



**ORDENAMIENTO DEL ENTRENAMIENTO EN FUTBOL: CINCO MOMENTOS  
DEL JUEGO**

**JHON JAIRO GONZALEZ TURGA**

**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA  
ESPECIALIZACIÓN EN PROCESOS PEDAGÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO  
DEPORTIVO  
SOACHA, CUNDINAMARCA  
2018**



**ORDENAMIENTO DEL ENTRENAMIENTO EN FUTBOL: CINCO MOMENTOS  
DEL JUEGO**

**JHON JAIRO GONZALEZ TURGA**

**Trabajo como requisito de grado del programa de en Procesos Pedagógicos del  
Entrenamiento Deportivo**

**Asesor: Mg. Edixon Alberto Prieto Acevedo**

**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA  
ESPECIALIZACIÓN EN PROCESOS PEDAGÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO  
DEPORTIVO  
SOACHA, CUNDINAMARCA**

**2018**

Nota de aceptación

---

---

---

---

---

---

---

PRESIDENTE DEL JURADO

---

JURADO 1

---

JURADO 2

## **Dedicatoria**

Este proceso investigativo lo dedico a mi hermosa familia quienes son ese apoyo incondicional y la compañía que hace que el paso por esta vida tenga sentido, a mi amada esposa quien me conoció siendo un joven con sueños difíciles de alcanzar pero que se están logrando gracias a su fe y respaldo total, gracias por ser esa ayuda idónea de la que habla la biblia.

## **Agradecimientos**

Pareciera una “frase de cajón” pero les aseguro que este no es el caso, le doy gracias al buen Dios que me ha permitido obtener una victoria más, él es quien me da de su sabiduría para alcanzar cada meta propuesta y es quien dispone un momento especial para concordar con personas que con su ayuda direccionan el proceso académico como los son los profesores de la tan prestigiosa universidad de Cundinamarca., también agradezco al profesor Orlando Restrepo director técnico de la selección Colombia sub-20 quien estuvo dispuesto a compartir sus conocimientos en el municipio de Soacha y creo esa curiosidad investigativa con la cuál desarrolle el proceso.

## Tabla de contenido

<b>1</b>	<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>11</b>
2.1	DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	11
2.2	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN .....	13
2.3	JUSTIFICACIÓN .....	13
2.4	OBJETIVOS .....	14
2.4.1	<i>Objetivo General.....</i>	<i>14</i>
2.4.2	<i>Objetivos Específicos.....</i>	<i>14</i>
<b>3</b>	<b>MARCO DE REFERENCIA .....</b>	<b>15</b>
3.1	ANTECEDENTES.....	15
3.2	MARCO TEÓRICO .....	17
3.2.1	<i>Metodología de entrenamiento .....</i>	<i>17</i>
3.2.2	<i>El fútbol en la actualidad.....</i>	<i>19</i>
3.2.3	<i>Cinco momentos del juego .....</i>	<i>19</i>
3.2.4	<i>Determinación de las principales características de los cinco momentos del juego: .....</i>	<i>20</i>
3.2.4.1	El ataque .....	20
3.2.4.2	La defensa .....	22
3.2.5	<i>Categoría pre juvenil en el futbol .....</i>	<i>36</i>
<b>4</b>	<b>MARCO METODOLÓGICO .....</b>	<b>38</b>
4.1	ENFOQUE Y TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	38
4.2	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	38
4.2.1	<i>Población y muestra .....</i>	<i>38</i>
<b>5</b>	<b>RESULTADOS .....</b>	<b>40</b>
5.1	IDENTIFICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LAS DIFICULTADES Y FORTALEZAS.....	42
5.1.1	<i>Dificultades en la propuesta de la metodología. ....</i>	<i>42</i>
5.1.2	<i>Fortalezas del estudio.....</i>	<i>43</i>
<b>6</b>	<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>44</b>
<b>7</b>	<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>45</b>
<b>8</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>46</b>

## Índice de tablas

TABLA 1. ATAQUE COMBINATIVO SE CARACTERIZA POR:.....	21
TABLA 2. FUTBOL DE CONTRA ATAQUE. ....	22
TABLA 3. FUTBOL DEFENSIVO. ....	23
TABLA 4. TIPOS DE DEFENSA.....	24

## **Índice de ilustraciones**

ILUSTRACIÓN 1. FASES DE TRANSICIÓN. ....	29
ILUSTRACIÓN 2. EL PASO PREVIO ES ESTRUCTURAR EL ESPACIO EN EL QUE JUEGA:.....	30
ILUSTRACIÓN 3. FASES DE TRANSICIÓN. ....	31



## RESUMEN

El presente estudio busca establecer una estrategia metodológica de entrenamiento para la práctica del fútbol en la categoría pre juvenil en el Instituto municipal para la recreación y deporte de Soacha, a través de los cinco momentos del juego. La presente investigación se asume desde un enfoque cualitativo de tipo estudio de caso, dado que busca realizar un estudio sobre una situación en especial del deporte del fútbol para analizar e interpretar las formas de entender el entrenamiento. En el proceso de análisis e interpretación de los resultados se identifican similitudes y diferencias de la importancia de cada uno de estos momentos generando como resultado una propuesta de diferenciación a través de los medios de interacción en el juego y aportando una orientación metodológica para cada uno de ellos.

**Palabras Clave:** metodología de entrenamiento, fútbol, cinco momentos del juego.

## 1 INTRODUCCIÓN

podemos definir que cada metodología que encontramos va ligada a un modelo de aprendizaje; como por ejemplo la metodología alemana va ligada al modelo coerver, todo esto con la finalidad de mejorar el sistema de entrenamiento formativo con miras a la alta competencia, es por esto que en el presente estudio se expone una orientación metodológica para la categoría pre-juvenil del I.M.R.D.S en la cual se propone como contenido principal del entrenamiento los cinco momentos del juego definidos como ataque, defensa, transición ataque defensa, transición defensa ataque y las (abp) acciones a balón parado; definiendo claramente los principios de cada uno y la propuesta de aplicación.

Para iniciar el estudio se realizó una búsqueda de investigaciones que se hayan realizado acerca de los momentos del juego, para luego organizar la fundamentación teórica sobre el aprendizaje de esta propuesta metodológica, realizando una revisión bibliográfica en las que analizaremos los principios fundamentales de cada momento para identificar sus particularidades y definir una guía metodológica a partir de los componentes de la didáctica. Para finalizar presentamos un instrumento guía que define un objetivo, los cinco momentos como contenido y las orientaciones metodológicas que se proponen a partir de los hallazgos.

Mediante este estudio se busca proponer un nuevo ordenamiento en la forma de comprender el entrenamiento en nuestro medio, con el objeto de observar la coherencia entre el proceso de enseñanza aprendizaje y la didáctica. Debemos ser conscientes de la gran cantidad de técnicas y recursos de los que podemos valernos para la evaluación en esta área y en la que es necesario hacer partícipes a los estudiantes en el proceso como sujetos activos, pero a su vez desarrollando una perspectiva más crítica, reflexiva y lúdica de su proceso formativo.

## 2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1 Descripción del problema

El futbol desde sus inicios generó en la sociedad un alto impacto, visto como un fenómeno social. El escritor Uruguayo Eduardo Galeano grafica muy bien el sentimiento con la siguiente metáfora: "fútbol como un ritual de sublimación de la guerra donde once hombres de pantalón corto son la espada del barrio, la ciudad o la nación". En torno a este deporte se han generado muchas formas de entenderlo, de vivirlo, de interpretarlo, podríamos denominarlo de carácter "subjetivo" ya que siendo una única disciplina es expresada de diferentes formas de acuerdo al entorno en que es practicado, de esta forma podemos evidenciar que existen grandes diferencias en la forma de vivenciar el deporte por ende de enseñarlo y entrenarlo.

El entrenamiento en futbol ha sido concebido desde la operación mental propia del ser humano para entender su realidad, de lo analítico a lo sintético y viceversa; el método analítico descompone una idea o un objeto en sus elementos (distinción y diferencia), y el sintético combina elementos, conexiona relaciones y forma un todo o conjunto (homogeneidad y semejanza), pero se hace aquella distinción y se constituye esta homogeneidad bajo el principio unitario que rige y preside ambas relaciones intelectuales (Montaner y Simón, 1887, p. 133) (Simón, 1887-1910).

Podríamos afirmar que en el método analítico del futbol cada entrenador utiliza los métodos de enseñanza que cree más convenientes para formar a los jugadores que tiene a su cargo. Sin embargo, la elección de estos métodos se ve muchas veces condicionada por el club en el que trabaja o por las características de sus jugadores, así como por otros aspectos como las instalaciones o los recursos humanos y materiales de los que dispone. Pero trabajar en el fútbol base también exige a los entrenadores estar en un proceso de formación continuo, donde en muchas ocasiones el entrenador tiene que conocer el desempeño de la labor de otros

profesionales para poder valorar y mejorar su propia actuación, con el fin de aumentar la calidad de sus sesiones de entrenamientos y en consecuencia, la de sus jugadores.

