



*Metodología de enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol categoría SUB-12*

*Teaching methodology for the technical fundamentals of football in the SUB-12 category*

*Metodologia de ensino dos fundamentos técnicos do futebol categoria SUB-12*

Carlos Alejandro Abad-Abad <sup>I</sup>

[carlos.abad@est.ucacue.edu.ec](mailto:carlos.abad@est.ucacue.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0002-3295-5365>

Danilo Santiago Reinoso-Venegas <sup>II</sup>

[danilo.reinoso.52@est.ucacue.edu.ec](mailto:danilo.reinoso.52@est.ucacue.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-8251-3867>

**Correspondencia:** [carlos.abad@est.ucacue.edu.ec](mailto:carlos.abad@est.ucacue.edu.ec)

Ciencias del Deporte  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 13 de agosto de 2024 \* **Aceptado:** 22 de septiembre de 2024 \* **Publicado:** 05 de octubre de 2024

- I. Licenciado en Educación Física y Entrenamiento Deportivo, Maestrante del Programa de Maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.
- II. Magíster en Educación Física y Entrenamiento Deportivo, Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, Mención Fútbol y Preparación y Acondicionamiento Deportivo, Docente de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Macas, Ecuador.

## Resumen

El desarrollo de habilidades técnicas en el fútbol juvenil radica al crecimiento y éxito de los jugadores en las categorías superiores. En la categoría UB-12, los participantes están en la etapa importante de su formación, por ende, adquirir la técnica adecuada y aplicarla es esencial. Objetivo de la investigación analizó los efectos de aplicar una guía metodológica para el proceso de enseñanza aprendizaje correcto de los fundamentos técnicos del fútbol categoría UB-12 para favorecer la apropiación de la técnica. El diseño investigativo fue de tipo preexperimental, de campo, con un enfoque cuantitativo y corte longitudinal. En la metodología se utilizó el método analítico, sistemático y global en conjunto con la aplicación de los test del fundamento técnico del pase, del tiro a portería y el técnico de conducción. Los resultados muestran que el rendimiento del grupo ha mejorado significativamente en todas las habilidades, asimismo luego de la aplicación de la guía su impacto fue positivo. Conclusión, los fundamentos técnicos individuales se deben trabajar metodológicamente en la etapa de formación y edades tempranas para desarrollar su habilidad y capacidad técnica, y así, mejorar su desempeño individual que repercute en un correcto juego colectivo.

**Palabras clave:** Fundamentos del fútbol; SUB-12; Habilidades técnicas.

## Abstract

The development of technical skills in youth soccer is based on the growth and success of players in the higher categories. In the UB-12 category, participants are in the important stage of their training, therefore, acquiring the appropriate technique and applying it is essential. The objective of the research analyzed the effects of applying a methodological guide for the correct teaching-learning process of the technical fundamentals of soccer in the UB-12 category to favor the appropriation of the technique. The research design was pre-experimental, field, with a quantitative approach and longitudinal section. In the methodology, the analytical, systematic and global method was used in conjunction with the application of the tests of the technical foundation of passing, shooting at goal and the technical driving. The results show that the performance of the group has improved significantly in all skills, also after the application of the guide its impact was positive. Conclusion: individual technical fundamentals must be worked on methodologically in

the formative stage and at early ages to develop their skill and technical capacity, and thus, improve their individual performance that impacts on a correct collective game.

**Keywords:** Fundamentals of football; SUB-12; Technical skills.

## Resumo

O desenvolvimento das competências técnicas no futebol juvenil está no crescimento e sucesso dos jogadores das categorias superiores. Na categoria UB-12 os participantes encontram-se na fase importante da sua formação, pelo que, adquirir a técnica adequada e aplicá-la é fundamental. O objetivo da investigação analisou os efeitos da aplicação de um guia metodológico para o correto processo de ensino-aprendizagem dos fundamentos técnicos do futebol da categoria Sub-12 para promover a apropriação da técnica. O desenho da investigação foi pré-experimental, de campo, com abordagem quantitativa e corte longitudinal. Na metodologia foi utilizado o método analítico, sistemático e global em conjunto com a aplicação dos testes de fundamento técnico do passe, do remate à baliza e da técnica de condução. Os resultados mostram que o desempenho do grupo melhorou significativamente em todas as competências, sendo que após a aplicação do guia o seu impacto foi positivo. Concluindo, os fundamentos técnicos individuais devem ser trabalhados metodologicamente na fase de treino e nas primeiras idades para desenvolver a sua habilidade e capacidade técnica, e assim, melhorar o seu desempenho individual, o que tem impacto num correto jogo coletivo.

**Palavras-chave:** Fundamentos do futebol; SUB-12; Competências técnicas.

## Introducción

El presente estudio trata sobre la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría SUB 12, por lo mismo que, el fútbol se considera un deporte colectivo practicado por millones de personas, hombres y mujeres de diferentes edades, de cualquier rincón del mundo, su práctica es de forma recreativa y profesional, y logra la participación de más de 265 millones de personas (Lazarus, 2013). Además, se presenta como una actividad espontánea y hasta cultural en muchos países, influye en el ámbito social, se ha practicado en diferentes épocas históricas, por clases sociales, grupos culturales, que por su popularidad es un deporte que mueve y paraliza el mundo, pero que también une naciones, por la pasión, el afecto y los vínculos que genera este deporte rey (Tajer, 1998).

Es importante considerar que, para la práctica del fútbol, requiere de ciertas habilidades individuales por parte de sus practicantes, puesto que existen fundamentos técnicos individuales, los mismos que permiten un eficaz desempeño al momento de jugar, y es fundamental para cumplir con el objetivo que tiene el fútbol, se puede mencionar también, que al rendimiento deportivo influye las posibilidades funcionales que tienen los deportistas en dichos niveles de iniciación. La enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol a nivel mundial se ve afectada principalmente por la falta de planificación y metodología de enseñanza en los países subdesarrollados, es por esto que, únicamente en Europa han logrado formar una gran cantidad de futbolistas dotados técnicamente, gracias al entrenamiento que está dirigido a las capacidades que ayudan a la formación adecuada, gracias también, al contexto que viven los deportistas, de acuerdo con Henriksen et al. (2010), manifiesta que, se debe establecer una comunicación eficaz entre los deportistas y entrenadores para aprovechar sus potencialidades y alcanzar resultados.

