

INCLUSIVE  
FOOTBALL

# METODOLOGÍA

[www.inclusivefootball.net](http://www.inclusivefootball.net)

**ENTRENAMIENTOS  
TEMPORADA 2017/2018**

## Inclusive Football

Una metodología creada por la Fundación Itinerarium donde los chicos/as -con y sin necesidades especiales- entrenan y juegan a fútbol juntos dentro de la misma estructura de un club deportivo.

La metodología 'Inclusive Football' une alevines de los clubes con personas con necesidades especiales.

La Fundación Itinerarium impulsa esta metodología para que los chicos/as jueguen con valores y aprendan empatía, superación y trabajo en equipo.



Alevines



Personas con dificultades de movilidad



Personas ciegas



Personas con otra discapacidades

## Metodología

A parte de trabajar los valores, en Inclusive Football también estudiamos los mejores métodos para que nuestros jugadores mejoren y aprendan diferentes conceptos del fútbol. Dependiendo del nivel, se trabajará más unos conceptos u otros. Dividimos los niveles en cuatro y el mixto (chicos con necesidades especiales y alevines juntos)

Niveles:



FÁCIL



MEDIO



ALTO



MIXTO

**Concepto técnico:** Jugador/a con pelota

**Concepto táctico:** Jugador/a sin pelota

**Conceptos de juego colectivo:** Conceptos del juego de equipo

### Conceptos técnicos

Centro + remate  
Pase  
Control orientado + pase  
Chute  
Conducción  
Protección pelota  
Regate

### Conceptos tácticos

Línea de pase  
Amplitud  
Apoyos  
Desmarque  
Cambio de orientación  
Marcaje jugador/a con pelota o sin  
Anticipación

### Conceptos juego colectivo

Presión sobre pérdida  
Reglamento  
Contraataque  
Salida de pelota y progresión

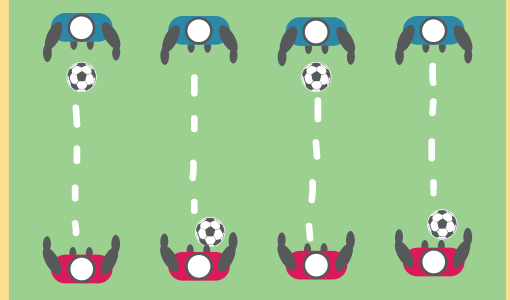
# 1

## Ejemplo entrenamiento

FÁCIL

### Pase y control (pisando la pelota al recibirla)

1. Control parando la pelota
2. Pase al compañero y devolver.



### Obstáculos y gol

Dos filas de chicos/as pasando entre conos en zig-zag hasta gol.



### Pases en pareja y gol

Por parejas, se pasan la pelota 3 veces avanzando hasta la portería y chutan.



# 1

## Ejemplo entrenamiento

FÁCIL

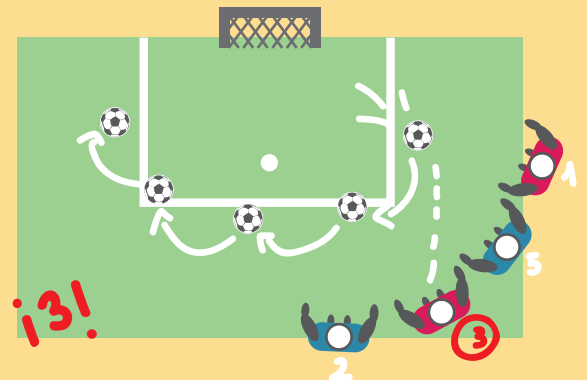
### Penaltis

Désde el punto de penalti, chutamos a portería.



### Chutes individuales sin portero.

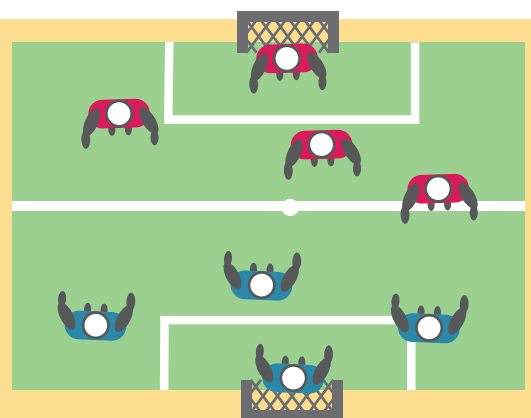
Todos los jugadores se sitúan detrás de las pelotas, cada uno es un número que tienen que recordar. Cuando el entrenador dice el número deberá chutar todas las pelotas en dirección a la portería.



### Partido 3 contra 3

2 Equipos. Trabajar siempre los conceptos que se han hecho en el entrenamiento en situación real de partido. Si se marca gol después de que todos hayan tocado la pelota vale doble.

