

3ª SESIÓN

"¡EL FÚTBOL
ES UN DEPORTE
COLECTIVO!"

*¡Sin los demás no
soy nada!*



OBJETIVOS

- *Introducir el tema resaltando la importancia de la cooperación en los deportes de equipo, utilizando ejemplos y vídeos de equipos donde lo colectivo se impone sobre lo individual.*
- *Resolución de conflictos y problemas a través de la comunicación.*







“El espíritu de equipo, la solidaridad, la unión, el sacrificio, son valores que aprendí con el fútbol y que luego son válidos en cualquier ámbito de la vida”.

Michel, exfutbolista del Real Madrid y entrenador del Getafe en la temporada 2010-11.



“Los individualistas y los indisciplinados siempre tienen recambio, pero quien es insustituible es aquel que sabe hacer jugar al grupo.”

Cruyff, uno de los mejores jugadores y entrenadores de la historia del fútbol.



“Lo importante de un equipo es el conjunto, no las individualidades”.

Valerón, uno de los jugadores con más talento individual del fútbol español



ACTIVIDAD EN VESTUARIO

1- ROMPER EL HIELO

2- ¡PROBLEMAS FUERA!



Romper el hielo

- ❖ **Obliga a que los participantes expresen ante los demás sus sentimientos y opiniones.**
- **Se trata de que se conozcan mejor entre sí.**



Romper el hielo

❖ **Futbolistas sentados en círculo. El capitán tiene un balón en sus manos. El psicólogo escribe una serie de preguntas que están en hojas dadas la vuelta en el centro del círculo. El capitán lanza el balón a un compañero, que debe responder a la pregunta. Después de contestar, lanza el balón a otro compañero y así sucesivamente.**



Romper el hielo

- ❖ Se va de menos a más en cuanto a la conflictividad de las preguntas. Ejemplos:
- Lo mejor de jugar al fútbol es.....
- Lo peor de jugar al fútbol es.....
- El equipo al que más admiro esporque.....
- El equipo que menos me gusta esporque.....
- El jugador que más admiro es.....porque.....
- El jugador que menos me gusta esporque.....
- El compañero de equipo al que más admiro es.....porque.....
- Las tres cosas que puedo ofrecer al equipo son.....
- Al equipo le iría mejor si.....



¡Problemas fuera!

- ❖ Clarificar los problemas que afectan al funcionamiento del equipo.
- ❖ Desarrollar habilidades de escucha.
- ❖ Eliminar problemas personales entre los jugadores.



¡Problemas fuera!

❖ Se divide al equipo en parejas. La formación de las mismas no se realiza al azar, se eligen jugadores para formarlas que tengan algún problema entre ellos (pueden haber tenido algún roce durante un entrenamiento).



¡Problemas fuera!

❖ Uno de los miembros de cada pareja entrevista al otro. El tema principal de la entrevista es

“¿QUÉ PROBLEMAS CREES QUE AFECTAN AL EQUIPO?”

El entrevistador no puede tomar notas, por lo que debe estar especialmente atento para posteriormente comentar el punto de vista del entrevistado (repetir sus opiniones).



¡Problemas fuera!

❖ Por último, los jugadores se disponen formando un círculo. El entrenador permanece fuera de éste. Cada entrevistador comenta a los demás (no al entrenador), lo que su entrevistado ha manifestado.



¡Problemas fuera!

❖ Mientras, el entrenador va anotando en la pizarra los problemas que salen a la luz, escribiendo literalmente lo que se dice. Si el entrevistado cree que su entrevistador ha omitido parte de la información, puede intervenir cuando no esté clara alguna de sus opiniones. Cualquier jugador puede intervenir para aclarar sus dudas.



¡Problemas fuera!

❖ Una vez que los problemas están claramente identificados en la pizarra, se clasifican mediante votación según la urgencia de ser solucionados. Así, el problema clasificado con el número uno, será el que deba ser resuelto cuanto antes. Al final de la sesión, aparecen en la pizarra una lista de problemas según su grado de importancia.



ACTIVIDAD EN CAMPO

1- Juegos con balón que implican colaboración para cumplir los objetivos.





**Los jugadores se mueven haciendo conducción.
El entrenador irá diciendo números, de modo que los
jugadores deben agruparse dándose un abrazo.
Finaliza diciendo ¡TODOS!**



**Los jugadores se mueven haciendo conducción.
El entrenador irá diciendo números, de modo que los
jugadores deben agruparse dándose un abrazo.
Finaliza diciendo ¡TODOS!**



El jugador con balón lo lanza al aire gritando el nombre del siguiente receptor, quien deberá recogerlo antes del segundo bote, y así sucesivamente



ALEX



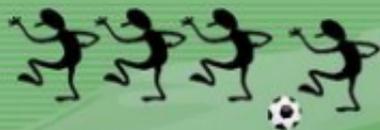
El jugador con balón lo lanza al aire gritando el nombre del siguiente receptor, quien deberá recogerlo antes del segundo bote, y así sucesivamente



El jugador con balón lo lanza al aire gritando el nombre del siguiente receptor, quien deberá recogerlo antes del segundo bote, y así sucesivamente

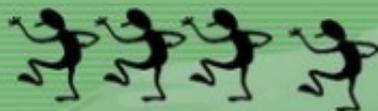
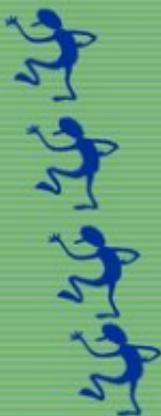


3 equipos compiten entre sí en una carrera de relevos. Primero salen por parejas, luego por tríos, tratando de llevar el balón de diferentes formas (con el pecho, con la espalda, con el culo...) hasta la línea sin que éste caiga. Gana el equipo que llegue antes.



