

EACL

LIGA EUROPEA TODOS SOMOS CAMPEONES PARA
PCDI

Desarrollando fundamentos
para la inclusión en el fútbol



Fácil de leer
Manual internacional de
fútbol para la inclusión



Co-funded by the
European Union



FUNDACIÓ
FC BARCELONA





Co-funded by the
European Union



FUNDACIÓ
FCBARCELONA



puzzle



Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y los puntos de vista expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante podrán ser consideradas responsables de los mismos.

Proyecto Liga europea Todos somos campeones para PCDI: desarrollando fundamentos para la inclusión en el fútbol

N.º 101134155



Este documento está autorizado con licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

Bienvenido al Manual de fútbol

Este manual te ayudará a jugar al fútbol.

Hace que el juego sea simple y divertido.

¡El fútbol es para todos!

Queremos que participes y te diviertas jugando.



¿POR QUÉ JUGAR AL FÚTBOL?

Jugar es divertido

- El fútbol es una forma divertida de mantenerse activo



Harás amigos

- Conocerás a nuevas personas y harás amigos



Aprende nuevas habilidades

- El fútbol te ayudará a aprender a trabajar en equipo, a correr y a chutar.



Mantente saludable

- Jugar al fútbol te ayudará a mantenerte en forma y sentirte bien

LIGAS DE FÚTBOL

Hay dos tipos de ligas en las que puedes jugar:

La liga competitiva



La liga feliz



LA LIGA COMPETITIVA

- Esta liga es para jugadores mayores de 16 años.
- Jugarás de forma más organizada y te divertirás aprendiendo nuevas habilidades.
- Practicarás regularmente y participarás en torneos.



LA LIGA FELIZ

- Esta liga es para jugadores mayores de 9 años.
- Se trata de divertirse, jugar de forma segura y hacer amigos.
- Todos pueden participar, sin importar su nivel de habilidad.
- Las reglas son simples y todos tienen la oportunidad de jugar.
- Puedes hacer descansos cuando lo necesites.



CÓMO JUGAR

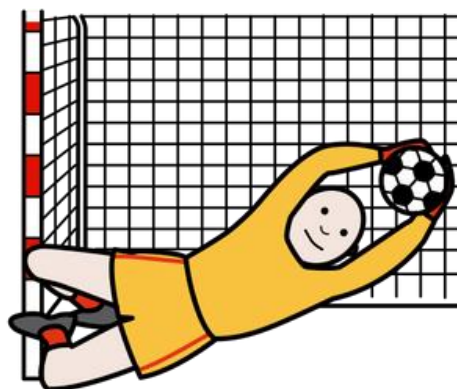
Equipos

- Hay dos equipos.
- Cada equipo intenta marcar goles lanzando el balón hacia la portería del otro equipo.



Portero

- Cada equipo tiene un portero
- El portero impide que el otro equipo meta un gol



Trabajo en equipo

- Puedes aprender a trabajar en equipo para pasar el balón y marcar goles
- El trabajo en equipo es muy importante en el fútbol



Marcar un gol

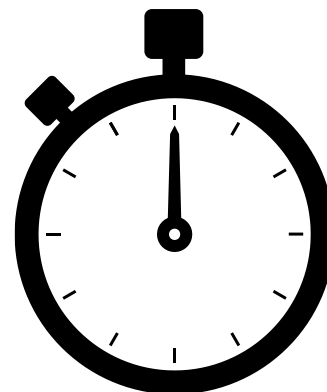
- Para marcar, hay que lanzar el balón hacia la portería del otro equipo. Cada gol es un punto



CÓMO JUGAR

Duración del juego

- Un juego se divide en dos partes. Cada parte dura 20 minutos en la liga feliz y 30 minutos en la liga competitiva. Hay una pausa en el medio.



Reglas simples

- Las reglas son sencillas para que todos puedan entenderlas y divertirse



Sin presión

- El objetivo es divertirse, no ganar.
- Es importante que disfrutes jugando, sin importar el resultado



Descansos

- Puedes hacer descansos siempre que lo necesites.
- También hay pausas para beber agua



CÓMO PREPARARSE

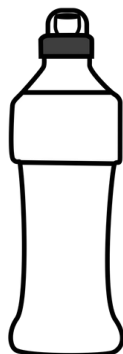
Usa ropa cómoda

- Ponte las botas de fútbol y una camiseta con los colores de tu equipo.
- Asegúrate de que tu ropa sea cómoda para que puedas moverte con facilidad.



