

EmásF

Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

PROPUESTA DE TAREAS ORIENTADAS A LA MEJORA TÉCNICO-TÁCTICA EN LA CATEGORÍA CADETE EN EL FÚTBOL.

Iván Rivilla Arias

Profesor de la Universidad Internacional de la Rioja
DEA. "Educación Física. Nuevas Perspectivas" UCLM. Española
Email: ivan.rivilla@unir.net

RESUMEN

El objetivo de este artículo fue diseñar sesiones de entrenamiento de la categoría Cadete en la que se incluyen aspectos técnico-tácticos para aplicarlos al contexto real. Se realizará una revisión teórica de éstos aspecto del fútbol en la etapa de iniciación, así como de la aplicación de estos contenidos a las diferentes categorías inferiores de las que está formada una escuela. Se planificaron los contenidos técnico-tácticos tanto grupales como individuales para la categoría de Cadete.

PALABRAS CLAVE:

Contenidos técnico-tácticos, Fútbol, Deportes colectivos, Categoría Cadete.

1. INTRODUCCIÓN.

Las categorías de formación en el fútbol son las siguientes (Lago-Peñas, 2007):

Pre-benjamín (1º-2º Primaria / 6-7 años), Benjamín (3º-4º Primaria / 8-9 años), Alevín (5º-6º Primaria / 10-11 años), Infantil (1º-2º ESO / 12-13 años), Cadete (3º-4º ESO / 14-15 años), Juvenil (1º-2º Bachillerato y 1º Universidad / 16,17 y18 años).

La evolución del aprendizaje de los conceptos técnico-tácticos ha sido tratada por diferentes autores en la literatura científica Sans y Frattarola, 1996; Benedek, 1998; Seirul-lo, 2004; Brüggeman, 2004; Antón, 2001), aunque no correspondan con las categorías anteriormente descritas ya que cada autor propone diferentes fases de enseñanza (Tabla 1).

Autor	Etapas	Consideraciones
Lealli, 1994	Perfeccionamiento deportivo (14 - 16 años)	- Técnica aplicada. En conexión con los lances de juego - Incluyendo un significado táctico.
Sans y Frattarola 1996	De tecnificación (15 - 17 años)	- Especialización de cada jugador en su zona de juego - Perfección del sistema de juego, del estilo de juego - Juego de líneas, movimientos, acciones combinadas

Tabla 1. Consideraciones de la etapa Cadete en el desarrollo del futbolista Lealli (1994); Sans y Frattarola (1996).

Para Brüggeman (2004) la organización del entrenamiento en la etapa Cadete comprendería: **Entrenamiento de profundización I y II (12-16 años):** tiempo de periodización y perfeccionamiento. Los objetivos son:

- Perfeccionar las capacidades de coordinación, con presión de tiempo y dependiendo de la situación, de destrezas técnicas y capacidades tácticas;
- Desarrollar y asentar formas de actividad y acciones de juego más complejas (grupos de mayor número, mayores márgenes del juego).
- Aprovechar de acuerdo con la actividad márgenes de juego mayores.

Autores como Seirul'lo (2004) en la etapa cadete propone una fase de la iniciación específica (edad de 14 a 16 años).

Los principios técnicos que rigen este deporte son: pase, tiro, conducciones y regates, recepción, control y dominio, fintas, acciones propias de porteros. En la Tabla 2 se relacionan los principios tácticos de la R.F.E.F.

OFENSIVOS			DEFENSIVOS		
Desmarques	Ayudas permanentes	Cambios de ritmo	Marcajes	Ayudas permanentes	Carga
Ataques	Paredes	Cambios de orientación	Repliegues	Vigilancia	Anticipación
Contraataques	Carga	Velocidad en el juego	Coberturas	Temporización	Intercepción
Desdoblamientos	Conservación del balón	Progresión en el juego	Permutas	Entrada	Pressing
Espacios libres	Ritmo de juego	Vigilancia	Desdoblamientos		
Apoyos					
Temporizaciones					

Tabla 2. Principios ofensivos y defensivos del fútbol. RFEF

En la Tabla 3 y 4 se recogen las propuestas de García-Aliaga (2005) y Fradua (2005) sobre la secuenciación de los contenidos técnicos, tácticos y de estrategia en la etapa cadete.

