SAVE Football

EVIEFútbol

ENTRENADORES
SAVE FOOTBALL

ANEXO
PLAN POR ETAPAS

ÁLVARO SÁNCHEZ Y EUGENIO MANCHA

Título original: Coaching y psicología para padres de fútbol base – Plan por etapas.
Autor: Álvaro Sánchez San Miguel, Eugenio Mancha Sánchez.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas de las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

EVIE Fútbol se exime de responsabilidad en caso de que los documentos gráficos y enlaces a los cuales se hacen referencia a lo largo del documento no estén disponibles.

© 2023 by EVIE Fútbol
www.eviefutbol.com

¡Hola!

Soy Eugenio Mancha, coordinador de jugadores y familias en el Getafe C.F. Y en este curso, junto con Álvaro Sánchez, entrenador UEFA PRO al que ya habéis conocido a lo largo de este curso, os explico el plan por etapas que presentamos a los padres/madres para que puedan apoyar a vuestros jugadores según las necesidades y características de cada una de las fases que van atravesando sus hijos/as.

Este es uno de los temas más recurrentes que me encuentro cada temporada, ya que, a la gran mayoría de padres, nadie les ha explicado cómo son las diferentes etapas. Por ello, nuestro objetivo en este capítulo es transmitirte el plan de actuación que indicamos a los padres para ayudar a sus hijos a que se adapten y disfruten de la categoría que les corresponde. Y asimismo, ponerles en preaviso de lo que se van a encontrar en las siguientes temporadas.

Además, toda la información que aparece en cada etapa del fútbol base te puede servir como guía para poder orientar y planificar los entrenamientos y el aprendizaje de tus jugadores en función del nivel y la categoría en la que se encuentren.

Esperamos que este documento te ayude tanto a ti como a los padres de tus jugadores, sobre todo para que estos entiendan el trabajo que estás haciendo.

01

ETAPAS EN FÚTBOL BASE.

ETAPA PREBENJAMÍN O SUB-8 (7-8 AÑOS)

Esta etapa se suele denominar de **iniciación**, ya que, si bien es cierto que en los últimos años se ha creado una etapa anterior denominada "chupetines" o "chupetes", que abarca desde los tres hasta los seis años, cuando llegan a prebenjamines los niños **empiezan a ser más conscientes de lo que significa un equipo de fútbol**.

Esta etapa se desarrolla en **fútbol 5** o **incluso fútbol 7** y, durante la misma, suele ser común que **los jugadores se concentren alrededor del balón**, ya que es lo que más les atrae.

Desde el punto de vista **técnico-táctico**, es la primera toma de contacto de los niños con un equipo de fútbol, y en algunos casos hasta sus primeros toques al balón. Por lo tanto, es una etapa donde los niños experimentan un **proceso de vivencia-aprendizaje muy rápido**, mientras participan en entrenamientos, partidos e incluso cuando juegan en el parque con sus amigos. En cada una de estas situaciones, están constantemente ajustando la forma de realizar los diferentes gestos técnicos de la práctica del fútbol.



Equipo Prebenjamín "B" del Deportivo Libertad en la temporada 2016-2017

En esta etapa, no debes obsesionarte con los comportamientos tácticos de tu hijo, ya que a su edad **le cuesta mantener la concentración**, y aunque el entrenador le haya indicado que debe permanecer en una posición o hacer un determinado movimiento, lo más probable es que se olvide y se centre exclusivamente en el balón.

Respecto a los gestos **técnicos**, tanto en esta etapa como en la de benjamín, es clave sentar unas bases sobre las cuales mejorará su técnica con el tiempo. Hasta los jugadores más talentosos cometen grandes errores en estas etapas de iniciación.

Desde el punto de vista **físico**, durante los entrenamientos y partidos, la habilidad fundamental que desarrollará es la **coordinación ojo-cuerpo**, es decir, la capacidad del niño para coordinar lo que ve con sus respuestas corporales.

