HOBBIT WEEKLY

PARA ENTRENADORES La semana del fútbol base, elegida para entrena…



01

Del 21 sept al 27 sept 2026

U10 lee la próxima jugada

Juego directo antes de dos toques

U8: enjambre o formas

Dos salidas del fútbol enjambre

U11 uno contra uno

Defiende con todo el cuerpo

Tema de portada Metodología · 28 comentarios

Primero habla, luego calienta

El orden que acaba con los inicios planos de tu equipo

7 idiomas · lectura en línea · PDF gratis
hobbit.football/news

Precio
Gratis

HW 2026 · 01

TEMA DE PORTADA

01 **Bajón en la primera parte** 04
r/SoccerCoachResources · 28 comentarios

ESTA SEMANA

02 **No puedes predecir la siguiente jugada, así que recibes y luego buscas a alguien al que regatear o pasar. ¿Cómo puedes aprender a predecir y moverte?** 06
サカイク

03 **Del fútbol en enjambre a las posiciones: dos formas de hacer la transición 【U-8】** 09
ジュニアサッカーカレッジ

04 **Cómo entrenar a los niños que no pueden ir a los entrenamientos【Fútbol base】Defensa en 1 contra 1 y uso del cuerpo** 12
ジュニアサッカーカレッジ

05 **【Entrenamiento de fútbol】La trampa de los entrenamientos con largos tiempos de espera | Una vez cada 6 segundos** 17
ジュニアサッカーカレッジ

LO QUE DEBATEN LOS ENTRENADORES

06 **Consejos para mantener concentrados a los niños** 23
r/SoccerCoachResources · 30 comentarios

07 **¿Demasiadas indicaciones durante el partido?** 26
r/youthsoccer · 32 comentarios

08 **Animar a los jugadores U4 a participar en el juego** 28
r/SoccerCoachResources · 20 comentarios

09 **Al límite de mi paciencia con nuestro entrenador de sub-12** 30
r/youthsoccer · 77 comentarios

10 **¿Debería bajar a mi hijo de 8 años una categoría para que pueda desarrollarse mejor?** 33
r/youthsoccer · 30 comentarios

EN EL CAMPO

11 **¿Regatear o pasar, cómo decidir? 【Fútbol base】Enseñar con principios** 36
ジュニアサッカーカレッジ

12 **¿Cómo mejorar la potencia de tu golpeo?【Fútbol base】Repetición y forma antes que fuerza muscular** 41
ジュニアサッカーカレッジ

13 **El deporte infantil es genial para mantenerlos ocupados, pero ¿están aprendiendo?** 45
The Conversation

14 **Gestionar Expectativas en Fútbol Base: Cómo Evitar la Frustración y Mantener la Motivación** 47

Cada pieza aparece completa, traducida por IA cuando el original está en otro idioma. Los derechos siguen siendo de cada autor y medio original; cada pieza enlaza a su original.

Más toques, menos charla

Un portero de nueve años busca sacar el balón rodado y escucha a dos entrenadores gritando dónde pasar. En el otro extremo, una fila de tiro espera treinta segundos por un solo toque. En la banda, un equipo llega una hora antes, habla de táctica y arranca plano.

Vemos lo mismo en todo este número. Demasiada charla, demasiada espera, demasiadas indicaciones. Lo que sobreenseñamos es el método, no el tema.

Este es el cambio. Cuenta los segundos entre toques. Limita los gritos durante el partido a preguntas y elogios. Habla primero y luego sube hasta la velocidad de juego con ejercicios cortos e intensos.

¿Qué es una cosa que puedes quitar de tu próxima sesión para que tus jugadores tengan más toques y más juego?

Redacción de Hobbit

16 noticias

7 fuentes

6 debates

217 respuestas leídas

8 idiomas



PARA ENTRENADORES

Primero habla de táctica, luego calienta de lento a ritmo de partido, terminando intenso justo antes del inicio.

TEMA DE PORTADA Metodología · r/SoccerCoachResources · 28 comentarios

01 Bajón en la primera parte

Se espera que mi equipo infantil llegue 1 hora antes del inicio del partido. Durante ese tiempo, estiran como equipo, hacen sus calentamientos y repasamos el plan de partido/alineación.

Hemos jugado dos partidos y salimos apáticos en ambos. Llega el descanso, grito, y se convierten en un equipo completamente nuevo en la segunda parte.

Nunca he sido un entrenador que grita y odio pensar que gritarles sea lo que los motiva, pero la diferencia es abismal.

Seguro que otros han lidiado con esto antes, pero ¿qué habéis hecho para combatir este problema? ¿Necesito simplemente gritar antes del inicio del partido?

Mejores respuestas, las más votadas primero

- (+10) ¿Lo haces en este orden? ¿Estirar, calentar y luego hablar del plan de partido? Si es así, los estás frenando justo antes del partido. Empieza con la charla y luego aumenta la velocidad y la intensidad de los ejercicios de antes del partido, etc., de lento a ritmo de partido, terminando estos justo antes del inicio. Imagina una línea. Hacerlo como lo haces tú es subir de cero a un pico y luego volver a cero. Lo que yo sugiero sube gradualmente de cero a ritmo de partido y luego juegan.
- (+7) ¿Quizá llegan demasiado pronto? ¿O podría ser un problema de nutrición, comer un montón de proteína justo antes de la hora del partido? Suena ridículo, pero a veces eso marca una gran diferencia al principio del partido.

- (+6) ¿Qué edad? Le comento a mi mujer entre risas que entrenar a u9/u10 es agotador porque siento que tengo que aportar un nivel de energía que está MUY fuera de mi estado normal de existencia. Normalmente los pongo en marcha con una activación con dribbling, luego paso a algo como un rondo para que piensen, y después hacemos algunos tiros básicos.
- (+2) Así es como he dirigido los calentamientos de chicos de 14 años o más y nunca he tenido un problema con malos comienzos de partido. Un truco que siempre he tenido es también escribirlo en una pizarra donde todos puedan verlo, para que no haya sorpresas. Todo es antes del inicio del partido: -1 h - llegar, saludar al entrenador y a los compañeros (estiramiento personal, vendajes, foam rolling que se completan en este periodo) -40 minutos - preparados, listos para salir, charlas de equipo (enfoque del partido, alineación, etc.) -35 minutos - todos los jugadores en el césped moviendo el balón (rondos pequeños, pases cortos, toques individuales) -30 minutos - empezar el calentamiento inicial (pase corto. A 10 yardas de distancia. A dos toques, a un toque,...
- (+1) ¿Qué edad tienen? Una hora es mucho tiempo. No tienes que gritar, pero la energía es contagiosa. Yo los animo muchísimo, y uso lenguaje y gestos de alta energía. No los reprendo, les digo que creo en ellos y que sé que si se concentran y juegan con intensidad pueden jugar contra cualquiera. Los entrenadores gritan en todos los deportes, sobre todo a edades mayores, la mayoría de las veces solo para llamar la atención de los jugadores. A veces existe esta idea de que los entrenadores de fútbol tienen que ser maestros zen y observar con calma. Sí, tienes que protegerte contra dar demasiadas instrucciones, sí, protegerte contra gritar demasiado, y sí, protegerte contra cualquier...
- (+1) ¿Cuál es tu estilo de juego y cuál es tu definición de apático? Esto nos pasa a menudo y tenemos nuestra propia definición de apático. Solo me pregunto qué quieres decir más exactamente.
- (+1) Un calentamiento demasiado largo, en mi opinión. Una opción es animar el inicio del partido. ¡Emocionarse por quién da la primera entrada fuerte o, si sacas tú, hacer un PSG y presionar alto desde el saque!
- (+1) tu calentamiento es malo. Alta energía y con ritmo de partido. Vi a un equipo de instituto campeón estatal hacer el calentamiento el otro día: era 11v11 en medio campo.
- (+1) Por si sirve de algo, enfocaste tu publicación en el hecho de que tu equipo llega 1 hora antes y parece que podrías pensar que esa es la razón de un rendimiento apático en la primera parte (totalmente plausible). ¿La razón de hacerles llegar 1 hora antes es que los padres/niños viajan desde varios lugares y quieres asegurarte de que todos estén allí "a tiempo"? ¿O la razón es que tienes un calentamiento/progresión bastante estructurado y largo hasta el inicio del partido? Me pregunto si el descanso funciona porque es corto, la mayoría ya está calentado, y hay impulso desde el banquillo/carpa/banda del equipo hasta el comienzo de la segunda parte...

- (+1) ¿Qué intensidad tiene el calentamiento? He visto muchos equipos donde el calentamiento es flojo en el mejor de los casos. Así que empieza el partido y nadie tiene ni la mente ni el cuerpo en marcha todavía. Van dando tumbos intentando llegar a un ritmo de partido, mientras tanto ya van 2 goles abajo en los primeros 10 minutos. Creo que un calentamiento serio debería empezar unos 20 minutos antes del silbatazo y ser a ritmo de partido, con intensidad. Los jugadores deberían tener la respiración acelerada y quizá un ligero brillo de sudor. Vi a un equipo U13 de inicio lento convertirse en un equipo poderoso. Cambiaron a un calentamiento corto pero intenso y luego empezaron a desmoralizar por completo al...
- (+1) ¿Cuál es tu calentamiento? Si es un equipo de preadolescentes, entonces jugad un SSG como calentamiento que contenga elementos de cómo quieres que jueguen. Leí un artículo de investigación que decía que físicamente el SSG superaba al calentamiento tradicional, y yo solía usarlo con equipos recreativos de fútbol sala. Siempre marcaba la diferencia al principio de los partidos contra equipos mejores y, a la inversa, es fácil predecir cuándo los equipos van a empezar mal simplemente viendo su calentamiento.
- (+1) Más o menos, sí. No enfadado, pero le pongo energía. Diría que soy más expresivo que gritón. Aunque cuando hacemos nuestro grito de equipo quiero que griten. Les digo claramente que quiero que el otro equipo los oiga bien fuerte y con toda la motivación y se ponga nervioso. Quiero que sean unas bestias. Si tú estás tranquilo y relajado, ellos también seguirán ese tono. No siempre, porque el primer gol, claro, cambia el ánimo y las diferencias de talento superan cualquier "hambre", pero puedes influir en ese primer tramo del juego, o al menos puedes intentarlo.

Fuente: r/SoccerCoachResources · 28 comentarios · Traducido del inglés reddit.com

ESTA SEMANA

02 Metodología U10

No puedes predecir la siguiente jugada, así que recibes y luego buscas a alguien al que regatear o pasar. ¿Cómo puedes aprender a predecir y moverte?

> **Para entrenadores** Prueba su secuencia en tu próxima sesión: pase directo hacia la portería primero, luego dos toques, y sigue preguntando a tus U10 hacia dónde debe ir el siguiente pase.

Los niños que tienen dificultades para moverse prediciendo la siguiente jugada. Reciben el balón en los pies y después buscan a quién driblar o a quién pueden pasar.

Un padre entrenador que se pregunta cómo enseñarles para que aprendan a controlar mientras se mueven prediciendo la siguiente jugada.

Tadashi Ikegami, que ha sido entrenador de formación en el JEF United Ichihara Chiba y director de la academia de la ciudad de Kyoto Sanga F.C., entre otros, y que ha dirigido a más de 600.000 niños de todas las edades, nos explica el orden de los entrenamientos. (Estructura y texto: Yuko Shimazawa)

＜Pregunta de un padre entrenador＞

Encantado, Ikegami. Soy padre y entrenador en un club deportivo infantil.

Mi preocupación es que siempre reciben el balón en los pies. Entreno a un grupo U-10, y no pueden moverse prediciendo la siguiente jugada, así que después de recibir el balón buscan a quién driblar o a quién pueden pasar.

Quiero que aprendan a controlar mientras se mueven y a hacer el primer toque prediciendo la siguiente jugada. ¿Qué menú de entrenamiento es bueno?

＜Consejo de Ikegami＞

Gracias por vuestra consulta.

Los menores de 10 años son niños de cuarto de primaria. En primer lugar, sobre el menú de entrenamiento de vuestra pregunta, lo que yo hago a menudo es el pase con bicicleta avanzando.

Al final, uno de los dos lanza el tiro y se termina. Les digo que en el partido también pasa algo así, y les pregunto: para llegar a la portería lo antes posible, ¿dónde hay que dar el pase?

O bien pongo condiciones como «vamos a llegar hasta el tiro con 5 pases» o «con 3 pases vamos a la siguiente». En ese momento lo que digo a menudo es lo de «leer antes».

Leer antes dónde hay que poner el balón para que el compañero lo reciba fácil, dónde debe recibirlo uno mismo para que sea fácil, o si puede tirar. Les hago leer antes de esa manera.

Les digo: «Si podéis hacer eso, podréis llegar a la portería con fluidez y rapidez». Así les hago profundizar en la comprensión de «jugar mientras se mueven».

■ Orden del entrenamiento 1: al principio, hacerlo a un toque

Como orden del entrenamiento, al principio lo hacen a un toque.

Porque si les dices «probad a hacerlo a dos toques», los niños se obsesionan con controlar el balón y olvidan el objetivo más importante, que es avanzar rápido.

Al principio empiezan desde la línea del medio campo y se desplazan pasando hacia la portería. Para no frenar la velocidad del compañero, ¿cómo hay que dar el pase? Para llevar el balón sin bajar la velocidad, ¿dónde hay que ponérselo al compañero? Les hago cultivar esa sensación.

Aunque los pases no se conecten con fluidez, no pasa nada; les hago aprender cuánto hacia adelante hay que dar el pase.

■ Orden del entrenamiento 2: pasar a dos toques y pasar sin bajar la velocidad

Después, al pasar a dos toques, como ya saben dónde hay que dar el pase para no bajar la velocidad, pueden ponérselo al lugar al que corre el compañero.

El receptor sabe que, si no controla en el espacio previo a la carrera, bajará la velocidad, así que si le haces poner atención en eso, podrá hacerlo bien.

Controlar mientras se mueven y pasar mientras se mueven. Van entendiendo poco a poco cosas como hacerlo manteniendo la velocidad.

Además, cuando se vuelven prudentes, tienden a bajar la velocidad. Para evitarlo, por ejemplo, a veces digo «vamos a hacerlo en 8 segundos» y cuento «1, 2, 3», o hago competir a dos grupos. Haced ese tipo de entrenamiento como punto de entrada.

■ Orden del entrenamiento 3: hacer el rondo en 3 contra 2

Además, se idea la forma de hacer el rondo.

Por ejemplo, en el caso del rondo en 3 contra 1, los 3 pasan el balón para que la defensa no se lo quite, pero muchas veces los 3 no se mueven. Incluso pienso que, por hacer esto demasiado, quizá no se cultiva la sensación de dar el pase al espacio.

Por eso lo pongo en 3 contra 2. Así, más que en el 3 contra 1, si los 3 no se mueven no pueden recibir el pase. Concretamente, como no se conecta si no dan el pase al lugar al que se mueve el compañero, los niños juegan moviéndose.

A la hora de controlar también, como intentan alejarse del contrario y dar el pase para pasar a continuación, controlan mientras se mueven. Es decir, se vuelve más real.

Este rondo de 3 contra 2 lo recomiendo en muchos sitios. Transformadlo, y si el campo de entrenamiento es amplio, decidles «podéis usar el espacio todo lo que queráis y moveros».

Es más, también puede estar bien hacerlo en forma de partido. Por ejemplo, ponerlo en 3 contra 3 y colocar a 2 hombres objetivo en cada línea de meta y jugar el partido. Si los 3 aciertan con ese objetivo, esta vez pueden atacar en sentido contrario.

Ahí también creo que está bien poner la restricción de que no hay dribling, pero primero dejadles hacerlo libremente.

Fuente: サカイク · Traducido del japonés sakaiku.jp

03 Metodología U8

Del fútbol en enjambre a las posiciones: dos formas de hacer la transición 【U-8】

> **Para entrenadores** Prueba 4v4 más 3 jugadores libres y pregunta dónde está la posición de partida en el momento en que se pierde el balón, luego entrena la acción después de ocupar la posición, no solo quedarse parado.

Hola, soy Kazu, el instructor.

En la enseñanza de las categorías inferiores, cómo pasar del fútbol en grupo a un juego con conciencia de posiciones es algo que a muchos les preocupa. En defensa se agrupan y les atacan por el centro. Ya quieren que lo dejen atrás. Pero si les enseñan las posiciones, entonces la presión se vuelve floja.

Por ejemplo, puede que algunos se sientan así:

- Si les enseñas la posición inicial, los niños se confunden y vuelven al grupo
- Si les haces respetar las posiciones, la presión al balón y los duelos se debilitan
- En U-8, no sabes hasta dónde se puede enseñar las posiciones

Hace tiempo, recibí esta pregunta en X: "Estoy a cargo de U-8 (2º grado). En defensa se agrupan y nos atacan por el centro, así que les comunico la posición inicial y les insisto en que en defensa vuelvan a su sitio. Pero se genera confusión en los niños, la presión se vuelve floja y vuelven al grupo. ¿Cómo lo abordarías tú, Kazu?"

En este artículo explico dos métodos para pasar del fútbol en grupo al juego posicional, qué haría yo si entrenara a U-8, y la forma de pensar los ejercicios para la transición. Si lees este artículo, creo que verás cómo equilibrar "ordenar la forma" y "conservar lo bueno de los jugadores", así que léelo hasta el final.

1. Dos métodos para pasar del fútbol en grupo a las posiciones

Yendo al grano, hay dos métodos.

① Enseñar la posición inicial de forma medio obligatoria

El primero es, como en la pregunta, comunicar la posición inicial e inculcar "cuando sea ataque o defensa, te pones en esta posición". Es un método medio obligatorio, que empieza por la forma.

La ventaja es que la forma visual se ordena rápido.

Pero tiene una desventaja. La intensidad (la intensidad del juego) baja. Al pensar demasiado en el posicionamiento, los duelos se debilitan o no pueden ir a presionar.

Esto es igual en ataque. Si les haces respetar las posiciones, tienden a elegir solo el pase y a menudo desaparece la agudeza del regate. Eso de "la presión se vuelve floja" que aparecía en la pregunta es, precisamente, creo que es este estado en el que se manifiesta la desventaja.

② Mantener el grupo y, con factores clave, acercarlos poco a poco a las posiciones

El segundo es, mientras se les hace jugar al fútbol en grupo, llevarles poco a poco a un juego que se acerque a las posiciones mediante factores clave detallados. Este es más difícil.

Se observa cómo se mueven los jugadores cuando juegan con naturalidad y ahí se aplican correcciones. Por ejemplo, a un niño que se acerca demasiado al balón, se le comunica el factor clave del apoyo: "cuando un compañero tiene el balón, aléjate un poco y pide el pase". Eso es una acumulación de ese tipo.

La ventaja es que la intensidad no baja y no desaparece el regate instintivo. Pero el entrenamiento es muy difícil y requiere tiempo.

③ Cuál elegir depende de "qué quieres conservar"

Si quieres ordenar la forma rápido, el ①; si quieres conservar lo bueno de los jugadores, el ②. El ① es rápido pero la intensidad baja. El ② conserva la intensidad pero requiere tiempo. Conociendo estas dos características, creo que es mejor decidir hacia cuál inclinarse.

① La posición inicial se enseña. Pero no te aferres a ella

Si yo entrenara a U-8, creo que enseñaría la posición inicial. Pero creo que no me aferraría tanto a las posiciones.

Antes que eso, priorizo la parte técnica que será necesaria cuando lleguen a 3º y 4º grado.

② La técnica individual que se pule precisamente dentro del grupo

Por ejemplo, cuando en el grupo todo está enredado y llega el balón, llevarlo a un espacio amplio con un "control orientado (control con dirección)". O técnicas como la "regata (regate de ruptura)", el "regate con conducción" o el uno-dos.

Partiendo de la premisa de que agruparse es hasta cierto punto inevitable, creo que tomaría el enfoque de pulir la técnica individual. El grupo, al tener muchas situaciones en las que se maneja el balón en espacios reducidos, en ese sentido también es una oportunidad para pulir la técnica individual.

③ Si aun así quieres que lo dejen atrás, empieza por el momento del cambio

Aun así, si de todas formas quieres que dejen atrás el grupo, primero empieza por insistir en la conciencia de ocupar la posición inicial de inmediato en la "transición (cambio entre ataque y defensa)". Más que hacerles memorizar las posiciones en sí, el primer paso es "hacia dónde volver en el instante en que se produce el cambio".

① Con 4 contra 4 más 3 comodines, "¿dónde está la posición inicial?"

