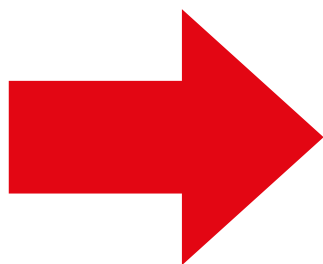


GUÍA TÉCNICA



HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

LIGA MUNICIPAL DE FÚTBOL SALA ESCOLAR



**ESCANEA
AQUÍ**

LMFSE 2026-2027



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

© Ayuntamiento de Pamplona, 2026
Colabora: Gesport Gestión Deportiva S.L.



**Este material se publica bajo licencia Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

1. Introducción

En edades formativas, el deporte en general es una herramienta educativa de gran valor.

El contexto en el que nos encontramos debe observarse como una situación de aprendizaje en la que los niños y las niñas podrán desarrollar las habilidades motrices que a continuación describiremos y, además, habilidades sociales y emocionales que ayudarán al desarrollo integral de cada niño y cada niña. Dentro de este entorno, cada jornada jugada o cada entrenamiento es una oportunidad para el aprendizaje motor que no debe ser desaprovechada.

El objetivo de esta guía es orientar al personal técnico deportivo que imparte clases de fútbol sala en la Liga Municipal de Fútbol Sala del Ayuntamiento de Pamplona, facilitándoles pautas básicas para el diseño de sesiones que favorezcan el desarrollo integral de las habilidades motrices básicas mediante tareas que ayuden a los niños y las niñas a dar lo mejor de sí mismos o mismas, sin perder el componente lúdico que debería caracterizar este tipo de competiciones.

En definitiva, crear un documento de apoyo y consulta, con pequeños consejos, sesiones y documentos de base para la construcción de las sesiones de entrenamiento.

Asimismo, trataremos de arrojar luz sobre aquello que los padres y las madres pueden observar desde la grada, no limitándose únicamente a observar el resultado de los encuentros o los errores cometidos por los pequeños jugadores y jugadoras, sino teniendo en cuenta que, detrás de cada acción del juego, existe un aprendizaje más profundo relacionado con sus habilidades: mejorar el control del cuerpo, tomar decisiones, aprender a acelerar y frenar y un sinnúmero de acciones que, aunque puedan parecer insignificantes, contribuyen de forma notable al progreso motor de las personas participantes.

¿Qué son y por qué son importantes las habilidades motrices básicas?

En la práctica del fútbol sala son importantes ciertas habilidades inherentes al deporte, como el golpeo con el pie, el golpeo con la cabeza, las fintas o los regates. Sin embargo, existen otras habilidades que engloban y sostienen todas las anteriores: las

habilidades motrices básicas, sin las cuales difícilmente se podría ejecutar un gesto técnico más complejo.

Cuando hablamos de habilidades motrices básicas, nos referimos a la capacidad de correr, lanzar, saltar, caer o esquivar; en definitiva, habilidades que todo niño y niña debe dominar antes de iniciarse en el aprendizaje de aspectos técnicos más complejos de cualquier deporte.

Aquellas familias de habilidades, amplias, generales, comunes a muchos individuos y que sirven de fundamento para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de un entorno cultural concreto. (Batalla, 2000).

