



Etapas F7 – Según Rui Pacheco (2004)

Desde el momento en que los niños se inician en la práctica del fútbol y hasta que alcanzan un nivel de alto rendimiento, los jóvenes deberían pasar por un proceso de formación coherente en el que exista una progresión del aprendizaje distribuido en diferentes etapas, con objetivos, estrategias y contenidos adecuados a sus diferentes fases de desarrollo.

Las etapas que diferencian son las siguientes:

- **1ª etapa.** Relación con el balón (el balón y yo).
- **2ª etapa.** Relación del jugador con el balón y con la portería (yo, el balón y la portería)
- **3ª etapa.** Relación del jugador con el balón, con la portería y con el adversario (el duelo 1x1)
- **4ª etapa.** Relación del jugador con el balón, con la portería, con el compañero y con el adversario. (el juego a 2)
- **5ª etapa.** Relación del jugador con el balón con la portería, con los compañeros y con los adversarios (el juego a 3)
- **6ª Etapa.** Relación del jugador con el balón, con la portería, con los adversarios y con el equipo (el juego a 7)

1ª Etapa. Relación del jugador con el balón: El balón y yo.

Objetivos:

Obtener el dominio del balón y el equilibrio del cuerpo.

- Desarrollar las capacidades coordinativas, como la capacidad de reacción, la orientación espacial, la lateralidad, el equilibrio, el ritmo y la noción del tiempo.
- Los jugadores deberán buscar tener un dominio y control del balón.
- Utilizar las diferentes superficies de contacto del cuerpo con el balón.
- Desarrollar las capacidades de equilibrio del cuerpo sobre un pie para poder utilizar el otro pie para jugar el balón.
- Percibir las diferentes trayectorias del balón.
- Empezar progresivamente a retirar la mirada del balón (espacio propio) para poder leer el juego (saber lo que pasa en el espacio próximo, compañeros, adversarios, posición del terreno, etc)

Medios:

- Desarrollar acciones técnicas básicas de conducción, pase, control y dominio del balón.
- Conducción del balón (utilizando las diferentes zonas del pie), conducción en cambio de dirección, de ritmo, por pasillos, en slalom, en zigzag, etc...
- Recepción, control y dominio del balón, utilizando todas las partes del cuerpo (pie, muslo, pecho, cabeza), a partir de balones con trayectorias diferentes.
- Técnica del saque de banda.
- Juegos de situaciones reducidas de 3x3 con porterías de grandes dimensiones.

En esta etapa, lo más importante es que el niño se convierta en el protagonista del juego, poseer el balón el mayor tiempo posible y satisfacer así su egocentrismo.

Por este motivo, los ejercicios que se han de utilizar en las sesiones incidirán fundamentalmente sobre la relación del jugador con el balón y en la adquisición de un equilibrio adecuado.

Sin embargo, el juego deberá estar siempre presente en todas las etapas de la enseñanza del fútbol. En esta primera etapa, los pequeños juegos sobre formas reducidas (2x2 o 3x3) deberán ser parte obligatoria del aprendizaje, pues, como refiere Duarte (1992), sólo el juego y la práctica de todas sus formas darán valor y eficacia al aprendizaje de la técnica.

Hay que reseñar que, en esta etapa, los niños tienen una escasa relación con el balón; en las situaciones de juego será aconsejable el uso de paredes, con el objetivo de permitir una continuidad en las acciones y evitar la constante interrupción del juego, lo que permitirá una mayor frecuencia y un mayor número de contactos con el balón y, consecuentemente, un mejor aprendizaje del juego.



2ª Etapa. Relación del jugador con el balón y con la portería: Yo, el balón y la portería.

Objetivos:

Construir la noción de la existencia y de la función de las porterías.

A/ Concluir eficazmente las acciones de juego.

Marcar goles deberá ser una acción que se debe fomentar, ya sabemos que, en los primeros contactos que los jóvenes tienen con el fútbol, lo que les da más placer es relacionarse con el balón de una forma indiscriminada, incluso más que obtener goles, ya que no tienen aún la conciencia del objetivo del juego.

A partir del momento en que se interiorice dicho objetivo, es necesario concienciar a los practicantes de que no siempre deben optar por jugar hacia delante y en la dirección de la portería (juego directo), ya que a veces es preferible jugar por los laterales o hacia atrás (juego indirecto), con el objetivo de crear líneas de pase, mantener la posesión del balón y provocar oscilaciones en la defensa contraria.

B/ Construir la noción de la defensa de la portería.

Inicialmente, hacer ver a los jugadores que, después de la pérdida de balón, el objetivo del juego es evitar sufrir goles por medio de la defensa de su portería.

Posteriormente, concienciar a los jóvenes de que la mejor defensa de la portería no se operativiza a través de la aglomeración de jugadores delante de ella, sino que se desarrolla con una defensa debidamente colocada en el medio del campo (y algunas veces en todo el campo).

Medios:

- Situaciones de finalización con el pie y con la cabeza, sin porteros o con porteros espontáneos (no especialistas) y con porterías reglamentarias. Situaciones de 1 x 0; 1 x 0 + (PO).
- Encadenamientos de acciones, control más conducción que culmina con un tiro a portería. Situaciones de 2 x 0 + PO.
- Situaciones de 1 x 1 con porterías pequeñas, en un espacio reducido. Crear las nociones de la finalización y de la defensa de la portería.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas.
- Perfeccionamiento de la relación del jugador con el balón y del equilibrio del cuerpo.
- Juegos en espacios reducidos (3x3) con porterías pequeñas con el objetivo de crear el hábito de concluir eficazmente las acciones del juego (gol), así como crear la noción de la defensa de la portería.