Así mismo, en algunos países latinoamericanos el desarrollo de las habilidades sufre deficiencias en la metodología de enseñanza, el proceso no es organizado, lo que afecta al aprendizaje y perfeccionamiento técnico en edades tempranas, si bien es cierto, el talento suele ser natural en la población, pero que, el déficit de preparación de las capacidades coordinativas y acciones motrices básicas en la enseñanza y consolidación de los fundamentos técnicos provoca un bajo desarrollo motriz y percepción de las habilidades (Sánchez Espinoza, 2013). En la misma línea de las capacidades físicas condicionales se presentan las capacidades coordinativas, que recae su principal característica en la dirección y ejecución del movimiento, su base está en las habilidades motrices que se hacen efectivas en la práctica deportiva (Carrillo et al., 2020). Así mismo, sumado al enriquecimiento motriz que se logra gracias a la preparación física para alcanzar la condición física óptima se detalla la importancia cognitiva, afectiva y social de los deportistas para su desarrollo íntegro (Campillo, 2021).

Es por ello que, se plantea el objetivo de analizar los efectos de aplicar una guía metodológica para el proceso de enseñanza aprendizaje correcto de los fundamentos técnicos del fútbol categoría SUB-12 para favorecer la apropiación de la técnica.

## Marco teórico

### Enseñanza del fútbol

La enseñanza del fútbol debe seguir un proceso ordenado y coherente, donde la etapa de formación es fundamental, debido a la evolución que transfiere las habilidades motrices generales a habilidades motrices básicas de la práctica del fútbol, con la implementación de juegos predeportivos-simplificados, fundamentalmente con ejercicios de tipo coordinativos, técnica individual específica por medio del aprendizaje de las técnicas fundamentales, la práctica como tal y la experiencia que adquiere (Vera et al., 2010). Es por esto que, se debe planificar en función de los fundamentos técnicos como habilidades básicas para la práctica, apoyada también, en bases esenciales como las capacidades coordinativas, las cuales deben ser ejecutadas con ejercicios direccionados para cumplir con el proceso de esta etapa (Machado y Tablada, 2016).

Es importante manifestar que los componentes para el proceso de enseñanza son fundamentales y se deben desarrollar integralmente, consecuente uno del otro, en función del objetivo que plantea la investigación, los componentes que se puede presentar son los siguientes:

**Objetivo:** punto de partida y determina los componentes, así como la finalidad que persigue este estudio para conocer si se logró alcanzar o no con el objetivo.

**Contenidos:** es toda la información existente acerca de los fundamentos técnicos del fútbol, encontrada en libros, revistas científicas, estudios relevantes o semejantes, entrevistas, es importante mencionar que esta información debe ser de carácter confiable, puesto que servirá para explicar teóricamente sobre el tema en cuestión.

Formas organizativas: será la forma de organización que el entrenador utilizará para obtener el control del grupo, estará determinado por la cantidad de jugadores, la implementación existente y el espacio para llevar a cabo los respectivos trabajos, para esto se presentan diferentes tipos:

1. Trabajo individual, en parejas, tríos y grupos reducidos.
2. Trabajo frontal, lateral y diagonal.
3. Circuitos

En el presente estudio se basó en diferentes métodos para su mejor comprensión, de este modo se aplicó los siguientes:

- **Analítico:** plantea la acción por partes separadas totalmente del juego en sí, apoyado esencialmente en la repetición de cada movimiento unidimensional, se toma en cuenta solo ciertos elementos puntuales para su dominación.

- **Global:** el cual, si presenta situaciones de juego real, recibe las influencias externas como reglamentación, rivales y compañeros de equipo, de la misma manera de aspectos tácticos de juego y su preparación física, se lo puede practicar como juegos reducidos.
- **Sistemático:** considera una forma estructurada que parte desde un inicio hasta llegar al final, el niño y joven no solo juega, sino que primero piensa y luego actúa, crea e innova formas de juego y adquiere así, su criterio personal y autonomía de juego (Verdú et al., 2015).
- **Continuos:** es la ejecución repetida de una acción técnica mantenida durante un tiempo prolongado sin descansos intermedios, pero en este caso se trabaja en intensidades bajas y volumen alto, para mejor desenvolvimiento de los jóvenes deportistas (López López, 2013).
- **Progresivo:** sirve para aumentar las exigencias del organismo, para esto los descansos son mínimos, pero que de igual manera se trabaja en intensidades bajas y volumen alto, en este caso, la reproducción del ejercicio aumenta en la cantidad de repeticiones y se le puede combinar con desplazamientos (López López, 2013).

Implementación deportiva: son todos aquellos recursos que se utilizan para los entrenamientos, los balones tienen diferentes numeraciones que deben consideradas en función de la edad de los practicantes, es por esto, que para la categoría UB-12 se recomienda el uso del balón número 4, el mismo que permitirá mejor dominio para los jugadores, restando desgaste físico en ellos, así mismo, además de otros implementos como: conos, platillos, porterías pequeñas, estacas, ulas, entre otros.

### **Fundamentos básicos del fútbol**

En base a Del Pozzo Mora (2013) los fundamentos técnicos son todas aquellas acciones que inicialmente se deben instruir para su posterior ejercitación para lograr el dominio que requiere, destina movimientos y elementos a ser practicados para adquirir la habilidad. De igual manera, lo menciona Sánchez Espinoza (2013), que los fundamentos técnicos primero deben ser enseñados para luego ser practicados y entrenados, inicialmente divididos los elementos parcialmente para que luego se unifiquen. La capacidad técnica que presenta el deportista puede determinar su manera de jugar, ya que, a mayor capacidad técnica, mejor será el desempeño individual, por ende, el desempeño colectivo estará beneficiado directamente. Lo que manifiestan los autores referentes,

es que la técnica debe dividir la acción global en acciones fragmentadas para mayor asimilación de lo que se quiere ejecutar y desarrollar.

Sin embargo, específicamente para la disciplina del fútbol la capacidad coordinativa juega un papel importante en el desempeño motriz, siendo así, importante entrenar y desarrollar dicha capacidad con diferentes variantes, así pues, se presentan los fundamentos que son considerados lo más determinantes en el fútbol base.