Como entrenamiento, por ejemplo, en un ejercicio de posesión de "4 contra 4 más 3 comodines", es eficaz preguntar "¿dónde está la posición inicial?" en el instante en que se pierde el balón y hacerles ocupar la posición con rapidez.

② No poner como objetivo el hecho de pararse en la posición

Sin embargo, hay que tener cuidado de que pararse en la posición no se convierta en el objetivo. "Después de ocupar la posición, puedes moverte con libertad", "si sale el pase, ve a por él con decisión". Así, hay que integrar también la acción posterior a ocupar la posición.

Cuando memorizan dónde pararse y se quedan quietos, aparece tal cual la desventaja del ① (que la presión pierde contundencia). «Volver → ir a quitarla desde ahí» es un solo conjunto.

③ La práctica de defensa, cuando la circulación de ataque ya funciona

Hay otra premisa importante. Para entrenar la defensa, hace falta un estado en el que el balón circule hasta cierto punto.

Si es un nivel en el que el balón no circula, por ejemplo en un «rondo», creo que conviene priorizar la organización del ataque antes que la defensa. Cuando en el ataque se pueden ocupar las posiciones de partida y el balón empieza a circular, el entrenamiento de la defensa correspondiente también se vuelve viable de forma natural.

Cuanto más se quiera resolver el racimo en defensa, aunque parezca un rodeo, primero hay que ordenar la forma del ataque. Creo que ese es el orden.

Resumen

- La transición del racimo a las posiciones tiene dos vías. ① Enseñarla desde la forma (rápida, pero baja la intensidad) ② Presionar desde el racimo con los factores clave (mantiene la intensidad, pero es difícil y lleva tiempo)
- Si yo entrenara a U-8, enseñaría las posiciones de partida, pero sin aferrarme a ellas. Priorizaría la técnica individual que se necesita en 3.º y 4.º de primaria
- Incluso dentro del racimo, se pueden pulir el control orientado, la conducción para transportar, la conducción para superar y el uno-dos
- Si se quiere que lo superen, partir de la conciencia de volver a la posición de partida en el instante de la transición

- En ejercicios como el 4 contra 4 más 3 comodines, «¿dónde está la posición de partida?». Incluir hasta la acción después de pararse
- La práctica de defensa se sostiene cuando el balón circula en ataque

En la categoría U-8, prueben un enfoque equilibrado para que respetar las posiciones no apague la calidad instintiva de los jugadores. ¡Pruébenlo también en sus sesiones de entrenamiento!

Además, en ejercicios como el 4 contra 4 más 3 comodines, si dibujan el tablero y visualizan la «posición de partida», será más fácil preguntar a los jugadores.

Fuente: ジュニアサッカーカレッジ · Traducido del japonés junior-soccer.college

---

04 Metodología U10 a U12

Cómo entrenar a los niños que no pueden ir a los entrenamientos【Fútbol base】Defensa en 1 contra 1 y uso del cuerpo

> **Para entrenadores** Si tus defensores solo pinchan con la punta del pie, deja que en un ejercicio de 1 contra 1 se agarren de la camiseta; muchos descubren que sus brazos nunca estaban metidos.

Hola, soy Kazu, el instructor.

En la instrucción del fútbol base, creo que la defensa en el 1 contra 1 es un punto que a muchos les preocupa. Yo mismo, cada vez que cambio de equipo o de categoría, me preocupo por la defensa en el 1 contra 1 y, sinceramente, también sufro.

Por ejemplo, creo que puede haber quienes sientan lo siguiente.

- Hay jugadores que no pueden ir a presionar cuando el rival tiene el balón
- En los ejercicios de 1 contra 1 mejoran, pero en el partido no pueden hacerlo
- Contra un rival superior o del mismo nivel, la aproximación se queda floja y no pueden robar el balón

Hace un tiempo, recibí la siguiente pregunta de un lector.

«Soy papá entrenador en un equipo de barrio con niños de quinto de primaria. A un jugador que no puede ir a presionar, que no puede robar el balón y que tiene poca intensidad defensiva, ¿qué tipo de consejo le puedo dar? En los ejercicios de 1 contra 1 les digo "aunque te regateen, primero presiona y quítale la libertad al rival" y "choca contra el rival, no contra el balón", pero contra rivales superiores o del mismo nivel no funciona. Quizá su posición sin balón y su conciencia de alerta son bajas, y por eso la presión llega tarde.»

Que no se puede decir nada sin ver la situación del partido es siempre así, pero era una pregunta muy cuidadosa.

En este artículo, explico cómo instruyo yo en la categoría juvenil la defensa en el 1 contra 1 desde los ángulos del «uso del cuerpo», el «valor de referencia», el «pressing de todo el equipo» y la «psicología del jugador». Si lees este artículo, creo que verás varias razones de por qué «aunque se hacen ejercicios de 1 contra 1, en el partido no pueden hacerlo», así que míralo hasta el final.

① ¿Solo sacan la pierna y los regatean, o no pueden acercar el cuerpo?

La defensa en el 1 contra 1 de los niños de primaria creo que es, en general, de dos patrones. O solo sacan la pierna y los regatean con facilidad. O directamente no pueden acercar el cuerpo.

Claro, también hay niños que van con intensidad pero se lanzan demasiado y los regatean. Sin embargo, en muchos casos, creo que el problema está en que «no usan el cuerpo». Es decir, que no pueden frenar el cuerpo del rival usando todo el cuerpo.

② Aproximarse, parar, acercarse

La idea básica es aproximarse, y si el rival comete un error de control, atacar de un solo golpe. Si el balón se queda bien controlado a los pies del rival, parar una vez. Desde ahí, acercarse.

Es el proceso de tres pasos: aproximarse, parar, acercarse.

Se aproximan, y en el momento del control se meten sin poder parar y los superan con un toque. Esto también pasa bastante. A esos jugadores les pongo el foco en «si te aproximas, para».

Después de parar, si la distancia es demasiado grande, no se convierte en presión. Acercarse hasta cierto punto y salir con manos y pies a la vez para frenar empujando el cuerpo entero del rival, o cuando el rival viene a quitárselo con el regate, acercar el cuerpo y robar el balón. Creo que por ahí están los factores clave básicos.

③ Truco: durante el entrenamiento se puede agarrar el brazo o la camiseta

Hay bastantes niños a los que, aunque se les diga esto, no les sale bien. En los casos en que muchos niños defienden solo con la punta de los pies, sin usar los brazos ni la cintura, yo cambio la forma del entrenamiento.

En el ejercicio de 1 contra 1, les digo: «Puedes tirar del brazo o de la camiseta del rival, intenta frenarlo». Claro, no es una historia de que se pueda hacer durante el partido. Solo durante el entrenamiento.

Cuando lo hacen, no pueden frenarlo. Aunque se les diga que pueden hacer falta, no pueden frenarlo. Porque, de entrada, no sacan los brazos.

Desde antiguo existe la expresión «el fútbol es un deporte de combate con balón», y en Europa y Sudamérica es normal que desde niños choquen los cuerpos usando todo el cuerpo. Por otro lado, siento que muchos niños japoneses piensan que el fútbol se juega con los pies.

Al principio no pueden frenarlo. Pero cuando, tirando y demás, van logrando parar de alguna manera, van adquiriendo de forma natural el hábito de bloquear con los brazos. Yo esto lo hago de forma intencionada como una fase temporal, incluso con chicos de secundaria.

④ Cuando lo protegen, «ve a patear el balón»

También hay niños que, cuando el rival protege el balón y les mete el cuerpo, se quedan separados del cuerpo. En ese momento, en lugar de empujar desde atrás, les digo: «Ve a patear el balón».

Cuando vas a patear el balón, la cintura entra profundamente de forma natural y también tocas el cuerpo del rival.

A veces parece casi falta, pero suelo usar la expresión de que, si no vas con esa intensidad, no es presión para el rival. Si durante el partido se convierte en falta, lo corrijo diciendo: «Usa el brazo un poco más así».

① La intensidad «casi peligrosa» que sentí en España

Antes de ir a España, hubo una época en la que se decía que los niños japoneses tenían baja intensidad (intensidad de juego). Cuando fui a España y lo vi de verdad, la intensidad es realmente alta. Si tienen la oportunidad, me gustaría que lo vieran en vivo una vez, pero se entiende en un instante.

Vienen bastante fuerte, casi peligroso.

Lo que me pareció interesante en las clases durante mi estancia en el extranjero fue que, entre las desventajas del regate, había un punto que decía «existe el riesgo de lesionarse». Porque si regateas, el rival va a barrer con todas sus fuerzas. Creo que en su cultura existe la premisa de que es algo así de intenso.

② Si el entorno es bajo, eso se vuelve lo normal

Cuando yo trabajaba como entrenador en una escuela del Barcelona, hubo una ocasión en la que entrenamos en Japón antes de ir de gira a España. Aunque en la escuela japonesa también había españoles entrenando, cuando llegamos al torneo, la intensidad seguía siendo baja. Al volver a Japón, decidimos que había que ir mucho más fuerte.

Si a tu alrededor la intensidad es baja en general, eso se convierte en lo normal. No se trata de si una falta es buena o mala, sino de que, si sale mal, puede acabar en falta, pero hay que ir a por el balón con esa intensidad. Siento que, en el caso de los niños japoneses, el valor de referencia de esa sensación es bajo.

Creo que es una cuestión de dónde se pone el listón en la creación del entorno cotidiano.

① «Llega tarde» = llegada tardía

Lo que aparecía en tu pregunta, «quizá la posición sin balón y la conciencia de alerta son bajas, y por eso la presión llega tarde», creo que es posible.

En español existe la expresión «llega tarde». Traducida literalmente, «llegar tarde». Es el fenómeno de que, en el pressing defensivo, la aproximación se retrasa y te superan, te descolocan.

Es un fenómeno que ocurre con tanta frecuencia y que está tan prohibido que se usa casi como un sustantivo.

② ¿No estás entrenando solo los detalles?

En mi sensación, creo que hay muy pocos equipos juveniles que trabajen de verdad el pressing de todo el equipo.

Si escuchas el coaching durante el partido, hay muchas escenas en las que se dicen detalles sobre cómo presionar del delantero: «corta por dentro», «corta por fuera».

Pero después sale el pase, el siguiente jugador llega tarde, y en eso de que la coordinación como equipo no funciona no se pone apenas el foco. Es decir, creo que la idea del pressing de todo el equipo no está interiorizada en los jugadores.

Yo no digo mucho eso de «corta por dentro», «corta por fuera». Mi sensación es la de crear la organización de todo el equipo, la coordinación de todo el equipo. En torno a 4º de primaria se trabaja la idea básica del pressing de todo el equipo, y cuando llegan a 5º y 6º, se trabaja el uso diferenciado del pressing según la formación del rival.

③ Los problemas del ataque están en la defensa, y los problemas de la defensa están en el ataque

Creo que el fútbol es un sistema complejo. Cuando Guardiola era entrenador del Barcelona, decía que «los problemas del ataque están en la defensa, y los problemas de la defensa están en el ataque», y creo que es exactamente eso.

Al coordinar el pressing de todo el equipo, el 1 contra 1 se vuelve más fuerte. Al contrario, si te centras en el 1 contra 1, mejora otra cosa. Es así, y creo que todos vosotros habéis tenido sin duda la experiencia de «estamos trabajando la defensa en 1 contra 1, pero en el partido no vamos nada».

Puede que, sorprendentemente, si lo piensas al revés, funcione bien.

① «Puede que haya pase» te impide ir

Al entrenar el 1 contra 1, puede mejorar la respuesta defensiva. En el partido también, en situaciones en las que el jugador reconoce en la banda «esto es un 1 contra 1», la respuesta mejora.

Pero, por ejemplo, cuando el mediocentro va a la aproximación sobre el punta del rival. Parece un 1 contra 1, pero es parte de una situación. En el entrenamiento de 1 contra 1, el defensor sabe que «no hay pase», así que siempre es una defensa contra un rival que va a regatear.

Sin embargo, cuando defiendes en un rondo de 4 contra 2, pasa a ser «como no sé si es regate o pase, no puedo ir fuerte».

Puede que esto esté ocurriendo también durante el partido. En la psicología del jugador que se aproxima está el «puede que salga el pase», así que no consigue acercarse bien, y sale la pierna para intentar cortar el pase, y lo superan.

② El pase puede salir. Piensa solo en ganar el balón del todo

En ese momento, yo les digo esto a los jugadores que se aproximan: «Es verdad que puede que haya pase, pero que salga el pase no me importa. No intentes robar el pase». «Primero, piensa solo en robarle el balón a ese jugador».

Los que intentan cortar el pase son el segundo y el tercer jugador, los de atrás. Por eso, el jugador que se aproxima acerca el cuerpo con fuerza, y el pase puede salir. Piensa solo en ganar el balón del todo.

Esa es la forma de entrenar que utilizo.

③ No generar contradicción. Tanto en el rondo como en la posesión, «como si fuera un 1 contra 1»

El 1 contra 1 del entrenamiento de 1 contra 1 y la situación de 1 contra 1 dentro del rondo son un poco diferentes, así que creo que es mejor pensar el entrenamiento por separado. Pero si en ese momento se genera una contradicción, los jugadores se confunden.

En el rondo te dicen «no te lances», y en el entrenamiento de 1 contra 1 te dicen «ve». Así, en la cabeza del jugador se genera una contradicción. Ya sea rondo o posesión, el jugador que se aproxima al poseedor del balón del rival debe «hacerlo como si fuera un 1 contra 1».

Creo que hace falta ese coaching que da coherencia.

Resumen

- La defensa en 1 contra 1 de los niños de primaria tiene 2 patrones: «sacar solo la pierna» y «no poder acercar el cuerpo». El problema es que no están usando el cuerpo
- Lo básico es aproximarse, parar, acercar. Para los niños a los que superan sin poder parar, enfoca en «para»

- Durante el entrenamiento, si dices que se puede agarrar el brazo o la camiseta, se dan cuenta de que no están sacando el brazo. Si te aguantan el balón, «ve a por el balón»
- El valor de referencia de la intensidad lo determina el entorno. Si a tu alrededor es bajo, se convierte en lo normal
- El retraso del pressing (Jega Tarde) puede deberse a que no se ha interiorizado el pressing de todo el equipo. Los problemas de ataque están en la defensa, los problemas de defensa están en el ataque
- El 1 contra 1 en el entrenamiento y el 1 contra 1 dentro del rondo tienen una psicología diferente. Con «el pase puede salir, solo piensa en robarlo todo», no los haces entrar en contradicción

Siendo honesto, me gusta el pressing, pero no soy tan bueno enseñando la defensa en el 1 contra 1. Como me gusta más el ataque, también tengo la mala costumbre de no trabajar mucho la defensa. Precisamente por eso, si tienen alguna forma de hacerlo que les haya funcionado, ¡por favor, enséñenmela!

¡Pruébenlo también en su trabajo de entrenamiento!

Además, el pressing de todo el equipo resulta más fácil de interiorizar si se dibuja en la pizarra y se comparte con los jugadores «quién va y quién es el segundo».

Fuente: ジュニアサッカーカレッジ · Traducido del japonés junior-soccer.college

---

05 Metodología

【Entrenamiento de fútbol】La trampa de los entrenamientos con largos tiempos de espera | Una vez cada 6 segundos

> **Para entrenadores** En la próxima sesión, cronometra a un jugador durante un ejercicio: si la espera pasa de 10 segundos por toque, divide el grupo o añade un segundo balón.

Hola, soy Kazu, el instructor.

En el fútbol base, creo que muchos equipos incorporan entrenamientos de ejercicios analíticos. Sin embargo, incluso con el mismo ejercicio, según cómo se haga, el número de veces que los niños tocan el balón cambia mucho. Yo mismo, al ver a otros equipos haciendo ejercicios, suelo sentir que "la espera es larga".

Por ejemplo, creo que habrá quienes sientan lo siguiente.

- En un ejercicio de tiro, la fila se hace larga y los niños se aburren esperando su turno
- Mientras se corrige la forma de patear o la orientación del cuerpo, el entrenamiento no avanza

- Aunque se hacen ejercicios, no hay sensación de que los niños estén mejorando

En este artículo, explico cómo asegurar la carga de trabajo en los ejercicios, y sobre la forma de medir "si se toca el balón una vez cada 6 segundos", incluyendo mi experiencia cuando era joven. Creo que si lees este artículo, mañana en tu entrenamiento de ejercicios tendrás claro "dónde mirar", así que léelo hasta el final.

① Dejemos por ahora el tema de "los ejercicios no tienen lectura de juego"

Se dice a menudo que los ejercicios analíticos no tienen lectura de juego. Aquí, dejo ese tema por ahora. Lo que quiero transmitir esta vez no es si los ejercicios son buenos o malos, sino "cuánto se puede profundizar en ellos".

Cuando se hacen ejercicios analíticos, en general se ve la capacidad del entrenador. Dicho un poco más, siento que se ve cómo se ajustan los detalles. Creo que muchos conocen los ejercicios analíticos, pero pienso que aquí está la trampa inesperada.

② Lo importante es la carga de trabajo y la intensidad

Independientemente de los ejercicios analíticos, en el entrenamiento diario hay varios elementos importantes. Primero, la carga de trabajo. Es la cantidad de movimiento, la cantidad de toques al balón, la cantidad de participación con el balón.

Y otro es la intensidad (intensidad de juego). Estos dos son muy importantes. Además, también interviene el elemento de hacerlo en concentración corta.

Cómo asegurar esta cantidad no cambia ni en el entrenamiento global ni en los ejercicios analíticos. Por supuesto, es distinto cuando se está cansado después de un partido o cuando el cuerpo aún no se mueve tras un descanso. Pero en el entrenamiento diario, creo que hay que ser consciente de esto.

③ Hacer que entrenen y hacer que lo hagan bien son cosas distintas

El entrenamiento de fútbol, con cualquier menú, en principio se sostiene. Hacer que hagan ejercicios analíticos en sí, cualquiera puede hacerlo. Pero si ese ejercicio es eficiente, si se asegura la carga de trabajo, si se eleva la intensidad, es otra cosa.

Incluyendo si la motivación de los jugadores sube, es una parte que no se puede lograr si no se hace que lo hagan bien.

① Ejercicio de tiro con fila larga

Los ejercicios analíticos son un método de entrenamiento que principalmente desarrolla acciones técnicas. También hay una parte sin balón, pero creo que lo básico es la técnica. En ese momento, es muy frecuente que la carga de trabajo sea insuficiente.

Un ejemplo común es el ejercicio de tiro con fila larga. Unos 10 jugadores se ponen en fila, la pasan, la dejan y tiran. Es un ejercicio en el que el tiempo de espera hasta que llega su turno es muy largo.

Creo que cuando se empieza a entrenar, se tiende a hacer este tipo de ejercicios.

② Mirar solo al jugador que está jugando

Lo común es que el entrenador, por querer observar a los jugadores y decirles "hay que patear así", mire solo al jugador que está jugando. Esto ocurre bastante incluso en personas con mucha experiencia como entrenadores.

Pensando en que hay que desarrollar la técnica, se enfoca solo en el jugador que toca el balón. Da indicaciones como "más paso" o "la orientación del cuerpo". Pero como no mira a los jugadores que esperan, a los que no están jugando, no se da cuenta de que la espera de turno se hace larga.

Creo que esto ocurre bastante.

③ Lo que estructuralmente es imposible es, inesperadamente, poco

Al ver el entrenamiento de otros equipos, a veces siento que "la espera es larga". Pero son menos los casos en que eso es estructuralmente imposible. En general es como "si dividieran al grupo en dos" o "si usaran dos balones".

Para empezar, no se dirige la conciencia hacia la tasa de rotación o la eficiencia. Creo que esto es algo común en los entrenadores al principio.

① Los de pase y control, una vez cada 6 a 10 segundos

Entonces, cómo comprobarlo. Cuando hago ejercicios analíticos, mido el tiempo. Por ejemplo, si es un entrenamiento de pase y control, mido si cada persona toca el balón aproximadamente una vez cada 6 segundos.

La razón de por qué una vez cada 6 segundos creo que se basaba en algo que decía un francés antiguamente. Un ejercicio eficiente toca el balón más o menos con esa frecuencia. Por supuesto, cambia según el menú, pero como máximo es una vez cada 10 segundos.

Esto es más corto, una vez cada 3 segundos es difícil en los ejercicios de pase y control. Yo también lo he hecho hasta ahora, pero creo que tocar el balón una vez cada 6 segundos, 7 u 8 segundos, y como mucho cada 10 segundos, es en general lo más eficiente. Si se toca el balón mucho más que eso, se convierte en un menú de regate.