3ª Etapa. Relación con el balón, con la portería y con el adversario: El Duelo (1x1)

Objetivos:

- Construir la noción de la presencia del adversario privilegiando las situaciones de 1x1.
- Controlar el balón para poder utilizarlo de una forma eficaz, descentralizando la mirada exclusiva sobre el balón con el objetivo de poder tener una mejor lectura de juego (del espacio próximo al espacio medio).
- Poseer y conservar el balón para poder pasarlo o concretizar con el objetivo de poder crear acciones que favorezcan al juego del equipo.
- Incentivar la conquista y la conservación de la posesión de balón, estimulando duelos (situaciones de 1x1)
- Saber adoptar una actitud básica de defensa, orientar apoyos y adoptar la situación defensiva.
- Conocer los principios de marcaje, iniciando su aprendizaje a través del marcaje individual (se marca siempre sólo al mismo adversario) pasando posteriormente a un marcaje individual por zonas.
- Desarrollar las acciones técnicas individuales referidas en las etapas anteriores e iniciar el aprendizaje de las técnicas de la entrada, interceptación, finta y regate, y de las acciones colectivas elementales, como el marcaje y el desmarque.

Medios:

- Principios de defensa: contención.
- Principios del ataque: penetración.
- Entrada, interceptación, regate, finta, engaño.
- Principios de marcaje.
- Marcaje individual al hombre y libre.
- Desmarque.
- Técnica del portero.



4ª Etapa. Relación del jugador con el balón, con la portería, con el compañero y con el adversario: el juego a 2.

Objetivos:

- Crear el hábito de desplazarse y de estar constantemente en movimiento para pasar y recibir el balón, privilegiando el juego a dos.
- Jugar con el compañero, progresando en el terreno.
- Permitir una participación activa del juego.
- Utilizar el espacio próximo, así como el espacio remoto.
- Estructurar las acciones colectivas elementales.
- Defender la portería en grupo (cerca del compañero).

Medios:

- Combinaciones simples a dos; 2x1; 2x0 + PO; 2x1 + PO; 2x2; PO + 2x2 + PO.
- Pase de corta y de media distancia y refuerzo de las acciones técnicas individuales anteriores.
- Principio del desmarque.
- Desmarque de apoyo y de ruptura (pase y voy, pase y apoyo...).
- Consolidar los principios del marcaje.
- Marcaje individual al hombre y marcaje individual en zona (marcar siempre al adversario que aparezca en mi zona).
- Principios de ataque: cobertura ofensiva y movilidad.
- Principios de defensa: cobertura defensiva.
- Juegos de formas reducidas en lo que concierne al espacio, al tiempo de juego y al número de jugadores.

Se privilegiarán los pases cortos, medios y de velocidad de ejecución de las acciones técnicas individuales. La relación que los jugadores establecen deberá evolucionar de esta forma de apoyo más próximo a más alejado del portador del balón.

5ª Etapa. Relación del jugador con el balón, con la portería, con los compañeros y con los adversarios: el juego a 3.

Objetivos:

- Jugar con los compañeros, progresando sobre el terreno y teniendo una ocupación racional del espacio de juego.
- Ocupar de una forma racional el espacio de juego, buscando la progresión del balón y la aproximación a la portería contraria.
- Defender en grupo, con los jugadores cerca unos de otros, facilitando la ejecución de las coberturas defensivas, desdoblamiento y compensaciones.
- Resolver situaciones técnicas con un grado de dificultad superior, como en los casos del juego aéreo y del pase de larga distancia.
- Aumentar la velocidad de ejecución de las acciones de juego a través de la modificación del ritmo y de la velocidad de los ejercicios.

Medios:

- Pase largo con trayectorias rasas y aéreas.
- Perfeccionamiento del juego de cabeza y la finalización a partir de centros con trayectorias altas, así como perfeccionamiento de las acciones técnicas individuales anteriores.
- Combinaciones simples de 3; 3x1 + PO; 3x2 + PO; 3x3; PO + 3x3 + PO.
- Principios de ataque: Movilidad y espacio.
- Principios de defensa: equilibrio y concentración.
- Perfeccionar el marcaje y el desmarque.
- Ocupación racional del espacio de juego.

Como refiere Garganta (2000), la situación de juego de 3x3 se revela como la estructura mínima que garantiza la esencia del juego, en la medida en que reúne al poseedor del balón y a los dos receptores potenciales, permitiendo pasar de una elección binaria (conservar balón o pasar a mi compañero) a una elección múltiple (conservo el balón o puedo optar por pasárselo al compañero 1 o al compañero 2). Desde el punto de vista defensivo, esta situación permite situar a un defensor directo sobre el portador del balón (1º



defensor) para realizar la contención y a dos defensores (2º y 3º), relativamente más apartados del poseedor del balón, para concretizar eventuales coberturas, desdoblamientos y compensaciones, respetando los demás principios defensivos: cobertura, equilibrio y concentración.

6ª Etapa. Relación del jugador con el balón, con la portería, con los adversarios y con el equipo: el juego a 7.

Objetivos:

- Desarrollar las tareas y funciones del juego en equipo en los procesos ofensivos y defensivos, ocupando racionalmente el espacio del juego.
- Hacer circular el balón y los jugadores.
- Utilizar los diferentes espacios con el objetivo de crear constantemente líneas de pase, conservar y proteger el balón y crear situaciones de finalización.
- Aplicarse en la conquista y la recuperación de la posesión del balón, asumiendo comportamientos defensivos de una forma conjugada con sus compañeros de equipo.
- Desarrollar una dinámica constante en las acciones ofensivas y defensivas, individuales y colectivas.

Medios:

- Perfeccionamiento de las habilidades técnicas individuales.
- Perfeccionamientos de las acciones colectivas elementales.
- Principios de ataque.