Es posible que, como padre/madre, observes que hay faltas duras, que el niño quiere golpear al balón y le da al aire, que el portero piensa que está en medio de la portería y se encuentra muy próximo a uno de los palos y muchas otras situaciones de este estilo. Piensa siempre que es normal que ocurra y **todos los jugadores han pasado por ese proceso**. Imagina que empiezas a practicar un deporte que no has hecho nunca, como la natación, por ejemplo. Tendrías que estar pendiente de muchas cosas al mismo tiempo: mantenerte a flote, controlar la respiración, ver debajo del agua, coordinar el cuerpo y las brazadas y gestionar el cansancio. En el fútbol ocurre algo parecido, y se suma la complejidad de que es un deporte colectivo, es decir, que no solo depende del rendimiento individual, sino que, en todas las jugadas, los niños deben relacionarse con sus compañeros.

Si algo caracteriza a la etapa prebenjamín, y también la benjamín, es el **mero disfrute de jugar al fútbol**. En el plano **psicológico y social**, la práctica del fútbol implica desarrollar varias habilidades como el trabajo en equipo, la comunicación, la amistad, la concentración, etc. Los niños disfrutan yendo a entrenar con su equipo y jugando el fin de semana. Puede que el marcador final del partido no sea bueno, pero unas horas después lo han olvidado. Lo que sí recuerdan es lo que han vivido dentro: el regate que han hecho, la celebración con una compañera, un gol que han evitado, la canción que han cantado con sus padres al finalizar el partido, el mensaje de ánimo de su entrenador, etc.

No pierdas el **objetivo** de que, en estas primeras etapas, lo más importante es que **disfrute del fútbol** y de la **dinámica del juego** y **ver cómo tu hijo o hija mejora rápidamente**. **El marcador del fin de semana es lo menos relevante.**



Equipo campeón Cotorruelo Categoría Prebenjamín SPAL (Escuela Sergio Pachón & Antonio López) 21-22

ETAPA BENJAMÍN O SUB-10 (9-10 AÑOS)

Durante esta etapa, que también se juega en las dimensiones de **fútbol 7**, los niños no solo disfrutan del hecho de **pertenecer a un equipo de fútbol**, sino que tanto entrenadores como padres comenzamos a ver los primeros indicios de ideas de juego, de técnica y de desarrollo de las cualidades físicas.

En el **ámbito táctico**, en esta categoría, los entrenadores **introducen a los niños los conceptos básicos de la táctica colectiva**, como abrirse y generar amplitud cuando el equipo tiene el balón para atacar con mayor claridad; y cerrarse y cubrir dentro áreas cuando el equipo rival tiene el balón para dificultar su progresión.

Si bien es cierto que los conceptos que se enseñan en esta etapa son muy básicos porque son **principios generales del fútbol**, es importante que no tengas prisa por querer avanzar tácticamente y que no intentes enseñar a tu hijo cosas por tu cuenta ya que, como hemos mencionado anteriormente, el fútbol es un deporte colectivo y depende de la interrelación entre jugadores, es decir, de la compenetración de tu hijo con el resto de compañeros. Por este motivo, si le enseñas algo distinto será difícil que lo implemente en el campo debido a su edad y a la necesidad de coordinarse con el resto del equipo.

En el plano **técnico**, esta etapa implica **seguir aprendiendo sobre la propia práctica** e **ir perfeccionando**. Verás que los niños experimentan diferentes maneras de pasar el balón, de chutar a puerta, de tirarse (si son porteros), etc. Cada niño es diferente, y tiene una anatomía, y mediante esta prueba-error, descubrirá qué es lo que mejor le funciona. Lo idóneo es **comenzar con la técnica básica**, es decir, **enseñarle a controlar y pasar el balón con el interior**, con la dirección y la potencia adecuada, hasta dominar ese gesto técnico. No tiene sentido que intente realizar pases complejos con el exterior como los de Luka Modric, ya que estos gestos técnicos requieren años de práctica.

Como el dominio técnico llevará años de entrenamiento, te recomendamos que, en esta etapa, sobre todo en el segundo año de benjamín -cuando tiene alrededor de 10 años- tu hijo practique el uso de la pierna menos hábil cuando juegue en el parque (es decir, si es diestro, que practique con la izquierda). Es normal que al principio tenga dificultades y apenas pueda mover el balón con esa pierna, pero es cuestión de práctica. **Dominar ambas piernas, le hará más polivalente y podrá jugar en varias posiciones y ser un jugador más completo.**

En el aspecto **físico**, en esta etapa tu hijo desarrollará la **coordinación**, aprendiendo a moverse y correr correctamente. Además, **empezará a disputar duelos**, es decir, situaciones en las que el balón no pertenece a ningún jugador y está en “tierra de nadie” y deberá competir con otro jugador por hacerse con la posesión.

