

PAUTAS PARA
EL DESARROLLO
DE JUGADORES

Las mejores prácticas para entrenar soccer en Estados Unidos





ÍNDICE

I.	Introducción	p.3
II.	Nociones básicas para los entrenadores de soccer juvenil.....	p.4
III.	Recomendaciones de acuerdo a la edad para el entrenamiento de grupos Sub-6 a Sub-18.....	p.6
IV.	Cómo estimular la creatividad y las habilidades con el balón antes de las prácticas tácticas	p.6
V.	Control del balón y creatividad: de 6 a 12 años:	p.11
	Nivel preescolar: de Sub-6 a Sub-8	
	Sub-6: de jardín de infantes a 1º grado	
	Sub-8: 1º y 2º grados	
VI.	Habilidad con el balón, creatividad y conocimiento gradual del juego: de 10 a 14 años:	p.19
	Nivel escolar: de Sub-10 a Sub-12	
	Sub-10: de 3º grado a 4º grado	
	Sub-12: 5º y 6º grados	
VII.	El funcionamiento grupal: de 14 a 16 años	p.33
	Nivel júnior: adolescencia	
	Sub-14: 7º y 8º grados	
	Sub-16: 9º y 10º grados	
VIII.	Competencia y resultado: 17 años o más.....	p.41
	Nivel mayor: 18 años o más	
	Sub-18: 11º y 12º grados	
IX.	Apéndice A – Pautas para el desarrollo de jugadores	p.47
X.	Apéndice B – Desarrollo de los jugadores en Estados Unidos: en perspectiva	p.51
XI.	Apéndice C – Programas 2005 para las Selecciones Femeninas.....	p.61



FEDERACIÓN DE SOCCER DE EE.UU.



Las mejores metodologías para el entrenamiento del soccer en Estados Unidos

INTRODUCCIÓN

“El alcance de la educación de entrenadores en Estados Unidos es tan amplio como el país mismo”. Así como nuestra sociedad, que está conformada por diversas culturas, el soccer es el resultado de una mezcla de los estilos y experiencias de diversas comunidades de todo el país. Aunque esta diversidad representa una serie de desafíos que sólo existen en Estados Unidos, también ayuda a renovar los aires de nuestra comunidad del soccer. Es desde esta perspectiva que U.S. Soccer encara su responsabilidad de ayudar a preparar entrenadores que acerquen el juego de soccer a nuestros jóvenes jugadores.

No existe “una forma única” para enseñar soccer a los jugadores, como tampoco existe un solo estilo de entrenamiento. Existe un amplio abanico de estilos y métodos que se encuentran íntimamente ligados a la forma en que vivimos el juego. Algunos de ellos provienen de nuestros orígenes, otros son el producto de nuestras propias personalidades. Sin embargo, en los niveles juveniles y júnior, existe una serie de principios básicos que deben estar presentes para cualquier persona relacionada con el soccer. En general, *los jugadores juveniles de soccer necesitan una cierta cantidad de tiempo jugando sin interrupciones. Esto les permite adquirir experiencia de primera mano. Lo importante es que tengan la oportunidad de experimentar, y eso conlleva ganar y perder.*

El objetivo a largo plazo del entrenador es preparar al jugador para que, por su cuenta, reconozca y resuelva con éxito los desafíos del juego. Es fundamental que el entrenador encare su carrera en el soccer con este pensamiento presente.

Este documento está diseñado para brindar a los entrenadores de nivel juvenil y júnior un conjunto de conceptos básicos que les ayuden a acercar el soccer a los niños de una manera en la que éstos puedan disfrutar las cualidades intrínsecas del deporte. No es la intención de brindar a los entrenadores los “secretos” del juego. No existen secretos. Eso es parte de la belleza del soccer.

Este documento representa una serie de recomendaciones que fueron compiladas y revisadas por el equipo de Educación de entrenadores de U.S. Soccer y colaboradores de los seleccionados masculinos y femeninos. Presenta una compilación de lo que U.S. Soccer considera un enfoque responsable, adecuado y exhaustivo para el desarrollo de jugadores sólidos.



NOCIONES BÁSICAS PARA LOS ENTRENADORES DE SOCCER JUVENIL

La habilidad más importante en el soccer es el dominio individual del balón y la creatividad que lo acompaña. Esto debe ser una prioridad en el entrenamiento y en los partidos, especialmente durante los primeros años. Una vez que se logra dominar esta habilidad, el resto es más fácil, tanto para la enseñanza como para el aprendizaje. Las prácticas deben programarse para posibilitar el desarrollo de las habilidades necesarias para mover y controlar el balón en forma eficaz. A medida que se desarrollan estas habilidades individuales, junto con la creatividad para que los niños se involucren en el juego, hasta un nivel de competencia, se puede avanzar hacia puntos más específicos; como por ejemplo practicar la habilidad para realizar pases y luego avanzar hacia la organización del equipo.

El papel que cumplen los entrenadores de los clubes y de las localidades que diariamente trabajan con nuestros jugadores juveniles y júnior en el desarrollo de los jugadores de este país es fundamental. Los clubes y localidades deben esforzarse para designar entrenadores experimentados y con un profundo entendimiento del valor de las técnicas de aprendizaje en los niveles juveniles y júnior. La personalidad y el carácter del entrenador también son importantes. Trabajar con niños de 6 a 14 años de edad requiere paciencia, amabilidad y respeto.

El entrenamiento del soccer a veces puede ser confuso ya que el juego cambia drásticamente a medida que los jugadores mejoran tanto su habilidad como la destreza física. Cuando se trata de entrenar a jugadores jóvenes en desarrollo, como así también a jugadores adolescentes, U.S. Soccer considera conveniente mantener presente las siguientes recomendaciones:

- 1) Establecer situaciones en las que los jugadores puedan aprender a través del juego. El juego es el mejor maestro para los jugadores jóvenes.
- 2) Muchas veces los entrenadores son más útiles para los jugadores jóvenes cuando organizan menos, hablan menos y permiten que los jugadores hagan más. Organizar un juego y permitir que los niños jueguen. Realizar los comentarios antes y después de la práctica y durante los intervalos para tomar agua. Los comentarios deben ser cortos y simples. Si lo desea organice una sesión de entrenamiento con el estilo de un partido informal.
- 3) Tanto la enseñanza como el aprendizaje del soccer son un proceso, establezca metas por temporadas, como así también objetivos diarios y semanales. A menudo, los niños no sienten los esfuerzos del desarrollo de una temporada sino hasta el comienzo de la próxima.
- 4) Establecer metas adecuadas a la edad, es decir, conocer las capacidades del niño de acuerdo a su edad.
- 5) Desde el punto de vista del desarrollo, es durante la niñez y la juventud donde el niño tiene más facilidad para adquirir habilidades. Es el momento de dedicarle tiempo a ese crecimiento. A los 17 años la capacidad de adquirir nuevas habilidades motrices ya comienza a disminuir, mientras que la destreza para conceptualizar la organización del equipo, las tácticas y las estrategias aumenta. Como entrenador, debe trabajar con estos puntos fuertes, no en contra de ellos.



- 6) No espere que los partidos y las prácticas se vean como los del soccer profesional. Si desea aplicar el soccer de alto nivel como una herramienta de enseñanza, debe concentrarse en las habilidades individuales de los jugadores profesionales y no en su organización. Déle oportunidades a sus jugadores para que observen el manejo del balón que tienen jugadores más habilidosos, como un jugador de la secundaria, de la universidad o un hermano o hermana mayor. De vez en cuando, invite a algunos de estos jugadores a participar en sus prácticas. Ellos pueden ser buenas referencias sobre las cualidades que se necesitan para el soccer. Permita que sus jugadores aprendan al mismo tiempo que juegan junto a estos jugadores más experimentados, ya sea en el mismo equipo o enfrentándolos. Los jugadores mayores también pueden participar como “jugadores neutrales”. En este caso, el jugador neutral ayuda al equipo que esté en posesión del balón, es decir que nunca defiende. También se puede disponer que el jugador neutral sólo pueda tocar el balón una cierta cantidad de veces o que no pueda anotar, en todo caso le brinda al equipo con el balón más oportunidades para mantenerlo en su poder. Al poder mantener la posesión, el jugador neutral ayuda al equipo a sostener un cierto ritmo y les da a los niños una idea más clara sobre las posibilidades del juego.
- 7) Debe reconocer y comprender en qué forma las habilidades adquiridas en cada edad preparan al jugador para pasar a la próxima fase de su desarrollo. Conozca cuál es el próximo nivel de juego y cuales son las herramientas generales que sus jugadores deberían aprehender a medida que avanzan. Ayúdelos a estar preparados.
- 8) Permita que sus jugadores desarrollen estas habilidades indispensables en un ambiente en donde el principal objetivo sea divertirse con el balón.
- 9) Lo importante de los partidos es que brindan una oportunidad para que los jóvenes demuestren sus habilidades y su creatividad recientemente adquiridas. Siempre es lindo ganar, pero este no debe ser el objetivo en los grupos más jóvenes (menores de 14 años).
- 10) Debe tener una idea clara de lo que desea lograr en las prácticas. Invente ejercicios y juegos que simulen y repitan los movimientos y situaciones del soccer y que le permitan al jugador sentirse cómodo y ganar confianza con el balón en sus pies. Incentive a los jugadores para que se muevan con el balón en sus pies al mismo tiempo que se encuentra con las líneas demarcatorias, los oponentes, los compañeros de equipo y los arcos. Tenga en cuenta que el soccer es un juego bastante simple. Si ya tiene suficiente experiencia en el soccer, se dará cuenta de que todos los pequeños juegos que funcionan son en realidad ligeras variaciones con los mismos conceptos básicos. Si los parámetros que ha establecido en los ejercicios o los partidos reducidos son valederos para el soccer (objetivos para anotar y defender), un buen paso a seguir es crear problemas para que los niños resuelvan (proteger el balón mientras gambetea, etc.) y que les permitan competir y obtener resultados favorables.
- 11) No tenga temor de experimentar para encontrar los ejercicios que mejor funcionan.
- 12) Recuerde que el juego es el mejor maestro para los jugadores. Tanto los entrenadores como los padres deben considerarse a si mismos acompañantes, instructores, guías o incluso participantes, para brindar a los niños un ambiente en el que puedan aprender y disfrutar.



RECOMENDACIONES DE ACUERDO A LA EDAD PARA EL ENTRENAMIENTO DE GRUPOS SUB-6 A SUB-18

El siguiente documento contiene recomendaciones de U.S. Soccer para el mejor desarrollo de las prácticas de soccer de acuerdo a la edad cronológica del jugador, desde Sub-6 a Sub-18. Sin embargo, es igual de importante considerar la “edad futbolística” de los jugadores (es decir, su nivel de competencia del soccer) cuando se establecen los criterios a cumplir en las prácticas y los partidos. Recuerde que estas recomendaciones parten de la base de que los jugadores poseen la habilidad con el balón necesaria para pasar al próximo nivel de desafíos. Es responsabilidad de los entrenadores evaluar y juzgar las necesidades en forma continua, de manera que los jugadores puedan jugar soccer a un nivel adecuado. Tanto los padres como los entrenadores deben encargarse de brindar a los jugadores experiencias de juego que provoquen algunos partidos con diferentes niveles de dificultad. En este caso, es responsabilidad de los adultos evaluar esta situación tanto en el equipo como en los jugadores.

ESTIMULAR LA CREATIVIDAD Y LAS HABILIDADES CON EL BALÓN ANTES DE LAS PRÁCTICAS TÁCTICAS

Es muy importante el papel que juega el entrenador juvenil al momento de estimular el desarrollo de estas herramientas fundamentales. Uno de los objetivos de esta guía de entrenamiento es ofrecer a los padres y a los entrenadores juveniles un acercamiento al entrenamiento de jugadores juveniles que 1) abarque las enseñanzas del juego mismo y 2) esté focalizado más en el jugador que en el entrenador.

¿Qué significa esto? Tenga en cuenta los siguientes comentarios de Hans Bongers sobre el crecimiento del soccer en todo el mundo en los últimos 30 años y la influencia de entrenadores y adultos en el desarrollo del jugador:

El soccer organizado “explotó” en los setenta. No sólo aumentó en forma espectacular el número de personas que jugaban en ligas de todo el mundo, sino que también se redujo a 5 años, o incluso más jóvenes, la edad mínima para poder jugar partidos oficiales. Al mismo tiempo, comenzaron a surgir muchas clínicas de entrenamiento y escuelas de soccer muy bien organizadas y basadas en diferentes teorías educativas. Todas tenían la esperanza de poder presentar al próximo Pelé o (Johan) Cruyff y de reproducir el brillante juego colectivo del equipo brasileño de los sesenta o del equipo holandés (“el soccer total”) de principios de los setenta. En la última década, muchas asociaciones de soccer de diferentes países se han estado preguntando a sí mismas de qué forma (como si esto fuera posible) podían enseñar soccer. (Hans Bongers: Somagic Street Soccer/ www.streetsoccer.hypermart.net).

En general, la primera metodología de trabajo que parece más razonable, y sin duda tiene buenas intenciones, para los entrenadores juveniles es mirar al soccer adulto como el modelo a seguir para enseñar el juego. Los entrenadores juveniles se sirven de ciertos elementos del juego profesional, como la organización y las responsabilidades de las posiciones (tácticas) que demuestran los jugadores adultos para sus entrenamientos. Estos son conceptos que los adultos pueden entender bien y por lo tanto, como entrenadores, muchos tienden a incorporar la organización o las tácticas al



entrenamiento juvenil. Muchas veces, los entrenadores se concentran en mantener a los jugadores bajo control y a enseñarles lo que parecen las reglas básicas del juego: la organización, las posiciones, las tácticas y cómo prepararse para ganar partidos. Elegimos el orden antes que el caos aparente. Es muy tentador esforzarse por lograr que los partidos juveniles se asemejen a los partidos de adultos, en donde los niños permanezcan en sus posiciones, organizados y disciplinados. Sin embargo, la magia de los jugadores holandeses de principio de los setenta o de los excelentes jugadores brasileños de los sesenta, no se logró a partir de una rutina de prácticas organizada. Todo comenzó cuando eran niños y jugaban partidos informales, en donde lo más importante eran el jugador y juego. Ninguno de ellos era un adulto ni existían los programas de los partidos y las prácticas obligatorias. Pero por supuesto, ahora vivimos en un mundo diferente. A menudo, la supervisión de los adultos se hace necesaria para poder lograr una seguridad adecuada. Sin embargo, la presencia de los adultos no debe inhibir las oportunidades de los niños para ser creativos y experimentar a medida que aprenden a jugar al soccer.

A continuación, le presentamos una cita de Manfred Schellscheidt, el director técnico de la Selección Masculina Sub-14, que describe la escena que deben enfrentar muchos de los jugadores de nivel inicial:

Permítanme describirles las reacciones típicas de los jóvenes cuando se acercan al mundo del soccer. Para la mayoría, el primer día es cuando mamá y papá registran a los niños en la liga de aficionados de la zona o el pueblo. De acuerdo al número de ingresantes, se forman los equipos, se designa a un entrenador, y se coordinan los horarios de los campos de juego. Los campos disponibles se utilizan para todas las edades y a menudo tienen las mismas dimensiones que un campo de juego para adultos. Entonces comienza el juego. Niños que tal vez nunca antes habían pateado un balón se enfrentan al desafío máximo, jugar once contra once en un campo que es demasiado grande para ellos. ¿Realmente nos sorprende que no puedan hacerlo? Pero no debemos preocuparnos, es aquí donde comienza la tarea del entrenador. Él es el encargado de detectar el problema y solucionar la situación. Con un esquema de posiciones, se distribuye a los jugadores por todo el campo y se les dice ‘Así es como lo hacen los jugadores más grandes. Los que acaban de ganar la Copa del Mundo’. Estas recomendaciones demostraron ser provechosas, es por eso que debemos aprenderlas e imitarlas. (Manfred Schellscheidt: Experimentando con el juego).

En realidad, lo que se necesita de un entrenador juvenil es otra cosa. Nuevamente, tenemos que tener en cuenta que la mayoría de los grandes jugadores de soccer comenzaron jugando en partidos que no tenían supervisión alguna.

“Muchas conferencias internacionales sobre este tema concluyen en que los entrenadores y los padres que desean hacerle un bien a los jugadores deberían abstenerse de influenciarlos demasiado, si no del todo. Una propuesta para los entrenadores juveniles es que se concentren en lograr que los niños “jueguen y se diviertan”. Además se pueden implementar muchas versiones reducidas de un partido 11 contra 11. Un concepto que se discute con mayor frecuencia en estas reuniones es el de ‘Soccer callejero’. ‘Las calles’ (callejones, parques, playas...) eran ese escenario misterioso en el que se desarrollaban en forma natural jugadores brillantes como Pelé o Cruyff, y demás habilidosos de otros deportes”. (Hans Bongers: Somatic Street Soccer).



Una de las prioridades para los entrenadores juveniles, hasta los de los grupos Sub-12, es brindar un entorno que se asemeje lo más posible a los partidos “informales” de nuestra juventud. En este ambiente se desarrolla en forma natural la creatividad y personalidad de los niños, sin necesidad de que se involucren los adultos. Los niños necesitan poder jugar libremente para desarrollar sus habilidades y canalizarlas de manera creativa. Los entrenadores deben implementar un sistema de organización solamente para que contribuya a crear este entorno. De nuevo, Manfred Schellscheidt reflexiona sobre esta idea del “soccer callejero” y en qué forma el entrenador puede contribuir a crear este entorno:

Además de los partidos, ¿cómo se ven nuestras prácticas? ¿Son móviles o estáticas? ¿Los jugadores tienen libertad para experimentar y aprender del juego o reciben instrucciones constantemente? ¿Existe lugar para la prueba y el error o simplemente se les dice qué deben hacer y dónde ir? (Darle vida al soccer) ... tiene más que ver con convertir nuestras prácticas en algún tipo de soccer callejero en el que los jugadores puedan, con la ayuda del entrenador, experimentar con los elementos básicos del juego en una forma competitiva... El aprendizaje (en este caso, del soccer) se trata de experimentar con nuevos conceptos y relacionarlos. El dominio es entender cosas que hemos experimentado, a menudo a través de la repetición. Se trata de desarrollar un entendimiento y un sentimiento por el juego. Las lecciones, para todos nosotros, saldrán del juego, y con él las respuestas. Al principio la persona y el juego están separados, incluso distanciados. Pero cuando las cosas mejoran, el juego y la persona se vuelven uno. (Manfred Schellscheidt: Experimentando con el juego).

Con esto presente, intente estimular el placer del contacto con el balón y la confianza de utilizar esta habilidad con creatividad. Estimule a los jugadores jóvenes a que utilicen la gambeta, su equipo de niños de 8 a 10 años debería utilizarla a menudo. Cuando los jugadores jóvenes intentan gambetear es para lograr el control del balón. El control del balón es la habilidad básica sobre la que dependen otras habilidades del soccer. Aunque lograr el dominio del balón pueda parecer fácil, en realidad, el niño debe utilizar una gran cantidad de energía. Por lo tanto, no espere que el niño mire cuando dé un pase o pase el balón con cierto nivel de competencia o conocimiento hasta que haya dominado esta habilidad. Tenga en cuenta estos dos puntos. Los niños de 6 a 12 años aproximadamente tienen una capacidad casi inagotable para aprender la coordinación y los movimientos del cuerpo (esto es, las habilidades motrices). Pero al mismo tiempo, su capacidad intelectual para entender conceptos de espacio como las posiciones y el juego grupal es limitada. Trabaje con estos puntos fuertes.

