



# FÚTBOL SALA



# 1.- Introducción

En este documento se recogen las pautas, directrices y programación de los Equipos de fútbol sala.

Los entrenamientos se realizarán en función del espacio disponible, siempre manteniendo la condición básica de media pista por equipo, procurando que en algún entrenamiento pueda usarse el campo completo.



## 2.- Objetivos generales

El fútbol sala es un juego de colaboración oposición, que se caracteriza por la necesidad de adaptación del jugador a un entorno cambiante y dinámico, con déficit de espacio y tiempo para percibir, tomar decisiones y ejecutar las acciones que aporten soluciones al juego.

La práctica del fútbol sala persigue los siguientes objetivos:

- Animar a la práctica del deporte como medio de disfrute y de uso del tiempo libre.
- Buscar la motivación del alumno y el afán de superación.
- Mejorar la comunicación y socialización con sus iguales.
- Crear hábitos deportivos y de ocio saludables.
- Transmitir la importancia del trabajo en equipo y el esfuerzo para la consecución de objetivos concretos.
- Conocimiento y aceptación de las reglas del juego.
- Mejorar las habilidades motrices básicas: desplazamientos, giros, saltos.



# PREDEPORTE

Debido a que cada niño se desarrolla de una manera muy particular, es imposible predecir de manera exacta cuando se va a perfeccionar una destreza determinada. A grandes rasgos, podemos decir que los niños en la última etapa de Educación Infantil se caracterizan por:

- Un pensamiento basado sobre todo en la percepción a través de los sentidos.
- Egocentrismo: El niño es el centro. Cree que todo el mundo piensa y percibe igual que él.
- Poseen limitada capacidad de atención, pueden mantenerse en una misma actividad unos 7´
- Empiezan a ser capaces de usar estrategias para memorizar, como repetir, narrar, o señalar lo que han de repetir



# PREDEPORTE

## Objetivos específicos

El objetivo principal en esta edad es trabajar la conciencia del grupo, concentración y participación en las actividades propuestas estableciendo rutinas claras y simples.

Los alumnos irán descubriendo que lado es el dominante. Iremos enseñando a coordinar su cuerpo y familiarizarse con el balón.

- Enseñaremos a través del juego las bases y las normas del fútbol sala.
- Conseguir combinar velocidad y precisión en los movimientos trabajando los desplazamientos, juegos de carreras de relevos.
- Afianzar la estabilidad en carrera. Aprender a impulsarse.
- Desarrollar la percepción espacio-temporal y saber actuar en el momento preciso.
- Adquisición de coordinación óculo-pédica a través de la práctica de juegos con balón.



# PREDEPORTE

## Metodología

Los alumnos recibirán una formación adaptada a su edad y capacidades, centrándonos en los movimientos naturales como son andar, saltar, correr, tirar, agarrar.

Los ejercicios buscarán la mejora de la coordinación y hacer que los niños asimilen los movimientos de fútbol sala con naturalidad.

El juego será la base de todas las tareas, puesto que permite poner en práctica todo tipo de movimientos y hacer que salgan de forma espontánea. Además, el juego nos servirá para mantener a los alumnos motivados y evitar el aburrimiento.



# PREBENAJMÍN

Esta etapa se caracteriza por ser un momento de cambios, los niños van consolidando su propia identidad y se hacen conscientes de sus habilidades. Se desarrolla la imagen corporal a través de la relación que se establece con los demás y con el entorno que le rodea. Las notas más representativas son:

- Desarrollo de las posibilidades de control postural y respiratorio.
- Comienza a controlar de forma independiente los diferentes segmentos corporales.
- Confirma la predominancia de su propia lateralidad.
- Domina las nociones de orientación y posición en el espacio.
- Domina las nociones de duración y situación en el espacio.
- Adquiere independencia y coordinación óculo-manual



# PREBENJAMÍN

## Objetivos específicos

Nos podemos encontrar grandes diferencias entre unos niños y otros. Los objetivos deben ser trabajados durante los dos años, respetando el nivel de desarrollo de cada jugador.

