



*Métodos de Entrenamiento para el Proceso de Enseñanza del Fútbol Sala
Categoría Sub 12*

Training Methods for the Teaching Process of Under-12 Futsal

Métodos de Treino para o Processo de Ensino do Futsal Sub-12

Kevin Leonardo Ramon-Armijos ^I
kevin.ramon.00@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-1048-6890>

Danilo Santiago Reinoso-Venegas ^{II}
danilo.reinoso.52@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-8251-3867>

Correspondencia: kevin.ramon.00@est.ucacue.edu.ec

Ciencias del Deporte
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 14 de marzo de 2025 * **Aceptado:** 28 de abril de 2025 * **Publicado:** 13 de mayo de 2025

- I. Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física, 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, Director de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Macas, Ecuador.

Resumen

El fútbol sala ya ha logrado ser reconocido como uno de los deportes más populares del mundo. Lo practican millones de personas en más de un centenar de países, lo cual ya ha sido destacado por la FIFA. Es una forma de deporte de cooperación-oposición que se juega en todas las condiciones. Se considera una de las disciplinas que fortalecen no solo las habilidades técnicas y tácticas del jugador, sino también la solidaridad, el respeto mutuo y la responsabilidad colectiva de los jugadores. Por tanto, el objetivo fue analizar los métodos de mayor incidencia de aprendizaje deportivo, tales como pedagogía deportiva, aprendizaje y métodos de enseñanza aplicados al fútbol sala, con el objetivo de ofrecer herramientas tanto teóricas como prácticas que apoyen a los entrenadores, a los docentes y a los estudiantes. Se identificaron los métodos de entrenamiento más efectivos para la enseñanza del fútbol sala en la categoría Sub-12. Mediante la revisión de la literatura y el análisis de las investigaciones, es posible concluir que la aplicación de estrategias de enseñanza basadas en la adaptación metodológica, favorece el desarrollo técnico de los menores de edad, y tiene un impacto en el aspecto táctico y físico. Los métodos de entrenamiento relacionados con juegos reducidos, incorporación de tecnologías y enseñanza lúdica del deporte, tienen la capacidad de potenciar las habilidades de los jugadores en este grupo de edad, generando repercusiones positivas en el aprendizaje motivador y dinámico.

Palabras claves: categoría sub-12; enseñanza; fútbol sala; métodos de entrenamiento; proceso de enseñanza.

Abstract

Futsal has already earned recognition as one of the most popular sports in the world. It is practiced by millions of people in more than 100 countries, a recognition already recognized by FIFA. It is a form of cooperative-opposition sport played in all conditions. It is considered one of the disciplines that strengthens not only the player's technical and tactical skills, but also solidarity, mutual respect, and collective responsibility. Therefore, the objective was to analyze the most effective methods of sports learning, such as sports pedagogy, learning, and teaching methods applied to futsal, with the goal of offering both theoretical and practical tools to support coaches, teachers, and students. The most effective training methods for teaching futsal at the U-12 level were identified. Through a literature review and research analysis, it is possible to conclude that the application of teaching strategies based on methodological adaptation favors the technical

development of minors and has an impact on the tacita and physical aspects. Training methods involving small-sided games, the incorporation of technology, and the playful teaching of sports have the potential to enhance the skills of players in this age group, generating positive impacts on motivating and dynamic learning.

Keywords: U-12 category; teaching; futsal; training methods; teaching process.

Resumo

O futsal é já reconhecido como um dos desportos mais populares do mundo. É praticado por milhões de pessoas em mais de cem países, facto que já foi salientado pela FIFA. É uma forma de desporto cooperativo-oposição que é praticado em todas as condições. É considerada uma das disciplinas que fortalece não só as capacidades técnicas e táticas do jogador, mas também a solidariedade, o respeito mútuo e a responsabilidade coletiva dos jogadores. Assim sendo, o objetivo foi analisar os métodos de aprendizagem desportiva mais utilizados, como a pedagogia desportiva, os métodos de aprendizagem e de ensino aplicados ao futsal, com o objetivo de oferecer ferramentas teóricas e práticas de apoio a treinadores, professores e alunos. Foram identificados os métodos de treino mais eficazes para o ensino do futebol de salão na categoria de Sub-12. Através de uma revisão bibliográfica e de uma análise de investigação, é possível concluir que a aplicação de estratégias de ensino baseadas na adaptação metodológica favorece o desenvolvimento técnico dos menores e tem impacto nos seus aspetos táticos e físicos. Os métodos de treino que envolvam jogos de pequena escala, incorporação de tecnologia e ensino lúdico de desporto têm o potencial de melhorar as capacidades dos jogadores desta faixa etária, gerando impactos positivos na aprendizagem motivadora e dinâmica.