TENGA EN CUENTA ESTO: Durante los primeros períodos (cuando los niños tienen entre 6 y 10 años de edad) no se debe considerar al soccer como un deporte en equipo. Por el contrario, es el momento para que los niños desarrollen sus relaciones con el balón individualmente. Es por eso que si se encuentran en un entorno de competencia por equipos no es su culpa. No espere que los jugadores con mayor confianza compartan el balón. Estimúelos para que sean creativos y encaren hacia el arco. La misma actitud vale para el resto de los jugadores. El objetivo del trabajo debe ser que los jugadores se sientan cómodos y en confianza con el balón. Deben evitar el impulso de “dirigir” a sus jugadores entre “partido y partido” para ayudarlos a ganar el encuentro. Tampoco deben aleccionar a los jugadores jóvenes con directivas como “pasar el balón antes que gambetear”, “mantener sus posiciones” o que “nunca” hagan algo (como pasarse la pelota o gambetear en frente del arco).



Muchos niños que tienen experiencia en el soccer competitivo a menudo intentarán pasar el balón o enviarlo lejos de su arco como primera opción. Les enseñaron que debían “compartir” el balón o que la mejor manera de no cometer un “error” con el balón era patearlo tan lejos como sea posible. Por esta razón, siempre es bueno que el entrenador estimule continuamente el uso de la gambeta como primera opción para los jugadores. Además, siempre es bueno que los jugadores toquen al menos dos veces la pelota, antes de buscar a un compañero al cual darle el pase. Recuerde que es muy importante que los jugadores aprendan de sus propios errores y así desarrollen su juego. Estimule a los niños que deciden correr riesgos en el juego y reconozca el esfuerzo.



FEDERACIÓN DE SOCCER DE EE.UU.



Control del balón y creatividad: de 6 a 12 años

NIVEL PREESCOLAR: GRUPOS DE SUB-6 A SUB-12

Sub-6: de jardín de infantes a 1º grado

A esta edad, el soccer debe considerarse sólo como una actividad divertida para los niños, que simplemente incluye un balón de soccer. Debe haber grupos de jugadores antes que equipos. Los cargos serán simbólicos. El presentismo puede ser opcional. Pero lo más importante es crear un entorno en el que todos se diviertan.

CARACTERÍSTICAS DEL PARTIDO

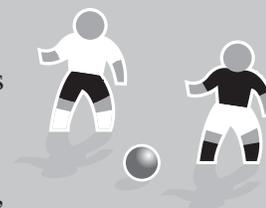
Tipo de partido: A esta edad, la mejor opción son los partidos de 3 contra 3

Elección del arquero: es preferible jugar sin arqueros

Tamaño de la cancha: partidos de 4 contra 4 (40 yardas x 25 yardas), partidos de 3 contra 3 (30 yardas x 20 yardas)

Tamaño del balón: 3

Cuando el balón sale de la cancha, el juego debe reanudarse con un saque de arco o poniendo nuevamente en juego el balón, pero no deben ejecutarse saques de banda.



■ ALGUNAS CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE ESTA EDAD:

Los niños de cinco y seis años de edad son muy jóvenes para formar parte de cualquier programa de soccer con una estructura organizada. A lo sumo, pueden participar en actividades recreativas que los estimulen a explorar sus capacidades físicas, al mismo tiempo que juegan con el balón. Asegúrese de que sean juegos basados en actividades que destaquen el descubrimiento y la experimentación con todos los movimientos que el balón puede ofrecer. El balón debe considerarse un juguete. Las actividades deben abarcar a todos los jugadores, para evitar que permanezcan al costado de la cancha a la espera de instrucciones para una determinada acción.

Los niños de cinco y seis años, aunque todavía son muy jóvenes, están comenzando a desarrollar el control de sus cuerpos. Al mismo tiempo, este es un proceso nuevo para ellos, lo que requiere una gran cantidad de tiempo y esfuerzo para descubrir lo que pueden hacer con sus cuerpos y



cómo utilizar esta coordinación en desarrollo. Además, a los niños de esta edad les encanta aplicar su imaginación cuando juegan. Téngalo en cuenta cuando diseñe los juegos. Ellos disfrutan mucho de jugar según sus propias reglas, a lo que se le suma el hecho de que se sentirán cada vez más cómodos con el balón. Sin embargo, aunque a ellos les encante jugar, su habilidad para mantenerse concentrados en una sola tarea es muy limitada. Es por eso que las actividades deben ser cortas y simples. Por último, es importante recordar que, aunque los niños están en constante desarrollo de sus capacidades físicas y mentales, aún son muy jóvenes. Siempre deben ser tratados con respeto y paciencia y ser motivados constantemente. Puede ser gran utilidad incluir a los padres en las prácticas o juegos para que puedan implementarlos luego en sus patios o en los parques. Cuando los niños se involucren en estas prácticas organizadas, de seguro se divertirán tanto que el balón de soccer se convertirá en uno de sus juguetes favoritos.

■ DURACIÓN DE LAS PRÁCTICAS, CANTIDAD DE BALONES POR NIÑO EN CADA PRÁCTICA:

A esta edad, la mejor opción es un período de 30 a 45 minutos. La mayoría de las prácticas deben realizarse con una cantidad de balones que equipare la cantidad de niños o al menos con un balón cada dos niños.

■ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LO QUE DEBERÍA SUCEDER EN LAS PRÁCTICAS:

El objetivo es que los niños se diviertan con el balón. Que se desarrollen períodos de juego activo en donde todos participen. Pero también es importante realizar pausas para que los niños se refresquen y recuperen el aire. En caso de que haya más de un adulto o entrenador, los niños deben dividirse en grupos más pequeños, que cuenten al menos con un adulto. A esta edad, los niños realizan un gran desgaste físico y se cansan mucho. Implemente los “descansos activos”, es decir, cuando no están corriendo que se dediquen a alguna tarea específica con el balón, generalmente sentados o de pie. Todos deben ocupar su tiempo con algo, incluso cuando están descansando. Los partidos deben ser de 1 contra 1 o de 3 contra 3 y siempre se debe mantener, en lo posible, la mayor cantidad de niños en actividad. Los partidos pueden jugarse con arcos pequeños y sin arqueros. Se deben utilizar balones n° 3, siempre que sea posible.

■ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LO QUE DEBERÍA SUCEDER EN LOS PARTIDOS:

U.S. Soccer aconseja no armar partidos organizados a esta edad. Según la edad, se debe establecer en forma consecuente partidos reducidos para que los niños compitan entre ellos.

TENGA EN CUENTA ESTO: A esta edad, el principal objetivo es lograr que los niños disfruten el soccer y que de esa manera lo tengan en cuenta al momento de tener que elegir una actividad.



■ CARACTERÍSTICAS IDEALES QUE EL DIRECTOR TÉCNICO DE JUGADORES DE ESTA EDAD DEBE TENER

Paciencia, buen humor y voluntad para ver el mundo a través de los ojos de un niño. Además, la capacidad para hablarles con palabras que entiendan y para reconocer que el juego de los niños no será parecido al soccer que conoce.

■ NÚMERO DE PARTIDOS POR AÑO CALENDARIO

A esta edad, los niños no deberían participar en juegos organizados. Es suficiente con que jueguen con sus compañeros durante las prácticas. Además, es importante que sean estimulados.

■ RECESO DEL SOCCER ORGANIZADO/OBLIGATORIO

A esta edad, los niños pueden tener el consentimiento para jugar cuando lo deseen o de abandonar el juego cuando estén cansados.

■ VIAJES

Ninguno.

■ CAMPEONATOS ESTATALES, REGIONALES Y NACIONALES

Ninguno.

■ TORNEOS, FESTIVALES, ETC.

Ninguno.

■ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA INFORMACIÓN QUE EL DIRECTOR TÉCNICO DEBE DAR A LOS JUGADORES:

A esta edad, el padre o el entrenador debe demostrar una actitud positiva y estimular a cada uno de los niños. La información que se relaciona específicamente al soccer debe reducirse a algunas ideas básicas, como el hecho de mantener el control del balón para que no exceda las líneas demarcatorias. Todavía no es tiempo de implementar temas como las posiciones o cualquier otro concepto de equipo.



Sub-8: 1º y 2º grados

El soccer continúa siendo un juego, en el que todo se trata de divertirse con el balón. Los entrenadores deben continuar estimulando a los niños para que mejoren el control del balón. La cantidad de balones por niño continúa siendo de un balón cada uno o dos jugadores.

CARACTERÍSTICAS DEL PARTIDO

Tipo de partido: A esta edad, la mejor opción son los partidos de 3 contra 3

Elección del arquero: Opcional. Los jugadores no deben limitarse a jugar en una “posición”

Tamaño de la cancha: partidos de 4 contra 4 (40 yardas x 25 yardas), partidos de 3 contra 3 (30 yardas x 20 yardas)

Tamaño del balón: 3

Cuando el balón sale de la cancha, el juego debe reanudarse con un saque de arco o poniendo nuevamente en juego el balón, pero no deben ejecutarse saques de banda.



■ ALGUNAS OPINIONES ACERCA DE ESTA EDAD

Estos niños todavía son jóvenes. Para el final de esta fase (alrededor de los ocho años) los niños comienzan a poder aplicar las experiencias pasadas en situaciones presentes. Por ejemplo, pueden recordar, a un nivel simple, las enseñanzas o los ejercicios con el balón de la última práctica. Pero al mismo tiempo, esta capacidad no tiene aún una cierta constancia. Todavía no pueden imaginar algunas consecuencias (es decir, si hacen esto, ¿que pasará?). Permítales aprender a través de la experiencia.

No intente imitar los esquemas de organización que haya visto en algún equipo de alguna época anterior. Los niños de siete y ocho años no tienen la capacidad de jugar al soccer en forma similar a los equipos organizados. Es por eso que algunos conceptos de equipo como las jugadas combinadas o las posiciones no deberían intentar aplicarse a esta edad.

Los jugadores mayores pueden servir como mentores o modelos a seguir. A menudo, los jugadores más jóvenes aprenden simplemente al observar los movimientos de los jugadores más grandes o lo que pueden hacer con el balón.



OBJETIVOS PARA LAS PRÁCTICAS, LOS PARTIDOS Y LA TEMPORADA

■ PRÁCTICA:

Mientras la pelota esté en juego entre unos pocos y por períodos cortos de tiempo, se debería producir un juego sin interrupciones. Una de las claves a esta edad es estimular a los jugadores para que no le teman al balón. Todos los jugadores deben contar con muchas oportunidades para experimentar con el balón a su propio ritmo. Por ejemplo, se pueden organizar juegos en donde se permitan utilizar muchos arcos y con muchas pelotas para que el jugador trabaje con ellas. Además, se pueden implementar juegos en los que se cambie la dirección del ataque o la velocidad de la carrera, al mismo tiempo que se utilizan balones sobre el piso o que reboten.

“No creo que la habilidad sea, o llegue a ser, el resultado del trabajo de los entrenadores. Es el resultado del amor entre el niño y el balón” – Manfred Schellscheidt

■ DURACIÓN, CANTIDAD DE BALONES: UNO POR CADA NIÑO

Las prácticas deben durar entre 45 y 60 minutos. Durante la mayor parte de la práctica, cada jugador debe involucrarse en forma activa con el balón. Implementar juegos de 1 contra 1, o máximo de 3 contra 3, con varios balones en juego (1 balón cada 2 niños). A esta edad, también es efectivo implementar partidos en los que se pueda marcar tantos.

■ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LO QUE DEBERÍA SUCEDER EN LAS PRÁCTICAS:

Sin líneas demarcatorias. Sin vueltas de precalentamiento. Sin discursos. La asistencia continúa siendo opcional. Los niños pueden salir y entrar de la práctica según su parecer, siempre que esto se controle adecuadamente. Para este punto, si es que no lo hizo ya, es posible introducir algunos límites. Sin embargo, estos límites del entorno no deben dificultar la práctica, por ejemplo si se producen muchas interrupciones porque el balón sale de la cancha. Intente mantener el ritmo del partido. Estimule el juego informal sin presionar a los jugadores para que “se luzcan”. Estimule las habilidades básicas y asegúrese de que los jugadores experimenten con el balón la mayor cantidad de tiempo posible. A la larga, este proceso afianzará su confianza. Asegúrese de incluir partidos en los que se pueda marcar tantos.



■ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA INFORMACIÓN QUE EL DIRECTOR TÉCNICO DEBE DAR A LOS JUGADORES:

Al igual que en los grupos Sub-6, el padre o el entrenador debe demostrar una actitud positiva y estimular a cada uno de los niños. La información que se relaciona específicamente con el soccer debe limitarse a algunas ideas básicas sobre la mejor manera de evitar que la pelota salga de la cancha demasiadas veces, como así también algunas ideas simples sobre las maniobras en espacios reducidos y para eludir oponentes. Los entrenadores deberían evitar implementar temas como las posiciones o demás conceptos de equipo. Cuando comience con las técnicas, tenga en cuenta que los niños aprenden mucho por imitación. Un buen enfoque de la técnica apropiada puede ser una herramienta de aprendizaje muy poderosa. Los entrenadores pueden comentar cosas como, “Vean si pueden hacer así”. Utilice un tiempo acotado para analizar la mecánica de la técnica. En su lugar, base su enseñanza de la técnica primero en la observación a la figura para luego establecer juegos recreativos que tengan como objetivo practicar ciertas formas de controlar el balón. Esto les brinda a los jugadores una cierta cantidad de libertad para desarrollar el control del balón y entender que existe más de una manera para lograrlo. Esto se puede aplicar al menos hasta en los grupos Sub-12.

■ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LO QUE DEBERÍA SUCEDER EN LOS PARTIDOS:

U.S. Soccer aconseja no armar partidos organizados a esta edad. Según la edad, se debe establecer en forma consecuente partidos reducidos para que los niños compitan entre ellos. No hay necesidad de contar los goles o de involucrarse demasiado, sólo disfrute con los jugadores de su esfuerzo y alegría. Todos los jugadores deben intentar mantener el balón en el pie y anotar. La responsabilidad del entrenador es estimular esta cultura libre de miedos. Para los niños de 7 y 8 años, estos juegos son simplemente actividades recreativas que incluyen un balón de soccer. Aún no están listos para recibir información relacionada específicamente con el soccer y por lo tanto no debe hacerse hincapié en las posiciones o conceptos de equipo. Ya tendrán oportunidad de jugar “partidos de soccer reales” cuando sean mayores. En estos períodos, la mayoría de los consejos de los entrenadores deberían estar centrados en la relación del jugador con el balón, cómo buscarlo, cómo encontrarlo, cómo manejarlo, cómo sentirse cómodo con él, cómo resguardarlo, etc.



■ CARACTERÍSTICAS IDEALES QUE EL DIRECTOR TÉCNICO DE JUGADORES DE ESTA EDAD DEBE TENER

El entrenador debe entender claramente las capacidades y limitaciones de esta edad y apreciar la capacidad de aprendizaje mediante la observación. Es muy útil que el entrenador pueda demostrar lo que desea lograr, o en su defecto, que utilice los movimientos de jugadores mayores para explicar las jugadas.

■ NÚMERO DE PARTIDOS POR AÑO CALENDARIO

Si se organizan partidos, que sea sin un registro del resultado.

■ RECESO DEL SOCCER ORGANIZADO/OBLIGATORIO

A esta edad, los niños no deberían participar en programas de soccer obligatorios y deben tener la libertad de participar a su propio ritmo. No es necesario aplicar sanciones por faltar a las prácticas ni tampoco se debe hablar sobre “compromiso”. Asegúrese de hacer todo lo que esté a su alcance para que los niños que deseen jugar al soccer puedan hacerlo. Se pueden agrupar a los jugadores de acuerdo a su nivel de habilidad, pero es conveniente que de un año a otro, o cada seis meses, se produzcan cambios de manera abierta y continua en los grupos para reflejar los cambios en el desarrollo individual y de las habilidades.

■ VIAJES

Ninguno.

■ TORNEOS, FESTIVALES, ETC.

Ninguno.

■ CAMPEONATOS ESTATALES, REGIONALES Y NACIONALES

Ninguno.



FEDERACIÓN DE SOCCER DE EE.UU.



Habilidad con el balón, creatividad y un acercamiento gradual al juego: de 10 a 14 años

NIVEL ESCOLAR: GRUPOS DE SUB-10 A SUB-12

TENGA EN CUENTA ESTO: a esta edad los partidos representan una oportunidad para que los jugadores evalúen sus habilidades con el balón y sus conocimientos de soccer, por lo que deberían considerarse una forma adicional del desarrollo antes que un objetivo. Los resultados son importantes siempre que les brinden a los jugadores un objetivo competitivo en el partido. Los entrenadores deben promover un soccer que:

- fluya libremente,
- esté guiado por el entrenador y no dirigido por el mismo,
- exija a todos los jugadores en el campo, sin importar su posición específica, que participen en la defensa y en el ataque.

Sub-10: de 3º grado a 4º grado

A esta edad, el soccer debe considerarse una actividad recreativa que posibilite los juegos donde se pueda anotar y estimule la experimentación con el balón. La cantidad de balones por jugador debe ser igual a la cantidad de jugadores total. El objetivo es fomentar la relación con el balón en un ambiente de diversión. Por lo tanto, no es conveniente introducir un sistema de posiciones o de premios.

CARACTERÍSTICAS DEL PARTIDO

Tipo de partido: 6 contra 6 máximo, incluido el arquero

Duración del partido: 2 tiempos de 25 minutos cada uno

Cambios: sin límite

Elección del arquero: los jugadores rotan en el puesto de arquero durante el partido. Es recomendable que durante la temporada los jugadores jueguen en diferentes lugares del campo de juego

Tamaño de la cancha: 60 yardas x 40 yardas

Tamaño del balón: 4





■ ALGUNAS OPINIONES ACERCA DE ESTA EDAD

A esta edad, algunos niños están alcanzando su madurez física. En el grupo se presentan ahora diferencias entre algunos jugadores más grandes y más veloces, cuya coordinación de la visión y las manos y de la visión y los pies está más desarrollada que la del resto de los jugadores. Es posible que algunos jugadores demuestren una mayor capacidad para permanecer concentrados por más cantidad de tiempo. Pero al mismo tiempo, se desenvuelven principalmente por impulsos. Es por eso que las explicaciones deben ser breves, concisas y con un propósito específico. Muchas veces, los conceptos que se supone quedaron establecidos en la última práctica, deben volver a explicarse en la próxima. Más allá de las capacidades atléticas de los jugadores, se debe tener especial cuidado cuando se practican las habilidades con el balón, especialmente en espacios reducidos. No se debe alentar a los jugadores más veloces y fuertes a resolver sus problemas mediante su fortaleza física. A medida que los jugadores de nueve y diez años vayan ganando confianza en el manejo del balón, irán adquiriendo una variedad de herramientas que le serán de gran utilidad en los próximos años, cuando aumente el nivel de habilidad con el balón y de fortaleza física. Estimule a sus jugadores para que comiencen a pensar sobre sus decisiones y movimientos cuando se encuentran en una situación del juego con uno o dos compañeros de equipo y uno o dos oponentes.