## **El pase**

De acuerdo con Maya y Bohórquez (2013) el pase en el fútbol es clave para mantener la posición del balón, evitar la pérdida del mismo, avanzar en el terreno de juego, intentar alcanzar el objetivo que tiene el fútbol de marcar goles, entre otras situaciones de juego, en consecuencia, de esto, el pase puede delimitar la forma de juego y conformación táctica, considerando a este como el fundamento más importante a ser instruido en edades tempranas.

Los pases se dividen según la distancia: cortos, medianos y largos, así también, se clasifican según la altura: rasos, media altura y altos. Por otro lado, se pueden considerar según su trayectoria; rectos o con efecto. Según su dirección: adelante, atrás, horizontal y diagonal.

## **Ejercicios de pases**

### *Pases en línea recta*

- Los jugadores en pares se ubican a 5 metros de distancia y realizan pases con el borde interno de su pie dominante, predominando la efectividad y velocidad en el ejercicio.

### *Pases en profundidad*

- El grupo de jugadores se sitúan cerca del área rival, mientras que otro grupo en el centro del campo de juego realizan un pase a profundidad, el balón debiera ser controlado para que en la misma acción realice el remate a portería.

## **La conducción**

La conducción del balón es el fundamento técnico que permite llevar y manejar el balón en diferentes direcciones (Sánchez Espinoza, 2013) la edad es muy importante para desarrollar dicho gesto técnico, puesto que conforme se lo practica adquiere mayor dominio, así lo manifiestan (Salinero et al., 2013). Así también, la ejercitación de este fundamento da lugar a un nuevo

fundamento como lo es el dribling en el fútbol, el cual consiste en conducir con una progresión por entre los jugadores rivales, esquivando sus marcas y avanzando por el terreno de juego hasta invadir el territorio contrario, empezando una acción ofensiva con fintas y engaños al rival.

### **Ejercicios de conducción**

En base a un trabajo realizado por Palomino et al. (2016) destacan la importancia de la conducción del balón para crear situaciones ofensivas de juego, y plantea una serie de ejercicios que permitan controlar permanentemente el balón frente al rival y manejar la situación de juego en el tiempo, espacio, fuerza y superficie idónea.

#### *Con trayectoria rectilínea*

- Se lo realiza con carreras de relevos de 2 grupos de jugadores, quienes conducen distancias cortas y largas según plantee el entrenador.
- Conducción en 4 grupos para formar un cuadro, el primer jugador conduce hasta llegar al segundo para entregar el balón y este debe continuar con la acción, y así continuamente con la dinámica del ejercicio.
- En parejas, el jugador A conduce por la zona delimitada y su compañero deberá seguirle.

#### *Ejercicios de conducción con trayectorias curvas*

- El jugador conduce el balón siguiendo la trayectoria pero que en su recorrido encontrara conos en los cuales debe realizar un giro completo con el balón.
- Ubicar 2 conos a una distancia de 5 metros, el jugador debe conducir pasando sobre los conos e intentar formar un 8.
- Delimitar un círculo con los conos, el jugador conduce el balón fuera de este sin tocar los conos y con la pierna más distal intercambiar los sentidos de conducción.

#### *Ejercicios de conducción en zig-zag*

- Ejercicio de slalom corto y largo, con conos y estacas separados 1 metro, y regresar con balón dominado por la misma zona (conducir con los dos perfiles).

#### *Ejercicios de conducción con otros gestos técnicos*

- Formar un cuadro, el jugador conduce hasta cada extremo y realiza un pase con el jugador poste, continuar la acción por cada jugador al finalizar 1 vuelta.



- Realizar el slalom para continuar una carrera lineal y rematar el balón ubicado en la frontal del área.

## El remate

Desde el punto de vista de Del Pozzo Mora (2013) el fundamento del remate comprende la acción de impactar el balón con el objetivo de marcar gol, depende de la eficacia en la forma del golpeo de balón, además de su potencia, velocidad y dirección que elija en ese momento. El remate se ve afectado por varios factores y muchas de las veces las probabilidades de marcar el gol son bajas, ya sea por la buena ubicación del portero, la asistencia no genera un espacio óptimo para el posterior remate o simplemente el envío es deficiente en dirección y potencia, por lo que el jugador en ocasiones debe realizar un control previo o acomodarse para emplear el remate, perdiendo tiempo y espacio en la situación de juego. Para ello, se presentan superficies de golpeo como son:

1. *Remate con empeine*: al emplear este tipo de golpeo el balón va con mayor potencia para realizar un remate a portería, para mayor facilidad de golpeo se lo debe ejecutar con el balón en movimiento, es importante ejercitar este golpeo para evitar lesiones, puesto que se puede golpear al suelo y lastimarse los dedos del pie o simplemente pifiar el golpeo.
2. *Remate con borde interno*: es la parte del pie que se utiliza con más frecuencia en los partidos por su alta efectividad en el envío y la dirección que adopta el balón, esta forma de golpeo favorece también a la correcta recepción del compañero cuando se desea dar un pase sobre todo en distancias cortas y con envíos a ras de suelo, mientras que, este tipo de golpeo referente a los remates permite al deportista mayor colocación del esférico.
3. *Remate con borde externo*: resulta un golpeo más complicado, muy pocos jugadores logran golpear el balón de tal forma, y únicamente se lo realiza cuando el deportista tiene definido extremadamente un solo perfil y utiliza siempre su pie dominante ya sea para salir de situaciones de riesgo o como último recurso.
4. *Remate con la punta*: poco recomendable pero necesario en situaciones de juego como en definiciones en espacios reducidos o de última instancia, la dificultad de este golpeo recae en la potencia que adquiere el balón y la deficiente dirección del envío, dificultando la recepción del compañero cuando se quiere dar un pase.
5. *Remate con el taco*: se presentan meramente como acciones de resolución distinguida, que no tienen otra opción de golpeo y se presenta como la única, puede considerarse acciones

lujosas dentro de los partidos, pero para ello, se necesita tener una gran capacidad técnica para que el golpeo sea efectivo.