Durante estos duelos, es probable que **cometa y reciba faltas**, ya que está aprendiendo a medir la fuerza empleada en estas situaciones. Lo más importante es que, si no gana los duelos debido a su físico, no se frustre. Para ello, le puedes decir que se enfoque en llegar al balón antes que el rival, que se esfuerce al máximo en el duelo

para lograr que un compañero recupere el balón en la siguiente acción o que trate de estar lo más concentrado posible para llevarse el rechace.

Si suele ganar los duelos porque tiene un desarrollo físico superior, es esencial enseñarle que el físico por sí solo no es suficiente y que debe apoyarse en sus compañeros para que las jugadas que siguen tras esos duelos tengan sentido y terminen bien.

En el ámbito **psicológico y social**, esta es una etapa "**de amigos**". Al igual que ocurre en el colegio, tu hijo o hija hará grandes amigos en su equipo de fútbol con quienes querrá quedar por las tardes, celebrar los cumpleaños y jugar videojuegos. Puedes aprovechar estas situaciones para conocer a los padres de los compañeros y disfrutar así de esta etapa tan bonita.

Además, como los niños están en plena experimentación acerca del juego, de su propio cuerpo y de los comportamientos sociales en un grupo, **es habitual que se enfaden con algún compañero (o viceversa)**. Cuando le ocurra a tu hijo, trata de resolver los enfados con calma y asertividad y mostrarle que son **problemas menores**. Algunos de los enfados surgirán porque le han escondido una chancla en el vestuario, porque no pasa el balón un compañero, por algo concreto que le han dicho, porque le han hecho una herida, etc. Antes de dramatizar o hacer el problema más grande, es mejor hablarlo directamente con tu hijo/a y con el entrenador. En todos los años que llevamos trabajando en fútbol base, nunca nos hemos encontrado un problema que requiriese un castigo severo, tener que hablar seriamente con los padres, o vivir cualquier otra circunstancia alarmante. Habitualmente, sus enfados responden a problemas pequeños, del día a día, y relacionados con su edad.



Equipo Benjamín "B" del CD Colonia Moscardó en la temporada 2018-2019

ETAPA ALEVÍN O SUB-12 (11-12 AÑOS)

En la etapa alevín, en función de la categoría y de la zona geográfica, tu pequeño futbolista jugará en **fútbol 7** o será su **primera experiencia en fútbol 11**, aunque es más frecuente que los torneos disputados cuando no hay competición sean en fútbol 7.

Si está en fútbol 7, esta etapa le sirve para **dominar las dimensiones y la dinámica de juego en un espacio más reducido**. No veas esto como una desventaja en comparación con los niños que juegan en fútbol 11. Por el contrario, el campo más pequeño del fútbol 7 **permite que todos los jugadores estén cerca del centro del juego e interactúen más con el balón**, por lo que tu hijo lo tocará más veces y esto acelerará su desarrollo técnico.

Si, por el contrario, juega en fútbol 11, **su reto será adaptarse a las dimensiones del campo**, que son considerablemente mayores (más del doble de lo que estaba acostumbrado). Además, tendrá que participar y jugar con más compañeros.



Alevín segundo año Escuela SPAL durante la temporada 2021-22

Desde el **punto de vista táctico**, en fútbol 7, se comienzan a ver **mecanismos de ataque y de defensa más específicos**, así como jugadas a balón parado. En este punto, los niños no solo comprenden los planteamientos del entrenador, sino que también son capaces de ejecutarlos y, en ocasiones, de mostrar su creatividad en el campo.

En fútbol 11, la categoría alevín se distingue porque los niños empiezan a **ocupar posiciones específicas, marcando, en cierta manera, el inicio de su especialización en un puesto**. Por ejemplo, en fútbol 7, es común que un solo jugador ocupe la banda, mientras que en fútbol 11 es habitual encontrar dos jugadores en la misma banda, uno con un rol más defensivo y otro con habilidades de ataque.

Además, comienzan a **enseñarse conceptos del juego** que implican la creación, ocupación y aprovechamiento del espacio en fase ofensiva, lo que requiere la interacción de **más de dos futbolistas** para que las jugadas puedan progresar.

