segunda, el jugador dribla hacia la parte contraria del campo, lo cual le puede permitir ganar una cantidad importante de espacio cuando contraataque. Cuando el jugador se enfrente a una defensa bien armada, se requiere una técnica para driblar con mucho amague, para escapar de situaciones de presión o para acomodar la penetración y crear la oportunidad de patear al arco.

### ▷ Técnicas para driblar

Aparte de las técnicas para driblar que se introducen más adelante, es concebible que el balón se juegue únicamente con el talón, o la punta del pie al driblar, o cuando se cambia de dirección. Sin embargo, ya que es imposible guiar el balón rápidamente de esta manera, pegado al pie y con la seguridad suficiente por largas distancias, dichas técnicas no se mencionarán en adelante.

#### CON EL BORDE INTERNO DEL PIE



##### Indicadores de la técnica

- Incline el torso en la dirección del movimiento.
- Gire hacia afuera la punta del pie de la pierna que lleva el balón y levántela ligeramente al hacer contacto con el balón.
- Drible balón con la parte interna del pie, manteniéndolo cerca al pie.

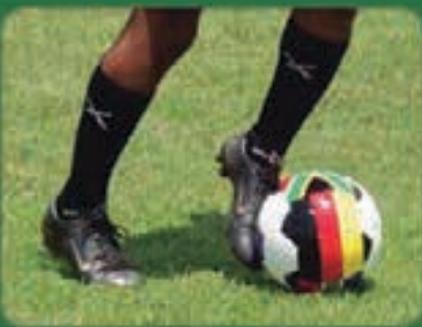
#### CON EL BORDE EXTERNO DEL PIE



##### Indicadores de la técnica

- Driblar con el borde externo del pie es ideal para cambios rápidos de dirección.
- No se concentre sólo en el balón, también observe sus alrededores.
- Siempre drible con el pie que se encuentra más lejos de su oponente.

#### CON EL EMPEINE



##### Indicadores de la técnica

- Driblar con el empeine es especialmente ideal para cubrir grandes áreas de forma rápida.
- Estire el tobillo hacia abajo, de modo que la punta del pie mire hacia el piso.
- No drible el balón demasiado hacia adelante; debe mantenerse bajo control todo el tiempo.

## EJERCICIOS PRELIMINARES

## EJERCICIO DE CONDUCCIÓN

**Descripción del ejercicio**

- Pase el balón una y otra vez entre los pies usando el borde interno de cada pie y toque el balón una sola vez en cada pase.
- El peso corporal debe colocarse sobre la parte delantera del pie, no sobre toda la planta del mismo.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Asegúrese de que el balón no solamente se toque con los pies, sino que en realidad se están realizando los movimientos.
- Incremente continuamente el ritmo del ejercicio.



## TRABAJO RÁPIDO CON LOS PIES

**Descripción del ejercicio**

- Pase el balón una y otra vez usando el empeine, tocando sólo una vez el balón en cada pase.
- Utilice el tobillo para acelerar el balón.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Variaciones:
  - Trabajo rápido con los pies, en el mismo lugar.
  - Moverse hacia adelante.
  - Moverse hacia atrás.



## ZIGZAGUEO

**Descripción del ejercicio**

- Control del balón durante el zigzag.
- Requiere secuencias de movimiento variadas, como por ejemplo usando el borde externo del pie izquierdo, dos veces hacia la izquierda, y luego borde externo del pie derecho hacia la derecha dos veces, etc.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- ¡Varíe las secuencias de movimiento y técnicas! Por ejemplo, cambios de dirección con borde interno del pie, y borde externo. Diferentes secuencias de movimiento (fotos: sólo el pie izquierdo, alternando entre el borde interno y el borde externo del pie).



CON CAMBIO DE DIRECCIÓN (45° A 90°)

USANDO UN CONO

**Descripción del ejercicio**

- Drible hacia un cono con calma.
- Cambio dinámico de dirección y aumento del ritmo frente al cono.
- Cambie de dirección usando todas las técnicas para driblar.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Utilice múltiples conos; si las distancias entre ellos son pequeñas, se requiere menos esfuerzo y más concentración.
- Precisión en el tiempo del cambio de dirección en frente del cono.



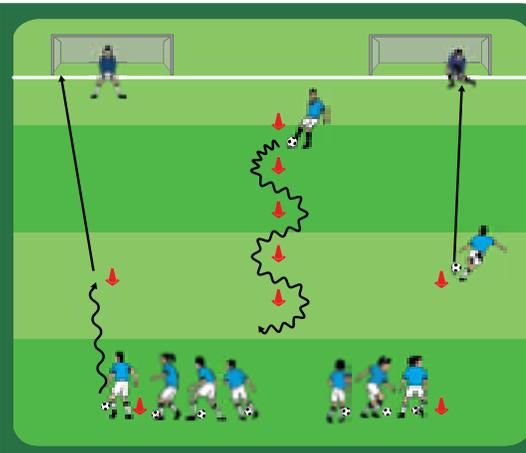
45° CON TIRO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Los jugadores driblan hacia un cono, giran hacia un lado y tiran al arco.
- Luego driblan lentamente de regreso zigzagueando entre una serie de conos (slalom).

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- El ejercicio debería practicarse utilizando ambos pies y todas las técnicas para driblar (borde interno y borde externo del pie, etc.).
- Se requiere especial concentración al driblar, no sólo cuando se hace el tiro al arco.



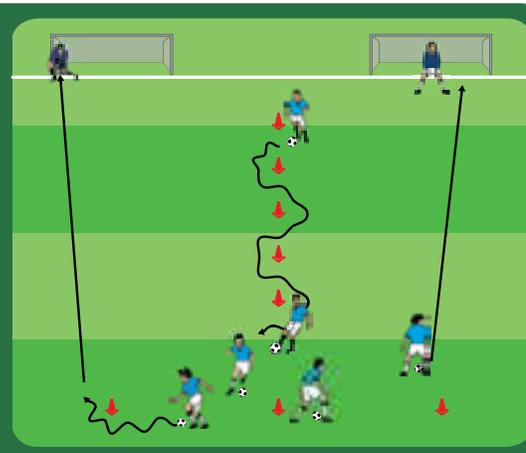
90° CON TIRO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Los jugadores driblan hacia un cono, giran en una esquina de 90° y disparan o lanzan al arco.
- Luego driblan lentamente de regreso pasando por el slalom.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Driblar hacia el cono y a través del slalom debería hacerse paralelamente para reducir los tiempos de espera.
- Para entrenar la ambidestresía, driblar hacia los conos debería alternarse entre ambos lados.

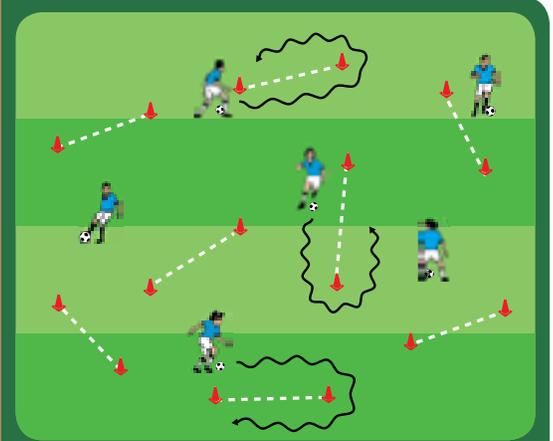


CON CAMBIO DE DIRECCIÓN (180°)

UTILIZANDO CONOS COMO ARCOS

**Descripción del ejercicio**

- Utilice conos para marcar varios arcos.
- Los jugadores driblan de un palo de un arco al segundo, driblan alrededor de éste y guían el balón de regreso al primero.
- Se requieren diferentes técnicas para realizar el giro de 180°: sujetar el balón con el borde interno y externo del pie, hacerlo retroceder con la planta del pie, etc.
- Distancia entre los conos: aproximadamente 3 metros.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

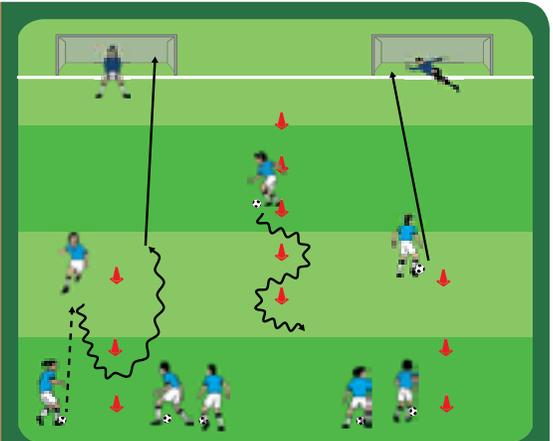
- Utilice múltiples arcos; si la distancia entre éstos es pequeña, se requiere menor esfuerzo y más concentración. Drible lentamente al desplazarse de un arco al otro.
- Los arcos no deben ser muy grandes. De esta manera, se deben completar más giros de 180°.



CON DISPARO O LANZAMIENTO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Posicione los conos según la ilustración.
- El balón se le pasa al jugador que se encuentra en el cono más cercano al arco, hace un giro de 180° alrededor del segundo cono, se acerca al arco y lanza cuando regresa al primer cono.
- El jugador que ha hecho el pase anterior ahora se posiciona en el primer cono, mientras el jugador que está realizando el lanzamiento regresa por entre el slalom.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Driblar entre los conos y entre el zigzag de conos debe hacerse paralelamente para reducir los tiempos de espera.
- Mantenga siempre el balón cerca al pie cuando lo atrape y drible.
- El ejercicio debe practicarse con ambos pies (para entrenar ambidestreza).
- Se puede simplificar el ejercicio omitiendo el pase. Los jugadores comienzan con el balón que está en el cono más cercano al arco y regresan a este cono, para tomar su turno después de lanzar al arco.



DRIBLAR CON VELOCIDAD

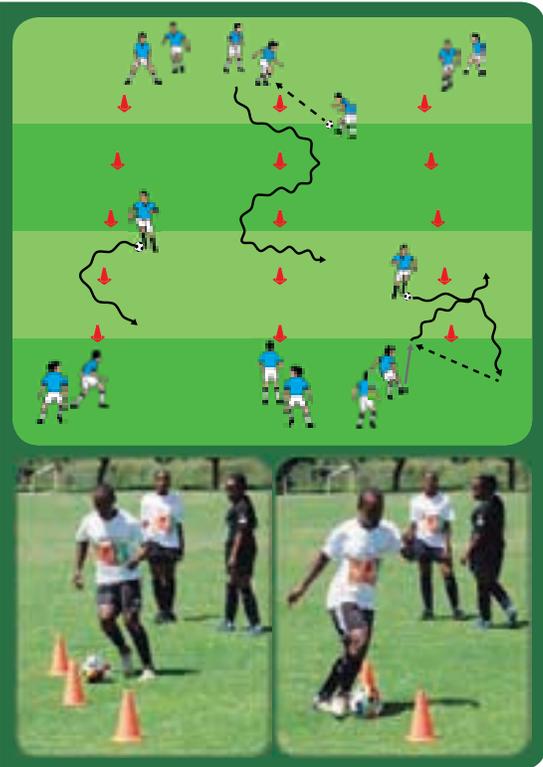
COMPETENCIA DE SLALOM

**Descripción del ejercicio**

- Tres equipos en trayectos de slalom paralelos; los jugadores deben posicionarse de la misma forma en los conos de inicio. El primer integrante de cada equipo dribla a través del slalom y le pasa el balón a su compañero, etc.
- Competencia: ¿cuál equipo es el primero en completar tres pases a través del slalom?

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- El trayecto no debe ser muy largo y el tamaño de los equipos debe permitir cortos periodos de descanso.
- El nivel de dificultad puede variar, cambiando las distancias entre los conos.
- Cuando los conos están a la misma distancia, todo jugador debe ser capaz de encontrar un ritmo.



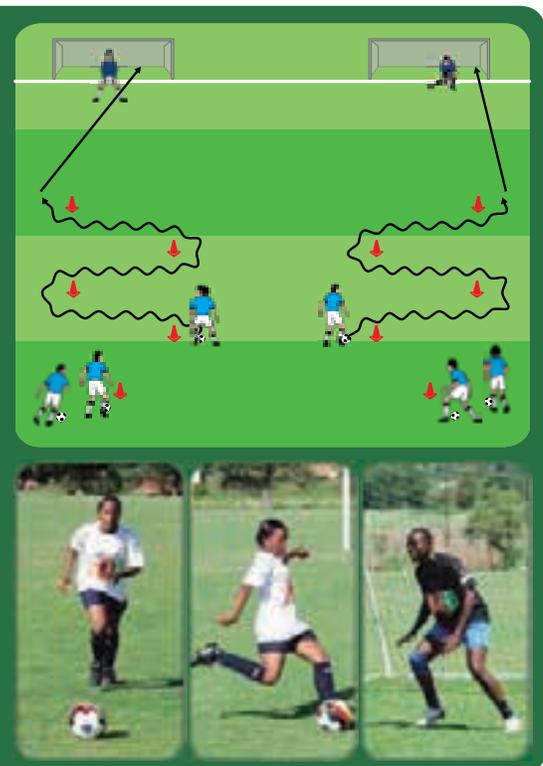
COMPETENCIA DE SLALOM CONTIRO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Cree dos trayectos de slalom, cada uno frente a un arco con su respectivo arquero. Asigne los jugadores, cada uno con su propio balón, a dos equipos y ubíquelos detrás del eslalom.
- Luego de que el primer jugador complete el trayecto y lance al arco, el siguiente jugador comienza el trayecto, etc.
- Competencia: ¿cuál equipo es el primero en completar un pase a través del slalom? ¿Cuál equipo anota más goles?

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Variación: cada jugador sólo puede comenzar cuando el entrenador le dé la señal; así, un jugador de cada equipo compite directamente contra un jugador del otro equipo. Un gol marcado por el jugador más rápido, a través del trayecto del slalom, cuenta como doble.
- El nivel de dificultad puede variarse cambiando las distancias entre los conos.
- Cuando los conos están a la misma distancia, todo jugador debe ser capaz de encontrar un ritmo.



ENTRENAMIENTO CON SIMULACRO DE JUEGO 1

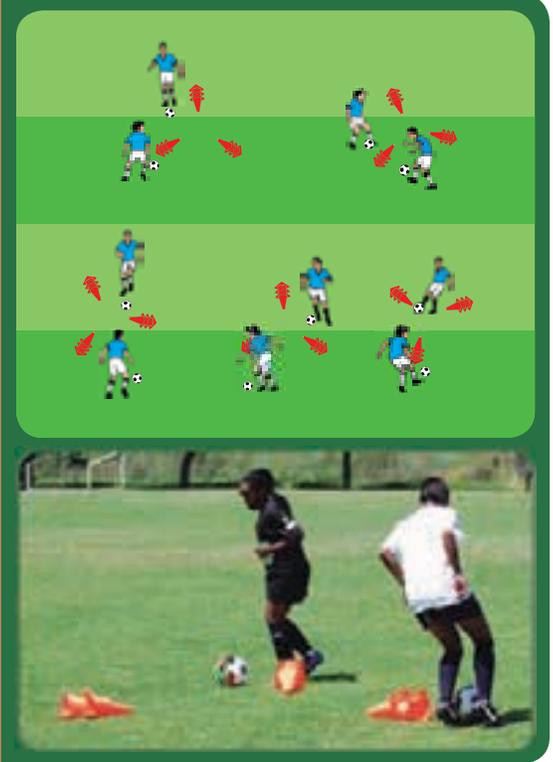
JUEGO DE ATRAPAR CON OBSTÁCULOS

**Descripción del ejercicio**

- Divida a los jugadores en parejas, con un balón por jugador, distribuya las parejas entre obstáculos hechos con conos (ver ilustración y foto para el montaje).
- Juego de atrapar: cada pareja dribla hacia adentro y alrededor del obstáculo, el que persigue trata de atrapar al otro tocándolo en el hombro.
- Si es atrapado, el compañero se convierte en el que persigue. Luego, se pueden relajar activamente haciendo dominio de balón, por ejemplo.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Asigne las parejas de acuerdo a las habilidades de juego.
- Los jugadores deben observar las acciones del oponente y responder con cambios de dirección, usando únicamente visión periférica para hacer seguimiento del balón.
- Asegure un control estrecho del balón.
- Variación: los jugadores no pueden driblar cuando pasen por el medio del obstáculo.



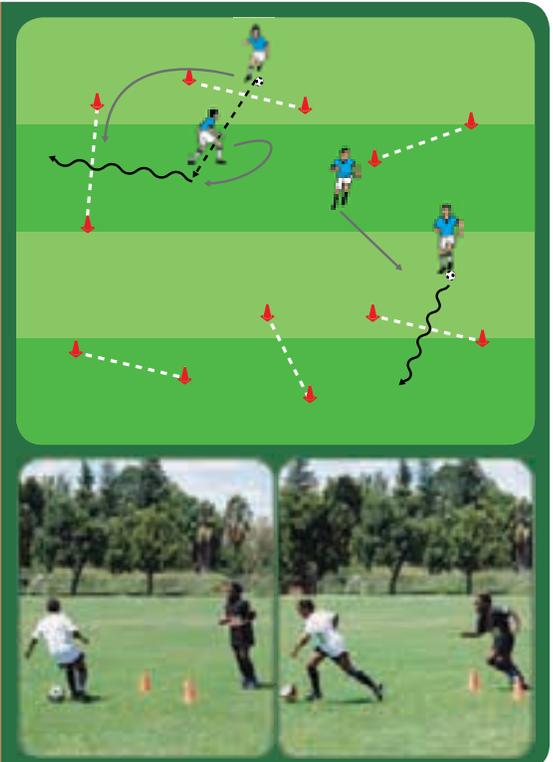
COMPETENCIA UTILIZANDO ARCOS DE CONOS

**Descripción del ejercicio**

- Utilice conos para demarcar varios arcos.
- Los jugadores se asignan por parejas y se posicionan en uno de los lados del arco. El jugador que persigue le pasa el balón a su oponente, quien lo deja pasar por en medio de sus piernas y luego trata de escapar con él, driblando y atravesando otro arco. El jugador que persigue no puede atravesar el arco por el que pasó el balón.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Los pases deben ser rápidos para que sea más fácil cambiar para driblar.
- El jugador que persigue no debe comenzar a avanzar hacia su oponente hasta que el balón no sea interceptado.
- Amagar ayuda a escapar: se requiere un amague de pase más o un amague de correr.
- Es importante mantener siempre el balón bajo control cuando se dribla con velocidad.



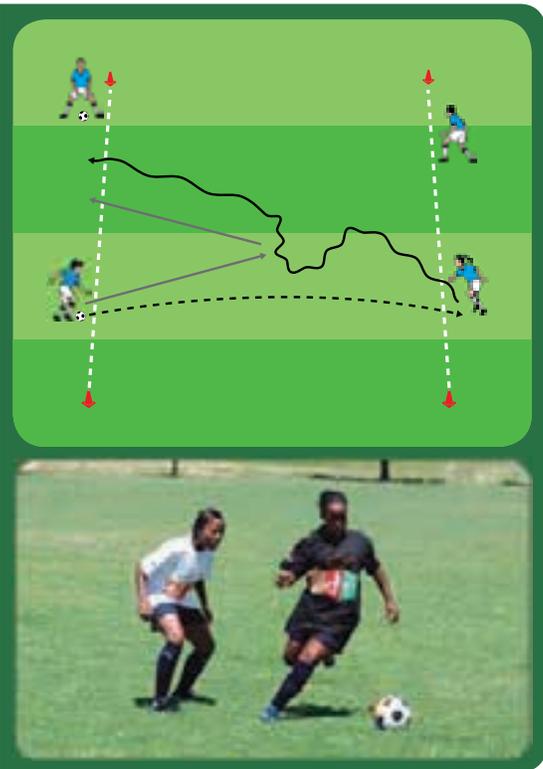
COMPETENCIA 1 A 1

**Descripción del ejercicio**

- Marque dos líneas utilizando conos, con un jugador detrás de cada línea, uno de ellos con el balón.
- El jugador que tiene el balón se lo pasa a su oponente, quien entonces trata de driblarlo sobre la línea opuesta. El que pasó el balón ahora trata de recuperarlo y contraatacar sobre la otra línea.
- Varias parejas pueden hacer este ejercicio paralelamente en otras partes del campo de juego.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- El balón debe ser siempre interceptado rápidamente para que el jugador tenga tiempo de ganar ritmo.
- Utilice movimientos corporales y amagues para driblar y pasar al oponente.
- Proteja el balón y drible con el pie que se encuentra más lejos de su oponente.
- Este ejercicio es bastante intenso, por lo tanto, ¡otorgue un tiempo suficiente para descansos!



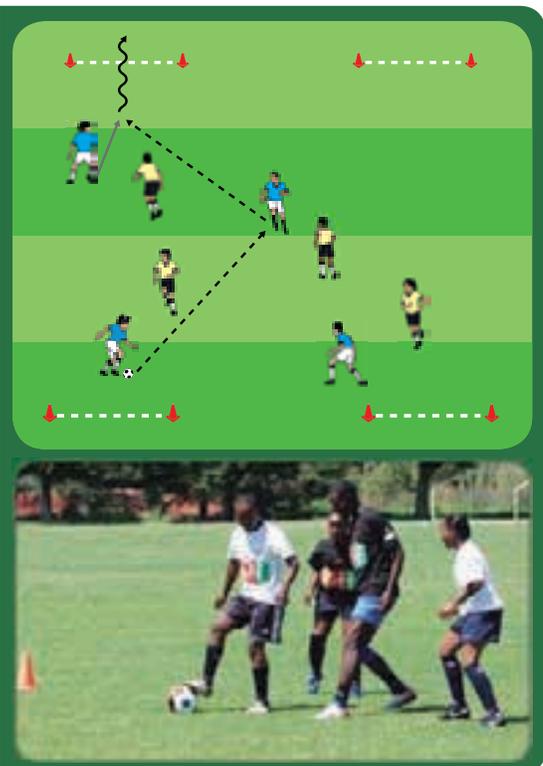
JUEGO COMPLEJO

**Descripción del ejercicio**

- Los arcos se marcan con conos. Marque dos pares de arcos opuestos de 8 m de ancho cada uno. Varíe la distancia entre los arcos de acuerdo con el número de jugadores.
- Divida los jugadores en dos equipos y permítales jugar libremente. Los goles se anotan al driblar el balón a través de la línea de meta.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- El entrenamiento es más efectivo cuando se hace en equipos pequeños ya que cada jugador participa más. Se recomienda, por lo tanto, jugar campeonatos de 4 contra 4 o 5 contra 5 con cuatro equipos.
- Ajuste las reglas para prevenir que los equipos se apoyen en un solo jugador. Por ejemplo, resultado final = número de goles multiplicado por el número de los diferentes jugadores que anotaron.



## AMAGUE

Con la ayuda del amague, todo jugador –independientemente de su posición– debe ser capaz de ganar terreno para maniobrar más fácilmente. Los jugadores pueden aprender a dominar técnicas de amague espectaculares durante su propio entrenamiento; durante el entrenamiento institucional, la atención se pone sobre los simulaciones que se pueden aplicar frecuentemente.

### Componentes del entrenamiento en amague

- ▷ **Movimientos dinámicos**  
Los movimientos de simulación deben ejecutarse de una forma tan convincente, que el oponente se los crea.
- ▷ **Cambio de ritmo**  
A cada simulación debe seguirle un incremento significativo en el ritmo, para que la ventaja momentánea pueda utilizarse y el jugador pueda sobrepasar al oponente.
- ▷ **Alternativas**  
Para cada simulación se debe aprender una alternativa correspondiente, en caso de que el oponente no responda al amague como se esperaba. La alternativa puede consistir en repetir la simulación en otra dirección (por ejemplo, un amague de lanzamiento repetido), pero generalmente la mejor alternativa es abandonar el amague totalmente (si es posible, sencillamente ¡trate de hacer el disparo!).
- ▷ **Repertorio**  
Cuanto más avanzada sea la edad y el nivel de habilidad, más técnicas de amague deberían los jugadores ser capaces de dominar; si sólo se utiliza un movimiento de simulación, es fácil para el oponente estar preparado. Además, la simulación tiene que ser de acuerdo con la situación del partido y el espacio disponible.

### Un vistazo a los pasos metódicos del entrenamiento para el amague

|   |
|---|
| Ejercicios preliminares                 |
| Driblando con alternativa               |
| Driblando en área demarcada             |
| Driblando en ángulo                     |
| Driblar en ángulo, oponente restringido |
| Entrenamiento en toma de decisiones     |
| Entrenamiento con simulacro de juego 1  |
| Entrenamiento con simulacro de juego 2  |

## INCLINACIÓN DEL CUERPO

**Indicadores de la técnica**

- Luego de driblar, dé un paso hacia un lado y hacia afuera detrás del balón.
- Cambie el peso corporal hacia esa pierna.
- Pase el balón al otro lado con la parte exterior del otro pie.
- Variación: doble inclinación del cuerpo.

## PASO POR ENCIMA

**Indicadores de la técnica**

- Luego de driblar, dé un paso hacia un lado y hacia afuera sobre y alrededor del balón.
- Cambie el peso corporal hacia esa pierna.
- Pase el balón al otro lado con la parte exterior del otro pie.

## AMAGUE MATTHEWS

**Indicadores de la técnica**

- Traiga el balón hacia adentro con el borde interno del pie.
- Inmediatamente gire el tobillo hacia adentro y lleve el balón hacia la otra dirección con el borde externo del mismo pie.
- Dé un pequeño salto hacia afuera desde la pierna de apoyo para ayudar al cambio de dirección.

## AMAGUE RIVELINO

**Indicadores de la técnica**

- Luego de driblar, dé un paso hacia adentro y hacia un lado sobre el balón y dé un paso corto en el suelo.
- Ponga la pierna de apoyo adelante, ponga el peso corporal sobre esta pierna y pase el balón al otro lado con la parte exterior del pie que lleva el balón.

## SIMULACIÓN DE TIRO 1

**Indicadores de la técnica**

- Al ir driblando, finja un lanzamiento.
- Retráigase de hacer el disparo en el último momento y lleve el balón hacia adentro con borde interno del pie jugador.

## SIMULACIÓN DE TIRO 2

**Indicadores de la técnica**

- Al ir driblando, finja un lanzamiento.
- Retráigase de hacer el disparo en el último momento y lleve el balón hacia afuera con borde externo del pie jugador.
- Variación: simule o finja un pase.

## AMAGUE RONALDO

**Indicadores de la técnica**

- Luego de driblar, mueva el balón hacia adelante y hacia atrás con la planta del pie.
- Pase la otra pierna sobre el balón.
- Gire la punta del pie que pasó sobre el balón y maneje el balón con el borde interno del pie con el que patea.

## AMAGUE SCHOLL

**Indicadores de la técnica**

- Mientras dribla lentamente o mientras se encuentra detenido, finja un pase.
- Guíe el balón con la parte interior del pie en la dirección del pase fingido, manteniendo el pie en el balón.
- Apunte el empeine hacia adentro y comience con el balón en la parte de adentro.

### AMAGUE OKOCHA



#### Indicadores de la técnica

- Mientras dribla, ubique una pierna en frente del balón y suba el balón por la pantorrilla con el empeine del otro pie.
- Continúe corriendo y patee el balón sobre la cabeza con el talón.

### AMAGUE ZIDANE



#### Indicadores de la técnica

- Mientras dribla, detenga el balón con la planta del pie y gire 180° sobre el balón.
- Cambie de pie inmediatamente sobre el balón, lleve el balón hacia atrás con la planta del pie y ponga la pierna de apoyo en dirección para correr.

### POR DETRÁS DE LA PIERNA DE APOYO



#### Indicadores de la técnica

- Mientras dribla lentamente, ponga un pie sobre el balón y póngalo lateralmente frente al balón.
- Con la parte interior de la punta del pie de la pierna que lleva el balón, pase el balón diagonalmente por los lados detrás de la pierna de apoyo.
- Gire la punta del pie de apoyo en dirección para correr.

### SIMULACIÓN CON EL Oponente DETRÁS



#### Indicadores de la técnica

- Finja driblar hacia adentro pasando un pie por encima del balón de afuera hacia adentro del balón.
- Baje el pie brevemente.
- Maneje el balón con la parte exterior del mismo pie en la dirección opuesta y acelere la velocidad.

## EJERCICIOS PRELIMINARES

## EN POSICIÓN FIJA

**Descripción del ejercicio**

- Realice un movimiento de amague frente a un balón quieto, patee suavemente el balón hacia el lado antes de detenerlo de nuevo.
- Haga lo anterior repetidas veces.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Tal nivel de habilidad no estará sujeto al cronometraje correcto de un amague mientras se haga luego de driblar.
- Este ejercicio le permite al entrenador aportar sugerencias correctivas. Al restringir las maniobras de amague a su esencia, los errores en su ejecución pueden reconocerse a tiempo y deben ser corregidos inmediatamente, antes de que los jugadores automaticen su patrón de movimiento.



## LUEGO DE DRIBLAR CORTO

**Descripción del ejercicio**

- Los jugadores driblan libremente en el campo de juego.
- Después de driblar, realizan movimientos de amague.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Este ejercicio es muy apropiado para calentamiento antes de la parte principal de una técnica. De esta manera, las maniobras de amague se practican más a menudo y se refuerzan las técnicas.
- Es mejor entrenar con uno o dos movimientos de amague extensivamente con jugadores sin previo entrenamiento, que muchos movimientos de amague superficialmente.



DESPUÉS DE DRIBLAR CON ALTERNATIVA

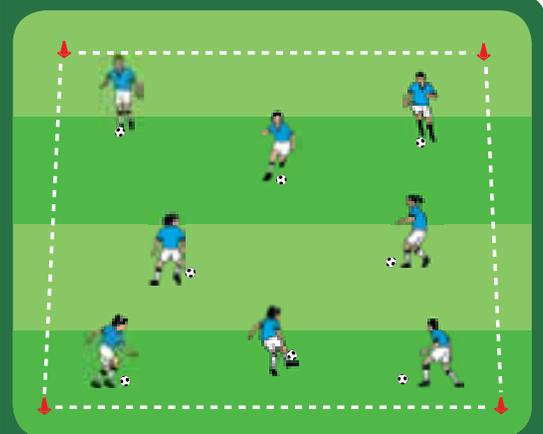
EN UN ÁREA DEMARCADA

**Descripción del ejercicio**

- Utilice conos para demarcar un campo de práctica.
- Dos jugadores driblan en el campo y realizan movimientos de amague, así como las respectivas alternativas.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Para cada movimiento de amague, el movimiento alternativo debe dominarse de tal forma que el oponente pueda ser rebasado por cualquier lado. En el caso de las inclinaciones corporales con paso lateral, es en la inclinación corporal doble donde eventualmente se juega el balón al primer lado.



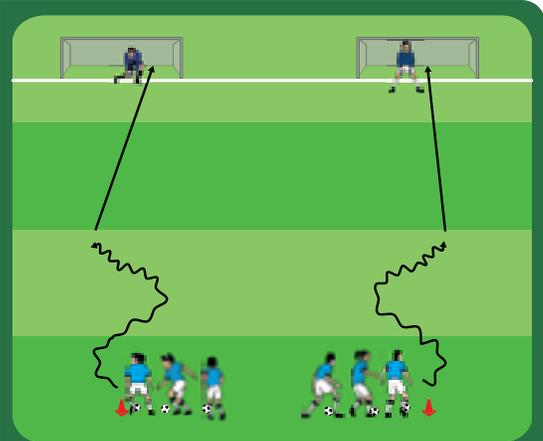
ÁREA DEMARCADA CON LANZAMIENTO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Ubique a los jugadores en dos grupos frente a los arcos con su respectivo arquero.
- El primer jugador de cada grupo dribla hacia el arco, realiza un movimiento de amague y luego dispara al arco.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Planee tener aproximadamente entre cinco y ocho metros para driblar y amagar. Debe haber suficiente espacio para realizar un movimiento de amague, pero no es la idea tener una “corrida de resistencia” hacia la meta.
- Haga que los jugadores realicen los movimientos de amague en ambos lados y con alternativas.
- Disparo rápido hacia el arco después del movimiento de amague.

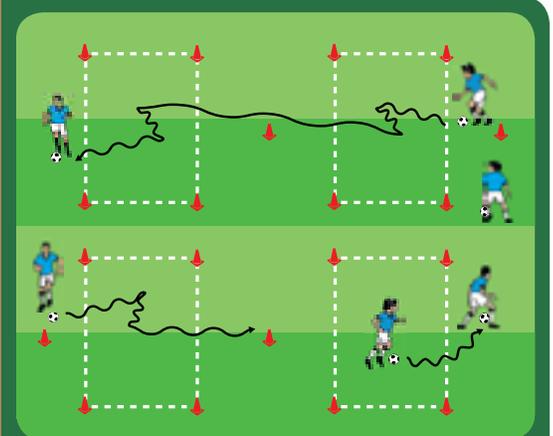


LUEGO DE DRIBLAR EN ÁREA DEMARCADA

CIRCUITO

**Descripción del ejercicio**

- Demarque cuatro áreas de amague con conos (ver ilustración).
- Circuito de amague: los jugadores comienzan desde el cono situado frente al área demarcada, amagan dentro de esta área y corren hacia el próximo cono de “inicio”.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

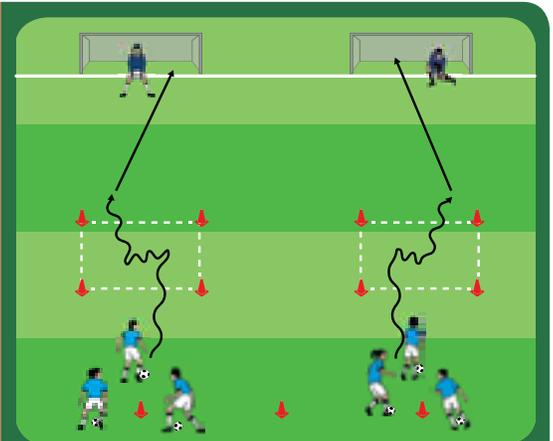
- Con esta estructura de ejercicio, el área para la realización del movimiento de amague se restringe por primera vez y, por lo tanto, es el primer paso para practicar la duración correcta de la maniobra.



CON TIRO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Demarque dos áreas para amague con conos en frente de los arcos con sus respectivos arqueros.
- Divida a los jugadores en dos equipos iguales y ubíquelos en frente de los rectángulos formados por los conos.
- El respectivo primer jugador pasa el balón a través del área demarcada, realiza un movimiento de amague y luego realiza un tiro al arco.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Coloque el cono de “inicio” tan cerca del campo de amague que los jugadores sólo necesiten pasar el balón hacia adelante una vez. De esa forma, ellos se concentran en el movimiento de amague y no en driblar.

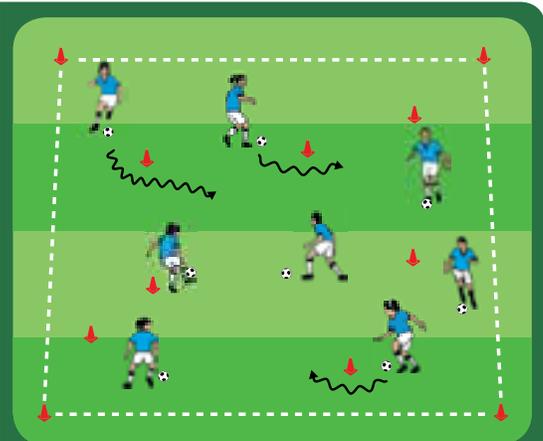


DESPUÉS DE DRIBLAR, EN ÁNGULO

FRENTE A UN CONO

**Descripción del ejercicio**

- Demarque un área de ejercicio con conos y coloque una “jungla de conos” dentro de éste.
- Los jugadores driblan en el área demarcada, ejecutan un amague frente a un cono y pasan al lado.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

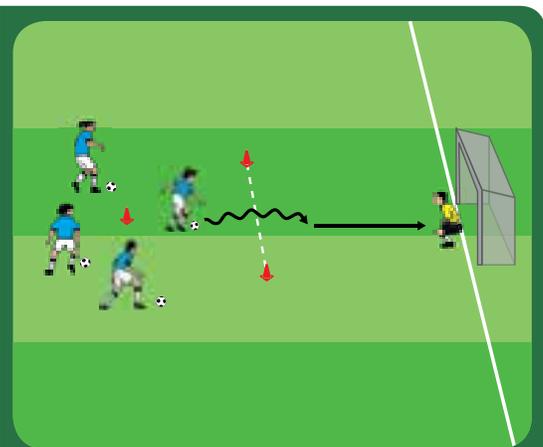
- En este nivel de habilidad, los movimientos de amague ya deben dominarse, la atención se centra en la reducción del espacio necesario para amagar y la mejora en el tiempo de ejecución.
- Al driblar en ángulo, el oponente previsto se atrae hacia un lado, de ese modo el espacio en el otro lado queda disponible para una acción posterior.