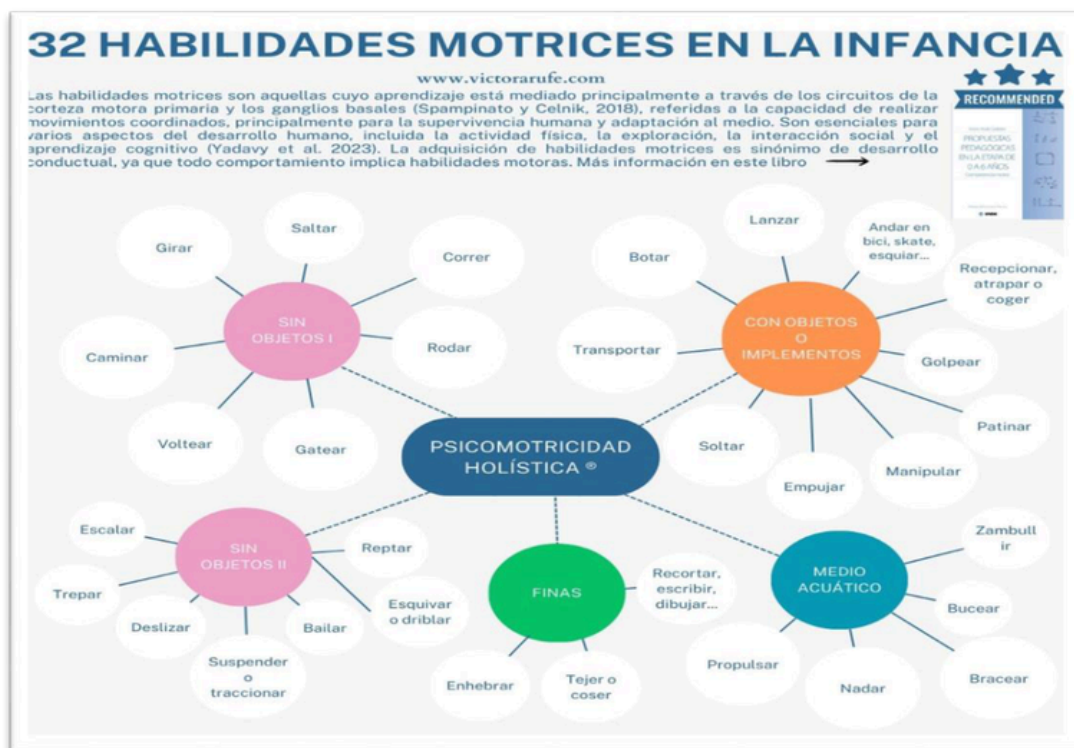
En este caso, el entorno concreto que nos rodea será la Liga Municipal de fútbol sala.

La participación de los niños y las niñas en la Liga de Fútbol Sala de Pamplona ofrece el escenario ideal para que ellos y ellas desarrollen dichas habilidades de forma lúdica, divertida y en compañía de sus amigos y amigas.

Uno de los aspectos clave de este contexto es la edad. Entre los 8 y los 11 años nos encontramos ante una etapa sensible para el aprendizaje motor, en la que se asientan las bases del desarrollo motriz. Por ello, resulta fundamental que no se centre exclusivamente en el desarrollo de las habilidades propias del fútbol sala, sino que, a través de este deporte, se trabajen también el resto de habilidades básicas tan importantes para el desarrollo motor del niño y la niña.

En esta franja de edad deberán adquirirse destrezas básicas que impliquen movimientos del propio cuerpo y el manejo de objetos, tales como desplazamientos, giros, lanzamientos y recepciones. Todo ello, si se aplica de forma lúdico-competitiva, tendrá un mayor arraigo y una mejor asimilación en los niños y las niñas.

Para concluir esta introducción, el desarrollo de las habilidades motrices básicas resulta fundamental en la etapa en la que se encuentran las personas participantes de esta liga. No debemos dejar pasar la oportunidad de brindar a nuestros hijos y nuestras hijas la posibilidad de asentar una base motriz sólida que pueda aprovecharse a lo largo de toda su vida.



Victor Arufe. Habilidades motrices básicas. www.victorarufe.com.

2. Desarrollo de las habilidades motrices básicas en el contexto del fútbol sala

¿Y cómo se desarrollan este tipo de habilidades en los entrenamientos o en los partidos? Aquí es donde entra en juego la figura del entrenador o la entrenadora, capacitada para diseñar sesiones en las que se planteen tareas motrices con el objetivo de trabajar, por ejemplo, los lanzamientos o la carrera a distintas velocidades.

El entrenador o entrenadora / técnico o técnica deportiva responsable de dirigir el equipo desempeña un papel clave en el desarrollo de las habilidades de sus jugadores y jugadoras. Será necesario que busque los estímulos adecuados para que los niños y las niñas disfruten practicando deporte y mejoren sus habilidades, sin dejar de lado la creación de un clima seguro, positivo y motivante para ellos y ellas.

Otra forma de mejorar estas habilidades es la práctica de deportes complementarios al fútbol sala (multideporte) o la realización de tareas que, aunque aparentemente no estén relacionadas con este deporte, presentan una transferencia muy beneficiosa para el asentamiento y el desarrollo de las habilidades motrices básicas. Este amplio



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

abánico de movimientos ofrecido a los niños y las niñas facilitará que se desenvuelvan con mayor soltura en cualquier deporte o actividad física que practique cada niño o niña.

Además, desde la organización de la liga, se ha llegado a un acuerdo con distintos clubes y federaciones para que las personas participantes puedan ir a probar diversos deportes en los clubes o federaciones convenidos.

