The background is a chalkboard filled with various mathematical symbols and diagrams drawn in white chalk. In the center, there is a circular inset image showing a soccer game in progress. A player in a teal jersey with the number 8 is visible, along with other players in purple and teal. The soccer ball is in the foreground of the inset.

Pedro Alguacil Cuenca

Fútbol en el aula: Aprender jugando

Una propuesta didáctica en Secundaria

**FÚTBOL EN EL AULA:
APRENDER JUGANDO**

FÚTBOL EN EL AULA: APRENDER JUGANDO

PEDRO ALGUACIL CUENCA



Región de Murcia

Consejería de Educación, Ciencia e Investigación



Región de Murcia
Consejería de Educación, Ciencia e Investigación
Secretaría General.

© Consejería de Educación, Ciencia e Investigación. Secretaría General
Servicio de Publicaciones y Estadística

© Pedro Alguacil Cuenca

© Dibujos: Antonio Alguacil Cuenca

ISBN: 978-84-691-5207-2

Depósito Legal: MU-2.178-2008

Impreso en España - Printed in Spain

Imprime: Tipografía San Francisco, S.A.
tsf@ono.com

ÍNDICE

	<u>Página</u>
1. Introducción	7
2. Parte Primera: La técnica.....	9
3. Parte Segunda: El dominio del balón.....	13
4. Parte Tercera: El fútbol. Aprender jugando	25
5. Parte Cuarta: Papel pedagógico del profesor frente al aprendizaje.....	41
6. Parte Quinta: Una propuesta de unidad didáctica para la enseñanza del fútbol.....	49
7. Parte Sexta. Conclusiones	62
8. Bibliografía	63

INTRODUCCIÓN

La mejor definición de entrenamiento que he leído es la de Dave Sexton (“El fútbol”, ediciones Lidium) que lo define como : “Entrenar es enseñar las respuestas productivas y olvidar las respuestas improductivas”. Esta definición es, pese a su sencillez, perfecta ya que, durante un partido un jugador y todo el equipo realizan centenares de movimientos y de acciones con y sin balón, de tal modo que los entrenamientos deben tender a lograr que esas acciones individuales y colectivas tengan la máxima productividad posible o lo que es lo mismo, que sean muy eficaces.

El fútbol tiene un lenguaje universal de tal modo que los problemas que nos plantea ¿cómo definiendo un córner?, ¿cuál es la mejor manera de aprovechar un contraataque?, ¿cómo actuar en caso de inferioridad numérica en defensa?... son los mismos en cualquier parte del mundo y aunque la solución a esas y otras cuestiones no es la misma según el enfoque que le dé uno u otro entrenador, si es cierto que existen unos patrones básicos semejantes a la hora de enfrentarnos a estos problemas. Descubrir soluciones a estas interrogantes, transmitir las a nuestros alumnos y comprobar como van elevando su nivel es parte del objetivo de esta modesta aportación.

Cuando se enseña a jugadores jóvenes y los alumnos de Secundaria lo son, es importante consolidar los fundamentos básicos de modo perfec-

to y para ello lo mejor es plantear una metodología fácil de entender y construir sus recursos de modo sólido, sin precipitaciones.

La capacidad y el rendimiento de un jugador está limitado por sus recursos técnicos, de ahí que la primera misión del profesor es plantear ejercicios que sirvan para mejorar las cualidades técnicas de los alumnos pero siempre buscando la máxima eficacia, de ahí que se planteen siempre como pequeñas competiciones que sirven para acrecentar y estimular la voluntad del alumno y también para reforzar su espíritu colectivo en el juego. Además se han planteado ejercicios que, mayoritariamente, permitan una libertad de ejecución suficiente y que otorguen a los alumnos la posibilidad de introducir en ellos innovaciones personales.

Hemos planteado unos ejercicios con la idea de que los conceptos básicos del juego simples: tiro a gol, ataque contra defensa,...se trabajen de modo claro y profundo y los hemos adaptado a superficies no muy grandes con el fin de permitir a los alumnos el mayor contacto posible con el balón lo que les va a permitir mejorar los aspectos técnicos y tácticos fundamentales para el juego del fútbol.

PARTE PRIMERA

LA TÉCNICA

Existen muchas definiciones de técnica, casi tantas como autores, vamos a señalar aquí algunas:

Manno la define como “la realización de un programa motor que puede llevarse a cabo en función de la disponibilidad psicológica y del nivel de las capacidades motoras del atleta”.

Racinowk dice que es “el modo pensado, realizado, económico y planificado de hacer algún gesto deportivo”.

Riera habla de una técnica colectiva al decir que es “cualquier ejecución en donde colaboran dos o más deportistas para alcanzar el objetivo común”.

Matveiev: “el modelo ideal de la acción de competición, elaborado sobre la base de la experiencia práctica o teórica en el deportista al realizar la competición, que se caracteriza por tal o cual grado de utilización eficaz por parte de éste y de sus posibilidades para alcanzar el resultado deportivo”.

Meinel y Schabel señalan que es: “el procedimiento que conduce de una manera directa y económica a la consecución de un alto resultado”. Para ellos una técnica correcta implica un dominio de la precisión del

movimiento y una división del movimiento claramente definida en el tiempo y el espacio. En mi opinión esta definición es la más clara.

LA TÉCNICA EN EL FÚTBOL: LAS SUPERFICIES DE CONTACTO

La primera cuestión que se le plantea al jugador de fútbol es dominar el balón y para ello dispone de todas las partes del cuerpo, excepto brazos y manos. Deberá elegir, según posición y altura del balón, la parte del cuerpo que considere más útil de ellas que son:

EL PIE: Es el instrumento por excelencia del futbolista y el que permite el contacto más natural con el balón.

El empeine: se utiliza sobre todo para los golpes secos, potentes y de precisión media, para enviar balones a media y larga distancia.

El interior del pie: Presenta una superficie de contacto más ancha lo que nos da mayores posibilidades de precisión. También nos permite conducir el balón ocultándolo del adversario al utilizarlo como pantalla entre el balón y él. Ofrece la posibilidad de darle al balón una trayectoria curva.

El exterior del pie: Se utiliza sobre todo para darle al balón trayectoria curvilíneas susceptibles de engañar al adversario. Con este tipo de toque se busca el efecto sorpresa y es un toque que necesita de una gran movilidad en el tobillo.

El talón y la puntera: Son dos superficies muy pequeñas y que ofrecen pocas garantías de seguridad en el manejo del balón. La puntera se utiliza para toques accidentales y, a menudo, muy imprecisos. El talón se utiliza de modo más calculado, permite enviar el balón en el sentido inverso a su trayectoria y es más eficaz que la puntera. Fue Di Stefano el primero en hacer uso y "abuso" de este tipo de toque.

La planta del pie: Se utiliza para inmovilizar el balón y ocasionalmente para efectuar un tipo de regate que consiste en pisar el balón, arrastrarlo hacia atrás y salir conduciéndolo con el interior del pie.

EL PECHO Y CABEZA: El futbolista moderno debe saber manejar estas dos superficies de contacto debido a que el balón está numerosas veces en el aire, lo que le otorga un mayor bagaje en el plano defensivo como en el ofensivo.

El pecho es una superficie ancha y plana y presenta muchas ventajas para el control de balones que llegan a media altura. Los jugadores sudamericanos eran auténticos especialistas en amortiguar el balón con el pecho. En Europa se utiliza el pecho, cada vez más, como elemento para realizar pases al compañero al estilo de la pared, especialmente en el fútbol inglés, con lo que la jugada gana en velocidad.

La cabeza también es muy utilizada, especialmente la frente que es la parte más plana y la que permite al jugador mantener la mirada sobre el balón y el juego al tiempo del golpeo. Al ser articulada por el cuello, le otorga una gran movilidad lo que permite al futbolista una mayor utilización en prolongaciones, desviaciones y remates que el pecho. Los alumnos deben conocer las distintas superficies de golpeo con la cabeza, para qué sirve cada una y qué ventajas se obtienen con su utilización.

EL MUSLO, LA RODILLA Y LA PIERNA: Poco utilizados como superficies de contacto si exceptuamos el muslo como elemento para amortiguar y controlar el balón.

PARTE SEGUNDA

EL DOMINIO DEL BALÓN

Cuando un jugador se encuentra frente al balón es para dominarlo y hacerse el dueño de él. Para ello, debe elegir la parte del cuerpo que sea la más útil en función de la dirección del balón, posición,...en ocasiones no hay posibilidad de elección y será necesario improvisar en ese mismo momento.

Además el juego actual es cada vez más rápido y exige del jugador ser capaz de utilizar todas las superficies de contacto posibles, algunas de las cuales, (talón, exterior del pie, pecho...) eran poco utilizadas hace treinta años.

Podemos decir que en el juego se dan tres movimientos:

- Controlar el balón,
- Conducir el balón,
- Pasar o tirar a gol con el balón.

A/ CONTROLAR EL BALÓN

En el fútbol del pasado el fin último del jugador era, en materia de controlar el balón, inmovilizarlo y , tras levantar la cabeza, pasarlo a un

compañero, de tal modo que el gesto técnico era control/ parada del balón, levantar la cabeza y mirar hacia donde envió el balón y finalmente enviarlo según se había decidido. Esta época estaba dominada por un juego lento en donde el jugador que poseía el balón tenía tiempo de pensar que hacer con él .

Actualmente se juega mucho más rápido de tal modo que el gesto técnico de controlar el balón debe ir acompañado de una preparación del gesto siguiente a realizar, a cualquier velocidad, en cualquier posición y teniendo en cuenta al adversario.

Vamos analizar las distintas maneras de controlar el balón:

- La parada: consiste en colocar el pie por encima del balón, inmovilizándolo, cuando éste ha entrado en contacto con el suelo. La pierna de apoyo debe estar bien flexionada para conseguir el máximo equilibrio. Esta forma de control está , actualmente, poco utilizada.
- La semiparada: movimiento muy parecido al anterior, pero el balón no está totalmente inmovilizado puesto que va a ser inmediatamente utilizado.
- El amortiguamiento: esencialmente es un control a balones aéreos. Importante es no esperar el balón y si anticipar para ganar tiempo y asegurarse el dominio de modo rápido. Si se realiza con el pie debe utilizarse el empeine, elevando la pierna de contacto buscando el balón que cae. Este gesto técnico si se utiliza frecuentemente en el fútbol actual ya que permite al jugador ganar tiempo en el dominio del balón.

La mayor velocidad que se le imprime al juego ha intensificado el uso de los amortiguamientos con otras partes del cuerpo distintas del pie como son el muslo, el pecho e, incluso, la cabeza.

Para el uso del muslo se utiliza la parte anterior del mismo, elevando la rodilla para ofrecer al balón esta superficie de contacto plana y ancha.

El amortiguamiento con el pecho se efectúa con un doble movimiento de extensión y de recogimiento del tronco si el balón viene desde arriba o por un recogimiento del pecho hacia dentro si el balón viene de frente.



George Best ha sido uno de los grandes dribladores de la historia del fútbol, llegando a marcar un gol tras regatear a cinco contrarios dentro del área.



Johan Cruyff es un ejemplo de un control orientado del balón que llega a media altura. La foto muestra la postura perfecta de piernas y brazos.

