HOBBIT WEEKLY

PARA ENTRENADORES

La semana del fútbol base, elegida para entrena…

Fútbol 7 50%
Repartir minutos con justicia por categoría

De U7 a U9
1v1 largos entrenan la persecución

Charlas de 30 segundos
Micro mensajes en vez de una sola piña

NÚMERO 02

Del 28 sept al 4 oct 2026



Tema de portada Metodología · ジュニアサッカーカレッジ

Primero mira, luego planifica

Nota de Kazu: deja que los momentos repetidos elijan tu sesión

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

Precio
Gratis

HW 2026 · 02

TEMA DE PORTADA

01 **Cómo decidir el menú de entrenamiento [fútbol base]: sin análisis no se decide el entrenamiento** — 04
ジュニアサッカーカレッジ

ESTA SEMANA

02 **Gestión de minutos en fútbol base: guía práctica para repartir el tiempo de juego** — 11
Aprende Entrenando

03 **Informe anual de comportamiento y disciplina del fútbol base** — 14
The FA

04 **Un estudio encuentra que el tiempo moderado de pantalla puede acelerar la recuperación en jóvenes del fútbol base con conmoción cerebral** — 16
BJSM Blog

LO QUE DEBATEN LOS ENTRENADORES

05 **Consejos para entrenar a tu hijo cuando no tiene talento** — 18
r/SoccerCoachResources · 42 comentarios

06 **¿Cómo afrontar el torneo de fin de año?** — 20
r/CoachingYouthSports · 37 comentarios

07 **Súper equipos en el fútbol base** — 22
r/SoccerCoachResources · 83 comentarios

08 **¿Todo entrenador tiene ESA sesión de entrenamiento una vez por temporada?** — 25
r/SoccerCoachResources · 39 comentarios

09 **El sistema noruego del deporte base es algo que Estados Unidos debería emular** — 28
r/CoachingYouthSports · 25 comentarios

10 **Equipo U13 con dificultades con el 4-2-3-1** — 30
r/SoccerCoachResources · 33 comentarios

EN EL CAMPO

11 **¡Aprendamos "Cómo construir una presión alta que no se pueda superar"! 8 puntos que cambiarán drásticamente la defensa desde la delantera** — 33
サカイク

12 **¿Qué son los key factors? 【Fútbol base】Solo palabras, onomatopeyas, objetivo** — 35
ジュニアサッカーカレッジ

13 **Enseñar a la gente a enseñar es enseñar a la gente a mirar** — 40
Drowning in the Shallow

14 **Relación con los padres en el fútbol base (guía para entrenadores): Cómo gestionar familias y evitar incendios** — 43
Aprende Entrenando

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 balón, menos charlas

Imagina el final de una sesión: una fila larga de jugadores esperando su turno, mientras el entrenador explica por quinta vez.

Vemos esto en todo el número. Diseña tareas con balón, compañeros, rivales, espacio y dirección. Mantén las charlas en treinta segundos. Para defender, construye las ganas de replegar antes que la táctica. Los minutos justos importan desde Fútbol 7 en adelante.

> **Puedes cambiar una cosa esta semana.**

En tu próxima sesión, ¿podrían tus jugadores tener cinco minutos más con el balón en lugar de cinco minutos escuchando?

Redacción de Hobbit

23 noticias

11 fuentes

6 debates

259 respuestas leídas

8 idiomas



PARA ENTRENADORES

Antes de tu próxima búsqueda de ejercicios, observa los momentos repetidos de tu equipo y deja que lo que ves decida la sesión, no al revés.

TEMA DE PORTADA Metodología · ジュニアサッカーカレッジ

01 Cómo decidir el menú de entrenamiento [fútbol base]: sin análisis no se decide el entrenamiento

Hola, soy Kazu, el instructor.

En la dirección del fútbol base, hay que pensar cada vez "qué hacer en el entrenamiento de hoy". Sin embargo, creo que muchas personas sienten que, ya sea buscando menús de entrenamiento o creándolos, no terminan de encajar del todo.

Por ejemplo, puede que haya personas que sientan lo siguiente.

- Cada vez están buscando menús pensando "¿qué hago hoy en el entrenamiento?"
- No saben qué menú de entrenamiento se adapta a las categorías superiores o inferiores
- Aunque prueban un menú de entrenamiento, algo no termina de funcionar

Yo mismo, antiguamente, también buscaba menús de entrenamiento de la misma manera. Ejerciendo como entrenador, incluso ahora, cuando pienso en un nuevo menú de entrenamiento, a veces hojeo libros y busco cosas estructuralmente parecidas.

Desde la forma de priorizar lo que no se puede hacer, pasando por la "reproducibilidad" que considero importante en el análisis de partidos, hasta ejemplos reales de cómo llevar el análisis a un menú de entrenamiento, voy a escribir basándome en mis experiencias sobre el terreno. Creo que si lees este artículo, quedará claro qué hay que pensar antes de buscar un menú de entrenamiento, así que míralo hasta el final.

① "¿Qué hago hoy en el entrenamiento?" y "¿no habrá un buen entrenamiento?"

Creo que las preocupaciones de los entrenadores sobre los menús de entrenamiento son, a grandes rasgos, dos. Una es la preocupación de "¿qué hago hoy en el entrenamiento?". La otra es la preocupación de "estoy buscando menús de entrenamiento, pero ¿no habrá algún entrenamiento bueno?".

Creo que son muchas las personas que buscan cosas como "¿qué hago para el menú de entrenamiento de las categorías superiores?" o "¿qué menú de entrenamiento es bueno para las categorías inferiores?". Yo mismo, antiguamente, era así. Los menús de entrenamiento, al principio, no se pueden crear.

② Incluso ahora, a veces hojeo libros

Ejerciendo como entrenador, incluso ahora, cuando pienso en un nuevo menú de entrenamiento, a veces miro libros pensando "la imagen es así, pero ¿no habrá algo estructuralmente parecido?". A partir de ahí, a veces lo adapto bien, y por supuesto también hay veces que lo creo desde cero.

Es decir, buscar en sí mismo no es algo malo. Pero, ya sea buscar o crearlo uno mismo, hay algo que hay que decidir antes.

③ Lo que hay que decidir antes de buscar

Antes de buscar un menú de entrenamiento, hay algo que hay que pensar. Eso es, hablando claro, el "análisis".

Según lo que haya que hacer como resultado del análisis, se decide el menú de entrenamiento. Creo que esta es una cuestión muy simple.

Además, en la etapa en la que uno se pierde con los menús de entrenamiento, hay un proceso que corresponde a la experiencia del entrenador.

① ¿Cuál es el trasfondo de "un entrenamiento de tiro que entusiasme"?

Voy a ir por lo paradójico. Por ejemplo, cuando piensas "quiero un menú de entrenamiento de tiro que entusiasme en las categorías superiores", ¿cuál es el trasfondo?

Probablemente no sea "porque este fin de semana hay un partido de promoción muy importante".

Pensando en "un menú de entrenamiento para romper el hielo" pasa lo mismo: por qué es necesario romper el hielo. Hacer ese menú de entrenamiento debería conllevar un análisis de en qué estado se encuentra ahora el equipo.

② Lo que hay que hacer se decide por el resultado del análisis

Dicho al revés, sin análisis no se decide el menú de entrenamiento. Esto es algo que quiero que recuerdes.

Ya sean niños de jardín de infancia, categorías inferiores o categorías superiores. Ya sea al principio de la temporada o en la recta final. En todo, "como ahora el equipo o los jugadores están en tal estado, hagamos esto" es, creo, la idea más básica del análisis.

También se puede, por el momento, armar un menú de entrenamiento sin análisis. También hay una forma de hacer primero el menú de entrenamiento y luego aplicar el análisis. Aun así, lo básico es el orden de analizar y pensar el menú de entrenamiento, y decidir el menú de entrenamiento.

③ Al principio, es normal que haya desajustes

Pero, al principio, no se puede. Es normal. Viendo al equipo y a los jugadores, no es que uno analice al instante y decida con firmeza "como se necesita esto, este entrenamiento".

Creo que en general surgen desajustes y muchas personas se preocupan pensando "algo no termina de funcionar", y creo que siempre será así. Eso es un problema de resolución del análisis, y creo que es un mundo en el que la experiencia marca la diferencia, en cuánto se analiza y cuánto se piensa.

① En las categorías inferiores, es normal que haya muchas cosas que no se pueden hacer

Entonces, ¿cómo se hace el análisis? En la primera etapa, cuando ves el juego, creo que se ve de alguna manera eso de "algo aquí no está bien".

Por ejemplo, en las categorías inferiores, cosas como "cuando llega el balón, todos lo patean hacia adelante al azar" o "todos se acercan al balón". Esto es algo que digo a menudo, pero cuando veo a niños de primaria, son más las cosas que no pueden hacer.

Si ves un partido de categorías inferiores: se agrupan en racimo, no hablan, no pueden dar apoyo, no pueden hacer el movimiento para desmarcarse, no pueden hacer la sobreposición.

No pueden hacer el control orientado (el control hacia la dirección que conecta con la siguiente jugada), no pueden crear la orientación del cuerpo desde el paso atrás, no pueden comunicarse, no entienden la táctica. Es normal, ¿verdad?

Son más las cosas que no pueden hacer.

② Aunque haya 100, no se pueden resolver 100

No puedo hacer todo lo que no puedo hacer, y aunque hubiera 100 cosas, es imposible resolver las 100. Precisamente por eso, dentro de ellas hay que pensar de forma prioritaria en "qué hay que hacer ahora primero". Esto se vuelve muy importante.

Esto es igual en la táctica de fútbol, en la técnica o en la gestión de equipo: primero, al ver el estado, se piensa "empecemos por aquí" y "luego así".

Aquí es donde por primera vez entra el tema de la planificación. Incluso para planificar, si no se entiende en cierta medida el estado actual, es difícil.

Por ejemplo, al ver al equipo, "como cada entrenamiento no parece divertido, quisiera incluir menús de entrenamiento del tipo que animen" me parece que también es correcto.

En categorías superiores, si se ve que "después de robar el balón, lo meten rápido en vertical y lo pierden enseguida", se empieza a ver que "quizá se necesita un entrenamiento en el que, tras robarlo, se reconstruya una vez". Ahí es donde por primera vez surge "cómo podríamos hacer ese tipo de entrenamiento".

Es un proceso continuo: analizar y decidir el menú que hay que hacer.

③ Aunque la experiencia sea poca, probar la planificación

Sobre todo en quienes tienen poca experiencia, creo que no pueden planificar. Esto es porque, sin experiencia, no pueden imaginar a qué estado llevar al equipo en un año.

Aun así, creo que si no se hace, no se avanza. Se intenta hacer de todos modos. Se intenta hacer y no avanza en absoluto según el plan, y eso también está bien.

En mi caso, hago una planificación de un año y, a partir de ahí, la divido en unos 3 turnos de ciclos de aproximadamente 3 a 4 meses, y creo la imagen de "llevar hasta aquí".

Para eso, decido qué hacer ahora. Mientras incorporo la planificación anual, a nivel de campo también surgen problemas distintos del plan anual, así que avanzo los entrenamientos diarios con la sensación de ir ajustando esas diferencias.

En cualquier caso, es el análisis. No se trata de una historia difícil como el análisis de partido: primero se analiza al equipo y se observa bien cosas como "en el 1 contra 1 nos superan enseguida" o "en el 1 contra 1 no compiten en absoluto". Eso, ya sea para crear o para buscar menús de entrenamiento, es el punto de partida.

A medida que se repite, la resolución del análisis va subiendo poco a poco. Dicho de forma general, este es el ciclo básico del entrenador.

① Recoger lo que ocurre repetidamente

Sobre el análisis de partido, profundicemos un poco más. El análisis del propio equipo, el análisis del equipo rival y, además, yo antes hacía cada semana un análisis de un equipo profesional extranjero para mi propio entrenamiento. El análisis profesional es interesante y se convierte en tu propia habilidad.

Si tienes tiempo, creo que analizar un partido que te interese una vez por semana y resumirlo en un informe es un buen entrenamiento.

Lo importante al analizar es la reproducibilidad.

Mientras se ve el partido de forma plana, también se observan la formación y los emparejamientos, pero dentro de eso se recoge "lo que ocurre repetidamente". Es lo que tiene reproducibilidad: "repetidamente aquí funciona bien" o "repetidamente aquí no funciona bien".

Aunque se recoja lo que ocurre de forma accidental, como "fue así solo por casualidad", es difícil de analizar. Precisamente por eso, se captan los fenómenos que ocurren repetidamente. A veces uno se equivoca pensando "¿esto ocurrió solo por casualidad?", pero la base es eso.

② Cortar por fases

Lo que ocurre repetidamente se recoge cortando por fases.

Al principio, creo que se puede cortar en 4 fases: ataque, defensa y transición (cambio). Si se mira con más detalle, también se puede cortar en las 11 subfases de las que hablo, por ejemplo, dentro del ataque, la salida de balón, la progresión y la posesión del balón, la finalización.

Dentro de esas fases detalladas, se recoge lo que ocurre repetidamente.

③ Los fenómenos que funcionan bien son huellas de un entrenamiento intencionado

Que ocurra repetidamente, que tenga reproducibilidad, ¿qué significa? Si es algo que funciona bien, es muy probable que haya sido entrenado de antemano. En esencia, que se hace de forma intencionada.

Se empiezan a ver huellas de un entrenamiento intencionado, como "ese mediocentro que arrastra hacia ese espacio está entrando".

Al contrario, en lo que no funciona bien, se mira "por qué ahí no funciona repetidamente". Es algo estructural, como "contra los 2 mediocampistas del rival se responde con 1 mediocentro y no se puede deslizar, así que ahí siempre se crea superioridad numérica".

Entonces también se ve cómo responder, y también se ve la posibilidad de que, al responder, aparezca una desventaja en otro lugar.

"Como siempre nos usan la banda, cambiemos la forma de defender. Pero si lo hacemos, aparece un riesgo aquí. ¿Cuál elegimos?". Ahí ya se convierte en el tema de si es un cambio de modelo de juego.

Al contrario, si se analiza tomando como referencia a los rivales o partidos profesionales, se ve la parte positiva que ocurre repetidamente como "es muy probable que esté diseñada de forma intencionada", y se investiga "con qué estructura ocurre eso" y "cómo están los principios de juego".

No lo he preguntado al entrenador, así que solo es una predicción, pero cuando pienso "este movimiento está bien", intento idear por mi cuenta un menú de entrenamiento que haga posible ese principio de juego. Así, voy sumando un recurso más a mi repertorio.

① La relación vertical entre el lateral y el interior, en diagonal

Pongo un ejemplo. Es lo que hacía cuando empleaba el 3-3-1, pero en el 3-3-1 de categorías juveniles, lo habitual es que el lateral y el interior formen una relación vertical.

Según el modelo de juego, también hay equipos que adoptan como patrón el movimiento de que el interior y el lateral se abran de golpe, el interior entre por dentro y se cree superioridad numérica. En mi zona también se ve mucho.

En mi caso, más bien no lo hago como patrón, sino que uso un método que fomenta la autoorganización.

En ese momento pienso: "me gustaría que la relación vertical entre el lateral y el interior pudiera convertirse en una relación diagonal". Llevado al extremo, pienso que sería bueno que apareciera esa movilidad en la que el lateral se abre, el interior entra por dentro y ahí aparece el delantero.

② En un rondo de 3 contra 2, "da igual por fuera o por dentro"

Entonces, ¿cuál es el entrenamiento para que los dos no se abran los dos hacia dentro ni los dos hacia fuera por completo, sino que puedan mantener siempre una relación diagonal? Pensándolo también con el mediocampo incluido, en mi caso lo hago con una forma de rondo de 3 contra 2, con la imagen de que el jugador de apoyo use el exterior o el interior, entre desde fuera hacia dentro, o salga desde dentro hacia fuera.

En el rondo de 3 les digo "da igual por fuera o por dentro", "entra desde fuera hacia dentro", "ábrete desde dentro hacia fuera".

Ahora, también en el partido les digo lo mismo: "ábrete, corta la línea de pase y entra por dentro". Para que el lateral y el interior no formen una relación vertical también durante el partido, voy vinculándolo con "da igual cuál de los dos esté por dentro. Lo hicimos en el rondo de 3, ¿verdad?".

Como ejemplo más fácil de entender y sencillo, es más o menos así.

En cualquier caso, está el análisis del partido o el deseo de "me gustaría que pudieran hacer este tipo de jugada". Puede ser mejorar un error o añadir una opción, pero hay algo de "me gustaría poder hacer este tipo de jugada", y a partir de eso se crea el menú de entrenamiento.

③ Si es la fase realmente necesaria ahora, si es realizable

Por eso, aunque repita, incluso si piensas "quiero que hagan este tipo de jugada", si es o no la fase realmente necesaria ahora, si es o no realizable, se convierte en un tema importantísimo en el análisis.

Hacer lo que no se debería hacer ahora mismo. Intentar que hagan algo que de ninguna manera pueden hacer. O bien, el análisis está desviado desde el principio.

Por ejemplo, si quieres "atacar por banda" y haces un montón de ejercicios de centro, pero resulta que no pueden romper por banda, que no pueden generar un punto de origen en la banda, entonces se convierte en "es la etapa anterior a hacer centros, ¿no?".

Si hay ese desajuste en el análisis, creo que llega el "aunque haga el entrenamiento, no sale bien". Lo primero importante es analizar bien la situación y el contexto. Sobre el análisis, quizá haya partes difíciles de entender sin ver el partido, pero creo que se empieza por aquí.

Resumen

- Ya sea buscar o crear un menú de entrenamiento, antes está el "análisis". Sin análisis no se decide el menú de entrenamiento
- Hay 100 cosas que no se pueden hacer. Como no se pueden resolver las 100, primero se decide la prioridad de lo que hay que hacer ahora
- Aunque se tenga poca experiencia, se prueba a planificar. No pasa nada porque no salga como el plan
- Lo importante en el análisis del partido es la reproducibilidad. Cortar por momentos y recoger lo que ocurre repetidamente
- Los fenómenos que salen bien son huellas de haber sido entrenados intencionadamente. De ahí se exploran los principios de juego y se plasman en el menú de entrenamiento
- Ver si el "quiero que hagan este tipo de jugada" es la fase necesaria ahora y si es realizable

En este artículo, sobre cómo decidir el menú de entrenamiento, he explicado una forma de pensar que parte del análisis. Al principio es normal que la resolución del análisis no sea alta, así que creo que va subiendo a medida que se repite. ¡Probadlo también en vuestro terreno de entrenamiento!

Además, si el menú de entrenamiento decidido tras el análisis lo dejáis guardado junto con el tablero, en el siguiente análisis podréis recordar "la vez anterior empezamos por aquí".

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

ESTA SEMANA

02 Metodología U8 a U18

Gestión de minutos en fútbol base: guía práctica para repartir el tiempo de juego

> **Para entrenadores** Planifica los cambios y los bloques de minutos antes del inicio del partido para que el marcador no decida quién juega; explica tu política a los padres al inicio de la temporada.

El error más grave que veo cada fin de semana en los campos es tratar el banquillo como un lugar de castigo. Si estás buscando una guía de gestión de minutos en fútbol base que sea aplicable desde este mismo sábado, necesitas entender esto desde el primer segundo: no te estás jugando la vida en la banda. Cuando dejas a un chaval de diez años jugando tres minutos al final del partido, no le estás enseñando carácter ni cultura del esfuerzo; le estás enseñando a odiar este deporte. En este artículo te enseño el sistema exacto que utilizo para organizar las convocatorias, equilibrar el tiempo de juego y mantener al vestuario motivado sin regalar la competitividad.

Por qué el tiempo de juego define el desarrollo del futbolista

A entrenar se aprende entrenando, pero a jugar solo se aprende jugando. El entrenamiento te da el contexto, el hábito y la técnica, pero la toma de decisiones real surge bajo la presión del rival, el árbitro y el marcador. Si le quitas minutos de competición a un jugador, le estás cortando el grifo del aprendizaje.

Además, en etapas formativas la autoestima del jugador depende directamente del tiempo que pasa sobre el césped. Un reparto injusto destruye el equipo por dos frentes distintos:

- El jugador que nunca juega: Pierde la confianza en sí mismo, entrena sin intensidad, juega con pánico a equivocarse cuando sale y termina abandonando el club a mitad de temporada.
- El titular indiscutible: Crea un sentimiento de privilegio infundado. Sabe que jugará haga lo que haga durante la semana, baja los brazos en los entrenamientos y colapsa emocionalmente cuando llega a categorías donde la competencia es real.

Repartir minutos con lógica no es regalar nada. Es construir una plantilla amplia, elevar el nivel del entrenamiento diario y proteger la salud mental de tus jugadores.

Criterios de reparto por categorías: de Benjamín a Juvenil

No puedes aplicar el mismo criterio con niños de ocho años que con chavales de diecisiete. La competición cambia y tu gestión del banquillo debe evolucionar con la categoría.

Fútbol 7 (Prebenjamín, Benjamín y Alevín)

En Fútbol 7 la prioridad es el desarrollo motriz y táctico global. Todos los niños deben jugar un mínimo del 50% de los minutos en cada partido. Sin excepciones por resultado.

- Regla de oro: Todo jugador convocado juega al menos dos partes enteras (o su equivalente en bloques de tiempo).
- Polivalencia: Rota posiciones. Un Alevín necesita pasar por la defensa, el centro del campo y la delantera para entender el juego global.
- Convocatorias: Si la plantilla es muy extensa, haz rotaciones de descanso en las convocatorias, pero quien va convocado, juega.

Fútbol 11 formativo (Infantil)

Infantil es el gran salto. Aparece el campo grande, el fuera de juego estructural y el desgaste físico real. Aquí introducimos la cultura del rendimiento sin perder el objetivo pedagógico.

- Tiempo mínimo: Mínimo 30-35 minutos por partido para cada jugador convocado.
- Estructura: Planifica los cambios antes de salir del vestuario. Evita improvisar sobre la marcha condicionado por el marcador.

Fútbol 11 competitivo (Cadete y Juvenil)

En Cadete y Juvenil la exigencia táctica y física es máxima. Aquí los minutos se ganan durante la semana, pero la gestión debe seguir siendo transparente y profesional.

- Criterio claro: El esfuerzo en los entrenamientos, la asistencia, el compromiso táctico y el estado de forma determinan la titularidad.
- Respeto al futbolista: Prohibido meter a un jugador en el minuto 89 solo para «cumplir». Si solo le vas a dar un minuto, es preferible hablar con él al descanso y explicarle la lectura táctica del partido.