Si todos -todo el equipo- tocan la pelota una vez penalti a favor.



# 2

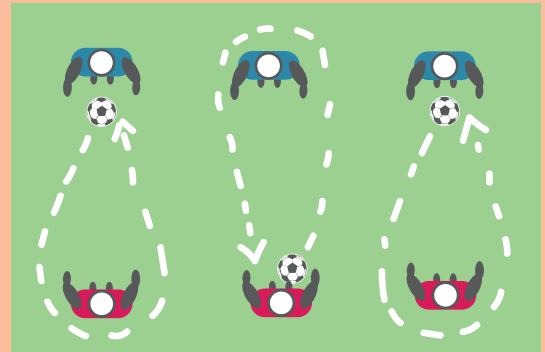
## Ejemplo entrenamiento

MEDIO

### Trabajo de conceptos técnicos en parejas

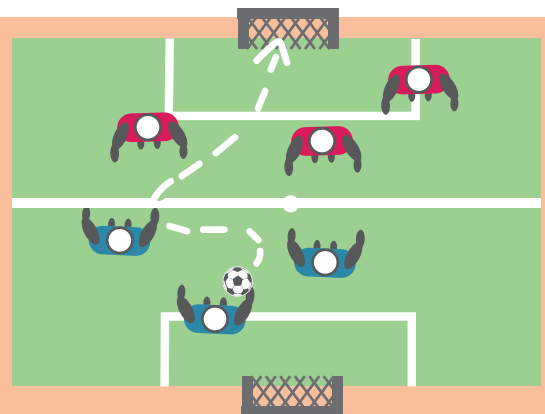
1. Control-pase
2. Conducción lenta (interior-exterior)
3. Conducción rápida (exterior)

En las conducciones vamos por detrás del compañero/a y volvemos al mismo lugar.



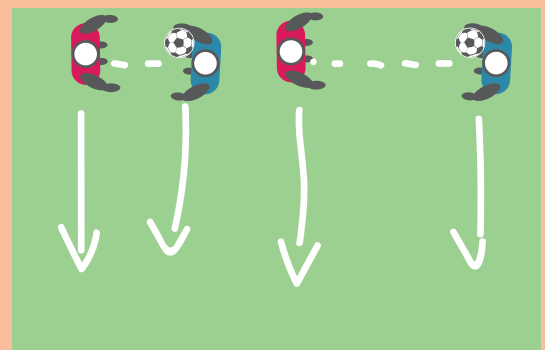
### Conducción

Partido 3x3 con marcas individuales, donde el objetivo es cruzar hasta la zona de finalización de la conducción y entrar en la portería. En caso de estar cerca, haremos una conducción con toques cortos y con la cabeza baja. En caso de estar lejos, haremos una conducción con toques largos y la cabeza alta.



### Conducción con finalización

Diferentes circuitos de conducción. Trabajaremos conducción rápida y lenta. En el caso de la conducción lenta lo haremos con toques cortos, y con la cabeza mirando abajo, utilizando la parte interior y exterior del pie. En el caso de estar lejos, haremos una conducción con toques largos y la cabeza alta. Cuando el entrenador lo diga finalizamos en gol.



# 2

## Ejemplo entrenamiento

MEDIO

### Situaciones reducidas

Diferentes situaciones reducidas, 1x1, 2x1, 2x2... para trabajar el pase, la conducción y el chute.

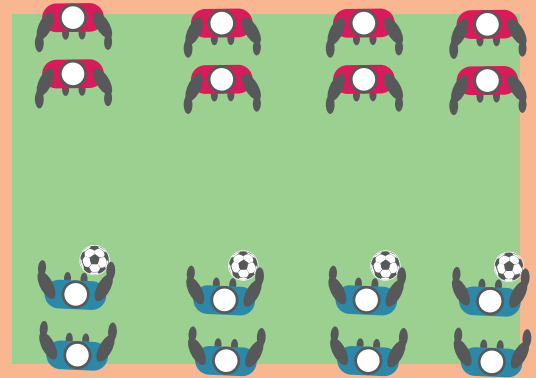
Cuando el contrario se acerca mucho, hacemos el pase al compañero libre, si no hay presión por el contrincante conduciremos el balón rápido.



### Trabajar conceptos reducidos en pareja

Hacemos la acción y nos desplazamos a la fila de adelante.

1. Control-pase
2. Conducción lenta (toque interior y exterior)
3. Conducción rápida (toque exterior)



### Regate

Jugaremos un 1x1 en el que la pelota saldrá del defensa que estará al lado de la portería, el jugador que recibe la pelota deberá encarar al defensa y hacer un regate antes de finalizar.

El entrenador puntuará del 1 al 3 la creatividad del regate, de esta manera también motivaremos más al jugador.

Cuando haya finalizado intercambiarán las posiciones, el atacante pasará a defender y el defensa a atacar.