El amortiguamiento con la cabeza puede ser realizado tanto con los pies en el suelo como saltando yendo al encuentro del balón. Es importante subrayar que la cabeza forma un bloque con el tronco y que ambos deben colocarse ligeramente inclinados. Es muy importante saber que en el juego de cabeza pueden cometerse algunos errores como cerrar los ojos al contactar con el balón, saltar con la boca abierta y lengua fuera, no abrir los brazos en el salto,... que deben ser explicados y trabajados en la unidad didáctica.

El dominio de todo el cuerpo es indispensable en el fútbol actual que busca eliminar la mayoría de tiempos muertos.

- El control orientado: En los amortiguamientos estamos realizando controles que no permiten un encadenamiento instantáneo de la jugada, de ahí que lo ideal sea asociar en un solo gesto el dominio y la orientación del balón, bien sea para eliminar algún adversario o bien para proseguir su propia acción individual.

Este gesto es más difícil de ejecutar que el amortiguamiento puesto que exige una cierta delicadeza en el toque del balón y una gran precisión en la orientación que se le vaya a dar.

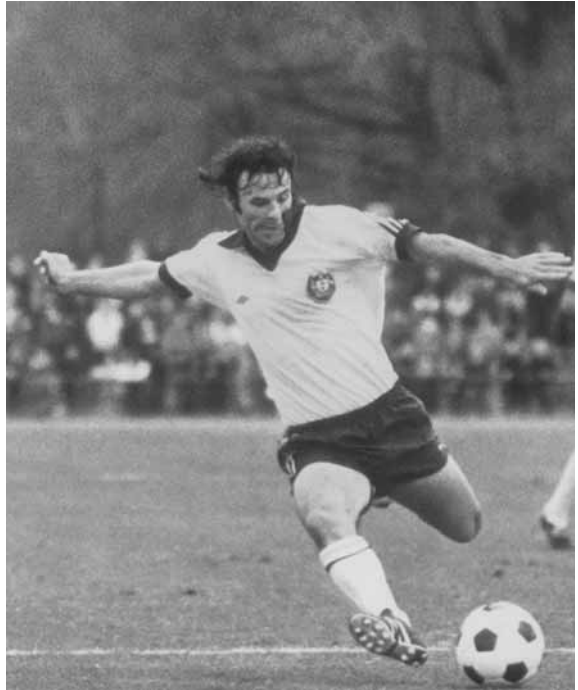
La elección debe hacerse antes de entrar en contacto con el balón en función de la situación en que se encuentre el jugador.

Es fundamental el papel esencial que juegan, en estos gestos técnicos, la pierna de apoyo y los brazos como equilibradores de la postura.

B/ CONSERVAR EL BALÓN

Una vez dominado el balón, el siguiente paso es que hacer para conservar su posesión. Tenemos dos opciones: conducir el balón sin la oposición del adversario o utilizar el regate que es un modo de conducir, pero modificando su conducción en función de la colocación de los adversarios. De hecho, en cualquier partido es casi imposible conducir el balón sin oposición debido a que el adversario ataca el balón desde el mismo momento que lo ha perdido.

La conducción del balón depende mucho del estilo del jugador que la realiza, pudiendo ser realizada con todas las superficies de contacto de ambos pies, siendo el interior y empeine las más utilizadas.



Ejemplo perfecto del golpeo con el empeine.



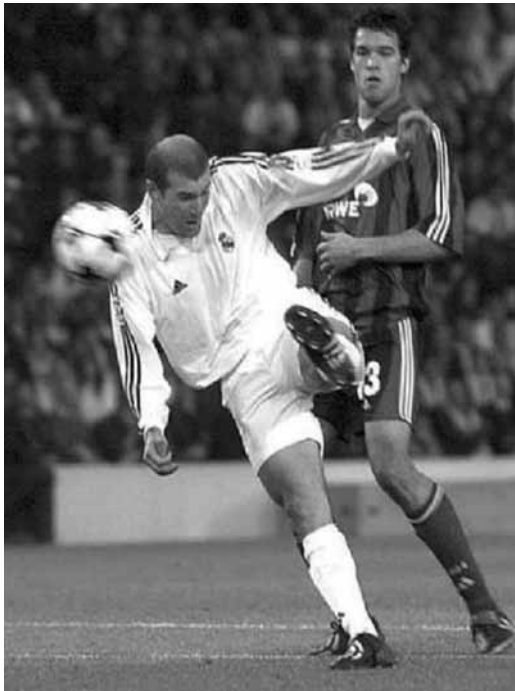
Dotado de grandes recursos técnicos, Maradona coloca el balón entre las piernas del defensor, con un suave toque del exterior del pie.

El regate constituye el modo más personal y más original del futbolista, siendo los grandes regateadores los futbolistas más capacitados para inventar algo distinto en cada encuentro. Desde los históricos Amancio (R. Madrid), Best (Manchester United), Jostonhe (Celtic Glasgow)... a los actuales Messi (Barcelona), Figo (Inter), Cristiano Ronaldo (Manchester United) ... han ejercido siempre un atractivo especial ya que poseen un don de improvisación y de virtuosidad técnica que no es fácil de aprender, aunque si es posible perfeccionar.

En el fútbol actual el regate "artístico" es más difícil de observar en un campo de fútbol, debido a que se apuesta más por el juego colectivo, más rápido en el pase y más áspero en los marcajes y contactos defensivos, permitiendo menos espacios y limitando las posibilidades de ver regates.

Podemos realizar una clasificación de los tipos de regates para servir de ejemplo, pero teniendo en cuenta que, al ser una técnica muy personal, cada jugador puede realizar un regate "distinto".

- a) regate protegiendo el balón: Se trata de conducir y proteger el balón colocando constantemente como obstáculo su propio cuerpo o parte de él, entre el balón y el adversario. Es una manera de proteger el balón utilizada por jugadores no muy dotados técnicamente pero que saben utilizar muy bien los apoyos en el suelo, el equilibrio y el obstáculo natural de su cuerpo. El delantero de la selección alemana de los años setenta, Muller, el también alemán Hrubest, el galés (luego entrenador de numerosos equipos, entre ellos el Murcia), Toshack y el inglés White son algunos ejemplos de delanteros que usaban este tipo de regate como arma decisiva. Romario (Brasil) también utiliza mucho este tipo de regate especialmente dentro del área, si bien su calidad técnica es excepcional respecto de los citados antes.
- b) regate de desborde: Es el típico regate de los extremos. Aunque cada vez quedan menos, el gesto técnico realizado supone un cara a cara con el defensa y la limitación que supone la línea que delimita el campo. El espacio que tienen es cerrado y aquí el dribbling es la única manera de lograr el éxito y para lograrlo caben varias opciones y casi todas exigen una cierta dosis de fantasía:



Si existe un ejemplo de volea perfecta es la que hizo Zidane en la final de Champions contra el Bayer Leverkusen y que supuso el gol de la victoria.



Ronaldinho es un jugador excepcional capaz de realizar gestos técnicos con cualquier parte del cuerpo... La foto muestra su último gol con la camiseta del Barcelona realizando un remate perfecto de tijera.

- el túnel o puente: aprovechar que el defensa abre las piernas para atacar el balón y colocarle con un toque del interior del pie, el balón por debajo de ellas, buscándolo inmediatamente detrás del adversario. Este es un regate importado por los brasileños y argentinos a Europa y aunque tiene un efecto desmoralizador en el defensa que lo sufre, es más efectista que efectivo.
- el autopase: en esta ocasión el balón y el jugador no pasan por la misma puerta. Se trata de pasar el balón por un lado y el jugador por el otro y recogerlo detrás del defensa. Para facilitar la recuperación del balón es mejor darle un toque con un ligero efecto, con el empeine interior o con el exterior, hacia el lado por donde va a pasar el jugador posteriormente. Algunos virtuosos de la técnica, utilizan el autopase desplazando el balón, no por un lado del defensa sino por encima de la cabeza del defensor, con un toque del empeine por debajo del balón y corriendo detrás del defensa de modo inmediato. Ronaldinho (Barcelona) es el mejor ejemplo de este tipo de regate.
- las fintas: forman parte de los regates, pero es un gesto técnico realizado sin balón con la intención de engañar al adversario y preparar la salida con el balón posterior. Garincha (Brasil) y Ufarte (At. Madrid) en la época clásica y Figo (Inter), Cuaresma (Oporto), Robinho (Real Madrid) y Navas (Sevilla) se apoyan mucho en las fintas antes de desbordar.

El secreto de este modo de regatear está en sacar provecho del atacante del momento justo que el defensor pierde el equilibrio o la posición y, a partir de ahí actuar muy rápido; en ocasiones es saber utilizar ese desequilibrio que normalmente lo ha provocado una parada en seco del atacante, para salir como un latigazo conduciendo el balón.

- c) regate de preparación para disparar a gol: Supone la acción decisiva individual que va a permitir una oportunidad de tirar a portería. Es un gesto muy rápido que se efectúa a derecha o izquierda y que necesita un movimiento breve de rotación (media vuelta) si se está de espaldas a la portería y que permite al delantero evitar al defensa y tirar o bien por medio de una pequeña aceleración y salida, por la derecha o izquierda, como un resorte para tirar a gol.

C/ GOLPEAR EL BALÓN

El balón puede ir, de un lado a otro del campo, más rápido que cualquier jugador, siendo suficiente para ello darle un impulso; es decir, golpearlo. La búsqueda constante de velocidad en el juego hace que sea necesario golpear el balón más que conducirlo.

El golpeo es el tercer medio técnico de que dispone el jugador y para una buena realización es necesario respetar algunos principios técnicos:

El toque de balón: se efectúa fundamentalmente con el pie o la cabeza y, de modo ocasional, con el pecho, muslo o rodilla. Del pie la parte más solicitada es el empeine para los golpes largos, el interior para los cortos y el exterior para los que requieren alguna trayectoria curvilínea. La puntera y el talón se utilizan menos ya que provocan poca seguridad y precisión. El golpeo de cabeza suele ser con la frente ya que es la que permite más seguridad al golpear, quedando el resto de la cabeza para efectuar golpes menos seguros, desviaciones, prolongaciones,...

La orientación del balón: depende de la superficie de contacto que utilicemos, también y sobre todo de la colocación del pie de apoyo cuya posición indica siempre la dirección buscada. Tampoco debemos olvidar el papel fundamental en el equilibrio del cuerpo que representan los brazos. No es posible golpear correctamente un balón con los brazos pegados al cuerpo.

La elevación de la trayectoria: para calcular la altura a la que va a ir el balón es fundamental fijar muy bien la posición del pie de apoyo respecto del balón. Para una trayectoria horizontal y de gran velocidad, el pie de apoyo se coloca delante o a la altura del balón y la rodilla de la pierna de golpeo se coloca por encima del balón. Para una trayectoria aérea, el pie de apoyo se coloca detrás del balón y la rodilla de la pierna de golpeo queda por detrás del balón que es golpeado en su mitad inferior de abajo hacia arriba.

La potencia del golpeo: está condicionada por varios factores. A saber, la precisión del impacto pie-balón, la rapidez del golpeo, la buena coordinación de todas las partes del cuerpo que intervienen, la velocidad a la que se llega al balón,...

