HOBBIT WEEKLY

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



05

Del 19 oct al 25 oct 2026

Reglas de U9 a U19

Las mismas reglas para todos los jugadores, también para el máximo goleador

Tres preguntas en U11

Elogia lo que produjo la victoria, no el marcador

Revisa el estirón

La torpeza repentina y el dolor de rodilla merecen atención

Tema de portada Metodología · Aprende Entrenando

Planifica la reunión con las familias primero

Define los roles del banquillo y de la grada antes de tu primera sesión

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

Precio
Gratis

HW 2026 · 05

TEMA DE PORTADA

01 **Guía para el padre entrenador de fútbol base: Claves para dirigir sin morir en el intento** 04
Aprende Entrenando

ESTA SEMANA

02 **Gestión de vestuario fútbol base: Guía para liderar grupos y manejar egos** 07
Aprende Entrenando

03 **Balance de después del partido de fútbol base a 8: deja de felicitar la victoria, felicita lo que la produjo** 11
Josselin Lebreton

04 **Cómo afectan los estirones de crecimiento a los jugadores de fútbol base** 16
Eastern Pennsylvania Youth Soccer

05 **Realistamente, ¿cuánto tiempo puedo entrenar al equipo de mi hijo?** 19
r/youthsoccer · 58 comentarios

LO QUE DEBATEN LOS ENTRENADORES

06 **Salida 3-2-1** 21
r/SoccerCoachResources · 21 comentarios

EN EL CAMPO

07 **¡Directo de un entrenador que ha formado a numerosos jugadores de la J.League! Entrenamiento para aprender los secretos de parar, golpear y conducir el balón que amplían tus opciones en el partido** 24
サカイク

08 **Comienza el curso de formación de entrenadores de fútbol comunitario, Programa Magic Moves 2026** 26
VFF

09 **¿Quién está en la base de datos de SafeSport? Un deporte más seguro empieza por la concienciación** 28
U.S. Center for SafeSport

INVESTIGACIÓN Y DATOS

10 **Formación de futbolistas en el fútbol brasileño: entre vulnerabilidades sociales,** 30

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.

Cuida el balón y al jugador

Niños de nueve años hacen cola esperando su turno, el balón bajo el brazo de un entrenador mientras el silbato decide quién se mueve. Esa escena la conocemos.

En todo este número vuelve la misma respuesta: pon el balón delante del niño. El padre entrenador que sigue insistiendo porque los partidos y los toques enseñan; la sesión en la que los jugadores se mueven o tienen el balón cerca del 80% del tiempo; el rondo 3v1 que persigue 12, luego 15, luego 18 pases.

También podemos dejar de perseguir la victoria rápida. Elogia lo que produjo el 6-0, no el marcador.

¿Qué ejercicio de tu próxima sesión podría convertirse en más balón y menos espera?

Redacción de Hobbit

11 noticias

10 fuentes

2 debates

79 respuestas leídas

8 idiomas



PARA ENTRENADORES

Antes de tu primera sesión, vale la pena copiar el guion de la reunión familiar: fija los roles de banquillo y grada y te cubre cuando llega la presión por los resultados.

TEMA DE PORTADA · Metodología · Aprende Entrenando

01 Guía para el padre entrenador de fútbol base: Claves para dirigir sin morir en el intento

El 75% de los entrenadores con los que trabajo en AprendeEntrenando empiezan igual: sentados en la grada viendo cómo maltratan la ilusión de su hijo. Gritos desmedidos, exigencias tácticas absurdas para niños de siete años, banquillos eternos y entrenadores que confunden la categoría benjamín con la primera división. Si has decidido dar el paso para cambiar esa realidad, esta guía para el padre entrenador de fútbol base te dará la estructura que tus buenas intenciones necesitan para no despeñarse a las primeras de cambio.

La metamorfosis: Pasar de espectador a formador

Asumir el banquillo exige quemar tu rol de aficionado en el minuto uno. En la grada tenías la libertad de centrar la mirada solo en tu hijo. En el campo, tu responsabilidad se divide a partes iguales entre los 12, 15 o 18 niños que forman la plantilla.

El error inicial más frecuente es tratar a los pequeños como adultos en miniatura. Un niño en etapa benjamín o alevín no procesa el juego mediante esquemas tácticos rígidos. Su cerebro necesita experimentar, equivocarse y divertirse. Tu éxito de la temporada no se mide por los trofeos en las vitrinas del club, sino por cuántos niños renuevan la ficha el año que viene porque siguen enamorados del fútbol.

Adapta las exigencias a cada etapa de desarrollo:

- Benjamín (8-9 años): Descubrimiento del juego, coordinación básica, máxima participación y cero presión por el resultado.
- Alevín (10-11 años): Dominio técnico individual, comprensión del juego colectivo elemental y toma de decisiones simples.
- Infantil (12-13 años): Cambios físicos importantes, paso al fútbol 11, inicio de conceptos tácticos por líneas y gestión emocional.
- Cadete y Juvenil (14-18 años): Competición estructurada, alta exigencia física y consolidación del modelo de juego sin descuidar los valores.

Las tres trampas mortales del padre entrenador

Gestionar la dualidad «papá/mister» es el reto psicológico más duro al que te vas a enfrentar. Caer en cualquiera de estas tres trampas destruirá la dinámica del grupo:

1. La sobreexigencia con tu propio hijo

Por miedo a que los demás padres te acusen de favoritismo, tiendes a ser más duro con tu hijo que con el resto. Le exiges más, le recriminas el doble y le exiges madurez inmediata. Esto es devastador para el niño. Tu hijo necesita saber que en el campo es un jugador más, pero que al subir al coche vuelves a ser su padre.

2. El «síncope del mando a distancia»

Dar indicaciones constantes a grito pelado desde la banda mientras se juega el partido liquida la autonomía del jugador. Si le dices cuándo pasar, cuándo tirar y hacia dónde correr, estás creando marionetas que no saben pensar cuando el balón quema en los pies.

3. Medir el progreso en la tabla de clasificación

Ganar 8-0 a costa de dar minutos residuales a cuatro jugadores no es formar; es engañarse. Si sacrificas el desarrollo individual de los menos aventajados para rascar tres puntos en categoría alevín, estás fallando como formador.

Principios pedagógicos no negociables en el banquillo

Para construir un entorno formativo de calidad, tu metodología de trabajo debe asentarse sobre pilares sólidos. Aplica estos principios en cada sesión:

Repartición equitativa de minutos

En fútbol 8 (benjamines y alevines), todos los niños deben jugar al menos el 50% del tiempo total del partido. Las rotaciones se planifican entre semana, no por rabietas durante el encuentro. Un niño que solo juega cinco minutos no aprende, se frustra y acaba abandonando el deporte.

Coherencia entre entrenamiento y partido

No pidas en la competición lo que no has trabajado en las sesiones semanales. Si durante los entrenamientos utilizas juegos reducidos y dejas libertad para el regate, no puedes gritar en el partido «¡quítatela de encima!» al primer fallo.

Normalización pedagógica del error

El error es la herramienta de aprendizaje más potente que existe. Cuando un jugador pierda un balón por intentar un pase arriesgado o por atreverse a regatear, aplaude la intención. Si castigas la valentía enviando al niño al banquillo, solo conseguirás jugadores asustados que se quitan el balón de encima.

Cómo diseñar una sesión de entrenamiento eficiente

Olvídate de las filas interminables de niños esperando para tirar a portería. En el fútbol base, el tiempo de compromiso motor (tiempo real que el niño está en contacto con el balón o en movimiento) debe rozar el 80% de la sesión.

Estructura tus entrenamientos en tres bloques claros:

1. Calentamiento dinámico (15 minutos): Juegos reducidos de persecución, rondos modificados o dinámicas de manejo de balón donde todos tengan una pelota en los pies desde el minuto uno.
2. Parte principal (45 minutos): Diseña dos o tres tareas basadas en situaciones reales de juego. Utiliza conservaciones de balón, juegos de posición o situaciones de superioridad/inferioridad numérica (2v1, 3v2). Evita la especulación táctica; los niños aprenden a jugar jugando.
3. Vuelta a la calma y partido libre (15 minutos): Modifica las reglas del partido final para reforzar el objetivo del día (por ejemplo: los goles tras centro lateral valen doble). Reserva los últimos cinco minutos para reflexionar con ellos sobre lo aprendido.

Gestión de la grada: El pacto con las familias

Gran parte de los problemas de un padre entrenador no vienen de los niños, sino de los adultos que se sientan en la grada. Debes gestionar las expectativas del entorno desde el primer día.

Convoca una reunión de equipo antes del primer entrenamiento del año. Establece las reglas con claridad absoluta:

- La grada apoya, el banquillo dirige: Prohibido dar instrucciones tácticas a los niños desde la valla. Genera cortocircuitos en la cabeza del jugador.
- Respeto arbitral absoluto: Si los padres protestan al árbitro, perjudican la imagen del grupo y enseñan a sus hijos a buscar excusas externas.

- El coche no es una sala de prensa: Pide a los padres que el viaje de vuelta a casa sea un espacio seguro. La primera pregunta al niño no debe ser «¿por qué habéis perdido?», sino «¿te has divertido hoy?».

El verdadero valor de tu trabajo

Ser el formador de tu hijo y de sus compañeros es una de las experiencias más gratificantes que vas a vivir si la enfocas de la manera correcta. Dentro de diez años, ninguno de estos niños recordará si quedasteis quintos o séptimos en la liga de vuestra comarca. Lo que recordarán para siempre es cómo los hiciste sentir, si confiaste en ellos cuando fallaron y si supiste transmitirles el amor por este juego.

Toma la pizarra, prepara tus tareas con rigor, sé justo con los minutos y disfruta del proceso. El fútbol base necesita menos estrategas de obsesión dominical y muchos más padres dispuestos a educar con el balón como excusa.

Fuente: Aprende Entrenando aprendeentrenando.com

ESTA SEMANA

02 Metodología U8 a U18

Gestión de vestuario fútbol base: Guía para liderar grupos y manejar egos

> **Para entrenadores** Si tu once va en función del compromiso en los entrenamientos, aplicarlo con todos los jugadores, incluido tu máximo goleador, es lo que mantiene al grupo de tu lado.