\*No entrar recto—el cuerpo en diagonal—orientar al rival a su pierna mala—aguantar hasta la duda del jugador—nunca entrar de golpe



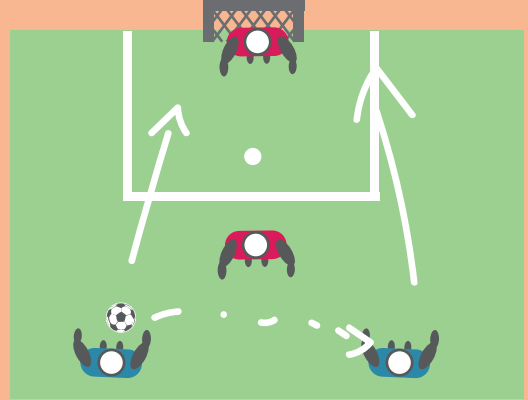
# 2

## Ejemplo entrenamiento

MEDIO

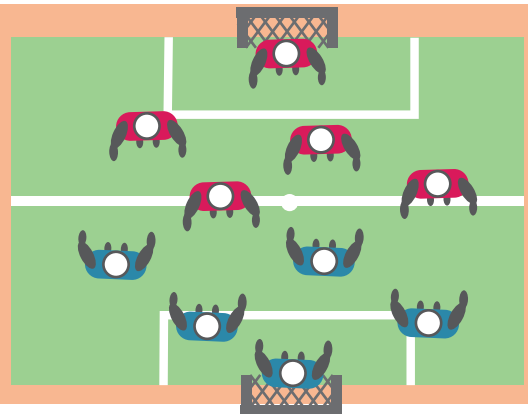
### Amplitud

Primero empezamos haciendo oleadas de 2x1 con finalización. Si el defensa roba debe jugar en largo con el entrenador y se acabaría la oleada. Después realizamos oleadas de 3x2. Juego real, cuando se finaliza, la pelota sale fuera o el defensa roba y consigue hacer un pase al entrenador, se acaba la oleada. Los jugadores de la misma línea deben manifestarse con total amplitud continuamente, para crear espacios libres y evitar la pérdida de la pelota. Evitar también que un solo contrario marque a dos jugadores juntos.



### Partido

2 Equipos. Trabajar siempre los conceptos que se han hecho en el entrenamiento en situación real de partido. Si se marca gol después de que todos hayan tocado la pelota vale doble. Si todos los de un equipo tocan la pelota una vez se pita penalti a favor.





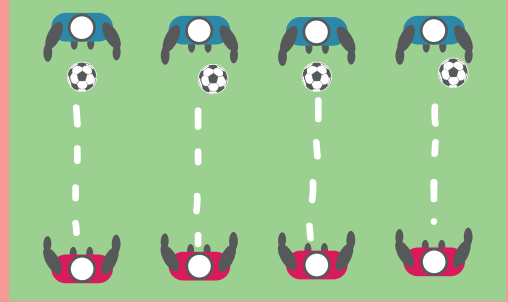
# 3

## Ejemplo entrenamiento

ALTO

### Trabajo conceptos técnicos en parejas

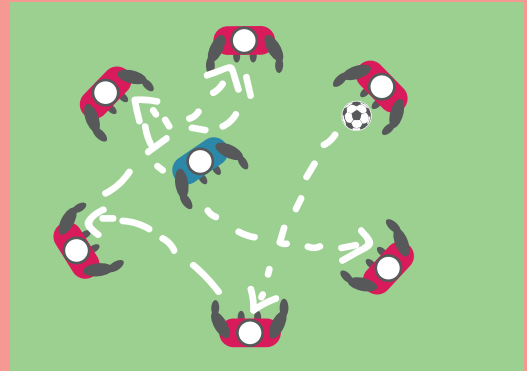
1. Control-pase
2. Pase izquierda- pase derecha
3. Pase corto/Pase largo



### Rondo

Control- Pase

No se puede pasar la pelota al mismo compañero que te la ha pasado. Hacer pase sin parar la pelota.  
El jugador que está en medio, si toca la pelota, sale del rondo.

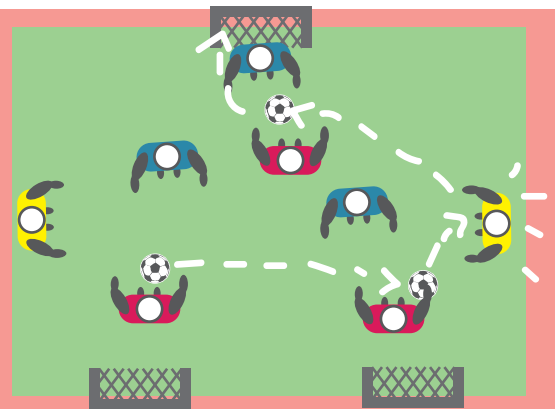


### Centro-Remate

Antes de finalizar, la pelota debe pasar por uno de los laterales, para que el jugador centre a los compañeros. Priorizar el pase atrás para el remate. Si hay un robo, el equipo azul contratacará a las porterías pequeñas.