Varía enormemente según los jugadores y es una característica muy personal, pudiendo ser instantánea, seca, explosiva o bien provocando una aceleración. Es más una cuestión de coordinación neuromuscular que de tipo físico y podemos encontrar jugadores muy potentes muscularmente que no tienen un golpeo muy fuerte y, en sentido inverso, algunos jugadores delgados y ligeros poseen un golpeo notable.

Importante saber que el golpeo de balón se debe trabajar, especialmente de un modo analítico, y se mejorará pero no se puede llegar a la perfección ya que es un don natural al estilo de punch de un boxeador.

La potencia del golpeo se logra fundamentalmente utilizando el empeine. ¿Por qué?: porque toda la fuerza de la pierna de golpeo y del cuerpo viene a concentrarse en esta parte del pie que sirve como detonador y cuya forma permite un contacto más amplio y más completo del balón.

El interior y exterior del pie sirve para darle una trayectoria curva al balón. Son golpes que intentan engañar al adversario. Los golpes se realizan de modo lateral y tangencial al balón, buscando una trayectoria curva, de modo parecido a como se golpea la bola de billar con el taco. Aquí, el juego de la articulación del tobillo es fundamental. Este tipo de golpes suelen utilizarse mucho en los saques de esquinas, jugadas de estrategia y en los centros al área.

La volea y semivolea son dos gestos técnicos que nos permiten centrar, pasar o tirar a gol. La volea se ejecuta con o sin apoyo del pie en el suelo y puede hacerse con interior, empeine o exterior. Es muy difícil de ejecutar ya que el gesto técnico requiere brazos en equilibrio, pierna de apoyo solidamente plantada en el suelo, pierna de golpeo que viene de detrás hacia delante y pie de golpeo totalmente extendido para golpear con el empeine.

La semivolea tiene una ejecución técnica muy similar pero el contacto con el balón se realiza cuando este toma contacto con el suelo.

El tiro a gol: constituye el objetivo perseguido desde que hemos logrado la posesión del balón. Se efectúa con el pie o la cabeza, según la trayectoria del balón. Se ejecuta después de una conducción, de un control del balón o de un pase.

El golpeo debe ser preciso y potente y debe utilizarse el empeine para disparos a larga distancia, con el pie de golpeo en perfecta extensión al contactar con el balón y la pierna de apoyo bien flexionada y el pie de apoyo sólidamente plantado y con la punta del pie indicando la dirección del tiro.

Los golpes del interior y exterior se realizan más cerca de la portería, con golpes más seguros, especialmente los realizados con el interior.

Las cualidades del buen tirador son numerosas: sentido de la precisión, potencia de golpeo, velocidad y anticipación, audacia para tomar riesgos, sangre fría y reflejos, buena colocación,...

PARTE TERCERA: EL FÚTBOL. APRENDER JUGANDO

Ideas generales

A la hora de iniciar en el juego del fútbol en la escuela hay dos aspectos que debemos tener en cuenta:

- a) Por cuestiones de horario y de programación, el tiempo que podemos dedicar al juego del fútbol está bastante limitado,
- b) El fútbol es un juego complicado que exige una buena técnica, una excelente condición física y una gran comprensión táctica .

Estos dos aspectos hacen que el profesor debe limitarse a algunos ejercicios insustituibles que pueden ser muy simples para el principiante, pero igualmente fundamentales, si consideramos la enseñanza del fútbol de un modo global. Para elegir lo que constituirá el aspecto fundamental de la enseñanza, debemos tener una visión muy clara de lo que constituye la estructura específica del juego del fútbol y aquí prestaremos atención no tanto a los éxitos técnicos y tácticos como a las situaciones que se dan en el juego de modo constante y en las que los jugadores deben actuar con eficacia. Llamamos a esto situaciones fundamentales del fútbol.

La enseñanza en la escuela será hacer que estas situaciones fundamentales del juego se trabajen de modo fructífero y para esto vamos a trabajar básicamente por medio de mini partidos en los que las situaciones fundamentales del juego aparezcan de forma simple y espontánea.

En algunos manuales de enseñanza del fútbol se parte de una enseñanza empírica del mismo al insistir en determinados aspectos como golpear en balón de tal o cual forma con el exterior, buen toque de interior, golpear el balón con la cabeza,... dividiendo el todo que es el juego del fútbol en partes que, aunque parece una ventaja, presenta más inconvenientes ya que plantea una enseñanza muy analítica que, aun creando algunos automatismos para esos gestos concretos, perjudica la espontaneidad del alumno y le impide ver la totalidad del juego.

LAS SITUACIONES FUNDAMENTALES DEL FUTBOL COMO TEMAS DE ENSEÑANZA

El aspecto fundamental del fútbol es vencer a un adversario y esto se consigue marcando un gol o evitando que el contrario lo haga, lo que nos lleva a una doble situación constante y cambiante de ataque y defensa. Y es analizando estas situaciones que podemos empezar a establecer tres aspectos del juego básicos para trabajar:

- a) tirar a gol y defender la portería,
- b) crear la ocasión de gol e impedir que el adversario aproveche esa ocasión,
- c) construir un ataque y evitar la creación de este ataque.

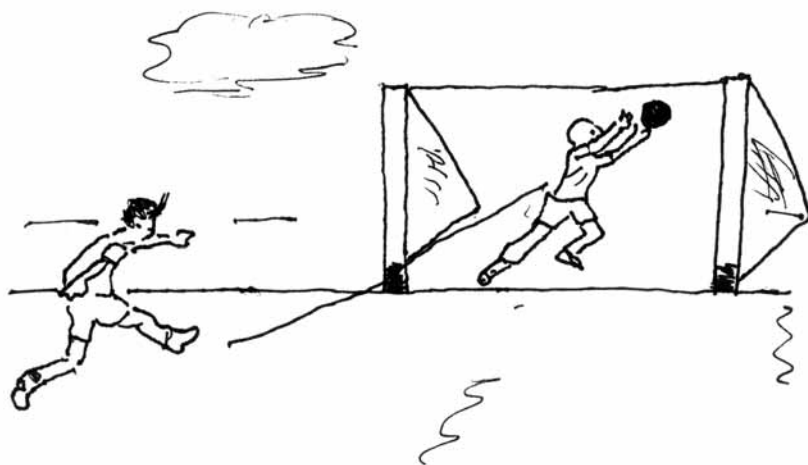
Un buen jugador debe ser capaz de actuar en misiones ofensivas y defensivas y aprender a jugar bien al fútbol equivale a tener el máximo de experiencia en las situaciones señaladas arriba y solucionarlas con acciones apropiadas.

LAS FORMAS FUNDAMENTALES DEL JUEGO COMO PUNTOS DE PARTIDA PARA EL APRENDIZAJE

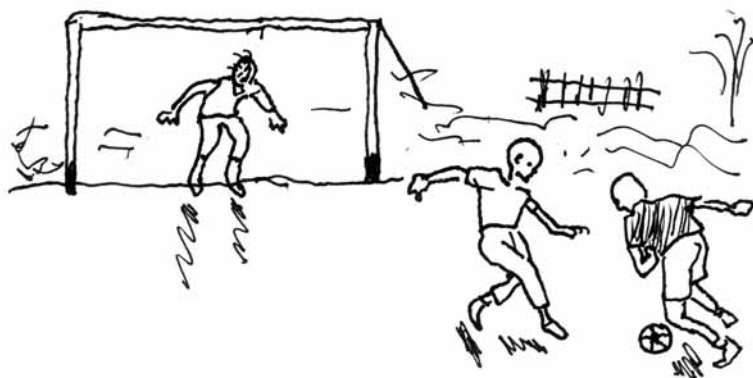
Solo es posible iniciar la enseñanza del fútbol con ejercicios que tengan un valor didáctico y que, al mismo tiempo, sean percibidos por los alumnos como auténticos partidos de fútbol ya que la experiencia demuestra que la disposición de los alumnos es débil si se trata de trabajar buscando metas lejanas, ya que son los jóvenes y los menos preparados los que buscan una satisfacción inmediata de sus expectativas.

En el juego espontáneo de los jóvenes nos vamos a apoyar para pasar del partido a campo grande a los mini-partidos de fútbol. La cuestión es: ¿En que juegos de los jóvenes encontramos nosotros realizadas las situaciones fundamentales que hemos mencionado en el apartado anterior?.

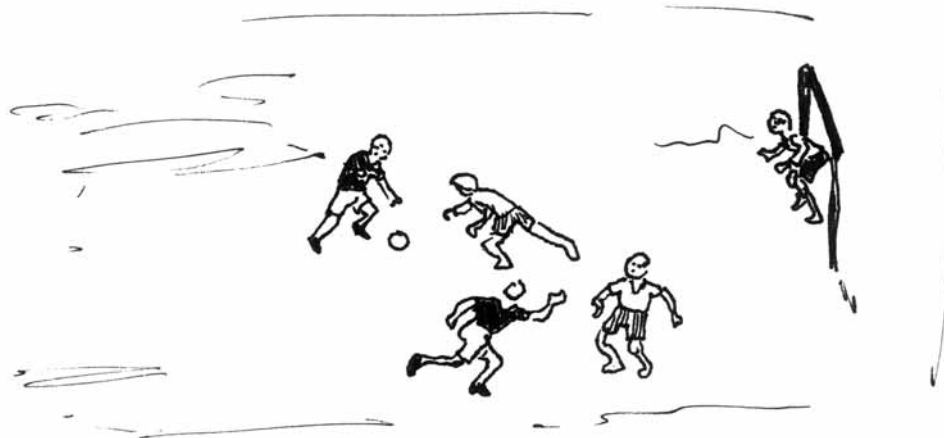
- a) La situación de tirar a gol y defender la portería la encontramos en cualquier juego donde se tira a gol (dibujo 1).
- b) La situación fundamental de crear la ocasión de gol e impedir que el adversario la aproveche la encontramos en todos los juegos donde hay ataque y defensa de una sola portería (dibujo 2).
- c) La situación fundamental construir un ataque y evitar la creación de ese ataque aparece cuando haya un partido completo con dos porterías (dibujo 3).



DIBUJO 1



DIBUJO 2



DIBUJO 3

Aunque se puede señalar que el objetivo final es tirar a gol y defender la portería y que los otros dos no tienen sentido sin aquél, lo hemos colocado en primer lugar por ser el más aceptado y jugado por los jóvenes, apareciendo los partidos de ataque y defensa a una portería en una segunda fase.

Temas fundamentales para la enseñanza del fútbol

A) TIRAR A GOL Y DEFENDER LA PORTERIA

Un partido de fútbol tiene como máximo objetivo lograr un gol. De ahí que la situación tirar a gol y defender la portería sea la más importante. El portero y el atacante tienen aquí roles opuestos pero principales y para el desempeño de estos roles deben poseer el máximo de recursos. El atacante debe saber tirar en el momento justo, en cualquier posición, parado, saltando, cayéndose,... y con cualquier superficie de contacto. El portero debe saber bloquear, despejar balones altos, bajos, a media altura, debe saber lanzarse a por el balón, salir de la portería,...