6. *Cabeceo*: es el gesto técnico de que puede caracterizar a un futbolista si este lo realiza eficazmente, a diferencia de los otros deportes, dentro del fútbol el golpeo con la cabeza es fundamental en su práctica, por lo que se presentan diferentes formas de cabecear el balón (Bernal y Fernández, 2013).
  - Cabeceo normal: la posición correcta para ejecutar este golpeo es arquear el cuerpo hacia atrás para realizar el movimiento de cabeza hacia adelante, se debe tomar en cuenta, hombros nivelados y perpendiculares al impacto para que este sea con parte frontal de la cabeza.
  - Cabeceo en picada: el golpeo es hacia el suelo empleando el peso del cuerpo sobre la trayectoria, los brazos preparados ante la caída consecuente que puede darse.
  - Cabeceo de lado: para este golpeo se utiliza los huesos parietales de la cabeza ya sea a su derecha o izquierda, dependerá de la dirección del envío para girar la cabeza.
  - Cabeceo hacia atrás: es el movimiento natural de impactar el balón hacia atrás arqueando el cuerpo, siendo este un factor sorpresa en el juego (Bernal y Fernández, 2013).

Para mejorar el fundamento del remate a portería se debe considerar varios ejercicios y formas de practicarlos, principalmente los remates en movimiento, así como también en carrera. Los remates a portería carecen de efectividad por la mala toma de decisiones y dirección que decide ejecutar el jugador, por ello es importante practicar ejercicios de remate desde diferentes ángulos (Perlaza y Burgos, 2023).

## **Metodología**

### **Diseño**

El diseño investigativo es de tipo pre-experimental, de campo, con un enfoque cuantitativo y corte longitudinal.

## Población y muestra

La población para el presente estudio fue de 15 deportistas varones de entre 10-12 años pertenecientes a la escuela de fútbol FC de la ciudad de Biblián de la provincia del Cañar, para tal efecto la muestra fue el total de la población.

## Métodos

Para la enseñanza inicial de los fundamentos técnicos del fútbol se implementa el método analítico, así como el método sistemático y global para la apropiación del conocimiento de la técnica, y que apoyado del método continuo y progresivo se pueda desarrollar y consolidar el aprendizaje de la técnica individual del futbolista. Es importante manifestar que la guía aplicada se basa en el modelo ludo técnico, el cual permite la práctica y perfeccionamiento de la técnica que ha sido enseñada con la metodología explicada.

## Instrumentos

**Test: Test del fundamento técnico del pase:** se requieren 5 vallas, 5 balones. El jugador debe introducir los balones en las pequeñas porterías (vallas) en menos de 15 segundos y se contabilizan los aciertos. Para esto, la evaluación cualitativa del pase es: excelente 5 aciertos, muy bueno 4 aciertos, bueno 3 aciertos, regular 2-1 acierto y malo 0 aciertos (Calderón et al, 2021).

**Test del fundamento técnico de conducción:** ubicar 5 conos, los cuales deberán ser esquivados en el menor tiempo posible, el ejercicio se lo realiza con y sin balón.

Para valorar la cualificación se toma en cuenta la diferencia de ambos tiempos (tiempo que tardamos en realizar el circuito con balón, y el tiempo que tardamos en realizarlo sin balón), calculado con ese tiempo un porcentaje (%), es decir,  $\% = (\text{Tiempo de conducción sin balón} / \text{t. con balón}) \times 100$  (Montes García, 2006).

**Test del fundamento del tiro a portería:** el jugador A se ubica a 2 metros del jugador B que estará de espaldas a la portería, realiza un pase, el B inmediatamente debe controlar para realizar el tiro a portería antes que el jugador C que estará a 7 metros de distancia salga a impedir el remate, en la portería se ubica dos conos en las esquinas. Para la valoración final y sistema de puntuación: el jugador no logra tirar (1), el defensor intercepta el disparo (2), el tiro se va por fuera de la portería (3), el tiro lo detiene el portero (4), el tiro entra a gol (5) y el tiro entra a gol y deriva el objetivo (6) (Montes García, 2006).

**Estadísticos matemáticos:** se utilizó para analizar los resultados mediante el paquete estadístico SPSS de los datos obtenidos, mediante la estadística descriptiva e inferencial con el uso de tablas de frecuencias.

## Procedimiento

### Consentimiento informado y asentimiento a padres y deportistas

Inicialmente se aplicó un pretest para conocer el nivel de dominio de la técnica individual a los jugadores de la escuela de fútbol, luego de aquello se implementó una guía metodológica para la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del pase, conducción y remate en el fútbol en la categoría UB12, mediante ejercicios planificados basados en el *modelo ludotécnico*, el mismo que explica un cambio en la forma de enseñar frente al tradicionalismo, el éxito de este modelo está en que el aprendizaje sea moderno e innovador, además, justifica el aprendizaje de la técnica individual de varias disciplinas deportivas, con la implementación del juego simplemente se modifican las reglas para que la asimilación de la acción motora sea también cognitiva y afectiva de forma armoniosa, es importante manifestar que en edades tempranas se asimila de mejor manera cuando se lo realiza de forma recreativa, el niño aprende jugando, por la misma razón, el método del juego es por excelencia el método utilizado para la enseñanza-aprendizaje en la iniciación deportiva (Valero Valenzuela, 2013).

Finalmente, al concluir dicha implementación se realizó un posttest para analizar los efectos producidos en la apropiación de la técnica individual de los jugadores.

## Resultados

*Tabla 1: Estadísticos descriptivos del pretest y pos-test del pase, conducción y tiro*

	PRETEST			POSTEST		
	Pase	Conducción	Tiro	Pase	Conducción	Tiro
<b>N°</b>	15	15	15	15	15	15
<b>Media</b>	2.93	57.92	3.27	3.80	62.56	3.80
<b>DS</b>	.799	2.872	.704	.775	8.902	.862

## Análisis e Interpretación

En el pase, observamos que el aumento significativo la media es 2.93 a 3.80, con ello el aumento que el grupo de participantes ha mejorado su habilidad de pase tras la intervención, asimismo, la desviación estándar se ha mantenido un poco igual, indicando que la mejora fue uniforme. Para la conducción de balón el aumento de la media de 57.92 a 62.56 refleja una mejora, tras la implementación han ganado técnica en el control del balón, su desviación estándar ha subido, reflejando que la dispersión de los resultados ha crecido. En tanto, para tiro, la media ha aumentado de 3.27 a 3.80 mostrando un progreso positivo en la precisión, también la desviación estándar a aumentado, lo que señala que los participantes mejoraron más que otros.