Palavras-chave: categoria sub-12; ensino; futebol de salão; métodos de treino; processo de ensino.

Introducción

El fútbol sala ya ha logrado ser reconocido como uno de los deportes más populares del mundo. Lo practican millones de personas en más de un centenar de países, lo cual ya ha sido destacado por la *Fédération Internationale de Football Association* (FIFA) (Verdú et al., 2015). La dinámica y accesibilidad del fútbol sala, que está más adaptado para ubicarlo en condiciones urbanas y educativas, son la base de su aceptación. El fútbol sala es una forma de deporte de cooperación-

oposición que se juega en todas las condiciones. Se considera una de las disciplinas que fortalecen no solo las habilidades técnicas y tácticas del jugador, sino también la solidaridad, el respeto mutuo y la responsabilidad colectiva de los jugadores (Merchán Osorio et al., 2010).

En términos educativos, el fútbol sala se incluye en la educación física como una forma multidimensional del desarrollo humano. La pedagogía de enseñanza del fútbol sala implica la metodología para lograr el aprendizaje significativo que permite a los alumnos no solo adquirir habilidades motoras, sino comprender su significación. Como lo dice Pacheco, los métodos más eficaces para enseñar fútbol o fútbol sala son el anatómico-funcional, el funcional-anatómico, y el global-mixto (Verdú et al., 2015). En América Latina, este deporte ha evolucionado como una herramienta de educación y socialización, y se enseña en la escuela. La CONMEBOL reporta que el 70% de las instituciones educativas en los países de la región enseñan fútbol sala (Merchán Osorio et al., 2010). Este enfoque está respaldado por investigaciones que han demostrado la mejora del desarrollo cognitivo, social y físico de los niños en edad de enseñanza primaria (González-Cárdenas et al., 2020).

En particular, Ecuador ha dado pasos importantes para promover el fútbol sala, especialmente en la categoría Sub 12. Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos, más del 35% de los estudiantes en la categoría participan en programas de deporte afines. Esta etapa es crucial para el aprendizaje de habilidades motoras básicas y la comprensión de los elementos técnicos como control, pase y tiro. Además, los estudios de caso realizados en Azogues y Quito han confirmado que la enseñanza mixta y lúdica mejora la calidad del aprendizaje y el rendimiento en el deporte (González-Cárdenas et al., 2020).

En el aspecto pedagógico, el concepto de aprendizaje se vuelve relevante para el aprendizaje de fútbol sala. Desde las teorías de Ausubel, se propone que el aprendizaje es significativo si los conceptos relacionados son claros y pueden ser incorporados en las estructuras cognitivas del estudiante. A este nivel, aprender se relaciona con incorporar nuevas habilidades en situaciones de juego similares a las reales que les permiten a los jugadores asimilar mejor las situaciones (Escalante Olarte, 2021). La Sub 12 es un nivel sensible no solo en cuanto al desarrollo deportivo, sino también a la adquisición de valores y habilidades cívicas. La pedagogía para enseñar en este nivel deberá tener un enfoque en actividades que promuevan el crecimiento del niño de manera integral. Esto incluye métodos de enseñanza como el analítico, enfocado en la descripción de

habilidades; global, que usa el juego real como plataforma; y mixto, que combina ambos enfoques (Verdú et al., 2015).

Sin embargo, a pesar de estos avances, en Ecuador aún se presentan retos en cuanto a la capacitación de los entrenadores y la estandarización de metodologías. De acuerdo con un informe de la Federación Ecuatoriana de Fútbol, el 60% de formadores de todas las categorías carecen de formación especializada, lo que entorpece la implementación de prácticas pedagógicas avanzadas (Chasipanta, 2022). Por lo tanto, este déficit resalta la necesidad de generar programas de formación en pedagogía moderna y fácilmente accesibles para los entrenadores. En este sentido, el presente trabajo pretende estudiar cuáles son los métodos de entrenamiento más efectivos para la formación de esta disciplina en la categoría Sub 12 en la realidad ecuatoriana.

