



[Deja un comentario / Por The Physical Education Lab / noviembre 17, 2023](#)

## 0. Resumen - Liga por roles

Esta clase de fútbol se recomienda para **fútbol sala** y en los siguientes cursos (aunque funciona en cualquier etapa):

 1º ESO

 2º ESO

Se divide la clase en 4 o 6 equipos y se crea una liga. Cada equipo debe estar compuesto entre 4 – 6 personas. A cada jugador, se asignará uno de los siguientes roles:

-  Entrenador
-  Preparador físico
-  Representante ante la prensa
-  Jugadores

Cada equipo jugará 1 partido por clase y cada rol deberá desempeñar su papel antes y durante los partidos. Pensando ejercicios para sus compañeros, haciendo resúmenes de los partidos, etc.

 Duración: + 4 clases

 Duración de cada clase: 50' - 60'

## 1. Objetivos

Esta sesión de fútbol está pensada para una unidad didáctica de fútbol avanzada, donde ya se haya visto la técnica e introducido a la clase a situaciones jugadas.

 ES

- 📋 Establecer una competición funcional y equitativa.
- 📋 Aplicar lo aprendido al juego.
- 📋 Compensar las desigualdades de nivel.
- 📋 Ampliar la experiencia y conocimiento de los alumnos más avanzados.

Permite experimentar el juego nivelado a los alumnos menos avanzados y aporta otra perspectiva del deporte a los alumnos con más nivel. Esta clase de fútbol es más efectiva en los primeros cursos de la ESO.

# 1. Calentamiento

🕒 Duración: 5' - 10'

🏃 Cardio + Movilidad

Se reúne a los alumnos en círculo.

1. Se realiza movilidad articular mientras se explica el formato de esta y las próximas clases.
2. A partir de la 2 sesión durante el calentamiento se realizará la rueda de prensa.

## 1.1 Explicación del formato "Liga de roles"

Lo primero es dividir a la clase en grupos equitativos

👥 Divide la clase en grupos de 4 - 6 personas.

Es recomendable planificar previamente los equipos de tu clase de fútbol por niveles. Es importante que aquellos alumnos que destaquen sobre el resto estén divididos entre los equipos. De igual forma aquellos alumnos más desentendidos del deporte deberán estar repartidos.

Una vez divididos se asignarán los roles:

- ⊕ Entrenador - Jugador más habilidoso
- ⊕ Preparador físico - Jugador habilidoso o alumno que le encante el deporte pero no sea excesivamente hábil.
- ⊕ Representante ante la prensa - Puede ser cualquiera pero se recomienda al jugador menos habilidoso.
- ⊕ Jugadores - Los demás

¿También juegan los partidos? – Sí.

### 1.1.1. Entrenador

El perfil de alumno que tiene que recibir este rol es el alumno más habilidoso jugando a fútbol. Suelen adoptar roles de líder, a veces boicoteando otras sesiones por aburrimiento o quejándose del rendimiento de sus compañeros. Por eso es importante explicarles cuales serán sus funciones como entrenador-jugador.

Objetivos:

- 📌 Conseguir que su equipo gane los partidos.
- 📌 Traer 1 ejercicio de estrategia de juego aplicada a las características de su equipo cada clase.
- 📌 Ayudar a sus jugadores a mejorar.
- 📌 Explicar de forma positiva en que puede mejorar su equipo.



## Precauciones:

- ! Tiene prohibido hablar mal a sus compañeros. Si lo hace supondrá 1 punto menos en la clasificación.
- ! No puede acaparar el juego en los partidos de la clase de fútbol. Tiene que entender que tiene que ganar a través de su equipo, no de su habilidad individual.

### 1.1.2. Preparador físico

Este rol puede recibirlo otro alumno muy habilidoso o un alumno al que le encante el fútbol pero no sea muy habilidoso. Eso le permitirá disfrutar del fútbol desde otra perspectiva. Su forma de aportar, será ver a sus compañeros y corregirles aspectos técnicos. Deberá traer 1 ejercicio técnico personalizado para su equipo cada clase.

#### Objetivos:

- 📋 Conseguir que sus compañeros mejoren técnicamente.
- 📋 Traer 1 ejercicio de técnica aplicada a las características de su equipo cada clase.



## Precauciones:

- ! Tiene prohibido hablar mal a sus compañeros. Si lo hace supondrá 1 punto menos en la clasificación.
- ! No puede acaparar el juego en los partidos de la clase de fútbol. Tiene que entender que tiene que ganar a través de su equipo, no de su habilidad individual.

### 1.1.3. Representante ante la prensa

Este rol puede recibirlo cualquier alumno. Es mejor si lo reciben los alumnos menos habilidosos, porque les permite tener un papel más importante en su equipo e integrarse más en la clase de fútbol. Su función es hacer un resumen breve de lo que ocurrió en el partido de la clase anterior y responder a las preguntas de la prensa (el profesor). El profesor debe preparar una serie de preguntas clave basadas en las observaciones de los partidos. El mejor resumen o el representante que mejor responda a las preguntas ganará un punto para su equipo. las ruedas de prensa se realizarán durante el calentamiento.