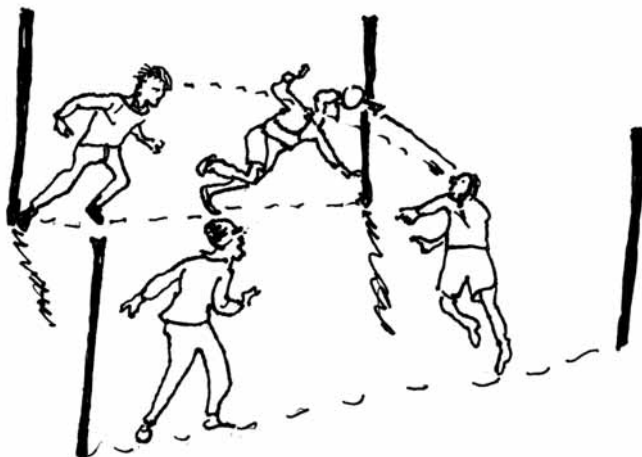
Para conseguir estos objetivos proponemos los siguientes juegos:

- **Tiro a gol.** Dos alumnos uno hace de portero y otro de atacante. A una distancia de 10-12 metros disparan a gol y cada 10 tiros, intercambio de roles.
- **Penaltis.** Cinco alumnos y un portero. Torneo para ver quien logra más goles en 5 lanzamientos desde el punto de penalti. Intercambiando el portero cada vez que lanzan los cinco.
- **Los goleadores.** Se colocan equipos de dos alumnos y dos porteros. Cada equipo de alumnos lanza 10 disparos y gana el equipo que más goles haya conseguido (dibujo 4).



DIBUJO 4

- **Juego de cabeza individual.** Cada jugador cubre una portería. Se trata de lanzar el balón hacia arriba, golpearlo de cabeza y tratar de lograr el gol en la meta contraria.
- **Juego de cabeza en parejas.** Dos equipos de dos jugadores a una distancia de 4-6 metros cada portería. Uno de los jugadores envía el balón con la mano a la cabeza de su compañero que debe rematar a la portería contraria. Si consigue gol suma un punto y si el equipo contrario evita el gol despejando con la cabeza, suma un punto. Gana quien llegue antes a 12 puntos (dibujo 5).
- **Portero y delantero.** Se colocan dos porterías separadas 10-15 metros y en cada portería un jugador que trata de marcar en la portería contraria y el otro de evitarlo con cualquier parte del cuerpo, incluidas manos (dibujo 6).
- **Dos porteros en cada portería.** Un jugador tira el balón al suelo hacia su compañero y cuando bota, el compañero dispara a puerta. Aquí la distancia entre ambas porterías debe ser de 20 metros (dibujo 7).
- **Tirar a gol desde distintas posiciones.** Se colocan dos equipos de dos jugadores cada uno, en un campo de 30 metros. Un portero en



DIBUJO 5

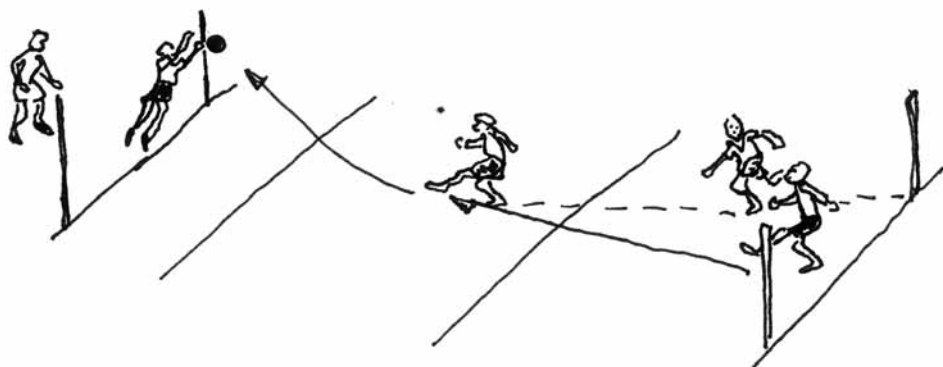
cada portería. En el equipo que ataca, un jugador pasa el balón a su compañero y este dispara a gol. El equipo atacante parte de su línea de meta y el que tira lo hace al primer toque. El pase puede hacerse de atrás hacia delante, en diagonal, quien da el pase conduce un par de metros, hacia atrás, ... también puede hacerse obligando al que va a tirar que desborde al portero (dibujos 8,9,10 y 11).



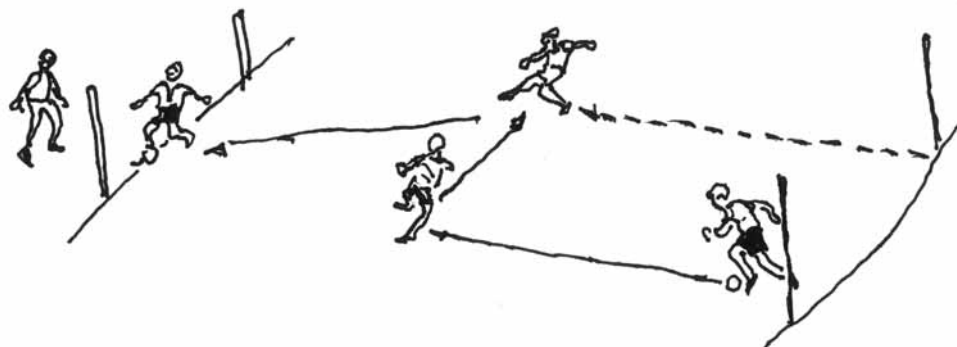
DIBUJO 6



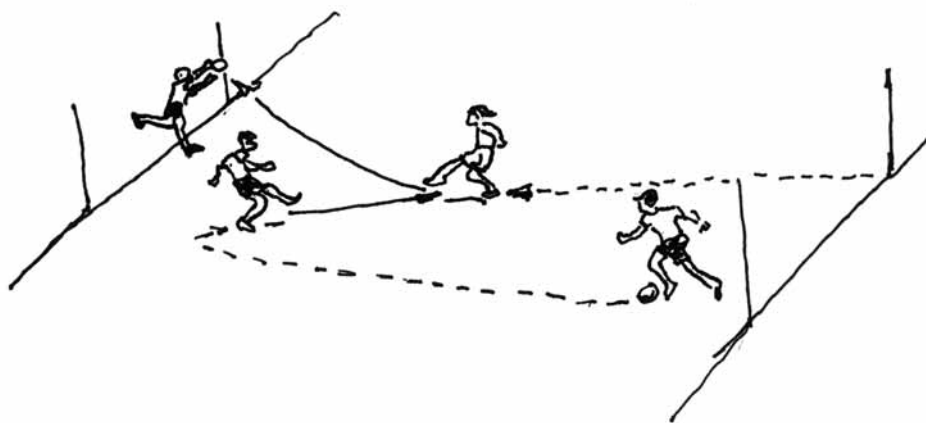
DIBUJO 7



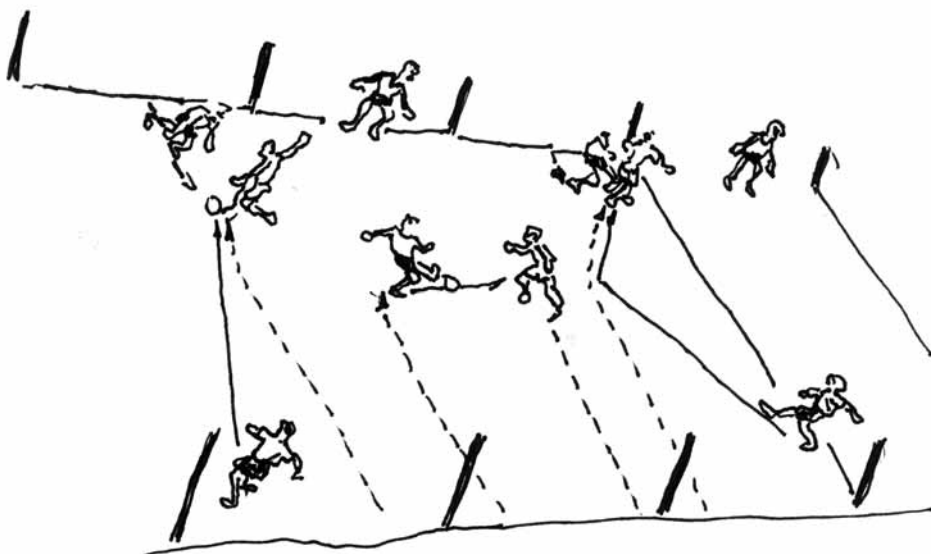
DIBUJO 8



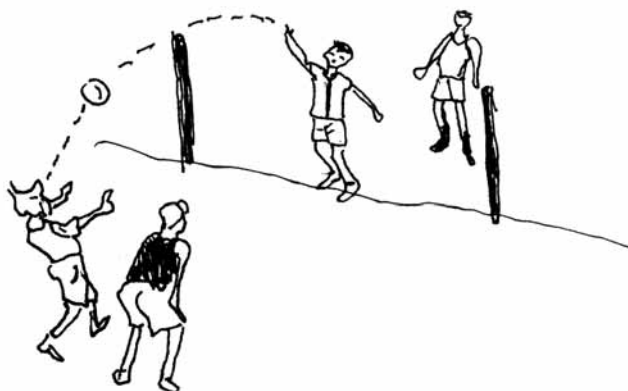
DIBUJO 9



DIBUJO 10

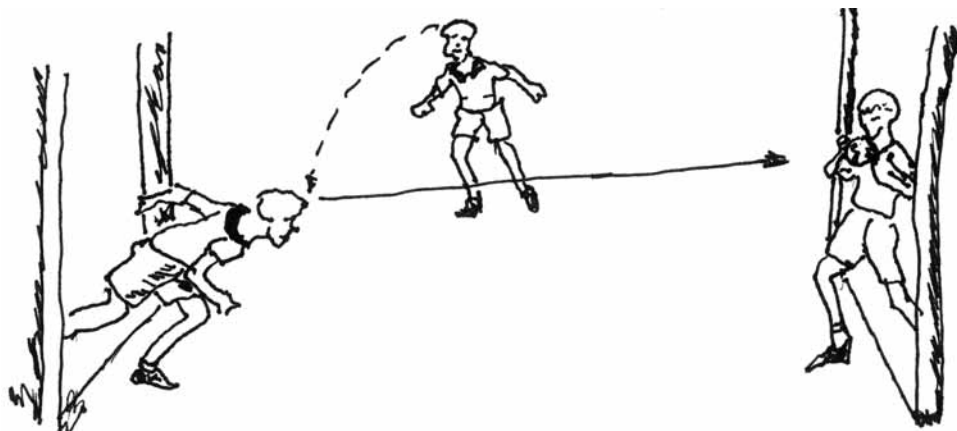


DIBUJO 11



DIBUJO 12

- **Remate de cabeza.** Cuatro jugadores y un portero. Un jugador se lanza el balón a la cabeza y remata a gol a una distancia de 5 metros (dibujo 12).
- **Remate de cabeza en parejas.** Dos equipos de dos jugadores. Uno sirve con la cabeza al compañero que remata. Los dos porteros deben evitar que entre el balón, sin tocar con las manos (dibujo 13).



