

Plan Metodológico de Fútbol

Duración: 8 meses

Edad: General (grupos diferenciados por nivel)

Frecuencia: 3 sesiones semanales de 2 horas

Objetivo General

Desarrollar habilidades técnicas, tácticas, físicas y socioafectivas en niños a través del fútbol, promoviendo valores como el trabajo en equipo, el respeto y la disciplina, en un ambiente lúdico y formativo.

Estructura de la Sesión (2 horas)

1. **Activación (20 min):**
 - Juegos de movilidad, estiramientos dinámicos y actividades con balón.
2. **Parte Principal (80 min):**
 - Ejercicios técnicos, tácticos o físicos según la fase.
 - Juegos reducidos y situaciones reales de partido.
3. **Vuelta a la Calma (20 min):**
 - Estiramientos, reflexión grupal y feedback.

Fases del Plan

1. Fase de Adaptación y Fundamentos Básicos (Meses 1–2)

Objetivos:

- Familiarizar a los niños con el balón y el espacio de juego.
- Desarrollar coordinación motriz básica y psicomotricidad.
- Introducir conceptos técnicos fundamentales (control, pase, conducción).

Indicadores:

- Controlan el balón con ambos pies en movimiento.
- Realizan pases cortos con precisión (al menos 5 de 10 intentos).
- Mantienen el equilibrio en desplazamientos con y sin balón.

Evaluación:

- Observación directa en ejercicios de control y pase.
- Juegos reducidos (2vs2, 3vs3) con evaluación cualitativa.

2. Fase de Desarrollo Técnico (Meses 3–4)

Objetivos:

- Perfeccionar la técnica individual (regate, tiro, recepción).
- Introducir movimientos sin balón (desmarques, apoyos).
- Fomentar la toma de decisiones en situaciones de juego.

Indicadores:

- Ejecutan al menos 3 tipos de regates (cambio de dirección, amague, giro).
- Disparan con precisión hacia una zona determinada (50% de acierto).
- Reconocen espacios libres y generan opciones de pase.

Evaluación:

- Circuitos técnicos cronometrados (ej: slalom con regate + tiro).
- Partidos adaptados con consignas (ej: "solo goles con el pie no dominante").

3. Fase de Iniciación Táctica (Meses 5–6)

Objetivos:

- Introducir principios tácticos básicos (ataque/defensa).
- Trabajar en equipo con roles definidos (portero, defensa, delantero).

- Mejorar la comprensión del juego en espacios reducidos.

Indicadores:

- Mantienen posiciones básicas en ataque (ampliación) y defensa (repliegue).
- Aplican pressing y coberturas en defensa.
- Combinan pases para avanzar (mínimo 3 pases seguidos).

Evaluación:

- Ejercicios de posesión (4vs2, 3vs3) con evaluación de decisiones.
- Partidos con énfasis en organización (ej: "defensa en zona").

4. Fase de Consolidación y Competencia (Meses 7–8)

Objetivos:

- Afianzar habilidades en situaciones reales de partido.
- Participar en minitorneos internos con reglas adaptadas.
- Fortalecer la mentalidad competitiva con fair play.

Indicadores:

- Aplican lo aprendido en partidos formales (mejora en eficacia técnica/táctica).
- Muestran resistencia física y velocidad en juegos prolongados.
- Demuestran actitud positiva (respeto al rival, aceptación de resultados).

Evaluación:

- Minitorneos con evaluación integral (técnica, táctica, actitud).
 - Autoevaluación y feedback grupal (rueda de opiniones).
-

Métodos de Evaluación Continua

Área	Herramienta	Frecuencia
Técnica	Pruebas de control, pase, tiro y regate.	Cada 2 meses
Táctica	Observación en partidos y ejercicios.	Mensual
Física	Test de velocidad, agilidad y resistencia.	Inicio y fin del plan
Actitudinal	Escala de valores (compañerismo, respeto).	Sesión final

Consideraciones Especiales

- **Diferenciación por edades:**
 - **Menores:** Enfoque lúdico, menos énfasis en táctica.
 - **Juvenil:** Mayor complejidad técnica/táctica.
- **Materiales:** Usar balones de espuma o de tamaño reducido para los más pequeños.
- **Seguridad:** Evitar sobrecarga física y promover hidratación constante

Bibliografía.

Federación Internacional de Fútbol Sala (FIFUSA). (2020).

Manual de Iniciación al Fútbol Sala Infantil.

(Incluye estándares técnicos por edades y estructura de sesiones).

García López, L. M. & Gutiérrez, D. (2018).

Fundamentos pedagógicos del deporte en edad escolar.

Editorial INDE.

(Cap. 3: "Diseño de sesiones adaptadas a niños de 6-12 años").

Weineck, J. (2017).

Entrenamiento óptimo en fútbol sala.

Paidotribo.

(Bases fisiológicas y progresiones técnicas por etapas).