Por consiguiente, esta investigación busca analizar los métodos de mayor incidencia de aprendizaje deportivo, tales como pedagogía deportiva, aprendizaje y métodos de enseñanza aplicados al fútbol sala, con el objetivo de ofrecer herramientas tanto teóricas como prácticas que apoyen a los entrenadores, a los docentes y a los estudiantes. Por esta razón, se pretende colaborar con una mejora en el desarrollo integral del futbolista joven y, a su vez, impulsar al fútbol sala como una herramienta educativa y social.

Marco teórico

Fútbol

El deporte es una disciplina que permite a las personas desarrollarse física, mental, emocional y socialmente, mejorando sus conocimientos y habilidades sociales. Además, ayuda al individuo a disciplinarse y a superar los problemas psicológicos y fisiológicos que pueda enfrentar. A medida que el deporte se ha convertido en un ámbito importante en el escenario internacional, la importancia del éxito de los clubes y países ha aumentado gracias a los deportistas (Frosdick & Marsh, 2013).

El fútbol, en particular, está aportando a la construcción de un deporte más saludable y de alto rendimiento. Además, se describe como un fenómeno que, al enfocarse únicamente en la concentración, permite a los futbolistas priorizar su creatividad para vencer a sus oponentes (Frosdick & Marsh, 2013).

Considerado el evento secundario más importante a nivel mundial, el fútbol reúne a vastas multitudes en los estadios y frente a los televisores. Es un deporte de equipo rápido y altamente

dinámico que, gracias a su abundante variedad de movimientos, se clasifica como un juego deportivo poliestructural. El fútbol se caracteriza por numerosas y diversas actividades kinesiológicas complejas y dinámicas, que incluyen movimientos tanto cíclicos como acíclicos (Gardasevic et al., 2020).

Enseñanza de fútbol en menores de edad

Debido a la heterogeneidad de los alumnos, la enseñanza de juegos deportivos en niveles primarios es un gran desafío. Es importante diseñar lecciones que sean igualmente atractivas para todos los estudiantes. En el contexto de la enseñanza del fútbol, en particular, se deben considerar diferentes aspectos. Por ejemplo, este juego deportivo es mucho más popular entre los niños que entre las niñas. Además, muchos estudiantes tienen experiencia previa en clubes deportivos, donde el entrenamiento se realiza en grupos homogéneos y separados por sexos (Greve et al., 2022).

Los menores de edad también se enfrentan a otros objetivos, como la preparación para las competiciones y la optimización de las técnicas y tácticas. Por lo tanto, tienen ideas muy claras sobre cómo debe llevarse a cabo la instrucción de juegos deportivos, y también la educación física (Greve et al., 2022).

En línea con lo anterior, la preocupación de los profesionales que actúan en este ámbito debe ser la de formar al deportista de forma integral, desarrollándolo de forma equilibrada en todos los aspectos. Para lograrlo, se debe respetar y aprovechar cada etapa del desarrollo motor del niño y del adolescente, de forma que el individuo se desarrolle de la mejor forma posible, evitando la especialización temprana (Almonacid et al., 2024).

Además de los aspectos motores, también se deben tener en cuenta los valores psicológicos, emocionales, sociales y culturales de los deportistas. Por otro lado, los entrenadores deben ser cuidadosos al aplicar una determinada metodología, de forma que el desarrollo del deportista sea armónico y satisfactorio, aumentando la probabilidad de un entrenamiento exitoso (Almonacid et al., 2024).

Métodos de entrenamiento en fútbol sala

El fútbol sala, también conocido como futsal, es una modalidad de fútbol que se juega en un espacio reducido, generalmente en una cancha cerrada y de superficie dura. Este deporte combina la técnica, la velocidad y la precisión en un formato dinámico y emocionante (Castro et al., 2020).

En el fútbol sala moderno, el control con el pie se realiza habitualmente pisando el balón. Por ejemplo, cuando se trata de un pase de un compañero, siempre se pisará el balón para tenerlo bajo

control. Si no se quiere detener el balón para que vaya en la dirección que más convenga, se debe controlar brevemente pisándole y desplazar inmediatamente con la misma planta del pie. Esta acción técnica ofensiva se conoce como “control guiado”. Y consiste en recibir el balón y al mismo tiempo dejarlo en predisposición para encadenarlo con la siguiente acción deseada (Silva et al., 2019).