SOBRE LA IMPORTANCIA DE GANAR Y PERDER EN ESTA ETAPA DE LA JUVENTUD

La competencia es un elemento fundamental en el desarrollo de un jugador. Sin embargo, en los niveles iniciales (de 6 a 12 años), no es conveniente que el entorno esté orientado a la obtención de un resultado. Las diferencias deben ser claras. A esta edad, el ambiente competitivo debe promover decisiones tanto en el jugador como en el entrenador para que el objetivo sea el rendimiento antes que el resultado (esto favorece a las habilidades con el balón y la creatividad como medios para encontrar el éxito dentro de las reglas y el espíritu del juego). El resultado es sólo uno de los indicadores de rendimiento a esta edad, no el más importante.

Los niños siempre compiten cuando juegan, no importa si hay un adulto presente o no. A esta edad, que el soccer sea divertido no significa que sea necesario eliminar la competencia. La competencia puede ser sana y positiva. Anotar goles y ganar partidos son aspectos fundamentales del soccer. Permítales a los niños disfrutar este aspecto sin que por eso sea el objetivo. Las metas deben basarse en las habilidades de los jugadores. Al mismo tiempo, debe tener en cuenta que los niños buscarán competir en cualquier actividad que se les presente. No interrumpa estas competencias. A menudo, en el soccer de categorías juveniles o júnior, es el entrenador, con su comportamiento y énfasis, el que influye al entorno competitivo para que sea saludable o no.

En la categoría juvenil, los partidos son importantes como un medio para lograr el desarrollo del jugador (el placer por el juego, la habilidad con el balón, el acercamiento al deporte y la disposición) y no como el objetivo. Estas situaciones de competencia son una serie de pruebas para los niños. Con respecto a esto, los partidos pueden ser útiles en muchas formas diferentes. Concéntrese en el proceso y el rendimiento antes que en el resultado, pero tenga en cuenta que su equipo puede perder algunos partidos a corto plazo una vez que comience a implementar este



enfoque. Es muy probable que a esta edad los equipos que ganan son los que están “organizados” pero que no tienen tanta habilidad. Para ingresar en el camino fácil de la victoria basta con colocar a los jugadores más grandes en el mediocampo y decirles que “sólo pateen la pelota hacia adelante” u obligar a los niños a que se especialicen en una posición. Sin embargo, este enfoque no es efectivo si lo que se desea es enseñar a los niños y prepararlos para que continúen participando de este deporte. En cambio, se debe hacer hincapié en la importancia de la habilidad para jugar al soccer, incluso si a corto plazo esto da como resultado recibir goles o perder partidos. Durante el proceso de aprendizaje, es muy probable que se cometan muchos errores a medida que se mejora el control del balón y la habilidad para realizar pases. Al mismo tiempo, el entrenador puede manipular el nivel y la variedad de la competencia para asegurarse de que los jugadores y los equipos tengan la oportunidad de perder y ganar partidos. Se pueden aprender lecciones valiosas en las dos situaciones. Pero en el fondo, es responsabilidad del entrenador y de los padres saber dosificar la competencia entre los jugadores.

TENGA EN CUENTA ESTO: U.S. Soccer recomienda que los equipos se armen con niños de diferentes edades. Esto les permite a los jugadores jugar con otros niños con capacidades similares. En lugar de establecer un equipo con los niños de 10 años y otro con los niños de 11 años, se arman dos equipos mezclados, en los cuales los jugadores se dividen de acuerdo a sus habilidades. Además, hasta los grupos Sub-14 deberían jugar en equipos de su mismo rango de edad. Luego de superar el grupo Sub-14, se les debe permitir a los equipos elegir su grupo de acuerdo a su nivel de competencia.

■ OBJETIVOS PARA LAS PRÁCTICAS, LOS PARTIDOS Y LA TEMPORADA

El objetivo más importante de la temporada continúa siendo la construcción de las habilidades básicas del jugador. A esta edad, esto se puede lograr sumando algunos jugadores en los partidos que el entrenador arme. De acuerdo al nivel de habilidad del grupo, los ejercicios pueden ser de 3 contra 3 o 5 contra 5 más el arquero. Tenga en cuenta que aún los mejores jugadores tendrán dificultades para trabajar en forma efectiva en el grupo cuando los ejercicios sean de más de 5 contra 5. Cuando los ejercicios involucren a pocos participantes, se debe enfatizar la creación de duelos de 1 contra 1 o de 2 contra 2. Estas son situaciones clave que los jugadores continuarán enfrentando a lo largo de sus carreras. Lograr la competencia y el dominio en estos partidos es la clave de la preparación para el futuro de los jugadores.

*Lo que escucho lo olvido,
Lo que escucho y veo recuerdo un poco;
Cuando comienzo a escuchar, ver, preguntar
o comentar con alguien más, es que comienzo
a comprender;
De todo lo que escucho, comento y realizo, adquiero
conocimiento y habilidades;
Lo que enseñó a otros, es lo que domino.*

(Adaptación del filósofo chino Confucio)



■ PRÁCTICA

Las prácticas deben ser simples y centrarse en los jugadores. Los jugadores deben disponer de oportunidades para resolver problemas simples y muchas oportunidades para anotar goles. Es importante mantener una actitud positiva y crear oportunidades repetidas para que los jugadores se expresen a través de su habilidad con el balón, sin importar el resultado de sus esfuerzos. Lo esencial es el juego, tanto para divertirse como para competir. Lo mejor para el jugador es que disponga de muchas oportunidades en las actividades recreativas para experimentar con el balón y marcar tantos.

TENGA EN CUENTA ESTO PARA LOS NIÑOS DE 8 A 14 AÑOS: ¿Cómo establezco una práctica que les permita a los niños “crear”? ¿Cómo puedo conectar los diferentes juegos dentro de una práctica organizada?

En primer lugar, mantenga las cosas simples. No incluya más de tres o cuatro ejercicios. Por ejemplo, comience con un precalentamiento que incorpore ejercicios con el balón. Luego establezca partidos, pero que incluyan una serie de desafíos para que resuelva el jugador (un partido de 4 contra 4 con cuatro arcos; un partido de 4 contra 4 sin arqueros, en donde los jugadores sólo pueden tocar la pelota una vez, partidos de 4 contra 4 en los que sólo se puede gambetear; partidos de 4 contra 4 con jugadores neutrales; etc.). Cada uno de estos juegos difiere ligeramente en los desafíos que se presentan. Sin embargo, estos juegos conservan las cualidades esenciales del soccer: atacar, defender, gambetear, dar pases, lidiar con compañeros de equipo y oponentes y marcar goles. Finalmente, permítales disputar un partido, de 3 contra 3, de 4 contra 4, de 5 contra 5, o de 6 contra 6 etc., (esto depende en la edad y su habilidad para manejarse con estas cantidades), sin reglas adicionales, pero en el cual pueda estimular, decírles y alentar a los jugadores a que experimenten y se arriesguen a enfrentar los desafíos que habían visto durante la práctica. Para asegurarse de que la práctica ayude al desarrollo del jugador, es conveniente que tenga en cuenta estos principios, preguntas y ejemplos.

- *¿Los jugadores disponen de muchas oportunidades para jugar con el balón?*
- *¿Disponen de muchas oportunidades para anotar goles?*
- *¿Se les pide que gambeteen y que conviertan goles en situaciones que simulan un partido de soccer?* Una situación que simula un partido de soccer incluye el balón, los oponentes, lo compañeros de equipo, el espacio necesario, la presión, las reglas, el tiempo y los arcos (KNVB: El soccer juvenil según Holanda).
- *¿Los jugadores se divierten?* En general, si los jugadores cuentan con muchas oportunidades de jugar con el balón y de anotar goles en situaciones que simulan partidos de soccer, de seguro se divertirán.
- *¿Cuántos jugadores participan?* Los partidos de 4 contra 4 son la forma más reducida de jugar al soccer sin perder alguno de sus ingredientes. Con esta cantidad de jugadores, siempre se puede jugar el balón en profundidad, hacia los costados o hacia atrás y los jugadores siempre se enfrentan a situaciones que después verán en los partidos. Además, debido al



número limitado de jugadores, es más fácil para los niños (y los entrenadores) reconocer los diferentes momentos en el soccer que se repiten constantemente (KNVB: El soccer juvenil según Holanda). Ya se han mostrado algunas variaciones del partido de 4 contra 4. El partido de 4 contra 4 básico se disputa en un campo lo suficientemente pequeño para que todos participen y lo suficientemente grande como para que tengan espacios en donde desenvolverse con el balón. Se juega con un balón y dos balones pequeños, cada uno ubicado sobre una de las líneas de fondo. El entrenador puede estimular ciertos elementos del soccer para darle algo de color al partido. Sin embargo, lo mejor de los partidos de 4 contra 4 es que prácticamente el entrenador no interviene y aún así brinda innumerables lecciones de soccer a los jugadores. A medida que se aumente el número de jugadores y las dimensiones del campo de juego, crecerán las opciones para los jugadores y se presentarán nuevos desafíos.

- *¿Cuál es el tamaño del campo de juego? ¿Los jugadores pueden permanecer concentrados en los ejercicios o partidos que organiza? ¿El tamaño del campo de juego contribuye a lo que desea lograr?* Nuevamente, el campo de juego debe ser lo suficientemente pequeño para que todos participen y lo suficientemente grande para que tengan espacios en donde desenvolverse con el balón. Es posible que al principio, cuando establezca las dimensiones del campo, tenga la sensación de que no servirá. Tal vez es muy pequeño y los niños no pueden desenvolverse, o tal vez es muy grande y el juego parece dividirse en grupos de dos o tres jugadores mientras que el resto observa desde la distancia. No tenga temor y experimente con distintos tamaños hasta que encuentre el que resulta mejor. Tanto los entrenadores como los jugadores aprenden a través de la prueba y el error.
- *¿La cantidad de balones y arcos es suficiente para que todos puedan participar del juego y tener posibilidades de anotar goles?* Anímese y experimente: Agregue y quite balones o arcos, aumente y reduzca las dimensiones del campo; realice todo lo necesario para reproducir el entorno de soccer que desea lograr. Puede darse el caso de que un ejercicio diseñado para brindarle a los jugadores oportunidades de correr con el balón en sus pies termine con los mismos pocos jugadores de siempre dominando el balón a causa de los niveles desparejos de talento. En lugar de indicarles que pasen el balón a otros compañeros de equipo con menos talento, agregue más balones o incluso más arcos al partido. Esto permitirá aumentar la cantidad de jugadores que participan en una situación que simula un partido de soccer. No se preocupe si es algo caótico o si es difícil de mantener la cuenta de los goles. Sólo concéntrese en que los jugadores cuenten con las oportunidades para poder correr con el balón, lidiar con los oponentes y anotar goles. Si todo esto sucede, entonces ha logrado transmitirles algo de experiencia del soccer a sus jugadores.
- *¿Cuál es la duración de los ejercicios? ¿Los jugadores pueden mantenerse concentrados durante el tiempo que dura el ejercicio?* Si no es así, debe realizar algunos ajustes. Siempre que vea que un ejercicio no funciona, puede interrumpirlo y hacer un intervalo para que los niños tomen agua. Esto le dará la oportunidad de realizar los ajustes necesarios o de continuar con el próximo ejercicio. Tal vez el ejercicio no es el problema. Tal vez los niños de 10 años estén algo desconcentrados. No intente pelear contra eso. Utilice las interrupciones de manera inteligente. Mantenga el movimiento y esté alerta a las desconcentraciones.



- *¿Cuál es la duración de la práctica?* Cuando termina la práctica, ¿los jugadores quieren seguir jugando soccer o en los últimos veinte minutos la práctica parece desarmarse? La práctica debe ser tan divertida como sea posible. Esto significa mucho soccer, algunos intervalos para refrescarse cuando sea necesario y casi ninguna charla. En general, la mayoría de los jugadores no están muy interesados en recibir una lección sobre los aspectos más específicos del juego. Tenga en cuenta que los jugadores jóvenes tienen una menor capacidad de atención que los adultos, por lo tanto, no los trate como si lo fueran. Una práctica organizada de soccer para niños de seis y siete años debería durar no más de cuarenta y cinco minutos. Para niños de hasta doce años, lo mejor es una práctica de una hora a setenta y cinco minutos. Cualquier práctica que exceda estos períodos de tiempo de seguro traerá molestias que ni usted ni los jugadores merecen.

■ DURACIÓN, CANTIDAD DE BALONES: UNO POR CADA NIÑO

Las prácticas deben consistir de un período de no más de 60 minutos con partidos de soccer organizados y dirigidos por un adulto y de 30 minutos adicionales en los que se permita el juego, la autoexpresión y el automejoramiento sin restricciones.

■ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LO QUE DEBERÍA SUCEDER EN LAS PRÁCTICAS:

Permítales a los jugadores experimentar el soccer a través de partidos de 3 contra 3 o de 5 contra 5, que no duren más de 10 o 15 minutos por tiempo. La poca cantidad de participantes permite a los jugadores practicar las situaciones de 1 contra 1 o de 2 contra 1, al mismo tiempo que se divierten y conocen el soccer. El límite de tiempo brinda a los jugadores una determinada cantidad de juego sin interrupciones y al mismo tiempo les permite volver a concentrarse luego de los 10 minutos. A esta edad los jugadores están siempre listos para jugar o participar de actividades que le ayuden a reconocer las situaciones en que se debe pasar el balón hacia atrás o hacia los costados. Además, ya comienzan a disfrutar y a apreciar los momentos en que ponen en práctica sus habilidades.

■ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LO QUE DEBERÍA SUCEDER EN LOS PARTIDOS:

Los jugadores de esta edad deben jugar sólo algunos partidos organizados en cada temporada, de manera que no deban viajar o que deban viajar poco. Recuerde que son jóvenes que todavía tienen muchos años por delante para adquirir todas las herramientas necesarias para jugar al soccer como los adultos. La mejor manera para prepararlos verdaderamente para el juego adulto no es hacerlos practicar como si fuesen adultos, sino brindarles oportunidades para que experimenten el soccer en la forma más adecuada para su edad.

Un equipo de niños de 9 años que permanecen en sus posiciones y mantienen un grupo estable de defensores, quienes pocas veces atacan, da la impresión de ser un equipo bien disciplinado y organizado. Sin embargo, U.S. Soccer no considera que este sea el enfoque adecuado para desarrollar las habilidades de los jugadores de esta edad. No desarrolla buenos jugadores. Este enfoque entorpece la habilidad del jugador para experimentar y disfrutar de la espontaneidad del juego. No les da a los jugadores una oportunidad para “encontrar” el juego según lo que ellos observan o para



manejar el balón y desarrollar los instintos del juego. Estas habilidades les serán necesarias cuando sean mayores. Además, no se encuentran muy seguidos en los jugadores más grandes. Este enfoque puede ser exitoso en el corto plazo pero a la larga afectará negativamente a los jugadores debido a que el entorno no permite a los jugadores desarrollar las herramientas que necesitarán para competir “seriamente”, es decir, prepararse para lidiar con las exigencias del juego cuando sean mayores.

SOBRE LOS MODELOS DE SUSTITUCIONES A ESTA EDAD

Los jugadores deben contar con oportunidades para jugar al soccer por largos e ininterrumpidos períodos de tiempo. Esto les permitirá aclimatarse al ritmo de un partido de soccer. Es por eso que es mejor que el jugador juegue doce minutos seguidos a que juegue dos períodos de seis minutos cada uno. Las sustituciones deben implementarse en caso de lesión, fatiga o falta de energía. No deben utilizarse para castigar al jugador por una decisión relacionada con el juego. A esta edad, los jugadores deben jugar al menos la mitad del partido. En el mejor de los casos, las nóminas serán lo suficientemente reducidas como para que casi todos los jugadores puedan jugar todo el partido.

TENGA EN CUENTA ESTO: ¿Nota un nivel de habilidad desparejo entre los jugadores de su equipo?

A menudo notará que en los equipos más jóvenes (entre 8 y 10 años) se destaca un grupo pequeño de jugadores más competentes que siempre parece estar cerca del balón. Algunas de sus cualidades, como la velocidad, la fuerza, la persistencia y la habilidad con el balón, están más desarrolladas que las del resto de sus compañeros. Los demás niños parecen espectadores dentro del campo y nunca intentan participar activamente. Si el balón llega a sus pies, buscan la manera de desprenderse de él y alejarlo lo más lejos y lo más rápido posible. Un problema constante para los entrenadores y los jugadores juveniles es que los niveles de habilidad de un equipo son muy desparejos. Esta es una situación corriente que se presenta en la mayoría de los equipos juveniles del país, especialmente, pero no exclusivamente, a nivel recreativo. Existen muchas razones para este desequilibrio: 1) Los niños comienzan a jugar a diferentes edades. Los que participan por primera vez juegan junto a otros que ya han participado en varias temporadas. 2) Los niños de esta edad tienen diferentes grados de desarrollo, tanto físico como emocional. 3) Un partido completo puede intimidar a muchos de los niños que no cuentan con las herramientas básicas del soccer. Para resolver este desafío, establezca partidos con 3 balones en juego al mismo tiempo. Otra opción es ser creativo a la hora de formar los equipos para los ‘mini-partidos’. Los jugadores más habilidosos pueden jugar unos contra otros mientras que los jugadores que no tienen mucha confianza juegan en otro lugar. En general, estos métodos permitirán que todos los jugadores encuentren desafíos acordes a su propio nivel de desarrollo.

■ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA INFORMACIÓN QUE EL ENTRENADOR BRINDA A LOS JUGADORES

El entrenador debe realizar comentarios que ayuden a los jugadores a permanecer involucrados y a seguir el curso de los acontecimientos, pero sin facilitarles todas las respuestas: “Únete al juego”, “Busca el balón”, “Ve por él”, “No se escondan”. El entrenador de este grupo erario no debe



concentrarse en las posiciones, sino que debe estimular a todos los jugadores para que ataquen y defiendan. En lo posible, el entrenador debe transmitir la información o los comentarios inmediatamente después de las prácticas o los partidos. En el soccer juvenil de hoy, los niños son sobrecargados con las evaluaciones y los comentarios de los adultos. Es por eso que el exceso de información o la información imprecisa puede ser contraproducente para lograr nuestros objetivos.

■ CARACTERÍSTICAS IDEALES QUE EL DIRECTOR TÉCNICO DE JUGADORES DE ESTA EDAD DEBE TENER

Actitud dinámica. Facilidad para disfrutar de las prácticas mientras enseña. Ideas estimulantes.

■ NÚMERO DE PARTIDOS POR AÑO CALENDARIO

Se recomienda que, por año calendario, los jugadores participen en 20 partidos como máximo para sus equipos. Se deben realizar 2 o 3 prácticas por cada partido. Los jugadores deben tener dos días de descanso por semana. Durante la participación en una liga, no es conveniente que los niños jueguen más de un partido por semana. No se deben implementar los sistemas de posiciones o de eliminatorias luego de la temporada y sólo se deben jugar una cantidad limitada de rondas pequeñas de todos contra todos. No es conveniente participar en torneos.