Objetivos:

- 📎 Traer 1 resumen del partido anterior.
- 📎 Responder a las preguntas de la prensa.
- 📎 Puede conseguir 1 punto para su equipo.

Precauciones:

- ! Tiene prohibido hablar mal a sus compañeros. Si lo hace su pondrá 1 punto menos en la clasificación.

#### 1.1.4. Jugador

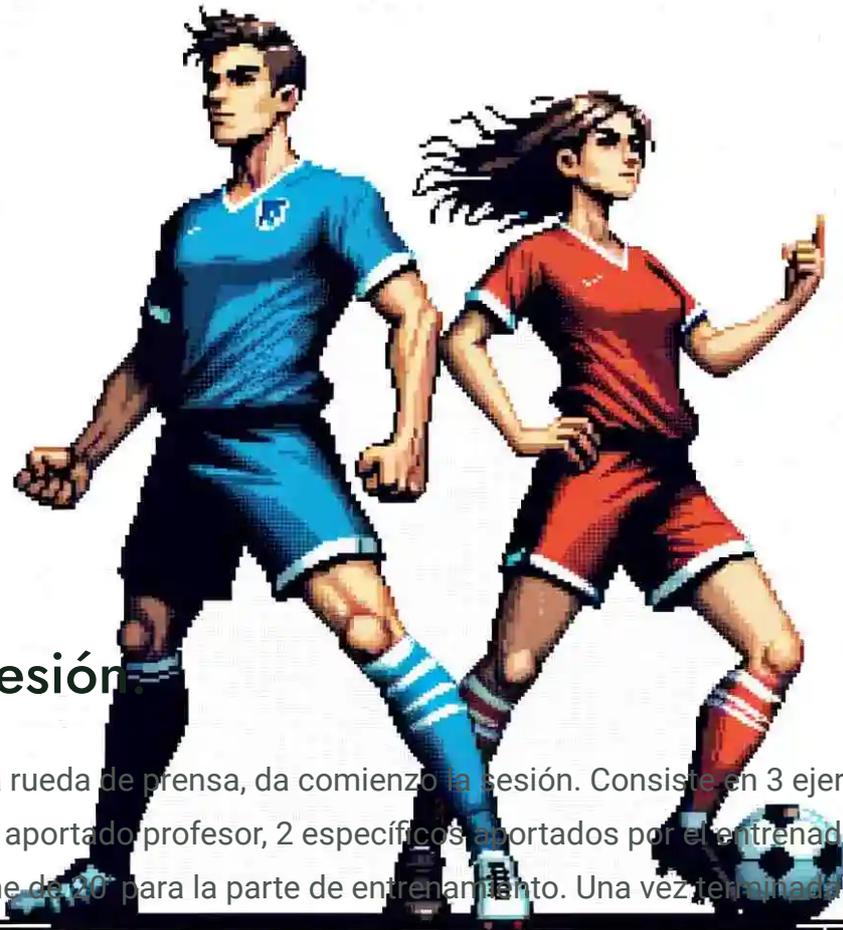
El resto de alumnos del equipo. Deberán seguir las directrices de sus compañeros cuando les toque con la mejor actitud posible.

Objetivos:

- 📎 Intentar mejorar
- 📎 Tener una actitud de aprendizaje y positiva.
- 📎 Dar feedback a sus compañeros.

Precauciones:

- ! Tiene prohibido hablar mal a sus compañeros. Si lo hace su pondrá 1 punto menos en la clasificación.



## 2.Sesión

Tras la rueda de prensa, da comienzo la sesión. Consiste en 3 ejercicios de entrenamiento. 1 grupal aportado profesor, 2 específicos aportados por el entrenador y el preparador físico. Se dispone de 20' para la parte de entrenamiento. Una vez terminada se jugará el partido de la jornada correspondiente. Los partidos tendrán duración de 10'. Dos partes de 4' y un descanso de 1'.