② En los mismos 10 minutos, 100 veces y 20 veces

Si es una vez cada 6 segundos, son 10 veces por minuto. En 10 minutos, se puede tocar el balón 100 veces.

Al contrario, si solo se toca el balón una vez cada 30 segundos, son 2 veces por minuto. En 10 minutos serán 20 veces. Es un ejemplo extremo, pero en los mismos 10 minutos, 100 veces y 20 veces.

Esa es la diferencia que puede aparecer en un drill.

③ Mirar donde no está el balón

Cuando no se nota que la espera se ha alargado en un drill, en general se está enfocado en el balón.

Si el entrenamiento va bien o no, es todo, también las situaciones en las que el balón no se está moviendo. Cómo está el tiempo de espera, si hay 3 grupos, cómo están los 3 grupos al mismo tiempo, si hay algo peligroso alrededor.

Dentro de ver muchas cosas al mismo tiempo, también se ven las acciones técnicas, esa es la sensación.

Esto es lo mismo en el análisis de partidos. Se suele decir que se mira la zona del balón con visión periférica y se mira lo que no es eso. Yo también, durante el partido, soy consciente de mirar siempre donde no está el balón.

Donde está el balón, en general se entiende cuál es el problema. Donde no está el balón, el análisis es difícil, y muchas veces ahí hay problemas grandes inesperados.

En los drills es igual, si se mira a los jugadores que no están jugando, se ve si están concentrados, si la espera no es larga, si los jugadores no están aburridos.

① Durante 5 o 6 años solo hubo drills y partidos

Cuando era joven, hubo una época en la que realmente solo hacía entrenamiento de drills y partidos. Creo que durante unos 5 o 6 años solo hice drills. En esa época, aprendí mucho sobre "si se hace así, sale bien" y "si se hace así, no sale bien".

Después, pensé que no bastaba con desarrollar solo las acciones técnicas, consideré cosas tácticas y me incliné hacia el entrenamiento global y hacia lo español.

② Incluso en el mismo tiempo, se producían resultados 3 o 4 veces mayores

En aquel entonces era un equipo juvenil, no era un entorno como ahora con partidos de práctica cada semana. El número de jugadores tampoco era mucho, pero hice drills de forma intensa y salieron resultados. Cada año había jugadores seleccionados para el centro de entrenamiento municipal o prefectural, y 1 o 2 personas avanzaban a las categorías inferiores de un club de la J.

En los torneos municipales también entrábamos siempre en los puestos altos, y hubo veces en que ganamos.

Sin embargo, creo que no fue porque fueran drills. Hace unos 25 años, más o menos desde el tercer año hasta el quinto año de mi carrera. En aquel entonces, creo que el entrenamiento de los otros equipos no estaba muy optimizado.

El volumen de ejercicio y la intensidad también eran pocos.

Aunque eran 3 veces por semana, el mismo tiempo de entrenamiento, un entorno de partidos similar, nuestro equipo, gracias a haberse volcado en los drills, tenía bastante más número de toques al balón, volumen de ejercicio e intensidad.

Simplemente, incluso en el mismo tiempo, había un efecto de entrenamiento 3 o 4 veces mayor. Si lo miro ahora, creo que ese era el contexto.

③ Los niños empezaron a entrenar por la mañana por su cuenta

Y otra cosa, este es un punto muy importante. Cómo aumentar la motivación del jugador.

En aquel entonces, los niños decían "quiero entrenar por la mañana" y empezaron a entrenar por su cuenta.

Me decían "entrenador, venga a ver por la mañana" y algunas veces acompañé el entrenamiento matutino. De los padres también había voces como "ha empezado a levantarse temprano para entrenar", "ha dejado de jugar videojuegos por completo", "se ha apasionado por el fútbol".

Si se les sube la motivación hasta ese punto, los jugadores empiezan a hacerlo por sí mismos.

Los que juegan con el balón todos los días, los que patean el balón en el parque con los amigos, se vuelven mejores. El drill es un entrenamiento en el que la motivación tiende a bajar, pero aun así creo que hay formas de estructurarlo para que los niños no se aburran, se concentren y empiecen a entrenar por su cuenta.

① Al entrenador asistente, primero encargarle los drills

Por ejemplo, supongamos que a mi lado se incorpora un entrenador asistente. Probablemente, al principio le encargaría los ejercicios de calentamiento o los drills como el pase y control del entrenamiento 1. Si veo eso y resulta "esto lo puede hacer", entonces el siguiente paso.

Al entrenador asistente o al segundo entrenador, encargarle de golpe el entrenamiento principal como el mini juego final de 5 contra 5 más 2 comodines, primero no pasa. Creo que esto no se limita a Japón, es igual en el extranjero.

② Los drills son simples, así que deberían ser fáciles de ver

Los drills, más que el entrenamiento global, deberían ser más fáciles de ver para el entrenador. Fácil significa simple. La acción técnica en la que hay que enfocarse está decidida, y no aparecen otros problemas.

La estructura del entrenamiento en sí tampoco es tan difícil.

Cuando se trata de entrenamiento global, ocurren varios fenómenos al mismo tiempo. Si es un problema táctico, un problema de acción técnica, un problema cognitivo o un problema de decisión. Los elementos aumentan y se vuelve complejo.

Precisamente por eso, si no se pueden hacer bien los drills, creo que el entrenamiento global y el análisis de partidos probablemente tampoco se podrán hacer muy bien. Dejando de lado si el drill es bueno o malo, creo que primero lo básico es poder hacer bien el drill.

Resumen

- Al ver un ejercicio de drill, se entiende cómo el entrenador detalla los pormenores
- Lo importante es el volumen de movimiento y la intensidad, y esto no cambia en ningún tipo de ejercicio
- Que el tiempo de espera se alargue se debe a que solo se mira a los jugadores que están jugando
- En los de pase y control, se mide por tiempo si una persona toca el balón una vez cada 6 a 10 segundos
- Aunque sean los mismos 10 minutos, si es una vez cada 6 segundos son 100 veces, y si es una vez cada 30 segundos son 20 veces
- Si se mira lo que ocurre lejos del balón, a los jugadores que no están jugando, se empieza a ver el estado del entrenamiento
- Si se les sube la motivación, los niños empiezan a entrenar por su cuenta

En el próximo ejercicio de drill, midan una vez el tiempo y prueben a medir cada cuántos segundos toca el balón una persona. Dividir en dos grupos, usar dos balones, solo con eso creo que el entrenamiento puede cambiar mucho.

¡Prueben también en su contexto de entrenamiento!

Fuente: ジュニアサッカーカレッジ · Traducido del japonés junior-soccer.college

LO QUE DEBATEN LOS ENTRENADORES

06 Metodología U12

Consejos para mantener concentrados a los niños

> **Para entrenadores** Mantén las charlas por debajo de 30 a 60 segundos, empieza con juegos reducidos y usa una señal de dos palmadas para recuperar la atención.

Entreno a un equipo de fútbol base de chicos sub-12. Son buenos chicos y me alegra que todos se lleven bien entre ellos. La cuestión es que hablan mucho, lo que lleva a entrenamientos desconcentrados y a no tener suficiente tiempo para cubrir lo que quiero cubrir.

Me toma varias veces conseguir

toda su atención. A veces hago sonar mi silbato.

He empezado a hacerlos correr una vuelta cada vez que no escuchan.

¿Es una buena opción o hay alguna manera mejor?

Principales respuestas, las más votadas primero

- (+5) Habla menos. Juega más. Haz que jueguen partidos reducidos en cuanto lleguen. Que quemen algo de energía de inmediato. Pasa a una actividad del entrenamiento pero mantén las instrucciones muy cortas. Pausas breves para enfatizar los puntos clave. Más de 30 segundos o un minuto y los pierdes otra vez. Encuentra una herramienta de atención para reenfocarlos cuando hablas, "si me escuchas dame dos palmadas". Luego juega un partido al final pero reenfatiza tus puntos clave periódicamente o 1 contra 1 según surja la oportunidad.
- (+4) Creo que necesitas ir con expectativas razonables. Son un equipo de fútbol base, asegúrate de que el entrenamiento sea divertido. Solo para comparar, tengo un hijo que juega sub-9 en un equipo top en la primera división de nuestra liga regional. El entrenador nunca tiene que hacer correr a los niños durante el entrenamiento y rara vez les llama la atención sobre concentrarse o retomar el rumbo. Son niños de 8 y 9 años que se toman el deporte en serio. Las expectativas y la experiencia son (y deberían ser) diferentes.
- (+3) No seas aburrido. Convierte los entrenamientos en un juego y usa el método Whole-Part-Whole para que sientan que también juegan partidos. Además, aquí tienes un mantra que me enseñó mi tutor de UEFA A, "sin filas, sin vueltas, sin charlas". Si usas cualquiera de esas cosas, entonces tus sesiones son aburridas o contraproducentes.

- (+3) Vi y aprendí la técnica de las "dos palmadas" de otro entrenador. Cada vez que necesito su atención, les pido a todos dos palmadas 👏 y aplaudo dos veces. Si no todos aplauden, pido dos palmadas otra vez, y otra vez, y otra vez hasta tener la atención de todos. Una vez que se acostumbran, los niños normalmente lo hacen la primera vez. Dos palmadas seguidas de "tócate la nariz" o "tócate la oreja si me escuchas" también funciona muy bien con los niños más pequeños.
- (+3) Los chicos sub-12 podrían ser el grupo más difícil de entrenar porque esperas algo de concentración, y es realmente difícil conseguirla. Cosas que hice que parecen funcionar mejor (tengo 1 niño con TDAH realmente severo en mi equipo, lo que lo hace más difícil). Hago el mismo calentamiento de carrera cada vez, en entrenamiento y partido. Ya no empiezo con nada que tenga filas por más de unos segundos después de los calentamientos. Los rondos son un gran comienzo porque los hace pensar en fútbol lo antes posible y evitan las filas. Pero realmente cualquier cosa orientada al grupo para ponerlos en marcha. Después hago ejercicios de habilidad con el balón y de pase, pero una vez más tratando de evitar filas o...
- (+2) Mi equipo actual es más de la mitad chicos y lo que he descubierto es que si no hay tiempos muertos en nuestro entrenamiento, lo hacen genial. En el minuto que hablo más de 40 segundos los pierdo. Los chicos necesitan hacer. Incluso nuestras pausas de agua, literalmente grito "¡pausa de agua, un minuto!" para que la pausa de agua sea solo una de las muchas cosas que hacen a alta intensidad. Sub-12 aquí también.
- (+2) Me gusta usar vueltas y up downs según sea necesario. A veces simplemente tienes que hacerlo. El mejor método es la prevención: no los pongas en situaciones en las que estén parados esperando. Movimiento constante, filas limitadas, no mucho tiempo muerto. Pero a veces también van a querer hacer el tonto. Algo de eso es aceptable, pero si se pierden su turno o arruinan el ejercicio, entonces tienes que corregirlos. Otras veces todo el equipo va a estar en un humor de hacer el tonto incluso si no hay filas y hay mucho movimiento. Ahí es cuando tienes que cambiarles el guion. Esto es lo que he tenido que decir unas cuantas veces y...
- (+1) He tenido exactamente el mismo desafío. Encontré que los libros sobre gestión del aula son muy útiles. Elegí herramientas para profesores de Fred Jones. El resumen es que la constancia es clave, y lograr que los niños te 'teman' mientras sigues siendo cariñoso y dedicado. Ciertamente todavía no estoy del todo ahí, pero encontré que el enfoque es eficaz para mí.
- (+1) Una regla simple con la que siempre hemos trabajado es 2 minutos máximo. 2 minutos antes del entrenamiento para explicar, repasarlo y decir el objetivo. Luego el balón empieza a rodar. Después añade capas al entrenamiento para lo que intentas hacer.

- (+1) Lo que he hecho es decirles que cada vez que hacemos un ejercicio nuevo lo explicaré una vez y luego lo demostraré. Después pediré preguntas. Luego hacemos el ejercicio. Si no puedes intentar el ejercicio nuevo, te sientas y observas hasta que lo entiendas. Si más de 2 jugadores son sacados de un ejercicio, empezamos de nuevo desde cero. El tiempo para eso sale de nuestro tiempo de partido al final del entrenamiento. Cuando hacemos ejercicios repetidos, termino uno y de inmediato empiezo a poner a los jugadores en posición (filas) para el siguiente. No más de 30 segundos para pasar de un ejercicio al siguiente.
- (+1) Si de verdad necesitas hablar con ellos, haz que se pongan en posición de plancha. Fortalecerá su core y les resultará muy difícil charlar.
- (+1) Recomiendo mucho el curso en línea de Grassroots de la USSF: tiene muchos consejos similares a los del hilo, pero el más importante es JUGAR-PRACTICAR-JUGAR. Más tiempo con partidos en espacios reducidos, unos momentos dedicados a cosas sencillas como ataque o defensa (desglósalo SÚPER FÁCIL), y luego volver a jugar más animándolos a poner en práctica lo que acabas de trabajar. Establece expectativas antes de cada sesión de entrenamiento: que sea un objetivo de equipo. Si logran pasar una sesión con buena concentración (no perfecta, porque eso no va a pasar), entonces obtienen RELLENA EL ESPACIO EN BLANCO, por ejemplo, su juego favorito, ejercicio, etc. Hacerles correr vueltas solo hace...

Fuente: r/SoccerCoachResources · 30 comentarios · Traducido del inglés reddit.com

07 Metodología U8 a U11

¿Demasiadas indicaciones durante el partido?

> **Para entrenadores** Pide a los entrenadores que se abstengan de dar instrucciones específicas de pase y que en su lugar le pregunten qué ve, y luego deja que ella decida.

Mi hija juega en un equipo de fútbol base sub-9 de viajes. Es portera (aunque es buena defensa y jugará de delantera de mala gana si se lo piden). Pone todo su corazón en la posición y es la única de su equipo que quiere jugar de portera y la única con su propio equipamiento. El año pasado entrené a su equipo junto con otro padre y dejábamos que los niños dirigieran el juego por sí mismos. Nunca les decíamos dónde pasar o cuándo tirar durante el partido. Todo eso se hacía antes del partido o en el descanso. Los entrenadores del club lo hacían durante las sesiones de entrenamiento (los padres solo entrenan los partidos, los entrenadores del club son entrenadores certificados). Esta temporada otros 2 padres están entrenando. Cuando mi hija hace una parada y los niños retroceden a la línea de construcción, o si es un saque de meta, inmediatamente empiezan a gritarle dónde pasar o dónde despejar. ¿Estoy loca por que me moleste que no la dejen tomar la decisión ella misma y cometer errores? Tanto el entrenador del año pasado como yo fuimos porteros, así que ambos respetábamos que tenía que aprender por sí misma. Ninguno de los entrenadores de este año ha estado siquiera entre los palos como portero. Mi hija no está encantada de que le griten dónde pasar cuando solo tiene 6 segundos. No está escaneando como lo hacía el año pasado y su rodada se ha vuelto descuidada porque está muy apurada. ¿Estoy equivocada al sentir que esto va en contra de la forma en que se debería entrenar el fútbol base?

TL;DR

Portera sub-9 a la que los entrenadores le dicen dónde pasar o rodar el balón cada vez que tiene la posesión. ¿Deberían dejarla en paz?

Respuestas principales, las más votadas primero

- (+7) Tienes toda la razón, pero estás exagerando un poco al decir que tu hija de 8 años ya no escanea y está molesta porque no la entrenan bien. Lo mismo con que los entrenadores nunca han estado entre los palos. ¿Qué se supone que significa eso? Deberías dar un paso al frente y entrenar la próxima temporada. ¿Por qué no lo hiciste este año?

- (+3) El entrenador de mi hijo sub-11 no dice nada (o muy poco) durante los partidos y eso me vuelve loco (a mí y a otros padres). Siento que hay situaciones específicas del partido que probablemente no se cubrieron en el entrenamiento y en las que el equipo necesita la orientación de su entrenador. El entrenador de mi hijo sub-9 parece que los maneja con un joystick. Les dice dónde regatear o pasar. Para los más pequeños no veo el problema de ayudar más, ya que necesitan algo de repetición para aprender, pero espero que lo modere a medida que avance la temporada. Mi punto es que con cualquiera de los dos enfoques vas a tener una variedad de opiniones sobre si menos es más o el entrenador no...
- (+3) Lo mejor es no tratar a los jugadores como si estuvieran al otro lado de un joystick. Algo de dirección está bien... como, "¿qué hacemos cuando nos presionan alto?", o "¿dónde está el espacio?", o cuando hacen algo bien gritar "me encanta", "buena idea". Tus entrenadores actuales deberían tomar algunos cursos. No me gustaba el nivel de entrenamiento que recibía mi hija, así que me uní al cuerpo técnico la temporada siguiente y convencimos a los padres de tener al entrenador en todos los entrenamientos y partidos para lograr consistencia.
- (+3) Elogio a los entrenadores con tu mentalidad. Siempre les digo a los padres que un partido es como un examen en la escuela y el entrenamiento es como la clase y la tarea. En un examen no tienes ninguna ayuda, es tu oportunidad de aplicar todo lo que has aprendido y cometer errores de los que aprenderás. Sé que la gente se emociona y quiere lo mejor para los niños, pero, como dices, si no los dejas tomar las decisiones, ¿cómo van a aprender? Tienes todo el derecho a estar molesta y quizás hablaría con los otros padres sobre esto, al menos, para que no le den indicaciones a tu hija. No es justo para los niños que las acciones de los padres inhiban...
- (+2) Tengo curiosidad por saber qué tipo de equipo de "viajes" tiene padres entrenando. ¿Te refieres desde la banda? Si ese es el caso, tienen que callarse y dejar que el entrenador entrene. Si estás pagando por un "equipo de viajes" y son los padres los que entrenan los partidos, entonces pide un reembolso porque eso es el equivalente a una liga recreativa. Necesitas una sola voz que los guíe en el campo y ninguna voz extra desde la banda. Si los padres son los encargados de entrenar, entonces buscaría un entorno mejor. Además, los porteros juveniles necesitan entrenamiento especializado para tener éxito, aprender las bases adecuadas y la forma correcta...
- (+2) Estoy muy en contra de ese tipo de entrenamiento específico durante el partido. Una vez que escuchan y procesan, la situación ya ha cambiado.
- (+2) A esa edad es importante aprender no solo habilidades técnicas sino también conciencia de juego y toma de decisiones. Eso no se entrena durante el partido. A menudo simplemente sobrecarga a un niño de esa edad y no le permite aprender de sus errores. Eso es un entrenador que quiere ganar, no enseñar.

- (+1) Son 8 segundos, no 6, y no lo pitan a esta edad. Sin embargo, habla con el entrenador al respecto. Creo que es una petición razonable explicar que es algo en lo que estás trabajando con ella y pedir su apoyo.
- (+1) Sí, una decisión difícil de tomar. Entreno a un U9, pero la mayoría de mis jugadores son U8 y mi hijo es U7. Nuestra liga hace que los aficionados y el equipo se queden del mismo lado, así que estamos en el lado opuesto del otro equipo y tenemos libertad total en la banda. Admito que solo me quedo en nuestro lado defensivo y obstruyo a nuestro portero (que nunca ha jugado antes) y a nuestra defensa. Una vez que pasamos el mediocampo, los dejo volar.
- (+1) ¿Tienes buena relación con los entrenadores? Si la tienes, puede que estén dispuestos a escuchar tus comentarios. Si no la tienes, buena suerte consiguiendo que escuchen. Pero una cosa que puedes controlar es lograr que tu hija esté más abierta a jugar en otras posiciones. Aunque tu hija con el tiempo llegue a ser portera, tener la capacidad de jugar con los pies es algo que será importante en el futuro.
- (+1) ¿Equipo de viaje entrenado por los padres?

Fuente: r/youthsoccer · 32 comentarios · Traducido del inglés reddit.com

---

08 Metodología U4

Animar a los jugadores U4 a participar en el juego

> **Para entrenadores** Haz que te ayude con los conos y a chutar en el campo de juego antes de que nadie mire, luego hazlo entrar junto a un amigo de los entrenamientos.

Es la primera vez que entrené a niños sub-4 y estoy tratando de que todo sea lo menos estresante y lo más divertido posible. Muchos juegos en los entrenamientos y ánimo positivo. Entiendo perfectamente que a esta edad a veces los niños simplemente no juegan o no participan por cualquier razón (cansancio, calor, hambre, miedo, etc...).