El sistema de bloques: cómo planificar las rotaciones en el banquillo

La peor forma de gestionar un banquillo es decidir los cambios según te pida el cuerpo durante el partido. Las pulsaciones están altas y el marcador te hace tomar decisiones cortoplacistas.

Utiliza la estructura de bloques de tiempo para tener el control antes de que suene el pitido inicial.

Ejemplo práctico para Fútbol 7 (4 cuartos de 12 minutos)

Divide el partido en cuatro periodos definidos:

- Cuarto 1: Bloque A (Titulares del plan inicial).
- Cuarto 2: Bloque B (Entran los jugadores con menos minutos del partido anterior).

- Cuarto 3: Mezcla estratégica manteniendo el equilibrio en cada línea.
- Cuarto 4: Ajuste según el desarrollo táctico del encuentro.

Ejemplo práctico para Fútbol 11 (2 partes de 40 minutos)

Establece tres ventanas fijas de cambio para no romper el ritmo del equipo ni dejar a nadie sin margen de impacto:

- Minuto 40 (Descanso): Doble cambio planificado para refrescar líneas clave.
- Minuto 55-60: Segunda ventana para meter piernas frescas en zonas de alto desgaste (carriles, mediocentro).
- Minuto 70: Última ventana para ajustes tácticos específicos.

Cómo gestionar las convocatorias y hablar con los padres

El mayor foco de conflicto en un club de fútbol base no está en la pizarra, está en la grada. Los padres sufren cuando ven a sus hijos calentar durante 40 minutos para no salir.

La solución es simple: transparencia radical desde la pretemporada.

1. Reunión inicial: En la primera reunión con las familias, explica tu política de minutos. Diles claramente cómo vas a rotar y qué se exige en cada etapa.
2. Reglas disciplinarias objetivas: Si un jugador no entrena por falta no justificada, pierde la titularidad o se queda fuera de la lista esa semana. Si la norma se aplica a todos por igual (sea el pichichi o el suplente), nadie podrá reclamarte nada.
3. Feedback individual: Habla con el chaval el lunes tras el partido. Si ha jugado poco, dile exactamente qué esperas de él en los entrenamientos de la semana para cambiar esa situación. No lo dejes en el aire.

Los 3 errores fatales que debes erradicar de tu banquillo

Si identificas alguna de estas tres conductas en tu cuerpo técnico, corrígela inmediatamente:

1. El cambio de la basura: Sacar a un jugador a falta de 60 segundos cuando vas ganando 4-0 solo para decir que «ha participado». Es humillante para el futbolista y transmite falta de empatía.
2. Castigar el error individual con la sustitución: Si un central falla en la salida de balón y le cambias a los dos minutos, lo has destruido para el resto de la temporada. Señalas al niño ante la grada y ante sus compañeros.
3. Prometer minutos que no vas a dar: Nunca le digas a un chaval «en la segunda parte juegas seguro» si sabes que el contexto del partido te puede hacer cambiar de opinión. La frustración por una promesa incumplida destruye la confianza en el entrenador.

Resumen práctico para aplicar este fin de semana

Antes de subirte al coche para ir al partido, repasa esta lista rápida:

- Lleva los cambios previstos anotados en tu libreta antes del inicio.
- Asigna a tu segundo entrenador o a un lesionado la tarea de controlar los minutos reales de cada jugador en el cronómetro.
- Asegúrate de que todos los convocados en etapas de inicio jueguen un tiempo significativo en posiciones donde se sientan cómodos.
- Habla con los suplentes durante el descanso; mantenlos dentro del partido explicándoles qué van a aportar al entrar.

Gestionar bien los minutos es la prueba definitiva de tu nivel como entrenador. Cualquiera puede poner a los 11 mejores y olvidarse del resto. Formar un grupo unido donde los 16 o 18 jugadores se sientan valorados y progresen semana a semana es lo que realmente te convierte en un técnico de garantías.

Fuente: Aprende Entrenando aprendeentrenando.com

---

03 Seguridad y bienestar

Informe anual de comportamiento y disciplina del fútbol base

> **Para entrenadores** Conviene saberlo antes de tu próxima charla con padres o jugadores: desde esta temporada una primera infracción por discriminación supone al menos 10 partidos de baja, más una multa y formación, así que el comportamiento que marcas en los entrenamientos ahora tiene una sanción más clara.

Se ha publicado el Informe de comportamiento y disciplina en el fútbol base 2025-26 de la FA

Nuestro Informe anual de comportamiento y disciplina en el fútbol base de la temporada 2025-26 se ha publicado hoy. El informe ofrece una visión general de los casos graves de mala conducta y demuestra cómo las intervenciones específicas están logrando mejoras medibles en todo el juego.

La mala conducta grave incluye casos de discriminación, infracciones graves contra los árbitros y agresiones cometidas por los participantes.

Este informe exhaustivo abarca el Step 5 y categorías inferiores del fútbol masculino y el Tier 3 y categorías inferiores del fútbol femenino, y analiza los casos graves de mala conducta tanto en el fútbol base adulto como en el juvenil.

La gran mayoría del fútbol base sigue jugándose en un entorno positivo, con una nota media de respeto de "buena" en el 90,5% de los partidos a partir de más de 1,3 millones de puntuaciones. Los casos graves de mala conducta siguen produciéndose en menos del 0,09% de todos los partidos de fútbol base. Sin embargo, reconocemos que incluso los incidentes relativamente poco frecuentes de este tipo pueden tener un impacto significativo en las personas, los clubes y las comunidades, y seguimos comprometidos a abordar la mala conducta de forma constante, firme y justa.

Durante la temporada 2025-26, hubo un aumento de 0,40 denuncias por cada 1000 partidos relacionadas específicamente con la discriminación. La sanción media para los participantes declarados culpables de infracciones de discriminación fue de siete partidos. Esta se incrementará en la temporada 2026-27, con la introducción de una suspensión estándar de al menos 10 partidos para los infractores primerizos, junto con multas obligatorias y formación.

El número de árbitros ha alcanzado un máximo histórico, con 41.500 árbitros registrados al final de la temporada 2025-26 y una tasa de retención del 82%. Reconocemos el impacto que las infracciones graves contra los árbitros pueden tener en la comunidad arbitral y nos alienta que las denuncias por infracciones graves contra los árbitros se redujeran en la temporada 2025-26 en 0,28 por cada 1000 partidos.

Seguimos tomando medidas contundentes por las infracciones hacia los árbitros, y los participantes declarados culpables de mala conducta grave se enfrentan a suspensiones significativas y sanciones económicas. Todos los infractores declarados culpables también deben completar un programa de formación obligatorio antes de volver al juego.

Antes de la temporada 2026-27, introdujimos una serie de medidas de comportamiento destinadas a impulsar una cultura positiva en todo el fútbol base y a actuar como un elemento disuasorio claro contra los comportamientos inaceptables. Esto incluye nuestra iniciativa 'Positivity Champions', el despliegue nacional de los periodos de 'enfriamiento' y la publicación mensual de las sanciones disciplinarias que hemos emitido.

Tim Foster, responsable de operaciones de la División de Fútbol Base, ha declarado: "Nuestros datos sugieren que los participantes tienen una mayor confianza y una mejor percepción de nuestros procesos a la hora de tomar medidas cuando denuncian incidentes de mala conducta grave. Seguimos avanzando con firmeza a la hora de abordar los comportamientos inaceptables en todo el fútbol base, y nuestro compromiso de combatir la discriminación y otros incidentes de mala conducta grave sigue siendo inquebrantable. Todo el mundo merece jugar, entrenar y arbitrar en un entorno seguro y respetuoso, y las medidas mejoradas y reforzadas que hemos introducido ayudarán a inculcar esto en todo el juego.

"Este es un esfuerzo colectivo, y estamos agradecidos a las ligas, los clubes, los árbitros y los voluntarios que comparten nuestro compromiso de elevar los estándares y garantizar que el fútbol base ofrezca una experiencia positiva para todos".

Alan Darfi, responsable sénior de Comportamiento y Disciplina de la FA (Fútbol Base), ha declarado: "La publicación de esta revisión anual muestra nuestro compromiso continuo con la transparencia y la rendición de cuentas en todo el fútbol base. Reconocemos el impacto que la mala conducta puede tener en los jugadores, los árbitros y los voluntarios, y estamos decididos a abordarla de frente. Con mejores procesos de denuncia en marcha, y una mayor confianza y seguridad en ellos, es natural que estemos viendo llegar más denuncias. Vemos esto como una señal de que nuestros sistemas funcionan según lo previsto. Junto a nuestra valiosa red de Federaciones de Condado de la FA, estamos imponiendo sanciones más contundentes, defendiendo y celebrando el respeto y la conducta positiva, y animamos a todos los participantes a poner de su parte para garantizar que el fútbol siga siendo una experiencia segura, acogedora y agradable para todos los implicados".

Fuente: The FA · Traducido del inglés thefa.com

---

04 Investigación U11 a U17

Un estudio encuentra que el tiempo moderado de pantalla puede acelerar la recuperación en jóvenes del fútbol base con conmoción cerebral

> **Para entrenadores** Cuando un jugador con conmoción cerebral vuelva al equipo, comparte con los padres que el estudio apunta a un punto medio con las pantallas, no a evitarlas del todo, y que el equipo médico debe seguir marcando el plan.

Palabras clave: recuperación de conmoción cerebral, tiempo de pantalla, conmoción cerebral pediátrica

Investigadores del Nationwide Children's Hospital han descubierto que el tiempo moderado de pantalla podría ser mejor para la recuperación de una conmoción cerebral que la ausencia total de tiempo de pantalla. En un estudio publicado hoy en British Journal of Sports Medicine, los investigadores encontraron que alrededor de 141 minutos de tiempo de pantalla al día durante los primeros tres días tras una conmoción cerebral se asociaba con una recuperación más rápida.

«Estos hallazgos respaldan que el tiempo moderado de pantalla, ni muy poco ni demasiado, puede favorecer la recuperación de una conmoción cerebral», dijo la autora principal Jingzhen Ginger Yang, PhD, MPH, investigadora principal del Center for Injury Research and Policy del Abigail Wexner Research Institute del Nationwide Children's. «Una mediana de 141 minutos de tiempo de pantalla al día se asoció con una recuperación un 35% más rápida, en comparación con 260 minutos de tiempo de pantalla al día. Los jóvenes que usan pantallas durante más de cuatro horas al día o menos de dos horas al día pueden tener riesgo de una resolución más lenta de los síntomas de la conmoción cerebral».

Este nuevo estudio, realizado por expertos del Center for Injury Research and Policy y la división de Sports Medicine del Nationwide Children's, evaluó el tiempo y el tipo de pantalla en la primera semana después de una conmoción cerebral y exploró las asociaciones entre el tiempo de pantalla (duración y tipo) y la recuperación de la conmoción cerebral en jóvenes.

Mientras que algunas investigaciones sobre conmoción cerebral pediátrica se han basado en el tiempo de pantalla autoinformado, este estudio utilizó un dispositivo wearable para medir objetivamente el tiempo de pantalla fuera de la escuela, medido en minutos por día. El uso de pantallas se clasificó como smartphone, TV, computadora/tableta o videojuegos durante la primera semana posterior a la lesión entre jóvenes de 11 a 17 años con una conmoción cerebral diagnosticada por un médico.

El tipo de tiempo de pantalla también importó. Alrededor de dos horas al día de uso de smartphone y TV se asociaron con una recuperación más rápida, mientras que la computadora/tableta y los videojuegos no se relacionaron significativamente con una resolución más rápida de los síntomas. «Este estudio mostró que los jóvenes con conmoción cerebral pueden beneficiarse de algo de uso de smartphone o TV, en lugar de evitar por completo el tiempo de pantalla o abusar de las pantallas en los días posteriores a una conmoción cerebral», dijo Thomas Pommering, DO, jefe de medicina deportiva del Nationwide Children's y coautor del estudio. «Aunque se necesitan ensayos clínicos para seguir avanzando, este estudio muestra un posible desarrollo en las prácticas de tratamiento de la conmoción cerebral, contrario a las recomendaciones previas que aconsejaban evitar por completo las pantallas».

Este estudio tiene varias implicaciones clínicas importantes:

- El tiempo moderado de pantalla, ni demasiado ni muy poco, durante la primera semana después de una conmoción cerebral puede ayudar a acelerar la recuperación.
- Los pediatras pueden considerar recomendar un nivel equilibrado de tiempo de pantalla entre los jóvenes inmediatamente después de una conmoción cerebral.
- Los diferentes tipos de actividad de pantalla también pueden afectar la recuperación de manera diferente. Los jóvenes con conmoción cerebral pueden beneficiarse de monitorear tanto la cantidad como el tipo de uso de pantallas después de la lesión, potencialmente con el apoyo de tecnología wearable, para ayudar en la recuperación.
- Se necesitan ensayos clínicos para determinar el tiempo óptimo de pantalla y los tipos específicos de actividades de pantalla que pueden favorecer la recuperación de la conmoción cerebral entre los jóvenes.

Las familias deben colaborar con el equipo de atención de su hijo para desarrollar un plan de atención individualizado adaptado a la gravedad de la lesión, la progresión de los síntomas y los hitos de recuperación, con ajustes realizados a lo largo de la recuperación.

El Center for Injury Research and Policy (CIRP) del Abigail Wexner Research Institute del Nationwide Children's Hospital trabaja a nivel mundial para reducir las muertes y discapacidades pediátricas relacionadas con lesiones. Con la investigación innovadora como núcleo, el CIRP trabaja para mejorar continuamente la comprensión científica de la epidemiología, la biomecánica, la prevención, el tratamiento agudo y la rehabilitación de las lesiones. El CIRP actúa como pionero al traducir la investigación de vanguardia sobre lesiones en educación, políticas y avances en la atención clínica.

Desai N, Alshaikh E, Yeates KO, et al Post-concussion screen time duration and type and its association with symptom resolution in youth aged 11 to 17 years British Journal of Sports Medicine Published Online First: 09 June 2026. doi: 10.1136/bjsports-2025-110310

Fuente: BJSM Blog · Traducido del inglés blogs.bmj.com

LO QUE DEBATEN LOS ENTRENADORES

05 Metodología

Consejos para entrenar a tu hijo cuando no tiene talento

> **Para entrenadores** Déjalo que se divierta, y da instrucciones para la próxima acción en lugar de señalar errores pasados.

¿Algún consejo de entrenadores que hayan tenido éxito entrenando a un equipo en el que su hijo no anda muy bien con el balón (lo quiero con locura pero está en el 20 % más bajo del equipo)?

Veo que se toma cualquier consejo mío como una crítica, y siento que esto se está interponiendo en mi relación con él. Intento empezar con refuerzo positivo pero eso no parece ayudar (quizá porque siente que el elogio no es merecido o quizá porque yo lo hago sin darme cuenta).

Desde luego no ayuda que tampoco escuche (diagnosticado con TDAH) y me cuesta liderar con autoridad. También puede ser que el fútbol no sea para él, aunque disfruta jugando conmigo cuando estamos solo los dos.

Respuestas destacadas, las más votadas primero

- (+17) ¿Se divierte? Déjalo que se divierta. Si no se divierte, quizá necesite un descanso del fútbol. Más allá de eso, él preguntará cuando quiera tu consejo.

- (+6) Le digo a mi hijo que es mi ayudante cuando entrenamos con su equipo, así que la presión desaparece. Normalmente "entreno" con él en casa: pases de un toque con los dos pies para intentar superar nuestro récord, pases con un balón que bota, 1v1 y volea de fútbol, que él no ve como entrenamiento. Para lo técnico tengo un panel con piezas y le pregunto qué haría en ciertos escenarios que tuvo durante los partidos sin que él lo sepa, también vemos resúmenes de fútbol de partidos y hablamos de ellos.
- (+5) Definitivamente hay cosas que puedes hacer para mejorar la situación, pero francamente algunos niños no son los más adecuados para ser entrenados por sus padres. Es mucha presión para el niño, el padre y la relación cuando no es una combinación natural. Así que, tristemente, puede que esa sea la respuesta.
- (+4) Misma situación. Aprendí a enviarle cualquier instrucción a través de mi asistente. Aparte de eso, puro ánimo. Pero sí uso la situación para hablar con él de ideas de práctica en casa y le pido que repase cómo fueron los entrenamientos (qué fue divertido, qué no, etc.). Eso ayuda mucho a nuestra relación dentro del deporte, la verdad, y al menos lo hace pensar en el juego en un entorno positivo sin que se sienta como si yo lo estuviera entrenando. Es una situación difícil, sin duda.
- (+3) Consigue un entrenador asistente y haz que él se encargue de gran parte del entrenamiento de tu hijo. Mi hija tiene TDAH (igual que yo, ¡súper divertido!) y he descubierto que responde mucho mejor a otros entrenadores. Pase lo que pase, un niño no va a poder separar "papá" y "entrenador". Sobre todo con el TDAH, donde un síntoma o comorbilidad común es la sensibilidad al rechazo. No importa que seas su entrenador y lideres con positividad, para él es papá señalando por qué es malo. Algo que podría ayudar es quitar el pasado de las cosas. Más "para esta próxima, ¿puedes intentar X?" en vez de "la próxima vez, no hagas Y". Eso...
- (+3) Este fue mi hijo durante muchos años. Ahora ha llegado a la mitad del grupo. Siempre refuerzo la actitud y el esfuerzo por encima de todo. Lo pongo en una posición donde posiblemente pueda encontrar el éxito. Como entrenador he insistido en dar lo mejor de uno mismo y lo trato igual después de los partidos, tanto si tuvo un buen partido (para él) como si no. Siempre se lo pasa bien y le gusta estar en equipos.
- (+2) Mi hija pasó de estar entre las 1 o 2 últimas de un equipo que entrenaba en U9 a las 3 mejores en U10. Simplemente me aseguré de que disfrutara jugando y la motivé para que practicara en casa. Salíamos a tomar un helado después de una racha de 15 días de al menos 15 minutos de práctica cada día. Me aseguré de que fuera ella quien eligiera hacerlo y de que fijara sus objetivos. Lo único que hacía era sacar un balón, recordarle durante el día su intención, jugar con ella cuando quería que yo jugara y pagar los incentivos. Ayudó que empezáramos al final de la temporada de primavera, así que tuvo muchos toques cuando otros niños estaban...

- (+2) Nadie tiene talento, la gente debería dejar de usar esa palabra porque esconde la realidad de que el rival empezó antes, practicó más, fue más constante y sostenido o tuvo un mejor mentor. Ve aquí, hice esto para mis hijos. Este es el mentor que yo necesitaba. www.soccr.org (http://www.soccr.org) No vendo nada, no vendo ningún servicio ni producto. Escríbeme si quieres que te oriente en la dirección correcta.
- (+2) Si todo lo que quiere hacer es jugar 1v1, ¡está bien! Juega todo lo que tu cuerpo te permita, jaja. Mientras se divierta y tenga toques del balón, mejorará. Si no lo hace, perderá el interés (lo digo como persona con TDAH) y pasará a la siguiente gran cosa, jaja.
- (+2) De 13 niñas, mi hija tiene entre 10 y 13 años (9v9). La entreno igual que a todas las demás niñas en el campo: a veces le doy duro, a veces la elogio. Simplemente entro en modo entrenador en el campo. Si se queja, le digo que se salga de mi campo, igual que he hecho con otras niñas. Cuando salimos del campo, me río y bromeo con ella. Normalmente no hablamos del partido ni del entrenamiento después. Vuelvo a ver los partidos y le muestro cosas, algunas buenas y algunas malas, todo es en plan divertido. Nunca soy crítico y ella normalmente se lo toma con calma. Se divierte con sus amigas en el campo, para eso está ahí.
- (+2) Dejé de entrenar a mis propios hijos. En mi caso, no ayudó a nuestra relación. Seguro que a algunos les puede mejorar, pero a mí no me lo hizo.
- (+1) consigue que otra persona entrene a tu hijo. Hará maravillas por tu relación padre/hijo. No mezcles entrenador y papá.

Fuente: r/SoccerCoachResources · 42 comentarios · Traducido del inglés reddit.com

---

06 Metodología U9 a U10

¿Cómo afrontar el torneo de fin de año?

> **Para entrenadores** No cambies lo que funcionó toda la temporada por un torneo. Si le reduces minutos a alguien, explícaselo antes a los padres y a los niños.

Entreno a un equipo recreativo de otoño de fútbol base 10u de niños con lanzamiento de pitcher. Entreno con el espíritu del fútbol base recreativo, en el sentido de que todos juegan y todos están ahí solo para mejorar. Todos se sientan en el banquillo en algún momento, incluso mis superestrellas. Nadie se sienta más de una entrada por partido. Tenemos un récord ganador con este enfoque, ¡y estoy muy orgulloso de todos!

¡SIN EMBARGO! Es el torneo de final de temporada, eliminación directa. Quiero ganar y me pregunto si sería una persona horrible si adoptara un enfoque más competitivo, lo que significaría que mis jugadores más débiles se sentarían más de una entrada (no todo el partido, y todos seguirán bateando). Por un lado, es fútbol base recreativo. Por otro lado, está claro quién pone trabajo extra en casa y quiero que sientan la sensación de victoria. ¡Cualquier consejo sobre cómo abordar un torneo de final de temporada es bienvenido!