CON TIRO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Utilice conos para demarcar una línea en frente a un arco con su respectivo arquero.
- Ubique a los jugadores, cada uno con un balón, en un cono de “inicio” frente a dicha línea.
- Un jugador a la vez dribla hacia uno de los conos, realiza un movimiento de amague y luego tira al arco.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Disminuya los tiempos de espera construyendo un ejercicio paralelo armado frente a un segundo arco.
- No todas las técnicas de amague requieren driblar en ángulo. Las acciones más difíciles, como por ejemplo el Amague Okocha, raramente se hacen necesarias en los partidos y, por lo tanto, las deberían practicar los jugadores en su tiempo personal.

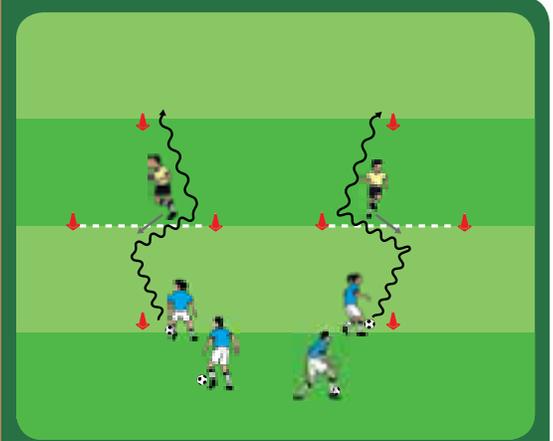


DRIBLAR EN ÁNGULO, Oponente restringido

DE CONO A CONO

Descripción del ejercicio

- Demarque dos líneas con conos, colocando un cono de "inicio", uno frente a las líneas y otro detrás de las mismas.
- Ubique a un defensa por línea y divida al resto de los jugadores con balón detrás de los conos de "inicio".
- El primer jugador con balón dribla en ángulo hacia el defensa, amaga frente a él y dribla al cono opuesto. La segunda ronda comienza en ese momento.



Indicadores metódicos/Correcciones

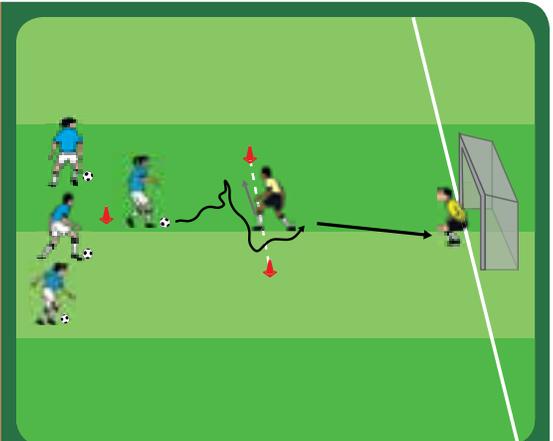
- El defensa sólo se mueve en la línea imaginaria entre los conos y sigue con atención los movimientos de amague para poder hacer campo para el delantero.
- Correcciones: drible en ángulo para abrir espacio en el otro lado (foto 1). El movimiento de amague obvio (foto 2), escoge la distancia al oponente para que no pueda llegar al balón antes de que el amague se ejecute (foto 3: se dribla muy cerca).



CON DISPARO AL ARCO

Descripción del ejercicio

- Demarque una línea con conos frente a un arco con su respectivo arquero, ubique a los jugadores con balón frente a un cono de inicio. Un defensa se ubica en la línea imaginaria, el primer jugador con balón dribla hacia la línea en ángulo, amaga y termina haciendo un lanzamiento al arco.
- El defensa sigue el movimiento de amague.



Indicadores metódicos/Correcciones

- Disminuya los tiempos de espera construyendo un ejercicio paralelo.
- Cambio de corriente: el defensa alcanza el balón y se posiciona en el cono; el delantero se convierte en el defensa.
- Driblar hacia un cono para promover el driblar en ángulo.



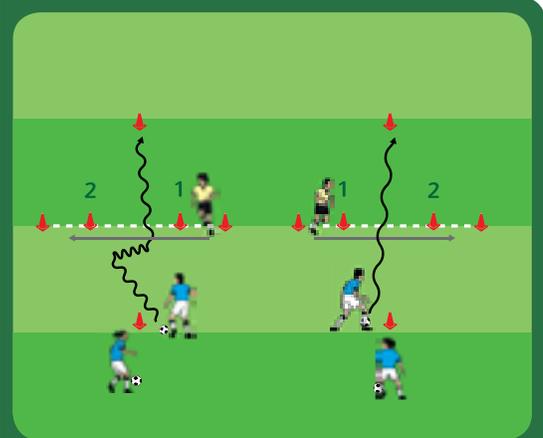
DE CONO A CONO

**Descripción del ejercicio**

- Haga el montaje como se muestra en la ilustración.
- Tan pronto como el delantero comience a driblar, el defensa corre desde un cono de “inicio” exterior hacia el centro.
- Si se detiene en el cono 1, el delantero ejecuta una maniobra alternativa de amague o dribla recto a través de la línea a velocidad.
- Si el defensa corre al cono 2, el delantero tiene que intentar pasárselo con un amague.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Retire la mirada del balón y observe el comportamiento del defensa.
- Puede que el defensa ofrezca el lado para avance muy tarde para que el delantero no pueda prepararse de antemano.
- Utilice únicamente técnicas de amague apropiadas, algunos amagues no son posibles cuando se dribla en ángulo.



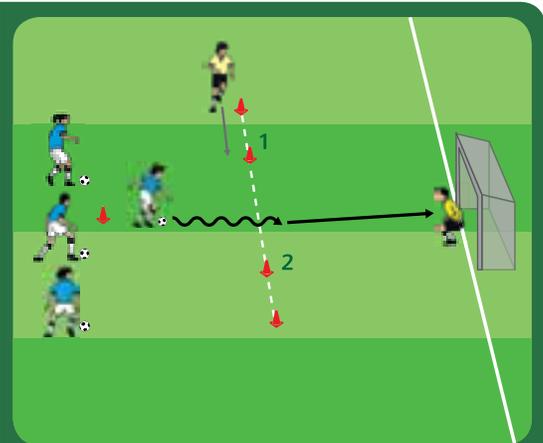
CON TIRO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Igual que lo mostrado en el ejercicio anterior, excepto que el lanzamiento a los arcos se realiza ahora como una acción de seguimiento.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- El objetivo del amague es sobrepasar a un oponente, o al menos crear espacio para una acción de seguimiento. Sin embargo, si el avance es posible sin un movimiento de amague, entonces ¡drible sobre la línea sin perder tiempo!

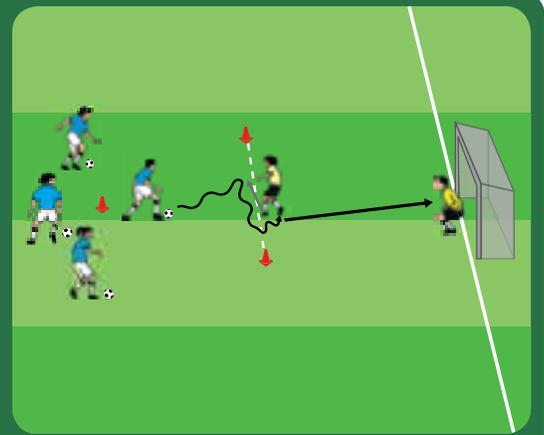


ENTRENAMIENTO CON SIMULACRO DE JUEGO 1

RESTRINGIR A LOS DEFENSAS

**Descripción del ejercicio**

- Trace una línea con conos frente a un arco con su respectivo arquero.
- Ubique un defensa entre los conos, el tendrá que defender activamente, pero se puede mover solamente sobre la línea imaginaria.
- Los jugadores con balón deben jugar alrededor del defensa (amague/alternativa) y luego rematar al arco.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

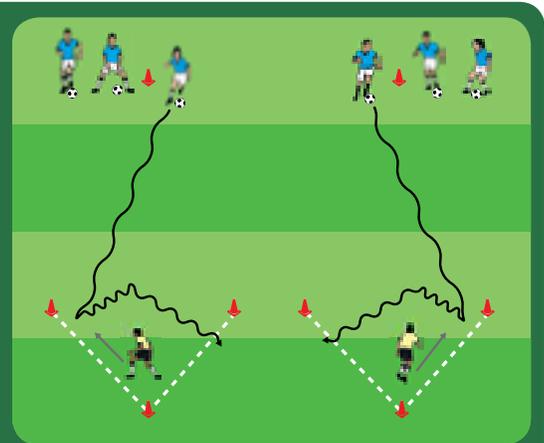
- Aumento considerable del ritmo luego de un movimiento de amague.
- Exija un remate rápido: aunque puede que el defensa no ataque al delantero detrás de la línea, se debe realizar una rápida acción de seguimiento.



RELEVO PARA EL DELANTERO

**Descripción del ejercicio**

- Arme dos triángulos con conos, dos lados sirven como arcos de conos (ver ilustración).
- Ubique a los jugadores con balón en un cono de "inicio" frente al tercer lado del triángulo.
- Posicione a un defensa en cada triángulo de conos.
- Cada jugador dribla hacia el defensa en ángulo y luego dribla a través de uno de los arcos de conos.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

- El defensa sólo puede reaccionar dentro del triángulo y puede no confrontar al delantero frente a éste.
- Adapte el tamaño de los arcos de conos al nivel de habilidad de los jugadores.
- Los delanteros deben observar los movimientos del defensa con cuidado e identificar el lado que es más fácil de atacar.



ENTRENAMIENTO CON SIMULACRO DE JUEGO 2

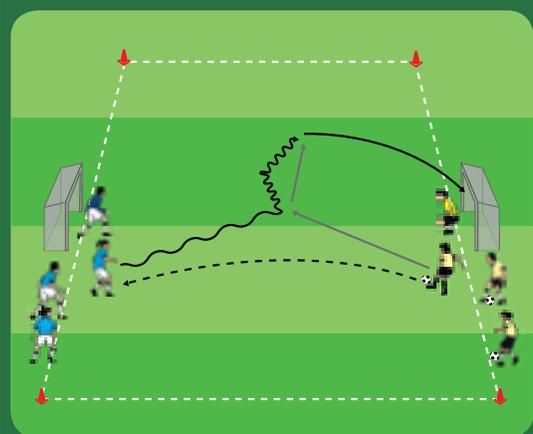
UNO CONTRA UNO

**Descripción del ejercicio**

- Coloque dos arcos con sus respectivos arqueros uno frente otro.
- Divida los jugadores en dos equipos y posícionelos al lado de los arcos, un equipo con balón.
- El primer jugador pasa el balón a su oponente por el lado opuesto; éste recibe el balón y lo conduce tratando de esquivar a quien hizo el pase, que ahora ha avanzado hacia el campo de juego, para poder rematar al arco que le corresponde. El jugador que ha hecho el pase contraataca si ha recuperado el balón.
- Repita este proceso hasta que todos los integrantes de ambos equipos hayan realizado el ejercicio.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Posicione los arcos a una distancia el uno del otro de tal modo que el lanzamiento después de la jugada uno contra uno no se haga desde tan cerca.
- Busque la forma más directa hacia el arco y un remate rápido.
- Prescinda del amague si la ruta hacia el arco no se encuentra obstruida (¡recuerde “Entrenamiento para toma de decisiones”!).



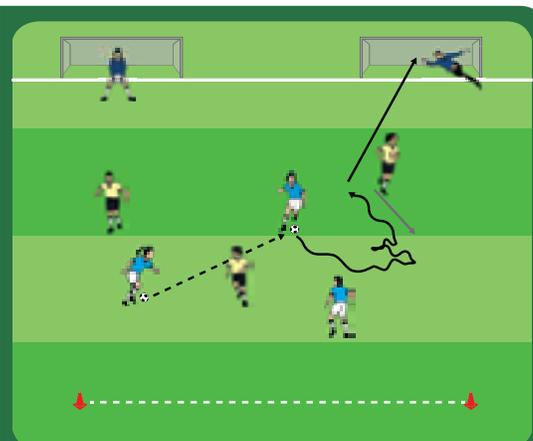
JUEGO COMPLEJO

**Descripción del ejercicio**

- Ubique dos arcos el uno junto al otro con sus respectivos arqueros, trace una línea de contraataque en el lado opuesto.
- Dos equipos con tres jugadores compiten entre sí; los jugadores azules juegan en los dos arcos, los jugadores rojos contraatacan sobre la línea para driblar.
- Los goles que se anoten después de amagar valen por dos.
- Cambie de lados después del medio tiempo.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Para tener espacio para maniobras individuales, el tamaño de los equipos debe ser pequeño. Por lo tanto, utilice seis jugadores diferentes para que realicen otro ejercicio de amague paralelamente, o realicen un campeonato.
- La mayor cantidad de jugadores posible debe intentar maniobras individuales.



## PASES 1 – BALONES A RAS DE PISO

El pase es la técnica básica del fútbol moderno. El desarrollo seguro del juego y los relevos de rápidos con pases directos requieren precisión en el tiempo de ejecución, puntería precisa y la habilidad de variar la fuerza del disparo. Los pases precisos a alta velocidad y bajo presión del oponente deben llegar a dominarse.

### Componentes del entrenamiento de las técnicas de pase

▷ **Correcta secuencia de movimiento**

Es imprescindible que se observe la correcta implementación de la técnica, especialmente durante el entrenamiento básico, ya que los errores durante las secuencias de movimientos básicos pueden atrofiar el desarrollo de las habilidades y sólo pueden ser eliminados con dificultad en una etapa posterior.

▷ **Variedad de técnicas**

Los pases con el talón, la punta del pie o la cabeza se usan durante los partidos. Las técnicas de pase a las que se hace referencia a continuación son las más comúnmente usadas, dan cabida a las técnicas de pase más controlables y, por lo tanto, deben dominarse.

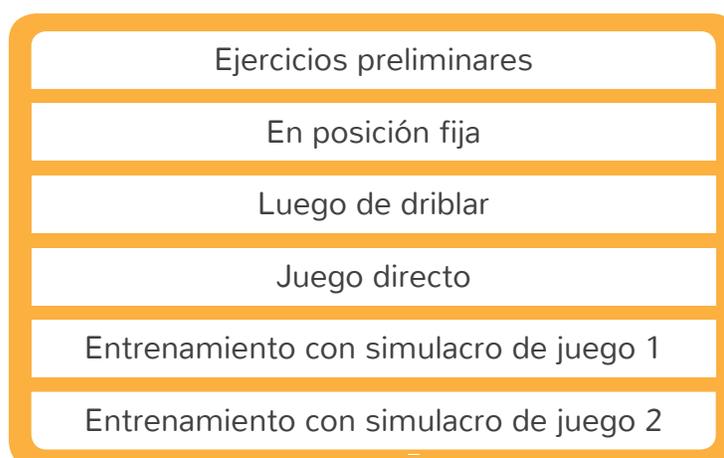
▷ **Precisión**

La prioridad siempre es tener la mayor puntería posible. La fuerza del pase no debe afectar la precisión.

▷ **Distancias variadas**

En el fútbol moderno se usan principalmente pases cortos debido a la falta de espacio libre, sin embargo durante situaciones de contraataque o luego de cambiar de lado, es necesario dominar los pases largos. Con el fin de que el pase no sea interceptado, la fuerza del mismo debe ajustarse según la distancia.

### Un vistazo a los pasos metódicos del entrenamiento de pases



## CON LA PARTE INTERIOR DEL PIE

**Indicadores de la técnica**

- Pierna de apoyo: rodilla levemente doblada, pie junto al balón, la punta del pie mira en la dirección del remate.
- Pierna jugadora: lleve la punta del pie hacia afuera, ligeramente recogida y bloqueada.
- Tiro: ponga la pierna que va a patear en ángulo y balancéela en la dirección del remate.

## ERRORES

**Indicadores de la técnica**

- Foto 1: La pierna de apoyo está detrás del balón, no al lado. La rodilla está estirada.
- Foto 2: ¡El balón es pateado con la punta del pie! El tiro ideal para un pase preciso se hace con el interior del pie, ya que es el área más ancha.

## TÉCNICA ESPECIAL 1: LADO INTERIOR – SOLTAR Y PATEAR

**Indicadores de la técnica**

- Un pase alto se pasa inmediatamente hacia adelante al tocar el suelo.
- Igual que con la técnica para patear con la parte interna del pie, pero con mayor dificultad debido a la duración.
- Variaciones del tiro: patee encima del centro del balón (bajo), centro (medio alto) y por debajo del centro (alto).

## TÉCNICA ESPECIAL 2: CON EL LADO EXTERIOR

**Indicadores de la técnica**

- Apropiado para un pase oculto en una distancia corta.
- Pierna de apoyo: rodilla ligeramente doblada, pie en posición de zancada junto al balón.
- Pierna jugadora: la punta del pie estirada, apuntando diagonalmente hacia el frente. El balón se juega lejos de la pierna de apoyo usando la parte externa del pie.

## EJERCICIOS PRELIMINARES

## "ARCOS CON LAS PIERNAS"

**Descripción del ejercicio**

- Ejercicio con pareja: un jugador se sienta con las piernas abiertas, el segundo jugador trata con cuidado de lanzar al "arco con las piernas".
- Rotación cada 20 tiros.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Varíe la distancia del remate de acuerdo con el nivel de habilidad individual de los jugadores.
- ¡Preste atención a la ejecución correcta desde el principio! Este ejercicio se debe practicar utilizando ambos pies.



## TIRO A LAS PIERNAS

**Descripción del ejercicio**

- Ejercicio con pareja: el jugador con el balón hace un tiro a las piernas de su compañero, quien se encuentra de pie frente a él.
- ¿Quién es el primero en anotar diez goles?

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Varíe la distancia de los lanzamientos de acuerdo con el nivel de habilidad individual de los jugadores.
- ¡Preste atención a la ejecución correcta desde el principio! Este ejercicio se debe practicar utilizando ambos pies.



## PASE CONTRA EL MURO

**Descripción del ejercicio**

- El jugador patea el balón estacionario contra el muro para que rebote directamente hacia él.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Este ejercicio es perfecto para el autoentrenamiento, lo cual complementa las unidades de entrenamiento y ayuda al jugador a alcanzar el progreso de aprendizaje ideal.



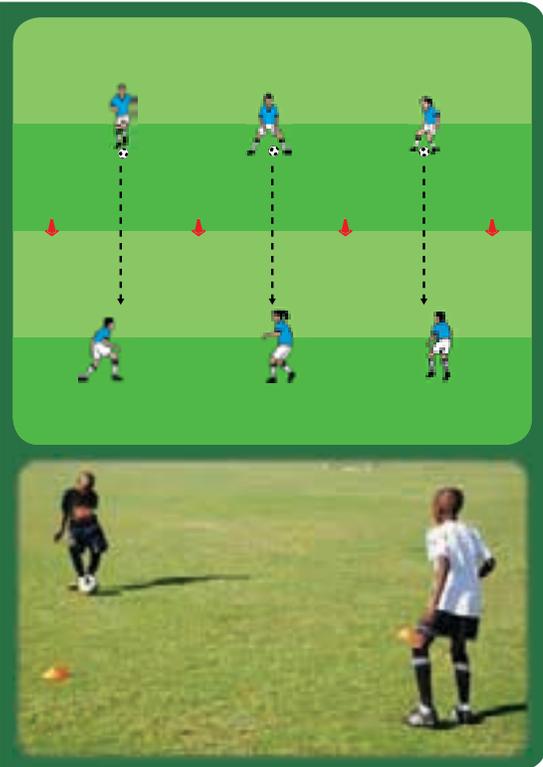
### “CARRILES” CON ARCOS DE CONOS

#### Descripción del ejercicio

- Ubique a los jugadores en parejas el uno frente al otro, coloque arcos con conos entre ellos.
- El jugador con el balón se lo pasa a su compañero a través del arco de conos.
- El compañero detiene el balón y luego regresa el balón estático.
- ¿Cuál pareja es la primera en anotar 30 goles?

#### Indicadores metódicos/Correcciones

- Este ejercicio puede hacerse más difícil haciendo dos cambios: reducir el tamaño del arco y aumentar la distancia del pase. Esto exige mayor precisión y más fuerza al hacer el remate.
- Abandono de la competencia si la ejecución de los pases es demasiado apresurada y por lo tanto sin precisión.
- Entrene todas las técnicas de pase.



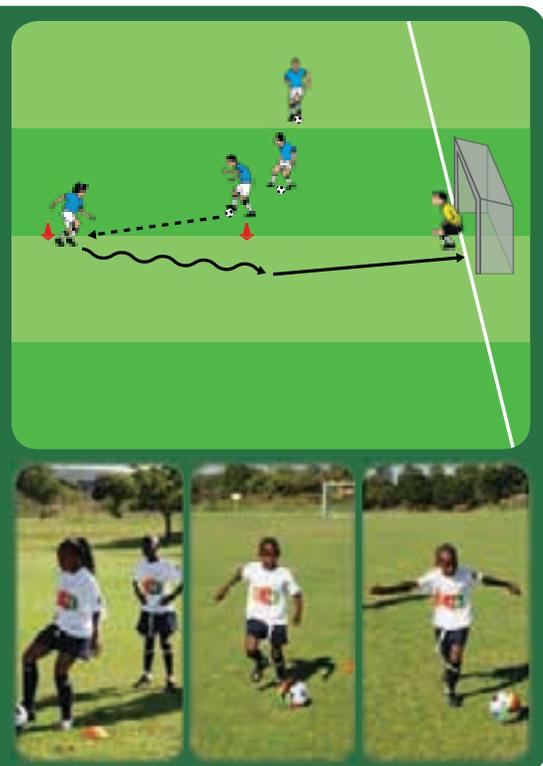
### CON DISPARO AL ARCO

#### Descripción del ejercicio

- Los jugadores con balón se posicionan frente al arco con su respectivo arquero.
- Un jugador se ubica a una distancia más grande del arco.
- El primer jugador con balón le hace un pase al jugador sin balón, quien lo domina y dispara al arco.
- El jugador que hace el pase rota de posición con el jugador que recibió el pase.

#### Indicadores metódicos/Correcciones

- Adapte las respectivas distancias al arco de acuerdo con los niveles de habilidad de los jugadores.
- Que pequeños grupos practiquen paralelamente para reducir el tiempo de espera. La técnica se practicará más efectivamente haciendo repeticiones frecuentes.
- No sobrecargue ni desmotive a los jugadores haciéndoles demasiadas correcciones: el enfoque del ejercicio está en el pase, no en la técnica del disparo al arco.

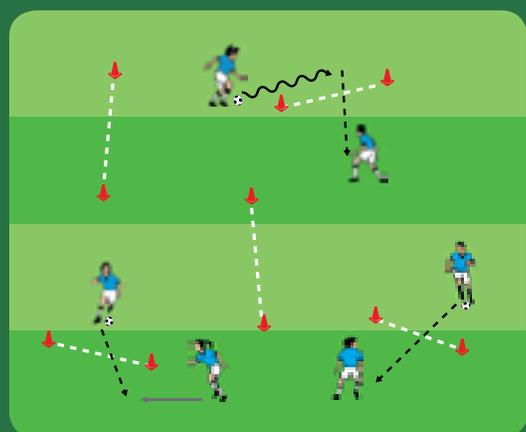


## LUEGO DE DRIBLAR

## EN LOS ARCOS DE CONOS

**Descripción del ejercicio**

- Coloque varios arcos con conos en el campo de práctica.
- Divida los jugadores en parejas con un balón por pareja.
- Las parejas corren hacia el campo de práctica y se pasan mutuamente el balón por en medio de los arcos de conos.
- No pueden pasarse el balón repetidamente por en medio del mismo arco de conos.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

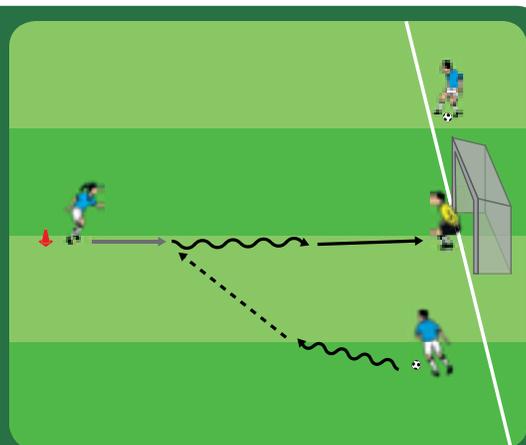
- Se requiere un nivel de habilidad más alto, ya que el balón ahora no es estático. Por lo tanto, pida inicialmente driblar a baja velocidad y limite las correcciones a la posición del balón y la duración del pase.



## CON TIRO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Posicione a los jugadores con balón al lado del arco con su respectivo arquero y a un jugador sin balón frente al arco.
- El primer jugador junto al arco dribla unos pocos pasos desde la línea de meta hacia el campo de juego y luego le hace un pase al jugador sin balón.
- El jugador atrapa y controla el balón y luego tira al arco. Luego se cambian las posiciones y actividades.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Aumente la dificultad: quien recibe el pase debe dar unos pasos a la izquierda o a la derecha antes de que se le pase el balón. El objetivo es que quien hace el pase retire la vista del balón y se fije en la persona a la que le va a hacer el pase para que pueda realizarlo de forma precisa. Generalmente, quien recibe el pase determina cuándo y a dónde hace el pase.



JUEGO DIRECTO

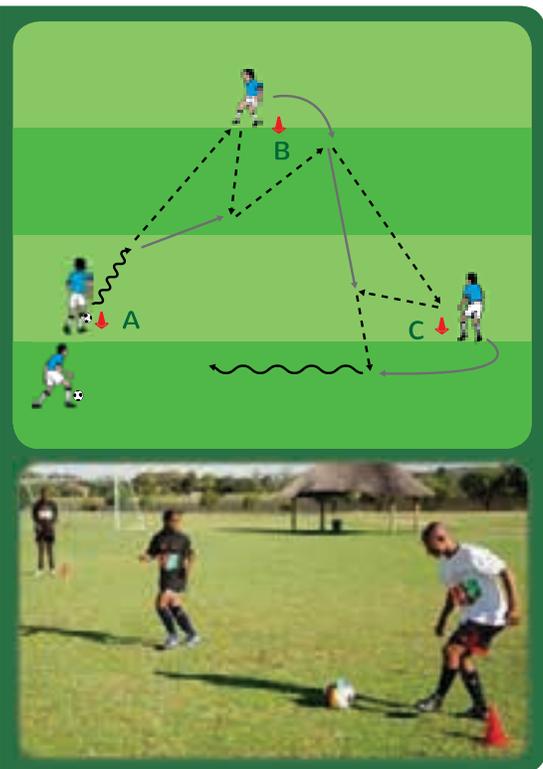
EN UN TRIÁNGULO

**Descripción del ejercicio**

- Ubique a los jugadores al lado de los conos (ver ilustración).
- El primer jugador le pasa el balón al jugador que se encuentra en el siguiente cono, quien a su vez deja que el balón siga de largo y corre alrededor de su cono en dirección al tercer cono.
- El primer jugador pasa el balón hacia la trayectoria del segundo jugador y se mueve hacia el segundo cono. El segundo jugador le pasa el balón al tercer jugador, quien lo regresa, y se repite el procedimiento.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Deje que el balón rebote hacia el centro del triángulo para que el ángulo del tiro sea más fácil para el siguiente jugador.
- Alterne la fuerza del lanzamiento: un vigoroso primer pase, amortiguándolo mientras rebota, seguido por un pase medido hacia la trayectoria del jugador que va corriendo, etc.
- Luego una corta fase de familiarización entre las posiciones 1 y 3, utilice el procedimiento de pase en vez de driblar.



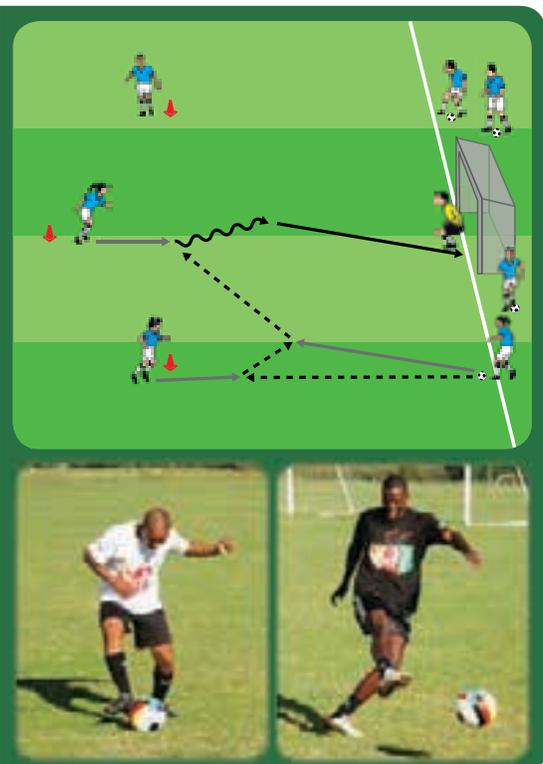
CON TIRO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Ubique a los jugadores al lado de los conos (ver ilustración).
- El primer jugador junto al arco le hace un pase al jugador que se encuentra directamente frente a él, el cual devuelve el balón.
- El primer jugador entonces pasa el balón que le han regresado directamente al jugador central, quien lo domina y hace un tiro al arco. Cada jugador se mueve una posición; se realiza el mismo procedimiento desde el otro lado.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- El jugador que recibe el primer pase debe dejar que el balón rebote en dirección al arco para que el ángulo para el siguiente pase sea más fácil.
- Asegúrese de que se utilicen varias técnicas de pase.

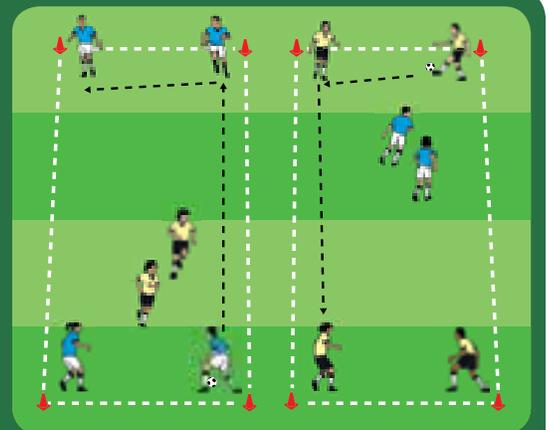


ENTRENAMIENTO CON SIMULACRO DE JUEGO 1

RESTRINGIR A LOS DEFENSAS

**Descripción del ejercicio**

- Demarque recuadros con conos, ubique un atacante en cada cono y posicione dos defensas en el centro.
- 4 contra 2, los atacantes se pasan el balón entre ellos lo más directamente posible. ¡Los defensas sólo pueden caminar!
- Si un atacante pierde el balón, cambia de posición con el defensa que haya estado más tiempo en el centro.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

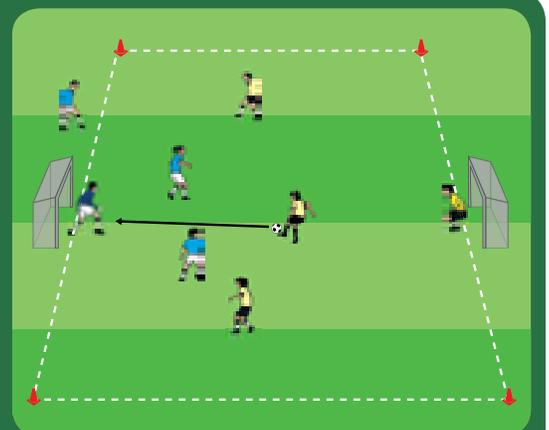
- Los atacantes deben usar toda el área del campo de práctica.
- Quien realiza un pase siempre debe tener tres posibilidades de hacerlo: una a cada lado, una diagonalmente.
- Adapte el tamaño del campo al nivel de habilidad de los jugadores.



LOS ATACANTES SUPERAN EN NÚMERO A LOS DEFENSAS

**Descripción del ejercicio**

- Tres jugadores por equipo; juegan contra dos arcos con sus respectivos arqueros.
- El equipo defensor sólo puede tener dos jugadores en el campo; el tercer jugador debe esperar junto al arco.
- Luego de que los atacantes anoten un gol o de que los defensas intercepten el balón y se lo pasen al arquero, rote las actividades de los atacantes y defensas.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

- El equipo atacante debe utilizar su ventaja en número sobre el equipo defensor para crear oportunidades de tiro al arco. No se permiten las corridas individuales apresuradas.
- Enumere los jugadores consecutivamente para que sea claro cuál es el siguiente defensa que debe dejar el campo.



ENTRENAMIENTO CON SIMULACRO DE JUEGO 2

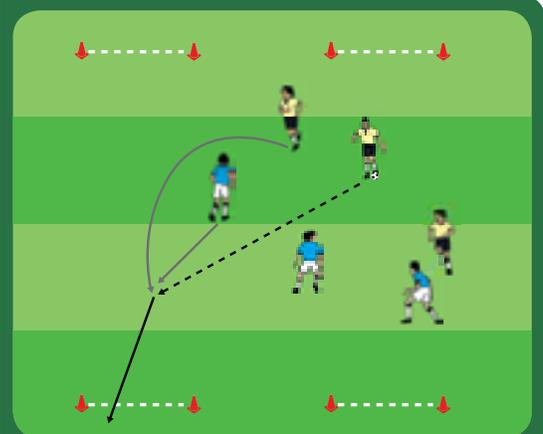
DISMINUYA LA DIFICULTAD AÑADIENDO ARCOS

**Descripción del ejercicio**

- Demarque un campo de práctica con cuatro arcos de conos.
- 3 contra 3 juegan en los arcos de conos.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Los atacantes deben crear oportunidades de gol trasladando rápidamente la acción a una parte diferente del campo.
- Utilice el tamaño del campo de práctica e incluya algunos pases largos.



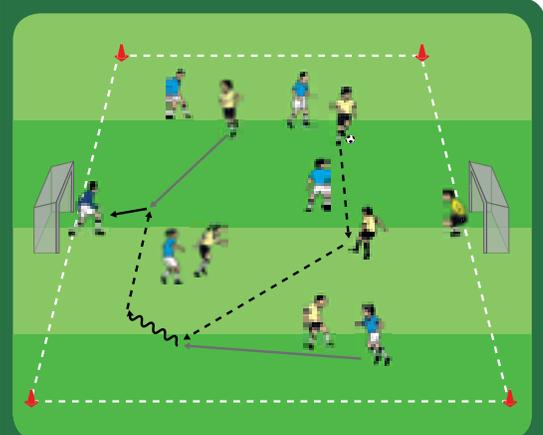
JUEGO COMPLEJO

**Descripción del ejercicio**

- Demarque un campo de práctica con dos arcos con sus respectivos arqueros.
- 5 contra 5 (4 contra 4) juegan contra ambos arcos.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- No forme equipos muy grandes para que cada jugador pueda tener una parte activa dentro del juego.
- Si el campo de práctica es pequeño, los pases deben hacerse bajo extrema presión del equipo contrario.



## CONTROL DEL BALÓN 1 – BALONES A RAS DE PISO

Parar y controlar el balón no significa solamente detenerlo. Antes de hacer contacto con el balón, el oponente debe ser adelantado y al producirse el contacto, el balón debe llevarse en dirección de la jugada a la vez que se protege del oponente.

### Componentes del entrenamiento para atrapar y controlar las pelotas bajas

- ▷ **Escapar del oponente**  
Mediante un amague como movimiento de inicio, el jugador debe escapar de la cobertura de su oponente y ganar un espacio abierto y una ventaja estratégica.
- ▷ **Con cambios corporales**  
Si es posible, combine cada atrapada del balón con un cambio corporal para ganar un poco de espacio abierto.
- ▷ **Asegurar el balón**  
Si quien recibe el balón está bajo presión de su oponente y no tiene suficiente espacio abierto para hacer una jugada, debe asegurar el balón posicionándose al lado de su oponente, atrapando el balón con la parte externa del pie que se encuentra más lejos de su oponente y protegiendo el balón con su cuerpo.
- ▷ **Ritmo del juego**  
El ritmo del juego no debe disminuir parando y controlando el balón, por el contrario debe aumentar.
- ▷ **Acciones posteriores**  
Mientras se para el balón, prepare una acción posterior. Idealmente, se puede eludir a un oponente driblando. Parar y controlar el balón en dirección de la jugada sirve como preparación para driblar, realizar un pase y hacer un disparo cruzado o al arco.

### Un vistazo a los pasos metódicos del entrenamiento para atrapar y controlar pelotas bajas

|   |
|---|
| Ejercicios preliminares estacionarios       |
| Con la parte interior del pie en movimiento |
| Con la parte externa del pie en movimiento  |
| Con un giro                                 |
| Entrenamiento con simulacro de juego 1      |
| Entrenamiento con simulacro de juego 2      |

## CON BORDE INTERNO DEL PIE

**Indicadores de la técnica**

- La rodilla de la pierna de apoyo se dobla ligeramente.
- La punta del pie de la pierna jugadora se lleva un poco hacia atrás y se gira hacia afuera.
- Relaje el pie al contacto con el balón para amortiguar la fuerza del mismo.