Por tanto, el control guiado, el control del balón y su orientación se realiza en un solo contacto. Según estos autores, dominar este gesto técnico es fundamental en un deporte tan rápido como este, porque si el jugador es capaz de economizar los toques le permitirá conseguir sus objetivos antes que su rival lo impida (Silva et al., 2019).

Métodos de entrenamiento en el proceso de enseñanza

El tipo de método integral está basado en presentación de situaciones reales de juego, con ejercicios en equipos de grupos pequeños. Esto permite trabajar simultáneamente en aspectos tácticos, técnicos y físicos. La toma de decisiones en este tipo de escenarios fomenta el aprendizaje del jugador, permitiéndole adaptarse a las condiciones de juego (González et al., 2020).

Por otro lado, el método analítico consiste en la descomposición de los elementos del juego y trabajar cada uno de manera aislada, como la técnica con el balón o patrones de movimientos específicos. Esto busca mecanizar las habilidades a través de tareas y repeticiones. Además, permite perfeccionar detalles técnicos pero tiene la dificultad de la carencia de dinámica de juego y complejidad (González et al., 2020).

Además, el método lúdico se relaciona con el aprendizaje de estrategias diseñadas para resolver problemas tácticos en un ambiente entretenido. Esta metodología se relaciona con la promoción del aprendizaje y la cohesión grupal, permitiendo que los jugadores puedan desarrollar diferentes habilidades mientras disfrutan del entrenamiento (Martín, 2023).

Por último, en el método del activo el entrenador guía al aprendiz en relación a instrucciones claras y directrices a seguir durante las prácticas. Esto busca automatizar las técnicas y movimientos de cada uno de los jugadores, permitiéndoles de ejecutar las estrategias definidas por los directores técnicos con una mayor precisión (Martín, 2023).

Métodos

Diseño de la Investigación

La investigación corresponde a una revisión documental con un enfoque cualitativo, utilizando la metodología *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) para garantizar rigor y transparencia en la selección de los artículos. Este enfoque permite analizar estudios relevantes relacionados con la población objetivo y el tema de interés.

Búsqueda de Información

Se realizó una búsqueda en bases de datos científicas como Cochrane, ScienceDirect y SciELO, asegurando la inclusión de publicaciones en revistas indexadas. Las palabras clave empleadas fueron seleccionadas en inglés, español y portugués, y relacionadas específicamente con métodos de entrenamiento en la población sub-12. Los términos utilizados incluyeron combinaciones de operadores booleanos (AND, OR).

Palabras clave en inglés

- Training methods
- Teaching process
- Futsal
- Under 12 category
- Youth sports

Palabras clave en español

- Métodos de entrenamiento
- Proceso de enseñanza
- Fútbol sala
- Categoría sub 12
- Deportes juveniles

Palabras clave en portugués

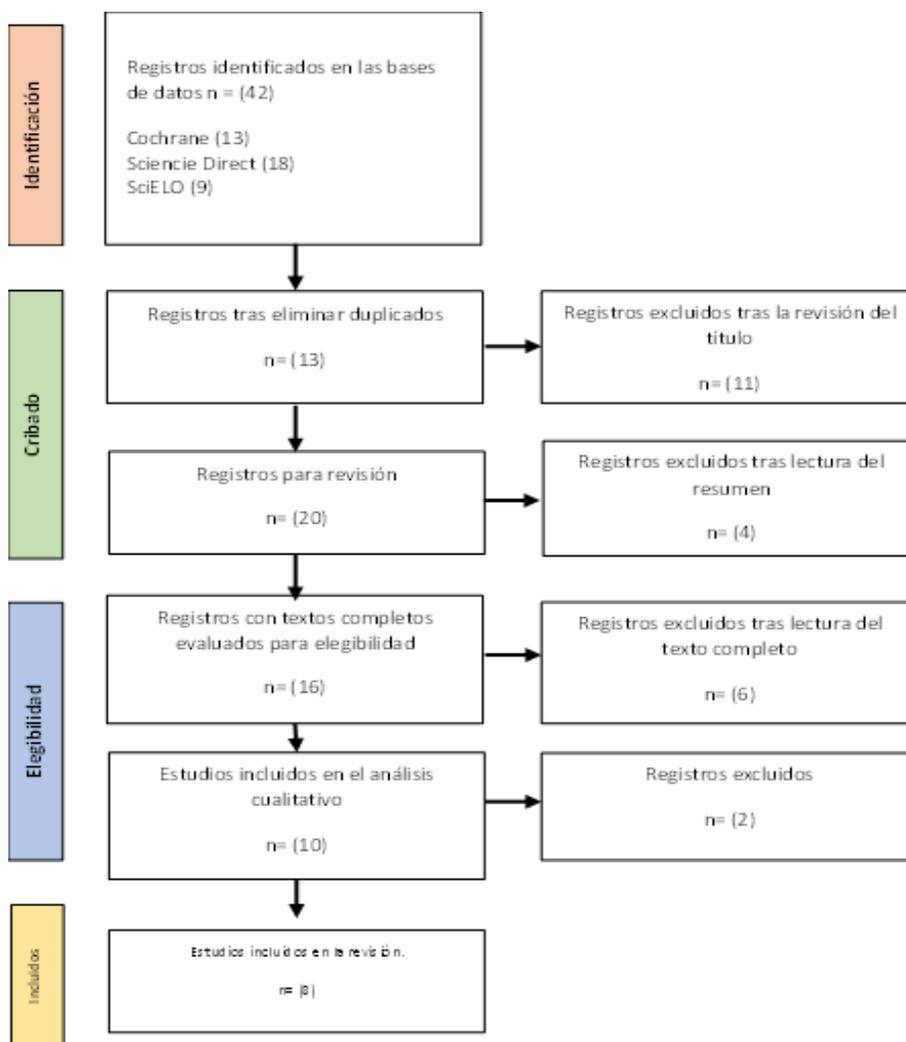
- Métodos de treinamento
- Processo de ensino
- Futsal
- Categoria sub-12
- Esportes juvenis

