

manual_

de entrenadorxs de fútbol

LA NUESTRA FÚTBOL FEMINISTA

Una herramienta de empoderamiento y visibilidad

Somos La Nuestra Fútbol Feminista, un colectivo de trabajadoras sociales, educadoras populares, Directoras Técnicas Nacionales, entrenadoras y jugadoras de fútbol. Vivimos este deporte deseando y conquistando canchas, arcos y goles desde hace doce años en nuestro lugar en el mundo: la Villa 31 del barrio de Retiro, Buenos Aires, Argentina.

Aprendimos, avanzamos, retrocedimos, si hizo falta, tiramos paredes, rumiamos derrotas y abrazamos victorias. Todo ese saber lo construimos juntas. Poniendo cuerpo, nuevos lenguajes, vínculos sólidos y territorios inexpugnables. Nosotras, las que no podíamos jugar, las olvidadas, las insultadas, las ninguneadas, nos hicimos fuertes y nos paramos en la cancha como en la vida. Por eso creemos en la multiplicación de saberes y en las redes que vamos construyendo. A lo largo y a lo ancho de Latinoamérica con distintas realidades y abordajes, las mujeres futbolistas se organizan.

Un manual, una referencia donde se pueda hallar cada experiencia, cada entrenamiento, cada encuentro es una poderosa herramienta para decir "acá estamos". La historia del deporte siempre fue narrada por varones. Comencemos a escribir la nuestra, empecemos a reparar las injusticias. Salgamos a la cancha para decir que entrenamos, que jugamos, que transpiramos la camiseta. Confiemos en nuestro aprendizaje, hagámoslo más grande, juntemos los de todas. Y que sirva para seguir haciendo camino liderando nuestros propios proyectos. Seamos cada vez más entrenadoras.

Esto que traemos hoy, este manual armado colectivamente, es sólo el puntapié inicial y puede ser una guía en el partido que jugamos ahora. El desafío será seguir agregándole páginas y continuar escribiendo nuestras propias historias.

HERRAMIENTAS PARA UNA BUENA PRÁCTICA

- Puntualidad. Llegar antes que lxs jugadorxs y tener tiempo de preparar la cancha y los materiales genera en el grupo confianza hacia lx entrenadorx.
- Presencia. No faltar al entrenamiento es muy importante para que lxs jugadorxs sepan que se sostiene la práctica.
- Recibir y despedir a lxs jugadorxs explicando lo que se va a trabajar y generar expectativa sobre el encuentro siguiente.
- En el momento de programar y armar entrenamientos, pensar siempre en las prioridades para cada grupo, definir los objetivos de antemano y tener muy claro que ningún grupo es igual a otro.
- Percibir los estados de ánimo y las respuestas físicas y fisiológicas de cada jugadorx en los entrenamientos.
- Seguir una progresión didáctica adecuada a la fase de trabajo a desarrollar. Es importante que el trabajo sea progresivo en intensidad y dificultad (fácil-difícil, ligero-duro).
- Otorgar igual importancia a los tiempos de descanso y recuperación que al tiempo de trabajo y ejercicio, también darle importancia a los momentos de hidratación.
- Ser recursivx en el uso de materiales variando los ejercicios y prácticas. Muchas veces no se tiene acceso a conos, escaleras de coordinación o arcos pequeños. El uso de palos de escoba, telas, tizas o las mismas mochilas de lxs jugadorxs sirven como alternativas para plantear los ejercicios.
- Incluir siempre en los entrenamientos ejercicios destinados al fortalecimiento integral y a la prevención de lesiones.

- Transmitir siempre el espíritu colectivo del fútbol.
- Hablar sobre futbolistas mujeres y otrxs involucradxs en los distintos ámbitos del fútbol. Que las referencias sean mujeres e identidades no binarias.

ESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO

1. Saludo inicial e información

Se realiza antes de comenzar el entrenamiento. Por lo general, no dura más de 5 min. Es el momento de explicarle a lxs jugadorxs el trabajo que se va a realizar y qué aspectos se intentarán mejorar y profundizar en la práctica de ese día. También es la oportunidad de charlar sobre el ánimo colectivo e individual y hacer un seguimiento de recuperación de lesiones y/o malestares. Si se trata del primer entrenamiento después de un partido se puede invertir un poco más de tiempo en dialogar sobre el partido y evaluarlo.

