



OBJETIVOS A LOGRAR CON NIÑOS DE 5, 6 y 7 AÑOS EN LAS ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA

Se recomienda a todos los clubes de fútbol organizar para niños de 5 hasta 7 años una escuela de iniciación deportiva. En ellas los jóvenes serán expuestos en forma lúdica a un gran abanico de actividades motoras con el fin de compensar sus múltiples deficiencias motoras y los retrasos que las actuales generaciones tienen en el manejo de su cuerpo, del espacio y del tiempo. Estas escuelas de iniciación deportiva sustituyen hoy el juego libre que las generaciones anteriores practicaron diariamente en la calle, en el patio o en el parque vecino a su casa, intentando suavizar los negativos efectos que conlleva el vivir en una sociedad “moderna” en la cual la creciente presencia de la informática y la televisión les condenan a una vida cada vez más sedentaria y lejos de un ambiente sano y natural.

Para permitir al niño de 5, 6 y 7 años crecer de una forma más sana y natural debería tener por lo menos dos veces por semana la oportunidad de:

- reconocer a **su cuerpo**, a las posibilidades y limitaciones estructurales y funcionales de su cuerpo en forma global y en sus distintos segmentos, para poder con el tiempo consolidar un variado repertorio de habilidades motoras básicas (como por ejemplo rodar - reptar - agarrar - arrastrar - sentarse - gatear - pararse - caminar - subir - bajar - frenar - correr - arrojar - saltar - esquivar - trepar (subir ayudándose de los pies y manos) - deslizarse - empujar - balancearse - patear - recoger - pasar - trotar).

- desarrollar **su estado mental-emocional y social** por medio de juegos populares (Ej.: relevos, recorridos con distintos obstáculos y juegos de pillar) y la ejecución de habilidades motoras básicas (mediante ejercicios con el compañero sin o con balón), la confianza en sí mismos y en sus posibilidades corporales, aprender a comunicarse y expresarse verbal, corporal y gestualmente, a integrarse y a cooperar en pequeños grupos, vivir el placer del movimiento, aprender a cuidar su cuerpo y el de los demás, y conocer y cuidar su entorno.

- saber orientarse y conocer **con respecto a su entorno las nociones espaciales** (dentro – fuera – delante – detrás - cerca – lejos – entre – alrededor - etc.), **las nociones temporales** elementales (rápido – lento - al mismo tiempo - después que - etc.) entre ellas las del **ritmo** y la **combinación de varios movimientos**.





- hacer las primeras **experiencias perceptivas con el balón** aprendiendo, con una gran variedad de estímulos, a evaluar correctamente la velocidad del balón, el punto más alto de su vuelo, el posible lugar de su caída (o aterrizaje), el efecto que tiene durante su trayectoria, los botes del balón en distintas superficies, etc. Hace falta utilizar balones o bolas de distintos materiales, tamaños, pesos y elasticidades.

- **dominar el balón**, convirtiéndose cada vez más en un “mago del balón” –también pidiendo a los niños realizar deberes en casa. Aprender por medio de una gran variedad de habilidades y estímulos a manejar de forma controlada no sólo el balón en el suelo y en el aire, sino también dominar simultáneamente su cuerpo (“el balón como mi mejor amigo”) Aquí algunos ejemplos:

1. Conducir el balón:

- con la mano derecha e izquierda
- con un bote alto hasta la espalda, la cadera o la rodilla y en forma mixta
- con giros medios o completos,
- con botes entre las piernas separadas hacia delante y hacia atrás
- llevar un balón en la nuca y conducir un segundo con la mano o con el pie
- conducir un balón con los pies y otro con la mano.
- botar dos balones a la vez tocándolos con ambas manos, al mismo instante y en distintos momentos

2. Pasar el balón con distintas técnicas:

- con una mano en un tiro frontal
- con una mano lateral por encima de la cabeza
- con una mano contra el suelo
- con una mano entre las piernas
- como en el lanzamiento de disco o lanzamiento de peso
- con dos manos como en baloncesto
- como el saque de banda en el fútbol
- con la espalda al compañero tirando el balón con dos manos por encima de la cabeza
- pasándolo entre las piernas separadas hacia atrás
- pasándolo por detrás de la espalda hacia delante.

3. Recibir y controlar un balón con dos manos:

- en el suelo, a la altura de la cadera, de la cabeza y por encima de esta
- recibir un balón con las distintas superficies del pie, en el suelo o a la altura de la cadera
- recibir el balón con el muslo, el pecho o la cabeza permitiendo dos toques hasta controlarlo perfectamente con dos manos, una mano o con el pie en el suelo.
- recibir con las manos dos balones lanzados al aire, sin y con giro anterior, sentándose en el suelo y levantándose antes de recibirlos

4. Mini Volley, con dos o tres jugadores por equipo, con las técnicas del balonmano

5. Distintas formas del “balón de pueblo” (“Völkerball”)

6. Realizar distintos amagues en los pases y durante la conducción del balón con

7. cambios de ritmo, de dirección, usando ambas manos según la situación

*Una vez logrado en la **Escuela de Iniciación Deportiva** un aceptable nivel de dominio y coordinación en los movimientos fundamentales, primero sin y después con balón, los niños ingresan a partir de 8 años en la **Escuela de Fútbol** de su club o municipio donde los formadores les exponen no sólo a muchas actividades motrices sino también a una gran variedad de situaciones técnico-tácticas fundamentales del juego del fútbol que se propone en mi libro y CD ROM “FÚTBOL A LA MEDIDA DEL NIÑO” (ver el 1er. nivel de formación: “Juegos de habilidades y capacidades básicas”, el 2º nivel “Juegos para Mini Fútbol” y el 3er nivel “Juegos para Fútbol 7”).*