Si bien los partidos de competición son un gran escenario para el aprendizaje, es en las sesiones de entrenamiento donde el entrenador propone los ejercicios y selecciona los métodos de enseñanza que él cree más adecuados para formar a sus jugadores. Según Pacheco (2004), “en el proceso de la enseñanza/aprendizaje del fútbol, se debe intentar utilizar métodos de enseñanza eficaces, es decir, aquellos que permitan asimilar más y mejor los aprendizajes”. Una revisión bibliográfica sobre los métodos de enseñanza que son utilizados actualmente en el fútbol de formación, nos acerca a definir principalmente los siguientes métodos: ·Método Analítico. Consiste en presentar la tarea descompuesta por partes aisladas del juego real, habitualmente a modo de repeticiones. El juego se descompone de forma que solo se tienen en cuenta algunos elementos y aspectos (normalmente técnica con balón). Ejemplo: En parejas, pases y controles.

Método Global o Integral. Consiste en presentar una situación de juego real de forma completa donde intervienen varios elementos (balón, reglamento, compañeros, adversarios...) y varios aspectos (entrenadores, tácticos, preparación física...). Ejemplo: Juego reducido (posesión) 3x3. ·Método Mixto. Consiste en combinar el método analítico y el método global. La ejecución de este método se comienza con un ejercicio global, después se realiza un ejercicio analítico, y se termina volviendo a un ejercicio global. La secuencia sería: Tarea Global – Tarea Analítica –Tarea Global. Ejemplo: Juego reducido (posesión) 7x7 – Regate 1x1 –Juego reducido (posesión) 7x7 prestando atención en el regate.

Método Sistémico. Consiste en presentar actividades como un todo, en las que se lleva a cabo un proceso cognitivo donde el jugador es el verdadero protagonista del aprendizaje. El jugador interviene activamente en la toma de decisiones. Ejemplo: Salida de balón desde portería. Otros métodos. Además de los métodos antes mencionados, es posible que algún entrenador use personalmente otros métodos de enseñanza o algunos métodos creados por el mismo, que nada tienen que ver con los ya comentados anteriormente, por ello, a fin de aunar criterios, a estos métodos los englobaremos bajo el término de “otros métodos”. Una vez definidos los métodos de enseñanza, somos conscientes de que posiblemente algún(os) entrenador(es), debido a su nivel de

formación, no conozcan los métodos como tal, aunque seguramente los utilicen de forma indirecta o inconsciente en sus entrenamientos. Según Pascual (2012), “la utilización de un método u otro sólo puede justificarse si se analiza específicamente el contenido/objetivo del entrenamiento a desarrollar en cada momento, el nivel y la fase en la que se encuentran los jóvenes deportistas (iniciación, perfeccionamiento, rendimiento)” (Norberto Pascual Verdú, 2015).

Al comprender las situaciones expuestas, se hace visible la necesidad de realizar investigaciones que permitan asumir unos procesos metodológicos de entrenamiento, acordes a las exigencias competitivas actuales. El presente estudio formula una metodología mixta en la cual, lo analítico no descompone acciones técnicas, sino que define el juego en cinco momentos específicos para entrenarlas de manera particular e integrarlas, a partir de lo global a partir de una revisión bibliográfica de los componentes de los mencionados momentos del juego (ataque, defensa, transición ataque defensa, transición defensa ataque y las (ABP) acciones a balón parado)

## **2.2 Pregunta de investigación**

¿A través de los cinco momentos del juego, se puede establecer una metodología de entrenamiento para la práctica del fútbol en la categoría pre juvenil en el Instituto municipal para la recreación y deporte de Soacha?

## **2.3 Justificación**

El fútbol en la actualidad es motivo de grandes estudios a nivel mundial, debido a la alta cantidad de practicantes y a la popularidad que genera grandes emociones y ganancias para todos los actores que intervienen en él. Dichos estudios se realizan con el fin de llevar a cada deportista a máximo nivel, pero es aquí donde encontramos falencias ya que son realizados para poblaciones en medios específicos que se diferencian del nuestro y que en muchas ocasiones no son los más acordes para desarrollar en nuestra población. El interés del presente estudio es

proponer un reordenamiento al entrenamiento teniendo como base los avances generales, pero proponiendo algo en particular para desarrollarlo en lo local. Desde las ciencias del deporte nos trasamos el objetivo de profundizar y resolver cuestionamientos como el que se plantea en este estudio para de esa manera fortalecer nuestra área con propuestas innovadoras pero que se ajusten a criterios de investigación que otorguen validez y confiabilidad.

El instituto municipal para la recreación y el deporte de Soacha, es una entidad reconocida por la cogida en cada uno de sus programas y específicamente en futbol son más de mil niños y jóvenes los beneficiados al hacer parte de la enseñanza de este deporte, esto genera un gran motivo de orgullo, pero a su vez de responsabilidad en la planificación y aplicación de los métodos y contenidos a desarrollar en dicha población.

El problema será abordado desde el estudio en particular de los cinco momentos del juego para generar orientaciones metodológicas que los diferencien y permitan su desarrollo en el entrenamiento.

## **2.4 Objetivos**

### **2.4.1 Objetivo General**

Establecer una estrategia metodológica de entrenamiento para la práctica del futbol en la categoría pre juvenil en el Instituto municipal para la recreación y deporte de Soacha, a través de los cinco momentos del juego.

### **2.4.2 Objetivos Específicos**

- Identificar los principios y características de cada uno de los cinco momentos del juego propuestos.
- Proponer un instrumento de orientación metodológica teniendo en cuenta los componentes de la didáctica.
- Implementar la metodológica de entrenamiento para la práctica del futbol en la categoría pre juvenil, a través de los cinco momentos del juego.

### 3 MARCO DE REFERENCIA

#### 3.1 Antecedentes

En la investigación titulada el éxito ofensivo en el fútbol de élite. Influencia de los modelos tácticos empleados y de las variables situacionales, los autores (Lago, Lago, Rey, Casáis, & Domínguez, 2012) plantearon como objetivo analizar la relación que guardan los modelos tácticos empleados y las variables situacionales con el éxito ofensivo de un equipo de fútbol de élite, la metodología se aplicó utilizando el sistema AMISCO PRO®. El análisis de los datos se compone de un contraste Chi-cuadrado de Pearson y de un análisis de regresión logística binaria. Los resultados obtenidos muestran que las fases de ataque en las que se obtiene el éxito se diferencian de aquellas que no lo logran en cuanto a la zona de inicio, tipo de progresión, número de pases empleados, número de atacantes poseedores del balón, número de atacantes disponibles, número de defensores presentes, duración de la acción ofensiva.

En el estudio titulado parámetros técnico – tácticos para la selección de jugadores de fútbol en las categorías sub 13 -16 con miras al alto rendimiento. Los autores (Walter Patiño Fernández, 2007) plantean que No están claros en nuestro medio los parámetros para la selección de jugadores de fútbol en las categorías sub 13 – sub 16 donde se propongan criterios que puedan ser agrupados en simples observaciones, en el potencial de juego, capacidades motrices, habilidades motrices especiales, condiciones antropométricas, psicológicas y sociales, los que deben ser valorados de forma sistémica e integral para lograr una caracterización completa de los sujetos. El instrumento básico que se utilizó para la recolección de la información fue la entrevista, dicho instrumento se aplicó a los entrenadores y dirigentes de todos los clubes que hacen parte de la muestra. Luego de la información recolectada en cada uno de los clubes que hacen parte de la muestra se puede llegar a las siguientes conclusiones: 1. Todos los clubes tienen como primer

criterio de selección de los jugadores de las categorías sub- 13 a sub 16 la observación directa del desempeño técnico – táctico del jugador en situaciones reales de juego a partir de la concepción personal que tiene cada uno de los técnicos. 2. Solamente dos clubes presentan una propuesta escrita del proceso que debería realizarse para la selección de sus jugadores y otro más presenta una propuesta de forma tácita del mismo proceso. 3. A pesar de tener un soporte teórico y tácito dichos clubes no presentan una información estadística que sustente el trabajo propuesto para cada jugador mediante una base de datos que lleve a tomar decisiones sobre la evolución del deportista. 4. Existen soportes teóricos los cuales pretenden unificar criterios acerca de los componentes técnico tácticos que deben ser observados, pero no existen ítems que den cuenta de lo que cada club pretende observar para su proceso de selección.