2. Entrada en calor

El objetivo del entrenamiento es preparar a lxs jugadorxs física y mentalmente para la práctica transmitiendo el propósito principal de la sesión. Al entrar en calor se eleva la temperatura corporal, se aumenta el ritmo cardíaco y respiratorio, y se preparan los músculos y el sistema nervioso para el esfuerzo.

Una buena entrada en calor debe durar entre 15 y 30 min divididos en tres partes: 1. calentamiento general: activación del organismo y la musculatura a través de ejercicios de movilidad articular, dinámicas lúdicas y juegos; 2. calentamiento específico: está relacionado

con los objetivos del entrenamiento. Se tiene que hacer especial énfasis en el calentamiento de la parte del cuerpo que será de mayor uso durante la práctica. Si el entrenamiento está planteado para trabajar remates, se debe dar mayor atención al calentamiento del tren inferior del cuerpo (cintura, muslos, rodillas, piernas, tobillos y pies); 3. estiramiento: es parte esencial de la entrada en calor y clave para prevenir lesiones. Se realiza antes de comenzar la parte principal del entrenamiento. Al inicio de la práctica los estiramientos deben ser cortos y de intensidad leve, procurando no generar dolor muscular. Es importante que lxs jugadorxs conozcan su cuerpo, para esto es fundamental explicar qué músculo se está estirando y que función tiene.

3. Parte principal

El propósito de esta parte es progresar en los objetivos específicos planteados. Dichos objetivos pueden ser mejorar en la parte coordinativa, táctica o técnica y, de acuerdo con los mismos, se plantean los ejercicios y progresiones de la sesión. Se puede empezar con ejercicios técnicos específicos y, progresivamente, introducir situaciones de mayor complejidad, que simulen circunstancias reales de juego con oposición, presión y toma de decisiones. Es fundamental realizar los ejercicios de situaciones de partido en dimensiones acordes a la superficie real para hacer las habilidades aplicables al juego. En la parte final de esta fase se intenta aplicar lo trabajado durante la práctica y combinarlo con habilidades individuales. Por lo general, se realiza un partido con todo el equipo, que puede o no incluir diferentes consigas (un toque, dos toques, solo goles de cabeza) según el objetivo de la práctica.

4. Vuelta a la calma

El objetivo de esta parte del entrenamiento es volver progresivamente a la calma. La sesión de entrenamiento no debe terminar repentinamente después del trabajo intenso de la parte principal, sino que el final debe ser gradual, y la intensidad del ejercicio en esta fase debe ser moderada o leve llevando el cuerpo a un estado de recuperación. Se finaliza con ejercicios de estiramiento más intensos y de mayor duración que los de la entrada en calor, conduciendo el cuerpo progresivamente a la relajación. Es importante tener una buena hidratación antes, durante y después de la sesión de entrenamiento.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DURANTE COMPETENCIA

3 días semanales (lunes, miércoles y viernes), teniendo en cuenta que el sábado es día de competencia.

Día lunes: recuperación

10 min de trote; movilidad articular de miembros superiores e inferiores.

3 bloques de trote sostenido de 7 min cada uno, entre cada bloque se realiza elongación.

En tríos, se trabajarán bloques sostenidos por tiempo a media intensidad.

Trabaja unx de lxs jugadorxs que estará en el medio de otrxs dos jugadorxs ubicadxs a 3 m de lx jugadorx del medio. Lxs otrxs dos se ponen cada unx en un extremo con una pelota, lx que trabaja va a un extremo y devuelve pase con la pierna derecha y en el otro extremo

con la pierna izquierda. La duración es de 40 s y luego cambian los lugares. En el segundo bloque devuelven pase de aire, y en el tercer bloque la devolución es con la cabeza.

Fútbol reducido en dos canchas pequeñas, jugarán dos bloques de 15 min con consignas.

Elongación final en parejas.

Día miércoles: entrenamiento de carga

Trote sostenido 10 min; movilidad articular de miembros superiores e inferiores.

En ronda se realizan ejercicios de fuerza. Por tiempo: sentadillas, 30 s; estocadas, 30 s; elevación de talones, 30 s; tablas frontales, 30 s; abdominales cortos, 25 s; tablas laterales, 20 s; skipping, 30 s.

Este circuito se repite tres veces, variando los abdominales cortos por abdominales oblicuos e inferiores.

Intermitentes de velocidad en 50 s: 10 s de actividad por 10 s de pausa pasiva. Se realizan dos series de 3 min cada una.

Fútbol formal 40 min.

Elongación final.

Día viernes: activación, entrenamiento previo a partido

Juego de la mancha; movilidad articular de miembros superiores e inferiores.

