

## PROGRAMACIÓN FÚTBOL SALA PREBENJAMÍN E INFANTIL

El fútbol sala nació en Uruguay en 1930. Es la suma de diferentes deportes colectivos como el balonmano (cancha, porterías pequeñas), el baloncesto (5 jugadores, cambios, bloqueos), el waterpolo (casi todas las reglas relacionadas con el portero), el hockey sobre patines (rotaciones) y la base del juego el fútbol.

A través del fútbol sala el niño aprende el concepto del esfuerzo, a relacionarse con los demás, a canalizar su energía, a ser responsable, a respetar las reglas, a ser solidario, a ser constante, a ganar y a perder, etc..

### ENTRENAMIENTO:

La primera fase del entrenamiento es el calentamiento que sirve para prevenir lesiones y para mejorar el rendimiento.

Se realiza con carrera continua, movilidad articular, estiramientos, desplazamientos laterales o en zig-zag, saltos etc..

La segunda fase del entrenamiento corresponde a un trabajo de técnica individual para mejorar el manejo del balón.

#### Las tareas son:

**1<sup>er</sup> Trimestre:** pases por pareja a través de pases largos, pases cortos, conducta del balón hasta el compañero, controles con el pecho, con el interior o con el empeine del pie, etc..

**2<sup>o</sup> Trimestre:** conducción de banda a banda, realizando dribbling entre conos, pases con paredes, pases a un toque, etc..

**3<sup>er</sup> Trimestre:** Carreras entre conos y conducta de balón, carrera hasta portería y defensa de 1 x 1, pases con la cabeza, conductas rápidas de balón con filas numerosas, etc..

La tercera fase es un trabajo de técnica colectiva y tiro a puerta.

#### Los ejercicios realizados entre otros son:

**1<sup>er</sup> Trimestre:** rondos a 2 toques con 4 jugadores y 1 jugador intentando interceptar el balón; paralelas cruzadas; dos filas, un pivot situado enfrente de cada fila, pase diagonal y tiro a puerta; 3 filas, el jugador que recibe el balón se convierte en cierre para que los otros 2 hagan jugada ofensiva. Uno contra uno para mejorar situaciones defensivas y ofensivas. Transiciones defensa/ataque (2x1; 3x2; 1Xo; + Portero).

**2º Trimestre:** Juegos condicionados (limitación de contactos, reducción del campo, zonas prohibidas). Estrategia a balón parado (corner, falta, saque de banda).

**3º Trimestre:** Rotaciones en el campo con balón, movimientos de ruptura y desmarque, bloqueos, etc..

La cuarta y última fase del entrenamiento es un partido entre los jugadores con el fin de repetir movimientos aprendidos anteriormente para que ellos se conozcan muy bien en el campo.

Los partidos oficiales condicionan los ejercicios de los entrenamientos, suelo insistir en las virtudes detectadas en el partido y corrijo los posibles errores del partido federado. Asimismo aunque la base del entrenamiento sea la misma los ejercicios realizados por prebenjamines (7 y 8 años) necesitan más tiempo que los ejercicios que hagan los infantiles (13-14 años).

El fútbol sala es una pequeña escuela de la vida en la cual el niño descubre la amistad y la solidaridad con sus compañeros, el esfuerzo, el respeto hacia los rivales y los árbitros y donde aprende que es un juego para divertirse.

**Joaquín Higuera Escudero**  
Coordinador y Monitor de Fútbol Sala