■ RECESO DEL SOCCER ORGANIZADO/OBLIGATORIO

A esta edad, se recomienda que los padres no estimulen a los niños a dedicarse sólo al soccer, sino que los estimulen a participar en diferentes deportes y actividades.

■ VIAJES

Dentro del estado, 1 hora de viaje como máximo.

■ TORNEOS, FESTIVALES, ETC.

Se puede participar de algunas celebraciones o festivales al año. Los resultados no serán registrados.

■ CAMPEONATOS ESTATALES, REGIONALES Y NACIONALES

Ninguno.

TENGA EN CUENTA ESTO: En las últimas etapas de la categoría juvenil (del grupo Sub-10 al Sub-12), el objetivo es establecer entornos de entrenamiento y partidos que promuevan el crecimiento continuo de las habilidades con el balón, una mayor conciencia sobre el juego y una determinación a tomar riesgos medidos en el ataque en los partidos 3 contra 3 y 9 contra 9 (para el grupo Sub-12), siempre dentro de un entorno en el que los jugadores se diviertan.

El modelo de partido reducido es un método eficaz para desarrollar habilidades con el balón y conciencia sobre el juego porque les ofrece más oportunidades a los jugadores de tener contacto con el balón y de atacar y defender sin la reglamentación táctica que puede existir en el soccer 11 contra 11.



Sub-12: 5º y 6º grados

ALGUNAS OPINIONES ACERCA DE ESTA EDAD

El grupo de edad Sub-12 parece ser el grupo de soccer juvenil que genera más controversias con respecto al desarrollo del jugador. ¿Estos jugadores ya son adultos jóvenes o aún son niños? Como jugadores de soccer, aún son jóvenes. A pesar de que los jugadores están empezando a progresar en algunos aspectos del juego, esta es una edad en la que se debe fomentar las destrezas con el balón y los instintos del soccer por encima del resultado.

Los físicos de once y doce años están empezando a cambiar. Generalmente, esto conlleva a una forzada carrera de crecimiento. Un rápido crecimiento de los huesos resulta generalmente en dolorosas afecciones en las articulaciones como el síndrome de Osgood-Schlotters en las rodillas. Los jugadores que en el pasado mostraban un control preciso de sus cuerpos y el balón, en algunos casos, perderán por un tiempo esta coordinación. A medida que crecen sus cuerpos, especialmente a los once años, necesitarán descansar más. El director técnico puede sentir que un niño de 11 años no responde de manera precisa a sus indicaciones. Casi siempre, a los 12 años, los niños recobran algo de la coordinación y la docilidad que habían perdido a los 11. Generalmente, a esta edad, tienen más entusiasmo y habilidad para concentrar su energía tanto para los desafíos individuales como grupales. Los directores técnicos pueden usar este entusiasmo y concentración a su favor y darles problemas específicos para que resuelvan dentro de los partidos que juegan.

CARACTERÍSTICAS DEL PARTIDO

Tipo de partido: 9 contra 9

Duración del partido: 2 tiempos de 30 minutos

Cambios: sin límite

Elección del arquero: rotación de los jugadores, según el orden de prioridad

Tamaño de la cancha: 100 yardas x 50 yardas

Tamaño del balón: 4





TENGA EN CUENTA ESTO:

La Asociación de Fútbol (FA), el organismo regulador del soccer inglés, realizó las siguientes recomendaciones con respecto al programa de las academias de soccer, el cual apunta a los mejores jugadores juveniles de Inglaterra y que funciona como una dependencia para el desarrollo obligatorio de la liga profesional más importante en Inglaterra (la Premier League Inglesa –EPL):

- * Los jugadores entre 12 y 18 años deben jugar un máximo de 30 partidos al año con su club.
- * Los partidos deben tener menos de 11 jugadores a cada lado, al menos antes de los 12 años.

- * El nivel de competencia debe ser comparable con los compañeros y los contrincantes del jugador. (por ejemplo, no tan difícil para que sea posible ganar y no tan fácil para que los jugadores no se motiven.)

- * Los clubes y los entrenadores deben asegurarse de que los jugadores: Jueguen junto y contra niños de un estándar comparable, en un entorno en el que deban esforzarse y que les permita practicar las habilidades adquiridas en la semana.

- * Jueguen en un entorno competitivo en el que la calidad del rendimiento sea más importante que los resultados.

- * Las instalaciones (tamaño del campo, balón, etc.) y los árbitros de los partidos deben elegirse según las habilidades del jugador.

- * El espíritu de este programa debe enfatizar el rol de los partidos como parte de un programa de desarrollo en donde el resultado no es lo más importante. El cuerpo técnico debe utilizar el programa de partidos para hacer hincapié en los aspectos claves de la técnica y el desarrollo del jugador.

- * La cantidad de partidos por temporada debe limitarse a un máximo de 30, por lo tanto no debe desaprovecharse ninguno de ellos.

(www.theFA.com)

EL DESPERTAR DE LA PUBERTAD

Generalmente entre los 12 y los 14 años los niños experimentan un crecimiento físico acelerado que afecta su equilibrio y coordinación. A menudo, aumentan su fortaleza física y energía, pero por un tiempo pierden agilidad y flexibilidad. En lo que respecta al soccer, esto significa que pueden perder un poco de su habilidad para dominar el balón. Si las bases técnicas no son fuertes, el soccer se



convierte en algo tosco y aburrido para ellos. Es en este punto que estos jugadores se interesan más por otros deportes en donde es más fácil alcanzar algún tipo de logro, como algunos deportes más tradicionales para EE. UU. que exigen una coordinación “visomanual” como el baseball, el basketball y el lacrosse. Por lo tanto, es fundamental que reciban los fundamentos técnicos necesarios cuando son jóvenes. Esto puede evitar el éxodo durante la escuela secundaria de jugadores capaces y con buen estado físico pero que carecen de esta técnica para sobreponerse a este entorpecimiento físico temporal.

■ OBJETIVOS PARA LAS PRÁCTICAS, LOS PARTIDOS Y LA TEMPORADA

Las prácticas deben consistir de un período de no más de 75 minutos con partidos de soccer organizados y dirigidos por un adulto y de 15 a 30 minutos adicionales en los que se permita el juego, la autoexpresión y el automejoramiento sin restricciones.

TENGA EN CUENTA ESTO: La base de una gran habilidad es el deseo de dominar el balón y los elementos claves del juego.

■ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LO QUE DEBERÍA SUCEDER EN LAS PRÁCTICAS

Los aspectos tratados en las prácticas deben partir de aquellos en los que se hizo hincapié en la categoría Sub-10 para luego expandirlos y desarrollarlos. Todas las prácticas deben centrarse en temas como la habilidad individual con el balón y las decisiones individuales y de pequeños grupos, tanto en el ataque como en la defensa. A medida que maduren y sean capaces de visualizar más situaciones dentro de la cancha, podemos aumentar el número de jugadores por equipo.

El cambio más dramático en los jugadores, producto del salto desde la categoría Sub-10, es el aumento de su capacidad para estar concentrados y para responsabilizarse por sus decisiones dentro del campo. Pero al mismo tiempo, ellos continúan siendo personas de once o doce años de edad. Aunque su concentración es mejor que cuando tenían diez años, no se los puede tratar de ninguna manera como a un adulto. Asegúrese de que los problemas a los que deba enfrentarse el jugador todavía sean relativamente simples (partidos de 6 contra 6 o de 7 contra 7 como máximo). Continúe estimulando a los niños para que tomen riesgos y experimenten con el balón, pero comience a introducir temas como el trabajo en equipo para resolver problemas o el hecho de acostumbrarse a seguir los movimientos de los demás jugadores en el campo.

Antes de introducir el tema de las posiciones, los jugadores deben conocer los principios del juego antes que las posiciones. Las decisiones que los jugadores realizan dentro del campo deben basarse en lo que tiene sentido para ellos dentro del juego. Permita que jueguen en diferentes posiciones y que experimenten los diferentes desafíos que se generan en las mismas. Poner a los niños en la “camisa de fuerza” que implica el juego posicional demasiado temprano sólo destruye sus instintos de involucrarse en el juego.

Mientras el grupo Sub-14 comienza a practicar en partidos 11 contra 11, el objetivo final e ideal para cuando lleguen a la categoría mayor es que todos los jugadores puedan visualizar a todos los demás jugadores en la cancha y desenvolverse eficazmente dentro de las situaciones que se



generan. El entrenador puede modificar la duración del tiempo de juego y el tamaño del campo de acuerdo a la efectividad de los jugadores para enfrentarse a las condiciones del juego.

■ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LO QUE DEBERÍA SUCEDER EN LOS PARTIDOS

El eje de las prácticas continúa siendo el control individual del balón. Al mismo tiempo, los jugadores deben comenzar a reflexionar sobre sus decisiones y movimientos relacionados con sus compañeros de equipo y sus oponentes. El entorno ideal es un partido de 8 contra 8 como máximo (sin incluir arquero). Los partidos no deben jugarse en un formato mayor al de 9 contra 9 (con arquero).

Los partidos representan una oportunidad para que los jugadores evalúen sus habilidades con el balón y sus conocimientos de soccer, por lo que deberían considerarse una forma adicional del desarrollo antes que un objetivo. Los resultados son importantes para el desarrollo, siempre que les brinden a los jugadores un objetivo competitivo en el partido. En este entorno, es necesario que existan oportunidades para probar y cometer errores.

Los entrenadores deben promover al soccer como un juego con un ritmo libre, que es más bien guiado por el entrenador antes que dirigido y que exige a todos los jugadores del campo, sin importar su posición específica, que participan tanto en la defensa como en el ataque.

“Como entrenadores, debemos evaluar en forma constante las demandas técnicas que nuestros jugadores deben enfrentar en el juego para continuar enseñándoles a medida que incrementa el nivel del juego. Muchas veces, el trabajo del entrenador es identificar aquellas áreas técnicas en las que el jugador debe mejorar, sin importar su edad o nivel actual”.

John Hackworth
Entrenador de la Selección Juvenil Sub-17

■ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA INFORMACIÓN QUE EL DIRECTOR TÉCNICO DEBE DAR A LOS JUGADORES

El entrenador de los niños de 11 y 12 años es responsable de estimular y canalizar el entusiasmo de esta edad para lograr un estilo de juego agresivo, con técnica y a la vez bien pensado. Se debe estimular a los jugadores para que observen su propio rol tanto en la defensa como en el ataque. En especial, para que reconozcan y comprendan las situaciones de superioridad, igualdad e inferioridad numérica y las decisiones correctas para cada una de estas situaciones hipotéticas. Tenga en cuenta que ante el mismo escenario, por ejemplo, una situación de ataque de 1 contra 1, un jugador no distingue ventaja alguna, mientras que otro lo ve como una gran ventaja. Remarque los puntos fuertes de sus jugadores, al mismo tiempo que los estimula para que vean a la situación de 1 contra 1 como una ventaja, tanto para los que defienden como para los que atacan.



TENGA EN CUENTA ESTO: *“A esta edad, si el equipo gana todos o la mayoría de los partidos que disputan, es probable que el entrenador esté haciendo algo mal”.* – Gerry McKeown, director técnico de la Academia de desarrollo de jugadores (PDA) de New Jersey

Los entrenadores deben ser muy cuidadosos en las categorías juveniles cuando seleccionan jugadores. El criterio de selección debe basarse en las habilidades para el soccer del jugador y no la habilidad para alcanzar un éxito inmediato. En la categoría Sub-12, es fácil ganar partidos con sólo utilizar la fortaleza física de aquellos jugadores que se han desarrollado más temprano que sus pares. Como resultado, los más pequeños y habilidosos no son elegidos, ya que no pueden “ganar” un partido. Estos jugadores “más pequeños” son aquellos a los que debe prestar especial atención y cuidado. Al mismo tiempo, se debe prestar especial atención a los jugadores más maduros físicamente para que desarrollen sus habilidades técnicas y su capacidad para manejar el balón en espacios reducidos. Como entrenadores, debemos mantener una idea sobre el desarrollo a largo plazo de todos los jugadores.

■ **CARACTERÍSTICAS IDEALES QUE EL DIRECTOR TÉCNICO DE JUGADORES DE ESTA EDAD DEBE TENER**

Ser un maestro dedicado, entusiasta, poseer conocimientos del soccer, capacidad para recrear las jugadas o contar con alguien que sea capaz (un jugador mayor, un asistente del técnico). Poseer conocimientos de los factores claves de las habilidades básicas. Brindar ánimo y apoyo a los jugadores. Tener conocimientos de la relación o conexión entre las habilidades individuales y el enfoque del grupo reducido y los éxitos consecuentes del jugador cuando sea más grande y participe de los partidos de 11 contra 11.



■ NÚMERO DE PARTIDOS POR AÑO CALENDARIO

Se recomienda que, por año calendario, los jugadores participen en 30 partidos como máximo para sus equipos. El número de prácticas por partido no debe ser mayor a 3 y los jugadores deben tener dos días de descanso por semana.

■ RECESO DEL SOCCER ORGANIZADO/OBLIGATORIO

Cada año los jugadores deben tener un período de descanso luego de la temporada de soccer organizado.

■ VIAJES

Los viajes deben limitarse a los viajes en el día, además de dos eventos de más de un día por año. No se registrarán las posiciones ni se entregarán premios.

■ TORNEOS, FESTIVALES, ETC.

Los eventos que simulen a los torneos deben limitarse a las competencias organizadas según el formato de todos contra todos.

■ CAMPEONATOS ESTATALES, REGIONALES Y NACIONALES

Se debe organizar una competencia estatal con partidos de 9 contra 9, en donde cada equipo juegue un número predeterminado de partidos. Los partidos deben disputarse en campos con el tamaño correspondiente y con balones de tamaño N° 4.

No se debe participar en competencias regionales o nacionales.

TENGA EN CUENTA ESTO: El equipo Sub-18 de la academia de Manchester United, junto con el resto de los equipos de las academias de la Premier League inglesa, participan en una liga que comprende entre 27 y 30 partidos programados, que comienza a mediados de agosto y culmina a mediados de abril. Esto significa que los 27 o 30 partidos se disputan en el plazo de 9 meses o 36 semanas, es decir menos de un partido por semana más tres meses sin partidos.



El funcionamiento grupal: de 14 a 16 años

NIVEL JÚNIOR: ADOLESCENCIA

Sub-14: 7º y 8º grados

CARACTERÍSTICAS DEL PARTIDO

Tipo de partido: 11 contra 11

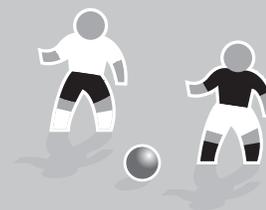
Duración del partido: 2 tiempos de 35 minutos

Cambios: No se permite el reingreso en el medio tiempo

Elección del arquero: según sus aptitudes

Tamaño de la cancha: 100 yardas x 60 yardas

Tamaño del balón: 5



ALGUNAS OPINIONES ACERCA DE ESTA EDAD

Esta es la edad de transición al juego adulto. Ya se juegan partidos 11 contra 11 y se empieza a poner más atención a cómo las destrezas con el balón y las decisiones influyen el desarrollo del partido en el campo de juego.

A esta altura, hay una clara diferencia entre la maduración emocional y física de una persona de 13 años y una de 18. Si bien no hay una gran diferencia en la manera en que procesa la información una persona de 13 años y una de 18, ya sea cuando piensa o cuando resuelve un problema, tenga presente que la persona de 13 años recién está empezando a pensar a este nivel. Por otra parte, una persona de 18 años tendrá más experiencia y confianza en su habilidad para pensar y resolver un problema.

Las personas de 13 años son más inseguras, menos comunicativas y un tanto más vulnerables. Están más emparentados con sus amigos y empiezan a independizarse más de sus padres. También son físicamente más fuertes y conocen más sus habilidades (velocidad, fuerza, presencia).

Una persona de 14 años generalmente se está volviendo más extrovertida y segura de sí misma y le gusta la competencia. Está cada vez más capacitada para planear, pensar e imaginar opciones. Es por eso que los directores técnicos pueden plantear situaciones de “que pasa si...”.

De aquí en adelante los partidos se juegan 11 contra 11. En la categoría Sub-14, los directores técnicos empiezan a concentrarse en asuntos relacionados con el equipo, por ejemplo, el funcionamiento en conjunto de la defensa en diferentes partes del campo o la relación entre las



diferentes líneas (la defensa con el medio campo, el medio campo con los delanteros, etc.). Cuando los jugadores pasan a la categoría júnior, deben contar con un dominio del balón y una visión de juego que les permita lidiar con el ritmo de juego más exigente, tanto en velocidad atlética como en velocidad para tomar decisiones. A esta altura, el objetivo en el desarrollo del jugador está apuntado a mejorar su entendimiento del juego en tanto se lo permita su maduración técnica y de juego. Una vez más, esto se logra a través de los partidos reducidos en las prácticas (hasta 9 contra 9) y de partidos de 11 jugadores. El paso al campo de 11 jugadores debe ser lógico y gradual. Las ideas y los principios que se aplican para los campos más chicos se siguen aplicando para el campo más grande. El resultado del juego a esta edad sigue estando en gran medida determinado por las destrezas con el balón y por la visión de juego.

TENGA EN CUENTA ESTO: La cantidad excesiva de partidos y de soccer afecta negativamente al jugador y le hace perder la emoción que debería generar “el día del partido”.

■ OBJETIVOS PARA LAS PRÁCTICAS, LOS PARTIDOS Y LA TEMPORADA

A estas edades, las claves son la habilidad con el balón, la diversión y el acercamiento al juego. Todo esto se debe lograr a medida que se introducen en forma gradual aspectos como el estado físico, la fortaleza mental y los resultados. Las victorias deben empezar a ser producto de un enfoque coherente y sistemático del juego, que se concentre más en el desarrollo del jugador que en la conformación del equipo. Debe desarrollarse el entendimiento entre los jugadores para que se familiaricen con la idea de equipo cuando se encuentran dentro del campo. Sin embargo, el deseo de ganar el día sábado no debe obstaculizar sus instintos para el juego o sus ganas de experimentar y explorarlo. Estos jugadores aún tienen un largo camino por recorrer para considerarse “completos”. Anímelos para que jueguen en diferentes posiciones. No encasille a los jugadores de acuerdo a la idea de que lo mejor es ganar. Compense las experiencias de los jugadores en los partidos de manera de poder disponer de algunos encuentros para experimentar sin necesidad de sacrificar el resultado.

■ DURACIÓN, CANTIDAD DE BALONES: UNO POR CADA NIÑO

Las prácticas deben durar entre 75 y 90 minutos

■ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LO QUE DEBERÍA SUCEDER EN LAS PRÁCTICAS

A esta altura, la mayoría de los ejercicios y partidos de las prácticas deben ser competitivos, con un equipo ganador y otro perdedor. El eje de las prácticas debe ser las decisiones de los jugadores y la implementación de sus habilidades en pos del éxito del equipo en cualquier partido o ejercicio.