- Valorar, aceptar y potenciar el respeto a los compañeros, entrenador, adversario, árbitro y público.
- Interpretar la victoria y la derrota de forma correcta
- Crear un hábito de trabajo en los entrenamientos, hábitos de higiene, descanso...
- Mejorar la coordinación óculo-pédica-balón y óculo-manual-balón
- Ejecución de partidos con progresiva introducción de normas de fútbol sala.
- Conocer las posiciones de juego y saber situarse en el campo. Los jugadores rotarán en todas las posiciones







# PREBENJAMÍN

## Objetivos técnicos

- Golpeos: Con ambas piernas, de puntera y parte interna del pie.
- Controles: Control de la pelota con ambas piernas con la planta del pie.
- Tiros: De puntera y empeine interior en corta y media distancia y con ambas piernas.
- Conducción: Empeine interior y exterior y con ambas piernas.
- Regates: Que sean regates fáciles, que no sean de varios toques y no limitarlos.



# PREBENJAMÍN

## Objetivos tácticos.

- Trabajar con sistema táctico 1-2-1.
- Enseñar a ocupar de forma correcta el campo y hacer que los jugadores se manejen en todas las posiciones.
- Salir jugando preferiblemente por las bandas y con paredes.
- Enseñar posiciones para estar bien colocados en situaciones concretas de juego: córner, saque de banda.
- Trabajar la defensa individual cogiendo al contrario que se le asigne. Podemos hacer defensa en todo campo o en medio campo.



# PREBENJAMÍN

## Metodología

En esta etapa es fundamental el trabajo de la coordinación psicomotriz, utilizando el juego como motor central en las sesiones y aplicando ejercicios donde las habilidades y destrezas variadas tengan un papel relevante.

El principal componente de los juegos será el balón, teniéndolo presente también en los calentamientos.

Los entrenamientos se plantean de la forma más dinámica posible, intentando tener el menor tiempo parados a los jugadores en espera para la actividad.



# BENJAMÍN

Se necesita la interacción con los demás. El niño ha adquirido plena conciencia de sí mismo y su esquema corporal.

Evoluciona en su pensamiento volviéndose más racional.

Se muestra activo y disfruta de cualquier ejercicio físico, le gusta retarse físicamente.

Las notas que determinan su desarrollo psicomotor son:

- Alcanza un crecimiento proporcional en todos los segmentos corporales.
- Adquiere un pleno dominio del tiempo y del espacio, lo que le permite realizar movimientos complejos y ajustados.
- Aumenta su resistencia física.
- Perfecciona los saltos y la carrera.



# BENJAMÍN

## Objetivos específicos

El grupo desarrollará las normas de comportamiento y se plantearán situaciones y jugadas que den pie a aplicar las reglas del fútbol sala.

Dar importancia a la cohesión grupal y educación en valores.

Conocer la diferencia entre ataque y defensa.

Se desarrollará la capacidad espacio-temporal para mejorar la coordinación senso-motriz.

Trabajar juegos de velocidad de reacción, equilibrio y coordinación.

Los jugadores podrán rotar en las posiciones. Cada jugador deberá ser consciente de la situación de su equipo en el campo. Se iniciará a los jugadores para que levanten la cabeza antes de actuar.



# BENJAMÍN

## Objetivos técnicos

En esta etapa se afianzan y consolidan los objetivos de la etapa anterior y se aumenta la dificultad de los ejercicios:

- Golpeos: Con ambas piernas, de puntera, interior y empeine interior.
- Controles: Control de la pelota con planta del pie, tanto en estático como con controles orientados.
- Pases: Pases rasos de corta y media distancia.
- Tiros: De puntera y empeine interior en corta y media distancia con ambas piernas.
- Conducción: Empeine interior y exterior y con ambas piernas.
- Regates: Simples, que no sean de varios toques. En partido limitarlos



# BENJAMÍN

## Objetivos tácticos.

- Trabajar con sistema 1-2-1.
- Enseñar a ocupar de forma correcta el campo en defensa, y aprovechar los espacios libres en ataque.
- Salimos jugando por bandas, preferiblemente con paredes.
- Trabajar la defensa individual cogiendo al hombre más cercano en el momento que perdemos la pelota o terminamos jugada, en todo el campo o en medio campo.
- Trabajar las posiciones en el campo de cada jugador para situaciones concretas: ataque, defensa en banda, córner, salida de presión, comienzo de jugada.
- En función del grupo y la edad se introducen algunas jugadas sencillas de estrategia.