Sesiones en clubes y federaciones.

3. De las habilidades motrices básicas a las específicas

Las habilidades motrices básicas pueden compararse con las letras del abecedario: sin su conocimiento y control, seríamos incapaces de formar palabras. En este caso, las palabras representarían las habilidades motrices específicas. Los movimientos básicos que deben dominarse previamente son:

- Desplazamientos
- Lanzamientos y recepciones
- Equilibrios
- Giros y rotaciones

La Liga de Fútbol Sala está orientada a niños y niñas de entre 8 y 11 años, una etapa ideal tanto para la consolidación de las habilidades básicas como para el inicio del aprendizaje de otras más específicas.

En conclusión, el niño o la niña debe aprender y dominar los movimientos básicos antes de dar el salto a gestos más complejos. Continuar entrenando y perfeccionando estas habilidades mientras se adquieren las específicas, no supone una pérdida de tiempo, sino una inversión en la motricidad futura. La base de habilidades motrices básicas debe ir ampliándose y nunca dejar su desarrollo de lado.

4. ¿Cómo implementar el desarrollo de las habilidades motrices básicas en las sesiones de fútbol sala?

Con el objetivo de desarrollar una amplia variedad de habilidades motrices básicas, los técnicos y técnicas deportivas / entrenadores y entrenadoras deberán diseñar sesiones

atractivas y estimulantes, evitando la repetición automática de tareas sin aliciente para los niños y las niñas. Cada tarea deberá tener un objetivo claro, comprensible y fácilmente ejecutable. El balón debe estar presente en la mayoría de las propuestas, aunque en determinados momentos será conveniente retirarlo para facilitar la correcta ejecución de la tarea.

Dos opciones que planteamos en esta guía es que se implementen las habilidades motrices en una sesión completa, es decir, introduciendo tareas que trabajen las habilidades motrices básicas y al mismo tiempo no perdamos de vista el trabajo con balón y los objetivos de la competición. Tareas que complementen el trabajo con balón pero que no pierdan la armonía ni el objetivo de trabajar con el balón. Estas tareas podrían ir en la parte principal de la sesión, buscando la forma que no se pierda la armonía entre la sesión de fútbol sala y las habilidades motrices básicas.

Otra opción válida sería que, en la sesión diseñada por los técnicos y técnicas, entrenadores o entrenadoras se introduzcan pequeñas cuñas de habilidades motrices básicas. Siendo estas pequeñas intervenciones que podemos introducir en cualquier parte de la sesión en la que se trabajen las habilidades motrices básicas específicamente. No necesariamente tienen que ir ligadas al objetivo de la sesión, ni tener que realizar la tarea con balón. Este tipo de cuñas pueden ir implementadas al inicio de la sesión, a modo de activación o al final de la sesión, en la vuelta a la calma, a modo de desconexión para los jugadores y jugadoras.

Queda en manos del entrenador o entrenadora decidir qué trabajar y cómo hacerlo, sin perder de vista los objetivos marcados para la sesión y el contexto que la envuelve.

5. Etapas sensibles de aprendizaje

Entre los 8 y los 11 años, el desarrollo de las habilidades motrices básicas se encuentra en una fase especialmente sensible al aprendizaje. El desarrollo conjunto de estas habilidades va a conseguir incrementar, además, la capacidad coordinativa del niño o niña, muy importante esta faceta para la asimilación de las diversas fases del juego.

La coordinación en el fútbol

Etapa de 8 a 9 años

En esta etapa, el niño o la niña posee las habilidades básicas, aunque todavía son poco eficientes.

El trabajo se centrará en la combinación de desplazamientos, saltos y equilibrio dinámico mediante tareas lúdicas y variadas.

En esta etapa, las habilidades de locomoción se trabajarán mediante la combinación de desplazamientos, saltos controlados e introducción al equilibrio dinámico. Todo ello trabajado mediante tareas lúdicas y variadas.

Juegos o tareas como relevos, ya sea con o sin balón, circuitos dinámicos o juegos de persecución son ideales para esta etapa de desarrollo.

En cuanto a las habilidades de manipulación, etapa sensible para automatizar patrones básicos de lanzamiento y recepción, trabajar la lateralidad hará que se desarrolle la coordinación óculo-manual y óculo-podal.

