

MANUAL DE LA UEFA PARA ENTRENADORES DE FUTSAL

SUMARIO

PRE	FACIO	
UNI	DADES TEÓRICAS	
1.	Conocimientos de futsal	
	El deporte del futsal	10
1.2	Análisis del juego	1
1.3	Conceptos básicos	
1.4	Fases de desarrollo del jugador	1
2.	Liderazgo	1
2.1	Papel del entrenador	20
2.2	Fases de formación del jugador	2
2.3	Liderazgo y construcción del equipo	2
2.4	Planificación y programación del entrenamiento	
3.	Metodología y métodos de enseñanza	3
3.1	Principios pedagógicos	40
3.2	La sesión de entrenamiento	4
3.3	Diseño de tareas	4
3.4	Estilos de instrucción	50

UNIDADES PRÁCTICAS

1.	Técnica-táctica	55
	Introducción a la táctica	56
	La táctica en el futsal	58
1.3	Principios del juego en el futsal	68
	Las habilidades técnicas	
1.5	Táctica colectiva	91
1.6	Sistemas de juego	115
1.7	Jugadas a balón parado	128
1.8	Entrenamiento específico del portero	136
2.	Preparación física y puesta a punto	145
2.1	Introducción	
2.2	Características del futsal	148
2.3	Calentamientos/estiramientos	152
2.4	Resistencia	156
2.5	Velocidad	159
2.6	Flexibilidad	161
2.7	Fuerza	163
2.8	Coordinación	165
2.9	Recuperación	166
2.10	Tareas para el entrenamiento condicional	168
3.	Competencias del entrenador	187
3.1	Organizar y dirigir entrenamientos	
3.2	Dirección del partido	190
RIRLI	OGRAFÍA	197



PREFACIO

A finales de 2012, la UEFA empezó a ampliar sus actividades de formación de entrenadores de futsal con la implantación de la licencia B de Futsal de la UEFA. Se impartieron diversos talleres para las federaciones miembros, con el objetivo de que se familiarizaran con los criterios de la licencia y de proporcionarles una asistencia personalizada para la implantación de los cursos. La UEFA sigue prestando dicha ayuda y buscando continuamente nuevas vías para su desarrollo.

Con esto en mente, y tras las reacciones, observaciones y solicitudes de las propias federaciones, el organismo rector del fútbol europeo encargó al pertinente grupo de trabajo la elaboración de este *Manual de la UEFA para entrenadores de futsal*. El manual se ha creado con el objetivo de proporcionar un excepcional recurso didáctico a aquellas federaciones que impartan cursos de licencia B de Futsal de la UEFA, y para que sirva de guía y de fuente de inspiración técnica a los entrenadores de futsal en todas las categorías del juego.

El *Manual de la UEFA* para entrenadores de futsal se ha redactado

bajo la dirección y orientación del técnico español José Venancio López Hierro, cuatro veces campeón de Europa, sin cuyo trabajo e intensa dedicación este proyecto no habría sido posible. Esta exhaustiva guía para el entrenamiento del futsal incluye además las aportaciones del también español Javier Lozano Cid, bicampeón de la Copa Mundial de Futsal de la FIFA, y del italiano Roberto Menichelli, campeón de la UEFA Futsal Euro.

En nombre de la UEFA y de toda la comunidad del futsal europeo, deseo dar las gracias a todas las personas que han participado en la producción de este valioso recurso didáctico. Espero que les resulte útil y ameno a todos.

Ioan Lupescu

Director técnico de la UEFA

Leyenda



Jugador del equipo rojo

Jugador del equipo amarillo

Jugador del equipo verde

Portero

Comodín del equipo azul

Comodín del equipo rojo

Comodín de varios equipos

Desplazamiento del jugador

Desplazamiento del balón (lanzamiento con el pie)

Desplazamiento del balón (lanzamiento con la mano)



Posición inicial



Posición intermedia



Posición final



Entrenador



lugador



1 EL DEPORTE DEL FUTSAL

1.1.1 Breve historia del futsal

El futsal nació en Uruguay en el año 1930, gracias al profesor Juan Carlos Ceriani. El nombre "futsal" es un acrónimo de "fútbol de salón"; es decir, fútbol de interior. Su aparición se produjo como adaptación por parte de Juan Carlos Ceriani de las necesidades de jugar al fútbol de aquellos niños que no tenían la posibilidad de disponer de campos al aire libre y que, por consiguiente, debían utilizar campos de baloncesto para sus partidos. El profesor simplemente detectó un problema y le dio solución buscando canchas más pequeñas.

El profesor Ceriani utilizó y adaptó reglas de otros deportes de pista cubierta, como el baloncesto, el waterpolo o el balonmano, y estableció el espacio de juego, el número de jugadores, los tiempos de juego, las medidas del campo, las reglas de los porteros, etc. Este nuevo deporte causó sensación en Uruguay, un país que vivía por aquel entonces en un estado de fanatismo tras la conquista por parte de la selección uruguaya de la Copa Mundial de Fútbol y de los Juegos Olímpicos. Posteriormente, se fue extendiendo rápidamente por toda Sudamérica.

El futsal se ha ido desarrollando poco a poco por todo el mundo como un deporte con similitudes con el fútbol, pero recoge a su vez argumentos de otros deportes colectivos que le confieren un carácter especial.

El propio origen del futsal (nacido de la necesidad participativa de los niños) nos demuestra que nuestro deporte disfruta de un elevado índice de participación activa y de compromiso motor por parte de los jugadores, por lo que está dotado de un importante componente formativo. El niño que practica el futsal está siempre participando del juego, directa o indirectamente, y aumentando su tiempo útil de práctica (práctica intensa). Por ello, el futsal también está considerado un estupendo vehículo formativo para el fútbol.

1.1.2 ¿Qué es el futsal? Tipo de deporte

El futsal es un juego de colaboración-oposición, que se caracteriza por la necesidad de adaptación del jugador a un entorno cambiante y dinámico, con déficit de tiempo y espacio para percibir, tomar decisiones y ejecutar las acciones que aporten soluciones al juego. Es un deporte de elevado compromiso motor y de práctica intensa, donde los componentes tácticos (perceptivos, decisionales) desempeñan una función fundamental en la eficacia de cada acción de juego.

La clasificación de los diferentes deportes puede hacerse desde diversas perspectivas, pero es evidente que la definición que mejor se ajusta a nuestro deporte, a la hora de estrechar el enfoque, es la de **deporte colectivo de colaboración-oposición** (o cooperación-oposición), dado que existe una constante interrelación entre los distintos adversarios y una cooperación entre los compañeros en cualquiera de las acciones del juego. Este tipo de relación colaboración-oposición se produce con o sin el balón (es decir, en cualquiera de las fases del juego de ataque/defensa) y de forma simultánea.

El futsal es, por tanto, un deporte colectivo de colaboración-oposición (deporte sociomotriz) eminentemente táctico. Todo el proceso de la habilidad motriz tiene como objetivo lograr eficiencia en las acciones del juego (capacidad para resolver los problemas específicos). Jugar es una actividad táctica: hay que percibir y analizar la situación del juego, tomar decisiones para resolver los problemas que se plantean y refrendar tales decisiones con los patrones motores adecuados y ejecutados convenientemente para alcanzar la eficacia.

1.2 ANÁLISIS DEL JUEGO

Los factores de análisis más determinantes para conocer nuestro deporte son los siguientes:

- **Espacio de juego:** espacio común y estandarizado, en una cancha de 40x20, donde el sentido del juego viene determinado por cada una de las dos porterías.
- Participación en el juego: el espacio de juego está condicionado por la participación simultánea en situación de colaboración (compañeros) y oposición (rivales). Se trata de un juego de 5x5 con opciones de intercambios constantes con otros jugadores que saltan a la cancha desde el banquillo, lo que dinamiza la participación y la intensidad. Los jugadores pueden entrar y salir cuantas veces se considere oportuno. En este sentido, hay que destacar que la participación y la incidencia en el juego de los 5 jugadores que participan por equipo es constante y significativa.
- **Elemento principal:** la referencia fundamental del juego es el móvil, el balón, y todo el juego gira en torno a él, de ahí que todo esté condicionado en función de si se dispone o no de su posesión.
- Tiempo de juego: se trata de un juego con un control temporal activo, contabilizando sólo como tiempo de juego aquel en el que el balón está en juego. Cuando el juego se detiene por cualquier situación reglamentaria, el tiempo se para. Un partido de futsal se disputa en dos tiempos de 20 minutos, aunque esto es optativo en algunas competiciones. En los encuentros eliminatorios, en caso de empate al término de los primeros 40 minutos, se añaden dos tiempos suplementarios (prórroga) de 5 minutos cada uno.
- Reglamento: regula y condiciona el juego.
- Objetivos del juego: los objetivos del juego están claramente diferenciados en función de que se disponga o no de la posesión del balón

(ataque-defensa). **Ataque:** conservación del balón-progresión en el juego-finalización / conseguir gol. **Defensa:** recuperación del balónevitar progresión en el juego-evitar el gol.

- Capacidades condicionales y comunicación motriz: base física de la acción.
- Técnica: ejecución de las diferentes acciones del juego.
- Táctica: conjunto de acciones que, mediante la utilización de los recursos disponibles y el análisis de las situaciones, tratan de lograr el objetivo concreto del juego.

Analizando la influencia de todos estos factores en el juego, podemos observar que el futsal es un deporte de **colaboración-oposición**, dinámico e intenso, con **déficit de espacio y tiempo** en sus acciones, por lo que el componente **perceptivo-decisional** (táctica) prima sobre el resto de factores. Es un deporte de espacio común (40x20), donde todo el espacio tiene influencia activa en el juego, ya que **se juega en toda la cancha** y cualquier espacio libre es susceptible de ser ocupado.

Como decimos, se trata de un juego eminentemente táctico con un importante componente cognitivo, que se apoya a su vez en los aspectos físicos y técnicos para la ejecución de las acciones del juego. En el apartado técnico, los gestos técnicos más determinantes en el juego son el **control** y el **pase**, como fundamentos técnicos que influyen directamente en la socialización del juego, y el **disparo**, debido al elevado índice de opciones de finalización que se producen a lo largo de un partido.

Nuestro deporte tiene en la **velocidad-precisión** una de sus características principales, ya que el déficit de espacio y tiempo provoca que la velocidad en todas las fases de la acción de juego (percepción,

toma de decisiones, ejecución) deba ser acorde a la rapidez del juego, y requiere además la precisión necesaria para darle eficacia a las acciones.

En el **apartado físico**, es un deporte marcado por esfuerzos intermitentes e intensos de corta o media duración, donde la reglamentación nos permite disponer de periodos de descanso para nuestros jugadores; donde el déficit de espacio y tiempo en el juego provoca acciones de máxima intensidad; donde el trabajo de la fuerza y de la resistencia a la velocidad son vitales para mantener un elevado **ritmo de juego**; y donde la adecuada preparación física es fundamental para conseguir una apropiada recuperación de los constantes esfuerzos.

El juego transcurre en situaciones de **ataque** (cuando se dispone de la posesión del balón) y **defensa** (cuando no se dispone del balón). Muy posiblemente, el paso de una situación a otra es lo más relevante del juego y donde se pueden producir más situaciones de peligro y de gol, debido a la desorganización momentánea de los posicionamientos defensivos y al hecho de que no exista en ocasiones una ocupación racional de los espacios debido al cambio repentino de objetivo en el juego. Estas situaciones se llaman **transiciones** (ofensivas y defensivas).

También debemos resaltar que el espacio de la cancha ocasiona que cualquier situación de saque en cancha contraria (córner, banda o falta) nos concede una posible situación de finalización, por lo que podemos decir que cada vez más aumenta la relevancia de las jugadas a balón parado.

En defensa, el objetivo principal es la **recuperación del balón** y dónde se produzca ésta. Por ello, los equipos defenderán en un espacio de juego u otro, con la clara intención de provocar mayores dificultades al rival en el momento de la recuperación (presión en cancha contraria, defensa abierta en ¾ de cancha, defensa a media cancha, defensa cerrada). Es evidente que una recuperación en cancha contraria puede proporcionarnos una situación rápida de finalización, y que en una recuperación en una defensa cerrada podremos disponer de espacios para organizar un contraataque.

En ataque, el objetivo principal consiste en **hacer gol**, y la manera más factible en un primer momento es utilizar las opciones de transición ofensiva (lo que dota al juego de

dinamismo). Cuando es necesario atacar contra una defensa organizada y posicionada, se recurre a la construcción del ataque, que puede ser más elaborado o más directo.

Se puede dividir a los jugadores en función de sus posiciones: **portero, cierre, alas, pívot**. Existirán jugadores con capacidad para adaptarse a las diversas posiciones dentro del campo (jugadores **universales**) y jugadores **especialistas**: pívot con recursos y capacidades específicas; jugador con habilidad para el 1x1; jugadores con capacidades físicas específicas o destacadas en algún factor, etc. Lo que sí debemos resaltar es que el tipo o las características concretas de nuestros jugadores condicionará nuestra forma de juego (por ejemplo, si disponemos de un pívot, podremos utilizar un sistema 3-1; si disponemos de jugadores con capacidad para el 1x1, buscaremos situaciones de sistema 2-2, etc.).

Si bien el nuestro es un deporte colectivo, a la hora de analizar el juego de nuestro partido, de cualquier partido o bien el juego del rival, siempre debemos tener en cuenta la **actuación individual** de los jugadores y su incidencia positiva o negativa en el propio juego.



1.3 CONCEPTOS BÁSICOS

1.3.1 Situaciones del juego

Transición ofensiva

- Apertura: la primera acción e intención ofensiva una vez recuperado el balón.
- Contraataque: acción ofensiva de llegar con rapidez a situación de finalización en la portería contraria, antes de que todos los jugadores rivales estén en disposición de defender.
- Ataque rápido: intención de atacar con rapidez, aun cuando los 4 jugadores del equipo rival se encuentren por detrás de la línea del balón, y tratando de aprovechar que el contrario todavía no está organizado defensivamente.

Juego posicional ofensivo

- Salidas de presión: juego posicional contra una defensa alta presionante, con el objetivo principal de conservar el balón y progresar en el juego.
- Ataque posicional: Es el ataque contra una defensa posicional en media cancha o cerrada, en la que tratamos de construir el ataque elaborando el juego para desarmar a la defensa rival, con el objetivo de crear situaciones de gol.
- Situaciones especiales ataque 5x4: situaciones de juego posicional en las que atacamos en superioridad numérica al incluir al portero o al portero-jugador en cancha contraria, como parte del sistema ofensivo. Esta situación de juego se produce porque el reglamento permite que se lleve a cabo.
- **Situaciones especiales ataque 4x3:** situaciones específicas de juego posicional que se producen por la expulsión de un jugador

rival y la sanción de 2 minutos con un jugador menos en cancha con la que el reglamento penaliza dicha acción. De esta forma se producen ataques posicionales 4x3, e incluso algunas situaciones de 5x3 si añadimos la opción del portero o portero-jugador.

Jugadas a balón parado ofensivas

- Córners: situaciones de juego a balón parado en las que el juego se reanuda con un saque de esquina. Estas jugadas siempre proporcionan opciones de finalización, pues se producen en la zona de finalización.
- Bandas: situaciones de juego a balón parado, en las que el juego se reanuda con saque desde la banda por el punto exacto en el que salió la pelota. Las situaciones de bandas cercanas a la portería contraria ofrecen opciones reales de finalización, mientras que las bandas medias también se pueden utilizar con esa intención o con el objetivo de iniciar un ataque posicional. Por otro lado, las bandas lejanas pueden suponer una salida de presión en el caso de que haya una defensa alta presionante, o un ataque posicional si la defensa está más retrasada.
- Faltas con barrera: situaciones de juego a balón parado en las que se reanuda el juego desde el punto en que se haya cometido la infracción antirreglamentaria del equipo rival, con opción de finalización directa (faltas directas) y que ofrece muchas opciones de finalización indirecta (tanto en faltas directas como indirectas). Estas situaciones de gol se producirán más en faltas con barrera en jugadas cercanas a la portería rival. En las faltas con barrera en situaciones alejadas se reiniciará el juego con la intención de comenzar con el juego posicional.

UNIDADES TEÓRICAS / CONOCIMIENTOS DE FUTSAL

- es una opción de finalización directa sin barrera que nos permite el reglamento cuando el equipo rival comete una falta directa después de que le hayan señalizado otras 5 con anterioridad. Según el lugar de la falta, ésta puede sacarse sin barrera desde el punto en el que se haya cometido, o bien llevar el disparo a la posición de 10 metros.
- Penaltis: disparo desde los 6 metros cuando se ha señalizado una falta en el interior del área.
- Saques de centro: puesta en juego desde el punto central del campo como inicio de cualquiera de los dos períodos de juego (o prórrogas), o por la reanudación tras la consecución de algún gol. En ocasiones se utiliza para realizar una jugada ensayada con el objetivo de hacer gol.

Transición defensiva

- Balance y temporización defensiva: primeras acciones defensivas que se realizan cuando se pierde el balón, con el objetivo de evitar la transición ofensiva del equipo rival.
- Repliegue: acción de retorno rápido al espacio defensivo que se ha abandonado en el ataque, en el momento en el que se produce la pérdida del balón.

Juego posicional defensivo

- Defensa de presión: defensa presionante en cancha contraria con el claro objetivo de recuperar el balón, que busca evitar en todo momento, como mínimo, la progresión en el juego del rival.
- Defensa posicional: defensa en media cancha o cerrada, cuyo primer objetivo consiste en evitar la progresión en el juego del rival hacia zonas de finalización, y esperar situaciones adecuadas para provocar pérdidas o buscar recuperaciones de balón.
- Situaciones especiales defensa 4x5: defensa de las situaciones especiales de ataque 5x4 que pueda plantearnos el equipo rival.

• Situaciones especiales - defensa 3x4: defensa de las situaciones especiales de ataque 4x3 que pueda plantearnos el equipo rival, cuando un jugador nuestro es expulsado.

Jugadas a balón parado defensivas

- Defensa córners: defensa de las jugadas a balón parado con la puesta en juego del rival desde el saque de esquina.
- Defensa de bandas: defensa de las jugadas a balón parado con la puesta en juego del rival desde el saque de banda.
- Defensa de faltas con barrera: defensa de las jugadas a balón parado del rival con la puesta en juego desde el punto donde se haya señalizado la falta cometida, siempre que el equipo no haya cometido más de las 5 faltas en cada periodo de juego.
- Defensa de faltas sin barrera y tiros desde 10 metros: defensa de las jugadas a balón parado del rival con la puesta en juego desde el punto donde se haya señalizado la falta cometida o desde los 10 metros, siempre que el equipo ya haya cometido más de 5 faltas. En este caso, la defensa será del portero, pero los demás jugadores deben estar pendientes de posibles situaciones de rechace.
- Defensa de penaltis: defensa de las jugadas a balón parado del rival con la puesta en juego desde el punto de los 6 metros cuando se haya señalizado un penalti.

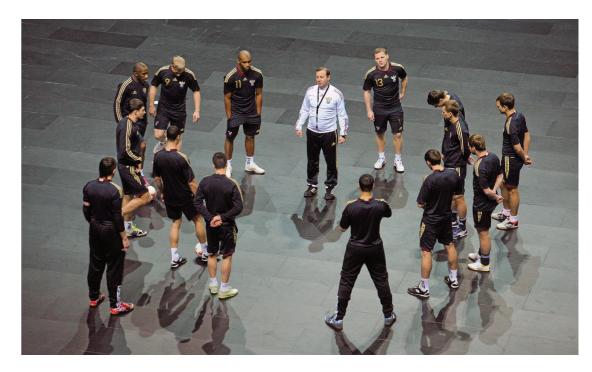
1.3.2 Estilos de juego

Conociendo las situaciones que se dan en un partido de futsal y los objetivos principales del juego, podemos definir diferentes estilos de juego dependiendo de la prioridad que los equipos dan a las diferentes situaciones:

 Estilo de juego basado en la presión y en la búsqueda de la recuperación del balón en cancha contraria, con el objetivo defensivo de impedir la progresión, para disponer de la opción de recuperar el balón en situación favorable para buscar finalización rápida y directa. Estos

- equipos tendrán una defensa agresiva sobre el poseedor del balón y una ocupación racional de los espacios defensivos en la defensa alta presionante. Habitualmente, los equipos que valoran la recuperación del balón de esta forma suelen tener una idea de posesión continuada del balón cuando disponen de él.
- Estilo de juego basado en la contención del rival, defendiendo en situaciones posicionales en media cancha y tratando siempre de evitar ser rebasados y de que el juego progrese hacia nuestra portería. El objetivo defensivo prioritario será evitar las situaciones de gol y se tratará de salir al contraataque si existe recuperación o pérdida del balón por parte del equipo atacante. Se defiende en media cancha, pero se trata de que el rival no juegue en zona de finalización en nuestra cancha.
- Estilo de juego basado en el cierre de espacios cercanos a la portería, con defensas cerradas que tratan de aglutinar los esfuerzos defensivos para evitar el gol, tratando de aprovechar a su vez los espacios de juego abandonados por el ataque, para intentar salir al contraataque. Se permite al adversario progresar con facilidad y se centran los esfuerzos en defender la finalización del rival.