En términos **técnicos**, los alevines comienzan a dominar las situaciones que plantea el juego en **distancias cortas**, es decir, los controles, pases cortos, disparos desde dentro del área, etc. Dado que aún no tienen la potencia y la capacidad de golpear en largo, la mayoría de situaciones se desarrollan en espacios reducidos. Las jugadas, por lo tanto, tienen un **ritmo lento**, ya que, para llevar el balón de banda a banda, no basta con un par de pases, sino que debe ir pasando por varios jugadores para llegar a la banda contraria.

Con el inicio de la especialización, los niños se enfrentarán a situaciones técnicas específicas de sus posiciones. Por ejemplo, una niña que juegue de defensa central vivirá más situaciones de despeje, defensa de juego aéreo o defensa de delanteros. Poco a poco tiene que ir probando, aprendiendo y mejorando sobre la marcha. En su primer año en fútbol 11, y al jugar por primera vez en una posición concreta, es imposible que ejecute todo perfecto. Por ello, es importante que **animes a tu hijo a reflexionar** sobre las acciones técnicas que realiza para que pueda centrarse en ellas y mejorarlas en el siguiente entrenamiento. Y también es recomendable que **continúe trabajando la técnica de jugar con ambas piernas** para mejorar su habilidad en ese aspecto.

En el **plano físico**, es una **categoría difícil**. Por un lado, el fútbol 7 en ocasiones se les queda **pequeño** ya que hay niños más desarrollados, y el balón está constantemente en disputa, dificultando la fluidez del juego. Por otro lado, en fútbol 11, la dificultad aumenta debido a que el terreno de juego es **más grande.** De hecho, en los partidos de alevines, es común que se juegue por fases, es decir, un determinado tiempo se juega en un mediocampo, y después otro rato en el mediocampo rival, y al revés, ya que los niños no tienen aún la suficiente fuerza física para realizar pases largos, despejar adecuadamente o sacar de puerta en largo.

Además, te vas a encontrar una situación particular que se repetirá durante el resto de la carrera deportiva de tu hijo o hija: **se enfrentará a niños un año mayores que él o ella**. Esto puede ser frustrante al principio, porque es posible que observes que tu hijo se esfuerza al máximo y apenas recibe recompensa ya que el rival es físicamente superior. Sin embargo, esto forma parte del juego y le enseña a buscar estrategias alternativas para competir, ya que no puede depender solo de su fuerza física.

Lo mejor en estos casos es que **aplaudas su esfuerzo y su entrega, y que mantenga una actitud positiva**, aunque no haya tenido buenos resultados en el partido. Invítale a buscar oportunidades para recibir el balón en espacios más abiertos, practicar pases

rápidos y animar a sus compañeros. Siempre hay mil maneras de sacar adelante un entrenamiento o partido. Por eso, desarrollar la creatividad es fundamental.

Desde el punto de vista **psicológico y social**, la etapa alevín sigue siendo una época de formación de **amistades** en el equipo, aunque se comienzan a hacer **grupos**. Tendrá compañeros con los que se llevará muy bien y que considere sus amigos, pero también tendrá en el vestuario jugadores con los que no interactúe mucho y a los cuales considere única y exclusivamente compañeros.

Esta situación será ya común en su vida y se encontrará en el trabajo o en la universidad con compañeros que no serán sus íntimos amigos. Sin embargo, en un equipo de fútbol y siendo tan niños, es bueno que, identifiques con quién se relaciona tu hijo, y si no se habla con un compañero o con un grupo, que **busques la manera de que colaboren juntos**.

El jugador debe ser capaz de diferenciar entre ser amigos y llevarse bien, y darse cuenta de que no todo es blanco o negro porque, si a todos los jugadores les va bien de forma individual, por ende, le irá bien al equipo. Por tanto, la colaboración de todas las partes (padres, entrenadores y coordinadores) es esencial para influir positivamente en los niños y generar el mejor clima posible.



Alevín "A" del Deportivo Libertad durante un partido de la temporada 2018-19

ETAPA INFANTIL O SUB-14 (13-14 AÑOS)

Esta etapa es preciosa y está enmarcada ya definitivamente en el **fútbol 11**. Aunque los niños todavía son pequeños físicamente, en el plano mental empiezan a mostrar habilidades técnico-tácticas que, a veces, recuerdan al fútbol de adultos o profesional.