## CON EL BORDE EXTERNO DEL PIE

**Indicadores de la técnica**

- La punta del pie de la pierna jugadora se gira hacia abajo y hacia adentro.
- Relaje el pie al contacto con el balón para amortiguar la fuerza del mismo.
- Fotos: proteger el balón (¡gire el hombro hacia el oponente para así bloquearlo!).

## DETRÁS DE LA PIERNA DE APOYO

**Indicadores de la técnica**

- La rodilla de la pierna de apoyo se dobla ligeramente; la parte superior del cuerpo se inclina ligeramente hacia atrás.
- Atrape el balón con el lado interno del pie (ver arriba) y guíelo por detrás de la pierna de apoyo mientras lo amortigua.

## GIRO DE 180°

**Indicadores de la técnica**

- La rodilla de la pierna de apoyo se dobla ligeramente; la parte superior del cuerpo se inclina ligeramente hacia atrás.
- Atrape el balón con el lado interno del pie (ver arriba) y guíelo haciendo una rotación de 180° mientras lo amortigua.

## EJERCICIOS PRELIMINARES EN POSICIÓN ESTÁTICA

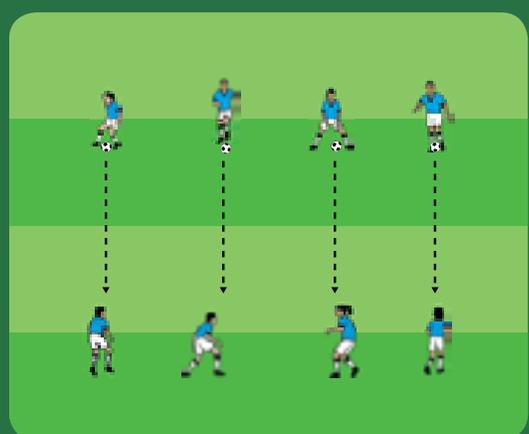
## "DENTRO DEL CARRIL"

**Descripción del ejercicio**

- Divida a los jugadores en parejas, cada pareja con un balón.
- Los jugadores de las parejas se posicionan a cinco metros el uno del otro y se pasan el balón entre sí.
- El jugador que recibe el balón, lo atrapa con su pierna jugadora y en el momento de hacer contacto con él, lleva la pierna ligeramente hacia atrás para amortiguar el golpe y para que el balón permanezca lo más cerca posible al pie.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- El objetivo de este ejercicio es enseñarle a los jugadores los movimientos básicos para atrapar el balón y que se familiaricen con esta técnica de dominio.
- Si el balón rebota del pie y se pierde dominio sobre éste, puede ser porque se estiró la pierna hacia adelante muy tarde y se terminó haciendo una especie de pase, o porque la amortiguación del balón con la pierna jugadora no se pronunció lo suficiente.



## FRENTE A UN MURO

**Descripción del ejercicio**

- El jugador patea el balón contra un muro y lo para con el borde interno o externo del pie.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Este ejercicio es perfecto para autoentrenarse, lo cual complementa las unidades de entrenamiento y ayuda al jugador a alcanzar el progreso ideal en el aprendizaje.



CON BORDE INTERNO DEL PIE Y EN MOVIMIENTO

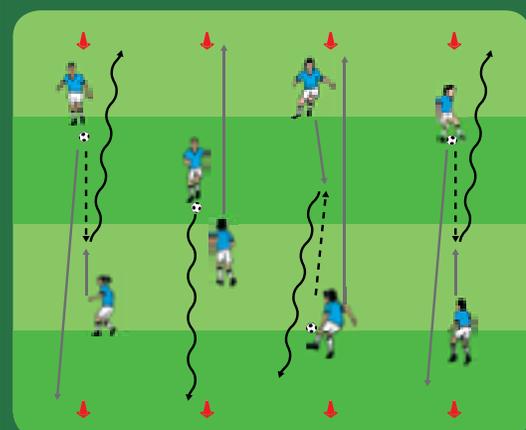
“DENTRO DEL CARRIL”

**Descripción del ejercicio**

- Divida a los jugadores en parejas, cada pareja con un balón; posicione a cada miembro de la pareja a 15 metros el uno del otro.
- Los jugadores trotan el uno hacia el otro, el jugador con el balón se lo pasa a su compañero, quien lo para y lo controla con borde interno de su pie, a la vez que se desplaza hacia adelante.
- Todo jugador se voltea al llegar al otro cono e intercambia la actividad con su compañero.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Mantenga un ritmo lento al correr; los pases no deben hacerse con demasiada fuerza.
- Al ir trotando, se debe parar y controlar el balón siguiendo el mismo ritmo.
- El jugador que realiza el pase debe trotar hacia su compañero, quien a su vez para y controla el balón a un lado.



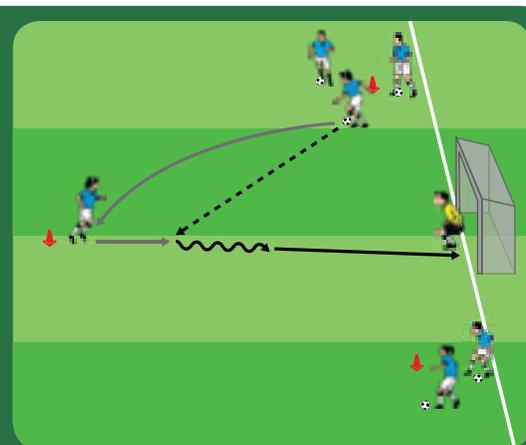
DISPARO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Posicione dos grupos de jugadores, cada uno con balón, en ambos lados de un arco con su respectivo arquero; posicione un jugador sin balón en un cono en el centro frente al arco.
- El jugador sin balón corre hacia el arco, el primer jugador con balón le hace un pase mientras el otro está corriendo.
- El jugador que recibe el balón lo para y lo controla con el borde interno del pie mientras va en movimiento y dispara al arco.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Los jugadores ya deben estar preparados para hacer el disparo al arco, una vez paren y dominen el balón.
- Variaciones al parar el balón con el borde interno del pie:
  - Si el pase se hace desde el lado izquierdo, pare el balón con el borde interior del pie derecho, guíe el balón hacia adentro y hacia adelante, y dispare con el pie izquierdo (y viceversa).
  - Pare el balón, guíelo hacia adelante, lance con el mismo pie (ver las fotos).

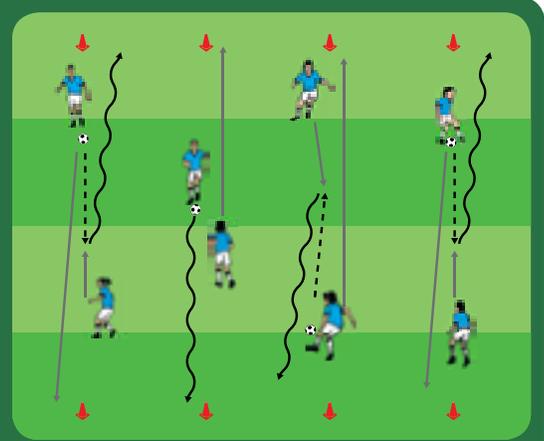


CON EL BORDE EXTERNO DEL PIE Y EN MOVIMIENTO

“DENTRO DEL CARRIL”

**Descripción del ejercicio**

- Divida a los jugadores en parejas, cada pareja con un balón; posicione a cada miembro de la pareja a 15 metros de su compañero.
- Los jugadores trotan el uno hacia el otro, el jugador con el balón se lo pasa a su compañero, quien a su vez lo atrapa y domina con el borde externo de su pie mientras continúa avanzando.
- Cada jugador se voltea al llegar al otro cono e intercambia actividades con su compañero.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

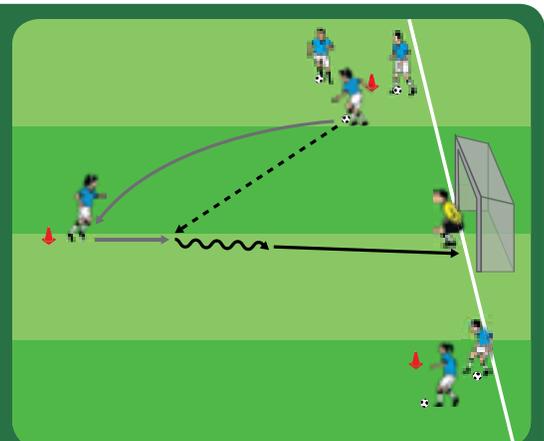
- Mantenga un ritmo lento al correr; los pases no deben hacerse con demasiada fuerza.
- Al ir trotando, se debe parar y controlar el balón siguiendo el mismo ritmo.
- El jugador que realiza el pase debe trotar hacia su compañero, quien a su vez para y controla el balón en un lado.



DISPARO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Posicione dos grupos de jugadores, cada uno con balón, en ambos lados de un arco con su respectivo arquero; posicione a un jugador sin balón en un cono en el centro frente al arco.
- El jugador sin balón corre hacia el arco, el primer jugador con balón se lo pasa mientras el otro está corriendo.
- El jugador que recibe el balón lo para y controla con el borde externo del pie mientras va en movimiento y remata al arco.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Los jugadores ya deben estar preparados para hacer el tiro al arco una vez atrapen y dominen el balón.
- Variaciones para atrapar el balón con la parte exterior del pie:
  - Pase desde el frente: pare y controle el balón con el borde externo del pie y guíelo hacia la izquierda y viceversa (asegure el balón: guíelo hacia adelante con el pie que se encuentra más lejos del oponente).
  - Pase desde el lado: pase desde el lado izquierdo, pare y controle el balón con el borde externo del pie derecho y guíelo hacia la derecha y viceversa.



## CON GIRO

## BORDE INTERNO DEL PIE

**Indicadores técnicos**

- Gire la punta del pie con el que patea ligeramente hacia afuera, pare y controle el balón mientras lo guía alrededor de la pierna de apoyo.
- Gire el cuerpo sobre la parte delantera del pie de apoyo.



## BORDE EXTERNO DEL PIE

**Indicadores técnicos**

- Gire la punta del pie con el que patea ligeramente hacia adentro, pare y controle el balón mientras lo guía lateralmente hacia atrás.
- Gire el cuerpo sobre la parte delantera del pie de apoyo.



## CON AMAGUE

**Indicadores técnicos**

- Justo antes de parar y controlar el balón, incline el cuerpo hacia un lado.
- Pare y controle el balón en el otro lado.



## CON EL LADO INTERIOR

**Indicadores técnicos**

- Mientras para y controla el balón con el borde interno del pie, lleve la pierna jugadora hacia atrás para amortiguar la velocidad del balón, pero sin cambiar su dirección. Al mismo tiempo, dé un giro de 180° sobre la parte delantera del pie de apoyo.



## POR DETRÁS DE LA PIERNA DE APOYO

**Indicadores técnicos**

- Pare el balón con el borde interno del pie, guíelo con la pierna jugadora por detrás de la pierna de apoyo.
- Lleve el peso del cuerpo ligeramente hacia atrás; gire hacia el lado de la pierna de apoyo.



## ENTRENAMIENTO CON SIMULACRO DE JUEGO 1

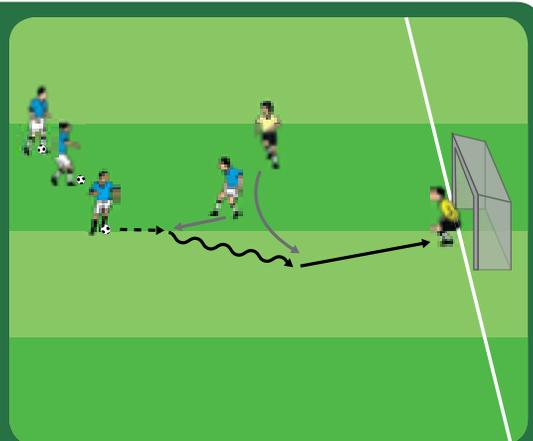
## RESTRINGIR A LOS DEFENSAS

**Descripción del ejercicio**

- Posicione a un atacante y a un defensa en frente del arco con su respectivo arquero, frente a ellos posicione a otros jugadores con balón.
- El atacante escapa del defensa con un amague de carrera, luego para y controla el primer pase que le hacen.
- El defensa sólo puede presionar al atacante, quien va a intentar realizar un lanzamiento al arco luego del primer contacto con el balón.
- Posteriormente intercambie las posiciones y actividades.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Al primer contacto con el balón, inmediatamente contrólole y guíelo en la dirección deseada.
- Consiga una mayor ventaja inclinando su cuerpo hacia un lado antes de parar y controlar el balón.
- Haga uso de todas las técnicas de acuerdo con la situación: haga que el defensa se voltee si se encuentra demasiado cerca, de lo contrario intente posicionarse frente a él.



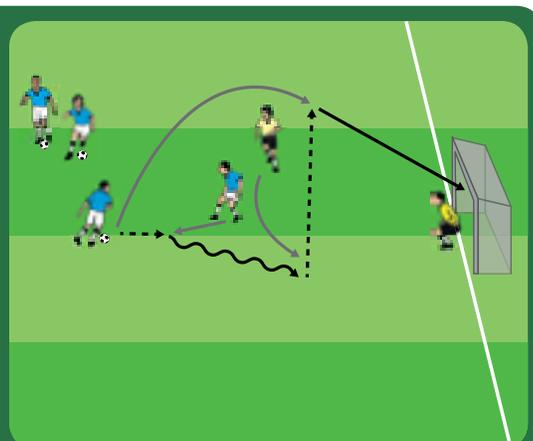
## EL NÚMERO DE ATACANTES SUPERA AL DE DEFENSAS

**Descripción del ejercicio**

- La misma formación que en el ejercicio anterior.
- Luego de que el jugador le ha hecho el pase al delantero, el que ha hecho el pase hace una jugada 2 contra 1 junto con el delantero.
- No hay restricciones para el juego del defensa.
- Intercambie posiciones y actividades después de que se anote un gol.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- El delantero debe decidir de acuerdo a las circunstancias si necesita regresarle el balón a su compañero o si va a intentar un disparo al arco. ¡No debe restringirse a una sola posibilidad antes de parar y controlar el balón!
- ¡Límite de tiempo! No se puede pasar el balón hacia adelante y hacia atrás frente al arco, mejor se debe hacer uso de la ventaja numérica y hacer rápidamente un tiro al arco.
- ¡Se debe aplicar la regla de fuera de lugar!



ENTRENAMIENTO CON SIMULACRO DE JUEGO 2

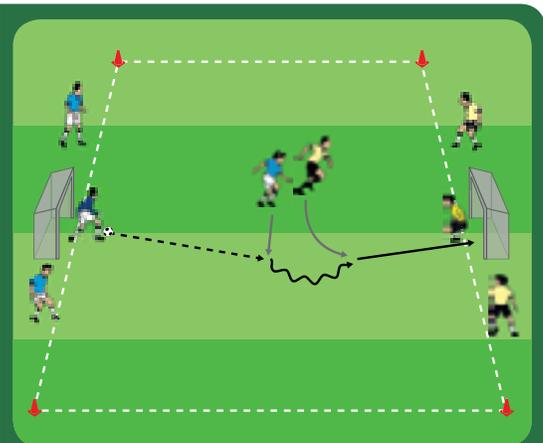
DURANTE UN 1 CONTRA 1

**Descripción del ejercicio**

- Coloque dos arcos con sus respectivos arqueros uno frente al otro; posicione a un atacante y a un defensa en el campo de práctica.
- El arquero del primer arco pasa el balón al atacante, quien lo atrapa y lo controla y trata de hacer un disparo al otro arco.
- Si el defensa consigue el balón, contraataca contra el primer arco.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Todo jugador debe jugar como atacante y defensa varias veces.
- Este ejercicio es bastante intenso, por lo tanto, programe un tiempo de descanso entre cada ronda.
- ¡Intente un remate al arco lo más pronto posible!



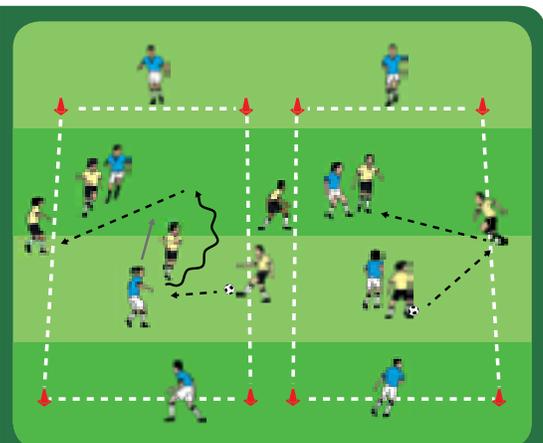
JUEGO COMPLEJO

**Descripción del ejercicio**

- Divida a los jugadores en cuatro equipos de cuatro jugadores cada uno, con dos equipos por cada campo de práctica. Posicione dos jugadores por equipo en el campo y dos en lados opuestos para que realicen pases.
- 2 contra 2 en el campo. El equipo que logre pasar el balón de un lado al otro sin perderlo, gana un punto.
- No hay límite en el número de veces que los jugadores en el campo pueden tener contacto con el balón.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Cada ronda dura de 2 a 3 minutos, luego intercambie posiciones y actividades de los jugadores en el campo y en los lados.
- Realice las rondas como campeonato de motivación entre los cuatro equipos.
- Los defensas no deben limitarse a marcar al segundo atacante. Por consiguiente, otorgue un punto extra si los defensas no han podido tener contacto con el balón en cinco pases consecutivos.



## PASES 2 – BALONES ALTOS

Los pases altos y los disparos con curva, especialmente cuando se usan como cruces, se patean con el borde interno del pie (ocasionalmente con el borde externo del pie). Debido a que sus usos tácticos varían, la técnica de patear el balón con el borde interno del pie se describirá aparte del golpe con el empeine.

### Componentes del entrenamiento de técnicas de pateo con el lado interno del pie

#### ▷ Distancia del pase

El balón puede patearse a una distancia larga usando el lado borde interno del pie. Con esta técnica, el jugador puede realizar un disparo al arco, un pase largo que cruce el medio campo cuando esté contraatacando o escapando de una situación de presión.

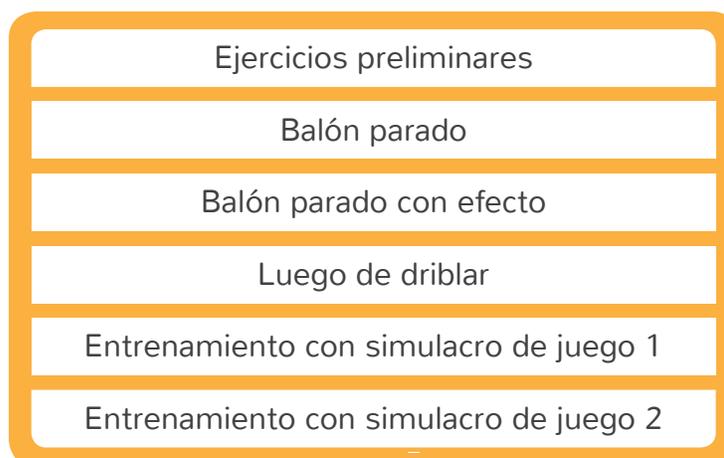
#### ▷ Altura del pase

Usar el borde interno del pie para patear el balón permite variar la altura del pase. Este aspecto de la técnica es de particular importancia cuando un oponente bloquea la trayectoria del pase a lo largo del campo, ya que el balón puede pasarse por encima de su cabeza. Lo anterior también es posible con el borde más ancho del pie o pateando con el empeine, pero tanto la trayectoria de vuelo del balón como el punto exacto donde va a caer no se pueden predecir con exactitud usando estas técnicas, lo cual le dificulta al compañero de equipo parar y controlar el balón.

#### ▷ Efecto

Una gran ventaja de esta técnica es poder ponerle efecto al balón pegándole justo al lado del centro. El fenómeno que el balón en rotación experimenta en una curva en vuelo es muy común y por lo tanto se explicará con mayor detalle.

### Un vistazo a los pasos metódicos del entrenamiento para pateo con el lado interior del pie



## USOS TÁCTICOS DE LA PATADA CON EL LADO INTERIOR DEL PIE AÑADIENDO EFECTO

### ▷ Situación estándar

Los lanzamientos libres cerca del arco y especialmente los tiros de esquina normalmente se patean con el borde interno del pie y con mayor efecto. Con golpes (directos) desde un área central frente al arco, el efecto se usa para evitar la barrera y curvar el balón hacia el interior del arco. Desde el lado del campo de juego, el balón se pateará lejos del arquero hacia un área entre el área de meta y el punto de penalti o si los compañeros de equipo se encuentran más lejos del arco, hacia la trayectoria de juego de los compañeros de equipo, pero siempre detrás de los defensas. Las variaciones tácticas para los tiros de esquina: patear el balón con curva alejándolo del arquero o hacia el arco.

### ▷ En juego

Mientras el juego se desarrolla el lanzamiento con efecto se usa constantemente para pases al otro lado del campo de juego o para pases largos que crucen el medio campo. Esta técnica es de particular importancia cuando un atacante tiene varios jugadores marcándolo para que él pueda crear oportunidades de gol pateando una curva alrededor de los defensas y hacia la trayectoria de sus compañeros de equipo.



### CON EL BORDE INTERNO DEL PIE



#### Indicadores de la técnica

- Corra diagonalmente hacia la dirección esperada del golpe.
- Coloque la pierna de apoyo hacia el lado detrás del balón.
- Estire el tobillo de la pierna con la que patea, gírelo ligeramente hacia afuera y bloquéelo, patear el balón con el borde interno del pie.
- Termine de balancear la pierna hacia adelante, luego de haber pateado el balón.

### CON EL BORDE EXTERNO DEL PIE



#### Indicadores de la técnica

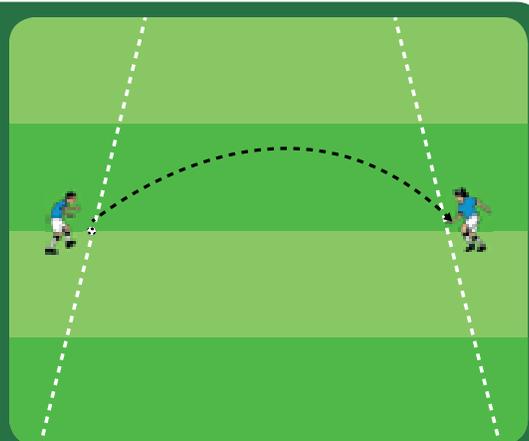
- Estire el tobillo de la pierna que usa para patear, gírelo ligeramente hacia adentro y bloquéelo cuando haga contacto con el balón.
- Coloque la pierna de apoyo hacia el lado detrás del balón.
- Patee el balón con el lado exterior del pie.
- Termine de balancear la pierna hacia adelante, luego de haber pateado el balón.

## EJERCICIOS PRELIMINARES

## EJERCICIO CON UN COMPAÑERO

**Descripción del ejercicio**

- Divida a los jugadores en parejas y dele un balón a cada pareja.
- Las parejas se pasan el balón el uno al otro pateándolo con el lado interior del pie.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

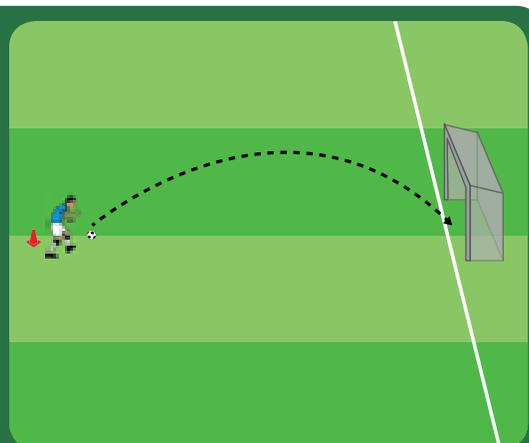
- Realice los ejercicios con balones livianos por periodos cortos, inclusive con los jugadores de más edad.
- ¡Ajuste la distancia entre los jugadores de acuerdo con el nivel de habilidad! El objetivo es pasar el balón para que el compañero lo pueda recibir en el aire.
- Se deben utilizar ambos pies para patear durante este ejercicio.
- Acérquese al balón en ángulo.



## CON DISPARO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Patee la pelota quieta hacia el interior del arco con el borde interno del pie.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- ¡Ajuste la distancia del arco de acuerdo con el nivel de habilidad! El objetivo es rematar el balón hacia la red sin que toque el piso.
- Mayor dificultad: apunte al palo superior.
- El jugador debe realizar diferentes tipos de golpes (con y sin efecto).
- Durante este ejercicio se deben utilizar ambos pies.



PELOTA MUERTA

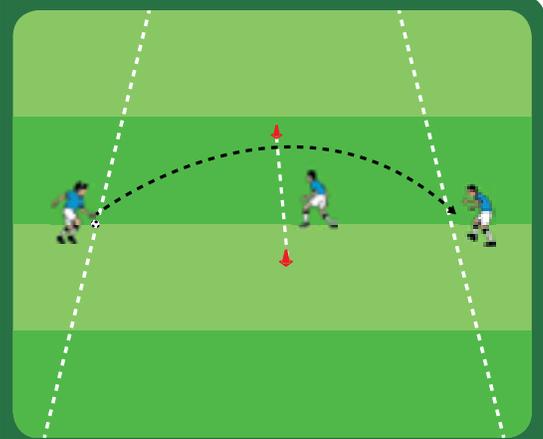
EN LÍNEAS OPUESTAS

**Descripción del ejercicio**

- Dos jugadores se colocan el uno frente al otro, uno de ellos tiene el balón. La distancia entre ellos depende del nivel de habilidad.
- Demarque un arco utilizando conos a media distancia entre los dos jugadores y coloque a un jugador en la línea de meta.
- Al patear la pelota muerta con el lado interior del pie, los jugadores que se encuentran por fuera deben pasarse el balón entre sí para que el jugador del centro no tenga oportunidad de interceptarlo.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Remplace al jugador del centro con regularidad.
- Aumente la dificultad: el jugador en el centro también puede usar sus manos y brazos para interceptar el balón.
- Organice una competencia: todos los jugadores tienen diez (quince) intentos. ¿A quién le interceptan menos los pases hechos con el lado interior del pie?



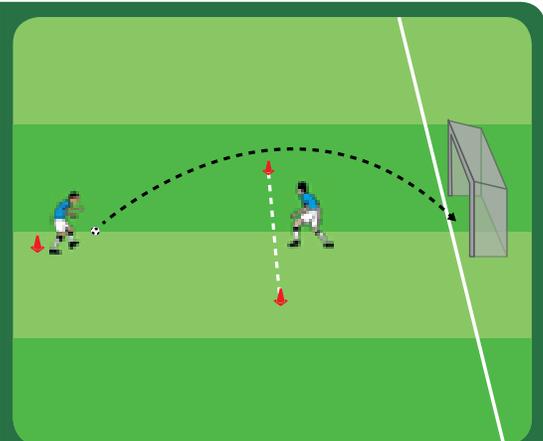
CON TIRO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Posicione al jugador B en la línea de meta de un arco de 10 metros de ancho demarcado con conos. Este arco se pone a 16 metros frente a un arco real.
- El jugador A tiene un balón y se encuentra a 30 metros de distancia del arco.
- A debe intentar patear el balón con el lado interior del pie sobre B de tal modo que el balón no rebote antes de tocar la red del arco.
- B debe intentar interceptar el balón.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Aumente la dificultad: posicione a B más cerca del arco.
- Organice la competencia:
  - B intercepta el balón: 0 puntos
  - El balón cae en el arco: 1 punto
  - El balón alcanza la red sin rebotar: 2 puntos

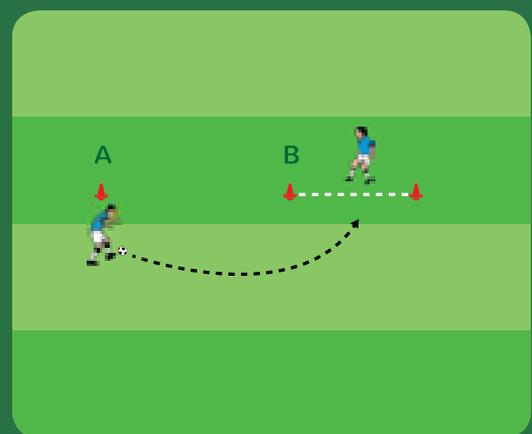


PELOTA MUERTA CON EFECTO

EN UN ARCO DE CONOS

**Descripción del ejercicio**

- Posicione a B en la línea de meta de un arco hecho con conos.
- Coloque otro cono en la extensión de la línea de meta.
- El jugador A, con un balón, se ubica en este cono.
- A intenta patear un tiro con curva a B.
- B regresa el balón.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Disminuya la dificultad:
  - A debe patear desde una posición más lejana del cono. Cuanto más lejos esté la posición inicial del cono, más fácil será patear el balón dentro del arco.
  - Extienda el arco.
- A y B cambian posiciones y actividades luego de cinco intentos.



EN UN ARCO GRANDE

**Descripción del ejercicio**

- Posicione a los jugadores con balón junto al arco, en la línea de meta.
- Los jugadores deben intentar patear el balón con efecto para que alcancen el arco en curva.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Cuanto más adentro del campo se encuentren los jugadores, más fácil les será realizar los tiros.
- Organice la competencia:
 

|  |          |
|--|----------|
| - Cero goles:                          | 0 puntos |
| - El balón entra al arco:              | 1 punto  |
| - El balón alcanza la red sin rebotar: | 2 puntos |



## LUEGO DE DRIBLAR

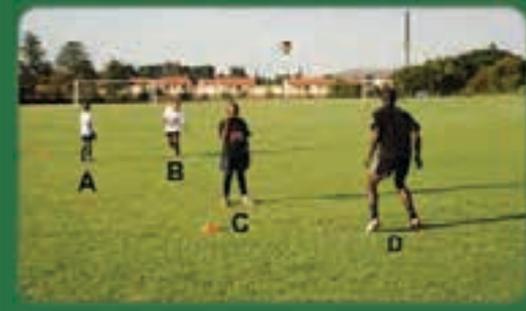
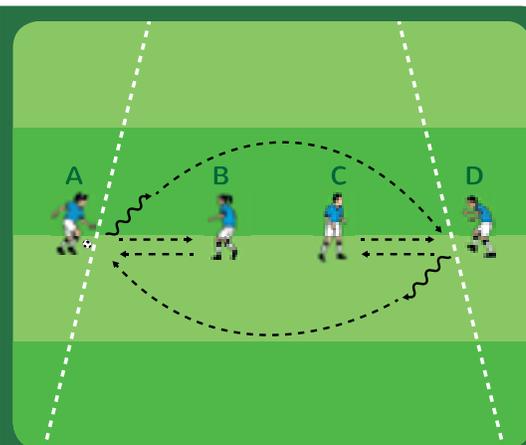
## GRUPO DE CUATRO

**Procedimiento**

- El jugador A comienza la acción realizando un pase largo a D, quien patea el balón hacia el jugador C.
- C le regresa un pase bajo a D, quien para y controla el balón, lo dribla y luego le hace un pase largo a A. A luego le patea el balón a B, recibe el pase de regreso y se prepara para el siguiente pase largo a D, etc.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Los jugadores deben acompañar cada pase con un “salto”; esto es útil para establecer un ritmo fluido cuando se hacen pases.
- Variación: rotación de posiciones entre A y B y también de C y D después de cada pase largo.



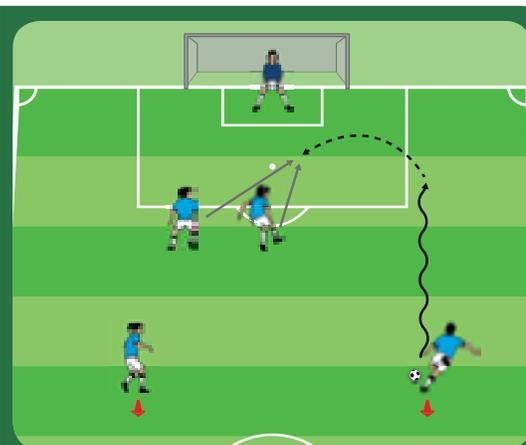
## CON TIRO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Un jugador dribla por un lado hacia la línea de meta y cruza hacia el frente del arco.
- Los delanteros interceptan el cruce y tiran al arco. El procedimiento se repite ahora por el otro lado.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Con el último contacto al driblar antes del pase largo, guíe el balón ligeramente hacia la parte interna del área de juego. Mientras sigue el balón, mire y fíjese en qué dirección están corriendo los delanteros, entonces cruce el balón hacia el frente del arco.
- Más fácil: igual que el anterior, pero sin driblar, juegue sólo brevemente la pelota antes de pasarla.



## ENTRENAMIENTO CON SIMULACRO DE JUEGO 1

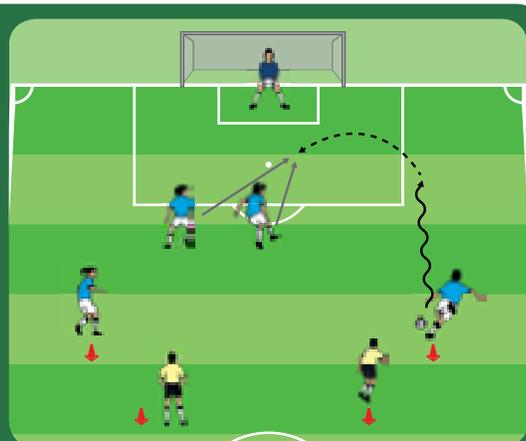
## RESTRINGIR A UN DEFENSA

**Descripción del ejercicio**

- Un jugador de la parte lateral del campo tiene una ventaja sobre su marca, dribla hacia la línea de meta y cruza el balón frente al arco antes de que el defensa lo pueda bloquear.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Cuanto más grande sea la distancia entre los dos jugadores, menor será el tiempo de presión o la presión del oponente.



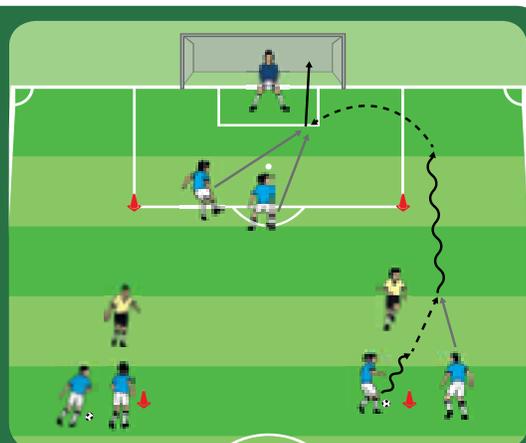
## EL NÚMERO DE ATACANTES SUPERA AL DE DEFENSAS

**Descripción del ejercicio**

- Mientras se mueven por un lado del campo de juego por el corredor entre el cono y la línea de banda, dos delanteros tratan de dominar al defensa para que uno de ellos pueda cruzar el balón hacia el frente del arco.
- Los delanteros interceptan el cruce y tiran al arco.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Las oportunidades favorables motivan a los delanteros a hacer pases. Sin embargo: el jugador con posesión del balón no necesariamente tiene que hacer un pase. Él puede decidir pasar el balón o correr solo y tratar de dominar al defensa por su cuenta.
- Mayor dificultad: la regla de fuera de lugar se aplica en el corredor a lo largo de los laterales del campo.



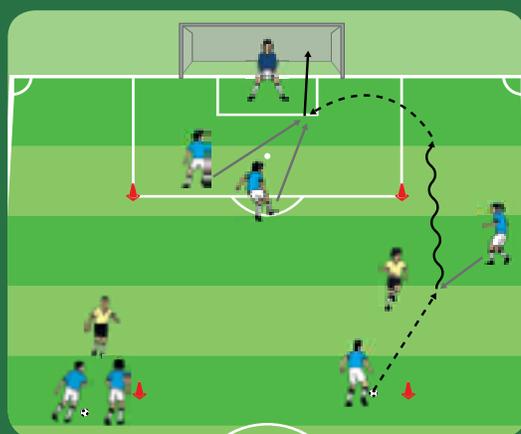
1 CONTRA 1

**Descripción del ejercicio**

- Luego de recibir un pase, el jugador en la parte lateral del campo intenta liberarse de su marca y cruza el balón hacia el frente del arco.
- Después, el mismo procedimiento es repetido por el otro jugador lateral.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Para poder recibir pases, el jugador que se encuentra en la parte lateral del campo debe deshacerse de su marca. Lo anterior requiere movimientos de amague:
  - Posibilidad 1: finge que va a correr en dirección de la línea de meta (salida), pero entonces cambia repentinamente de dirección y corre hacia el jugador que le hizo el pase (acercamiento).
  - Posibilidad 2: corre hacia el jugador que le hizo el pase (acercamiento), pero entonces cambia de dirección hacia la línea de meta (salida) y requiere que el balón se le pase a su trayectoria.