Etapa cadete			
TÉCNICA, TÁCTICA Y ESTRATEGIA			
	Relación jugador/balón:	Relación jugador/grupo:	Relación jugador/jugador:
<ul style="list-style-type: none"> - Ataque y defensa coordinados con el primer equipo. - Perfeccionamiento de la toma de decisiones y velocidad de ejecución adecuada a las diferentes situaciones marcadas por el propio juego. - Resolución de problemas tácticos en situaciones de igualdad numérica. 5:5/6:6/7:7. - Portero: Situaciones del juego real. Juego ofensivo y defensivo. - Ensayo de estrategias. 	<p>Mejorar acciones técnicas deficientes. Potenciar acciones técnicas con la velocidad requerida en cada situación de juego. Aprendizaje de técnicas defensivas: tackle, planchas, salto cabeza con presencia rival. Aprendizaje de técnicas ofensivas con balón y jugador en movimiento.</p>	<p>Ataque: Ataque en posición y en contraataque. Juego con balón entre tres jugadores.</p> <p>Defensa: Marcaje mixto. Presión colectiva. Valorar que comportamientos defensivos usar ante las distintas formas de ataque rival: en profundidad y amplitud, en contraataque (buscar equilibrio).</p>	<p>Atacante: Crear espacios libres. Buscar superioridad numérica. Jugar en diferentes situaciones espaciales.</p> <p>Defensor: Perfeccionamiento de la presión individual.</p>

Tabla 3. Contenidos técnico-tácticos a trabajar en la etapa Cadete. (García Aliaga, 2005)

Término: MOTRICIDAD GENERAL Y ESPECÍFICA	Término: ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL	Término: ENTRENAMIENTO GRUPAL	Término: ENTRENAMIENTO DE EQUIPO
---	--------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

<p>objetivo: Mejorar la coordinación, agilidad y movimientos específicos de futbolista sin balón</p>	<p>objetivo: Mejorar la técnica individual y la táctica individual o toma de decisiones en fútbol</p>	<p>objetivo: Mejorar las habilidades de cooperación básica entre 2, 3, 4, 5, 6 jugadores para obtener ventaja: marcar, progresar...</p>	<p>objetivo: Mejorar la compenetración del equipo, de los 11, en la forma de posicionarse, bascular, atacar...</p>
<p>medios: - Ejercicios sueltos en los calentamientos y en el resto de la sesión - Circuitos de habilidades - Circuitos combinados con hab. Con balón – técnica -Recorridos</p>	<p>medios: - Ejercicios manejo, dominio, regates - Ejercicios de técnica individual rotando puestos con o sin toma de decisión - Situaciones jugadas ,1x1 a progresar o marcar, juegos de desmarques, rondos de pases, juego de cabeza</p>	<p>medios: - Ejercicios aislados de presentación sin oposición - Juegos reducidos</p>	<p>medios: - Ejercicios aislados de presentación sin oposición - Situaciones jugadas (con oposición progresiva) - Partidos y juegos amplios</p>
<p>contenidos: giros, saltos, carreras, cambios dirección y ritmo Volteretas</p>	<p>contenidos: regates, manejo, dominio (medio 1) pases, controles rasos, fintas, conducciones ... (medio 2) tiros y controles complejos (medio 3) lo anterior con decisiones (medio 4) lo anterior con juegos (medio 5) (incluido marcaje-desmarque)</p>	<p>contenidos: Pared, desdoblamientos, coberturas, permutas, pase al tercer jugador... Todas las acciones con compañeros y contra oponentes para progresar, mantener la posesión y finalizar (y respectivas en defensa) 2x1, 2x2, 3x2, 4x3...</p>	<p>contenidos: sistema de juego, posicionamiento y elaboración del ataque y la defensa del equipo, estilo de juego, comportamiento en equipo en los ciclos, repliegue, basculación y contraataque, estrategias a balón parado...</p>

Tabla 4. Secuenciación de las etapas, objetivos, medios y contenidos en las distintas etapas de formación del talento. Grupo de entrenadores del Athletic Club 2002-2004. (Frada, 2005)

Uno de los problemas más habituales a los que se enfrentan los entrenadores, en las etapas de formación, es la adecuación de los contenidos a los entrenamientos. Es por ello que el objetivo de este artículo es hacer una propuesta práctica en torno a la secuenciación de los contenidos técnico-tácticos en la categoría Cadete.

2. PROPUESTA PARA LA PLANIFICACIÓN DE LOS CONTENIDOS TÉCNICO-TÁCTICOS EN LA CATEGORÍA CADETE.

En la Tabla 5 se detallan los objetivos y contenidos tanto individuales como colectivos (ofensivos y defensivos). La temporización a lo largo de los dos años de la categoría Cadete se detalla en la Tabla 6.