Etapa de 9 a 11 años

Se trata de una ventana óptima para el aprendizaje motor. Los niños y las niñas presentan una mayor capacidad para encadenar movimientos, mejorar la percepción espacio-temporal y transitar hacia habilidades motrices más específicas. Sin olvidar el continuo trabajo de las habilidades básicas.

Los niños y niñas en esta etapa, en cuanto a las habilidades de locomoción, tienen la capacidad de encadenar movimientos y mejorar la percepción espacio-temporal. Aumenta la eficiencia del movimiento, mejora de la coordinación de brazos y piernas y mayor control de aceleraciones y frenadas.

Este tipo de habilidades se pueden desarrollar con tareas o juegos tales como zigzags, circuitos con cambios de dirección, tanto con balón como sin balón.

En esta etapa también se puede comenzar a transitar hacia las habilidades motrices específicas, dado que comenzarían a tener alta capacidad de aprendizaje técnico y tienen un mayor control corporal. Se podrán trabajar aspectos como la velocidad de reacción, agilidad y cambios de dirección difíciles.

En cuanto a las habilidades de manipulación, en esta fase se debe hacer hincapié en el desarrollo de la precisión, es decir, el ajuste de la dirección, la fuerza y el tiempo.

Por último, la estabilidad y el equilibrio se deberá desarrollar mediante acciones que engloben disparos en movimientos, contacto con oponentes, etc. Alguna tarea para desarrollar estas habilidades puede ser 1vs1, juegos en campos reducidos, juegos con desequilibrios, etc.



Clasificación de Habilidades Motrices y su ventana de aprendizaje Según Romero (1997), Conde y Viciano (1997), Serra (1987), en Lapresa-Ajamil et al. (2005, p.24). Tema 4, Habilidades Motrices. Básicas, Genéricas y específicas. Ruiz-Montero.

6. Conclusión

La participación de niños y niñas en la Liga de fútbol sala de Pamplona constituye una oportunidad excelente para asentar las bases motrices de las y los deportistas del futuro. Este entorno sano, amistoso y competitivo ofrece el escenario ideal para que los niños y las niñas disfruten practicando deporte y, sobre todo, divirtiéndose, que es el principal objetivo de todas las personas participantes.

Además, se ofrece la posibilidad de probar diferentes deportes, con convenios con diversos clubes y federaciones de la comarca de Pamplona, una ocasión más para seguir ampliando los recursos motrices de los jóvenes y que sigan desarrollando esas habilidades y nutriendo su motricidad con otros estímulos, diferentes al fútbol sala, pero muy útiles.

7. Ayudas para las sesiones de entrenamiento

En este apartado se va a mostrar diverso material que podrá ayudar a los técnicos y técnicas deportivas a orientar sus sesiones de entrenamiento a implementar el desarrollo de las habilidades motrices básicas, tanto de forma general en toda la sesión o en forma de «cuñas», pequeñas intervenciones en la sesión en la que se trabajará específicamente las habilidades motrices básicas.

7.1. Cuñas de habilidades motrices básicas

Como hemos comentado anteriormente, las cuñas de habilidades motrices básicas son pequeñas actuaciones durante la sesión, en cualquiera de las tres partes de las que consta la sesión, en la que se introducirá una tarea en la que tengamos como objetivo trabajar una o varias habilidades motrices básicas.

7.2. Sesiones integradas

En las sesiones integradas, las tareas que trabajan las habilidades motrices básicas se introducen a lo largo de toda la sesión, sin perder el vínculo con el balón ni el objetivo técnico de la sesión.



En la web de la Liga tenéis ejemplos de cuñas y de sesiones integradas, y la plantilla para preparar las vuestras. Vuestro equipo también puede enviar las suyas.

ligafutbolmunicipalpamplona.es · **Aprende + Habilidades**

ESCANEA AQUÍ

8. Bibliografía

González Garro J. (2024). Iniciación de las habilidades básicas del fútbol a través del análisis global del movimiento en 5º de Educ. Primaria. Recuperado de [este enlace](#).

Rivas Borbón, M. Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica. Niños y adolescentes de 8 a 16 años.

FIFA (2011). La filosofía del fútbol de menores.

Revista Mentor, Vol 4, n.º 10 (2025). El Fútbol y el desarrollo de habilidades motrices básicas en la infancia: Revisión Sistemática.

Univ. De Granada. Habilidades motrices básicas, genéricas y específicas. Recuperado de [este enlace](#).

Domec González, J. (2020) Metodología de trabajo en el fútbol base.