Desde la perspectiva **táctica**, podrás observar **jugadas y comportamientos que se entrenan y ejecutan de manera intencionada**: una determinada salida de balón, una jugada de estrategia, una manera de presionar, etc. Además, es la **primera vez que los niños se enfrentan a la tarea de defender y atacar en diferentes zonas del campo y situaciones**. Esto implica presionar arriba, defender en mediocampo o protegerse cerca del área propia, así como diversas estrategias de ataque contra un equipo que presiona arriba o que espera defendiendo en su campo.

En esta etapa, los entrenadores comienzan a **plantear planes de partido concretos,** adaptados a su propio equipo, al rival y al momento de la temporada en el que se encuentren.

En el **plano técnico**, es esencial en esta **etapa seguir entrenando con ambas piernas**, ya que esto proporcionará la base desde la cual perfeccionar la técnica específica de la posición en la que se iniciaron durante la etapa alevín. No es lo mismo jugar de extremo y ser diestro, que ser ambidiestro y poder jugar en ambas bandas dependiendo de lo que necesite el equipo.

Asimismo, los jugadores comienzan a enfrentarse a situaciones técnicas que requieren desplazamientos largos, y lo más frecuente es que cometan errores y que la técnica no sea adecuada. Esta situación es normal dado que es la primera vez que tienen la capacidad física para realizar pases de este tipo y aún tienen que aprender a hacerlo.

En el plano **físico**, en esta categoría se produce una mayor homogeneidad, aunque verás niños que parecen alevines y otros que podrían estar en la etapa cadete. Además, en esta etapa ya se diferencian los perfiles de jugadores: el que es rápido, el que es habilidoso, el que es fuerte, etc. Es fundamental que, aunque tu hijo/a destaque en una cualidad específica, también potencie otras habilidades físicas. La diferenciación es importante, pero ser un jugador completo lo es aún más.

Desde el punto de vista **psicológico y social**, los infantiles empiezan a gestionar sus emociones dentro del terreno de juego. Van a sufrir frustraciones, bien sean propias, por el resultado o por su equipo, y se van a “picar” con rivales, van a tener momentos de rebeldía, etc. Esta etapa se caracteriza por poner a prueba las normas, es decir, muchos niños viven al límite de las reglas para comprobar qué está permitido y hasta dónde pueden llegar.

El entrenador desempeñará su papel en la gestión del equipo y el vestuario, pero en casa debes **plantear los límites que consideres oportunos**. Si el niño se excede en alguna circunstancia, ya sea por una expulsión, un berrinche, una agresión o

simplemente por no seguir las instrucciones, debe comprender que sus acciones no están en línea con lo que se espera de él/ella.

Como padre, te recomendamos que **muestres a tu hijo o hija el valor que tiene el fútbol y el esfuerzo que conlleva**: desde llevarle a entrenar o el coste que supone la cuota de la temporada del club hasta comprarle unas botas. Y decirle que lo único que le pides es que disfrute del juego y dé lo mejor de sí mismo. **Si tu hijo desarrolla una mentalidad** basada en el esfuerzo, la actitud positiva, la resiliencia y el compañerismo, **estará un paso por delante** en el resto de etapas de fútbol base.



Infantil "A" del CD Móstoles URJC durante un partido en la temporada 2021-2022

ETAPA CADETE O SUB-16 (15-16 AÑOS)

Es la etapa "**central**" en el fútbol base, ya que abarca dos años en los que el niño va a tener un **desarrollo físico y mental muy notable**. En este periodo, se juega en dimensiones de fútbol 11, y la especialización por posición está prácticamente definida.

Desde el punto de vista **táctico**, los jugadores comienzan a dominar las situaciones y las relaciones entre compañeros: distancias, estilo de juego y planes de partido. Son capaces de ejecutar perfectamente las indicaciones del banquillo, y la exigencia y el compromiso en los entrenamientos se convierte en un hábito que les va acercando a ser mejores futbolistas. Lo más bonito de esta etapa es que los entrenadores comienzan a enseñar **conceptos de juego más complejos** y **establecen planes de partido concretos**. Los cadetes ya son capaces de comprender estos conceptos e incluso reflexionan sobre ellos y se cuestionan lo que hacen para **mejorar tanto individualmente como en equipo**.