Los dos aspectos centrales de cada práctica deben ser: reconocer cuándo y cómo salir de una zona de presión con el balón para lograr avanzar y reconocer cuándo y cómo recuperar el balón. Estas dos estrategias deben practicarse a nivel individual y a nivel grupal. Los partidos y ejercicios deben establecerse para animar a los jugadores a tomar decisiones de acuerdo a los indicios y a las pistas que brinda el juego. Los jugadores deben experimentar con distintos formatos de partido, desde 4 contra 4 hasta 8 contra 8: algunos sin arqueros, algunos con arcos pequeños, algunos con arcos grandes, algunos con 2 arcos y algunos con 4 o 6 arcos pequeños. Cada tipo de partido creará diferentes desafíos para que resuelvan los jugadores, siempre dentro del esquema básico de mantener el balón y recuperarlo, para luego lograr anotar y ganar el partido.



El director técnico debe tener en cuenta el desarrollo técnico de los jugadores porque sino existe una técnica sólida, las buenas ideas son inútiles dentro de la cancha. Una parte muy importante del entrenamiento a esta edad es organizar partidos reducidos donde los jugadores tengan que resolver problemas utilizando su técnica. A veces, el éxito o el fracaso en estos partidos y en este entorno depende directamente de la habilidad con el balón de los jugadores.

Un tema importante a esta edad, por lo tanto, es abordar la responsabilidad del jugador sobre sus decisiones y sobre la habilidad con el balón mientras él o ella y su equipo buscan maneras de ganar el partido. Esta responsabilidad se puede abordar tratando temas básicos como entender cómo y cuándo conservar el balón o cuándo atacar, así como también cómo y cuándo recuperar el balón. En cada partido que el director técnico organice para los jugadores, esto se puede lograr enfocándose en la velocidad de juego y en la habilidad para resolver problemas en situaciones competitivas. En general, la mayoría de los jugadores de esta edad que participan en un nivel competitivo de clubes tienen una buena técnica y pueden resolver problemas correctamente en partidos más lentos o en situaciones aisladas. Cuando las exigencias del partido y la velocidad del juego aumentan, muchos tienen problemas para dominar el balón, mantener la concentración, tener la visión suficiente y resolver las jugadas con sentido común. Al poner a los jugadores en situaciones competitivas, por ejemplo, partidos más rápidos, estos aspectos mejoran enormemente con el paso del tiempo. Si los jugadores no se responsabilizan por sus decisiones o si el entorno no es lo suficientemente desafiante o competitivo como para “castigar” a los jugadores por sus errores, los jugadores corren el riesgo de adoptar malos hábitos que pueden dificultar su desarrollo a largo plazo.

En los entrenamientos, organice partidos reducidos con diferentes exigencias y desafíos. Los partidos deben ser rápidos. Para seguir el ritmo de los partidos rápidos, una buena habilidad técnica y buenos hábitos con y sin el balón son necesarios. Los jugadores deben estar concentrados para poder leer el juego, lidiar con las exigencias y tomar decisiones que ayuden a lograr la victoria de su equipo. El objetivo es ayudar a que las personalidades de los jugadores crezcan y a que empiecen a resolver problemas como grupo. Por lo tanto, déles a los jugadores algo de libertad para tomar decisiones, resolver problemas y probar cosas en el partido. Preocúpese más por que se conviertan en mejores jugadores que puedan darse cuenta de cómo ganar en vez de decirles exactamente lo que deben hacer.

■ EDAD FUTBOLÍSTICA Y EDAD CRONOLÓGICA DE SUS JUGADORES

La edad biológica de un niño es un factor importante para determinar las actividades apropiadas para su edad. Sin embargo, la realidad del soccer juvenil y júnior es que, al haber un énfasis en el juego en equipo, conseguir resultados y en la competición, el jugador estadounidense generalmente llega a la siguiente categoría sin las herramientas necesarias. El jugador pasa a esta siguiente fase del deporte por su edad biológica (su edad en años), sin que se considere su “edad futbolística” (su nivel de desarrollo futbolístico). Los directores técnicos en la categoría Sub-12 por ejemplo, pueden sentirse frustrados ante la incapacidad de sus jugadores para comprender conceptos como la posesión del balón y la estrategia defensiva. Es como cuando a un estudiante en una clase de trigonometría se le enseñan conceptos como seno y coseno. Imagínese cuán difícil es para el estudiante comprender los conceptos si no se le enseñaron correctamente los aspectos básicos de matemáticas: suma, resta, multiplicación y división. El estudiante puede quizá comprender algunos conceptos de trigonometría, pero le faltan las herramientas básicas para encontrar una solución correcta. Este estudiante no debería haber sido ascendido a este nivel de matemáticas. Lo mismo sucede en el soccer. El éxito de cada nueva habilidad y concepto se basa



en habilidades y conceptos ya adquiridos. Cuanto más cómodo se sienta un jugador con el balón, más opciones tendrá a la hora de resolver cada desafío que se le presente.

Las fases apropiadas para cada edad aquí descritas pueden variar. Cada jugador en particular se desarrolla a su propio ritmo, muchas veces sin importar su edad. La habilidad para el soccer de algunos de sus jugadores coincidirá con las fases apropiadas para cada edad descritas en este documento. Algunos se quedarán atrás y otros se adelantarán.

Cuando evalúe a sus jugadores, es importante que no confunda la edad biológica de sus jugadores con su “edad futbolística”. La “edad futbolística” es diferente en cada jugador. La “edad futbolística” de sus jugadores depende de varios factores: 1) El índice de crecimiento emocional y físico individual. 2) La frecuencia con la que juegan al soccer. 3) El entorno de soccer en el que se encuentran (si se fomenta o no la creatividad individual y el dominio del balón).

Como director técnico, por lo tanto, es muy importante que evalúe y reevalúe constantemente la capacidad futbolística de sus jugadores. Si la habilidad de sus jugadores no está a la altura de las exigencias de la fase apropiada para cada edad correspondiente descrita en este documento, es su responsabilidad adecuar el nivel de soccer teniendo en cuenta su “edad futbolística”. En algunos casos, por ejemplo, esto puede significar que un jugador de 16 años dedique tiempo a desarrollar habilidades o juegue en categorías que parecen más apropiadas para un jugador de 12 años.

Hay algo que es seguro: cuanto más cómodos se sientan sus jugadores con el balón, más rápido y fácil podrán mejorar su manera de jugar para incluir nuevas habilidades y conceptos tácticos.

■ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LO QUE DEBERÍA SUCEDER EN LOS PARTIDOS

A pesar de que los adolescentes de 13 y 14 años se empiezan a parecer a los adultos, aún están lejos de ser jugadores completos. Los jugadores deben seguir concentrándose en ideas individuales y de grupos pequeños. Esto se puede lograr haciendo hincapié en “el juego dentro del partido”. Encuentre cuestiones para focalizarse en las que, al tratar en conjunto y lograr con habilidad, sumen para triunfar en el soccer. Se debe poner atención a la organización, pero el enfoque debe centrarse más en las relaciones de grupos pequeños dentro de la cancha. Es decir, cómo la defensa trabaja en conjunto, cómo la defensa trabaja con el mediocampo o cómo los jugadores pueden presionar al contrario de a 3 o 4. El partido sigue siendo el lugar donde los jugadores desarrollan sus instintos para jugar. Los errores en el campo de juego deben ser errores por intentar hacer lo que se aprendió y no por no saber qué se debe hacer. No deben jugar con miedo o sin arriesgar. Los directores técnicos deben fomentar ideas generales como estar conectado con el resto del equipo, así como también ideas específicas como alentar a los jugadores a encontrar maneras de pasar a sus oponentes, individualmente o en grupos. Por ejemplo, en un día de partido, el director técnico puede decirles que cuenten la cantidad de pases o la cantidad de veces que un balón peligroso cae en el área. Incluso, puede recompensar al equipo después del partido de acuerdo a la cantidad de este tipo de jugadas que logren concretar. En determinado momento, a medida que los jugadores mejoran en estos pequeños aspectos del juego, la victoria vendrá sola.

ACERCA DE LAS REUNIONES DE EQUIPO

Las reuniones de equipo, especialmente en el nivel Sub-14 y niveles mayores, pueden ser una herramienta eficaz para ayudar a los jugadores a tomar mayor responsabilidad y participación en el proceso y en su propio desarrollo.



TENGA EN CUENTA ESTO: los partidos son importantes como un medio para lograr el desarrollo del jugador (el placer por el juego, la habilidad con el balón, el acercamiento al deporte y la disposición) y no como el objetivo. Con respecto a esto, la utilidad de los partidos se puede aprovechar de diferentes formas, con equipos de 4 contra 4 hasta partidos con equipos completos. Incluso en el nivel mayor, los partidos son una oportunidad para seguir creciendo. Sin embargo, entre factores como la diversión, la habilidad con el balón, el conocimiento, la condición física y el resultado, es el último el que suele tener más peso.

Generalmente, las reuniones de equipo a nivel juvenil suelen ser similares a una clase. Los directores técnicos deben tener cuidado en no convertir estas oportunidades de aprendizaje en monólogos. Los jugadores sólo permanecerán concentrados si están interesados en el tema de discusión. Una excelente manera de que estén atentos y aprendan es involucrarlos en la conversación.

Con este enfoque, las reuniones se vuelven charlas abiertas donde los directores técnicos realizan preguntas sobre el día, el partido o el entrenamiento y escuchan las ideas o reflexiones de los jugadores. A veces, las preguntas del director técnico tienen que ver con los principios de defensa y ataque, las formas de anotar goles o el significado de competir.

Estas son algunas de las preguntas que se pueden incluir para comenzar la charla: ¿Qué se necesita para ser un buen jugador? ¿Qué haríamos de otra manera si jugáramos el partido de nuevo? El director técnico puede pedirles a los jugadores que hablen acerca de quién jugó bien en ambos equipos. ¿Por qué llevamos a cabo nuestro plan de juego? o, ¿en qué medida lo hicimos bien? ¿En qué medida pudimos imponer “nuestro juego”? ¿Qué influyó para que podamos imponer nuestro juego? Y otras preguntas del mismo estilo.

El propósito de estas reuniones es alentar a los jugadores a pensar y reflexionar, no que simplemente estén presentes para que se les diga qué tienen que hacer y cómo tienen que jugar. Por el contrario, es una oportunidad para empezar a ver el partido desde una perspectiva diferente al hablar sobre el mismo, al expresar cómo se sintieron dentro de la cancha en diferentes momentos, etc. El objetivo de los directores técnicos, en todos los aspectos de la interacción con los jugadores, es prepararlos para ser jugadores de soccer capaces. Un aspecto importante de este objetivo es ayudar a los jugadores a que logren pensar independientemente dentro de la cancha. Permitirles y ayudarlos a pensar críticamente sobre el juego es un paso fundamental en el proceso. Las reuniones de equipo, cuando realmente involucran al equipo, pueden ayudar a que este proceso se desarrolle.

■ CARACTERÍSTICAS IDEALES QUE EL DIRECTOR TÉCNICO DE JUGADORES DE ESTA EDAD DEBE TENER

El director técnico debe tener un conocimiento sólido del soccer juvenil y júnior. Debe apreciar la creatividad y el pensamiento independiente. Al mismo tiempo, debe ser capaz de comunicar cuestiones grupales y de equipo a los jugadores de una manera clara y simple.

LICENCIA RECOMENDADA: LICENCIA B O MAYOR



■ NÚMERO DE PARTIDOS POR AÑO CALENDARIO

Se recomienda que, por año calendario, los jugadores participen en hasta 30 partidos para sus equipos. Se deben realizar 2 o 3 prácticas por cada partido.

Los jugadores deben tener dos días de descanso por semana.

Copa estatal y copa regional

No participan de un campeonato nacional.

■ RECESO DEL SOCCER ORGANIZADO/OBLIGATORIO

Los jugadores deben tener recesos del soccer organizado que incluyan por lo menos un receso largo cada año.

■ VIAJES

Los jugadores deben tener permiso para viajar a competencias dentro de su región.

■ TORNEOS, FESTIVALES, ETC.

Los jugadores deben tener permiso para participar en competencias estatales y regionales. Lo ideal es que participen de eventos de tres partidos en cinco días, para que tengan un día de descanso y recuperación entre cada partido. Como mínimo, los eventos de tres partidos se pueden realizar en cuatro días para que los jugadores tengan un día de descanso y recuperación entre el segundo y el tercer partido.

Sub-16: 9º y 10º grados

IMPRESIONES GENERALES ACERCA DE LOS JUGADORES

CARACTERÍSTICAS DEL PARTIDO

Tipo de partido 11 contra 11

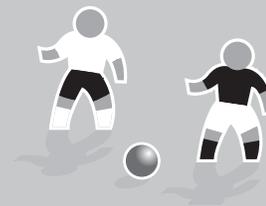
Duración del partido: 2 tiempos de 40' o 45'

Cambios: sin reingreso

Elección del arquero: según sus aptitudes

Tamaño de la cancha: 115 yardas x 70 yardas o 120 yardas x 70 yardas (mínimo)

Tamaño del balón: 5



DE ESTA EDAD

A los 15 y 16 años, los jugadores deben sentirse cómodos en el trato con el balón en diversas situaciones. Con esto en mente, el director técnico debe abordar, durante el ciclo de dos años, muchas cuestiones que tengan que ver con la influencia que pueden tener en un partido los planteos tácticos básicos:



- (1) Ideas de grupo pequeño en todos los aspectos de juego (ataque en conjunto, presión real y recuperación del balón).
- (2) Cómo aplicar ideas de grupo pequeño en conceptos de equipo. Por ejemplo, las similitudes y diferencias entre la presión desde el campo rival y la presión desde atrás, mantener la línea de fondo conectada con los delanteros durante la posesión en el campo contrario o asuntos relacionados con el ritmo de juego (cuándo acelerar y disminuir la velocidad).
- (3) Algunas responsabilidades básicas de cada posición y cómo están interconectadas dentro del equipo. Por ejemplo, de qué manera toda la defensa comparte responsabilidades, de qué manera las decisiones que toma la línea defensiva están relacionadas con las decisiones que toman el resto de los jugadores o el papel que cumple el mediocampista de contención en la posesión del equipo.
- (4) La responsabilidad por sus decisiones y definiciones con el balón. A esta edad, los jugadores deben aspirar a tener una precisión técnica. Deben estar al tanto de cómo su habilidad para obtener y pasar el balón tiene un impacto directo en todos los aspectos del juego.

Nota: Estos conceptos y objetivos están basados en la suposición de que los jugadores son lo suficientemente buenos con el balón para comenzar a jugar en el siguiente nivel de soccer. Si no poseen la destreza necesaria para empezar a afrontar estos nuevos desafíos, es responsabilidad del director técnico asegurarse de que continúen trabajando para adquirir las herramientas que aún no dominan.

■ OBJETIVOS PARA LAS PRÁCTICAS, LOS PARTIDOS Y LA TEMPORADA

En la categoría Sub-16, los directores técnicos continúan tratando principios básicos y cuestiones del juego en situaciones genéricas, es decir, sin basarse en posiciones determinadas; también lo hacen en escenarios funcionales (para cada posición). Los directores técnicos pueden organizar partidos reducidos hasta cierta cantidad de goles, donde los jugadores y los equipos (de 6 o 7) deben jugar en espacios reducidos pero convertir muchos goles. En el aspecto defensivo, los jugadores y los equipos se concentran en presionar el balón para limitar el número de goles que deben defender activamente. A medida que se traten estos principios básicos, los jugadores deberían empezar a comprender cómo traducir estos conceptos en cuestiones del equipo. Por ejemplo, cómo la defensa trabaja en conjunto en diferentes áreas de la cancha o la relación entre las diferentes líneas del equipo (defensa y mediocampo, mediocampo y delantera, etc.). A esta edad, es importante organizar juegos donde estas cuestiones de equipo más globales se introduzcan, se experimenten y se discutan.

“El control del balón es la habilidad más importante que un jugador joven puede aprender. Tener control sobre el balón hará que jugar al soccer sea más fácil y permitirá tener más opciones al instante. Lo mejor acerca de practicar el control sobre el balón es que hay muchas partes del cuerpo y maneras diferentes para hacerlo que pueden ser beneficiosas en un partido. Es la única habilidad que aún practico. Busco dos cosas cuando tengo el dominio del balón: encontrar la manera más fácil de controlarlo y que sea en la dirección que hará que mi próximo pase sea lo más simple posible”.

Claudio Reyna

Jugador del Manchester City y capitán de la Selección Masculina de EE. UU.



■ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LO QUE DEBERÍA SUCEDER EN LAS PRÁCTICAS

Los jugadores de esta edad todavía necesitan aprender experimentando en los partidos. La mayor parte del aprendizaje se debe seguir desarrollando en entornos de soccer reales y donde los jugadores deben tener la libertad para afrontar a su manera los desafíos que se les presentan en cada partido. Siempre y cuando sea posible, estos conceptos y cuestiones deben enseñarse en competencias donde los partidos o ejercicios terminen con un equipo ganador y otro perdedor.

■ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LO QUE DEBERÍA SUCEDER EN LOS PARTIDOS

Los partidos deben ser una extensión de los temas que se tratan diaria y semanalmente. Los jugadores deben tener presente lo que se habló y el director técnico debe dar una charla acerca del desempeño según la capacidad de los jugadores para reconocer durante el partido los temas que se discutieron y según su capacidad técnica para actuar de acuerdo con lo que ven.

■ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA INFORMACIÓN QUE EL DIRECTOR TÉCNICO DEBE DAR A LOS JUGADORES

Carismático; experimentado; informado; claro; disciplinario; con conocimiento en la gestión. Persuasivo y juicioso. Que tenga conocimiento de las 3 líneas del equipo y de su funcionamiento como unidad separada y como parte del equipo en su totalidad.

LICENCIA RECOMENDADA: LICENCIA B O MAYOR

■ NÚMERO DE PARTIDOS POR AÑO CALENDARIO

Se recomienda que, por año calendario, los jugadores participen en 30 partidos como máximo para sus equipos. Se deben realizar 2 o 3 prácticas por cada partido. Los jugadores deben tener dos días de descanso por semana.

■ RECESO DEL SOCCER ORGANIZADO/OBLIGATORIO

Para evitar el desgaste, se deben promover recesos del soccer organizado durante todo el año.

■ TORNEOS, FESTIVALES, ETC.

A los jugadores no se les debe exigir que jueguen más de 160 minutos de soccer en un período de 72 horas. Lo ideal es que participen de eventos de tres partidos en cinco días, para que tengan un día de descanso y recuperación entre cada partido. Como mínimo, los eventos de tres partidos se pueden realizar en cuatro días para que los jugadores tengan un día de descanso y recuperación entre el segundo y el tercer partido.

■ CAMPEONATOS ESTATALES, REGIONALES Y NACIONALES

Los jugadores deben tener permiso para participar en competencias estatales y regionales.



Competencia y resultado: 17 años o más

NIVEL MAYOR: SUB-18 Y MAYOR

CARACTERÍSTICAS DEL PARTIDO

Tipo de partido: 11 contra 11

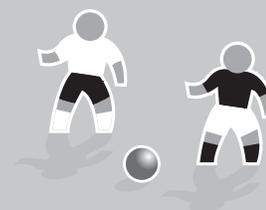
Duración del partido: 2 tiempos de 40' o 45'

Cambios: sin reingreso

Elección del arquero: según sus aptitudes

Tamaño de la cancha: 115 yardas x 70 yardas o 120 yardas x 70 yardas (mínimo)

Tamaño del balón: 5



Sub-18: 11° y 12° grados

IMPRESIONES GENERALES ACERCA DE LOS JUGADORES DE ESTA EDAD

A esta edad, el perfil técnico que tendrá el jugador en su adultez está casi completamente definido. De ahí en más, cualquier crecimiento está determinado mayormente por cuán bien el jugador se ha podido desarrollar hasta este punto. La mayor parte del crecimiento está en moldear las cualidades que ya se poseen. Las áreas que aún pueden ser influenciadas en gran medida son el conocimiento sobre el juego, la condición física y la actitud.