OBJETIVOS	CONTENIDOS INDIVIDUALES OFENSIVOS	CONTENIDOS INDIVIDUALES DEFENSIVOS	CONTENIDOS COLECTIVOS OFENSIVOS	CONTENIDOS COLECTIVOS DEFENSIVOS
<p>1. Aplicar los recursos técnicos al servicio de la táctica en situaciones de juego real</p> <p>2. Desarrollar en el jugador una posición concreta</p> <p>3. Adecuar todos los recursos del entrenamiento al estilo de juego asumido</p> <p>4. Elaborar un trabajo perceptivo que nos permita tomar decisiones adecuadas en el contexto de juego.</p> <p>5. Iniciar en el trabajo de estrategia</p> <p>6. Dominar las acciones inherentes al juego real, así como desarrollar un alto dominio técnico y táctico de las acciones específicas trabajadas</p>	<p>1. Desarrollo y perfeccionamiento de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo técnico: Pases, tiros, remates, conducciones, regates, fintas, controles, saques de meta y saques con la mano. - Trabajo de apoyos - Trabajo de desmarques y ocupación de espacios libres - Ejercicios de desdoblamiento - Ejercicios de cambios de orientación - relacionándolo dentro de un contexto grupal en situaciones jugadas <p>2. Afianzamiento de los movimientos técnico-tácticos por demarcación</p>	<p>1. Desarrollo y perfeccionamiento de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo perceptivo-decisional (anticipación). - Trabajo de marcaje al hombre - Trabajo de permutas y coberturas defensivas - Trabajo de presión individual - Trabajo de blocajes, desvíos, despejes y rechaces. - relacionándolos dentro de un contexto grupal en situaciones jugadas <p>2. Afianzamiento de los movimientos técnico-tácticos por demarcación (repliegue, marcajes, pressing y disposición ofensiva en el juego defensivo)</p>	<p>1. Situaciones de juego reducidas desde 2x2 a 8x8 (mantenimiento del balón)</p> <p>2. Afianzamiento del trabajo en amplitud y profundidad</p> <p>3. Trabajo de posesión del balón (hasta 7x7)</p> <p>4. Desarrollo del trabajo por demarcación</p> <p>5. Trabajo de relación en la línea y entre líneas</p> <p>6. Iniciación a los sistemas de juego</p> <p>7. Trabajo específico de estrategia (jugadas a balón parado)</p> <p>8. Variantes de juego (según la oposición o la forma de juego propia)</p> <p>9. Ejercicios de transiciones defensivas-ofensivas</p>	<p>1. Desarrollo de la defensa en zona</p> <p>2. Trabajo del marcaje mixto</p> <p>3. Desarrollo de los conceptos de presión colectiva y repliegue</p> <p>4. Ejercicios de transiciones ofensivas-defensivas</p> <p>5. Trabajo específico de defensa de las estrategias (jugadas a balón parado)</p> <p>6. Desarrollo de las ayudas permanentes tanto con el balón en juego como a balón parado.</p> <p>7. Trabajo específico de salidas para interrumpir el ataque rival en consonancia con los defensas.</p>

			(contraataque) 10. Trabajo de temporización, continuidad y orientación de juego.	
--	--	--	---	--

Tabla 5. Planificación de los objetivos y contenidos técnico- tácticos para la categoría Cadete. En rojo los objetivos y contenidos específicos para el puesto de portero.

	PRIMER AÑO CADETE 14-15 AÑOS		SEGUNDO AÑO CADETE 15-16 AÑOS	
	Macro ciclo I (Sept- Enero)	Micro ciclo II (Febrero- Mayo)	Macro ciclo III (Sept- Enero)	Micro ciclo IV (Febrero- Mayo)
CONTENIDOS TÉCNICO-TÁCTICOS INDIVIDUALES	<p>1. Desarrollo de los contenidos técnicos (pases, tiros, controles, saques con la mano, desvíos, despejes...) en situaciones grupales y jugadas</p> <p>2. Trabajo de desmarques y ocupación de espacios libres mediante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajos de posesión - Finalización de jugadas desde 3x2 hasta 5x2 <p>3. Recordatorio de los movimientos técnico- tácticos básicos a cada demarcación, tanto defensivos como ofensivos</p> <p>4. Trabajo perceptivo- decisional (anticipación) en el 1x1 a través de situaciones de grupales (trabajo de marcaje al hombre y mixto)</p>	<p>1. Perfeccion. de los contenidos técnicos del macro ciclo anterior</p> <p>2. Desarrollo de los contenidos:</p> <p>Desdoblamientos (ofensivos), coberturas defensivas y permutas (defensivas) mediante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situaciones de juego real (hasta 11x11) - Juegos de posesión de balón <p>3. Desarrollo de movimientos técnico- tácticos, haciendo hincapié en:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repliegue, marcaje al hombre y presión individual) 	<p>1. Trabajo técnico del jugador mediante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - situaciones analíticas de alta incertidumbre - ejercicios globales limitados por reglas marcadas por el entrenador (1 toque, reducción de espacios de juego...) <p>2. Afianzar los contenidos técnico- tácticos vistos en los macro ciclos anteriores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarques y ocupación espacios libres - Desdoblamientos, coberturas y permutas. Mediante: - Situaciones más analíticas 2x2 hasta situaciones más globales, juegos de posesión (7x7 ú 8x8) 	<p>1. Perfeccion. técnico del jugador, aumentando la velocidad de ejecución de las acciones en situaciones de alta incertidumbre mediante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reducción de los espacios - Incremento del número de jugadores - Inferioridad numérica... <p>2. Trabajo de acciones combinativas para poner en práctica contenidos técnico- tácticos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desdoblamientos y coberturas - Desmarques - Cambios de orientación <p>3. Trabajo de presión individual en situaciones de oposición</p>