Desde el punto de vista **técnico**, como mencionábamos anteriormente, la **especialización es definitiva** y los jugadores ya tienen una posición determinada en el campo. Aunque hay algunas excepciones, en su mayoría, los niños que juegan como defensa central mantienen esa posición durante el resto de su carrera deportiva. Como en el plano físico tienen más potencia y más fuerza, así como más experiencia adquirida en etapas anteriores, se vuelven más precisos en desplazamientos largos como pases, despejes y chutes desde fuera del área.

Además, los niños que han trabajado con ambas piernas pueden adaptarse a distintas posiciones y es **en esta etapa donde comienzan a diferenciarse del resto de jugadores** ya que **le ofrecen al entrenador numerosas posibilidades de poder jugar**.

Desde el punto de vista **físico**, es una categoría bastante pareja, aunque verás niños cadetes muy desarrollados físicamente que parecen juveniles (altos y fuertes). Cada niño lleva un proceso madurativo y fisiológico distinto, por lo que no debes agobiarte si tu hijo/a aún no ha pegado "el estirón".

Los cadetes, al estar más desarrollados físicamente, emplean **más fuerza en los duelos**, y esas diferencias entre perfiles, que mencionábamos en la etapa infantil (el jugador rápido, el jugador fuerte, el jugador resistente...), se potencian en esta etapa, de tal manera que el entrenador tiene a su disposición una gran variedad de recursos en función de lo que el equipo y el partido requiera.

En esta etapa, es muy importante **trabajar movimientos básicos de fuerza sin peso**, e incidir en la **técnica del movimiento** (ejecutar los ejercicios de manera correcta), así como empezar a trabajar en la prevención de lesiones. Puedes consultar estos ejercicios al club, a un preparador físico o incluso al entrenador para que tu hijo o hija los pueda realizar antes o después de los entrenamientos. Este trabajo es fundamental para fortalecer los principales músculos y articulaciones, y prevenir así lesiones.

Desde el punto de vista **psicológico y social**, durante esta etapa, comienzan las "actividades fuera del equipo". Los adolescentes pasan más tiempo con sus amigos de manera autónoma, a menudo cenando o almorzando fuera. **Son dos años de intensa interacción social y convivencia con su grupo cercano**, lo que a menudo puede llevar a **distracciones** tanto en el equipo como en los estudios. A pesar de las preocupaciones, es un periodo en el que deben experimentar, aprender sobre los límites y descubrir lo que realmente quieren en la vida.

En esta etapa, muchos niños dejan de jugar al fútbol, incluso de practicar deporte, porque empiezan a dar prioridad a otros aspectos de su vida: amigos, pareja, fiestas... **Es esencial que sean conscientes de los beneficios que aporta el deporte, en este caso jugar al fútbol**. No deben verlo como una obligación, sino como algo que les enriquece.

Desde el punto de vista **deportivo,** durante esta etapa entran en juego los **representantes**, que van a hablar contigo durante los partidos con el objetivo de representar a tu hijo/a. Es importante mantener la calma en este aspecto. Afortunadamente, los entrenadores están cada vez mejor preparados y suelen evaluar a los jugadores antes de que termine la temporada para formar la próxima plantilla. Incluso muchos clubes modestos tienen departamentos de scouting y captación con el fin de fichar a los jugadores adecuados para su club. En las etapas de infantiles y cadetes, tener un representante no suele ofrecer muchas más ventajas que tener un entrenador que realmente valore a tu hijo y quiera colocarlo en un buen club. De hecho, puede ocurrir lo contrario, que tu hijo se confunda porque él tiene un representante y sus compañeros no lo tienen.



Equipo Cadete "A" del CD Colonia Moscardó en la temporada 2020-21

ETAPA JUVENIL O SUB-19 (17-19 AÑOS)

Esta etapa se considera de **rendimiento** porque los futbolistas están en un proceso de mejora y de aprendizaje, aunque gran parte de lo que necesitan saber sobre el juego lo han adquirido en etapas anteriores. Por eso, en esta última etapa de fútbol base deben **concentrarse en perfeccionar su juego.**