Selección de la Muestra

La muestra corresponde a los artículos seleccionados que cumplieron con los criterios mencionados, asegurando que los estudios sean representativos de la población sub-12. Se emplearon operadores booleanos como "AND" y "OR". Estos operadores fueron utilizados para combinar los términos clave mencionados anteriormente.

Durante la fase inicial de búsqueda en las bases de datos, se obtuvieron inicialmente 42 resultados. Posteriormente, se procedió con un análisis para eliminar los duplicados, lo cual resultó en la exclusión de 13 artículos duplicados. Se incluyeron en el estudio aquellos publicados desde 2020 hasta la fecha actual, lo que arrojó un total de 29 artículos tras esta primera selección. Además, priorizó la inclusión de estudios con texto completo disponible, y que estuvieran completamente finalizados.

Para evaluar la calidad metodológica y el riesgo de sesgo de los estudios seleccionados, se utilizó el formulario del Johanna Briggs Institute (JBI). Este proceso permitió realizar un análisis de la calidad de las investigaciones, resultando en la selección final de 20 artículos científicos para el análisis detallado posterior

Figura 1. Flujograma de análisis de estudios para la inclusión.

Nota. Flujograma tomado de la *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)* (Page et al., 2021).

Resultados

En la **Tabla 1** se presenta la síntesis secundaria a la revisión de los estudios en las bases de datos científicas. De esta forma, fue posible identificar distintos métodos de entrenamiento para el desarrollo de habilidades en fútbol sala, de niños menores de 12 años. Los estudios abarcan diferentes enfoques metodológicos, como el entrenamiento pliométrico, los juegos reducidos, el uso de herramientas digitales y metodologías específicas para la enseñanza del control del balón.

Tabla 1 Presentación de resultados.