He podido convencer a la mayoría de mis chicos tímidos de participar en cierta medida, pero tengo un niño que todavía es demasiado tímido para participar en nuestros partidos reales. Le encantan los entrenamientos y ya tiene algunas habilidades. No duda en participar en ningún ejercicio e incluso en los partidillos, pero hasta ahora ha sido extremadamente tímido y se ha negado a entrar al campo durante los partidos. He intentado mucho animarlo, pedirle una participación mínima (que haga nuestros saques o simplemente que esté de pie en el campo) y no lo he conseguido.

Entiendo que puede que simplemente no esté listo para jugar los partidos y está bien, pero si alguien tiene algún consejo o truco que le haya funcionado en el pasado, me encantaría escucharlo. Creo que si logro que venga a intentarlo en los partidos se lo va a pasar muy bien. Gracias de antemano.

EDIT: El fútbol base se ve diferente en distintos lugares. Donde yo estoy son "entrenadores" voluntarios que son padres, con "entrenamiento" una vez por semana y partidos una vez por semana. No es tan serio. La gente actúa como si yo estuviera tratando de que hagan algún tipo de entrenamiento duro. Es solo una serie de juegos tontos de 5 minutos que enseñan diferentes conceptos básicos en el entrenamiento. En los partidos todos se amontonan sobre el balón y corren de un lado a otro tratando de meterlo en la portería. El punto era ver si alguien había tenido éxito logrando que un niño tímido quisiera participar, no solicitar críticas de todo el programa de fútbol base de mi zona que no pedí jaja.

Respuestas destacadas, primero las más votadas

- (+9) ¿¿Sub-4 jugando partidos contra otros equipos??
- (+3) Por mi experiencia, prácticamente no se puede. Tu mejor opción es usar juegos que no impliquen que les quiten el balón porque eso es a veces su mayor problema. Puedes preguntar a los padres qué les gusta y adaptar los juegos a eso. Si les encanta el espacio, jugamos a los meteoritos, pero si les gusta Spiderman, es lanzar telarañas por la ciudad o lo que sea. Si los padres los presionan y los obligan, van en la dirección opuesta. La única vez que logré que un niño saliera de su caparazón en la misma temporada fue cuando los padres apoyaban que no participara. Entonces están dispuestos a seguir viniendo y...
- (+2) Ya estás haciendo lo correcto, y el hecho de que juegue los partidillos en el entrenamiento es la clave: no es el fútbol, es el público. El entrenamiento tiene diez niños y a ti. Los partidos tienen una banda de padres, un campo desconocido y un silbato. Tres cosas que me han funcionado con ese niño. Primero, reduce el partido para que se parezca al entrenamiento: que sea tu ayudante en el calentamiento en el campo de juego, cargando conos y pateando contigo, para que ya esté sobre el césped antes de que nadie esté mirando. Segundo, ponle un compañero. Emparejarlo con el amigo al que se pega en el entrenamiento y hacerlos entrar juntos, durante dos...
- (+1) ¡Sigue intentándolo! Parece que todavía no está listo. Mantén el ánimo. Tengo niños de 6 años que a veces no quieren jugar. Sigue haciendo lo que estás haciendo.
- (+1) Creo que ser positivo y mantenerlo divertido es la clave. Podrías intentar que se imaginen que son dragones tratando de llevar su huevo de dragón a casa, o inventar algún otro juego tonto dentro del juego. La verdad es que los niños se desarrollan de manera diferente y en momentos diferentes (física, emocional, social y mentalmente). Creo que el objetivo a esta edad es solo asegurarse de que tengan una experiencia positiva y quieran volver la próxima temporada, lo que parece que ya estás haciendo.
- (+1) Demasiado pequeños

- (+1) ¿sub-4, o sea menores de 4? ¿Y tienen entrenamientos? Eso no tiene ningún sentido, todavía están aprendiendo a mover el cuerpo, mucho menos a jugar al fútbol. Nuestra liga recreativa tiene lo que llaman Fútbol de Patio Escolar, que es para sub-5 (niños de 4 y 5 años), pero solo separan a todos los niños en 4 "equipos" y los padres se quedan con ellos. Repasan habilidades básicas durante la primera mitad de la temporada y luego en la segunda mitad juegan "partidos", que es simplemente tantos niños de un color como puedas conseguir pateando el balón por el campo, normalmente con un padre agarrado de la mano. E incluso con todo eso, es malo y...
- (+1) ¿Pueden los padres estar en el campo con ellos? En AYSO tenemos el programa de patio escolar, que es de padres e hijos y sobre todo actividades con mucha narración. Terminamos con un partidillo corto con 4 porterías, y los padres están permitidos en todo momento.

Fuente: r/SoccerCoachResources · 20 comentarios · Traducido del inglés reddit.com

---

09 Metodología U11 a U12

Al límite de mi paciencia con nuestro entrenador de sub-12

> **Para entrenadores** Pregunta al director del club si el entrenador tiene tiempo para gestionar todos sus equipos, y juzga el entrenamiento, no el banquillo, por si corrige y guía durante el juego.

Mi hijo de 11 años dio el salto este año de select a premier/RCL. Está jugando en el equipo B de su nuevo club y no quiere nada más que llegar al equipo A el año que viene. Su nuevo entrenador tiene licencia nacional B y tiene una gran experiencia en distintas categorías. Al principio estaba ilusionado con el desarrollo que podría aportar a los chicos. Sin embargo, después de verlo todo el verano, perdiendo casi todos los partidos en todos los torneos, y sin ver ninguna mejora, estoy muy preocupado.

Este año, mi hijo decidió que el fútbol es lo suyo, y quiere centrarse al 100% en ello. Está dejando el baloncesto (que le encanta), porque quiere ser un jugador de alto rendimiento en el campo. Trabaja duro, hace trabajo extra de técnica, y aporta una actitud súper positiva a sus compañeros. Es lo bastante maduro para saber que a esta edad, ganar y perder no es ni de lejos tan importante como mejorar como jugador.

Siento que su entrenador le está fallando a él y a todo el equipo.

Algunos padres llaman a su enfoque "dejar hacer". Yo lo llamo pereza. Repite los mismos entrenamientos una y otra vez. Monta un partidillo o un ejercicio, les dice a los chicos qué hacer, y no da absolutamente ninguna instrucción durante el juego. Está constantemente mirando el móvil DURANTE el entrenamiento delante de los chicos. Llega justo a la hora del entrenamiento y rara vez llega antes. También entrena a otros 3 equipos del club y a un equipo de instituto. Simplemente parece y actúa como si no le importara. Mi hijo se da cuenta y estoy seguro de que los otros chicos también.

En nuestro primer partido de liga la semana pasada, encajamos 3 goles en los primeros 15 minutos. El entrenador se sentó en el banquillo todo el tiempo, con los brazos cruzados, las piernas cruzadas, como si no tuviera ninguna preocupación en el mundo.

No quiero ser "ese padre", pero resulta que no soy el único padre que ve esto. Como alguien que jugó en la universidad y ha entrenado equipos select durante años, no puedo entender este comportamiento. Ninguno de nosotros sabe qué hacer. No quiero poner en riesgo nada para mi hijo. Él sigue agachando la cabeza y trabajando como un loco, y no quiero arruinar su tiempo de juego o su reputación en este club por mis quejas y problemas con el entrenador. Siento que su ética de trabajo se está desperdiciando porque no está aprendiendo nada nuevo. Estoy seguro de que los otros padres sienten lo mismo.

Si pudiera agitar una varita mágica, él lo dejaría y yo tomaría el relevo como entrenador principal. Pero es poco probable que eso ocurra.

Siento que todos lo hemos oído o dicho antes: estoy pagando mucho dinero por esto, y se siente como un total...

Respuestas destacadas, las más votadas primero

- (+17) Soy entrenador universitario que ha entrenado a múltiples equipos. Ese punto concreto de tener múltiples equipos es responsabilidad del club y si vas a culpar al club por tener un entrenador con múltiples equipos entonces vas a tener que culpar al fútbol de club (que en la mayoría de los casos es 100% justo) La parte que es responsabilidad del entrenador es tener el móvil fuera en el entrenamiento. Eso es una mierda y terminaría inmediatamente si yo fuera el director de tu club. Para ti, no estoy seguro exactamente de qué va a ayudar. Puedo oír la frustración a través del teclado. Si realmente no te gusta el equipo te sugiero el viejo recurso de "controlar lo que puedes controlar"...
- (+15) Distintos padres quieren distintas cosas. En la pedagogía moderna del entrenamiento de fútbol base, un entrenador que da un paso atrás, evita dar constantemente instrucciones durante el juego, y se sienta tranquilamente en el banquillo está dejando que el juego sea el maestro. Eso es lo ideal para el desarrollo a la edad de tu hijo. Evitar el exceso de entrenamiento, o el entrenamiento de rendimiento, permite a los niños construir sus propios ciclos de percepción to decisión to acción y la comunicación en el campo. El problema con esto es que no parece entrenamiento en el sentido clásico, y algunos padres simplemente saben mejor que las filas, las charlas y los ejercicios son lo que funciona porque así es como ellos...

- (+12) Suena un poco a que tiene demasiado en su plato. Entrenar a 5 equipos no es realmente viable para una persona, creo yo. Simplemente no hay suficiente tiempo para hacer las cosas bien. Edición: He visto esto ocurrir año tras año a entrenadores jóvenes que son buenos. Como son buenos, el club los quiere en todas partes, pero de alguna manera no ven que cuantos más equipos lleva, menos impacto puede tener. Por ejemplo, conozco a un entrenador de porteros que justo esta temporada pasada tenía 9 categorías distintas a su cargo. Conozco a la persona muy bien y es muy bueno. Pero si algunas categorías lo tienen como una vez al mes o algo así...
- (+10) Esta podría ser una situación en la que sea apropiado preguntar al director del club si tu entrenador actual tiene los "recursos" para gestionar adecuadamente todos los equipos que tiene a su cargo. Podría llevar a un cambio de responsabilidades para otros entrenadores del club que quizás tengan más tiempo para tu equipo.
- (+9) Estoy de acuerdo con esto durante el partido. Tuvimos un padre molesto con el entrenador de mi hijo (Nivel A) porque no está gritando instrucciones durante el partido. Él no cree que eso sea productivo y yo le creo. Sin embargo, sí entrena durante las sesiones. Si hay un partidillo, está dando indicaciones, corrigiendo errores, dando a los jugadores diferentes ideas que podrían haber probado. Mirar el teléfono durante el entrenamiento es difícil de defender.
- (+8) ¿Qué dice la filosofía moderna del entrenamiento sobre estar con el teléfono durante todo el entrenamiento?
- (+6) Como padre y entrenador, me cuesta mucho juzgar estas publicaciones porque he visto el entrenamiento malo y perezoso y a los padres malos que solo se quejan de los entrenadores. Pero entrenadores, aquí hay algunas cosas que deberíais sacar de esta publicación que simplemente no dan buena imagen. -Estar con el teléfono, no me importa si lo usas como cronómetro (consigue un reloj) o si tu plan de sesión está en él (ponlo en un libro o en una tarjeta). Da una imagen terrible y si los padres no están contentos con tu entrenamiento, por defecto dirán "mirad, el entrenador no está prestando atención"; no asumirán buena intención -Llega temprano, 10 a 15...
- (+6) ¿Hay algún caso de alguien que abuse de la filosofía moderna del entrenamiento juvenil? Si fuera el caso, ¿puedes dar tu opinión sobre cómo se ve la diferencia? ¿Cuáles son las señales que separan a un entrenador de estilo laissez faire de uno que legítimamente está pasando olímpicamente?

- (+5) Añadiría que tener la licencia B no significa que seas un buen entrenador, solo que puedes marcar las casillas de US Soccer. Lo del teléfono es molesto y no debería estar pasando, si yo fuera el DOC allí diría algo al respecto, ya que es una "victoria fácil" en cuanto a imagen. También suena a que el tipo está quemado. El panorama del fútbol juvenil en Estados Unidos no valora a los buenos entrenadores, valora a personas a las que puede exprimir durante unos años, 7 días a la semana, tardes y fines de semana. Una de las mayores razones por las que lo dejé. No es una defensa del entrenador, pero pasa todo el tiempo.
- (+3) Mi hijo tuvo un entrenador que era muy relajado y no corregía como yo lo habría hecho, tuvimos un récord perdedor con mucho talento en el equipo. Cambié mi mentalidad para la temporada y me centré en el crecimiento y desarrollo individual. Ayudó muchísimo. Vi crecer el IQ de mi hijo, tuvimos más conversaciones sobre ser un compañero de equipo, posicionamiento, redirigimos la conversación desde las victorias y derrotas y lo que podíamos controlar y ser su mejor versión. A veces simplemente sufrimos una temporada de mierda y encontramos el lado positivo. Esta temporada hasta ahora ha sido fantástica con nuestro nuevo entrenador.
- (+2) Bienvenido al mundo del fútbol de pago para jugar
- (+2) Lo más importante es el entrenador a la edad de tu hijo. Es realmente difícil encontrar el encaje adecuado, a menudo porque los clubes más grandes son muy reservados sobre quién entrenará realmente a los equipos. En este caso, puedes sufrir en silencio o, como mínimo, hablar con el entrenador en privado sobre lo del teléfono. Dependiendo de cómo vaya eso, puedes decidir escalarlo. Pero a mí me parece que quizá quieras complementar con sesiones individuales y entrenamiento para compensar la falta de ello a nivel de club.

Fuente: r/youthsoccer · 77 comentarios · Traducido del inglés reddit.com

---

10 Metodología U8

¿Debería bajar a mi hijo de 8 años una categoría para que pueda desarrollarse mejor?

> **Para entrenadores** Elige el equipo donde más se divierte y tiene muchos minutos de juego; si es extremo, necesita la confianza para encarar a los defensores en el 1v1.

Mi hijo tiene 8 años y tiene mucho talento natural con el balón en los pies. Solo ha jugado fútbol de club durante unos ocho meses y fútbol en general durante aproximadamente 14 meses, pero progresó rápido y entró en un equipo de Flight 1.

El problema es que todavía no encaja realmente en su estilo. Quieren pases rápidos y un juego tipo tiki-taka. Mi hijo normalmente necesita regatear primero antes de decidir qué hacer. Creo que parte del problema es que mira el balón en lugar de escanear y leer el campo antes de recibirlo.

Me pregunto qué sería mejor para él la próxima temporada. ¿Debería quedarse en Flight 1 y aprender a adaptarse, o bajar una categoría donde podría tener más libertad y tiempo para aprender el juego?

También escucho a los entrenadores hablar constantemente sobre el desarrollo, pero a veces el desarrollo parece significar pasar, pasar, pasar. Pensaba que la creatividad, la confianza y encarar a los jugadores también eran importantes a esta edad. Muchos de los otros niños entienden mejor el juego de pases porque han jugado desde que tenían cuatro años, pero no están ni de lejos tan cómodos regateando o encarando a los defensores.

No quiero que le entrenen la creatividad fuera de él, pero también entiendo que necesita aprender cuándo regatear, cuándo pasar y cómo ver el campo antes.

¿Qué priorizarías a esta edad: jugar en la categoría más alta posible, o encontrar un equipo cuyo estilo le dé más libertad mientras desarrolla su percepción y su toma de decisiones?

Respuestas destacadas, las más votadas primero

- (+19) Cualquier equipo en el que se divierta más y en el que tenga mucho tiempo de juego.
- (+12) Déjame adivinar, ¿primer hijo en el fútbol? :-) Lo estás pensando demasiado. Ningún equipo U9 hace bien el tiki-taka a menos que esté jugando contra un rival totalmente inferior. Para responder a tus preguntas: -Juega en la categoría más alta posible siempre que tenga minutos y sea productivo. -Los pases rápidos y los ejercicios de rondo son importantes. A la hora de la verdad, solo intentas hacerlo todo un poco más rápido, más limpio, más veloz y más preciso que tu rival. -Tu hijo descubrirá pronto cuándo pasar y cuándo regatear. Si es extremo, más le vale tener la confianza para encarar al defensor 1v1. Más le vale no...
- (+7) Aclaremos una cosa; enseñar a los niños a hacer pases rápidos y moverse sin balón no es tiki-taka. Eso es simplemente fútbol de posesión básico. Y enseñar fútbol de posesión a los niños no significa que ahogue la creatividad. Ve a ver un vídeo de Sergio Busquets jugando de CDM en el Barcelona del "tiki-taka" en su máximo esplendor. Hay mucha creatividad implicada en recibir el balón bajo presión, girar al defensor a tu espalda y dar un pase limpio. No toda la creatividad significa intentar hacer 500 bicicletas mientras intentas regatear a un equipo entero. Dicho todo esto, ¿tu hijo tiene más del 50% de tiempo de juego? Y...
- (+4) Debería aprender a pasar y a mantener la vista levantada

- (+3) Tengo una hija de diez años. Cuando ella tenía ocho, tomamos esa decisión. Jugaba en el mejor equipo de un gran club local que era conocido por producir muchos equipos buenos. Todos jugaban en una (a veces dos) posiciones, todo estaba "teledirigido", y el enfoque principal era construir un equipo para ganar partidos.....no construir a un jugador. Estaban destrozando a todos, incluso jugando en una categoría de edad superior en ese bracket más alto. Se cambió a un equipo diferente que se centra REALMENTE en el desarrollo individual pero tuvo que bajar un nivel. Montones de 1v1, 2v1, 3v1, trabajo de pies, etc. Dicen que prefieren que veas un movimiento...
- (+3) la competición más alta (dentro de lo razonable) posible, siempre que tenga buen tiempo de juego. Mi opinión después de muchos años en el fútbol base...los pases, buscar el pase, entender el espacio es algo en lo que los niños se quedan muy atrás respecto a sus compañeros si no se les somete a ello. Entiendo construir confianza y dominio con el balón, pero mi experiencia ha sido que hay un amplio espectro de crecimiento y agresividad en los primeros años que ayuda o dificulta el juego individual. Luego, en algún momento (12-14), los más tímidos lo superan. Los mejores jugadores juveniles dominan con el balón en el pie. El otro 99,99% haría muy bien...
- (+2) depende 100% de si el entrenador espera ese estilo de juego, o está enseñando ese estilo de juego. en u9 esto tiende a ser el inicio de aprender a pasar y mover el balón, pero si el entrenador espera eso sin desarrollarlo, tus hijos se quedarán atrás. ¿hacen rondos en los entrenamientos? ¿habla sobre escanear y explica cuándo escanear? si el entrenador de un equipo inferior está enseñando eso puede haber un argumento, sin embargo tus hijos mejorarán jugando con mejores niños siempre que no se frustre. fwiw, estamos en un equipo F1 u12 bien considerado y escanear para el...
- (+2) Si un equipo de niños de 8 años tiene un "estilo", entonces el entrenador está enseñando las cosas equivocadas.
- (+1) Ojalá hubiera dejado a mi hijo jugar en una categoría inferior durante más tiempo para que desarrollara primero su individualidad. Los equipos de Flight 1 a una edad tan temprana solo buscan el pase y la victoria. Déjalo jugar en un equipo de nivel inferior donde pueda aprender a regatear entre los rivales y adquirir la confianza para perfeccionar un poco de razzle dazzle. El fútbol estadounidense es tan aburrido porque a los 8 años los matamos con el tiki taka y no dejamos que se forme primero su personalidad.
- (+1) Según lo que describes, probablemente lo mantendría en el nivel superior. Los entrenadores lo evaluaron y sintieron que pertenecía a ese equipo, y el área que describes suena a algo que puede aprender mientras juega allí. A los ocho años, sin duda seguiría fomentando la creatividad y la disposición a encarar a los rivales. Una de las frases que he usado entrenando a mi hijo es: "1v1, ve a divertirte un poco. 1v2, un pase basta. 1v3, ven a verme". Obviamente es una simplificación excesiva, pero me gusta lo que enseña. Cuando tienes a un defensor aislado 1v1, ten la confianza de ir a superarlo. Cuando llega el segundo defensor...

- (+1) Mi hijo normalmente necesita regatear primero antes de decidir qué hacer. Hm no, eso no es lo que debería aceptar un equipo apropiado de first flight. Tu hijo necesita decidir qué hacer ANTES de recibir el balón.
- (+1) No creo que los equipos de niños de ocho años tengan un estilo de juego particular.