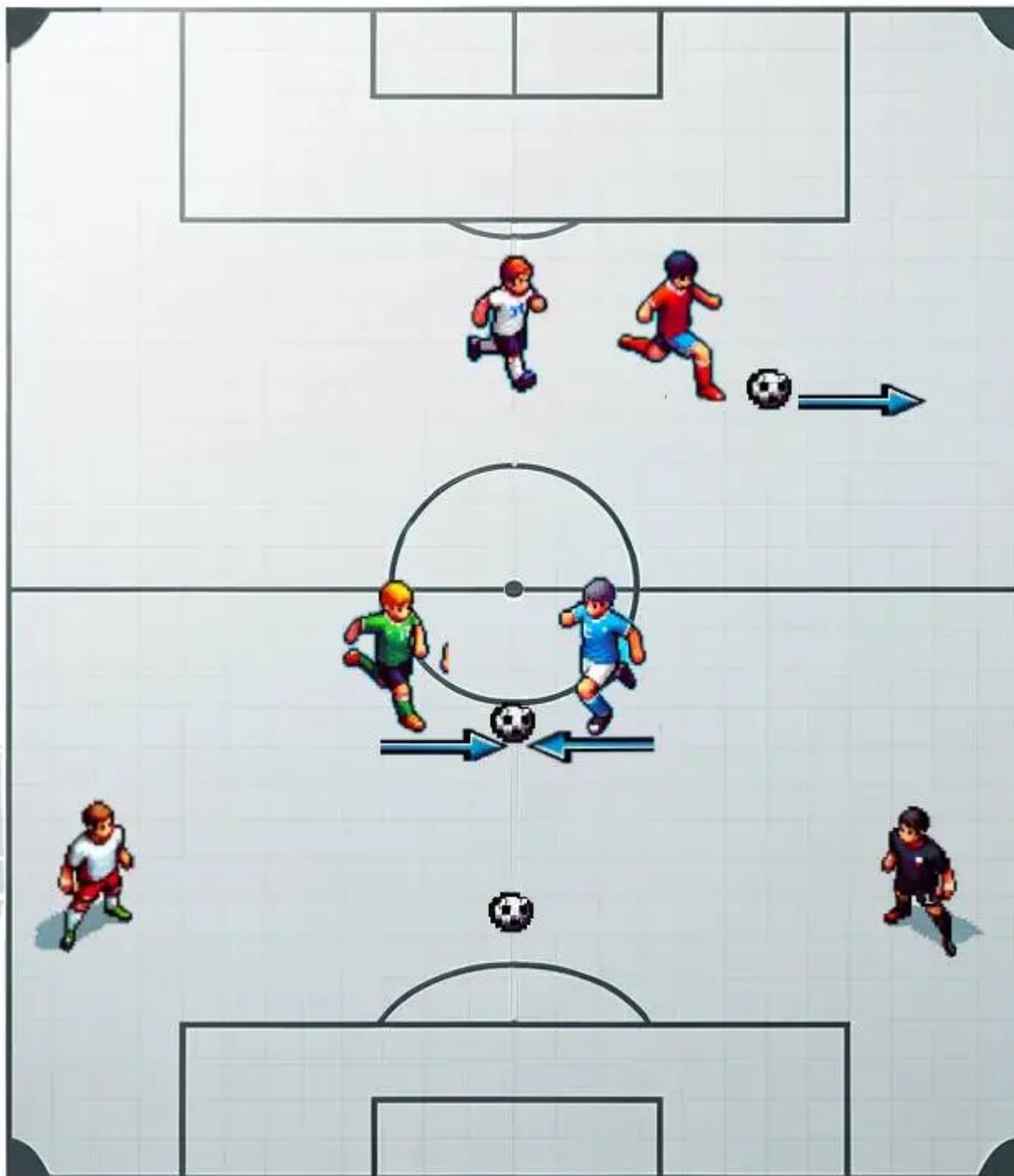
### 2.1. Entrenamiento

🕒 Duración total: 30'

El primer día es el profesor quien trae los 3 ejercicios. A partir de ahí se debe comenzar con el ejercicio general del profesor y después continuar con las explicaciones y puesta en marcha de los ejercicios de los alumnos.

A continuación se presentan 3 ejemplos.

#### Ejercicio general - Velocidad de reacción



⌚ Duración total: 10'

Se divide a la clase por parejas y se posiciona a todas enfrentadas en medio del campo de fútbol con una distancia de 5 metros. En medio de cada una debe haber un balón. El profesor irá diciendo movimientos que deberán hacer (saltar, sentaros, tumbaros, de pie, etc.), cuando diga «balón» los dos deben correr a controlar el balón. El que consigue controlarlo debe regresar controlando el balón hasta el final del campo.



### Ejercicio técnico (PF) - C. Obstáculos.

🕒 Duración total: 10'

Se crea un cuadrado para jugar un partido a posesión 3 vs 3. En 3 de los lados del cuadrado habrá compañeros de apoyo que siempre irán con el equipo en posesión del balón. Se gana si se consiguen 10 pases.



🕒 Duración de descanso: 1'

### 3. Opcional

Esta dinámica permite ver muy claramente la evolución de cada equipo y de cada alumno. Se puede aumentar la motivación con **recompensas** al ganador, al mejor entrenador, al preparador físico más original, etc. Depende del grupo y de si se quieren trabajar otros objetivos al mismo tiempo.

Si quieres más clases preparadas de educación física para secundaria echa un vistazo a nuestro catálogo ([clases de fútbol](#), [clases de voleibol](#), [clases de resistencia...](#))

---

[← Página de destino anterior](#)

[Página de destino siguiente →](#)

---

### Deja una respuesta

Conectado como The Physical Education Lab. [Edita tu perfil](#). ¿Salir? Los campos obligatorios están marcados con \*

## Comentario \*

Publicar el comentario

[Inicio](#)   [Formación](#)   [Aula](#)  
[Innovación](#)   [Contacto](#)



©2023 ThePhysicalEducationLab. All right reserved.