Juego de carreras en relevos para realizar velocidad.

Intermitentes cortos de velocidad, en 20 m ida y vuelta en 12 s, pausa pasiva de 12 s.

Circuito de ejercicios que finalizan con velocidad en 8 m: salto con piernas juntas tres tortugas o conos y descargo en velocidad; coordinación en escalera

y descargo en velocidad; salto con un pie dentro de aro, cambio de pie a otro aro y descargo en velocidad; velocidad en diagonal hasta tortuga vuelta de espalda. Realizar lo mismo al otro lado y vuelta de espalda; salto con un pie tres tortugas, repito con el otro pie y descargo en velocidad.

Ejercicios de pelota parada y jugadas preparadas con Ix Directorx Técnicx.

Elongación final.

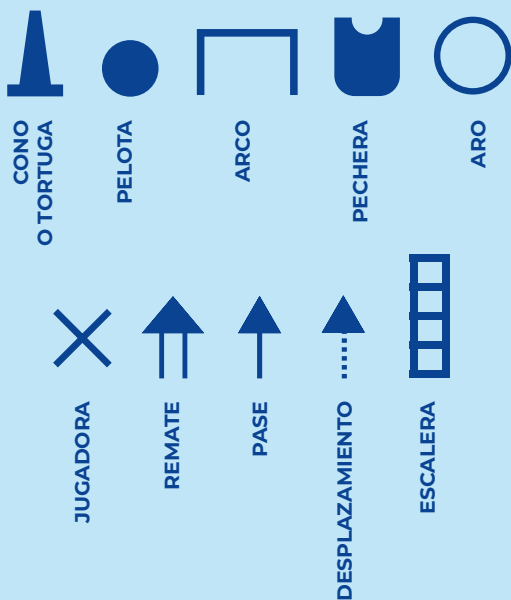
ejercicios_

para entrenar

Antes de empezar

Es importante diseñar, tomar nota y documentar las sesiones de entrenamiento, creando un registro personal de ejercicios para consultar, buscar referencias e historiar.

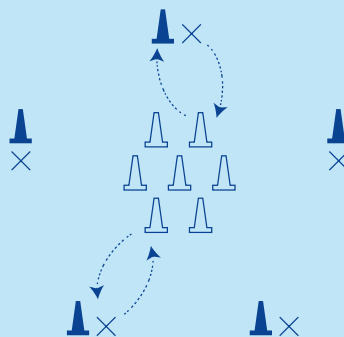
Las siguientes son algunas convenciones para dibujar y entender los ejercicios.



ENTRADA EN CALOR ▶ INFANTO JUVENILES

1. Casa tomada

Mirada periférica / Velocidad / Resistencia



ELEMENTOS: CONOS O TORTUGAS (2 O MÁS POR JUGADORX).

INSTRUCCIONES:

- Dispuestas en círculo, cada jugadorx tiene un cono "casa".
- En el medio del círculo, se ubican varios conos (preferentemente de distinto color que el cono "casa").
- Con la señal de la entrenadorx, todxs lxs jugadorxs deberán salir corriendo a buscar los conos (de a uno por vez) y llevarlos a su "casa".
- Cuando ya no quedan conos en el centro, se deben robar conos de otras "casas", pero nunca se podrá robar el cono "casa".
- Cuando termina el tiempo, se cuenta cuántos conos tiene cada jugadorx en su "casa".



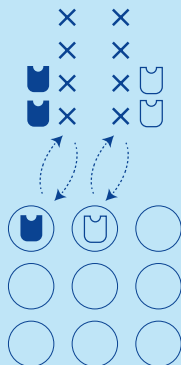
ATENCIÓN

- Se puede variar el tiempo de trabajo.
- Para aumentar la dificultad, se puede hacer con pelotas en lugar de conos.

2.

Tatetí

Toma de decisiones / Velocidad de reacción / Coordinación



ELEMENTOS: AROS (9), PECHERAS (6).

INSTRUCCIONES:

- Se dispone un tablero con 9 aros (o 9 conos) dispuestos en 3 líneas de 3.
- Lxs jugadorxs se dividen en 2 grupos y se reparten 3 pecheras por equipo.
- En el inicio, unx jugadorx de cada equipo toma una pechera y sale en velocidad para ubicarla en el tablero y volver a su lugar para que pueda salir lx siguiente compañerx.
- Cada equipo deberá intentar armar primero, una línea de 3 pecheras de manera horizontal, vertical o diagonal.
- Si una vez ubicadas las 3 pecheras de cada equipo en el tablero ninguno logró el objetivo, siguen pasando jugadorxs que podrán mover de a una por vez las pecheras del tablero hasta que haya un ganador.