Durante años me he cruzado con entrenadores capaces de diseñar tareas de salida de balón espectaculares, pero que sufren un infierno al cruzar la puerta de la caseta. La realidad del banquillo de fútbol base no perdona: la mejor pizarra salta por los aires cuando pierdes el control del grupo. Saber gestionar el vestuario, liderar al grupo y manejar los egos es la base para construir una plantilla respetuosa, comprometida y competitiva, desde benjamines hasta juveniles. Si pretendes solucionar los conflictos imponiendo tu autoridad a gritos, solo conseguirás distancia y desconfianza. Aquí te cuento cómo tomar el mando, mantener la coherencia y transformar individualidades complicadas en futbolistas comprometidos con el equipo.

El orden y la coherencia: La base donde nace el respeto

Muchos místers piensan que gestionar la caseta consiste en dar discursos motivacionales épicos antes de un partido crucial. Te lo digo por experiencia: eso no dura ni cinco minutos en el campo. La gestión empieza en el trabajo invisible de cada martes y jueves.

Cuando tú como técnico no tienes un método claro, trasladas tu propia confusión a la plantilla. Si llegas al entrenamiento improvisando la sesión sobre la marcha o intentando explicar cinco conceptos tácticos complejos a la vez, el jugador se desconecta.

1. Transparencia absoluta en tus decisiones

Si determinas que el compromiso en los entrenamientos marca la titularidad del fin de semana, cúmplelo sin excepciones. Si el máximo goleador de tu equipo cadete llega tarde dos días seguidos sin justificar y lo pones de inicio el sábado, habrás perdido el respeto del vestuario para siempre. Los jugadores perdonan que te equivoques en un cambio táctico, pero no perdonan la falta de justicia.

2. Rutinas claras desde el primer día

La incertidumbre genera desorden. Tus futbolistas deben saber qué se hace al llegar a la instalación, cómo se coloca el material, de qué forma se atiende al cuerpo técnico y cómo se deja el vestuario al terminar. El orden exterior fomenta la disciplina mental.

3. Mensajes breves y directos

En categorías como alevín o infantil, la capacidad de atención se agota rápido. Si das charlas de veinte minutos antes de salir a entrenar, el ochenta por ciento de tus jugadores estará pensando en cualquier otra cosa. Di lo justo, con energía y con un objetivo claro para el día.

Cómo gestionar los egos en categorías de formación

En casi todas las plantillas vas a encontrar a ese jugador con un talento superior que lo sabe y lo demuestra con suficiencia, o al futbolista con un carácter dominante que arrastra al grupo hacia dinámicas negativas. En fútbol base, el ego desmedido raras veces nace de la maldad; suele ser síntoma de inmadurez, inseguridad o presión desmedida del entorno familiar.

El jugador «estrella» en infantiles y cadetes

Nunca intentes humillar al jugador con más talento en público para demostrar quién manda. Si lo expones delante de todos, lo convertirás en una víctima a ojos de sus compañeros y romperás la comunicación con él. La estrategia correcta es el cara a cara en privado.

Hazle entender que su calidad es una responsabilidad hacia el equipo, no una patente de corso. Asígnale tareas de liderazgo positivo: «Tienes una calidad enorme para desequilibrar, pero necesito que seas el primero en saltar a la presión tras pérdida. Si tú lo haces, tus compañeros se van a matar en el campo viéndote a ti hacerlo».

El líder negativo que contamina la caseta

Corta de raíz cualquier gesto de desprecio hacia un compañero dentro o fuera del terreno de juego. Si permites que un jugador le afee un pase fallado a otro con un gesto de desgana y no dices nada, estás validando esa conducta frente a todo el grupo.

Cuando detectes una actitud tóxica, detén la tarea inmediatamente o habla con el implicado en cuanto pise la banda. El grupo necesita ver que el entrenador protege la cohesión de la plantilla por encima de cualquier individualidad.

El futbolista frustrado por los minutos

Gestionar al que no juega es la prueba de fuego de cualquier técnico. En la categoría juvenil, el banquillo pica más que nunca. Explica tus decisiones desde el rendimiento colectivo y el análisis objetivo, jamás desde el ataque personal.

Dile con absoluta claridad qué aspectos concretos de su juego necesita mejorar para ganarse la oportunidad y felicítalo abiertamente cuando veas progresos en los entrenamientos. El jugador suplente debe sentir que sigue siendo útil para el bloque.

Las reglas innegociables del vestuario

Llenar la pared de la caseta con una lista de veinte prohibiciones impresas no sirve absolutamente para nada. Nadie las lee y nadie las cumple. Establece cuatro o cinco normas fundamentales que todos deban memorizar y respetar desde el inicio de la pretemporada.

- Respeto absoluto al grupo y al personal del club: Quien falte al respeto a un compañero, al cuerpo técnico o al encargado de las instalaciones, se queda fuera de la convocatoria.
- Puntualidad rigurosa: La cita previa al entrenamiento o al partido se respeta al segundo. El retraso de uno perjudica la preparación de todos.
- Cuidado del material y las instalaciones: Recoger balones, petos y conos es responsabilidad de la plantilla completa, no solo de los recién llegados o de los más jóvenes.
- Cero pantallas en la caseta: Los teléfonos móviles se guardan en la mochila al cruzar la puerta del vestuario y no vuelven a salir hasta que termina la charla posterior al partido o entrenamiento. La caseta está para mirarse a la cara y hacer grupo.

Adaptar el liderazgo según la categoría

No se puede dirigir un grupo de benjamines igual que una plantilla de juveniles. Debes ajustar tu comunicación al grado de madurez de tus futbolistas.

Benjamines y Alevines (8 a 11 años)

En estas edades, el foco principal debe estar en la diversión, el aprendizaje y la inclusión. Los egos suelen ser reflejo de las expectativas de los padres en la grada. Tu labor es relativizar el resultado, rotar posiciones y garantizar que todos se sientan parte importante del grupo. Las pautas deben ser extremadamente simples y visuales.

Infantiles y Cadetes (12 a 15 años)

Entras de lleno en la fase de la adolescencia. Aparecen las inseguridades, los grupos cerrados dentro del vestuario y el cuestionamiento de la autoridad. Aquí necesitas escuchar mucho. Muestra empatía hacia sus problemas personales, pero mantén firme la línea de la disciplina en el campo. Busca que entiendan la lógica detrás de cada decisión.

Juveniles (16 a 18 años)

La gestión se aproxima a la de un equipo sénior, pero con una faceta formativa aún indispensable. El futbolista juvenil busca respeto y exige argumentos tácticos sólidos. Si pretendes imponer algo «porque lo digo yo», perderás credibilidad. Explica el porqué táctico de las cosas, detecta a los capitanes naturales y apóyate en ellos para mantener el orden interno.

Hoja de ruta para reconducir un vestuario descontrolado

Si has cogido un equipo a mitad de temporada con malas dinámicas o notas que el grupo se te ha ido de las manos en las últimas semanas, aplica esta secuencia para recuperar el control de la caseta:

1. Parón y autocrítica del cuerpo técnico: Analiza qué límites no has sabido marcar o en qué momentos has faltado a la coherencia en tus decisiones. El cambio empieza en tu actitud.
2. Reunión de reseteo: Habla con la plantilla con total honestidad. Reconoce los puntos donde el equipo ha perdido la identidad, marca los nuevos límites innegociables y deja claro que se abre una etapa nueva sin guardar rencores.
3. Entrevistas individuales cortas: Habla a solas con los futbolistas con más peso en el vestuario. Hazles preguntas directas: ¿Cómo ves al equipo? ¿Qué crees que debemos mejorar? Pídeles su compromiso expreso para sacar adelante el proyecto.
4. Aplicación inmediata de consecuencias: Al primer incumplimiento de las normas acordadas, aplica la consecuencia pactada sin dudarlo. El grupo comprobará que el discurso va totalmente en serio.

Cierra la puerta de la caseta y empieza a construir

El fútbol base se practica en el césped, pero los partidos se empiezan a ganar o a perder dentro del vestuario. Si consigues crear un ambiente seguro, exigente y justo, donde cada futbolista conozca su rol y priorice el beneficio del colectivo sobre su lucimiento personal, el rendimiento llegará como consecuencia natural.

Coge la carpeta, entra a la caseta con las ideas muy claras y demuestra a tus futbolistas que liderar no es gritar más fuerte, sino guiarlos con coherencia y convicción cada día.

Fuente: Aprende Entrenando aprendeentrenando.com

03 Metodología U11

Balance de después del partido de fútbol base a 8: deja de felicitar la victoria, felicita lo que la produjo

> **Para entrenadores** Prueba a fijar un criterio de juego antes de tu próximo partido y a hacerles esas tres preguntas a tus U11 tras el pitido final, gane o pierda, para mantener el foco en el juego.

Después de una victoria por 6-0, felicité a mis jugadores por el marcador y por los goles. En el siguiente partido, ya no había juego. Fue entonces cuando entendí que lo que celebramos después del pitido final moldea el partido siguiente.

La respuesta corta: después de una victoria en U11, los niños olvidan rápido cómo jugaron y cómo deben jugar. Solo queda el marcador, y obsesionarse con el marcador frena su progresión. La solución no es eliminar la alegría de ganar, sino corregir tu balance de final de partido: organizarlo en torno a lo que se ha trabajado, no en torno al resultado. No es fácil, y veremos por qué, y luego cómo hacerlo.

Mi error de joven entrenador: un 6-0, y después más juego

Al principio de mi carrera como entrenador, mi equipo ganó 6-0. Felicité a los niños por la victoria y por los goles marcados. Parecía natural: habían ganado, habían marcado.

En el siguiente partido, ya no había juego. Cada uno buscaba su relación individual con el balón, sin ninguna intención colectiva. Todos los jugadores querían marcar, o hacer el gesto que lleva a un gol, en detrimento del juego.

El problema venía de mí. Había puesto demasiado en primer plano el éxito de los goleadores. No había dicho nada de los pasadores, ni de los medios que habían recuperado el balón y organizado el juego para que se pudieran marcar esos seis goles. Los niños habían entendido perfectamente qué era lo valorado. Hicieron exactamente lo que yo había aplaudido.