Autor	Año	País	Objetivo	Resultados
Bautista et al.	2022	Colombia	Determinar el efecto del entrenamiento de fuerza con el método pliométrico sobre la potencia y la velocidad en niños prepúberales que practican fútbol sala.	Se observó un impacto positivo en la potencia y la velocidad en el grupo experimental tras la aplicación del programa de intervención de 10 semanas, con tres bloques de ejercicios (autocarga, elásticos y tracción).
Castro et al.	2020	Cuba	Proponer una metodología que contribuya a la enseñanza del control orientado del balón con la planta del pie en el fútbol sala infantil en Holguín.	Se diseñó una metodología con pasos específicos para la enseñanza del control orientado con la planta del pie en niños que practican fútbol sala. Se identificaron errores comunes en la ejecución y se propusieron estrategias para mejorar la técnica mediante ejercicios progresivos y juegos aplicados.
Asrul et al.	2021	Indonesia	Determinar la diferencia en el efecto de los métodos de entrenamiento de juegos reducidos y ejercicios de repetición sobre la precisión de pase y el VO2Max en estudiantes de secundaria que practican fútbol.	Ambos métodos de entrenamiento mejoraron la precisión del pase y el VO2Max. Sin embargo, el método de juegos reducidos mostró un mayor impacto en la mejora de la precisión del pase y el VO2Max en comparación con el método de ejercicios de repetición.
Duncan et al.	2022	Reino Unido	Examinar la percepción de posibilidades para el manejo del balón en fútbol en niños y cómo construyen y perciben prácticas de habilidades.	Los niños que crearon patrones con menos espacio entre conos tuvieron más toques con el balón. Los que percibían mejor su habilidad de manejo del balón obtuvieron mejores puntuaciones en habilidades motoras fundamentales y fueron mejor calificados por sus entrenadores.
Vişan y Cojanu	2020	Rumania	Evaluar el uso del software <i>Tactics Tim Manager</i> como herramienta innovadora para optimizar el proceso de entrenamiento en el fútbol juvenil.	Se identificó que la plataforma es considerada una fuente innovadora de información y documentación. Se observó una mejora en la planificación de entrenamientos. Los entrenadores valoraron positivamente el uso de herramientas digitales en el proceso formativo.

Abate et al.	2020	Italia	Investigar los efectos de un programa de entrenamiento basado en el juego versus un enfoque multilateral en la adquisición de habilidades motoras y el desarrollo de la condición física en niños de una escuela de fútbol durante 12 semanas.	Ambos grupos mejoraron en las pruebas de salto largo, manejo del balón en zigzag, carrera en lanzadera. El grupo con entrenamiento multilateral mostró mejores resultados en la prueba de carrera en lanzadera después de 12 semanas en comparación con el grupo basado en el juego.
Doewes et al.	2020	Indonesia	Evaluar el efecto del método de entrenamiento <i>Small Sided Games</i> en las habilidades básicas de manejo del balón y pase en jugadores de fútbol indonesios de 10-12 años.	Hubo una mejora en las habilidades de manejo del balón (7.731%) y pase (14.667%) después de 6 semanas de entrenamiento.
Balcioglu y Bicer	2022	Turquía	Analizar el efecto de un entrenamiento de futsal de 6 semanas en la velocidad, agilidad y potencia anaeróbica de niños varones de 12 años.	Encontraron mejoras en velocidad, agilidad y salto vertical en el grupo experimental ($p < 0.05$), sin cambios en el grupo control. La potencia anaeróbica no mostró diferencias entre grupos, aunque el grupo experimental tuvo valores superiores.

Nota. Elaboración propia secundario a la búsqueda de artículos.

Propuesta

Propuesta de Intervención para la Optimización del Entrenamiento en Fútbol Sala Categoría Sub-12 en Ecuador.

Objetivo de la propuesta

Desarrollar un programa de capacitación para entrenadores de fútbol sala en la categoría Sub-12, basado en metodologías de enseñanza innovadoras, con el fin de optimizar el aprendizaje deportivo.

Alcance de la propuesta

La propuesta se basa en una intervención para mejorar las metodologías de enseñanza de fútbol sala y niñas de 12 años en Ecuador, con base en los artículos revisados a nivel global. Los resultados se relacionaron con métodos de entrenamiento más efectivos para esta categoría que combinan enfoques basados medicamento en el juego, actividades lúdicas, y análisis integral de variables de capacidad física y salud.

La falta de capacitación especializada en entrenadores representa un obstáculo para la aplicación adecuada de estas estrategias. Es necesario diseñar un plan de acción orientado a mejorar la formación de entrenadores y optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje en esta disciplina.

Factibilidad de la propuesta

La propuesta está fundamentada en la viabilidad para la implementación en el contexto de Ecuador. Los entrenadores deportivos pueden ser capacitados para aplicar distintas metodologías de innovación en el entrenamiento de fútbol sala, junto con un mercado de interés por la decisión de profesionalizarse en áreas de categorías normativas. En relación al nivel económico, es viable debido a que no requiere una excesiva gestión de recursos en relación a infraestructura. Esta propuesta se enfoca en la actualización de conocimientos para los profesionales, y aplicación de herramientas activas.

En el ámbito técnico, la aplicación de metodología basada en la integración de estrategias y métodos de entrenamiento ha demostrado ser eficaz en el desarrollo cognitivo y motor de los jugadores de esta categoría. Esta propuesta puede ser aceptada por clubes de formación, federaciones deportivas y academias de enseñanza deporte, con el fin de fortalecer la formación de los entrenadores y optimizar el proceso de aprendizaje.