*Tabla 2: Estadístico descriptivo del pase*

	PRETEST		POSTEST	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
<b>Bueno</b>	11	73.33	6	40
<b>Muy Bueno</b>	4	26.67	6	40
<b>Excelente</b>	0		3	20
<b>Total</b>	15	100	15	100

## Análisis e Interpretación

En la categoría de “bueno” en el pretest observamos a 11 participantes con el 73.33%, en tanto, para el postest la frecuencia disminuyó a 6 con el 40 %, indicando que los niños subieron a una categoría superior, para “muy bueno” y “excelente” luego de la intervención su aumento es significativo, reflejando que los participantes han mejorado su técnica de 44 a 57 pases.

*Tabla 3: Estadístico descriptivo del tiro*

	PRETEST		POSTEST	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
<b>Bueno</b>	8	53.33	2	13.33
<b>Muy Bueno</b>	4	26.67	8	53.33
<b>Excelente</b>	3	20	5	33.33

<b>Total</b>	15	100	15	100
--------------	----	-----	----	-----

### **Análisis e Interpretación**

En el pretest, la mayoría de los jugadores con frecuencia de 8 y un porcentaje de 53.33% pertenecen a la categoría de "bueno", en el postest disminuyó considerablemente al 13.33%, lo que muestra una mejora en el rendimiento de los jugadores, subiendo de categoría. En las categorías de muy bueno (26.67 a 53.33) y excelente (20.00 a 33.33) aumentó sus porcentajes, indicando que, los participantes avanzaron significativamente en su capacidad para realizar tiros efectivos.

### **Discusión**

Según un estudio realizado por Calderón et al. (2021) acerca de, los efectos de un programa de ejercicios coordinativos sobre los fundamentos básicos del fútbol, con una muestra de 12 niños categoría sub-12 del equipo Millonarios F.C. de Colombia, dicho programa tuvo una duración de 8 semanas de 3 sesiones, con la aplicación de un pretest y post test. El objetivo principal fue analizar los efectos del programa de ejercicios coordinativos y los resultados fueron que los fundamentos técnicos de la conducción, pase y remate, mejoraron en tiempos y eficacia gracias a la aplicación del programa, y, en conclusión, el programa obtuvo resultados más que positivos en los fundamentos básicos del fútbol. De la misma manera se realizó un estudio en España, con una muestra de 36 participantes, de 13 años de edad, el estudio tenía por objetivo analizar los efectos de un entrenamiento con juegos reducidos sobre la técnica y condición física de jóvenes futbolistas, de igual manera aplicando un pretest y un post test luego del programa, los resultados reflejaron una mejoría notable en las capacidades técnicas de los jóvenes luego de la aplicación del programa, recalcando el desarrollo en el fundamento técnico de la conducción (Sánchez-Sánchez et al., 2014). De igual forma, se realizó un estudio por parte de Chasipanta-Chasipanta (2023), titulado como Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas: Una revisión sistemática, el mismo que presentó su objetivo para sistematizar dichos fundamentos y basó su metodología en un análisis documental referente a los fundamentos técnicos del fútbol, llegando a la conclusión que la mayoría de entrenadores poseen un déficit en los conocimientos frente a los métodos de enseñanza – aprendizaje, o que fundamentalmente no están modernizados, siendo muy tradicionalistas, lo que fundamenta nuestra investigación como importante, puesto que,

se presentan metodologías estructuradas, en bases científicas y sobre todo tiene por esencia el modelo pedagógico ludotécnico para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol.

Así mismo, es importante considerar las capacidades motrices básicas que deben poseer los jugadores, por ello Bustinza Mendizábal (2021), ejecuta una investigación que trata sobre las Habilidades motrices básicas en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de instituciones educativas de primaria con el objetivo de determinar de qué manera las habilidades motrices básicas repercutan al momento de desarrollar los fundamentos de este deporte, la muestra que se utilizó es de 81 estudiantes, alcanzando como conclusión que efectivamente las habilidades motrices influyen de tal manera que mejoran notablemente el nivel y dominio de los fundamentos técnicos del fútbol. De tal forma, un estudio semejante lo lleva a cabo Mazón et al. (2017), que tiene por objetivo desarrollar la coordinación con la utilización de la escalera y su incidencia en los fundamentos del fútbol en la categoría 10-12 años y tuvo intervención de 25 jugadores, se aplicó un pre test y post test, además, de una guía de ejercicios coordinativos apuntados a los aspectos técnicos, concluyendo favorablemente en que los ejercicios de coordinación ayudan en los fundamentos y mejora su habilidad o capacidad motora, y por ende, su estado de vida adquiere mayor acervo motriz.

## **Propuesta**


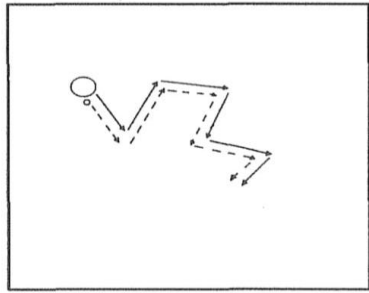
Luego de conocer los resultados de los pretest realizados a los jugadores UB 12 de la escuela de fútbol FC de la ciudad de Biblián en la provincia del Cañar en función de los fundamentos estudiados se propone una guía metodológica de ejercicios sobre los fundamentos técnicos del fútbol, estos están direccionados para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje, para la apropiación y dominio de los fundamentos técnicos del pase, conducción y remate en el fútbol. Esta propuesta tiene por objetivo que además de la enseñanza de los fundamentos técnicos se implemente el modelo de enseñanza ludo técnico en la parte inicial, esto para empezar el entrenamiento con una activación a nivel emocional que sea confortante y divertido para los niños, así como también al final de las sesiones de entrenamiento, esto para poder recrear mediante el juego los fundamentos técnicos entrenados, de esta manera el aprendizaje es divertido y recreativo, total aprovechamiento de los beneficios del juego.