ATENCIÓN

- Para aumentar la dificultad se pueden agregar escaleras de coordinación o sugerir otros ejercicios que aumenten la cantidad de estímulos y consignas antes de llegar al tablero.
- Con mayor cantidad de jugadoras o para aumentar la dificultad, se puede jugar 4 o 5 en línea.

3.

Carrera de relevos

Conducción / Velocidad / Trabajo en equipo



ELEMENTOS: PELOTAS (1 POR EQUIPO), CONOS O TORTUGAS (2 POR EQUIPO).

INSTRUCCIONES:

- Trasladar la pelota con el pie hasta un cono. Al llegar:
 - Se juega "piedra, papel o tijera" y se vuelve en velocidad;
 - Puede volver la que haga 3 jueguitos o más;
 - La primera que le pegue al cono del equipo contrario, puede volver.
- En parejas, trasladar la pelota en la cabeza sin que se caiga. Al llegar:
 - La primera pareja que logre hacer tres pases seguidos con la cabeza puede volver;
 - Se juega un 2 contra dos. La primera pareja que haga tres pases con el pie, puede volver.

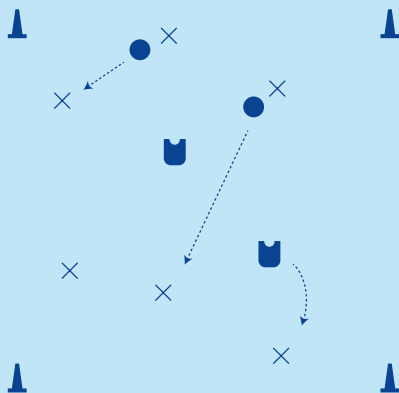


ATENCIÓN

- Se pueden introducir diferentes tipos de conducción.
- Se puede involucrar a todo el equipo con una misión conjunta, como pasar la pelota entre las piernas o por encima de la cabeza.

1. Mancha de fuego

Resistencia / Mirada periférica / Uso de la voz / Pase y recepción



**ELEMENTOS: CONOS O TORTUGAS (4-6),
PELOTAS (2-3), PECHERAS (2-3).**

INSTRUCCIONES:

- Se delimita un área con conos.
- Se asignan 2 o 3 manchas, según la cantidad de jugadorxs.
- Las manchas deberán intententarse a todxs lxs demás.
- Lxs jugadorxs que no son mancha deben evitar ser tocadxs y mantener el control de 2 o 3 pelotas.
- La jugadora que tenga la pelota no podrá ser tocada por la mancha.
- Si unx jugadorx fue tocadx deberá permanecer en el lugar y pedir un pase para poder seguir jugando.

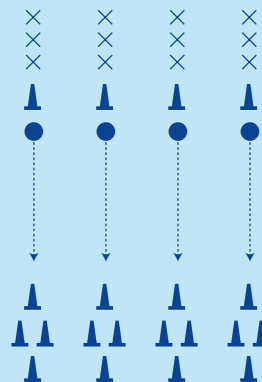


ATENCIÓN

- Se pueden aumentar o reducir los tiempos de trabajo y la cantidad de manchas y pelotas.
- Se aumenta el grado de complejidad al introducir pases a media altura o de cabeza.

2. Relevos con pelota

Velocidad / Conducción



ELEMENTOS: CONOS O TORTUGAS (20), PELotas (4-6).

INSTRUCCIONES:

- Se divide a lxs jugadorxs en 4 o más filas y a 10 metros aproximadamente se disponen 4 o más conos.
- Cada fila de jugadorxs dispone de una pelota.
- A la señal, lxs jugadorxs deberán salir en velocidad conduciendo la pelota hasta los conos, tomar uno y volver conduciendo en velocidad. Luego sale otrx.
- Gana el equipo que primero trae todos los conos.



