



# Crear un equipo femenino – Lista de verificación

Hoja de ruta de 6 meses y auditoría de 12 puntos del club

*Este documento fue facilitado por areacopa.com.*

CLUB

CATEGORÍA

RESPONSABLE

## Comprobar las condiciones previas

Sin estos tres puntos la creación fracasa casi siempre en el primer semestre.

- Acuerdo escrito de junta con presupuesto para balones, petos y árbitros conseguido
- Responsable de fútbol femenino designado con nombre y apellido en el acta
- Franja de entrenamiento fiable de al menos 75 minutos, idealmente dos veces por semana, fijada

## Encontrar jugadoras

Invita al doble de las que quieres mantener a largo plazo.

- Colegios de primaria y secundaria del área escritos por correo al profesorado de educación física
- Inscripción al Girls Football Day del DFB realizada y paquete de material solicitado
- Hermanas de jugadores actuales sondeadas internamente y padres abordados directamente
- Monitoras de otros deportes (gimnasia, hípica, natación) del entorno contactadas
- Publicación en redes sociales con fecha concreta de entrenamiento de prueba publicada en canales del club y grupos de padres

## Construir el cuerpo técnico

---

Una entrenadora es lo ideal a largo plazo, pero al inicio no es un cuello de botella.

- Entrenador o entrenadora principal para la primera temporada definido
- Curso de entrenador C con foco femenino reservado en la federación regional y subvención del club aclarada
- Ex-jugadoras, estudiantes o madres con pasado futbolístico abordadas activamente como co-entrenadora
- Pipeline planificado: jugadoras mayores del primer equipo como co-entrenadoras para la categoría siguiente

## Entrenamiento y seguridad

---

El entrenamiento de chicas no es un entrenamiento de chicos en pequeño.

- Entrenamiento regular de al menos 75 minutos por sesión establecido
- Programa FIFA 11+ o Knee Control integrado en el calentamiento de cada sesión
- Balones propios en talla adecuada (talla 4 para sub-11 a sub-13, talla 5 desde sub-14) adquiridos
- Petos de entrenamiento o camisetas propias con marca del club organizados
- Regla de recuperación aplicada: para sub-13 y sub-15 máximo un partido más una sesión de entrenamiento por semana

## Padres y cultura del club

---

La pertenencia surge de la visibilidad y de espacios fijos.

- Reunión de padres realizada con un mensaje claro y factual (60 minutos máximo)
- Grupo de WhatsApp o canal equivalente para padres creado
- Foto de equipo publicada en la web del club
- Foto de equipo colgada en una pared destacada de la sede
- Persona de confianza para las jugadoras nombrada en la web del club

## Conexión con la federación

---

Dinero, material y asesoramiento quedan a menudo sin usar porque nadie pregunta.

- Responsable de fútbol femenino de la federación regional contactada por correo
- Ayuda de material de la federación regional para nuevos equipos femeninos solicitada
- Sesión gratuita del DFB-Mobil para un entrenamiento en el club solicitada
- Participación o acogida del siguiente Girls Football Day regional realizada

## Organizar el primer torneo amistoso de prueba

---

Punto culminante visible tras tres o cuatro meses de entrenamiento.

- 5 a 7 equipos femeninos de clubes vecinos invitados
- Pista cubierta o campo exterior reservado durante tres horas
- Calendario (todos contra todos con 5 equipos o similar) elaborado y enviado a los equipos
- Ayudante de árbitro asignado y formado por cada campo
- Catering, mesas y zona de cambio organizados
- Prensa local y redes sociales del club informadas sobre la fecha

## Estándares mínimos del club (auditoría de 12 puntos)

---

Marcar cada punto en verde, amarillo o rojo. Por debajo de 8 de 12 se produce abandono.

- Acuerdo escrito de junta sobre la creación del equipo femenino con presupuesto
- Responsable de fútbol femenino en el club designado con nombre y apellido
- Política de tiempo de juego: cada jugadora recibe al menos el 50 por ciento del tiempo de juego por partido
- Al menos una, idealmente dos sesiones fijas de entrenamiento por semana, de 75 minutos cada una
- Vestuario propio o sala de cambio claramente asignada con cartel propio en la puerta
- Material propio (balones de talla adecuada, petos propios con marca del club)
- Al menos un coach cualificado con licencia básica del DFB en el cuerpo técnico
- Plan para captar o formar a una entrenadora en un plazo de 24 meses
- Programa Knee Control o FIFA 11+ en el calentamiento al menos cada dos entrenamientos
- Certificado ampliado de antecedentes penales de todos los entrenadores y monitores documentado por escrito
- Persona de confianza del club para conflictos identificada con nombre en la web del club
- Al menos una acción visible por temporada hacia fuera (torneo amistoso, Girls Football Day, cooperación con colegios)