- Estilo de juego basado en la elaboración en el ataque posicional, con un acertado trabajo en la construcción del juego, basado en fundamentos individuales y colectivos que permitan la conservación del balón y la progresión en el juego. Se valora la posesión del balón como base del juego ofensivo y defensivo ("mientras tengo el balón no me atacan"). Se debe tener equilibrio y balance defensivo, y mantener apoyos constantes al poseedor del balón, por lo que este estilo suelen practicarlo equipos con mucha movilidad sin balón.
- Estilo basado en el **ataque directo**, con escasa elaboración en la construcción del ataque, tratando de no sufrir pérdidas en situaciones difíciles. En este estilo no se valora la posesión del balón, sino que se intentan evitar los riesgos en caso de pérdida. Mientras haya una "pérdida controlada" del balón no hay ningún problema.
- Estilo basado en el uso frecuente de las situaciones especiales de ataque 5x4. Hay equipos que no sólo utilizan este recurso como una opción de juego ante situaciones adversas en el marcador, sino que tienen mucha confianza en las posibilidades de esta situación de juego y la utilizan constantemente durante el partido. Su uso continuado puede derivar en un estilo de juego basado en el ataque 5x4.



UNIDADES TEÓRICAS / CONOCIMIENTOS DE FUTSAL

1.4 FASES DE DESARROLLO DEL JUGADOR

El jugador de futsal, coincidiendo con su crecimiento y con el desarrollo de las diferentes etapas evolutivas, también pasa por unos periodos diferenciados por lo que respecta al aprendizaje y a la mejora de todos los factores que intervienen en el juego. Estas diferentes fases de aprendizaje deben corresponderse con las capacidades del niño-jugador en todo momento.

Progresar en los fundamentos tácticos a través de los juegos reducidos con balón, variando las condiciones del juego y del entorno, adaptando los ejercicios a las características de los niños y creando progresiones didácticas mediante la variación de condiciones simplificadas.

1.4.1 Iniciación

Ésta es la primera fase específica en el desarrollo de un jugador. Comprende el **grupo de edad 1** (6-8 años) y el **grupo de edad 2** (9-10 años), donde el jugador se inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje.





Objetivos

- Conocer el ataque y la defensa, y comenzar a atacar y a defender.
- Habilidades motrices y coordinativas. Iniciarse en las acciones técnicas y tácticas elementales.
- Conseguir un equilibrio razonable entre la enseñanza analítica y global en el aprendizaje de la táctica.
- Desarrollar cierta capacidad de socialización en el juego y despertar el interés por asociarse.
- Comenzar el aprendizaje táctico a través del desarrollo de la capacidad perceptivo-decisional como base del juego. El interés por socializar provoca la necesidad de percibir y de tomar decisiones.
- Practicar con situaciones reales de juego a través del 1x1, 2x2 y 3x3, con reducciones del espacio y adaptación del móvil al tamaño de los jugadores.

1.4.2 Desarrollo deportivo

Esta segunda fase comprende el **grupo de edad 3** (11-12 años) y el **grupo de edad 4** (13-14 años), donde se comienza a comprender el juego, a estructurarlo y a socializarlo.



Objetivos

- Desarrollo de las habilidades coordinativas y motrices para la técnica específica del futsal.
- Comprender el juego del futsal. Conocer y comprender el ataque y la defensa. Iniciación a las fases de la defensa y a las fases del ataque.
- Conocer la importancia del juego con y sin balón, tanto en ataque como en defensa.
- Desarrollar los aspectos socializantes del juego e ir adquiriendo un conocimiento racional de los conceptos "compañero" y "adversario".
- Desarrollar y progresar en las capacidades perceptivo-decisionales como base fundamental del juego. Mayor incidencia del trabajo global, manteniendo el equilibrio con las necesidades de entrenamiento analítico.
- Progresar en los fundamentos tácticos a través de los juegos reducidos con balón, variando las condiciones del juego y del entorno, introduciendo

tareas de cooperación y cooperación-oposición con elevado componente perceptivo-decisional.



Objetivos

- Conocer y comprender la lógica interna del juego. Iniciar a los jugadores en la estructura real del juego y en el conocimiento de las fases de la defensa y del ataque. Iniciar a los jugadores en las transiciones ofensivas y defensivas.
- Comprender la importancia del juego con y sin balón, tanto en ataque como en defensa, a la vez que se desarrolla la movilidad y la capacidad para ampliar (ataque) o reducir (defensa) espacios de juego.
- Desarrollar la socialización del juego: competencias sociomotrices y juego colectivo.
- Iniciar a los jugadores en la táctica colectiva.
 Introducir a los jugadores en los sistemas de juego simples.
- Desarrollar y perfeccionar las capacidades perceptivo-decisionales.
- Progresar en los fundamentos tácticos a través de los juegos reducidos con balón, tareas simplificadas y/o adaptadas, con mayor transferencia a situaciones reales del juego.
- Conseguir un equilibrio razonable entre la enseñanza analítica y global en el aprendizaje de la táctica.

1.4.3 Tecnificación

La fase de tecnificación corresponde al **grupo de edad 5** (15-16 años), donde se empieza a aplicar el

conocimiento adquirido (tecnificación), se desarrolla la socialización y se progresa en la táctica grupal y colectiva:



Objetivos

- Conocer y aplicar la lógica del juego al desarrollo de las acciones tácticas. Transferir al juego real todo lo aprendido hasta ahora.
- Desarrollar la capacidad técnica individual.
- Desarrollar y progresar en la táctica grupal y colectiva.
- Desarrollar y mejorar la socialización del juego: competencias sociomotrices, medios técnicotácticos grupales y juego colectivo.
- Desarrollar los conceptos tácticos ofensivos.
- Desarrollar los conceptos tácticos defensivos.
- Mejorar en el juego de transiciones, tanto ofensivas como defensivas.
- Ampliar el conocimiento de los diversos sistemas de juego.
- Desarrollar y progresar en las capacidades perceptivo-decisionales.
- Progresar en los fundamentos tácticos a través de los juegos reducidos con balón, tareas simplificadas y/o adaptadas, transfiriendo al juego real todo lo aprendido y utilizando la competición como medio de aprendizaje.
- Conseguir un equilibrio razonable entre la enseñanza analítica y global en el aprendizaje de la táctica.

1.4.4 Perfeccionamiento

La cuarta fase en el desarrollo de un jugador corresponde al **grupo de edad 6** (17-18 años), y en ella se perfecciona todo el aprendizaje recibido en las fases de desarrollo deportivo y de tecnificación, y se manejan acciones tácticas complejas en un ambiente más competitivo.



Objetivos

- Analizar y aplicar la lógica del juego al desarrollo de las acciones tácticas. Progresar y perfeccionar el conocimiento de la estructura del futsal: las fases del ataque y las fases de la defensa.
- Transferir al juego real todo el aprendizaje efectuado hasta ahora. Realizar y perfeccionar las acciones técnico-tácticas y tácticas específicas del futsal
- Perfeccionar la táctica colectiva. Progresar y perfeccionar en la socialización del juego: competencias sociomotrices, medios técnicotácticos grupales y juego colectivo.
- Perfeccionar los conceptos tácticos ofensivos.
 Perfeccionar los conceptos tácticos defensivos.
 Perfeccionar el juego de transiciones. Progresar en el dominio de los sistemas de juego ofensivo y defensivo.
- Progresar y perfeccionar la capacidad de percepción y decisión.
- Perfeccionar los fundamentos tácticos a través de los juegos reducidos con balón, tareas simplificadas y/o adaptadas transfiriendo todo al juego real y utilizando la competición como medio de aprendizaje.
- Conseguir un equilibrio razonable entre la enseñanza analítica y global en el aprendizaje de la táctica.

1.4.5 Rendimiento

A partir de los 19 años **(grupo de edad 7, sénior)** entra la fase de rendimiento, que coincide con un periodo amplio de plenitud de las capacidades de los jugadores. En ella se continúa el aprendizaje en todo momento, pero su objetivo principal es el rendimiento del jugador y el traslado a la competición de todo lo aprendido.



Objetivos

- Perfeccionamiento continuado de todos los aspectos del juego, con un amplio conocimiento de la estructura del futsal y de la lógica interna del juego.
- Aplicación de la técnica a la táctica individual, y aplicación de la táctica individual a la táctica grupal y colectiva.
- Perfeccionamiento en la socialización de juego como base para el desarrollo de modelos de juego colectivos. Amplia riqueza táctica y capacidad de adaptación y asimilación a las exigencias competitivas.
- Amplio manejo (táctico, técnico, físico y psicológico) de todas las situaciones de juego que se pueden presentar en un partido.
- Perfeccionamiento de la atención selectiva, de las capacidades y patrones perceptivos específicos y de la toma de decisiones. Capacidad para adquirir "experiencias" que mejoren la capacidad cognitiva general.
- La mejora del entrenamiento global se basa en una elevada transferencia al juego real en situaciones competitivas.



UNIDADES TEÓRICAS / LIDERAZGO

2.1 PAPEL DEL ENTRENADOR

El entrenador es una figura muy importante en cualquiera de las fases de formación, no tanto por sí mismo, sino por su labor pedagógica, catalizadora y aglutinadora de la filosofía y cultura de la organización a la que pertenece, traducida en un método para alcanzar objetivos tangibles.

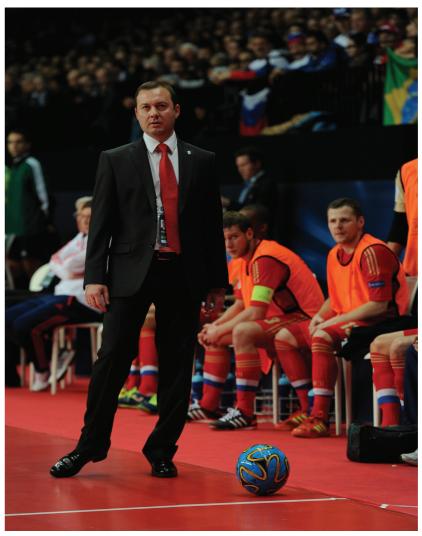
Esta definición implica varias cosas:

- 1. Que el entrenador no debe ir por libre, sino que su comportamiento, su actitud y trabajo dentro y fuera de la pista deben ser coherentes con la idea de su organización. Es un embajador de la manera de pensar y de hacer de la organización a la que pertenece. En este sentido, el club o la organización, para que no surjan colisiones o deformaciones, tienen la necesidad de crear perfiles de personas que puedan trabajar en ellos.
- 2. Que el entrenador SIEMPRE debe efectuar una labor pedagógica, desde la fase formativa a la profesional, al margen de otros factores externos que, a veces, puedan distorsionar su verdadera función. Lo que cambia es la manera de enseñar; y aquí entran en juego la diferenciación, la adaptación y la individualización de la enseñanza. El primer objetivo, mucho antes que el resultado, debe ser la mejora del rendimiento en todos sus ámbitos.
- 3. Que el entrenador debe ser el catalizador del grupo al que dirige. Da igual si son niños o profesionales; lo importante es que, con diferentes técnicas adaptadas a la edad, sea el motor de la curiosidad, del aprendizaje, de la colaboración, del descubrimiento del talento y de la motivación.
- 4. Que el entrenador debe ser un aglutinador de intereses individuales, de retos personales e

incluso de egos en el caso de los profesionales. Debe conducir estos legítimos deseos individuales hacia el objetivo común: hacer que el grupo comprenda que sólo si se consigue alcanzar los objetivos grupales y los de la organización, los individuales llegarán por añadidura. Pero todo esto hay que saber transmitirlo, grabarlo en la mente si es preciso, para que el jugador nunca dude de las prioridades. Este punto es también aplicable a aquellos entrenadores que tienen sus propios objetivos personales y que, a veces, los anteponen al interés del grupo o del club.

- 5. Que el entrenador necesita un plan. Las cosas no se deben hacer en función del estado de ánimo de ese día. Todo requiere una planificación que refleje dónde estamos (autoanálisis y autocrítica), a dónde queremos llegar (objetivos) y cómo vamos a hacerlo (estrategia), siempre acorde con la filosofía del club u organización a la que se pertenece y teniendo en cuenta los recursos que se posean.
- Que el entrenador, además, es el portavoz y embajador de los valores de la organización en la que se encuentra. Liderar mediante el ejemplo quiere decir que las palabras y el comportamiento del técnico son el reflejo de lo que dice y hace su organización. Debido a su idealización por parte del niño en las fases de formación y a su exposición pública en la etapa profesional, el entrenador debe siempre representar la esencia del club o de la organización. En el caso de los entrenadores formadores, este punto resulta todavía más importante, pues actúan en el niño en unas edades donde está configurándose su futura personalidad. Además, el deporte representa unos valores a los que no podemos defraudar.

7. Que el entrenador también es un gestor, no sólo de recursos humanos, sino también de activos materiales, económicos y temporales. En muchas ocasiones, por falta de atención o esmero dejamos que se deterioren elementos que son importantes para el trabajo diario: conos, porterías, balones, vestuarios, etc. Puede parecer que esto no es labor del entrenador y que, si se rompen o deterioran, ya se comprarán otros, pero no es así: el entrenador es la cabeza visible en esos momentos del club u organización y tiene que velar por los intereses de la entidad, por lealtad pero también por responsabilidad.



Otra función que debe manejar el entrenador es la gestión del tiempo, tanto para la tarea como para él personalmente. Es muy importante que, durante las sesiones y al margen de su duración, se aproveche al máximo el tiempo; y esto se consigue planificando correctamente y siendo muy rigurosos con el tiempo perdido en los lapsos entre ejercicios o pausas establecidas.

En cuanto a la gestión del tiempo personal, como la propia palabra indica: es personal. Sin embargo, a veces repercute indirectamente en nuestra labor de entrenadores tanto de niños como de profesionales. Es importante que organicemos nuestro tiempo para que nuestra labor educativa o profesional sea más eficiente. En casa se deben preparar detenidamente los entrenamientos según la planificación y, después del entrenamiento, de nuevo en casa, apuntar cuestiones como la eficiencia de la sesión, las anomalías de los materiales o infraestructuras, si se han alcanzado los objetivos programados o no, el comportamiento de los jugadores, algún síntoma de problema, etc. Después de todo esto, hay que dedicarse a la familia y a los amigos para desconectar y oxigenarse. Este último comentario es muy importante para no caer en la obsesión: cuando un entrenador piensa y vive en exclusiva para su tarea, puede entrar en un bucle psicológico peligroso, que deforma la realidad y resta clarividencia para ver los problemas y encontrar soluciones, y que además puede llegar a la obsesión, una patología psicológica que nos va metiendo en un pozo cada vez más profundo. Por eso, un buen libro, una película, una obra de teatro, hacer deporte o simplemente un paseo con los hijos o con los amigos pueden convertirse en la mejor medicina preventiva para el trabajo.

En definitiva, como hemos podido observar en los párrafos anteriores, la figura y función del entrenador son bastante complejas, no sólo por la cantidad y calidad de formación constante que debe tener, sino por su gran responsabilidad en la formación cognitiva, afectiva, social y ética del jugador, sobre todo en las edades de formación, aunque también en los profesionales, que son jóvenes en un entorno muy agresivo, competitivo y muchas veces alejado de la realidad

2.2 FASES DE FORMACIÓN DEL JUGADOR

En primer lugar, indicaremos las diferentes fases de formación del jugador en función de su edad. En esta diferenciación por edades se mezcla la clasificación oficial de grupos de edad de la UEFA con la psicología evolutiva. Existen muchos estudios científicos que muestran la gran complejidad a la hora de establecer estas fases, por lo que hemos optado por la simplicidad y la uniformidad.

Fases de formación:

- Grupo de edad 2 (sub-10, sub-11)
- Grupo de edad 3 (sub-12, sub-13)
- Grupo de edad 4 (sub-14, sub-15)
- Grupo de edad 5 (sub-16, sub-17)
- Grupo de edad 6 (sub-18, sub-19)

Dado que buscamos la simplificación y generalización de las fases en este primer curso, podemos condensarlas más, aunque somos conscientes de que, de esta forma, se pierde especificidad y concreción en cada fase.

Por lo que respecta a las personalidades de niños y jóvenes a estas edades, hay que tener en cuenta los factores siguientes:



Fase de iniciación

Psicológicas: Son muy sociables. Viven
en su mundo imaginario, que para ellos es
totalmente real. No tienen la capacidad de
abstracción desarrollada y son egocéntricos.
Tienen gran capacidad de imitación y necesitan
continuamente el juego.

- **Físicas:** Es una fase ideal para el aprendizaje de la coordinación y el equilibrio, que son la base de la técnica. Desarrollo y perfeccionamiento de habilidades y destrezas básicas (giros, saltos, recepciones, lanzamientos, etc. En esta fase se inicia el desarrollo de las cualidades físicas básicas, por lo tanto el trabajo de fuerza es inexistente y basta el peso corporal del niño para trabajarlo. En cuando a la velocidad, es importante sobre todo la secuencia de movimientos, al igual que la resistencia para mejorar su capacidad aeróbica. Por último, la flexibilidad, aunque aparentemente no la necesiten, hay que trabajarla. Utilizar juegos, circuitos, concursos, y siempre con balón.
- Técnicas: Se persigue el desarrollo de los esquemas motores y posturales de base, progresar en las capacidades coordinativas básicas, conocer los fundamentos principales del deporte, aprender el manejo y el dominio del balón, dominar las principales acciones técnicas individuales, así como adquirir conceptos como lateralidad y orientación.
- Tácticas: Se deben trabajar conceptos básicos de atacante, defensor, compañero o rival; aprender conceptos relacionados con el espacio y el movimiento, potenciar la toma de decisiones del jugador en situaciones reales de juego en espacios reducidos, emplear el juego como recurso de aprendizaje y trabajar aspectos tácticos sencillos a partir de los diferentes elementos técnicos.



Grupo de edad 4 (sub-14/ sub-15)

Fase de desarrollo

Psicológicas: Los jugadores abandonan progresivamente el comportamiento infantil y adoptan conductas cercanas a la adolescencia. El sentimiento de pertenencia al grupo es

primordial para el niño de estas edades, por lo que debemos programar y estimular el trabajo en equipo. Necesitan demostrarse a sí mismos y a los demás su rendimiento.

- **Físicas:** Fase en la que se desarrollan las cualidades físicas básicas. Normalmente ya tienen desarrollada la lateralidad. Con la llegada de la pubertad sufren cambios morfológicos y psicológicos que les producen desequilibrios. Al comienzo de la fase mejoran la coordinación intramuscular e intermuscular y aumenta la fuerza. El trabajo de fuerza irá enfocado hacia la fuerza resistencia y la fuerza rápida a partir de los 13 años. En cuanto a la velocidad, en esta fase los niños mejoran en velocidad de reacción y acción, pero los cambios morfológicos les provocan pérdida de velocidad de ejecución y acción. La resistencia aeróbica mejora hasta estas edades, momento en el que se estanca. Se buscará el desarrollo de todas estas características de manera integral, mediante juegos, formas jugadas, circuitos y tareas para la técnica y la táctica.
- Técnicas: El entrenamiento técnico en esta fase persigue desarrollar las capacidades físicas, mejorar las capacidades coordinativas, perfeccionar el manejo y dominio del balón en el juego, y progresar en las acciones técnicas individuales y colectivas dentro del juego. En estas edades es más importante la práctica del gesto técnico que la velocidad de ejecución. Podemos alternar el método global, basado en el juego real, con algún ejercicio de carácter analítico.
- Tácticas: En esta fase se persigue que el jugador evolucione de la táctica individual a la colectiva, que trabaje la ocupación racional del espacio y que aprenda a reconocer su entorno y a tomar decisiones. Además, se practicarán las acciones tácticas elementales y el trabajo de transiciones. También es conveniente una ligera información sobre los sistemas de juego, pero sin profundizar. No hay que esclavizar al niño con tácticas rígidas; es mejor dejarle que analice, piense y tome sus propias decisiones, y después ayudarle con comentarios y observaciones.