¿Por qué el marcador frena la progresión en fútbol 8?

Un marcador en U11 dice poco sobre la calidad del trabajo colectivo. Depende de la madurez física, del nivel del adversario del día, de una parte de suerte y de la elección de juego: un equipo que juega en largo puede ganar ampliamente sin progresar.

Sobre todo, lo que felicitas, tus jugadores lo reproducen:

- Si felicitas el gol, buscarán el gol, solos si hace falta.
- Si felicitas la victoria, retendrán el marcador y olvidarán el juego.
- Si no hablas del trabajo invisible (la recuperación, el pase que lanza la acción, el desmarque), quienes lo hacen se sienten inútiles. En cuanto a retención, es un verdadero riesgo.

Los errores frecuentes después del partido

Un error frecuente consiste en improvisar. Estas son las trampas más comunes:

- Hablar del marcador primero: todo lo que sigue pasa a un segundo plano.
- Felicitar solo a los goleadores, los más visibles, no siempre los más útiles.
- Hacer un balance distinto según el resultado: se pasa por encima después de una victoria, se analiza después de una derrota. Los niños entienden que el análisis es un castigo.
- El discurso demasiado largo: más allá de tres minutos, ya nadie escucha.
- Buscar culpables: señalar el error de un jugador delante del grupo.
- Hacer el balance delante de los padres: el niño se protege y responde por ellos.

La verdadera tarea: corregir tu balance de final de partido

Uno podría decirse: «Basta con felicitar otra cosa.» En la práctica, es difícil, porque el balance llega en el peor momento:

- Las emociones están a flor de piel, las de los niños y las tuyas.
- El entrenador está él mismo atrapado por el resultado. Querer ganar es natural, y se celebra de forma espontánea.
- El tiempo es corto: los padres esperan, el siguiente partido se acerca, hay que liberar el campo.
- El reflejo está instalado: el balance es a menudo un discurso improvisado, no un método.

Para cambiar, por lo tanto, no se trata de controlarse más. Hace falta un marco simple, preparado antes del partido y aplicado de la misma manera, gane o pierda el equipo.

Antes del partido: un solo criterio de juego

Elige un objetivo ligado a la sesión de la semana y anúncialo a los jugadores: «Hoy buscamos salir corto cuando el portero tiene el balón.» Este criterio sirve de base al balance. Sin él, se vuelve al marcador.

Estos son algunos criterios utilizables en U11:

Tema | Criterio anunciado a los jugadores | Lo que observas

Salida de balón | «Salimos con pases cortos cuando el portero tiene el balón.» | Cuántas salidas logradas sobre cuántas intentadas

Jugar hacia adelante | «Buscamos un pase hacia adelante antes de regatear.» | El primer reflejo del portador

Apoyo | «El portador siempre tiene una solución de pase.» | El número de jugadores que se ofrecen

Tras la pérdida | «Cuando perdemos el balón, reaccionamos todos juntos.» | La reacción inmediata del equipo

Juego colectivo | «Antes de tirar, miro si un compañero está mejor colocado.» | Los tiros forzados frente a los pases decisivos

Amplitud | «Usamos las bandas para hacer avanzar el juego.» | La ocupación de los carriles

Tiempo 1: dejar que baje (1 minuto)

Nada de discurso en caliente. Los jugadores beben, respiran, se reúnen en círculo. La emoción debe bajar antes de las palabras.

Tiempo 2: tres preguntas (1 a 2 minutos)

1. Una cosa lograda respecto al criterio del día: «¿Qué hemos hecho bien de lo que habíamos trabajado?»
2. Una cosa que hay que retrabajar: «¿Qué nos ha planteado problemas?»
3. Un compañero al que dar las gracias: «¿Quién ha ayudado al equipo sin que se haya visto?»

Deja que los niños respondan antes de hablar. Tu papel es orientar, no comentar en su lugar.

Tiempo 3: una frase orientada a la próxima sesión

Termina simplemente: «El martes, retrabajamos la salida de balón.» El balance se cierra con el entrenamiento, no con el marcador.

Ejemplo de diálogo después de un partido

Este es un intercambio tipo, para mostrar cómo puede ser el balance con U11.

> Educador: Antes de hablar del marcador, hoy teníamos un objetivo. ¿Cuál?Un jugador: Jugar corto. Educador: Sí. ¿Alguien tiene un momento en el que lo hicimos bien? Un jugador: Cuando Léo le dio el balón a Sam. Educador: Léo, ¿qué viste para hacer ese pase? Léo: Sam estaba libre. Educador: Exactamente. ¿Y un punto a mejorar?

Si un niño responde simplemente «¡Hemos ganado!», acógelo sin corregirlo: «Sí, y me alegro por vosotros. Y de lo que habíamos trabajado, ¿qué es lo que ha destacado?» Hacen falta algunos partidos para que el reflejo cambie.

Lo que debería haber dicho después de mi 6-0

Con lo que he entendido desde entonces, esto es lo que podría haber dicho: «¿Quién recuperó el balón antes del primer gol? ¿Quién hizo el pase que lanzó el segundo? ¿Quién se desmarcó para que ese gol existiera?»

Estas tres preguntas habrían puesto en primer plano a los pasadores y a los centrocampistas, no solo a los goleadores. Habrían mostrado a los niños que marcar es la última etapa de una cadena de la que todos forman parte.

«En lugar de…» / «Intenta…»: las frases que cambiar desde el sábado

«¡Bravo, hemos ganado!» | «¿Qué habéis logrado hoy de lo que habíamos trabajado?»

«¡Bien jugado, has marcado!» | «Me ha gustado tu pase antes del gol. ¿Qué viste?»

«Qué pena, hemos perdido.» | «¿Qué momento os ha hecho sentir orgullosos, incluso sin el marcador?»

«¿Quién falló esa ocasión?» | «¿Qué podemos intentar de otra forma la próxima vez?»

«No habéis corrido lo suficiente.» | «¿Cuándo nos ha costado ponernos a disposición del que tiene el balón?»

«¡Bravo a nuestros goleadores!» | «¿Quién ha permitido que el equipo juegue bien sin marcar?»

El niño que llora después de una derrota

Déjale primero tiempo para calmarse, sin discursos. Habla con él a solas, con una frase sencilla sobre lo que hizo bien en el juego, no sobre el resultado. El balance colectivo puede esperar.

La victoria amplia sin el juego pedido

Es la situación de mi 6-0: el marcador está, el juego no. Hay que tener entonces el valor de decir: «Hemos ganado, y no es lo que habíamos trabajado.» Los niños lo entienden muy bien, siempre que tú no seas el primero en celebrar el marcador.

La derrota con buen juego

Dilo claramente: «Habéis hecho lo que habíamos trabajado.» Es el momento más útil para mostrar que el juego cuenta más que el marcador.

¿Y los padres?

Los padres copian tu reacción. Si hablas del marcador, ellos lo convertirán en un asunto en el coche. Al principio de temporada, explica en dos frases cómo haces el balance y por qué: quieres que los niños tengan ganas de progresar y de quedarse.

Las objeciones que vas a oír

«¡Pero los niños quieren ganar!» Sí, y es normal. No se elimina la alegría, se desplaza: se puede ser feliz por una victoria sin hacer de ella la medida del valor de cada uno.

«¡Estáis quitando la competición!» No, la educáis. Un niño que aprende a progresar entra en la competición con mejores bases que un niño que solo ha retenido el marcador.

Consejos prácticos para el sábado

- Anota en tu cuaderno un solo criterio de juego antes del partido.
- No hables del marcador durante el primer minuto del balance.
- Plantea las tres preguntas en el mismo orden en cada partido.
- Cita a un jugador cuyo trabajo no se ve en las estadísticas.
- Mantén el mismo balance, sea cual sea el resultado.

¿De verdad hay que no hablar nunca del resultado en U11?

No. El marcador existe, los niños lo conocen. Se trata de no hacer de él el punto de partida ni el criterio de valor. Puedes mencionarlo, y luego volver a lo que se ha trabajado.

Felicita el gol Y lo que lo hizo posible: «Buen gol, y bravo al que recuperó el balón antes.» La cadena cuenta tanto como la definición.

¿Qué criterio elegir si mi equipo es muy principiante?

Parte de un criterio simple y observable, por ejemplo «buscar a un compañero libre antes de tirar». Un solo criterio basta: mejor un objetivo claro que cinco objetivos olvidados.

¿Funciona este método en las otras categorías?

Sí, con adaptaciones. En U13 y más allá, los jugadores pueden llevar una parte del análisis ellos mismos.

Conclusión: el balance de final de partido es el último ejercicio del partido

Lo que dices después del pitido final forma parte de la sesión. Mis jugadores se quedaron con mi aplauso por los goles, no con mis consignas de la semana. Si valoras lo que se ha trabajado, lo que se ha osado y lo que se ha construido juntos, obtienes más que un resultado: formas jugadores a los que les gusta jugar juntos.

Fuente: Josselin Lebreton · Traducido del francés josselinlebretoneducateur.com

04 Seguridad y bienestar

Cómo afectan los estirones de crecimiento a los jugadores de fútbol base

> **Para entrenadores** Cuando un jugador de repente parece torpe o refiere dolor de rodilla o de talón tras una semana de entrenamiento intensa, trátalo como algo que hay que vigilar y no como un crecimiento normal. Se citan programas estructurados como FIFA 11+ Kids por reducir las lesiones.

Autores: Adrian Oppong, MD y Stephen Stache, Jr., MD, FAMSSM

Los jugadores jóvenes de fútbol base pueden parecer cambiar de la noche a la mañana. Una temporada se les ve coordinados y seguros, y a la siguiente pueden tener dificultades con el equilibrio, la velocidad o nuevos dolores y molestias. Para muchos deportistas jóvenes, estos cambios están relacionados con los estirones de crecimiento.

Los estirones de crecimiento son una parte normal de la infancia y la adolescencia, pero los periodos de crecimiento rápido pueden afectar temporalmente el rendimiento deportivo y aumentar el riesgo de ciertas lesiones. Entender cómo afecta el crecimiento a los deportistas jóvenes puede ayudar a padres y entrenadores a reconocer cuándo los cambios son normales y cuándo una lesión puede necesitar atención.