Fuente: r/youthsoccer · 30 comentarios · Traducido del inglés reddit.com

EN EL CAMPO

11 Metodología U7 a U11

¿Regatear o pasar, cómo decidir? 【Fútbol base】Enseñar con principios

> **Para entrenadores** La próxima vez que la decisión de un jugador te desconcierte, pregúntale qué carril cerró el defensor y dilo en voz alta en lugar de limitarte a decir que el pase estuvo mal.

Hola, soy Kazu, el instructor.

Un lector me envió la siguiente pregunta. A continuación, el contenido de la pregunta.

"En los ejercicios de posesión y combinación con toma de decisiones, creo que hay situaciones en las que se regatea. En esos momentos, a veces no tengo claro cómo juzgar si era mejor regatear o pasar. ¿Cómo lo decides tú, Kazu? También quiero saber sobre la prioridad entre regate y pase en los partidos."

Gracias. Ciertamente, sobre el regate no había hablado mucho hasta ahora.

Por ejemplo, creo que habrá quienes sientan lo siguiente.

- Durante el entrenamiento, piensas "ahí era pase", pero no puedes explicar por qué lo pensaste
- No sabes hasta dónde dejar que un niño bueno en el regate intente cosas
- No sabes cómo enseñar el "regate de conducción"

En este artículo, explicaré cómo divido yo el regate en dos tipos, la razón para decir "no hacer 1 contra 1" en la zona 3, y los principios y reglas para decidir entre regate y pase, mencionando varias situaciones. Si lees este artículo, creo que el criterio para juzgar a los jugadores se volverá un poco más simple, y podrás transmitir con palabras "por qué era regate ahora", así que míralo hasta el final.

① No discutir si es fútbol de regate o fútbol de pase

Una discusión frecuente en Japón es si es fútbol de regate o fútbol de pase. Básicamente, creo que palabras como fútbol de pase o fútbol de regate no son términos de fútbol. Tanto el regate como el pase, lo normal es jugar usándolos según la situación.

② El regate de ruptura y el regate de conducción

En España, el regate se divide en dos: regate y conducción. El regate es el regate de ruptura, el regate con el que intentas superar al rival. La conducción, en Japón se traduce muchas veces como "regate de conducción", y es el regate con el que llevas el balón a un espacio o escapa del rival.

③ El regate que se usa cambia según la zona

Cuando entras en la zona 3 (campo rival, zona de finalización), naturalmente, el regate de ruptura se vuelve importante. Por el contrario, el regate de conducción se usa para hacer avanzar o conservar el balón, así que se usa muchas veces en el mediocampo o al inicio de la construcción (salida de balón).

Dicho al revés, considero que una situación en la que un central regatea para romper frente a su propia portería no debe existir. Como último recurso cuando estás acorralado quizá pueda haberlo, pero la idea básica es quitárselo de encima con el regate de conducción en la medida de lo posible.

① Que hayas superado en un 1 contra 1 solo significa que superaste por capacidad

En la zona 3, creo que es muy importante intentar el regate con decisión. Pero lo que más cuido al entrenar a la generación de infantiles es "no hacer 1 contra 1".

Superaste al rival en un 1 contra 1 y marcaste gol. Eso es algo muy bueno, pero si la capacidad del defensa rival es superior, no se logra. Es decir, considero que superaste porque superaste por capacidad. Mejorar la capacidad también es importante, pero no solo eso, sino que valoro la parte de cómo usar el regate dentro de la relación con los compañeros, como en un 2 contra 1.

② Superar mientras intentas usar al compañero es una buena decisión

El jugador que tiene el balón superó regateando mientras intentaba usar al compañero. Esto, considero que es una decisión muy buena. Como entra la acción de intentar usar al compañero, el rival alerta el pase. Por eso puede romper con el regate, y si el rival muerde el regate, esta vez aparece la posibilidad de desarmarlo con una pared.

Al contrario, sin darse cuenta de que había apoyo, resolvió por su cuenta y como resultado superó y marcó gol. En este caso, creo que sí señalo bastante: "ahora no viste que entró el apoyo, ¿verdad? Estabas haciendo un 1 contra 1".

③ Impulsar lo contrario de lo que se le da bien

Por supuesto, según el contexto, también digo "intenta cosas tú solo". A los de 3º y 4º de primaria, a los jugadores que en cuanto tienen el balón buscan enseguida el pase, les digo: "intenta regatear más por tu cuenta". Buscar el pase en sí no es malo, pero solo con eso no hay variedad de juego.

Al contrario, a los jugadores que siempre regatean por su cuenta, les impulso: "si se te da bien, puedes ir, pero si te metes dos veces seguidas y te quitan, la próxima pasa el balón y usa la combinación". A los de 2º y 3º que veo ahora les hago hacer bastante 1 contra 1, y a los U-11, donde hay muchos niños con buen pie, les hablo de que "como existe la opción del pase, el regate que se te da bien cobra vida".

Además, el regate dentro de la ruptura en combinación (si es regate fingiendo una pared, o regate fingiendo usar el espacio a la espalda) lo tengo resumido en los factores clave del artículo de ataque en 2 contra 2.

① Si te cortan la línea de pase, regate; si te cortan la línea de regate, pase

Como idea general, lo que a mí me parece más simple es esto. Si te cortan la línea de pase, usas el dribbling. Si te cortan la línea de dribbling, usas el pase.

Lo que suele pasar en la categoría juvenil es que, aunque te corten la línea de pase, das el pase y se lo dejas en el pie al rival. Por eso, darles un criterio de decisión como «¿por qué driblaste ahora? Si la línea de pase estaba libre» o «driblaste porque te cortaron la línea de pase, eso estuvo bien». Creo que eso es una cosa que existe.

② Cuando tú estás libre y tu compañero está marcado, driblas

En una situación de progresión, tú estás libre y hay un compañero que puede progresar libre hacia adelante. En ese momento es mejor priorizar el pase. Porque el dribbling hace que todo vaya más lento.

Al contrario, tú estás libre y tu compañero está marcado. En ese momento, driblas para atraer al rival y después das el pase. En español es fijar, la jugada de «atraer», y esto es un dribbling de conducción. Si tú estás libre y no hay posibilidad de perder el balón, pero metes un pase a un compañero marcado y te lo roban, eso como opción es un error (meter una cuña al punta es otra historia como modelo de juego).

③ No des el pase antes de que tu compañero llegue a su posición

Lo que se ve mucho en los ejercicios de posesión es el fenómeno de que, después de robar el balón, das el pase cuando tu compañero todavía no ha llegado a su posición. En mi caso, digo bastante «ahí tienes que crear tiempo con el dribbling». Con el dribbling se crea un tiempo de 1 segundo, 2 segundos, y en ese tiempo tu compañero toma su posición, así que después puedes dar el pase, esa es la idea.

④ Ejemplo del central: si te cortan la línea de pase, conduces hacia dentro

Hay dos centrales, el central derecho tiene el balón y el mediocampista derecho está abierto. Intentas dar el pase al mediocampista derecho y el delantero rival te corta por fuera. En ese momento, lo superas con un dribbling conduciendo hacia dentro. Esto también es un ejemplo real de «si te cortan la línea de pase, driblas».

Al contrario, si dos rivales te presionan, tienes dos apoyos cerca y aun así intentas superar a la fuerza y te quedas atascado, entonces la idea es «prioriza el pase». Cuál de las dos es la mejor opción. Yo mismo tengo la imagen de que ahí es donde entra en juego el principio fundamental.

⑤ Ordenar con lógica por qué pensaste «ahí era pase»

El juicio depende de la situación, pero creo que es mejor hablarles acercándose lo más posible al principio fundamental. Cuando tú como entrenador piensas «ahí era pase», ordena con lógica por qué lo pensaste. Así creo que podrás darte cuenta de que el mismo fenómeno aparece muchas veces.

Yo mismo considero ahora que el principio fundamental es el factor clave en todo, es decir, el truco para que una jugada tenga éxito. Si te cortan la línea de pase, se abre el dribbling; si te cortan la línea de dribbling, se abre el pase. Este es el principio fundamental del fútbol, y en la enseñanza de la toma de decisiones en la categoría juvenil, creo que definir y comprender estas cosas es muy importante.

① La prioridad de todo el equipo no se establece especialmente

La prioridad entre dribbling y pase en el partido no la establezco especialmente. Porque hay situaciones en las que es mejor driblar y situaciones en las que es mejor priorizar el pase.

② Establecer prioridades solo para los jugadores que tienen dificultades

Pero, según el jugador, durante el partido les establezco prioridades. Por ejemplo, al inicio de la construcción, el central busca demasiado el pase y, mientras tanto, lo presionan y le cortan el pase. En una situación así, le doy prioridad: «primero, una vez, avanza con el dribbling». Si establecer prioridades reduce la carga del jugador y le quita la inseguridad, creo que está bien que exista.

③ Si te atascas dos veces, la siguiente usa a tu compañero

Antes había un niño que driblaba muy bien. Cuando ese niño hizo cut inside dos veces seguidas y se atascó, le dije esto. «Hacer cut inside no tiene nada de malo. Pero después de hacer cut inside, la siguiente usa una vez a tu compañero. El rival empieza a alertarse pensando que hay pase. Ahí, si una vez sale bien la combinación, la siguiente el dribbling cobra vida. Metes un colchón, ¿eh?»

Más que la prioridad de todo el equipo, ante el problema que enfrenta cada individuo, cuál de las dos crees que lo resuelve si la priorizas. Priorizar eso, esa es la manera de hacerlo.

5. Resumen

- El dribbling es de dos tipos: «superar» y «conducir». En la zona 3, superar; en campo propio o en la construcción, conducir
- Con los niños de primaria, «no hacer el 1 contra 1». Superar intentando usar al compañero es una buena decisión
- Promover lo contrario de lo que se les da bien. Al niño que busca el pase, el dribbling; al niño que solo dribla, usar al compañero
- El criterio de decisión es el principio fundamental. Si te cortan la línea de pase, driblas; si te cortan la línea de dribbling, pasas
- Si tú estás libre y tu compañero está marcado, atraes con el dribbling. No des el pase antes de que tu compañero llegue a su posición
- Las prioridades en el partido no se establecen por equipo, sino por cada jugador que tiene dificultades

En este artículo hemos explicado cómo decidir entre driblar o pasar, y también los criterios de juicio para con los jugadores. Para empezar, probad en vuestro día a día como entrenadores a poner en palabras con un único principio fundamental por qué era mejor driblar en ese momento.

Además, cuando incluyo en el entrenamiento situaciones como "si te cortan la línea de pase, dribla", yo dejo los ejercicios de entrenamiento guardados en forma de diagrama.

Fuente: ジュニアサッカーカレッジ · Traducido del japonés junior-soccer.college

12 Metodología U8 a U10

¿Cómo mejorar la potencia de tu golpeo?【Fútbol base】Repetición y forma antes que fuerza muscular

> **Para entrenadores** Si tus Sub 10 pasan a distancias cortas, estira la distancia para que los golpeos débiles o torcidos salgan a la luz, y cuenta cuántos toques recibe realmente cada jugador en tus ejercicios de tiro.

Hola, soy Kazu, el instructor.

Un lector me envió la siguiente pregunta. A continuación, el contenido de la pregunta.

"Tengo una pregunta sobre la potencia de golpeo en la etapa de primaria, especialmente en U-10 (4º de primaria). ¿Qué tipo de entrenamiento es efectivo para mejorar la potencia de disparo o para poder patear más lejos? En mi equipo hay muchos jugadores que no pueden patear, pero ¿la causa es simplemente que falta entrenamiento de disparo repetitivo o de patear balones largos, o es que no han desarrollado la fuerza y no hay nada que hacer? ¿Cuando lleguen a los cursos superiores desarrollarán fuerza y podrán patear con normalidad? ¿Hasta que se desarrolle la fuerza, es más eficiente centrar el entrenamiento en el pase con el interior?"

Gracias. Como la pregunta es concreta y lógica, los puntos clave están claros y lo agradezco mucho.

Por ejemplo, creo que hay personas que sienten lo siguiente.

- En los primeros cursos y cursos medios, muchos niños no logran que el balón vuele
- Hasta que se desarrolle la fuerza, no saben si está bien dejar para después el entrenamiento de golpeo fuerte
- Aunque hagan entrenamiento de disparo, sienten que solo hay tiempo para recoger el balón y hacer fila, y que la repetición es insuficiente

Sobre la potencia de golpeo, yo mismo estoy ahora a cargo de U-9 y U-8, y es algo en lo que estoy pensando. En este artículo explico la relación entre la distancia de vuelo y la fuerza, la "repetición" que es clave para adquirir la técnica, la razón para hacer que pateen con el empeine desde los primeros cursos y los factores clave, y las ideas para entrenar con "distancias que no permiten engaños".

① El problema de la fuerza, por supuesto que existe

En primer lugar, como gran tendencia, que en torno a 2º, 3º y 4º de primaria no se logre distancia de vuelo en el golpeo también se debe, por supuesto, a un problema de fuerza. Por muy buena que sea la forma, si hay poca potencia no se logra distancia. La idea básica es que, a medida que aumentan la estatura y los músculos, la distancia de vuelo se va extendiendo.

② Aun así, desde los primeros cursos se les hace patear fuerte

Sin embargo, si hablo del punto de "¿falta entrenamiento repetitivo?", yo hago que incluso niños de 2º y 3º de primaria pateen balones largos y disparos fuertes con el empeine. Aunque no logren distancia, lo importante es si patean con la forma correcta.

Puede haber quien piense "hasta que se desarrolle la fuerza, centrarse en el pase con el interior", pero yo considero que incluso en los primeros cursos es necesario el entrenamiento de patear fuerte con el empeine.

① Si hay una causa de no poder patear, es la frecuencia de repetición

La clave para mejorar acciones técnicas como el disparo, el pase y el control es, después de todo, la repetición. Repetir sin parar es el punto clave para mejorar.

Si hay una causa de no poder patear, se puede pensar que simplemente la frecuencia de repetición es baja.

② El entrenamiento de disparo, difícil de acumular número de repeticiones

Sin embargo, por la estructura del entrenamiento, es difícil acumular número de repeticiones en el entrenamiento de disparo o en el golpeo largo. Disparas, recoges el balón y vuelves a hacer fila. Con este flujo, inevitablemente aumenta el tiempo sin tocar el balón.

③ El número de balones y porterías, y el uso del camino de vuelta

Por eso, hay que aumentar el número de balones y porterías para preparar el entorno. O bien, incluir otro entrenamiento en el camino de vuelta después de disparar. Creo que es necesario aumentar la repetitividad de todo el entrenamiento con ese tipo de ideas.

① Organizar los puntos clave

Si enumero algunos trucos para poder patear bien con el empeine, es decir, factores clave, están los siguientes.

- La posición de pisada de la pierna de apoyo (al lado del balón. Si es en movimiento, un poco adelante)
- El ángulo de la carrera de aproximación (entrar un poco en diagonal)
- El uso de la parte superior del cuerpo (levantar la mano contraria justo antes de patear y girar el cuerpo)

- La flexión de la rodilla (flexionar un poco la rodilla de la pierna de apoyo y armar el golpeo acercando el talón de la pierna que patea a las nalgas)
- La fijación del tobillo (orientar la punta del pie hacia abajo)
- El follow through (no poner inmediatamente en el suelo el pie que pateó, sino orientarlo hacia la portería)

Aunque no se logre distancia de vuelo, creo que se debe hacer practicar el golpeo con la forma correcta siendo conscientes de estos factores clave.

② Desde qué truco transmitir es donde se demuestra la habilidad del entrenador

Donde se demuestra la habilidad del entrenador es en la decisión de la prioridad sobre desde qué factor clave transmitir según cada jugador individual. Si de repente dices 5 o 6 cosas, el niño se confunde.

Creo que es mejor aconsejar primero desde movimientos grandes como "levanta la mano, gira el cuerpo y patea", y después entrar en detalles finos como la forma de extender el tobillo.

③ Como esculpir una escultura, del conjunto al detalle

"No entrar de repente en los detalles" es algo que se puede decir de todo el entrenamiento táctico y técnico.

Hace tiempo, Naoto Muramatsu, la primera persona japonesa en convertirse en entrenador de escuela del FC Barcelona, expresó en un libro que "la enseñanza del fútbol es como esculpir una escultura". Creo que es una expresión muy buena.

La escultura no se hace esculpiendo de repente las puntas de los dedos con detalle, sino creando primero la forma general aproximada. Manteniendo el equilibrio del conjunto, se va aumentando poco a poco la precisión de cada parte. En la enseñanza del fútbol ocurre lo mismo, y creo que es importante la imagen de empezar primero por el gran diseño y aumentar gradualmente la precisión de los detalles.

El empeine también, aunque al principio la precisión sea baja, haz que practiquen varios tipos de golpeo al mismo tiempo. De esa forma, con el crecimiento, la precisión irá subiendo poco a poco.

① Precisamente porque quieres conectar con pases cortos, practica el golpeo largo

También es importante tener la idea inversa. Por ejemplo, la idea de que "precisamente porque quieres conectar con pases cortos, practicas el golpeo largo".

Precisamente porque existe la amenaza de superar la línea defensiva con un balón largo, el rival se mantiene alerta y el pase corto cobra vida. Es lo mismo que hacer que un niño bueno en el regate aprenda la pared: el rival se alerta del pase y, como resultado, su regate característico resulta más efectivo.

② Si la distancia es corta, los errores quedan disimulados

Sobre el entorno de entrenamiento, hay un punto importante. Cuando se practica el pase con el interior, si la distancia es corta, aunque no se golpee correctamente, el pase "de alguna manera" llega, y los errores técnicos pueden quedar disimulados.

Para evitar esto, atrévete a aumentar la distancia. En U-10, atrévete a hacer que practiquen el pase con más distancia. Así, los jugadores con mala forma de golpeo no podrán dar un pase fuerte o la desviación será grande, y los problemas se verán con claridad.

③ El 1 contra 1 es igual. En una cancha amplia, de forma dinámica

Esto es igual en el entrenamiento de 1 contra 1. En un área estrecha, con superar a un rival y conducir unos pasos ya se gana, pero un partido real es mucho más amplio. Incorporando un entrenamiento en el que se muevan de forma dinámica en una cancha amplia, creo que se adquiere una técnica que de verdad se puede usar en el partido.

5. Resumen

- Que en 2.º a 4.º de primaria no salga distancia de vuelo también tiene que ver con la fuerza muscular. Sin embargo, es importante si golpean con la forma correcta o no
- La clave para adquirir la técnica es la repetición. En el entrenamiento de tiro es difícil acumular repeticiones, así que hay que ingeniárselas con el número de balones y porterías, y con cómo usar el camino de vuelta
- Incluso en los cursos inferiores es necesario el entrenamiento de golpear fuerte con el empeine. Los factores clave (pierna de apoyo, carrera de aproximación, tren superior, rodilla, tobillo, follow through) se transmiten en orden, desde los movimientos grandes
- Como esculpir una escultura, del conjunto al detalle
- Precisamente porque quieres conectar con pases cortos, practicas el golpeo largo
- Aumenta la distancia y haz que los problemas se vean en un entorno donde no valga el disimulo

En este artículo he explicado la forma de pensar para mejorar la capacidad de golpeo de los niños de primaria. Anímate a ingeniártelas con la distancia y el espacio del entrenamiento, y haz que se enfrenten al reto en un entorno donde no valga el disimulo. ¡Pruébenlo también en sus propios entrenamientos!

Además, la configuración del entrenamiento, incluyendo el número de balones y porterías y el entrenamiento del camino de vuelta, si la dejas guardada en un dibujo, será más fácil de reorganizar la próxima vez.

Fuente: ジュニアサッカーカレッジ · Traducido del japonés junior-soccer.college

---

13 Metodología

El deporte infantil es genial para mantenerlos ocupados, pero ¿están aprendiendo?

> **Para entrenadores** Cuando veas una sesión o planifiques la tuya, cuenta cuánto tiempo espera cada niño en la fila e intenta reducir un ejercicio a un partido reducido con una decisión que tomar.

Cuando las familias se plantean involucrar a sus hijos en el deporte y las actividades físicas, a menudo hay mucho que considerar. Para algunos, esto significa elegir entre clubes y actividades. Para otros, el costo, el transporte o la disponibilidad pueden hacer que el deporte organizado sea más difícil de acceder. Pero hay otra pregunta que rara vez nos hacemos. ¿Qué experimentará y aprenderá realmente mi hijo cuando llegue allí?

Imagina una sesión deportiva familiar. Los niños llegan, calientan, y luego el entrenador prepara un ejercicio. Forman una fila. Un niño va. Realiza la habilidad, quizás recupera el balón, y va al final de la cola. El siguiente niño va.