JUEGO COMPLEJO

**Descripción del ejercicio**

- 8 contra 8 entre las áreas de penalti. Incluya arcos con sus respectivos arqueros.
- Regla especial: los goles anotados luego de pases hechos desde la parte lateral del campo valen por dos.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- La regla especial ayuda a enfatizar más en jugar hacia los lados.
- Variación: además de la regla especial, demarque con conos corredores de 15 metros de ancho a lo largo de los laterales. Sólo se permiten dos contactos con el balón en el área central y dentro de los corredores los contactos son ilimitados.



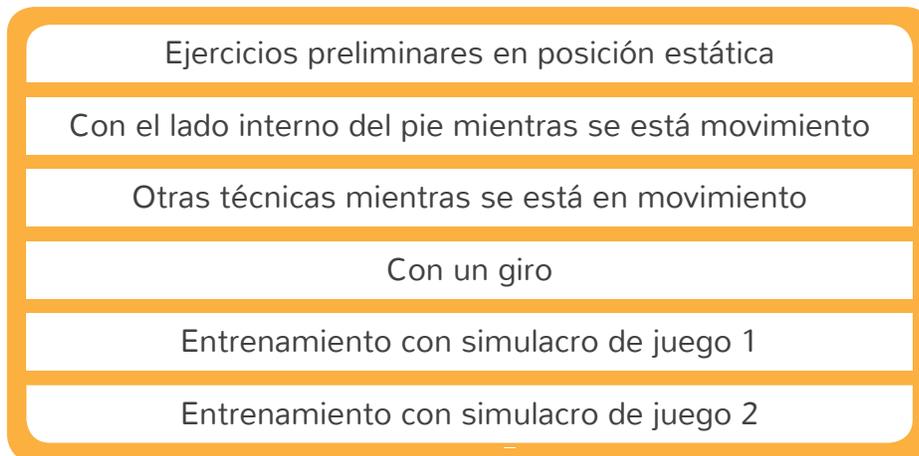
## CONTROL DEL BALÓN 2 – BALONES ALTOS

Las técnicas para parar y controlar los balones medio altos y altos son más difíciles que las de controlar balones rasantes. Primero, el movimiento del balón debe calcularse tridimensionalmente y segundo, deben dominarse técnicas adicionales y secuencias de movimientos más complejas.

### Componentes de entrenamiento para atrapar y controlar pelotas altas

- ▷ **Trayectoria del balón**  
La precisión y altura del pase son factores decisivos para escoger la técnica de parar el balón, al igual que las posibilidades de controlar el balón luego.
- ▷ **Repertorio de técnicas**  
Cuanto más dominen los jugadores las técnicas mencionadas abajo, más variedad de reacciones tendrán a los diferentes requisitos tácticos de las respectivas situaciones de juego.
- ▷ **Uso del cuerpo**  
Si se deben controlar balones altos, bajo presión de un oponente, es inevitable entonces el correspondiente uso del cuerpo. Con los balones altos, el balón generalmente está en vuelo un tiempo considerable, brindándole al defensa posibilidades de interceptarlo. Los pequeños empujones al interceptar un balón alto tienen más efectos negativos que al interceptar un balón rasante. Por lo tanto, es importante fijarse en el balón que se acerca y tener una posición sólida al interceptarla.
- ▷ **Acciones posteriores**  
El interceptar y controlar el balón debe preparar la acción de seguimiento necesaria de acuerdo con la situación.

### Un vistazo a los pasos metódicos del entrenamiento para atrapar y controlar balones altos



### BORDE INTERNO Y EXTERNO DEL PIE



#### Indicadores de la técnica

- Toque el balón con el borde interno o externo del pie y, cuando haga contacto con el balón, retroceda un poco con el pie (como cuando suelta el balón: tan pronto como el balón rebota).
- Incline el cuerpo sobre el balón y maneje el pase al lado del cuerpo mientras corre.

### CON LA PLANTA DEL PIE



#### Indicadores de la técnica

- Retraiga la punta del pie de la pierna con la que patea, doble ligeramente la rodilla.
- Coloque el pie sobre el balón, permita que rebote contra la planta del pie ligeramente hacia adelante.
- Amortigüe la velocidad del balón relajando la rodilla.

### Técnicas para parar balones altos antes de controlarlos con el pie:

#### CON EL MUSLO



#### Indicadores de la técnica

- Levante la parte superior del muslo hacia el balón.
- En el momento de contacto con el balón, retroceda ligeramente y con un giro posible guíelo hacia la dirección deseada.
- Tome el balón con la planta del pie, el lado interior o exterior de la misma pierna con la que patea, como se mencionó antes.

#### CON EL PECHO



#### Indicadores de la técnica

- Mantenga los pies separados para equilibrio, rodillas ligeramente dobladas, la parte superior del cuerpo se dobla ligeramente hacia atrás.
- Al contacto, deje que el balón caiga al suelo hacia adelante con un movimiento de amortiguación y con un giro posible, guíe el balón en la dirección deseada.
- Juegue el balón con la planta del pie, el lado interior o exterior de la misma pierna con la que patea, como se mencionó antes.

#### CON LA CABEZA



#### Indicadores de la técnica

- Pies separados, rodillas ligeramente dobladas.
- Deje que el balón rebote en la frente.
- Al contacto con el balón haga un movimiento de amortiguación con todo el cuerpo y con un giro posible, guíe el balón en la dirección deseada.
- Maneje el balón con la planta del pie, el lado interior o exterior de la misma pierna con la que patea, como se mencionó antes.

## EJERCICIOS PRELIMINARES EN POSICIÓN ESTÁTICA

## CON EL PIE

**Descripción del ejercicio**

- Posicione a los jugadores, cada uno con un balón, en un área demarcada.
- Los jugadores lanzan el balón hacia arriba y levantan el empeine hacia el balón a tiempo.
- Ceda en el momento de contacto con el balón y amortigüe el impulso del balón.
- Drible corto.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- El ejercicio debe practicarse con ambos pies.
- Demuestre el procedimiento correcto y haga correcciones (tanto individuales como grupales).
- Variaciones: pare y controle el balón después de hacer dominio de balón con él, utilizando los pies.



## CON LA PARTE SUPERIOR DEL MUSLO

**Descripción del ejercicio**

- Igual que el de arriba, excepto que ahora levante la parte superior del muslo hacia el balón.
- Ceda en el momento de contacto con el balón y amortigüe el impulso que trae.
- Deje caer el balón desde la parte superior del muslo, atrápelo con el pie (lado interior, exterior o planta del pie) y contrólolo.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- El ejercicio debe practicarse con ambos pies.
- Pare y controle el balón después de hacer dominio de balón con él, utilizando los pies.
- Lance el balón al aire con la parte superior del muslo derecho (izquierdo) y detenga el balón con el muslo izquierdo (derecho).

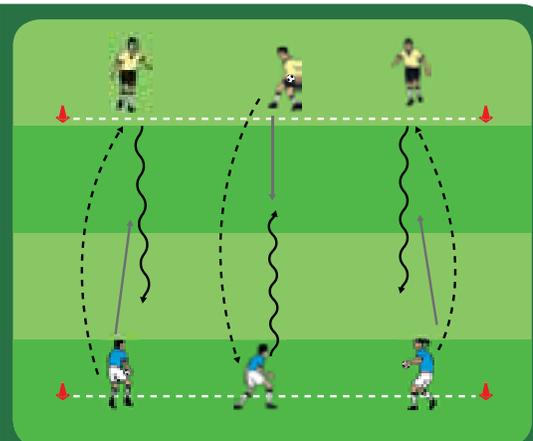


CON EL LADO INTERNO DEL PIE MIENTRAS SE ESTÁ EN MOVIMIENTO  
(PARAR EL BALÓN EN CAÍDA)

EN LÍNEAS OPUESTAS

**Descripción del ejercicio**

- Divida a los jugadores en parejas (un balón por pareja).
- Los compañeros se posicionan en lados opuestos, a tres metros de distancia.
- El jugador con el balón lo lanza a su compañero y corre hacia la línea opuesta.
- El compañero para el balón con el lado interior del pie y dribla a la línea opuesta.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

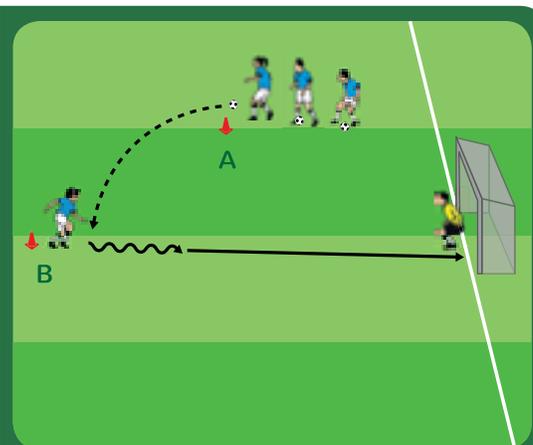
- Exija que el balón se pare después de una volea (¡levante el lado interior del pie en la dirección del balón y amortigüelo en el momento de contacto!) o después de que rebote (¡trapee el balón con el lado interior del pie sobre el centro tan pronto como rebote!).
- Exija parar y controlar el balón mientras se está en movimiento. Para lo anterior, el jugador debe hacer un pase muy corto para que el compañero tenga que correr hasta el balón.



CON LANZAMIENTO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- A lanza el balón a B.
- B para el balón con el borde interno de su pie, gira hacia el arco, dribla una corta distancia y dispara al arco.
- A sigue su lanzamiento. B busca el balón y se mueve a la posición A.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Exija que el balón se pare después de una volea o después de que rebote.
- Exija que se pare sin perder tiempo, por ejemplo, con el primer contacto, juegue el balón hacia el arco para que después de una corta (!) corrida el balón se pueda driblar.



## OTRAS TÉCNICAS MIENTRAS SE ESTÁ EN MOVIMIENTO

## CON EL BORDE EXTERNO DEL PIE

**Descripción del ejercicio**

- Pare el balón con el borde externo del pie en un lado del cuerpo (volea o después de rebotar) y contrólole.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Después de lanzar el balón al compañero, corra hacia él. Luego él debe parar el balón desde el lado (ver fotografías).



## CON LA PARTE SUPERIOR DEL MUSLO

**Descripción del ejercicio**

- Mueva la parte superior del muslo hacia el balón, amortíguelo y déjelo caer, luego párelo y contrólole con el pie.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Luego de lanzar el balón al compañero, ofrézcale un lado y bloquee el otro lado.



## CON EL PECHO

**Procedimiento**

- Deje que el balón caiga del pecho; luego de que caiga, párelo y contrólole con el pie.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Ver fotos.



## CON LA CABEZA

**Descripción del ejercicio**

- Detenga el balón con la cabeza, luego párelo y contrólole con el pie.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Ver fotos.



CON GIRO

PARAR CON EL LADO INTERNO DEL PIE LUEGO DE REBOTAR

**Descripción del ejercicio**

- Después de que el balón rebote, párelo y, junto con un giro corporal, contrólole con el lado interior del pie arriba del centro hacia el lado/atrás. Dependiendo de la altura del pase, primero detenga el balón (véanse las técnicas de arriba).



PARAR CON EL LADO EXTERNO DEL PIE LUEGO DE REBOTAR

**Descripción del ejercicio**

- Después de que el balón rebote, párelo y, junto con un giro corporal, contrólole con el lado exterior del pie arriba del centro hacia el lado/atrás. Dependiendo de la altura del pase, primero detenga el balón (véanse las técnicas de arriba).



CON EL PECHO

**Descripción del ejercicio**

- Gire la parte superior del cuerpo en el momento del contacto con el balón y deje que caiga a un lado.
- Pare el balón con el pie mientras cae y júguelo hacia atrás.



CON LA PARTE SUPERIOR DEL MUSLO

**Descripción del ejercicio**

- Permita que el balón rebote en el lado interior o exterior (véase la secuencia de fotos).
- Pare el balón mientras cae con el pie y júguelo hacia atrás.



DETRÁS DE LA PIERNA DE APOYO

**Descripción del ejercicio**

- Después de que el balón rebote, párelo con el lado interior del pie mientras cae (o la parte delantera), contrólole detrás de la pierna de apoyo, ponga en marcha esta pierna y váyase driblando hacia atrás.

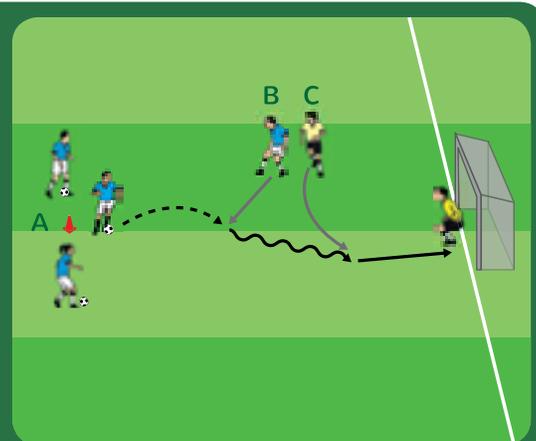


## ENTRENAMIENTO CON SIMULACRO DE JUEGO 1

## RESTRINGIR A LOS DEFENSAS

**Procedimiento**

- A se encuentra a 30 metros de distancia del arco con su respectivo arquero. Él le pasa un balón alto a B (¡adapte la distancia al nivel de habilidad!).
- El primer contacto de B con el balón se hace sin presión del oponente (¡C no interviene!).
- La situación de 1 contra 1 comienza inmediatamente con el primer contacto con el balón, donde B debe tirar al arco y C debe defenderlo.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

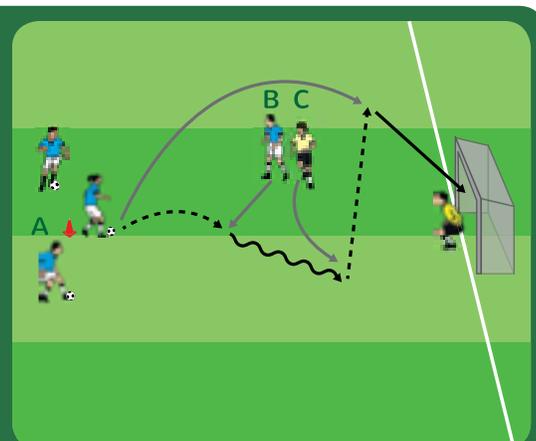
- Más fácil:
  - A lanza o vuela con la mano a B.
  - B tiene dos contactos libres con el balón.
- Debido a la presencia de un oponente, B es incitado a parar el balón como si estuviera en un partido (por ejemplo, protegiendo el balón).



## EL NÚMERO DE ATACANTES SUPERA AL DE DEFENSAS

**Procedimiento**

- A se encuentra a 30 metros de distancia del arco con su respectivo arquero. Él le pasa un balón alto a B.
- B atrapa el balón bajo presión inmediata de sus oponentes y sólo puede regresar el balón a A después del segundo contacto con éste.
- Ahora entonces tenemos una situación de 2 contra 1: A y B intentan tirar al arco mientras que C intenta defenderlo.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- C debe intentar interceptar el pase de A a B.
- Aunque hay más delanteros, un pase de regreso de B a A no es necesario. Dependiendo de la situación, correr solo puede ser apropiado.
- B debe vigilar el comportamiento del defensa y atrapar el balón para que ambas continuaciones del juego (pase de regreso o corrida individual) sean posibles.

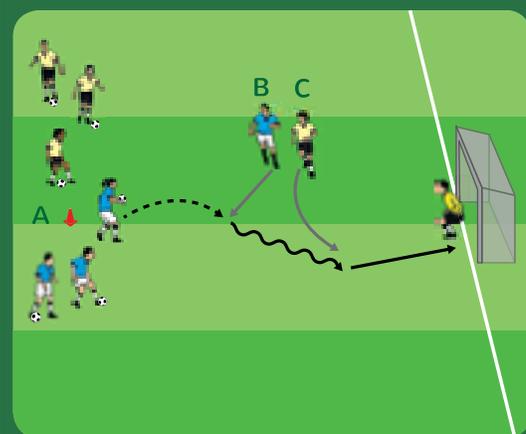


ENTRENAMIENTO CON SIMULACRO DE JUEGO 2

1 CONTRA 1

**Procedimiento**

- A se posiciona a 25 metros en frente de un arco, y hace un saque de banda hacia B.
- B debe parar el balón a pesar de la acción defensiva de C y rematar al arco detrás de él.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

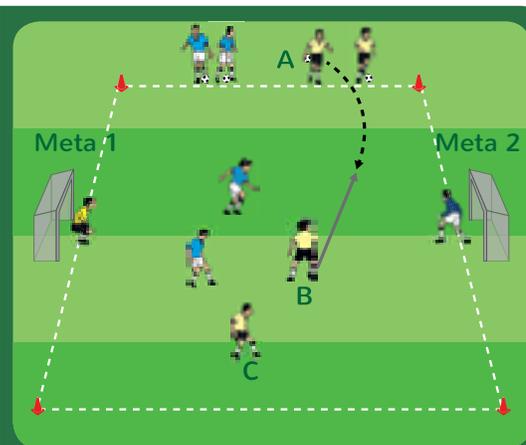
- B debe deshacerse de C con un amague, permitiendo que A lance el balón.
- Más fácil: después de atrapar el balón (¡sin pase de regreso directo!), y para asegurarlo, B puede regresarle el balón a A y desplazarse a un espacio abierto.
- Exija que A realice los saques de banda a diferentes alturas, para que B tenga que utilizar diferentes técnicas para atrapar el balón.



JUEGO COMPLEJO

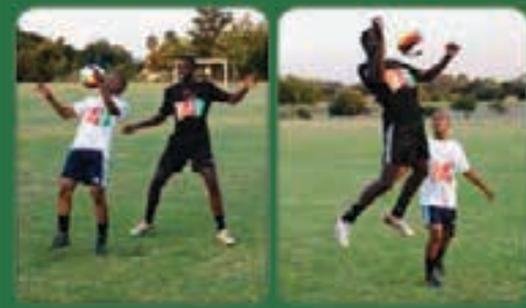
**Procedimiento**

- A le hace un saque de banda a B o C.
- Juego 2 contra 2: B y C intentan tirar al arco número 1. Si los defensas ganan el balón, contrarrestan lanzando al arco número 2.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

- El juego se termina cuando se anota un gol. Después de máximo un minuto, envíe nuevas parejas al campo de juego y comience de nuevo con un saque de banda.
- El delantero, quien recibe el saque de banda, debe parar el balón antes de pasárselo a su compañero con el segundo contacto.
- Después del saque de banda, A y otro defensa se unen a los jugadores en el campo de juego para un juego de 3 contra 3.



## TIROS – GOLPE CON EL EMPEINE

El lanzamiento con el empeine se utiliza para disparos con fuerza o para pases de larga distancia. Este tipo de golpe se usa sobre todo cuando se lanza al arco, por lo tanto es importante dominar diferentes variaciones de la técnica, dependiendo de la posición del jugador con relación al arco y a la situación del juego.

### Componentes del entrenamiento de la patada con el empeine

▷ **Fuerza**

La fuerza del disparo resulta de una combinación de fuerza y técnica; sin embargo, un balanceo más fuerte de la pierna no va a resultar necesariamente en un tiro con más fuerza. Por el contrario, se requiere la técnica correcta, por eso el entrenamiento se concentra en ella.

▷ **Exactitud y precisión**

La exactitud y precisión sufren cuando se ejerce excesiva fuerza, pero se necesita para pases precisos a otros jugadores o para hacer un tiro al arco que se salga del alcance del arquero.

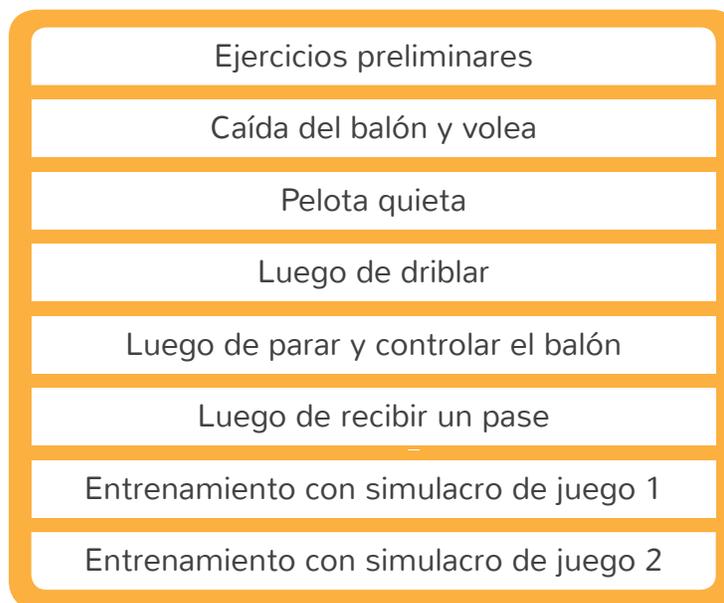
▷ **Variaciones de la técnica**

Para lograr tiros al arco con éxito después de recibir un pase desde cualquier posición, es necesario dominar las variaciones de la técnica de la patada con el empeine que se exponen a continuación.

▷ **Bajo presión**

En niveles de habilidad más altos, se debe practicar la patada con el empeine bajo presión de los oponentes y mientras se corre a máxima velocidad. De esta manera, las técnicas de tiro se pueden poner en práctica como lo exigiría un partido real.

### Un vistazo a los pasos metódicos del entrenamiento para golpes con el empeine



## GOLPE CON EL EMPEINE

### Indicadores de la técnica

- El acercamiento al balón debe ser recto con relación al pie que va a patear.
- El pie de apoyo debe colocarse al lado del balón, con la punta del pie hacia el objetivo.
- El pie que va a patear debe apuntar hacia abajo y bloquearse durante el disparo y luego de éste.



## TÉCNICA ESPECIAL 1: PATEAR EL BALÓN EN CAÍDA

### Indicadores de la técnica

- Como se mostró arriba, aunque ahora el balón está en el aire, con rumbo al jugador, el jugador coloca su pierna de apoyo junto al lugar donde va a caer el balón y lo patea tan pronto como toca el suelo.
- El tiempo que se demore en patear el balón determina la trayectoria del tiro.



## TÉCNICA ESPECIAL 2: BORDE EXTERNO DEL PIE

### Indicadores de la técnica

- Se puede acercarse al balón en línea recta o ligeramente en ángulo.
- El pie que va a patear apunta hacia abajo y se gira ligeramente hacia adentro.
- El torso se dobla ligeramente sobre el balón.
- El balón se patea con el borde externo del pie.



## TÉCNICA ESPECIAL 3: VOLEA LATERAL

### Indicadores de la técnica

- Se debe girar el torso hacia el balón, hacia un lado diferente al objetivo, con el hombro frontal mirando hacia el objetivo. Luego se debe inclinar el torso tomando distancia del balón sobre la pierna de apoyo.
- Levante la pierna con la que va a patear hacia un lado de manera que quede paralela al suelo, extiéndala (manteniendo el peso sobre la pierna de apoyo), bloquee el tobillo y patee el balón con el empeine.



## TÉCNICA ESPECIAL 4: PATADA SOBRE LA CABEZA

### Indicadores de la técnica

- Salte con la pierna con la que patea.
- Mueva las piernas como si estuviera pedaleando una bicicleta y patee el balón hacia atrás sobre la cabeza con el empeine mientras se recuesta sobre la espalda en el aire.
- Utilice las manos para suavizar la caída.



## EJERCICIOS PRELIMINARES

## EJERCICIO DE RODAR

**Descripción del ejercicio**

- Lleve el balón hacia adelante con el empeine y llévelo hacia atrás con la planta del pie. Practique con ambos pies.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Asegúrese de que la punta del pie que usa para patear esté apuntando hacia abajo (!) y asegúrese de patear el balón en el centro.



## DRIBLAR CON EL EMPEINE

**Descripción del ejercicio**

- Patee el balón ligeramente hacia adelante con cada paso usando el empeine. Doble un poco el torso sobre el balón.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- ¡Asegúrese de que la punta del pie que usa para patear esté apuntando hacia abajo!



## CAÍDA Y PARADA DEL BALÓN

**Descripción del ejercicio**

- El jugador suelta el balón de modo que caiga delante de él, lo patea hacia arriba con el empeine y lo atrapa.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- El balón no debe rotar. Asegúrese de patear el balón en el centro con el pie extendido.



## DOMINIO DE BALÓN

**Descripción del ejercicio**

- Domine el balón usando alternativamente el empeine de ambos pies.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Dominio de balón para jugadores inexpertos: patee el balón alto y deje que rebote una vez.



## CAÍDA DEL BALÓN Y VOLEA

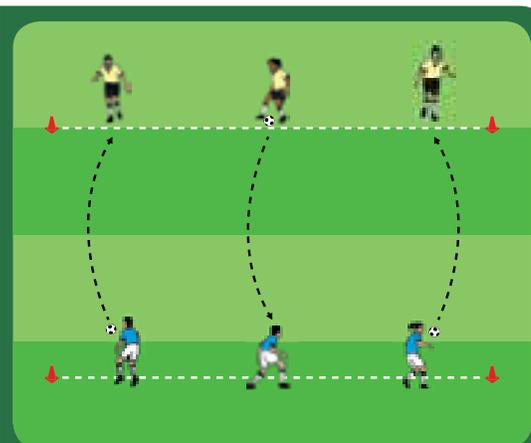
## EN LÍNEAS OPUESTAS

**Descripción del ejercicio**

- Divida a los jugadores en parejas (un balón por pareja).
- Los jugadores de cada pareja se posicionan en líneas opuestas (a 4 metros de distancia), el jugador con el balón lo deja caer y lo patea hacia su compañero utilizando el empeine izquierdo y derecho.
- El balón debe caer a la altura del pecho del compañero.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- ¡Se debe patear el balón en el centro!
- El ejercicio se debe repetir para que los jugadores puedan entrenar con ambos pies.
- Bloquee el tobillo al contacto con el balón.
- ¡Termine de balancear la pierna totalmente hacia adelante luego de haber pateado el balón!
- Competencia: ¿cuál jugador es el primero en pasar el balón quince veces sin que su compañero tenga que dar un paso en alguna dirección para recibirlo?



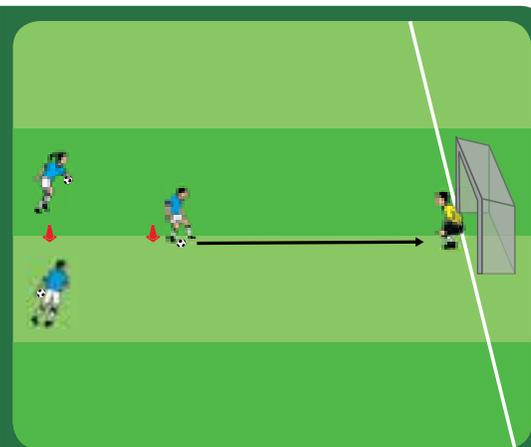
## CON DISPARO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Coloque un arquero en el arco.
- Posicione máximo cuatro jugadores, cada uno con un balón, en un cono frente al arco.
- Cada jugador corre una pequeña distancia, deja caer el balón y dispara al arco con el empeine.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Si es posible, forme varias estaciones para que los grupos puedan ser pequeños (¡más repeticiones por jugador!).
- ¡Se debe repetir el ejercicio para que los jugadores puedan entrenar con ambos pies!
- Varíe la distancia al arco de acuerdo con el nivel de habilidad de los jugadores.
- ¡Realice correcciones individuales y de grupo!



## PELOTA QUIETA

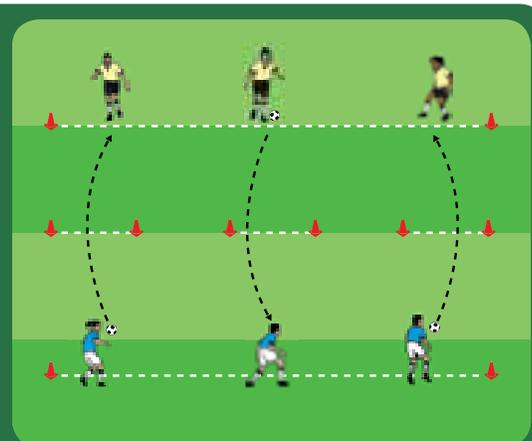
## EN LÍNEAS OPUESTAS

**Descripción del ejercicio**

- Divida a los jugadores en parejas (un balón por pareja).
- Los jugadores de cada pareja se posicionan en líneas opuestas (a 15 metros de distancia) y le pasan la pelota quieta a su compañero con el empeine tanto izquierdo como derecho.
- El balón debe pasar por un pequeño arco, marcado con conos, que se coloca entre los jugadores (un arco por cada pareja).

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- ¡Bloquee el tobillo al contacto con el balón!
- ¡Termine de balancear la pierna totalmente hacia adelante luego de haber pateado el balón!
- Se debe repetir el ejercicio para que los jugadores puedan entrenar con ambos pies.
- Competencia: ¿cuál jugador es el primero en pasar el balón por el arco quince veces?
- Aumente/disminuya la dificultad: varíe las distancias entre los jugadores y el ancho de los arcos.



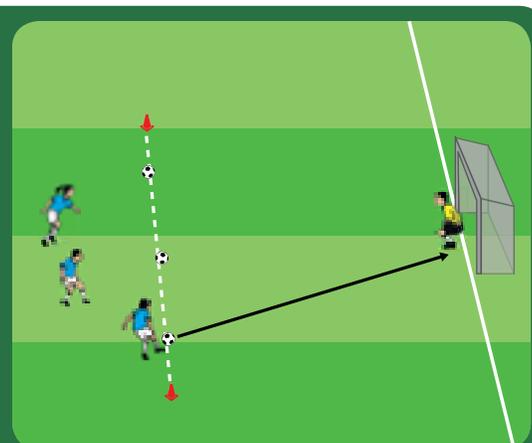
## CON DISPARO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Coloque un arquero en el arco.
- Cada jugador coloca su balón en una línea demarcada frente al arco (¡adapte la distancia al arco de acuerdo con el nivel de habilidad de los jugadores!). El jugador entonces tira al arco con el empeine.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Si es posible, forme varias estaciones para que los grupos puedan ser pequeños (¡más repeticiones por jugador!).
- Se debe repetir el ejercicio para que los jugadores puedan entrenar con ambos pies.
- ¡Permita que el arquero se reposicione luego de cada tiro!
- Realice correcciones individuales y de grupo.



LUEGO DE DRIBLAR

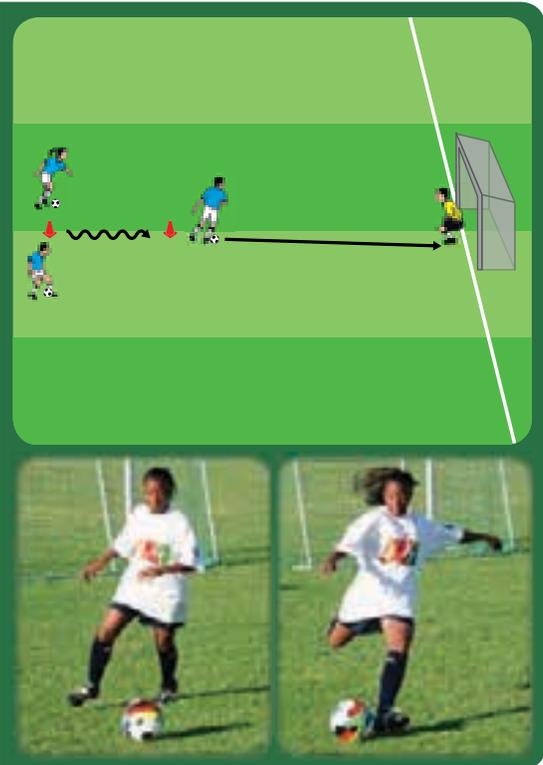
CON DISPARO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Coloque un arquero en el arco.
- Posicione máximo cuatro jugadores, cada uno con un balón, en un cono frente al arco.
- Cada jugador tira al arco con el empeine luego de driblar a un segundo cono que está más cerca al arco.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Justo antes de patear el balón, los jugadores deben mirar dónde está posicionado el arquero.
- Si es posible, forme varias estaciones para que los grupos puedan ser pequeños (¡más repeticiones por jugador!).
- Se debe repetir el ejercicio para que los jugadores puedan entrenar con ambos pies.
- Varíe la distancia al arco de acuerdo con el nivel de habilidad de los jugadores.
- Realice correcciones individuales y de grupo.



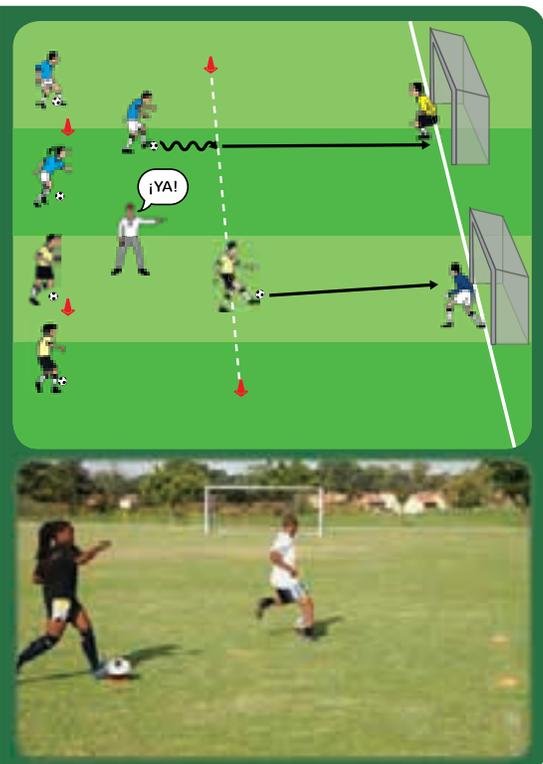
CON DISPARO AL ARCO (COMPETENCIA)

**Descripción del ejercicio**

- Igual que arriba, pero ahora dos jugadores compiten entre sí: ¿cuál jugador es el primero en cruzar driblando la línea marcada después de la orden del entrenador (un punto)? ¿Cuál jugador puede anotar un gol usando el empeine después de cruzar la línea (un punto)?

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- A pesar de la situación de presión, los jugadores necesitan utilizar la técnica correcta.
- La misma estructura, pero el ejercicio se maneja como una competencia en equipo en vez de individual.

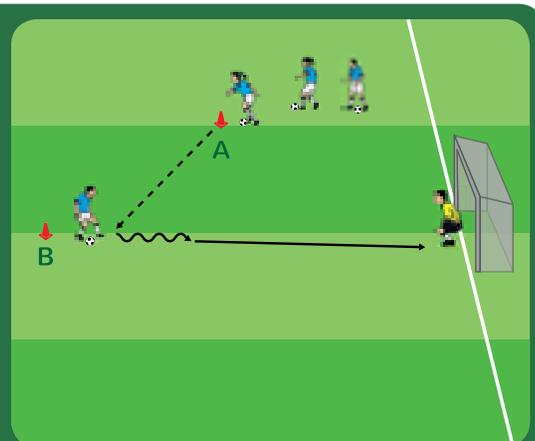


## LUEGO DE PARAR Y CONTROLAR EL BALÓN

## EN LÍNEA RECTA

**Descripción del ejercicio**

- Coloque un arquero en el arco.
- Posicione al jugador A cerca del arco pero no frente a éste.
- El jugador B se encuentra más lejos del arco que el jugador A.
- A le pasa el balón a B.
- B lo atrapa y controla mientras va hacia el arco y luego intenta anotar un gol utilizando el empeine.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

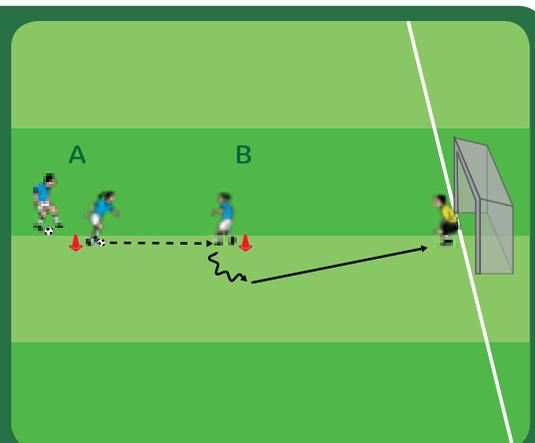
- El balón no se debe detener, sino ralentizar y controlarlo para poder disparar al arco luego de una corta corrida (más o menos dos pasos). El tiro al arco debe ser el segundo contacto que el jugador hace con el balón.
- Luego del lanzamiento, termina de balancear la pierna totalmente hacia adelante y el jugador debe correr brevemente detrás del balón.



## CON UN GIRO

**Descripción del ejercicio**

- Coloque un arquero en el arco.
- Posicione al jugador A a 25 metros y al jugador B a 18 metros frente al arco (¡varíe la distancia del arco de acuerdo con el nivel de habilidad de los jugadores!).
- A le pasa el balón a B.
- B recibe el balón, se voltea y hace un disparo al arco usando el empeine.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- El ejercicio se debe repetir de tal modo que los jugadores puedan entrenar con ambos pies, y los giros se deben ejecutar utilizando tanto el lado interior, como exterior del pie.
- Para jugar alrededor del "oponente", el jugador debe atrapar y controlar el balón a un lado.
- En caso de que los jugadores atrapen inmediatamente y controlen el balón en dirección al arco, arme un pequeño arco con conos (ancho: 1,5 metros) detrás del jugador B para obligar a realizar movimientos laterales.