Cómo afectan los estirones de crecimiento al cuerpo y al rendimiento

Un estirón de crecimiento es un periodo en el que un niño experimenta aumentos relativamente rápidos de altura y peso. Aunque el crecimiento ocurre durante toda la infancia, el estirón más notable suele producirse durante la pubertad. Las niñas generalmente lo experimentan antes que los niños, pero el momento y el ritmo de crecimiento varían considerablemente entre individuos.

Durante el crecimiento rápido, los cambios en la longitud de los huesos, la flexibilidad muscular y la tensión de los tendones pueden afectar temporalmente cómo se mueve un deportista. Estos cambios pueden ser especialmente notables en el fútbol, donde correr, arrancar en diagonal, saltar, chutar y cambiar de dirección exigen mucho a las extremidades inferiores.

A medida que los deportistas avanzan a niveles superiores de competición, su intensidad y volumen de entrenamiento también suelen aumentar. Cuando estas exigencias coinciden con un crecimiento rápido, algunos deportistas tienen mayor riesgo de lesiones por sobreuso.

Padres y entrenadores también pueden notar cambios temporales en la coordinación, el equilibrio, la velocidad o la agilidad. A medida que el cuerpo crece, los deportistas a veces necesitan tiempo para adaptarse a los cambios en su tamaño y sus patrones de movimiento. También puede aparecer tensión muscular, particularmente en los isquiotibiales, los cuádriceps y los músculos de la pantorrilla.

Estos cambios no afectan a todos los deportistas, y la mayoría son temporales. Sin embargo, el dolor o un deterioro notable del rendimiento no deben descartarse automáticamente como una parte normal del crecimiento.

Lesiones comunes relacionadas con el crecimiento en el fútbol base

Varias afecciones son particularmente comunes entre los adolescentes activos durante los periodos de crecimiento rápido.

La enfermedad de Osgood-Schlatter es una causa común de dolor de rodilla en deportistas en crecimiento. Se desarrolla cuando el estrés repetitivo del tendón rotuliano irrita el hueso en desarrollo justo debajo de la rótula. Actividades como correr, saltar y chutar pueden agravar la afección.

Los deportistas suelen referir dolor y sensibilidad justo debajo de la rótula, a veces acompañados de un bulto visible. Los síntomas suelen empeorar durante o después de los entrenamientos y los partidos.

Enfermedad de Sever (apofisitis calcánea)

La enfermedad de Sever es una causa común de dolor de talón en deportistas jóvenes. Similar a la enfermedad de Osgood-Schlatter, resulta del estrés repetitivo sobre una zona de hueso en desarrollo, en este caso donde el tendón de Aquiles se inserta en el talón.

Los deportistas pueden experimentar dolor de talón durante la actividad, cojear después del fútbol o notar más molestias tras los torneos o los periodos de entrenamiento más intenso.

Los cartílagos de crecimiento son zonas de cartílago en desarrollo cerca de los extremos de los huesos. Como estas zonas aún se están desarrollando, pueden ser más vulnerables a las lesiones que el hueso maduro, particularmente durante los periodos de crecimiento rápido.

Tanto el estrés repetitivo como las lesiones agudas pueden afectar a los cartílagos de crecimiento. El dolor persistente, particularmente cuando se asocia con hinchazón o dificultad para apoyar el peso, debe ser evaluado por un profesional sanitario.

Tensión muscular e irritación de los tendones

El crecimiento rápido también puede contribuir a cambios en la flexibilidad muscular y a una mayor tensión alrededor de las articulaciones. En los jugadores de fútbol, esto puede afectar a los flexores de la cadera, los isquiotibiales, los cuádriceps, los músculos de la pantorrilla y los tendones de Aquiles. Cuando se combina con actividad repetitiva, estos cambios pueden contribuir a molestias y síntomas de sobreuso.

Prevenir lesiones y saber cuándo buscar atención

Aunque los estirones de crecimiento no se pueden prevenir, hay varias formas en que padres y entrenadores pueden ayudar a los deportistas jóvenes a manejar estos cambios y reducir el riesgo de lesión.

El sueño adecuado, la hidratación y la nutrición son esenciales para el crecimiento normal, el rendimiento físico y la recuperación. Los deportistas jóvenes necesitan energía suficiente para sostener tanto a sus cuerpos en desarrollo como las exigencias del entrenamiento y la competición.

Fomenta un acondicionamiento adecuado

Los calentamientos dinámicos, los ejercicios de fortalecimiento, el entrenamiento del equilibrio y el trabajo de movilidad pueden ayudar a los deportistas a mantener la flexibilidad y el control del movimiento. También se ha demostrado que los programas estructurados de prevención de lesiones, como FIFA 11+ Kids, reducen las lesiones en los jugadores jóvenes de fútbol.

A medida que los deportistas crecen, es importante equilibrar las exigencias del entrenamiento con una recuperación adecuada. Jugar en varios equipos, participar durante todo el año y competir en torneos frecuentes puede aumentar el estrés físico. Padres y entrenadores deben prestar especial atención a los aumentos repentinos de actividad y permitir un tiempo adecuado para el descanso.

Los jóvenes deportistas deben sentirse cómodos al informar sobre dolor, fatiga o cambios en el rendimiento. Informar el dolor a tiempo puede evitar que una lesión menor se convierta en un problema más importante.

Una de las cosas más importantes que los padres deben entender es que el dolor no siempre es una parte normal del crecimiento. Si bien el dolor ocasional después de la actividad es común, el dolor persistente o que empeora merece atención.

Las señales de advertencia que deben motivar una evaluación médica incluyen dolor que continúa a pesar del descanso, hinchazón, cojera, dificultad para apoyar el peso, dolor que limita la participación o síntomas recurrentes después de los entrenamientos y los partidos. El dolor nocturno, especialmente cuando es persistente o inexplicable, también debe evaluarse.

Muchas afecciones por sobreuso relacionadas con el crecimiento pueden manejarse con éxito con modificación de la actividad, rehabilitación y un regreso gradual al juego. El reconocimiento temprano y el tratamiento adecuado pueden ayudar a prevenir síntomas prolongados y tiempo innecesario fuera del fútbol.

Ayudar a los jóvenes deportistas a mantenerse en el juego

Los estirones de crecimiento son una parte normal del desarrollo deportivo, pero pueden crear desafíos temporales para los jóvenes futbolistas. Los padres y los entrenadores deben reconocer que cada deportista se desarrolla a un ritmo diferente y que los cambios en el rendimiento no siempre son motivo de preocupación. Sin embargo, el dolor persistente nunca debe descartarse simplemente como dolores de crecimiento. Con un entrenamiento y una recuperación adecuados, la mayoría de los jóvenes deportistas pueden seguir jugando de forma segura durante estos períodos de crecimiento rápido.

Fuente: Eastern Pennsylvania Youth Soccer · Traducido del inglés epysa.org

05 Metodología U5 a U13

Realistamente, ¿cuánto tiempo puedo entrenar al equipo de mi hijo?

> **Para entrenadores** En U6, mantenlo divertido y da a cada niño muchos toques de balón. Prueba el "dispara al entrenador": los niños regatean e intentan darte, y tú te caes de forma exagerada cuando te dan.

Mi hijo juega en fútbol base U6 esta temporada y estoy considerando entrenar a su equipo la próxima temporada. No tengo ninguna experiencia en fútbol y quizá veo 5 partidos profesionales por temporada, pero practico con él en el patio 4 días a la semana y él está viendo mejoras gracias a esas prácticas. A menudo me meto al principio de los entrenamientos y de los partidos y hago algunos juegos de fútbol divertidos con los niños para que calienten mientras el entrenador llega o se prepara. ¿Debería darle una oportunidad a entrenar a su equipo la próxima temporada? ¿A qué edad debería alguien como yo retirarse y dejar que entrenadores con más experiencia tomen el relevo?

Mejores respuestas, las más votadas primero

- (+31) La cosa es esta: si sigues entrenando, tú serás ese entrenador con más experiencia. Entrena hasta que no tengas nada que enseñar (es fácil evitar esto con todos los vídeos y libros que hay sobre entrenamiento), o hasta que te canses. Mientras haya una necesidad y puedas cubrirla sin que le quite la alegría al deporte para ti o para tu hijo, sigue entrenando.
- (+15) Si es solo fútbol base, puedes simplemente investigar un poco y los niños, los padres y la organización tendrán suerte de tenerte a cualquier edad.
- (+10) A esta edad, estás totalmente bien. Yo hice lo mismo, nunca había entrenado antes. Todo lo que necesitan es divertirse y tener muchos toques de balón. Tiburones y pececitos, para y sigue, pequeñas pachangas... Consejo rápido: una cosa que les encantará es "disparar al entrenador". Ellos driblan e intentan darte con el balón, tú esquivas. Cuando te den, cae al suelo tan dramáticamente como puedas. Te garantizo que se reirán a carcajadas.
- (+6) Creo que a partir de los 13 años, un niño se beneficia más de entrenadores serios o titulados.
- (+5) Lo bueno de los niños de este grupo de edad es que no necesitas conocimientos de fútbol para ser un entrenador excelente. A esta edad, el juego puede ser el maestro.