CONTENIDOS TÉCNICO- TÁCTICOS COLECTIVOS	1. Trabajo de mantenimiento de balón en situaciones de juego reducido, prestando atención al juego en amplitud y profundidad hasta de 8x8.	1. Trabajo de progresión a la portería contraria, con atención al trabajo en amplitud (aprovechando desdoblamientos en ataque y contando con las coberturas y permutas en defensa)	1. Trabajo de relación entre las líneas y en la línea, aplicándolo a situaciones de juego real pero partiendo de situaciones sin oposición u oposición pasiva	2. Trabajo específico de situaciones del juego: Transiciones ataque- defensa Transiciones defensa- ataque Contraataques Defensa de contraataques Mediante: Acciones combinativas
	2. Transición del marcaje individual al marcaje mixto en situaciones de oposición (4 defensas + 2 centro. X 4 atacantes)	2. Ejercicios de desarrollo del trabajo de marcajes en zona, presión colectiva y repliegues	2. Trabajo de salidas del portero para abortar el ataque rival, siempre en concordancia con la línea defensiva	3. Trabajo de variantes en el juego según nuestro sistema de juego y el rival. Lo trabajaremos en situaciones jugadas y colectivas (11x11) y si es preciso en formas más reducidas
	3. Desarrollo de las ayudas del portero a su línea defensiva	3. Trabajo específico por demarcaciones teniendo en cuenta las demarcaciones de los compañeros dentro del sistema de juego aplicado	3. Especialización en el trabajo por demarcaciones, cada jugador tendrá dos posiciones dentro del equipo	4. Inicio del trabajo de estrategia, tanto defensiva como ofensiva
	4. Inicio de un sistema de juego estable, creciendo por líneas desde la portería hasta los atacantes	4. Trabajo de temporización, continuidad y orientación del juego tanto del portero como de nuestra defensa	4. Trabajo de acciones específicas detectadas en varios partidos, tanto por nuestro equipo como por el equipo al que nos enfrentamos	

Tabla 6. Secuenciación y temporalización de los contenidos técnico- tácticos para la categoría Cadete.

3. DISEÑO DE TAREAS ORIENTADAS A LA MEJORA TÉCNICO-TÁCTICA.

Se proponen cinco sesiones, en las cuales se tratarán de forma específica contenidos técnico-tácticos.

SESIÓN N° 1: TRABAJAR EN AMPLITUD DEL CAMPO

- Tarea N° 1: (Portero)
 - Objetivo de aprendizaje: Continuidad y orientación en el juego.
 - Desarrollo: Se le cederán desde ambas partes del campo (izquierda o derecha) balones al portero, su objetivo es controlar el balón y rápidamente cambiarlo de banda, contará con la oposición de un delantero.
 - Reglas:
 - Organización: 4 jugadores: Portero, laterales izquierdo y derecho y delantero.
 - Espacio en el que se desarrolla: Cuarto de campo (25 largo x 50 ancho).

- Tarea N° 2.
 - Objetivo de aprendizaje: Cambiar la orientación del juego y desdoblamientos.
 - Desarrollo: Se realizan acciones combinadas que consistirán en: un pase corto desde la banda al apoyo del centro + cambio de orientación desde el centro a banda contraria + conducción y temporización hasta que nos doble el lateral + centro al área + remate de los compañeros.
 - Organización: Grupos de 4 jugadores + 1 portero.
 - Espacio en el que se desarrolla: medio campo (50x50 metros).

- Tarea N° 3
 - Objetivo de aprendizaje: Cambiar la orientación del juego y dar rapidez circulación del balón.
 - Desarrollo: Se trata de dar cinco pases en un cuadrado de 12x12 metros, 4x4 jugadores, cuando damos los cinco pases cambiamos el balón al otro cuadrado y se realiza lo mismo, teniendo que desplazarse los 4 defensores hasta que roben el balón.
 - Reglas: Máximo 2 toques. Tras los 5 pases cambiamos el balón al cuadrado contrario. Cuando sale el balón fuera del cuadrado, cambiamos los defensores al igual que cuando roban el balón.
 - Organización: 3 grupos de 4 jugadores.
 - Espacio en el que se desarrolla: 2 cuadrados de 12 x 12 metros + una zona de 10 metros.