DIBUJO 13

- **Remate de cabeza en parejas.** Un equipo avanza pasándose el balón con la cabeza y uno remata a gol. El equipo contrario hace lo mismo.

Ejercicios complementarios

1. Para trabajar la potencia de tiro

- Un balón por jugador y desde una distancia de 10 a 15 metros se dispara a una pared. Primeramente se controla el balón después de cada golpeo, después se debe golpear sin controlar. Paulatinamente debe incrementarse la distancia.
- Parejas a una distancia de sesenta metros. Se dibuja una línea detrás de cada pareja y se trata de enviar el balón detrás de la línea contraria, golpeándolo. Si el equipo contrario intercepta el golpeo de modo correcto (no con las manos) puede avanzar desde donde lo interceptó dando tres toques antes de disparar al campo contrario.

2. Para trabajar la precisión en el tiro

- Un balón por jugador y en la pared se dibujan círculos a distintas alturas para que los jugadores practiquen variando la distancia a la que se colocan para el disparo.

- Igualmente se distribuyen conos y picas a lo ancho del campo y los jugadores deben acertar a las picas y conos.
- Se pueden plantear competiciones en grupos de tres marcando un tiempo determinado, una distancia, una pierna de golpeo,...

3. Para trabajar el juego de cabeza

- Un balón por jugador delante de la pared intentando dar 3, 4 ó 5 golpes sin que caiga al suelo.
- Grupos de 3 ó 4 jugadores se pasan el balón de cabeza sin que caiga al suelo.

B) CREAR LA OCASIÓN DE GOL Y EVITAR LA OCASIÓN DE GOL

- Construir un equipo a partir de un número de jugadores es la meta del entrenador y del profesor de Educación Física ya que un equipo siempre podrá realizar más cosas que una suma de individualidades.
- El camino que lleva a este cambio pasa por tener en cuenta algunas consideraciones. Por ejemplo, la comprobación que actuando colectivamente se obtiene mucho más que si se actúa solo y esto se comprueba viendo como pasando el balón entre compañeros se llega más rápido al éxito que la actuación individual. El profesor puede actuar preparando esta toma de conciencia de que trabajando colectivamente se avanza más rápido que solo y lo puede hacer por medio de pequeños partidos en una sola portería.

Ejemplos:

1. Partidos en una portería

- Un torneo de 3 ó 4 jugadores. Cada jugador debe jugar contra todos y el que marca primero tres goles se apunta tres puntos. Los dos que juegan el partido son atacantes y defensores.
- Variante del anterior. Un delantero contra dos defensas.
- Tres jugadores juegan a la vez entre ellos. Gana quien marque primero 5 goles.

- Dos equipos de dos jugadores cada equipo. Un equipo actúa como atacante durante 5 minutos y luego lo hace como defensa.
- Dos equipos de dos jugadores por equipo. El equipo que ataca tiene limitado el tiempo para tirar a gol.

2. Series de juegos

- Tres contra uno en una portería. Los tres atacantes juegan a dos toques y quien falla el pase, se convierte en defensa.
- Mismo juego pero cuatro contra dos. En este juego y algo menos en el anterior, se puede trabajar el sentido táctico defensivo indicando como cerrar los ángulos muertos, como cubrir la zona de tiro más peligrosa, buscar que el delantero realice desmarques improductivos,... y también el sentido táctico ofensivo exigiendo cambios constantes de posición, realizando desmarques que obliguen a los defensas a abandonar sus posiciones,...
- Mismo juego pero para que un defensa, una vez haya controlado el balón pase a atacante, debe efectuar un par de pases con su compañero o regatear a un atacante.

Ejercicios complementarios

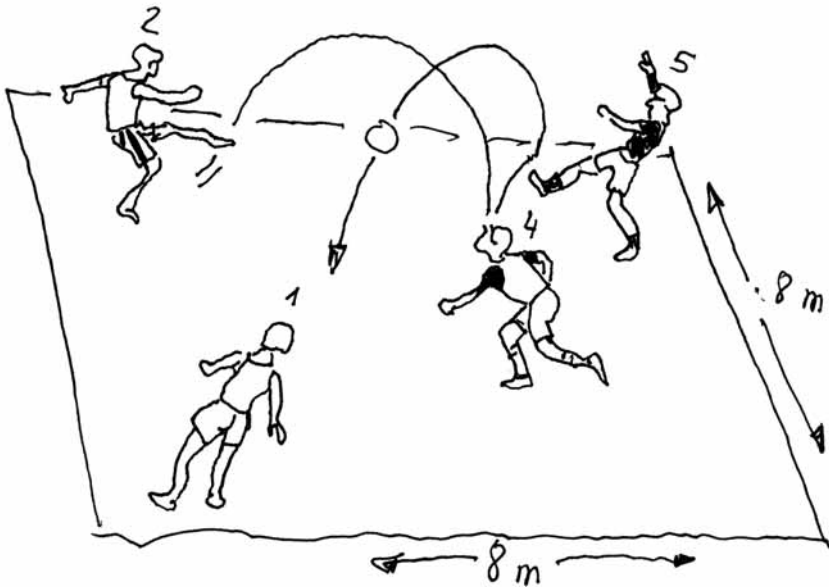
– En estos juegos donde hay ataque y defensa a una portería debemos trabajar, junto al disparo propiamente dicho, otros recursos técnicos como el regate, pase, control y conducción del balón.

Vamos a señalar algunos ejercicios:

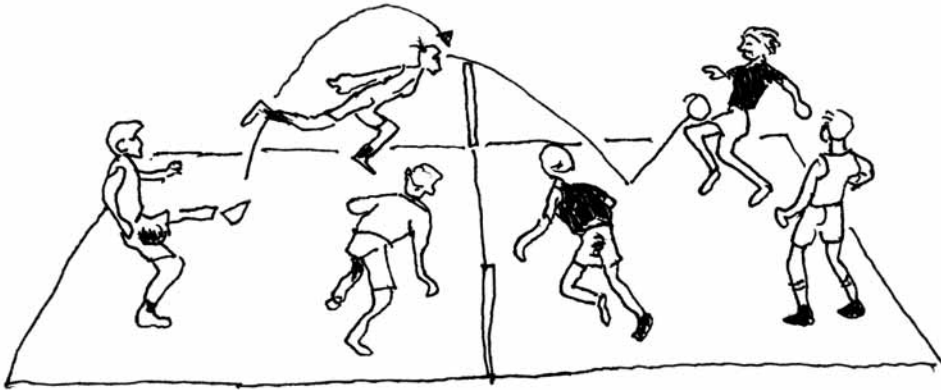
- Un balón para cada jugador. Seguir al profesor que se desplaza a lo largo y ancho del campo.
- Intentar golpear el balón con cualquier parte del cuerpo, sin tocar el suelo y al mismo tiempo, avanzando el jugador.
- En un espacio similar al círculo central de un campo de fútbol, cada jugador con un balón avanza evitando perder el balón.
- Mismo espacio que antes, dos equipos uno donde cada jugador tiene un balón y el otro sin balón. Cada jugador sin balón trata de

quitar el balón a cualquiera de los que lo tiene. Se contabilizan las veces que lo consiguen y a los 3 minutos se cambian los roles.

- Colocar varias picas alineadas y separadas entre sí 2 ó 3 metros. Los jugadores conducen entre las picas y centran al área.
- Para el control del balón la mejor manera es trabajar contra una pared pero evitando parar demasiado el balón ya que un buen jugador rara vez tiene necesidad de ello.
- Un buen juego para trabajar el control del balón consiste en delimitar un espacio de 7 x 7 metros, se colocan allí 4 jugadores numerados. Uno dice un número y le envía el balón, este debe controlar y pasar a otro número. Se permite un bote entre cada pase (dibujo 15).
- Fútbol tenis. Tres o cuatro jugadores por equipo deben pasarse el balón, sin botar en el suelo y enviarlo al campo contrario. Se puede aumentar la dificultad limitando el número de toques por jugador o de pases por equipo (dibujo 16).



DIBUJO 15



DIBUJO 16

C) CONSTRUIR JUEGO Y CORTAR EL JUEGO DEL ADVERSARIO

Hasta ahora hemos planteado situaciones de ataque y defensa en una portería o incluso en dos porterías que tienen un indudable valor de aprendizaje para los alumnos, pero en estas situaciones, los jugadores se encuentran descargados de importantes exigencias del juego. Estas exigencias se van a dar ahora cuando se agrande el campo de juego ya que aquí se trata de saber driblar, pasar, tirar, ... en situación real de juego.

Tenemos que elegir juegos en los que aparezcan ataque y defensa en dos porterías en los que se puedan desarrollar todas las destrezas que se han trabajado antes en espacios más reducidos. El más recomendado es el fútbol a siete ya que permite formar, en una clase, dos o tres equipos lo que permite una amplia participación.

Ejercicios:

- En un campo de 60 x 35 metros colocamos dos equipos que van a jugar un partido con temas concretos:
 - prohibición de regatear,
 - máximo de tres toques por jugador,
 - obligatorio que al menos cinco jugadores toquen el balón antes de tirar a gol,
 - juego directo: no se puede pasar hacia atrás ni lateralmente,

- colocar dos jugadores por equipo que juegan necesariamente a un toque,

...

En este tipo de juego ya es posible incidir en aspectos tácticos concretos ya que el aprendizaje táctico significa, entre otras cosas, ayudar a los jugadores a comprender mejor sus tareas y a saber elegir la opción correcta dentro del juego. De ahí que sea el propio juego el mejor aliado para mejorar tácticamente.

Coberturas, correcta utilización de los desmarques, marcajes, apoyos, ... todo esto se pone de manifiesto en los partidos a siete. Cada tarea dentro del partido, es un problema táctico y aquí el profesor debe intervenir, no excesivamente, para ayudar a descubrir las acciones positivas evitando, en lo posible, incidir sobre las negativas.

Vamos a tratar de que los alumnos trabajen los conceptos de apoyo y desmarque entendiendo como apoyos aquellos movimientos que se realizan acercando o alejándose del poseedor del balón, para prestarle su colaboración. Debe explicarse en la unidad didáctica uno y luego en las sesiones que no todo apoyo supone una ayuda al poseedor del balón ya que, en ocasiones, el apoyo supone ocultar algún espacio libre al poseedor del balón y/o provocar que algún adversario se acerque a aquél. También debe explicarse muy claramente lo que se entiende por apoyo ofensivo y apoyo defensivo.

Por desmarque se entiende escapar de la vigilancia de un adversario cuando nuestro equipo se apoderó del balón. Es siempre ofensivo y se puede clasificar en desmarque de apoyo que consiste en acercarse al poseedor del balón, desmarque de ruptura si el desplazamiento supone un alejamiento del defensor o superar la posición respecto del balón.

Además de explicar estas ideas se debe advertir que la posesión del balón cambia al minuto o dos minutos como máximo por lo que cada jugador debe "leer" las jugadas antes de que sucedan para prever el siguiente movimiento ya sea de apoyo o de desmarque.