El trabajo de investigación praxis de las acciones a balón parado en fútbol. Revisión conceptual bajo las teorías de la praxiología motriz, trata sobre las acciones a balón parado en fútbol y está dividida en dos partes: una teórica, que versa sobre el juego del fútbol y el concepto de “estrategia” y, una segunda que investiga la realidad praxica de las acciones a balón parado en un equipo de fútbol profesional. El primer objetivo del autor fue substituir a través de los postulados de la Praxiología Motriz el término “estrategia” por el de “acciones a balón parado” cuando hace referencia a la reanudación del juego después de una interrupción reglamentaria; el segundo demostrar la importancia de este tipo de acciones en la competición y, por ende, en su entrenamiento. Los cuatro estudios que se presentan son observacionales y tres de ellos se realizaron sobre las sesiones de entrenamiento y los partidos del Getafe C.F. durante la Liga española BBVA 2008-2009. Los resultados evidencian la importancia de estas acciones en el fútbol actual, ya que más del 30% de los goles provienen de acciones a balón parado, mientras que su dedicación en las sesiones de entrenamiento es mucho menor que la relevancia en la competición (PUIG, 2011).

El artículo Construcción de situaciones de enseñanza para la mejora de los fundamentos técnico-tácticos individuales en fútbol trata sobre Las tendencias actuales en la metodología de enseñanza de los deportes de equipo que permiten reflexionar constantemente sobre las tendencias anteriores y lo que es más importante, crear las bases de una nueva práctica a llevar a cabo. Básicamente, el trabajo desarrollado en este artículo se resume en la idea de la búsqueda de



los mejores medios de entrenamiento para obtener jugadores con un buen bagaje técnico aplicable eficazmente a las situaciones constantemente cambiantes que exige el fútbol. Dichos medios en principio deben cumplir una condición, ser polivalentes para que el tiempo de trabajo pueda ser suficiente para abarcar todas las facetas de mejora de este deporte. El análisis realizado sobre el tipo de formación que actualmente se da en las etapas inferiores mostro dos graves problemas: 1- Poco tiempo útil de entrenamiento que imposibilita una asimilación de los contenidos previstos. 2- Utilización de medios analíticos que crean jugadores poco capaces de adaptarse a situaciones cambiantes del juego. El artículo expone algunas sencillas ideas de la vivencia de los profesores en iniciación que permiten mejorar estos problemas. (José Antonio Figueroa Santos, 1995)

## **3.2 Marco Teórico**

Se utilizó el esquema de la cartografía conceptual para cada una de las palabras clave del estudio, que le permite dar una organización al marco teórico.

Metodología de los entrenamiento-fútbol-cinco momentos del juego-categoría pre-juvenil.

### **3.2.1 Metodología de entrenamiento**

La “Consideramos que para poder enseñar futbol debemos tener un conocimiento profundo de cuáles son sus características, finalidad y objetivos; y no solo del futbol de alto nivel sino del futbol que, en cada etapa de su desarrollo juega el practicante”

Si bien los partidos de competición son un gran escenario para el aprendizaje, es en las sesiones de entrenamiento donde el entrenador propone los ejercicios y selecciona los métodos de enseñanza que él cree más adecuados para formar a sus jugadores. Según Pacheco (2004), “en el proceso de la enseñanza/aprendizaje del fútbol, se debe intentar utilizar métodos de enseñanza eficaces, es decir, aquellos que permitan asimilar más y mejor los aprendizajes”. Una revisión bibliográfica sobre los métodos de enseñanza que son utilizados actualmente en el fútbol de formación, nos acerca a definir principalmente los siguientes métodos: ·Método Analítico.

Consiste en presentar la tarea descompuesta por partes aisladas del juego real, habitualmente a modo de repeticiones. El juego se descompone de forma que solo se tienen en cuenta algunos elementos y aspectos (normalmente técnica con balón). Ejemplo: En parejas, pases y controles.

Método Global o Integral. Consiste en presentar una situación de juego real de forma completa donde intervienen varios elementos (balón, reglamento, compañeros, adversarios...) y varios aspectos (entrenadores, tácticos, preparación física...). Ejemplo: Juego reducido (posesión) 3x3.

Método Mixto. Consiste en combinar el método analítico y el método global. La ejecución de este método se comienza con un ejercicio global, después se realiza un ejercicio analítico, y se termina volviendo a un ejercicio global. La secuencia sería: Tarea Global – Tarea Analítica – Tarea Global. Ejemplo: Juego reducido (posesión) 7x7 – Regate 1x1 – Juego reducido (posesión) 7x7 prestando atención en el regate.

Método Sistémico. Consiste en presentar actividades como un todo, en las que se lleva a cabo un proceso cognitivo donde el jugador es el verdadero protagonista del aprendizaje. El jugador interviene activamente en la toma de decisiones. Ejemplo: Salida de balón desde portería. Otros métodos. Además de los métodos antes mencionados, es posible que algún entrenador use personalmente otros métodos de enseñanza o algunos métodos creados por el mismo, que nada tienen que ver con los ya comentados anteriormente, por ello, a fin de aunar criterios, a estos métodos los englobaremos bajo el término de “otros métodos”. Una vez definidos los métodos de enseñanza, somos conscientes de que posiblemente algún(os) entrenador(es), debido a su nivel de formación, no conozcan los métodos como tal, aunque seguramente los utilicen de forma indirecta o inconsciente en sus entrenamientos. Según Pascual (2012), «la utilización de un método u otro sólo puede justificarse si se analiza específicamente el contenido/objetivo del entrenamiento a desarrollar en cada momento, el nivel y la fase en la que se encuentran los jóvenes deportistas (iniciación, perfeccionamiento, rendimiento)». (Norberto Pascual Verdú, 2015)

### **3.2.2 El fútbol en la actualidad**

Un fenómeno sociocultural y económico. A continuación, desarrollamos la idea de fútbol desde un punto de vista sociológico, como un fenómeno social total y universal cultural del nuevo milenio. Como juego y deporte es un fenómeno global que ofrece una estructura y cumple con la misión de cubrir la necesidad lúdica que tiene el ser humano en la vida, un ansia, una necesidad de jugar que queda totalmente colmada con este juego, tanto de manera activa como pasiva (Paredes, 2007).

El jugar supone movimiento corporal, por lo que Cagigal (1986: 17) defendía que el hombre no se hizo inteligente hablando, sino actuando, ejercitándose, moviéndose, manipulando. Estas teorías sostienen, al igual que Huizinga en *Homo Ludens* (1938, reeditado por última vez en 2007), que la cultura humana brota del juego y que el ser humano no juega tan solo de niño, sino que lo hace durante toda su existencia (Paredes, 2007: 1).

### **3.2.3 Cinco momentos del juego**

En la mayoría de los juegos deportivos colectivos de participación simultánea y espacio compartido, o juegos de invasión, como el caso del fútbol, a la hora de describir funcionalmente el juego se suele asumir la presencia de cinco momentos o fases, diferenciados en función de sus objetivos tácticos y los procedimientos empleados. Intuitivamente, los primeros análisis llevaron a identificar dos fases: el ataque y la defensa, aunque en deportes como el fútbol, en los que el espacio es más amplio y la presencia de jugadores mayor, no resulta fácil pasar tan rápidamente de una fase a otra, por lo que se requiere de un tiempo de adaptación o re-equilibrio para resituarse desde el punto de vista táctico.

Se trata de la fase de transición, que engloba comportamientos diferenciados en el caso de pasar a defender después de un ataque (transición defensiva o transición ataque-defensa), o pasar a atacar después de una acción defensiva (transición ofensiva o transición defensa-ataque). El quinto momento, diferenciado por sus especiales características, sería el concerniente a todas las situaciones a balón parado. La definición operativa del funcionamiento del equipo en estos cinco momentos podría definirse como el modelo de juego (que en la práctica puede llevarse a cabo a través de uno u otros sistemas de juego). La organización funcional de cada uno de estos momentos es peculiar y se somete a unas pautas tácticas específicas y propias de cada momento, concretadas en los procedimientos tácticos a emplear. En el caso del fútbol, parece asumirse una

jerarquía proporcional de cada uno de ellos, ya que todos tienen una importancia teórica en el juego (Casais, 2012).

Con el presente estudio abordamos una propuesta de organización del entrenamiento, a partir de dichos momentos en el que las actividades a desarrollar llevan implícito los principios y características de cada momento, ya que el entrenamiento de la categoría pre-juvenil necesariamente exige ajustar los detalles globales del practicante que está a punto de pasar a la alta competencia, donde las exigencias serán altas y de paso el mejor evaluador de la pertinencia del proceso por el que transita el joven deportista.

### **3.2.4 Determinación de las principales características de los cinco momentos del juego:**

#### *3.2.4.1 El ataque*

Concepto: conjunto de acciones individuales y colectivas realizadas por los jugadores del equipo que se encuentran en posesión del balón con el fin de desplegarse y desarrollar sus funciones ofensivas con la máxima eficacia posible.