- Tarea N° 4: (Portero)
 - Objetivo de aprendizaje: Apoyar

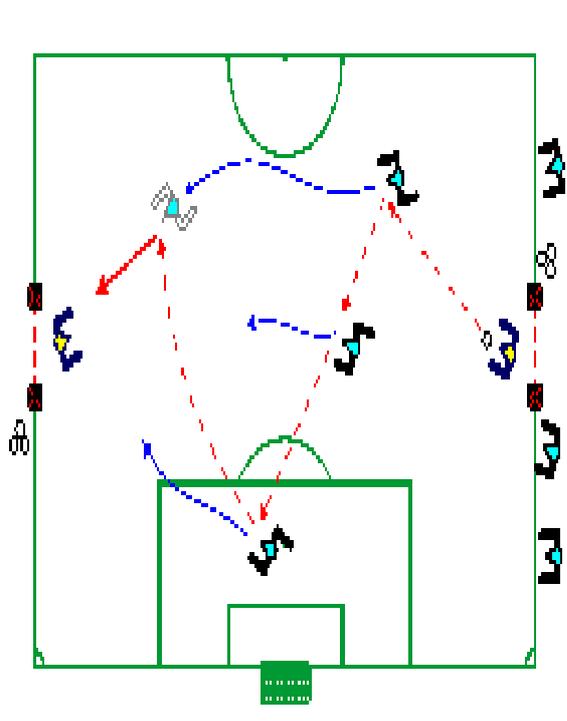
- Desarrollo: Ejercicio analítico, de corrección de la posición mediante, 4 conos que serían los cuatro defensas y la posición que ha de tomar el portero cuando éstos posean el balón.
 - Organización: Portero + entrenador da órdenes de quién posee el balón + 4 conos.
 - Espacio en el que se desarrolla: Cuarto de campo (25x50 metros).
- Tarea N° 5
 - Objetivo de aprendizaje: Desdoblar y centrar al área
 - Desarrollo: Realizamos un 2x1+1 situándose los defensas en vertical, no pudiéndose rebasar una línea marcada por dos conos. Consiste en que los atacantes (al menos 1) logren llegar con la pelota controlada a la línea de fondo para poder centrar.
 - Reglas: No pueden retroceder los atacantes. Los defensas se han de mover en sus espacios delimitados.
 - Organización: Grupos de 4 + 2 rematadores fijos + 1 portero.
 - Espacio en el que se desarrolla: Medio campo (50x50 metros).

SESIÓN N° 2: DESARROLLAR EL CONTRAATAQUE

- Tarea N° 1: (Portero)
 - Objetivo de aprendizaje: Sacar rápido a diferentes distancias tanto con la mano y como con el pie.
 - Desarrollo: Se le realiza un disparo, el portero bloca el balón y rápidamente busca al compañero que anteriormente ha chutado.
 - Reglas: El disparo ha de ser suave y no con la intención de marcar.
 - Organización: De forma individual, cada uno con un balón.
 - Espacio en el que se desarrolla: Campo entero, medio campo cada portero.
- Tarea N° 2
 - Objetivo de aprendizaje: Desarrollar con rapidez y eficacia el contraataque.
 - Desarrollo: Se produce una superioridad de 2 x 1 que, mediante acciones combinativas se debe finalizar en gol antes de 12 segundos. Los jugadores parten del centro del campo, mientras que el defensa tiene una ventaja de 10 metros.
 - Organización: Grupos de 3 + 1 portero.
 - Espacio en el que se desarrolla: Medio campo (50 x 50 metros).
- Tarea N° 3
 - Objetivo de aprendizaje: Desarrollar con rapidez y eficacia el contraataque.
 - Desarrollo: Se produce un contraataque en superioridad de 3x2. Limitamos el tiempo de finalización y los toques de cada jugador.

Figura 1. Tarea número 3. superioridad.

- Reglas: El máximo de 3 y los jugador 3.
- Organización: porteros.
- Espacio en el que se desarrolla: Medio campo (50 x 50 metros).



Contraataque en

número
pases es
toques por

Tríos + 2

▪ Tarea N° 4: (Portero)

- Objetivo de aprendizaje: Mejorar la precisión en los golpes en largo.
- Desarrollo: Ejercicio en el que se colocan 5 zonas delimitadas por conos y el portero ha de meter la pelota (1er bote) en ellos. Las zonas estarán repartidas por medio campo y tres cuartos del campo rival.
- Reglas: 10 lanzamientos de cada portero, contabilizando los aciertos y comparando.
- Espacio en el que se desarrolla: Tres cuartos de campo.

▪ Tarea N° 5

- Objetivo de aprendizaje: Mejorar la definición del 1x1, con rapidez y eficacia.
- Desarrollo: Por parejas se dan pases con a 5-6 metros y cuando el entrenador "pite", el jugador que tenga el balón encara al compañero en un 1x1 que hay que resolver en pocos segundos.