La programación de los ejercicios se efectúa con el objetivo de mejorar los fundamentos técnicos del pase, conducción y remate con los principales métodos: analítico, global, sistemático,

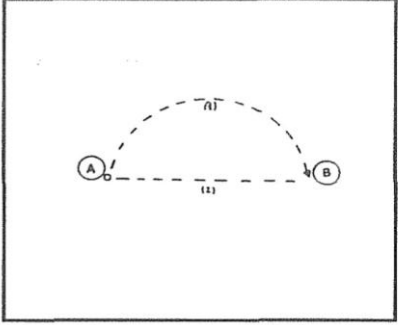
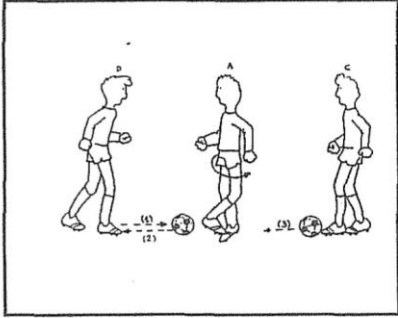
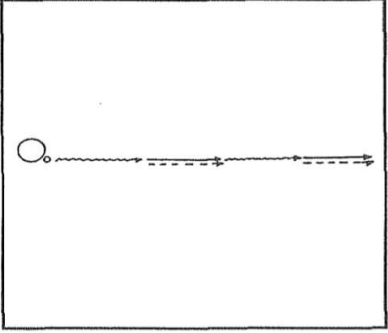
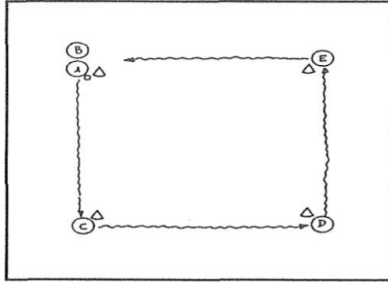
continuos, progresivos y método ludo técnico. Los ejercicios están planteados por (Palomino et al. 2016); (Perlaza y Burgos, 2023), los mismos que deben ser progresivos en volumen e intensidad, de igual manera se presenta el rondo como ejercicio eficaz para desarrollar principalmente el fundamento del pase (DiBernardo, 2014).

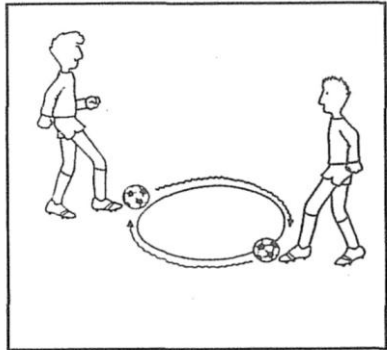
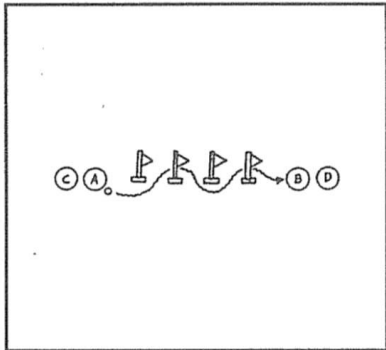
La presente programación está planteada por los siguientes ejercicios ejecutadas en 9 semanas, la misma que tiene destinada 3 semanas para cada fundamento técnico, los entrenamientos se los realiza de lunes a viernes en un horario de 14H a 15H00, es decir, destinar 60 min para cada sesión de entrenamiento. Se planificaron 4 ejercicios específicos por fundamento técnico, cada ejercicio con variantes en número de jugadores, tiempo, espacio y utilización de la implementación deportiva para aumentar progresivamente la dificultad con el objetivo de desarrollar la capacidad técnica.

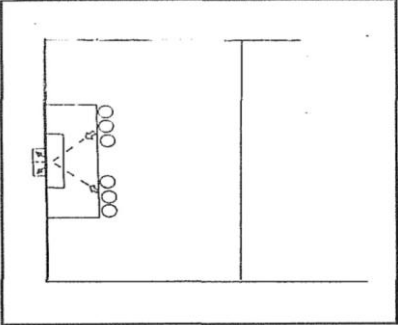
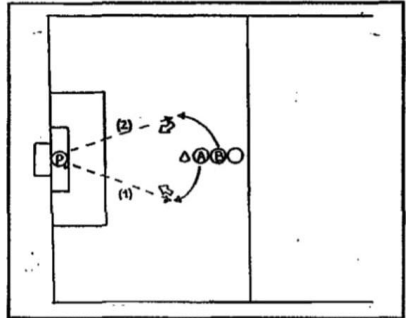
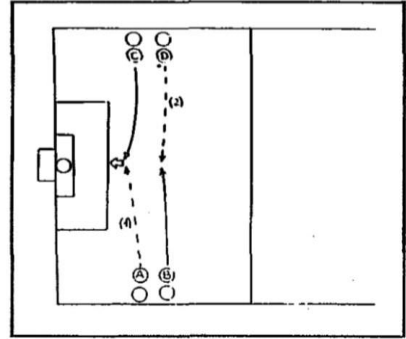
*Tabla: Guía de entrenamiento de fútbol*

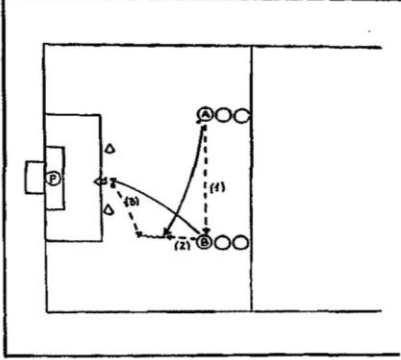
Ejercicio	Objetivo	Dosificación	Orientación metodológica	Imagen
<b>Rondo fundamenta I</b>	Mantener la posesión, pero no dejes de aprovechar las oportunidades para hacer un pase	Tiempo: 5 minutos Repeticiones: 3-4 variables Descanso: sin descanso	En un recuadro de 10 metros x 10, grupos de 6-9 contra 2. Recibir el balón desde adelante o desde cualquier de los lados y tener opción de pase a los lados y al frente, realizar a dos toques inicialmente y utilizar variables como el primer toque, pase de segunda línea, entre otras.	
<b>Pases cortos</b>	Realizar un pase adecuado de corta distancia, utilizando la fuerza adecuada y desarrollar la técnica adecuada.	Tiempo: 2 minutos Repeticiones: 3-4 variables Descanso: 30 segundos	El jugador conduce por el terreno de juego haciéndose autopases, después de alcanzar el balón cambia de dirección realizando otro autopase. Se trabaja individual	