Mejores respuestas, las más votadas primero

- (+5) Uno de nuestros hijos tiene 36. Todavía recuerda haber jugado 5 minutos en una final de torneo recreativo a los u14. Ganaron. No le importó. No jugó.
- (+2) Esta es una de las cosas que la liga debería imponer para quitarle la carga a los entrenadores voluntarios. Cuando crecía, la regla era que cada niño tenía que jugar un mínimo de tres entradas de un partido de siete entradas. Que los niños pudieran jugar era más importante que el resultado. Claro, a veces perdías un partido porque un niño cometía un error. A veces ganabas un partido porque ese niño hacía una jugada sorprendentemente buena. _____ No cambies lo que has estado haciendo todo el año porque sea un torneo. Si lo haces, desharás todo un año de esfuerzo para el niño que no llega a jugar. Las ligas competitivas...
- (+2) Esto no es horrible, no es raro tener más tiempo de juego equitativo durante la temporada regular que en los playoffs. Aún puedes ser un buen tipo pero sentando menos a tus estrellas y sentando más a tus niños no tan buenos. La clave es comunicar este mensaje a los padres y a los niños.
- (+1) Soy de la creencia personal de que deberíamos prohibir el juego de "postemporada" para todas las ligas recreativas menores de 12 o 13 años. Noruega tiene un modelo en el que de hecho tienen una carta de derechos de los atletas donde está prohibido tener juego de postemporada o rankings antes de esta edad y han tenido un MONTÓN de éxito deportivo recientemente. Simplemente no recuerdo haber ganado o perdido nada antes de estar en la escuela secundaria, pero ciertamente recuerdo estar sentado en el banquillo durante los partidos. Esos niños no recordarán que ganaste o perdiste la próxima semana. ¿Por qué cambiar tu enfoque ahora después de haber tenido éxito toda la temporada? Yo diría que "ganar" es...
- (+1) Estoy totalmente a favor de que todos jueguen, pero enviaría un mensaje a los padres y diría. Hola a todos, aprecio su apoyo. Durante la temporada regular mi postura es que jueguen todos para que se desarrollen como mejores jugadores de cara a la preparatoria. Como esto es un torneo, los tiempos de juego pueden reducirse, ya que es eliminación directa. Gracias por su comprensión. Normalmente en un torneo juegas contra un equipo que no es grandioso y es entonces cuando más haces jugar a esos niños.
- (+1) Habla con los niños y habla con los padres, hagan una votación anónima con ellos y explica claramente qué significará un "entrenamiento más competitivo".

- (+1) Al principio de la temporada se prueban muchas cosas. Al final de la temporada se pone a los niños donde mejor encajan actualmente. Nadie se beneficia de tener un pitcher que no puede lanzar strikes o un primera base con mal guante.
- (+1) Sí, esto sería horrible. Tienen 9 y 10 años y juegan fútbol base recreativo. Muchos de tus niños probablemente son completamente nuevos o todavía muy nuevos en el deporte. Lo último que quieres es decirle a un niño que él no es "ese chico" y hacerlo sentar porque no es lo suficientemente bueno. Por otro lado, no quieres poner presión extra a esos niños que son "ese chico" por el bien de ganar un campeonato sin sentido. Estás ahí para ayudar a estos niños a enamorarse del deporte con la esperanza de que se mantengan en él durante muchos años. Si deciden jugar a un nivel más alto, habrá un momento en que sea...
- (+0) En nuestra liga recreativa de lacrosse hacemos tiempo de juego equitativo durante la temporada. En el torneo de final de temporada jugamos para ganar. En todos los niveles de edad. Ha sido así durante una década. Los jugadores y las familias saben qué esperar. Algunos entrenadores no sustituyen en absoluto. Yo me aseguro de que cada jugador tenga al menos unos minutos.
- (+0) Apuesto a que los padres estarían mucho menos molestos con una medalla alrededor del cuello de sus hijos.

Fuente: r/CoachingYouthSports · 37 comentarios · Traducido del inglés reddit.com

---

07 Políticas y clubes

Súper equipos en el fútbol base

> **Para entrenadores** Pide a tu liga divisiones, o clasificaciones y formación de equipos a ciegas, para que los principiantes jueguen contra principiantes en lugar de contra grupos de amigos ya armados.

¿Se acepta sin más que existan?

Parece que una medida preventiva sencilla es no permitir que un padre solicite un entrenador o un equipo concreto.

Yo di un paso al frente para entrenar porque compré eso de: “sin entrenadores que sean padres, los partidos no se juegan”. Nos están masacrando equipos que han mantenido sus plantillas año tras año. Mientras tanto, yo tengo varios niños que nunca han jugado al fútbol organizado.

Principales respuestas, las más votadas primero

- (+19) En general, sí. Es fútbol base. Los niños quieren jugar con sus amigos. Los equipos así suelen ser un grupo de niños que son amigos fuera del fútbol. Deshacer eso en el nivel de fútbol base simplemente no merece la pena. Dicho esto: los entrenadores que hacen correr la cuenta son unos imbéciles. Yo hago todo lo posible para no hacer correr la cuenta cuando ya tenemos una ventaja obvia.
- (+13) Es un arma de doble filo, mantenerse juntos mantiene el desarrollo y el entrenamiento coherentes. Pero entiendo tu punto de vista, algunas ligas de fútbol base solo permiten una cierta cantidad de solicitudes de entrenador.
- (+12) Las mejores ligas de fútbol base que he encontrado tienen divisiones. Los súper equipos surgen cuando tienes un grupo de amigos muy unido con un entrenador que sabe. Eso es bueno. Haz que jueguen contra otros equipos así y deja que los principiantes jueguen contra los principiantes.
- (+8) Nuestra región de AYSO se esfuerza muchísimo, MUCHÍSIMO, por equilibrar los equipos de forma competitiva. No hay solicitudes de amigos a partir del nivel U6, y ni siquiera en esos niveles, solo una solicitud de amigo o de entrenador por jugador. Yo he estado, todos los entrenadores han estado, en la sala cuando se asignaban las valoraciones a los jugadores y cuando se formaban los equipos a ciegas, basándose en las valoraciones asignadas. Todos coincidieron en que el proceso fue lo más cercano a perfecto que estaba en nuestro poder hacerlo. Tengo que decirte: los equipos siguen sin estar equilibrados. He estado en ambos lados a lo largo de los años. De verdad, de verdad, me ha quedado muy claro que no puedo juzgar mi éxito...
- (+5) Es fútbol base. El propósito es divertirse, no la buena competencia. La gente que trabaja más duro durante más tiempo generalmente se divierte más.
- (+4) Yo entreno a un súper equipo. Somos U12 y es el mismo grupo de niñas desde kindergarten y todas son mejores amigas. Sería una tontería social separarlas solo porque son buenas.
- (+3) Mi liga de fútbol base siempre ha tenido 1 solicitud de amigo y hasta 3 elecciones del entrenador, y usa las valoraciones de los entrenadores de otros años para formar nuevos equipos cada temporada. La desventaja realmente es que no hay mucha continuidad y no existe ese nivel de familiaridad con los compañeros de equipo que tendría un equipo más constante. Pero realmente hace que los partidos sean en su mayoría reñidos y evita que un niño pierda de forma constante y quizá lo abandone por eso. Publicaciones como esta realmente me hacen apreciar mi liga local.

- (+2) Entrenas a los niños que tienes. Aprender a perder es una parte realmente importante del fútbol base. A los equipos dominantes se les debería entrenar para desarrollar habilidades futbolísticas. Cuando un equipo va ganando 4-0, su entrenador debería retar a sus jugadores a hacer pases antes de su siguiente tiro a portería. Mi hijo de tercer grado lleva 3 años con el mismo entrenador. Dominamos algunos partidos y nos vapulean por completo en otros, el nivel de habilidad es tan variable a esta edad y las posiciones son confusas.
- (+2) Voy por la temporada 6 entrenando al equipo de fútbol base de mi hijo. Hemos estado perdiendo de forma constante a nuestros mejores jugadores frente a los "súper equipos" de nuestro club de fútbol base. Es una combinación de padres que quieren que su hijo esté en el súper equipo y entrenadores que quieren construir el súper equipo. Simplemente lo solicitan como querer jugar con un amigo concreto y el club lo aprueba. Se supone que no debería pasar, pero pasa. No me quejo porque no quiero que esos padres con esta actitud hacia el fútbol base estén involucrados en mi equipo de todos modos. Hemos mantenido un grupo central de jugadores a lo largo de los años. Logramos nuestros objetivos (divertirnos, jugar duro,...
- (+2) Me confunde lo que la gente llama fútbol base en este hilo. ¿Es fútbol base donde solo juegas contra otros niños de tu ciudad? Eso es lo que yo entendía como fútbol base. Esos equipos definitivamente deberían mezclarse cada temporada. Supongo que pedir que un amigo esté contigo quizá, pero me parece una política de pendiente resbaladiza mala. Las ligas de viaje de la ciudad siempre tenían equipos agrupados por habilidad, así que muchas veces los equipos se mantenían juntos año tras año.
- (+2) Estoy en la junta directiva de un equipo de fútbol base. Para dar algo de perspectiva, los niños juegan al fútbol base porque quieren jugar con sus amigos y no quieren entrenar todo el tiempo o lo que sea. Tenemos equipos de fútbol base que son U11, U13, que entran en torneos con equipos de club y ganan los torneos o quedan subcampeones. Los jugadores por supuesto se van a un club, pero a veces vuelven porque quieren quedarse con sus amigos. Sin embargo, es fundamentalmente diferente de la experiencia de un jugador de club. El equipo "súper equipo" quizá pueda defenderse, pero los jugadores individuales no son tan hábiles como sus...
- (+2) Te apoyo, tío. He entrenado al equipo de mi hijo durante los últimos 4 años y cada temporada (no año) al menos la mitad del equipo es nuevo y la mayoría nunca ha jugado antes. Estamos en U13 y sigue pasando, y hay equipos que tienen a los mismos niños cada temporada. Incluso intenté meter a mi hijo en uno de ellos solo para que viera cómo debería jugar un equipo junto cuando no te pasas la mayor parte del tiempo enseñando lo básico a medio equipo. Pero por lo visto esas plazas son para los jugadores que vuelven y sus amigos.

Fuente: r/SoccerCoachResources · 83 comentarios · Traducido del inglés reddit.com

08 Metodología U6 a U10

¿Todo entrenador tiene ESA sesión de entrenamiento una vez por temporada?

> **Para entrenadores** Sé breve, repite algunas reglas positivas en cada entrenamiento y consigue la ayuda de un padre para no estar solo con 10 a 14 niños.

Este es mi segundo año entrenando a u7/u8.

En mi último entrenamiento los niños estaban fuera de control. Y lo mismo pasó el año pasado, donde simplemente tuve algunos niños que de hecho hacen que el entrenamiento sea inseguro. Tuve que hablar con algunos padres.

Discusiones, no podían dejar de tocarse unos a otros, quejarse por tener que estar en defensa, etc. Tuve que atar seis cordones, algunos niños llegaron sin agua. Normalmente mando a los niños con sus padres si necesitan algo porque soy una persona contra entre 10 y 14 niños. Pero dos de mis niños fueron dejados sin adultos, así que ahora voy a enviar un mensaje de que el entrenamiento no es para dejar a los niños y que no puedo ir a llevar a tu hijo al baño y que necesitan llegar con los botines atados, incluso si eso significa que los padres lo hagan.

Tengo la misma estructura en mis entrenamientos. Son 75 min. Hacemos un partido de práctica durante 15 a 20 minutos. Pausa de agua, luego armo un ejercicio de velocidad o aceleración de ritmo. Hago calentamientos divertidos con animales, saltos, sprints, etc. Agua, luego UN ejercicio. UNO. Normalmente basado en lo que noté que necesitaban trabajar más y que creo que daría la mayor mejora en el próximo partido. A veces es pase, a veces es escaneo, a veces es el timing en el disparo, etc. El año pasado tuvimos que trabajar en los saques de banda porque el concepto simplemente no hacía clic. Pasamos por ese ejercicio durante 10 a 15 minutos y luego hacemos otro partido de práctica durante 20+.

Tuve que terminar el entrenamiento 15 minutos antes porque no pudimos completar el ejercicio, nadie estaba prestando atención, los niños que sí prestaban atención estaban molestos con los niños que hablaban, los niños que hablaban no sabían qué hacer y entonces el ejercicio no funcionó realmente, pero esto es después de una hora legítima de caos emocional.

Al reflexionar, me pregunto si estoy haciendo algo mal o si solo fue un mal día y, si es así, ¿encuentran que sus equipos, especialmente en esta edad más joven entre 6 y 10, tienen estos entrenamientos donde simplemente se descontrolan?

También, si alguien tiene ejercicios para una amplia variedad de habilidad y edad que requieran menos de 30 segundos para explicar, sería genial. Por ejemplo, tengo 2 hermanos que apenas tienen seis años en mi equipo porque su hermano mayor está en mi equipo, pero no pueden seguir el ritmo de los niños más grandes. Como que legítimamente no pueden completar un pase de más de un par de pies. Y luego tengo un tercio de mi equipo que probablemente podría jugar en la categoría de edad siguiente, tanto en habilidad como en tamaño.

Planeo involucrar a los padres, pero el caos comenzó antes de que siquiera empezáramos a hacer los ejercicios.

-...

Respuestas principales, las más votadas primero

- (+13) Tienen 6/7 años y vienen al entrenamiento después de un largo día en la escuela. Los padres probablemente acaban de trabajar un día completo y están corriendo para tener todo listo. También hay luna llena o hubo luna llena muy recientemente. Yo les daría a todos un poco de margen, la vida es ocupada. Además, 15 minutos para un ejercicio para estos grupos de edad puede ser demasiado largo. Demonios, los entrenamientos de 75 minutos son demasiado largos. Demonios, tener de 10 a 14 niños tú solo es demasiado. ¿Por qué no ves si uno de los padres quiere ayudarte? Tener un par de manos extra sería extremadamente útil y se sentiría mucho menos como caos.
- (+6) Además de los excelentes consejos de todos los demás, tres pensamientos: 1. Para los más pequeños, siento que 75 minutos puede ser más largo de lo que sus períodos de atención están hechos para tolerar. 2. Un recordatorio de que cuando sea posible, es útil establecer expectativas positivas para los niños ("así nos comportamos en el entrenamiento") en lugar de negativas ("no puedes hacer x/y/z"), simplemente es más efectivo en general para ayudar a manejar cosas de comportamiento. Nuestras "reglas" amplias son realmente expectativas positivas, y podemos usarlas para cubrir prácticamente cualquier cosa: estar en "tiempo de equipo" (una forma positiva de enmarcar 'no holgazanear'),...
- (+5) Tienes algunos buenos comentarios. Pero creo que es importante no hacer demasiados cambios drásticos por UN entrenamiento loco. Pasa. Sin embargo, después de que tuve algunos problemas con mi equipo u6/7 sin escuchar, introduje tres reglas que repetimos al inicio de cada entrenamiento, y durante el mismo si es necesario: 1) Divertirse, 2) escuchar a los entrenadores, 3) ser un buen compañero. Fue un entrenador asistente quien tuvo la idea. No pensé que funcionaría. ¡Pero realmente lo ha hecho!

- (+4) No soy entrenador de fútbol y no tengo consejos, solo quería decir que mis hijos jugaron fútbol durante toda la secundaria y algo en la universidad y mirando atrás parece que al menos una vez por temporada, cuando preguntaba cómo había ido el entrenamiento, me decían que había sido caótico o simplemente un entrenamiento un poco tonto porque la gente no podía concentrarse o estaba de un humor extraño. Creo que esto simplemente pasa a veces: demasiado cerca de los finales; repentino e inesperado estallido de buen clima; mercurio retrógrado, quién sabe.
- (+4) A veces los niños de un equipo se despiertan todos al mismo ritmo y deciden que hoy es el día en que se desatará el infierno. No hay casi nada que puedas hacer. En lo personal, me encanta que mis jugadores corran aproximadamente una milla al inicio de cada entrenamiento porque parece ayudar con las locuras y también pone a todos al mismo paso. Sin embargo, hay días en los que simplemente no importa y los niños sienten en sus huesos la necesidad de poner a prueba cada célula de tu cuerpo. En el lado positivo, este entrenamiento se ha completado para la temporada de otoño, así que felicidades por haberlo superado.
- (+3) ¡Jajaja! 🤣🤣🤣🤣 ¡Mi entrenamiento de ayer fue exactamente esto! Mis niños, que normalmente son bastante buenos, simplemente no eran ellos mismos. Miré a mi asistente y ambos estábamos igual de desconcertados. ¡Pensé en venir aquí y hacer exactamente la misma pregunta que acabas de hacer! ¡Me encantaría saber cómo lo manejan los demás!
- (+3) Este es mi primer año entrenando en Rec U8, y me está encantando, pero rápidamente descubrí que no escuchan, tengo que mantenerlo lo más corto y dulce posible y tener un plan de respaldo por si algo no sale bien, para poder cambiarlo rápidamente. Hay tantas cosas que quiero trabajar, como dónde posicionarse para los tiros de esquina, etc., que con suerte algún día llegaré a hacer, pero lograr que se sientan cómodos en los 1 contra 1 y más regate es lo que estamos haciendo porque tenemos un montón de jugadores nuevos, ¡pero es un viaje divertido!
- (+3) Acabo de enviar un correo electrónico a todos los padres de mi equipo de niñas u13 sobre esto. La falta de respeto es una locura. Nunca he tenido un equipo como este. Tengo 2 entrenadores asistentes. Intenta dividirlos en grupos más pequeños. Las filas largas = atención perdida. Es difícil, algunos simplemente no quieren estar ahí. Cuando son mayores, los padres no se quedan para ayudar a revisar las actitudes. No estoy seguro de querer lidiar con esto el próximo año. ¡Buena suerte!

- (+3) Sí, eso pasa. Los niños, ¿verdad? Si un ejercicio no está funcionando, tomamos agua y pasamos al siguiente ejercicio. Si necesitas ejercicios de respaldo que sean fáciles: Rondo, Rondo dos en el medio, over the river, usando reglas de ultimate frisbee (solo pases, sin regate), y thunder/lightning. Over the river es con 3 equipos y un área de juego dividida en tercios. Los equipos en cada extremo (las orillas) intentan pasarse el balón entre ellos a través del río (la franja del medio). Si el equipo del medio consigue el balón, reemplaza al equipo que lo pasó. Si le agarran el truco, puedes variarlo haciendo que un jugador del medio...
- (+2) Justo tuve que tener esta conversación con mi equipo de niños U12. La mayoría de mis jugadores siguen del año pasado, pero sí agregamos algunos jugadores nuevos. Y con eso viene algo de tormenta grupal cuando termina la luna de miel y los niños empiezan a ser ellos mismos. Lo que hago para ayudar con esto es preparar el entrenamiento antes de que llegue alguien. Eso elimina el tiempo muerto entre ejercicios, limito las distracciones y el estar de pie sin hacer nada. Si hay filas, la actividad es de ritmo rápido.
- (+2) Siempre tengo la opción de partido en mi bolsillo trasero por si se vuelve demasiado caótico.
- (+2) Todavía no lo he visto mencionado, pero consigue 1 o 2 entrenadores asistentes. Grupos más pequeños significan más atención individual y es más fácil manejar a 5 o 6 niños que al doble.

Fuente: r/SoccerCoachResources · 39 comentarios · Traducido del inglés reddit.com

---

09 Políticas y clubes

El sistema noruego del deporte base es algo que Estados Unidos debería emular

> **Para entrenadores** Si quieres las ideas de Noruega, impulsalas a nivel local, porque ninguna organización estadounidense dirige por sí sola el deporte juvenil.

En el sistema deportivo de Noruega, no se registran los resultados de los partidos ni se publican las clasificaciones hasta que los niños cumplen 11 años. Todo el mundo sabe qué equipo va ganando. Eso no es lo importante. El énfasis está en algo completamente distinto.

Durante las últimas tres décadas, mientras el deporte juvenil estadounidense se ha convertido en una industria de 40.000 millones de dólares, con padres que se empujan al borde de la bancarrota para pagar cuotas de clubes y entrenadores privados, Noruega ha ido en la dirección opuesta, radical en su simplicidad de vuelta a lo básico.

Aquí se anima a los niños a practicar varios deportes. Los resultados y las clasificaciones se retienen cuando son pequeños. La participación está fuertemente subvencionada por el gobierno y las comunidades locales, lo que mantiene los costos bajos para las familias. En los torneos, los padres pueden acampar junto a los campos en lugar de pagar hoteles, y el énfasis está en dar a los niños una razón para seguir jugando en lugar de averiguar cuál de esos niños podría estar hecho para el profesionalismo.

En cuanto a quienes podrían argumentar que este enfoque más amable y gentil de algún modo produce atletas de menor nivel, bueno, díganle eso al país que obtuvo más medallas que ningún otro en los Juegos Olímpicos de Invierno de 2026, y cuya selección de fútbol de élite acaba de terminar entre las ocho mejores del Mundial.

Principales respuestas, las más votadas primero

- (+4) Estados Unidos NUNCA emulará algo así. Por 2 razones... la primera ya está en el propio artículo y la segunda puede ser polémica Durante las últimas tres décadas, mientras el deporte juvenil estadounidense se ha convertido en una industria de 40.000 millones de dólares (https://www.nj.com/sports-news/2026/05/private-equity-is-making-millions-off-youth-sports-lawmakers-announce-plan-to-stop-it.html) ¿Una industria de 40.000 millones? ¡Eso es casi el 10% del PIB de Noruega en 2025! Ninguna industria de 40.000 millones va a desaparecer sin hacer ruido. No cuando se puede comprar a los políticos y controlar la legislación. La segunda razón por la que Estados Unidos nunca emulará la de Noruega...
- (+3) El deporte juvenil no está regulado bajo una sola organización. Noruega tiene 5 millones de habitantes. Sería un estado pequeño. Esta publicación es ridícula
- (+3) ¿Deberíamos? 100% ¿Lo haremos? Ni de casualidad.
- (+2) Hay una teoría interesante de que la migración a Estados Unidos en el siglo XIX desde Escandinavia eliminó a la mayor parte de las personas que estaban predispuestas a explorar y que quienes se quedaron han estado más inclinados genéticamente a cooperar. Este enfoque del deporte juvenil encajaría con la teoría.
- (+1) Creo que ciertamente hay un problema con el deporte juvenil estadounidense. Pero no pretendamos que esto sea en realidad una representación perfecta del deporte noruego. Haaland es probablemente el atleta noruego más famoso de hoy y es uno de los mejores futbolistas del mundo. Empezó a jugar en la academia de fútbol de su gran club local a los 5 años. Este artículo, tal vez intencionadamente, insinúa que no hacen entrenamiento de alto nivel en esos grupos de edad. Es posible que la academia no llevara la cuenta de los resultados de los partidos, pero Haaland y muchos otros empezaron a especializarse específicamente para jugar al fútbol bastante...
- (+1) Nada en este artículo se acerca siquiera a parecerse al periodismo. Solo un escritor aleatorio haciendo una comparación aleatoria con cero contexto. Bastante vergonzoso.
- (+1) Paren. Por Dios. Llevar la cuenta en el deporte juvenil no es el apocalipsis ni un problema.

- (+1) EDP Futures ya hace esto
- (+1) Todos los 'Uncle Rico' de Estados Unidos nunca permitirían que esto pasara.
- (+1) Ni de casualidad
- (+1) El capital privado se ha apoderado del deporte juvenil en Estados Unidos
- (+0) Acampar junto a la mayoría de los lugares donde juega lacrosse mi hija sería su propio círculo del infierno. ¿Acabas de pasar 10 horas asándote en un complejo de campos de césped artificial caliente? ¿Sabes qué sería refrescante? Asarte toda la noche en un camping junto a ese complejo de césped artificial caliente. Solo para volver al césped artificial a la mañana siguiente. Qué asco.