PARTE CUARTA:

EL PAPEL PEDAGOGICO DEL PROFESOR FRENTE AL APRENDIZAJE

1. EL APRENDIZAJE MOTOR Y SUS PROBLEMAS: LOS NIVELES DE APRENDIZAJE.

Según B. Knapp en los deportes donde es posible modificar y perfeccionar las técnicas de ejecución se produce una mejora manifiesta de los resultados y entrenamientos habituales e intensivos suponen también una mejora; pero esta mejora , que tiene un techo máximo pero imprevisible, no es lineal sino que tiene unos períodos de progreso interrumpidos, llamados niveles. Y estos niveles, en ocasiones, suponen frenos al progreso de los alumnos que llegan a dejar de practicar un deporte al verse imposibilitados de pasar de un nivel a otro.

En sus investigaciones, Knapp comprobó que cuando un joven empieza a aprender a jugar, lo hace con entusiasmo e interés, adquiriendo progresos rápidos, pero gradualmente, la velocidad de adquisición va disminuyendo y la mejora es más lenta lo que puede llevar al jugador a estancarse en algún nivel. Esta ausencia de progreso puede deberse a varias cuestiones: falta de motivación, falta de interés, desánimo o que el alumno crea haber llegado a su límite máximo porque con sus actuales niveles es el mejor de la clase. Está claro que, cuando aparece un

nivel, si se trabaja con esfuerzo se puede superar, pero la mayoría de los alumnos suelen quedarse estancados en un nivel aunque ese nivel no corresponda a sus límites reales. También debemos tener en cuenta que no todos los jóvenes interesados por el fútbol tienen las cualidades fisiológicas y psicológicas requeridas para llegar a ser buenos jugadores, de ahí que la aparición de un nivel puede significar el techo para ese jugador, a pesar de todos los esfuerzos que se hagan.

Sin embargo, pese a esta última situación, el entrenador es, en ocasiones, responsable de un mal aprendizaje ya que él puede aportar una ayuda importante al desarrollo del joven jugador utilizando métodos correctos de educar la técnica y táctica.

Para terminar esta idea, cabe preguntarse si es posible evitar estos niveles en el proceso de aprendizaje. Yo entiendo que no, ya que es imposible aprender la totalidad de habilidades específicas del fútbol desde el principio por lo que los niveles aparecen como algo normal, de ahí la importancia de que los alumnos lo sepan para evitar alguna frustración no deseada.

2. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS

Dice Cratty que el mejor método de aprendizaje es el entrenamiento y que las mejoras van a depender de la calidad y forma de estos entrenamientos, de ahí la importancia de que éstos sean variados.

Sabemos que un alumno mal aconsejado o dejado solo para practicar va a aprender gestos naturales que pueden serle de ayuda, pero que deben ser completados con otros métodos que le faciliten la adquisición de nuevas habilidades. Ejemplo: si un alumno ha aprendido una finta como medio de desequilibrar a un adversario, será bueno señalarse otras opciones de fintas para que posea un mayor bagaje técnico en ese campo.

Cratty distingue entre práctica y entrenamiento. Práctica es la repetición de un gesto a una velocidad máxima y entrenamiento supone dar unas instrucciones al alumno que debe utilizar según su inteligencia. Yo entiendo que el aprendizaje es realizado por el alumno y no por un proceso de transmisión procedente del profesor, de ahí que es mejor entrenar con temas y no estar continuamente parando y corrigiendo.

En este proceso de enseñanza, el profesor dispone de unos instrumentos que vamos a analizar brevemente:

A/ APOYO VISUAL

Los jóvenes tienen una gran capacidad de imitación que la suelen utilizar para copiar algún movimiento o gesto técnico particular de algún jugador. De ahí que pueda ser útil una demostración de lo que se quiere lograr a condición de que sea buena y precisa. Si el profesor entiende que sus cualidades tienen un nivel bajo debe evitar la demostración, por ser inadecuada y porque puede llevar a perder la confianza de sus alumnos, utilizando los medios que le brinda la tecnología (fotos, diapositivas, video, dvd, paradas de imagen,...).

Estas ayudas visuales permiten la adquisición de una base inicial para el aprendizaje e incluso para percibir detalles concretos de ese gesto técnico. Es más por la acción visual que por la palabra que el profesor puede hacer comprender los gestos, la velocidad de ellos, los desplazamientos,...

B/ ENSEÑANZA VERBAL

Las explicaciones verbales son provechosas después de que el alumno haya practicado (B. Knapp). Es decir, una experiencia previa y después alguna consideración verbal ya que, sobre todo en jóvenes principiantes, un exceso de teoría puede aburrir y desmotivar al alumno.

Las orientaciones deben ser breves y utilizadas a título de mera orientación, evitando las descripciones muy detalladas y teniendo siempre presente que el alumno aprende mejor por medio de la práctica (ensayo-error) que por la explicación teórica. Normalmente, para la adquisición de una nueva habilidad no es necesario una explicación teórica del gesto ya que puede valer una buena demostración. Si esta buena demostración no se puede realizar, se debe acudir a la explicación oral.

C/ PREPARACION MENTAL

La preparación mental se caracteriza por el estado psíquico del alumno y debe formar parte integral del entrenamiento ya que, sin una buena condición mental, muchos alumnos quedan por debajo de sus posibilidades reales.

Esta preparación mental empieza por ayudar al alumno a vencer la fatiga y entrenar dando lo máximo de él en cada entrenamiento. En efecto, ciertas fases del entrenamiento deben ser particularmente severas, de tal modo que sea una verdadera preparación para la competición y esto es posible hacerlo exigiendo al alumno que trabaje con voluntad hasta el último minuto de la clase ya que con esto se logrará que el alumno trabaje con éxito en los entrenamientos y pierda los posibles miedos frente al stress de la competición.

Si un deportista responde bien a la presión, el profesor debe reforzarle positivamente, no sólo en sus mejoras técnicas o en el estilo alcanzado, sino también respecto al propio fenómeno que intenta crear: la presión.

D/ CONOCIMIENTO DE LOS RESULTADOS: FEEDBACK

Numerosos psicólogos del deporte han comprobado que cuando un deportista se entrena sin conocer los resultados, no los suele mejorar.

Los deportes individuales permiten conocer los resultados de inmediato, pero en los colectivos, como el fútbol, es más difícil informar a cada jugador de sus resultados de modo preciso.

El "feedback" es el término que designa el conocimiento de los resultados, el refuerzo, la recompensa, el ánimo, ... y es muy importante utilizarlos bien.

El alumno puede juzgar personalmente, por medio de comparaciones con otros, su propia performance en lo que sería un feedback interno, pero además existe una información externa, difundida por el entrenador que es de gran importancia en el proceso de aprendizaje del joven. Para transmitir el feedback externo, el profesor debe saber elegir el momento preciso ya que los alumnos necesitan saber la opinión y apreciación del profesor pero deben ser hechas en las condiciones adecuadas

y valorando la disposición del alumno en el momento de recibirlas, ya que, en ocasiones, una incidencia excesiva en los puntos débiles del alumno, puede hacer nacer en el alumno un sentimiento de descontento que le frene la progresión.

De ahí la importancia de utilizar bien el feedback empleándolo de modo positivo, aunque es frecuente ver a muchos entrenadores actuar de modo contrario. En general, el entrenador detecta errores y los suele reprobar. En realidad, esta actitud no aporta ninguna información respecto a la forma de actuar del deportista. Esto es un refuerzo negativo que, no solo no proporciona información, sino que además puede fomentar ciertos tipos de respuestas emocionales como el miedo a la persona que se sirve de ese refuerzo negativo.

Este refuerzo negativo puede darse de dos modos: ya sea directamente (que suele ser percibida claramente por el alumno) o por medio de alguna sutileza lingüística del tipo "has estado bien, pero si hubieras pasado el balón..."

Este "bien, pero" esconde una crítica que si se repite cada vez que el alumno hace algo, éste tiende a pensar que siempre está recibiendo mensajes negativos de modo encubierto.

La pregunta es ¿cómo actuar para reforzar de modo positivo?. La respuesta es bastante sencilla. Demostrándole al alumno que su esfuerzo ha supuesto un cambio para mejorar, obviando las posibles respuestas negativas que haya dado. También es posible plantear pequeños retos al deportista e ir comprobando como se van alcanzando, si bien teniendo en cuenta que si las metas son difíciles de alcanzar, el deportista puede abandonar.

Para terminar debemos señalar que el conocimiento de los resultados puede llevar a mejorar las respuestas posteriores del alumno siempre que este conocimiento lleve al alumno a entrenarse modificando su actitud, sus movimientos o ambas cosas.

Naturalmente, el método que posee el profesor para percibir la actuación de sus alumnos, es la observación. La capacidad de observar bien se puede considerar una "técnica" del profesor. Dice J. Mercier (Mercier y Cross: "football et entrainement", editorial Les impressions de Val d'Osne) que "el análisis y observación racional del entrenador es

fundamental para poder ayudar y corregir a los jugadores en el momento preciso". Como además, en el fútbol se da un gran número de habilidades complejas, los movimientos correctos variarán de un jugador a otro, de ahí la importancia de una buena observación por parte del profesor para no modificar actitudes en un jugador y si reconducir las de otro.

E/ LA MOTIVACION

Para J. Lawther es el aspecto más importante del aprendizaje. Distingue dos tipos de motivaciones: las directas, entre las que destaca el placer del movimiento, el dominio de las dificultades, gusto por el deporte y por competir,... y las indirectas, entre las que señala la búsqueda de la salud.

Es evidente que para los jóvenes tienen más peso las motivaciones directas y un aspecto muy motivador es la comprobación de ir superando sus propios niveles. Bouet dice que el valor educativo y recreativo del deporte disminuye mucho si las actividades propuestas no resultan "divertidas" o motivadoras, de ahí que la actuación del profesor en este campo sea doble. Por un lado, buscando actividades que motiven a los alumnos y por otro, actuando él como elemento motivador.

Gebbard, citado por B.Knapp, ha demostrado que el atractivo de una actividad decrece si se prevé un fracaso aún antes de haberla realizado y además esta previsión de fracaso se extiende a otras actividades que el alumno considera del mismo tipo que aquella. Por consiguiente, el profesor debe tener cuidado de no plantear actividades que hagan al alumno temer un fracaso.

Otra cuestión que debemos plantearnos es la influencia que tiene un fracaso en la motivación del deportista. Estudios realizados por Lawther demuestran que si los fracasos, es decir no alcanzar determinados objetivos en el plazo previsto, no se repiten con frecuencia pueden servir para reforzar la motivación. De ahí que pequeñas derrotas no frenan el deseo de seguir mejorando. También hemos de tener en cuenta que siempre que exista una esperanza fundada de progreso, no es necesario que el éxito sea inmediato.

Ciertas características de la personalidad están muy relacionadas con el nivel de aspiración que cada uno tenga y a su vez , estas aspiraciones estarán formadas por una gran variedad de condiciones. Por regla general, la persona tímida, con mucho miedo al fracaso, tendrá un nivel bajo de objetivos y el alumno poco realista se colocará el listón muy alto, de tal modo que, en ambas situaciones, el profesor debe intervenir para ayudarlos a establecer un nivel de aspiración acorde con la realidad, teniendo en cuenta su tolerancia a posibles fracasos.