Desde el punto de vista **táctico**, esta etapa **se asemeja mucho al fútbol amateur**. Los conceptos, los automatismos y el trabajo táctico son exactamente los mismos. La mayor diferencia entre ambos es el **ritmo de juego**, ya que los juveniles en su gran mayoría no son capaces de controlar sus emociones y, por lo tanto, los partidos generalmente se desarrollan a un ritmo frenético. Como consecuencia, los duelos parecen tener una pizca de agresividad: los jugadores se hablan entre sí gritando y en las caras de los futbolistas se percibe más estrés y ansiedad que disfrute. Son comportamientos normales en esta etapa y **debemos permitir que lo experimenten, así como invitarles a reflexionar para que sean conscientes de estas situaciones y aprendan a autorregularse.**

Desde el punto de vista **técnico**, deben enfocarse en **perfeccionar la ejecución técnica de las acciones específicas de sus posiciones.** Por ejemplo, si juegan como delanteros, deben trabajar en mejorar la finalización, el juego aéreo, el ataque de centro lateral, los soportes, etc. Es fundamental acumular experiencias y tratar de aplicar lo aprendido en cada entrenamiento para que, al llegar a los 19 años, destaquen en esos gestos técnicos.

Además, en etapas posteriores, es más difícil que se enfoquen en la mejora técnica ya que el fútbol amateur se centra principalmente en el rendimiento inmediato y en obtener resultados. Si un joven juega de extremo, pero no sabe centrar, es poco probable que se preocupen por enseñarle; es más habitual que pongan en su posición a otra persona.

Desde el punto de vista **físico**, existe bastante diferencia entre los jugadores de primer año de juvenil (con 17 años) y aquellos que se encuentran en su última temporada, antes de dar el paso al fútbol senior (19 años), ya que hay una diferencia de dos o incluso tres años en términos de desarrollo biológico y madurativo. Si tu hijo tiene 17 años y se encuentra en esta situación, es importante entender que el fútbol no depende exclusivamente de la condición física, sino que entran en juego otras variables como la lectura y comprensión del juego, la astucia, la capacidad mental, etc. Por ello, debe afrontar como un reto el hecho de que tendrá un contexto físicamente exigente y tendrá que aprender a dar el máximo de sí mismo.

Es muy recomendable que el jugador siga las indicaciones del preparador físico del club o de un entrenador personal y **comience a trabajar aquellas debilidades y fortalezas físicas, más allá de los entrenamientos con el equipo**. Es esencial centrarse en la **técnica de movimiento**, como los sprints, los cambios de dirección, aceleraciones y desaceleraciones, saltos y recepciones; y en la **técnica de ejecución de**

movimientos básicos de fuerza como la sentadilla, peso muerto, wall drill, dominadas, press banca, etc. En los siguientes años, podrá incorporar pesos para potenciar la fuerza, pero si tiene **una buena técnica, optimizará al máximo los movimientos y evitará lesiones.**

Además, durante estas tres temporadas, tu hijo o hija afrontará diversas circunstancias en el plano **psicológico y social,** como elegir su plan de estudios para la siguiente etapa educativa, las relaciones con amigos y parejas, la familia, las actividades de ocio, las fiestas y, por supuesto, el equipo de fútbol. Como se ha mencionado en el apartado de Lucía Rodríguez de este curso, todo está relacionado y cada situación afecta a las demás. Por tanto, como padre, **no te centres única y exclusivamente en el desempeño de tu hijo en el fútbol**, ya que un bajo rendimiento puede ser el resultado de otras circunstancias como una discusión con los amigos o su pareja o dificultades para decidir su futuro profesional.

También es habitual que muchos niños, con el sueño de ser futbolistas profesionales, descuiden sus estudios durante los años de juveniles. Esto es un **ERROR GRAVE**. No importa cuánto talento tengan o cuánto potencial veamos en ellos para el fútbol profesional; cualquier circunstancia, y subrayamos, CUALQUIER CIRCUNSTANCIA, puede truncar su carrera: una lesión grave, una mala temporada que es incapaz de superar psicológicamente, la falta de adaptación al fútbol aficionado o la falta de oportunidades. Si llega ese momento, **¿quién le devolverá esos años en los que descuidó sus estudios?** Es importante, como padre o madre, que animes a tu hijo a que siga estudiando, sin importar lo que ocurra ni dónde esté. Además, el hábito de estudiar y aprender reporta muchos beneficios para la práctica del fútbol en el ámbito cognitivo y social y es muy bueno aprovecharlo.