- (+3) El fútbol base con entrenadores padres dedicados les sirvió bien a mis hijos hasta U12. U13 fue cuando dieron el salto a entrenadores pagados. Ninguno de los dos quiere jugar más allá del instituto, así que no soy realmente un padre que se preocupa por la liga de siglas en la que están. Si eso es importante para alguien, creo que debería poner a sus hijos en programas de academia con entrenadores pagados en U10.
- (+3) Realmente depende de cuánto tiempo y esfuerzo estés dispuesto a invertir en aprender el juego y hasta qué nivel llegue tu hijo. También depende de cuál sea tu base actual como líder y como entrenador. Si eres un buen comunicador, ya puedes crear un plan a largo plazo, crear planes diarios y semanales para lograr el plan a largo plazo y, lo más importante, controlar tus emociones. Estarás un paso por delante. Será más difícil si no has liderado un grupo antes y no has hecho fútbol. Empecé con una buena base de liderazgo, pero sabía cero de fútbol. Pasé más de 20 horas a la semana aprendiendo el...
- (+2) Obviamente hay muchísimas variables aquí, pero mi cálculo rápido es alrededor de U11-U12. En ese momento vas a necesitar algo de ayuda adicional (entrenador asistente) o asegurarte de subir y conseguir algo quizá más serio que una licencia de base. De nuevo, si juegas en una liga de nivel inferior o es más que nada para crear vínculos y divertirse, entonces no hay nada de qué preocuparse.
- (+2) Si él está en fútbol base, te importan los otros jugadores y tu comunidad, y no te alteras demasiado por las victorias y las derrotas, sigue entrenando todo el tiempo que quieras. Y, si alguna vez llegas al punto en que sientes que necesitas saber más o hacer más, hay formas de manejarlo. Puedes formarte con cursos en línea. Puedes ir a ver equipos de mayor nivel. Puedes reclutar a un coentrenador con más conocimientos. Y, si llegas al punto en que no estás seguro de querer seguir entrenando, únete a la directiva y ofrécete como voluntario para ayudar a gestionar las cosas.
- (+2) Sí. Ofrécete como voluntario la próxima temporada. Incluso ayuda oficialmente al entrenador ahora cuando lo necesite. La mayoría de los entrenadores juveniles tienen poca o ninguna experiencia como entrenadores, aparte de quizá haber empezado con un hijo mayor. Si tu liga o club de alguna manera acaba con demasiados entrenadores (poco probable a esa edad), entonces decide si quieres retirarte o no. Cuando el niño crezca, como en U10 o más, si sientes que te supera, entonces decide qué quieres hacer según su nivel de juego y los entrenadores disponibles. A tu hijo también le encantará que entrenes.
- (+2) Llegué hasta U14 como tío del baloncesto

- (+2) Tenía casi cero experiencia en fútbol cuando empecé a entrenar a mi hija en U5. Lo hice porque nadie más se ofreció y en gran medida lo entrenaba como si fuera hockey. Básicamente fui progresando con licencias y cursos de formación a medida que ella crecía y la entrené hasta que llegó a U9. No fue porque fuera incapaz de seguir entrenando, sino porque mi hija y la hija de mi asistente se perfilaban como las dos mejores jugadoras del equipo y su comportamiento con nosotros era mucho más de "papá" que de entrenador de fútbol. Estaban mucho más concentradas con los técnicos que con lo que lográbamos que hicieran durante el entrenamiento...

Fuente: r/youthsoccer · 58 comentarios · Traducido del inglés reddit.com

LO QUE DEBATEN LOS ENTRENADORES

06 Metodología U9 a U10

Salida 3-2-1

> **Para entrenadores** Abre a los tres de atrás con el central bajando al lado del portero, y mantén a los dos mediocentros escalonados en lugar de uno al lado del otro.

Hola, entrenadores:

Estoy pensando en cambiar mi equipo bu10 al 3-2-1. ¿Cuáles son algunos buenos patrones de salida de balón que hayáis usado con éxito? Llevo 3 años jugando exclusivamente con 2-1-3, así que conozco bien la estrategia ahí. Pero el 3-2-1 es nuevo para mí, así que solo intento aprender. ¡Gracias!

Mejores respuestas, las más votadas primero

- (+10) Juega un 2-3-1. Jugar 3-2-1 te dificulta la salida de balón, ya que hay menos opciones de pase hacia adelante. Además, tu portero probablemente esté justo detrás de tu central, lo que reduce su utilidad como opción de pase. El 2-3-1 significa que tus dos defensas pueden abrirse en posesión, permitiendo que el portero forme un back three con ellos. Ahora tienes 3 centrocampistas a los que pasar (en lugar de 2). También te hace más sólido defensivamente, ya que los dos de atrás deberían jugar como centrales (por el contrario, en una línea de 3, el LI y el LD a menudo acaban subiendo como laterales atacantes, dejando a tu único central solo),. y tu MC puede...

- (+3) Aquí está mi tratado sobre el 3-2-1. https://www.reddit.com/r/youthsoccer/comments/1udgscp/the_benefits_of_the_321_formati Lo importante es que insistimos en que nuestros laterales son carrileros y que suben y conducen el balón. El otro carrilero rota para cubrir, así que funcionalmente siempre es un 2-3-1 en ataque. Nuestras salidas de balón eran simples y efectivas, con los porteros entrenados para leer la defensa. El DC siempre está fijando a 2 centrales lo más alto posible, ofreciéndose hacia el lado en el que está el balón. Tenemos nombres para todas las jugadas y el portero puede cantarlas. 1) Conducción del carrilero. Un MC a la banda, uno central. El carrilero ocupa el espacio. 2)...
- (+3) El 3-2-1 va a ser una forma más defensiva, pero si tienes un LI y un LD con talento puede ser una formación valiosa para aprender para los extremos y también enseñar a los niños la importancia del centro del campo. Frente a un 2-3-1, tus MC serán 2 contra 1 frente al MC del 2-3-1. Solo asegúrate de que el LD y el LI suban para ayudar a la progresión.
- (+2) Una ventaja del 3-2-1 es que el LI y el LD tienen más libertad para ser creativos con y sin balón que los centrales en un 2-3-1 durante la salida de balón y a lo largo del partido, gracias a las frecuentes situaciones de 2 contra 1. Por ejemplo, cuando el LI recibe el balón del portero, puede ejecutar una pared con el MCI para avanzar por la banda. Otra opción es enviar un pase a la banda para el MCI mientras el LI rota para reemplazar al MCI en el centro, subiendo desde ahí para apoyar el ataque. El LI también puede simplemente conducir por la banda si le dan espacio. Eso es solo algunas de las cosas que pueden hacer en...
- (+2) Honestamente, creo que es un buen cambio. Encajarás menos y la salida de balón se vuelve mucho más fácil. La principal diferencia con el 2-1-3 es que tienes menos jugadores arriba, así que los laterales tienen que subir una vez que superas su primera línea. Algunas cosas que deberían funcionar con este cambio: 1. Abre mucho la línea de 3 atrás, con el central bajando al lado del portero. Le da al portero pases fáciles. 2. No dejes que los 2 medios se queden uno al lado del otro. Uno baja a recibir el balón, el otro se queda más alto. 3. Si un lado se satura, pasa el balón al central y cambia al otro lado. Los niños lo pillan rápido. 4....
- (+2) ¿Pero tu equipo es decente como para jugar el balón al portero? Si es así, considera un 2-3-1.
- (+2) Prefiero la formación 3-2-1 si tus jugadores o tu equipo están "sufriendo" o no tienen buena calidad en general. Para la salida de balón, mi enfoque ha sido central a LD o LI, dependiendo de qué lado de la portería saca el portero. El LI o el LD que recibe el balón tiene que quedarse abierto, fuera del área, a unos pasos de la banda. Esto les da amplitud para recibir el balón. La opción 2 es central a MC, si tienes un MC que es bueno con el balón. En los entrenamientos, colocaría conos para mostrar a cada jugador dónde debe estar durante el saque inicial. Si tienes un central con buen golpeo, también puede superar la presión...

- (+2) Genial. Solo estoy comparando estrategias de saque de puerta. Normalmente enseño a mis centrales a jugar pegados para que tengan tiempo de evaluar y dar un pase. Sin embargo, en un 3-2-1, asumo que los defensas deberían jugar más abiertos. Así que solo estoy pensando en las mejores jugadas en las que no les presionen tan rápido que pierdan el balón de inmediato.
- (+1) Yo aprovecharía más la línea de salida de balón. Mantén a tus defensas exteriores atrás, incluso a la altura del portero, así tienen más tiempo para decidir la jugada. Si los colocas más cerca de la línea de salida de balón, un equipo agresivo con buena presión alta les quitará sus opciones o simplemente les robará el balón. Aun así, lo más probable es que tengan dos toques, incluido el pase. Coloca a tus dos centrocampistas en la línea de salida de balón, a aproximadamente un tercio del campo en cada lado. Sea cual sea el lado al que vaya tu balón, ese centrocampista va a la zona de la banda a recibir el pase. Generalmente, el jugador...
- (+1) Buena elección. Tengo que hacer algunas suposiciones sobre cómo vas a jugar, así que vamos con esto: los mediocentros juegan ambos por el centro, y los laterales atacan si el balón está en su lado del campo, y vuelven atrás cuando no lo está. La salida de balón se parece bastante a lo que ya haces. Tus laterales se abrirán, igual que antes lo hacían tus centrales. El central puede quedarse cerca o subir al campo de la misma manera que antes lo hacía tu mediocentro. Busca que tus laterales regateen, o combinen con un mediocentro para un pase y va. Tu único delantero puede tirar a puerta cuando tenga la ocasión, pero yo buscaría más a alguien que pueda aguantar el balón...
- (+1) OP, ¿por qué estás cambiando? Creo que el 2-3-1 es lo mejor para el desarrollo. Los defensas y los extremos se aproximan a lo que harán en un campo más grande más adelante. (Mira a Coach Rory para una explicación más detallada) Además, es más fácil en U10 que dos defensas (en lugar de 3) se coordinen para subir, mantenerse juntos, presionar y cubrir.
- (+1) Sí. Creo que es más bien un experimento. Mi equipo fue colocado en la división más alta este año y nos están dando una paliza en cada partido. Algunos de mis chicos simplemente no se han desarrollado lo suficiente para jugar a este nivel, así que, sinceramente, busco formas de hacer menos daño. Sin embargo, la mayoría de mi equipo es muy competente en defensa. Así que estoy pensando en cambiar a una disposición más defensiva en la que tendría al menos dos defensas atrás incluso cuando uno de los defensas suba a atacar. Puedo dejar a algunos de mis jugadores más débiles como mediocentros, ya que, sinceramente, nunca volvían a ayudar en defensa en un 2-3-1. Solo quiero probarlo para ver...