Llevar agua

- Lleva siempre una botella de agua.
- Beber agua es muy importante a la hora de practicar deporte.



CÓMO PREPARARSE

Calentamiento

- Antes de jugar, haz algunos ejercicios de calentamiento como estiramientos y trotar. Esto ayuda a que tu cuerpo se prepare y previene lesiones.



Escucha al entrenador

- Tu entrenador está ahí para ayudarte. Escucha con atención y pregunta si no entiendes algo. El entrenador te explicará las reglas y te mostrará cómo jugar.



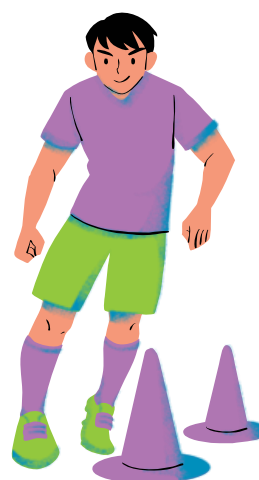
ENTRENAMIENTO

Práctica de regate

- Coloca la pelota delante de tu pie



- Regatea el balón alrededor de los conos para practicar el control del balón.



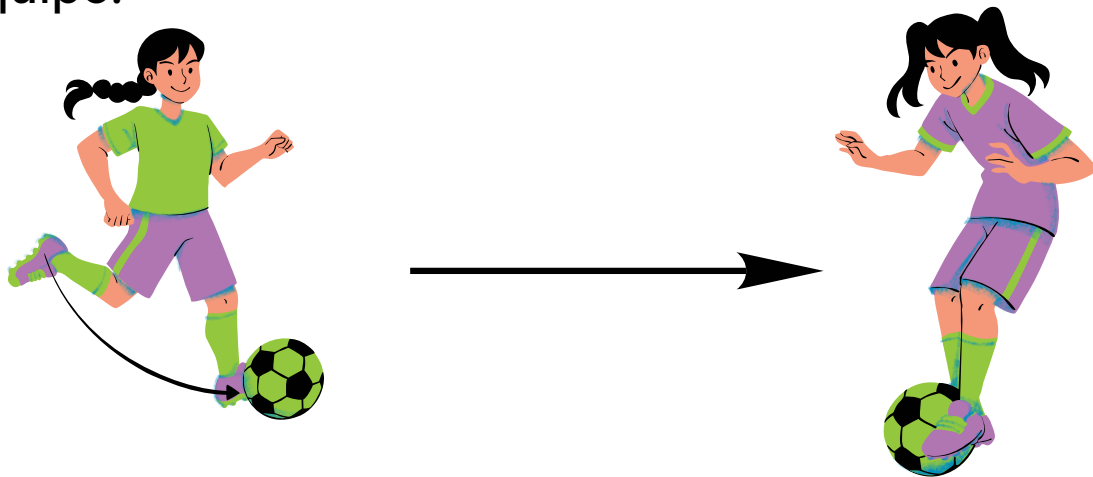
- Esto te ayudará a mover el balón mientras corres.



ENTRENAMIENTO

Práctica de pases

- Practica pasar el balón a un compañero de equipo.



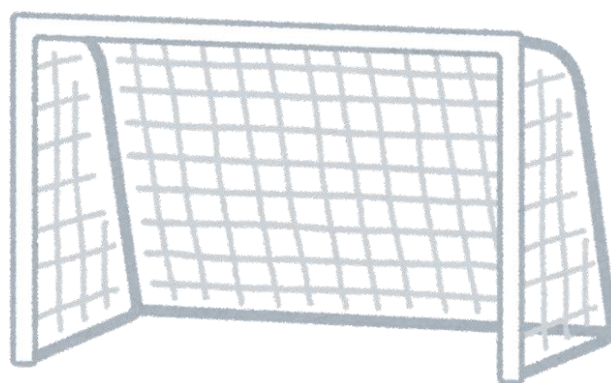
- El pase es muy importante para trabajar juntos.