Estrategias de intervención

Se propone un curso de formación con una duración de 10 semanas, que incluya:

- Principios del aprendizaje en el deporte.
- Metodologías de enseñanza: método analítico, global y mixto.
- Aplicación de juegos reducidos para mejorar la toma de decisiones.
- Entrenamiento basado en el desarrollo motor y cognitivo de niños Sub-12.
- Evaluación y seguimiento del rendimiento infantil en fútbol sala.

Implementación de las sesiones y evaluación de la aplicación

Tabla 2 *Implementación de las sesiones y evaluación de la aplicación.*

Sección	Aspecto	Descripción
Implementación de sesiones de entrenamiento adaptadas	Juegos reducidos	Favorecen la mejora de la técnica y la toma de decisiones en situaciones de juego real.
	Ejercicios pliométricos	Mejoran la velocidad y la potencia.

Evaluación del programa	Uso de herramientas digitales	Implementación de software para la planificación de estrategias tácticas.
	Enseñanza lúdica	Fomenta la motivación y el aprendizaje basado en la experimentación.
	Evaluaciones técnicas	Evaluaciones de mejora en control de balón, pases y táctica colectiva.
	Valoración cualitativa	Valoración cualitativa de la experiencia de los entrenadores y jugadores.
	Comparación de desempeño	Comparación del desempeño en partidos antes y después de la implementación.

Nota. Elaboración propia.

Cronograma

Tabla 2 Cronograma de aplicación.

Actividad	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10
Principios del aprendizaje en el deporte	X	X	X							
Metodologías de enseñanza: método analítico, global y mixto			X	X						
Aplicación de juegos reducidos para mejorar la toma de decisiones					X	X				
Entrenamiento basado en el desarrollo motor y cognitivo de niños Sub-12							X	X	X	
Evaluación y seguimiento del rendimiento infantil en fútbol sala									X	X

Nota. Elaboración propia.

Conclusiones

Mediante la presente investigación fue posible identificar los métodos de entrenamiento más efectivos para la enseñanza del fútbol sala en la categoría Sub-12. Mediante la revisión de la literatura y el análisis de las investigaciones, es posible concluir que la aplicación de estrategias de enseñanza basadas en la adaptación metodológica, favorece el desarrollo técnico de los menores de edad, y tiene un impacto en el aspecto táctico y físico.

Los métodos de entrenamiento relacionados con juegos reducidos, incorporación de tecnologías y enseñanza lúdica del deporte, tienen la capacidad de potenciar las habilidades de los jugadores en este grupo de edad, generando repercusiones positivas en el aprendizaje motivador y dinámico. Los juegos reducidos son una estrategia efectiva para mejorar la toma de decisiones en situaciones del juego real, favoreciendo al aprendizaje contextualizado y adaptable a las exigencias del fútbol.

En lo que tiene que ver a la implementación de estrategias digitales, indican que el uso de software especializados en análisis de desempeño y planificación de entrenamientos, optimizan el proceso de enseñanza en el fútbol sala. La enseñanza lúdica se consolida como un enfoque importante para la formación de jugadores jóvenes, debido a que promueve el aprendizaje basado en la experimentación, teniendo un impacto importante en el involucramiento y motivación.

En conclusión, los métodos de entrenamiento en fútbol sala para la categoría Sub-12 deben estar orientados a un aprendizaje integral que combine el desarrollo técnico, táctico y físico con estrategias que promuevan la motivación y el disfrute del deporte. La adopción de enfoques innovadores, como el uso de juegos reducidos, la enseñanza lúdica y la incorporación de herramientas digitales, representa una oportunidad valiosa para mejorar la formación de los jóvenes futbolistas. Asimismo, la evaluación sistemática del impacto de estas estrategias contribuirá a la optimización de los programas de entrenamiento.

Referencias

1. Abate Daga, F., Baseggio, L., Gollin, M., & Beratto, L. (2020). Game-based versus multilateral approach: Effects of a 12-week program on motor skill acquisition and physical fitness development in soccer school children. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 60(9), 1185-1193. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.10726-6>
2. Almonacid, A., Souza de Carvalho, R., Sepúlveda-Vallejos, S., Méndez-Cornejo, J., & Aguilar-Valdés, M. (2024). Teaching grassroots soccer: A systematic review of literature.