# BENJAMÍN

## Metodología

El juego sigue siendo el motor central de las sesiones, aunque el juego irá dirigido hacia elementos dónde la percepción y decisión, el ataque y la defensa, tomen el timón para iniciar el juego de equipo.

Los juegos que integren tanto la oposición como la colaboración y la superioridad e inferioridad son aconsejados para esta edad.

Trataremos de buscar un componente lúdico en los ejercicios, pero basado en la práctica del deporte, siempre con balón.

Utilizar ejercicios variados para evitar la monotonía.

Ejercicios de instrucción directa, aunque esta metodología será usada de manera escasa, hay veces que es necesario para adquirir un nivel de habilidad adecuado.





# ALEVÍN

En esta etapa los jugadores han adquirido independencia y precisión en sus movimientos. Esta precisión, se manifiesta en todos los campos, incluidos el juego, que es más competitivo, organizado y marcado por las reglas.

Las notas que determinan su desarrollo psicomotor son:

- Consolidación del esquema corporal.
- Toma conciencia de la actividad física como medio para favorecer la calidad de vida.
- Domina la percepción espacio-temporal (aprecia y experimenta trayectorias y velocidades)
- Adquiere todo tipo de habilidades con gran facilidad.
- Aumenta el gusto por realizar bien la actividad.
- Aumento cualitativo de las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia)



# ALEVÍN

## Objetivos específicos

Dar continuidad al desarrollo de las capacidades coordinativas específicas del fútbol sala dentro de un contenido concreto: la técnica individual con balón, aportando nuevos y variados elementos tácticos.

Trabajao en equipo.

Valorar positivamente la relación y cooperación con los otros miembros del equipo como finalidad del propio juego por encima del resultado.

Tolerar de forma racional acciones poco apropiadas por los adversarios, público...

Desarrollar la velocidad de reacción.

Saber las reglas básicas del fútbol sala para poder aplicarlas en el juego.

Introducir calentamiento y trabajo específico de porteros.

Aplicación de hábitos saludables antes, durante y después de la actividad.



# ALEVÍN

## Objetivos técnicos

- Golpeos: Con ambas piernas y con todas las superficies del pie, incluyendo la parte superior de la puntera para hacer elevaciones y golpeos de cabeza.
- Controles: Planta del pie para pelotas rasas y orientar la jugada y amortiguar para pases elevados.
- Pases: Corta, media y larga distancia, rasos y elevados, parados y en movimiento.
- Tiros: Con todas las partes del pie. Corta, media, y larga distancia con ambas piernas.
- Conducción: Se realizará con la planta del pie, con ambas piernas, en línea recta, zig zag, y a diferentes velocidades.
- Regates: Compuestos de varios toques, bicicletas, fintas, amagos.
- Porteros: Iniciación tipos de saque, la cruz, colocación básica.



# ALEVÍN

## Objetivos tácticos.

- Trabajaremos sistema 1-2-1 e introduciremos el 2-2
- Trabajo de defensa individual y en zona, enseñamos a llevar rival hacia la banda, defenderemos el centro de la cancha y el pie dominante.
- Atacante con balón controlado nosotros contemporizamos la entrada.
- Balance defensivo: En ataque siempre queda un jugador de cierre y en defensa hacemos cobertura a los compañeros.
- En ataque 2-2 rotamos jugadores de bandas.
- En ataque 1-2-1 rotamos alas con el cierre, siempre por delante del balón para bloquear o dividir la defensa buscando pase al pívot.
- Tener una jugada de estrategia para cada apartado del juego con una variante.
- Superioridades en ataque. Contragolpes y llegadas al segundo palo.
- Jugadas 3-3 y 4-4 y finalizaciones 2 vs 1 contra el portero



# ALEVÍN

## Metodología

Buscamos el refuerzo positivo. Buscamos consolidar la cooperación y la cohesión en el equipo. Ejercicios en el que todos los jugadores se sientan cómodos y puedan mejorar. Es el punto de partida al trabajo físico sistematizado que nos servirá de base para futuras etapas.

Es fundamental la ejecución de juegos grupales predeportivos basados en la oposición y en la colaboración donde intervengan las capacidades perceptivas y de decisión, enseñando a los jugadores a aplicar sus habilidades deductivas y de observación en el terreno de juego.