Fase de tecnificación

- Psicológicas: Poco a poco, el jugador deja de ser un adolescente y comienza su incursión progresiva en el mundo adulto. Para él, el aspecto físico es muy importante. En estas edades existe un alto porcentaje de abandono de la práctica deportiva debido al aumento de exigencia y dedicación.
- **Físicas:** En esta fase será fundamental restructurar los cambios provocados por la fase anterior. Por lo tanto, el trabajo de coordinación y equilibrio es cada vez menos importante; sin embargo, el trabajo de la fuerza alcanza su mayor grado. Al aumentar la fuerza, aumenta la velocidad de locomoción y, una vez que se ha estabilizado el crecimiento, el jugador recupera la velocidad de ejecución y acción. La resistencia es importante sobre todo para el desarrollo de las capacidades anaeróbicas lácticas.
- Técnicas: El entrenamiento técnico en esta fase es un medio para trabajar otras capacidades, como la física (coordinación específica) y la táctica. Aunque haya sesiones técnicas con objetivos de calentamiento, lúdicas o de mejora de un gesto mecánico nuevo, en estas edades siempre se trabaja la técnica en un entorno de juego real.
- Tácticas: Es la fase ideal para enriquecer tácticamente al jugador, conocer profundamente los fundamentos del juego e inculcarle una cultura táctica, que le ayude a leer las situaciones del partido por sí mismo y a tomar las mejores decisiones.



Fase de perfeccionamiento

Psicológicas: Los jugadores desarrollan en gran medida su capacidad intelectual. La atención es más constante y sostenida. Son capaces de atender a más información, focalizando la atención en lo importante. Disponen de capacidad de reflexión y de autocrítica. Comprenden la lógica del juego y los planteamientos del entrenador.

- **Físicas:** En esta fase se iniciarán las sesiones específicas para el desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades físicas básicas. Se trabajará tanto la resistencia aeróbica como la anaeróbica, la velocidad de desplazamiento, gestual y de reacción, la fuerza rápida, la fuerza resistencia y la flexibilidad.
- **Técnicas:** Perfeccionar las habilidades y destrezas técnicas específicas a través del balón. Transferir todas las acciones técnicas al juego real. Utilizar y coordinar la mayor variedad de acciones técnicas con transferencia eficaz al juego real. Perfeccionar los modelos técnicos de ejecución de todos los fundamentos de la técnica, con y sin balón. Practicar y aplicar las acciones técnicas y técnico-tácticas a situaciones cada vez más complejas y variadas, razonando el uso de las acciones técnicas empleadas. Mejorar la elección, la velocidad gestual y la precisión de las acciones técnicas. Conseguir un equilibrio razonable entre la enseñanza analítica y global en el aprendizaje de la técnica. Compaginar el aprendizaje técnico con el desarrollo de la capacidad perceptivodecisional.
- **Tácticas:** Analizar y aplicar la lógica del juego al desarrollo de las acciones tácticas. Progresar y perfeccionar el conocimiento de la estructura del futsal: las fases del ataque y las fases de la defensa. Transferir al juego real todo el aprendizaje realizado hasta ahora. Realizar y perfeccionar las acciones técnico-tácticas y tácticas específicas del futsal. Perfeccionar la táctica colectiva. Progresar y perfeccionar en la socialización del juego: competencias sociomotrices, medios técnicotácticos grupales y juego colectivo. Perfeccionar los conceptos tácticos ofensivos. Perfeccionar los conceptos tácticos defensivos. Perfeccionar el juego de transiciones. Progresar en el dominio de los sistemas de juego ofensivo y defensivo. Progresar y perfeccionar la capacidad de percepción y de decisión. Perfeccionar los fundamentos tácticos a través de los juegos reducidos con balón, tareas simplificadas y/o adaptadas, transfiriéndolo todo al juego real y utilizando la competición como medio de aprendizaje. Conseguir un equilibrio razonable entre la enseñanza analítica y global en el aprendizaje de la táctica.

Pautas para el entrenador en las diferentes fases



- No agobiar a los niños con explicaciones teóricas.
- Utilizar muchos juegos en las sesiones de trabajo.
- Emplear, si se puede, un balón para cada niño o para cada dos.
- Organizar los ejercicios o tareas de modo que no haya tiempos •
- Proponer normas que no coarten la libertad ni la creatividad
- Elegir un espacio que no ponga más impedimentos técnicos al niño (que facilite las acciones técnico-tácticas).
- Utilizar mucho el 1x1. el 2x2 v el 3x3.
- existen diferencias manifiestas en su rendimiento físico.



- En esta fase hay que planificar en función de la edad fisiológica, no cronológica, de los jugadores. Podemos tener diferentes jugadores en el equipo con un desarrollo dispar.
- Ayudar al jugador a que descubra las razones de cada situación
- Entrenar todas las fases del juego: defensa-transiciones-ataque posicional, pero desde la conceptualización y comprensión del jugador de lo que hace, por qué lo hace y cuándo debe hacerlo. De este modo, ayudaremos a crear un jugador inteligente y no un robot.
- Favorecer la práctica conjunta de chicos y chicas, dado que no También en esta fase hay que poner énfasis en la estrategia a balón parado (córners, faltas, etc.) y en la preparación específica del portero, una figura que tiene una importancia vital en un equipo.



- Trabajar la técnica con tareas que simulen situaciones reales de A los 18 años, un jugador debe dominar la competencia juego. No obstante, a veces hay que utilizar la repetición de ejercicios etiquetados para que el jugador interiorice el gesto
- Aumentar la dificultad de la tarea en función del nivel del grupo, de manera que nunca sea una excusa para el desánimo y la desmotivación. Cuando veamos que los jugadores no asimilan la enseñanza, se debe volver al peldaño inferior y consolidar aún más ese nivel de aprendizaje, para luego poder
- Trabajar desde la táctica individual a la colectiva: 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 3x4, 4x4 y juego real. Todavía no hay que incidir en los aspectos clave de estas situaciones, pero es recomendable que los jugadores las vayan interiorizando para que, en la siguiente fase, puedan encontrar las claves.
- Todavía no se debe trabajar la fuerza de manera específica, sino utilizar juegos.
- Tampoco se deben efectuar entrenamientos específicos de resistencia. El organismo del niño es el mejor regulador.
- Realizar estiramientos como hábito para el futuro, cuando los jugadores muestren una hipertrofia mayor.



- motriz; es decir, sabe hacer de todo, y entiende y comprende todos los conceptos, aunque le falta la experiencia que sólo la competición y los años te la proporcionan.
- Trabajo de los fundamentos técnicos con todas las superficies de contacto, uso de ambas piernas (lateralidad) y en situaciones cada vez más complejas del juego. Alto componente cognitivo y decisional. Incremento de la oposición en el entrenamiento.
- Dominio de los sistemas de juego ofensivo y defensivo. Progresar y perfeccionar la capacidad de percepción y de decisión.
- Perfeccionar los fundamentos tácticos a través de los juegos reducidos con balón, tareas simplificadas y/o adaptadas, transfiriéndolo todo al juego real.

2.3 LIDERAZGO Y CONSTRUCCIÓN DEL EQUIPO

En este punto vamos a hacer una clasificación entre entrenadores formadores y entrenadores de alto rendimiento.

Entrenadores formadores

Su figura es primordial en el proceso educativo del niño. El estilo de liderazgo que emplee el entrenador (autoritario contra participativo), cómo organice las sesiones, su capacidad para aglutinar, el trato que dispense a los niños, los criterios de evaluación que utilice (resultado o rendimiento), la motivación utilizada, etc., influirán en la calidad del desarrollo integral del niño.

De su estilo de liderazgo derivará que se centre sólo en el resultado o en el rendimiento, entendiendo este último como el esfuerzo por mejorar personalmente para aportar más al grupo. Por lo tanto, esta decisión condicionará el planteamiento de todos los puntos antes mencionados.

Hablando de liderazgo, las cualidades mínimas exigibles a un entrenador formador son las siguientes:

- Competencia: conocimientos, habilidades (poner en práctica los conocimientos teóricos) y actitud.
- Autoconocimiento: realizar una introspección interior y no engañarse, para reconocer sus fortalezas y debilidades, de manera que pueda potenciar las primeras y corregir u ocultar las segundas.
- Automotivación: en la tarea formativa es importantísimo que cada día, cada sesión, se aborde con la energía e ilusión de la primera. El entusiasmo es contagioso, y los niños miran y emulan al entrenador para lo bueno y para lo malo.

- Empatía: capacidad para ponerse en lugar del otro y entender sus razones. Esta cualidad hará que la comunicación sea más fluida y los lazos interpersonales se refuercen.
- Poder contra autoridad: el poder deriva del cargo, pero solamente por la posición que uno ocupe no se puede exigir el aprecio ni el respeto de los demás, sólo la obediencia. Se trata de una actitud mezquina y ruin en todos los ámbitos, pero en el formativo lo es aún más, por no mencionar los traumas en la personalidad que se puede causar a un niño. Sin embargo, la autoridad te la dan los demás; es el reconocimiento que se consigue por el buen trato, por el buen trabajo, por el respeto, por la ayuda al desarrollo del niño, por el comportamiento y por los conocimientos. Es espontáneo y se produce de abajo a arriba. A esto también se le llama credibilidad

Por supuesto, muchos otros autores o especialistas podrían señalar muchas más características y profundizar mucho más en ellas, pero creemos que éstas son las básicas y las mínimas exigibles para una persona que debe liderar el desarrollo integral del jugador, de la persona, en este nivel.

Entrenadores de alto rendimiento

Cuando hablamos de alto rendimiento o alta competición, a veces pensamos en un mundo diferente al de los formadores anteriormente descrito. Nosotros estamos convencidos que en esencia se trata de lo mismo: formación. Sin embargo, cambia el contexto o el entorno, donde entran en juego factores capaces de desequilibrar la tarea esencial: resultado, presión, tiempo, evaluación mediática, dinero, representantes, intereses espurios, etc.

Si nos centramos en la labor fundamental del entrenador, la construcción del equipo, distinguimos tres fases:

Grupo humano

- Cuando estamos forjando un equipo, nos encontramos con un grupo de jugadores con diferentes características físicas, técnicas, tácticas y psicológicas. Personalidades e intereses diferentes y, en muchos casos, encontrados.
- La primera prueba a la que se enfrenta el liderazgo del entrenador será su capacidad para aglutinar a todos los jugadores. Para ello, nada mejor que crear un sueño común, un reto cuyas expectativas sean alcanzables, aunque sean duras, capaz de ilusionar y motivarlos a todos. De esta manera comenzamos a forjar el sentimiento de pertenencia. Mientras se afianza este sentimiento, conviene dictar unas pequeñas normas de respeto grupal. Después vendrán cuestiones más deportivas, como elaborar un patrón de juego, diseñar la planificación, las tareas, los partidos, etc.

2. Equipo humano deportivo

- En esta segunda fase ya jugamos todos a lo mismo, las relaciones interpersonales son más estables, pero el grado de autoexigencia es mejorable.
- El liderazgo del entrenador se refleja en su capacidad de diálogo, en su estilo participativo y en su habilidad organizativa.
- 3. Equipo humano de alto rendimiento
 - Llegados a este punto, el nivel de exigencia intrínseca y extrínseca se dispara. Aquí entran en juego factores externos que amenazan constantemente el equilibrio emocional del jugador y la estabilidad del equipo.
 - El liderazgo del entrenador debe estar a la altura de las circunstancias.

Ante un clima agresivo e inestable, el líder debe poseer como mínimo estas cualidades:

Autocontrol

En medio de un ambiente de estrés, presión y falta de tiempo, el entrenador siempre debe tener calma para dominar todas las emociones nocivas que un ambiente así crea. Si un entrenador transmite calma, los jugadores estarán tranquilos; si el entrenador transmite seguridad, los jugadores se sentirán seguros; si el entrenador está nervioso, los jugadores estarán desquiciados; si el entrenador es agresivo, los jugadores se desequilibrarán emocionalmente y no controlarán el juego.

Capacidad de motivación y relajación

En cada momento, el entrenador debe evaluar el nivel de activación, tanto de los jugadores como del grupo. Si están muy excitados, convendrá utilizar recursos para relajarles y volver al estado normal; si, por el contrario, el grupo o algún jugador está muy relajado, se utilizarán fórmulas motivadoras y excitantes para aumentar su grado de activación al nivel competitivo.

Creador de clima positivo

Se puede crear un clima de terror, con castigos verbales, físicos o psicológicos por el error, pero de esta forma se generará un clima de temor, desconfianza y limitación del talento. Los jugadores jugarán a no fallar antes que a crear.

También se puede crear un clima de confianza, donde el error se convierta en un instrumento de aprendizaje y se examine conjuntamente para interiorizarlo, tanto el jugador como el equipo, con el objetivo de no cometerlo nuevamente. Este tipo de clima favorece la aparición del talento, la creatividad y la mejora.

Capacidad comunicativa

No se trata de saber mucho, sino de saber cómo transmitir los conocimientos en función del nivel del jugador al que nos dirigimos o en función de las condiciones internas o externas que en ese momento nos rodeen.

Liderar mediante el ejemplo

Un líder, si quiere serlo de verdad, no puede predicar una cosa y hacer otra. El entrenador está en constante observación por parte de muchos agentes (jugadores, directiva, prensa, público, etc.) y siempre debe transmitir valores de integridad, justicia y coherencia.

2.4 PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

2.4.1 Concepto

Planificación es la propuesta teórica constituida por la descripción, organización y diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento, en una determinada fase de la vida deportiva de un deportista, así como de los mecanismos de control que permitan modificar esos acontecimientos a fin de obtener un, cada vez más ajustado, proceso de entrenamiento, para que su destinatario pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva (Francisco Seirul·lo).

Como argumenta Francisco Seirul·lo, la planificación de los deportes no se centra exclusivamente en la adquisición del óptimo estado de forma y en su mantenimiento, sino en la persona del deportista y en su continua mejora con el grupo. La manifestación de esa optimización será la mejora del rendimiento en competición, siempre y cuando la planificación se haya construido en los términos precisos.

La planificación no dependerá tanto del criterio subjetivo del entrenador, sino que, por el contrario, tendrá que hacerse atendiendo a las necesidades de optimización que presenta el deportista frente a su propia concepción del juego competitivo (entrenamiento a entrenamiento, partido a partido).

Un aspecto diferenciador de las planificaciones de deportes individuales respecto a un deporte colectivo como el futsal es el número de competiciones que el deportista debe afrontar (10-30 frente a 40-60 aproximadamente). Los deportes de equipo tienen más competiciones por temporada, y además no están concentradas. Por eso, es necesario aclarar que las planificaciones clásicas, como la periodización clásica de Matveiev, la ciclización de Verjoshanski, la acentuación sucesiva según Leibar y Neuhof, así como las planificaciones por concentración de cargas de

Bondarchuk, no son completamente adecuadas para el futsal. Cuando se aplican estrictamente, pueden aparecer momentos de bajo rendimiento durante la competición ("baches de forma"). Por tanto, parece evidente la necesidad de elaborar una forma de planificación específica del futsal, para dar solución a este problema (Seirul·lo Vargas F., 1998).

Dentro de planificación hay dos conceptos claves:

- Programación: la programación trata de ordenar los contenidos del entrenamiento a través de un plan estratégico que permita llevar al equipo a conseguir los objetivos propuestos. Estos contenidos de trabajo corresponden única y exclusivamente al entrenamiento en lo que a programación se refiere y, por lo tanto, se podría llamar "programación del entrenamiento". La programación debe incluir todos los contenidos de trabajo secuenciados en el tiempo, lo que se consigue mediante la periodización del entrenamiento
- Periodización: consiste en dividir el plan anual en fases de entrenamiento más cortas y manejables. Esta división mejora la organización del entrenamiento y permite a los entrenadores dirigir el programa sistemáticamente (Bompa T.O., 2007).

La periodización se elabora siempre en función del tipo de deporte y del calendario de competiciones.

La división del plan anual en ciclos más pequeños facilita la labor del entrenador, que tendrá así un control más exhaustivo de la carga de entrenamiento

2.4.2 Objetivos

La planificación debe cumplir básicamente dos grandes objetivos:

- 1. Posibilitar que el entrenador anticipe el futuro, para controlar la situación con la mayor efectividad posible y adquirir orden y racionalidad en su trabajo.
- 2. Ayudar al entrenador a dar forma al futuro de su proyecto deportivo.

2.4.3 Características

La planificación debe reunir las siguientes cualidades:

- 1. Única. La perfecta comunión de ideas entre todos los integrantes del equipo de entrenamiento (entrenadores, preparador físico, psicólogo, médico) y todos aquellos que construyan el equipo, según el nivel organizativo, es primordial para que sus respectivas metodologías y sistemas se orienten desde una sola perspectiva, con el objetivo de construir inequívocamente una planificación realmente única y homogénea.
- Específica. Debe basarse en un perfecto conocimiento del deporte del futsal, conocer sus exigencias físicas y sus aspectos técnicos, tácticos, estratégicos y psicológicos (reglamento, características del espacio, talento deportivo del jugador, concepto de proyecto de vida deportiva, etc.). Así podemos asegurar que el futsal, desde el punto de vista físico, es un deporte de (Barbero J.C., 2002):
 - a. Dimensión temporal.
 - b. Dimensión espacial.
 - c. Dimensión velocidad.
- Personalizada. Ajustada a las necesidades específicas del jugador y del equipo en cada momento competitivo.
- 4. **Flexible.** Debe adaptarse a las condiciones cambiantes de la temporada.

2.4.4 Variables

Entre ellas destacaremos:

- Calendarios de competición nacionales e internacionales cada vez más completos y de mayor exigencia.
- 2. La composición de la plantilla por lo que respecta a la homogeneidad del grupo (calidad, experiencia, si sus integrantes provienen del fútbol o sólo del futsal, etc.), al número de jugadores y a su disponibilidad (asistencia, horarios de entrenamiento, amateur o semiprofesionales) para los entrenamientos. Dependiendo del país en cuestión, el futsal puede ser más o menos profesional, y ésta es una variable a tener muy en cuenta.
- 3. Necesidades logísticas del equipo (a veces no disponemos de todos los medios básicos para entrenar, para los desplazamientos, etc.).
- 4. Disponibilidad de profesionales de cada área en cada momento de la temporada.
- 5. Instalaciones.
- 6. Recursos presupuestarios, una variable importantísima y determinante en estos tiempos, que condiciona toda la planificación.

2.4.5 Conceptos y estructura de la planificación

Distinguiremos los siguientes:

- 1. Establecimiento de las grandes metas u objetivos generales: necesitaremos construir una estructura de objetivos relacionados con nuestras metas finales.
- 2. Establecimiento de submetas u objetivos específicos.
- 3. Determinación del programa de acciones a llevar a cabo: se trata de determinar qué tenemos que hacer y qué medios necesitamos para lograr los objetivos.
- 4. Establecimiento de los criterios de referencia con respecto a las acciones y los objetivos.

UNIDADES TEÓRICAS / LIDERAZGO

- 5. Visualización del desarrollo del plan: se trata de que el cuerpo técnico haga un ejercicio de imaginación y trate de visualizar qué sucederá con la aplicación de lo establecido hasta el momento (simulación mental).
- 6. Ejecución del plan: es una labor de dirección, gestión y desarrollo de recursos humanos.
- 7. Evaluación de los resultados del plan. Las dos referencias serían:
 - Valoración de los rendimientos obtenidos a través del plan, que pueden ser directos (resultados deportivos) o indirectos (sirven para orientar el trabajo y poder anticipar el nivel de resultados, como por ejemplo el consumo de oxígeno en el caso del entrenamiento físico).
 - Evaluación del cumplimiento del programa de acciones.
- 8. Aplicación de las medidas correctoras: se trata de reencauzar el proceso en caso de necesidad.

2.4.6 Funciones de la planificación

Siguiendo a Francisco Seirul·lo, consisten en:

- 1. Definir los objetivos de entrenamiento, extraídos de cada fase del proyecto personalizado y que corresponden a ese momento de la vida deportiva del jugador, para adaptarlos al individuo.
- 2. Describir los elementos del entrenamiento que son específicos de la especialidad y se desprenden de las características estructurales de la misma, que se estimen son las más eficientes para el logro de aquellos objetivos.
- 3. Organización lógica de los elementos y contenidos del entrenamiento que se hayan elegido, todo ello de acuerdo con los principios y leyes de las teorías soporte de referencia.
- 4. Diseñar la secuencia y la cuantificación de la carga del entrenamiento en función de la competición y del significado que ella tiene para más apropiada para deportes como el futsal. el jugador, que deberá ser transportada por aquellos elementos en los distintos momentos del proceso de entrenamiento.