LUEGO DE RECIBIR UN PASE

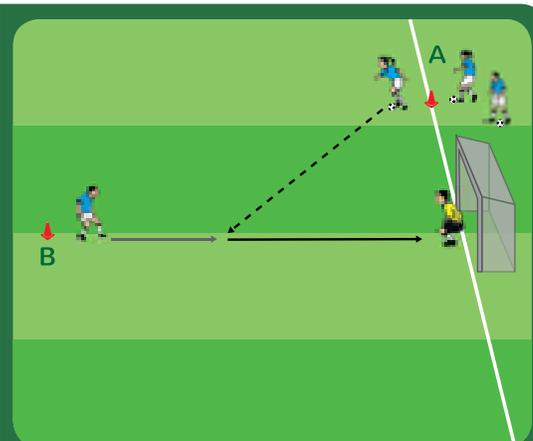
DESDE EL FRENTE

**Descripción del ejercicio**

- Coloque un arquero en el arco.
- Posicione a A junto al arco.
- El jugador B se hace frente al arco.
- A le hace un pase a B.
- B intercepta el pase e inmediatamente tira al arco con el empeine.
- A toma la posición de B, B busca el balón.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- ¡Adapte la distancia al arco de acuerdo con el nivel de habilidad de los jugadores!
- Cuando intercepte el balón, la pierna de apoyo debe estar al lado del balón en el momento del contacto.
- Luego del tiro, termina de balancear la pierna totalmente en la misma dirección y el jugador debe seguir brevemente al balón.



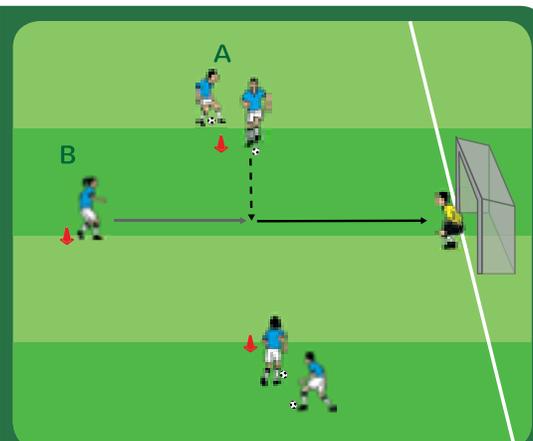
DESDE EL LADO

**Descripción del ejercicio**

- Como el anterior, excepto que ahora el jugador A se encuentra junto a la "línea" que conecta al jugador B con el arco, y pasa el balón en un ángulo de 90° hacia dicha línea (véase el dibujo).
- Luego el balón se pasa desde el otro lado.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Todo ángulo entre un pase frontal (como arriba) y un pase desde el lado es posible y se puede implementar como un paso intermedio. Cuanto más agudo sea el ángulo, más fácil será la patada con el empeine.

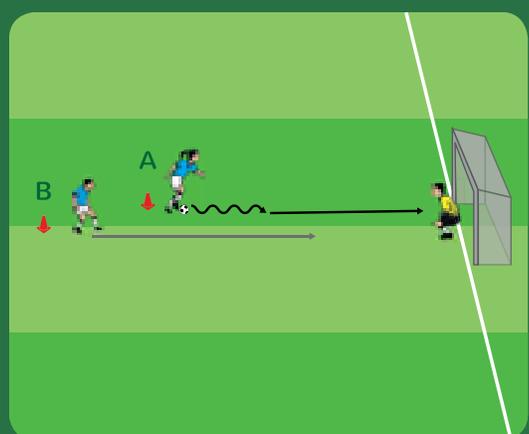


## ENTRENAMIENTO CON SIMULACRO DE JUEGO 1

## RESTRINGIR AL DEFENSA

**Descripción del ejercicio**

- El jugador A, con balón, se posiciona más cerca al arco que el jugador B.
- A dribla el balón hacia adelante y dispara al arco usando el empeine.
- B comienza a perseguir a A tan pronto como A empiece a driblar y trata de obstruir el tiro.
- Intercambie los papeles de A y B.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

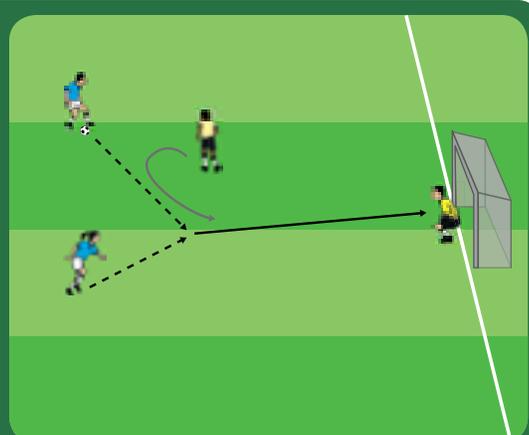
- Más fácil: aumente la distancia entre A y B; esto disminuye el tiempo de presión sobre A.
- Más difícil: disminuya la distancia entre A y B; esto incrementa el tiempo de presión sobre A.



## EL NÚMERO DE ATACANTES SUPERA AL DE DEFENSAS

**Descripción del ejercicio**

- Coloque a un arquero en el arco.
- Dos atacantes juegan contra un defensa.
- Los atacantes deben intentar anotar un gol (pateando con el empeine) a pesar de la obstrucción del defensa.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- El presente ejercicio entrena los tiros al arco hechos bajo presión.
- Los atacantes pueden cooperar entre ellos o trabajar individualmente.
- ¡Utilice la regla de fuera de lugar!
- Variación: utilice un límite de tiempo (por ejemplo, ocho segundos).

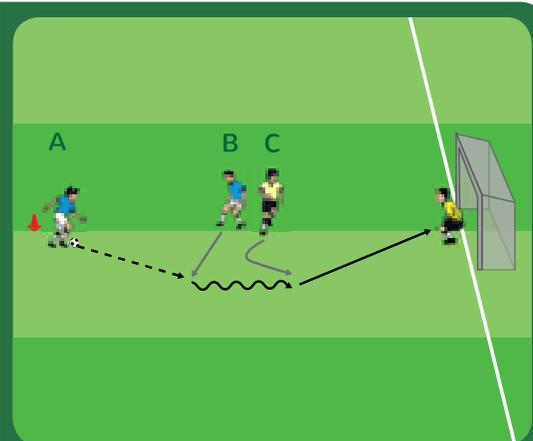


ENTRENAMIENTO CON SIMULACRO DE JUEGO 2

1 CONTRA 1

**Descripción del ejercicio**

- El jugador A le pasa el balón al jugador B tan pronto como B se libere del jugador C.
- B necesita ganar en el 1 contra 1 (con C detrás de él) y disparar al arco que se encuentra detrás de él.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Aumente la presión de la oposición añadiendo un defensa.
- Variación: situación 1 contra 1 frontal. C está junto al arco, le pasa el balón a B, quien se encuentra a 30 metros del arco, y luego C actúa como defensa. B atrapa el balón, va hacia adelante con él, trata de ganar el 1 contra 1 con C y luego lanza al arco.



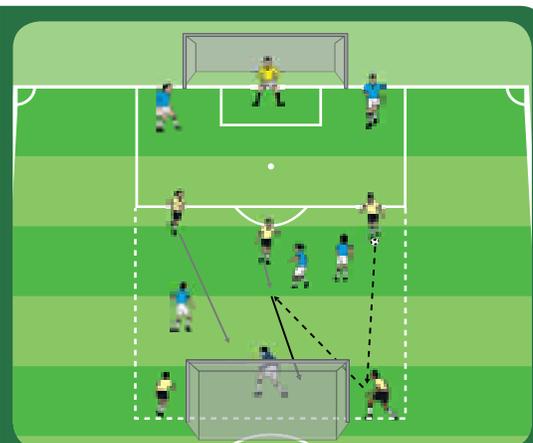
JUEGO COMPLEJO

**Descripción del ejercicio**

- Juego de 3 contra 3 en un área de juego pequeña, con jugadores que hacen pases, en cualquiera de los dos lados del arco del oponente.
- Los jugadores pueden incluir a los que hacen los pases en su juego combinado para ayudar a crear situaciones de tiro al arco.
- El jugador que recibe un pase de uno de los jugadores que se encuentran junto a los arcos, debe tirar al arco inmediatamente.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Luego de hacerle un pase a un jugador que está junto al arco, al menos un jugador que está en el campo de juego debe avanzar hacia el arco para que pueda utilizar el pase de regreso que se va a hacer.
- Exija tiros al arco desde varias posiciones diferentes del área de juego.
- El pequeño campo de práctica hace que se produzcan muchas situaciones apretadas en las áreas cercanas al arco.



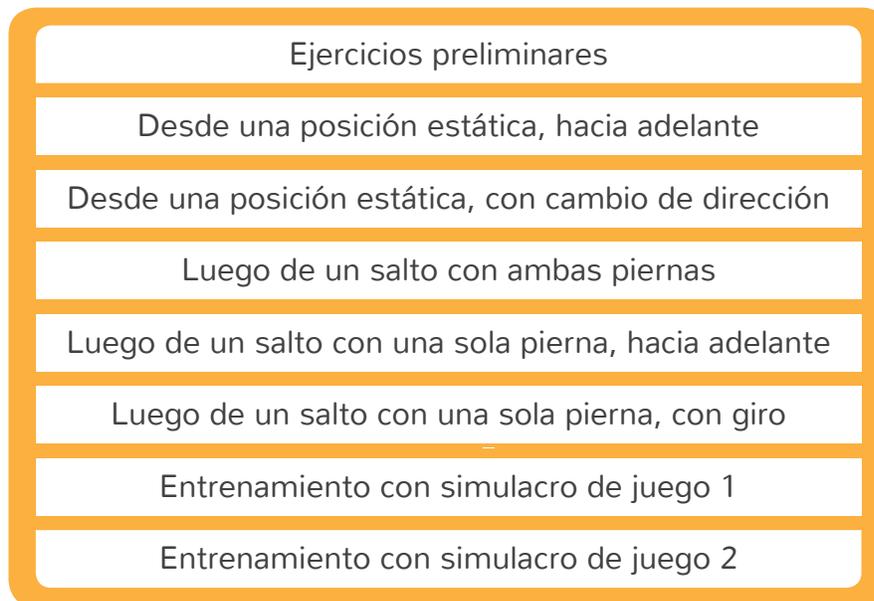
## CABECEO

Hacerle llegar los balones altos a un delantero, anotar un gol luego de un cruce desde el lado, defender el balón o durante balón detenido: el cabecear –cuando se toma en cuenta la frecuencia de su uso en diferentes situaciones de juego– no se entrena aún lo suficientemente seguido.

### Componentes para el entrenamiento de cabeceo

- ▷ **Sincronización**  
Los requerimientos básicos para un cabeceador exitoso son el correcto cálculo de la trayectoria de vuelo del balón y el momento exacto para saltar.
- ▷ **Salto con dos piernas**  
El salto con dos piernas al momento de cabecear no es muy común en los partidos y puede ser más utilizado en situaciones de defensa. Sin embargo, es más fácil aprender esta sencilla técnica cuando se está comenzando.
- ▷ **Salto con una sola pierna**  
La primera ventaja de los saltos con una sola pierna es el incremento en la altura del salto, lo cual se debe a que la pierna libre (por ejemplo, sin salto) transfiere el impulso hacia adelante del jugador. La segunda ventaja es que la trayectoria de vuelo del balón se puede cambiar más fácilmente. La rotación del torso que se necesita para esto tiene como soporte el movimiento de la pierna libre.
- ▷ **Cabecear sin miedo**  
Practique con balones más livianos al principio para disminuir el miedo, y mantenga los ojos abiertos y fijos en el balón. En niveles de habilidad más altos, realice competencias de 1 contra 1, ¡sin utilizar los codos!

### Un vistazo a los pasos metódicos para el entrenamiento de cabeceo



### CABEZAZO - HACIA ADELANTE



#### Indicadores de la técnica

- Mire al balón, salte hacia arriba (no hacia adelante), arquee la espalda con el mentón en el pecho y use los brazos para ganar impulso angular.
- Lleve la cabeza hacia adelante, bloquee el cuello y golpee el balón en el centro con la frente.
- ¡Mantenga los ojos abiertos!

### CABEZAZO – CON CAMBIO DE DIRECCIÓN



#### Indicadores de la técnica

- Un salto con la pierna más cercana al balón, levante la pierna libre en dirección al balón.
- Golpee el balón lo más cercano a la cima del salto como sea posible.
- Al contacto con el balón, gire la cabeza y el torso en dirección al objetivo.

### CABEZAZO CONTRA EL PISO



#### Indicadores de la técnica

- El cabezazo contra el piso se usa para balones que vienen a una altura entre las rodillas y la cadera.
- Impulse el cuerpo en dirección a la trayectoria del balón, lleve la cabeza hacia atrás.
- Mantenga los ojos en el balón, suavice la caída estirando los brazos hacia adelante.

### INCORRECTO



#### Indicadores de la técnica

- Figura 1: posición incorrecta de los brazos. Los brazos en ángulo deben balancearse hacia arriba para ayudar a ganar altura. ¡Mantenga los ojos abiertos!
- Figura 2: momento equivocado. La trayectoria de vuelo se calculó incorrectamente y el salto muy arriba, el balón se cabeceó hacia abajo.

## EJERCICIOS PRELIMINARES

## CON UNA PELOTA DE PLAYA

**Descripción del ejercicio**

- Haga dominio de balón con una pelota de playa usando la cabeza.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Los ejercicios se pueden hacer más fáciles usando un globo que flote y más difíciles usando pelotas blandas.



## EQUILIBRIO

**Descripción del ejercicio**

- Coloque el balón en la cabeza y sosténgalo allí lo más que pueda.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Incline la cabeza hacia atrás, mantenga los ojos en el balón, dé pasos suaves y sienta el balón.



## LANZAR-CABECEAR-ATRAPAR

**Descripción del ejercicio**

- Lance el balón hacia arriba, cabecéelo al aire y luego atrápelo.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- El objetivo del presente ejercicio es que los jugadores desarrollen un sentido de lo que es el área correcta entre la frente y el balón.



## HACER MALABARES CON LA CABEZA

**Descripción del ejercicio**

- Lance el balón hacia arriba y cabecéelo al aire lo más rápido posible.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- No cabecee el balón demasiado alto, dé pasos suaves y cuidadosos para poder moverse rápidamente en cualquier dirección.

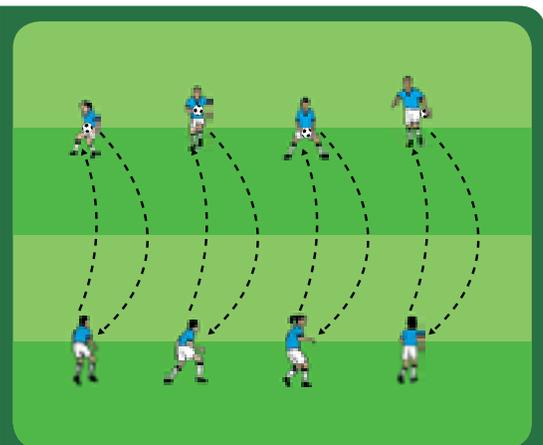


DESDE UNA POSICIÓN ESTÁTICA, HACIA ADELANTE

EN LÍNEAS OPUESTAS

**Procedimiento**

- Divida a los jugadores en parejas (un balón por pareja).
- Los jugadores de cada pareja se posicionan en líneas opuestas (a 5 metros de distancia). El jugador con el balón lo lanza a su compañero, quien lo cabecea de regreso.
- Los jugadores intercambian papeles después de diez cabezazos.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

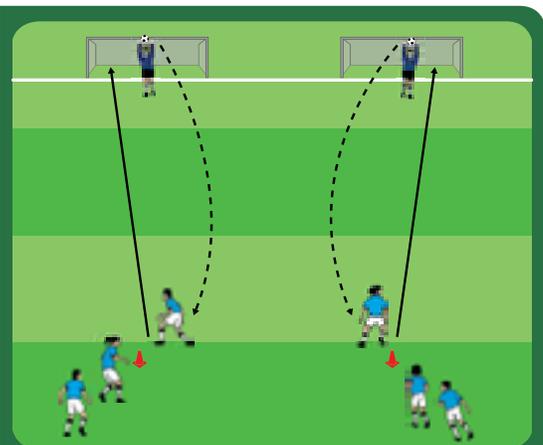
- Utilice también un péndulo para enseñar las técnicas de cabeceo. De esta manera, factores molestos como un mal lanzamiento se evitan y los jugadores aprenden más rápido.
- Arquee la espalda y luego lleve la cabeza hacia adelante.



CON DISPARO AL ARCO

**Procedimiento**

- Divida a los jugadores en dos equipos, cada uno con un arco y un arquero.
- El arquero lanza el balón a cada jugador en su equipo, quien a su vez lo cabecea de regreso. El arquero intenta tapar el gol.
- Si es necesario, trace una línea desde la cual los jugadores deban cabecear el balón.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Cabecear el balón hacia el arco sirve de motivación, así que haga arcos con los conos (o banderas o postes) si no hay los suficientes arcos disponibles.
- Competencia: ¿cuál equipo anota más goles con la cabeza después de que han pasado todos los jugadores?



## DESDE UNA POSICIÓN ESTÁTICA, CON CAMBIO DE DIRECCIÓN

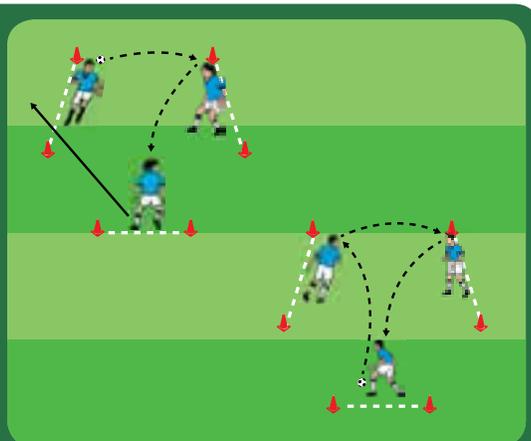
## EN GRUPOS DE TRES

**Descripción del ejercicio**

- Divida a los jugadores en grupos de hasta tres y posícelos en forma de un triángulo. Detrás de cada jugador, arme un arco utilizando conos.
- El jugador A le lanza el balón al jugador B, quien entonces cabecea el balón hacia los brazos del jugador C.
- Luego, el jugador C le lanza el balón al jugador A, quien lo cabecea hacia los brazos del jugador B, etc.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Aumente la dificultad al no cabecear el balón hacia los brazos del otro jugador, sino tratando de anotarle un gol al otro jugador. Para garantizar lanzamientos justos, los goles anotados contra los otros dos jugadores se cuentan.
- Cambie la dirección de juego después de que todos los jugadores hayan usado su turno.
- Cuando se cabecea el balón con un cambio de dirección, el torso también se debe girar en dirección del objetivo.



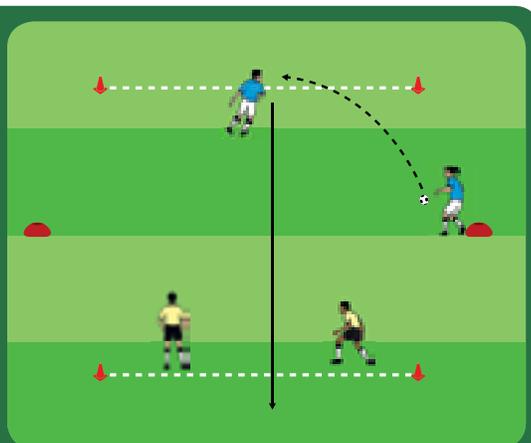
## CON DISPARO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Arme dos arcos anchos usando conos y posicione a dos parejas entre los arcos. Coloque conos que sirvan de marca a la mitad entre los dos arcos (véase el dibujo).
- Los equipos intentan cabecear el balón hacia el arco contrario; sólo se pueden hacer lanzamientos desde los conos que se usan como marca.
- ¿Cuál equipo es capaz de anotar más goles en tres minutos?

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Variación: los goles sólo se pueden anotar desde la mitad donde se está.
- Para ahorrar tiempo, tenga listos varios balones de reemplazo.
- Ejercicios para cambios rápidos entre ofensiva y defensiva.



LUEGO DE UN SALTO CON AMBAS PIERNAS

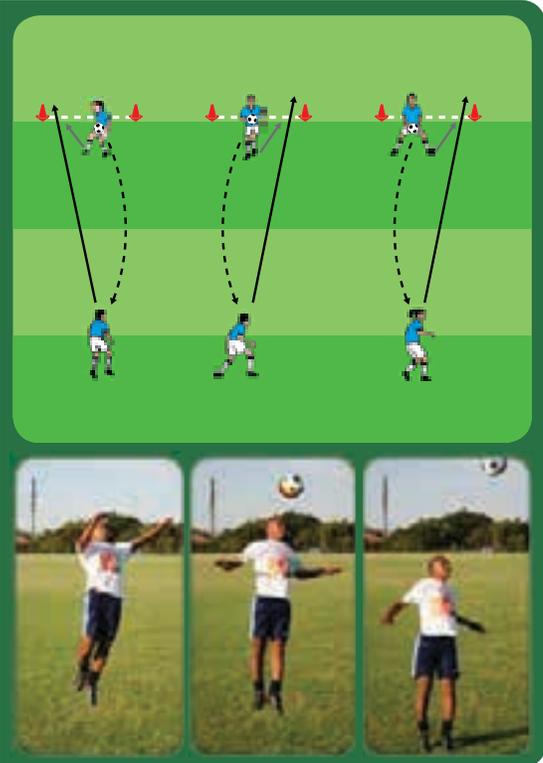
PRÁCTICA CON UN COMPAÑERO

**Descripción del ejercicio**

- Divida a los jugadores en parejas y posícionelos frente a los arcos que se han hecho con los conos. Dele un balón a cada pareja.
- El jugador con el balón se para frente al arco y lanza el balón a su compañero. Él se mueve inmediatamente hacia uno de los conos.
- El otro jugador cabecea el balón de regreso a su compañero. Para hacer lo anterior con éxito, necesita concentrarse tanto en el balón como en el movimiento de su compañero.
- Los jugadores intercambian papeles después de diez cabezazos.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Variación: el jugador intenta cabecear el balón para anotar un gol.
- Mueva los brazos para aumentar la altura del salto (véanse las fotos).
- Para calcular el salto correctamente, el jugador necesita observar la trayectoria del balón.
- ¡Mantenga los ojos abiertos y fijos en el balón!



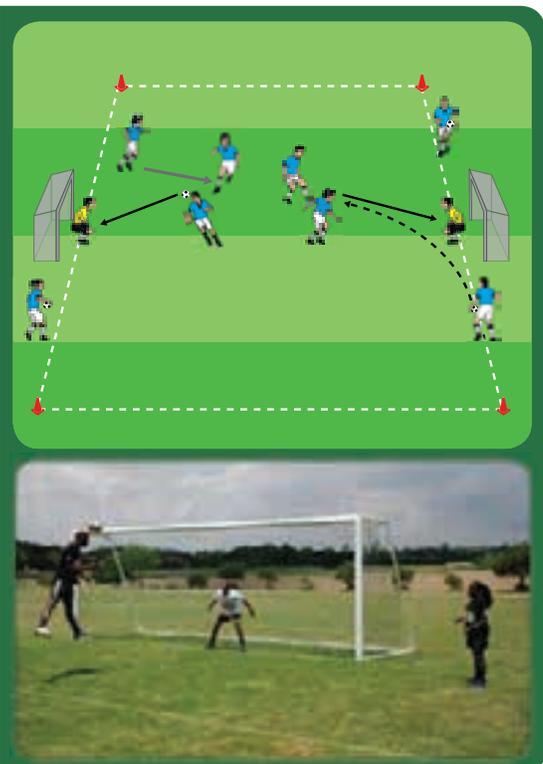
CON LANZAMIENTO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Divida los jugadores en dos equipos, cada uno con un arco y un arquero. Igual procedimiento a ambos lados.
- Un jugador que se encuentre al lado del arco le lanza el balón a un jugador que esté frente al arco, quien intenta anotar un gol cabeceándolo después de dar un salto con ambas piernas.
- Los jugadores entonces intercambian posiciones y tareas.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Competencia: ¿cuál equipo anota más goles después de que todos sus miembros ha tenido tres turnos de tirar al arco?
- Cálculo del tiempo: intente hacer contacto con el balón en el punto más alto del salto.



LUEGO DE UN SALTO CON UNA SOLA PIERNA, HACIA ADELANTE

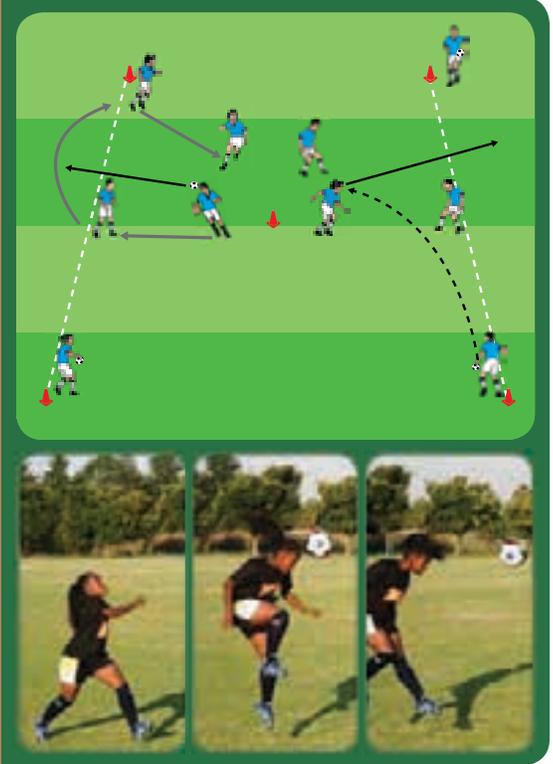
EN GRUPOS DE CUATRO

**Descripción del ejercicio**

- Arme dos arcos usando conos en lados opuestos y posicione varios jugadores como se muestra en el dibujo.
- El jugador que se encuentra al lado del arco le lanza el balón al jugador que se encuentra frente al arco, quien intenta anotar un gol cabeceando el balón después de una corta corrida y un salto con una sola pierna.
- Los jugadores entonces intercambian posiciones y tareas.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Salte con una pierna después de una corta corrida, balancee la pierna libre hacia adelante mientras la sube.
- Concéntrese en saltar alto, no lejos.
- Cálculo del tiempo: intente hacer contacto con el balón en el punto más alto del salto.
- Para acostumbrarse a la técnica de cabecear el balón después de un salto con una sola pierna, practique usando un péndulo.



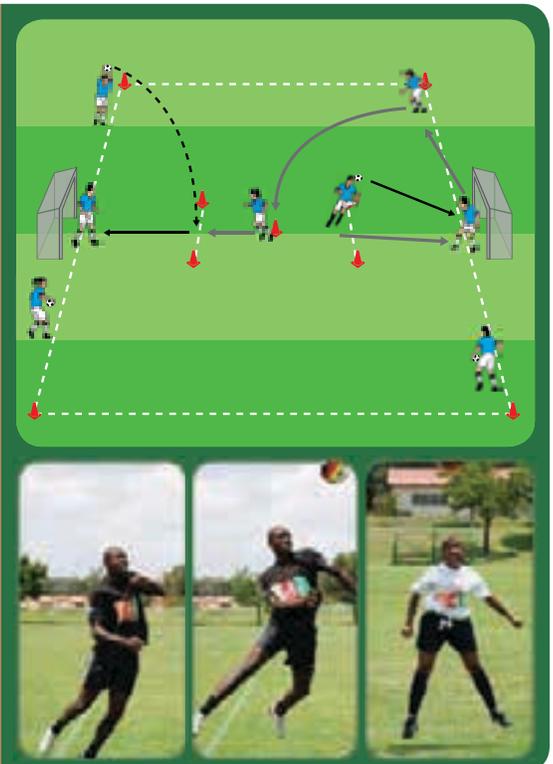
CON DISPARO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Divida a los jugadores en dos equipos, cada uno con su arco y arquero. Se hace el mismo procedimiento en ambos lados.
- Un jugador que se encuentra al lado del arco le lanza el balón a un jugador que se encuentre frente al arco, quien intenta anotar un gol cabeceando el balón luego de una corrida corta y un salto con una sola pierna.
- Los jugadores entonces intercambian posiciones y tareas.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Como guía para quien lanza, añada una línea desde la cual el otro jugador pueda cabecear el balón.
- Cálculo del tiempo: intente hacer contacto con el balón en el punto más alto del salto.



LUEGO DE UN SALTO CON UNA SOLA PIERNA, CON GIRO

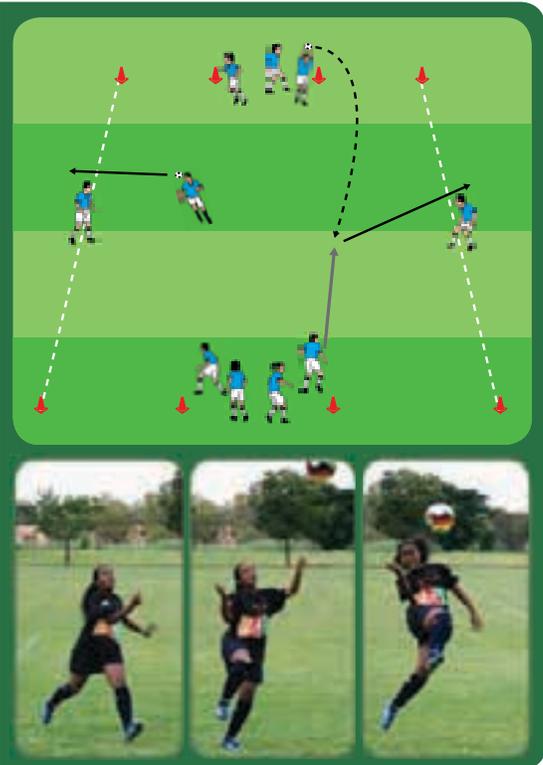
EN GRUPOS DE TRES

**Descripción del ejercicio**

- Arme dos arcos, uno frente al otro, usando conos, y posicione varios jugadores como se muestra en el dibujo. El mismo procedimiento se sigue en los dos lados.
- El jugador A sale corriendo (casi) paralelo a la línea de gol mientras que el jugador B lanza el balón en su dirección. A intenta anotar un gol cabeceando el balón dentro del arco de conos con un salto con una sola pierna.
- Los jugadores entonces intercambian posiciones y tareas.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Salte con la pierna más cercana al arco, la pierna libre se lleva hacia el arco y se inicia el giro.
- Gire el torso en dirección al objetivo.
- Practique con saques de banda desde ambos lados para que se puedan entrenar los cabezazos en toda dirección.



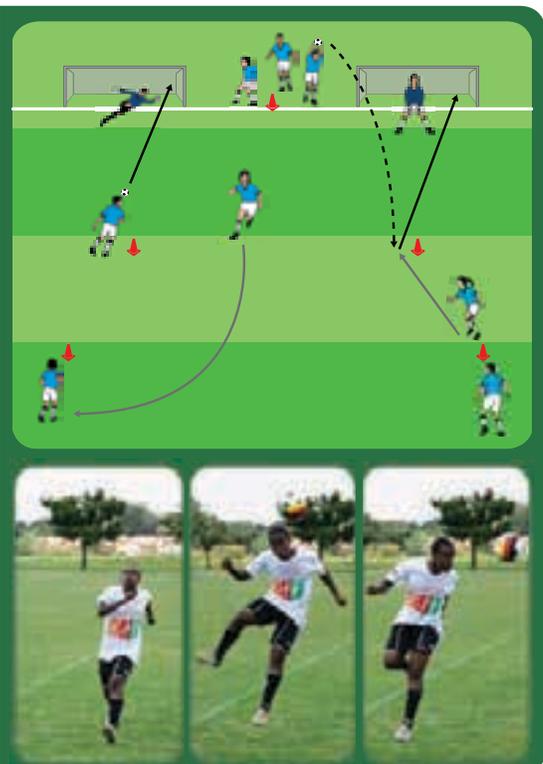
CON DISPARO AL ARCO

**Descripción del ejercicio**

- Arme dos arcos el uno junto al otro, cada uno con arquero, y posicione jugadores como se muestra en el dibujo. Se realiza el mismo procedimiento en ambos lados.
- Uno de los jugadores del lado corre a un cono localizado frente al arco e intenta cabecear el balón que ha lanzado el jugador que se encuentra al lado del arco.
- Los jugadores entonces intercambian posiciones y tareas.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Luego de que todos los jugadores en cada equipo hayan hecho varios intentos al arco, cambie los arcos para que los jugadores practiquen saltos con la otra pierna y cabeceos en la otra dirección.

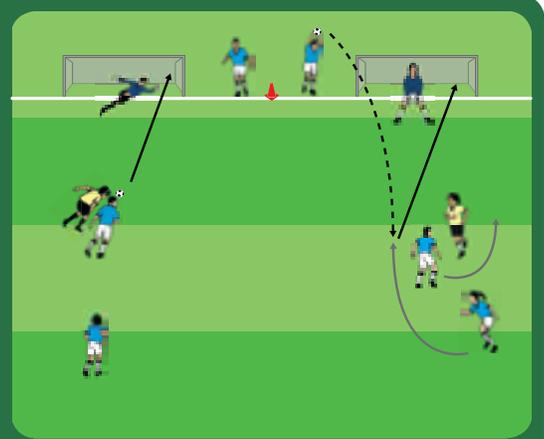


ENTRENAMIENTO CON SIMULACRO DE JUEGO 1

EL NÚMERO DE ATACANTES SUPERA AL DE DEFENSAS

**Descripción del ejercicio**

- Arme dos arcos el uno al lado del otro, cada uno con su arquero y posicione jugadores como se muestra en el dibujo.
- Los dos atacantes frente al arco se acercan a éste e intentan anotar un gol de cabeza con el balón que les lanza el jugador que se encuentra entre los dos arcos.
- El defensa intenta desviar el balón.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

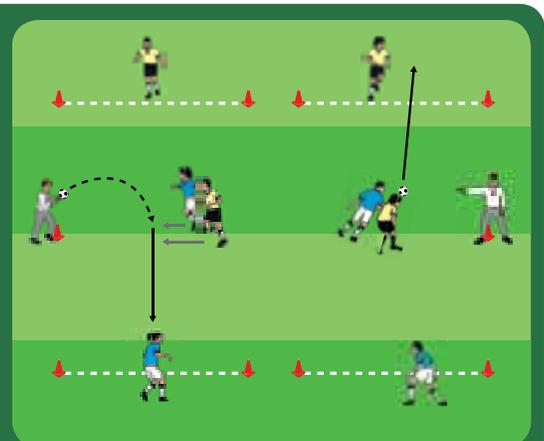
- Los atacantes deben coordinar su ataque; uno de ellos debe acercarse al palo más cercano al saque de banda, el otro se acerca al más lejano. Deben usar las técnicas de cruce o amague para intentar deshacerse del defensa.
- Use todo el cuerpo durante un duelo de cabeceo (véase la foto).



1 CONTRA 1

**Descripción del ejercicio**

- Arme dos pares de arcos con conos el uno frente al otro. El mismo procedimiento se hace en ambos lados.
- Para cada pareja de arcos, un jugador neutral lanza una pelota alta al área de juego entre los arcos.
- Los dos jugadores dentro del área de juego intentan pasarle el balón a su compañero, quien se encuentra en uno de los arcos, con un cabezazo.



**Indicadores metódicos/Correcciones**

- El compañero del jugador de la izquierda debe pararse en el lado derecho del arco y viceversa, para que los jugadores en el área de juego permanezcan juntos y tengan que competir por el balón.



ENTRENAMIENTO CON SIMULACRO DE JUEGO 2

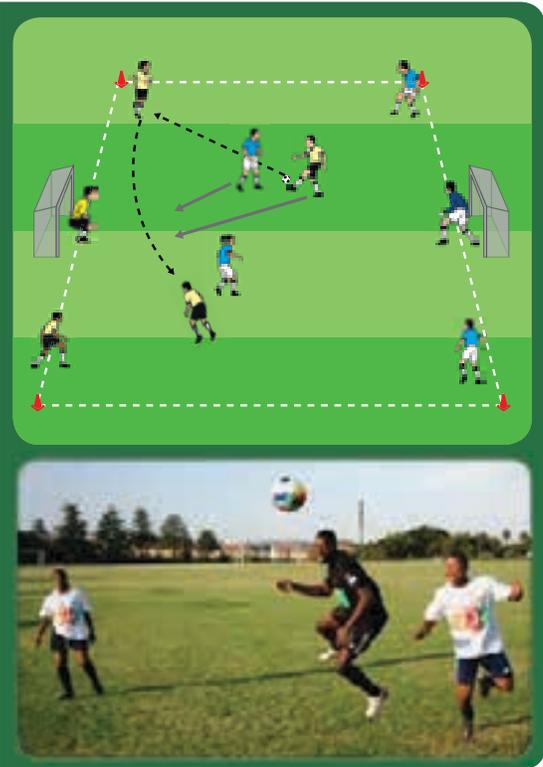
JUEGO 1

**Descripción del ejercicio**

- 2 contra 2 en un área de juego estrecha entre dos arcos con sus respectivos arqueros.
- Los goles sólo se pueden anotar cabeceando un pase que haga un jugador en el costado del campo, al cual no se puede bloquear.
- Cuatro jugadores en los costados, dos por equipo. Los dos jugadores del costado que pertenecen al mismo equipo deben hacerse a cualquier lado del arco del equipo contrario.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

- Intercambie a los jugadores de los costados con los que están en el área de juego después de cinco minutos.
- El área de juego debe ser tan pequeña que casi ningún lugar del suelo deba cubrirse cuando el ataque cambie al arco opuesto, para que se hagan bastantes cruces desde los costados.
- Los jugadores del área de juego deben coordinar su ataque y ser capaces de cambiar rápidamente de ataque a defensa y viceversa.