			utilizando los dos perfiles.	
<b>Pases cortos entre dos jugadores</b>	Pasar el balón con dirección adecuada para que el compañero recepte y devuelva de la misma manera y así no perder la posesión del balón.	Tiempo: 2 minutos Repeticiones: 3-4 variables Descanso: Tiempo: 5 min Repeticiones: 3-4 variables Descanso: descanso activo con dominadas de balón	Los jugadores A y B se pasan el balón al primer toque (dos o más toques aumentando la complejidad) con diferentes trayectorias, mientras A envía con trayectoria parabólica, B lo devuelve con trayectoria raseada.	
<b>Pases cortos entre tres jugadores</b>	Hacer circular el balón por el terreno de juego con la ejecución de un pase bien direccionado, realizarlo alternativamente cambiado de orientación (derecha e izquierda).	Tiempo: 1:30 minutos Repeticiones: 3-4 variables Descanso: se da con el cambio de funciones	El jugador A situado entre los jugadores B y C devuelve los pases que de forma alternativa le envían sus compañeros. Se puede aumentar la complejidad delimitando la cantidad de toques, toque más giro o conducir distancias cortas y pase corto.	
<b>Conducción con trayectoria rectilínea individual</b>	Llevar el balón con trayectoria rectilínea para avanzar en el terreno de juego con toques sucesivos sin perder el control del balón.	Tiempo: 1:30 minutos Repeticiones: 3-4 variables Descanso: 30 segundos	El jugador conduce su balón y después de 5-6 pasos da un toque más fuerte, para recuperarlo realiza un pequeño sprint y al cabo de 2-3 pasos seguir conduciendo. Realizarlo con todas las superficies de contacto.	
<b>Conducción con trayectoria rectilínea en grupos</b>	Conducir el balón sin perder la posesión del mismo y entregar al compañero para continuar con el ejercicio, y así mejorar la técnica para crear situaciones de gol o acciones ofensivas.	Tiempo: 2 minutos Repeticiones: 3-4 variables Descanso: 1 minuto	El jugador A conduce hasta la posta donde se encuentra su compañero C, a quien le cede el balón, C conduce hacia la siguiente posta D y realiza la	

			<p>misma operación. Los jugadores se quedan en las postas hasta que les lleguen a entregar el nuevo balón, la figura que se forma es un cuadrado y se lo puede utilizar 2-3 balones, aumentando la dificultad del ejercicio.</p>	
<p><b>Conducción con trayectoria curvilínea en parejas</b></p>	<p>Perseguir al compañero sin perder el control del balón por sobre la figura o material implementado en el ejercicio.</p>	<p>Tiempo: 2 minutos Repeticiones: 3-4 variables Descanso: descanso activo con dominadas de balón</p>	<p>Los jugadores A y B con un balón cada uno se persiguen uno al otro alrededor de un aro.</p>	
<p><b>Conducción con trayectoria en zig-zag en grupos</b></p>	<p>Sortear los conos ubicados en el terreno de juego adecuadamente para desarrollar la técnica adecuada de la conducción en zigzag y así permitir la progresión al área rival.</p>	<p>Tiempo: 2 minutos Repeticiones: 3-4 variables Descanso: 30 segundos</p>	<p>El jugador A conduce en balón entre los 4 conos separados 1-2 metros hasta llegar junto al B, quien repite el ejercicio en sentido contrario. Realizar el ejercicio con cambios de perfil. Al ejercicio se lo puede añadir la conducción con las diferentes superficies de contacto, así como pases frontales y laterales, además de trabajar con dos grupos simultáneamente.</p>	

<p><b>Remate a portería</b></p>	<p>Realizar un remate cruzado a portería con la superficie del pie, fuerza y dirección adecuada para mejorar la técnica.</p>	<p>Tiempo: menor tiempo                  Repeticiones: rematar 10 veces a portería                  Descanso: descanso activo con dominadas de balón</p>	<p>Los jugadores se dividen en dos grupos, unos situados en la derecha de la portería y los otros en la izquierda. Ambos grupos cruzan sus lanzamientos hacia el poste contrario de la portería. Se debe trabajar los dos perfiles, además de aumentar complejidad ubicando materiales que limiten el remate como ubicar conos, vallas y ulas.</p>	
<p><b>Remate a portería después de un pase frontal</b></p>	<p>Marcar la mayor cantidad de goles mediante la repetición del remate con diferentes trayectorias y superficies de golpeo.</p>	<p>Tiempo: menor tiempo                  Repeticiones: rematar 10 veces a portería                  Descanso: descanso activo con pases cortos</p>	<p>El portero envía balones alternativamente a derecha e izquierda con trayectoria raseada para que sean rematados por los jugadores, quienes deben rematar utilizando los dos perfiles y con la superficie adecuada para el remate, de preferencia con el empeine.</p>	
<p><b>Remate a portería después de un pase lateral</b></p>	<p>Rematar adecuada manete a portería luego de recibir un pase lateral para terminar jugadas ofensivas.</p>	<p>Tiempo: menor tiempo                  Repeticiones: rematar 10 veces a portería                  Descanso: descanso en el intercambio de funciones</p>	<p>Los jugadores A y B dan pases hacia el centro del terreno para que el compañero C remate a portería defendida por el portero. El jugador A da un pase y el jugador C que viene en carrera tira a portería. Los jugadores intercambian funciones.</p>	

<p><b>Remate a portería después de un pase posterior</b></p>	<p>Combinar pases para avanzar en el terreno de juego y al llegar a la portería rival culminar la acción ofensiva de la mejor manera aprovechando la posición y posesión del balón.</p>	<p>Tiempo: menor tiempo                  Repeticiones: rematar 10 veces a portería                  Descanso: descanso en el intercambio de funciones</p>	<p>Juego de pases entre los jugadores A y B, el jugador A conduce el balón y cuando ve que el jugador B le ha superado y se proyecta a portería le da un pase raso en profundidad para que sea rematado por B antes de pasar la línea de conos.</p>	
--	---	---	---	---

### Conclusiones

Finalmente se evidenció que la aplicación de la guía metodológica generó mejoría en los fundamentos técnicos del pase, remate y conducción, y a gracias a ello su desempeño individual también será mayor, por ende, la aplicación de la misma es fundamental en la etapa de formación de los niños.

En conclusión, los fundamentos técnicos individuales se deben trabajar metodológicamente en la etapa de formación y edades tempranas para desarrollar su habilidad y capacidad técnica, y así, mejorar su desempeño individual que repercute en un correcto juego colectivo.