- 5. Seleccionar los sistemas del individuo donde se van a dirigir esas cargas para controlar la configuración de su rendimiento.
- 6. Proponer los tipos de entrenamiento más adecuados para todos y cada uno de los sistemas antes seleccionados, así como el tiempo de aplicación y su consecuencia.
- Tener previstos los mecanismos de control válidos para controlar todos estos procesos y de sus efectos sobre los diferentes sistemas del deportista
- Disponer de una tecnología soporte de la evaluación del deportista durante la competición para poder analizar el impacto que le ocasiona.

Todas estas funciones permiten mantener el proceso de entrenamiento en continua revisión para adecuarlo cada vez más a las necesidades personales del jugador.

2.4.7 Consideraciones sobre la planificación en los deportes colectivos: modelos de planificación

Las teorías clásicas están basadas en las leyes biológicas y del entrenamiento deportivo, que condicionan el mantenimiento de la forma a un periodo relativamente reducido y localizado de la temporada. Por lo tanto, son más válidas para los deportes individuales, con competiciones más localizadas en el tiempo, en un momento determinado de la temporada, con una competición principal que destaca sobre las demás. La estrategia actual consiste en concentrar el trabajo en períodos relativamente cortos de tiempo y, como resultado, el proceso de adaptación resulta más intenso y se caracteriza por una alteración de la homeostasis (condición constante y estable), que produce una disminución de los niveles de rendimiento (García Manso J.M., Navarro M. y Ruiz J.A., 1996). De tal manera que, una vez terminamos el trabajo concentrado de entrenamiento, se produce un aumento acentuado de los índices funcionales hasta niveles superiores a los valores iniciales (Verjoshanski I.V., 1990). Esta forma de entender el entrenamiento es

A continuación reseñamos los principales modelos de planificación:

Modelos de planificación tradicional

Son modelos que, a pesar de su antigüedad, se mantienen vigentes y siguen siendo utilizados actualmente por un buen número de entrenadores. En este grupo encontramos:

- 1. Modelo de Matveiev. Considerado el padre de la planificación moderna del entrenamiento deportivo, L. P. Matveiev popularizó su modelo anual de planificación a mediados de la década de 1950. En él profundizó y actualizó los conocimientos y propuestas de algunos de los teóricos del entrenamiento deportivo que lo precedieron, como Kotov, Gorinevsky, Grantyn, Ozolín y Letunov. Entre las principales características de este modelo destaca su estructuración sobre la base de tres períodos de entrenamiento, claramente definidos y diferenciados: preparatorio, competitivo y transitorio.
- Modelo del péndulo de Aroseiev.
- 3. Modelo de altas cargas de Vorobiev. Junto a Verjoshanski, Vorobiev está considerado uno de los precursores de la doble periodización.
- 4. Modelo de altas cargas de Tschiene. El alemán Peter Tschiene buscaba el mantenimiento de un alto nivel de rendimiento durante todo el ciclo anual de competiciones y concibió este modelo de planificación que, además de llevar el mismo nombre que el modelo anterior, también utiliza cargas de entrenamiento en las que el volumen y la intensidad son altos durante todo el año.

Modelos de planificación contemporánea

Los avances que se generaron en la fase anterior contribuyeron de forma cualitativa a la aparición de los modelos que se ubican en este grupo, entre los que destacan propuestas para modalidades deportivas específicas. En este grupo de modelos de planificación se encuentran:

1. Modelo de entrenamiento por bloques **de Verjoshanski.** Este método no tiene demasiada aplicación en el futbol sala. La propuesta de un bloque que dure entre 4 y 5 meses indica claramente que los tiempos son incompatibles. Sin embargo, otros aspectos,

tal como un calendario de competición denso, generan cierta compatibilidad, por lo que se pueden aplicar al futsal ciertos aspectos del método. Este modelo constituye la base para otros modelos contemporáneos. Se resume fundamentalmente en:

- El trabajo de fuerza se debe concentrar en un primer bloque (acumulación), para crear las condiciones de mejoras posteriores en los contenidos relacionados con la precisión técnica y las cualidades de velocidad.
- Durante el entrenamiento se deben intensificar las cargas específicas.
- El empleo de cargas no específicas puede provocar cambios negativos fisiológicamente.
- La concentración de las cargas de orientación unívoca provocan modificaciones más profundas.
- La organización de las cargas se determina según dos criterios: tiempo y organización.
- 2. Modelo integrador de Bondarchuk. Se trata de un modelo pensado y diseñado para lanzadores, no para futbolistas. Al igual que en casos anteriores, el factor tiempo descarta la idoneidad de la aplicación de este modelo para la preparación de equipos de futsal.
- Modelo cibernético. Aplicación de organigramas lógicos.
- Modelo de las campanas de Forteza de la
- Modelo de microciclo integrado de Navarro (1998). Agrupa los contenidos y medios de entrenamiento en un corto espacio de tiempo y de forma concentrada.
- Modelo A. T. R. (Issurin y Kaverin) de Navarro. Numerosos estudios demuestran que el entrenamiento del deporte del fútbol y del futsal basado en el entrenamiento por bloques, o periodos de Acumulación, Transformación y Realización (A. T. R.), aporta un aumento del rendimiento (Pastor Pradillo J.L., 2007).

UNIDADES TEÓRICAS / LIDERAZGO

Basado en el concepto de cargas concentradas, este modelo se fundamenta en primer lugar en proporcionar un incremento elevado a los contenidos concretos del entrenamiento y, en segundo lugar, en concatenar los contenidos realizados en un ciclo con el siguiente. Es decir, las cualidades o contenidos desarrollados en un ciclo son la base para el desarrollo de los posteriores. Los objetivos se encadenan consecutivamente.

Navarro expone que, en lugar del diseño típico de mesociclo, los contenidos se ordenen siguiendo la relación entre los distintos objetivos y capacidades. Es decir, un mesociclo acumulativo con trabajo garantizado extensivo debe preceder al trabajo intensivo más especializado del mesociclo de transformación, y éste, a su vez, debe facilitar las bases para los ejercicios competitivos altamente especializados y para el entrenamiento concentrado de velocidad en el mesociclo de realización.

La idea general del modelo A.T. R. se basa en dos puntos fundamentales (Navarro):

- La concentración de cargas de entrenamiento sobre capacidades específicas u objetivos concretos de entrenamiento.
- El desarrollo consecutivo de ciertas capacidades y objetivos en bloques de entrenamiento especializados o mesociclos.

Navarro modifica el sistema de carga concentrada de Verjoshanski y divide el macrociclo en tres mesociclos, denominados A. T. R., cuyas características se observan en la tabla 1:

	ACUMULACIÓN	TRANSFORMACIÓN	REALIZACIÓN
Definición	Aumentar el potencial motor del deportista, sobre el que asiente el posterior desarrollo específico. Incidir en las carencias tanto a nivel individual como colectivo.	Transformar el potencial de las capacidades motoras y técnicas en la preparación específica. Desarrollo de las capacidades necesarias del jugador en su puesto específico.	Utilizar las capacidades motoras dentro de la actividad competitiva específica. Logro de los mejores resultados dentro del margen disponible de preparación.
Capacidades o componentes a desarrollar	Fuerza básica (fuerza resistencia, fuerza máxima). Velocidad básica (factores: velocidad- frecuencia-amplitud). Resistencia básica (capacidad aeróbica).	Fuerza específica (explosiva y elástica, resistencia a la fuerza explosiva). Velocidad específica. Capacidad de aceleración mediante acciones encadenadas. Resistencia a la velocidad.	Fuerza específica de competición. Velocidad específica de competición. Resistencia específica de competición.
Dinámica de la carga	Volumen alto/ intensidad moderada.	Volumen óptimo / intensidad media- alta.	Volumen inferior/ intensidad altamáxima.
Medios utilizados	Evolucionan de generales a dirigidos.	Evolucionan de dirigidos a específicos.	Específicos de competición.

- 7. Modelo de prolongado estado de forma de Bompa. La posibilidad de mantener por largo tiempo, si no la máxima, una alta forma deportiva, es enormemente seductora, por decir lo menos, en el marco de un deporte con largos períodos competitivos, razón por la cual su aplicabilidad al futsal se considera alta.
- 8. Modelo cognitivo de Seirul-lo. Éste es definitivamente el modelo de mayor aplicabilidad en la preparación de equipos profesionales de futsal que participan en torneos de largo periodo competitivo. Se basa en tres estados de forma deportiva de los equipos:
 - 1. Estado de forma general.
 - 2. Estado de alta forma.
 - 3. Estado óptimo de forma.

Se pretende que el equipo esté en un estado de alta forma durante toda la temporada y además alcance 6-8 momentos de forma óptima durante ella. Para lograr esto se debe estructurar la carga por microciclos que permitan alcanzar objetivos puntuales en un plazo inmediato, de ahí que reciban la denominación de microestructuras. Además, los microciclos serán dependientes entre sí.

En comparación con los modelos tradicionales y, si nos atenemos a un microciclo dentro de la planificación contemporánea que nos propone Seirul·lo (1987) para los deportes de equipo, comprobaremos que el tratamiento de la resistencia será diferente.

Según Zeeb G. (1994), "el microciclo describe la planificación y realización de los entrenamientos para una semana". Cada microciclo, ya sea semanal o no, se estructura en función de la supercompensación, que debe coincidir con la fecha de competición (generalmente los sábados o domingos). Veámoslo con un ejemplo de competición en domingo:

En un microciclo de una competición, los días del microciclo que reciben mayor nivel de carga serán el miércoles, a través del propio entrenamiento, y los domingos, por medio del partido. El trabajo aeróbico encontrará su fundamento como sustento complementario a estos entrenamientos fuertes, unas veces como rendimiento (trabajo de potencia aeróbica) y en otras ocasiones como recuperación

de cargas intensas (capacidad aeróbica). Los lunes y los viernes son los días apropiados para este trabajo de capacidad o potencia, y los sábados, para un trabajo de vivacidad con carga muy baja. Seirul·lo (1987) establece que el inicio del microciclo siguiente debe ser de carga mínima, en pos de una adecuada recuperación. A los partidos les deben suceder sesiones de recuperación bien ubicadas los lunes o los martes, según el día de comienzo del microciclo. Si se colocan en el primer día de la semana, se privilegia la recuperación física sobre la psicológica; si, por el contrario, elegimos el lunes como día libre y el martes para ejercicios de regeneración, quizás estemos dando demasiado espacio de actuación a los tóxicos incitadores de la fatiga.

En un microciclo de dos competiciones, la idea cambia. El día posterior a la competición se debe utilizar una carga de nivel medio para generar una reacción que se aproveche en la próxima competición.

Las características del modelo de Seirul·lo (1987) son:

- Tiene en cuenta las características del sistema de competición de los deportes de equipo.
- Se intenta mantener a los jugadores en un estado de alta forma deportiva durante la temporada, para alcanzar 6 – 8 estados de forma óptima en los momentos claves de la competición.
- Tipos de microciclos: microciclos de estructuración de pretemporada, microciclos de estructuración de competición y microciclos de estructuración de descanso.
- El microciclo de competición se divide en dos partes: una primera de carga (primeros días de la semana, del día 2 al día 4), donde se produce una pérdida momentánea del estado de forma, ocasionada por la fatiga del trabajo concentrado; y una segunda de regeneración (últimos días de la semana, del día 5 al día 7), donde se supercompensa esta pérdida momentánea de la forma
- En pretemporada se intenta adaptar al jugador a los procesos de carga agresiva y concentrada, característica de la competición. En esta fase existe un elevado volumen concentrado de condición específica, tras el cual se plantea una fase de trabajo técnico – táctico denominada "volumen técnico – táctico".

• En pretemporada, el diseño es el mismo que el de temporada, pero planeado en días de la semana: los lunes, martes y miércoles se trabaja el volumen concentrado de condición específica, mientras que los jueves, viernes y sábados se plantea una fase de trabajo técnico – táctico denominada "volumen técnico – táctico", con el fin de garantizar un estado de alta forma el día de la competición. Hacer entrenamientos dobles y triples durante dos semanas no es bueno para los jugadores, puesto que sólo se consigue 3. fatigarlos y que lo estén pagando durante los cinco primeros partidos de liga. Para Seirul·lo, lo correcto es prepararse sólo y exclusivamente para el primer partido, luego para el segundo y así sucesivamente. No se puede hacer una pretemporada entrenando dos semanas seguidas en tres turnos sin tocar el balón, pues perjudica y no es útil.

2.4.8 Elementos que componen la planificación: situaciones prácticas

Los microciclos

- 1. Los microciclos de la pretemporada. Lo más habitual es que se disponga de 5-6 semanas con la finalidad de adquirir las capacidades físicas necesarias para obtener el máximo rendimiento. La organización de la carga no está condicionada por los partidos de competición, por lo que es normal emplear la supercompensación acumulada. Cada equipo dispone de unos condicionantes que marcarán el diseño de su pretemporada (exigencias u objetivos, resultados de la temporada anterior, entrenador nuevo, calendario, cantidad de jugadores nuevos, directiva, patrocinador, amistosos, clima, instalaciones disponibles, etc.).
- 2. Los microciclos del periodo competitivo. En los deportes de equipo, todos los microciclos son de competición en este periodo. No obstante, debemos hacer algunas puntualizaciones. En equipos en formación, en los que el resultado debe ser secundario, se debe gestionar los diferentes tipos de microciclos para lograr un equilibrio. Lo habitual es que a 3-4 microciclos con carga relativamente elevada le siga uno de regeneración para eliminar la fatiga acumulada.

En equipos de alta competición, los microciclos tienen que cumplir la condición, no siempre fácil, de que los jugadores se encuentren en buenas condiciones el día del partido. Esto hace que el elemento fundamental lo constituya la debida proporción entre la carga y el descanso entre dos partidos. En general en los equipos de élite, los microciclos de este periodo se deben adaptar a los imprevistos de la dinámica de la competición.

3. Los microciclos del periodo de transición. Se introducen actividades distintas a las de la competición, con cargas más bajas para permitir la recuperación del futbolista.

Los mesociclos

Los podemos definir como una serie de microciclos con una dirección de entrenamiento similar y objetivos simultáneos de preparación. Se trata de una unidad relativamente completa de entrenamiento que produce una ganancia notable de preparación.

La duración del mesociclo depende de tres factores principales:

- 4. El tiempo necesario para obtener la mejoría de determinadas capacidades.
- 5. El ritmo de mejoría.
- Las condiciones externas que afectan al diseño del entrenamiento; la duración de las competiciones, la duración de las concentraciones de entrenamiento, etc.

Los macrociclos

Constituyen un conjunto de varios periodos y describen ciclos de entrenamiento con una duración de 5-6 semanas a 3-4 años. Constan de varias fases:

- Adquisición, que se corresponde con el periodo preparatorio (general y específico).
- Estabilización, que se corresponde con el periodo competitivo (temprano, principal y final).
- Pérdida temporal, que se corresponde con el periodo de transición.

Veamos brevemente los periodos que compone un macrociclo típico:

- 1. Periodo preparatorio. El objetivo principal consiste en aumentar la capacidad funcional del deportista, para así poder soportar grandes cargas de trabajo y a grandes intensidades, tanto para la última fase de dicho periodo como del periodo competitivo. Estamos en el periodo de la adquisición de la forma. Cuanto más noveles seamos, más importancia y más duración tendrá este período. Si, por el contrario, ya tenemos experiencia, cogeremos la forma rápidamente y ya podremos entrenar a otros niveles mucho más pronto.
- 2. **Periodo competitivo.** El propósito fundamental de este periodo es mantener la forma deportiva alcanzada durante todo el periodo preparatorio y aplicarla para la consecución de logros deportivos. Las competiciones deben ser consideradas de la siguiente manera: primero, como la prueba final de los planes de entrenamiento; y segundo, para evaluar a los jugadores en las situaciones que son imposibles de reproducir en ambientes de entrenamiento. Sólo en las competiciones es cuando los jugadores se enfrentan a un equipo rival y experimentan niveles de tensión que pueden ocasionar respuestas inapropiadas y emociones tales como enfados, frustración y miedos.
- 3. Periodo transitorio. El periodo transitorio tiene como objetivo aportar un reposo satisfactorio después de los esfuerzos de entrenamiento y de competiciones del año o del macrociclo precedente, manteniendo un nivel de entrenamiento satisfactorio para que el macrociclo siguiente se inicie en buenas condiciones. Es un periodo de renovación de las reservas de adaptación.

Periodo preparatorio

En este periodo nos encontramos dos fases:

- Fase de preparación general. Se caracteriza porque en ella el volumen de trabajo es alto y la intensidad baja. Predomina el entrenamiento aeróbico en la mayoría de los deportes .Vamos trabajando el volumen in crescendo y las intensidades no son muy altas. Incluso, en un momento dado, podemos trabajar practicando otra disciplina deportiva que no sea el futsal (tenis, pádel...). Al trabajar con altos volúmenes debemos tener en cuenta los periodos de recuperación. Se suele hablar de la "teoría del muro", porque en esta fase hay que ir acumulando "metros" a intensidades bajas, con lo cual conseguiremos ir construyendo nuestra base de entrenamiento. Cuanto más sólida sea esta base, nos permitirá construir después sobre ella una forma mejor y más duradera. Por esto mismo, se dice que cada competición o esfuerzo a altas intensidades puede suponer lo mismo que darle una patada a ese muro mientras estemos en este periodo.
- Fase de preparación especial. Continuamos con el trabajo de base aeróbico, pero poco a poco nos vamos acotando más al tipo de resistencia específica del futsal y manteniendo el nivel de desarrollo alcanzado en las capacidades físicas generales. Durante esta fase, las cargas de entrenamiento continúan creciendo, pero sobre todo se eleva la intensidad de los ejercicios, lo cual se refleja en el incremento de la velocidad, del ritmo y de la explosividad. Parcialmente, el entrenamiento aeróbico se entrena en zonas mixtas (anaeróbico-aeróbico). A medida que nos acerquemos a la competición, bajaremos los volúmenes y, por el contrario, aumentaremos la intensidad de los entrenamientos.

Periodo competitivo

Existen varias etapas dentro del periodo competitivo:

- Etapa competitiva l: en esta etapa se diseña, se determina y se pone a punto todo lo que se ha realizado para alcanzar el objetivo fundamental que nos hemos trazado. Como su nombre indica, consiste en adecuar el trabajo a condiciones muy similares a la competición.
- Etapa profiláctica: recuperación de las cualidades físicas.
- Etapa competitiva II: es la etapa definitiva, en ella se va a poner en evidencia el trabajo planificado y desarrollado con el deportista. En esta etapa, el deportista debe haber alcanzado la forma deportiva. Se caracteriza por un entrenamiento mucho más específico, con mayor intensidad pero menos volumen.
- **Etapa final de competición:** se trata de mantener el nivel de lo anteriormente trabajado.