Fuente: r/CoachingYouthSports · 25 comentarios · Traducido del inglés reddit.com

---

10 Metodología U12 a U13

Equipo U13 con dificultades con el 4-2-3-1

> **Para entrenadores** No culpes a la formación. Trabaja el pase, el control, la lectura del juego y el movimiento en cada sesión, y elige la forma que encaje con tus jugadores.

Equipo de club de niños sub-13 en su primera temporada a 11 contra 11 y el club nos hace usar un 4-2-3-1. Ha sido una transición muy difícil para el equipo. Superados en goles 13-1 en los 3 partidos de esta temporada. Nos cuesta completar pases (pases imprecisos) y mantener la posesión. Nos vemos constantemente superados contra equipos a los que vencíamos la temporada pasada (en 9 contra 9).

Se agradecen ideas, consejos, ejercicios, sugerencias, experiencias de todo tipo. Me cuesta entender por dónde empezar.

Respuestas principales, las más votadas primero

- (+14) Nunca es la formación. Es lo que vino antes del 11 contra 11: ¿cómo aprendieron a jugar? ¿Era patapum y a correr? ¿Trabajaron la posesión en 7 contra 7 y 9 contra 9? Niños de 12 años en 11 contra 11 en el campo grande es un ajuste enorme: es la razón por la que el resto del mundo está empezando a retrasar esa transición al menos otro año. Sigue trabajando los fundamentos de pasar, escanear, recibir y moverse.
- (+3) El 4231 sufre contra equipos que construyen por el medio según mi experiencia. No creo que debas cerrarte a una sola formación en el 11 contra 11.

- (+2) El cambio a 11 contra 11 es difícil, y descubrí que bastantes de nuestros equipos locales pasaron a 11 contra 11 en la primavera de sub-12, así que tenían ventaja en el otoño en sub-13 (yo hice algo parecido metiendo a mi equipo en un torneo de final de sub-12 en sub-13 para que pudieran tomar ventaja). Sugeriría que puede ser menos un problema de formación de lo que crees. Lo mejor es jugar una formación que se adapte mejor a los jugadores, a menos que sea un equipo escolar o un equipo filial de un club de nivel superior que imponga formaciones específicas. En este caso, puede que solo necesiten más tiempo. Yo juego un 4-2-3-1 con mis chicas sub-13/14: les va mejor, y...
- (+2) Esta no es una frustración poco común para los entrenadores de mi zona en sub-13. Los entrenadores que entrenan la salida desde atrás en sub-11 y sub-12 y el juego orientado a la posesión en 9 contra 9 suelen tener más éxito durante la transición a 11 contra 11 en sub-13. Puede que quieras buscar una formación un poco más simple... o despejar un poco el medio del campo.
- (+2) Como no estás seguro de por dónde empezar, podría ayudar repasar los 13 goles y clasificarlos según cómo empezó cada uno. El salto a 11 contra 11 tiende a producir algunos tipos de gol que eran menos comunes en 9 contra 9, y cada uno necesita una solución diferente. Uno es el balón por encima hacia todo el espacio nuevo detrás de la línea de cuatro. Una línea un poco más profunda y un portero que parta más lejos de la línea de gol, listo para barrer, suelen ayudar ahí. Otro es el disparo desde lejos, porque ahora la portería es de 8 por 24 pies completa y un portero de 12 o 13 años todavía no ha crecido para ella. El tercero son las pérdidas en el...
- (+2) Para la defensa, haz que el equipo se contraiga en un bloque estrecho centrado en el punto del ataque. Oblígalos a jugar a través de ti o a cambiar el campo. Todos defienden en el bloque excepto el delantero objetivo, que debe buscar espacio. Los laterales y extremos del lado débil vigilan los balones de cambio. Si tu problema son las entradas fallidas o excesivas, practica ejercicios de marcaje 1 contra 1, marca hasta que el regateador haga un control suelto, luego haz que la quiten de un toque. Esto hace que tu equipo sea muy difícil de superar. En ataque, si tus niños aún no tienen habilidades con el balón, juega en largo y contraataca o sube el balón...
- (+2) No es la formación ni los fundamentos lo que deberías mirar primero. Es el atletismo y la compostura. Un pase mal colocado que se puede alcanzar y gestionar en un campo más pequeño puede quedar fuera de rango en un campo de 11 contra 11. Los pases que se cuelan por un medio de 9 contra 9 se convierten en intercepciones en un medio de 11 contra 11. En 11 contra 11, los niños necesitan mucha más compostura y paciencia. Paciencia para no forzar pases, solo para hacer pases. Paciencia para esperar el carril de pase correcto y, si no se abre, jugarla hacia atrás. Paciencia para mantener su regate mientras sus compañeros se desmarcan. Y luego necesitan la...

- (+2) Voy a ser honesto, probé un 4231 pero luego cambié a un 433 con el equipo de nivel más bajo. En cada entrenamiento hago trabajo técnico con balón y luego pasamos a lo que quiera trabajar esa semana, convirtiéndolo en un escenario de partido. Podrías jugar cualquier formación del mundo, pero como han dicho otros, si no entienden los fundamentos, no importará. Me preocuparía menos por la formación y más por pasar y moverse, defender como una unidad, la posesión y la salida desde atrás. Siento que como entrenadores nos gusta dejarnos arrastrar demasiado por el lado táctico y, aunque sigue siendo importante, para los sub-13 se trata más de...
- (+2) Diría que necesitas abordar primero la forma y la organización del equipo si estás concediendo tantos goles. Mira algo como Arrigo Sacchi entrenando el 4-4-2 y ajústalo a un mediapunta y un delantero y dales una idea de cómo moverse juntos sin balón. Siempre puedes construir patrones y combinaciones de posesión en el mismo marco.
- (+1) Consideraría quizá un 3-2-3-2. El 4-2-3-1 es muy defensivo y si tus extremos y mediocentros ofensivos no llegan hasta arriba para atacar, te va a costar marcar. El 3-2-3-2 te da triángulos naturales y 2 arriba.
- (+1) Pivotes y amplitud. El doble pivote es difícil y requiere jugadores muy fuertes, y luego, como ya están cómodos con los roles de lateral, casi lo tienes. Rondos posicionales, si no tienes los números, mantén tu núcleo y ponlos a alta intensidad. 9 (4-2-2) contra 4 defensas. Obviamente, cuanto más cerca del 11, mejor, pero sé que no siempre es una realidad. Esto te da la oportunidad de entrenar la parte del doble pivote de esos mediocampistas, principalmente a nivel posicional, y luego entrenar los cambios de orientación y esos jugadores abiertos y sus carreras. ¡Buena suerte!
- (+1) Muchas actividades de pase y movimiento. Pasamos mucho tiempo en habilidades técnicas, pasar y recibir correctamente, orientación corporal, primer toque, escanear, jugar simple y rápido. No hay ejercicio mágico que supere unas habilidades técnicas débiles. La forma física también es importante, para que la gente esté en los lugares correctos cuando lo necesite durante 70 minutos.

Fuente: r/SoccerCoachResources · 33 comentarios · Traducido del inglés reddit.com

EN EL CAMPO

11 Metodología

¡Aprendamos "Cómo construir una presión alta que no se pueda superar"! 8 puntos que cambiarán drásticamente la defensa desde la delantera

> **Para entrenadores** Revisa las posiciones de salida de tus delanteros antes de gritar que presionen: si están por detrás del balón y con paciencia, el segundo y el tercer ataque llegan solos.

El tema de esta ocasión es "¡Aprendamos a crear un pressing alto que no se deje superar! 8 puntos que transforman drásticamente la defensa desde la línea ofensiva". El ponente es Itaru Kato, quien comenzó su carrera como entrenador siendo profesor de instituto y actualmente es entrenador principal del SC Toyohashi Azalea de la liga de adultos de la prefectura de Aichi.

Kato es un entrenador activo en múltiples áreas: es asesor del Instituto Anexo a la Universidad Nihon Fukushi y seleccionador de la selección japonesa de minifútbol (fútbol 6).

El tema de esta ocasión es cómo implementar en el equipo el pressing alto, considerado lo más difícil dentro de la defensa. En la primera parte, nos presentó la estructura del pressing alto y 4 puntos: "intermedio", "contención", "decisión" y "sincronización". (Texto: Tomoyuki Suzuki)

Organizar la defensa en 8 ciclos

Kato define como "defensa desde posiciones altas" la defensa en la zona más cercana a la portería rival cuando la cancha se divide en tres, y explica su dificultad de la siguiente manera.

"El espacio que hay que defender es el más amplio, y como el rival tiene portero, defendemos en inferioridad numérica. Por eso el pressing alto es difícil".

Lo que organiza esta defensa son 8 palabras clave. Estas son: intermedio, contención, decisión, sincronización, gestión, recuperación, contraataque y transición.

En concreto, los jugadores toman posición, fijan su objetivo, uno decide y todos se sincronizan. Se preparan para el balón largo y lo recuperan, y si lo roban, contraatacan; si lo pierden, van a recuperarlo.

"El pressing alto no tiene como objetivo robar el balón en sí mismo, sino marcar gol. Por eso es importante transmitir también el ataque posterior al robo del balón".

Por qué se supera el pressing

Una de las causas de que se supere el pressing alto es el error de posición. Y la otra es el problema de la decisión: si uno va por su cuenta, los de atrás no se sincronizan, y aunque desde el banquillo se le urge a ir "¡ahora!", se produce un retraso de décimas de segundo.

"Antes de decir '¡ve al balón!', quiero que se mire si se está partiendo desde la posición correcta. Por ejemplo, ¿no se está mordiendo demasiado al hombre y dejando espacio libre?, ¿no se está yendo a defender tarde desde una situación en la que no se puede proteger la dirección de la portería? Es necesario comprobar ese tipo de cosas".

Además, es importante no pensar que se puede robar con un solo pressing. Conviene compartir que hacer que el rival lance el balón largo y recuperarlo también es un éxito.

"En el fútbol moderno, casi nunca se puede robar con un solo pressing. Quiero que tengan la sensación de que solo tras atacar una y otra vez, una segunda, una tercera, una cuarta vez, se logra robar por fin".

Tejer la red y que todos se sincronicen con la decisión de uno

A partir de aquí se presentan los 8 puntos divididos en 3 fases. Estas son "tejer la red", "cosechar" y "pinchar y volver".

Sobre esa base, se explica desde el punto 1 de los 8 que es el punto de partida del pressing: el "intermedio".

El "intermedio" es la posición a una distancia exquisita que permite defender tanto al hombre como al espacio. Básicamente se defiende desde la dirección de la portería y se elimina la ruta más corta del rival. La "contención" se refiere a limitar la trayectoria de pase con la mirada, como un tigre que acecha a su presa, restringiendo las opciones del rival.

"Es la imagen de hacer que el rival piense 'si lo saco por aquí, me lo quitan', limitar sus opciones y conducirlo. Yo les muestro a los jugadores un dibujo de un tigre, y al hacerlo, cambia la forma en que los jugadores de la línea ofensiva entran en actitud de combate cuando van al pressing".

Y en la "decisión", el jugador que será el primer defensor va a robar con una velocidad explosiva y ataca de forma continuada una segunda y una tercera vez.

"Si eliminas la trayectoria de pase con la espalda, el jugador de detrás es como si no estuviera. Este segundo y tercer ataque se convierten en la oportunidad de cambiar la inferioridad numérica en igualdad o superioridad".

Y la "sincronización" es la sincronía de todos, incluido el portero. Los jugadores del lado contrario al balón se cierran hacia dentro, con lo que aumenta el número de efectivos en el centro. Como resultado, los jugadores cerca del balón pueden salir hacia delante con tranquilidad. Kato cuenta que les muestra imágenes de bancos de sardinas para que se imaginen ese movimiento.

"Con la decisión de uno como señal, todos salen hacia delante al mismo tiempo, comprimen la distancia entre unos y otros y eliminan los lugares a donde puede escapar el balón. Eso es la sincronización".

En la segunda parte de la próxima entrega, se presentarán los 4 puntos restantes y los entrenamientos para mejorar el pressing alto.

【Ponente】Itaru Kato / Nacido en Nagoya, prefectura de Aichi. Tras ejercer como profesor en institutos públicos de la prefectura de Aichi durante 16 años, pasó a ser entrenador profesional de fútbol y analista individual de jugadores profesionales de fútbol. Actualmente es seleccionador de la selección japonesa de minifútbol (fútbol 6) y, como representante de "Itaru Football Support", desarrolla formación de entrenadores y clínicas. Entre sus libros hay 3, como "Introducción al entrenamiento de fútbol de un analista individual" (Heibonsha). En el terreno de juego es entrenador principal y gerente general del "SC Toyohashi Azalea", y asesor (juvenil e infantil) del club de fútbol del Instituto Anexo a la Universidad Nihon Fukushi y del Seagrosso Chita. Además, ha sido seleccionador de la selección de la prefectura de Aichi para el torneo nacional juvenil (U-16), seleccionador de la selección regional de Tokai U-17 y entrenador de la academia del Barcelona en Aichi, y ha trabajado ampliamente tanto en Japón como en el extranjero, por ejemplo como director de la "KOMOREBI FOOTBALL ACADEMY" en Uganda. Posee la licencia General A oficial de la JFA.

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

---

12 Metodología

¿Qué son los key factors? 【Fútbol base】Solo palabras, onomatopeyas, objetivo

> **Para entrenadores** En la próxima sesión, prueba a nombrar solo el objetivo y deja que tus jugadores encuentren su propia forma de pasar, y luego guarda las palabras detalladas para el niño que las necesite.

Hola, soy Kazu, el instructor.

En los entrenamientos de fútbol, se usa mucho la palabra factor clave. Sin embargo, si me pregunto si tengo bien organizado en mi cabeza qué es un factor clave, creo que es un punto sorprendentemente difícil.

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

- Aunque me digan factor clave, no sé qué ni hasta dónde debo organizar
- Aunque transmita con detalle que la pierna de apoyo va así y la pierna de golpeo va así, el niño no mejora
- En el enfoque ecológico, dudo si es mejor no enseñar los trucos

Siendo sincero, últimamente no transmito mucho los factores clave.

Pero eso lo hago a propósito, después de entender bien los factores clave que aprendí en España. En este artículo, explicaré qué es un factor clave, la diferencia entre lo que se les pide a los entrenadores y a los jugadores, y las tres formas de transmitirlo: solo palabras, onomatopeyas y propósito.

① En mi cabeza, un factor clave es un "truco"

En mi cabeza, un factor clave es, dicho de forma sencilla, un "truco". Es un truco para jugar bien.

Por ejemplo, si es el factor clave de un entrenamiento de posición, cuál es el truco para que el balón circule bien en ese entrenamiento.

Eso lo voy escribiendo en una lista. Cuando es un entrenamiento de ejercicios enfocado en la técnica, el factor clave del pase con el interior = el truco para golpear bien con el interior, eso es lo que viene a ser.

② En Japón "calidad del apoyo", en España "consigna"

En Japón, creo que los factores clave se suelen expresar como "calidad del apoyo", "precisión del pase", etc. Por otro lado, cuando obtuve la licencia en España, no se decía factor clave, sino "consigna".

Al pensarlo como lo mismo que el factor clave de Japón, tengo el recuerdo de que lo de España estaba enormemente verbalizado y me dio la impresión de estar hecho con todo detalle. Cuando se dice "calidad del pase", se llega a poner en palabras hasta qué significa concretamente la calidad del pase.

③ Lo que se transmite dentro del flujo del entrenamiento

El flujo general de un entrenamiento es como el siguiente.

- Primero hay un tiempo para entender la estructura del entrenamiento
- Se les hace hacerlo y surgen problemas
- Se transmite el factor clave y se les vuelve a hacer hacerlo

La forma de transmitirlo puede ser en sincronía o en congelado. Creo que esta es la manera ortodoxa. Y el factor clave que se transmite en ese momento es un "enfoque lingüístico" que se transmite al jugador mediante palabras.

① ¿Se puede ver el pase con el interior por su estructura?

Si es el factor clave del pase con el interior, sería algo como "flexiona un poco más la rodilla de la pierna de apoyo", "pisa justo al lado del balón y luego golpéalo". Esto, en cierto modo, también se puede decir que el entrenador tiene la solución.

Cómo va la pierna de golpeo, cómo va la pierna de apoyo, cómo va el movimiento de los brazos, cómo va la parte superior del cuerpo, cómo va la orientación del cuerpo. Poder verbalizar estas cosas es muy importante para un entrenador. Aunque sea solo un pase con el interior, si se puede ver estructuralmente, si se puede ver verbalizándolo.

Por eso creo que el entrenador siempre debería poder verbalizar.

② El jugador no piensa con palabras durante el juego

Por otro lado, que el jugador nunca es así es algo que vengo diciendo desde hace mucho tiempo. Cuando hablé de esto justo cuando empecé la Universidad de Fútbol Juvenil, recibí la opinión de que "el jugador también tiene que poder verbalizar".

Pero creo que, aunque el jugador no pueda verbalizar, está bien si juega bien. Durante el juego, especialmente cuando tiene el balón, no hay tiempo para pensar con lenguaje. Después sí que piensa con palabras, pero durante el juego no está pensando lingüísticamente.

③ La enseñanza tradicional es lo que acerca a la "forma ideal de golpear"

La enseñanza tradicional era una forma de pensar en la que el entrenador tenía una forma ideal de golpear o un juego ideal, y acercaba al jugador a eso.

Es la forma de encontrar dónde está el error en la forma del jugador y transmitirle el factor clave. Precisamente por eso creo que en España también se organizaban enormemente los factores clave con palabras.

① El propósito es que pase el pase

Ahora creo que estamos en una situación en la que han aparecido ideas como el enfoque ecológico y se está cambiando a la idea de que una forma ideal de golpear no existe en particular. No se trata de que el jugador se adapte a la forma correcta de golpear o al juego correcto, sino de que, dentro de establecer un propósito, la forma de golpear o la manera de jugar las descubra el jugador como solución.

No es un propósito golpear bonito con el interior. Si el propósito es que pase el pase, da igual que sea con el interior o con el exterior, si el pase pasa, está bien. El pase con el interior no es un propósito, es una solución para que pase el pase.

② La forma de golpear es distinta en cada persona

Además, la forma de golpear con el interior del pie varía de una persona a otra. Presentar una forma ideal de golpear no tiene mucho sentido en ese contexto. Quizás la idea del enfoque ecológico sea que cualquier solución sirve.

Entonces, la forma de entrenar y los métodos de coaching también cambian.

③ Aun así, hay niños que no pueden hacerlo sin que se les enseñe con palabras

Dicho esto, hay jugadores que no pueden hacerlo sin que se les enseñen algunos trucos con palabras. Especialmente en el caso de los niños de primaria.

Por eso mismo, los entrenadores deben tener bien organizados los key factors en palabras.

Si piensas que a este niño le funcionó mejor decirle "pisa bien y golpea", entonces aplicas ese enfoque. Si diciéndole eso no funciona, entonces ahora entrenas haciendo que sea consciente del enfoque externo.

Creo que este uso diferenciado es un elemento muy importante para el entrenador.

4. Hay 3 formas de transmitir los key factors

Las formas de transmitir los key factors no son solo un tema del drill training, creo que se aplican al coaching de fútbol en general. Lo mismo en el global training o en el entrenamiento de jugadas a balón parado. En mi caso, hay 3 formas principales.

① Transmitir detalladamente con palabras

La primera es la forma de transmitir los key factors detalladamente con palabras. En el caso del interior, se transmite algo como "pisar con la pierna de apoyo al lado del balón", verbalizando la estructura del movimiento. Esta forma va bien para los jugadores a los que les funciona mejor que se les diga con palabras.

② Transmitir con onomatopeyas

La segunda es la forma de transmitir con expresiones onomatopéyicas. Formas de decir como "el pase se da con un pas", "golpéalo con un ¡zas!" o "golpéalo con un ¡bam!". Si digo que es como el antiguo entrenador Nagashima, creo que se entiende.

Este tipo de enfoque no verbal también funciona sorprendentemente bien. Dentro del enfoque ecológico, se habla de que atletas de élite usan expresiones onomatopéyicas. Es como decir: si atreves a poner en palabras esa sensación, se siente así.

Al atreverte a hacerlo abstracto y transmitir la imagen de la jugada, puedes dejarle al jugador cómo mover el cuerpo.

③ Transmitir solo el objetivo

La tercera es la forma de transmitir solo el objetivo. Decir solo "mete un pase raso y rápido" y dejar que la forma de golpear sea cualquiera. Es un consejo de inspiración ecológica que asume que los key factors son solo una solución, y que si el pase llega, cualquier forma sirve.

① Usar tus propias habilidades según el contexto

Cualquiera de las formas es solo un medio. Si el jugador mejora y el rendimiento del equipo sube, da igual si es drill training, si transmites key factors, o si el jugador puede verbalizarlo o no.

Pero si dices "cualquier cosa sirve", te quedas sin punto de referencia.

Lo que considero muy importante es usar tus propias habilidades según el contexto. Ahora es mejor hacer drills, aquí es mejor transmitir key factors, aquí es mejor callar y no decir nada, aquí es mejor elogiar, aquí es mejor regañar.

En el campo, lo pienso de forma flexible según el contexto.

② Si no conoces la esencia, los medios no se convierten en habilidades

Últimamente casi no transmito key factors. Eso significa que, como conozco bien los key factors que aprendí en España, puedo tomar la opción de no transmitirlos a propósito. No hacerlo porque lo entiendes y no hacerlo porque no lo entiendes tienen significados distintos.

El play model es igual.

Hace algunos años el play model era demasiado fuerte y la libertad del jugador bajaba y se volvía algo encasillado, así que ahora he subido al máximo la libertad del play model. Pero en un estado en el que no sabes qué es el play model, en el que nunca lo has creado, no puedes adoptar este tipo de enfoque.

Solo porque sabes qué son los key factors y alguna vez los has organizado, puedes descartar los key factors.

No es que porque conozcas el conocimiento o el trasfondo teórico puedas dar buen coaching. Aun así, si profundizas y entiendes una por una las palabras que aparecen en libros o entrenamientos, se amplía tu abanico de coaching.

Creo que ampliar el abanico de coaching significa poder entrenar de forma flexible según el contexto.