La táctica ofensiva comienza desde el momento que un equipo logra hacerse con la posesión del balón tras lo cual los atacantes deben desplegarse a lo largo y ancho del campo para ocuparlo racionalmente para posteriormente desarrollar sus movimientos ofensivos con el fin de buscar la finalización sobre la portería adversa (Iopez, 2009).

Fútbol ofensivo: Está dividido en fútbol de ataque y fútbol de contraataque.

- Fútbol de ataque:
  - Combinativo.
  - Mixto.
  - Directo.
- Fútbol de contraataque:
  - Replegado.
  - Avanzado.
  - Plegado.

Se pueden distinguir tres fases en el ataque:

- Iniciación
- Creación
- Finalización

El fútbol ofensivo trata de doblegar a un rival y la variedad de recursos sería la clave que nos haga imprevisibles a través de combinar A) Horizontalidad/verticalidad B) Juego corto/largo/medio C) Acciones individuales/colectivas.

**Tabla 1. Ataque combinativo se caracteriza por:**

-Llevar la iniciativa.	-Tener jugadores con inteligencia táctica y destreza técnica.	-Búsqueda de espacios libres.
-Avanzar a través de pases cortos y medios.	-Establecer el control del juego.	-Estirando al rival a lo largo y a lo ancho.
-Dotando de seguridad al juego.	-Manifestando equilibrio en las acciones.	-Buscando la profundidad y progresión necesarias. -Manifestando la eficacia de este tipo de ataque.

**Fuente:** (lavandeira & Valeron, 2007).

- Fases del ataque combinado.

- Finalización

1-Mucha iniciativa del jugador que debe alternar con acciones combinadas.

2-Buscar las situaciones de disparo a distintas distancias con distintos ángulos.

3-Debemos buscar diversidad en la finalización tanto en exteriores como en interiores.

- Movilidad:

1-Un grupo de jugadores buscaran las penetraciones por el exterior, buscando todo tipo de centros.

2-Otro grupo de jugadores buscara remates, rechaces cortos y largos.

3-Otro grupo tratara de crear espacios para conseguir penetraciones por fuera por dentro.

Fútbol de contraataque

**Tabla 2. Fútbol de contra ataque.**

<b>Concepto</b>	<b>Que hacer</b>	<b>Según el posicionamiento de partida</b>
Parte de un posicionamiento defensivo	Poca posesión de balón	Distinguimos tres:
Que permite robar el balón al rival	Aprovechar los espacios libres	1-replegado
Realizando transiciones defensa ataque cortas y rápidas	Asegurar la transición del balón manifestando progresión	2-plegado
Sorprendiendo al rival e imposibilitando su organización defensiva	Manifestar velocidad en las acciones ofensivas	3-avanzado
	Combinando movimientos de apoyo y ruptura	

**Fuente:** (lavandeira & Valeron, 2007).

1-Replegado: posicionamiento en campo propio, dotar de seguridad las primeras evoluciones para salir del terreno cerrado y buscar la abierta, transición corta buscando la profundidad manifestando progresión en las zonas de finalización.

2-Plegado: posicionamiento medio campo seguridad en las primeras evoluciones, Menos espacios libres, menos distancia hacia la portería contraria, manifestar profundidad y progresión necesarias.

3-Avanzado: posicionamiento en campo contrario, acción directa hacia la meta contraria, pocos movimientos colectivos, prevaleciendo movimientos individuales y grupales. (lavandeira & Valeron, 2007)

#### 3.2.4.2 La defensa

Todo entrenador debe saber que en la misma medida que se prepara al equipo para participar del balón también se debe preparar para el momento en que el rival sea quien haga dominio del mismo, momento en el cual se deben aplicar algunos principios de la defensa que a su vez son principios de equipo como los siguientes: saber cuál es el objetivo defensivo del equipo, que hacer ante la pérdida del balón, plan propuesto para recuperarlo y aspectos a tener en cuenta en dicho plan.

La defensa está condicionada por el adversario, es decir depende de lo que haga por tanto el sentido de la anticipación y la velocidad de reacción son determinantes para la efectividad de la defensa, se proponen ejercicios en espacio reducido ya que su contenido mejora la velocidad de

reacción y la anticipación. El medio a utilizar es el juego para entrenar la contención, cobertura defensiva, equilibrio y reducción de espacios; la intensidad es progresiva ya que vamos de lo general a lo específico y competitivo.

- **Futbol defensivo:**

**Tabla 3. Futbol defensivo.**

<b>COMO DEFIENDO?</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>ASPECTOS A TENER EN CUENTA</b>
*Preparándome y organizándome	Neutralizar el juego ofensivo rival	Número de jugadores y comportamiento táctico
*Actuando según la situación	Alternar temporizaciones, contención y entradas	Tipo de marcaje
*Primando la defensa del espacio fuerte y despreciando el débil	Interaccionando en la línea y conectando con otras líneas	Determinar cuándo y cómo cambiamos el ritmo defensivo
*Un buen equilibrio defensivo facilita la transición al ataque		Hablar sobre zonas y momentos de presión

**Fuente:** (lavandeira & Valeron, 2007).

- Fases del Juego Defensivo

1. Organizar después de perder el balón (situó futbolistas en una zona del campo que quiero proteger o en la que voy a intentar recuperar el balón).
2. Fase de despliegue y ejecución (uso de recursos para retardar, frenar, intervenir y arrebatar el balón).

- Normas Generales

1. Número de jugadores con que defendemos
2. Tipo de actitud que adoptamos: activa (hacia el balón) o pasiva (hacia la portería)
3. Imponer los criterios defensivos al contrario.
4. Saber ganar terreno y defenderse, de los ataques más peligrosos, discerniendo de los que presentan menos peligro.
5. La organización defensiva tiene que complementar la evolución ofensiva posterior.
6. Seleccionar un tipo de defensa y posicionamiento.

- **Tipos de defensa:**

**Tabla 4. Tipos de defensa.**

Hombre a Hombre	Defensa en Zonas	Defensa Mixta	Defensa Combinada
Se le asigna un contrario al que se le marca y persigue hasta la recuperación del balón	Se le asigna una zona que deben defender, cuando entra uno o más contrarios con o sin el balón, hasta que se vayan o se consiga el balón	Se le asigna una zona y cuando entra el rival, se le persigue hasta que se recupere el balón	Algunos jugadores en zona y otros marcando al hombre
Delimitar los espacios de intervención	Defensa inteligente Puesto-Zona	Marcar los espacios de persecución y hostigar a distintos rivales	Depende de nuestras necesidades y cualidades del rival

**Fuente:** (lavandeira & Valeron, 2007).

### • Defensa hombre a hombre

- Ventajas:

1. Sencillo de llevar a cabo.
2. Facilita la presión defensiva
3. Focaliza la atención de forma continuada.
4. Dificulta el juego combinativo del rival.

- Inconvenientes:

1. No existe solidaridad.
2. Trabaja en muchos casos fuera de supuesto.
3. Exige una gran condición física.
4. Se tiene una mentalidad defensiva, que dificulta la ofensiva

- Características:

1. Se necesita más fuerza que talento
2. Los emparejamientos han de ser estudiados.
3. Se debe actuar con escalonamientos para las coberturas.
4. El hombre desbordado debe situarse entre el balón y la portería.
5. Tener prevista una salida ofensiva después de la recuperación.



- **Defensa en zona**

- Ventajas:

1. Existe un espíritu de solidaridad.
2. El fallo individual puede ser subsanado por compañeros.
3. No se suele abandonar la situación natural.
4. Se pueden llevar a cabo situaciones tácticas más arriesgadas (anticipaciones) porque están cubiertas.
5. Defendemos pensando en atacar.

- Inconvenientes:

1. Establecer los puntos de unión entre zonas
2. Jugadores que se encuentran en zonas alejadas.
3. La pasividad defensiva puede animar a la ofensiva rival.

- Características:

1. Prioridad defensiva de mi equipo.
2. Cada jugador es responsable de su zona.
3. La extensión de cada zona será asignada previamente.
4. Defender escalonadamente para la cohesión defensiva.
5. Considerar que la defensa zonal tiene dos dimensiones (vertical y horizontal).

- **Defensa mixta**

- Ventajas:

1. Aumenta la creatividad defensiva.
2. Menor posibilidad de que el equipo defienda en inferioridad numérica.
3. Las ventajas de las defensas hombre a hombre y zonal.

- Inconvenientes:

1. Los emparejamientos no han sido estudiados, surgen.
2. No existe reciprocidad de ayuda entre compañeros.

3. Los inconvenientes que surgen de los dos tipos de defensa.

- Características:

1. Después de la pérdida de balón defendiendo en zonas y luego hombre a hombre.
2. Defensa en zonas, cada línea se ocupa de defender a su homónima ofensiva.
3. Defensa hombre a hombre, delimita los espacios por los que seguir al rival.
4. Permite vertibilidad defensiva, cambios según situaciones y rivales.