Modelo de macrociclo A. T. R. para un equipo de futsal

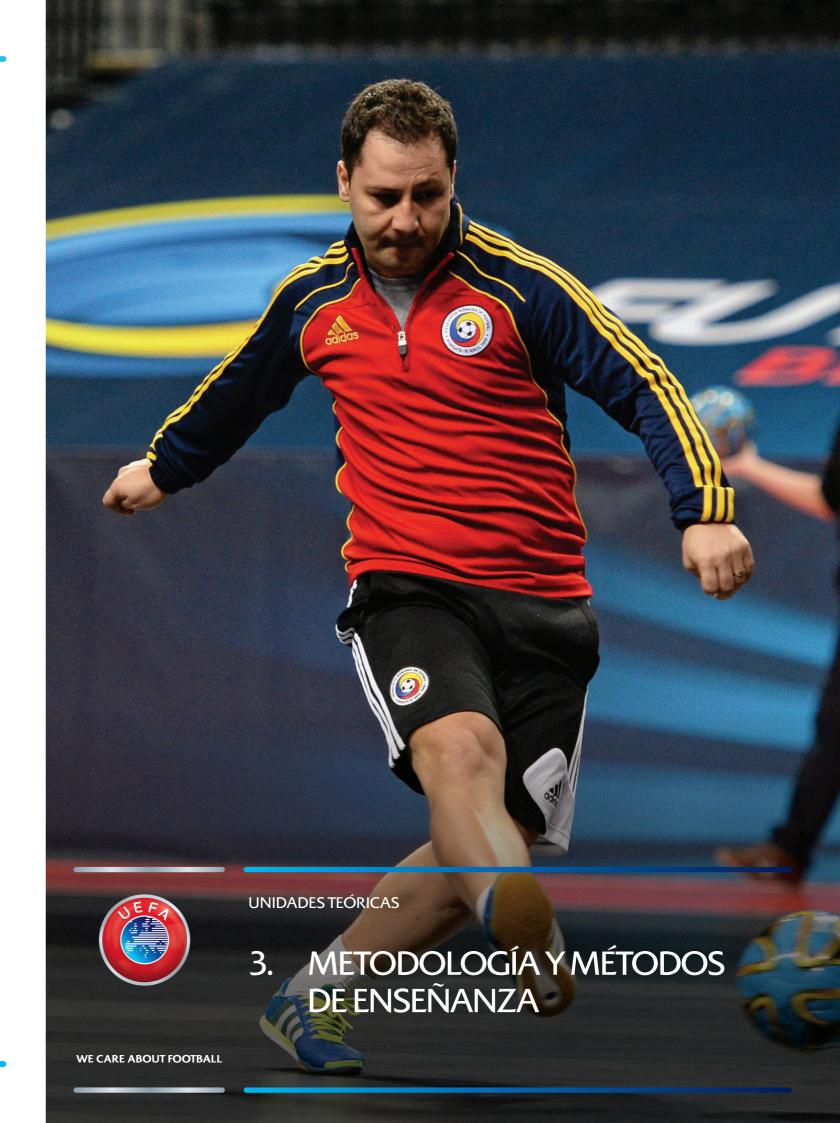
FECHA	MICROCICLO	MESOCICLO	PERIODO
AGOSTO: 21-27	Carga		
28-03	Impacto		D
SEPTIEMBRE: 04-10	Carga	Introducción	Precompetición
11-17	Recuperación		
18-24	Impacto		
25-30	Competición		
OCTUBRE: 01-03	Carga	Desarrollo	Inicio de la competición
04-14	Carga		
15-21	Activación		
22-28	Recuperación	Control	
29-05	Activación	Acumulación	
NOVIEMBRE: 06-12	Competición	Acditidiación	
13-19	Competición		
20-26	Ajuste		
27-29	Carga	Transformación 1	
30-02	Carga	nunsionnacion 1	
DICIEMBRE: 03-09	Competición		Competición I
DICIEIVIBRE, 03-09		Transformación 2	
10-17	Ajuste		
18-23	Carga		
24-31	Competición	Doolingsión	
ENERO: 01-03	Competición	Realización	
04-07	Activación		
08-14	Recuperación	Control	D '' ELL (''
15-27	Ajuste	Restauración	Recuperación cualidades físicas
28-04	Activación	A	
FEBRERO: 05-11	Carga	Acumulación	
12-18	Competición		
19-25	Carga	Transformación	
26-01	Impacto	Transformación	
MARZO: 02-08	Competición		Compatición II
09-15	Recuperación		Competición II
16-22	Activación	Realización 1	
23-29	Ajuste		
30-5	Carga		
ABRIL: 06-12	Impacto	Realización 2	
13-19	Recuperación		
20-26	Ajuste	Control	
27-03	Competición		
MAYO: 04-09	Activación		
10-16	Competición		
17-23	Competición	Mantenimiento activación	Final competición
24-30	Activación	iviantenimiento activación	
31-06	Recuperación		
JUNIO: 07-13	Activación		
14-20	Recuperación		
JULIO			Transición

UNIDADES TEÓRICAS / LIDERAZGO

Contenidos físicos y técnico-tácticos específicos del futsal realizados:

FECHA/PERIODO	CONTENIDOS FÍSICOS	CONTENIDOS TÉCNICO- TÁCTICOS
21 agosto - 17 septiembre Precompetición	 Cc extensiva (140-160 ppm) Cc intensiva (150-170 ppm) Fartlek x tiempo (15" a 1') Circuitos (1'W – 1' recup.) Eto. x repeticiones Intervalos (60%) Salidas -vel. desplazamiento Multisaltos ext. e intensivos 	 MUCHA DEFENSA En espacios reducidos: introducción a la defensa de cambios en ½ pista y a la presión a través del 3 x 3 (1ª línea y cobertura, defensa en 2 líneas defensivas). Defensa de las inferioridades (2x1 y 3x2) + portero. Tipos de repliegue: el repliegue al balón y el repliegue todos detrás del balón. Defensa 4x5 (rombo y 2-2) UN POCO DE ATAQUE Balón parado: bandas Salida de presión 3-1
18 septiembre - 21 octubre Inicio competición	 Cc extensiva + Cc intensiva variable. Fartlek x tiempo (5" a 1") y x distancia (10-150 m). Circuitos (1"W – 1" recup. y 30" W – 30" recup.). Entrenamiento interválico (50 – 80 m). Eto. x repeticiones (3") y carreras de ritmos (300-600 m). Salidas - vel. desplazamiento Multisaltos ext. e intensivos. Circuitos rotativos continuos. Trabajo de fuerza en gimnasio + transferencia en pista con balón. 	 Espacio 40x20 m: la presión (2-1-1y la 1-2-1) en función del sistema de salida de presión. Defensa ½ pista de cambios presionante: casos de pretemporada → cuándo y dónde cambiar. Errores habituales. ATAQUE El contraataque como estilo de juego "correr siempre". El ataque 3-1 con falso pívot. 5x4 sobrecarga en banda. Balón parado: banda y córner.
22 octubre - 07 enero Competición I	 Potencia de piernas Circuitos (30" W – 30" recup. con acciones específicas). Entrenamiento interválico (max.80 m con acciones específicas). Eto. x repeticiones (1'-3') y carreras de ritmos (150-300 m). Vel. máxima Vel. Reacción + 20 m. Multisaltos ext. e intensivos. Circuitos rotativos continuos con acciones específicas. Entrenamiento de la fuerza con cargas específicas para mejora de la velocidad y del salto. Trabajo de fuerza en gimnasio + transferencia en pista con balón. 	 Perfeccionamiento de la presión → detalles. Perfeccionamiento de la defensa de cambios a ½ pista presionante. Perfeccionamiento de la defensa 4x5. ATAQUE Ataque con pívot (sist. 3-1 ocultando intenciones). Ataque 4-0 en línea. Los cortes por delante y por detrás del oponente tras cambio defensivo. Diferentes sistemas de salida de presión (2-1-1 y 4-0, giros de sistemas, etc.).

FECHA/PERIODO	CONTENIDOS FÍSICOS	CONTENIDOS TÉCNICO- TÁCTICOS
8 enero- 27 enero Recuperación de cualidades físicas	Cc extensiva y circuito rotativo continuo con insistencia en la resistencia aeróbica (sobre todo la capacidad aeróbica)	
28 enero - 19 abril Competición II	 Mismo trabajo del periodo de competición I pero con algunos cambios: Potencia de piernas. Circuitos (20" W – 40" recup. con acciones específicas). Interválico (max.50 m con acciones específicas por puestos). Eto. x repeticiones (hasta 1'30"). Vel. máxima (40 m). Vel. Reacción (10 m) Multisaltos ext. e intensivos. Circuitos rotativos continuos con acciones específicas (20"-30"). Entrenamiento de la fuerza con cargas específicas para mejora de la velocidad y el salto. Trabajo de fuerza en gimnasio + transferencia en pista con balón. 	 Etapa de perfeccionamiento y mantenimiento del estilo defensivo. Solucionar problemas de la propia competición. ATAQUE Cambios de algunos balones parados (eliminar los que no funcionan e introducir algunos nuevos). 5x4: nuevo sistema de ataque 2-1-2 con sobrecargas sorpresas en banda.
20 abril-20 junio Final competición	 Trabajo general de la resistencia con juegos de aplicación al futsal. Juegos de activación con recorridos cortos. Fuerza con cargas. 	 Mantenimiento del trabajo técnico-táctico y "pulir" detalles de cara a los play-off en función de los rivales. Algunas variantes tácticas para sorprender al rival.



3 PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS

La metodología del entrenamiento del futsal tratará sobre la organización de los conocimientos, métodos y recursos disponibles para la enseñanza (medio) y el aprendizaje (meta) del futsal a través del entrenamiento deportivo.

Nos basaremos en ciertos principios pedagógicos o fundamentos del proceso de enseñanza-aprendizaje.

3.1.1 Fundamentos del proceso enseñanza-aprendizaje en el futsal

De entre todos los existentes, destacaremos brevemente, a continuación, los siguientes fundamentos o principios:

Los objetivos

Son las metas o fines que se pretenden alcanzar a través del aprendizaje, bien sean conductas (objetivos de realización) o resultados (objetivos de resultado). Plasmaremos estos objetivos en la planificación e intentaremos que sean realizables de acuerdo con las posibilidades de los jugadores. Los objetivos habrá que formularlos de forma explícita.

- Objetivos motrices: engloban todos aquellos relacionados con el aprendizaje de las habilidades y destrezas básicas a nivel general y específico, las capacidades coordinativas y las condicionales.
- Objetivos cognitivos: aquellos que hacen referencia a las capacidades perceptivas y decisionales de los jugadores, tanto en el desarrollo del juego como en la capacidad de aprendizaje de los jugadores.
- Objetivos de socialización: tanto en los referente a las competencias socio-motrices

(socialización del juego y juego colectivo), como en lo que concierne a los objetivos afectivos y sociales, y en su relación con los valores actitudinales de los jugadores y con su comportamiento y disciplina social.

 Objetivos conceptuales: aquellos que tienen que ver con el conocimiento del juego y su estructura. Normas, reglamento, contenidos del juego, etc.

Los contenidos

Son la materia que se enseña, el medio para alcanzar los objetivos. Delimitaremos los contenidos a trabajar en una programación, aportando conocimientos concretos al aprendizaje de los jugadores. Los contenidos concretos más comunes en el futsal se pueden clasificar y englobar en los siguientes contenidos genéricos: capacidades físicas, técnica (individual y colectiva), táctica (individual y colectiva), el entrenamiento psicológico y los valores deportivos y actitudinales.

Los recursos

Es la estructura, los materiales y la logística de la que disponemos para alcanzar los objetivos marcados en nuestro proceso de enseñanza-aprendizaje. Los recursos pueden ser de diversos tipos: personales, materiales y económicos.

Las actividades y los medios

Para el desarrollo de los contenidos se plantearán las actividades, un conjunto de tareas que estarán orientadas a alcanzar los objetivos, mediante la participación activa de los jugadores. Para considerar los medios para la enseñanza deportiva del futsal, desde edades tempranas debemos referirnos al juego como primer medio apropiado para el desarrollo psicomotriz del niño y el aprendizaje de las habilidades y destrezas básicas. Le seguirán juegos

colectivos genéricos, juegos colectivos específicos, minideporte, deporte adaptado y deporte final (Sampedro Molinuevo, J., 1999).

La comunicación entrenador-jugadores

Es el contacto o la relación que se produce entre varias personas para favorecer la interacción pedagógica y la asimilación del aprendizaje. Esta interacción puede producirse entre los propios jugadores o entre el entrenador y los jugadores (a nivel individual o colectivo), de forma verbal o visual.

Los métodos de enseñanza

Es la acción docente propia de la definición de metodología, mediante la cual se pretende alcanzar los objetivos de aprendizaje propuestos. Los métodos y técnicas de enseñanza utilizados estarán influidos lógicamente por la filosofía y la manera de pensar del entrenador y por las características de los jugadores.

Existen dos claras tendencias desde el punto de vista • metodológico:

Método tradicional o métodos directivos

Mando o instrucción directa / asignación de tareas / enseñanza recíproca / enseñanza individualizada-programada. Sus principales características son:

- Ejercicios demasiado analíticos, basados en la instrucción directa, con objetivos claramente definidos.
- Las actividades las diseña y dirige el entrenador, con escasa participación de los jugadores.
- Se abusa de situaciones analíticas sin oposición o con ataque y defensa dirigidos, que limitan el desarrollo cognitivo.
- La evaluación se basa en los resultados, con poca atención al proceso de aprendizaje.
- Poca o difícil transferencia entre los ejercicios realizados y el juego real.
- Escasa utilización del tiempo de compromiso motor y cognitivo del jugador.

Método actual de juego programado o métodos activos

Descubrimiento guiado / búsqueda o resolución de problemas. Sus principales características son:

- El jugador es el protagonista, y no el entrenador, sobre la base de un aprendizaje activo y con objetivos más abiertos.
- Entrenamiento racionalizado, con simultaneidad de la técnica, la táctica y las capacidades sociomotrices.
- Existe un equilibrio entre el aprendizaje motor y el desarrollo cognitivo del niño/jugador, que favorece los aspectos perceptivos decisionales.
- Tareas con transferencia al juego real, juego globalizado y tareas sociomotrices.
- Contribución a la creatividad y al descubrimiento y exploración de los jugadores.
- Optimización del tiempo útil, por lo que se logra un mayor compromiso motor y cognitivo en todas las tareas.
- Motivación y refuerzo psicológico positivo, producido por el descubrimiento y la resolución de problemas.
- Se enfoca correctamente el efecto competición desde el inicio.
- Evaluación continua con mucha atención al proceso formativo.

La evaluación

La evaluación en la enseñanza del futsal tratará de analizar, medir e interpretar aquellos aspectos del juego y de los jugadores que sean objeto del aprendizaje (objetivos y contenidos, principalmente) y, de un modo más extenso, la planificación, programación, contexto de las sesiones, el propio entrenador y sus métodos de enseñanza y entrenamiento, y todos aquellos elementos que influyen directa o indirectamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje en el futsal.

Por otro lado, la evaluación es una parte del entrenamiento y la enseñanza como actividad procesual y retroalimentadora, por medio de la cual los jugadores toman conciencia de los resultados de su aprendizaje de una forma continua, lo que influye en su motivación y favorece su corrección.

Para la evaluación podemos utilizar: la **observación sistemática**, la más cercana a la realidad, porque

la realizaremos en la propia competición o de forma continuada durante los entrenamientos y la apoyaremos con análisis estadístico o diversos registros de indicadores. Este tipo de evaluación también se conoce como métodos cualitativos. Los **tests de valoración** se obtendrán mediante ejercicios prácticos diseñados específicamente para obtener datos lo más precisos y objetivos posibles de los componentes básicos del juego que estén dentro de los contenidos incluidos en la enseñanza. Este tipo de evaluación también se conoce como métodos cuantitativos.

El desarrollo profesional y la dirección deportiva

La formación de los entrenadores y su desarrollo profesional son un punto de partida, ya que no se puede enseñar aquello que no se conoce. Los entrenadores deben tener la formación adecuada tanto en el ámbito deportivo como en el didáctico, de forma que no sólo manejen los contenidos que deben enseñar, sino que también tengan capacidad para enseñarlos.

Asimismo, la dirección deportiva resulta fundamental a la hora de dirigir el aprendizaje de los jugadores y conocerlos de forma adecuada para poder interactuar con ellos.

3.1.2 Elementos a tener en cuenta en el proceso enseñanza-aprendizaje

Estos tres elementos (jugador, estructura del futsal y método de enseñanza) estarán relacionados como soportes principales del proceso enseñanza-aprendizaie.



3.2 LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Sin una adecuada organización no se pueden lograr los objetivos que nos planteemos. Las sesiones y la planificación serán desordenadas. Se perderá tiempo útil para el aprendizaje de los jugadores y se dificultará la implicación y el compromiso de los jugadores con el entrenamiento. Podemos establecer que la propia organización en todos los ámbitos es un recurso metodológico importante al que deberemos prestar especial atención como entrenadores.

3.2.1 La organización de la sesión

Una buena organización de la sesión debe tener presentes los siguientes aspectos:

- Supeditarse a los objetivos de aprendizaje.
- Las diferentes fases del entrenamiento deben servirnos como vías para introducir los objetivos y contenidos de la sesión, y entrenarlos de manera global y específica (en caso necesario).
- Fomentar una elevada participación e implicación en el entrenamiento.
- Facilitar la individualización.
- Crear un clima favorable para el desarrollo de la sesión y del aprendizaje.

Funciones de la organización: optimizar, aumentar, mejorar.

- Fomentar la adecuada relación entre los propios jugadores y entre los jugadores y el entrenador.
- La organización de las sesiones y su programación anual nos ayudarán a desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera gradual y progresiva.

- Nos ayuda a evitar la inactividad del jugador y optimizar el tiempo de aprendizaje, focalizando la atención en el aprendizaje.
- Conseguir mejores condiciones de seguridad en el entrenamiento.

Los principales factores a tener en cuenta en las sesiones son los siguientes:

- **Tiempo:** la duración de la sesión de entrenamiento.
- Espacio: el espacio a ocupar durante la sesión, y las características y los medios disponibles de la instalación.
- **Grupo:** características del grupo y condiciones iniciales a nivel individual.
- **Material:** materiales a utilizar y su uso adecuado.
- **Entrenador:** uso de los recursos metodológicos a su disposición.

3.2.2 Características generales de la sesión

La sesión es la unidad fundamental del entrenamiento, el nexo de unión entre la planificación realizada por el entrenador, y la aplicación práctica y concreta de la labor docente del entrenador mediante la actividad de los jugadores. El trabajo en cada sesión es el medio para alcanzar la consecución de los objetivos planificados para cada nivel, sobre la base de los contenidos que se hayan programado.

Una sesión de entrenamiento típica debe poseer las

características siguientes:

- La sesión de entrenamiento debe tener una duración limitada, dependiendo siempre de la fase de formación a la que esté dirigida.
- Es el nexo de unión entre lo planificado y lo ejecutado. De esta forma, a la hora de diseñar una sesión, hay que ser fieles a los planteamientos de enseñanza que hayamos realizado con anterioridad, pero a la vez flexibles para ser capaces de solventar las variaciones o cambios que los jugadores puedan mostrar en el aprendizaje.
- Los objetivos a lograr deben ser muy específicos. Hay que afianzar los conceptos que vayamos mostrando a los jugadores, conscientes de que todos ellos necesitan tiempo de práctica para ser asimilados.
- La sesión y las tareas que en ella llevemos a cabo serán una fuente inagotable de información para extraer gran cantidad de conclusiones y valoraciones, que nos permitan mejorar las actividades a realizar y su influencia en el aprendizaje.
- Antes del inicio de cada sesión habrá que explicar su contenido y los objetivos que se desean alcanzar.
- Además de las tareas de las que vaya a constar la sesión, habrá que determinar con anterioridad otras series de cuestiones que son igualmente importantes, como la duración de las tareas, la intensidad exigida, las pausas y descansos, la colocación del material, etc.
- Tener en cuenta dentro de una sesión que las tareas se deben llevar a cabo con la progresión adecuada para la progresiva asimilación del contenido específico entrenado (de lo sencillo a lo complejo) y, del mismo modo, cómo debemos dotar los contenidos de transferencia al juego real, sobre todo al finalizar la sesión.
- Hay que fijar previamente a nivel interno, y poner en conocimiento de los jugadores los parámetros de evaluación y de control.

3.2.3 Estructura de la sesión

Las sesiones de entrenamiento se deben estructurar sobre la base de unos valores de progresividad e intensidad en los que gradualmente se aumente el nivel de exigencia física y de atención. La sesión de entrenamiento se divide en tres partes fundamentales:

1. Parte inicial o de calentamiento:

En primer lugar debemos ordenar los recursos materiales y metodológicos a nuestro alcance, y comenzar por comunicar e informar a los jugadores sobre los objetivos que buscamos con la sesión y los contenidos que vamos a tratar, y en general, sobre cualquier otro aspecto (pedagógico, correctivo, evaluativo, asignación de tareas, etc.).

Como se trata de la parte inicial de la sesión, se trabajará al principio con baja o moderada intensidad para introducir gradualmente a los jugadores en la actividad física, evitando la aparición de fatiga y la disminución progresiva de las reservas energéticas, que nos imposibilitará desarrollar la parte principal de la sesión en óptimas condiciones. Esta parte inicial puede y debe servir igualmente para conectar la atención del jugador con los contenidos que vayamos a trabajar, preparando su concentración y acercándolo gradualmente a la dinámica del entrenamiento.

En la parte inicial, suelen realizarse ejercicios globales en los que participan grandes grupos musculares. Se buscará el aumento de la temperatura corporal y la activación (tanto física como mental) del jugador.