No hay nada inherentemente malo en practicar habilidades de esta manera. La repetición tiene un papel en el aprendizaje. Pero el deporte infantil se ha vuelto notablemente bueno en el arte de hacer cola. Los niños pueden estar ocupados y aparentemente comprometidos, mientras tienen poco en qué pensar. El entrenador les dice dónde pararse, qué hacer y cómo hacerlo. Si cometen un error, el entrenador los corrige. Luego lo intentan de nuevo.

El juego de partido rara vez funciona así. Cuando los niños realmente juegan, la situación cambia constantemente. Un compañero de equipo se mueve. Un oponente cierra el espacio. El balón va a algún lugar inesperado. Los jugadores tienen que mirar, interpretar, decidir y adaptarse.

Saber cómo hacer un pase es diferente de saber cuándo pasar, dónde pasar y por qué. Esa diferencia tiene que ver con si una habilidad se aprende de forma aislada o en contexto, con el niño tratado como un solucionador de problemas activo en lugar de un receptor pasivo de instrucciones.

Esta es la idea detrás de lo que los entrenadores e investigadores llaman enfoques basados en el juego para el entrenamiento. En lugar de siempre darles a los niños la respuesta, los entrenadores crean problemas para que los resuelvan dentro de juegos realistas.

Tomemos un ejemplo simple. En lugar de ejecutar un ejercicio de pase aislado, un entrenador podría reducir un juego a tres atacantes contra un defensor. Tienen que decidir cuándo hay una opción de pase y cuándo no. En lugar de dictar la respuesta, el entrenador podría preguntar por qué funcionó una opción, o qué más podría haber intentado el niño, convirtiendo el momento en una conversación en lugar de una corrección.

La misma idea subyacente se aplica en todo tipo de deportes. La gimnasia, por ejemplo, no implica leer a un oponente. Pero aún se puede enseñar como pura repetición de una rutina establecida, o como una invitación para que los niños tomen sus propias decisiones dentro de una tarea, como componer una secuencia. El principio más amplio, que los niños aprenden a pensar cuando se les dan problemas reales que resolver, se aplica mucho más ampliamente.

Esto no significa que los entrenadores jueguen un papel menor, o que cada sesión deba convertirse en un todos contra todos en el que los niños resuelvan todo solos. Si acaso, el papel del entrenador se vuelve más exigente. Hacer una buena pregunta en el momento adecuado requiere tanta habilidad y juicio como demostrar la técnica correcta.

El propósito del deporte juvenil

Esto importa porque el propósito del deporte infantil seguramente es más grande que producir atletas técnicamente competentes. Queremos que los niños se vuelvan físicamente competentes, pero también queremos que se conviertan en tomadores de decisiones seguros, buenos comunicadores y colaboradores efectivos. Podríamos querer que aprendan cómo lidiar con los errores, asumir responsabilidad y resolver las cosas por sí mismos.

Nada de esto está garantizado simplemente porque un niño participe en el deporte. La investigación sobre el deporte juvenil sugiere que la calidad del entorno de entrenamiento puede moldear la motivación y el desarrollo de los niños.

Esto también cambia lo que podríamos pensar que hace a un buen entrenador. Un entrenador que mantiene a 20 niños moviéndose continuamente podría parecer muy efectivo. Pero vale la pena preguntar en qué están pensando esos niños y qué decisiones están tomando.

Estas no son preguntas fáciles de hacer al completar un formulario de inscripción. El costo, la conveniencia y la ubicación siempre importarán, y los niños deberían tener voz en lo que disfrutan. Pero, si es posible, observa una sesión antes de comprometerte. Mira más allá de si los niños están corriendo. ¿Se les desafía a pensar y se les dan decisiones reales que tomar? ¿Se les anima a intentar cosas y cometer errores? ¿Parecen estar divirtiéndose?

Pregunta qué cree el entrenador que es su papel. ¿Es proporcionar a los niños todas las respuestas, o crear experiencias en las que los niños gradualmente se vuelvan capaces de encontrar algunas de esas respuestas por sí mismos?

Meter a los niños en el deporte es importante. Pero meterlos en el tipo correcto de entorno deportivo puede importar igual de mucho. La pregunta no es simplemente si nuestros hijos practican deporte. Es qué está haciendo el deporte por ellos.

Fuente: The Conversation · Traducido del inglés theconversation.com

14 Metodología

Gestionar Expectativas en Fútbol Base: Cómo Evitar la Frustración y Mantener la Motivación

> **Para entrenadores** Aprovecha la reunión de padres de inicio de temporada para decir que los resultados pueden tardar y que comparar a los niños con el equipo del año pasado solo añade presión.

Como entrenadores de fútbol base, la realidad nos pone en nuestro sitio bastante a menudo. Gestionar bien lo que esperamos de la temporada marca por completo el estado de ánimo de los chavales. Especialmente después de un año exitoso o al cambiar de categoría, cómo encaremos el nuevo curso marca la diferencia entre un grupo que empuja unido y otro sumido en la frustración. Siempre tendemos a pensar que en otros equipos todo va sobre ruedas, pero lo que de verdad importa es cuidar y disfrutar de lo que tenemos nosotros cada semana. Aquí te cuento cómo ayudar a tus jugadores a centrarse en el presente y valorar lo que tienen delante.

La trampa de mirar al pasado: ¿por qué nos frustramos?

Cuando un equipo viene de un año brillante, donde todo salió rodado, o cuando asciende de categoría, es natural que tanto los jugadores como sus familias se hagan ilusiones. Piensan: «Este año será igual de bueno» o «Ahora que estamos en esta categoría, vamos a arrasar». Y ahí reside la trampa. Esas expectativas, aunque bienintencionadas, pueden jugar en nuestra contra. Si no las gestionamos, a la mínima dificultad, al primer tropiezo o a la primera diferencia con respecto al año anterior, la frustración se instala. «Es que el año pasado era mejor», «Es que este año no es lo mismo».

Esta mentalidad nos mete en un bucle negativo. El disfrute del presente se ve eclipsado por la comparación con un pasado idealizado o un futuro irreal. Lo que vivimos con un equipo la temporada anterior es único. Los rivales, la edad de los chicos, el grupo... todo cambia. Intentar replicar exactamente lo mismo no tiene sentido. Cada temporada empieza de cero, con retos distintos y sus propias alegrías. Nuestro trabajo es ayudar a los chicos a entender esto y a centrarse en lo que toca hoy.

Borrar el curso anterior: poner el foco en el presente

Mi consejo es claro: hay que limpiar la pizarra. Tampoco hay que negar lo conseguido el año pasado, pero sí ponerlo en perspectiva. Sí, fue genial, se disfrutó mucho y se aprendió un montón. Pero este año es otra historia. Y esa diferencia no tiene por qué ser mala; simplemente es distinta. Toca resetear y centrar al equipo en lo que tienen delante, sin mirar continuamente por el retrovisor.

El papel del entrenador: marcar el tono

La primera barrera contra las expectativas irreales eres tú. Tus propias expectativas, cómo las comunicas y cómo actúas, marcan el camino. Si tú mismo esperas que un benjamín juegue como un cadete, o que un equipo recién ascendido gane todos sus partidos, estás poniendo la primera piedra de la frustración. Tienes que ser el primero en centrarte en el día a día.

Sé transparente desde el primer entrenamiento. Habla con el equipo sobre los nuevos retos. Deja claro que cada temporada sirve para aprender y mejorar, independientemente de los marcadores. Tu tranquilidad y el foco en el trabajo diario se contagiarán solos.

Involucrar a jugadores y familias

Gestionar las expectativas no es solo cosa del cuerpo técnico. Los jugadores y las familias tienen que estar metidos en el mismo barco para que todos rememos hacia el mismo lado.

Con los jugadores: cambiar la idea de éxito

Ayudar a tus chavales a entender qué significa tener éxito en el fútbol base cambia por completo cómo afrontan los entrenamientos y partidos. Va mucho más allá del marcador: lo que buscamos es que crezcan como futbolistas y como personas.

- Aprender del error: Enséñales que fallar es parte del juego. Lo que cuenta es el esfuerzo, la constancia y seguir probando, no la perfección. Si un pase no sale, analizamos por qué y lo volvemos a intentar.
- Objetivos del día a día: Ayúdales a marcarse retos cercanos que dependan exclusivamente de ellos. En vez de obsesionarse con ganar la liga, fija objetivos como mejorar la presión tras pérdida, hablarse más en el campo o atreverse con la pierna menos hábil. Cosas tangibles que puedan trabajar y notar cada semana.
- Valorar el trabajo diario: Refuerza el esfuerzo, la actitud y el compañerismo por encima del resultado. Cuando veas una ayuda defensiva, una recuperación valiente o un gesto de apoyo a un compañero, reconócelo al instante. Eso genera ganas reales de superación, de las que nacen de dentro.
- Aprender de las derrotas: Los tropiezos forman parte de la formación. Convierte cada partido difícil en una charla útil: ¿qué hicimos bien? ¿qué podemos corregir el próximo entrenamiento? Así la frustración baja y aprenden a levantarse sin dramatismos.

Con las familias: rebajar la presión

Los padres apoyan al equipo cada fin de semana, pero a veces, sin querer, meten una exigencia que a los chicos les pesa demasiado. Hablar claro con ellos evita que las ilusiones se desmadren.

- Reunión al inicio: Nada más empezar el año, explica tu forma de trabajar. Deja claro que en fútbol base lo prioritario es que los chavales aprendan, compitan con valores y se diviertan, no ganar partidos a cualquier precio.
- Transparencia: Mantén informadas a las familias sobre la evolución del grupo. Si hemos subido de categoría o hay muchos jugadores de primer año, explícales que el nivel de exigencia cambia y que los resultados pueden tardar en llegar.
- Cero comparaciones: Pide a los padres que no comparen a sus hijos con otros compañeros ni con lo que hacían el año anterior. Cada chico madura a un ritmo distinto. Lo que toca aplaudir es el compromiso y las ganas que le pone en cada sesión.
- Priorizar el disfrute: Recuerda a las familias que los niños juegan para pasarlo bien con sus amigos. Cuando la exigencia desde la grada se pasa de rosca, el chaval se bloquea y deja de disfrutar.

Pautas prácticas para el día a día en el campo

En el entrenamiento tienes herramientas muy directas para que el grupo no se desvíe con metas irreales:

- Charla a contador cero: Al empezar la pretemporada, dedica un rato a cerrar la etapa anterior. Recordamos los buenos momentos, pero marcamos la raya: esta temporada empieza de cero y tenemos retos nuevos.
- Evaluar según el trabajo semanal: En lugar de quedarte solo con el marcador del sábado, repasa con ellos si se cumplió lo entrenado. ¿Presionamos ordenados? ¿Nos atrevimos a sacar el balón jugado? Así ven avances reales cada jornada, ganen o pierdan.
- Elogios concretos: Huye del «¡bien!» genérico. Diles exactamente qué han hecho bien: «Me ha gustado cómo has aguantado la posición antes de meter el pie» o «Ese pase al espacio lo has visto perfecto». Así el jugador entiende qué acciones suman de verdad.
- Gestionar el enfado cuando llegue: Porque va a llegar. Cuando un jugador o el equipo se frustre, no mires para otro lado. Déjales soltar ese mal trago y luego hazles la pregunta: «Vale, ha salido mal, ¿qué hacemos en la siguiente jugada?». Centrarse en la solución quita dramatismo.
- Comunicación cercana: Haz que los chicos se sientan con confianza para decirte lo que les preocupa o lo que sienten. Escúchales de tú a tú en el vestuario.
- El compromiso por delante: El respeto, el compañerismo y no bajar los brazos valen mucho más que ganar un partido por inercia. Cuando el vestuario tiene claros esos valores, el grupo compite mucho más tranquilo y con más ganas.

El éxito real en el fútbol base

El éxito con chavales no va de copas ni de ascensos, aunque a todos nos guste ganar. El verdadero éxito es ver cómo un jugador que llegó cohibido se suelta y gana confianza con el balón. Es ver a un grupo que no agacha la cabeza cuando encaja un gol, o verlos marcharse del entrenamiento bromeando entre ellos después de haberse dejado la piel. Cuando consigues que tus jugadores y sus familias entiendan el fútbol así, las expectativas dejan de ser una losa y se convierten en ganas de mejorar cada semana. Eso es lo que de verdad deja huella en un vestuario.

Fuente: Aprende Entrenando aprendeentrenando.com

---

15 Metodología

¿Los ejercicios de repetición no sirven? 【Fútbol base】 Pensar su uso desde la historia

> **Para entrenadores** Los analíticos no son lo mismo que repetir una acción: antes de tu próxima sesión, elige un analítico y sé capaz de decir por qué está ahí y qué estás observando.

Hola, soy Kazu, el instructor.

En el entrenamiento del fútbol base, cómo tratar el entrenamiento de drill es un tema en el que muchos entrenadores dudan, creo yo. Cuando escuchas "el fútbol se mejora jugando al fútbol", puede que sientas cierta culpa por hacer drills en sí.

Por ejemplo, puede que haya quienes sientan lo siguiente.

- ¿Los drills no se deben hacer porque no tienen toma de decisiones?
- He oído que en España se hace de forma global, pero ¿los drills son un entrenamiento antiguo?
- El entrenador de mi equipo solo hace drills, ¿está bien así?

Yo mismo, cuando era joven, tuve una época en la que solo hacía entrenamiento de drill.

En este artículo, explicaré desde el trasfondo histórico de por qué se ha debatido el entrenamiento de drill, hasta su posicionamiento en España, y cuándo y cómo usarlo en el campo. Creo que si entiendes la esencia del drill, podrás juzgar de forma natural "en esta situación lo usaré" y "en esta situación no lo usaré", así que míralo hasta el final.

① "El fútbol se mejora jugando al fútbol"

Es algo que se sigue escuchando hoy en día, pero existe la idea de que el fútbol se mejora jugando al fútbol. En ese contexto, se dice a veces que el entrenamiento de drill reduce demasiado los elementos necesarios para el fútbol, por lo que no es muy recomendable.

Por otro lado, también hay entrenadores que hacen drills de forma activa, diciendo "los drills son buenísimos, ¿no?". Hay quienes los ven de forma negativa y quienes los ven de forma positiva.

La razón por la que se genera este debate es que detrás hay un gran trasfondo.

② La polémica que ocurrió en Países Bajos y el entrenamiento Coerver original

Hace unos 30 años, en Países Bajos existía la idea de formar desde lo individual hasta el grupo y luego el equipo solo con entrenamiento de drill, y convertir a los jugadores en jugadores de alto nivel. Eso se convirtió en método y se sistematizó, y en aquel entonces se difundió bastante, creo yo.

Este es el entrenamiento Coerver. Ahora también hay Coerver Coaching en Japón, pero este fue su origen.

El entrenamiento Coerver original analizó y extrajo el juego de los jugadores técnicos de primer nivel mundial de la época, y sistematizó primero a nivel individual cómo driblar, cómo girar y cómo hacer fintas. Además, reunió combinaciones de grupo como el uno-dos, la sobreposición y el cambio de orientación, y creó un método para cómo introducirlo desde niños de jardín de infancia hasta alrededor de secundaria.

En el ámbito que conozco, siento que está muy alejado del currículum y los métodos de entrenamiento actuales de Coerver Coaching.

Recuerdo que cuando era estudiante de secundaria vi este video y me impactó mucho que un niño de tercero de primaria pudiera hacer estas cosas. Cuando era joven me regalaron las imágenes y las copié, y hace poco encontré el VHS original en internet y lo compré. Es un entrenamiento de drill increíblemente bien hecho, y creo que en aquel entonces fue bastante revolucionario.

③ El pensamiento de sistemas complejos y el reduccionismo de elementos

Por otro lado, la federación de fútbol de Países Bajos tomó la postura de que "no es así. El fútbol se mejora jugando al fútbol", y parece que allí surgió la polémica. Entonces, ¿por qué surgió ese tipo de idea?

Por lo que leo en libros publicados en Japón hace unos 30 años, creo que en aquel entonces ya existía el pensamiento de sistemas complejos dentro de las ideas de entrenamiento más avanzadas de Europa. Vitor Frade propuso la periodización táctica hace también 30 o 40 años.

Hasta entonces, se reducía el fútbol a táctica, técnica, físico y mental, y se entrenaba así. Si era técnica, entrenamiento de drill; si era físico, carreras y sprints fuera del campo, y ese tipo de formas. El ejemplo representativo en el aspecto técnico era el entrenamiento de drill (analítico).

Ahí surgió la idea de capturar el fútbol como un todo y tratarlo sin reducirlo a elementos, ese fue el flujo. Como no soy investigador, esto es solo el flujo visto desde mi experiencia y el contexto de los libros que he leído, pero creo que el terreno en el que se debate el entrenamiento de drill estaba originalmente dentro de esta historia.

① Analítico, global y sistémico

También en Japón, hace unos 10 o 15 años, hubo un periodo en el que se decía: "los drills no tienen rival y no tienen toma de decisiones, así que no juegan al fútbol en sí. Por eso hay que hacer entrenamientos que impliquen toma de decisiones, como los juegos en espacio reducido". Por eso, puede que haya quienes pensaran que quizás los drills no se debían hacer.

Pero el entrenamiento de drill depende de cómo se use. En la escuela de entrenadores de España, te enseñan que como metodología de enseñanza del entrenamiento de fútbol existen tres: analítico (drill), global y sistémico.

- Analítico: lo que se repite sin rivales ni compañeros
- Global: lo que se hace con rivales y compañeros
- Sistémico: aquello a lo que se le añade un modelo de juego

En esencia, se trata de organizar si hay contexto o no. Dentro de eso, existen formatos de entrenamiento como el formato de posesión, el formato de oleada y el circuito (formato de circuito), y las clases de metodología y teoría del entrenamiento van avanzando.

Es decir, el drill también está claramente posicionado en España como una de las metodologías de enseñanza.

② El problema de que el dominio del balón no se manifiesta en el partido

En el caso de Japón, tiende a ocurrir que, como en el ball mastery, se eleva el nivel técnico con drills, pero en el partido no se despliega mucho.

En España, dentro de la definición de técnica, se considera que la habilidad para manejar el balón se despliega junto con la toma de decisiones, por lo que no se puede separar. Por ejemplo, se dice claramente que cosas como el jaggling o los toques, no son fútbol.

③ "En la medida de lo posible" va entre comillas

Por eso mismo, existe la corriente de hacerlo en entrenamientos que conlleven toma de decisiones en la medida de lo posible.

Sin embargo, lo importante aquí es que "en la medida de lo posible" va entre comillas. No significa que no se deban hacer drills.

① Cuando se quiere elevar el nivel técnico

En la enseñanza en la categoría de primaria, hay situaciones en las que todavía no se puede patear bien el balón y se quiere elevar el nivel técnico. Se quiere que puedan controlar, pasar y conducir un poco mejor.

En esos momentos, creo que el entrenamiento de drill es efectivo.

② Incluirlo en el calentamiento o en la primera parte del entrenamiento

También existe la forma de incluir el drill en el calentamiento o alrededor del entrenamiento 1 y el entrenamiento 2, y realizar el pass con (pase y control) y demás.

Además, el shadow también es un ejercicio cercano al drill. Por ejemplo, se puede usar para crear la imagen de hacer una sobreposición por la banda y luego centrar.

③ Para quienes están interesados en el enfoque ecológico

Últimamente creo que hay mucha gente interesada en el enfoque ecológico. Aun así, se dice que para los jugadores principiantes en el fútbol, el entrenamiento tipo drill tiene cierto grado de efecto, más que el liderado por restricciones. Además, incluso dentro del entrenamiento de drill, se pueden utilizar métodos propios del enfoque ecológico.

Lo importante no es si el drill es bueno o malo, sino cuándo y en qué contexto se usa. Para eso, creo que es necesario conocer bien las ventajas y desventajas del drill.

① Es un error pensar que "solo se repite el mismo movimiento"

Hace tiempo, recibí una pregunta de un lector: "Kazu san dice que se adquiere técnica con el entrenamiento global, pero ¿no hace drills?". Mi respuesta es que hay veces que no hago drills y veces que sí los hago.

En mi experiencia, siento que quienes se preocupan por los drills, en muchos casos no entienden bien el entrenamiento de drill. Si se piensa que el entrenamiento de drill = solo repetir la misma acción técnica, se comete un gran error.

Como se discute sin entender la esencia del drill, se termina quedando en un "¿el drill será bueno o malo?" que nunca termina de encajar.