#### • Defensa combinada

- Ventajas:

1. Se puede aprovechar mejor los recursos de cada jugador.
2. Permite la creatividad de la combinación de hombre a hombre, zonas y mixta según las exigencias del juego o del contrario.

- Inconvenientes:

1. Dificultad de comprender la interacción de las distintas situaciones defensivas y su aplicación.

- Características:

1. Nos permite neutralizar espacios y adversarios, posibilitando la individualidad y la colectividad del juego defensivo, según las exigencias tácticas (lavandeira & Valeron, 2007).

En los diferentes momentos del juego se distinguen cuatro medios de interacción posibles en el juego claves para distinguirlos entre sí; para el presente estudio son indispensables y dan sustento teórico a los hallazgos, dichos medios son enmarcados por el autor de la siguiente manera:

- 1-Medios respecto al balón
- 2-Medios respecto a los adversarios.
- 3-Medios respecto a los espacios
- 4-Medios respecto a los compañeros. (lopez, 2009)

Teniendo claros los medios de interacción en el juego vamos a analizar las transiciones del juego.

• **Transiciones en el fútbol:**

Tratar la dinámica de juego es hacer referencia a la evolución del estado de los sistemas que lo componen a lo largo del tiempo. Hablamos de cómo se puede comportar cada sistema “jugador” cada sistema “equipo” en las diferentes fases del juego en función de las variables situacionales que se pueden presentar a lo largo de un partido de fútbol.

Desde la perspectiva de las transiciones es ver el juego como dinámica de constante cambio y de fases que tienen objetivos contrapuestos (evitar gol realizar gol), pero en el que cada fase está condicionada por la anterior y condiciona a la posterior) es analizar la pérdida y recuperación del balón, que la causa, como se ha preparado el equipo para afrontarla y qué consecuencias tiene. (Gonzalez, 2012)

La literatura específica ha señalado que el factor de clasificación de las transiciones se basa en el cambio entre momento defensivo y momento ofensivo, y viceversa. Con base en este factor de clasificación encontramos dos tipos de transiciones que son parte de los cuatro momentos del juego y que enumeramos a continuación:

3)-Transición defensa – ataque. 4) Transición ataque – defensa. (Retrepo, 2015)

Otros autores como Méndez Albano (Mendez, 2009) diferencian cinco tipos de transiciones:

- \_ De defensa a ataque (Positiva).
- \_ De ataque a defensa (Negativa).
- \_ De defensa a ataque luego de una acción defensiva.
- \_ De ataque a defensa luego de una acción ofensiva.
- \_ Concerniente a cuando proviene de un balón parado.

Las diferentes clasificaciones nos muestran una misma realidad, reflejando el modo de observar las transiciones en base a su propia “lógica de juego”. Pero, desde nuestro punto de vista, la clasificación principal de las transiciones únicamente debería contar con la diferenciación en base a la posesión del balón, pues, las acciones a balón parado no son más que momentos de continuidad con lo posesión de balón o pérdida del mismo, con una transición más o menos rápida dependiendo del tiempo transcurrido entre la señalización por parte del juez central y el inicio del juego.

El equipo que no sea consciente de la realidad cambiante del juego y de los momentos que en él acontecen, estará evadiendo la naturaleza propia del juego. A menudo se contempla el modo de

atacar o defender de un equipo obviando los momentos de articulación entre ambos. Son las transiciones los momentos que permiten dar un sentido unitario y lógico al juego.

La primera definición que revisamos es de la Real Academia Española de la Lengua, que define la palabra transición como “acción y efecto de pasar de un modo de ser o estar, a otro distinto, la simplicidad de la afirmación reduce al momento de pérdida o ganancia de la posesión de balón, sin combinar otros aspectos importantes como la preparación de la que acontecen.

La transición como “fase del juego en la que la posesión de balón no está definida por ninguno de los dos equipos (disputa de la posesión), el instante de robar debe estar claramente separado del instante de jugar”, marcando que “el jugador que inicie la fase de ataque debe ser el que recibió el balón de quién se lo robo previamente al adversario, con excepciones”. Así, el hecho de que haya principios de juego en las transiciones, que no estén definidos en el momento ofensivo ni en el momento defensivo, provoca que la definición de las transiciones deba ser más amplia que únicamente todos los momentos en que no está definida la posesión del balón.

Ante la comprensión global del juego, incluidos los cuatro momentos o fases del juego, no podemos obviar dos de los momentos, qué son precisamente las transiciones a las que estamos haciendo alusión pues daría lugar a un conocimiento parcial de toda acción de juego real. En la preparación para la competición, un equipo debe conocer los aspectos más relevantes del juego, y realizar un planteamiento lógico y armónico, que permita la coherencia en cada una de las partes, pues cada una de las partes representa el todo y viceversa. En la preparación de las transiciones reside un aspecto fundamental para los posteriores movimientos del equipo en ataque y en defensa como “articulación de sentido entre la organización defensiva y ofensiva que defiende la armonía de todos los momentos del juego basados en un mismo modelo explicando que “la transición que existe de la defensa para la organización ofensiva es una transición acorde a lo que pretendemos y que no nos resulta extraña”.

Es decir, podemos asegurar que las transiciones en el fútbol deben formar parte del modelo de juego, del cuerpo técnico, o del equipo, facilitando la comprensión global del juego, debido a su papel de sustentadores en la dinámica de juego, articulando el cambio entre momento defensivo y momento ofensivo.

Tras las diversas características expuestas en los momentos anteriores, la definición de transición va adquiriendo mayor complejidad como consecuencia de los comentarios generados a partir de las definiciones mostradas. González y colaboradores (Gonzalez, 2012), exponen su definición de fase de transición, como “el paso de una fase a otra” y consideran la transición “como una fase del juego mucho más amplia, que se inserta indispensablemente en la fase anterior (con los movimientos preparatorios), y en la fase posterior (con el despliegue en caso de pasar al ataque y con el balance defensivo caso de pasar a la defensa)”.

Gracias a la definición de González y colaboradores, el momento de transición adquiere un carácter temporal mayor, ampliando la idea de que la transición es una “fase muy breve en su desarrollo”, y comprobando su importancia dentro del modelo de juego.

En este apartado vamos a establecer las bases sobre el juego en las transiciones:

Los diferenciaremos de la siguiente forma:

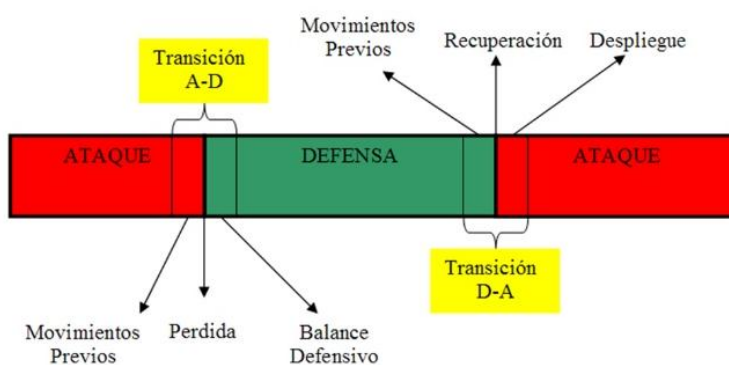
ATAQUE: Equipo con posesión del balón.

DEFENSA: Equipo sin posesión del balón.

TRANSICIONES: momento de cambio de fase del juego en el que pasamos de poseer el balón (ataque) a no poseerlo (defensa) o viceversa. Dura todo el tiempo en que la posesión del balón no está definida.

**Ilustración 1. Fases de transición.**

## *Fases de transición*



**Fuente:** Gonzalez (2012).

Por su comprensión global y entrenamiento vamos a considerar la transición como una fase del juego mucho más amplia (fase de transición), que se inserta indispensablemente en la fase anterior (con una serie de movimientos preparatorios) y en la fase posterior (con el despliegue, caso de pasar al ataque o con el balance defensivo, caso de pasar a la defensa).

**Ilustración 2. El paso previo es estructurar el espacio en el que juega:**



**Fuente:** Gonzalez (2012).

Los espacios demarcados en la gráfica no son fijos, sino que pueden variar en función del posicionamiento de los equipos, ejemplo franja entre líneas. Cada entrenador puede definir estos espacios como crea conveniente en función de sus propias necesidades. Ejemplo considerar zona roja hasta la mitad del campo.

Estructurar el juego implica distribuirlo en partes que puedan ser claramente identificadas por los jugadores y que permitan ordenar las ideas de juego del equipo para actuar de manera coordinada, enlazamos armónicamente los momentos de cada fase procurando al mismo tiempo estar preparados para afrontar eficazmente un posible cambio de fase.

Ilustración 3. Fases de transición.