ATENCIÓN

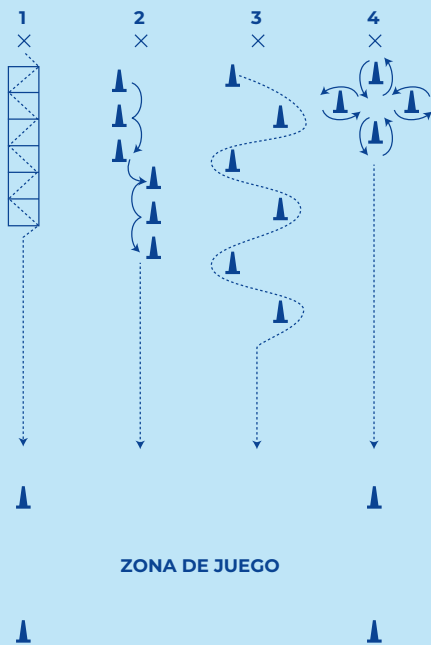
- Para aumentar la dificultad se pueden agregar consignas en la conducción, como usar diferentes partes del pie o introducir conos en el trayecto para marcar cambios de dirección en la conducción.

3.

Estaciones físicas coordinativas con final reducido

Coordinación / Fuerza / Potencia / Posesión de la pelota

**ELEMENTOS: ESCALERAS (1 O MÁS),
CONOS O TORTUGAS (20 O MÁS).**



INSTRUCCIONES:

· Se arman 4-6 estaciones. En cada estación se hacen ejercicios coordinativos de fuerza y potencia.

Ejemplo:

Estación 1: escalera coordinativa: pasadas frontales, laterales o hacia atrás.

Estación 2: saltos con un solo pie, 3 por cada lado, buscando altura desde la potencia del gemelo.

Estación 3: correr de frente en *slalom* cambiando de dirección de cono a cono.

Estación 4: saltar con piernas juntas por encima de los conos en cruz intentando no rebotar entre cada salto.

· Lxs jugadorxs de las estaciones 1 y 3 estarán identificadxs con el mismo color al igual que lxs jugadorxs de las estaciones 2 y 4.

· Al salir de cada estación, lxs jugadorxs deberán correr en velocidad a la "zona de juego", donde harán un trabajo intenso de tenencia de pelota 2 contra 2 por 30 s.

· Al terminar, deberán volver en velocidad a su estación para que salgan otrxs compañerxs.



ATENCIÓN

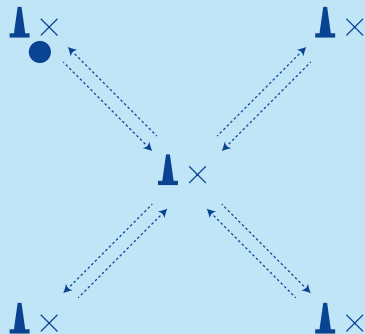
· Se puede aumentar la exigencia física adicionando ejercicios de fortalecimiento (abdominales, fuerza de piernas, espalda o brazos) cuando lxs jugadorxs regresan a la estación luego del 2 contra 2 de tenencia de pelota.

· Se puede agregar una estación más para que sean impares. Lxs jugadorxs de esa estación, luego de pasar por la misma, en vez de entrar a la "zona de juego", deberán permanecer por fuera sirviendo de apoyo al equipo que le pase la pelota.

1.

Cuadrado

Pase / Recepción / Conducción



ELEMENTOS: CONOS O TORTUGAS (5 POR CUADRADO), PELOTA (1 POR CUADRADO).

INSTRUCCIONES:

- Se arman cuadrados con un cono en cada vértice y uno en el medio.
- Se ubica un jugador en cada cono.
- La pelota arranca en uno de los conos externos. Lx jugador deberá pasarle la pelota a lx jugador del medio quien la recibirá y la pasará a lx jugador del siguiente cono externo.
- Lxs jugadores, luego de hacer el pase deberán ocupar el cono al que le pasaron la pelota.



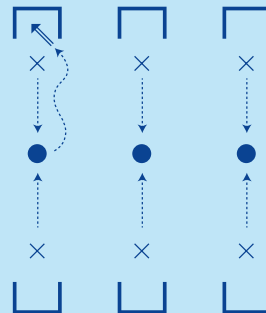
ATENCIÓN

- Se pueden introducir varias progresiones y variantes: conducir la pelota con diferentes superficies en lugar de pasarla.
- Para aumentar el grado de dificultad, se puede agregar otra pelota y se jugará con dos pelotas simultáneamente.

2.

1, 2, 3 pelota!

Velocidad de reacción / Potencia / Concentración



ELEMENTOS: PELOTA (1 CADA 2 JUGADORXS), ARCOS (1 CADA 2 JUGADORXS).