Resumen

- Los key factors son los trucos para jugar bien (en España, "consigna")
- El entrenador debería poder verbalizarlos. El jugador no piensa con palabras durante la jugada, así que no hace falta que pueda verbalizarlos
- En el enfoque ecológico, el interior no es un objetivo sino una solución
- Hay 3 formas de transmitirlos (detalladamente con palabras / con onomatopeyas / solo el objetivo)
- No transmitirlo porque lo entiendes y no poder transmitirlo porque no lo entiendes tienen significados distintos

En este artículo, expliqué qué son los key factors y cómo transmitirlos. Si organizas bien los key factors una vez, creo que podrás elegir en el campo "hoy lo transmito con palabras" o "hoy solo el objetivo". ¡Prueben también en su campo de coaching!

Además, cuando organices los factores clave, si los dejas anotados junto con el menú de entrenamiento, podrás repasarlos la próxima vez que hagas el mismo menú.

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

---

13 Metodología

Enseñar a la gente a enseñar es enseñar a la gente a mirar

> **Para entrenadores** Cuando tutorices a un entrenador nuevo, pregúntale qué notó en una sesión y por qué importaba, no solo qué copiaría.

David Hockney (en Hockney (2014), dirigido por Randall Wright) sugiere que “enseñar a dibujar es enseñar a mirar”, y esto es porque “la mayoría de la gente no mira con tanta atención” (Hockney y Gayford, 2016, p. 50). Estas dos ideas han sido utilizadas por David Powell (2016) en su trabajo doctoral para pensar de manera diferente cómo enseñamos a las personas a aprender sobre la enseñanza.

El punto de partida de Powell es que quizás hacemos demasiadas suposiciones sobre lo que los profesores principiantes pueden ver cuando observan la enseñanza. Para cuando alguien llega a la universidad, ha pasado cerca de 13.000 horas observando a profesores a lo largo de su escolarización formal. Sin embargo, como argumenta Powell, han experimentado la enseñanza predominantemente como alumnos, lo que lleva a centrarse en preferencias personales, en lugar de mirarla a través de la lente de un profesor. Simplemente estar en presencia de la enseñanza no significa que aprendamos a ver la enseñanza. Aquí es donde Powell recurre a Hockney. Aprender a dibujar implica aprender a mirar con más cuidado algo que siempre ha sido visible. Powell plantea un argumento similar sobre la enseñanza. Aprender a enseñar comienza con “aprender a mirar” la enseñanza a través de los ojos de un profesor, y parte de nuestro papel es ayudar intencionada y explícitamente a los estudiantes a hacerlo.

Esta perspectiva resuena conmigo y ha comenzado a influir en cómo pienso sobre mi propio trabajo con estudiantes de grado que aprenden a enseñar y a entrenar en educación física y deporte base. Estos estudiantes están al principio de aprender a ver la práctica desde la perspectiva de un profesor o entrenador. Tienen una enorme cantidad de experiencia como alumnos o participantes, pero una experiencia limitada como profesores o entrenadores. Donde tienen experiencia, puede que aún no hayan pensado profundamente sobre por qué algo se hace de la manera en que se hace. Desde esta posición, pienso cada vez más en mi trabajo con profesores y entrenadores principiantes a través de tres máximas simples:

- Enseñar a enseñar es enseñarles a mirar la enseñanza.

- Enseñar a enseñar es enseñarles a razonar sobre la enseñanza.
- Enseñar a enseñar es enseñarles a practicar la enseñanza.

Enseñar a enseñar es enseñarles a mirar la enseñanza

Los estudiantes con los que trabajo necesitan oportunidades para mirar la enseñanza y el entrenamiento de manera diferente. No se trata simplemente de observar una enseñanza ejemplar e imitarla, sino de aprender a notar lo que ocurre dentro de esa enseñanza. Esto comienza con desarrollar un lenguaje compartido que nos permita observar y analizar la práctica observable, y empezar a comprender los propósitos y las decisiones que hay detrás de ella. Esto significa aprender a mirar la enseñanza mientras se desarrolla, moviéndose constantemente entre una perspectiva filosófica amplia y los detalles más granulares de la práctica, y desarrollando el lenguaje profesional para hablar sobre lo que se ve en diferentes niveles. Al hacerlo, los estudiantes pueden empezar a notar lo que podría ser significativo en lugar de simplemente observar lo que ocurre.

Enseñar a enseñar es enseñarles a razonar sobre la enseñanza

Sin embargo, notar lo que podría ser significativo y usar un lenguaje compartido para comprenderlo es solo el comienzo del trabajo. Los estudiantes también necesitan oportunidades para razonar sobre lo que ven. ¿Por qué crees que funcionó esa pregunta? ¿Por qué el profesor detuvo la actividad en ese momento? ¿Qué podrían estar aprendiendo los alumnos? ¿Qué más podría haber hecho el profesor? ¿Qué evidencia respalda tu interpretación? Estas preguntas buscan llevar a los estudiantes más allá de describir los dichos, los haceres y las relaciones que ven en la enseñanza, hacia interrogarlos, interpretarlos, explicarlos y emitir juicios sobre ellos.

La articulación, tanto por mi parte como por parte de los estudiantes, es un paso importante aquí porque hace visible ese razonamiento en desarrollo. Al poner nuestro pensamiento en palabras, podemos empezar a explicar y justificar nuestras interpretaciones juntos, y esas interpretaciones pueden luego compartirse, lo que lleva al cuestionamiento y al refinamiento. El objetivo de la articulación no es identificar la respuesta correcta, sino desarrollar la capacidad profesional de los estudiantes para emitir juicios cada vez más informados sobre la enseñanza.

Enseñar a enseñar es enseñarles a practicar la enseñanza

Al final, necesitamos conseguir que los estudiantes enseñen, porque enseñar es una actividad tanto práctica como intencionada. Aprender a mirar la enseñanza y aprender a razonar sobre la enseñanza no pueden ser fines en sí mismos. Deben alimentar la propia planificación y puesta en práctica de la enseñanza por parte de los estudiantes, junto con la reflexión continua sobre esa práctica. Los estudiantes necesitan practicar, y practicar la enseñanza en la universidad ofrece algo diferente a simplemente adquirir más experiencia docente. Puede proporcionar un espacio relativamente seguro donde la práctica puede ralentizarse, pausarse, discutirse y reproducirse. Los estudiantes pueden tomar decisiones sobre lo que intentan lograr, poner esas decisiones en práctica, ver qué sucede, hacer un ajuste y volver a intentarlo. Si es necesario, pueden practicar algo una y otra vez, notando algo diferente o refinando lo que hacen cada vez.

Mientras practican, lo hacen junto a otros aspirantes a profesores y entrenadores que también están aprendiendo a mirar la enseñanza, a razonar sobre lo que ven y a articular su pensamiento en desarrollo. Su práctica se convierte en algo que podemos mirar juntos, comentar, cuestionar, aprender de ello y, en última instancia, emular o rechazar. Practicar la enseñanza en una universidad, por lo tanto, no se trata simplemente de enseñar más. Se trata de crear el espacio para que los estudiantes experimenten, cometan errores, vuelvan a intentar cosas y desarrollen gradualmente una forma diferente de ver y comprender su propia práctica docente y la de los demás.

Aprender a enseñar es aprender a ver

Para mí, esto es cada vez más lo que debería implicar la formación universitaria de profesores y entrenadores. Necesitamos proporcionar a los estudiantes una práctica que merezca la pena mirar y ayudarles a aprender cómo mirarla. Necesitamos crear espacios en los que puedan articular e interrogar su razonamiento sobre lo que ven. Luego necesitamos proporcionar oportunidades continuas para que exploren esa comprensión en desarrollo a través de su propia práctica, apoyados por una comunidad de aprendices profesionales. Esto me devuelve a los pensamientos y palabras de Hockney y Powell al principio de esta entrada del blog. Ayudar a los estudiantes a aprender a enseñar comienza por ayudarles a aprender a mirar la enseñanza con los ojos de un profesor. Con el tiempo, lo que son capaces de ver debería cambiar. Empiezan a notar cosas que antes estaban ocultas a plena vista, a mirar la enseñanza con más atención y desde diferentes perspectivas, y a ver significado en aspectos de la práctica que antes simplemente podrían no haber notado. Aprender a enseñar es, al menos en parte, aprender a ver la enseñanza de manera diferente.

Fuente: Drowning in the Shallow · Traducido del inglés drowningintheshallow.wordpress.com

14 Metodología

Relación con los padres en el fútbol base (guía para entrenadores): Cómo gestionar familias y evitar incendios

> **Para entrenadores** Si aún no has fijado cómo se ponen en contacto los padres contigo y cómo se comporta la banda, hacerlo antes del primer amistoso te ahorra una temporada de discusiones de domingo.

Un padre gritando a un árbitro de 16 años desde la grada o un mensaje de WhatsApp a las once de la noche exigiendo explicaciones por una suplencia en categoría alevín. Si llevas dos semanas en un banquillo, ya te has encontrado con esto. Dominar la relación con los padres en el fútbol base es la diferencia real entre disfrutar de tu pasión o colgar la pizarra a mitad de temporada desgastado por la presión externa.

Nadie nos enseña en los cursos de formación a gestionar adultos frustrados, expectativas desmedidas o gradas fuera de control. Sin embargo, el comportamiento de las familias impacta de forma directa en el rendimiento y en la cabeza de tus jugadores. Vamos a ver cómo tomar el control desde el primer día, marcar líneas rojas infranqueables y convertir a los padres en tus mejores aliados.

El error fatal del entrenador: actuar de forma reactiva

El noventa por ciento de los técnicos comete el mismo fallo en el fútbol formativo: esperar a que explote el incendio para buscar el extintor. Si esperas a que un padre te acorrale al terminar un partido de infantiles para fijar las pautas de comunicación, vas tarde. En ese momento cualquier norma suena a excusa o a ataque personal.

Para tener una temporada tranquila debes ser proactivo. Liderar implica definir el terreno de juego antes de que ruede la pelota. Los padres no son enemigos naturales, pero necesitan límites claros. Cuando un adulto no sabe cuál es su sitio, tiende a invadir la parcela técnica.

Tu labor como entrenador consiste en delimitar tres roles bien diferenciados dentro del equipo:

- El cuerpo técnico: Toma las decisiones deportivas, planifica los entrenamientos, decide los minutos y gestiona el grupo.
- Los jugadores: Acuden a aprender, a esforzarse, a equivocarse y a disfrutar del juego.
- Las familias: Acompañan, apoyan emocionalmente, gestionan la logística y refuerzan los valores del club.

La reunión de inicio de temporada: tu escudo protector

La reunión inicial no es un trámite molesto, es tu herramienta clave. Debe celebrarse antes del primer encuentro amistoso y es obligatoria para todos los tutores. Si un padre no acude, busca diez minutos antes de un entrenamiento para ponerlo al día de forma individual.

Estructura de una reunión inicial efectiva

Olvídate de discursos teóricos de dos horas. Sé directo, profesional y claro. Estructura la charla en cuatro bloques fundamentales:

1. Filosofía según la etapa formativa. Deja claro el objetivo de la categoría. No es lo mismo entrenar a benjamines que a juveniles. Explica cómo vas a gestionar los minutos de juego:

- Benjamín y Alevín: Prioridad absoluta en la formación, la rotación de puestos y el reparto equitativo de minutos. Todo el mundo juega.
- Infantil: Transición al fútbol 11. Se introduce el concepto de competencia sana, manteniendo minutos significativos para todos.
- Cadete y Juvenil: Competición más exigente. Los minutos se ganan en el día a día mediante el compromiso, la actitud y el rendimiento.

2. Canal de comunicación oficial. Define por dónde te vas a comunicar. Si das tu teléfono personal sin normas, prepárate para no descansar los domingos.
3. Regla del día del partido. Establece cómo debe comportarse la grada durante los encuentros y prohíbe dar instrucciones tácticas desde la valla.
4. Turno de preguntas cortas. Aclara dudas operativas y cierra la sesión reforzando la idea de que todos buscamos lo mejor para los chicos.

Gestión de WhatsApp y la regla de las 24 horas

El grupo de WhatsApp del equipo suele ser el mayor foco de problemas en el fútbol base. Si no lo blindas desde el primer minuto, se convertirá en un foro de debate sobre alineaciones, cambios y decisiones arbitrales.

Configura el grupo para que únicamente los administradores (cuerpo técnico o delegado) puedan enviar mensajes. Utilízalo exclusivamente como un tablón de anuncios para horarios de convocatorias, ubicaciones de campos y avisos del club. Si un padre necesita tratar un asunto personal contigo, debe solicitar una tutoría privada.

La regla de las 24 horas

Aplica esta norma a rajatabla y haz que los padres la conozcan: nunca se habla de un partido en las 24 horas posteriores al pitido final. En caliente, con las pulsaciones altas y la emoción a flor de piel, cualquier conversación terminará en discusión.

Si un padre te aborda al acabar el partido de un cadete exigiendo saber por qué su hijo no ha jugado la segunda parte, la respuesta debe ser automática:

«Hoy no es el momento de hablar del partido. Escríbeme el lunes a partir de las cinco de la tarde y coordinamos cinco minutos para charlar tranquilamente.»

El ochenta por ciento de los enfados desaparecen tras 24 horas de enfriamiento.

Los tres perfiles de padres complicados y cómo gestionarlos

En casi todas las plantillas te vas a encontrar con patrones de conducta repetidos. Saber identificarlos te permitirá aplicar la estrategia adecuada en la relación con los padres del equipo sin perder los nervios.

1. El «entrenador de grada»

Es el padre que pasa los 60 u 80 minutos del partido gritando órdenes a su hijo: «¡Tira!», «¡Pásala!», «¡Sube la banda!». Esto genera un conflicto de procesamiento enorme en el niño, que no sabe si hacer caso a su entrenador o a su padre.

Cómo actuar: Habla con el padre a solas. No le recrimines su actitud delante del resto. Explícale que cuando da instrucciones contradictorias está bloqueando al niño y perjudicando su toma de decisiones en el campo. Hazle ver que durante el partido el jugador solo debe escuchar una voz técnica.

2. El «agente de la estrella»

Suele darse en categorías como benjamín o alevín. Cree que su hijo es una promesa del fútbol profesional y mide cada segundo que el niño pasa en el banquillo como una afrenta personal.

Cómo actuar: Centra el discurso en el proceso y en la salud mental del jugador. Muéstrale que meterle una presión desmedida a un niño de 9 o 10 años suele terminar en abandono precoz del deporte durante la adolescencia. Exígele que deje disfrutar al niño de su etapa formativa.

3. El «fiscal de minutos»

Lleva la cuenta exacta de los segundos que juega su hijo en infantil o cadete y compara la cifra con la de los compañeros para exigir explicaciones.

Cómo actuar: En la tutoría presencial, no te pongas a la defensiva. Muestra tus criterios objetivos de trabajo: asistencia a los entrenamientos, actitud con los compañeros, esfuerzo y cumplimiento de las pautas tácticas. Deja claro que el reparto de minutos responde a criterios deportivos y de grupo, nunca a filias personales.

Qué hacer cuando la grada se descontrola

No hay nada que desorganice más a un equipo de fútbol base que escuchar a su propia afición insultar al árbitro, encararse con la grada rival o recriminar fallos a los jugadores del propio banquillo.

Como entrenador, eres el máximo representante del club en el terreno de juego. Si la afición de tu equipo sobrepasa los límites de la educación, debes intervenir:

1. Mantén el foco en el juego: No entres en peleas a gritos con la grada desde el banquillo durante el partido. Eso solo aumenta el espectáculo.
2. Utiliza al delegado: Pide al delegado de equipo que se acerque a la grada para recordar de forma discreta a los padres el código de conducta de la entidad.
3. Aprovecha el descanso o el postpartido: Si la situación es grave, reúne a los padres al terminar el encuentro. Transmíteles la vergüenza que han sentido los chicos en el campo. Nada desconcierta más a un adulto que ver la decepción en la cara de su propio hijo.

Checklist de gestión de familias para el cuerpo técnico

Aplica esta hoja de ruta práctica a lo largo del año para mantener el entorno de tu vestuario limpio de ruido externo:

- Antes de empezar: Convoca la reunión inicial y redacta una hoja con las normas del equipo que los tutores deben firmar.
- En los entrenamientos: Saluda cordialmente a las familias al llegar o al irte, pero no te quedes a debatir aspectos tácticos en la valla del campo.
- En los partidos: Exige respeto absoluto hacia colegiados, rivales y compañeros. La grada apoya, el banquillo dirige.
- En el día a día: Mantén la coherencia entre lo que dices en las reuniones y lo que haces durante los fines de semana. La falta de criterio del entrenador destruye la confianza de los padres.

Gestionar de forma profesional el entorno familiar no es un extra en tu trabajo; forma parte central de tu labor como formador. Cuando consigues marcar límites con respeto y firmeza, liberas de presión a tus jugadores y construyes un ambiente donde el verdadero protagonista vuelve a ser el fútbol.

Fuente: Aprende Entrenando aprendeentrenando.com

15 Metodología

Cómo dirigir una reunión técnica de club de fútbol (método en 4 pasos)

> **Para entrenadores** Si tus reuniones de club son solo calendario y horarios, la ronda de 10 minutos con un éxito y una dificultad es lo más fácil de probar en la próxima.

Sales de tu reunión técnica con la sensación de haber perdido una hora y media. Los entrenadores han escuchado con educación, nadie ha intercambiado realmente impresiones, y en tres semanas, nada de lo que se dijo habrá cambiado sobre el terreno de juego. Si esta escena te resulta familiar, no estás solo: es el destino de la mayoría de las reuniones técnicas en el fútbol base.

El problema casi nunca viene del contenido tratado. Viene de la ausencia de estructura.

Una reunión técnica bien dirigida puede, por el contrario, convertirse en el verdadero motor de progreso de un cuerpo técnico mucho más eficaz que una acumulación de documentos enviados por correo electrónico.

Este artículo presenta un método concreto, en 4 tiempos, para transformar tus reuniones técnicas en verdaderas palancas de formación colectiva.

Por qué la reunión técnica es una herramienta infrautilizada

En muchos clubes del fútbol base, la reunión técnica ha derivado hacia un formato puramente administrativo: calendario de partidos, recordatorio de horarios, puntos de disciplina. Estos temas tienen su lugar, pero no justifican, por sí solos, reunir a todo un cuerpo técnico durante una hora.

Una reunión técnica tiene un objetivo diferente: hacer progresar colectivamente a los entrenadores en su práctica. Es el único momento de la semana en el que todo el cuerpo técnico está reunido en el mismo lugar, sin jugadores, sin la exigencia del terreno de juego. No aprovechar este tiempo para pedagogía es privarse de una herramienta de formación continua gratuita y ya planificada en la agenda del club.

Un cuerpo técnico que intercambia impresiones con regularidad sobre sus prácticas progresa más rápido que un cuerpo técnico que solo recibe consignas descendentes. Los entrenadores más experimentados transmiten, los más jóvenes hacen preguntas, y el club gana en coherencia pedagógica de una categoría a otra.

Los errores frecuentes que vacían de valor una reunión técnica

Antes de detallar el método, es útil identificar lo que hace fracasar a la mayoría de las reuniones.

Un orden del día difuso o inexistente.

Sin estructura anunciada, la reunión se dispersa en todas direcciones. Cada uno aborda lo que se le pasa por la cabeza, sin orden, y el tiempo se agota antes de haber tratado lo esencial.

Una sola persona que monopoliza la palabra.

El responsable técnico o el entrenador principal habla 45 minutos, los demás escuchan. Ninguna interacción, ningún retorno de experiencia de los entrenadores de campo, que sin embargo son los mejor situados para observar lo que funciona realmente con los jugadores.

Demasiados temas tratados superficialmente.

Querer abordar todo en una sola reunión: el proyecto de juego, los resultados del fin de semana, la organización del torneo, un punto pedagógico, lleva a no profundizar en nada. Un tema bien tratado vale más que cinco temas apenas rozados.

La ausencia de decisiones plasmadas.

La reunión termina con un consenso blando: «todos estamos de acuerdo», sin que ninguna acción precisa se asigne a alguien, con una fecha límite. Resultado: nada cambia concretamente.

Un error frecuente consiste en confundir reunión de información y reunión técnica. La primera sirve para transmitir consignas; la segunda debe servir para hacer progresar al cuerpo técnico en el fondo del oficio de entrenador.

El método en 4 tiempos para estructurar una reunión técnica eficaz

Aquí tienes un esquema sencillo, trasladable a cualquier club, sea cual sea el tamaño del cuerpo técnico.

Tiempo 1, El balance colectivo rápido (unos 10 minutos)

Cada entrenador presente comparte, en una o dos frases, un logro y una dificultad encontrada en su categoría desde la última reunión. El objetivo no es contar el fin de semana en detalle, sino dar a cada uno un espacio de palabra encuadrado.

Concretamente, durante tu reunión, cronometra esta ronda de intervenciones: dos minutos máximo por persona. Esto evita que un tema particular acapare todo el espacio, y permite detectar, en negativo, las temáticas que se repiten en varios entrenadores; a menudo, ahí se esconde el verdadero tema que tratar después.

Tiempo 2, Un tema pedagógico profundizado (unos 15 minutos)

Elige un solo tema para la reunión, y ve al fondo.

Por ejemplo: la salida de balón bajo presión en los U11, la gestión de las transiciones defensivas en los U15, o la comunicación con los padres.

Tomemos el ejemplo de un grupo de U13 que pierde sistemáticamente el balón en la salida desde el portero bajo presión adversaria. En lugar de enumerar generalidades sobre la salida de balón, la reunión puede servir para diseccionar con precisión: qué soluciones proponer a los jugadores, qué referencias darles, qué ejercicio poner en marcha desde la semana siguiente. El entrenador podrá entonces observar un verdadero cambio en el juego de su equipo, porque el tema se ha tratado con profundidad en lugar de en superficie.

Este momento clave de la reunión puede apoyarse en un vídeo, un esquema táctico, o simplemente un intercambio oral estructurado en torno a preguntas precisas.

Tiempo 3, El intercambio de prácticas entre educadores (aproximadamente 15 minutos)

A menudo es el tiempo más rico, y el más descuidado. Un educador presenta un ejercicio o una situación que funcionó bien en su sesión, y los demás le preguntan, le desafían, proponen variantes.

Este intercambio horizontal tiene un valor que no tiene la transmisión descendente: valora la experiencia de campo de cada educador, incluidos los menos experimentados, y crea una cultura de compartir dentro del cuerpo técnico en lugar de una jerarquía fija. En el campo, esto puede traducirse en una mejor coherencia pedagógica entre las categorías: un ejercicio probado y validado en U11 puede adaptarse en U9 la semana siguiente.

