



ACADEMIA DE FÚTBOL DE ANGOLA



ARTÍCULO:

LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

“Orientaciones metodológicas y pedagógicas para desarrollar sesiones de entrenamiento con futbolistas africanos alevines en la Academia de fútbol de Angola. Ejemplos prácticos”



ÍNDICE

1-Introducción y justificación.

2-Aspectos organizativos a tener en cuenta por los formadores para el desarrollo de las sesiones de entrenamiento.

3-Orientaciones metodológicas y pedagógicas en la sesión de entrenamiento.

4- Parte práctica. Propuesta de sesiones de entrenamiento.



1- INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La **Academia de Fútbol de Angola (AFA)** es un proyecto de formación y educación de los jóvenes por medio del fútbol, que posee unas infraestructuras de calidad que aportan unas condiciones de excelencia para la práctica del fútbol, la educación y el rigor deportivo. Por un lado, es una escuela de formación de talentos pretendiendo crear una riqueza futbolística para el deporte nacional del país y por el otro quiere convertirse en un centro de referencia en la formación de técnicos de fútbol.

Con estas premisas esta publicación pretende dar por un lado; una **estrategia formativa para contribuir y proporcionar ideas para desarrollar sesiones de entrenamiento para futbolistas de categoría alevín** ofreciendo a los entrenadores, monitores, estudiantes y profesionales del deporte, y más específicamente a los interesados en desarrollar su labor profesional en el ámbito del fútbol, las herramientas necesarias para aumentar los conocimientos para la correcta gestión y planificación de las sesiones de entrenamiento, así como los recursos necesarios para crear y elaborar actividades de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades futbolísticas y el entendimiento del juego que ha llevado a la Academia de Fútbol de Angola a tener éxitos deportivos tanto a nivel nacional como internacional.



El artículo **“Orientaciones metodológicas y pedagógicas para desarrollar sesiones de entrenamiento con futbolistas africanos alevines en la Academia de fútbol de Angola. Ejemplos prácticos”** pretende desarrollar los siguientes objetivos:

- Proporcionar recursos metodológicos y pedagógicos para desarrollar entrenamientos orientados a la etapa de alevines.
- Dar a conocer formas de estructurar la sesión de entrenamiento en categoría alevín.
- Transmitir los aspectos organizativos que deben tener en cuenta los formadores para el desarrollo de las sesiones de entrenamiento.
- Dar una guía de sesiones de entrenamiento con el objetivo de aumentar los recursos de formación de los técnicos y que para que sus jugadores puedan experimentar y practicar el desarrollo de las mismas.
- Mostrar ejercicios, actividades de aprendizaje y juegos de fútbol para compartir el trabajo que estamos desarrollando en nuestra Academia con futbolistas africanos.



2- ASPECTOS ORGANIZATIVOS A TENER EN CUENTA POR LOS FORMADORES PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.

Aspectos a tener en cuenta para trabajar con niños:

- Evaluación de la instalación, para tener en cuenta los espacios, material o lugares que podrían ocasionar lesiones o accidentes a nuestros alumnos.
- Control en el traslado de las porterías hacia los espacios donde se va a desarrollar la práctica. No dejar a los niños trasladar las porterías y colgarse en ellas.
- Los balones es un elemento importante en el desarrollo de la sesión, así como el material, por este motivo es importante buscar estrategias para su control y mantenimiento. No podemos estar perdiendo balones en cada entrenamiento.
- Estrategias para que todo el grupo se implique en recoger y sacar el material. Al finalizar el entrenamiento no podemos permitir que los alumnos se vayan al vestuario sin recoger nada.
- Diferenciación de los espacios por colores para que en los trabajos por rotación los alumnos tengan claro dónde ir.
- Aprovechar las líneas del campo para marcar los espacios.
- Previsión de petos para las sesiones de entrenamiento. Material imprescindible y es importante disponer de varios colores.
- Previsión de la hidratación durante la sesión de entrenamiento.
- Respetar las normas que tenga la instalación.



- Crear el hábito de atención en la información del trabajo a realizar. Reunir al grupo y no dejar hacer otras actividades en el momento que el entrenador da las consignas de trabajo. Interactuar con el grupo y hacer preguntas para conocer la forma de pensar de nuestros jugadores. Explicaciones cortas y sencillas, sobre todo con los más jóvenes al tener poca capacidad de retención.
- No improvisar. Es muy importante llevar preparada la sesión de entrenamiento: objetivos, espacios de trabajo, tareas y ejercicios teniendo en cuenta la etapa de aprendizaje, grupos de trabajo, tiempos de recuperación....etc. La improvisación es consecuencia de la experiencia.
- Utilizar la competición en las actividades para aumentar la motivación.
- En la organización de los ejercicios se han de evitar las colas. Los niños son activos por naturaleza descubriendo su entorno y experimentando con todo lo que le rodea. No tienen paciencia para esperar en filas mucho tiempo hasta que le toca el turno. Estar parado no es cosa de los niños, por este motivo cuanto más variedad, menos será el aburrimiento.
- Tener previsto con antelación la organización de los espacios donde se van a desarrollar las tareas, con el objetivo de evitar pérdidas de tiempo y que el grupo esté parado.
- Tener previsto actividades para los chicos que llegan pronto al entrenamiento. Por ejemplo: juegos de dominio de balón para el desarrollo de la técnica, juegos de rondo...etc
- Disponer de una pizarra de fútbol para facilitar la comprensión de las actividades que se desarrollarán en el entrenamiento.
- Llegar al entrenamiento con el tiempo suficiente para preparar los espacios donde se realizarán las actividades. Puntualidad.