Figura 2. Tarea número 5. Definición a portería 1x1.

- Reglas: No hay limitación de toques, de tiempo (20 segundos máximo).
- Organización: Por parejas, cada una con 2 porterías en los laterales.
- Espacio en el que se desarrolla: Campo entero.

SESIÓN N° 3: CONTROLAR EL “TIEMPO” DEL PARTIDO

El objetivo de la sesión N° 3 es conservar la posesión del balón.

▪ Tarea N° 1 (Portero)

- Objetivo de aprendizaje: Apoyar a nuestra defensa
- Desarrollo: Nuestra defensa de 4 posee el balón lo circula ante la presión de 2 atacantes y cuando es preciso se cede atrás. El portero se debe encontrar en la posición adecuada según la orientación de sus compañeros y según el juego. Automáticamente el portero debe cambiar la orientación del juego.
- Organización: Portero + 4 defensas + 2 delanteros.
- Espacio en el que se desarrolla: Cuarto de campo (25 x 50 metros).

▪ Tarea N° 2

- Objetivo de aprendizaje: Pasar el balón al lugar donde menos contrarios haya.
- Desarrollo: 4 1 x 1 en cuatro cuadrantes, cuando el entrenador lo indique cambiamos el balón a la diagonal y estamos preparados para recibir otro balón con la oposición del contrario.

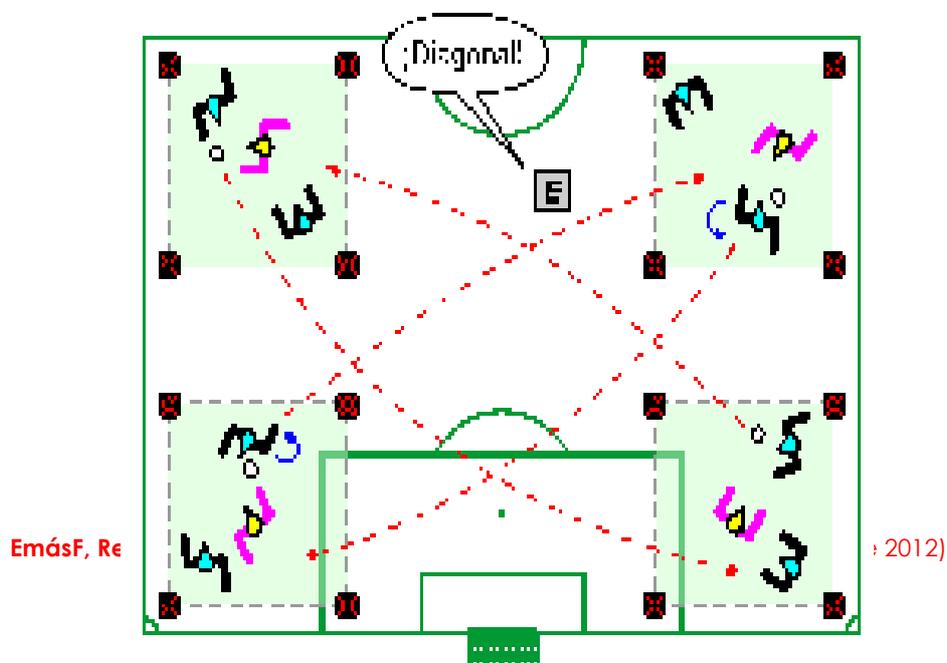


Figura 3. Tarea número 2. Cambios de orientación.

- Reglas: Si la pelota sale fuera o es robada por el oponente cambio de roles.
 - Organización: Parejas
 - Espacio en el que se desarrolla: Cuadrados de 8x8 metros. Todo el campo
- Tarea N° 3
- Objetivo de aprendizaje: Jugar con el apoyo para cambiar la orientación del juego.
 - Desarrollo: Tres franjas en las que hay 1 x 1, en la que está el atacante debe desmarcarse del defensa, tocar al apoyo y desde ahí se crea una jugada de gol.