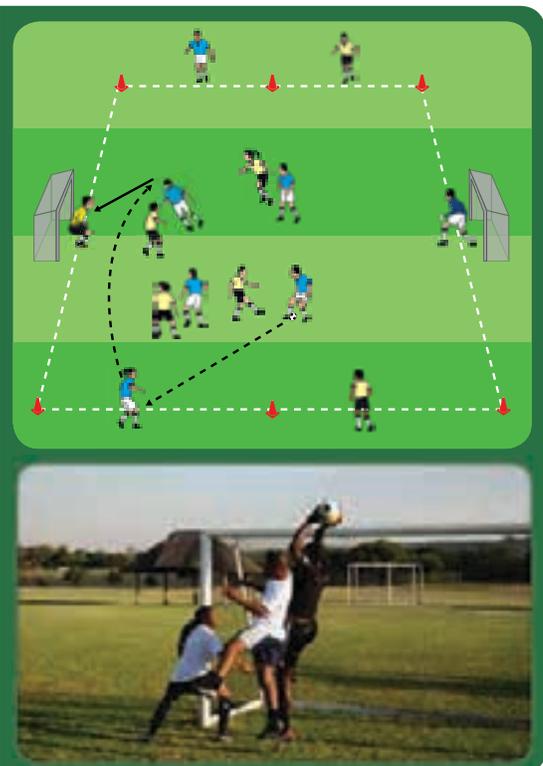
JUEGO 2

**Descripción del ejercicio**

- Cuatro contra cuatro en un área de juego entre dos arcos con arqueros.
- Dos jugadores adicionales por equipo se posicionan en los costados en la mitad del campo de juego del equipo contrario, uno en cada lado del área de juego.
- Los goles anotados cabeceando el balón luego de haber sido cruzado desde un costado cuentan por tres.

**Indicadores metódicos/Correcciones**

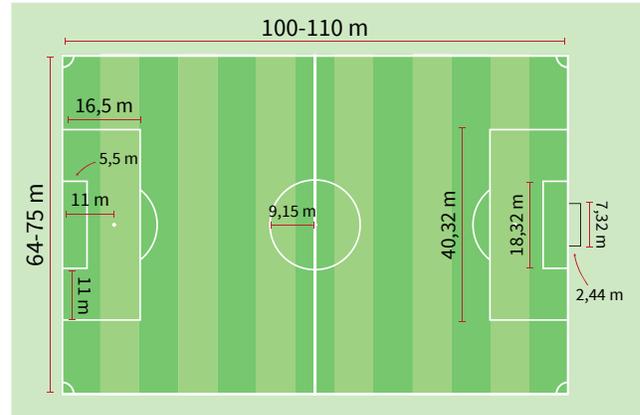
- Uno de los jugadores en el área de penalti debe intentar siempre deshacerse de su marca y moverse al palo del arco que está más cerca al costado desde donde se va a devolver el balón. El cruce puede entonces cabecearse a otro jugador o directamente al arco. Los pases al palo del arco más lejano son más fáciles de detener para el arquero.





### 1 El terreno de juego

- ▷ El terreno de juego debe ser rectangular.
- ▷ La medida estándar en competencias internacionales es 105 x 68 metros.
- ▷ Los arcos miden 2,44 metros de altura y 7,32 metros en longitud. El área pequeña debe comenzar necesariamente a 5,5 metros del travesaño.
- ▷ El área penalti es de 16,5 metros. La marca de penalti debe estar a 11 metros de la línea de la meta.



### 2 El balón

- ▷ El balón debe ser redondo.
- ▷ El balón tiene que ser de un tamaño de acuerdo con los requisitos del grupo de edad. FIFA determina que la circunferencia está entre 68 y 70 centímetros, una variación mínima. El peso debe estar entre 410 y 450 gramos. La presión de la bola también se anticipa: 1,1 atmósferas son las ideales.
- ▷ El balón debe estar hecho de cuero o un material aprobado.



### 3 El número de jugadores

- ▷ No puede haber más de 11 jugadores en un equipo; el mínimo en la cancha es de 7 jugadores.
- ▷ Se pueden sustituir hasta 3 jugadores en un partido oficial. (Hay excepciones posibles en los diferentes grupos de edad.)
- ▷ La sustitución de un jugador solamente puede tener lugar durante una interrupción del partido, cuando lo permita el árbitro.

### 4 Equipo y accesorios de los jugadores

- ▷ El uniforme estándar en las reglas del juego consiste en: camiseta, pantaloneta, medias, zapatos para fútbol y canilleras.
- ▷ El uniforme de juego de los dos equipos debe ser claramente distinguible entre sí.
- ▷ El color de la ropa de los porteros debe ser diferente a la de los dos equipos.



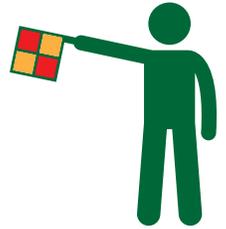
## 5 El árbitro es el soberano

- ▷ Las decisiones arbitrales son inapelables. Es la máxima autoridad en el terreno de juego, tiene a su cargo administrar todas las decisiones antes, durante y después del partido, dentro y fuera de terreno de juego.
- ▷ Cada árbitro es responsable de la aplicación de las "reglas de juego" durante su juego.
- ▷ El lenguaje del árbitro es el pito. Indica varios incidentes; por ejemplo, el saque inicial, faltas, acciones disciplinarias, goles a favor.



## 6 Los árbitros asistentes

- ▷ Son los árbitros que cooperan con el árbitro central, marcando el fuera de juego. También se pueden incorporar el campo para ayudar al árbitro en la medición de la barrera y marcar algunas faltas que el árbitro central haya omitido.



## 7 Duración del juego

- ▷ Se juega dos tiempos de 45 minutos cada uno con un tiempo de descanso no mayor de 15 minutos, en categoría mayores; y en la rama femenina y jóvenes menores de 17 años dos tiempos de 40 minutos.
- ▷ El árbitro decide cuánto tiempo perdido durante el juego se deberá compensar durante el tiempo de descuento.



## 8 Pitazo inicial y continuación del juego

- ▷ El juego comienza con el pitazo inicial, en el cual se patea la pelota hacia el terreno de juego del oponente desde el punto central de la cancha.
- ▷ Es válido anotar gol con la patada inicial.
- ▷ El jugador que pone el balón en movimiento no puede volver a tocarlo antes de que otro jugador lo toque con el pie.

## 9 Entrada y salida del juego del balón

- ▷ El balón está fuera del juego cuando ha cruzado totalmente la línea de meta o banda, o cuando el árbitro ha detenido el juego.
- ▷ Si el árbitro ha interrumpido el partido de manera equivocada, se reinicia el juego con un balón a tierra decretado por el árbitro.
- ▷ Todo balón que rebota en el banderín de esquina, poste o travesaño y vuelve al terreno de juego, estará en juego.
- ▷ El balón sigue en juego si el árbitro o los asistentes no dicen lo contrario.

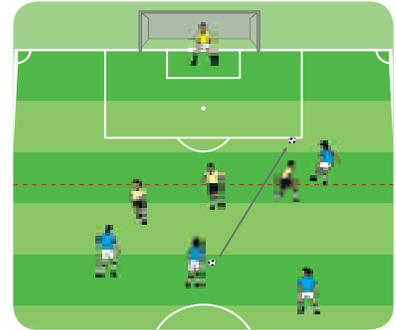


## 10 Cómo se marca un gol

- ▷ Se marca un gol cuando el balón ha traspasado completamente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño, y siempre que el equipo que anotó el gol no haya violado ninguna de las "reglas del juego".

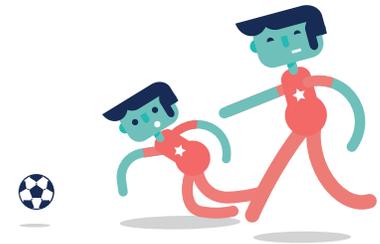
## 11 Fuera de lugar

- ▷ Se encuentra un jugador fuera de lugar si...
  - Se encuentra más cerca de la línea de meta contraria que el balón y el penúltimo jugador del equipo oponente.
  - Se encuentra en el terreno del contrario en el momento en que se encuentra en juego el balón. Entonces sólo se le castigará al jugador por su posición de fuera de juego si uno de sus compañeros juega la pelota.
  - Él está implicado en una jugada activa.
  - Él tiene una ventaja a través de su posición.
- ▷ Si el árbitro ha decidido en una posición de fuera de juego, se le concede al equipo contrario un tiro libre indirecto.



## 12 Incumplimiento de las "reglas del juego" y mala conducta deportiva

- ▷ En la regla Nº 12 se registran infracciones de jugadores que se castigan con medidas disciplinarias. Son diez las infracciones clasificadas por el FIFA dentro de la edición de su libro de reglas, que van desde el impacto simple a escupir.
- ▷ Después de cometer una conducta extremadamente antideportiva o juego brusco grave, el árbitro puede decidir sobre una acción disciplinaria personal, mostrando una tarjeta amarilla, una amarilla y una tarjeta roja o una tarjeta roja.



## 13 Tiros libres

- ▷ Un gol puede ser validado si resulta del disparo de un tiro libre directo, mientras que los indirectos exigen que primero sea tocado el balón por un compañero o adversario.
- ▷ El arquero puede tomar el balón con las manos mientras no venga de los pies de un compañero. Cualquier otra parte del cuerpo es válida.

TIRO LIBRE DIRECTO

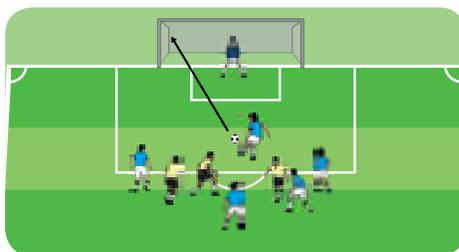


TIRO LIBRE INDIRECTO



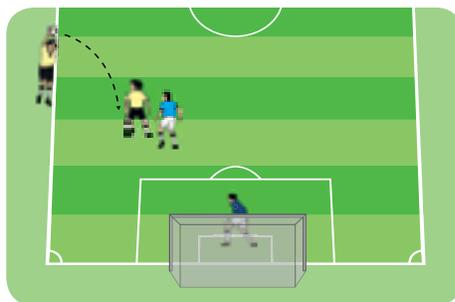
## 14 Penales

- ▷ Se concede un tiro penal si se presenta una falta por parte del equipo contrario dentro de su propia área de penal, el cual está penalizado con un tiro libre directo desde los 11 metros.



## 15 Saque de banda

- ▷ Si el balón cruza la banda, ya sea a través del aire o por el suelo, un jugador del equipo contrario cobra un saque de banda.
- ▷ El saque de banda lo cobra siempre el equipo que no tocó el balón por última vez.
- ▷ NO se puede macar gol por medio de un saque de banda directo.
- ▷ Ambos pies del ejecutor deben tocar a la línea de banda o el exterior de la misma.
- ▷ La bola se debe enviar con las dos manos lanzando sobre la cabeza.



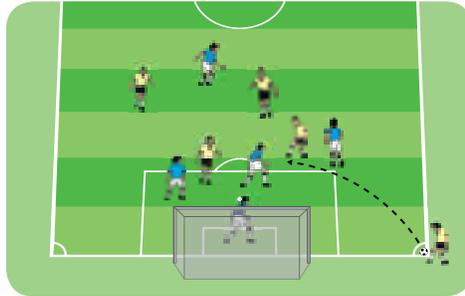
## 16 Saque de portería

- ▷ Si el jugador del equipo atacante manda el balón por fuera a través de la línea de meta, ya sea por el aire o en el suelo sin haber anotado, un jugador del equipo defensor cobra saque de portería.
- ▷ Un jugador del equipo defensor ejecuta el saque de portería desde cualquier punto del área. Sólo vuelve a estar en juego la pelota después de haber salido del área.
- ▷ Se puede anotar un gol a través de un saque de portería directo.



### 17 Tiro de esquina

- ▷ Si el jugador del equipo defensor patea la pelota por fuera de la línea de meta, ya sea por el aire o en el suelo, se concede un tiro de esquina al equipo atacante.
- ▷ Un atacante patea el balón desde el arco de la esquina en el poste de la bandera. Los postes no pueden ser retirados
- ▷ Se puede anotar un gol a través de un tiro de esquina directo.



## SEÑALES OFICIALES DEL ÁRBITRO



### Saque de portería

Para indicar un saque de portería, el árbitro señala la meta con el brazo recto y la palma abierta. Se concede un saque de portería en el fútbol a un equipo si un jugador ofensivo manda el balón por fuera del campo por la línea de meta.

### Saque de esquina

El árbitro indica un tiro de esquina apuntando a la bandera de la esquina, donde se debe hacer el tiro. Se concede un tiro de esquina cuando un jugador defensivo manda el balón fuera de la cancha por la línea de meta.



### Penal (o Penalti)

Para indicar un penalti, el árbitro apunta al punto de penalti con el dedo índice. El punto de penalti es la parte del campo de fútbol en la cual se patean los tiros penales, y se indica con un círculo relleno. Se concede un penalti en fútbol a un jugador ofensivo cuando éste recibe una falta dentro del área.

### Tiro libre directo

Para hacer una señal de tiro libre directo, el árbitro levanta el brazo en diagonal hacia arriba antes de señalar con la otra mano en la dirección de la meta del equipo ofensivo. Un tiro libre directo es una señal para las faltas graves. Se puede anotar un gol directamente con este tipo de tiro libre.



### Tiro libre indirecto

Para señalar un tiro libre indirecto, el árbitro pita, levanta un brazo hacia arriba y apunta en la dirección del tiro. El árbitro mantiene su brazo levantado hasta que se pateo el balón y lo toque otro jugador, o dada la violación de las reglas por parte del portero.

### Tarjeta roja

Cuando el árbitro saca la tarjeta roja, se dirige al jugador que cometió la falta y le muestra en alto una tarjeta de color rojo. Después de hacer este gesto, el árbitro da la señal de ejecutar el tiro libre directo o un tiro penal si la infracción se cometió dentro del área de penal.





### Tarjeta amarilla

Se muestra la tarjeta amarilla de la misma forma en la cual se muestra una tarjeta roja. La tarjeta amarilla en el fútbol es una advertencia por una violación grave a las reglas. Si se le muestra a un jugador una tarjeta amarilla por segunda vez en el partido, será expulsado del juego.

### Ventaja

El árbitro indica una ventaja extendiendo ambos brazos por delante de su cuerpo, con las palmas hacia arriba. Si la falta por la cual se decreta ventaja amerita una tarjeta, el árbitro se la mostrará al jugador infractor en la siguiente pelota detenida. Se otorga una ventaja cuando el árbitro observe una violación, pero permite que continúe el juego. Esto ocurre en los casos en que sería más ventajoso dejar que continúe el juego para el equipo que sufre la falta, en lugar de detener el partido.



# TÉCNICAS DE ESTIRAMIENTO

## FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LA PIERNA

Caminar como pato ❌



Presión en las articulaciones de la rodilla (ligamentos).



Recueste su espalda contra una pared y doble las rodillas. El ángulo de la articulación de la rodilla debe ser mayor que 90°.

## ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LA ESPALDA Y LOS MÚSCULOS DE LA PARTE POSTERIOR DE LAS PIERNAS

Doblar el cuerpo con las piernas extendidas y tocar la punta de los pies con las manos ❌



Una considerable presión sobre la espalda baja (vértebra lumbar).



Mientras está acostado, deje una pierna en el suelo y levante la otra pierna muy alto. Coja la pierna levantada en el muslo superior y jálela en dirección del pecho. Jale la punta del pie, mientras deja la otra pierna recta en el suelo. Relaje sus brazos y estire la pierna. Mantenga esta posición.

## FLEXIBILIDAD DE LAS ARTICULACIONES DE LA CADERA Y ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LA PIERNA POSTERIOR

Como saltando vallas ❌



Distensión de los ligamentos mediales en las articulaciones de rodilla en ángulo y distensión del menisco medio. Tensión no funcional en la columna lumbar.



De pie, en un ligero ángulo apoyado en una pierna, extienda la otra pierna hacia adelante, apoyándola en el talón. Levante los dedos del pie y jale lentamente de la pelvis hacia atrás, hasta que sienta un estiramiento en los músculos de la parte posterior del muslo.

## MOVILIZACIÓN DE LA COLUMNA VERTEBRAL A TRAVÉS DEL ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LA ESPALDA

Arado ❌



Tensión excesiva en el cuello y la parte superior de la columna.



Acuéstese sobre su espalda. Levante la cabeza y jale suavemente las piernas para tener las rodillas lo más cerca posible en frente de la cabeza.

FLEXIBILIDAD DE LA COLUMNA VERTEBRAL Y ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LA PIERNA POSTERIOR

Ejercicio del leñador



Oscilar y saltar no tiene ningún efecto sobre cualquier estiramiento de los músculos. Posiblemente puede causar una fuerte presión sobre los ligamentos y la columna lumbar.



Sentado sobre los talones, con el pecho contraído sobre las rodillas, las manos a los lados de las piernas. En posición de embrión, los músculos de la espalda se pueden estirar, al mismo tiempo se debe tener cuidado con la columna.

FLEXIBILIDAD DEL CUERPO, ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS LUMBARES Y ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LA ESPALDA

Movimientos oblicuos



Balanceso y saltos no ayudan a hacer ningún estiramiento de los músculos. Torcer la columna provoca aumento de la tensión en la región lumbar.



De rodillas, apóyese en los brazos ligeramente flexionados. Los brazos y las piernas deben estar separados por la anchura de los hombros. Mueva la columna vertebral hacia arriba y arquee la espalda como un gato.

ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LA PIERNA POSTERIOR

Doblar el cuerpo hacia adelante apoyado en una pierna.



Sobrecarga de la columna lumbar.



Estire una pierna y la otra colóquela, por ejemplo, en un pequeño banco, mientras jala de los dedos de los pies. Mantenga la pierna de apoyo ligeramente flexionada. Inclínese hacia adelante manteniendo la espalda recta y jalando de la pelvis hacia atrás.

EJERCICIO DE BALANCE Y ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LA PARTE FRONTAL DEL CUERPO

Doblar el cuerpo en diagonal hacia atrás mientras está de pie



Sobrecargar la columna lumbar a través de la formación de una concavidad de la espalda cóncava en el movimiento de rotación.



Mientras está acostado estire los brazos detrás de la cabeza. Mantenga los brazos rectos y las manos cerca del suelo. Para apoyar la columna vertebral, poner un cojín superficial o una toalla debajo de la región lumbar.

### ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LA PARTE FRONTAL DEL CUERPO

Nido de Golondrina



La columna lumbar se jala a una posición anormal de concavidad en la parte posterior. Los músculos que deben ser estirados, están rígidos.



Siéntese en la parte inferior de las piernas, estire los brazos hacia adelante y empuje el pecho hasta el suelo.

### RELAJACIÓN DE TODO EL CUERPO Y ESTIRAMIENTO DE LA PARTE FRONTAL DEL CUERPO

Ejercicio con un compañero: suspendido por detrás



Sobrecarga la columna lumbar a través de una posición cóncava hacia atrás. Los músculos están tensos y no relajados.



Estire los brazos hacia un lado, en un ángulo dirigido hacia arriba. Jale lentamente los hombros hacia atrás.

### FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LA ESPALDA Y LOS HOMBROS

Lanzar la pelota mientras está acostado sobre su barriga



Posición muy cóncava y extrema presión de la columna lumbar.



Arrodillarse y apoyar los brazos ligeramente flexionados. Estire la pierna derecha y el brazo izquierdo en posición horizontal, pero no demasiado alto. Repetir el ejercicio en el otro lado del cuerpo.

### FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LA ESPALDA Y ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LA PIERNA POSTERIOR

Cuerpo y brazos hacia adelante en posición horizontal



Fuerte presión en la columna lumbar.



De pie, con las piernas ligeramente flexionadas, doble la parte superior del cuerpo ligeramente hacia adelante y estire los brazos hacia arriba, como si fueran una extensión de la espalda. Es importante que la parte posterior permanezca recta.

## ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LA ESPALDA

Oscilación de barriga



Posición cóncava extrema hacia atrás con una sobrecarga de la columna lumbar.



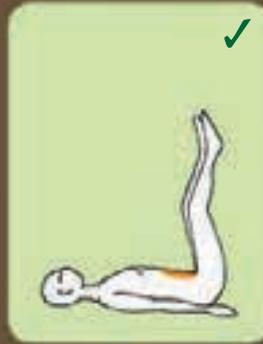
Acuéstese con las piernas ligeramente dobladas. Levante la espalda del suelo, hasta la parte superior del cuerpo, formando una línea recta.

## ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DEL ESTÓMAGO

Mientras está acostado en el suelo, círculos con las piernas y las piernas de tijera



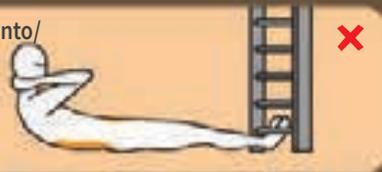
Especialmente para personas con debilidad de los músculos del abdomen, la acción de la palanca junto con el peso de las piernas provoca una fuerte concavidad. Por otra parte, los flexores de la cadera se incrementan aún más, que en cualquier caso ya son muy fuertes en los atletas.



Acuéstese en el suelo con las piernas ligeramente flexionadas y apuntando hacia arriba. Levante la parte baja del vientre del suelo sin mover las piernas, en la dirección de la cabeza.

## FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS ABDOMINALES

Levantamiento abdominal



Presión en la región lumbar. Ejercicio especialmente para los flexores de la cadera.



Acuéstese sobre su espalda. Coloque la parte inferior de las piernas, por ejemplo en un banco, de modo que los muslos estén en una posición vertical y la parte inferior de las piernas están horizontales. Lentamente levante la cabeza y los hombros del piso hasta que las manos lleguen al banco.

## FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS ABDOMINALES

Navaja



Presión extrema en la columna lumbar y en especial fortalecimiento de los flexores de la cadera.



Acuéstese con las piernas ligeramente flexionadas hacia arriba. Presione sus talones contra el suelo. Levante la cabeza y los hombros del piso, tratando de tocar el pecho con la barbilla.

### FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS ABDOMINALES OBLICUOS

Balancear las piernas de lado mientras yace sobre su espalda



Sobrecarga de la columna lumbar a través de la formación de una concavidad en la parte posterior y por el movimiento giratorio.



Mientras está acostado en el suelo, cruce las piernas ligeramente flexionadas. Eleve del piso los hombros y alterne entre presionar la mano derecha sobre su rodilla izquierda y la mano izquierda sobre su rodilla derecha.

### FLEXIBILIDAD DE LA COLUMNA CERVICAL

Rotación de la cabeza



Sobrecarga de las articulaciones, los ligamentos y los discos intervertebrales. Estos movimientos no son adecuados para la columna cervical.



Incline la cabeza hacia un lado, ligeramente hacia adelante y hacia atrás y gire a la izquierda y a la derecha; son los movimientos naturales de la cabeza y, por tanto, también de la columna cervical.

### MOVILIZACIÓN DEL CUERPO

Rotación del cuerpo



Sobrecarga de la columna lumbar.



De pie, levante el brazo hacia un lado en un ángulo con la cabeza. Con la otra mano jale ligeramente el brazo sin torcer los hombros o las caderas.

### FORTALECIMIENTO DE LOS GEMELOS

Flexiones de piernas acostado sobre la barriga



Sobrecarga extrema en la columna lumbar debido a la posición cóncava de la espalda.



Utilice un banco adecuado para este ejercicio, con un arco en la zona de la cadera.

En toda organización deportiva o escuela de formación es primordial llevar un seguimiento continuo de los procesos y procedimientos de todos los integrantes; es necesario contar con las hojas de vida de cada integrante de la escuela, en lo posible sistematizadas. Es fundamental, también, que los NNAJ puedan contar con un examen médico de entrada, como base inicial para el trabajo deportivo.

El entrenador debe tomarse la tarea de conocer a cada uno de sus deportistas, a nivel físico y emocional, dónde vive, quienes son sus padres o acudientes, su nivel de escolaridad, etc., con el firme propósito de tener un referente idóneo, en caso de un problema físico o de índole mental.

Cuando una persona decide ser entrenador acepta una de las principales responsabilidades que es el cuidado y seguridad de los niños. Es la tarea del entrenador ayudarlos a practicar el fútbol con todas las normas de seguridad posibles. Cuando en el terreno de juego sucede un accidente o un niño resulta lesionado se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ▷ Ayude sólo si está seguro de que puede hacerlo, así evita agravar el problema.
- ▷ Conserve la calma, pero actúe con seguridad y rapidez, esto dará confianza a los demás.
- ▷ Disponer de un botiquín con los implementos mínimos
- ▷ Tener siempre a la mano un listado de contactos de todos los jugadores.
- ▷ Tener los teléfonos de emergencia para trasladar al herido, si lo requiere.
- ▷ Saber quién de los colaboradores tiene experiencia en primeros auxilios.
- ▷ Saber quién es la persona que ira a solicitar ayuda y/o una ambulancia si es requerida.
- ▷ Siempre que un deportista resulte lesionado, por pequeña que sea la lesión, lo primero que debe hacer el entrenador es informarles a los padres de familia o a los responsables.
- ▷ Le entrenadores deben conocer el historial médico de sus jugadores, sus enfermedades, sus problemas físicos, sus antiguas lesiones.

#### Lo mínimo que debe contener un botiquín

- ▷ Bolsas de hielo.
- ▷ Guantes de látex.
- ▷ Vendas elásticas y adhesivas.
- ▷ Algodón.
- ▷ Gasa.
- ▷ Tijeras.
- ▷ Desinfectante.
- ▷ Spray para el dolor.
- ▷ Cinta quirúrgica adhesiva.
- ▷ Pomada contra contusiones.



## Lesiones

La mayoría de lesiones que se producen en el fútbol, son a nivel de músculos o articulaciones, las medidas que se deben adoptar inmediatamente son:

- ▷ Colocar al jugador en una postura relajada.
- ▷ Colocarle hielo o frío.
- ▷ Vendar con una venda compresora.
- ▷ Colocar en alto la parte afectada.
- ▷ En caso de hinchazón y fuertes dolores, inmovilizar la parte afectada.
- ▷ Si la herida es sangrante evitar el contacto físico, utilice guantes de látex.
- ▷ Evitar estirarle la articulación o parte afectada.
- ▷ Retírelo con cuidado y con ayuda a un lugar fresco, mientras es atendido por un profesional.



## Prevención en emergencias por acaloramiento o insolación

### Síntomas

- ▷ El jugador está caliente y rojo.
- ▷ No suda y/o traspira.
- ▷ El pulso es acelerado e intenso.

### Primeros auxilios

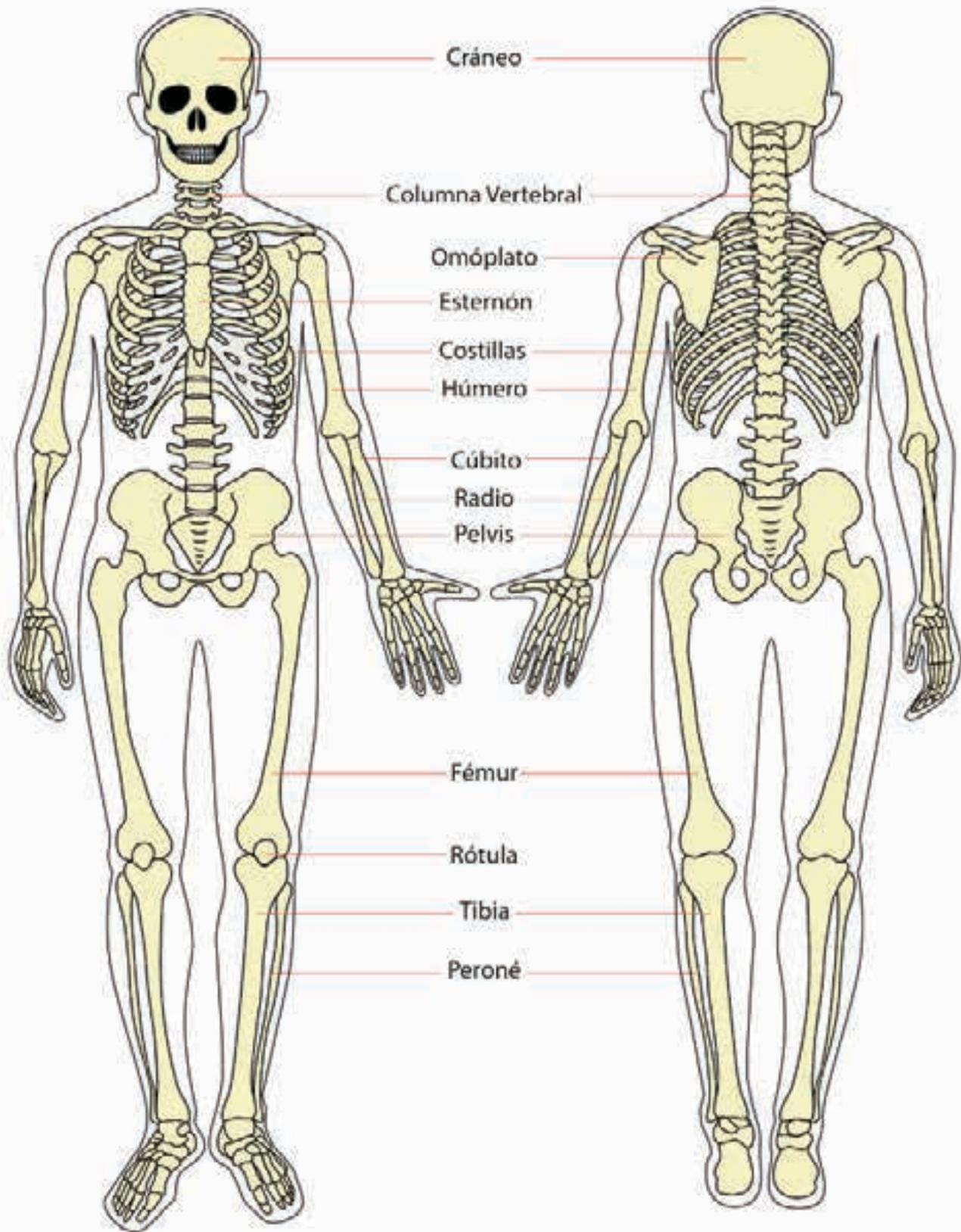
- ▷ Cambiar el nivel de actividad de acuerdo a la temperatura.
- ▷ Tomar frecuentes descansos.
- ▷ Beber grandes cantidades de agua antes, durante y después del entrenamiento.
- ▷ Si es posible, vestirse con ropa cómoda y de colores claros.
- ▷ Sacar al jugador a un lugar fresco.
- ▷ No darle nada de comer.
- ▷ Solicitar asistencia médica.

## EL ESQUELETO

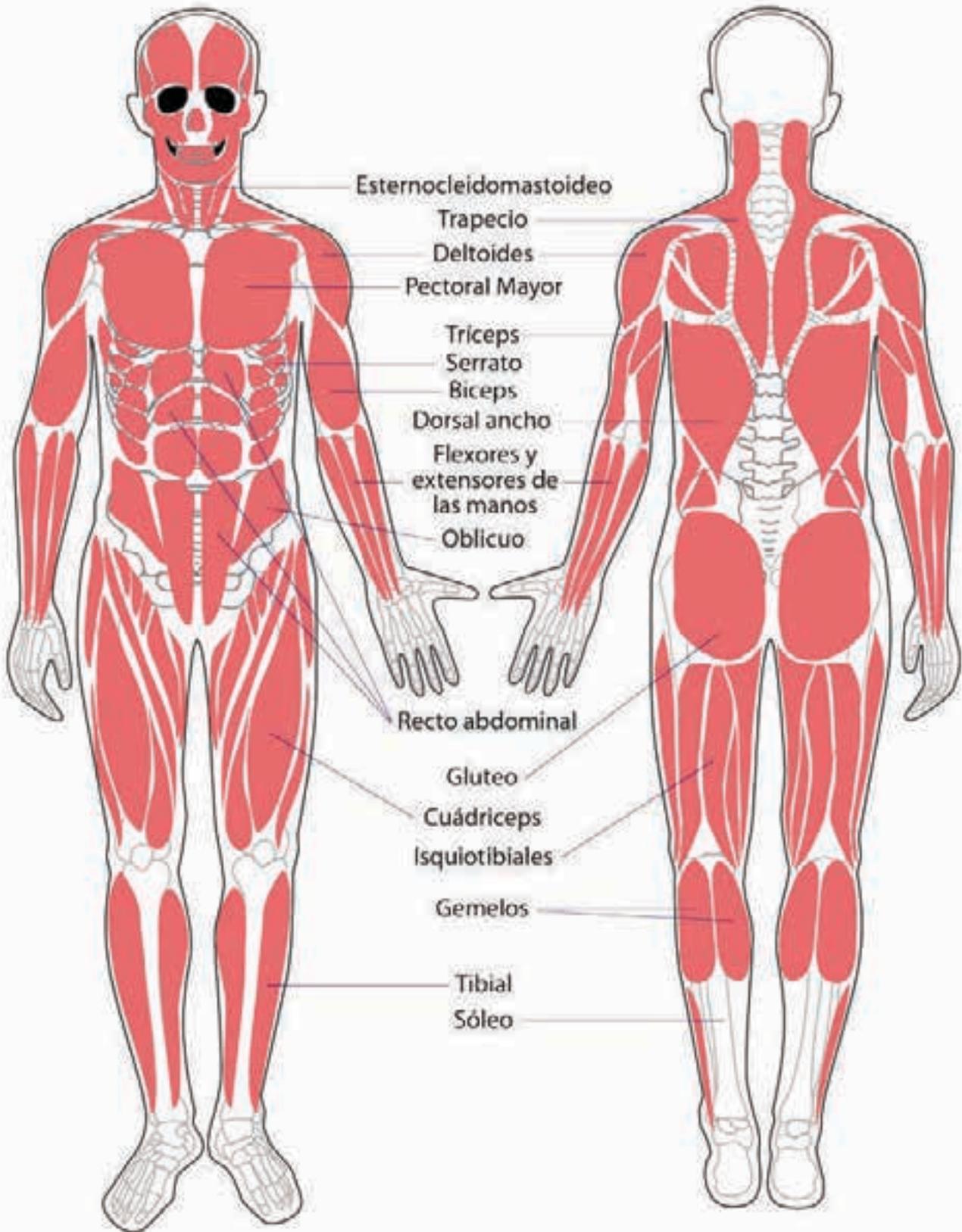
En el cuerpo humano hay un total de **206 huesos**, aunque los bebés pueden tener entre 300 y 350 huesos al nacer. A continuación referimos cuántos son, cuáles son los más importantes, y algunas curiosidades sobre ellos.

Los bebés suelen tener más huesos, pero durante el crecimiento, algunos de ellos se fusionan y se convierten en uno solo, por lo cual, en la edad adulta en verdad tenemos sólo 206. El cráneo, el sacro y los huesos de la cadera son algunos de los que se fusionan.

- ▷ El fémur es el hueso más largo del cuerpo y mide aproximadamente un cuarto de la altura de cada persona.
- ▷ El hueso más pequeño es el estribo, que se encuentra en el oído.
- ▷ Los seres humanos tienen el mismo número de huesos en el cuello que las jirafas.
- ▷ El hueso que más se rompe es la clavícula.
- ▷ Hay más de 230 articulaciones móviles y semimóviles en el cuerpo.
- ▷ El único hueso completamente desarrollado cuando nacemos está en el oído.
- ▷ Los huesos representan el 14% de nuestro peso.
- ▷ El hueso más fuerte del cuerpo es el fémur.
- ▷ Los huesos son duros por fuera, pero blandos por dentro.
- ▷ El esmalte de los huesos es la sustancia más dura del cuerpo.
- ▷ Algunos expertos sugieren que hay **650 músculos esqueléticos**.