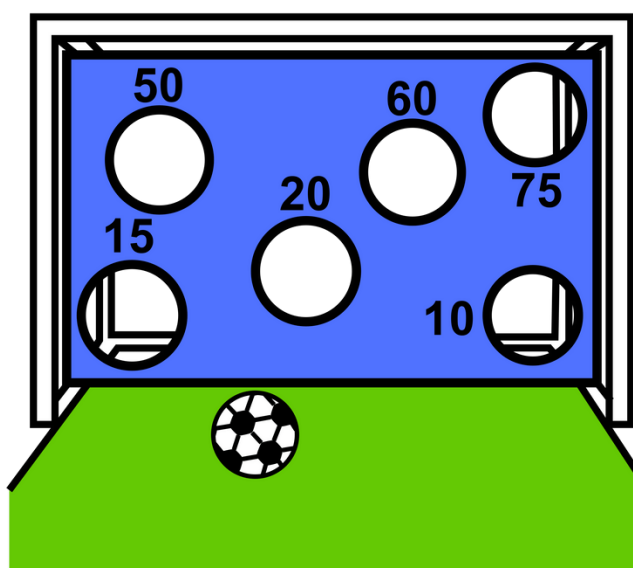
ENTRENAMIENTO

Práctica de tiro

- Practica lanzar el balón hacia la portería.



- Intenta apuntar a diferentes partes de la meta para mejorar.



ENTRENAMIENTO

Ejercicio en equipo

- Juega pequeños partidos con tus compañeros de equipo



- Trabajad juntos. Esto te ayudará a aprender cómo llegar a ser un equipo



EQUIPAMIENTO

Camiseta



Pantalón corto



Medias



Botas de fútbol



Almohadillas



Guantes de portero



Balón de fútbol



Bolsa de deporte



Botella de agua



LO MAS IMPORTANTE

Divertirse

- El fútbol es para divertirse
- Harás amigos
- Te sentirás bien
- No importa quién gane o pierda



Apoyarse unos a otros

- Anima a tus compañeros de equipo y celebra los esfuerzos de todos.
- El fútbol es un juego de equipo,
- ¡apoya a tus compañeros de equipo!





FUNDACIÓ
FCBARCELONA



puzzle





Co-funded by the
European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y los puntos de vista expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante podrán ser consideradas responsables de los mismos.

Proyecto Liga europea Todos somos campeones para PCDI: desarrollando fundamentos para la inclusión en el fútbol

N.º 101134155

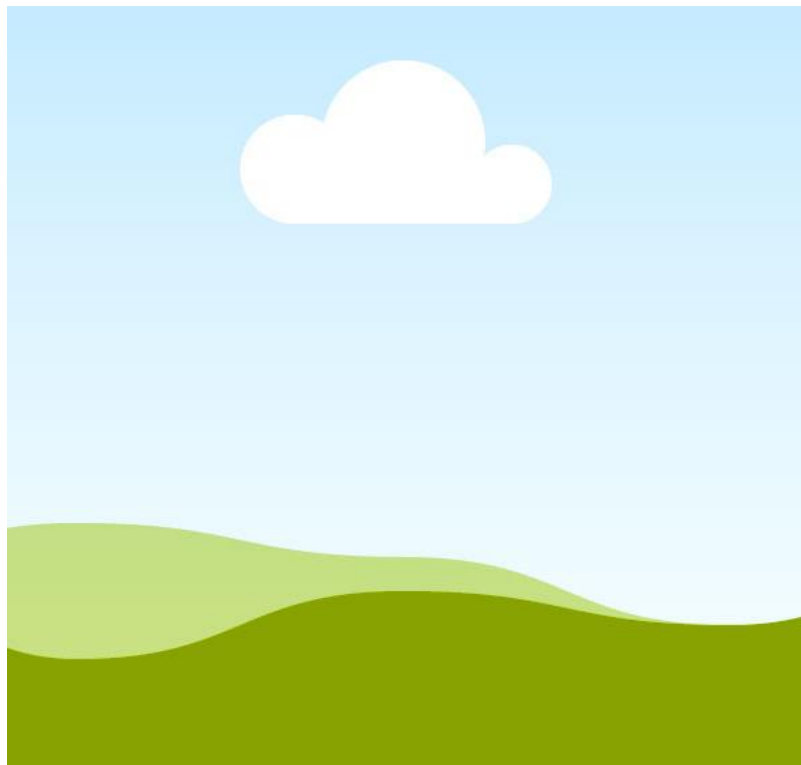


Este documento está autorizado con licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