Tiempo 4, Las decisiones acordadas (aproximadamente 10 minutos)

Es el tiempo que marca toda la diferencia entre una reunión útil y una reunión para nada. Antes de cerrar, lista concretamente lo que se ha decidido: qué acción, llevada por quién, con qué plazo.

Una reunión sin decisión acordada al final es una reunión que no cambiará nada en el campo. Una simple tabla, incluso manuscrita, es suficiente:

Probar el ejercicio de salida bajo presión | Educador U13 | Sesión del martes

Armonizar el vocabulario táctico U9-U11 | RT + educadores U9/U11 | Próxima reunión

Preparar la comunicación a los padres | Educador U15 | Antes del próximo partido

Esta tabla puede compartirse por escrito después de la reunión (correo o grupo de WhatsApp del cuerpo técnico), para que cada uno guarde un registro claro de sus compromisos.

Ejemplo de desarrollo listo para usar

Para visualizar concretamente este método, aquí tienes un ejemplo de desarrollo en una reunión tipo de 50 minutos, con el minutaje de cada tiempo y una tabla de seguimiento de las decisiones acordadas por rellenar.

Puedes usarlo tal cual para tu próxima reunión, o adaptarlo al formato y a la duración habituales de tu cuerpo técnico.

Consejos prácticos para anclar este método en el tiempo

Fija una duración total y respétala.

Una reunión técnica eficaz dura entre 45 minutos y una hora. Más allá, la atención del cuerpo técnico decae, sea cual sea la calidad del contenido.

Haz rotar la animación.

Confiar el tiempo 2 (tema pedagógico) o el tiempo 3 (intercambio de prácticas) a un educador diferente en cada reunión refuerza el compromiso de todo el cuerpo técnico, y evita que la reunión dependa únicamente del responsable técnico.

Guarda un registro escrito.

Un simple acta de media página, enviada después de cada reunión, permite seguir la evolución de las decisiones de una reunión a otra, y evitar volver sobre los mismos temas sin progresión.

Empieza poco a poco si tu club no tiene esta cultura.

Si tus reuniones actuales son únicamente administrativas, no intentes aplicar los 4 tiempos de golpe. Introduce primero el tiempo 4 (decisiones acordadas): es el cambio más simple de poner en marcha, y el que tiene el impacto más visible desde la primera reunión.

FAQ

¿Cuánto debe durar una reunión técnica?

Entre 45 minutos y una hora es suficiente cuando la reunión está estructurada. Una duración más larga suele reflejar una falta de encuadre más que una necesidad real de tiempo adicional.

¿Con qué frecuencia organizar una reunión técnica?

Una frecuencia mensual es un buen punto de partida para la mayoría de los clubes amateur. Algunos clubes más estructurados funcionan con reunión quincenal, sobre todo en periodo de temporada cargada.

¿Quién debe animar la reunión técnica?

Lo más habitual es el responsable técnico, pero hacer rotar la animación entre educadores, al menos para algunos tiempos de la reunión, refuerza la implicación de todo el cuerpo técnico.

¿Cómo gestionar a un educador que no participa en los intercambios?

El encuadre del tiempo 1 (ronda de intervenciones cronometrada) ayuda a dar la palabra a todos de forma igualitaria, incluidos los educadores más discretos, sin ponerles en dificultad frente al grupo.

¿Hay que tratar los temas administrativos durante la reunión técnica?

Es preferible separarlos, por ejemplo enviándolos por escrito antes de la reunión, para dedicar el tiempo colectivo a la pedagogía y al intercambio entre educadores.

Conclusión

Una reunión técnica solo tiene valor si cambia algo en el campo. El método en 4 tiempos (balance colectivo, tema pedagógico profundizado, intercambio de prácticas, decisiones acordadas) permite estructurar este momento sin complejidad, y transformar una obligación de agenda en una verdadera herramienta de formación continua para tu cuerpo técnico.

Fuente: Josselin Lebreton · Traducido del francés josselinlebretoneducateur.com

---

16 Metodología U7 a U9

【Entrenamiento defensivo para categorías inferiores】¿Qué enseñas primero? 1 contra 1 en 30 m en el que persigues aunque te superen

> **Para entrenadores** Si tus U8 o U9 sufren en fútbol 8, el 1v1 largo te da una forma sencilla de hacer visibles los hábitos de segunda persecución antes de trabajar la ayuda y la cobertura.

Hola, soy Kazu, el instructor.

Creo que hay bastante gente a la que le preocupa la táctica defensiva o cómo hacer para que los jugadores interioricen la defensa. Sobre todo en categorías inferiores, en torno a 2º o 3º de primaria, uno duda por dónde empezar a enseñar.

Por ejemplo, puede que haya quien sienta lo siguiente.

- No sé cómo enseñar la defensa en categorías inferiores
- Hay jugadores que se saltan la defensa, jugadores que no pueden ir a defender
- Aunque vayan al balón, si les regatean, se acabó

En este artículo voy a contar qué es lo primero que hago yo con la defensa en categorías inferiores, junto con el 1 contra 1 de 30 metros que hago en la práctica. Si eres de los que dudan por dónde empezar con la defensa en categorías inferiores, creo que te servirá de referencia, así que míralo hasta el final.

① Los elementos de la táctica defensiva no son tantos

Cuando se habla de táctica defensiva, lo que a la mayoría se os ocurre es el challenge & cover, el delay (retrasar) y el deslizamiento. Dentro del deslizamiento también hay deslizamiento lateral y deslizamiento vertical.

Además está la vigilancia, esa acción de estar alerta. Y el más representativo es el marcaje. En el marcaje también hay de zona, al hombre o mixto, y muchas variantes.

Sorprendentemente, la táctica defensiva no tiene tantos elementos. Cuando llegan a categorías superiores, ya son capaces de hacerlo hasta cierto punto.

② En categorías inferiores, antes que la técnica, se construye la mentalidad

Pero en el caso de las categorías inferiores, creo que uno duda mucho sobre si empezar primero con el challenge & cover. Lo que yo quiero contar hoy es la etapa previa a eso.

Jugadores que se saltan la defensa, jugadores que no pueden ir a defender. Creo que estos fenómenos son bastante comunes, pero en mi caso no empiezo hablando del challenge & cover, del deslizamiento ni del pressing. La entrada es el 1 contra 1.

En la técnica defensiva del 1 contra 1 existen ideas básicas como apuntar al momento del control, acercarse, frenar y seguir al rival, y meter el cuerpo mientras se le sigue. Pero en el caso de las categorías inferiores creo que eso es la etapa previa, y más bien pongo el foco en construir la mentalidad.

Esto sirve de inmediato en los partidos, y creo que es una habilidad que conviene adquirir durante las categorías inferiores.

① La actitud de ir a robar el balón

Dicho de forma sencilla, es si eres capaz de ir a robar el balón o no. Creo que hay una diferencia bastante clara entre los jugadores que pueden ir a robarlo y los que no.

Primero, la actitud de ir a robar el balón. No se trata de cómo robarlo técnicamente, sino de ir a robarlo. Eso es lo primero.

② Aunque te regateen, volver a por el balón (segunda persecución)

Lo segundo es que, aunque te regateen, vuelvas a por el balón. En categorías inferiores creo que hay jugadores para los que, si les regatean, se acabó. También durante el partido, si van al balón y les regatean, se acaba.

De eso se trata, de si puedes hacer la segunda persecución.

Solo cuando existe esa obsesión por robar el balón, aparece el "y ahora, ¿cómo lo robo?". Sin esa obsesión, hay niños que mentalmente no pueden ir a defender, así que yo en categorías inferiores empiezo primero por aquí.

① Por qué 30 metros

La forma de trabajarlo es un ejercicio de 1 contra 1. Pero no se trata de cómo robar en el 1 contra 1, sino de si puedes correr.

La distancia es de unos 30 metros aproximadamente. Tomo una distancia larga, algo duro para 3º de primaria, y hago un 1 contra 1 hacia la línea de gol.

La razón de tomar una distancia larga es que, si es estrecha, no se produce la segunda persecución. Por ejemplo, si haces un 1 contra 1 en 12 metros por 12 metros, antes de que se produzca la acción de volver a perseguir tras el regate, el atacante ya ha marcado.

Pero si tomas unos 30 metros, si tras el regate no persigues, queda clarísimo que no estás persiguiendo.

② El objetivo es el hábito de perseguir aunque te regateen

Primero te acercas y vas a robar el balón. Te regatean. Aunque te regateen, corres 20 metros, 25 metros para perseguir.

El objetivo de este ejercicio es hacer que adquieran este hábito.

① Terminar regateado por un driblador con capacidad de avance

Cuando entrenas con 2º o 3º de primaria y luego vas a un partido de fútbol 8, el campo es enormemente amplio. Si hay un driblador con piernas rápidas y capacidad de avance, normalmente terminas regateado. Es la sensación de que ya no vas a alcanzarle.

En el caso de las categorías inferiores, que puedas esprintar de forma dinámica en un campo de fútbol 8 determina si puedes generar una superioridad individual. En el equipo rival hay un niño que puede conducir el balón hacia adelante de golpe, y terminas siendo superado por él. La sensación de "solo uno es diferente", ¿no os resulta bastante común?

② La amplitud del área de juego es un hábito

También está el hecho de que, sencillamente, no están acostumbrados al campo de fútbol 8 y por eso no corren. En torno a 3º de primaria, creo que a veces el campo de fútbol 8 les resulta demasiado amplio. Si juegas un 3-3-1, el área de juego de los laterales, los interiores y los centrocampistas es de un rango de solo unos 10 metros.

Esto también lo veo ahora con chicos de secundaria, pero hay bastantes jugadores cuyo área de juego es muy estrecha, que no pueden esprintar de forma dinámica. Yo pienso que eso es un hábito.

Por eso, en el sentido de un buen hábito, desde la primera etapa, cuando te superan, no hay que delegar diciendo "el de atrás, por favor", sino que uno mismo corre 30 o 40 metros para ir a robar el balón. Creo que inculcar esta conciencia es la primera etapa.

① Qué es la táctica, cómo definirla

A veces se ven comentarios como "enseñar táctica a los niños de primaria es difícil" o "no es necesario". La táctica es cómo la define cada entrenador.

No es un tema complicado: si es una acción inteligente, es un tipo de táctica. Por eso, cuando hablamos de táctica defensiva en los primeros cursos, no se trata de challenge & cover ni de control de línea, sino que perseguir dos veces también es un tipo de acción táctica.

Solo hay que implementar la táctica adecuada a la edad. Si en 2º de primaria el challenge & cover es difícil, es porque todavía no es una etapa en la que puedan entenderlo, así que basta con hacer otra cosa. Eso es, creo yo, que si te superan, vuelves a perseguir, la doble persecución.

② No buscar la perfección, dejar margen

En ataque es lo mismo. En mi caso, con los de 2º de primaria, como terminan jugando al fútbol en racimo, les digo "aléjate del balón", "aléjate e intenta recibir el pase". Esto es solo trabajar uno de los factores clave del apoyo.

Todos ustedes buscan demasiado la perfección. Cuando intentan enseñar el apoyo, si piensan que apoyar es alejarse, hacerlo en diagonal y superar la línea del rival, como los de 2º de primaria no pueden hacerlo, terminan diciendo que no se les puede enseñar.

No se trata de eso, sino de enseñarles dentro de lo que pueden entender, cada uno según su nivel de 2º de primaria. El lugar al que te alejas puede ser cualquiera; si te alejas, por ahora está bien. Dejar margen en el movimiento táctico y aflojar.

Aun así, en el sentido de acto inteligente, es táctica.

En defensa es igual: cuando dudas por dónde empezar a enseñar, primero mira qué pueden entender. Si pruebas el challenge & cover con los de 2º de primaria y ves que todavía les cuesta entenderlo, creo que basta con bajar un escalón y hacerlo.

① Este ejercicio también nació del análisis de partidos

En el podcast anterior hablé de que los menús de ejercicio se deciden con el análisis. El 1 contra 1 de 30 metros también nació de que yo veía los partidos.

Después de atacar por la banda y perder el balón, no volvían nada, no podían volver. Y muchas veces los superaban por ahí. Entonces, desde un pensamiento analítico de que hace falta la acción de correr hasta el final y seguirlo aunque te superen por un instante, probé este ejercicio.

Al contrario, puede que haya niños que se obsesionan muchísimo con el balón y van a por él hasta donde sea. En ese caso, al contrario, les enseño "no vayan dos a robar el balón".

② Los errores de marca ocurren porque tienen que ocurrir

Lo que más preocupa puede que sea la marca. Cosas como no ponerse del lado de tu portería.

Creo que se puede considerar que esto todavía no lo entienden. Incluso al llegar a secundaria, no es muy común que digan "no sé cómo marcar", ¿verdad? Creo que tampoco es muy común que en 5º o 6º de primaria no entiendan "hay que defender desde el lado de la portería".

Por eso, que en 2º o 3º de primaria ocurran errores de marca es un problema de la edad, y creo que ocurren porque tienen que ocurrir. Depende del nivel del niño, pero por eso no es que no se pueda hacer nada, sino que la base pasa a ser hacer lo que se puede hacer ahora.

③ En kindergarten, al contrario, retroceden

Como anécdota, ahora estoy viendo kindergarten (los mayores) y cuando hacen 1 contra 1 hay un fenómeno interesante. Con la edad de kindergarten, esta vez retroceden. Cuando pierden el balón, no van a por el balón, sino que vuelven corriendo a la portería y se paran delante de ella.

Esto también es un movimiento instintivo.

Entonces, cuando les dices "no retrocedas, sal hacia adelante, aunque te superen intenta robarlo", empiezan a salir un poco hacia adelante.

Es difícil saber qué es lo básico, pero ver qué etapa tienen ahora y decidir que por eso vamos a hacer esto. Creo que esta capacidad de análisis es necesaria para el entrenador.

① Del diseño general al detalle

Cuando empiezan a poder hacer estas cosas y su capacidad de comprensión sube hasta cierto punto, entonces sí se enseña bien el pressing.

Lo que pienso después de ver el trabajo de campo en Japón es que hay muchos clubes que en la etapa juvenil no trabajan mucho el pressing defensivo. Más bien da la sensación de que lo hacen con ímpetu. Yo, incluso en juveniles, soy de los que trabajan bien la defensa.

La construcción de la defensa tiende a entrar por el detalle. Pero en cuanto a la defensa, creo que es mejor implementar los detalles dentro de un diseño general amplio. Creo que se puede hacer a partir de 4º o 5º de primaria.

Por cierto, con 3º de primaria creo que el delay se puede entender hasta cierto punto. En resumen, se trata de qué es lo necesario en el partido. Si siempre te pillan a la contra, quizá sea mejor empezar por el delay.

Si es una etapa anterior a eso, creo que basta con empezar por ir a robar el balón y perseguir aunque te superen.

② Concienciar la defensa, en una cuadrícula amplia

Básicamente, que el espacio sea amplio es favorable para el ataque. Pero en el caso de los primeros cursos, si el espacio es amplio aumenta la cantidad de carrera, así que tanto el ataque como la defensa cargan con más esfuerzo.

Por eso, en el sentido de concienciar sobre la defensa, creo que es mejor hacerlo en una cuadrícula amplia en lugar de una estrecha. Esto también lo hago bastante intencionadamente en la posesión de los cursos superiores. En un campo amplio, 6 contra 3, con 3 defensores, es una concienciación para presionar corriendo distancias largas de golpe.

Resumen

- Los elementos de la táctica defensiva no son tantos. En los cursos inferiores, desde la etapa previa al challenge & cover
- En los cursos inferiores, antes que la técnica, se construye lo mental. La actitud de ir a robar el balón y, aunque te superen, volver a perseguir una segunda vez
- En un 1 contra 1 en una portería de línea de 30 metros, si no persigues, se nota claramente. El objetivo es el hábito de perseguir
- El campo de fútbol 8 es amplio para los cursos inferiores. La amplitud del área de juego es un hábito
- La táctica es una acción inteligente. Adaptada a la edad, sin buscar la perfección y dejando margen
- Ver qué se puede hacer desde el principio es la capacidad de análisis del entrenador
- Cuando la capacidad de comprensión aumenta, del diseño general al pressing

En este artículo, he hablado de lo que hago primero en la defensa de los cursos inferiores, junto con el 1 contra 1 de 30 metros. Si no sabes por dónde empezar en la defensa de los cursos inferiores, ¡prueba desde este tipo de cosas!

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

---

17 Metodología U7 a U18

Cómo Diseñar Tareas de Entrenamiento en Fútbol Base Eficaces: Guía Metodológica

El fútbol base actual sufre una epidemia silenciosa: la obsesión por las tareas vistosas. Si quieres aprender cómo diseñar tareas de entrenamiento en fútbol base eficaces, lo primero que debes hacer es guardar las escaleras de agilidad, esconder los conos multicolores y dejar de copiar la última rutina viral de redes sociales. Tus chavales no necesitan circo; necesitan aprender a jugar al fútbol.

Veo a diario a entrenadores de benjamines o infantiles preparando sesiones que parecen circuitos de atletismo. El resultado es devastador: jugadores que ejecutan pases mecánicos en fila india, pero colapsan los sábados en cuanto un rival les presiona. Si tus tareas no exigen pensar, percibir y decidir, estás formando robots, no futbolistas.

La trampa del ejercicio vistoso sin contenido táctico

El principal fallo en los campos de formación es diseñar ejercicios sin mirar a la plantilla. Una tarea no sirve de nada porque sea llamativa o compleja sobre el papel. Funciona únicamente si resuelve las carencias reales de tus chicos en el terreno de juego.

Cuando aplicas una tarea copiada del primer equipo de un club o de un vídeo de internet sin contexto, ocurren dos problemas graves:

- Frustración por exceso de complejidad: Si la exigencia táctica o motora supera la etapa evolutiva de tus alevines, la tarea se frena a cada segundo, se pierde el ritmo y los chavales se pierden por completo.
- Desconexión por falta de estímulo: Si el ejercicio es puramente analítico (filas para realizar un centro y tiro sin oposición), los chicos se aburren rápidamente. Pierdes tiempo de práctica motora útil.

El requisito de cualquier metodología seria en etapas formativas es la representatividad. Cada tarea debe contener extractos reales del juego: balón, compañeros, rivales, espacios definidos y direccionalidad.

Los 4 pilares de una tarea representativa en fútbol base

A la hora de plasmar tu trabajo en la libreta antes de saltar al césped, asegúrate de que cada propuesta cumpla estos cuatro principios indispensables:

1. Acoplamiento percepción-acción

Elimina el pase ciego. El jugador debe dar el pase al detectar la carrera de un compañero o el hueco a la espalda de la defensa, olvidándose de las flechas fijas de tu dibujo. La toma de decisiones nace de la lectura constante del entorno.

2. Oposición real e incertidumbre

El fútbol es un deporte de invasión. Salvo en calentamientos o en iniciación muy temprana para la fijación de un gesto técnico aislado, la presencia de defensores es obligatoria. La presión defensiva genera estrés espacial y temporal, obligando a acelerar el procesamiento mental.

3. Direccionalidad clara

Las posesiones de balón horizontales y sin metas terminan viciando al futbolista. Incluye metas concretas: atacar mini-porterías, superar una línea de conducción o filtrar pases a zonas de remate. El jugador debe entender por qué y para qué mantiene la posesión.

4. Manejo de la densidad espacial

Las dimensiones del espacio condicionan el tipo de aprendizaje. Un espacio reducido promueve la velocidad de reacción, la protección del balón y el apoyo corto. Un espacio amplio fomenta el desmarque en profundidad, el control orientado largo y las vigilancias defensivas.

Paso a paso para estructurar tu tarea de entrenamiento

Para construir tareas de entrenamiento en fútbol base eficaces de manera sistemática, sigue este orden lógico en tu planificación:

Paso 1: Diagnostica la necesidad del equipo

Analiza el comportamiento de tus jugadores en el último partido. ¿Tu equipo cadete sufría para progresar tras recuperar en zona baja? ¿Tus benjamines se amontonaban todos detrás del balón? Ese déficit concreto es el origen de tu diseño.

Paso 2: Define el comportamiento táctico deseado

Huye de conceptos genéricos. Concreta la conducta esperada: «fijar al par para liberar la banda», «orientar el cuerpo antes de recibir» o «cerrar el carril central tras pérdida».

Paso 3: Elige el número de jugadores y la estructura

Ajusta las estructuras según la edad. Las situaciones de mini-sociedades (2v1, 3v2, 4v3) son idóneas en fútbol 7. Las dinámicas de sectores completos (partidos modificados 7v7 u 8v8) encajan mejor en fútbol 11.

Paso 4: Introduce condicionantes provocadores

Usa la metodología basada en condicionantes. No abrumes a la plantilla con diez reglas absurdas. Aplica una regla que fuerce al jugador a encontrar la respuesta de forma implícita. Por ejemplo: «Para que el gol valga, todos los atacantes deben haber pisado campo rival». La regla provoca la conducta sin necesidad de teledirigirla.

Paso 5: Diseña la progresión y la regresión (Plan de ajuste)

Si la tarea se atasca, necesitas una regresión inmediata: amplía el espacio o añade un comodín ofensivo. Si la tarea resulta demasiado fácil, aplica una progresión: limita el número de contactos o reduce el tiempo para finalizar.

Adaptación metodológica según la categoría

No se puede entrenar igual a un niño de ocho años que a un joven de diecisiete. El diseño metodológico debe evolucionar a la par que la maduración cognitiva y física del deportista:

Benjamines (8-9 años)

Prioriza situaciones de constante contacto con la pelota, duelos 1v1, 2v1 y juegos reducidos en espacios pequeños. La toma de decisiones es simple y centrada en la relación del niño con el balón y el adversario más cercano.

Alevines (10-11 años)

Comienza el trabajo de pequeñas sociedades. Aparecen los apoyos, la noción de amplitud y profundidad, y la ocupación básica de espacios. Tareas de 3v3 o 4v4 con comodines resultan altamente formativas.

Infantiles (12-13 años)

Fase de transición al fútbol 11. Las tareas deben incidir en los cambios de orientación, el escalonamiento de líneas y las primeras nociones de vigilancia defensiva en espacios más amplios.

Cadetes (14-15 años) y Juveniles (16-18 años)

Se trabaja el comportamiento táctico colectivo, las fases complejas del juego (ataque organizado, defensa de bloque, transiciones) y la simulación directa de situaciones reales de competición ajustadas al modelo de juego.