Aspectos básicos

- Información inicial. Presentación de los objetivos y contenidos de la sesión.
- Adaptación al medio y a los recursos disponibles.
- Preparar a los jugadores para la actividad principal. Introducir juegos.
- La duración estará en función de la fase de formación a la que vaya dirigida.
- Parte general (actividad vegetativa).
- Parte específica (iniciación a los contenidos).
- Variar los materiales y el entorno en base a los contenidos.
- No debe ser agotador, actividad física baja o moderada.
- Crear un ambiente adecuado para el trabajo, propiciando un buen estado de ánimo con concentración y compromiso.

UNIDADES TEÓRICAS / METODOLOGÍA Y MÉTODOS DE ENSEÑANZA

2. Parte principal o de desarrollo:

En la parte principal se trabajan los contenidos a desarrollar de una manera más específica, siguiendo los principios de progresividad en la dificultad que ya hemos reseñado. Estos serán los contenidos que nos hayamos planteado para la consecución de los objetivos programados.

El nivel de intensidad es el más elevado de toda la sesión, llegando en algunos casos a intensidades casi máximas y de competición. También debemos preocuparnos por mantener al jugador en los niveles adecuados de atención y concentración exigidos. Para poder mantener durante esta parte del entrenamiento intensidades elevadas sin perder la frescura física, debemos tener muy presentes los tiempos de recuperación. A mayor intensidad de los ejercicios, mayor importancia tiene una correcta recuperación.

Por otro lado, en la parte principal de la sesión se condensa la mayor parte del desarrollo de los aprendizajes básicos, por lo que el entrenador debe estar especialmente atento al aspecto correctivo y demostrativo, aplicando con rigor las técnicas de enseñanza y los recursos metodológicos seleccionados para el proceso de aprendizaje de los jugadores.

Aspectos básicos

- Duración según las categorías: 35´- 40´ (benjamines, alevines, infantiles, cadetes); 60´ aproximadamente para juveniles y sénior.
- Actividades centradas en objetivos y contenidos. Se presentan en la parte inicial y se demuestran en la parte principal con explicaciones más concretas a nivel técnico-táctico.
- Debe ser específica y concreta, y acorde a la programación establecida.
- Principio de progresividad en la dificultad en cuanto a la enseñanza y aprendizaje de los contenidos trabajados.
- Incluir pautas de hidratación, recuperación e higiene.
- Mantener el nivel de activación y motivación de los jugadores al grado deseado para la consecución de los objetivos.
- Variedad de tareas en la propia sesión y en relación a otras sesiones de entrenamiento. Estimular el aprendizaje y ofrecer más soluciones a los jugadores.
- Dar transferencia al juego real a los contenidos trabajados, intentando finalizar con juego real.

3. Parte final o de vuelta a la calma:

En la parte final se llevan a cabo ejercicios que favorezcan la recuperación, tanto a nivel cardiaco como a nivel funcional. Se suelen realizar ejercicios de estiramientos, flexibilidad y elasticidad. La intensidad tiene que ir en regresión, pasando de baja a muy baja, hasta la finalización de la actividad física.

Al igual que en el calentamiento, los ejercicios desarrollados en la parte final han de ser consecuentes con los objetivos y contenidos globales de la sesión, aunque en un mayor número de ocasiones se prescindirá del uso del balón, algo a lo que no debemos renunciar en los calentamientos.

Por último, debemos señalar que la importancia de esta parte final de la sesión no sólo tiene incidencia en la sesión finalizada, sino que será un primer elemento preparatorio de sesiones posteriores, no sólo a efectos de evaluación o de valoración de los resultados obtenidos, sino también porque es un momento adecuado para tomar contacto con las impresiones personales de los propios jugadores y conocer su grado de autosatisfacción y de interés por el trabajo desarrollado. En la misma línea, un correcto trabajo en la vuelta a la calma contribuirá a la recuperación física de cara a la próxima sesión de entrenamiento.

Aspectos básicos

- La duración oscilará entre los 10' y 15'.
- Retornar la frecuencia cardiaca al estado basal, de forma gradual y progresiva.
- Momento idóneo para la asimilación por parte de los jugadores de los refuerzos (tanto positivos como negativos) realizados a lo largo de la sesión.
- Momentos de análisis, valoración y evaluación del entrenador y de los jugadores a nivel individual.

3.2.4 La organización del tiempo: gestión y acciones para su optimización

El tiempo de entrenamiento puede variar mucho de un equipo a otro en función de muchos factores. En este sentido, el factor tiempo es un aspecto que necesariamente debemos priorizar como entrenadores para sacar el máximo rendimiento del mismo. Distribuir y organizar el tiempo es fundamental, pero también lo es adoptar una metodología que nos permita optimizarlo a nivel de rendimiento del aprendizaje.

Acciones para optimizar el tiempo

- Conseguir, a través de la puntualidad y el compromiso, que el desplazamiento a las instalaciones y el tiempo en los vestuarios no reduzca el tiempo útil.
- La adecuada preparación de la sesión y de los contenidos a trabajar será fundamental para ahorrar tiempo en la presentación de las tareas
- El orden organizativo y la disciplina permitirán una comunicación más rápida y directa entre los entrenadores y los jugadores.
- Mejorar los procedimientos de colocación y recogida del material para aumentar el tiempo útil en la sesión.
- Utilizar los calentamientos para introducir los contenidos a tratar en la parte principal de la sesión, mediante ejercicios integrados.
- Evitar las filas y, en general, aquellos ejercicios que perjudiquen el tiempo de compromiso motor de los jugadores.
- Mediante el entrenamiento integrado y global conseguiremos repasar de manera constante contenidos ya aprendidos en sesiones anteriores.

3 DISEÑO DE TAREAS

3.3.1 Factores de ejecución

Conviene destacar que, en las actividades que propongamos por medio de tareas o ejercicios en las sesiones de entrenamientos, deberemos tener en cuenta algunos factores de ejecución (u organización):

- Tipo de tarea propuesta: predominio físico, real, simplificado, modificado, condicionado, etc.
- Los contenidos y las instrucciones del entrenador.
- Los materiales y recursos necesarios.
- Intensidad del ejercicio. Volumen de carga de trabajo.
- Tiempo de compromiso motor en el ejercicio.
- Tiempo de recuperación. Dentro del propio ejercicio y entre tarea y tarea.
- Número de jugadores que participan en la tarea.
- Espacio de juego o de actuación.
- Evaluación: desde el punto de vista de la realización o del resultado.
- Nivel de competencia u oposición en las tareas: sin oposición, oposición pasiva, oposición activa, oposición condicionada, etc.

3.3.2 El modelo cognitivo

En otros apartados de este manual hemos expuesto la necesidad de entrenar sobre la base del juego real; es decir, de analizar cómo es el juego y el proceso de la acción de juego para buscar la mejor forma de

entrenar. Ahora vamos a ver cómo podemos aplicar el modelo cognitivo al diseño de las tareas y actividades durante el entrenamiento.

Nuestro modelo cognitivo de entrenamiento basará su metodología en métodos de enseñanza activos (descubrimiento guiado y resolución de problemas), con apoyo específico en algunas situaciones de la enseñanza individualizada-programada (método directivo), que se utilizará fundamentalmente para la iniciación y como herramienta para la corrección.

técnico, táctico, tarea integrada, cognitiva, juego Nuestro objetivo al proponer estas técnicas de enseñanza y no otras es que los entrenamientos hagan especial hincapié en los procesos perceptivos, **cognitivos y decisionales del jugador**, sin olvidar la ejecución, dejando posibilidades abiertas a la creatividad. En definitiva, con estas técnicas se trata de adaptar la metodología a la lógica interna del juego del futsal, buscando la eficacia en el juego. No podemos aislar la ejecución de los elementos funcionales y fundamentos del juego de los factores perceptivos y decisionales tan determinantes en nuestro deporte.



En resumen, fundamentaremos la enseñanza en un modelo metodológico basado en **la toma de decisiones**, ya que esto nos ayudará a conseguir jugadores con un gran potencial táctico y dominio del juego; factores principales para que sepan decidir con eficacia, precisión y a la mayor velocidad posible, y aporten soluciones al juego.



Este modelo de entrenamiento se basará en lo siguiente:

Fragmentar acciones tácticas siempre que tengan transferencia al juego real, focalizando la atención en los contenidos elegidos.

- Jugar con las variables del entrenamiento en el diseño de las tareas: espacio, tiempo, número de jugadores, variaciones de rol, condicionantes del juego, etc.
- La perfección del aprendizaje debe producirse en situaciones cambiantes del juego.
- Buscar tareas donde los jugadores estén continuamente tomando decisiones y que presenten situaciones competitivas.
- Predominio de los métodos activos como técnicas de enseñanza
- Principio de progresividad: cuando se domina un ejercicio hay que pasar a otro de mayor dificultad.
- Crear situaciones de mayor dificultad a la que encontraremos en la competición.
- Entrenar en base al juego real, con ejercicios que permitan soluciones abiertas.

ESPACIO

TIEMPO

- Entrenamiento globalizado, basado en el modelo cognitivo. De lo global a lo específico.
- Trabajar a través de elementos tácticos, desarrollando la táctica individual, grupal y colectiva.
- Razonar con los jugadores sobre las situaciones de juego que se plantean.

3.3.3 Variables para el diseño de tareas

Para el diseño de tareas disponemos de muchas herramientas o variables que podemos utilizar para condicionar el juego y la toma de decisiones de los jugadores, con el objetivo de conseguir que la tarea se adapte lo más posible a los contenidos que deseamos trabajar y al objetivo buscado en esa actividad

DIFERENTES ESPACIOS DE JUEGO: 40X20: Cancha de futsal / 28x20: Largo de baloncesto-ancho futsal / 28x15: Pista de baloncesto / 20x20: Media cancha de futsal / 18x9: Cancha de voleibol / Espacios reducidos variables: 5x5, 6x6, 10x10, etc. Ejemplo: rondos y/o ejercicios

ESPACIOS DE JUEGO RESTRINGIDOS: No pueden invadirse / Sólo utilizados por comodines / Número delimitado de atacantes o defensores en determinados espacios de juego / Sólo tiempo definido en espacios de juego determinados / Zonas delimitadas de finalización

posesión

ESPACIOS DE JUEGO DE ACTUACIÓN OBLIGATORIA: Toques libres en cancha ofensiva, dos toques en cancha defensiva / Finalizar si se recibe en el área / Nº de pases obligatorios para pasar medio campo / Espacio delimitado obligatorio juego a un toque / Mitad derecha: finalización derecha, mitad izquierda: finalización izquierda

INVASIÓN DE ESPACIOS CONDICIONADA: Número de jugadores determinados en cada espacio / Crear superioridad en espacios determinados: invade el que pasa, invade cualquier jugador / Invasión zona pívot tras el pase / Invadir espacio ofensivo mediante regate

LIMITAR TIEMPOS DE ACCIÓN: Mantenimiento posesión de balón por tiempos / Principios del juego en base a tiempos: conservar balón 10", progresar a cancha contraria en 5", finalización obligatoria en 10" / Creaciones temporales de superioridades o inferioridades numéricas / Cambios temporales para provocar desajustes: cada 20" un jugador sale y otro entra, alternativamente cada equipo

CAMBIOS PERIODOS DE JUEGO: Micro partidos / Micro partidos con tiempos determinados en situaciones de superioridad-inferioridad especiales

PENALIZACIÓN O PREMIO EN FUNCIÓN DE LOS TIEMPOS DE ACCIÓN: Finalización en tiempo determinado o cambio de posesión / Tras 20" de posesión toques libres, antes de ese tiempo, juego a dos toques / Si paso medio campo en 5" un rival no puede defender en esa media cancha

SIMULACIONES DE COMPETICIÓN: Juego real con tiempo para la finalización simulando situaciones de juego o resultados

NÚMERO DE PORTERÍAS: Partidos con 4 porterías, con 2 porterías por equipo / Partidos con varias porterías eliminando siempre la última donde se ha metido gol / Partido con un número de porterías mayor en 1 al número de porteros / Sólo 1 portería para los dos equipos con cambios de rol defensa-ataque

TAMAÑO DE LAS PORTERÍAS: Porterías más grandes de lo habitual / Porterías pequeñas sin porteros / Partidos con porterías normales y con pequeñas en los laterales

PORTERÍAS

ORIENTACIÓN DE LAS PORTERÍAS Y DE LA FINALIZACIÓN: Se puede atacar cualquiera de las dos porterías al cumplir un objetivo o condición: cruzar media pista, dar cinco pases, después de los 5 segundos tras la recuperación, etc. / Porterías en línea de fondo de baloncesto y orientadas al revés / Porterías situadas en línea de fondo de cancha de baloncesto y que no disponen de red, pudiéndose finalizar por los dos lados de las mismas / Varias porterías colocadas en el campo sin una disposición simétrica / Con dos porterías situadas reglamentariamente. Cuando marcas en una de ellas, empiezas a atacar en el sentido contrario a la otra portería

SIN PORTERÍAS: El objetivo del gol o de anotar un punto o un tanto se obtiene de diferentes formas: llegando a línea de fondo con el balón controlado, invadiendo el área con el balón controlado, entrando y saliendo del círculo central con el balón controlado, etc.

VARIACIONES EN LA PUNTUACIÓN: Gol con pierna mala vale doble / Gol a un toque vale doble. / Equipo que recibe gol pierde un jugador (por tiempo determinado) / Gol de jugada a balón parado vale doble / Penalti o 10 metros adicional tras anotar gol. / Gol en 26 palo vale doble

REGLAMENTO

TÉCNICAS

NORMAS ESPECIALES PARA FAVORECER O PERJUDICAR CONDUCTAS: Introducir norma del "campo atrás" / Finalización en ambas porterías tras número de pases determinado o tiempo de posesión / Cambios en el modus operandi de los cambios de jugadores (se puede salir y entrar por cualquier zona, el que entra puede hacerlo 5 segundos antes, ampliar zona para gitana, etc.) / El equipo que finaliza saca córner / Siempre se saca de línea de fondo / Nº de pases obligatorio antes de finalizar o límite de pases para poder finalizar / Limitar número de toques individuales para finalizar: sólo se finaliza en 1 o 2 toques.

CONDICIONAR ARBITRAJE O CONDICIONES REGLAMENTARIAS EN JUEGO REAL: Un equipo ya tiene 5 faltas / El árbitro no pita todas las fueras de banda (continuar el juego)

VARIACIONES NÚMER

VARIACIONES EN EL MÓVIL: Usar móviles diferentes en tamaño, bote o composición: pelotas tenis, balón piramidal, balón rugby, balón fútbol, etc. / Juego con varios balones (por ejemplo 2) / Juego con 2 balones de finalización y uno de posesión (sólo el que tiene el balón de posesión puede finalizar con alguno de los otros) / Juego con 3 balones (uno al pie y cada equipo tiene uno en las manos, jugador con balón en la mano no puede participar) / Acciones técnicas con diferentes tipos de balones (en progresión de dificultad) / Malabarismos globos, pelotas de tenis (porteros).

NÚMERO DE TOQUES O PASES: Juego a dos toques, toque libre, un toque, etc. / Toque y medio: 1 o 2 toques, si recibo de un jugador que da dos toques tengo que dar uno, si recibo de jugador que da un toque puedo dar dos / Sólo se puede pasar medio campo mediante pase raso / Número de toques o pases determinado para poder finalizar

CONDICIONAR USO DE GESTOS TÉCNICOS: Limitamos número de toques individuales y permitimos 1 más para finalizar / No se puede jugar a un toque, obligatorio el uso de dos toques / Usar dos toques si es con piernas diferentes / Si el pase es elevado no puedo dejarla botar / Si el pase es elevado debo dejarla botar

CONDICIONAR USO SUPERFICIE CONTACTO: Premiar control con planta / Determinar superficie contacto para el control / Determinar superficie para finalización (puntera, empeine, interior, etc.)

VARIACIONES TÁCTICAS

VARIACIONES N° JUGADORES: Igualdad, superioridad o inferioridad numérica, por zonas de juego, por tiempos / Activación o desactivación de jugadores o de roles específicos / Muchos jugadores en poco espacio / Pocos jugadores en mucho espacio / Entrenamiento de los medios técnico-tácticos grupales / Jugador que pierde balón debe ir a tocar el palo de la portería contraria o cambiar en línea de fondo rival

ROLES ESPECÍFICOS Y CONDICIONES PARA VARIACIÓN DE ROLES: Uso de comodines ofensivos: sin restricción, condicionado al número de toques, sólo pueden finalizar, sólo pueden pasar, etc. / Uso de comodines defensivos: en ejercicios de posesión, en zonas delimitadas dentro de juego real (ejemplo: un comodín defensivo en círculo central) / Condicionar la actividad de la defensa: activo, semiactivo, pasivo, limitado en la carrera o en el posicionamiento básico / Portero no puede salir del área

CONDICIONAR TÁCTICA INDIVIDUAL O COLECTIVA: Delimitar tipo de marcaje o sistema defensivo / Sólo hay gol tras apoyo en pívot. Sólo vale gol tras pared, paralela o diagonal / Sólo vale gol dentro del área / Sólo vale gol fuera del área / Todos los jugadores deben tocar el balón para poder finalizar / Siempre finto antes de recibir

CONDICIONAR O DIFICULTAR LA TOMA DE DECISIONES: Ejemplo: Reducción opciones de pase: no la paso al que me la da, división de colores por cada equipo (no puedo pasar a los de mi color de peto).

3 4 ESTILOS DE INSTRUCCIÓN

Existen múltiples y variados métodos de enseñanza, directivos y activos, para buscar el rendimiento en el aprendizaje de los jugadores en un deporte colectivo Se asignan diversas tareas a los jugadores en función como el futsal, que como ya hemos repetido es un deporte perceptivo-decisional. En este sentido, como ya hemos visto, existen diferencias entre el modelo directivo y tradicional y los métodos de enseñanza dinámicos, activos y participativos, que contribuyen a la creación de un jugador inteligente. Uno de nuestros objetivos debe ser conseguir que los destinatarios de la acción, es decir, los jugadores, sean protagonistas, corresponsables y se impliquen en la actividad de forma directa.

Vamos a diferenciar entre métodos directivos y tradicionales y métodos dinámicos y activos.

3.4.1 Métodos directivos

3.4.1.1 Mando o instrucción directa

El jugador desempeñará un papel pasivo dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje. El entrenador proporcionará una información directa sobre la solución de un problema motor, concretando cómo debe ser su ejecución. Este tipo de recurso será adecuado para trabajar la mecanización, pero deberemos ir saliendo progresivamente cuando queramos crear automatismos basados en la toma de decisiones.

En este estilo de instrucción, como vemos, el entrenador es guien determina la tarea, explica cómo se debe efectuar, dirigiendo y controlando su realización, hasta establecer incluso el feedback de su realización. El jugador limita su participación a ejecutar lo que haya establecido el entrenador.

3.4.1.2 Asignación de tareas

de los roles que deseemos determinar. El entrenador explica cómo quiere que se lleven a cabo y orienta en su ejecución. Los jugadores se responsabilizan de su propio trabajo para solucionar los problemas con los que se encuentran.

El entrenador establece el feedback sobre la base de la determinación del jugador y de su percepción. El jugador participa de forma más amplia que en el mando directo y elige las tareas que considera adecuadas sobre la base de las propuestas del entrenador.

3.4.1.3 Enseñanza recíproca

El entrenador determina las tareas y explica cómo se deben llevar a cabo. Se propone un trabajo por parejas, en el que el compañero se encarga de la observación de la tarea y suministra la información a quien la ejecuta, corrigiendo incluso si es necesario. Posteriormente intercambian los roles.

El entrenador controla las tareas y los jugadores orientan y corrigen. El feedback es establecido por el entrenador conjuntamente con los dos jugadores (ejecutante y observador). La participación del jugador está en la ejecución, en la corrección y en la dirección de la tarea, pero no tanto en su elección.

3.4.1.4 Reproducción de modelos

El jugador trata de imitar un modelo concreto de actividad motriz, con gestos o ejercicios determinados. El entrenador proporciona dicho modelo, que puede ser él mismo, un jugador o un modelo externo (ejemplo, un jugador famoso que practique el gesto técnico que queremos entrenar).

3.4.1.5 Enseñanza individualizada programada

La enseñanza individualizada es una opción metodológica que se puede aplicar en aquellas ocasiones en las que un jugador debe trabajar independientemente del nivel de otros compañeros. para conseguir adecuar el aprendizaje concreto de este jugador a sus capacidades iniciales, al ritmo de aprendizaje, objetivos, programas individuales, cargas de esfuerzos idóneas para las condiciones físicas de cada jugador, etc. Buscamos con este método una enseñanza diferenciada como efecto potenciador del aprendizaje, no como separador. Debemos diferenciar claramente la enseñanza individualizada de la enseñanza individual (del entrenador a un único jugador).

