

SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN FÚTBOL BASE

Gabriel Bermejo Meroño
Monitor de Fútbol
Juan Expósito Bautista
Diplomado Educación Física
Especialista en Psicología de la Actividad Física y el Deporte
Severo García Moreno
Entrenador de Fútbol Nivel I
Técnico Deportivo Superior en Fútbol
David Vissi García
Monitor de Fútbol

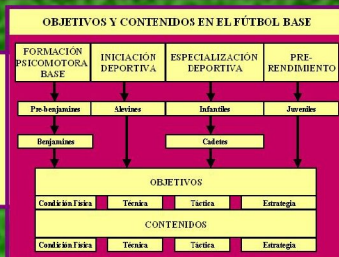
Francisco Callejas Valles
Entrenador Fútbol Nivel I
Cipriano Jiménez Belastegui
Entrenador Fútbol Nivel II
Rafael Rodríguez Sánchez
Entrenador Fútbol Nivel I
Diego Segado Cervantes
Técnico de Actividades Físicas Deportivas
Entrenador Fútbol Nivel I
Francisco García Medina
Entrenador Fútbol Nivel I

Juan Francisco Madrid Pedreño
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Entrenador de Fútbol Nivel I
Técnico Deportivo Medio en Fútbol
Francisco Pedreño Valenti
Entrenador de Fútbol Nivel I
Carlos Victoria González
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Entrenador de Fútbol Nivel I
Cipriano Jiménez Alcolea
Entrenador Fútbol Nivel II



1. INTRODUCCIÓN

No es fácil secuenciar una serie de contenidos para cada una de las categorías que integran el fútbol base, ya que esto depende de las características psicoevolutivas de los alumnos, de los objetivos generales del club, del estado y conocimientos previos de los futbolistas...
En este póster intentamos secuenciar los contenidos en cuatro bloques para cada una de las categorías del fútbol base.



2. CONTENIDOS TÉCNICOS

ACCIONES TÉCNICAS	ETAPA PROMOCIÓN		ETAPA INICIACIÓN		ETAPA TECNIFICACIÓN		ETAPA PRE-RENDIMIENTO	
	Pre-benjamines 6-7 años	Benjamines 8-9 años	Alevines 10-11 años	Infantiles 12-13 años	Cadetes 14-15 años	Juveniles 16-17-18 años		
Control	Pase	2	1	0	0	0	0	0
	Servicio	2	1	0	0	0	0	0
	Ampliación	2	1	0	0	0	0	0
	Control colectivo	2	1	0	0	0	0	0
Conducción	Interior	2	1	0	0	0	0	0
	Exterior	2	1	0	0	0	0	0
	Paralelo	2	1	0	0	0	0	0
	Entre líneas	2	1	0	0	0	0	0
Golpeo	Pase	1	2	3	3	3	3	3
	Empuje	1	2	3	3	3	3	3
	Empuje	1	2	3	3	3	3	3
	Empuje	1	2	3	3	3	3	3
Regate	Simple	1	2	3	3	3	3	3
	Compuesto	1	2	3	3	3	3	3
	Empuje	1	2	3	3	3	3	3
	Empuje	1	2	3	3	3	3	3
Tiro	Pase	1	2	3	3	3	3	3
	Empuje	1	2	3	3	3	3	3
	Empuje	1	2	3	3	3	3	3
	Empuje	1	2	3	3	3	3	3
LEYENDA	0	No trabajar						
	1	Inicio						
	2	Asimilación						
	3	Desarrollo						

Fig. 132. Contenidos técnicos individuales (Cuando aparece * = trabajar con acciones técnicas o combinadas).

ACCIONES TÉCNICAS	ETAPA PROMOCIÓN		ETAPA INICIACIÓN		ETAPA TECNIFICACIÓN		ETAPA PRE-RENDIMIENTO	
	Pre-benjamines 6-7 años	Benjamines 8-9 años	Alevines 10-11 años	Infantiles 12-13 años	Cadetes 14-15 años	Juveniles 16-17-18 años		
Pase	Interior	2	2	3	3	3	3	3
	Exterior	1	2	3	3	3	3	3
	Empuje	2	2	3	3	3	3	3
	Empuje	2	2	3	3	3	3	3
Cabeza	Frontal	0	1	2	3	3	3	3
	Paralelo	0	1	2	3	3	3	3
	Occidental	0	1	2	3	3	3	3
	Occidental	0	1	2	3	3	3	3
Finta	Con balón	0	1	2	2	2	2	2
	Sin balón	0	1	2	2	2	2	2
	Con balón	0	1	2	2	2	2	2
	Sin balón	0	1	2	2	2	2	2
Relevo	Frontal	0	1	2	2	2	2	2
	Diagonal	0	1	2	2	2	2	2
	Diagonal	0	1	2	2	2	2	2
	Diagonal	0	1	2	2	2	2	2
Acciones combinadas	Con eficacia	1	2	3	3	3	3	3
	En progresión	1	2	3	3	3	3	3
	En progresión	1	2	3	3	3	3	3
	En progresión	1	2	3	3	3	3	3
LEYENDA	0	No trabajar						
	1	Inicio						
	2	Asimilación						
	3	Desarrollo						

Fig. 133. Contenidos técnicos colectivos (Cuando aparece * = trabajar con acciones técnicas o combinadas).