En el ámbito **deportivo**, es una etapa donde los **resultados** empiezan a cobrar importancia, sin perder de vista los objetivos sociales y de bienestar que conlleva el fútbol. También empiezan a surgir cambios entre equipos y categorías. No tengas prisa por escalar en el mundo del fútbol, si tu hijo tiene potencial, llegará una oportunidad buena. **Siempre llega, de una u otra manera.** Hemos visto muchos casos en los que, al tener un representante desde temprana edad o al querer jugar en la máxima categoría a pesar de que el nivel no estaba a la altura o el jugador no estaba preparado, se ha producido un estancamiento en su progresión vital y deportiva.

VER VÍDEO



Juvenil del Deportivo Sur Loranca

02

BIOGRAFÍAS DE LOS AUTORES.



EVIEFútbol

ÁLVARO

SÁNCHEZ SAN MIGUEL

Desde bien pequeño, Álvaro siempre ha estado relacionado con el fútbol. Vivió su etapa formativa de fútbol base jugando en diferentes clubes de la Comunidad de Madrid hasta llegar al fútbol semi profesional, donde se encuentra actualmente.

Compagina su labor como futbolista con la de entrenador, habiendo acumulado ya a pesar de su juventud varios años de experiencia en las máximas categorías del fútbol base madrileño.

Graduado en Administración y Dirección de Empresas con Turismo por la Universidad Rey Juan Carlos, así como el máster de Profesorado por la misma universidad, y un máster privado en Business Administration y Marketing por ThePower Business School.

De manera continua y temporada tras temporada, se sigue formando en el contexto futbolístico mediante libros, cursos, congresos, análisis y visualización de partidos...

Director general de EVIE Fútbol y encargado de aterrizar al fútbol base el conocimiento y las experiencias de todos los profesores que forman parte de este proyecto, así como la dirección y gestión de la operativa básica para llegar al mayor número de entrenadores y padres de fútbol base, y hacer de este deporte maravilloso, un fútbol mejor.

También es el CEO de La Pizarra Táctica (@pizarratactica_ en redes sociales), una plataforma creada a finales del 2018 para entrenadores con contenido táctico, metodológico y asesorías.

Curioso, organizado e inquieto, siempre inmerso en varios proyectos al mismo tiempo, pero sobre todo, apasionado por el fútbol.



EVIEFútbol

EUGENIO

MANCHA SÁNCHEZ

Nacido el 6 de diciembre de 1982 en Madrid. Técnico Deportivo de Grado Superior en Fútbol (Nivel 3) y Experto en Coaching Internacional, Desarrollo Personal y Profesional por el Instituto de Neurocoaching de Madrid en 2018.

Desde temprana edad, el fútbol era su pasión, especialmente el mundo del entrenador, por eso se empezó a formarse desde muy joven con el sueño de convertir su pasión en su profesión. Durante muchos años, compaginó otro trabajo con su labor como entrenador en diferentes equipos de la Comunidad de Madrid.

En una etapa personal más desafiante, descubrió el potencial del Coaching para el crecimiento personal, integrándolo primero en su vida como cliente y luego obteniendo formación en esta área. A lo largo de los años, ha tenido la oportunidad de impartir conferencias, colaborar con clubes, asociaciones y deportistas, y ofrecer apoyo en el ámbito empresarial y ha volcado todo su conocimiento y pasión en el fútbol, especialmente en los jóvenes jugadores y, no menos importante, en sus familias, que desempeñan un papel fundamental en su formación.

En su trayectoria deportiva, ha sido entrenador durante varios años, pero ha sido en estos últimos donde ha empezado a compaginarlo con otros cargos como Coordinador Deportivo, Coordinador de Metodología, Coordinador de Familias y Coach Deportivo en SPAL (Escuela de Sergio Pachón y Antonio López), el primer lugar donde trabajó. Actualmente, desempeña su labor como Coordinador de la Base en el Getafe CF donde tiene la suerte de compartir su día a día con una leyenda de este club, Sergio Pachón, quien también es Director de la Base.

La experiencia de estos últimos años le ha mostrado la belleza de enfrentarse a los retos, de adecuar y moldear un fútbol base donde todos los que forman parte de él, de una forma directa o indirecta, trabajan incansablemente para garantizar que los verdaderos protagonistas, los jóvenes jugadores, DISFRUTEN del deporte que tanto amamos.



EVIEFútbol

www.eviefutbol.com