- Control de las dimensiones de los espacios donde se van a desarrollar las tareas (cuando una actividad sale bien en un determinado espacio es importante anotar las medidas).
- Tener estrategias para conocer el estado de la plantilla: jugadores disponibles por posiciones en el campo, con permiso, enfermos, convocados con selecciones...etc. Disponer de una pizarra imantada para que de forma rápida podamos ver el estado de la plantilla y de esta forma ser ágiles en la formación de grupos para los juegos y actividades que tengamos que desarrollar en el entrenamiento.
- Durante el desarrollo del entrenamiento no se debe diferenciar al grupo. Todos los jugadores de la plantilla deben tener opciones de participar. No marginar.
- Los espacios marcados para realizar los contenidos de la sesión puedan servir para tareas posteriores, de esta forma se evitan tiempos muertos donde el grupo no está controlado.
- Los grupos de trabajo que se formen para desarrollar los contenidos de la sesión sirvan para gran parte de la sesión.
- Creatividad y variedad en el trabajo. La repetición de los mismos crea rutina y desmotiva a los niños.
- Tener preparadas estrategias para la formación de los diferentes grupos de trabajo en función de los objetivos que pretendamos conseguir.
Estos grupos pueden ser: equilibrados; para evaluar los jugadores que se implican poco en el trabajo defensivo; para facilitar el aprendizaje de forma que los alumnos que tengan mayor calidad puedan colaborar y ayudar a sus compañeros de menos nivel; para crear competitividad en las tareas de juego; en función de las posiciones específicas.; para cohesionar a los integrantes del equipo...etc .



- Proponer tareas alternativas en función de los niveles dentro del grupo.
- Utilizar el silbato, como estrategia para no desgastar la voz.
- Controlar el estado del terreno de juego antes de empezar el entrenamiento para orientar el calzado adecuado.
- Planificar una sesión alternativa por si no se puede realizar la práctica prevista.
- Aplicar ejercicios para favorecer la cohesión del grupo.



3- ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y PEDAGÓGICAS EN LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

- Del individuo al grupo y del grupo al conjunto. INDIVIDUO-GRUPO-CONJUNTO
- Dar mucha importancia al trabajo de técnica y táctica individual. El trabajo de lateralidad es fundamental en el inicio del entrenamiento deportivo.
- Planificar estrategias para intensificar el entrenamiento. La transición de las tareas de entrenamiento deben ser dinámicas.
- Integrar la preparación física en los elementos técnicos-tácticos.
- Crear competencia con los jugadores en las tareas de entrenamiento. Para ello es fundamental la formación de los diferentes grupos de trabajo.
- Potenciar el trabajo de ataque y posteriormente el defensivo. Atacar bien es más complejo que defender
- Progresar con respecto a :
 - Pasar de situaciones simples a complejas en la enseñanza de los diferentes principios del juego y en el inicio del trabajo táctico
 - Aumentar el grado de oposición, con la tendencia de mantener adversarios activos en la mayoría de actividades.
 - La disminución de espacios. De espacios amplios a espacios reducidos a medida que mejora la calidad en la técnica.



- La toma de decisión. Iniciarse con juego libre para luego ir reduciendo el número de toques.
- Utilizar el sistema de juego con rotaciones. Evaluar a los jugadores en diferentes posiciones.
- Estructurar la sesión de entrenamiento como máximo en tres partes. El contenido de la sesión se puede repetir para una mejor asimilación de los conceptos de juego.
- Diseñar contenidos de enseñanza en función del juego del equipo. Corrección de errores.
- Jugar partidos amistosos de dificultad para favorecer el crecimiento del equipo.
- Preparar la sesión de entrenamiento con antelación: objetivos, espacios de trabajo, tareas y ejercicios teniendo en cuenta la etapa de aprendizaje, grupos de trabajo, tiempos de trabajo y recuperación....etc.
- Dar orientaciones en la intervención pedagógica y ofrecer posibles soluciones ante los **errores más frecuentes** que cometen los niños en la iniciación al fútbol:
 - tener el control de la pelota.
 - acumular el juego en espacios reducidos con mala ocupación de los jugadores dentro del espacio. Amplitud ofensiva.
 - jugar en beneficio propio no entendiendo la importancia de la colaboración para conseguir objetivos con pocos pases intencionados y con poco juego colectivo.
 - desarrollar el juego sin ocupar las bandas y sin cambiar la orientación del juego.