Este tipo de método se debe aplicar en grupos heterogéneos en las categorías base, ya que, en multitud de ocasiones, el grupo de niños presenta diferencias en desarrollo motor, en las capacidades cognitivas iniciales o en el ritmo de aprendizaje. Por este motivo, aunque la enseñanza individualizada se encuentra lejos de las nuevas corrientes pedagógicas instauradas en el entrenamiento de los deportes colectivos que proponen estilos socializantes, debemos recurrir a veces a este estilo de enseñanza para obtener una mejor progresión en el aprendizaje de determinados jugadores.

Las principales características y estructura procedimental de la enseñanza individualizada al organizar, llevar a cabo y evaluar una sesión, son las siguientes:

- El entrenador atiende a la individualidad del jugador y de su proceso de aprendizaje, estableciendo objetivos concretos ajustados a las necesidades individuales de cada jugador.
- A pesar de que elimina aspectos socializantes del juego, ayuda a tener un mayor control y seguimiento individual de cada jugador.
- Puede ser una herramienta pedagógica útil para favorecer el desarrollo de ciertos aspectos, motores, físicos o técnicos.
- Este método puede ser utilizado como elemento corrector para acercar el nivel de aprendizaje de algún contenido concreto de algún jugador al nivel general del grupo.

- También puede servirnos como potenciador de las cualidades concretas de algún jugador.
- En ocasiones, es complicado llegar al nivel de atención individual mediante el trabajo grupal, por lo que la realización de estas actividades específicas en momentos concretos puede favorecer la progresión individual de ciertos aspectos del aprendizaje.
- El entrenador formulará los programas y objetivos individualizados para el aprendizaje, elaborando fichas de trabajo para cada jugador.
- Los jugadores serán los principales responsables en la ejecución de cada tarea individualizada.
- El entrenador es un observador durante la eiecución, tratando de controlar la sesión v prestando especial atención a la corrección individual.
- La valoración final por parte del entrenador se realiza al finalizar la sesión, atendiendo a la consecución de los objetivos individualizados marcados al inicio de la sesión.
- Se debe trabajar constantemente la atención y la concentración.
- Se pierde cierta capacidad creativa del jugador, ya que éste debe atender de forma directiva al programa establecido en su ficha.

Los objetivos a alcanzar a través de la utilización de la enseñanza individualizada son los siguientes:

- Adecuar el proceso de enseñanza a las capacidades motoras, cognitivas y técnicas, y al ritmo de aprendizaje de cada jugador.
- Fijar una relación más individualizada con cada jugador, marcando unos objetivos más específicos para lograr un aprendizaje más
- Corregir retrasos en el aprendizaje producidos por cualquier situación (retraso en el inicio del aprendizaje, periodo de inactividad por lesiones físicas, menor capacidad de aprendizaje, etc.).
- Conseguir un proceso más eficaz de aprendizaje en algunos contenidos, con un diagnóstico en el que existan diferencias individuales en las capacidades iniciales o el ritmo de aprendizaje.

- Personalización de algunos aspectos del aprendizaje. Iniciación a la especialización.
- Disponer de un mayor control en el rendimiento de cada jugador.

3.4.2 Métodos activos

3.4.2.1 Descubrimiento guiado

El descubrimiento guiado es un método de enseñanza activo e inductivo, en el que se guía al jugador en su aprendizaje partiendo de la base de su propia creatividad y de su capacidad de exploración, sin avanzarle respuestas ni soluciones, pero facilitándole información en su proceso de búsqueda siempre que se necesite. El jugador actúa con gran flexibilidad, aunque inducido por las condiciones que establece el profesor.

Las principales características y estructura procedimental del descubrimiento guiado al organizar, realizar y evaluar una sesión, son las siguientes:

- Su punto de partida es la creatividad y la capacidad de exploración del jugador. Es fundamental la motivación interna del propio jugador para lograr su participación activa.
- Implica cognitivamente al jugador en su aprendizaje, al contrario que la enseñanza tradicional, que mecaniza el aprendizaje con series repetitivas.
- El jugador es el que descubre las propuestas planteadas por el entrenador, en un proceso de ensayo-error, y es este proceso lo que se prioriza y evalúa en el aprendizaje, más que el resultado final.
- Existe una relación particular entre entrenador y jugador, planteando el primero los problemas para que el segundo los resuelva, interviniendo el entrenador para aportar sugerencias y guiar sin dar la respuesta.
- Las soluciones pueden ser encontradas verbalmente o a través de la propia acción

- Desarrollar un grado de autonomía en el jugador.
 El entrenador reforzará positivamente las soluciones adecuadas aportadas por el jugador.
 - La valoración del jugador se realiza desde un punto de vista global, que incluye todos los aspectos, atendiendo al máximo de conductas posibles del jugador, y no sólo al aspecto motriz de la tarea planteada.
 - El jugador debe ser capaz de prever gradualmente qué acciones van a llevarlo al resultado esperado, lo que le motivará a realizarlas
 - Este tipo de método favorece el desarrollo de la toma de decisiones ante actuaciones motrices
 - El entrenador no sólo puede guiar a los jugadores con pautas o pistas que les sirvan de base en la búsqueda, sino que es fundamental el uso interrogativo.
 - La evaluación posterior continúa con el proceso formativo a través del método interrogativo



principalmente, por lo que esta valoración va más ligada al proceso de aprendizaje que a su resultado.

- En el descubrimiento guiado es fundamental alimentar el deseo de búsqueda del jugador, por lo que es necesario por parte del entrenador la creación de situaciones variadas que puedan estimular la iniciativa de los jugadores.
- Los aspectos cognitivos, afectivo-sociales, psicológicos, tácticos y técnicos se desarrollan a la vez que las capacidades motrices.
- El entrenador debe plantear tareas que estén al alcance de los jugadores (problemas que tengan soluciones) cuando vaya a utilizar este método, por lo que debe ajustar su dificultad a las capacidades perceptivas, cognitivas y de análisis de los jugadores.
- El análisis de lo aprendido y el feedback posterior es más claro y comprensible, y tendrá un mayor arraigo en la progresión del jugador.

Los objetivos a alcanzar a través de la utilización del descubrimiento guiado son los siguientes:

- Implicar al jugador en el proceso de enseñanzaaprendizaje, incluso en la evaluación, para lograr un aprendizaje significativo.
- Desarrollar las capacidades cognitivas del jugador, favoreciendo su desarrollo integral y los aspectos creativos y exploratorios.
- Mejorar la capacidad de reacción del jugador ante situaciones de juego y estímulos nuevos.
- Estimular la iniciativa del jugador y motivar su aprendizaje.
- Ajustar los contenidos de la enseñanza a las capacidades de aprendizaje de los jugadores, midiendo mejor los tiempos de práctica necesarios (esperar a que encuentren la respuesta).
- Incluir en la evaluación un carácter formativo, ampliando, por tanto, el proceso.
- Mejorar la capacidad de análisis y de autoevaluación de los jugadores, favoreciendo

- un mayor acercamiento a la comprensión razonada del juego.
- Establecer una relación especial entre el entrenador y el jugador, mejorando la comunicación entre ellos y favoreciendo la transmisión de información, puesto que es el propio jugador quien la encuentra.

3.4.2.2 Resolución de problemas

La resolución de problemas es un método de enseñanza activo que implica cognitivamente al jugador. Otorga mayor protagonismo al juego y al propio jugador en el proceso de enseñanzaaprendizaje, y fomenta la toma de decisiones y una mayor conciencia táctica. El jugador deberá encontrar por sí mismo la solución o posibles soluciones al problema o a la tarea que le haya planteado previamente el entrenador.

Las principales características y estructura procedimental de la resolución de problemas al organizar, realizar y evaluar una sesión son las siguientes:

- El entrenador plantea problemas o tareas sobre la base de situaciones de juego, de forma que incite a la disonancia cognitiva; es decir, que existan varias soluciones posibles para la resolución del problema planteado.
- El entrenador presentará los problemas organizando previamente los contenidos del entrenamiento.
- El problema debe ser correctamente planteado y comprendido por los jugadores, de manera que éstos formulen las preguntas aclaratorias que sean necesarias para la correcta comprensión de
- No se trata de repetir respuestas conocidas para desarrollar patrones motrices, la solución no debe ser conocida con anterioridad.
- El entrenador dejará que los jugadores resuelvan el problema por sí mismos, reforzando en todo caso las soluciones eficaces. Es el jugador quien toma las riendas de su aprendizaje, actuando independientemente del entrenador.
- Las tareas deben ser sugestivas desde el punto de vista cognitivo, suponiendo un reto a nivel

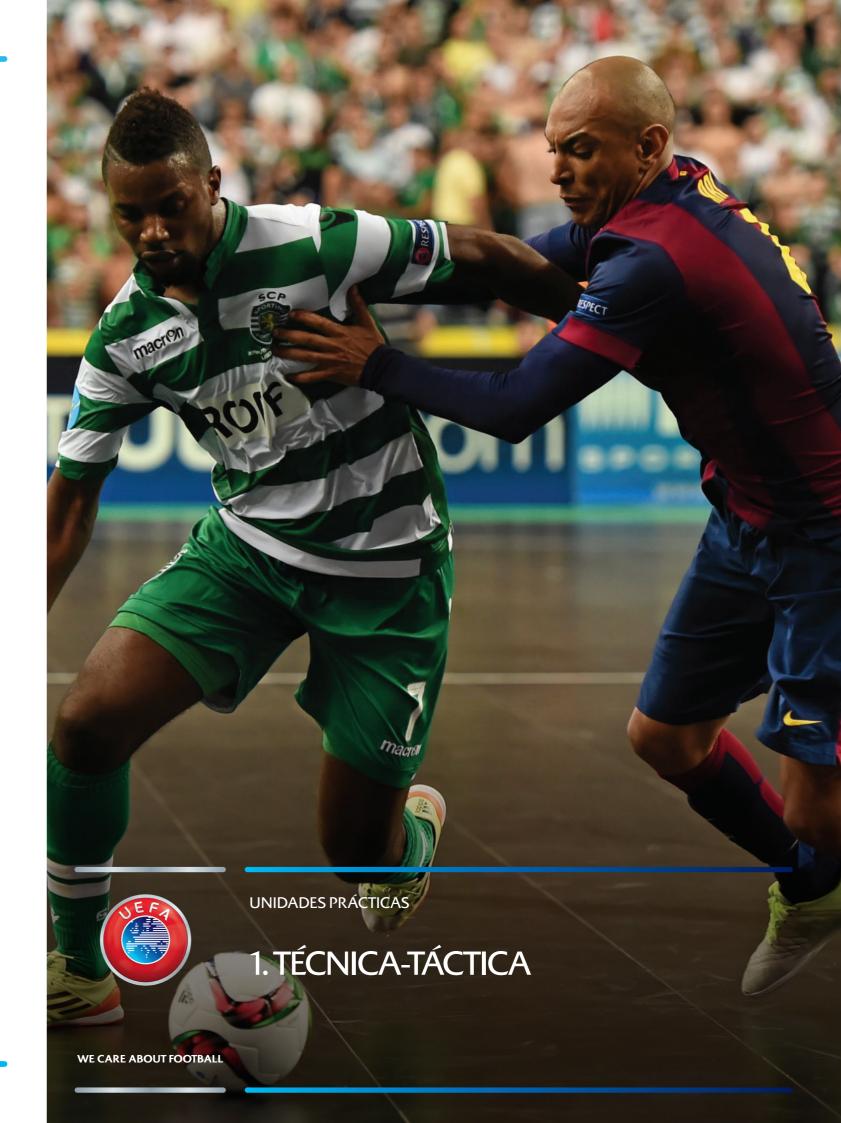
individual y colectivo, pero siempre atendiendo a las capacidades iniciales de los jugadores.

- Los problemas planteados deben inducir a la creatividad e imaginación del deportista, trabajando de esta forma la toma de decisiones y la comprensión razonada del juego.
- Al existir disonancia cognitiva, existirán diversas soluciones para resolver las distintas situaciones de juego planteadas, de forma que se aumentan las experiencias y los recursos psicomotrices de los jugadores.
- Del mismo modo, el aumento de las operaciones cognitivas que se realizan incide en el incremento de la experimentación de respuestas técnicas y tácticas, y contribuye a la comprensión, por parte del jugador, de la unión de estos dos aspectos.
- Este método es de un nivel superior al descubrimiento guiado, obligándoles aún más a pensar. En la resolución de problemas se aumenta el número de soluciones posibles respecto al descubrimiento guiado, sin que el entrenador proporciones indicios previos.
- En ocasiones, el aprendizaje puede resultar más lento que con sistemas tradicionales, ya que cada deportista trabajará de acuerdo con sus posibilidades, pero, por otro lado, el aprendizaje será más significativo.
- El entrenador debe prestar especial atención para que no se produzcan malas interpretaciones técnicas que dificulten aprendizajes posteriores.
- El entrenador, a la hora de plantear tareas a resolver mediante el método de resolución de problemas, deberá tener en cuenta el aumentar gradualmente el grado de dificultad en los ejercicios. De lo simple a lo complejo.
- Este método es altamente motivante para el jugador, y favorece su curiosidad, indagación, experimentación y originalidad.
- Cualquier aprendizaje obtenido por este método de resolución de problemas es mucho más sencillo de transferir al juego real.
- La autoevaluación posterior forma parte del proceso de enseñanza-aprendizaje.

 El entrenador realizará la evaluación sólo cuando el jugador haya finalizado su búsqueda de la solución, sin descartar ninguna de las opciones de respuesta propuestas por el jugador.

Los objetivos a alcanzar a través de la utilización de la resolución de problemas son los siguientes:

- Implicar totalmente al jugador en el proceso de enseñanza-aprendizaje, para lograr un aprendizaje significativo.
- Desarrollar las capacidades cognitivas del jugador y la toma de decisiones ante situaciones variadas y cambiantes del juego.
- Aumentar el número de experiencias cognitivas y de respuestas motrices, técnicas y tácticas, mejorando a su vez la capacidad de reacción del jugador ante situaciones de juego y estímulos nuevos.
- Estimular la iniciativa y la capacidad investigadora y exploratoria del jugador, motivando su aprendizaje.
- Ajustar el aprendizaje a las capacidades del jugador.
- Mejorar la capacidad de análisis y de conocimiento de la lógica interna del juego.



1 INTRODUCCIÓN A LA TÁCTICA

1.1.1 Concepto general de táctica

Existen muchas definiciones del concepto de táctica empleadas a lo largo de los años por diversos autores. Nosotros hemos querido ofrecer una lo más cercana posible a la realidad del juego.

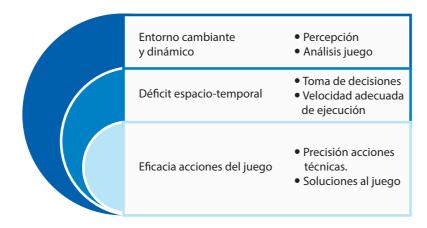
Podremos definir la táctica como el conjunto de acciones individuales, asociativas y colectivas de los jugadores de un equipo, que coordinada y organizadamente utilizan de forma racional los recursos de los que disponen y, teniendo en cuenta la actuación del adversario, incluyendo sus deficiencias o errores, tratan de dar solución práctica y eficiente a los problemas del juego, tanto en defensa como en ataque, con el fin de superar o contrarrestar a sus oponentes.

Dentro del concepto general de táctica podremos diferenciar la táctica individual (de un jugador), la táctica colectiva (dos o más jugadores) y la táctica de equipo (la que comprende a todo el equipo).

1.1.2 Clasificación del futsal como deporte colectivo

La clasificación de los diferentes deportes puede hacerse desde diversas perspectivas, pero es evidente que lo que más define a nuestro deporte a la hora de estrechar el enfoque es el de **deporte colectivo de colaboración-oposición** (o cooperación-oposición), ya que existen una constante interrelación entre los distintos adversarios y una cooperación entre los compañeros en cualquiera de las acciones del juego. Este tipo de relación colaboración-oposición se produce con o sin el balón, es decir, en cualquiera de las fases del juego de ataque/defensa y de forma simultánea.

El futsal es, por tanto, un deporte colectivo de colaboración-oposición (deporte sociomotriz) eminentemente táctico, que se caracteriza por la necesidad de adaptabilidad constante del jugador a un entorno cambiante y dinámico, con déficit de tiempo y espacio para percibir, tomar decisiones y ejecutar las acciones que aporten soluciones eficaces al juego. Todo el proceso de la habilidad motriz tiene como objetivo lograr eficiencia en las acciones del juego (capacidad para resolver los problemas específicos). Jugar es algo táctico: hay que percibir y analizar la situación del juego, tomar decisiones para resolver los problemas que se plantean y refrendar tales decisiones con los patrones motores adecuados y ejecutados convenientemente para alcanzar la eficacia

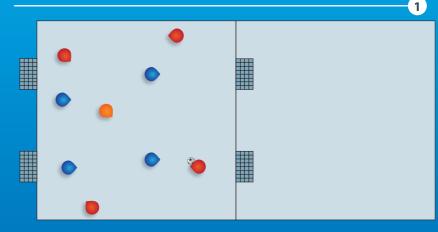


1.1.3 Análisis y entrenamiento

Para poder entrenar de acuerdo con las situaciones que nos demanda el futsal, debemos analizar cómo se produce y qué ocurre en el juego, y para ello, tenemos que tener en cuenta cuatro puntos:

- 1. Tipo de deporte: el primer factor que debemos conocer es de qué tipo de deporte se trata. Ya hemos hablado de la condición del futsal como deporte colectivo de colaboración-oposición, por lo tanto, debemos tener en cuenta siempre a la hora de entrenar que en el juego hay compañeros y adversarios, y que es un juego de espacio común y de participación simultánea, por lo que todos los jugadores se interrelacionan entre sí en el mismo espacio de juego, donde además existen dos porterías que marcan los objetivos finales del juego.
- 2. Qué ocurre en el juego: en el juego se producen dos situaciones que vienen determinadas por la posesión del balón, que es el elemento con el que se juega. Dichas situaciones son ofensivas (ataque) cuando el equipo tiene la posesión del balón, y defensivas (defensa) cuando el equipo rival tiene la posesión del balón.
- 3. Habilidades motrices del juego: tenemos que conocer cuáles son las herramientas que vamos a utilizar para jugar. Las herramientas son los aspectos condicionales, es decir, nuestra capacidad física, y los aspectos coordinativos, que son todos aquellos gestos que realizamos, a los que llamamos acciones técnicas.
- lo tanto, vemos que en el juego se producen situaciones donde, para poder conseguir los objetivos (aspectos tácticos), necesito desplazarme (aspectos condicionales o físicos) y realizar acciones con el balón (aspectos técnicos). Todos estos factores que hemos visto son inseparables, por lo que no se pueden aislar dentro del entrenamiento, sino que se deben trabajar de manera global todos los aspectos que influyen en el juego.

4 x 4 + comodín ofensivo



NÚMERO DE JUGADORES

9.

CONTENIDOS PRINCIPALES

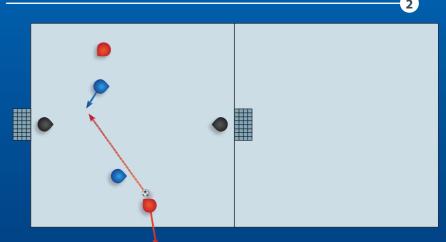
Ofensivos: control-pase, finalización de precisión, cambios de orientación, orientación corporal para la finalización.

Defensivos: cierre líneas de pase, presión al balón, bloqueo disparo, control pierna dominante atacante.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Se juega 4 X 4 + comodín ofensivo, sin porteros, en un espacio de 20 x 20 (media cancha). Cada equipo tiene una orientación del juego definida y se deben defender dos porterías pequeñas (de precisión), situadas en el mismo lado del espacio de juego. Se puede hacer gol en las dos porterías opuestas. Al situar un comodín ofensivo que deshace la igualdad numérica, el equipo en posesión del balón siempre actúa en superioridad, de forma que cobra aún más importancia el fundamento del pase.

2 x 2 + porteros



NÚMERO DE JUGADORES

4 + 2 porteros.

CONTENIDOS PRINCIPALES

<u>Ofensivos:</u> control-conducción, pase de finalización, finalización, toma decisiones para la finalización.

<u>Defensivos:</u> cierre líneas de pase, entradas, interceptación, robo, dominio espacial defensor-atacante, repliegue defensivo, toma de decisiones portero, defensa en inferioridad.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Se juega 2 X 2 + porteros, en un espacio de 20 x 20 (media cancha). Cada equipo tiene una orientación del juego definida, debe defender una portería y puede hacer gol en la opuesta.