Buena parte de la motivación es adquirida, de ahí que las acciones de los demás puedan influir en los intereses y objetivos que cada uno se marque y aquí hay mucha responsabilidad del profesor que debe fomentar el deseo de intervenir en los alumnos y al hacer intervenir a los alumnos, el profesor debe prever las consecuencias de su intervención. Este prever las consecuencias es la clave del arte de enseñar y con frecuencia es el que más se olvida.

Es posible formular algunas normas generales respecto de esas consecuencias. Debemos marcar unos objetivos a cada deportista que sean alcanzables, pero no demasiado fácil. El alumno debe poder medir su grado de eficiencia en cada momento y, cuando logre su objetivo no debemos pasar inmediatamente al siguiente, sino dejarlo durante un tiempo saboreando dicha consecución.

PARTE QUINTA:

UNA PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL FÚTBOL

Ubicación: Identificación del Ciclo y Bloque.

La Unidad Didáctica está dirigida al tercer curso de la ESO, en concreto al grupo de 3º C. La ratio es de 25 alumnos.

Objetivos Didácticos.

Atendiendo a los Objetivos Generales de la Etapa Educativa de Secundaria Obligatoria y a los propios del Área de Educación Física, esta Unidad Didáctica ha de contribuir a alcanzar los siguientes Objetivos Didácticos:

1. Conocer los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del juego del fútbol, el material y la instalación.
2. Adquirir y utilizar las técnicas básicas del juego del fútbol en situaciones de práctica adaptada y reglamentaria.
3. Conocer y emplear tácticas elementales propias del juego del fútbol, ajustando las acciones individuales a la estrategia del equipo.

4. Desarrollar estrategias de resolución en situaciones reales de práctica, valorando y aprovechando las posibles transferencias entre los aprendizajes.
5. Participar activamente en las actividades propuestas con independencia del nivel alcanzado.
6. Desarrollar actitudes de tolerancia y deportividad, respetando a los compañeros, al profesor, las normas de juego y el material.
7. Aceptar las diferencias de habilidad existentes, sin que se conviertan en motivo de discriminación, valorando el propio esfuerzo y el de los demás.

Contenidos didácticos

Los contenidos de la unidad didáctica se derivan del decreto 291/2007 actualmente en vigor en la CA de Murcia y del bloque de contenidos 2: Juegos y Deportes y son los siguientes:

- Fundamentos técnico-tácticos básicos y vocabulario específico que se utiliza en fútbol,
- Normas básicas y reglamentarias del juego del fútbol,
- Instalaciones y material necesario para la práctica del juego del fútbol.
- Adquisición de habilidades técnicas básicas: el control, la conducción, el regate, el pase y el tiro a gol.
- Ejecución de habilidades tácticas básicas de ataque y defensa, de manera individual y dentro del equipo.
- Práctica de juegos reglados y adaptados en los que se apliquen los aprendizajes técnico-tácticos adquiridos.
- Participación de forma activa en los diferentes juegos y actividades deportivas.
- Aceptación del nivel técnico-táctico propio y de los demás en la práctica de las actividades y juegos propuestos.
- Asunción de las normas y reglamento de juego.

- Desarrollo de actitudes de colaboración y respeto hacia los demás, incluido el docente, y hacia el material y la instalación.
- Aceptación y cumplimiento de las normas de higiene: aseo personal y cambio de camiseta.

Temporalización de las sesiones

La unidad didáctica se llevará a cabo en el tercer trimestre del curso.

Se han elaborado 8 sesiones: 7 para el desarrollo de los contenidos y 1 dedicadas a la evaluación de los aprendizajes adquiridos.

Los objetivos a lograr en cada una de las sesiones se distribuyen de la siguiente manera:

UNIDAD DIDÁCTICA: "Me divierto Jugando al Fútbol"**SESIÓN Nº: 3****OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Trabajar el juego de cabeza y el pase.**MATERIAL:** balones de fútbol, conos.**INSTALACIONES:** campo de fútbol.**ACTIVIDADES:**

CALENTAMIENTO Y CAMBIO DE ROPA: (10 minutos: 2' de cambio, 1' pasar lista y 8' calentamiento)

1. Trote suave moviendo brazos delante y atrás, simultánea y alternativamente, seguido de estiramientos de piernas y brazos.
2. Un grupo en cada extremo del campo. Todos los alumnos del grupo A tendrán balón, el grupo B no. A la señal, han de salir hacia el extremo contrario: A conduciendo y B evitando que lleguen, despejando el mayor número de balones. Repetimos cambiando la posesión.
3. Parejas. Uno envía el balón al otro que debe devolver de cabeza hacia los pies del que envió la pelota.

PARTE PRINCIPAL: (40 minutos).

1. Explicación del gesto técnico del golpeo con la cabeza.
2. Ejercicios:
 - en filas de 8 ó 9 alumnos y frente a ellos, a dos metros, uno con un balón que lo va enviando al primero de cada fila y este devuelve de cabeza y se coloca el último de esa fila (4 minutos).
 - grupos de tres. Se colocan en una fila y uno de los extremos envía el balón al del centro que debe prolongar de cabeza el balón hacia el otro de la fila. Se va cambiando al del centro (4 minutos).
 - Realizar el ejercicio del dibujo número cinco (4 minutos).
 - Partidos con tema (división del campo igual que en sesión 2):
 - cinco contra cinco a tres toques y para disparar a gol es necesario realizar un regate previo (5 minutos).
 - cinco contra cinco y un jugador que va siempre con el equipo que tiene el balón y juega a un sólo toque. Para disparar a gol el jugador que lo hace debe recibir del que juega a un toque (5 minutos).
 - cinco contra cinco. Juego libre sin límite de toques pero dos jugadores de cada equipo deben pasar con la pierna no dominante y otro solo puede dar pases hacia delante (7 minutos).
 - Partido a todo el campo exigiendo que el remate a portería se realice tras un centro desde los extremos y obligando a jugar a dos toques en el campo propio (8 minutos).

PARTE FINAL: (4' minutos).

- Estiramientos y comentario de la sesión: dudas, preguntas, conclusiones...
- Recogida del material, aseo y cambio de ropa.

ORGANIZACIÓN:

Individual por toda la pista.

2 grupos grandes.

En filas.

Tres grupos.

Dos equipos.

UNIDAD DIDÁCTICA: "Me divierto Jugando al fútbol"

SESIÓN N°: 4

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Trabajar el tiro a gol y los aspectos tácticos de los apoyos al poseedor del balón y los desmarques.

MATERIAL: balones de fútbol y conos.

INSTALACIONES: campo de fútbol.

ACTIVIDADES:

CALENTAMIENTO Y CAMBIO DE ROPA: (10 minutos: 2' de cambio, 2' pasar lista y 8' calentamiento)

1. Carrera por toda la cancha variando la forma de desplazamiento: lateral, espaldas, cruzada... Movilidad articular y estiramientos.
2. Se coloca un alumno con el balón frente a una fila de 5 ó 6 alumnos. Quien tiene el balón lo pasa al primero de la fila que debe controlar y devolver el pase e inmediatamente colocarse el último de la fila.

PARTE PRINCIPAL: (40 minutos)

1. Se colocan filas de 5 ó 6 alumnos frente a una pared a 8 ó 9 metros. El primero lanza el balón hacia ella y se coloca el último de la fila. El segundo debe repetir lo mismo (5 minutos).
2. Realizar el ejercicio del dibujo 10 (5 minutos).
3. Se colocan 5 alumnos a lo largo del área grande. Un portero y un alumno que desde la línea de fondo sirve balones rasos a los alumnos que deben disparar al primer toque. Cuando se hace una vez se cambia el servidor (10 minutos).
4. Misma colocación que antes pero los alumnos están dentro del área grande y el servidor envía el balón con la mano para rematar de cabeza (10 minutos).
5. Partido con tema (2 campos a lo ancho del campo de fútbol):
 - partido en donde es obligatorio realizar un apoyo al poseedor del balón o un desmarque de ruptura para que el pase o el tiro a gol sea válido (10 minutos).

PARTE FINAL: (4' minutos).

- Estiramientos en pareja, de pie y tumbados en el suelo y feedback comentando la sesión.
- Recogida del material, aseo personal y cambio de ropa.

ORGANIZACIÓN:

Individual por toda el campo.

En filas de 5 ó 6.

En filas.

Grupos de 4 (2x2).

3 grupos, uno en cada portería (se hace una con conos) y 5 balones en cada grupo.

UNIDAD DIDÁCTICA: "Me divierto Jugando al Fútbol"**SESIÓN Nº: 5**

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Continuar con el trabajo del pase, tiro, juego de cabeza e iniciar el "dribbling".

MATERIAL: balones de fútbol y conos.

INSTALACIONES: campo de fútbol.

ACTIVIDADES:

CALENTAMIENTO Y CAMBIO DE ROPA: (10 minutos: 2' de cambio de ropa y pasar lista y 8' calentamiento)

1. Trote suave moviendo brazos delante y atrás, simultánea y alternativamente, seguido de estiramientos de piernas y brazos.
2. Varios compañeros se pasarán el balón, al tiempo que otros tratan de interceptarlo. Si lo consiguen cambian la posesión.

PARTE PRINCIPAL: (40 minutos).

1. Trabajo de los diferentes tipos de pases:
 - Realizar el ejercicio del dibujo número 9 (5 minutos).
 - Realizar el ejercicio del dibujo número 8 (5 minutos).
 - Realizar el ejercicio del dibujo número 11 (5 minutos).
2. Driblaje:
 - Filas de 5 alumnos a lo ancho del campo. El primero sale con un balón sorteando los conos que están separados 2 metros. Al terminar envía un pase raso al segundo jugador y se coloca el último de la fila (5 minutos).
 - Grupos de 3. Uno de portero y los otros dos actúan uno de delantero y el otro de defensa. Se juega a 3 minutos cada partido, contando quien es el que más goles marca tras regatear al oponente (10 minutos).
 - Partido con tema:
 - Cinco contra cinco con un portero en cada portería. El campo será 40x20 aproximadamente. Cinco atacantes con un balón cada uno y los defensores deben impedir el gol. Cada vez que un balón entra se contabiliza un tanto y se vuelve a empezar con los cinco balones desde el centro del campo. A los 5 minutos, se invierten los roles (10 minutos).

PARTE FINAL: (8 minutos).

- Partido de 4x4 de fútbol-tenis pasando el balón con la cabeza al campo contrario (5 minutos).
- Estiramientos y feedback comentando la sesión.
- Recogida del material, aseo personal y cambio de ropa.

ORGANIZACIÓN:

Individual por toda la pista.

Grupos de 4 o 5 con un balón.

Parejas con un balón.

Grupos de 5 con un balón, colocados en fila.

Grupos de 5.

Individual.