En función del cambio en la posesión del balón: transición ataque-defensa / transición defensa ataque.

En función de la continuidad en el juego: transición durante el juego / transición a través de una interrupción en el juego / transición tras una interrupción en el juego.

En función del momento del juego en que se produce la P/R: desde TO o TD (transición) / desde inicio / desde desarrollo / desde finalización

En función de la zona en que se produce la P/R: zona atrasada / zona media / zona avanzada.

En función de los carriles utilizados: solo carril central / R/P en central y desarrollo por un lateral (2) / R/P en lateral y finalizar por central, desarrollado por uno u otro (2) / los tres carriles.

#### • En función de la continuidad en el juego

Transición durante el juego: son todos aquellos cambios de ataque a defensa y viceversa que se producen estando el balón en juego. Implica gran incertidumbre respecto a cuando y como se producirá la P/R.

Transición a través de una interrupción en el juego: son aquellas transiciones que se producen porque el equipo atacante manada el balón fuera del terreno de juego o porque comete alguna infracción tras la cual sacara el equipo rival. (Saque rápido de puerta, banda, fuera de juego, falta en ataque.

Transición después de una interrupción en el juego: son transiciones que se producen con el balón en juego, pero con menor grado de incertidumbre, ya que suelen producirse en una zona bastante definida y el equipo dispone previamente de tiempo para posicionarse. (corners o faltas enviadas al área o saque de banda) (Gonzalez, 2012)

#### • **Acciones a Balón Parado (ABP)**

La progresión del fútbol hacia una mayor especificidad conlleva un aumento de su estudio e investigación. En esta evolución las acciones a balón parado (ABP) se enmarcan como un aspecto importante a controlar por los entrenadores. Es interesante clarificar su concepto para establecer posteriormente unas pautas de entrenamiento que puedan ayudar al técnico a planificar el entrenamiento de un aspecto esencial en el juego si atendemos al elevado número de goles que se consiguen tras ABP, que en numerosos estudios se establecen en más del 30%

Durante el juego se deberán cumplir las normas establecidas para la ejecución de las ABP, definidas y desarrolladas a continuación según las Reglas de Juego de la FIFA (2013/14):

#### ABP Y REGLAMENTO.

- Regla 1. El terreno de juego. Contempla el lugar del campo donde se reanuda cada ABP, a excepción de los tiros libres, saque de banda y balón a tierra, que se efectúan en función del lugar donde se paró el juego.

- Regla 8. Inicio y reanudación del juego. Saque de salida y balón a tierra (poseedor no definido).

FIFA marca en se reglamentó:

El saque de salida es una forma de iniciar o reanudar el juego:

o Al comienzo del partido.

o Tras haber marcado un gol.

o Al comienzo del segundo tiempo del partido.

o Al comienzo de cada tiempo suplementario, dado el caso.

o Se podrá anotar un gol directamente de un saque de salida.

Procedimiento

o Después de que un equipo marque un gol, el equipo contrario sacará.

o Todos los jugadores deberán encontrarse en su propia mitad del campo.

o Los adversarios del equipo que efectuará el saque de salida deberán.

o Encontrarse como mínimo a 9.15 m del balón hasta que sea jugado.



- o El balón se hallará inmóvil en el punto central.
- o El árbitro dará la señal.
- o El balón estará en juego en el momento en que sea pateado y se mueva hacia adelante.
- o El ejecutor del saque no deberá jugar el balón por segunda vez hasta que este que haya tocado a otro jugador.

Balón a tierra

o Dejar caer un balón a tierra es un método para reiniciar el juego en el caso de que, con el balón en juego, el árbitro deba interrumpir el partido por cualquier motivo no indicado en las Reglas de Juego.

Procedimiento

o El árbitro dejará caer el balón en el lugar donde se hallaba cuando el juego fue interrumpido, a menos que se interrumpa en el área de meta, en cuyo caso el árbitro dejará caer el balón en la línea del área de meta paralela a la línea de meta, en el punto más cercano al sitio donde el balón se encontraba cuando el juego fue interrumpido. El juego se considerará reanudado cuando el balón toque el suelo.

- Regla 13. Tiros libres. Así se distinguen en las reglas oficiales:

Tiro libre directo. El balón entra en la meta:

- o Si un tiro libre directo entra directamente en la meta contraria, se concederá un gol.
- o Si un tiro libre directo entra directamente en la propia meta, se concederá un saque de esquina al equipo contrario.

Tiro libre indirecto. El balón entra en la meta:

- o Si un tiro libre indirecto entra directamente en la meta contraria, se concederá saque de meta.
- o Si un tiro libre indirecto jugado entra directamente en la propia meta, se concederá un saque de esquina al equipo contrario.

Señal:

o El árbitro indicará un tiro libre indirecto levantando el brazo en alto por encima de su cabeza. Mantendrá su brazo en dicha posición hasta que el tiro haya sido ejecutado y hasta que el balón haya tocado a otro jugador o esté fuera de juego.

- Regla 14. Penalti. FIFA considera los siguientes:

- o Se concederá un tiro penal contra el equipo que cometa una de las diez infracciones que entrañan un tiro libre directo, dentro de su propia área penal y mientras el balón esté en juego.

- o Se podrá marcar un gol directamente de un tiro penal.
- o Se concederá tiempo adicional para poder ejecutar un tiro penal al final de cada tiempo o al final de los periodos del tiempo suplementario.
- Posición del balón y de los jugadores
  - o El balón deberá colocarse en el punto penal
  - o El ejecutor del tiro penal deberá ser debidamente identificado.
  - o El guardameta defensor: deberá permanecer sobre la línea
  - o Los jugadores, excepto el ejecutor del tiro, deberán estar:
    - En el terreno de juego
    - Fuera del área penal
    - Detrás del punto penal
    - A un mínimo de 9.15 m del punto penal
- Procedimiento
  - o Después de que cada jugador haya ocupado su posición conforme a esta regla, el árbitro dará la señal para que se ejecute el tiro penal.
  - o El ejecutor del tiro penal pateará el balón hacia delante.
  - o El ejecutor del saque no deberá jugar el balón por segunda vez hasta que este haya tocado a otro jugador.
  - o El balón estará en juego en el momento en que sea pateado y se mueva hacia adelante.
- Regla 15. Saque banda. En relación FIFA señala:
  - o El saque de banda se concede a los adversarios del último jugador que tocó el balón antes de atravesar la línea de banda por tierra o por aire.
  - o No se podrá anotar un gol directamente de un saque de banda.
- Procedimiento
  - o En el momento de lanzar el balón, el ejecutor deberá:
    - Estar de frente al terreno de juego
    - Tener parte de ambos pies sobre la línea de banda o en el exterior
    - Servirse de ambas manos
    - Lanzar el balón desde atrás y por encima de la cabeza
    - Lanzar el balón desde el sitio donde salió del terreno de juego

- o Todos los adversarios deberán permanecer a una distancia que no sea inferior a 2 metros del lugar en que se ejecuta el saque de banda.

- o El balón estará en juego tan pronto haya entrado en el terreno de juego.

- o El ejecutor del saque no deberá volver a jugar el balón hasta que este haya tocado a otro jugador.

- Regla 16. Saque meta. La norma FIFA apunta:

- o Se concederá un saque de meta cuando el balón haya atravesado completamente la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo atacante, y no se haya marcado un gol conforme a la regla 10.

- o Se podrá anotar un gol directamente de un saque de meta, pero solamente contra el equipo adversario.

Procedimiento

- o Un jugador del equipo defensor pateará el balón desde cualquier punto del área de meta.

- o Los adversarios deberán permanecer fuera del área penal hasta que el balón esté en juego.

- o El ejecutor del saque no deberá jugar el balón por segunda vez hasta que este haya tocado a otro jugador.

- o El balón estará en juego apenas haya sido pateado directamente fuera del área penal.

- Regla 17. Saque esquina.

- o Se concederá un saque de esquina cuando el balón haya atravesado la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo defensor, y un gol no se haya marcado conforme a la Regla 10.

- o Se podrá anotar un gol directamente de un saque de esquina, pero solamente contra el equipo contrario.

Procedimiento

- o El balón se colocará en el interior del cuadrante del banderín de esquina más cercano al punto en que el balón atravesó la línea de meta.

- o No se deberá quitar el poste del banderín.

- o Los adversarios deberán permanecer a un mínimo de 9.15 m del área de esquina hasta que el balón esté en juego.

- o El balón deberá ser pateado por un jugador del equipo atacante.