En el resto del mundo, esta es la edad en la que los jugadores empiezan a firmar sus primeros contratos profesionales con sus equipos. Sus habilidades técnicas y su “sentido de soccer” los ha colocado en una posición que les permite empezar a ganarse la vida como jugadores. En este entorno, sin embargo, deben trabajar a diario para mejorar su juego y así conservar su puesto en el equipo, para continuar ascendiendo hasta llegar a primera. Desafortunadamente, en Estados Unidos los jugadores no están expuestos regularmente a este tipo de entorno. Como resultado, los jugadores estadounidenses, incluso a nivel regional y nacional, generalmente no tienen la pericia técnica, el conocimiento del juego o el enfoque disciplinado que se espera para esta edad o en los jugadores que vienen jugando al soccer hace diez o doce años.



Teniendo en cuenta esto, los directores deben continuar poniendo énfasis en estas tres áreas del juego del jugador: pericia técnica y precisión, conocimiento del juego y responsabilidad individual por mejorar su juego. Ahora, también hay muchas cuestiones tácticas relacionadas con el partido en las que el director técnico puede empezar a concentrarse. Por ejemplo, jugar con diferentes sistemas y preparar y emplear tácticas para partidos según las características del oponente. Dentro de cada una de estas consignas tácticas para los partidos, hay una especial atención sobre las responsabilidades de cada puesto y sobre cada rol en particular; y sobre cómo y cuándo presionar como equipo. Todo esto está determinado por su sistema de juego o por las tácticas utilizadas en el partido. Adicionalmente, se vuelven importantes las cuestiones de la administración de juego como los métodos de posesión del balón en los 15 minutos finales de un partido o cómo conseguir un empate o una victoria en el segundo tiempo o en los 15 minutos finales.

ADMINISTRACIÓN DEL JUEGO

A esta edad, los jugadores deben ser capaces de reconocer lo que se necesita en cada partido y la manera de adaptarse de acuerdo con las circunstancias. Hay diversas cuestiones recurrentes durante el transcurso de un partido que el director técnico puede utilizar para ayudar a los jugadores a focalizar sus energías. Por ejemplo, en cada tiempo de 45 minutos, hay generalmente tres segmentos de 15 minutos distinguibles. En los primeros 15 minutos, ambos equipos miden fuerzas y el ritmo de juego es rápido; nadie quiere sufrir situaciones de peligro en su área. En los segundos 15 minutos, el ritmo disminuye y el “estilo” de los equipos empieza a tomar forma. En los últimos 15 minutos, el cansancio empieza a volverse un factor importante. Con esto en mente, es útil para los jugadores tener algunos aspectos específicos sobre los que pensar durante el partido. Entre estos se incluyen, entre otros 1) el nivel de presión que ejerce cada equipo, 2) el efecto que produce la presión en cada equipo, 3) nuestro estilo y la capacidad que tenemos para hacer “nuestro” juego, 4) el estilo del oponente, 5) qué equipo logra dominar el partido y de qué manera logra superar al rival, 6) aspectos que el equipo debe mejorar según lo que se vio en el partido y 7) el efecto que tiene el cansancio en ambos equipos en los últimos 15 minutos de cada tiempo.

Independientemente de las cuestiones que el director técnico prefiera enfatizar, es importante que se aborden regularmente en los entrenamientos y que se refuercen durante los partidos. En definitiva, todo se resume en lograr que los jugadores adquieran un pensamiento crítico dentro de la cancha de manera que puedan reconocer por sí mismos cuándo tienen una ventaja y cuándo no, y así puedan tomar decisiones según lo que está sucediendo en el partido.

■ OBJETIVOS PARA LAS PRÁCTICAS, LOS PARTIDOS Y LA TEMPORADA

Las prácticas deben contar siempre con los siguientes elementos: competencia, pensamiento crítico y repetición de técnicas.

A esta edad, el aspecto físico (condición física) del deporte empieza a tomar un papel más importante que antes. En las prácticas y en los partidos se debe seguir focalizando en mejorar la comprensión de los jugadores de las cuestiones tácticas, por ejemplo, cómo controlar el ritmo de juego y a su vez lograr que el grupo funcione no sólo por sectores sino también como un grupo



de 11 jugadores, moviéndose en bloque en ambos lados de la cancha. Una parte del tiempo se debe usar para hablar acerca de cómo los jugadores y el equipo manejan el juego. No sólo en relación a la ejecución del plan de juego, sino en relación a cómo afrontar diferentes situaciones, como por ejemplo jugar los últimos 15 o 20 minutos cuando se está ganando, empatando o perdiendo.

Los jugadores deben resolver problemas relacionados con el soccer a diario. Se deben hacer responsables de sus decisiones y su desempeño. Estos jugadores están listos para la resolución de problemas de un nivel más avanzado que se centre en utilizar su mente futbolística y no sólo sus atributos físicos. Los jugadores de 17 y 18 años deben jugar contra equipos con mayor habilidad o más grandes regularmente, para contribuir con su desarrollo. Tenga en cuenta que estos jugadores más grandes deben ser mejores jugadores de soccer y no sólo mejores atletas. Debe haber un énfasis continuo en la actitud profesional, en lo que respecta a la preparación para los partidos, el comportamiento dentro y fuera de la cancha, la ética laboral, el estado físico individual, la salud y su prevención, y el tiempo de práctica de las cuestiones técnicas para mantenerlas.

■ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LO QUE DEBERÍA SUCEDER EN LAS PRÁCTICAS

Todos los aspectos de la práctica deben involucrar la responsabilidad del jugador. Como se mencionó, los jugadores Sub-18 se beneficiarán de: 1) ejercicios generales y prácticos que destaquen los principios básicos del soccer y 2) ejercicios funcionales más específicos que tengan que ver con jugar en una “línea” del equipo o entre las “líneas” del equipo para lograr algún objetivo.

Las actividades generales basadas en los principios básicos abordan cuestiones del juego a través de muchos partidos reducidos que desafían a los jugadores a reconocer estas cuestiones en entornos menos estructurados. Un ejemplo de un ejercicio general basado en los principios básicos es el partido 6 contra 6 con jugadores receptores en los laterales y en las líneas de fondo de la cancha; este ejercicio sirve para practicar cuestiones defensivas grupales, posesión del balón, velocidad de juego, etc. La intensidad del ejercicio se puede manipular cambiando las condiciones y reglas. Este tipo de partido se puede jugar sin arcos y que el objetivo sea tener el balón; los jugadores receptores en la línea de fondo sirven para medir el ritmo de juego y la defensa grupal del equipo. También se puede jugar con arcos grandes para poner atención en las cuestiones de ataque y defensa que se crean cuando hay arcos grandes y arqueros. Durante todo el partido, los jugadores receptores ofrecen opciones de distribución y a su vez hacen que el espacio en la cancha sea relativamente reducido. En este ejemplo, la mayor parte de las directivas del director técnico se pueden hacer cuando el balón está en movimiento o cuando sale de la cancha. Otra manera que tiene el director técnico para alentar estos ejercicios es organizar varios partidos con un límite de tiempo para cada uno y hablar y hacer modificaciones entre los partidos o hacer un partido más largo con cinco minutos de entretiempo. Este modelo es beneficioso porque se aproxima más a la manera de dirigir en los partidos y les permite a los jugadores tener una mayor cantidad de tiempo sin interrupciones para comprender el partido por sí solos.

El ejemplo más común de un ejercicio funcional a este nivel es un tipo partido que se juega con la mitad de la cancha o con tres cuartos de la cancha, que cuenta con un arco grande y dos arcos de cada lado. Estos ejercicios son útiles porque el director técnico puede desarrollar situaciones



específicas de la misma manera que ocurrirían en sectores específicos de la cancha durante un partido. También le permiten al director técnico y a los jugadores practicar muchas veces un aspecto en particular. Finalmente, estos ejercicios son una buena manera de practicar situaciones en las que el equipo se encuentra en minoría numérica. Por ejemplo, el ataque y la defensa se puede practicar 6 contra 5 (4 defensores y un arquero) y luego jugar con todos los jugadores.

Hay muchos puntos a considerar que pueden afectar la eficacia de estos ejercicios. 1) A pesar de que generalmente se juega con un número impar de jugadores y en una cancha parcial con un arco grande, trate de hacer que el juego sea lo más realista y competitivo posible. Asegúrese de que la cantidad de información que les dé esté equilibrada con oportunidades sin interrupciones para que los jugadores jueguen. Esto significa que, ocasionalmente, debe permitir que el juego se desarrolle por una cierta cantidad de tiempo, que haya cambios de posesión y partidos nuevos, etc. 2) Trate de trabajar con ambos grupos de la misma manera. Si organiza este ejercicio para que los delanteros ataquen en un arco grande, que su asistente trate con los defensores otras cuestiones como establecer un punto en la línea defensiva del medio para “recuperarse” cuando puedan sacar el balón de su campo. De la misma manera, pueden trabajar en temas como cuándo adelantarse y presionar, cuándo retroceder, cómo mantener la línea de fondo activa y, dentro de la línea de fondo, ¿cuál debe ser la posición corporal de cada jugador y cómo puede esto influir en su capacidad defensiva? Todo esto se puede tratar mientras el equipo atacante también se concentra en sus consignas.

■ DESCRIPCIÓN GENERAL DE LO QUE DEBERÍA SUCEDER EN LOS PARTIDOS

Los partidos son el momento para que los jugadores pongan en práctica lo que aprendieron en la semana, desde el partido más reciente así como los partidos de la temporada ya jugados hasta el momento. La parte más importante del papel del director técnico está en el trabajo de la semana previa al partido. En el momento del partido, la función del director técnico es darles a los jugadores un enfoque organizativo en la charla previa y luego hacer los ajustes apropiados durante el partido, a través de cambios y en la charla de entretiempo.

■ CARACTERÍSTICAS IDEALES QUE EL DIRECTOR TÉCNICO DE JUGADORES DE ESTA EDAD DEBE TENER

Carismático; bien informado; moderno; experimentado; conocedor; claro; disciplinario; sin dudas acerca de su autoridad y con conocimiento sobre la gestión.

Licencia recomendada: Licencia “A”



■ NÚMERO DE PARTIDOS POR AÑO CALENDARIO

Se recomienda que, por año calendario, los jugadores participen en 30 partidos como máximo para sus equipos. Se deben realizar 2 o 3 prácticas por cada partido. Los jugadores deben tener dos días de descanso por semana.

■ RECESO DEL SOCCER ORGANIZADO/OBLIGATORIO

Para evitar el desgaste, se deben promover recesos del soccer organizado durante todo el año.

■ VIAJES

Las diferentes alternativas de viajes, es decir, cuán lejos, por cuánto tiempo y con cuánta frecuencia, se deben determinar teniendo en cuenta la calidad de la competición y el bienestar de los jugadores.

■ TORNEOS, FESTIVALES, ETC.

A los jugadores no se les debe exigir que jueguen más de 180 minutos de soccer en un período de 72 horas. Lo ideal es que participen de eventos de tres partidos en cinco días, para que tengan un día de descanso y recuperación entre cada partido. Como mínimo, los eventos de tres partidos se pueden realizar en cuatro días para que los jugadores tengan un día de descanso y recuperación entre el segundo y el tercer partido.

■ CAMPEONATOS ESTATALES, REGIONALES Y NACIONALES

A esta edad, los jugadores deben competir en campeonatos estatales, regionales y nacionales.

“La calidad del desarrollo del jugador de soccer juvenil está directamente relacionada con el éxito de nuestra Selección Femenina en el futuro. Para que EE. UU se mantenga en lo más alto del soccer internacional, debemos forjar jugadoras que no sólo sean atléticas, sino también técnicamente excepcionales. Debemos formar jugadoras que sean creativas e intuitivas. Necesitamos jugadoras que no sólo piensen el juego, sino que también lo sientan”.

Greg Ryan

Director técnico de la Selección Femenina de EE. UU.



FEDERACIÓN DE SOCCER DE EE.UU.



Apéndice A

DESARROLLO DE LOS ARQUEROS

- La implementación de arqueros en el soccer juvenil es un tema que genera bastante discusión entre los directores técnicos. Limitar a un jugador a la posición de arquero a una edad muy temprana puede tener un efecto negativo y hacer que su participación en el soccer no continúe en el futuro.
- Los niños crecen en diferentes proporciones y a velocidades diferentes. Es imposible predecir quién se convertirá en el mejor arquero cuando tienen diez años. Si un jugador es seleccionado tempranamente para ser arquero, puede que esa no sea su posición preferida a largo plazo.
- El desarrollo de un arquero debe supervisarse y guiarse cuidadosamente. El aprendizaje progresivo de las aptitudes técnicas es importante para garantizar la seguridad necesaria en esa posición.

RECOMENDACIONES

- Sub-6: sin arqueros en los partidos 3 contra 3. sin arqueros en los partidos 4 contra 4.
- Sub-8: sin arqueros en los partidos 4 contra 4.
- Sub-10: arqueros incluidos en los equipos; los jugadores se van turnando la posición de arquero.
- Sub-12: los arqueros forman parte del equipo; se van turnando la posición pero en orden prioridades, determinada por el director técnico.
- Sub-14: el arquero es elegido según sus aptitudes y su contribución con el equipo.

TIEMPO MÁXIMO DE ACTIVIDADES COMPETITIVAS POR DÍA

- Muchos partidos en un día o en un fin de semana y su efecto en la calidad de la experiencia y desarrollo individual del jugador.
- Jugar tanto tantos torneos y partidos que los jugadores nunca tengan una “temporada de descanso”.

RECOMENDACIONES

- Para los organizadores y programadores de torneos
1. A los jugadores no se les debe exigir que jueguen por día más que el equivalente a un partido completo más el tiempo extra.



2. Cuando los partidos múltiples sean necesarios
 - a. Programar partidos completos con un día de descanso entre cada partido
 - b. Hacer tiempos más cortos en los partidos que se jueguen en días consecutivos
 - c. Los jugadores Sub-14 no deben jugar más de 140 minutos de soccer en un período de 72 horas.
 - d. Los jugadores Sub-16 no deben jugar más de 160 minutos de soccer en un período de 72 horas.

NOTA: Los horarios de comienzo de cada partido deben permitir a los jugadores tener un tiempo razonable para prepararse. Esto incluye descanso y recuperación, buena alimentación y un tiempo apropiado para el precalentamiento.

- Importancia que los directores técnicos les deben dar a los eventos:
 1. Se identifican los objetivos y se desarrolla un plan de temporada que tenga un equilibrio entre los entrenamientos, las competencias, el descanso y la recuperación.
 2. A la hora de programar las competencias, se deben tener en cuenta los beneficios del jugador. La calidad y la elección de los eventos deben ser consideradas cuidadosamente cuando se desarrolle el plan de temporada.

CAPACIDAD PARA JUGAR EN CATEGORÍAS SUPERIORES

- La mayoría de los clubes, ligas y programas de desarrollo olímpico zonales, estatales o regionales en Estados Unidos les permiten a los jugadores jóvenes talentosos competir en equipos conformados con o contra jugadores de mayor edad. Esto es un aspecto natural del proceso de desarrollo y ocurre en todo el mundo. Actualmente, hay casos aislados en donde se han impuesto reglas o políticas que impiden que un jugador excepcional juegue en una categoría superior a la propia. Las reglas relacionadas con este asunto varían. Algunas no lo permiten en absoluto. Otras establecen un cupo por equipo o grupo de edad; las más indulgentes revisan el asunto caso por caso.
- Las asociaciones que crean estas leyes para limitar la opción del jugador de jugar en el nivel competitivo apropiado limitan la posibilidad del jugador de seguir creciendo. Para que el desarrollo continúe, todos los jugadores deben estar expuestos a niveles de competencia correspondientes a sus habilidades y ser desafiados en los entrenamientos y partidos para tener aspiraciones de mejorar el nivel de juego y mantener su interés y pasión por el soccer.

RECOMENDACIÓN

- Cuando sea apropiado para el desarrollo del soccer, la oportunidad para que el jugador excepcional juegue en categorías superiores debe estar disponible. Si existe una preocupación con respecto a la situación individual, los directores técnicos y gerentes



cercanos al jugador deben evaluar cuidadosamente la decisión. Cuando deban tomar la decisión sobre si el jugador debe o no jugar en una categoría superior, los adultos a cargo deben tener buenos fundamentos para respaldar su decisión. Los directores técnicos no deben, bajo ninguna circunstancia, aprovecharse de la situación para retener a los jugadores en su búsqueda de ganar campeonatos con sus equipos, ni los padres deben presionar a su hijo en un intento por acelerar su ascenso a lo más alto de la pirámide del soccer. Además, jugar en categorías superiores en las circunstancias apropiadas no impide que el jugador juegue en su categoría, cuando se determine que es en beneficio del desarrollo del jugador.

INSCRIPCIÓN EN UN CLUB vs. INSCRIPCIÓN EN UN EQUIPO

- Inscribir jugadores en un club en vez de en un equipo permite un movimiento fluido entre los equipos y categorías según las necesidades y habilidades del jugador.
- Inscribir jugadores en un club en vez de en un equipo aumenta las oportunidades de los jugadores de ganar experiencia y minutos de juego, según lo determine el coordinador de entrenadores del club.
- La inscripción en un club acepta el concepto de jugar en categorías superiores e influye positivamente en el jugador al darle un acceso fácil a un nivel de competencia más elevada.

RECOMENDACIÓN

- Se debe permitir que los jugadores se inscriban directamente en un club. Se deben realizar pases de jugadores de clubes en vez de pases de jugadores de equipos. Los jugadores no pueden jugar en competencias de categorías menores a su edad.
- Los torneos o copas pueden exigir que se defina la nómina antes del comienzo de la competencia para evitar modificaciones en la misma durante la competencia.
- Los jugadores pueden jugar sólo un partido por día sin importar su grupo etario.
- El coordinador de entrenadores del club debe supervisar las decisiones técnicas relacionadas con el desarrollo de los jugadores para asegurarse de que se está teniendo en cuenta el beneficio a largo plazo para el desarrollo y crecimiento de los jugadores. Los directores técnicos de los diferentes equipos no pueden retener a los jugadores cuando lo mejor es que suban de categoría.



FESTIVALES vs. TORNEOS

- Los equipos participan en muchísimos torneos cada temporada. Generalmente, la participación de los equipos juveniles en cada torneo genera una actitud excesivamente competitiva y tiene una influencia negativa en el desarrollo del jugador.
- Esta participación intensa en torneos afecta el desarrollo del jugador de la siguiente manera:
 - a. el tiempo para el desarrollo, es decir, la práctica, se ve reducida;
 - b. la participación excesiva en torneos competitivos puede ser perjudicial para el crecimiento y desarrollo individual;
 - c. ganar se convierte en lo más importante para el director técnico, en vez de concentrarse en el desarrollo a largo plazo del jugador.