INSTRUCCIONES:

- Se delimita un área para el ejercicio enmarcando con arcos dos extremos del espacio.
- Se dispone una pelota por cada dos jugadores en el medio del área delimitada.
- Cada jugador deberá ubicarse a una distancia equidistante entre la pelota y los arcos.
- La persona a cargo del entrenamiento dará distintas consignas (saltar en un pie, tocarse la cabeza, hacer *skipping*, abdominales, etc.) que lxs jugadores deberán realizar en el lugar.
- Cuando escuchen "pelota", lxs jugadores deberán correr hacia la pelota y quien llegue primero intentará eludir a su contrincante y rematar a uno de los arcos.

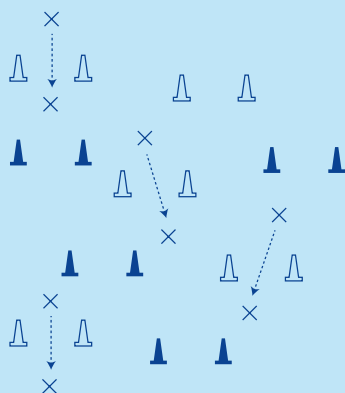


ATENCIÓN

- Se puede agregar dificultad en las consignas: mirar hacia atrás, tener que correr hasta el arco y volver cuando escuchan "pelota", etc.

1. Valle de arcos

Pase / Recepción / Desmarque / Línea de pase



**ELEMENTOS: CONOS O TORTUGAS (20 O MÁS),
PELOTAS (1 CADA DOS JUGADORXS).**

INSTRUCCIONES:

- En el área delimitada para trabajar (¼ cancha de fútbol 11) se arman 10 o más arcos con conos.
- En parejas, lxs jugadorxs deberán desplazarse por el espacio haciéndose pases entre los arcos.
- Lx jugadorx que da el pase deberá inmediatamente moverse a otro arco para proponer otro pase y así generar una línea de pase.

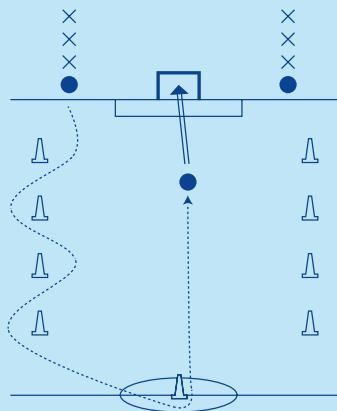


ATENCIÓN

- Se puede aumentar la dificultad limitando la cantidad de toques que se pueden hacer.
- Se puede fijar un tiempo límite para hacer cierta cantidad de pases.

2. Conducción y remate

Conducción / Remate / Levantar la cabeza



**ELEMENTOS: CONOS O TORTUGAS (9 O MÁS),
PELOTAS (2 O MÁS), ARCOS (1).**

INSTRUCCIONES:

- Se divide el grupo en dos. Cada grupo sale desde un costado del arco.
- 4 o más conos se disponen desde el borde del área hacia el círculo central y otro cono se ubica en el círculo.
- De cada lado saldrá en conducción unx jugadorx que deberá esquivar los conos y luego conducir en velocidad hasta el cono del círculo central y luego hacia el arco.
- El ejercicio finaliza con un remate al arco fuera del área grande.
- Una vez efectuado el remate, sale unx jugadorx del otro lado.



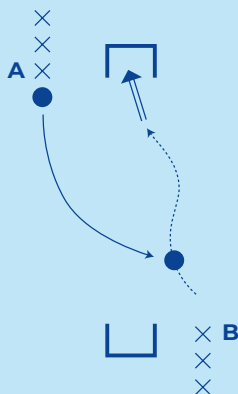
ATENCIÓN

- Se pueden plantear progresiones con defensorxs, apoyos antes de rematar o restricciones para hacer el gol (solo dentro del área, solo con la zurda, solo desde afuera del área, etc.).

3.

A la pelota

Control / Pelotas largas / Remate / Conducción



ELEMENTOS: PELOTAS (2 O MÁS), ARCOS (2).

INSTRUCCIONES:

- Se delimita un campo de juego de 30 m de largo con un arco en cada extremo. En cada arco se posiciona un grupo de jugadorxs.
- Lx jugadorx del grupo A deberá tirar una pelota larga y alta a lx primerx jugadorx del grupo B.
- Lx jugadorx del grupo B deberá controlar la pelota en el menor tiempo posible, conducir algunos metros y rematar al arco.



ATENCIÓN

- Se pueden introducir defensoras en las progresiones.
- Se pueden incluir restricciones para la definición al arco (solo dentro del área, solo fuera del área, solo remates aéreos, etc.).