- o El balón estará en juego en el momento en que es pateado y entra en movimiento.

o El ejecutor del saque no deberá jugar el balón por segunda vez hasta que este haya tocado a otro jugador. (Pertejo, 2014)

### 3.2.5 Categoría pre juvenil en el futbol

- **Características generales de los jóvenes de 15-16 años**

El periodo que transcurre entre los 15 y 16 años es una etapa de consolidación de muchos aspectos relacionados a la personalidad y el acervo motor del joven. En este momento de la maduración del juvenil encontramos deportistas con un desarrollo sexual completo, lo que desemboca en tener grupos de rendimiento mucho más homogéneos desde el aspecto físico, gran diferencia con respecto a las etapas de edades anteriores. Los niveles de fuerza general sufren un aumento considerable si bien el aparato motor no está capacitado para el desarrollo de la fuerza máxima con cargas altas, pero sí muy predispuesto para el estímulo de tipos de fuerza tales como: fuerza-explosiva y fuerza-resistencia. La cualidad de resistencia ocupa un lugar de privilegio en la programación debido a la gran capacidad para soportar cargas aeróbicas y anaeróbicas desde lo muscular como desde lo metabólico.

Este desarrollo biológico se ve acompañado de una conformidad de esquema corporal que vuelve a encontrar la coordinación perdida en la transición pre y post puberal, lo cual optimiza el desarrollo técnico y economía del movimiento. Desde lo intelectual los jóvenes captar rápidamente los conceptos técnicos y tácticos de aprendizaje.

Contenidos técnico-tácticos de la etapa 15-16 años

El aprendizaje de los principios tácticos defensivos y ofensivos debe desarrollarse en este periodo de manera más específica ya que en este periodo es cuando se produce lo que nosotros llamamos “la etapa de consolidación táctica” es decir, que los jóvenes comienzan a definir su rol o puesto específico dentro de un equipo. Comienzan a afianzarse las posiciones dentro del campo de juego de manera más precisa por ello es en esta etapa donde el entrenador debe comenzar a entrenar con ejercicios diferenciados por puesto. Este objetivo puede lograrse a través de la metodología situacional en la programación de

driles respetando los puestos de cada futbolista. Las situaciones estándar (sin oposición) o los driles funcionales (con oposición) son muy interesantes para desarrollar esta especificidad táctica, siempre con preponderancia de actividades globales.

Los principios tácticos deben ser entrenados de manera especial por puesto, más allá que todavía en esta etapa puede haber algún cambio posicional a futuro, pero en general es aquí donde comienza a consolidarse el “perfil táctico” del futbolista. Por ello la importancia de volcar en la planificación anual los contenidos de cada uno de los principios tácticos defensivos y ofensivos en función del puesto o rol de cada joven y de esa manera acentuar la preparación específica del puesto en el que se desempeña sin perder tiempo en movimientos o acciones que poco tienen que ver con la actividad táctica en el campo de juego.

Por todo lo mencionado, el entrenamiento de la técnica también sufre una modificación con respecto al periodo precedente ya que al diferenciar más precisamente a los jóvenes por puesto desde lo táctico también debemos comenzar a desarrollar los gestos técnicos específicos por puesto. Esto se refleja en la sesión de entrenamiento de la siguiente manera, por ejemplo, si tenemos un grupo-equipo de quince años, debemos acentuar con los defensores el gesto técnico del quite y el cabezazo defensivo; con los mediocampistas el gesto técnico del pase y control y con los atacantes el remate y juego aéreo ofensivo .no todas las sesiones deben ser tener un carácter diferenciado pero si alguna de ellas, y sobre todo distinguir este tipo de especificaciones en el armado y organización de los entrenamientos situacionales (driles o juegos)

Para concluir sobre la importancia de desarrollar los aspectos tácticos del entrenamiento a través de la metodología situacional-funcional reflejamos una frase del profesor Marco Lucarelli: “solicitaciones de pocas repeticiones (insuficiente ejercicios funcionales) y estímulos demasiado bajos (como por ejemplo ejercitaciones continuas siempre en ausencia de adversarios) conduce a una disminución de la automatización y a resoluciones tácticas lentas”. (Juan Cruz Anselmi, 2015)

## 4 MARCO METODOLÓGICO

### 4.1 Enfoque y tipo de investigación

La presente investigación se asume desde un enfoque cualitativo de tipo estudio de caso, dado que busca realizar un estudio sobre una situación en especial del deporte del fútbol para analizar e interpretar las formas de entender el entrenamiento y a partir de esto formular un reordenamiento del mismo con el propósito de preparar una categoría en particular en los jóvenes practicantes.

### 4.2 Diseño de investigación

El estudio se organizó de tal manera que permitiera el abordaje del tema propuesto con la rigurosidad que se requiere para asegurar los resultados previstos en los objetivos del estudio. Hernández Sampieri (1991) indica que en el diseño de investigación “es el plan o estrategia que se desarrolla para obtener la información que se requiere en una investigación”. (SAMPIERI, 2014) En las siguientes fases se evidencia lo anteriormente mencionado:

- **Primera Fase:** se trata de identificar los principios y características de cada uno de los cinco momentos del juego propuestos.
- **Segunda fase:** busca proponer un instrumento de orientación metodológica teniendo en cuenta los componentes de la didáctica.
- **Tercera fase:** se busca implementar la metodológica de entrenamiento para la práctica del fútbol en la categoría pre juvenil, a través de los cinco momentos del juego.

#### 4.2.1 Población y muestra

La población es el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado. Cuando se vaya a llevar a cabo alguna investigación debe de tenerse en cuenta algunas características esenciales al seleccionarse la población bajo estudio (Wigodski, 2010).

La población que conforma el objeto de estudio son los docentes de los grados 5° de la Básica Primaria de las instituciones Educativas San Andrés de Girardota y San Luis Gonzaga de Copacabana, porque son los docentes que cierran el ciclo de la básica primaria y son los encargados de darles a los estudiantes los elementos básicos en los cuales se fundamenta las matemáticas de la básica Secundaria, considerando que con un buen proceso donde los estudiantes observen las matemáticas de una manera más lúdica, se podrían tener mejores aprendizajes en la básica secundaria.

## 5 RESULTADOS

Se establecieron palabras clave para la búsqueda de documentos que permitieran el afianzamiento de conocimientos previos, una asimilación de nuevas teorías y una discusión entre lo planteado por los autores y lo expuesto en el estudio.

Se resaltaron algunas cualidades de la categoría de estudio y del fútbol en general, para poder de esta manera dar profundidad al tema específico de los cinco momentos del juego con el fin de exponer su importancia y validez para de esa manera ser tenidos en cuenta como contenidos propiamente dichos dentro de una planificación del entrenamiento.

El objetivo principal que se planteó en el estudio fue el de establecer una estrategia metodológica de entrenamiento para la práctica del fútbol, por lo tanto se profundizó en cada uno de los momentos del juego para proponer diferencias y validar propuestas del por qué dichos momentos abarcan la globalidad del juego y a la vez pueden ser planificados en el entrenamiento de una manera particular, aclarando que siempre será fundamental que el deportista entienda lo particular pero sepa aplicarlo en la globalidad del juego.

En los diferentes momentos del juego se distinguen cuatro medios de interacción posibles, claves para distinguirlos entre sí; para el presente estudio fueron indispensables porque dan el sustento teórico a los hallazgos, dichos medios son enmarcados por el autor de la siguiente manera:

- 1-Medios respecto al balón
- 2-Medios respecto a los adversarios.
- 3-Medios respecto a los espacios
- 4-Medios respecto a los compañeros. (lopez, 2009)



Teniendo en cuenta los medios de interacción en el juego se propone una diferenciación de los momentos del juego y se proponen en el marco de los componentes de la didáctica para la planificación. (Díaz & Fernández, 2012)

Nivel: Especialización

Edad: 15-16 categoría pre-juvenil.

Objetivo: consolidar el acervo de etapas anteriores con el fin de desarrollar la autonomía e inteligencia en las etapas situacionales que le demanda el rol a desempeñar en el juego.

Contenidos: ataque-defensa-transición defensa ataque-transición ataque defensa-acciones a balón parado (ABP)

Medios:

Ataque: Tipos de ataque: directo, combinado y contraataque (respecto a los compañeros)

Orientación metodológica para el ataque: el ataque está determinado por la toma de decisiones acertadas respecto a mis compañeros y a la posición del balón, es necesario tener una precisión técnica considerable para atacar y finalizar con efectividad además de tener movimientos coordinados que reflejen una gran cohesión de grupo, por lo tanto es necesario mantener la posesión del balón, progresión en el juego, finalización y superar las situaciones 1 vs 1 bajo una intensidad alta que favorezca la toma rápida de decisiones.

Defensa: Contención, cobertura defensiva, Concentración, unidad defensiva. (respecto al adversario)

Orientación metodológica para la defensa: la defensa está condicionada por el adversario, es decir depende de lo que haga por tanto el sentido de la anticipación y la velocidad de reacción son determinantes para la efectividad de la defensa, se proponen ejercicios en espacio reducido ya que su contenido mejora la velocidad de reacción y la anticipación. El medio a utilizar es el juego para entrenar la contención, cobertura defensiva, equilibrio y reducción de espacios; la intensidad es progresiva ya que vamos de lo general a lo específico y competitivo.