② Se puede hacer siguiendo el menú, pero se nota desde fuera

El entrenamiento de drill en sí se puede hacer siguiendo el menú de ejercicios. Pero si no se entiende la esencia del drill, desde fuera se nota que muchas veces no se está haciendo bien.

No se ve por qué se hace este drill, si sería mejor hacerlo así. No se entienden las ventajas y desventajas, los puntos de coaching, qué se debe hacer.

Creo que para quienes, incluso con 10 o 15 años de experiencia como entrenadores, no tienen confianza en los drills, o para quienes acaban de empezar como entrenadores, es muy importante entender bien el entrenamiento de drill primero.

③ El drill es más fácil que el global

Yo considero que el entrenamiento de drill es más fácil que el entrenamiento global. Por ejemplo, porque tiene menos elementos de análisis que enfocar algo dentro de un entrenamiento global como un 5 contra 5 más 2 comodines. Como son menos los elementos en los que enfocarse, incluso un entrenador principiante puede captar más fácilmente los fenómenos que debe observar.

Y aun así, contiene todo lo básico de la enseñanza: el momento del freeze, la forma de hacer coaching, cómo avanzar el menú, etc. Mi idea es que la versión más sencilla de eso es el drill, y que el global y el sistémico son más difíciles.

Por eso mismo, creo que no es posible que alguien diga que el global le sale perfecto cuando con el entrenamiento de drill no le va bien.

④ La cantidad de conocimiento y práctica sostiene la enseñanza

Siento que un entrenador de fútbol necesita mucho conocimiento, mucha cantidad de estudio y mucha cantidad de práctica. No es algo que se pueda hacer desde mañana solo porque se jugó al fútbol, ni desde mañana solo porque se estudió un mes.

Incluso tomando solo el entrenamiento de drill, a veces en el campo no se puede avanzar bien. Es importante profundizar en diversos conocimientos y acumular experiencia.

Resumen

- El debate sobre los drills existe porque hay una historia de choque entre el reduccionismo y el pensamiento de sistemas complejos
- También en España el analítico (drill) está posicionado como uno de los métodos de enseñanza
- En «lo máximo posible con ejercicios que impliquen toma de decisiones», «lo máximo posible» va entre comillas angulares
- El drill se puede usar cuando se quiere elevar la técnica, en el calentamiento o en la primera parte del entrenamiento
- El drill no es «repetición del mismo movimiento». Si entiendes su esencia, puedes juzgar cuándo usarlo y cuándo no
- El drill es más sencillo que el global y contiene todos los fundamentos de la enseñanza

No creo que haya que sentir vergüenza por hacer drills. Lo importante es que puedas explicar tú mismo con qué objetivo y en qué momento está colocado el drill de hoy.

Para empezar, en el próximo entrenamiento, elegid un drill y revisad su intención y su desarrollo. ¡Probadlo también en vuestro contexto de entrenamiento!

Además, si escribís y dejáis registrados los menús de entrenamiento que incluyen drills, será más fácil revisar la intención y el desarrollo.

Fuente: ジュニアサッカーカレッジ · Traducido del japonés junior-soccer.college

INVESTIGACIÓN Y DATOS

16 Investigación U9 a U10

Disfrute, funciones ejecutivas y eficiencia motora en futbolistas de fútbol base: un estudio observacional de 15 semanas

> **Para entrenadores** Si registras cuánto disfrutan tus jugadores de las sesiones, mantenlo separado de lo que esperas que haga por su velocidad o su capacidad de pensar; este estudio no encontró esa relación.

Resumen

Puntos destacados. ¿Cuáles son los principales hallazgos? Durante el periodo de observación de 15 semanas, los jóvenes futbolistas mostraron cambios significativos entre el inicio y el final del estudio en términos de eficiencia motora y atencional; las demás medidas cognitivas permanecieron esencialmente sin cambios. El disfrute percibido no se asoció significativamente con el rendimiento cognitivo o motor. Sin embargo, las puntuaciones de disfrute fueron consistentemente altas, mostrando una variabilidad limitada. Esto puede haber dificultado la identificación de cualquier asociación. **¿Cuáles son las implicaciones del principal hallazgo?** El disfrute y el rendimiento cognitivo-motor parecen representar dimensiones distintas, aunque potencialmente relacionadas, de la experiencia deportiva. Deben considerarse por separado al evaluar programas de entrenamiento. Un entorno de entrenamiento agradable sigue siendo importante para el compromiso y la participación. Sin embargo, el disfrute por sí solo no puede utilizarse como indicador del rendimiento atencional, inhibitorio o motor.

Resumen. Antecedentes: El disfrute en el deporte ha emergido como un factor psicológico clave que influye en la adherencia al ejercicio y en el desarrollo cognitivo y emocional. Este estudio exploratorio examinó los cambios pre-post en variables cognitivas y motoras seleccionadas durante un periodo de observación de 15 semanas y si el disfrute promedio durante los entrenamientos de fútbol se asociaba con índices de rendimiento cognitivo y motor. Se observó a cincuenta y seis jugadores (M = 52; F = 4; edad: 9,98 ± 0,70) a lo largo de 30 sesiones de entrenamiento de fútbol durante 15 semanas. **Métodos**: El disfrute se evaluó después de cada sesión mediante una escala analógica visual basada en emojis, y el rendimiento cognitivo se evaluó antes y después del periodo de observación con tareas basadas en tableta. **Resultados**: Los análisis pre-post mostraron cambios significativos en el Test de Eficiencia Motora ($t55 = 3,15$; $p = 0,003$; $\Delta = -19,4\%$; d de Cohen = 0,42) y FlankTime ($W = 1345$; $p < 0,001$; $\Delta = -8,1\%$; correlación rango-biserial = 0,68). FlankAcc mostró solo un cambio distribucional nominal, sin corrección ($W = 323$; $p = 0,015$; $\Delta = 0,0\%$). El disfrute no se asoció significativamente con ninguno de los índices de rendimiento cognitivo o motor. Sin embargo, las puntuaciones de disfrute se agruparon hacia el extremo superior de la escala, lo que indica una variabilidad restringida que puede haber limitado la capacidad de detectar asociaciones. **Conclusiones**: Estos hallazgos preliminares indican cambios en índices cognitivos y motores seleccionados durante el periodo de observación de 15 semanas, sin evidencia de asociaciones directas entre el disfrute percibido y los índices de rendimiento cognitivo o motor examinados.

1. Introducción

La participación tanto en la actividad física (AF) como en el deporte durante la infancia y la adolescencia ofrece un entorno ideal para el desarrollo motor, cognitivo y emocional [1]. La AF regular se asocia con beneficios para el funcionamiento psicológico y las funciones ejecutivas (FE), incluidos el control atencional, la inhibición, la actualización y la adaptación conductual [2,3,4]. Estos procesos son especialmente relevantes durante la preadolescencia, cuando las FE aún están en desarrollo y siguen siendo sensibles a las experiencias ambientales, educativas y de AF [2,5,6]. Los deportes de habilidad abierta como el fútbol requieren una adaptación continua a situaciones dinámicas e impredecibles [7]. Durante el juego, los jóvenes deportistas deben seleccionar información relevante, ignorar las distracciones, anticipar las acciones de los adversarios, tomar decisiones rápidas e inhibir respuestas ineficaces [7]. Por lo tanto, el fútbol proporciona un contexto ecológicamente válido para examinar las FE en el deporte juvenil [8]. Esto se apoya en la evidencia que vincula el rendimiento específico del fútbol con componentes técnicos y perceptivo-motores [9], y en estudios que muestran que los jugadores de fútbol jóvenes con más habilidad pueden superar a compañeros menos experimentados o a no deportistas en tareas que implican control ejecutivo, atención e inhibición [10,11,12,13]. Además, las habilidades visuales y las FE parecen contribuir conjuntamente al rendimiento en el fútbol [14]. La calidad afectiva y motivacional de la participación deportiva también puede ser relevante para el funcionamiento ejecutivo. El disfrute, definido como el placer subjetivo experimentado durante una actividad, es un factor clave asociado con la participación continuada en el deporte y la AF [15,16]. En el deporte juvenil, el disfrute puede reflejar afecto positivo, compromiso, competencia percibida, relaciones sociales y el significado personal atribuido a la actividad [17]. La justificación teórica para vincular el disfrute con las FE reside en el efecto de los estados emocionales y motivacionales positivos sobre la atención y el control cognitivo. El afecto positivo puede ampliar el foco atencional y promover la flexibilidad cognitiva, aunque también puede aumentar la distraibilidad según las demandas de la tarea [18,19]. Además, estos efectos dependen de la intensidad motivacional: los estados positivos de baja intensidad tienden a ampliar la atención, mientras que los estados positivos orientados al acercamiento y dirigidos a metas pueden estrechar el foco atencional y apoyar el control cognitivo [20,21,22]. En el fútbol juvenil, el disfrute puede por tanto indicar no solo bienestar, sino también compromiso atencional y motivacional durante el entrenamiento. En consecuencia, las actividades dinámicas de fútbol como los juegos reducidos se han asociado con mayor atención y disfrute percibido que formatos de ejercicio menos lúdicos [23], mientras que la motivación, el disfrute y el compromiso parecen estar estrechamente relacionados en los jóvenes jugadores de fútbol [24]. La evidencia directa que identifica la diversión como un predictor independiente de las FE en el deporte juvenil es limitada, pero los hallazgos existentes proporcionan una base relevante para esta hipótesis. Las actividades deportivas divertidas, similares a un juego, pueden aumentar el compromiso de los niños en situaciones cognitivamente demandantes, exponiéndolos así con más frecuencia a contextos que requieren habilidades atencionales, respuesta rápida, inhibición eficaz de la acción y flexibilidad cognitiva. En este sentido, el disfrute no debe verse meramente como una respuesta afectiva general, sino también como un posible indicador de compromiso motivacional dentro de

2. Materiales y métodos

2.1. Participantes

El tamaño de la muestra se determinó utilizando el software G*Power (versión 3.1.9.6). El análisis de potencia se realizó mediante una prueba *t* de muestras pareadas bilateral con un nivel α de 0,05, una potencia estadística de 0,80 y un tamaño del efecto (d de Cohen) de 0,57 [25]. Los resultados indicaron un tamaño de muestra mínimo requerido de 27 participantes. Se reclutó inicialmente a un total de 83 jóvenes jugadores de fútbol de cuatro clubes de fútbol.

Aunque se estableció una tasa de asistencia de ≥95 % como criterio mínimo de inclusión, los 56 participantes de entre 9 y 11 años que completaron el protocolo de entrenamiento y recogida de datos alcanzaron un 100 % de asistencia y se incluyeron en los análisis estadísticos finales (F = 4; M = 52; edad: 9,98 ± 0,70; masa corporal [kg]: 34,66 ± 8,45; altura [cm]: 138,58 ± 7,76; IMC: 17,86 ± 2,93). Un total de 27 participantes se excluyeron del análisis por no alcanzar el umbral mínimo de asistencia (<95 % de asistencia) debido a gripe/enfermedad (*n* = 19), compromisos escolares (*n* = 5), vacaciones (*n* = 2) o lesiones menores (*n* = 1). En la Figura 1 se presenta un diagrama detallado del flujo de participantes que ilustra la inscripción, las exclusiones y el tamaño final de la muestra.

Además, para ser incluidos en el estudio, los participantes debían cumplir los siguientes criterios de inclusión: (i) no tener ningún diagnóstico de patología crónica, metabólica, neurológica o de otro tipo que pudiera influir significativamente en su estilo de vida, su nivel de disfrute o su bienestar psicológico; (ii) poseer un certificado médico válido para la actividad física competitiva y entrenar de forma regular en uno de los clubes de fútbol participantes en el estudio; y (iii) llevar al menos dos años jugando al fútbol. Para evitar sesgos en los resultados, se excluyó a los participantes del análisis estadístico si tenían afecciones transitorias o persistentes que pudieran influir significativamente en su rendimiento psicológico o su nivel de disfrute, como tratamientos farmacológicos, lesiones o circunstancias familiares particulares. El estudio se diseñó y llevó a cabo de acuerdo con los principios de la Declaración de Helsinki. Como todos los participantes eran menores de edad, se obtuvo el consentimiento informado por escrito de sus padres, y se informó a los participantes y a sus padres sobre el tratamiento confidencial de los datos codificados. El procedimiento de codificación de participantes y vinculación de datos se incluyó en el protocolo del estudio aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Unicusano (código: CERA02/2025; fecha: 13 de junio de 2025), antes de la inscripción de los participantes y de la recogida de datos.

2.2. Procedimientos

Se administró una breve batería de pruebas cognitivas antes (evaluación 1) y después de 30 sesiones de entrenamiento (evaluación 2) realizadas dos veces por semana durante un periodo de 15 semanas. A lo largo del periodo de 15 semanas, después de cada una de las 30 sesiones de entrenamiento consecutivas, se pidió a los participantes que valoraran el disfrute que experimentaron durante la sesión. Todos los deportistas completaron sus sesiones de entrenamiento durante el mismo periodo de la temporada. Todos siguieron un entrenamiento estructurado que incluía: una fase de calentamiento, una fase de acondicionamiento atlético (carrera, ejercicios guiados), una fase técnica (en función de la edad, pero incluyendo siempre conducción del balón, regate, tiro, recepción y control del balón), un juego reducido, un partido de 15 min y penaltis. También solicitamos a los entrenadores y a los padres que programaran las sesiones a la misma hora del día (es decir, de 16:00 a 17:30, a una temperatura media de 19 °C). Este procedimiento se utilizó para examinar los cambios pre y post en el rendimiento cognitivo y motor con el fin de comprobar si el disfrute medio durante el entrenamiento se asociaba con los índices de rendimiento cognitivo y motor considerados en el estudio, sin atribuir los cambios observados a la exposición o la intensidad del entrenamiento. Todas las pruebas cognitivas y los métodos utilizados para evaluar el disfrute de los participantes se describen en la sección siguiente. La valoración de la percepción subjetiva del esfuerzo de la sesión se ha propuesto como un método sencillo y ecológicamente válido para monitorizar la carga de entrenamiento en jóvenes deportistas [26].

2.3. Pruebas cognitivas

Las pruebas cognitivas se administraron electrónicamente mediante una tableta con la aplicación CogniFit v.4.7.8 (CogniFit Inc.; San Francisco, CA, EE. UU.) instalada. Se utilizaron tres pruebas: la prueba de flancos de Eriksen, la prueba de señal de stop y la prueba de búsqueda visual. Cada prueba generó dos puntuaciones: (i) tiempo de respuesta medio para los ensayos correctos (ms; valores más bajos indican mejor rendimiento) y (ii) precisión (% de aciertos; valores más altos indican mejor rendimiento). Todas las evaluaciones cognitivas se realizaron de acuerdo con procedimientos estandarizados. Las pruebas se administraron al final de la sesión de entrenamiento, y después de las evaluaciones de disfrute, en una sala tranquila y cerrada separada de los vestuarios, utilizando el mismo modelo de tableta y la misma versión de la aplicación CogniFit para todos los jugadores. Los participantes recibieron las mismas instrucciones estandarizadas antes de cada tarea y completaron la fase de práctica proporcionada por la aplicación antes de comenzar la fase de prueba. El orden de las pruebas cognitivas fue fijo tal como se indica arriba y se mantuvo constante entre los participantes, así como entre las evaluaciones pre-test y post-test. Las evaluaciones fueron administradas por psicólogos deportivos cualificados que siguieron el mismo protocolo de prueba. Durante las pruebas, los niños fueron evaluados individualmente y se hicieron esfuerzos para minimizar las distracciones externas y las interacciones con compañeros o entrenadores.

2.4. Prueba de flancos de Eriksen

El test de “flankers” de Eriksen [27] implica presentar una serie de cinco elementos. El del centro representa el estímulo objetivo, mientras que los cuatro elementos de los lados, dos a cada lado, constituyen los “flankers”. Los flankers pueden ser congruentes con el objetivo (cuando apuntan en la misma dirección), incongruentes (cuando apuntan en la dirección opuesta) o neutros (cuando no se asocian con ninguna de las dos respuestas posibles). En cada ensayo, el participante debe determinar si el estímulo central está orientado hacia la derecha o hacia la izquierda. Tras una fase inicial de familiarización, el test consta de 36 ensayos, distribuidos de manera uniforme entre las tres condiciones: 12 congruentes, 12 incongruentes y 12 neutros. La orientación de los objetivos y de los flankers se contrabalancea según los criterios adoptados durante la fase de aprendizaje, mientras que el orden de presentación de los estímulos se aleatoriza. La tarea permite evaluar diversos componentes cognitivos, entre ellos la atención selectiva, el control ejecutivo, el control inhibitorio, los tiempos de reacción, la velocidad de procesamiento y la percepción espacial. El rendimiento se resume mediante dos índices: (i) FlankTime, que mide la eficiencia en segundos; y (ii) FlankAcc, que corresponde al porcentaje de respuestas correctas.

2.5. Test de Stop-Signal

En el test de Stop-Signal [28], los participantes realizan una serie de ensayos diseñados para establecer una respuesta motora automática. En la pantalla se muestran dos círculos y, en cada ensayo, uno de ellos cambia de color a amarillo. La tarea consiste en seleccionar el círculo amarillo lo más rápido posible. Una vez establecido este patrón de respuesta, se introduce una señal de stop: en algunos ensayos, el círculo que inicialmente era amarillo se vuelve rojo, lo que indica al participante que debe detener la respuesta y, por tanto, evitar seleccionarlo. Tras una fase preliminar de aprendizaje, se presentan en la pantalla dos círculos grises, uno a la derecha y otro a la izquierda. En cada ensayo, uno de los dos se vuelve amarillo, mientras que el otro permanece gris. En algunos ensayos, sin embargo, el círculo amarillo cambia después de color a rojo, lo que señala la necesidad de inhibir la respuesta previamente establecida. La señal de stop aparece en 12 de los 36 ensayos, con tres intervalos de tiempo diferentes: cuatro veces después de 100 ms, cuatro después de 200 ms y cuatro después de 300 ms. La distribución de estos intervalos entre los ensayos No-Go es aleatoria. El test está diseñado principalmente para evaluar la capacidad de inhibición de la respuesta. Las dos puntuaciones proporcionadas por este test se etiquetaron como StopTime (eficiencia en segundos) y StopAcc (porcentaje de precisión).

2.6. Test de Búsqueda Visual

El Test de Búsqueda Visual [29,30] implica identificar una letra objetivo dentro de una cuadrícula que contiene numerosos estímulos alfabéticos. La letra que hay que encontrar se muestra en el lado izquierdo de la pantalla y aparece dos veces en la cuadrícula que se muestra a la derecha. En cada ensayo, el participante dispone de 10 s para identificar y seleccionar uno de los dos objetivos lo más rápido posible, distinguiéndolo de letras distractoras que varían en su grado de similitud. Tras una fase inicial de aprendizaje, la letra objetivo se presenta dentro de un círculo en el lado izquierdo de la pantalla, mientras que a la derecha aparece una cuadrícula de 10 × 14, compuesta por un total de 140 letras latinas negras. La composición de la cuadrícula varía según el objetivo: cuando la letra objetivo es la “C”, los distractores son G, O y Q, mientras que M, W y Z actúan como letras de relleno; cuando el objetivo es la “N”, los distractores son M, W y Z, y las letras de relleno son G, O y Q. La tarea se utiliza principalmente para evaluar la capacidad de exploración visual. El rendimiento se expresa mediante dos índices: VisualTime, que mide la eficiencia temporal en segundos, y VisualAcc, que corresponde al porcentaje de precisión.

2.7. Evaluaciones de Disfrute

El disfrute se evaluó mediante una escala visual tipo Likert basada en emojis, adaptada de métodos de calificación con caritas sonrientes diseñados para facilitar la autoevaluación cuantitativa en niños de 9 a 11 años [31]. Estas escalas basadas en emojis también han demostrado una aceptabilidad psicométrica para evaluar respuestas afectivas en niños [32]. La escala incluía seis emojis que representaban niveles crecientes de felicidad, desde 1 (“nada feliz”) hasta 6 (“muy feliz”). Al final de cada una de las 30 sesiones de entrenamiento, cada niño seleccionaba el emoji que mejor reflejaba cómo se había sentido durante la sesión y colocaba el papelito correspondiente en una caja de recolección. Cada papelito tenía impreso en el reverso un código único de participante, lo que permitía al equipo de investigación vincular evaluaciones repetidas del mismo participante a lo largo de diferentes sesiones, manteniendo al mismo tiempo la confidencialidad de las respuestas frente a compañeros y entrenadores. La puntuación final se calculó como el promedio de las calificaciones recogidas a lo largo de las 30 sesiones de entrenamiento. Dado que en los análisis finales solo se incluyeron los participantes que completaron todo el protocolo de entrenamiento y recolección de datos, la puntuación de cada participante se basó en el mismo número de calificaciones (es decir, todos los participantes incluidos en los análisis finales proporcionaron una calificación para cada una de las 30 sesiones). Los estudios citados respaldan el uso de enfoques de evaluación con caritas sonrientes y basados en emojis como medidas apropiadas para que los niños evalúen respuestas afectivas [31,32]. Sin embargo, esta aplicación específica, repetida sesión a sesión, no ha sido validada de forma independiente como una medida de disfrute específica del deporte. En consecuencia, la escala se utilizó en el presente estudio como un indicador ecológico breve del disfrute percibido durante la sesión, más que como una medida validada del disfrute específico del fútbol.