RECOMENDACIÓN

- Para los jugadores menores de 12 años, se debe reemplazar la estructura de torneo por un formato de “festival”, cuando sea posible. En los festivales se juegan una serie de partidos donde no hay eliminación ni campeón.



Apéndice B

DESARROLLO DE LOS JUGADORES EN ESTADOS UNIDOS: EN PERSPECTIVA

U.S. Soccer considera que, ante todo, el soccer juvenil es un deporte que los jugadores deben experimentar y disfrutar como juego con un enfoque en la experiencia y el desarrollo individual. U.S. Soccer promueve la creación de entornos de soccer que ayuden a fomentar en los jugadores una pasión de por vida por este deporte. Estos entornos deben permitir que exista la creatividad, espontaneidad y experimentación, cualidades que el soccer promueve en su esencia. Muy frecuentemente, los niños son expuestos a situaciones donde el desarrollo está por debajo de la victoria; esto lleva al desgaste y reprime el desarrollo individual de las habilidades.

Creemos que el desarrollo de un jugador se intensifica cuando los objetivos a corto plazo de un director técnico se persiguen teniendo en cuenta las necesidades a largo plazo del jugador. A continuación se presenta un comentario de dos partes acerca de la importancia de: (1) Tener continuidad y perspectiva en el desarrollo del jugador y (2) permitirles a los niños jugar al soccer de maneras apropiadas para su edad y nivel de madurez futbolística. La parte uno aborda las etapas teóricas del desarrollo del jugador y cómo se construye cada paso siguiente sobre lo que se desarrolló en la etapa anterior. En la segunda parte, el personal técnico de la Selección Masculina habla sobre el grupo de edades con las que trabaja y cómo se complementa con el programa de desarrollo y éxito de la Selección Masculina de Estados Unidos.

El desarrollo de un jugador abarca tres etapas generales:

- (1) Nivel juvenil (de 6 a 12 años)
- (2) Nivel júnior (de 13 a 17 años)
- (3) Nivel mayor (de 18 años en adelante)

Las posibilidades que tiene un jugador de triunfar en la categoría mayor aumentan considerablemente si se dominan los aspectos fundamentales del soccer, que se pueden aprender mejor en los niveles juvenil y júnior.

En el nivel juvenil, la habilidad con el balón, la diversión y la experimentación dentro de los partidos son claves para el desarrollo de un jugador.

En el nivel júnior, esos aspectos clave son la habilidad con el balón, la diversión y el conocimiento sobre el juego; a su vez, se introduce gradualmente la condición física, la fortaleza mental y los resultados. A esta altura, las victorias deben empezar a ser producto de un enfoque coherente y sistemático al juego, que se concentre más en el desarrollo del jugador que en la



conformación del equipo (según la teoría que afirma que jugadores individualmente competentes juntos en un equipo están más preparados para ganar que jugadores bien organizados pero incapaces de valerse por sus destrezas futbolísticas).

En la categoría mayor, los jugadores deben utilizar todas estas cualidades en conjunto y a su vez comprometerse a hacer lo mejor para encontrar la manera de ganar. Si un jugador se saltea uno de los pasos correspondientes a las categorías juvenil y júnior, se le hará más difícil triunfar y divertirse en la categoría mayor.

En los niveles juveniles y júnior hay diversas cuestiones que abordar a la hora de definir cómo alcanzar estos objetivos:

- (1) El juego es el mejor maestro: deje que los niños aprendan de él dándoles oportunidades de jugar;
- (2) Permítales aprender en entornos en los que se tengan en cuenta la edad y la habilidad (emocional y atlética), y que brinden diversas experiencias;
- (3) La edad y la competencia de habilidad es un elemento central en el desarrollo del jugador;
- (4) En el nivel juvenil, un entorno competitivo no es un entorno orientado hacia la búsqueda de resultados. Las diferencias deben ser claras. Un entorno competitivo en el nivel juvenil promueve las decisiones del jugador y del director técnico y pone mayor énfasis en el desempeño que en los resultados (prioriza las habilidades con el balón y la inventiva como medios para triunfar siguiendo las reglas y el espíritu del deporte).
- (5) En el nivel júnior, la aptitud técnica y el soccer ofensivo continúan siendo temas importantes, pero ahora se pone una mayor atención sobre la esencia del juego enfatizando el papel de este deporte como un foro para el aprendizaje (aún se prioriza el desempeño en vez del resultado).
- (6) En los niveles juvenil y júnior, los partidos son importantes como un medio para lograr el desarrollo del jugador (el placer por el juego, la habilidad con el balón, el acercamiento al deporte y la disposición) y no como el objetivo. La utilidad del partido, en este sentido, puede tener diferentes formas: desde los partidos 4 contra 4 hasta el modelo de partido con equipos completos. Incluso en el nivel mayor, los partidos son una oportunidad para seguir creciendo. Sin embargo, entre factores como la diversión, la habilidad con el balón, el conocimiento, la condición física y el resultado, es el último el que suele tener más peso.



DESCRIPCIÓN GENERAL DE LAS ETAPAS DE DESARROLLO DE UN JUGADOR DE SOCCER JUVENIL EN ESTADOS UNIDOS

NIVEL JUVENIL

En los niveles tempranos del soccer juvenil...

Los niños recién empiezan a conocer el deporte; están investigando, probando cosas, adaptándose a todo lo implica jugar al soccer. Puede ocurrir que lo saluden en la mitad del partido o den vueltas con sus brazos abiertos en el mediocampo, presos de una repentina y misteriosa inspiración. Quieren correr, perseguir, patear, estar con sus amigos y seguir el balón a todos lados (¿quién puede culparlos?). Durante estos años, los niños deben tener el mayor contacto posible con el balón; deben aprender a tener equilibrio físico, a llevar el balón con ambos pies y empezar a patear con algo de precisión. Cuando juegan un partido, deben estar absolutamente solos: la cancha debe ser su mundo; ellos deben poner las reglas. Estos años deben ser acerca de un JUEGO LIBRE con el juguete favorito de todo el mundo (el balón) y acerca de enamorarse del deporte.

– Asociación de Soccer Juvenil de Massachusetts

En las últimas etapas del nivel juvenil (de 8 a 12 años), el objetivo es establecer entornos de entrenamiento y partidos que promuevan el crecimiento continuo de las habilidades con el balón, una mayor conciencia sobre el juego y una valorización por tomar riesgos medidos en el ataque en los partidos 3 contra 3 y 8 contra 8. El modelo de partido reducido es un método eficaz para desarrollar habilidades con el balón y conciencia sobre el juego porque les ofrece más oportunidades a los jugadores de tener contacto con el balón y de atacar y defender sin la reglamentación táctica que puede existir en el soccer 11 contra 11.

Los partidos representan una oportunidad para que los jugadores evalúen sus habilidades con el balón y sus conocimientos de soccer, por lo que deberían considerarse una forma adicional del desarrollo antes que un objetivo. Los resultados son importantes siempre que brinden a los jugadores un objetivo competitivo en el partido. Los entrenadores deben promover un soccer que:

- (1) fluya libremente,
- (2) esté guiado por el entrenador y no dirigido por el mismo,
- (3) exija a todos los jugadores en el campo, sin importar su posición específica, que participen en la defensa y en el ataque.

NIVEL JÚNIOR:

Cuando los jugadores pasan al nivel júnior, deben contar con un dominio del balón y una visión de juego que les permita lidiar con el ritmo de juego más exigente (tanto en velocidad atlética como en velocidad para tomar decisiones). A esta altura, el objetivo en el desarrollo del jugador



está apuntado a mejorar su entendimiento del juego en tanto se lo permita su maduración técnica y de juego. Una vez más, esto se logra a través de los partidos reducidos en las prácticas (hasta 9 contra 9) y de partidos de 11 jugadores. El paso al campo de 11 jugadores debe ser lógico y gradual. Las ideas y los principios que se aplican para los campos más chicos se siguen aplicando para el campo más grande. El resultado del juego sigue estando en gran medida determinado por las destrezas con el balón y por la visión de juego.

NIVEL MAYOR:

Si un jugador estuvo expuesto a un programa que pudo satisfacer sus necesidades y habilidades a largo plazo, este jugador debe estar preparado para esta próxima etapa del deporte. A esta altura, la victoria es el principal propósito. El énfasis es, por lo tanto, se debe poner en que los jugadores reúnan todos los componentes de su juego para ser lo más competitivos posible (como jugadores individuales y como parte de un equipo) y que obtengan un resultado positivo en cada partido. Si su habilidad con el balón no es suficiente o carecen de los conceptos básicos del juego en equipo, tendrán que hacer un gran esfuerzo para obtener resultados positivos. A los jugadores mal preparados se les hará difícil continuar con sus carreras futbolísticas en categorías superiores. En la categoría mayor, el desempeño debe determinar el resultado. Si bien todavía existe un enfoque medido en el desarrollo, se pone mayor atención en la visión de juego y en conceptos de equipo, en vez del desarrollo individual de habilidades con el balón.

A continuación, se presenta un comentario realizado por los directores técnicos de la selección mayor sobre:

- (1) el equilibrio entre desarrollar jugadores de soccer y ganar partidos en su categoría, dentro de los programas de la selección; y
- (2) cómo este grupo de edad se acopla al esquema general de la selección nacional.

PROGRAMA DE DESARROLLO PARA NIÑOS SUB-14

El programa nacional Sub-14 actual es el primer contacto que un jugador tendrá con U.S. Soccer. Luego, estos jugadores ascienden al Programa para niños Sub-15. El objetivo más importante es apuntar al desarrollo de habilidades y a un conocimiento más profundo del juego en un entorno competitivo y divertido, en compañía de los jugadores más talentosos que podamos encontrar.

Nuestra intención es encontrar un buen equilibrio entre entrenamientos y partidos, en los cuales los jugadores aprenden las claves del juego. Como el ataque y la defensa se encuentran en una lucha constante, el juego tiene el poder de enseñarse y revelarse así mismo a cada jugador. Hay mucha acción en las unidades básicas del juego (1 contra 1, 1 contra 2, 2 contra 2 y otros tipos de partidos reducidos con números de jugadores pares e impares) hasta llegar a un partido completo.



Nuestra intención es desarrollar jugadores originales, no clones. Simplemente seguimos este principio básico: El juego/competencia establece las exigencias y el jugador responde (aquí está el problema; se debe encontrar la solución e intentar ejecutarla). A los jugadores se les dice/permite que experimenten y exploren el juego con la ayuda de los directores técnicos que entienden el juego y trabajan bien con los niños. En este entorno, hay mucho lugar para probar y cometer errores.

Poner a los niños en la “camisa de fuerza” que implica el juego posicional demasiado temprano sólo destruye sus instintos de involucrarse en el juego. A medida que maduren y sean capaces de visualizar más situaciones dentro de la cancha, podemos aumentar el número de jugadores por equipo. Al llegar a los partidos 11 contra 11, el objetivo es que todos los jugadores puedan visualizar a todos los demás jugadores en la cancha y desenvolverse eficazmente dentro de las situaciones que se generan. Bajo estas condiciones, se puede agregar o reducir el tiempo y el espacio según la eficacia que tengan los jugadores a la hora de lidiar con las condiciones del juego. Todo está relacionado con las ideas y con desarrollar la actitud correcta. El deseo por dominar el balón y los elementos clave del juego lleva a desarrollar una excelente habilidad; intentamos alentar al jugador a dominar el balón.

Si consideramos los campos de entrenamiento Sub-14, tenemos motivos para creer que este enfoque funciona. Estos niños de 13 años jugaron un soccer muy competitivo y atractivo que fue estimulante para los espectadores. Si existe un cuidado constante en los próximos años, estos jóvenes jugadores tienen potencial para un futuro brillante. Los campos de entrenamiento nacionales Sub-14 tienen lugar en agosto de cada año. En los últimos tres años, los campos de entrenamiento se llevaron a cabo en Massachusetts.

SELECCIÓN MASCULINA SUB-15

Cada año, le damos la bienvenida a un nuevo grupo de jugadores en su mayoría provenientes del campo de entrenamiento nacional Sub-14. Trabajamos con este grupo durante un año poniendo énfasis en la velocidad de juego y en la capacidad para resolver problemas en situaciones competitivas. En general, la mayoría de nuestros jugadores arrancan bien desde el punto de vista atlético y muchos tienen una buena técnica en juegos lentos o situaciones aisladas. Cuando las exigencias del partido y la velocidad del juego aumentan, muchos tienen problemas para dominar el balón, mantener la concentración, tener la visión suficiente y resolver las jugadas con sentido común. Al jugar con mejores y más rápidos compañeros, estos aspectos mejoran considerablemente.

En nuestros entrenamientos hacemos partidos reducidos con diferentes exigencias y desafíos que los jugadores deben confrontar. Para seguir el ritmo de los partidos rápidos, se necesitan una buena habilidad técnica y buenos hábitos con y sin el balón. Les pedimos a los jugadores que estén concentrados mentalmente, que lean el juego, que superen las exigencias que se plantean y que tomen decisiones que ayuden a lograr la victoria de su equipo. Queremos que sus



personalidades crezcan y que empiecen a resolver problemas como grupo. Por lo tanto, les damos algo de libertad para tomar decisiones, resolver problemas y probar cosas en el partido. Nos interesa más convertirlos en mejores jugadores que puedan encontrar la manera de ganar en vez de decirles exactamente qué hacer. En este sentido, no le damos mucha importancia a los resultados; priorizamos su progreso como jugadores. Al mismo tiempo, les brindamos nuestros conocimientos tácticos y nuestros comentarios, y les damos los puntos de arranque para desenvolverse en determinadas situaciones.

Nuestros eventos han variado en números de 4 a 6 por año; la mayoría de ellos son campos de entrenamiento y eventos competitivos nacionales e internacionales. En los últimos tres ciclos de jugadores, el grupo Sub-15 viajó a competir en torneos en México, Bolivia, Francia y Alemania. Dentro de Estados Unidos, los equipos compitieron contra equipos regionales Sub-15, equipos regionales de categorías mayores, equipos de la MLS y la Selección Masculina Sub-17 de EE. UU.

SELECCIÓN MASCULINA SUB-17

El programa Sub-17 es un programa de desarrollo orientado hacia los resultados. Está orientado hacia los resultados en el sentido de que se busca clasificar para el Campeonato Mundial Sub-17 de la FIFA y, orientado hacia el desarrollo, en el sentido de que preparamos a los jugadores para que triunfen en los siguientes niveles de la SM y que ingresen al soccer universitario o profesional.

Para este fin, el programa de la Selección Sub-17 ha llegado a una nueva etapa de desarrollo de jugadores para aumentar en números el programa de residencia, de 20 a 30 jugadores. Esto nos permite traer más jugadores menores a nuestro año de nacimiento principal (los años de nacimiento principales para la Sub-17 son los años pares). Ahora, estos jugadores pueden permanecer después de la Copa Mundial Sub-17 y trabajar hasta principios del último año de secundaria. A su vez, pueden prepararse para el desarrollo con la SM Sub-18, para ingresar al soccer profesional o al soccer universitario un año antes.

Nuestro programa de soccer combina una variedad de experiencias que (1) preparan a los jugadores para la clasificación al Campeonato Mundial y triunfar en él, y (2) les ofrece un entorno que les permite perfeccionar las habilidades necesarias para triunfar en las siguientes categorías del soccer de alto nivel. Los jugadores deben competir diariamente por sus puestos y participan de partidos con niveles de dificultad altamente competitivos.

La SM Sub-17 juega partidos para prepararse para los siguientes dos eventos: Las Eliminatorias de la CONCACAF y el Campeonato Mundial Sub-17 de la FIFA. En el primer año de residencia (años pares), el equipo viaja para competir en tres de cuatro torneos internacionales; también realiza un viaje al país que será sede de la próxima copa mundial. El equipo se encuentra en el programa de residentes de tiempo completo para los jugadores entrenen juntos todo el año; generalmente las prácticas son durante la semana y los partidos el fin de semana. Dentro de



Estados Unidos, el equipo juega una serie de partidos contra equipos internacionales, profesionales, universitarios, categorías mayores de clubes y combinados de la SM mayor.

SELECCIÓN MASCULINA SUB-18

La función principal de la Selección Masculina Sub-18 es identificar jugadores dentro de este grupo de edad con la capacidad potencial de integrar el plantel Sub-20 y darles a los jugadores oportunidades de jugar al soccer para seguir con el desarrollo y la preparación para la Selección Sub-20. Eventualmente, los jugadores del Sub-18 conformarán más del 50% del próximo plantel Sub-20. Como resultado, U.S. Soccer expandió recientemente su programa de residentes tiempo completo para incluir ocho jugadores nacidos en 1987. Esperamos que estos jugadores sean la base para el próximo plantel Sub-18.

Debido a que este grupo de edad no participa de un Campeonato Mundial, el desafío es crear entornos que se asemejen a ese tipo de entorno para los jugadores. El tiempo limitado que el equipo se reúne restringe lo que los jugadores pueden lograr en un plano real. Por lo tanto, intentamos organizar la mayor cantidad de partidos competitivos. Consideramos que el período en la SM Sub-18 es una fase transitoria de desarrollo entre los niveles de desarrollo júnior y mayor.

En el programa Sub-18, los jugadores son convocados para cuatro o cinco eventos al año en un ciclo de dos años que culmina cuando los jugadores pasan al Sub-20. En cada campo de entrenamiento nacional de nueve días se jugarán 3 o 4 partidos contra un equipo juvenil de los más importantes, contra equipos del Programa de desarrollo olímpico (ODP) u otras selecciones de EE. UU. o equipos de la MLS. Tanto los entrenamientos como los partidos se utilizan para evaluar a los jugadores y darle al personal técnico información sobre el plantel y sobre el desarrollo de los jugadores. Cada año se finaliza con un torneo de equipos internacionales o de alto nivel en Europa o Sudamérica. Tomamos estos torneos como si fueran eliminatorias o campeonatos mundiales. Nuestra idea es ofrecerles una cantidad suficiente de eventos de calidad para preparar a estos jugadores para su próximo paso en la competencia internacional.

SELECCIÓN MASCULINA SUB-20

El equipo Sub-20 es similar al equipo Sub-17 en el hecho de que se organiza como un programa de desarrollo orientado hacia los resultados. Preparamos jugadores para que tengan éxito en el Campeonato Mundial y en la siguiente categoría de la Selección.

La mayor parte del desarrollo en la categoría Sub-20 se concentra en la competencia y en la “preparación intensa para la próxima categoría” (es decir, el equipo olímpico, la Selección mayor o una carrera profesional). Es importante que encontremos jugadores que demuestren las características que los ayudarán a llegar a la siguiente categoría. Queremos ayudar a estos



jugadores a madurar como adultos, de manera que puedan tener control sobre cualquier entorno. Debemos inculcarles nuestra convicción de que pueden triunfar internacionalmente contra la competencia que tendrán en el futuro. De esta manera, aprenden a ganar de una manera que les servirá en categorías mayores. Cuanto más los exponamos a competencia, entrenamiento y dirección técnica de calidad, más mejorará su desarrollo.