ENTRENAMIENTO

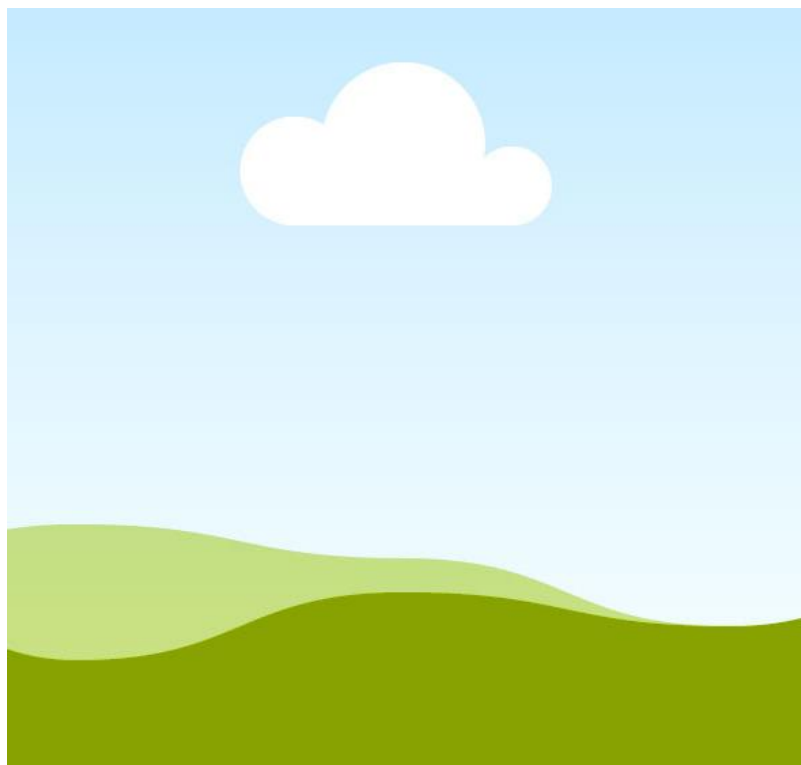
Práctica de regate

- Regatea el balón alrededor de los conos para practicar el control del balón.
- Esto te ayudará a mover el balón mientras corres.



Práctica de pases

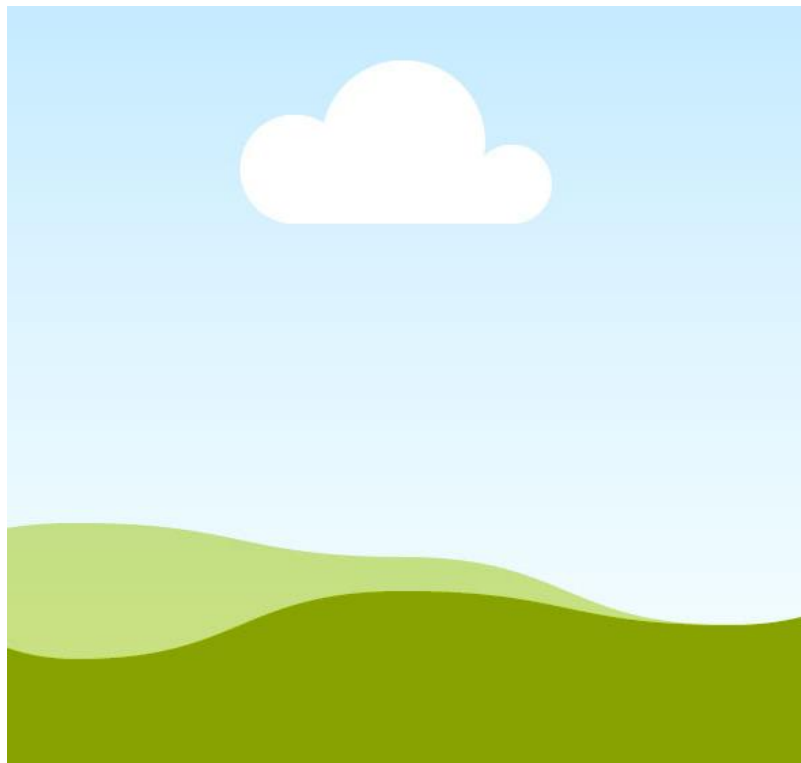
- El objetivo es divertirse, no ganar.
- Es importante que disfrutes jugando, sin importar el resultado