Para centrar: levantar la cabeza para ver la situación del compañero.

Remate: Atacar la pelota, orientar el cuerpo en dirección a la portería.



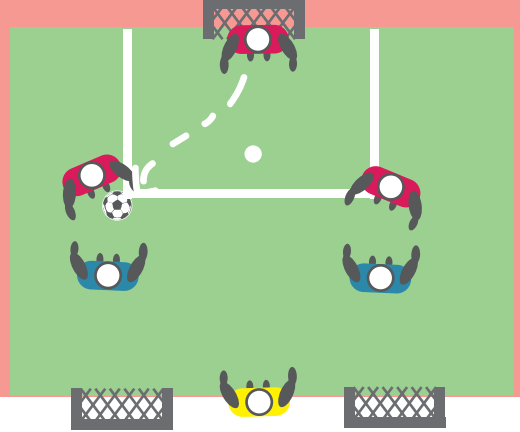
# 3

## Ejemplo entrenamiento

ALTO

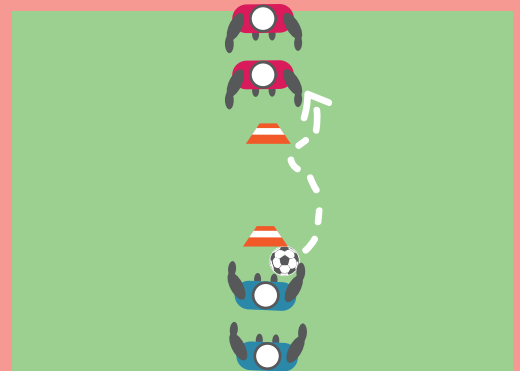
### Marcaje al poseedor

El portero inicia pasando la pelota a un compañero y los atacantes con la ayuda de un comodín deben marcar en una de las dos porterías. Si los defensas recuperan el balón pueden atacar. Se penaliza el fuera de juego. El comodín sólo se puede mover de una portería a otra. Orientar el marcaje y la cobertura en diagonal y ver siempre al contrario y la pelota.



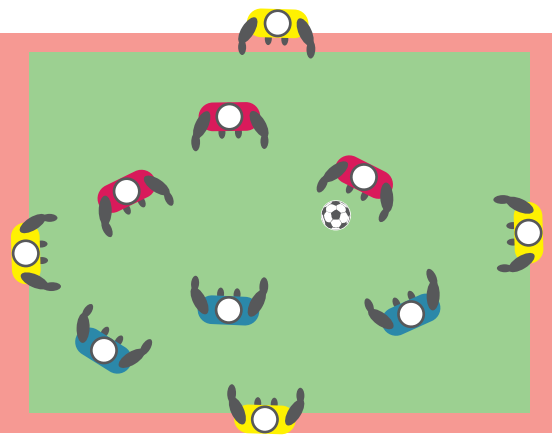
### Control, orientación y pase

Dos filas, una delante de la otra. En cada fila hay un cono, el jugador que recibe la pelota debe imaginar que el cono es un rival. Debe de recibir la pelota por un lado del cono y hacer un control orientado hacia la otra banda para hacer el pase al siguiente compañero.



### Control orientado

3x3 (puede variar) +4 comodines por fuera. Para sumar un punto, se debe hacer un control orientado hacia un comodín diferente del que me ha pasado la pelota y conseguir con otro control orientado pasar la pelota a otro comodín.



# 3

## Ejemplo entrenamiento

ALTO

### Tiro

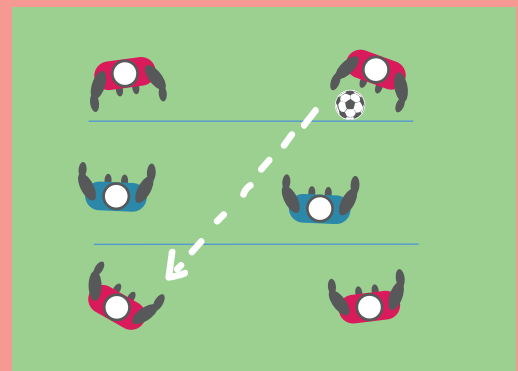
Se forman dos grupos de dos personas cada uno. Un miembro de cada grupo se coloca a un lado de la portería, el otro miembro se coloca en diagonal al primero, a la altura de medio campo. La pelota sale de los jugadores colocados al lado de la portería, y la han de pasar al otro miembro de su equipo que la chutará a portería. El jugador colocado en medio campo, antes de chutar, ha de hacer un control.