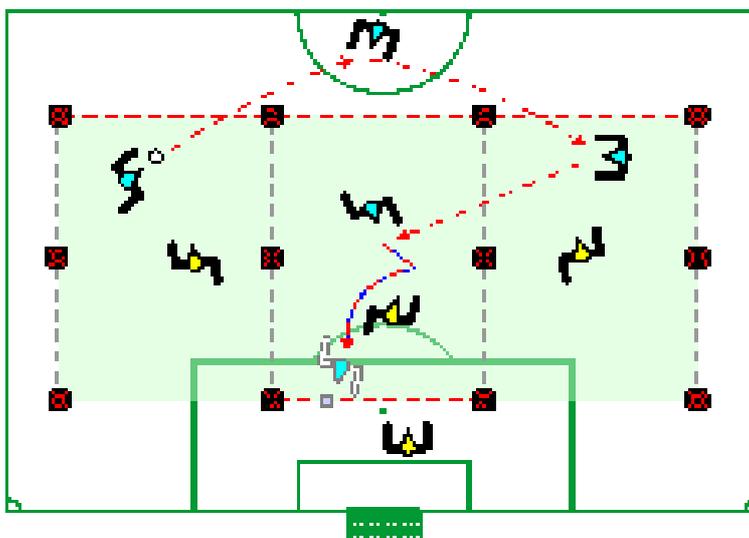


Figura 4.
número 3.
cambios de

Tarea
Apoyos y
orientación.

- Reglas: Si la pelota sale fuera o es robada por el oponente cambio de roles.
 - Organización: Grupos de 6 + 1 apoyo + 1 portero.
 - Espacio en el que se desarrolla: Medio campo (50x50 metros).
- Tarea N° 4
- Objetivo de aprendizaje: Mantener el balón ante la presión del rival.
 - Desarrollo: Trabajo en superioridad 7 x 5 en el que intentamos mantener el balón durante 10 pases sin que sea robado y a partir de ahí formar una situación de ataque.

- Reglas: Dos toques máximo por jugador hasta llegar a los 10 pases.
- Organización: 12 jugadores + 12 jugadores.
- Espacio en el que se desarrolla: 25 x 25 metros.
- Tarea N° 5 (Portero)
 - Objetivo de aprendizaje: Dominar la técnica individual para ayudar al equipo en el mantenimiento del balón.
 - Desarrollo: Ejercicios específicos de técnica individual con ambos pies: Conducciones, pases y sobre todo controles.

SESIÓN N° 4: ATACAR EN PROFUNDIDAD Y BUSCAR LOS DESMARQUES DE NUESTROS DELANTEROS.

El objetivo principal de la sesión es trabajar los desmarques en profundidad de los delanteros y coordinar las acciones con los pases de los centrocampistas y defensas

- Tarea N° 1:(Portero)
 - Objetivo de aprendizaje: Mejorar la precisión en los golpes en largo.
 - Desarrollo: Ejercicio en el que se colocan 5 zonas delimitadas por conos y el portero ha de meter la pelota (1er bote) en ellos. Las zonas estarán repartidas por medio campo y tres cuartos del campo rival.
 - Reglas: 10 lanzamientos de cada portero, contabilizando los aciertos y comparando.
 - Espacio en el que se desarrolla: Tres cuartos de campo.
- Tarea N° 2
 - Objetivo de aprendizaje: Buscar líneas de pase ante la oposición del rival.
 - Desarrollo: Situación jugada de 3 x 3 en la que situamos 2 porterías en la zona defensiva, así uno de los tríos actúa de defensa y el otro trío intenta batir las porterías rivales.
 - Reglas: Se considera gol, cuando se recibe el balón dentro de la portería, por lo tanto está prohibido conducir el balón o regatear. 3 toques máximo por jugador. 10 ataques por cada trío.
 - Organización: Tríos
 - Espacio en el que se desarrolla: 12 x 12 metros
- Tarea N° 3 (Portero)
 - Objetivo de aprendizaje: Sacar rápido tras bloquear el balón.
 - Desarrollo: Se ensayan diversas jugadas de estrategia, cuando el portero consigue bloquear el balón, se continúa la jugada con un pase rápido buscando al atacante más adelantado.

- Reglas: El jugador que recibe el balón del portero está obligado a terminar la jugada en la portería contraria.
- Organización: 7 x 7 en situación real de juego (porterías iguales que las de fútbol 11).
- Espacio en el que se desarrolla: 50 x 50 metros.
- Tarea N° 4
 - Objetivo de aprendizaje: Buscar líneas de pase.
 - Desarrollo: Una zona de 25 x 10 metros se divide en tres zonas iguales, en la zona del medio se pondrán 2 defensas y 2 atacantes a cada lado, de forma que han de intentar culminar 10 pases entre ellos sin que el balón les sea cortado por la pareja del medio.
 - Reglas: Si sale el balón fuera o lo roba la pareja del centro cambio de posiciones, cada 10 pases se contabilizará un gol.
 - Organización: Parejas
 - Espacio en el que se desarrolla: 25 x 10 metros.
- Tarea N° 5
 - Objetivo de aprendizaje: Desmarcar y buscar líneas de pase
 - Desarrollo: 6 x 6 con 4 porterías en las esquinas, se anotará gol cuando se realice un pase a través de la portería y sea recepcionado detrás de la misma por otro compañero.
 - Reglas: Las mismas que rigen un partido de fútbol a excepción del fuera de juego.
 - Organización: Grupos de 6.
 - Espacio en el que se desarrolla: 20 x 20 metros.