# INFANTIL

Etapa marcada por muchos cambios hormonales que conllevan cambios físicos y emocionales. Todo esto repercute en la conducta, manifestándose sobre todo en ese cansancio y agotamiento del niño que comienza esta etapa evolutiva.

Sus comportamientos se caracterizan por:

- Lucha con su sentido de identidad.
- Se siente extraño o abochornado consigo mismo o con su cuerpo.
- Se enfoca en sí mismo, alternando entre altas expectativas y pobre concepto propio.
- Mucha influencia de los amigos en modo de vestir e intereses.
- Humor cambiante.
- Menos demostraciones de afecto hacia los padres.



# INFANTIL

## Objetivos específicos

Aplicar los conocimientos sobre el reglamento del fútbol sala y conocer las novedades y/o posibles modificaciones.

Aplicación de los hábitos deportivos aprendidos como práctica habitual de un deportista.

Valoración de la forma correcta de las decisiones del entrenador y aceptación de las decisiones arbitrales.

Aceptación y valoración positiva de la derrota y la victoria como parte del juego.

Valoración de la superación personal y del equipo por encima de los resultados obtenidos en competición.

Mantener la disciplina que facilitará una comunicación más rápida entre entrenadores y jugadores.

Utilizar los calentamientos para introducir los contenidos a tratar en la parte principal de la sesión mediante ejercicios integrados.

Trabajo específico para porteros.



# INFANTIL

## Objetivos técnicos

- Golpeos: Con ambas piernas y todas las superficies del pie, incluyendo parte superior de la puntera para las elevaciones y golpeos de cabeza.
- Controles: Empezamos a entrenar todo tipo de controles con los jugadores en movimiento.
- Pases: Corta, media y larga distancia, rasos y elevados y en movimiento.
- Tiros: Con todas las partes del pie, voleas, penalti y doble penalti. Disparos desde diferentes ángulos y diferentes trayectorias. Remates de cabeza intentando dirigir la pelota.
- Conducción: Sin mirar la pelota, en todas direcciones y con cambios de dirección y de ritmo.
- Regates: Todo tipo de regates con defensor, explicación de fintas para ir trabajándolas progresivamente.
- Porteros: Saque, colocación, despejes, blocajes.





# INFANTIL

## Objetivos tácticos.

- Trabajo de sistemas 1-2-1 y 2-2
- Defensas individuales y en zona, enseñando a mantenerse cerrados para defender el medio y basculando en función de la posición del balón.
- Ayudas en defensa para crear superioridades defensivas contra pivote o ala.
- En el juego 2-2 rotaciones paralelas y diagonales por el centro de la defensa para abrir y crear espacios.
- En el juego 1-2-1 rotamos alas con pivot.
- Jugadas de contragolpe con superioridad y llegadas a segundo palo.
- Tener varias jugadas de estrategia para cada apartado del juego, con al menos una variante.
- Córner, banda en defensa y ataque, falta, salida presión y comienzo de la jugada.
- Jugadas reales en 4 contra 4.
- Presión jugador con balón para no dejarle pensar.



# INFANTIL

## Metodología

Sin abandonar el juego, pero introduciremos actividades con ejercicios en los que intervengan las capacidades perceptivas y de decisión.

La técnica individual con balón se sitúa en primer plano dentro de las sesiones de entrenamiento. Es el motor principal del aprendizaje. Realizar progresiones para facilitar su aprendizaje

Los objetivos deben ser muy específicos. Afianzar los conceptos nuevos que vayamos introduciendo.

Es importante el trato a los jugadores en función de su madurez, por lo que procuraremos hacerles partícipes de los objetivos a lograr en cada sesión, informando de ellos al inicio de la misma y explicando la aplicación en los partidos de cada contenido trabajado.



# CADETE

Período de transición entre la infancia y la juventud. Esta etapa es uno de los momentos más difíciles por los cambios que se producen en ella tanto a nivel social como emocional.

Las niñas ya habrán alcanzado su madurez al final de esta etapa, los chicos todavía pueden estar en desarrollo.

Las notas que caracterizan esta etapa son:

- Comprenden ideas abstractas.
- Son capaces de reflexionar, distinguen entre verdad y falsedad.
- Se cuestionan todo, son críticos.
- Buscan su identidad.
- Les interesa el presente, piensan poco en el futuro.
- Es necesario trabajar el autocontrol emocional.