Ejemplo práctico de tarea formativa: Conservación con tercer hombre

Esta propuesta es un ejemplo claro de cómo trasladar la teoría al campo en categorías alevín, infantil o cadete:

- Estructura: Espacio de 30×20 metros dividido en dos mitades. Situación de 4v4 + 2 comodines interiores.
- Objetivo: Encontrar al comodín lejano mediante el concepto del tercer hombre para cambiar la zona de juego.
- Reglas: El equipo atacante debe dar tres pases mínimos en la Zona A. No se permite pasar directamente al comodín de la Zona B; hay que conectar primero con un compañero intermedio que le sirva el balón de cara.
- Puntuación: Cada vez que se conecta con el comodín lejano mediante esa secuencia, el equipo suma un punto y la defensa debe bascular rápido a la otra zona.
- Por qué es eficaz: Elimina el juego horizontal sin sentido, exige fijar rivales, obliga a orientarse correctamente y fomenta la búsqueda constante de líneas de pase libres.

Cómo intervenir durante el entrenamiento: El arte de preguntar

Diseñar una tarea perfecta se vuelve inútil si te la pasas gritando las soluciones durante el desarrollo del ejercicio. Cuando le dices a un infantil «¡pásala a la derecha!», estás asumiendo tú la toma de decisiones. El chico ejecuta la orden, pero no aprende el motivo.

Modifica tu feedback. Pasa del mandato a la pregunta reflexiva en las pausas de hidratación o durante las congelaciones de juego:

- «¿Por qué crees que nos han interceptado los últimos tres pases por el centro?»
- «Antes de recibir el balón, ¿habías mirado dónde estaba situado el defensor?»
- «¿Qué espacio quedaba libre cuando la defensa se ha volcado a la izquierda?»

Cuando la solución sale de la boca del jugador, el aprendizaje táctico se asienta de verdad. Limítate a plantear los escenarios para que ellos mismos descubran las respuestas sobre el césped; para dirigir con un mando a distancia ya están las consolas.

Trabajar el fútbol base requiere rigor, estudio y sencillez. Olvídate de la galería de fotos y enfócate en lo que ocurre dentro de la cabeza de tus futbolistas mientras entrenan. Así es como se marcan las diferencias el fin de semana.

Fuente: Aprende Entrenando aprendeentrenando.com

---

18 Metodología U8 a U12

¡No defiendas solo con "los pies"! Entrenamiento para mejorar la defensa robando el balón con el movimiento del cuerpo y la anticipación

> **Para entrenadores** Puedes hacer estos juegos de parejas y de 1v1 con dos porterías en tu próxima sesión para enseñar a los jugadores a mover los pies y el cuerpo en vez de estirar la pierna.

El tema de esta ocasión es «neutralizar las diferencias físicas y usar el cuerpo y la anticipación para recuperar el balón».

En la categoría juvenil no son pocos los jugadores que tienen el problema de «me acerqué, pero me superan» o «estiro la pierna y no llego».

Por eso, en esta ocasión, hemos pedido a Masaki Areno, entrenador de M&A Soccer School, que ponga en práctica desde un ejercicio de pasos para moverse al ritmo del rival hasta un 1 contra 1 con dos porterías en el que se elimina la línea de pase mientras se induce al rival.

El entrenador Areno verbaliza cómo mover el cuerpo y cómo disputar con el rival, y guía a los jugadores para que puedan defender pensando por sí mismos. La sesión, llena de fundamentos de la defensa, es sin duda una referencia útil. (Texto: Tomoyuki Suzuki)

Cambiar los pasos según el movimiento del rival

El tema de la primera parte es «pasos para seguir el movimiento del rival». El calentamiento se hace por parejas.

El jugador de delante avanza trotando y se detiene de repente, y el de atrás lo sigue a distancia de un brazo. El de atrás, cuando el de delante se detiene, esquiva rápidamente para que su barriga no choque con la espalda del otro.

El entrenador Areno les dice: «El de delante debe parar de repente sin que se note que va a parar». Hacerlo a ritmo de trote es fácil, así que la clave es hacerlo a una velocidad justo antes del sprint.

Lo primero que destacó el entrenador Areno fue la fineza de los pasos. «Si te ajustas al movimiento de un rival cercano, da pasos cortos. Aunque suba la velocidad, es igual», les dijo, y también pidió «mirar el cuerpo del rival y anticipar que va a parar».

Después, se pasó a una regla en la que el jugador de delante se detiene y se gira, y el de atrás debe pasar por lejos para superarlo sin ser tocado. Si el de delante logra tocar, se queda delante, y si lo superan, se intercambian las posiciones.

Aquí el entrenador Areno señaló que muchos jugadores se detienen y solo estiran el brazo. «Gírate y desplázate de lado. Si tú te mueves, cambia la amplitud que puedes defender», les transmitió con demostraciones.

No intentes quitarla estirando solo las piernas

Además, el jugador de delante bota el balón y lo deja ahí para girarse. Entonces, si el rival lo roba, ataca de inmediato, y si el jugador que tiene el balón logra protegerlo, los roles continúan, evolucionando la forma.

El entrenador Areno explicó la importancia de seguir respondiendo con pasos: «Si intentas quitarla estirando solo las piernas, cuando te la ponen donde no llegas, no puedes pararlo».

Inducir al rival con la forma de acercarte y robarla con la disputa

A continuación, un 1 contra 1 con dos porterías. La portería cercana se gana pasando el balón, y la lejana, superándola botando. El defensor presiona eliminando la línea de pase con la espalda e induce al rival.

Como ejemplo de error al acercarse, el entrenador Areno dice: «Si solo te acercas a tope, desde ahí la patean y se acabó». La clave es mirar la postura del rival y, si parece que va a patear, eliminar esa opción mientras no lo dejas avanzar.

Además, explicó que «si desde el principio corres eliminando la línea de pase, te superan botando», y al acercarte, como «si sacas la cabeza hacia delante, cuando te hacen el cambio no llegas a alcanzarlo», transmitió con demostraciones que hay que dejar la cabeza hacia la dirección en la que se quiere avanzar.

Cuando se acostumbraron, también se pidió disputa al defensor. «Con una defensa de pura reacción que solo se ajusta al movimiento del rival, el rival tiene ventaja», dijo, y animó a disputar: «Acércate de una forma que haga que el rival quiera botar y róbala apuntando ahí», «indúcelo al pase y róbala».

En la variante, se cambió la regla a que se puede pasar a cualquiera de las dos porterías. Aquí, con «si estiras solo las piernas, la distancia a la que llegas tiene un límite», se instruyó el movimiento de desplazar el cuerpo de lado para cubrir la amplitud de la portería.

El consejo de ese momento, «para cuando te hagan el cambio de dirección, apoya el pie en el suelo rápido. No te muevas demasiado», es fácil de usar también en la práctica del entrenamiento.

La cuidadosa verbalización del entrenador Areno y su forma de transmitir los puntos son sin duda una referencia para la enseñanza.

【Profesor】Masaki Areno / Nacido el 5 de junio de 1995. Jugó en 1FC Kawagoe Suijo Koen U-12, 1FC Kawagoe Suijo Koen U-15 y en el Instituto Kanto Daiichi. En 2017 empezó como entrenador en J-FOOT Soccer School de Saitama. En 2019 comenzó a entrenar en FC Sayama Junior Youth. En 2021 fundó M&A Soccer School. Actualmente imparte clases individuales y entrenamientos escolares en Saitama, Chiba, Nagano, Aichi y Osaka.

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

---

19 Metodología

Fundamentos de la defensa en el fútbol base【Fútbol base】5 principios y el orden para enseñarlos

> **Para entrenadores** Si tu equipo sigue encajando contras, empieza por retardar y construye el pressing en parejas, luego en tríos y después con la línea defensiva, en lugar de trabajarlo todo a la vez.

Hola, soy Kazu, el instructor.

¿Estás enseñando bien el pressing defensivo? Creo que muchos terminái con un "¡id hacia adelante sin pensarlo!" por todo entrenamiento.

Por ejemplo, puede que haya quien sienta lo siguiente.

- Conozco el challenge & cover y el deslizamiento, pero no sé cómo coordinarlos con todo el equipo
- No sé desde qué, ni en qué orden, enseñar la defensa
- He visto artículos y menús de entrenamiento de defensa, pero están dispersos y no consigo captar la imagen completa

En este artículo, organizo los conceptos básicos de la defensa que yo trabajo en la categoría juvenil, en 5 principios y el orden para enseñarlos. Cada principio lleva un enlace al artículo donde lo explico en detalle, así que úsalo también como resumen de los artículos de defensa.

① Elementos principales de la táctica defensiva

Cuando se habla de táctica defensiva, lo que la mayoría suele recordar es lo siguiente.

- Challenge & cover (cobertura)
- Delay (retrasar)
- Deslizamiento (deslizamiento lateral y deslizamiento vertical)
- Vigilancia (alerta)
- Marcaje (zonal, al hombre, mixto)

Sorprendentemente, la táctica defensiva no tiene tantos elementos. Cuando llegan a los cursos superiores, ya son capaces de hacerlo hasta cierto punto.

② El pressing es una acción de todo el equipo para robar el balón

El pressing es una acción de todo el equipo para robar el balón. Y dentro de la táctica del pressing están incluidos los conceptos básicos de la táctica defensiva individual y de grupo. La imagen es que conceptos tácticos como la cobertura, el deslizamiento, la anticipación y la vigilancia entran en juego dentro del movimiento colectivo.

Otra cosa importante es hacerlo como una acción en la que uno toma la iniciativa, no como una reacción. Si no es así, el pressing no funciona.

① Por qué no hay que aprenderlo por patrones

Los patrones de ataque del rival, la forma de conducir el balón y la formación cambian cada vez. Si nosotros lo hacemos por patrones, necesitamos un número infinito de patrones detallados y la intensidad también baja.

Si creamos patrones detallados para cada caso, el entrenador mueve a los jugadores de arriba hacia abajo y se vuelve imposible responder a los innumerables movimientos del rival.

② Hacer que entiendan los conceptos básicos y dejar que los jugadores jueguen

Por eso yo hago que entiendan los conceptos básicos y dejo que los jugadores jueguen. Interiorizo los principios que son el eje y, a partir de ahí, improvisación. Creo que ahí nacen la autoorganización y la emergencia del equipo.

Lo que conviene trabajar en la categoría juvenil son los 5 siguientes. Sinceramente, yo no hago mucho más que esto.

① Cerrar el centro y hacer que den el pase hacia la banda

Aproximarse con la imagen de arrinconar de dentro hacia fuera, no de fuera hacia dentro (se presupone el pressing con marcaje zonal). Si el jugador de al lado se lanza sin cerrar el centro, se abre un hueco y te la cuelan.

Esto es igual en la línea defensiva. Como se puede decir en cualquier zona y en cualquier formación, se puede llamar principio universal.

Sobre los tipos de marcaje (zonal y al hombre), lo explico en detalle aquí.

② Cobertura y deslizamiento (relación de dos jugadores)

La imagen de la unidad defensiva es una cadena de relaciones de parejas. El jugador que está al lado del que se aproxima busca siempre tanto la cobertura como el corte del pase. El jugador que está a su lado desliza manteniendo la línea.

Que la cobertura sea demasiado profunda, o que solo se busque el corte del pase, son ambos errores. Esto es igual no solo en fútbol 8, sino también en fútbol 11.

③ Ante el poseedor del balón en el centro, sale el jugador del centro

Cuando el rival tiene el balón en el centro, si sale el jugador de banda, te utilizan la banda. El jugador de banda no abandona la banda. Cuando sale el jugador del centro, los jugadores de ambos lados cierran el centro y buscan la cobertura y el corte del pase.

④ Desplazamiento vertical (deslizamiento vertical)

Cuando el jugador de delante no ha tenido más remedio que salir, el jugador de detrás busca deslizándose en vertical. Es la idea que yo adopté cuando presioné desde el portero contra un equipo de categoría superior que también usaba al portero.

Cuando se produce el desplazamiento vertical, la vigilancia ante el balón largo va incluida. La condición para activarlo, es decir, cuándo ir, también es importante.

⑤ El jugador del lado lejano, "vigilancia"

Deslizarse demasiado hacia el lado del balón y dejar libre la banda exterior del lado contrario. Este es un error frecuente sobre 4º curso.

Como se defiende en zona, aunque entren 2 rivales, se vigilan los 2 a la vez. Vigilar significa que, aunque no se pueda buscar directamente el corte del pase, uno se prepara para poder ir allí cuando salga el balón.

⑥ Complemento: el rol del jugador que se aproxima cambia según el orden

Si es como primer defensor, o como el siguiente defensor tras haber conducido hacia fuera. El rol cambia según qué número de jugador se está aproximando. Esto se decide con la asignación de tareas y las reglas del equipo.

Si se trabajan estos conceptos básicos, el pressing del equipo funciona hasta cierto punto: esa es mi sensación tras muchos años.

① Cursos inferiores: ir a robar, y perseguir aunque te regateen

En las categorías inferiores se empieza por la fase previa al challenge & cover y al deslizamiento. Antes de la técnica, se construye lo mental. La actitud de ir a robar el balón y, si te superan, volver a intentarlo, la doble persecución.

Yo hago 1 contra 1 con línea de meta en una distancia larga, de unos 30 metros.

② Sobre 3º de primaria: el delay

Con unos 3º de primaria, creo que el delay se puede entender hasta cierto punto. Si siempre te pillan a la contra, quizá sea mejor empezar por el delay.

③ 4º y 5º de primaria: del diseño general al pressing

Desde unos 4º y 5º de primaria, creo que ya se puede enseñar el pressing. La construcción defensiva tiende a entrar por el detalle, pero en defensa creo que es mejor encajar los detalles dentro de un diseño general amplio.

En resumen, de qué es lo que se necesita en el partido. No solo por la edad, sino mirando en qué fase está el equipo actual para decidirlo.

5. Menú de ejercicios defensivos: de la pareja al trío y a la línea defensiva

El bloque defensivo se construye en el orden de «pareja → trío → línea defensiva».

① Rondo 4 contra 2 (la relación de pareja)

Si uno presiona, el jugador de al lado cierra el centro y va a por el balón que sale al exterior. Desde el principio no se hacen detalles como cortar un solo lado, sino que se empieza por una imagen básica y general. Si presionas y te dan el pase, vuelves rápido y cierras.

Esta secuencia de movimientos se provoca con el coaching.

② Rondo 5 contra 3 (la relación de trío)

Si el rival tiene el balón en el centro, el jugador del centro salta. El jugador de al lado cierra el centro y lo orienta hacia fuera. Aquí también aparece el concepto de desajuste vertical.

Es la imagen de crear la relación de trío a partir de la unidad de pareja.

③ 4 contra 4 + 4 comodines (con dirección)

Cuando se hace este ejercicio, los jugadores se olvidan casi siempre de los principios. Se van desenredando uno a uno. Cerrar el centro mirando a los dos a la vez, sin olvidar la vigilancia del lado contrario.

Cuando se llega hasta aquí, los conceptos básicos del pressing en fútbol 8 quedan casi interiorizados.

① No empezar por el detalle

Si no se ha compartido la forma de presionar de todo el equipo, hacer cortes verticales o cortes hacia la izquierda no funciona.

② Después de dar el pase, se para el movimiento

Después de dar el pase, muchos niños paran el movimiento. Es importante la continuidad de apuntar, salir, volver. A los jugadores que presionan les digo: «El pase se lo puedes dejar dar. En el 1 contra 1, para el regate».

③ Si se trabaja demasiado la defensa, el equipo se vuelve defensivo

Cuando volví a Japón, hubo una etapa en la que intenté trabajar a fondo la táctica defensiva. Es cierto que mejoramos en defensa, pero el equipo se volvió defensivo.

Pensando en la formación, lo defensivo es un 20 o 30 por ciento. El resto lo enfoco al ataque. Con tocar solo lo básico es suficiente, esa es mi conclusión a partir de mi propia experiencia fallida.

Resumen

- Los elementos de la táctica defensiva no son tantos. El pressing es una acción de todo el equipo para robar el balón
- La defensa se enseña con «principios» y no con «formas (patrones)»
- Los 5 principios que se tocan en la etapa juvenil = ① cerrar el centro y llevar hacia la banda ② la cobertura y el deslizamiento ③ en el centro, el del centro ④ el desajuste vertical ⑤ vigilar el lado lejano
- Referencia del orden de enseñanza = en las categorías inferiores, ir a robar y la doble persecución; en 3º de primaria, el delay; desde 4º y 5º de primaria, el pressing
- Los ejercicios, en 3 fases: rondo 4 contra 2 → rondo 5 contra 3 → 4 contra 4 + 4 comodines
- No empezar por el detalle. La defensa es un 20 o 30 por ciento, el resto se enfoca al ataque

En defensa, creo que hay muchas situaciones en las que es más importante seguir pensando que memorizar la respuesta correcta. ¡Dominad lo básico y, después, dad importancia a lo divertido del ataque!

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

20 Metodología

Charlas Efectivas Fútbol Base: Estrategias Para Captar la Atención de Tus Jóvenes Futbolistas

> **Para entrenadores** Intenta dividir la charla de tu próxima sesión en dos o tres mensajes de 30 segundos ligados a momentos del entrenamiento en lugar de una sola reunión.

Olvídate de las charlas monótonas de diez minutos. Si tus chavales se desconectan a los dos minutos, ten por seguro que nos pasa a casi todos los que estamos en los banquillos. Necesitas estrategias directas para captar su atención porque la realidad del fútbol base ha cambiado: hoy en día viven rodeados de pantallas, estímulos continuos y recompensas al instante.

Como entrenadores, nos enfrentamos a un desafío gigante. Han nacido con una pantalla en la mano, con un flujo incesante de información que les llega en ráfagas de segundos. ¿Esto qué significa para nosotros? Que las charlas tradicionales, largas y basadas solo en la palabra, simplemente ya no funcionan. Si quieres que tus mensajes calen, que tus jugadores entiendan y, sobre todo, apliquen lo que les dices en el campo, tienes que adaptarte. No podemos seguir esperando que se adapten a nuestro estilo; somos nosotros quienes debemos evolucionar.

La Batalla por la Atención: Por Qué Tus Charlas No Enganchan

Hace unos años podías mantener a un juvenil atento casi diez minutos. Hoy eso cuesta muchísimo más. El uso constante del móvil, los vídeos cortos y la rapidez con la que consumen contenido han cambiado sus hábitos por completo. Están acostumbrados a recibir estímulos cada tres segundos y a saltar de una cosa a otra con el dedo, así que pretender que se queden quietos y callados durante un discurso largo no tiene mucho sentido.

Muchas veces creemos que los chavales pasan de todo, pero en realidad están acostumbrados a recibir la información a otro ritmo. Han crecido con TikTok, con los reels de Instagram y con formatos que van a toda velocidad. Cuando les pides que se sienten en corro a escuchar una explicación larga sin moverse, desconectan enseguida. Su ritmo diario va mucho más rápido que el de una charla tradicional en mitad del campo.

Si la charla no es dinámica, visual y corta, la desconexión llega al momento. No te están toreando adrede: sencillamente se aburren si el mensaje no tiene ritmo. En vez de frustrarnos recordando cómo nos entrenaban a nosotros hace veinte años y cómo son los chavales de ahora, nos toca adaptarnos. Lo que funciona es hablar su mismo idioma y dar las explicaciones de una forma que de verdad les llegue.

Principios Básicos para Charlas en el Fútbol Base que Realmente Enganchan

Para conseguir dar charlas efectivas y captar la atención de los chavales, tienes que centrarte en unos pilares básicos. Menos es más, y más interactivo es mejor. Aquí te dejo los fundamentos:

- Brevedad Extrema: Piensa en micro-charlas. Mensajes concisos, una sola idea por intervención.
- Interacción Constante: No es un monólogo. Involúcralos, hazles preguntas, que participen.
- Impacto Visual: Utiliza el campo, el balón, la pizarra, vídeos cortos. Muestra, no solo cuentes.
- Conexión Cercana: Hazlo relevante para ellos, usa ejemplos, humor o anécdotas cortas.
- Variedad: Cambia el formato, el lugar, el tono. Evita la monotonía.

Estrategias Concretas para Charlas Efectivas en el Campo

Ahora, vamos a lo práctico. Aquí tienes ideas para transformar tus charlas y adaptarlas a la mente de tus jóvenes futbolistas:

1. Las «Micro-Charlas»: La Regla de Oro

Olvídate de sentarlos durante 5 minutos. Divide tu mensaje en píldoras de 30 segundos a 1 minuto, como máximo. Puedes dar una mini-charla antes del entrenamiento, otra durante una pausa de hidratación, y una final al terminar. Cada una con un único objetivo. Por ejemplo: «Hoy, quiero que nos centremos en la presión tras pérdida» (30 segundos), luego un ejercicio, y en una pausa «Muy bien la presión, pero recordad, el segundo en ir es decisivo» (30 segundos).

2. La Pizarra es tu Mejor Amiga (y el Campo, tu Lienzo)

No uses la pizarra para escribir párrafos. Dibuja. Usa símbolos, flechas, colores. Coloca conos y balones en el campo para representar una situación táctica y muévelos como si fueran los jugadores. Haz que ellos mismos manipulen el material. «¿Qué harías tú aquí con el balón?» mientras mueves los conos. La visualización directa en el terreno de juego es infinitamente más efectiva que cualquier diagrama complejo.

3. Pregunta, No Impongas

En lugar de decirles «Tenéis que pasar el balón antes», pregúntales: «¿Qué pasa si tardamos en pasar el balón en esta situación?». O «Cuando el rival nos presiona así, ¿qué opciones veis?». Fomenta que ellos mismos encuentren la respuesta. Esto activa su cerebro, los hace pensar y retienen mucho mejor la información porque la descubrieron ellos mismos.

4. Demuestra, Demuestra y Demuestra

La mejor charla es la que se explica con los pies. Si quieres que hagan un desmarque concreto, hazlo tú. O pide a uno de ellos que lo haga correctamente. «Mira cómo lo hace Pablo, ese es el movimiento que buscamos». La imitación y el aprendizaje por observación son herramientas poderosas, especialmente en categorías de benjamín o alevín.

5. Vídeos Cortos y Específicos

Si tienes un móvil o una tablet, graba un fragmento de su propio entrenamiento o partido (con permiso). Luego, en una pausa, muestra un clip de 15-20 segundos con un error o un acierto concreto. «Fijaos aquí, cuando Juan Carlos sube, qué espacio genera para el compañero». Verse a sí mismos en pantalla les ayuda a corregir detalles al momento y capta su interés enseguida.