Pedagogy of Physical Culture and Sports, 28(1), 53-62.

<https://doi.org/10.15561/26649837.2024.0106>

3. Asrul, M., Nugraha, T., & Kasih, I. (2021). Differences in the effect of small sided game and drill training methods on passing accuracy and VO2Max in football games in high school students. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 4(1), 458-464. <https://doi.org/10.33258/birci.v4i1.1627>
4. Balcioglu, A., & Bicer, B. (2022). The effect of futsal training on the speed, agility, and anaerobic power of male children aged 12-14 years old. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 24(2), 164-170.
5. Bautista Rico, C. A., Isidro Delgado, M. A., & Amaya Corredor, E. M. (2022). Plyometric training and its effects on power and speed, applying a program of plyometric intervention in pre-pubertal children practicing indoor soccer. *Natural Volatiles & Essential Oils*, 9(2), 48-8148. <https://doi.org/10.5489/nveo.5015923>
6. Castro Figueredo, A., Pérez Hernández, E. J., & Noa Cuadro, H. (2020). Propuesta metodológica para la enseñanza del control orientado con la planta del pie en el indoor soccer. *Revista PODIUM*, 15(2), 331-341.
<http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/886>
7. Castro, A., Pérez Hernández, E. J., & Noa Cuadro, H. (2020). Methodological proposal for the teaching of the control guided with the sole of foot in indoor soccer. *Revista PODIUM*, 15(2), 331-341.
8. Chasipanta Chasipanta, J. R. (2022). Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas: Una revisión sistemática. *Universidad Central del Ecuador*.
9. Doewes, R. I., Purnama, S. K., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. (2020). The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in Indonesian players aged 10-12 years. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(3s), 429-441.
10. Duncan, M. J., Martins, R., Noon, M., & Eyre, E. L. J. (2022). Perception of affordances for dribbling in soccer: Exploring children as architects of skill development opportunity. *Sports*, 10(7), 99. <https://doi.org/10.3390/sports10070099>

11. Escalante Olarte, W. J. (2021). Programa de entrenamiento centrado en el método analítico para el aprendizaje de los fundamentos técnicos de pase y recepción del fútbol en niños de diez años de la Escuela de Fútbol Apocalipsis, Distrito de Socabaya, Arequipa - 2020. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
12. Frosdick, S., & Marsh, P. (2013). Football hooliganism. *Football Hooliganism*, 1–215.
13. Gardasevic, J., Bjelica, D., & Bjelica, J. (2020). Body composition differences between football players of the three top football clubs/Diferencias de composición corporal entre los jugadores de fútbol de los tres mejores clubes de fútbol. *International Journal of Morphology*, 38(1), 153–158. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022020000100153>
14. González-Cárdenas, J. M., Bravo-Navarro, W. H., Ávila-Mediavilla, C. M., & Moscoso-García, R. F. (2020). Métodos de entrenamiento en escuelas de fútbol de Azogues. *Polo del Conocimiento*, 5(11), 379–391.
15. González, J. M., Bravo, W. H., Ávila, C. M., & Moscoso, R. F. (2020). Métodos de entrenamiento en escuelas de fútbol de Azogues. *Polo del Conocimiento*, 5(11), 379–391. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i11.1930>
16. Greve, S., Diekhoff, H., & Süßenbach, J. (2022). Learning soccer in elementary school: Using teaching games for understanding and digital media. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.862798>
17. Martín Barrero, A. (2023). Efecto de dos métodos de entrenamiento sobre la motivación en porteros de fútbol formativo. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 48, 207–212. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8768769>
18. Merchán Osorio, R. D., Flórez Flórez, J., & Caro-Cely, W. F. (2010). Métodos de la enseñanza del fútbol en escuelas de formación de la ciudad de Tunja, Boyacá.
19. Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
20. Silva, W. R., Freitas, K., de Carvalho, H., Ferrari, E., Vieira, M., & Cardoso, F. L. (2019). Satisfação com a vida e status social subjetivo em atletas de futsal e futebol de campo.

Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 40(4), 374-380.

<http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/viewFile/2544/1467>

21. Verdú, N. P., Alzamora Damiano, E. N., Martínez Carbonell, J. A., & Pérez Turpin, J. A. (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.
22. Visan, P., & Cojanu, F. (2020). A new approach to football training at the junior level. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(6), 3584-3590.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2020.06483>

© 2025 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/>).