\*Cuerpo hacia delante- pie de apoyo en el suelo y cerca de la pelota- levantar brazo contrario al chutar para equilibrar.



### Profundidad

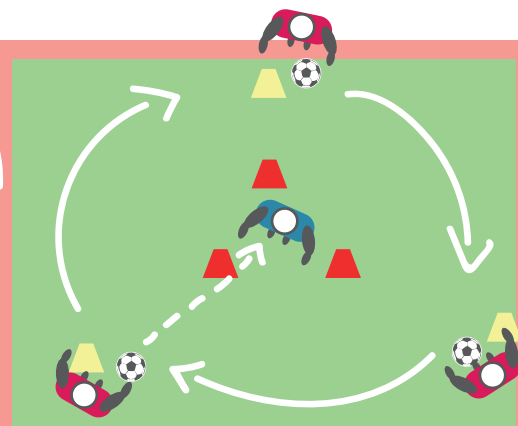
El equipo rojo tiene que lograr que la pelota pase de una zona a otra el mayor número de veces evitando que los jugadores azules la intercepten. Los pases tendrán que ser rasos. Rotación en parejas. Ganará el equipo que más pases realice en un tiempo determinado. La pelota nunca puede estar parada. Cada jugador puede tocar 2 veces la pelota antes de pasarla a la otra. Mantenerse siempre a 10-20 metros por delante o por detrás de la pelota.



### Control orientado y pase

Se trata de un ejercicio donde el jugador del centro va al cono a recibir el pase de los jugadores del exterior y éste tiene que hacer el control orientado y pasarsela de cara al compañero que está fuera. Los jugadores que están fuera, después de hacer el pase moverán al cono amarillo que tienen al lado izquierdo. El sentido del control orientado será como el de las agujas del reloj hasta que el entrenador avise.

\*El ejercicio se acabará cuando todos hagan de jugador central



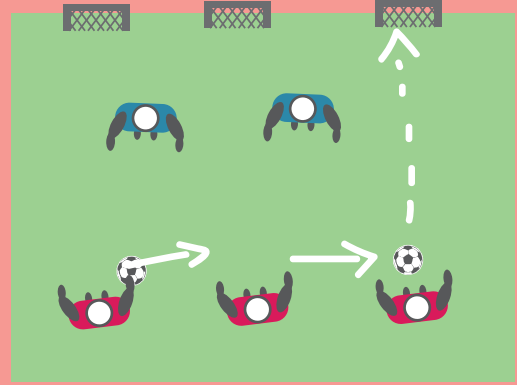
# 3

## Ejemplo entrenamiento

ALTO

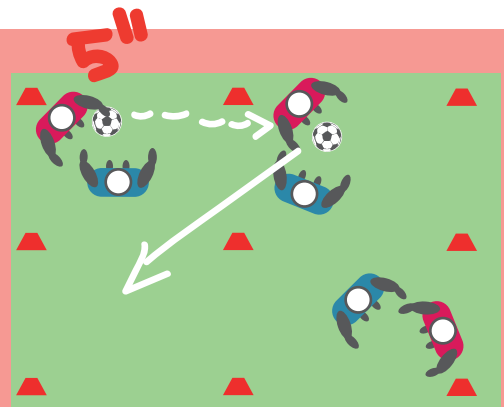
### Conducción

Los jugadores tienen que aplicar correctamente las consideraciones de la conducción en una situación de 3x2. Para conseguir un punto, tendrán que conducir la pelota hasta marcar en una de las tres porterías pequeñas. En caso de estar cerca haremos una conducción con toques cortos. En caso de estar lejos, haremos una conducción con toques largos. Si el contrario se acerca mucho haremos el pase al compañero libre. Si no hay presión, conduciremos la pelota rápido.



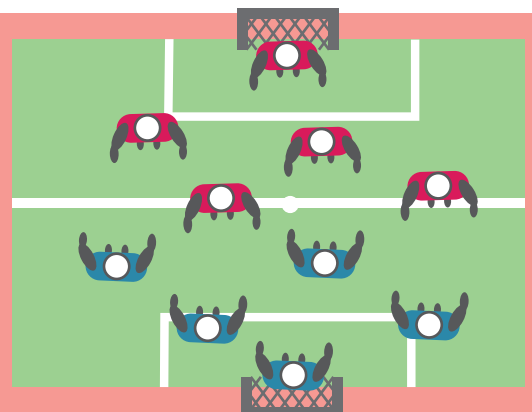
### Protección de pelota

Dividimos el espacio en 4 zonas. Ocuparemos siempre 3 zonas con un jugador de cada equipo, y siempre dejaremos una zona libre. Un equipo inicia con la posesión, el poseedor tiene que proteger la pelota manteniéndola lejos del rival durante 5 segundos. Después tiene que pasar la pelota a uno de los compañeros de la otra zona, y rápidamente él tendrá que desplazarse a la zona libre. Si el equipo contrario recupera la pelota, cambio de equipo con el balón. Cuando pasa el tiempo de protección de la pelota, hacer un pase a tu compañero y después buscar la zona libre. Proteger la pelota, mantenerla lejos del rival, utilizando pierna alejada y cuerpo.