ACCIONES TÉCNICAS	ETAPA PROMOCIÓN		ETAPA INICIACIÓN		ETAPA TECNIFICACIÓN		ETAPA PRE-RENDIMIENTO	
	Pre-benjamines 6-7 años	Benjamines 8-9 años	Alevines 10-11 años	Infantiles 12-13 años	Cadetes 14-15 años	Juveniles 16-17-18 años		
Despeje	Interior	1	2	3	3	3	3	3
	Exterior	1	2	3	3	3	3	3
	Empuje	1	2	3	3	3	3	3
	Empuje	1	2	3	3	3	3	3
Desvío	Interior	1	2	3	3	3	3	3
	Exterior	1	2	3	3	3	3	3
	Empuje	1	2	3	3	3	3	3
	Empuje	1	2	3	3	3	3	3
Entrada	Frontal	1	2	3	3	3	3	3
	Paralelo	1	2	3	3	3	3	3
	Occidental	1	2	3	3	3	3	3
	Occidental	1	2	3	3	3	3	3
Intercepción	Interior	1	2	3	3	3	3	3
	Exterior	1	2	3	3	3	3	3
	Empuje	1	2	3	3	3	3	3
	Empuje	1	2	3	3	3	3	3
LEYENDA	0	No trabajar						
	1	Inicio						
	2	Asimilación						
	3	Desarrollo						

Fig. 134. Contenidos técnicos defensivos (Cuando aparece * = trabajar con acciones técnicas o combinadas).

3. CONTENIDOS TÁCTICOS

ACCIONES TÁCTICAS	ETAPA PROMOCIÓN		ETAPA INICIACIÓN		ETAPA TECNIFICACIÓN		ETAPA PRE-RENDIMIENTO	
	Pre-benjamines 6-7 años	Benjamines 8-9 años	Alevines 10-11 años	Infantiles 12-13 años	Cadetes 14-15 años	Juveniles 16-17-18 años		
TÁCTICA DEFENSIVA	Pressing	0	1	2	3	3	3	3
	Marcage	1	2	3	3	3	3	3
	Repelique	1	2	3	3	3	3	3
	Cobertura	0	1	2	3	3	3	3
TÁCTICA OFENSIVA	Amplitud	1	2	3	3	3	3	3
	Apoyos	1	2	3	3	3	3	3
	Ayudas permanentes	1	2	3	3	3	3	3
	Apoyos	1	2	3	3	3	3	3
LEYENDA	0	No trabajar						
	1	Inicio						
	2	Asimilación						
	3	Desarrollo						

Fig. 135. Contenidos tácticos ofensivos y defensivos.

4. CONTENIDOS FÍSICOS

CONDICIÓN FÍSICA	ETAPA PROMOCIÓN		ETAPA INICIACIÓN		ETAPA TECNIFICACIÓN		ETAPA PRE-RENDIMIENTO	
	Pre-benjamines 6-7 años	Benjamines 8-9 años	Alevines 10-11 años	Infantiles 12-13 años	Cadetes 14-15 años	Juveniles 16-17-18 años		
CUALIDADES PERCEPTIVAS	Percepción propio-cuerpo							
	Percepción espacial							
	Percepción temporal							
	Percepción espacio-temporal							
CUALIDADES COMBINATIVAS	Coordinación							
	Equilibrio							
	Agilidad							
	Resistencia							
CUALIDADES CONDICIONALES	Resistencia							
	Fuerza							
	Velocidad							
	Flexibilidad							
LEYENDA	0	Inicio cauteloso						
	1	Entrenamiento creciente						
	2	Entrenamiento alto						
	3	Entrenamiento continuo a partir de aquí						

Fig. 136. Contenido de condición física.

5. CONTENIDOS ESTRATEGIA

ESTRATEGIA	ETAPA PROMOCIÓN		ETAPA INICIACIÓN		ETAPA TECNIFICACIÓN		ETAPA PRE-RENDIMIENTO	
	Pre-benjamines 6-7 años	Benjamines 8-9 años	Alevines 10-11 años	Infantiles 12-13 años	Cadetes 14-15 años	Juveniles 16-17-18 años		
OFENSIVA	Saque de centro							
	Saque de banda							
	Saque de puerta							
	Saque de esquina							
DEFENSIVA	Saque libre directo							
	Saque libre indirecto							
	Penalti							
	Penalti							
LEYENDA	0	Inicio						
	1	Entrenamiento creciente						
	2	Entrenamiento alto						
	3	Entrenamiento continuo a partir de aquí						

Fig. 137. Contenido de estrategia defensiva y ofensiva.

Bibliografía

✓ Cuerpo Técnico Selección de Fútbol de Cartagena (2009). SELECCIÓN DE FÚTBOL DE CARTAGENA. Manual básico de la iniciación al rendimiento. Diseño de un procedimiento para evaluar el progreso del futbolista en una habilidad técnica. Fútbol. Edita Ayuntamiento de Cartagena, Cartagena.