# CADETE

## Objetivos específicos

Fijar el respeto hacia las decisiones del árbitro, de los compañeros, y del entrenador, ya sean acertadas o no.

Fijar los conocimientos sobre el reglamento, en especial las modificaciones y novedades. Saber aprovechar el reglamento en ciertas situaciones.

Aplicar correctamente los hábitos deportivos aprendidos en etapas anteriores.

Valorar el trabajo diario y continuo como sistema de superación personal.

Aceptar la derrota de buen grado como parte de la competición y la victoria como un resultado común de haber realizado buen trabajo en equipo y no de forma individual.

Se deben conocer todos los principios tanto defensivos como ofensivos.

Trabajo de acondicionamiento físico con balón.

Ejercicios de velocidad específicos.

Trabajo específico con los porteros.



# CADETE

## Objetivos técnicos

- **Controles:** Todo tipo de controles con defensa activa, buscamos que no se espere la recepción y nos adelantemos al defensor.
- **Pase:** Acciones reales de juego para los pases, se incluye defensa activa. Buscamos pases a la pierna alejada del defensor.
- **Tiros:** Todo tipo de tiros, específicos o no, y utilización de la cabeza cuando es preciso.
- **Conducción:** Buscamos conducciones en juego real, con defensores activos, buscamos manejar la pelota con la pierna alejada del defensor.
- **Trabajo específico por demarcación;** Pivote manejo de brazos, juego de espaldas a portería, coger la espalda del cierre, aguantar el balón para llegada o desahogo de juego/presión
- **Ala:** Fintas de desmarque y ruptura, bloqueos ciegos o bloqueos y continuación. Llegada de apoyo a pivote.
- **Cierre:** Dominar el centro y dar la banda al pivote. Tapar pierna buena en el centro. Cubrir sin pegarnos. Si el contrario está presionado tapar líneas de pase.
- **Porteros:** perfeccionamiento de gestos técnicos propios del fútbol sala.



# CADETE

## Objetivos tácticos.

- Defensa con presión en Y (no tenemos que jugar con ella, pero si conocerla y entenderla)
- Rotaciones totales del equipo.
- Saber diversas estrategias con variantes en situaciones concretas de juego: saque de faltas, córner, saque de centro.
- Jugadas específicas del juego como es juego de 5 vs 4 con el portero como jugador.
- Si el equipo lo permite, aprendemos a hacer jugadas de ataque con aclarados.
- Sistema de juego 1-2-1 y conocer el 4-0 y el 3-1.



# CADETE

## Metodología

La metodología es similar a la establecida en la categoría infantil. Mediante el entrenamiento integrado y global conseguiremos repasar contenidos ya aprendidos. Se incidirá en la comunicación entrenador - jugadores ya que una buena relación será la base de una buena marcha del equipo.



# SESIÓN TIPO

- Calentamiento: Se prepara a los jugadores con un trabajo de intensidad media - baja para el trabajo posterior. Bastará con realizar ejercicios en los que nos pasemos la pelota, y para trabajo individual podemos indicar un circuito por los laterales de la pista. Es bueno hacer el mismo calentamiento que en los partidos, y tener todo el club un mismo calentamiento.
- Parte principal: Se realizan ejercicios encaminados a cubrir los objetivos del entrenamiento planificados. Buscaremos ejercicios de mayor exigencia física y alternar con otros menos exigentes que permitan la recuperación
- Vuelta a la calma: Ejercicios de menor intensidad. Debemos acostumbrarnos al uso del foam roller al termino de la sesión durante unos minutos para relajar toda la musculatura. Se terminará con una pequeña charla y saludo entre todos los integrantes del equipo.





# CONSIDERACIONES

- Establecer un calentamiento tipo para todos los equipos, en función de la edad habrá pequeños cambios.
- Desde categoría Alevín buscar el uso del calentamiento en los entrenamientos para trabajar contenidos de la sesión, puesto que el tiempo es escaso, y debemos aprovecharlo de la mejor manera posible.
- Explicar beneficios del uso del foam roller y que se compren uno para usarlo al terminar la sesión.
- En cuanto al tipo de jugadas podemos buscar jugadas que puedan ser usadas en todas las categorías e introducir pequeñas modificaciones de las mismas.
- Hay que ir elaborando un playbook.
- Creación de canal de youtube donde podamos tener jugadas e información útil para todos los entrenadores del club.