### Partido

2 Equipos. Trabajar siempre los conceptos que se han hecho en el entrenamiento en situación real de partido. Si se marca gol después de que todos hayan tocado la pelota vale doble. Si todos los de un equipo tocan la pelota una vez se tira penalti a favor.



# 3

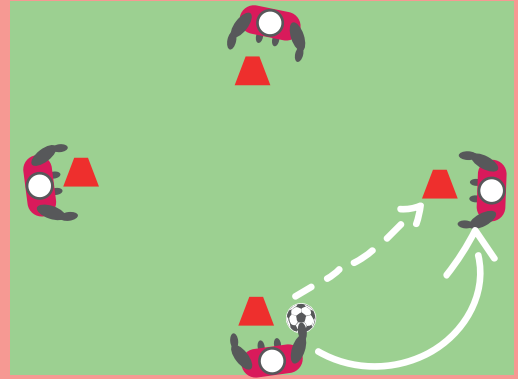
## Ejemplo entrenamiento

ALTO

### Pase

Después de hacer el pase, rotamos hacia la derecha. El jugador que no interviene en la jugada se pone en el cono como si fuese un rival, el otro se separa de la marca. En sentido de las agujas del reloj hasta que el entrenador crea conveniente.

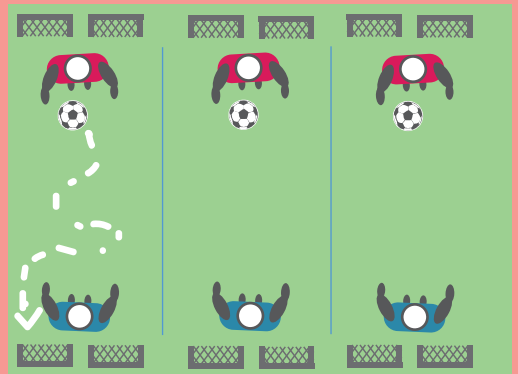
- Hacer pases tensos
- Hacer pases en ventaja
- Contacto visual con el jugador, y haces el pase
- Pases con el interior del pie



### Regate

Se hacen 5 o 6 campos pequeños con 4 porterías cada uno. Cada jugador defiende 2 porterías y puede marcar en las 2 porterías del rival. El gol tiene que ser conduciendo la pelota. No vale atacar de espalda.

\*No entrar recto—el cuerpo en diagonal—orientar el rival a su pierna mala—aguantar hasta la duda del jugador—nunca entrar de golpe



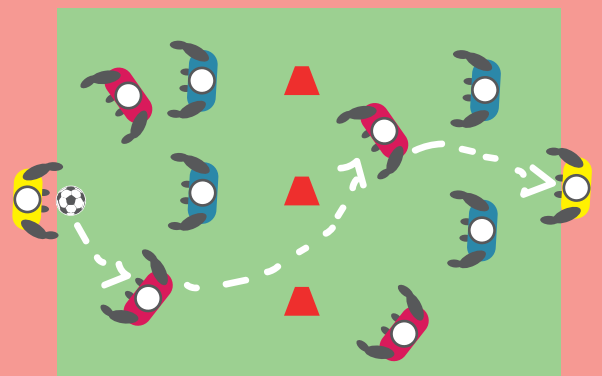
### Desmarcada

Posesión que se inicia desde un comodín, hay igualdad en las dos zonas, 2x2. El equipo que ataca tendrá que desmarcarse del rival para pueden recibir y girar para ir a la otra zona mediante un pase y contactar -via los otros 2 jugadores- con el otro comodín.

No se puede traspasar las zonas.

Desmarcarse en diagonal:

- Tapar al defensa para no ser visto
- Dar profundidad previamente al desmarque
- Concentración en los movimientos del compañero y comodín para saber el momento exacto del desmarque y la zona donde tiene que hacerse.
- Hacer una finta para engañar al rival.



# 3

## Ejemplo entrenamiento

ALTO

### Cambios de orientación

Se intentará pasar conduciendo por los conos azules. Si después de realizar una serie de pases (3-4) en una zona no se consigue, se llevará la pelota a la otra zona o mediante el comodín para intentarlo por el otro lado ya que estarán más desorganizados y habrá más espacios. No se puede traspasar la zona.