Fuente: r/SoccerCoachResources · 21 comentarios · Traducido del inglés reddit.com

EN EL CAMPO

07 Metodología

¡Directo de un entrenador que ha formado a numerosos jugadores de la J.League! Entrenamiento para aprender los secretos de parar, golpear y conducir el balón que amplían tus opciones en el partido

> **Para entrenadores** Los tres puntos de control te dan indicaciones sencillas para decir en tu propio rondo: coloca el primer toque donde puedas pasar hacia ambos lados, conduce hacia fuera si el defensor está cerca y suelta de primera si puedes.

Mori vivió un campeonato nacional en el Interhigh y la Copa Takamado durante su etapa en el Instituto Municipal de Tokushima, pasó por la Universidad Keio y jugó en el Kawasaki Frontale.

Tras retirarse, participó en la creación de la academia del mismo club y, después de pasar por el Kawasaki Frontale, el primer equipo del Nagoya Grampus y el Tokyo United FC, actualmente dirige al Nankatsu SC U-15.

¿Cómo se ponen en práctica en situaciones con rival el «parar, patear, conducir, mirar al frente y mi posición» que se aprendieron en la primera parte?

En la segunda parte se realizan un entrenamiento de parar el balón, mirar al frente y conducirlo, y una rondo de 3 contra 1. (Texto: Tomoyuki Suzuki)

Mi posición es también una «posición desde la que se puede conducir»

El primer ejercicio de la segunda parte es «el pilla-pilla». Se recibe un pase desde la diagonal trasera, se mira al frente, se observa el movimiento del que pilla y se conduce el balón en dribling hacia la portería.

La regla es que el que pilla puede empezar a moverse en el instante en que el receptor toca el balón, y se consigue un punto si se introduce el balón en el área cuadrada antes de ser tocado.

El entrenador Mori explica el objetivo del entrenamiento así:

«Parar el balón no es solo para patearlo, también es para conducirlo. Mi posición es una posición desde la que se puede patear y también una posición desde la que se puede conducir. Si se ejecutan correctamente todas las técnicas, no deberían dejar que el que pilla los atrape».

Durante el entrenamiento, a los jugadores que no lograban parar el balón y lo movían, les detenía el juego y les hablaba.

«Si el balón se escapa, el que pilla se acerca desde esa dirección y puede tocarte. Si paras el balón bien en el centro, puedes responder venga el que pilla desde donde venga».

Además, el entrenador Mori demostró cómo conducir el balón.

«Cuando crees una situación en la que puedes ir hacia cualquiera de los dos lados, no separes el balón de tu cuerpo. Intentemos superar al rival como si lleváramos el balón en la mano».

La forma de enseñar del entrenador Mori, mostrando el ejemplo, es sin duda una referencia.

Conectar «parar, patear y conducir» en el 3 contra 1

A continuación se realiza una rondo de 3 contra 1 dentro de un cuadrado. Con la limitación de dos toques o menos, el jugador al que le roban el balón entra en el medio. El objetivo es de 12 pases, y cuando se consigue, se aumenta a 15 y a 18.

«Aquí son importantes las técnicas que hemos practicado hasta ahora: parar, patear, conducir y recibir. Si se ejecutan correctamente, el balón empieza a circular».

El entrenador Mori, mostrando la conexión con el entrenamiento anterior, organizó tres criterios de decisión.

- Si vas a parar el balón, colócalo en una posición desde la que puedas patear hacia cualquiera de los dos lados
- Si el defensa está cerca, conduce tú mismo el balón para salir
- Si puedes sacarlo sin conducir, dáselo a un toque

A los jugadores de fuera que no tienen el balón les pidió que crearan líneas de pase en posiciones que no se solaparan con el defensa rival.

Pensar desde el primer toque, con calma y precisión

Sin embargo, si se piensa demasiado en parar el balón, se le da tiempo al rival para acercarse. Los jugadores aumentaban las situaciones en las que el pase se desviaba porque el rival estaba cerca, o en las que el balón golpeaba al rival.

«Basta con mover el balón antes de que el rival se acerque. Intentemos pensar desde el primer toque. No hace falta que sea siempre a un toque, pero solo con tenerlo en cuenta el balón se mueve con más facilidad y es más difícil que el rival lo intercepte».

En la parte final, en las situaciones en las que los errores se sucedían por las prisas, reunió a los jugadores y explicó los motivos mientras hacía una demostración.

«El motivo de las prisas es que el balón no se para, porque desaparecen las líneas de pase. Por eso mismo, hagamos cada acción con precisión».

Con esto termina el entrenamiento.

Para finalizar, el entrenador Mori aconsejó a los lectores de COACH UNITED ACADEMY: «En cualquier entrenamiento, lo importante no es solo la configuración, sino qué se pide y qué se quiere que se aprenda. Para ello, creo que es importante cómo intervenir, incluida la demostración».

«Me alegraría que siguieran trabajando en la enseñanza diaria disfrutando de los cambios y la evolución de los niños», concluyó.

Un entrenamiento de parar y patear para ampliar las opciones de juego en el partido.

Como es un entrenamiento fácil de incorporar, debería poder realizarse independientemente de la categoría.

[Instructor] Kazuya Mori / Jugó en el Instituto Municipal de Tokushima, la Universidad Keio y el Kawasaki Frontale, y durante su etapa en el instituto vivió un campeonato nacional en el Interhigh y la Copa Takamado. Tras retirarse, participó desde la creación de la academia del Kawasaki Frontale y comenzó su carrera como entrenador. Se encargó principalmente del juvenil y ha formado a jugadores de la J-League y de la selección japonesa que siguen activos. Después de pasar por el primer equipo del Kawasaki Frontale, el primer equipo del Nagoya Grampus y el Tokyo United, actualmente dirige al Nankatsu SC U-15 y ejerce como entrenador en representación de MORI FOOTBALL ACADEMY.

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

---

08 Metodología U6 a U9

Comienza el curso de formación de entrenadores de fútbol comunitario, Programa Magic Moves 2026

> **Para entrenadores** Si trabajas con niñas de esta edad, la planificación de la jornada de festival del curso y su enfoque en la diversión por encima de los resultados son las partes que puedes tomar prestadas para tus propias sesiones.

En la mañana del 23/10, en Cần Thơ, la VFF, en coordinación con la VFF de Cần Thơ y entidades relacionadas, organizó la ceremonia de inauguración del curso de formación de entrenadores de fútbol base del Programa de desarrollo del fútbol para niñas de 6 a 9 años 2026, Magic Moves (Pasos mágicos), con el apoyo de la UEFA/AFC.

En la ceremonia de inauguración estuvieron presentes el Sr. Đỗ Minh Trưởng, presidente de la VFF de Cần Thơ; el Sr. Nguyễn Hoàng Chương, representante del Departamento de Educación y Formación de la ciudad de Cần Thơ; representantes del Centro de Entrenamiento y Competición Deportiva de la ciudad de Cần Thơ. Por parte de la VFF estuvo el Sr. Lưu Quang Điện Biên, jefe del Departamento de Fútbol Base, Formación y Organización de Miembros. Los formadores del curso son la exinternacional absoluta Đỗ Thị Ngọc Châm y el Sr. Huỳnh Việt Nam. En el curso participan 32 alumnos procedentes de escuelas de educación primaria y secundaria de la ciudad de Cần Thơ.

En su intervención en la ceremonia de inauguración, el Sr. Đỗ Minh Trưởng, presidente de la VFF de Cần Thơ, expresó su reconocimiento porque la localidad siga participando en programas de desarrollo del fútbol base, después del proyecto de fútbol base apoyado por Noruega. El Sr. Đỗ Minh Trưởng valoró muy positivamente que la VFF haya elegido Cần Thơ como la primera localidad en poner en marcha el curso de formación de entrenadores de fútbol base del Proyecto de desarrollo del fútbol femenino para el periodo 2024-2027, y expresó su deseo de que los alumnos apliquen eficazmente los conocimientos recibidos para crear junto a las niñas pasos mágicos y contribuir así al desarrollo del fútbol femenino en el futuro.

En nombre de la VFF, el Sr. Lưu Quang Điện Biên agradeció a la VFF de Cần Thơ haber colaborado en la organización del curso, contribuyendo a implementar el programa y a desarrollar el movimiento de fútbol femenino para la infancia en la localidad.

El Sr. Lưu Quang Điện Biên explicó que, con el deseo de crear más oportunidades para que las niñas de 6 a 9 años se familiaricen con el fútbol y lo vivan desde sus primeros años, la VFF puso en marcha el programa de desarrollo del fútbol femenino en 2024 con el apoyo de la UEFA y la AFC. El pasado 15/10, la VFF organizó la presentación del programa con el mensaje "Magic Moves, Pasos mágicos", que refleja el esfuerzo por acercar el fútbol a las niñas y sentar las bases para el desarrollo a largo plazo del fútbol femenino de Vietnam.

Según el Sr. Lưu Quang Điện Biên, el programa no hace hincapié en los resultados competitivos, sino que se centra en despertar el gusto por el fútbol, ofrecer a las niñas experiencias alegres y positivas y desarrollar poco a poco sus habilidades motrices y sus habilidades futbolísticas básicas. Tras el curso, los alumnos volverán a sus escuelas y localidades para dirigir y organizar directamente las actividades de entrenamiento de las niñas.

"Espero que cada alumno se convierta en un núcleo activo que contribuya a difundir el espíritu de 'Magic Moves, Pasos mágicos' y a llevar el fútbol a cada vez más niñas de todo el país", subrayó el Sr. Lưu Quang Điện Biên.

En la ceremonia, la exinternacional absoluta Đỗ Thị Ngọc Châm, formadora del curso, explicó que el programa busca crear un espacio de juego útil y saludable para que las niñas se acerquen pronto al fútbol, entrenen el físico y desarrollen habilidades para la vida, contribuyendo así a descubrir y formar jóvenes talentos para el fútbol del país.

Con casi 20 años de experiencia como jugadora y 10 años participando en actividades de fútbol base, Đỗ Thị Ngọc Châm expresó su deseo de compartir los conocimientos y la experiencia acumulados con los alumnos, para ayudar a los profesores a desarrollar con confianza actividades de fútbol base en sus centros, despertar la pasión y difundir los valores positivos del fútbol entre las niñas.