### Referencias

1. Bernal, Y., y Fernández Castiñeira, M. (2013). Comportamiento de la acción técnica-táctica del cabeceo del equipo de Palmira de fútbol 10-11 años. *EF Deportes*, 180. <https://www.efdeportes.com/efd180/comportamiento-del-cabeceo-de-futbol.htm>
2. Bustinza Mendizábal, P. (2021). Habilidades motrices básicas en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de instituciones educativas de primaria, Puno. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/72100>
3. Calderón León, L. Y., Sanabria Arguello, Y. D., y Ortiz Uribe, M. (2021). Efectos de un programa de ejercicios coordinativos sobre los fundamentos básicos del fútbol. *VIREF Rev. De Educación Física*, 9(4), 138–152. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/345427>

4. Carrillo Linares, E., Aguilar Hernández, V., y González Blanco, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive. Rev. De Educación*, 18(4), 794–807. <https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1629>
5. Campillo, L. (2021). Actividad física, condición física, funcionamiento cognitivo y psicosocial en preadolescentes y adolescentes. Universidad de Málaga (RIUMA). <https://orcid.org/0000-0001-5952-1829>
6. Chasipanta-Chasipanta, J. (2021). Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas: Una revisión sistemática. *Polo del conocimiento*, 6(10), 558-583. DOI: 10.23857/pc.v6i10.3225
7. Del Pozzo Mora, J. (2013). Aplicación de las destrezas físicas y su influencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años de edad de la Academia de Deportes Club Bolívar. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/6936>
8. DiBernardo, M. (2014). La ciencia del rondo “Progresiones, variaciones y transiciones”. <https://revistas.ug.edu.ec/index.php/riaf/article/view/2660/3464>
9. Henriksen, K., Stambulova, N., y Roessler, K. K. (2010). Desarrollo exitoso de talento en pista y campo: considerando el papel del medio ambiente. *Rev. escandinava de medicina y ciencia en el deporte*, 20 Suministro 2, 122-132. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01187.x>
10. Lazarus M. L. (2013). Imágenes de lesiones futbol altas en la extremidad superior. *Clínicas radiológicas de América del Norte*, 512, 313-330. <https://doi.org/10.1016/j.rcl.2012.11.002>
11. López López, M. (2013). Los métodos de entrenamiento deportivo en el desarrollo de la preparación física del fútbol en los alumnos del instituto de entrenadores ingeniero Héctor Morales del cantón Ambato de la provincia de Tungurahua. [Trabajo de investigación, Universidad Técnica de Ambato]. [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6740/1/FCHE\\_MCF\\_1046.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6740/1/FCHE_MCF_1046.pdf)
12. Machado Callejas, M. S., y Tablada Martínez, G. (2016). LA PREPARACIÓN DEPORTIVA COMO SISTEMA. *Magazine De Las Ciencias: Rev. De Investigación E Innovación*, 1(3), 17–30. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/view/63>

13. Maya Jariego, I., y Bohórquez, M. (2013). Análisis de las redes de distribución de balón en fútbol: pases de juego y pases de adaptación. *Rev. Hispana para el Análisis de Redes Sociales*, 24(2), 135-155. <https://www.redalyc.org/pdf/931/93129550006.pdf>
14. Mazón Moreno, O., Tocto Lobato, J., Llanga Colcha, M., Bayas Machado, R., y Bayas Machado, J. (2017). El desarrollo de la coordinación en los fundamentos del fútbol en la categoría 10-12 años. Estudio de caso: Test de coordinación en la escalera. *European Scientific Journal*, 12(23), 206. <http://dx.doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p206>
15. Montes García, R. (2006). Batería de test para la valoración de la cualificación técnico-táctica de los futbolistas de fútbol sala, categoría Benjamín. *EF Deportes*, 95. <https://www.efdeportes.com/efd95/test.htm>
16. Palomino Mendoza, M., Cedeño Martínez, M., y Cedeño Martínez, E. (2016). Ejercicios para el desarrollo de la conducción del balón en la intención de juego en el futsal. *Rev. de la Facultad de Educación Física de la Universidad de Granma*, 13(40). <https://acortar.link/mZ0HgZ>
17. Perlaza, A., y Burgos, D. (2023). Ejercicios para mejorar los fundamentos técnicos del pase y tiro al arco en el fútbol. *Rev. Internacional de Actividad Física Universidad de Guayaquil, Ecuador*, 2(2). <https://revistas.ug.edu.ec/index.php/riaf/article/view/2660/3464>
18. Salinero, J., González-Millán, C., Ruiz Vicente, D., Abián Vicén, J., García-Aparicio, A., Rodríguez-Cabrero, M., y Cruz, A. (2013). Valoración de la condición física y técnica en futbolistas jóvenes. *Rev. Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13(50), 401-418. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54227414012.pdf>
19. Sánchez Espinoza, F. (2013). Incidencia de los juegos pre-deportivos en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría sub 12 de la unidad educativa jefferson de la ciudad de Riobamba. [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/4906/1/tma\\_2013\\_983.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/4906/1/tma_2013_983.pdf)
20. Sánchez-Sánchez, J., Yagüe, J., Fernández, R., y Petisco, C. (2014). Efectos de un entrenamiento con juegos reducidos sobre la técnica y la condición física de jóvenes futbolistas. *RICYDE. Rev. internacional de ciencias del deporte*, 37(10), 221-234. [doi://dx.doi.org/10.5232/ricyde2014.03704](https://doi.org/10.5232/ricyde2014.03704)
21. Tajer, D. (1998). El Fútbol como organizador de la Masculinidad. *Rev. de Estudios de Género.. La Ventana*, 8, 248-268. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5202405>

22. Valero Valenzuela, A. (2013). Atletismo: enfoque ludo técnico. *Tándem Didáctica de la Educación Física*, (44), 109-110. [https://www.researchgate.net/publication/303382484\\_Atletismo\\_enfoque\\_ludotecnico/references](https://www.researchgate.net/publication/303382484_Atletismo_enfoque_ludotecnico/references)
23. Vera Rivera, J., Merchán Osorio, R., y Mariño Landazábal, N. (2010). Propuesta de juegos para la enseñanza del fútbol en la clase de Educación Física. *EF Deportes*, 149. <http://www.efdeportes.com/efd149/juegos-para-la-ensenanza-del-futbol.htm>
24. Verdú, N., Alzamora Damiano, E., Martínez Carbonell, J., y Pérez Turpin, J. (2015). Análisis de los diferentes métodos de enseñanza utilizados en el fútbol base. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 28, 94-97. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345741428018.pdf>

© 2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).