Formas de trabajos físicos, técnicos y tácticos según la edad de los alumnos

NIÑOS DE 5-6 Y 7 AÑOS

El niño tiene que poder expresarse lo mas libremente posible. Los ejercicios serán individuales, la corrección mínima y las explicaciones muy primarias y entendibles.

En el juego tiene que existir libertad total de posiciones y movimientos y con pocos componentes (ej. 3 contra 3 o 4 contra 4). Saber que el niño viene en busca de diversión, no de presiones absurdas y dentro del divertimento lo mas placentero para el es:

1.- patear el balón hacia el arco.

2.- Jugar partidos entre si.

3.- Correr trasladando el balón.

El tamaño de las porterías y del balón son proporcionales al tamaño del niño será de dos (2) estímulos semanales.

NIÑOS DE 8 Y 9 AÑOS

Comienza a tener mayor dominio de su equilibrio lo que dará mayor importancia a su iniciación en los trabajos técnicos específicos, perfeccionando y corrigiendo golpes y movimientos.

En el juego se combina libertad con orden dentro del campo. El resultado no es el camino al mejor rendimiento sino lo inverso. Elogiar constantemente, fomentar compañerismo y honestidad deportiva.

La participación en encuentros y torneos será un importante medio de captación de alumnos. La secuencia de trabajo será de dos (2) a tres (3) estímulos semanales y se aumentará el tamaño del balón (#4).

NIÑOS DE 10 Y 11 AÑOS

Primera etapa fundamental en el desarrollo físico y mental del niño.

Aquí se empiezan a cimentar los conceptos técnicos y tácticos.

Priorizar el intento como paso obligado para el logro. El niño debe empezar a comprender que es parte de un funcionamiento. Los trabajos tácticos empiezan a tener importancia, aunque menor que los técnicos, buscando que el alumno sepa que hacer depende quien y donde esté el balón.

Se debe estar muy atento a las reacciones emotivas por su etapa preadolescente y se deberá priorizar comportamiento sobre nivel de juego.

La variabilidad de puestos es muy importante para la comprensión del funcionamiento.

La secuencia es de tres estímulos semanales y el balón será alternativo (#4 y #5).

FÚTBOL Paso a Paso

NIÑOS DE 12 Y 13 AÑOS

El comportamiento es menos predecible ya que comenzamos a tratar con un adolescente.

Etapa de oro en el aprendizaje, así que los trabajos técnicos-tácticos son prioritarios con principal atención en su corrección y su perfeccionamiento.

Los entrenamientos deben ser rigurosos, la asistencia, puntualidad y seriedad frente a los trabajos deben ser obligatorios. Priorizar el respeto hacia los demás integrantes del juego: rivales, árbitros, público.

Importancia del "Entrenamiento Invisible": descanso, alimentación e higiene para el desarrollo de la actividad y de la vida misma. La secuencia de trabajo será de tres a cuatro estímulos semanales y el balón ya es el reglamentario (#5).

NIÑOS DE 14 Y 15 AÑOS

Lo que representa autoridad empieza a ser visto con recelo. El trato se hace un poco más

flexible existiendo la comprensión de algunas reacciones y cuestionamientos del alumno, siempre y cuando estas no sobrepasen los límites del respeto.

Los trabajo físico y tácticos son fundamentales y los técnicos complementarios de estos. Mayor duración e intensidad de las sesiones y tratar de imprimir velocidad a cada uno de los trabajos.

Etapa en la que los temas de relevancia para su desarrollo son partes del programa de actividad semanal (salud, sexo, control de natalidad, etc.).

Se producen desniveles en su rendimiento por su crecimiento desmedido, aconsejándose paciencia y estimulación para que la adaptación al nuevo cuerpo sea lo más armónica posible.

La secuencia será de cuatro estímulos semanales como mínimo.

NIÑOS DE 16 Y 17 AÑOS

La relación con el alumno deberá ser frontal y sin reparos, se debe conocer la vida de los dirigidos ya que su participación en los entrenamiento puede ser más o menos conflictiva, y el hecho de conocerlo hará que se pueda comprender las reacciones del joven.

No debe existir ninguna parte del entrenamiento que no contenga objetivos específicos.

Importancia de la preparación psicológica ante la adversidad y la sobreposición ante el error. El nivel físico es alto y se debe intentar que el jugador razone situaciones para que pueda decidir velozmente la alternativa más eficaz.

Paso a Paso

La secuencia es de 4 a 5 estímulos semanales.

por Alejandro Luis Trionfini