3 equipos en fila. El primero lleva los ojos vendados. El último actúa de guía mediante el tacto. Para girar toca el hombro del de delante quien a su vez hace lo propio con el siguiente hasta que le llega la orden al ciego. Para frenar, 2 golpes. Para acelerar un pellizco.

فوتبال



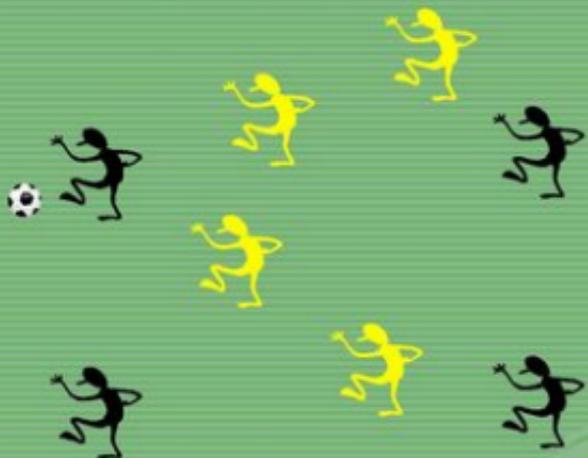
Gana el equipo que más
balones recoja durante 5 minutos

ACTIVIDAD EN CAMPO

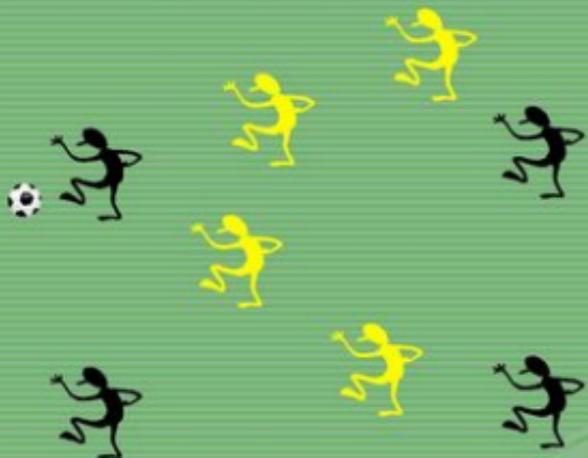
2- Partidillos en espacio reducido con reglas condicionantes que implican colaboración.



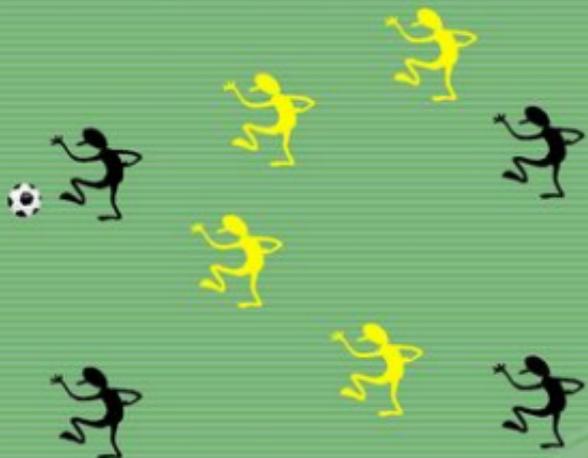
REGLA	EJEMPLO
TRABAJO EN PAREJAS	Partidillos en los que todos los participantes juegan en parejas cogidos de la mano con otro compañero.
TODOS TOCAN	Grupos reducidos en los que no se puede disparar a gol hasta que todos los jugadores de un equipo hayan tocado al menos una vez el balón en el transcurso de una jugada.
TODOS JUEGAN	Nadie permanece sin jugar, se realizan cambios de forma continua.
TODOS MARCAN	Cada jugador debe marcar un gol. Los goles conseguidos por determinados jugadores tienen doble valor.
TODOS JUEGAN EN TODAS LAS POSICIONES	Después de cada gol marcado o recibido, se rotan los puestos de los jugadores.
LA SOLIDARIDAD SE RECOMPENSA	Cuando se consigue gol es obligatorio felicitar y señalar al jugador que ha dado el pase de gol.



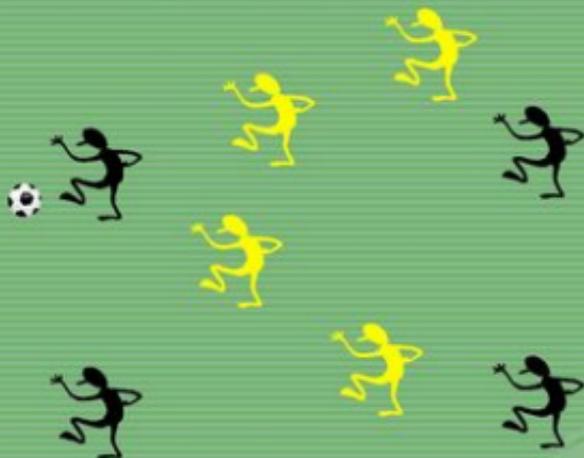
¡TODOS TOCAN!



Partidillo en el que no se puede disparar a gol hasta que todos los jugadores de un equipo hayan tocado al menos una vez el balón en el transcurso de una jugada.



¡TODOS MARCAN!



Partidillo a 4 goles en el que cada jugador del equipo debe marcar un gol.

Los goles conseguidos por determinados jugadores tienen doble valor.

FUENTES

- Aznar D. (2008). Ejercicios para la mejora de la cohesión de grupal. abfútbol, marzo, nº 3.
- Orlick T. (2002). Libres para cooperar libres para crear. Nuevos juegos y deportes cooperativos. (4ª Edición). Paidotribo.
- Sullivan P. A. (1993). Communication skills training for interactive sports. The Sport Psychologist, 7, 79-91.