ENTRENAMIENTO

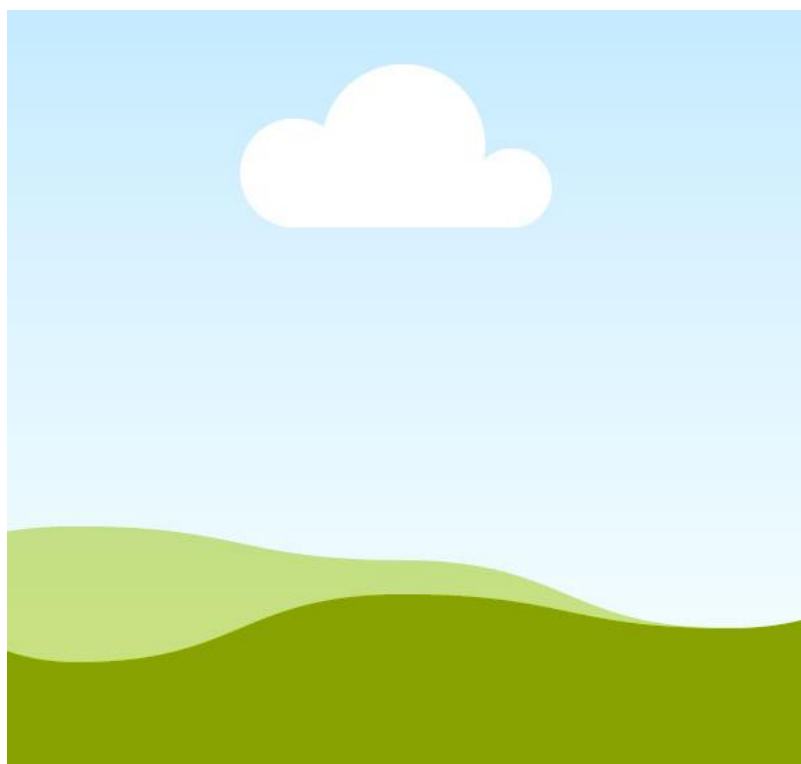
Práctica de tiro

- Practica lanzar el balón hacia la portería.
- Intenta apuntar a diferentes partes de la meta para mejorar.



Ejercicios en equipo

- Juega pequeños partidos con tus compañeros de equipo
- Trabajad juntos.
- Esto te ayudará a aprender cómo llegar a ser un equipo



CONSEJOS PARA ENTRENADORES

Ten paciencia

- Tómate tu tiempo para explicar las cosas de forma que todos lo entiendan. Algunos jugadores pueden necesitar más tiempo para

aprender Utiliza palabras

sencillas

- Utiliza palabras sencillas y muestra a los jugadores qué deben hacer. Mostrar suele ser mejor que simplemente hablar.

Anima a todos

- Anima a todos los jugadores y asegúrate de que todos se sientan bien jugando. Elogia sus esfuerzos, no sólo sus éxitos

Adáptate a cada

jugador

- Comprende que cada jugador es diferente. Adapta el juego a cada jugador para que todos puedan participar y divertirse.