UNIDAD DIDÁCTICA: “Me divierto Jugando al Fútbol”	
SESIÓN Nº: 6	
OBJETIVO DE LA SESIÓN: Trabajar juego de cabeza, pase y tiro a gol.	
MATERIAL: balones de fútbol y conos.	INSTALACIONES: campo de fútbol.
<p>ACTIVIDADES:</p> <p><i>CALENTAMIENTO Y CAMBIO DE ROPA: (10 minutos: 2’ de cambio y pasar lista y 8’ calentamiento)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Carrera suave con movimientos articulares. Estiramientos y desplazamientos. 2. Partidos de 5 contra 5 pasando el balón con la mano y rematando de cabeza. <p><i>PARTE PRINCIPAL: (40 minutos).</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En círculo, tres se quedan dentro e intentan golpear de cabeza los balones que envían los que están fuera del círculo (con la mano). Si lo consiguen cambian los papeles (5 minutos). 2. En parejas, realizar el ejercicio del dibujo 4 (5 minutos). 3. En parejas, realizar el ejercicio del dibujo 5 (5 minutos). 4. En parejas, realizar el ejercicio del dibujo 7 (5 minutos). 5. Partido con tema: <ul style="list-style-type: none"> – Cinco contra cinco. No está permitido avanzar con el balón regateando y se insistirá continuamente en los desmarques de apoyo y de ruptura. Solo se permite el regate en caso de terminar la jugada con un tiro a gol (10 minutos). – Cinco contra cinco. Jugar un partido con dos balones insistiendo en no dar más de dos toques en el campo propio (10 minutos). <p><i>PARTE FINAL: (5 minutos).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Estiramientos y comentario de la sesión, – Recogida del material y aseo personal. 	<p>ORGANIZACIÓN:</p> <p>Individual.</p> <p>Cinco contra cinco.</p> <p>Dos grupos de 8 con 1 balón.</p> <p>Grupos de cinco contra cinco y dos porteros.</p>

UNIDAD DIDÁCTICA: "Me divierto Jugando al Fútbol"

SESIÓN Nº: 7

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Realizar un circuito con balón donde se trabajen todos los aspectos técnicos.

MATERIAL: Un balón para cada pareja. **INSTALACIONES:** campo de fútbol.

ACTIVIDADES:

CALENTAMIENTO Y CAMBIO DE ROPA: 1º minutos. 2 para cambio de ropa y 8 de calentamiento):

1. Carrera suave con ejercicios de movilidad articular, desplazamientos laterales, skipping,... Estiramientos.
2. Cada pareja con un balón se desplazan por el campo pasándolo con el pie, cabeza, uno con la mano y otro devuelve de cabeza,...

PARTE PRINCIPAL (40 minutos):

– Realización del circuito que describimos a continuación:

1. Cambio de pases a 10 metros de distancia.
2. Uno pasa raso al otro, éste recibe se da media vuelta y tira a gol.
3. Progresión por parejas, intercambiando pases y terminando con un tiro a gol.
4. Uno frente a otro. Intento de regatear al que hace de defensa y tiro a gol. Tres intentos y cambio de roles.
5. Uno conduce haciendo slalom entre los conos, realiza una pared con el otro y dispara al primer toque. Cada tres intentos, cambio de roles.
6. Uno de pie con el balón, el otro sentado delante de él a 3 metros. El de detrás realiza un pase por encima del otro que debe, cuando pase el balón por encima suya, levantarse y disparar a gol antes de que bote el balón dos veces. Tres intentos y cambio.
7. Uno conduce el balón por una banda, desborda los conos y centra hacia atrás al otro para que remate, sea de cabeza o con el pie. Tres veces y cambio.
8. Colocados frente a frente. Uno envía el balón con la cabeza al otro que devuelve, también de cabeza hacia un lado para que el primero dispare a gol sin control previo. Cambio a los tres intentos.
9. Uno conduce el balón paralelo a la portería, sortea los conos y dispara a gol. El otro hace de portero. Cada tres intentos cambian los roles.
10. Colocados frente a frente. Avanzar pasándose el balón con la cabeza.
11. Uno conduce, realiza un túnel al compañero (que no lo impide) y, tras el túnel, dispara a gol. Cambio a los tres intentos.

ORGANIZACION

Los alumnos se colocarán por parejas a lo largo del campo de fútbol. Van a realizar once ejercicios de con una duración de 2 minutos cada uno y un descanso entre ejercicio de 1 minuto. Los ejercicios que terminan con un disparo a gol se colocará la portería en una pared.

VUELTA A LA CALMA (10 MINUTOS):

– Partido utilizando las dos áreas de la siguiente manera. Cinco se colocan en el área grande y se pasan el balón con las manos, hasta que uno remate de cabeza. Otros tres están dentro del área pequeña y deben evitar, con la cabeza, que el balón entre (5 minutos).
– Estiramientos y comentarios de la sesión. Cambio de ropa y aseo.

UNIDAD DIDÁCTICA "Me divierto Jugando al Fútbol"

SESIÓN N°: 8

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Evaluar la adquisición y uso de las técnicas del fútbol.

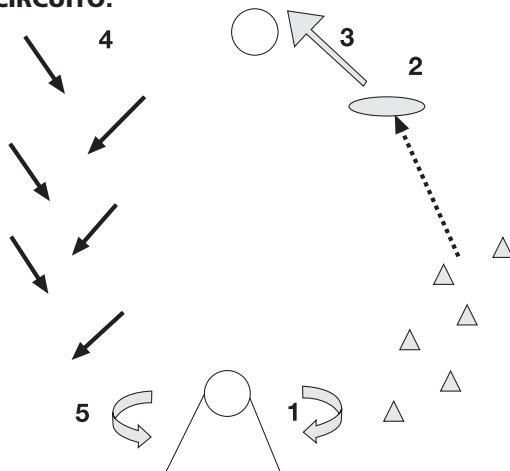
MATERIAL: Un balón de fútbol para cada alumno y conos.

ACTIVIDADES:

Los alumnos/as realizarán un circuito con un balón que consta de las siguientes tareas:

1. Driblar entre unos conos, cambiando de pie cada vez que se supera un cono.
2. Superar a un oponente pasivo con una finta.
3. Tiro a gol.
4. Avanzar realizando fintas.
5. En el terreno, dar toques de pies, muslo, pecho y cabeza al balón.

CIRCUITO:



PUNTUACIÓN DE LA PRUEBA PRÁCTICA:

Cada una de las cinco tareas del circuito se valora con 0, 1, 2 o 3 puntos:

0 puntos = mala ejecución. **2 puntos** = ejecución aceptable.

1 punto = ejecución regular. **3 puntos** = buena ejecución.

Se empleará la siguiente hoja de observación para la valoración del circuito

NOMBRE:				
CURSO:		FECHA:		
	0	1	2	3
1: Conducción				
2: Regate				
3: Tiro				
4: Fintas				
5: Toques				
Otras valoraciones				
TOTAL:				

Educación en valores:

Se trabaja la educación en valores con el alumnado con el objetivo de formar personas autónomas, que sean sensibles y participen socialmente, respetando los derechos humanos.

En esta unidad didáctica se fomentan valores como:

- Educación Moral y Cívica: a través de la enseñanza del deporte se desarrollan actitudes de colaboración y ayuda mutua, de respeto de los turnos de práctica y de las reglas del juego, así como la aceptación del nivel de habilidad propio y de los demás.
- Educación para la Paz: en el desarrollo de las sesiones se han de potenciar las relaciones pacíficas entre compañeros, resolviendo de forma no violenta los conflictos que puedan surgir en las prácticas.
- Educación para la Igualdad de Oportunidades entre los sexos: se formarán grupos mixtos para la realización de las actividades, corrigiendo los prejuicios sexistas que puedan aparecer.
- Educación para la Salud: fomenta la creación de hábitos de higiene y costumbres sanos, pauta general y básica del área de Educación Física.

PARTE SEXTA

CONCLUSIONES

Existen dos grandes líneas metodológicas en la enseñanza del fútbol:

- a) Una de tipo clásico que entiende que el juego es la suma de condición física, técnica, táctica y psicología y en donde se debe incidir en un trabajo analítico y, posteriormente, pasar a una segunda fase donde se trabajen habilidades e situación real.
- b) Otra más moderna que considera que el juego se aprende de modo global, de ahí que todos los elementos deben enseñarse juntos.

Garganta y Pinto, en su libro "La enseñanza del fútbol" (Paidotribo) establecen unos niveles para la enseñanza del fútbol que reproduzco aquí y que tienen mucha relación con la metodología que aparece en la obra:

- Nivel uno: construcción de la relación con el balón, creando las bases mínimas para que el principiante maneje el balón, utilizando las superficies de contacto,
- Nivel dos: fase de juego sin presencia de adversarios, con amplitud atacante, circulación del balón,...

- Nivel tres: fase de construcción en presencia de adversarios. Fundamental trabajar en espacios no muy amplios, jugando 2x2, 3x3,...
- Nivel cuatro: Igual que en el nivel tres pero con más jugadores.
- Nivel cinco: Desarrollar nociones de espacio y tiempo.
- En relación al trabajo aquí expuesto, entiendo que los dos primeros niveles se trabajarían en Primaria y los tres restantes en Secundaria y Bachillerato (estos tres niveles últimos serían los equivalentes de los tres temas fundamentales para la enseñanza del fútbol que yo señalo).

Para finalizar señalaré algunos puntos a tener en cuenta:

- La enseñanza debe partir de una formación motriz básica orientada a las capacidades coordinativas generales y, a partir de ahí, avanzar hacia un entrenamiento más específico. El jugador de fútbol necesita un amplio repertorio de respuestas para adaptarse a las circunstancias variables del juego, por ello debe trabajar patrones generales.
- Se debe partir de lo simple a lo complejo.
- Partiendo de un nivel previo, plantear contenidos significativos que favorezcan la transferencia de lo aprendido a otros contextos. Esta transferencia será positiva si las habilidades adquiridas favorecen la retención de las nuevas y negativas si obstaculizan el aprendizaje.
- El profesor debe actuar como mediador en el aprendizaje evitando, en lo posible, la enseñanza dirigida y entendiendo que el aprendizaje es el resultado de la interacción alumno-profesor donde éste aporta la ayuda necesaria, pero siendo el alumno quien construye sus propios aprendizajes.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- M. Bouet: *Signification du Sport*. Editions Universitaires, París, 2004.
- Garganta y Pinto: *La enseñanza del fútbol*. Editorial Paidotribo, 1994.
- Heddergott, K. H.: *Le football: Un nouvel enseignement*. Editorial Vigot, Paris.
- Herbin, R.: *Le football*. Editorial Robert Laffont, París, 1977.
- Knapp, B.: *La habilidad en el deporte*. Editorial Miñón, 1981.
- Lawther, J.: *Psicología del deporte y del deportista*. Editorial Paidós, 2002.
- Sexton, D. *El fútbol*. Libium.

FÚTBOL EN EL AULA: APRENDER JUGANDO

Una propuesta didáctica en Secundaria

El fútbol sigue siendo el deporte más popular entre los alumnos de Secundaria. En esta obra se expone un modo de trabajarlo en la escuela. Empieza por aclarar el concepto de técnica y el dominio del balón. A continuación, se exponen algunos ejercicios y juegos que se consideran básicos para el aprendizaje de aquélla. Sigue una exposición de los factores a tener en cuenta por el docente para facilitar el proceso de aprendizaje, continuando con la exposición de una unidad didáctica dedicada al fútbol y terminando con unas conclusiones y señalando la bibliografía utilizada.