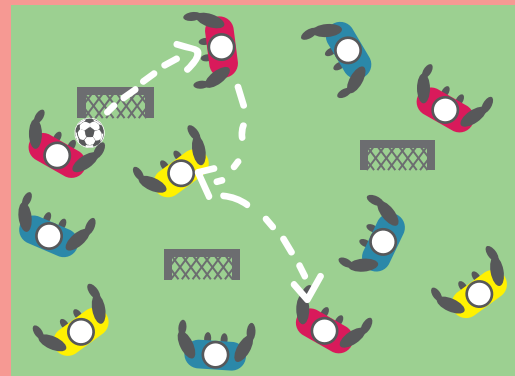
- El comodín tiene que dar línea de pase rápidamente y hacer el cambio de orientación lo más rápido posible para encontrar espacios.
- No hacer más de 5 pases en una misma zona.



### Pases y líneas de pase

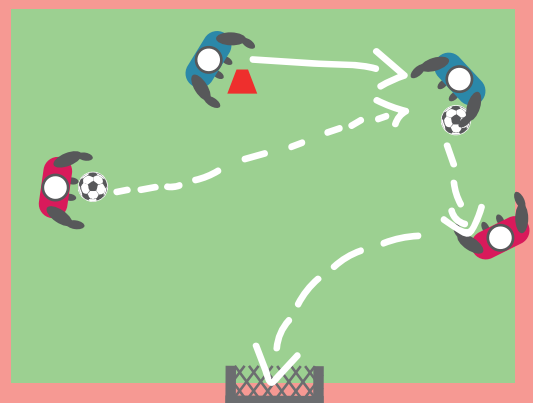
4x4 + 3 comodines y 3 porterías en el interior. Si el equipo atacante consigue hacer 6 pases será un punto. Si consigue hacer 6 pases y una de ellas ha sido gol serán 2 puntos.

- Ofrecer constantemente línea de pase—pide la pelota en movimiento, NUNCA PARADO—
- ocupa espacios libres—separate del defensa.



Secuencia de control-pase.  
1 pasa a 2, que se la devuelve después de separarse de la marca y juega con el compañero más lejano, que juega en el movimiento de 2, que vuelve a jugar con el lejano. El último, después de recibir, finaliza en la portería.

- Pase tenso y raso.
- Separarse del rival.



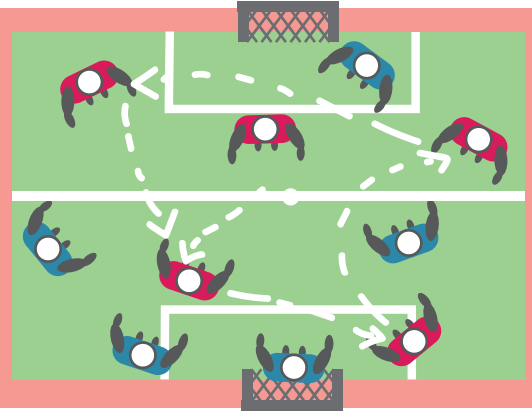
# 3

## Ejemplo entrenamiento

ALTO

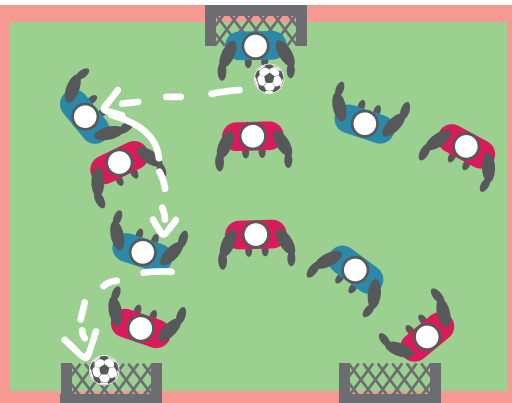
### Amplitud

Conservación de la pelota en la amplitud del campo. Conseguir hacer 6 pases seguidos sin que el equipo rojo consiga robar la pelota. Amplitud en el campo, ocupando todo el espacio.



### Salida de la pelota

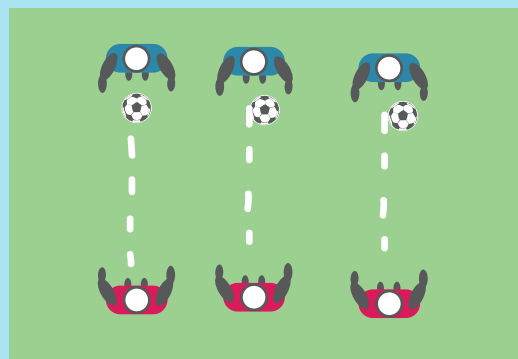
5x3. Inicia el portero, el equipo azul tiene que marca gol en una de las porterías, colocadas en el medio campo. Importante que haya amplitud en el campo. El equipo rojo si roba puede finalizar en la portería grande. Si el equipo azul pierde la pelota todo el equipo tiene que reducir amplitud y defender en bloque.