Transición defensa ataque: control movilidad penetración improvisación (respecto a los espacios y a los compañeros)

Orientación metodológica para la transición defensa ataque. La transición defensa ataque se diferencia del ataque ya que establecemos la toma de decisiones respecto a la ubicación del rival y la y respecto a los espacios que podemos atacar en determinado momento tomando las

precauciones necesarias en caso de la pérdida del balón, se entrenara movilidad constante (ayudas permanentes) amplitud, verticalidad (profundidad) ataques combinados en alta intensidad.

Transición ataque defensa: retardación equilibrio recuperación (respecto a los espacios y a los compañeros).

Orientación metodológica para la transición ataque defensa: la transición ataque defensa la podemos diferenciar de la defensa ya que en este momento no tomamos decisiones respecto al adversario sino a la ocupación de espacios y ubicación de los compañeros cuando aún nos encontramos en la fase de ataque, en este sentido la ubicación y la concentración juegan un papel fundamental y lo podemos entrenar con ejercicios de ocupación de espacios determinados y recuperación del balos en situaciones de inferioridad numérica. La intensidad debe ser alta debido a la importancia de la toma de decisiones precisas en momentos de oposición.

- **Acciones a balón parado:** saque inicial, tiros libres ay d, saques de banda a y d, saque de meta, penalty y esquina.

Orientación mitológica para las acciones a balón parado: una vez queda demostrada la influencia constante de las ABP en el juego se antoja necesario abordar en profundidad su desarrollo y aparición en el entrenamiento. La planificación de objetivos y contenidos del entrenamiento ha de establecer los tiempos de trabajo de ABP, pues éstos forman parte del modelo de juego del equipo y deben entrenarse acorde a los principios que el técnico propone intensidad baja para la comprensión estratégica.

## **5.1 Identificación y descripción de las dificultades y fortalezas.**

### **5.1.1 Dificultades en la propuesta de la metodología.**

Vincular la metodología analítica con entrenamientos de carácter repetitivo en el cual se mecaniza sin tener en cuenta el desarrollo cognitivo del deportista. El presente estudio evidencia como identificar cinco momentos desarrolla los contenidos del entrenamiento, pero proponiendo una aplicación que vincule lo global siempre como objetivo de cada aspecto aprendido. El hallazgo informativo documental expuesto, especifica ciertas características que podemos

establecer como objetivos de aprendizaje en el programa deportivo del I.M.R.D.S dando un reordenamiento al entrenamiento y presentando una propuesta diferente de la forma en que se enseña este deporte tradicionalmente

### **5.1.2 Fortalezas del estudio.**

El hallazgo informativo documental expuesto, especifica ciertas características que podemos establecer como objetivos de aprendizaje en el programa deportivo del I.M.R.D.S dando un reordenamiento al entrenamiento y presentando una propuesta diferente de la forma en que se enseña este deporte tradicionalmente.

## 6 DISCUSIÓN

- El 50 % de los goles en acción de juego corresponden a las fases de transición.
- Las acciones entre dos y tres jugadores ejecutadas a gran velocidad, son la base de las acciones que acaban en gol.
- La mayoría de los goles se consiguen en menos de 15 segundos y con una secuencia inferior a 4 pases. (Castellano, 2008)

Si el 50 % de los goles en acción de juego corresponden a las fases de transición, el entrenador debe estar en la capacidad de responder constantemente preguntas respecto al juego tales como:

Hemos recuperado el balón – ¿y ahora qué?

¿En qué situación es mejor el contraataque y en qué situación es mejor el armado seguro?

Recién recuperamos el balón con mucho esfuerzo -¿Qué hacemos ahora? Posiblemente desde el exterior se escuchará el tradicional ¡despeja! O desde el mismo terreno de juego la voz de un compañero empieza a guiar la decisión que se debe tomar, pero el jugador debe estar en la capacidad de tomar decisiones acertadas que demuestren una correcta lectura del juego y un desarrollo cognitivo direccionado por el entrenador a través de su metodología y correcta enseñanza.

Si las acciones entre dos y tres jugadores ejecutadas a gran velocidad, son la base de las acciones que acaban en gol; es muy interesante proponer variedad de ejercicios con este número de jugadores induciendo en el entrenamiento transiciones para desarrollar los conceptos que me den la eficacia que necesito en el juego.

Si la mayoría de los goles se consiguen en menos de 15 segundos y con una secuencia inferior a 4 pases, es necesaria una planificación que priorice la alta intensidad en tiempos cortos con una alta capacidad técnica en la ejecución de los pases y finalización óptima.

## 7 CONCLUSIONES

Son muchos los aspectos que se deben manejar para el entrenamiento de un juego deportivo como el fútbol, sin embargo, es necesario dar un ordenamiento específico al entrenamiento estableciendo parámetros propios de acuerdo a la edad y el objetivo competitivo que se tenga, el estudio realiza una propuesta ambiciosa y es dar un reordenamiento a la metodología para la edad mencionada y a partir de estos criterios expresar un modelo de enseñanza propio.

Con el presente estudio no se pretende deslegitimar otras metodologías o aspectos de suma relevancia como lo es el entrenamiento físico y psicológico del deportista, lo que se pretende es que todos estos aspectos estén encaminados a resolver las situaciones propuestas y que el deportista esté en la capacidad plena de ejecutar los conceptos y técnicas aprendidas.

Al esclarecer los fundamentos teóricos de los momentos del juego y su importancia será necesario ubicar dichas teorías dentro de un plan de entrenamiento con su respectiva dosificación, tercer objetivo del presente estudio que será motivo de análisis para posteriores investigaciones.

## 8 BIBLIOGRAFÍA

Agular, N. (2010). Enfoques epistemológicos de la investigación sobre desigualdades educativas en México. revista mexicana de investigación educativa.

Casais, L. (2012). La fase de transición en el fútbol: organización y propuestas para su entrenamiento. MCsports.

Castellano, J. (26 de noviembre de 2008). Análisis de las posesiones de balón en fútbol: frecuencia, duración y transición.

Díaz, S. d., & Fernández, M. J. (18 de junio de 2012). ¿Qué componentes debe tener la unidad didáctica? modelo relacional globalizador. pontevedra.

Gomes, L. (2011). Un espacio para la investigación documental. vanguardia psicologica.

Gonzalez, A. (24 de noviembre de 2012). Dinámica del juego desde la perspectiva de las transiciones. Malaga.

José Antonio Figueroa Santos, J. L. (1995). Construcción de situaciones de enseñanza para la mejora de los fundamentos técnico-tácticos individuales en fútbol. Apunts: Educación física y deportes,, 27-33.

Juan Cruz Anselmi, E. b. (2015). proceso formativo del futbolista infantil y juvenil hasta el fútbol profesional. buenos aires: libro futbol.com.

Lago, J., Lago, C., Rey, E., Casáis, L., & Domínguez, E. (2012). El éxito ofensivo en el fútbol de élite. *redalyc*, 145-170.

Lavandeira, J., & Valeron, J. C. (2007). Atacar defendiendo y defender atacando en el futbol moderno. buenos aires: *librofutbol.com*.

López, J. L. (2009). fundamentos tacticos ofensivos. Sevilla: wanceulen editorial deportiva s,l.

Luis, C. (2012). La fase de transición en el fútbol: organización y propuestas para su entrenamiento. *MCsports*.

Mendez, O. (2009). futbol: desde dentro del vestuario. Obtenido de <http://desdeadentrodelvestuario.blogspot.com/2009/06/analisis-de-las-transiciones-en-el.html>

Norberto Pascual Verdú, E. N. (2015). Análisis de los diferentes métodos de enseñanza utilizados en el fútbol base. *Redalyc*, 94.

Paredes, J. (2007). historia del futbol evolucion cultural. *efdeportes.com*.

Pertejo, A. L. (06 de 06 de 2014). Acciones a balón parado en fútbol. Medios de entrenamiento y propuesta metodológica.

Puig, D. S. (2011). Praxis de las acciones a balón parado en fútbol. tesis doctoral. Universitat Rovira i Virgili. Departament de Medicina i Cirurgia.

Retrepo, O. (2015). capsulas de futbol. Obtenido de <http://www.elcolombiano.com/blogs/capsulas/las-transiciones-defensa-ataque-%E2%80%93-transicion-ataque-defensa-xix/63627>

Sampieri, H. (2014). *Metodología de la investigación*. México d.f: interamericana editores, s.a. de c.v.

Simón, M. y. (1887-1910). Diccionario enciclopédico hispano-americano de literatura, ciencias y artes. Tomo 5(2). Barcelona: Alicante : Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 2017.