- progresar en línea recta intentando llegar a la portería por el camino más rápido, por el centro , donde hay una mayor aglomeración de jugadores y como consecuencia es más difícil.
- despejar el balón sin sentido con el objetivo de ganar espacio o profundidad.
- defender al jugador con balón y olvidarse de los jugadores sin balón.
- molestar al jugador que tiene preferencia.
- jugar de cara al compañero ante el acoso del adversario por detrás.
- equilibrar las líneas de juego.
- llegar a la zona de finalización ocupando todos los sectores de los espacios próximos a la portería.
- defender una pared.
- asistir al compañero cuando conquistas la línea de fondo del adversario.



4- PARTE PRÁCTICA. SESIONES DE ENTRENAMIENTO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 1	
Resolver situaciones de juego en superioridad numérica 2x1	
Primera parte	Juego de 2x1 con pelotas de tenis. Juego de 2x1 con el pie en espacio reducido.
Segunda parte	Resolver situaciones de 2x1 ganando un espacio en profundidad. Resolver situaciones de 2x1 en posesión del balón y cambiando la orientación del juego.
Tercera parte	En posesión 2x2x2 la pareja que recibe el quinto pase sale a resolver 2x1 hacia la portería.

VIDEO 1

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 2	
Resolver situaciones de juego en superioridad numérica 3X2	
Primera parte	Combinaciones en triángulo
Segunda parte	Resolver situaciones de 3x2 ganando un espacio en profundidad. Resolver situaciones de 3x2 ganando un espacio en profundidad con un jugador en cobertura defendiendo el espacio.
Tercera parte	Atacar con superioridad numérica 5x4 y provocar transiciones ofensivas para resolver situaciones 3x2.

VIDEO 2



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 3	
Resolver situaciones 1x1, posesión del balón y juego en espacio reducido	
Primera parte	Posición básica defensiva y resolver situaciones de 1x1.
Segunda parte	Juego de posesión del balón 4x4+4 comodines.
Tercera parte	Juego en espacio reducido 4x4 +4 apoyos externos

VIDEO 3

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 4	
Posesiones de balón y acciones combinativas con finalización	
Primera parte	Juegos de activación con pelotas de tenis.
Segunda parte	Juego de posesión del balón 4x4+4 comodines a un toque. Juego de posesión del balón 4x2 con cambio de orientación.
Tercera parte	Acciones combinativas con movimientos de desmarque de los puntas y finalización.

VIDEO 4



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 5	
Técnica de pase y acciones combinadas con finalización	
Primera parte	Combinaciones de pase en estructura con variantes.
Segunda parte	Combinaciones de pase y finalización.

VIDEO 5

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 6	
Técnica de pase, ataque combinativo con salida de balón, juego 7x7	
Primera parte	Combinaciones de pase en posicionamiento 1-2-3-1 con amplitud ofensiva.
Segunda parte	Acciones combinativas en salida de balón con oposición pasiva.
Tercera parte	Juego 7x7.

VIDEO 6



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 7	
Posesión del balón, ataque combinativo con finalización	
Primera parte	Rondo 4x2.
Segunda parte	Juego de posesión del balón 4x2 con cambio de orientación. Juego de posesión del balón 4x4+4 comodines a un toque.
Tercera parte	Acciones combinativas con movimiento del mediocentro y finalización

VIDEO 7

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 8	
Técnica de pase, posesión del balón y ataque combinado	
Primera parte	Acciones combinativas en estructura.
Segunda parte	Juego de posesión del balón 5x5+4 comodines.
Tercera parte	Acciones combinativas dentro del sistema de juego con finalización.

VIDEO 8



AUTOR:

Antonio Cortés Inés



- Licenciado en Educación Física con Maestría de Fútbol por el INEFC de Barcelona el 31 de Octubre de 1986.
- Certificado de Aptitud Pedagógica de la Universidad de Barcelona. 30 de abril de 1986.
- Entrenador Nacional de Fútbol. Título UEFA “PRO”· Nivel-3
- Técnico Deportivo Superior en Fútbol (Consejo Superior en Deportes)
- Catedrático del Departamento de Enseñanza de Cataluña
- Director Técnico de la Academia de Fútbol de Angola

ARTÍCULO:

“Orientaciones metodológicas y pedagógicas para desarrollar sesiones de entrenamiento con futbolistas africanos alevines en la Academia de fútbol de Angola. Ejemplos prácticos”