En representación de los alumnos, el delegado de clase Lê Nguyễn Hải Đăng agradeció al proyecto y a la VFF el interés y las facilidades para que los alumnos reciban formación adicional en conocimientos y habilidades que les sirvan para la enseñanza y el desarrollo del fútbol femenino en Cần Thơ. Los alumnos se comprometieron a estudiar activamente y a asimilar los conocimientos para aplicarlos eficazmente en la práctica una vez finalizado el curso.

El curso de formación se desarrolla durante 3 días, hasta el 25/10, en Cần Thơ. Los alumnos recibirán formación sobre los principios del entrenamiento en fútbol base, los principios SMILES, el método STEPS, así como sesiones de debate sobre las barreras que encuentran las niñas para participar en el fútbol, la preparación de planes de sesión para las jornadas de fútbol, la asignación de responsabilidades y tareas para la jornada, etc. Al finalizar el curso, la VFF entregará a los alumnos un certificado de finalización del programa.

Fuente: VFF · Traducido del vietnamita vff.org.vn

---

09 Seguridad y bienestar

¿Quién está en la base de datos de SafeSport? Un deporte más seguro empieza por la concienciación

> **Para entrenadores** Antes de incorporar a un nuevo entrenador, voluntario o club, una búsqueda rápida por nombre suma una comprobación más junto a las verificaciones de antecedentes y de historial penal.

¿Quién está en la base de datos de SafeSport?

Cómo la base de datos de SafeSport ayuda a proteger a los deportistas

Antes de elegir una liga de deporte base o de contratar a un entrenador, incluye la consulta de la base de datos de SafeSport en tu rutina de seguridad para los deportistas.

¿Qué es la base de datos disciplinaria de SafeSport?

La base de datos de SafeSport es una lista nacional de adultos que actualmente tienen restringida o prohibida su participación en el deporte olímpico y paralímpico de EE. UU. por abuso o mala conducta. La base de datos de SafeSport también se llama Base de Datos Disciplinaria Centralizada o CDD.

La base de datos de SafeSport es:

- Se actualiza en tiempo real . La base de datos incluye a todos los adultos que actualmente están sujetos a ciertas restricciones o sanciones. Esto significa que siempre está cambiando a medida que se añaden nuevas personas y se eliminan otras.
- Fácil de consultar . Busca a personas por nombre, deporte, ciudad o estado.
- Gratuita y disponible para todos . La base de datos está disponible para que cualquiera pueda acceder a ella.

Desde la competición de élite hasta los campos de juego de base, la base de datos de SafeSport se creó para aumentar la transparencia y la concienciación sobre las personas que actualmente tienen restringida su participación en el deporte.

Al consultar la base de datos, conocerás a adultos de tu comunidad que están bajo restricciones temporales a la espera de una investigación de SafeSport, o que han sido sancionados por infringir las normas establecidas en el Código de SafeSport .

Tanto si eres padre o madre, administrador deportivo, deportista, programa de atención a jóvenes o cualquier otra persona implicada en la seguridad, puedes consultar la base de datos para saber si alguna persona que conoces ha sido restringida por SafeSport.

Para usar la base de datos de SafeSport, busca por nombre, deporte, ciudad o estado en la barra de búsqueda superior. También puedes ordenar por fecha o aplicar filtros.

Consulta la base de datos antes de:

- Inscribir a tu hijo o hija en un deporte u otra organización de atención a jóvenes
- Contratar a un entrenador o a un miembro del personal
- Elegir un centro de entrenamiento, una liga o un club
- Incorporar a una persona voluntaria

Consultar la base de datos puede despertar muchos sentimientos.

Haz una búsqueda: por la seguridad en el deporte y más allá

Aunque tu deporte, liga, equipo u organización no esté afiliado al Movimiento Olímpico y Paralímpico de EE. UU., te animamos a usar la base de datos de SafeSport, junto con otras verificaciones de seguridad, como la comprobación de antecedentes y de antecedentes penales, para ayudar a proteger a tu comunidad.

Si te das cuenta de que alguien incluido en la base de datos de SafeSport está participando en el deporte o si tienes motivos para creer que está infringiendo una restricción, presenta una denuncia . Juntos, podemos dar prioridad a la concienciación para que el deporte sea más seguro para todos.

Fuente: U.S. Center for SafeSport · Traducido del inglés uscenterforsafesport.org

INVESTIGACIÓN Y DATOS

10 Investigación

Formación de futbolistas en el fútbol brasileño: entre vulnerabilidades sociales, lagunas educativas y desafíos estructurales

> **Para entrenadores** Vale la pena leerlo antes de tu próxima reunión de academia: plantea si tu club trata la escuela y el fútbol como exigencias que compiten o como un solo plan de desarrollo.

El fútbol brasileño se consolidó históricamente como referencia mundial en la producción de talentos, sobre todo por la calidad técnica de sus atletas. Sin embargo, las transformaciones del fútbol contemporáneo ampliaron significativamente las exigencias relacionadas con la formación. Además de los componentes técnicos y físicos, el juego demanda cada vez más inteligencia táctica, capacidad de lectura, toma de decisiones, disciplina, autonomía y competencias cognitivas, emocionales y sociales.

Estos aspectos relacionados con el comportamiento del atleta en el campo están también asociados a su proceso de desarrollo fuera de él. En ese sentido, se defiende una perspectiva de formación integral, entendida como el desarrollo del joven no solo en sus capacidades técnicas y físicas, sino también en sus aspectos cognitivos, emocionales, sociales y educativos.

La concreción de esa perspectiva aún encuentra importantes obstáculos en el contexto brasileño. El modelo de formación sigue atravesado por concepciones históricamente consolidadas que, aunque naturalizadas en el día a día del fútbol, necesitan ser problematizadas ante las transformaciones contemporáneas del deporte.

En ese contexto, tres perspectivas recurrentes se discuten como problemáticas: la asociación entre vulnerabilidad social y mayor predisposición al éxito deportivo; la concepción de la educación formal como plan secundario en la trayectoria del atleta; y la valorización de los resultados inmediatos en las categorías inferiores en detrimento de los procesos formativos de largo plazo.

1. La vulnerabilidad social como supuesta ventaja para el éxito

Una idea históricamente presente en el imaginario del fútbol brasileño asocia pobreza, dificultad económica y vulnerabilidad social con mayor motivación para alcanzar el éxito deportivo. En esa perspectiva, el atleta proveniente de contextos más vulnerables tendría mayor “hambre de vencer”, mientras que los jóvenes provenientes de familias con mejores condiciones socioeconómicas tendrían menos disposición para enfrentar las dificultades inherentes a la formación.

Esa interpretación desplaza condiciones sociales estructurales, como desigualdad, pobreza y ausencia de derechos, hacia el núcleo de características individuales relacionadas con la motivación, la determinación y la capacidad deportiva.

Hay, en esa concepción, una primera contradicción: condiciones como buena educación, estructura familiar, alimentación adecuada, vivienda y perspectivas profesionales más allá del fútbol corresponden a derechos que deberían estar asegurados a todas las niñas, niños y adolescentes. La vulnerabilidad no debería, por lo tanto, ser entendida como atributo positivo o condición necesaria para la producción de grandes atletas.

La asociación entre pobreza y éxito deportivo también produce una segunda fragilidad. Cuando la principal motivación construida durante el proceso formativo es la transformación de la realidad financiera familiar, el propio éxito profesional puede quitarle al atleta aquello que funcionaba como principal elemento motivador.

Al alcanzar la profesionalización y mejorar las condiciones socioeconómicas de su familia, el joven necesita nuevos objetivos capaces de orientar su trayectoria. Si dimensiones como educación, autonomía, proyecto de vida, gestión de la carrera y desarrollo emocional han sido descuidadas, el atleta puede encontrar dificultades para resignificar sus objetivos y sostener una carrera de alto rendimiento.

La responsabilidad depositada sobre niñas, niños y adolescentes también merece atención. En muchas familias, la expectativa de profesionalización reorganiza proyectos familiares enteros, con cambios de ciudad, abandono de empleos y concentración de recursos en la trayectoria deportiva del joven. El atleta pasa, así, a cargar precozmente la responsabilidad de transformar las condiciones económicas de su familia.

El fútbol posee innegable potencial de movilidad social, especialmente en comunidades y territorios vulnerables. El problema surge cuando la vulnerabilidad deja de ser una condición que necesita ser enfrentada y pasa a ser interpretada como ventaja competitiva o combustible necesario para la formación.

2. La educación como “plan B”

Otra perspectiva recurrente consiste en entender la educación formal como alternativa para el caso de fracaso en la carrera deportiva. En esa lógica, estudiar sería importante principalmente porque la mayoría de los jóvenes de las categorías inferiores no llegará al fútbol profesional.

Aunque aparentemente valora la educación, esa comprensión la posiciona de manera secundaria en el proceso formativo.

La relación entre la escuela y el fútbol en el fútbol base

En el día a día de las categorías de base, la relación entre la escuela y el fútbol suele estar marcada por conflictos. Los entrenamientos, los partidos y los viajes compiten con los horarios escolares, mientras que las competiciones que se disputan entre semana pueden provocar varios días consecutivos de ausencia. La expansión de la Educación Secundaria a Tiempo Completo añade nuevos desafíos a la compatibilización entre la formación deportiva y la escolar.

Además, el talento deportivo puede producir distintos niveles de tolerancia institucional respecto al rendimiento académico. Cuanto mayor es la expectativa deportiva depositada sobre determinado atleta, mayor puede ser la tendencia a relativizar sus dificultades educativas.

Sin embargo, las lagunas de la formación escolar no afectan solo a quienes dejarán el fútbol.

El fútbol contemporáneo se ha vuelto progresivamente más complejo. El desarrollo táctico exige la capacidad de interpretar espacios, comprender funciones, anticipar comportamientos y tomar decisiones con rapidez. Fuera del campo, el atleta debe lidiar con la alimentación, el sueño, los contratos, los recursos financieros, la comunicación, las redes sociales, la planificación de la carrera y, en muchos casos, la adaptación a otras culturas y idiomas.

La excelencia técnica por sí sola ya no garantiza la capacidad de responder a todas esas exigencias.