MÚSCULOS DEL CUERPO



# NUTRICIÓN, HIGIENE Y SALUD

## NUTRICIÓN

Las necesidades de los niños que hacen deporte son muy diferentes a las de los niños sedentarios y a los adultos, estas diferencias radican en la necesidad extra de energía, desde el punto de vista de proteínas, energía y líquidos.

El ejercicio físico estimula las defensas, sin embargo **el exceso de deporte puede provocar daños en el sistema inmune** y facilitar las infecciones, así como dificultar la recuperación.

- ▷ A pesar de que el ejercicio físico moderado estimula la producción de hormona del crecimiento, un niño no crecerá más de lo que está establecido en sus genes.
- ▷ Un niño que hace deporte puede dejar de crecer por dos razones: las dietas drásticas que no cubren sus necesidades y el uso de medicamentos no autorizados.

A la hora de empezar a entrenar hay que tener en cuenta:

- ▷ **Hidratación:** los niños se deshidratan más fácilmente que los adultos, por eso es importante prestar atención a la ingesta de líquidos antes, durante y después del ejercicio físico, sobre todo en épocas de calor intenso y/o zonas de elevada humedad. El agua debe ser la bebida por excelencia
- ▷ **Alimentación:** los niños están en época de crecimiento, lo que les exige ingerir proporciones determinadas de energía y nutrientes, a lo que debemos sumarle las necesidades que supone la actividad física. La mejor forma de cubrir estas necesidades para un óptimo desarrollo es, por un lado, una alimentación variada y, por otro, evitar que los niños hagan dieta.

**Hay dos nutrientes muy importantes para los niños**, en especial para aquellos que hacen deporte:

- ▷ **Calcio** para desarrollar huesos fuertes. Lo encontramos en lácteos y en verduras de hoja verde oscura, así como en los alimentos enriquecidos en este mineral.
- ▷ **Hierro**, porque el déficit de este mineral provoca fatiga y decaimiento físico. Lo tomamos con la carne o los huevos.

### El desayuno ayuda a equilibrar el reparto de alimentos del resto del día

Un buen desayuno para niños (deportistas o no) consiste en un lácteo, una fruta y tostadas de pan o cereales.

Los cereales están ganando protagonismo en los desayunos por:

- ▷ Rápidos y fáciles de preparar.
- ▷ Ricos en energía.
- ▷ Ricos en fibra.
- ▷ Bajos en grasas.
- ▷ Versátiles (se pueden mezclar diferentes tipos, con fruta, yogur, etc.).



### La alimentación debe tener:

- ▷ **Variedad:** el organismo necesita varios nutrientes, por eso es importante la ingesta con variedad en los productos
- ▷ **Incluir** frutas y verduras.
- ▷ **Hidratación:** más de la mitad de nuestro peso es agua, se pierde por el sudor, la orina... y hay que reponerla.
- ▷ **Menos dulces:** la energía la tenemos que obtener del arroz, la pasta, las legumbres... no de los dulces.
- ▷ **Mantener** un peso adecuado para la edad y la condición.
- ▷ **Evitar** los ayunos prolongados.
- ▷ Hacer **ejercicio** como complemento.
- ▷ **Recuerde:** no hay alimentos buenos ni malos, sólo malas proporciones.

### SALUD E HIGIENE CORPORAL

Para mantener una vida sana es necesario realizar ejercicios corporales, tener hábitos alimenticios adecuados y una higiene deportiva y corporal, de esta manera obtendremos un buen estado físico y mental, estos hábitos deben realizarse con máxima garantía.

La actividad física es un factor predominante en la salud, el desarrollo y el desempeño del niño. Por otra parte:

- ▷ Mejora las condiciones de vida.
- ▷ A nivel psicológico (compensador del estrés, el trabajo...).
- ▷ A nivel social (ayuda a relacionarte, conocer a los demás).
- ▷ Incide sobre valores y normas necesarios para nuestra sociedad.
- ▷ Ayuda a ocupar saludablemente las horas de ocio y tiempo libre.
- ▷ Es un medio educativo imprescindible para la formación integral de los niños.

## MEDIDAS DE HIGIENE PARA EL DEPORTISTA

### El sueño

Ocurre por fatiga neuronal de forma pasiva y es imprescindible para la recuperación tanto física como psíquica. Es necesario cumplir las siguientes normas de higiene:

- ▷ Dormir por lo menos 9 horas al día.
- ▷ No variar la hora de dormir en más de media hora.
- ▷ Acostarse una hora después de comer.
- ▷ En lo posible una cama dura.

### El reposo

Es el periodo nulo de actividad física o intelectual. En el deporte se usa como estrategia preventiva y rehabilitación. Existe el reposo relativo: es la disminución de la cantidad de entrenamiento y el reposo absoluto: es el periodo de vida en blanco.

### Cómo comer

- ▷ Las comidas deben ser tomadas lo más lento posible, sin consumir bebidas al mismo tiempo.
- ▷ Establecer horarios fijos para el consumo de cada comida.
- ▷ Esperar en la mesa unos minutos, después de terminar de comer.

### Dentro de los hábitos hay tres etapas

- ▷ **Condiciones previas al ejercicio:** el punto de partida para llevar a cabo cualquier ejercicio físico es una revisión médica, que nos ayude a detectar cualquier posible anomalía de nuestro organismo. No se debe hacer coincidir la práctica del ejercicio con la digestión de la comida y siempre se realiza un calentamiento previo, suave y progresivo.
- ▷ **Condiciones durante el ejercicio:** utilizar material apropiado a la actividad y la práctica del ejercicio con la intensidad adecuada al nivel de condición física, tomando líquido, antes, durante y después del ejercicio.
- ▷ **Condiciones posteriores al ejercicio:** el ejercicio se acabará con unos minutos de actividad física suave, trabajo de estiramientos para acelerar la recuperación, una hidratación correcta y la higiene corporal correspondiente.

La falta de **higiene** trae como consecuencia la aparición de enfermedades en todos los sistemas, por eso, es muy importante seguir las normas recomendadas:

- ▷ Bañarse o ducharse diariamente, antes y después de realizar una actividad física.
- ▷ Lavarse las manos, antes y después de cada comida o para manipular alimentos.
- ▷ Cepillarse los dientes después de cada comida, hacer gárgaras con enjuague bucal.
- ▷ Secarse los pies correctamente después de cada lavado y aplicar talco si ha habido una sudoración excesiva.
- ▷ Se recomienda el uso de calcetines 100% de algodón.
- ▷ Siempre se debe usar champú para mantener el cabello en óptimas condiciones.
- ▷ Se debe evitar el uso excesivo de gelatinas y fijadores del cabello.

- ▷ La indumentaria deportiva debe ser personal, cómoda, liviana, que ofrezca buena transpiración.
- ▷ Los implementos deportivos siempre deberán ser completamente personales e intransferibles, para evitar transmisión de enfermedades entre los deportistas.
- ▷ Mantener en óptimo estado de limpieza los útiles personales de juego, uniformes, zapatos para fútbol, medias, tula, etc.

### La hidratación

Es importante una correcta rehidratación durante el ejercicio para mejorar el rendimiento deportivo y la eficacia del entrenamiento. Con la correcta hidratación se pueden recuperar energía y minerales además del agua perdida.

La estrategia de rehidratación durante el ejercicio debe cumplir con:

- ▷ Proveer de suficientes carbohidratos para mantener la cantidad adecuada de glucosa en la sangre.
- ▷ Aportar agua y electrolitos para prevenir el desequilibrio de líquidos.
- ▷ No causar malestar gastrointestinal.
- ▷ Ser apetecible.

#### Consumir líquidos antes del ejercicio:

Es importante ingerir una cantidad adecuada de líquidos con el objeto de llegar a una competencia o enfrentar un entrenamiento con una hidratación adecuada, para evitar una posterior deshidratación.

#### Consumir líquidos durante el ejercicio:

Durante el ejercicio, los jugadores deberían comenzar a hidratarse tempranamente y a intervalos regulares, intentando consumir líquidos a una velocidad suficiente para reemplazar toda el agua que se pierde a través del sudor.

#### Consumir líquidos después del ejercicio:

El consumo de líquidos luego del ejercicio es fundamental para la adecuada recuperación de un deportista entre los entrenamientos y la competencia.

Para recuperarse se recomienda consumir 150% de lo perdido con la sudoración durante las tres horas posteriores al ejercicio.

El agua simple no contiene electrolitos o los hay en cantidades insignificantes, y suele beberse poco porque no tiene sabor. Se recomienda ingerir alimentos como jugo de tomate, galletas saladas, consomés, cereales procesados y lácteos, los cuales aportan el sodio necesario para el balance de líquidos.



## SISTEMAS PARA ORGANIZAR UN CAMPEONATO

Todo torneo, debe implementar un sistema de eliminación, con el fin de ir seleccionando paulatinamente a los participantes y entregar al final del mismo un campeón. El sistema es un diseño gráfico que nos permite determinar contendores, partidos, fechas, horas, desarrollo de un torneo o de una actividad deportiva.

### Factores que intervienen en la selección de un sistema

- ▷ Número total de participantes.
- ▷ Determinar las categorías y ramas.
- ▷ Tener en cuenta el tiempo disponible.
- ▷ Instalaciones disponibles.
- ▷ Implementación disponible.
- ▷ Recursos humanos: jueces, árbitros, auxiliares, etc.
- ▷ Reglamentos: generales y específicos.
- ▷ Horarios disponibles.
- ▷ Presupuesto.

### SISTEMA DE ELIMINACIÓN DIRECTA O SENCILLA

La eliminación directa consiste en que el perdedor de un encuentro es inmediatamente eliminado. Es un sistema utilizado en diversos torneos para realizar un campeonato o actividad deportiva de forma rápida.

En este tipo de eliminación se debe tener en cuenta:

- ▷ El número de participantes.
- ▷ Siempre se utilizan los múltiplos de 2 para hacer la tabla (4,8,16,32,64).
- ▷ Cuando los equipos son impares debe existir un bys, o exento.
- ▷ Cuando el bys es uno solo se ubica de último.
- ▷ Si hay más de dos, la mitad más uno, se ubican en los números de abajo y el resto de los exentos en los números de arriba.
- ▷ Se realiza adjudicando (ojalá por sorteo) un número a cada participante y luego combinando todos los números entre sí.

**Nomenclatura**

**N = Número total de participantes**

**N - 1 = Número total de partidos**

**$n^2$  = Determina el número de fechas, además cuantas veces debe jugar y ganar un equipo para ser campeón.**

**$n^2 - N$  = Determina el número de exentos (bys).**

**Ejercicio:**

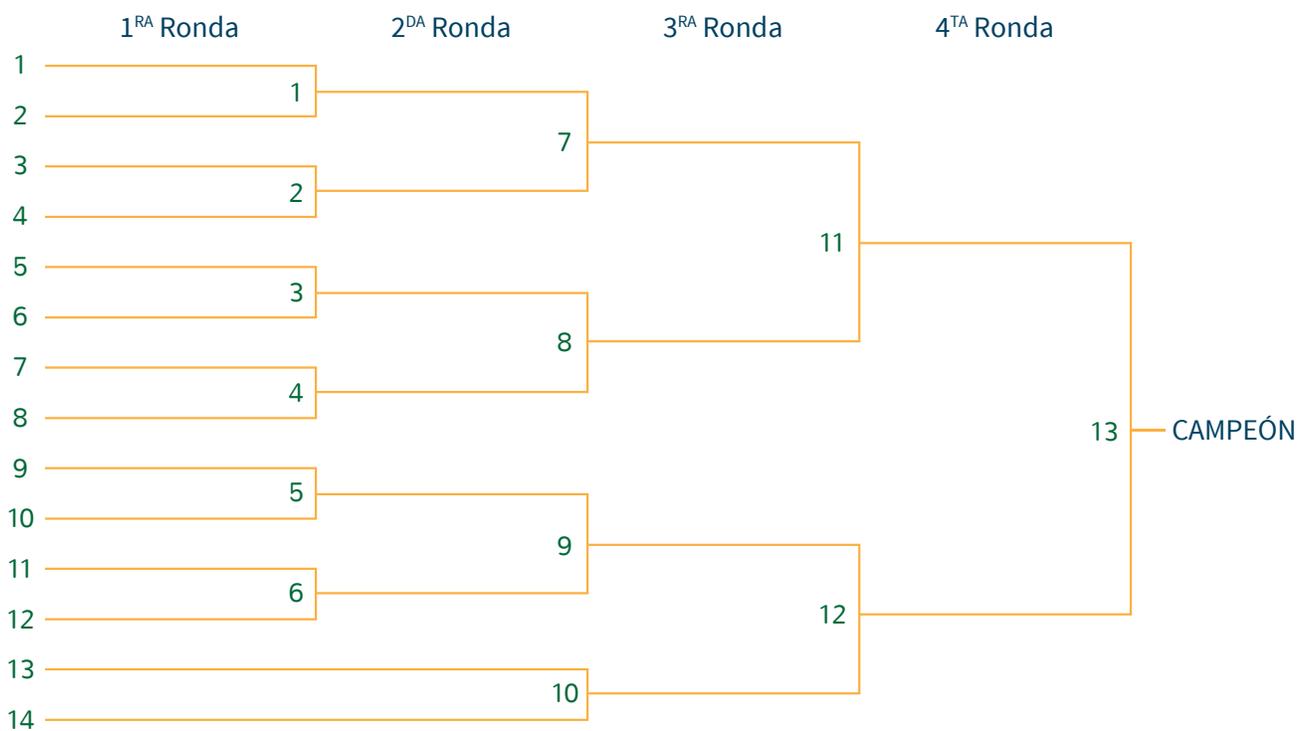
N = 3 participantes

N - 1 = Remplazando a N tenemos entonces 3 - 1 = 2 Partidos en total

$n^2$ : 2 para 3 participantes sería según la escala 2, entonces como el exponente es 2 serían 2 fechas

$n^2$ : Para 2 - N remplazando quedaría: 2 - 3 = 4 - 3 = 1 Exento

**Ejemplo con 14 participantes:**



## ELIMINACIÓN DOBLE

Mediante este sistema se busca dar mayor oportunidad a los participantes, los cuales, al perder el primer partido, no quedan excluidos automáticamente del certamen sino que tienen una segunda opción de ocupar los primeros puestos jugando por el lado de perdedores.

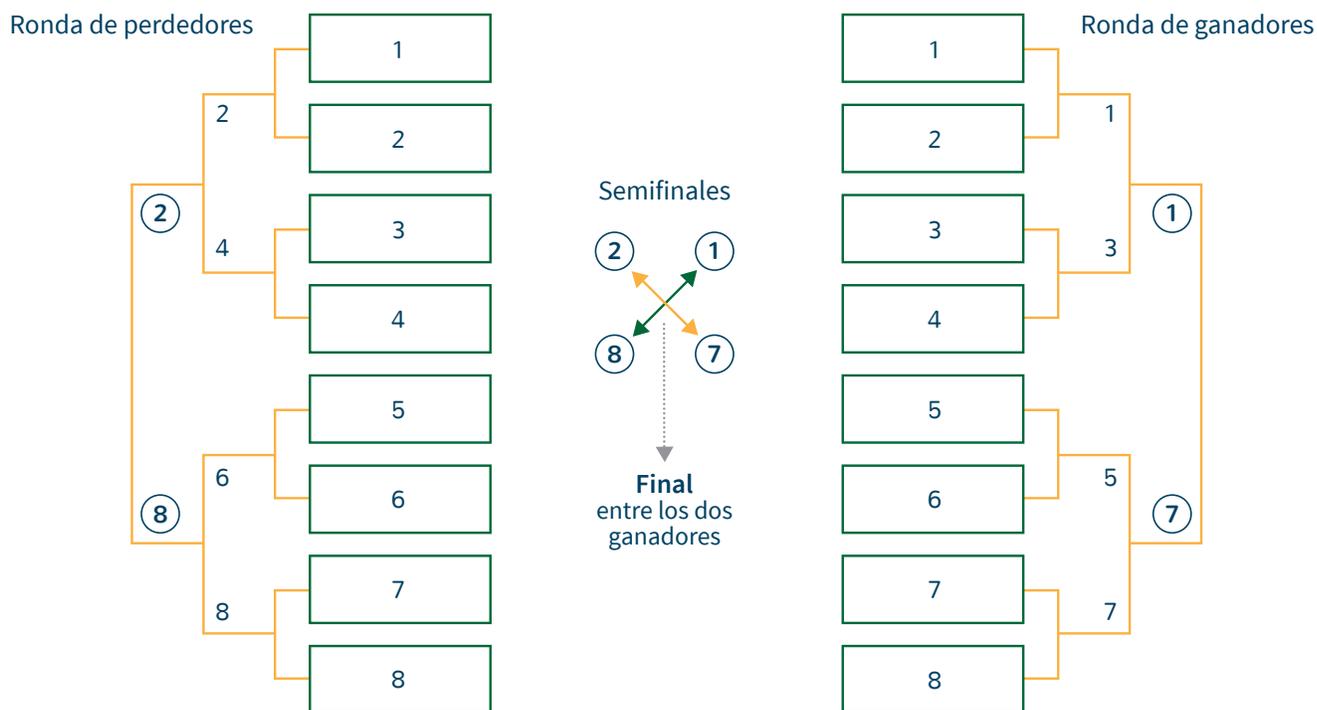
Para la ubicación de los participantes en la gráfica se conservan los mismos principios de la eliminación sencilla.

El gráfico se confecciona a partir de la eliminación sencilla y se adiciona, a la izquierda del mismo, un cuadro paralelo en el cual se ubican los jugadores que van perdiendo su primer partido por el lado derecho. El gráfico a la derecha recibe el nombre de ronda de ganadores y el de la izquierda ronda de perdedores.

Fórmula:  $2N-2$  en donde  $N$  = al número de participantes

Ejemplo: El número de participantes son 8

El número de partidos será:  $2 \times 8 - 2 = 16 - 2 = 14$



## SISTEMA DE TODOS CONTRA TODOS

El sistema de todos contra todos o sistema de liga es un sistema de competición, generalmente deportiva, en el que todos los participantes del torneo se enfrentan entre ellos en un número constante de oportunidades (generalmente una o dos). Un torneo de todos contra todos puede llamarse triangular, cuadrangular o hexagonal si la cantidad de participantes es tres, cuatro o seis.

Durante las primeras rondas se emplea un sistema de dos fases. En la fase de grupos, los equipos se dividen en grupos de pocos integrantes (generalmente cuatro), que se enfrentan en un sistema de todos contra todos. Los mejores equipos de cada grupo pasan a la segunda fase, que suele ser de eliminación directa.

Se utiliza los siguientes criterios de desempate en caso de que dos o más equipos terminen con idéntica cantidad de puntos:

- ▷ Mayor diferencia de goles.
- ▷ Mayor número de goles anotados.
- ▷ Mayor número de puntos obtenidos en los partidos disputados entre los equipos empatados.
- ▷ Mayor diferencia de los goles en los partidos disputados entre los equipos empatados.
- ▷ Mayor número de goles anotados en los partidos disputados entre los equipos empatados.
- ▷ Sorteo del comité organizador.

### Un ejemplo de grupo:

| Equipo  | Puntos | Partidos jugados | Ganados | Empatados | Perdidos | Goles a favor | Goles en contra | Diferencia de goles |
|---------|--------|------------------|---------|-----------|----------|---------------|-----------------|---------------------|
| Italia  | 7      | 3                | 2       | 1         | 0        | 7             | 3               | 4                   |
| Chile   | 3      | 3                | 0       | 3         | 0        | 4             | 4               | 0                   |
| Austria | 2      | 3                | 0       | 2         | 1        | 3             | 4               | -1                  |
| Camerún | 2      | 3                | 0       | 2         | 1        | 2             | 5               | -3                  |

Así fue la ronda de grupo:

Italia **2:2** Chile  
 Camerún **1:1** Austria  
 Chile **1:1** Austria  
 Italia **3:0** Camerún  
 Italia **2:1** Austria  
 Chile **1:1** Camerún

Para determinar el calendario del torneo, se realiza un simple algoritmo de selección. A cada uno de los competidores se le asigna un número y se van rotando los números, dejando uno fijo. Por ejemplo, en un torneo con 14 equipos:

**1ª ronda:** (1 contra 14, 2 contra 13, ...)

|    |    |    |    |    |   |   |
|----|----|----|----|----|---|---|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6 | 7 |
| 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |

**2ª ronda:** (1 contra 13, 14 contra 12, ...)

|    |    |    |    |   |   |   |
|----|----|----|----|---|---|---|
| 1  | 14 | 2  | 3  | 4 | 5 | 6 |
| 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |

**3ª ronda:** (1 contra 12, 13 contra 11, ...)

|    |    |    |   |   |   |   |
|----|----|----|---|---|---|---|
| 1  | 13 | 14 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |

...

**13ª ronda:** (1 contra 2, 3 contra 14, ...)

|   |    |    |    |    |    |   |
|---|----|----|----|----|----|---|
| 1 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8 |
| 2 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 |

Si hay un número impar, se puede asignar un número especial (para totalizar los pares) para designar al equipo que quedará libre. Para dobles rondas, simplemente se repite el sistema anterior, pero se alternan los que juegan de locales.

## ELABORACIÓN DE UN FIXTURE

Un *fixture* es una tabla de emparejamientos de equipos o jugadores en un torneo por sistema de "todos contra todos".

Para elaborar manualmente un fixture se tiene en cuenta que la cantidad de rondas es igual al número de participantes menos 1, y la cantidad de enfrentamientos por ronda es igual a la mitad del número de participantes. Por ejemplo, un torneo de ocho participantes requiere siete rondas y cuatro enfrentamientos por ronda.

En este ejemplo de torneo con ocho participantes, se crea una tabla de siete filas (rondas) por cuatro columnas (juegos). La tabla se comienza escribiendo sucesivamente y hasta el final los números de los participantes hasta el **impar más alto**; es decir, que en este ejemplo se escriben los números del 1 al 7:

| Ronda | Partida 1 | Partida 2 | Partida 3 | Partida 4 |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1ª    | 1         | 2         | 3         | 4         |
| 2ª    | 5         | 6         | 7         | 1         |
| 3ª    | 2         | 3         | 4         | 5         |
| 4ª    | 6         | 7         | 1         | 2         |
| 5ª    | 3         | 4         | 5         | 6         |
| 6ª    | 7         | 1         | 2         | 3         |
| 7ª    | 4         | 5         | 6         | 7         |

Si el número de participantes es par, el último número se escribe alternativamente a derecha e izquierda del número de la primera columna (si el número de participantes es **impar**, no se escribe dicho número y el participante de la primera columna queda libre en la ronda correspondiente):

| Ronda | Partida 1 | Partida 2 | Partida 3 | Partida 4 |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1ª    | 1-8       | 2         | 3         | 4         |
| 2ª    | 8-5       | 6         | 7         | 1         |
| 3ª    | 2-8       | 3         | 4         | 5         |
| 4ª    | 8-6       | 7         | 1         | 2         |
| 5ª    | 3-8       | 4         | 5         | 6         |
| 6ª    | 8-7       | 1         | 2         | 3         |
| 7ª    | 4-8       | 5         | 6         | 7         |

Por último, se completan los emparejamientos por filas y columnas escribiendo hacia abajo los números faltantes empezando por el impar más alto:

| Ronda | Partida 1 | Partida 2 | Partida 3 | Partida 4 |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1ª    | 1-8       | 2-7       | 3-6       | 4-5       |
| 2ª    | 8-5       | 6-4       | 7-3       | 1-2       |
| 3ª    | 2-8       | 3-1       | 4-7       | 5-6       |
| 4ª    | 8-6       | 7-5       | 1-4       | 2-3       |
| 5ª    | 3-8       | 4-2       | 5-1       | 6-7       |
| 6ª    | 8-7       | 1-6       | 2-5       | 3-4       |
| 7ª    | 4-8       | 5-3       | 6-2       | 7-1       |

## SISTEMA DE LOS TRES TIEMPOS

La metodología de los tres tiempos o fútbol callejero, como es conocida, es una herramienta pedagógica que se ha utilizado en los últimos tiempos para enseñar el fútbol con un sentido social, porque facilita la convivencia y la resolución de conflictos en los sectores y comunidades más vulnerables, azotados por la violencia y la delincuencia en el mundo y en Colombia, específicamente en Buenaventura, Cali, Cartagena, Medellín, entre otros.

Los partidos se dividen en tres tiempos, así: en el primero, los equipos establecen las reglas y acuerdos de manera consensuada; en el segundo se juega el partido y en el tercer tiempo, todos los jugadores dialogan sobre el desarrollo del juego y si se respetaron las reglas que se habían acordado mutuamente. Durante los tres tiempos, un mediador participa facilitando el diálogo y la interacción entre los equipos, pero sin intervenir ni regular la partida; tampoco se cuenta con un árbitro.

En cada equipo es obligatoria la presencia de dos mujeres, el primer gol debe ser anotado por una de ellas.

De esta manera, en un partido de fútbol callejero no se gana sólo por goles, sino que además se obtiene la victoria por los puntos que se logran al respetar las reglas que los mismos participantes acordaron antes de cada encuentro, ya que la mediación es la columna vertebral de esta metodología.

## FESTIVAL DE ROTACIÓN DE JUGADORES

Cuando se organizan festivales recreo deportivos que propenden por la integración, el aprovechamiento del tiempo libre, la recreación, el sano esparcimiento, la sana convivencia, la paz y la integración, este sistema es muy utilizado.

### *Características*

- ▷ Se reúnen todos los niños, niñas, jóvenes que deseen participar.
- ▷ Es necesario conocer el tiempo con el que se cuenta para realizar el festival.
- ▷ El número y disponibilidad de escenarios.
- ▷ La utilización o no de árbitros o mediadores.
- ▷ La presencia de mínimo un comité organizador, integrado por un director general, y un grupo de colaboradores. El total depende de la cantidad de participantes. Se sugiere por cada 20 participantes un colaborador.
- ▷ El número de equipos depende del tiempo disponible para el festival, de los escenarios y del tiempo de duración de cada partido.
- ▷ Según el número de jugadores se determina la cantidad por equipo.
- ▷ En la medida de las posibilidades, distribúyalos muy exactos para que no descansen mayor tiempo, y puedan ser participantes activos. Se sugiere dejar dos sustitutos por equipo.
- ▷ Si conoce la población, puede dejar un líder en cada equipo, de lo contrario se distribuyen los equipos y jugadores por medio de un sorteo, lo más público posible.
- ▷ Cada equipo se organiza por su cuenta, nombrar un capitán y responsable del equipo.
- ▷ Cada equipo se coloca un nombre representativo, mediado por todos sus integrantes.
- ▷ Después de organizado el sistema de juego, los grupos y la logística, el comité organizador tiene la potestad de cambiar de equipo a los jugadores que estime conveniente, cuando, según un sano criterio, existe una diferencia muy marcada a nivel técnico en alguno de los equipos.
- ▷ El equipo ganador debe ser simbólico, todos son ganadores y se les premia por la participación.

## MEDIACIÓN: INTERVENCIÓN EN SITUACIONES DE CONFLICTO

### MEDIACIÓN - PROCESO Y TÉCNICAS

El conflicto es un aspecto normal e inevitable de la vida social. Dado que todos perseguimos diferentes intereses, valores y creencias, éstos pueden entrar en conflicto entre sí en el tiempo. Las personas manejan los conflictos de maneras diferentes. En realidad, la forma en que manejamos los conflictos determina nuestro progreso como individuos, así como en sociedad. Esto depende de nuestra capacidad de lograr una **transformación de conflictos**. La transformación de conflictos es una estrategia para abordar los conflictos de forma constructiva al tratar con fuentes sociales o políticas de conflicto. Se busca desviar la energía negativa hacia un cambio social o político positivo. Para este propósito se pueden usar diferentes aproximaciones en diferentes circunstancias.



La **mediación** es uno de los enfoques más ampliamente utilizados para la transformación de conflictos. Su objetivo es ayudar a las dos (o más) partes en disputa a llegar a un acuerdo. Lo importante en este acuerdo es que las propias partes contendientes determinen por sí mismas, en lugar de aceptar, un acuerdo gestionado por un tercero. El proceso de mediación es facilitado por una de las partes: el mediador. Éste utiliza las técnicas y habilidades para abrir o mejorar el diálogo entre las partes en disputa, con el objetivo de ayudar a que lleguen a una solución mutuamente aceptable a la cuestión en disputa. De esta manera, la interacción de conflictos entre las partes se transforma y, como consecuencia, se transforma también la forma en que las partes se ven a sí mismas y al otro. Este proceso da lugar a dos efectos importantes, a saber: el empoderamiento y el reconocimiento. El empoderamiento en este contexto significa la restauración del valor de las partes y la fuerza y la capacidad que se tiene para tomar decisiones y manejar los problemas de la vida. Reconocimiento en este contexto significa la evocación del reconocimiento individual, la comprensión o empatía por la situación y las opiniones de la otra parte. La importancia de estos dos efectos de la mediación transformadora emana de la propia naturaleza del conflicto. La interacción negativa en un conflicto afecta a las experiencias de las personas y a los grupos involucrados; así se genera una sensación de debilidad e incapacidad en los partidos, y, al mismo tiempo se evoca un sentimiento de egocentrismo. En tal circunstancia, un proceso de mediación transformativa no debería centrarse en la solución a la que llegan las partes de mutuo acuerdo, sino en romper el ciclo de la degeneración interaccional. Por lo tanto, **se debe entender la mediación como un proceso mediante el cual un mediador trabaja con las partes en conflicto para ayudar a cambiar la calidad de la interacción de negativa y destructiva a positiva y constructiva, mientras se discuten temas y posibilidades para la resolución de la diferencia.**

## EL PAPEL DEL MEDIADOR (ENTRENADOR)

Para que el proceso de mediación tenga éxito, el mediador debe ser imparcial y no tomar partido por ninguna de las partes en conflicto. Puede ser igual de importante que el mediador sea conocido y tenga la confianza de las partes en disputa.

El mediador no es un juez, sino más bien una guía que permite a las partes en conflicto ver el conflicto a través de los ojos del otro y desarrollar la comprensión y la empatía por las necesidades de la parte contraria. El mediador no debe encontrar ni usar el poder para imponer una solución a un conflicto. Como entrenador o profesor, usted sí tiene potencialmente el poder de imponer una resolución (por ejemplo, sancionar el comportamiento de un jugador, o establecer una nueva regla, etc.). Sin embargo, el peligro es que su resolución de conflictos no sea sostenible, ya que usted sólo habrá detenido el conflicto, pero no lo habrá transformado.

Sus papeles como (entrenador) mediador es que las partes encuentren una solución que sea aceptable para ambas y que cada uno transforme o restaure sus puntos de vista del otro de negativo a positivo.

Las herramientas principales del mediador para permitir que el proceso de mediación tenga éxito son habilidades y técnicas como:

- ▷ Habilidad de escuchar, capacidad de reconocer y aceptar el daño, la ira y la frustración en los otros.
- ▷ Capacidad para comunicar sus necesidades y emociones
- ▷ Habilidad para negociar
- ▷ Capacidad para fomentar la empatía en otros, para fomentar el perdón y tomar decisiones constructivas.



Un proceso de mediación puede tomar diferentes formas, dependiendo de la situación social y del entorno cultural de un conflicto en particular. Sin embargo, los siguientes son los escenarios generales (de 0 a 4) que tienden a ocurrir en los procesos de mediación entre las diversas culturas.

## 0 Preparación

**Finalidad: estar informado y analizar el conflicto**

- ▷ Iniciar el contacto, construir confianza con las partes involucradas y hablar con cada parte por separado para entender su lado de la historia.
- ▷ Recolectar información sobre el conflicto y decidir sobre el mejor método para la intervención
- ▷ Hacer los arreglos logísticos (por ejemplo, dónde y cuándo reunirse).

## 1 Introducción

**Objetivo: proporcionar seguridad**

- ▷ Saludar, sentarse y presentar a los participantes. Demostrar respeto y darles a ambas partes la sensación de sentirse bienvenidos.
- ▷ Determinar los objetivos, hacer énfasis en que se trata de un proceso voluntario para que las partes lleguen a un acuerdo mutuo, establecer la confidencialidad.
- ▷ Describir el papel del mediador:
  - Ayudar a las partes para que hablen, pero NO JUZGAR ni dar respuestas.
  - Ayudar a que ambas partes comprendan el otro lado del conflicto
  - Ayudar a que las partes encuentren una solución al conflicto.
- ▷ Describir el proceso:
  - Cada parte tiene su turno para hablar
  - El mediador luego resume lo que ha dicho cada parte, destacando los temas presentados por cada uno, pero también poniendo de relieve los intereses comunes.
  - Ambas partes deberán acordar temas básicos y trabajar en ellos, uno a la vez, con sus sugerencias para la resolución.
- ▷ Adquirir el compromiso de las reglas del grupo (no interrumpir, mantener la confidencialidad y el respeto).

## 2 Relatar los hechos

**Finalidad: la comprensión**

- ▷ Obtener la perspectiva del conflicto de la parte A:
  - Darle el suficiente espacio y tiempo para hablar, usar preguntas de profundización para que se mencionen los problemas "reales" y que se ponga de manifiesto la forma como se siente la parte A sobre el tema y que determine sus necesidades.
  - Resumir la versión de la parte A, utilizando frases como: "si he entendido bien, usted no está satisfecho con la parte B porque él/ella hace...", en su resumen, identificar las esperanzas y preocupaciones de la parte A.
  - Dar a las partes una oportunidad para corregir su resumen.

- ▷ Obtener la perspectiva del conflicto de la parte B:
  - Darle el suficiente espacio y tiempo para hablar, usar preguntas de profundización para que se mencionen los problemas "reales" y que se ponga de manifiesto la forma en la cual se siente la parte B sobre el tema y que determine sus necesidades.
  - Resumir la versión de la parte B, utilizando frases como: "si he entendido bien, usted no está satisfecho con la parte A porque él/ella hace...", en su resumen, identificar las esperanzas y preocupaciones de la parte B.
  - Dar a las partes una oportunidad para corregir su resumen.
- ▷ Preste atención a las cuestiones y puntos en común.

### 3 Resolución de problemas

#### Finalidad: construir pertenencia

- ▷ Formule preguntas de profundización con el fin de aclarar los problemas; identifique las preocupaciones comunes y establezca un terreno común.
- ▷ Trabaje en un tema a la vez (por lo general comenzar con el tema más fácil de resolver para mostrar progreso).
- ▷ Mantener el control mediante el uso de una lista de los temas y entrevistar a cada parte a su vez.
- ▷ Aléjese de las exigencias de las partes y céntrese en los intereses y necesidades subyacentes de cada parte contendora.
- ▷ Evalúe las opciones y la ejecución del plan; busque oportunidades en todo momento para:
  - Señalar áreas comunes y las intenciones positivas.
  - Reconocer el dolor, la ira y la frustración.
  - Sugerir que las partes hablen directamente entre sí (guiando dicho diálogo directo).
  - Afirmar movimientos constructivos y los destacar los progresos realizados.

### 4 Acuerdo

#### Finalidad: la búsqueda de la sostenibilidad

- ▷ Resuma el acuerdo logrado
- ▷ Asegúrese de que se aborden los detalles: quién, qué, cuándo, dónde, cómo, etc.
- ▷ Sea realista, claro y simple.
- ▷ Mantenga el equilibrio en las responsabilidades de las partes.
- ▷ Asegúrese de que el acuerdo sea justo y contribuya a la dignidad de cada parte.
- ▷ Incentive un acuerdo sobre cómo manejar más problemas que puedan surgir.
- ▷ Pídale a las partes que declaren su intención de trabajar en el acuerdo.
- ▷ Escriba el acuerdo y hagan que lo firmen las partes (OPCIONAL).

## EL CICLO DE ANÁLISIS – MEDIACIÓN – DIÁLOGO EN LOS CONFLICTOS



Con el uso del triángulo de conflicto (ver capítulo 2) es posible obtener una mejor comprensión y conocimiento sobre el problema, sea éste un conflicto o violencia, las partes involucradas y el contexto. Esto ayuda a diseñar un enfoque adecuado (mediación) para hacer frente a los problemas inmediatos. Sobre la base de los progresos realizados en esta etapa, se tendrá un punto de partida para iniciar un proceso de diálogo sostenido destinado a abordar los problemas subyacentes. Esto contribuirá a prevenir el uso de la violencia en torno al mismo tema en el futuro. El fútbol puede desempeñar un papel importante en esto.

### GARANTIZAR SOLUCIONES SOSTENIBLES EN EL PROCESO DE MEDIACIÓN DE CONFLICTOS

En la búsqueda de soluciones sostenibles, es fundamental iniciar un proceso de diálogo que tenga como objetivo hacer que el acuerdo alcanzado a través del proceso de mediación sea sostenible. También apunta a hacer frente a los problemas subyacentes que llevaron (o que pueden llevar otra vez) al conflicto o a la violencia.