CONSEJOS PARA ENTRENADORES

Crea un ambiente positivo

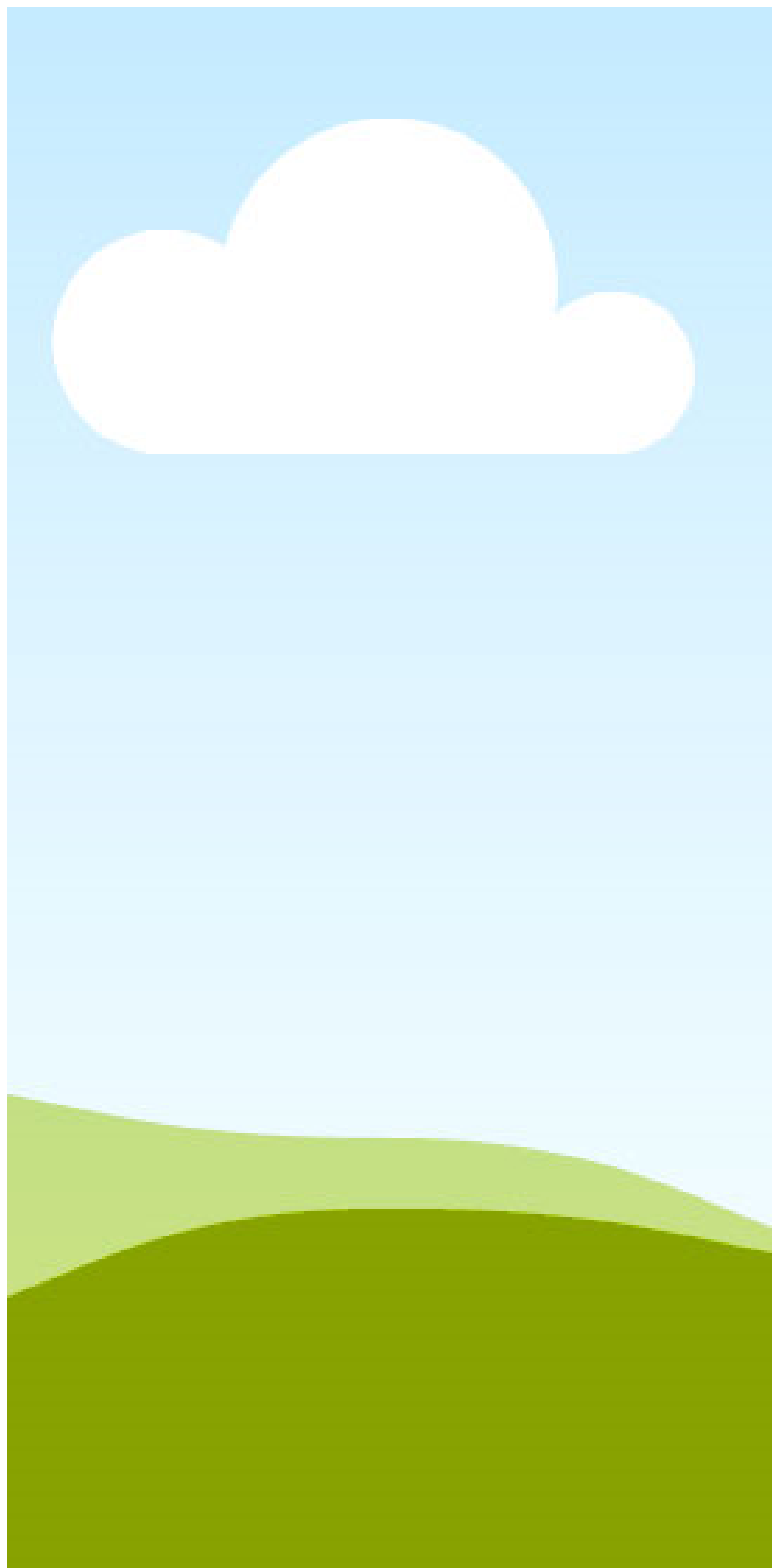
- Asegúrate de que el ambiente es feliz y de apoyo. Los jugadores deben sentirse seguros e incluidos.

Ten ayuda médica cerca

- Ten siempre cerca a alguien con formación médica por si alguien resulta herido. La seguridad es lo más importante.

Utiliza un balón más ligero

- Si es necesario, utiliza un balón más ligero para que a todos les resulte más fácil jugar. Esto puede ayudar a los jugadores para los que una pelota normal es demasiado pesada.



CONSEJOS PARA ~~ENTRENADORES~~

Calentamiento y enfriamiento

- Haz siempre ejercicios de calentamiento antes de jugar.
- Relajación después de jugar.

Conoce tus límites

- Si te sientes cansado o mal, díselo a tu entrenador.
- Es importante descansar cuando lo necesites.