En ese sentido, la educación y la formación deportiva no deberían entenderse como trayectorias competidoras. La educación no constituye solo una preparación para una eventual carrera fuera del fútbol, sino una dimensión relevante para el propio desarrollo del atleta de alto rendimiento.

Experiencias internacionales demuestran distintas posibilidades de integración. Alemania, España y Francia desarrollaron modelos que, aunque distintos, articulan en diferentes niveles la formación deportiva, la educación formal, el desarrollo cognitivo y el acompañamiento psicosocial. En Alemania, por ejemplo, la reformulación realizada tras los resultados insatisfactorios de principios de los años 2000 involucró centros regionales de desarrollo y escuelas de fútbol de élite integradas a la formación educativa.

No se trata de reproducir modelos extranjeros de forma acrítica. La cultura futbolística brasileña posee características propias e históricamente relevantes, como la creatividad, la improvisación y la calidad técnica. Sin embargo, preservar esa identidad no significa permanecer atado a procesos que ya no responden plenamente a las exigencias del fútbol contemporáneo.

3. El resultado inmediato como medida del éxito de la formación

La tercera perspectiva problemática se refiere a la valorización excesiva de los resultados competitivos en las categorías de base.

La competición constituye una parte importante de la formación deportiva. El problema ocurre cuando ganar campeonatos pasa a orientar decisiones que deberían priorizar el desarrollo de los atletas a medio y largo plazo.

En ese contexto, las categorías de base acaban reproduciendo algunas de las presiones características del fútbol profesional sin poseer necesariamente la misma estructura de apoyo. La necesidad de resultados inmediatos favorece las sustituciones constantes de atletas, las liberaciones, los fichajes de jugadores considerados más listos y la reducción del tiempo disponible para la adaptación y el desarrollo.

Como no existen períodos específicos para la admisión y la liberación de atletas en las categorías de base, los cambios pueden ocurrir en distintos momentos de la temporada. Para niños y adolescentes, esas decisiones pueden significar el regreso a la ciudad de origen, una nueva mudanza de domicilio, interrupciones escolares, la ruptura de vínculos y el posterior ingreso en otro club.

Así, procesos institucionales aparentemente simples pueden producir impactos significativos en la trayectoria de los jóvenes.

La lógica del resultado también interfiere en las transiciones entre categorías, sobre todo en las etapas próximas al fútbol profesional. En lugar de respetar procesos individuales de maduración y adaptación, los clubes pueden optar por atletas más preparados para responder de inmediato a las necesidades competitivas.

Sin embargo, establecer procesos capaces de preparar jugadores para llegar al fútbol profesional en las mejores condiciones posibles debería constituir el principal objetivo de las categorías de base. Desde esa perspectiva, la cantidad y la calidad de los atletas desarrollados, su capacidad de adaptación al alto rendimiento y la sostenibilidad de sus trayectorias son indicadores tan o más relevantes que la conquista de competiciones durante el proceso formativo.

La transición al profesional también exige una atención especial. El éxito puede producir cambios abruptos en la vida de un joven: aumento significativo de ingresos, exposición pública, crecimiento en las redes sociales, asedio de distintos agentes y nuevas responsabilidades. Un atleta que no haya desarrollado recursos emocionales, sociales, educativos y conductuales suficientes puede enfrentar dificultades justamente en el momento en que alcanza aquello para lo cual fue preparado deportivamente.

Las tres perspectivas analizadas convergen en una misma cuestión: el modelo brasileño todavía presenta dificultades para comprender la formación deportiva como un proceso multidimensional y de largo plazo.

La formación integral supone ofrecer condiciones para que niños, adolescentes y jóvenes desarrollen sus capacidades deportivas sin descuidar dimensiones educativas, sociales, emocionales y familiares. Esto exige estructuras adecuadas de vivienda y alimentación, acompañamiento escolar, apoyo médico, psicológico y social, educación financiera y ciudadana, planificación de la carrera y fortalecimiento de los vínculos familiares.

También exige equipos multiprofesionales integrados en la rutina de las categorías inferiores. Asistentes sociales, psicólogos y pedagogos no deben actuar exclusivamente en la resolución de situaciones de emergencia de naturaleza conductual, disciplinaria o sociofamiliar. Su participación debe alcanzar la planificación y las decisiones estratégicas relacionadas con el proceso formativo.

En febrero de 2026, la Confederación Brasileña de Fútbol instituyó, mediante la Ordenanza PRE n.º 02/2026, un Grupo de Trabajo destinado a evaluar y proponer mejoras en el modelo de formación de las categorías inferiores. Entre sus objetivos están la reorganización de calendarios y franjas de edad, la integración entre desarrollo deportivo y educación, la definición de criterios mínimos de infraestructura y cualificación y la construcción de mecanismos de seguimiento y protección de los atletas.

La iniciativa demuestra que la necesidad de revisar el modelo ya ha llegado a la agenda institucional del fútbol brasileño. Sin embargo, los cambios efectivos requieren una participación cualificada de las diferentes áreas relacionadas con la formación integral y la capacidad de superar una perspectiva centrada predominantemente en las dimensiones deportiva y competitiva.

En este sentido, las iniciativas locales también pueden señalar posibilidades. En el Estado de Ceará, se encuentra en desarrollo una articulación entre el Ceará Sporting Club y la Secretaría de Educación del Estado para el reconocimiento de la formación en fútbol como formación técnico-profesional en el ámbito de la Enseñanza Media. La propuesta busca acercar la formación deportiva a la carga horaria escolar, facilitando la compatibilización con la enseñanza a tiempo completo y ampliando las responsabilidades formativas de los clubes.

La construcción de alternativas de esta naturaleza refuerza la necesidad de comprender la escuela y el fútbol no como instituciones competidoras, sino como espacios que pueden compartir responsabilidades en la formación de los jóvenes.

El fútbol brasileño sigue siendo capaz de producir atletas de elevada calidad técnica. Sin embargo, las transformaciones contemporáneas del deporte demuestran que el talento técnico, por sí solo, no responde a todas las exigencias del alto rendimiento.

Repensar la formación exige romper con perspectivas históricamente naturalizadas. La vulnerabilidad social no debe utilizarse como combustible motivacional; la educación no puede reducirse a la condición de alternativa para aquellos que no alcancen la profesionalización; y los resultados competitivos de las categorías inferiores no deben superponerse a los procesos de desarrollo de largo plazo.

La formación integral requiere la articulación entre desarrollo técnico, táctico, cognitivo, educativo, emocional y social. Esto implica ampliar la responsabilidad de los clubes, fortalecer la integración con familias e instituciones de enseñanza e incorporar a profesionales de las áreas psicosocial y educativa no solo en la atención de demandas de emergencia, sino también en la dimensión estratégica de la formación.

Las autoridades públicas y las entidades reguladoras tienen igualmente responsabilidad en este proceso. Además de establecer normas, es necesario construir mecanismos permanentes de seguimiento y fiscalización que aseguren condiciones adecuadas de educación, protección psicosocial y desarrollo humano.

El desafío, por lo tanto, no consiste en abandonar características históricamente asociadas al fútbol brasileño, sino en crear condiciones para que la creatividad, la habilidad y el talento puedan desarrollarse en un modelo compatible con las exigencias del deporte contemporáneo.

La formación de atletas debe comprenderse como una inversión estructural y de largo plazo. Más que preparar jugadores para ganar competiciones en las categorías inferiores, es necesario formar sujetos capaces de llegar al fútbol profesional en mejores condiciones para sostener sus carreras y, igualmente, ofrecer condiciones de desarrollo a aquellos que seguirán otros caminos.

Superar estas fragilidades exige reconocer que el desarrollo del fútbol brasileño y el desarrollo humano de sus atletas no constituyen objetivos competidores. Son partes de un mismo proceso formativo.

Fernando Martillis, trabajador social en el Ceará Sporting Club. Máster en Servicio Social (UECE). Posgrado en Didáctica de la Enseñanza Superior y en Juventud en el Mundo Contemporáneo. Graduado en Servicio Social por la UECE. LinkedIn: https://www.linkedin.com/in/fernandomartilis/

Fuente: Universidade do Futebol · Traducido del portugués universidadedofutebol.com.br

11 Investigación

Entrenar a deportistas de fútbol base con dificultades relacionadas con la atención: una revisión de alcance de la literatura de 25 años

Para entrenadores Si un jugador de tu grupo le cuesta mantener la atención, las rutinas y las instrucciones claras y divididas en varios pasos que se describen aquí merecen probarse en tu próxima sesión.

Esta revisión exploratoria examina el alcance, la naturaleza y los hallazgos clave de la literatura relacionada con el entrenamiento de deportistas jóvenes con dificultades relacionadas con la atención, incluido el trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Guiada por el marco metodológico de Arksey y O'Malley, las búsquedas en las bases de datos SPORTDiscus, PsycInfo y Web of Science identificaron 13 artículos relevantes revisados por pares publicados entre 2001 y 2025. Los hallazgos indican que la investigación en esta área sigue siendo limitada y fragmentada, con una dependencia de la literatura práctica/aplicada y pequeños grupos de autores contribuyentes. En los estudios, las dificultades relacionadas con la atención se describen con una terminología variada y a menudo amplia (por ejemplo, trastorno por déficit de atención e hiperactividad y discapacidades ocultas), lo que complica la traducción de los hallazgos a la práctica. El análisis temático reveló cinco categorías de estrategias de entrenamiento: organización ambiental y estructural, apoyo y refuerzo conductual, comunicación y claridad, representación instruccional y diferenciación, y planificación estratégica y pedagogía. Las estrategias comunes incluyeron el uso de rutinas predecibles, el refuerzo positivo, una comunicación simple y clara, y la instrucción multimodal. Muchas de estas estrategias se alinean con los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje, lo que sugiere un marco pedagógico transferible para un entrenamiento inclusivo. En general, los hallazgos destacan la necesidad de más investigación empírica y específica del deporte y de iniciativas de formación de entrenadores para apoyar mejor a los deportistas jóvenes con dificultades relacionadas con la atención.

Fuente: International Sport Coaching Journal · Traducido del inglés journals.humankinetics.com

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

Traducciones hechas por IA; cada pieza enlaza a su original