Al hacerlo, intente responder a las siguientes preguntas:

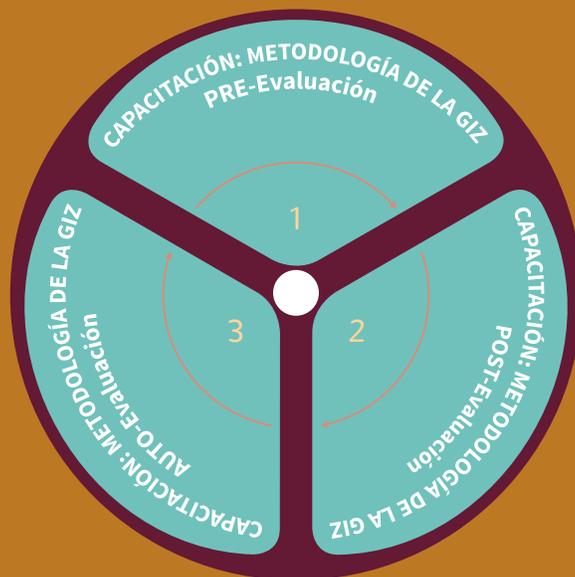
- ▷ ¿Cuáles son los problemas subyacentes del conflicto?
- ▷ ¿Cuál es la mejor manera de hacer que sea sostenible el acuerdo alcanzado con la mediación?
- ▷ ¿Qué proceso se debe introducir?
- ▷ ¿Quién debe liderar ese proceso?
- ▷ ¿A quién se debe incluir en el proceso?
- ▷ ¿Cómo pueden apoyar el proceso las actividades del fútbol? ¿Qué actividades de fútbol elegiría usted?
- ▷ ¿Quién debe tener un rol en las actividades del fútbol?
- ▷ Si usted organiza un evento de fútbol: ¿qué mensaje debe transmitirle a los jugadores y espectadores dicho evento de fútbol?

Una vez que haya encontrado respuestas a estas preguntas, empiece a aplicarlo paso a paso.





# EVALUACIÓN



Estimado participante, esta es una encuesta anónima. Por favor, conteste las preguntas de la siguiente manera:

Seleccione su respuesta marcando con una X

Llene el espacio escribiendo su respuesta .....

1. Ciudad del taller ..... 2. Fecha .....

3. Edad ..... 4. Sexo Femenino  Masculino

5. Trabajo en ONG  Programa de gobierno   
Escuela de formación/Colegio  Club deportivo

6. Nivel de educación Primaria  Secundaria  Técnico  Universitario  Otro

7. ¿Cuántos años ha estado trabajando en el ámbito del deporte? .....

8. Principalmente trabajo con niñas • niños • (se puede elegir más de una respuesta)

Niños  Niñas  Juntos

9. La edad de los niños con los que trabajo frecuentemente

Menores de 9 años  De 9 a 12 años  De 13 a 16 años  Mayores de 16 años

10. ¿Algunos de los temas tienen relación con la razón de su trabajo? ¿Cuáles?

(Puede elegir más de una respuesta)

Deporte de alto rendimiento  La prevención de VIH/SIDA   
Prevención de la violencia  Salud   
Igualdad de género  Protección del medio ambiente   
Habilidades para la vida   
OTRO, ¿CUÁL?  .....

11. ¿Los niños/niñas hablan con usted acerca de otros temas fuera del deporte (por ejemplo, problemas en la escuela, problemas con su familia, etc.)?

Si  No

En caso afirmativo, ¿cuáles temas? .....

**12. ¿Está usted en contacto con los padres de los niños?**

Nunca  Frecuentemente  Más a menudo   
Rara vez  Una vez al mes

**13. ¿Cuáles son los principales retos en su práctica diaria? (enumere máximo tres)**

.....  
.....

**14. ¿Existen desafíos especiales cuando se trabaja con grupos mixtos (niños y niñas)?**

Si  No

**En caso afirmativo, ¿cuáles desafíos?** .....

**15. En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con la afirmación**

|   | MUY DE ACUERDO           | DE ACUERDO               | NEUTRO                   | EN DESACUERDO            | TOTALMENTE EN DESACUERDO |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Me siento capaz de preparar y llevar a la adecuada formación del fútbol por edades.   | <input type="checkbox"/> |
| Me siento capaz de preparar y dirigir torneos de fútbol para los niños.               | <input type="checkbox"/> |
| Yo sé cómo integrar los aspectos de género en las niñas y el entrenamiento de fútbol. | <input type="checkbox"/> |
| Yo creo que el fútbol es una herramienta para transmitir habilidades para la vida.    | <input type="checkbox"/> |
| Me siento capaz de enseñar habilidades para la vida a través del fútbol.              | <input type="checkbox"/> |
| Como entrenador, los niños o jóvenes me ven como un modelo a seguir.                  | <input type="checkbox"/> |

**16. ¿Cuáles son sus principales expectativas hacia el taller?**

Por favor, ordene de 1 a 5 las expectativas siguientes (1 = más importante; 5 = menos importante):

- Para mejorar mis habilidades técnicas
- Para mejorar mis habilidades educativas
- Para aprender cómo transmitir habilidades para la vida
- Para saber cómo conectar diferentes temas con el deporte
- Intercambiar experiencias
- Otros, tales como:  .....

**¡Gracias!**

Estimado participante, esta es una encuesta anónima. Por favor, conteste las preguntas de la siguiente manera:

Seleccione su respuesta marcando con una X      Llene el espacio escribiendo su respuesta .....

**1. Ciudad del taller** ..... **2. Fecha** .....

| En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con la afirmación  | MUY DE ACUERDO           | DE ACUERDO               | NEUTRAL                  | EN DESACUERDO            | TOTALMENTE EN DESACUERDO |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 3. El taller cumplió con mis expectativas.   | <input type="checkbox"/> |
| 4. Los participantes tuvieron la oportunidad de participar activamente en el taller.   | <input type="checkbox"/> |
| 5. El nivel de las secciones de fútbol es apropiado.   | <input type="checkbox"/> |
| 6. La metodología utilizada por la GIZ, en las sesiones de entrenamiento deportivo, permite identificar la articulación entre lo técnico y lo psicosocial. | <input type="checkbox"/> |
| 7. Comprendí la importancia que tiene la PEDAGOGÍA en la metodología que se utiliza y para desarrollar la sesión de entrenamiento.                         | <input type="checkbox"/> |
| 8. Debido al taller, sé mejor cómo hacer frente a los retos diarios en mi formación.   | <input type="checkbox"/> |
| 9. Las estrategias de aprendizaje utilizadas durante la formación son suficientes y apropiadas para comprender la metodología de la GIZ.                   | <input type="checkbox"/> |
| 10. Me siento capaz de preparar y llevar una adecuada formación del fútbol, según las edades propuestas.   | <input type="checkbox"/> |
| 11. Me siento capaz de preparar y dirigir torneos de fútbol para los niños.  | <input type="checkbox"/> |
| 12. Yo sé cómo integrar los aspectos de género en las niñas y el entrenamiento del fútbol.   | <input type="checkbox"/> |
| 13. Yo creo que el fútbol es una herramienta para transmitir habilidades para la vida.   | <input type="checkbox"/> |
| 14. Me siento capaz de enseñar habilidades para la vida a través del fútbol.   | <input type="checkbox"/> |
| 15. Como entrenador, los niños y/o jóvenes me ven como un modelo a seguir.   | <input type="checkbox"/> |

**16. ¿Qué partes del taller le gustaron más?** .....

.....  
 .....  
**Explique brevemente por qué:** .....

| <b>En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con la afirmación</b> |   | <b>MUY DE ACUERDO</b>    | <b>DE ACUERDO</b>        | <b>NEUTRAL</b>           | <b>EN DESACUERDO</b>     | <b>TOTALMENTE EN DESACUERDO</b> |
|--|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| 17.  | Los conocimientos y la experiencia del formador son suficientes para el desarrollo del taller.  | <input type="checkbox"/>        |
| 18.  | La metodología utilizada por el formador durante el curso es la apropiada.                      | <input type="checkbox"/>        |
| 19.  | Las ayudas educativas utilizadas por el formador son suficientes.                               | <input type="checkbox"/>        |
| 20.  | Las habilidades sociales de formador, claridad, seguridad, asertividad, dinamismo, son acordes. | <input type="checkbox"/>        |
| 21.  | Los contenidos del programa son suficientes.  | <input type="checkbox"/>        |
| 22.  | El tiempo de la capacitación es el apropiado.   | <input type="checkbox"/>        |
| 23.  | La estructura del programa es acorde a las necesidades.   | <input type="checkbox"/>        |
| 24.  | El lugar escogido para el taller es apropiado, cómodo y adecuado.                               | <input type="checkbox"/>        |
| 25.  | La distancia del auditorio al terreno de juego es la óptima.                                    | <input type="checkbox"/>        |
| 26.  | El terreno de juego es el adecuado para el desarrollo del taller.                               | <input type="checkbox"/>        |
| 27.  | Los materiales utilizados en la capacitación son: suficientes, apropiados y adecuados.          | <input type="checkbox"/>        |
| 28.  | Las guías y materiales utilizadas en la capacitación son fáciles de entender.                   | <input type="checkbox"/>        |
| 29.  | Los contenidos del taller son interesantes para leer.   | <input type="checkbox"/>        |

30. **¿Qué le parece el taller? ¿Qué le cambiaría para mejorar?**

.....  
 .....

31. **¿Es posible aplicar la metodología aprendida en el taller en sus sesiones de entrenamiento diarias?**

Sí  No  ¿Por qué? .....

32. **¿Qué dificultades o limitaciones puede encontrar en su región?**

.....  
 .....

33. **¿Necesita apoyos para aplicar lo que ha aprendido durante el taller?**

Sí  No  ¿Cuáles? .....

34. **¿Tiene algún otro comentario?**

¡Gracias!

**Ser un modelo no es fácil. Para lograr aproximarse, es importante evaluar el propio desempeño y el de todo el equipo de trabajo. Las siguientes afirmaciones sirven de guía para la autoevaluación.**

Seleccione su respuesta marcando con una X

**Fecha** .....

| 1. ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con la afirmación?                      | MUY DE ACUERDO           | DE ACUERDO               | NEUTRAL                  | EN DESACUERDO            | TOTALMENTE EN DESACUERDO |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 2. Puedo manejar conflictos de la mejor manera.   | <input type="checkbox"/> |
| 3. Puedo manejar derrotas y celebrar victorias apropiadamente.                            | <input type="checkbox"/> |
| 4. Cuando me dirijo a un grupo, mi tono de voz es el más apropiado.                       | <input type="checkbox"/> |
| 5. Soy imparcial. No favorezco a ningún miembro del grupo.                                | <input type="checkbox"/> |
| 6. Estoy dispuesto a escuchar los problemas de los NNAJ.                                  | <input type="checkbox"/> |
| 7. Soy un modelo en mi hogar, para ser modelo en el entrenamiento.                        | <input type="checkbox"/> |
| 8. Evito consumir nicotina y alcohol enfrente los NNAJ, y en todos los contextos.         | <input type="checkbox"/> |
| 9. Percibo el ambiente en el grupo y me esfuerzo por mejorarlo.                           | <input type="checkbox"/> |
| 10. Soy un facilitador de los procesos de enseñanza-aprendizaje de los NNAJ.              | <input type="checkbox"/> |
| 11. Tengo en cuenta la realidad y la problemática social en la que viven los NNAJ.        | <input type="checkbox"/> |
| 12. Ayudo a promover y afianzar la autoestima en los NNAJ.                                | <input type="checkbox"/> |
| 13. Mi deseo es propender por el desarrollo y generar cambios significativos en los NNAJ. | <input type="checkbox"/> |
| 14. Me capacito continuamente, para ser un mejor facilitador de procesos.                 | <input type="checkbox"/> |
| 15. Hago evaluación y acompañamiento de los procesos de enseñanza-aprendizaje.            | <input type="checkbox"/> |



## PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

### DISEÑO DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 9 AÑOS

| Tiempo | Fase  | Contenido  |
|--------|---|--|
| 25 min | <b>Fase inicial</b><br>Sensibilización<br>Calentamiento | <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ “Reto” – Valor a desarrollar.</li> <li>▷ La idea: moverse libremente (correr, saltar, etc.) con el objetivo de que caliente todos los músculos.</li> <li>▷ Movimientos diversos.</li> </ul> |
| 30 min | <b>Fase principal</b>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Ejercicios diversos con el balón.</li> <li>▷ Juegos “pequeños” con el balón, se desarrolla el mismo valor anterior.</li> </ul>  |
| 40 min | <b>Fase final</b><br>Conclusión<br>Cierre y Reflexión   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Variaciones de movimientos y juego con el balón.</li> <li>▷ Jugar fútbol.</li> <li>▷ Estiramientos en el cierre.</li> <li>▷ Reflexión sobre el valor trabajado.</li> </ul>                  |

### DISEÑO DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 9 A 12 AÑOS

| Tiempo | Fase  | Contenido   |
|--------|---|---|
| 25 min | <b>Fase inicial</b><br>Sensibilización<br>Calentamiento | <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Bienvenida, preparación física y mental, reto.</li> <li>▷ Movimientos diversos – Variedad en el movimiento.</li> <li>▷ Trabajo individual con el balón.</li> </ul> |
| 40 min | <b>Fase principal</b>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Cambio entre juego y ejercicios de agilidad y fuerza.</li> <li>▷ Remate a gol, se enfatiza el valor trabajado.</li> </ul>  |
| 40 min | <b>Fase final</b><br>Conclusión<br>Cierre y Reflexión   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Jugar fútbol en grupos pequeños, canchas pequeñas.</li> <li>▷ Conversación de cierre sobre el valor trabajado.</li> </ul>  |

## DISEÑO DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PARA JÓVENES DE 13 A 16 AÑOS

| Tiempo | Contenido   | Objetivos   |
|--------|---|---|
| 25 min | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Trabajo individual con el balón/objetivos técnicos.</li> <li>2 Ejercicios de agilidad y fortalecimiento.</li> <li>3 Juegos de calentamiento.</li> </ol>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Preparación física y mental para la sesión – Reto. Clase de entrenamiento – Trabajo.</li> <li>▷ Generar concentración.</li> <li>▷ Seguridad en la conducción del balón/ Habilidad con el balón.</li> </ul> |
| 45 min | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Formas de juego con enfoque técnico-táctico.</li> <li>2 Ejercicios con enfoque técnico-táctico.</li> <li>3 Mejorar condición por medio del juego.</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Elaborar enfoques para la sesión – Clase de trabajo – Entrenamiento.</li> <li>▷ Fomentar la creatividad y recursividad. Énfasis en el valor a desarrollar.</li> </ul>                                      |
| 40 min | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Jugar fútbol al gol/Remate al gol.</li> <li>2 Conversación final sobre el valor a desarrollar.</li> </ol>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Alegría de jugar.</li> <li>▷ Motivar para la próxima unidad de entrenamiento o sesión de trabajo.</li> </ul>   |

## EJEMPLO DE ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

| Tiempo | Fase  | Contenido  | Ejercicios   |
|--------|---|--|--|
| 25 min | <b>Fase inicial</b><br>Sensibilización<br>Calentamiento | Ejemplo de estructura de una sesión de entrenamiento | Ejercicio: tejiendo me presento.   |
| 30 min | <b>Fase principal</b>                                   | Conducción, pase, control y dominio de balón         | Conducción del balón por la línea de conos.<br>No dejar caer el balón con todas las superficies de contacto. |
| 40 min | <b>Fase final</b><br>Conclusión<br>Cierre y Reflexión   | Remate a gol y efectividad                           | Partido de fútbol, 4 a 4 sin arquero.  |

# ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

| TIEMPO  | SESIÓN                          | CONTENIDOS | EJERCICIOS |
|---|---------------------------------|------------|------------|
| <br>min. | FASE INICIAL<br>Sensibilización |            |            |
| <br>min.  | Calentamiento                   |            |            |
| <br>min.   | FASE PRINCIPAL                  |            |            |
| <br>min.   | FASE FINAL<br>Conclusión        |            |            |
| <br>min.   | Cierre y Reflexión              |            |            |

## FORMATO DE PLANEACIÓN Y MONITOREO

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| Fecha                 | Lugar               |
| Organizador           | Número de jugadores |
| Objetivos principales |                     |

### FASE INICIAL

#### SENSIBILIZACIÓN

| EJERCICIO                  |  | Tiempo |
|----------------------------|--|--------|
| Procedimiento/Organización |  |        |
| Variación                  |  |        |

#### CALENTAMIENTO

| EJERCICIO                  |  | Tiempo |
|----------------------------|--|--------|
| Procedimiento/Organización |  |        |
| Variación                  |  |        |

**FASE PRINCIPAL**

| EJERCICIO 1                |  | Tiempo |
|----------------------------|--|--------|
| Procedimiento/Organización |  |        |
| Variación                  |  |        |

| EJERCICIO 2                |  | Tiempo |
|----------------------------|--|--------|
| Procedimiento/Organización |  |        |
| Variación                  |  |        |

**FASE FINAL**

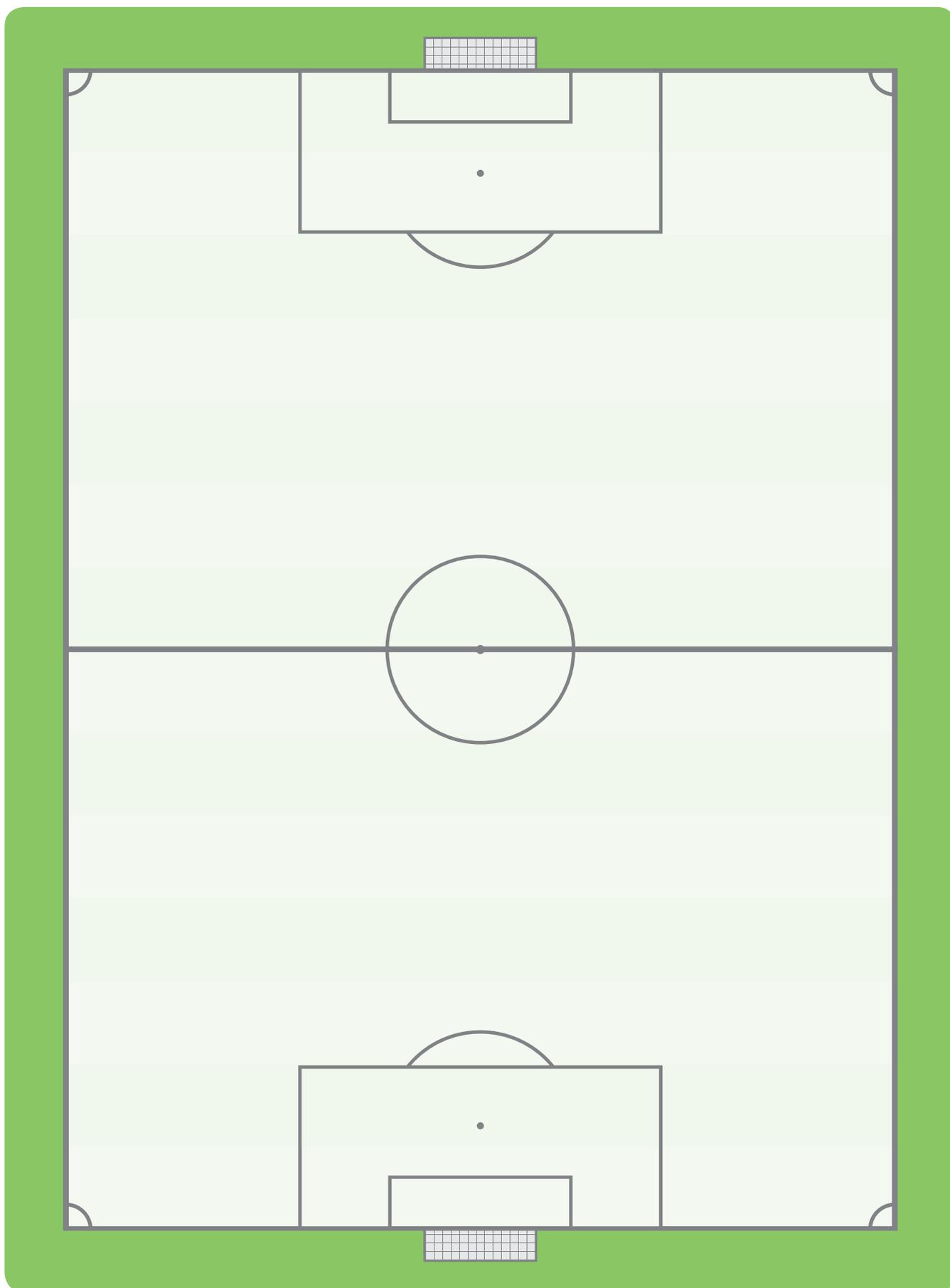
**CONCLUSIÓN**

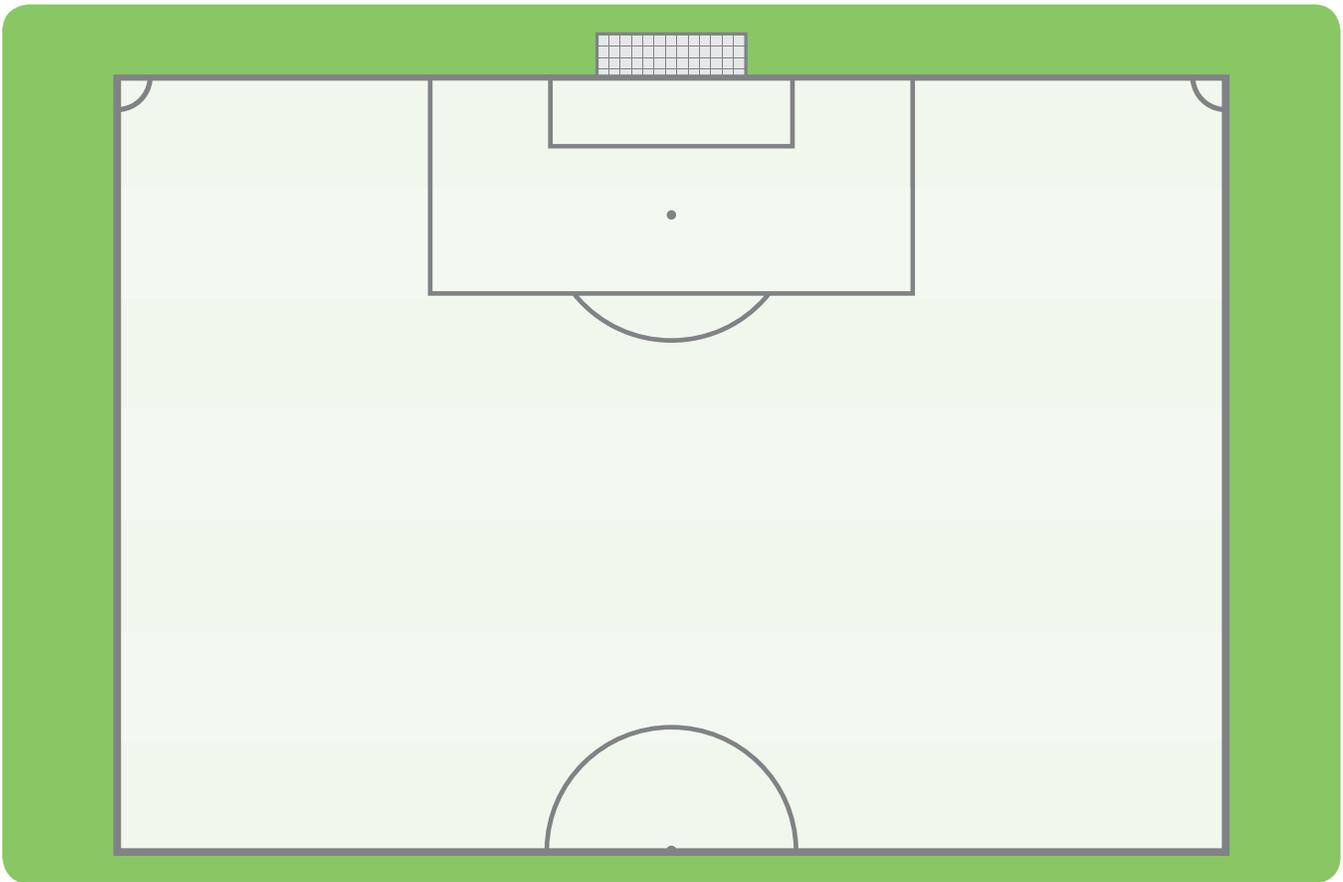
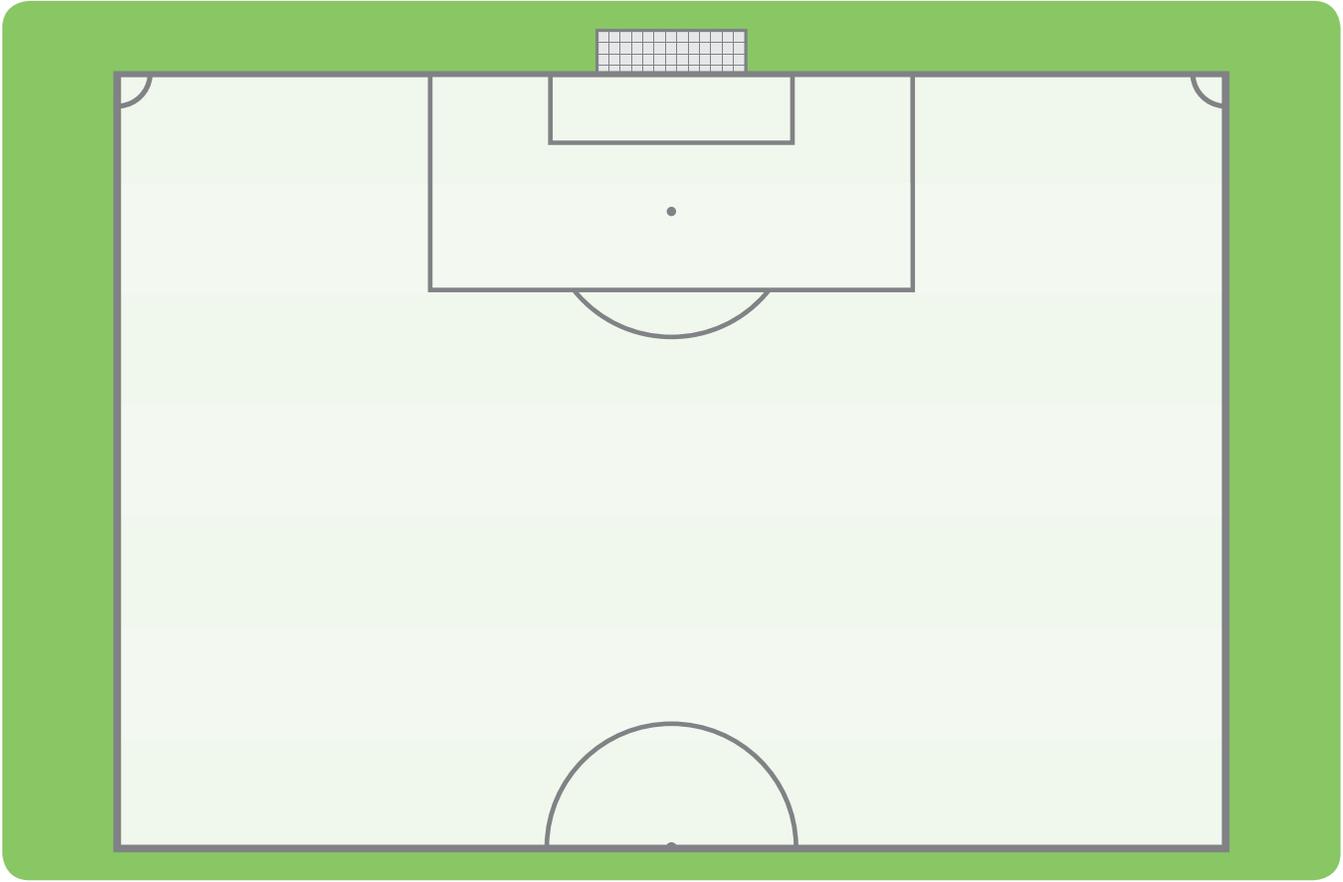
| EJERCICIO                  |  | Tiempo |
|----------------------------|--|--------|
| Procedimiento/Organización |  |        |
| Variación                  |  |        |

**CIERRE Y REFLEXIÓN**

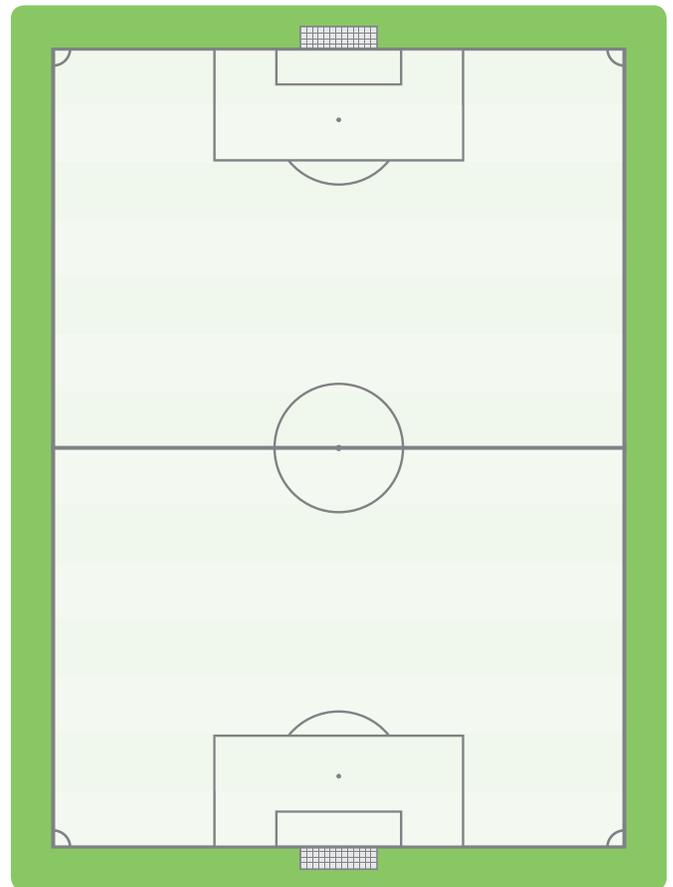
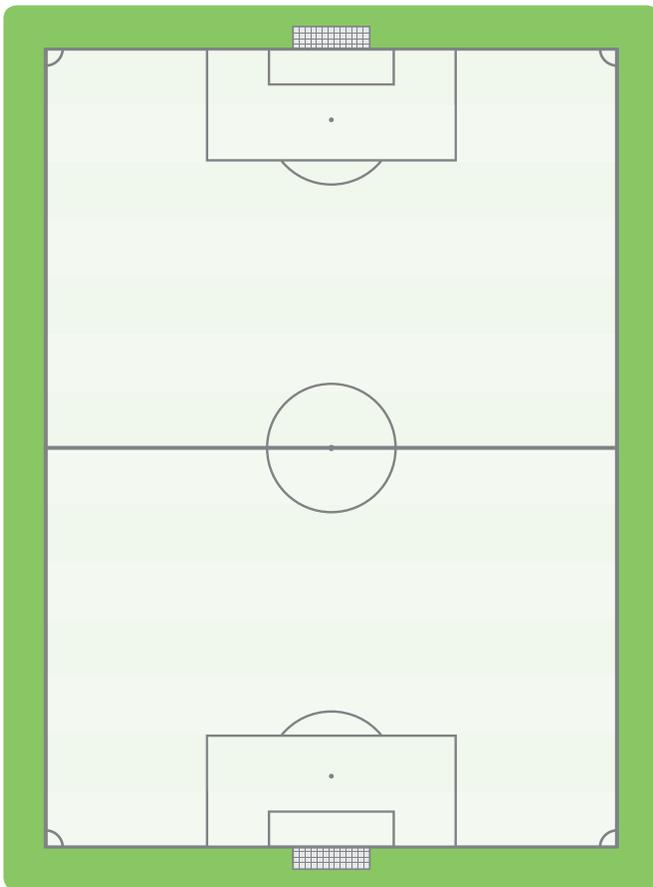
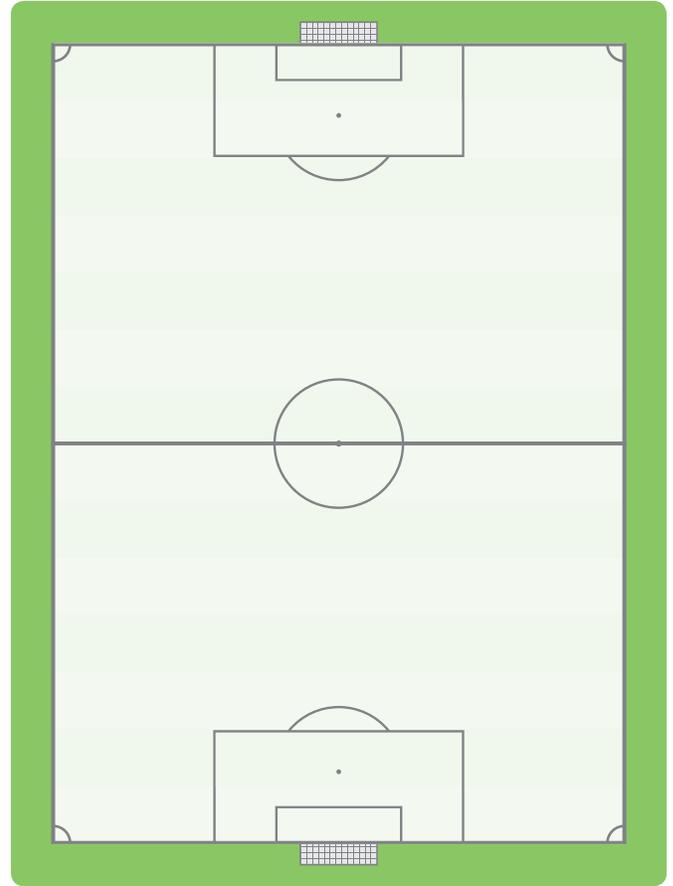
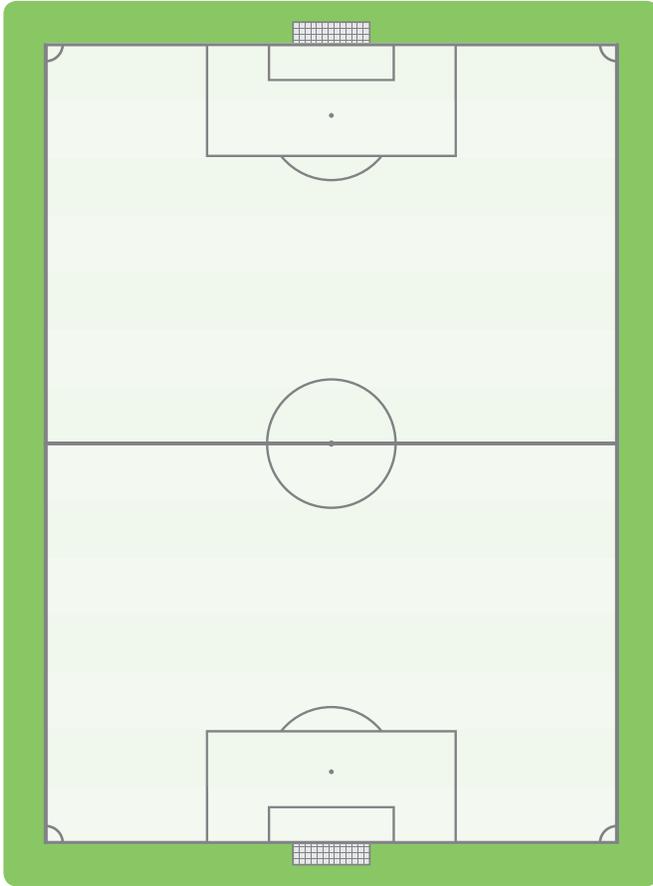
| EJERCICIO                  |  | Tiempo |
|----------------------------|--|--------|
| Procedimiento/Organización |  |        |
| Variación                  |  |        |

# CAMPO COMPLETO





# 4 CAMPOS



# DOCUMENTOS DE REFERENCIA

## Del capítulo 1

Asamblea Nacional Constituyente. *Constitución Política de Colombia 1991*. Página consultada 06.03.2015.  
<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=4125>

Congreso de Colombia. Ley 1098 de 2006 por la cual se expide el Código de Infancia y Adolescencia. Página consultada 06.03.2015.  
<http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/Especiales/SRPA/ClyA-Ley-1098-de-2006.pdf>

Naciones Unidas. “Declaración Universal de Derechos Humanos”. Página consultada 06.03.2015.  
<http://www.un.org/es/documents/udhr/>

Organización de los Estados Americanos. “Declaración Americana de Derechos y Deberes del Hombre”. Página consultada 06.03.2015.  
<http://www.oas.org/es/cidh/mandato/Basicos/declaracion.asp>

## Del capítulo 3

“Mi lado de la bufanda”

El video-cuento puede verse en el siguiente enlace: [youtube.com/watch?v=y8bq63NqaF4](https://www.youtube.com/watch?v=y8bq63NqaF4)

**“Sport moves  
and  
educates!”**