6. Anécdotas Breves y Ejemplos Reales

Usa anécdotas breves y sencillas que conecten con la situación. No tienen que ser historias complejas. «Recuerdo un partido donde un jugador hizo exactamente esto, y nos salvó el partido/nos costó un gol». Relacionar la teoría con una pequeña historia ayuda a que se acuerden de las cosas.

7. El Tono y el Lenguaje: Claro, Directo y Positivo

Usa un lenguaje que entiendan. Evita tecnicismos excesivos, sobre todo con los más pequeños. Sé claro, directo y mantén un tono positivo y enérgico. Tu entusiasmo es contagioso. Si te ven aburrido, ellos también se aburrirán.

8. Ubicación y Momento: Elige Bien

No todas las charlas tienen que ser en el centro del campo. A veces, una charla corta mientras estiran o sentados en la banda puede ser muy útil. Rompe la rutina. Y el momento es decisivo: justo antes de una tarea específica, o inmediatamente después de una situación de juego que quieras corregir.

9. Refuerzo Positivo al Hablar

Cuando un jugador participe, haga una pregunta o responda bien, elógialo. «¡Buena observación, Marcos!» o «¡Eso es exactamente lo que buscamos, Lara!». Esto anima a los demás a participar y a mantenerse conectados. El reconocimiento es un gran motor.

10. Engancha Desde el Segundo Uno

Empieza la charla con algo que llame la atención de golpe. Una pregunta directa, una afirmación rotunda o una demostración con balón. «Hoy vamos a ver cómo podemos meter 3 goles más por partido solo cambiando una cosa». O «Os voy a enseñar el truco para que el delantero rival no os gane ni una vez».

Adaptando la Estrategia a Cada Categoría del Fútbol Base

Aunque los principios son los mismos, la intensidad y el formato varían según la edad:

- Benjamín y Alevín: Aquí el juego y lo visual mandan. Las explicaciones deben apoyarse casi siempre en demostraciones y movimiento. «Hazlo tú» o «Muévete aquí» funcionan mejor que cualquier discurso. El humor y la diversión no pueden faltar.
- Infantil y Cadete: Puedes meter más preguntas y debate, pero las intervenciones siguen teniendo que ser cortas y muy concretas. Empieza a usar la pizarra con esquemas sencillos.
- Juvenil: Son capaces de procesar más información hablada, pero tampoco quieren discursos eternos. Quieren mensajes directos, prácticos y que noten útiles para competir el fin de semana.

Conclusión: Sé el Entrenador que Evoluciona

Captar la atención de los chavales hoy en día cuesta, pero no es imposible. Exige que dejemos atrás costumbres anticuadas y nos adaptemos a cómo se comunican ellos. Al aplicar estas pautas en el campo, te aseguras de que el mensaje llegue nítido y de que el grupo esté contigo en cada sesión.

Pruébalo en los próximos entrenamientos y mira cómo responden. Verás que no solo escuchan con más ganas, sino que entienden mejor las tareas y rinden más a gusto. Nuestro trabajo como entrenadores consiste en comunicar claro, conectar con ellos en el campo y ayudarles a disfrutar y mejorar con el balón.

Fuente: Aprende Entrenando aprendeentrenando.com

INVESTIGACIÓN Y DATOS

21 Investigación

La participación de los niños en el deporte está cayendo, y un nuevo informe de Aspen apunta al entrenamiento y al acceso

> **Para entrenadores** El informe muestra que los niños abandonan o nunca empiezan por malos entrenadores y miedo a las lesiones, así que revisa cómo tus sesiones manejan los errores y cómo hablas del riesgo de lesión con los padres.

- La participación deportiva regular entre los niños de 6 a 17 años cayó del 50% en 2013 al 42% en 2024, según datos de la SFIA citados en el informe.

- Casi la mitad de los niños que nunca practicaron deportes organizados (49,5%) dijeron a la Encuesta de Jóvenes Atletas de 2025 que el miedo a las lesiones les impidió participar.
- Los atletas masculinos actuales señalaron el mal entrenamiento como su principal queja, con un 22%, por delante del costo, con un 17%, según la encuesta.
- El informe identifica el acuerdo estatal con Meta, los acuerdos sobre centros de datos y los ingresos por apuestas deportivas como posibles fuentes de financiación para nuevos programas.

El Project Play del Instituto Aspen y el American Institute for Boys and Men (AIBM) publicaron "Boys in Sports" en septiembre de 2026. El informe examina por qué la participación deportiva de los niños está disminuyendo mientras que la de las niñas ha crecido. Citando datos de la Sports & Fitness Industry Association (SFIA), el informe dice que la proporción de niños de 6 a 17 años que practican deportes regularmente cayó del 50% en 2013 al 42% en 2024.

La investigación se basa en cuatro fuentes:

- la Encuesta de Jóvenes Atletas de 2025, con 3.827 jóvenes de 10 a 17 años
- la Encuesta Nacional de Entrenadores de 2022, con 10.485 entrenadores
- cuatro grupos focales con 20 niños
- seis entrevistas con expertos

Los autores afirman que la prevalencia y la importancia causal de las barreras que identifican siguen siendo inciertas.

¿Cuánto ha caído la participación deportiva de los niños?

La disminución aparece en múltiples conjuntos de datos nacionales, según el informe. La Encuesta de Comportamiento de Riesgo Juvenil muestra que los chicos de secundaria que jugaban en al menos un equipo cayeron de un máximo del 64% en 2011 al 56% en 2023. La encuesta Monitoring the Future de la Universidad de Míchigan, según el análisis del AIBM, muestra que los chicos de 12.º grado en equipos escolares cayeron del 65% en 2013 a aproximadamente el 53% al 55% en los años posteriores a la pandemia.

Los deportes tradicionales de niños son los que más terreno están perdiendo. Los datos de la SFIA citados en el informe muestran las siguientes caídas en cinco años:

- Béisbol: una caída del 19% entre los 6 y 12 años y del 16% entre los 13 y 17 años
- Fútbol americano de tackle: una caída del 7% y del 9% para los mismos grupos de edad

Los niños todavía participan en tasas más altas que las niñas, señala el informe, pero su línea de tendencia se mueve en la dirección opuesta.

El entrenamiento, el miedo a las lesiones y el fracaso público mantienen a los niños fuera

La Encuesta de Jóvenes Atletas de 2025 encontró que las barreras difieren según el segmento. El mal entrenamiento fue la queja más citada entre los atletas masculinos actuales, con un 22%, seguida del costo, con un 17%. Entre los niños que abandonaron, "no soy lo suficientemente bueno" lideró con un 28%. Entre los niños que nunca jugaron, la misma respuesta lideró con un 31%, con "mis amigos no juegan" muy cerca, con un 30%.

Las lesiones son un gran elemento disuasorio. Según la encuesta, el 49,5% de los que nunca jugaron dijo que el miedo a las lesiones les impidió jugar, y el fútbol americano fue el deporte citado con más frecuencia.

Los entrenadores reportan brechas en las áreas que los niños dicen que más necesitan. Según la Encuesta Nacional de Entrenadores de 2022, los entrenadores de béisbol se sentían menos seguros vinculando a los atletas con recursos de salud mental y ayudándolos a navegar las redes sociales.

Cory Stevens, director deportivo de la Sandwich High School en Illinois, dijo a los investigadores que los jugadores de hoy "buscan entrenadores más empáticos".

El informe también señala la grabación con teléfonos y las redes sociales como amplificadores de la presión. Los participantes de los grupos focales describieron saltarse las pruebas para evitar las burlas si tenían un mal desempeño.

El medio ausente: juego de baja exigencia para los chicos de secundaria

Ninguno de los 20 participantes de los grupos focales había jugado alguna vez en intramuros en la secundaria o la preparatoria, según el informe. Los autores describen una demanda insatisfecha de opciones de bajo costo y nivel inicial para quienes empiezan tarde y se desarrollan tarde. Citan varios modelos que funcionan:

- John Rogers High School, Spokane, Washington: el director deportivo Aaron Brecek agregó equipos adicionales en deportes de alta demanda que compiten en una liga intramuros dentro de la escuela. Los ganadores semanales se ganan la oportunidad de representar a la escuela con uniformes oficiales. Brecek dice que dos escuelas pares en Spokane han adoptado un modelo similar.
- Alexandria City High School, Virginia: la escuela se asoció con la Alexandria Soccer Association para ofrecer juego recreativo gratuito a los estudiantes cortados en las pruebas, a cambio de acceso a los campos de la escuela.
- San Francisco Youth Soccer: la organización creó una "División Varsity" para adolescentes de secundaria sin experiencia requerida.

Los videojuegos también juegan un papel. Según la encuesta, el 55% de los niños que nunca practicaron deportes organizados dijo que los videojuegos aumentaron su interés en los deportes. En contraste, el 27% de los exatletas dijo que los videojuegos redujeron su interés.

Los dólares del acuerdo con Meta y los ingresos por apuestas podrían financiar la próxima liga intramuros

El informe recomienda que cada escuela que reciba apoyo federal realice una encuesta anual de interés estudiantil y publique los resultados. También pide que la guía federal del Título IX cuente los programas intramuros y de clubes como oportunidades deportivas significativas.

Para pagar la expansión, el informe señala varias fuentes de financiación existentes y propuestas:

- Acuerdo estatal con Meta: al menos 12.100 millones de dólares en diez años, con los programas deportivos extraescolares incluidos como uso permitido.
- Acuerdos sobre centros de datos: Google se comprometió a aportar 4 millones de dólares en cinco años a proyectos comunitarios en el condado de Botetourt, Virginia.
- Apuestas deportivas en Nueva York: el estado destina 5 millones de dólares anuales procedentes de las apuestas deportivas móviles a programas para jóvenes desatendidos. Una legislación pendiente del senador estatal Jamaal Bailey dedicaría hasta un 2 % de esos ingresos, con un límite de 23 millones de dólares, al deporte juvenil.
- Apuestas deportivas en Massachusetts: el estado destina un 1 % de su Fondo de Apuestas Deportivas al desarrollo juvenil, incluido el deportivo.

La prueba de concepto más clara del informe es local. En Oakland, la fundación de Stephen y Ayesha Curry se asoció con escuelas de secundaria para añadir más deportes, y la participación pasó del 17 % en 2021 al 62 % en 2026.

Fuente: Aspen Institute Project Play y American Institute for Boys and Men, septiembre de 2026, https://www.aspeninstitute.org/

Fuente: Youth Sports Business Report · Traducido del inglés youthsportsbusinessreport.com

OPINIONES Y EL SECTOR

22 Políticas y clubes

Actualización intermedia de nuestra Estrategia de fútbol base 2024-28

Para entrenadores FutureFit, que determina cuánto tiempo pasan los jugadores jóvenes con el balón y sobre el campo, ya forma parte del marco nacional, así que merece la pena revisar qué pide a tus sesiones.

Una actualización de progreso sobre nuestra Estrategia de Fútbol Base: Un juego de fútbol base próspero

Una actualización de mitad de periodo de nuestra Estrategia de Fútbol Base 2024-28: Un juego de fútbol base próspero

Hoy hemos publicado una actualización de mitad de periodo de nuestra Estrategia de Fútbol Base 2024-28: Un juego de fútbol base próspero.

El informe destaca el progreso que hemos logrado durante la primera mitad de nuestro periodo estratégico de cuatro años, incluido el establecimiento de cifras récord de participación, la creación de igualdad de acceso al fútbol para las niñas en Educación Física en el 90% de las escuelas y la entrega de más de 10.000 campos de hierba de calidad y 390 nuevos campos de césped artificial 3G en toda Inglaterra.

Durante las dos últimas temporadas, hemos seguido impulsando un fuerte crecimiento en la participación de jugadores, con un aumento del 4% que eleva nuestro número de jugadores federados a 1,6 millones, y ahora tenemos más de 124.500 equipos federados, lo que representa un aumento del 10% desde el final de la temporada 2023-24.

También hemos creado un crecimiento significativo en la participación femenina, con un aumento del 15% hasta 255.000 jugadoras, y hemos proporcionado 20.000 oportunidades para que mujeres y niñas jueguen al fútbol en sus comunidades. Además, hemos logrado un crecimiento sustancial en la participación en el Fútbol para Personas con Discapacidad, con un aumento del 25% hasta 26.000 jugadores.

Nuestro marco FutureFit, que tiene como objetivo mejorar aún más la experiencia de los jugadores jóvenes en todo el país, dándoles más tiempo con el balón, más tiempo en el campo y aumentando sus niveles de actividad física, se ha establecido y se desplegó en todo el país desde el inicio de la temporada 2026-27.

Seguimos construyendo más instalaciones de alta calidad y mejorando las existentes en todo el país, y a través de nuestra asociación con la Football Foundation hemos entregado 35 proyectos de campos 3G del Lionesses Future Fund mediante una inversión de 35 millones de libras. Sobre la base del legado de los éxitos consecutivos en la EURO de nuestra selección absoluta femenina de Inglaterra, estos campos impulsarán enormemente el fútbol femenino y de niñas.

Seguimos dando pasos firmes para abordar el mal comportamiento en nuestro fútbol base y hemos duplicado el número de participantes que consideran que estamos haciendo lo suficiente para abordarlo en los últimos dos años.

Nuestro más reciente Fin de Semana de Apoyo Silencioso, en marzo de 2026, estableció un récord de más de un millón de participantes, lo que se traduce en bandas más positivas para los jugadores jóvenes. También estamos viendo un aumento en los informes de discriminación, lo que muestra una mayor confianza, comprensión y concienciación de los sistemas de denuncia y de las sanciones impuestas a los infractores.

Nuestras redes de entrenadores, voluntarios y árbitros son más fuertes que nunca, con cifras récord en todos los ámbitos, incluidos más de un millón de voluntarios, y hemos alcanzado nuestra tasa de retención de árbitros más alta hasta la fecha, del 82%.

La gobernanza en todos los niveles del fútbol base es del más alto nivel, con las 50 Federaciones de Condado cumpliendo tanto nuestro Código de Gobernanza como el marco Safeguarding 365, garantizando que el fútbol sea seguro y acogedor para todos.

James Kendall, Director de Desarrollo del Fútbol de la FA, declaró: "Nuestra estrategia de fútbol base 2024-28 fue creada para el juego, por el juego, y formaba parte de nuestro compromiso de ayudar a transformar el panorama del fútbol base para 2028. Estoy encantado con el progreso que hemos logrado durante los dos primeros años de la estrategia, y estoy orgulloso de que ya hayamos alcanzado algunos de nuestros objetivos a cuatro años.

"El apoyo de la red de Federaciones de Condado, nuestros socios educativos y la familia del fútbol en general ha sido vital para este progreso, y seguirá siéndolo a medida que entramos en los dos últimos años de la estrategia.

"El fútbol base hace una contribución significativa a la sociedad, como se demuestra en nuestro informe de Retorno Social de la Inversión. Existe una enorme oportunidad de aprovechar este impacto y hacer crecer el juego para que jugadores, clubes, ligas, voluntarios, entrenadores y comunidades puedan disfrutar de la amplia gama de beneficios que aporta el fútbol.

"Juntos, seguiremos inspirando un cambio positivo a través del fútbol y garantizaremos que nuestro fútbol base prospere durante muchos años."

Fuente: The FA · Traducido del inglés thefa.com

23 Políticas y clubes

La Liga Juvenil Femenina completa su primer ciclo de evaluación del Marco de Estándares y Referencias de Clubes

Para entrenadores La evaluación de clubes ahora pesa el desarrollo de jugadoras a largo plazo muy por encima de los resultados de liga, así que el entorno que creas en los entrenamientos y los días de partido es lo que se puntúa.

Football NSW se enorgullece de publicar los resultados del ciclo de Club Standards de la Girls Youth League de 2025 y 2026.

Los clubes de la Girls Youth League vivieron el primer ciclo del recién introducido marco de Club Standards & Benchmarking durante las temporadas 2025 y 2026, cambiando del anterior modelo de Club Championships que había existido en las competiciones Girls Youth & Women's Senior.

El marco de Club Standards & Benchmarking es el proceso de benchmarking, garantía de calidad y apoyo a los clubes de Football NSW para ofrecer mejores servicios a nuestros jugadores, entrenadores y clubes de todo el estado, potenciando mejores entornos de fútbol. En el corazón de los Club Standards hay tres temas que Football NSW se esfuerza por cumplir: la rendición de cuentas, la aplicación de las mejores prácticas y el desarrollo continuo de la capacidad del personal técnico de los clubes.

Cada club, al concluir la temporada 2026, ha recibido una puntuación de la evaluación del Club Standards & Benchmarking sobre 100, basada en el Information Pack del Club Standards & Benchmarking Framework, de acceso público. Estas puntuaciones de evaluación se utilizaron para determinar la composición de las competiciones Girls Youth League One y Girls Youth League Two en la Declaration of Leagues de 2027.

Los clubes fueron evaluados en cuatro componentes: criterios de fútbol, titulaciones técnicas, progresión y retención, y campeonatos de clubes.

Dentro del componente de criterios de fútbol, los clubes fueron evaluados en sus operaciones fuera del campo mediante las evidencias presentadas durante la temporada y su entrega sobre el campo.

El aspecto de "planificación" del componente de criterios de fútbol describe el plan de desarrollo juvenil del club, las operaciones de fútbol, los servicios al jugador y el desarrollo de entrenadores. Este componente obtuvo una media del 65%, con la puntuación más alta alcanzando el 90%.

Podría decirse que el aspecto más importante del impacto de los clubes en sus jugadores es el entorno en los entrenamientos y los días de partido, conocido como el componente de "entrega". A lo largo del periodo de dos años, los asesores técnicos de Football NSW visitaron el club cinco veces para evaluar el entorno del club, sus entrenadores y la alineación de los programas con su propuesta de planificación descrita anteriormente. De media, los clubes obtuvieron un 61%, con una actuación impresionante de los 7 mejores clubes, todos con puntuaciones superiores al 74%.

"La conclusión del primer ciclo de Club Standards de la Girls Youth League representa un hito importante tanto para la competición como para sus clubes. Por primera vez, los clubes han sido evaluados con una amplia variedad de medidas que van más allá de los resultados sobre el campo para evaluar los entornos, las estructuras, el liderazgo técnico y los procesos que apoyan el desarrollo de jugadores y entrenadores", dijo el gerente de desarrollo técnico de clubes de Football NSW, Neil Mann.

"El compromiso mostrado por los clubes a lo largo del proceso refleja una ambición compartida de ofrecer entornos de fútbol de alta calidad. Los resultados destacan las áreas en las que los clubes están rindiendo bien, a la vez que ofrecen información valiosa sobre dónde la inversión y el enfoque futuros pueden tener el mayor impacto".

"Con la conclusión del primer ciclo de Club Standards de la Girls Youth League, los clubes tienen ahora una comprensión más clara de las fortalezas dentro de sus programas y de las oportunidades disponibles para mejorar y construir aún más sobre las experiencias y los itinerarios que ofrecen a jugadores y entrenadores.

Un cambio importante con la introducción de los Club Standards fue el cambio de énfasis de los campeonatos de clubes en la posición en la liga año tras año, con este componente reducido a un peso del 24% de la puntuación global de la evaluación del club. Este cambio se alinea con las mejores prácticas globales de los entornos de desarrollo juvenil, con la aspiración de cambiar comportamientos y mentalidades animando a los clubes a centrarse menos en el rendimiento a corto plazo e inmediato de sus equipos, y a poner mayor énfasis en el desarrollo individual de los jugadores a largo plazo.

De forma satisfactoria, los clubes han reflejado su inversión y compromiso mostrados en los programas Girls JDL en el nombramiento de su personal técnico, con una valoración media del 67% y cuatro clubes alcanzando el 83% o más. Esta priorización es la base de un entorno seguro y centrado en el desarrollo dentro de los clubes, y Football NSW aplaude a todos los clubes por encima de la media por su compromiso con sus jugadores.

Dentro del Fútbol Femenino Juvenil hay un gran énfasis en preparar a las jugadoras para el juego del futuro y, a medida que las jugadoras avanzan por los programas del Club, esas oportunidades se materializan en forma de oportunidades en el Programa de Apoyo al Talento (TSP), las Future Sapphires y los equipos estatales de Football NSW. A medida que las jugadoras entran en el grupo de edad Sub 15 y Sub 16, pueden ser identificadas para los programas de identificación de talento de Football NSW con el objetivo final de ser seleccionadas dentro de los Campeonatos de las Emerging Matildas (y Socceroos) de Football NSW. Estas oportunidades forman parte del recorrido de identificación de talento de la Selección Nacional, con personal de Football Australia directamente involucrado en la mejora de los programas de Football NSW para asegurar que ofrecemos la mejor oportunidad para que las jugadoras con base en NSW estén representadas en las plantillas de las Junior Matildas Sub 17. En promedio, los Clubes obtuvieron un 50% dentro del componente de Progresión y Retención, con tres Clubes alcanzando el 75%.

“Las Ligas Juveniles Femeninas han vivido el primer ciclo de nuestro marco de Estándares de Club y estamos orgullosos de la reacción de los Clubes y de su aceptación del nuevo sistema de meritocracia. El cambio nunca es fácil, particularmente en el deporte, cuando durante mucho tiempo la métrica del éxito ha sido un simple escenario de ‘victoria o derrota’. El nuevo sistema basado en el mérito recompensa a los Clubes por su enfoque en el desarrollo a largo plazo de su entorno a través de diversas medidas objetivas que contribuirán a que las jugadoras obtengan una experiencia desafiante y agradable”, dijo Edward Ferguson, Jefe de Desarrollo de Fútbol de Football NSW.

“Las puntuaciones que se han producido son reflejo de un sistema comprometido y uno que es aspiracional y competitivo. Nuestro objetivo es exponer a más jugadoras a mejores entornos en todo el panorama y, a través del Marco, este es el primer paso de ese recorrido. Hemos visto la transformación dentro de los entornos de la JDL Femenina con una mejora significativa en todo el panorama y anticipamos que será lo mismo en 2028, cuando corresponda nuestro próximo Informe de la GYL”.

“Me gustaría aprovechar la oportunidad para agradecer al Club, a sus comités, a su personal y a sus entrenadores, por aceptar el desafío y, sin duda, ofrecer una experiencia mejorada para sus miembros. Con vuestra energía y dedicación, el fútbol australiano tiene la capacidad de alcanzar el potencial que todos sabemos que tiene. Gracias y enhorabuena”.

Fuente: Football NSW · Traducido del inglés footballnsw.com.au

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