2.8. El Test de Eficiencia Motora (TEM)

El Test de Eficiencia Motora (TEM) fue desarrollado por el Comité Olímpico Nacional Italiano como una evaluación de campo, similar a un juego, de las habilidades motoras en jóvenes deportistas [33]. Consiste en un circuito estructurado con cuatro estaciones y cuatro tareas locomotoras diferentes, cada una de las cuales requiere habilidades motoras específicas. El rendimiento se evalúa en función tanto de la velocidad de finalización de la tarea como de la precisión en la ejecución del movimiento. El test no recompensa exclusivamente el rendimiento más rápido, ya que los niños que completan menos estaciones con mayor precisión pueden recibir puntuaciones comparables a las de los participantes más rápidos. De este modo, el TEM proporciona una medida integrada de los aspectos cuantitativos y cualitativos del rendimiento motor. Dado que la tarea se realiza contra el tiempo y requiere movimiento continuo entre diferentes estaciones, puede considerarse una evaluación dinámica y ecológicamente válida de la eficiencia motora en niños. Su estructura lo hace adecuado para contextos de deporte juvenil, donde la coordinación, el control del movimiento, la velocidad y la precisión son componentes importantes del rendimiento.

2.9. Análisis estadístico

Se utilizaron pruebas *t* para muestras emparejadas o pruebas de rangos con signo de Wilcoxon para comparar los valores del pre-test y del post-test, dependiendo de la distribución de cada variable, que se evaluó mediante la prueba de normalidad de Shapiro to Wilk. Se calculó la d de Cohen para las pruebas *t* para muestras emparejadas. Además, se calculó la correlación rango-biserial para la prueba de rangos con signo de Wilcoxon. Cabe señalar que la d de Cohen (basada en unidades de desviación estándar, sin límite) y la correlación rango-biserial (que va de −1 a 1) operan en métricas matemáticas diferentes y no son directamente comparables en magnitud. Los tamaños del efecto se interpretaron según las directrices convencionales de Cohen [34]. El cambio porcentual (Δ) se calculó solo para las variables que mostraron diferencias pre-post significativas, utilizando la siguiente fórmula: (valor final − valor inicial)/(valor inicial)*100.

Para controlar el error de Tipo I en las siete comparaciones pre-post, se aplicó una corrección de Bonferroni, estableciendo un umbral de significación ajustado de α = 0,007. Se utilizaron coeficientes de correlación de rangos de Spearman para examinar las asociaciones exploratorias entre el disfrute promedio a lo largo de las 30 sesiones de entrenamiento y todos los índices de rendimiento cognitivo y motor considerados en el estudio. Para cada variable cognitiva y motora, la puntuación introducida en el análisis de correlación se calculó como el promedio de los valores del pre-test y del post-test. Estos análisis fueron exploratorios y tenían como objetivo examinar asociaciones entre el disfrute percibido global y los niveles de rendimiento globales, en lugar de modelar el cambio individual del pre-test al post-test. Para contextualizar estos análisis correlacionales, un análisis de sensibilidad post-hoc reveló que, con un tamaño de muestra de n = 56, α = 0,05, una potencia estadística de 0,80 y dos colas, el estudio tenía potencia para detectar tamaños del efecto mínimos de $|r| \geq 0{,}365$. En consecuencia, los coeficientes de correlación observados por debajo de este umbral se encuentran dentro de un rango que el estudio no tenía potencia formal para detectar.

Dada la naturaleza exploratoria de estos análisis, los resultados se interpretaron con cautela, prestando atención tanto a la magnitud como a la significación estadística de los coeficientes de correlación. La presencia de valores atípicos se comprobó mediante el método del rango intercuartílico para evitar influencias inusuales en los análisis de correlación. No se eliminó ningún valor atípico, ya que su exclusión no modificó los resultados de correlación. Además, para comprobar la robustez de los hallazgos frente a posibles factores de confusión relacionados con el sexo, se realizó un análisis de sensibilidad repitiendo las pruebas estadísticas principales únicamente en la submuestra masculina. Los datos se analizaron con SPSS v.29.0.1.0 (IBM Corp., Armonk, NY, EE. UU.).

3. Resultados

La estadística descriptiva (expresada como media ± desviación estándar o mediana [rango intercuartílico]) de las variables consideradas para la comparación pre-post se resume en la Tabla 1.

La prueba *t* para muestras relacionadas mostró una diferencia pre-post significativa en la puntuación de TEM (t55 = 3,15; $p = 0{,}003$; Δ = −19,4%; d de Cohen = 0,42 [IC95: 0,15; 0,69]). La prueba de rangos con signo de Wilcoxon mostró una diferencia pre-post significativa en FlankTime (W = 1345, $p < 0{,}001$; Δ = −8,1%; correlación rango-biserial = 0,68 [IC95: 0,51; 0,81]; Figura 2). StopAcc (W = 386, $p = 0{,}038$; Δ = 3,3%; correlación rango-biserial = −0,34 [IC95: −0,57; −0,05]) y FlankAcc (W = 323, $p = 0{,}015$; Δ = 0,0%, con 10 pares empatados, lo que sugiere una diferencia en la distribución de la cola; Figura 3) mostraron diferencias pre-post nominales. Sin embargo, tras aplicar la corrección de Bonferroni para las siete comparaciones pre-post, solo TEM y FlankTime permanecieron estadísticamente significativas en el umbral ajustado de α = 0,007.

Los análisis de correlación de rangos de Spearman no mostraron asociaciones significativas entre el disfrute y ninguno de los índices de rendimiento cognitivo o motor considerados. La Tabla 2 resume los coeficientes de correlación y los valores *p*.

La puntuación de disfrute de cada participante se calculó como el promedio de las 30 valoraciones recogidas a lo largo de las sesiones de entrenamiento. La estadística descriptiva indicó un alto disfrute percibido general, con una puntuación mediana de 5,26 (RIQ = 0,79), lo que sugiere que las puntuaciones de disfrute se agruparon hacia el extremo superior de la escala. La Tabla 3 muestra los resultados obtenidos para las variables no significativas.

El análisis de sensibilidad que excluyó a las cuatro participantes femeninas arrojó un patrón de hallazgos consistente con el análisis principal, manteniendo todas las métricas cognitivas restantes y las correlaciones de disfrute sus resultados previos (los resultados estadísticos detallados se proporcionan en el Material Suplementario). En concreto, la mejora pre-post en FlankTime mantuvo su significación estadística tras la corrección de Bonferroni, mientras que el cambio en TEM no alcanzó el umbral de significación ajustado ($p = 0,012$; α ajustado = 0,007).

4. Discusión

Nuestro estudio examinó los cambios pre-post en variables cognitivas seleccionadas durante un periodo de observación de 15 semanas en jóvenes futbolistas y evaluó si el disfrute que experimentaron durante las sesiones de entrenamiento se asociaba con el rendimiento cognitivo. Los resultados mostraron diferencias pre-post significativas para TEM y FlankTime, lo que indica cambios en estas variables a lo largo del periodo de observación. Por el contrario, el hallazgo para FlankAcc debe interpretarse con cautela, ya que solo fue nominalmente significativo y no superó la corrección por comparaciones múltiples. Estos hallazgos sugieren que, en la muestra analizada, ciertos índices cognitivos cambiaron durante el periodo de observación de 15 semanas, pero estos cambios no parecen estar asociados directamente con el nivel de disfrute percibido durante las sesiones de entrenamiento. Esta cuestión es especialmente relevante porque las puntuaciones de disfrute mostraron evidencia de un rango restringido o efecto techo, con puntuaciones agrupadas hacia el extremo superior de la escala. En consecuencia, esta variabilidad limitada puede haber reducido la capacidad de detectar asociaciones significativas entre el disfrute y los índices de rendimiento cognitivo y motor examinados.

4.1. Cambios en el rendimiento cognitivo y motor

Es importante enfatizar que estas diferencias entre las fases pre-test y post-test no deben interpretarse como evidencia de que el entrenamiento de fútbol condujo a una mejora cognitiva. Dado que el estudio no incluyó un grupo control ni asignación aleatoria, los cambios observados también podrían reflejar maduración del desarrollo, efectos estacionales, regresión a la media, exposición repetida al protocolo de evaluación, familiaridad con las tareas cognitivas realizadas en tabletas, mayor familiaridad con el entorno de evaluación, efectos inespecíficos de la práctica deportiva regular u otros factores no controlados. Desde una perspectiva exploratoria, estas diferencias pre-post pueden considerarse en relación con las demandas cognitivas del fútbol, un deporte de habilidad abierta en el que los jóvenes deportistas deben adaptarse continuamente a estímulos dinámicos, seleccionar información relevante, inhibir respuestas no funcionales y tomar decisiones rápidas en condiciones de incertidumbre. Estas demandas implican procesos ejecutivos como la atención selectiva, la velocidad de procesamiento y el control inhibitorio [35]. Es importante subrayar que el cambio observado en FlankTime concierne a una tarea que implica selección de estímulos y control de la interferencia. Por lo tanto, el presente diseño no permite atribuir este cambio a las demandas cognitivas específicas del fútbol. En particular, la maduración del desarrollo y los efectos test-retest o de práctica no pueden separarse de los cambios potencialmente relacionados con la participación regular en fútbol. Además, el uso de solo dos puntos de evaluación impide aún más examinar la trayectoria temporal de estos cambios o de cualquier posible patrón dosis-respuesta. Estudios previos han mostrado que los jóvenes futbolistas con mayores niveles de experiencia o habilidad pueden rendir mejor en tareas que implican FEs, atención y control inhibitorio [10,11,12,13]. Sin embargo, estas interpretaciones siguen siendo preliminares porque el diseño del presente estudio no permite la atribución causal de los cambios observados al entrenamiento de fútbol. El resultado de FlankAcc requiere particular cautela y no debe interpretarse como evidencia de una mejora general en la precisión. Aunque la diferencia pre-post fue nominalmente significativa, no sobrevivió a la corrección de Bonferroni para comparaciones múltiples. Además, la mediana del cambio fue cero, lo que sugiere que la diferencia detectada estadísticamente no refleja un desplazamiento central claro en el rendimiento. Más bien, el resultado probablemente refleja cambios en la distribución de las puntuaciones, particularmente en las colas, o respuestas heterogéneas entre los participantes. Este patrón también puede ser consistente con variabilidad restringida o efectos techo, que son comunes en medidas basadas en la precisión cuando el rendimiento ya es alto. Por lo tanto, FlankAcc debe describirse como mostrando un cambio distribucional nominal, sin corregir, en lugar de una mejora fiable en la precisión atencional. En contraste, FlankTime parece proporcionar un índice más interpretable y sensible del cambio en la eficiencia atencional en la presente muestra. Con respecto al análisis de sensibilidad realizado en la submuestra masculina, el panorama general fue bastante consistente con el análisis de toda la muestra. FlankTime permaneció estadísticamente significativo después de la corrección de Bonferroni ($p < 0,001$; α corregida = 0,007), mientras que TEM mantuvo un patrón de cambio similar pero ya no cumplió el umbral de significación ajustado ($p = 0,012$). FlankAcc ($p = 0,034$) y StopAcc ($p = 0,026$) mostraron diferencias nominales, sin corregir, entre las fases pre y post,

4.2. Disfrute y rendimiento cognitivo y motor

En línea con nuestro objetivo exploratorio, los análisis de correlación no revelaron asociaciones estadísticamente significativas entre el disfrute y los índices de rendimiento cognitivo o motor examinados (rho = 0,037 a 0,197). Sin embargo, este hallazgo debe interpretarse estrictamente dentro de los límites de la potencia estadística del estudio. Con un tamaño de muestra de n = 56, el estudio tuvo potencia para detectar solo asociaciones de moderadas a grandes ($|r| \geq 0{,}365$). En consecuencia, estos resultados indican una falta de una asociación de moderada a grande estadísticamente detectable con la potencia disponible, en lugar de una ausencia estructuralmente establecida de cualquier relación.

El disfrute se considera una variable importante en el deporte juvenil, particularmente porque favorece la motivación, la participación y la continuidad en la AF [15,16]. Entre los jóvenes futbolistas, el disfrute de la actividad también se ha vinculado con el compromiso deportivo y la calidad de la experiencia motivacional [24]. Sin embargo, los presentes hallazgos sugieren que el disfrute percibido durante el entrenamiento no está necesariamente asociado con el rendimiento en las tareas cognitivas examinadas. La ausencia de asociaciones significativas también debe interpretarse a la luz de posibles diferencias individuales en términos de intensidad del ejercicio, fatiga y exigencias del entrenamiento. Esto no disminuye el valor del disfrute en el deporte juvenil. Más bien, sugiere que el disfrute puede estar más estrechamente relacionado con la calidad subjetiva de la experiencia deportiva, la persistencia en la práctica y la implicación general, mientras que su relación con medidas específicas del rendimiento ejecutivo puede depender de factores no medidos, como la intensidad del ejercicio, la carga acumulada y la fatiga. Esta interpretación es coherente con la naturaleza amplia y subjetiva del disfrute, que puede incluir satisfacción, implicación, sensación de competencia, relaciones con los compañeros de equipo, la relación con el entrenador, la satisfacción con el propio rendimiento y el significado atribuido a la sesión. Esta complejidad hace del disfrute un constructo ecológicamente rico, pero también difícil de vincular linealmente con medidas cognitivas individuales. La falta de asociaciones significativas también puede estar relacionada en parte con el enfoque de medición. Promediar una breve evaluación basada en emojis a lo largo de las sesiones puede haber reducido la variabilidad intra-sujeto y puede no haber capturado componentes distintos del disfrute, como el disfrute afectivo, la competencia percibida, la interacción social o la implicación en la tarea.

Por ejemplo, los niños podrían informar del mismo nivel de disfrute por razones diferentes. Uno podría sentirse así porque cree que jugó bien, otro porque se divirtió con el grupo, y otro más porque encontró el entrenamiento menos agotador o más gratificante. Estos componentes podrían tener relaciones diferentes con la atención, los tiempos de reacción y el control inhibitorio. Esto es coherente con la literatura que muestra que los efectos del afecto positivo sobre el control cognitivo no son sencillos. El afecto positivo puede ampliar el alcance de la atención y promover la flexibilidad cognitiva, pero también puede aumentar la distraibilidad cuando la tarea requiere una selección cuidadosa de estímulos [18,19]. Otros estudios han sugerido que el efecto de los estados positivos depende de la intensidad motivacional: los estados positivos orientados al acercamiento pueden promover un enfoque más estrecho, mientras que los menos orientados a metas pueden ampliar el alcance de la atención [20,21,22]. En este estudio, sin embargo, el disfrute se evaluó al final de las sesiones de entrenamiento en lugar de durante las pruebas cognitivas. Por lo tanto, es plausible que refleje la calidad general de la experiencia deportiva en lugar del estado atencional activo durante la evaluación cognitiva.

4.3. Implicaciones prácticas

Desde una perspectiva práctica, estos resultados requieren una interpretación equilibrada. El fútbol juvenil puede proporcionar un entorno rico en estímulos cognitivos, especialmente cuando las sesiones incluyen situaciones dinámicas, tareas de toma de decisiones, juegos temáticos y actividades que requieren atención selectiva y control de la acción. Sin embargo, el disfrute derivado de la actividad no debe considerarse un indicador directo de cambios en el rendimiento cognitivo, y aunque sigue siendo esencial para sostener la motivación, la adherencia y la calidad de la experiencia deportiva, no puede utilizarse por sí solo como indicador del rendimiento atencional o inhibitorio. Desde esta perspectiva, los entrenadores y profesionales deben ver el disfrute y el rendimiento cognitivo como dimensiones distintas, aunque potencialmente interrelacionadas, de la experiencia deportiva juvenil. Mantener un entorno de entrenamiento agradable sigue siendo importante por derecho propio, en particular para fomentar la implicación y la participación continua, más que porque un mayor disfrute corresponda necesariamente a un mejor rendimiento. En consecuencia, la evaluación de los programas de entrenamiento juvenil podría beneficiarse de considerar la experiencia subjetiva junto con las medidas de rendimiento cognitivo y motor, en lugar de como sustituto de ellas.

5. Limitaciones del estudio

Este estudio tiene varias limitaciones. En primer lugar, la ausencia de un grupo control o de comparación limita sustancialmente su validez interna y excluye una interpretación causal de los cambios pre-post. Estos cambios podrían reflejar el entrenamiento de fútbol, pero también podrían reflejar la maduración cognitiva y motora relacionada con la edad, lo cual es especialmente relevante en el rango de edad de 9 a 11 años, efectos estacionales, regresión a la media, exposición repetida al protocolo de pruebas, familiaridad con las actividades basadas en tabletas, mayor familiaridad con el entorno de pruebas, efectos inespecíficos de la participación deportiva regular u otros factores no controlados. En segundo lugar, la muestra fue predominantemente masculina, con solo cuatro jugadoras incluidas, lo que limita la generalización a las jóvenes jugadoras de fútbol y excluye un examen significativo de las diferencias relacionadas con el sexo. En tercer lugar, la intensidad del entrenamiento y la carga de entrenamiento acumulada no se monitorearon directamente. Aunque las sesiones siguieron una estructura comparable, las demandas internas y externas pueden haber variado entre los jugadores y entre las sesiones, influyendo tanto en el disfrute como en el rendimiento cognitivo a través de la fatiga, el esfuerzo percibido, la implicación técnica o las demandas atencionales. Los estudios futuros deberían incluir la escala RPE de la sesión, el monitoreo de la frecuencia cardíaca, el seguimiento por GPS, la acelerometría u otros indicadores de la carga de ejercicio. En cuarto lugar, las puntuaciones de disfrute se concentraron hacia el extremo superior de la escala, lo que resultó en una variabilidad interindividual restringida. Esto puede haber reducido la capacidad de detectar (o la potencia estadística para detectar) asociaciones con los resultados cognitivos y motores. Esta limitación es particularmente relevante para la interpretación de los análisis correlacionales. Por último, las variables psicológicas y contextuales potencialmente relevantes (incluidas la ansiedad, el estrés, la calidad del sueño, el nivel de habilidad técnica, la competencia percibida, el clima motivacional, la madurez biológica y el cegamiento de los evaluadores) no se tuvieron en cuenta por completo. Los estudios futuros deberían incluir grupos de comparación, monitoreo de la carga de trabajo, medidas psicológicas más detalladas y diseños longitudinales o experimentales para aclarar la relación entre la práctica del fútbol, el disfrute y las EFs.

6. Conclusiones

En conclusión, este estudio exploratorio mostró cambios pre-post preliminares en variables cognitivas y motoras seleccionadas durante un período de observación de 15 semanas, pero no reveló asociaciones significativas entre el disfrute y el rendimiento cognitivo, aunque la variabilidad restringida en las puntuaciones de disfrute limita la interpretación de estos hallazgos correlacionales. Dada la ausencia de un grupo control o de comparación, estos cambios no deben interpretarse como evidencia de que el entrenamiento de fútbol produjo mejoras en las EFs. Su relación parece compleja y requiere modelos interpretativos capaces de integrar factores cognitivos, motivacionales, emocionales y contextuales.

Angilletta et al., Children, 2026, doi:10.3390/children13091204. Publicado bajo CC BY 4.0: https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/.

Fuente: Children (Basel, Switzerland) · Traducido del inglés pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

HOBBIT WEEKLY

Lo que lees, en tu próximo entrenamiento.

Dile a Hobbit la edad de tu equipo y lo que quieres trabajar esta semana, y te escribe un entrenamiento completo a partir de una frase, con un diagrama para cada ejercicio.

Escanea para la edición web y todos los números