SESIÓN N° 5: TRABAJO DE LA DEFENSA EN ZONA.

Mediante las tareas propuestas vamos a tener como objetivo definir concretamente las tareas y roles de las diferentes demarcaciones en el campo.

- Tarea N° 1 (Portero)
 - Objetivo de aprendizaje: Obtener la mejor situación posible para ayudar a nuestra defensa en caso de que se produzcan pases en profundidad.
 - Desarrollo: Ejercicio analítico en el cual el portero ha de decidir cuando debe de salir a interceptar el balón.
 - Organización: Grupos de 6 + 1 portero.
 - Espacio en el que se desarrolla: Medio campo (50 x 50 metros).
- Tarea N° 2
 - Objetivo de aprendizaje: Coordinar los movimientos entre los compañeros.
 - Desarrollo: Jugaremos un 4 x 4 en el que tendrán que ir cogidos de la mano por parejas.

- Reglas: Máximo tres toques por pareja y no se pueden separar las parejas.
 - Organización: Grupos de 4.
 - Espacio en el que se desarrolla: 12 x 12 metros
- Tarea N° 3
 - Objetivo de aprendizaje: Bascular para compensar posibles inferioridades.
 - Desarrollo: La defensa se compone de 4 jugadores + 1 medio centro, tiene que hacer frente a un ataque compuesto por 6 jugadores.
 - Reglas: Cuando la defensa recupera el balón ha de intentar dar 10 pases seguidos mientras que los atacantes presionan para robar.
 - Organización: 2 grupos.
 - Espacio en el que se desarrolla: Medio campo (50 x 50 metros).
- Tarea N° 4 (Portero)
 - Objetivo de aprendizaje: Desarrollar acciones propias del portero
 - Desarrollo: Ejercicio de anticipación, en el que el portero observa un pase en largo hacia el delantero y debe de decidir si lo puede interceptar o aguanta para el posterior 1x1. El portero parte de una posición de espaldas.
 - Organización: Parejas.
 - Espacio en el que se desarrolla: Un cuarto de campo (25 x 50 metros).
- Tarea N° 5
 - Objetivo de aprendizaje: Aprender los movimientos básicos de la defensa en zona.
 - Desarrollo: Los 4 defensas y los 2 medios se colocan en el campo en posición de partida, el entrenador coloca 4 conos en el campo contrario simulando los jugadores rivales, a ellos se les asigna un número al cual tendrán que ir a presionar nuestros cuatro defensas.
 - Espacio en el que se desarrolla: Todo el campo.

4. CONCLUSIONES.

En este artículo sugerimos la importancia de organizar y planificar a largo plazo los contenidos técnico-tácticos en el fútbol, del mismo modo que se viene haciendo con los contenidos de carácter físico. Una vez que se planifican dichos contenidos y se atiende a una intención, las variables para el trabajo mediante las tareas en los entrenamientos son casi ilimitadas, y por lo tanto, el trabajo del entrenador se simplifica.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Antón, J.L. (2001). *Balonmano. Perfeccionamiento e investigación*. Madrid: Gymnos.
- Brüggemann, D. (2004). *Entrenamiento para niños y jóvenes*. Barcelona: Paidotribo.
- Benedek, E. (1998). *Fútbol Infantil*. Barcelona: Paidotribo.
- García Aliaga, A. (2005). *Entrenamiento táctico en fútbol base*. Ponencia del Master preparación física en fútbol: Madrid.
- Frada, L. (2005). *El entrenamiento con jóvenes jugadores en las escuelas de fútbol*. Ponencia del Master preparación física en fútbol: Madrid.
- Lealli, G. (2004). *Fútbol base. Entrenamiento óptimo del futbolista en el periodo evolutivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lago-Peñas, C. (2007). *Planificación de los contenidos técnico- tácticos individuales y grupales del fútbol en las categorías benjamín, infantil y cadete*. Ponencia del módulo 8 Metodología de calidad de la enseñanza del fútbol. Master detección y formación del talento en jóvenes futbolistas: Madrid.
- Madir, I. (2007). *Modelo para la formación técnico- táctica del portero de fútbol en edades formativas*. Ponencia del módulo 8 Metodología de calidad de la enseñanza del fútbol. Master detección y formación del talento en jóvenes futbolistas: Madrid.
- Sans, A. y Frattarola, C. (1996). *Manual para la organización y el entrenamiento en las Escuelas de Fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- Seirul-lo, F. (2004). *Estructura socioafectiva*. Master profesional en Alto rendimiento en Deportes de equipo. Área coordinativa, Barcelona. Byomedic- fundació F.C: Barcelona.

Fecha de recepción: 16/4/2012
Fecha de aceptación: 17/5/2012