### Calentamiento técnico

Ejercicios de control y pase por parejas entre un alevín y un chico/a con discapacidad.

1. Control-pase (control: paras balón pisandolo)
2. Pase izquierda-pase derecha
3. Pase corto-pase largo
4. Conducción



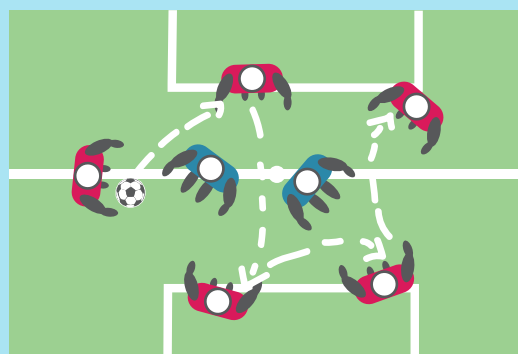
### Conducción + Finalización

Parejas mixtas.-alevín y chico/a con discapacidad- Dividimos el campo en dos grupos y a cada medio campo haremos diferentes circuitos de conducción. Cada alevín se tendrá que tapar los ojos, el chico/a con dificultades tendrá que ayudarlo a realizar la conducción y la finalización a gol correctamente.



### Ejercicio de poca movilidad

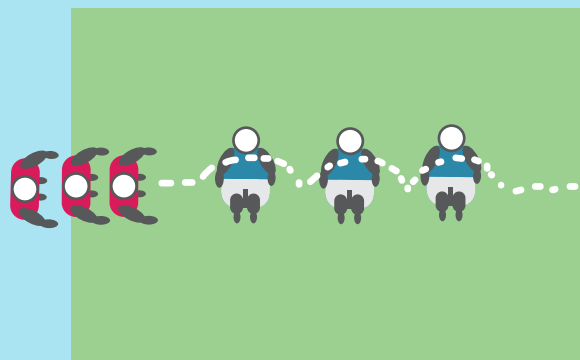
Rondo donde los alevines juegan sentados en el suelo. Los chicos/as con discapacidad pueden estar fuera y dentro del rondo. Los alevines, sentados, también pueden estar dentro o fuera del rondo. Los alevines, sentados, solo pueden tocar el balón con pierna o pie.





### Ejercicio de saltar

Los chicos/as con dificultades estarán tumbados en el suelo y los alevines tendrán que saltar encima de ellos con un balón y dirigirse a portería y marcar gol.



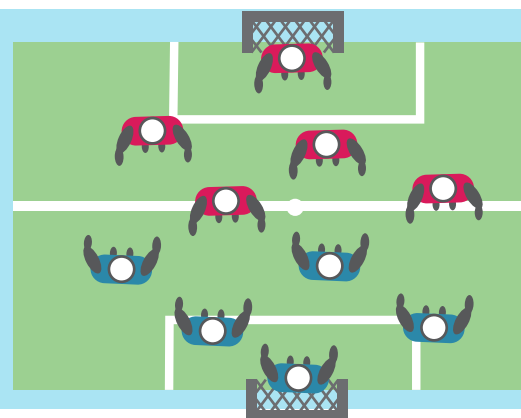
### Ejercicio de golf

Chico/a con discapacidad y alevín se cogen de la mano y tienen que llevar el balón entre los dos hasta tocar el cono y volver. Una vez hace la aproximación -chute- uno. Y luego el otro.



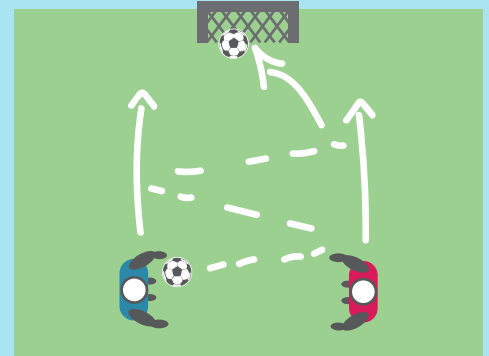
### Partido

Partido inclusivo. Por cada equipo: mitad alevines- mitad chicos/as con discapacidad. Depende el número de jugadores, se hacen dos equipos o tres. Si se hacen tres equipos, se hace triangular. Cada 5 minutos, un equipo saldrá y entrará el que está fuera. Si se hace gol después que todos hayan tocado la pelota vale doble. Si un equipo toca la pelota -todos los componentes- penalti a favor.



### Pase en parejas y gol

Por parejas -alevín y chico/a con necesidades especiales- se pasan la pelota 3 veces avanzando hasta el área de la portería y chutan.



# INCLUSIVE FOOTBALL



**Marc Vives**  
**Director Metodologia Inclusive Football**  
marcvives@itinerarium.cat  
Telf. 627274667