El desafío en este grupo de edad es mezclar jugadores universitarios con jóvenes profesionales. Nuestros jugadores se enfrentan a equipos internacionales cuyos planteles completos están conformados por profesionales de tiempo completo en las mejores ligas del mundo. Debemos generar oportunidades que reproduzcan un entrenamiento y un entorno de partido profesional. Actualmente, casi el 50% de los jugadores de este equipo son jugadores profesionales. Esta situación es diferente a la de hace diez años, donde no había jugadores profesionales en el Sub-20. Con el paso del tiempo, esperamos que más jugadores jóvenes sean profesionales a esta edad.

Tal como el equipo Sub-17, el Sub-20 cuenta con un ciclo de dos años para prepararse para dos eventos: Las Eliminatorias de la CONCACAF y el Campeonato Mundial Juvenil de la FIFA. Generalmente, el Sub-20 hace dos o tres viajes al extranjero cada año y participa por lo menos en un torneo europeo de alto nivel. Durante el año, se llevan a cabo diversos campos de entrenamiento nacionales, donde se enfrentan contra equipos de la A-League, equipos extranjeros, equipos de la MLS, equipos regionales y otros combinados de la Selección. Debido a la conformación de este equipo, generalmente es difícil realizar campos de entrenamiento a los que todos los jugadores puedan concurrir, ya que la temporada universitaria comienza cuando la temporada de la MLS termina.

SELECCIÓN MASCULINA SUB-23

El objetivo del programa de la SM Sub-23 es desarrollar al jugador profesional durante la preparación para representar a EE. UU. en los Juegos Olímpicos y para la oportunidad potencial de jugar en la Selección mayor. En nuestro sistema actual, muchos de los jugadores ingresan en este grupo de edad como jugadores universitarios y se convierten en profesionales mientras aún están en este grupo de edad. A medida que nuestro sistema evolucione, esperamos que más jugadores de los que ingresan a este grupo de edad sean profesionales, de la misma manera que esperamos que suceda en el Sub-20.

Uno de los componentes fundamentales de este programa es ofrecer muchas competencias internacionales y contribuir con su crecimiento como profesionales. Para aquellos jugadores que han sido miembros de nuestros equipos juveniles hasta llegar al Sub-23, es importante continuar adquiriendo experiencia internacional. Aquellos que recién se incorporan a la Selección deben acomodarse y familiarizarse con los diversos estilos y tiempos del soccer internacional. En cada etapa del desarrollo, los componentes del juego son las pautas a seguir. Desde el programa Sub-14 hasta la SM mayor, la importancia de los resultados va en aumento. La administración del



juego y los ajustes tácticos para lograr resultados se vuelven más importantes que hacer cambios para darles experiencia a jugadores más jóvenes.

El Torneo Olímpico de Soccer Masculino ha evolucionado en una competencia profesional para jugadores menores de 23 con la inclusión de tres jugadores mayores a esa edad. El objetivo de la Selección mayor son los resultados. Por lo tanto, el programa Sub-23 es un vínculo significativo en el desarrollo de nuestros jugadores y equipos.

La SM Sub-23 pone su atención en preparar al equipo para los Juegos Olímpicos y a los jugadores para las categorías profesionales y para la Selección Masculina. La intensidad y el número de campos de entrenamiento aumentan; se acercan los Juegos Panamericanos, las Eliminatorias para los Juegos Olímpicos y finalmente los Juegos Olímpicos. Como este plantel de jugadores está conformado casi completamente por profesionales, el equipo concurre a menos campos de entrenamiento que cualquiera de las demás Selecciones Juveniles. Generalmente, este equipo participa en torneos europeos contra selecciones de la misma categoría y a su vez realiza campos de entrenamiento nacionales que suelen incluir partidos contra equipos de la MLS y otras Selecciones.

SELECCIÓN MASCULINA

El jugador se desarrolla en todos los niveles. El objetivo de la Selección Masculina es lograr resultados en las competencias internacionales y desarrollar jugadores de jerarquía internacional. Por esta razón, existe una estrecha relación entre la Selección Masculina, la Sub-23 e incluso la Sub-20. Los jugadores de la Selección Masculina cuentan con las herramientas técnicas, tácticas, físicas y mentales para lograr el éxito, pero a algunos jugadores simplemente les falta la experiencia internacional. El desarrollo de la SM se logra a través de la competencia: los jugadores juegan y adquieren experiencia en varios niveles desde amistosos internacionales y partidos de eliminatorias hasta la misma Copa Mundial.

El ciclo de cuatro años para la Copa Mundial se construye alrededor de la clasificación y de la Copa Mundial, y el programa del equipo sigue ese patrón. Los primeros 18 meses posteriores a la Copa Mundial se utilizan para identificar jugadores. A medida que se acerca el período de clasificación, el número de jugadores se reduce y el proceso de identificación se convierte en un proceso de calificación. Todos los años, en enero, se lleva a cabo un campo de entrenamiento y, una vez que la temporada de la MLS comienza, la actividad de la SM se reduce, siempre que no se jueguen la Copa Mundial ni la Copa de Oro. Además de los amistosos, la SM también participa en la Copa de Oro de la CONCACAF, en las eliminatorias y en la Copa FIFA Confederaciones. EE. UU. generalmente juega entre 10 y 20 amistosos al año, la mayoría frente a equipos de la CONCACAF, la CONMEBOL y la UEFA.



FEDERACIÓN DE SOCCER DE EE.UU.



Apéndice C

PROGRAMAS 2005 DE LA SELECCIÓN FEMENINA CAPACITANDO A LAS JUGADORAS ESTADOUNIDENSES EL JUEGO INTERNACIONAL MODERNO

FORTALEZAS DE EE. UU.

La Selección de EE. UU. se ha distinguido y ha alcanzado el éxito en el ámbito internacional los últimos años. Desde 1991, el equipo se ha conocido por tener una combinación única de individualidades inteligentes y atletas superiores con fortaleza mental. Estas características se han mantenido desde el título conseguido en la Copa Mundial Femenina de la FIFA en 1991.

Sin embargo, hace poco, el resto del mundo ha crecido y algunos equipos han superado a EE. UU. en estas categorías. Particularmente, el equipo olímpico de Brasil en 2004 se destacó por mostrar características atléticas y habilidades superiores. En 2003, Alemania impuso hábilmente nuevas tácticas ofensivas con las que lograron su primera Copa Mundial Femenina.

EL ÉXITO FUTURO DE EE. UU.

Para conseguir éxitos continuos en el ámbito internacional, Estados Unidos necesita concentrarse en desarrollar jugadoras inteligentes y habilidosas. Estos dos aspectos están cayendo en comparación con otras selecciones de primer nivel. Esto se tiene que lograr sin dejar de lado la parte atlética y la fortaleza mental de las jugadoras.

PERFIL DE LAS JUGADORAS ESTADOUNIDENSES

La siguiente tabla representa dónde nos ubicamos en el desarrollo del soccer de la nación. Como se puede ver, existe una gran variedad entre las jugadoras actuales y las que están en desarrollo con respecto a las características tácticas y técnicas.

Fortalezas	Potencial	Ranking mundial
Físicas	80 → 95%	Los mejores 3
Mentales	60 → 80%	Los mejores 3
Técnicas	20% → 75%	Del 5° al 10°
Técnicas	20% → 75%	Del 5° al 10°



Nuestro desafío es desarrollar jugadoras que:

- estén técnicamente dotadas.
- sean tácticamente fuertes.
- sean criteriosas.
- sean creativas.
- asuman riesgos.
- que se hagan cargo del partido y que se concentren en resolver problemas que se presentan en el juego, en lugar de pensar principalmente en las soluciones que les imponga el director técnico.

DESARROLLANDO DIRECTORES TÉCNICOS, DESARROLLANDO JUGADORAS

Para lograr un cambio en las jugadoras se necesita un cambio en la metodología de entrenamiento. El desarrollo de jugadoras creativas e intuitivas está emparentado en gran medida con el estilo y los pedidos de los directores técnicos.

Cuando se llevan a cabo los entrenamientos, se necesita que haya más dependencia en el entrenamiento orientado al juego que está centrado en la jugadora, para permitir a las jugadoras explorar y solucionar situaciones del juego. Esto se contrapone con el entrenamiento centrado en el director técnico, que ha sido el puntal de la metodología en la dirección técnica por mucho tiempo.

DEFINICIÓN DE ENTRENAMIENTO CENTRADO EN EL JUEGO

El “entrenamiento centrado en el juego” implica que el entorno de entrenamiento principal es el juego, en contraposición con el entrenamiento en entornos de “prácticas”. Esto no quiere decir que el director técnico no tenga un momento para un acercamiento más “directo”. Por momentos, las jugadoras necesitan que les den instrucciones e indicaciones en su desarrollo. Sin embargo, si el objetivo es desarrollar jugadoras creativas que tengan las habilidades necesarias para resolver problemas e interpretar las situaciones del juego por sí solas, se necesita emplear un enfoque de “descubrimiento guiado”.

Este enfoque apuntala ciertas bases que están siempre presentes en el equipo. Antes que nada, las jugadoras quieren jugar y disfrutar del juego. Dado que “juegan” en el entrenamiento, esto permite que las jugadoras estén cómodas con el ritmo, la duración y las demandas físicas y mentales que exige el juego. Juegan porque disfrutan del juego. Sienten pasión por el juego. En estas condiciones es donde encuentran y expresan su alegría y su creatividad.

Partidos vs. prácticas: una comparación

EL PARTIDO

- Es lo que realmente enfrentan en la competencia. Es 100% real.
- Por lo tanto, las jugadoras están más preparadas para transferir al juego lo que han aprendido en el entrenamiento.
- Experiencia en partidos = 100% de tiempo de entrenamiento.



PRÁCTICAS

- Muchas “prácticas” no son realistas. Por lo tanto, se les dificulta a las jugadoras transferir las cosas que aprendieron en la práctica al juego.
- Experiencia en partidos = ¿?% de tiempo de entrenamiento.
- Esto no quiere decir que las “prácticas” que replican en gran medida un aspecto del juego no se deben usar en el entrenamiento. Las prácticas exigentes y dinámicas, utilizadas al principio de los entrenamientos, generalmente preparan a las jugadoras para el partido, dado que se secciona el panorama complicado que tiene el juego en partes asimilables. Sin embargo, debe asegurarse que la “práctica” sea activa y que proyecte las exigencias del juego.

JUEGO CONTINUO EN EL ENTRENAMIENTO

- Refleja el juego real.
- Exige ritmo. Las jugadoras no pueden rendir el 100% los 90 minutos seguidos. Tienen que saber cómo controlar el ritmo de juego para poder aguantar el tiempo completo.
- Exige concentración. Las jugadoras deben mantenerse concentradas durante ciertos períodos de tiempo, lo mismo que durante el partido.
- Para tener un juego continuo durante el entrenamiento, el director técnico debe dar indicaciones durante el transcurso del juego, sin interrumpir para marcar puntos tácticos.

COMENTARIOS EN EL CAMPO

- Las indicaciones durante el transcurso del juego proporcionan comentarios inmediatos a las jugadoras.
- Los comentarios se aplican al juego real y, por lo tanto, benefician directamente a las jugadoras.
- Permite un juego continuo.

Brasil

Brasil siempre se ha destacado por su toque, creatividad, dinámica y juego instintivo. Su brillo individual con el balón lo coloca un escalón más arriba que el resto del mundo. El hecho de permitir que transcurra el juego en forma ininterrumpida en el entrenamiento contribuye al desarrollo de estas características en las jugadoras. Estas características se aprenden en la calle sin las instrucciones o incluso sin la presencia del director técnico. Las jugadoras deben tener esta oportunidad, dado que la cultura actual no tiene jugadoras en nuestra sociedad que busquen estas oportunidades por sí mismas.

EL ESTADO FÍSICO EN EL JUEGO

Si bien necesitamos desarrollar la faceta creativa de las jugadoras, no debemos olvidar la parte física. ¿Se pueden hacer las dos cosas a la vez? Sí, si elegimos la metodología correcta de dirección técnica. El uso de partidos en el entrenamiento puede ser beneficioso para el estado aeróbico de las jugadoras.



Con el uso de partidos reducidos (4 contra 4 o 6 contra 6) se puede mejorar en gran medida el estado físico si se siguen los siguientes parámetros:

- Alta intensidad: 90 – 100% de la capacidad
- Intervalos de trabajo: 4 min
- Intervalos de descanso activos: 5 min
- Repeticiones: De 4 a 10 (comenzar lento)
- Mediciones: Controles del ritmo cardíaco
- Beneficios: Jugar soccer
- Variar las “reglas” del juego para aumentar las exigencias físicas (ej.: todas las jugadoras deben estar de mitad de cancha para adelante para que el gol sea válido. Si se marca un gol antes de que todas las defensoras estén en su zona defensiva, el gol vale doble).

ENTRENAMIENTO CENTRADO EN LA JUGADORA

¿Qué tipo de jugadora producimos?

- Estructurada o instintiva.
- Técnico dependiente o independiente.
- Sigue instrucciones o resuelve problemas.
- Piensa en el director técnico o piensa en el juego.

Funciones definidas:

La función del director técnico

Centrado en las jugadoras:

- La atención está puesta en la jugadora.
- Crea un entorno de juego desafiante.
- Da opciones.
- Pide la opinión de las jugadoras.
- Desarrolla las habilidades de la jugadora.

“Estilo de mando”:

- La atención está puesta en el director técnico.
- Crea ejercicios y dirige el entrenamiento.
- Da soluciones.
- Le dice a las jugadoras lo que tienen que pensar.
- Desarrolla clones.

La función de las jugadoras

Centrado en las jugadoras:

- Aprenden principalmente cuando juegan partidos.
- La atención está puesta en el juego.
- Resuelven problemas relacionados con el soccer.

**“Estilo de mando”:**

- Aprenden principalmente del director técnico.
- La atención está puesta en las expectativas del director técnico.
- Llevan a cabo las indicaciones del director técnico.

EL OBJETIVO

El objetivo de toda esta preparación es producir jugadoras que:

- Sean instintivas.
- Sean creativas.
- Tomen la iniciativa.
- Muestren sus aptitudes individuales.
- Piensen de manera independiente.
- Tengan en cuenta todas las posibilidades.
- Resuelvan problemas.
- “Se hagan dueñas del juego”.

NECESIDADES TÉCNICAS

A continuación encontrará una lista de las necesidades técnicas tomadas de observaciones de las jugadoras de la Selección tanto en la categoría mayor como en la juvenil:

- Juego bajo presión y resolución de situaciones en forma individual.
- Pase del balón (todo tipo de pases).
- Ataque dinámico uno contra uno.
- Centros desde los extremos.
- Definiciones.

Resolución de la presión en forma individual: (Brasil)

- Recepción.
- A un toque.
- Muchos pases seguidos a la jugadora libre cuando se está bajo presión.
- Entrenamiento: Partidos reducidos que requieren muchos toques en poco espacio.

Penetración con pases: (Alemania)

- Tipos de pase:
 - De emboquillada
 - Curvado
 - Recto
- Entrenamiento: Partidos reducidos con líneas demarcatorias (5 contra 5 + 2).
- Entrenamiento: 11 contra 11 con líneas demarcatorias a 30 yardas de cada arco.
- Deben penetrar la línea demarcatoria con un pase.



¿1 contra 1? Penetración: (Brasil)

- Desarrollo de jugadoras instintivas 1 contra 1 – Soccer callejero de Brasil
- Equipos reducidos y arcos reducidos.
- Números parejos.
- Espacios reducidos.
- Toques ilimitados.

Centros desde las bandas: (Noruega)

- Tipos de centro desde las bandas.
 - Bajo, recto y al primer palo.
 - Alto, recto y al centro o al segundo palo.
 - De emboquillada al segundo palo.
 - Curvo por detrás de las cuatro yardas y que se aleje de la posición de la arquera.
 - Impacto del balón bien abajo entre las 12 yardas y el primer palo.
- Entrenamiento: Repeticiones para cada puesto específico.
- Jugadas desde las bandas.

Definiciones: (Alemania, Suecia, Noruega)

- Colocación de la definición: Curvada, de emboquillada, de bolea.
- Tipos de definición:
 - De contraataque.
 - A un toque tras una asistencia desde una banda.
 - A un toque en un área poblada.
 - Disparos desde las 18 yardas.
- Definiciones de un porcentaje más alto de disparos.

NECESIDADES TÁCTICAS

Jugada de ataque

- Posesión contra penetración.
- Contraataque.
- Cuándo jugar directo o indirecto.
- Lectura de la cantidad de rivales.
- Decisiones acerca de la dirección y la velocidad de la jugada.



Penetración en el último tercio

- Diversidad de ataque.
 - 1 contra 1.
 - Jugada de combinación.
 - Penetración con pases.
 - Jugada desde un extremo.
 - Saque desde el arco.
 - Saque rápido.
 - Disparos desde las 18 yardas.
- Entrenamiento: Juegos con líneas defensivas: entre 18 y 35 yardas de los arcos.

Defensa del equipo

- Defensa individual con concepto de equipo.
- Defensa en zona.
- Presión.
- Variedad de líneas defensivas.

FILOSOFÍA DEL ESTADO FÍSICO

- La parte física sigue siendo un punto fuerte de este país, por lo tanto no se puede dejar de lado. El resto del mundo nos está alcanzando y, en algunos casos, nos han superado.
- Es un componente fundamental del juego.
- Seguirá siendo una característica esencial pero no más importante que la técnica, la táctica y la condición mental.

PRUEBAS DE ESTADO FÍSICO

Las siguientes pruebas de estado físico las usarán para la Selección mayor:

- Test de Leger. Correlacionado a la capacidad aeróbica
- Entre 20 y 40 carreras cortas.
- Saltos en el lugar.
- Prueba T (agilidad).
- Carrera rápida de 200 m.

Las pruebas nos ayudarán a comentarles a las jugadoras acerca de su desarrollo.

SELECCIÓN DE JUGADORAS

Separar las características de las jugadoras en los siguientes cuatro componentes sigue siendo una forma útil de evaluar a las jugadoras, dado que ayuda a organizar nuestras opiniones y nuestro acercamiento.

- Atlético
- Técnica
- Táctica
- Mental



Las jugadoras que se destacan en una o más cualidades pueden trascender en el ámbito internacional. Esto no quiere decir que las otras características pueden ser deficientes. La jugadora tiene que ser competente en todas las áreas, pero tiene que destacarse en al menos una cualidad especial para poder competir en el ámbito internacional.

A continuación encontrará ejemplos de las cualidades especiales de las jugadoras:

- Defensa 1 contra 1: Markgraf.
- Juego aéreo, recuperos, posesión: Boxx.
- Goles: Wambach.
- Asistencias: Wagner.

Resumen

Mientras luchamos para mantenernos en lo más alto del panorama internacional, debemos seguir desarrollando una nación de soccer. Las apuestas son cada vez más altas y el nivel competitivo más intenso. Existen cada vez más países que proporcionan los recursos necesarios para mejorar el soccer femenino. Para seguir manteniendo el nivel competitivo, debemos buscar constantemente las formas de mejorar y seguir progresando. Las ideas enumeradas anteriormente están para ayudarnos a seguir con la búsqueda de nuestro objetivo: mantenernos en lo más alto del soccer internacional.



ussoccer.com