Se inicia el juego con situación de 2x2, con la norma de que, cuando se pierde la posesión del balón, el último atacante en tocarla debe salir del espacio de juego (pudiendo hacerlo por cualquier parte de dicho espacio). Este jugador podrá entrar nuevamente en el espacio de juego cuando su equipo recupere la posesión (entrando por cualquier parte del espacio de juego).

Con este condicionante estaremos siempre en situaciones de 2x1 + portero.

1.2 LA TÁCTICA EN EL FUTSAL

1.2.1 Objetivos de la táctica

El concepto de táctica viene definido por los objetivos que pretende el juego, que se diferencian en dos grandes procesos: el ofensivo y el defensivo. Por tanto, el objetivo del equipo es hacer gol en la portería contraria y evitar que el rival nos haga gol. Pero dentro de cada proceso:

Objetivos del ataque

Los grandes objetivos del ataque se sustentan en lo que podemos denominar "principios generales de la acción del juego ofensivo" (Bayer, 1986).

- Conservación o posesión del balón: el primer gran objetivo una vez recuperado el balón debe ser mantenerlo.
- 2. Progresión del balón hacia la portería contraria (progresar en el juego): el siguiente objetivo lógico será el de progresar con el balón hacia la meta contraria para estar en disposición de finalizar.
- 3. **Conseguir gol / finalizar:** el fin último de la acción ofensiva es crear ocasiones de gol y resolverlas favorablemente en gol.

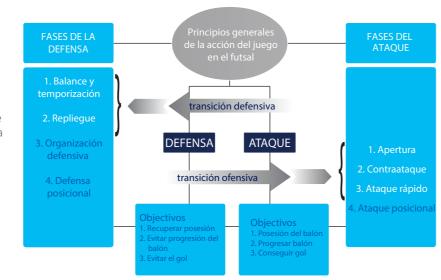
Objetivos de la defensa

Al igual que en el aspecto ofensivo, los objetivos de la defensa se basan en los principios generales de la acción del juego defensiva. Basándonos en el autor Bayer (1986), los tres objetivos de la defensa serán los siguientes:

1. Recuperación de la posesión del balón: el objetivo principal de la acción defensiva es recuperar el balón para cambiar el rol defensa/ ataque del equipo. La recuperación implica el cumplimiento de todos los objetivos de la defensa (cuando recuperas estás evitando implícitamente la progresión en el juego del rival y el gol) y el inicio de los objetivos ofensivos, por ello debe ser considerado como el objetivo fundamental del proceso defensivo.

- Evitar o condicionar la progresión en el juego del rival: el siguiente objetivo es no dar facilidades al contrario en su progresión ofensiva, por lo que siempre que no haya recuperación de balón se está tratando, al menos, de mantener al rival alejado de nuestra zona de peligro.
- 3. **Evitar o dificultar la finalización /gol:** la finalidad última de la defensa es evitar que el rival consiga un gol en nuestra portería.

1.2.2 Estructura táctica del futsal



1.2.3 El ciclo de juego

Vamos a ver en este apartado el ciclo de juego que está en consonancia con el ataque y la defensa o, lo que es lo mismo, cuando tenemos el balón o cuando no disponemos de él. El paso del ataque a la defensa es la transición defensiva, y el paso de la defensa al ataque es la transición ofensiva. Estos serán procesos cíclicos que se repetirán a lo largo de un encuentro.



Durante el ataque posicional atacaremos contra una defensa que ya está organizada, mientras que la transición ofensiva es el momento en el que recuperamos el balón e intentamos atacar antes de que la defensa rival esté posicionada y organizada, tratando de sacar provecho de una superioridad numérica o posicional para buscar rápidamente la finalización.

Por otro lado, la defensa posicional será el momento en el que todos los defensores están posicionados y organizados, y la transición defensiva serán todas las acciones e intenciones defensivas que realizamos cuando se pierde el balón, y hasta que estamos posicionados y organizados o hayamos previamente conseguido evitar o desarmar la transición ofensiva del rival.

1.2.4 Táctica ofensiva

La táctica ofensiva son todas aquellas acciones individuales y colectivas que los jugadores de un equipo realizan cuando están en posesión del balón, tratando de superar a su oponente y conseguir los objetivos del ataque. Son, por tanto, las acciones que se efectúan dentro de las fases del ataque (apertura, contraataque, ataque rápido y ataque posicional).

Fases del ataque

- 4. ataque posicional
- 3. ataque rápido
- 2. contraataque
- 1. apertura



DEFENSA

Apertura: es la acción, la intención de juego ofensivo y la organización rápida tras la recuperación del balón (evitando en primera instancia el balance y el repliegue defensivo), que nos permite crear superioridad numérica o la desorganización defensiva necesarias para el desarrollo del contraataque o, en su defecto, asegurar la posesión del balón para iniciar un ataque rápido o un ataque posicional.

Contraataque: es la acción ofensiva de llegar con rapidez a la portería contraria, antes de que los cuatro jugadores estén en disposición de defender. No están los cuatro por detrás de la línea del balón, por lo que no disponen de todos sus efectivos para defender.

Ataque rápido: es la última fase de la transición ofensiva, donde se mantiene la intención de atacar con rapidez, aun cuando los cuatro jugadores del equipo defensor estén por detrás de la línea del balón, pero no están organizados defensivamente, por lo que podemos sacar una ventaja posicional anticipándonos a su organización defensiva.

Ataque posicional: son todas las acciones ofensivas que se realizan para atacar a una defensa que ya está posicionada y organizada defensivamente y que no ha podido ser sorprendida en el contraataque o ataque rápido. En general, representa la forma de organizar y coordinar las acciones de todos los jugadores en ataque, con el fin de ocupar eficazmente las zonas del campo y asegurar la posesión del balón y su finalización.

UNIDADES PRÁCTICAS / TÉCNICA-TÁCTICA

1.2.4.1 Construcción del ataque organizado

La construcción del ataque organizado sigue tres procedimientos: apertura, desarrollo y finalización.

Apertura: es el paso de la defensa al ataque, que implica las primeras acciones tácticas y los movimientos que se realizan nada más entrar el equipo en contacto con el balón tras la recuperación.

Desarrollo: son los movimientos coordinados con y sin balón que efectúan los jugadores para desarmar el sistema defensivo rival y progresar en el juego, asegurando en todo momento la posesión del balón y el balance defensivo, con la intención de encontrar situaciones de juego favorables y ventajas numéricas o posicionales que faciliten el paso a la última fase de finalización del ataque.

Finalización: esta fase supone el intento de aprovechamiento de las situaciones favorables que se hayan podido generar en la apertura y en la elaboración, con el objetivo de finalizar la jugada con disparo a portería.

En general, debemos tener en cuenta varios aspectos:

- No siempre se hace necesaria la fase de elaboración.
- La construcción del ataque puede estar basada en una idea de juego prefabricada, dirigida, sistematizada o fundamentada en la toma de decisiones de los jugadores sobre la base del análisis del juego.
- Es frecuente el uso estructurado de sistemas de juego y rotaciones que actúen como base posicional y dinámica para la elaboración, y que aporten soluciones para la finalización.
- En todas estas fases debemos tener en cuenta el espacio de juego del que dispongamos.
- Se debe buscar la compensación en los movimientos ofensivos con la idea de mantener un posicionamiento equilibrado y racional en todo momento.

Para la correcta construcción del ataque se hacen necesarias diversas pautas ofensivas y la utilización de diversos recursos técnico-tácticos:

- Es imprescindible disponer constantemente de apoyos al balón que permitan su conservación.
- El desmarque es un fundamento básico que busca el desarme del sistema defensivo rival mediante la movilidad sin balón y la búsqueda de espacios libres.
- La progresión en el juego se basará en gran medida en conceptos como la profundidad y la amplitud en el posicionamiento de los jugadores en el campo.
- La movilidad sin balón con una buena lectura del juego tiene como objetivo generar y ofrecer líneas de pase al poseedor del balón. Del mismo modo, uno de los objetivos de los movimientos sin balón es la creación-ocupaciónaprovechamiento de espacios.
- Otro aspecto fundamental será la capacidad de circulación del balón.
- El uso inteligente y preciso de los **fundamentos técnicos básicos**.
- Fijar a los defensores rivales con una orientación corporal adecuada que denote nuestra intención táctica de progresar en el juego.

1.2.4.2 Ataque posicional

El ataque posicional es la organización y los movimientos que realizamos cuando tenemos que atacar una defensa organizada.

Ya hemos visto que la construcción del ataque sigue tres procedimientos, pero el ataque posicional se construirá mediante dos de ellos: desarrollo y finalización.

Por este motivo, en el ataque posicional se hace necesaria la utilización de los sistemas de juego. Los más utilizados son: sistema 3-1, sistema 4-0, sistema 2-2, situaciones especiales 5x4 y situaciones especiales 4x3.

1.2.4.3 Transición ofensiva

La transición ofensiva es el paso de la defensa al ataque cuando el equipo recupera la posesión. Las fases del ataque que corresponden a la transición ofensiva son la apertura, el contraataque y el ataque rápido. Como proceso ofensivo, la transición ofensiva sigue también los tres procedimientos de construcción (apertura, desarrollo y finalización). Es importante reseñar la circunstancia de que, al ser acciones rápidas, su proceso no siempre tiene que incluir los tres procedimientos.

1.2.5 Táctica defensiva

La táctica defensiva son todas aquellas acciones individuales y colectivas que los jugadores realizan cuando su equipo no está en posesión del balón, tratando de contrarrestar o condicionar a su oponente para conseguir los objetivos de la defensa.

Como vemos en el paso de la situación de ataque a la de defensa, al perder la posesión del balón hay cuatro fases, las dos primeras de las cuales se corresponden con la transición defensiva.

balance y temporización repliegue organización defensiva



Defensa posicional

Balance: es la posición de los jugadores atacantes en el momento de perder la posesión del balón, para poder dar equilibrio a su equipo y evitar que el rival pueda sorprender con una transición.

Temporización: es la acción que efectúa cualquier jugador sobre el poseedor del balón, con el fin de retrasar la progresión en el juego para permitir el repliegue y la organización defensiva.

Repliegue: es la acción de regresar con la máxima rapidez posible por detrás de la línea del balón o hasta la zona donde permita al equipo organizarse para comenzar a defender de forma ordenada.

Organización defensiva: son las acciones y el posicionamiento que adoptan los jugadores en el campo, tras la realización del repliegue defensivo,

para poder iniciar la defensa posicional de forma ordenada y equilibrada, dentro de la disposición e intención táctica elegida.

Defensa posicional: son todas las acciones defensivas que se llevan a cabo una vez están todos los defensores posicionados y organizados.

1.2.5.1 Construcción de la defensa organizada

La construcción de la defensa organizada se basará principalmente en las dos últimas fases: la organización defensiva y la defensa posicional (a la que también podemos denominar "defensa en sistema"). Otro aspecto fundamental a la hora de construir la defensa es conocer el espacio de juego y la altura de las líneas defensivas en las que disponemos nuestro posicionamiento defensivo: defensas altas presionantes, defensas abiertas (en ¾) y defensas cerradas (por detrás de media cancha).

Los tipos de defensa que podemos utilizar serán los siquientes:

- **Defensa individual:** es un tipo de defensa en la que se individualiza la responsabilidad de los jugadores, asignándole a cada defensor el marcaje de un adversario.
- Defensa zonal: es un tipo de defensa en la que los jugadores dejan de tener responsabilidad sobre un atacante en concreto y se ocupan de un determinado espacio de juego o zona de la cancha. Cada defensor se responsabiliza de los adversarios que pasen por su zona.
- Defensa mixta: es un tipo de defensa planteada como una combinación de la defensa individual y la defensa en zona, de forma que uno o varios jugadores defienden en individual y el resto en zona.
- Defensa de cambios: es una defensa individual en la que se utiliza el cambio de oponente de acuerdo con las pautas o consignas que se establezcan a nivel colectivo. Podemos afirmar que la defensa de cambios reúne los aspectos favorables de la defensa individual y de la defensa en zona, pero está basada en el buen uso de los fundamentos técnico-tácticos defensivos y en la toma de decisiones

UNIDADES PRÁCTICAS / TÉCNICA-TÁCTICA

1.2.5.2 Defensa posicional

Las dos fases de la defensa que pertenecen a la defensa posicional son la organización defensiva y la propia defensa posicional. La organización defensiva supone el inicio de la defensa posicional. La organización defensiva es una fase corta de la defensa, en la que se requiere mucha comunicación entre los defensores y un rápido y acertado análisis de la situación del juego, para recuperar la organización defensiva, asignar los rivales en el marcaje, y percibir las necesidades de coberturas y de dominio de los espacios.

La **defensa posicional** consiste en todos aquellos movimientos defensivos que el equipo realiza nada más organizarse defensivamente. Dichos movimientos están basados en los tipos de defensa y en los sistemas defensivos que utilicemos en cada zona del campo. Los sistemas defensivos están basados en los tipos de defensa y en los fundamentos técnicotácticos defensivos, cuyo pilar principal es el **marcaje y la orientación**, en función de la situación del balón y de la portería que defendemos.

Los sistemas defensivos más utilizados son: **sistema** 1-2-2, **sistema** 1-1-2-1, **sistema** 1-1-3, **situaciones especiales defensa** 4x5, **situaciones especiales**

1.2.5.3 Transición defensiva

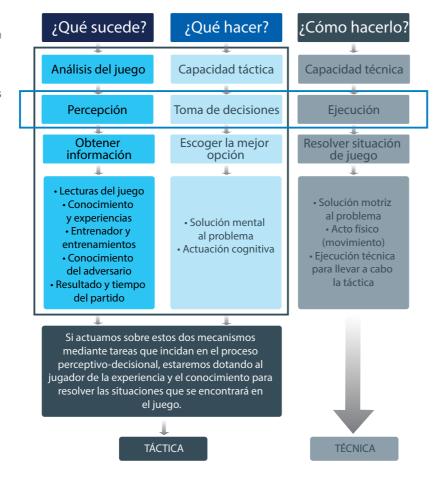
Como ya hemos visto, la transición defensiva comienza en el momento en el que se pierde la posesión del balón. Comprende las fases de balance, temporización y repliegue defensivo, anteriores al hecho de que todo el equipo esté por detrás del balón y se inicie la organización defensiva para defender posicionalmente. Los objetivos de la transición defensiva son evitar que el rival pueda atacar de forma rápida antes de que nos organicemos defensivamente, y recuperar los espacios (abandonados al atacar) de forma organizada para poder iniciar la defensa posicional.

1.2.6 La actuación táctica en el futsal

Basándonos en el cuadro de Mahlo (1969) podemos observar los procesos que intervienen en la actuación táctica y cómo se dividen en tres mecanismos: percepción, toma de decisiones y ejecución.

- Percepción: el mecanismo perceptivo es el inicio y la base de la acción táctica, sobre todo en un deporte como el nuestro, donde su condición de deporte de colaboración-oposición hace más complejo el proceso decisional.
- 5. Toma de decisiones: Una vez hemos percibido, debemos tomar la decisión correcta para dar la solución más eficaz al juego y a la velocidad de juego. Tomar decisiones correctas significa escoger la solución más eficaz al problema que el juego nos plantea. Estos dos primeros mecanismos tienen un componente táctico: tomar decisiones correctas a través de un análisis acertado del juego, basado en la correcta y más completa obtención de información posible.
- 6. **Ejecución:** es el mecanismo de ejecutar la acción motriz planeada mentalmente. En esta ejecución entran en juego los factores condicionales y la capacidad técnica para dar la solución motriz al problema.

Actuación táctica



1.2.7 División de la táctica

Una forma de clasificar la táctica está en función del número de jugadores que intervienen en una acción táctica.



Por táctica individual entendemos el conjunto de acciones de un jugador a través de su conocimiento y de los fundamentos tácticos individuales. En la táctica grupal se amplía el marco del conocimiento y los fundamentos tácticos a través de la relación del jugador con el balón, los adversarios y sus compañeros. Con el nombre de táctica de equipo o colectiva se conoce el modelo de juego que adoptan los jugadores colectivamente (todo el equipo).

1.2.8 Metodología del entrenamiento de la táctica

1.2.8.1 Modelo cognitivo y toma de decisiones

¿Es conveniente un entrenamiento directivo y analítico, donde predomine el trabajo repetitivo de ejecución y donde el jugador mecanice acciones sin razonarlas ni analizar el juego?

O, por otro lado,

¿Es más adecuado un entrenamiento global e integrado que, sin olvidar la ejecución, se adapte a la lógica interna del juego e incida en los mecanismos perceptivos y decisionales del jugador, fomentando su creatividad?

¿Queremos un jugador con escasa variedad de experiencias tácticas, que tenga que mirar a la banda para tomar decisiones?

¿Queremos un jugador capaz de interpretar el jueg y decidir en función de lo que ha asimilado?

Modelo tradicional: trabajo de los componentes del entrenamiento por separado (técnica, táctica, preparación física, etc.).

Modelo cognitivo: entrenamiento conjunto e integrado de todos los componentes basándono en el juego real.

Por qué

- El futsal es un juego que plantea problemas tácticos.
- Nunca se realizan acciones sin un motivo determinado relacionado con el juego y con su lógica interna.
- El futsal requiere de capacidad cognitiva, en lugar de la simple capacidad de reproducir mecanismos de ejecución.

Para qué

- Para adaptarse a la variabilidad y la incertidumbre del juego.
- Para crear jugadores capaces de dirigir su atención sobre aquello que resulta relevante en cada acción.
- Para que el jugador razone sus acciones en el juego, aumentando su capacidad creativa.

Recomendaciones metodológicas

- Predominio de los métodos activos como técnicas de enseñanza. No dar toda la información al jugador, dejar que la descubra por sí mismo.
- Entrenar sobre la base del juego real, con tareas que permitan soluciones abiertas.
- Hacer pensar al jugador constantemente.

UNIDADES PRÁCTICAS / TÉCNICA-TÁCTICA

1.2.8.2 Objetivos del entrenamiento táctico en las diferentes fases del jugador de futsal

Fase de iniciación



Objectivos

- Conocer el ataque y la defensa y comenzar a atacar y a defender.
- Empezar a realizar acciones técnico-tácticas y tácticas elementales.
- Conseguir un equilibrio razonable entre la enseñanza analítica y global en el aprendizaje de la táctica.
- Desarrollar cierta capacidad de socialización en el juego.
- Comenzar el aprendizaje táctico a través del desarrollo de la capacidad perceptivo-decisional, como base del juego.
- Practicar con situaciones reales de juego a través del 1x1, 2x2 y 3x3.
- Progresar en los fundamentos tácticos a través de los juegos reducidos con balón, variando las condiciones del juego y del entorno, adaptando los ejercicios a las características de los niños y creando progresiones didácticas mediante la variación de condiciones simplificadas.

Fase de desarrollo deportivo



Objectivos

- Comprender el juego del futsal
- Conocer y comprender el ataque y la defensa.
 Iniciación a las fases de la defensa y las fases del ataque.
- Conocer la importancia del juego con y sin balón, tanto en ataque como en defensa.
- Realizar acciones técnico-tácticas y tácticas elementales, aumentando gradualmente su dificultad táctica.

- Desarrollar los aspectos socializantes del juego, adquiriendo un conocimiento racional de los conceptos "compañero" y "adversario".
- Desarrollar y progresar en las capacidades perceptivo-decisionales como base fundamental del juego.
- Progresar en los fundamentos tácticos a través de los juegos reducidos con balón, variando las condiciones del juego y del entorno, introduciendo tareas de cooperación y cooperación-oposición con elevado componente perceptivo-decisional.
- Conseguir un equilibrio razonable entre la enseñanza analítica y global en el aprendizaje de la táctica.



Objectivos

- Conocer y comprender la lógica interna del juego.
- Iniciar a los jugadores en la estructura real del juego, para que conozcan las fases de la defensa y del ataque.
- Iniciar a los jugadores en las transiciones ofensivas y defensivas.
- Comprender la importancia del juego con y sin balón, tanto en ataque como en defensa.
- Realizar acciones técnico-tácticas y tácticas aumentando gradualmente su dificultad táctica.
- Desarrollar la socialización del juego: competencias sociomotrices y juego colectivo.
- Iniciar a los jugadores en la táctica colectiva.
- Introducir a los jugadores en los sistemas de juego simples.
- Desarrollar y progresar en las capacidades perceptivo-decisionales.
- Progresar en los fundamentos tácticos a través de los juegos reducidos con balón, tareas simplificadas y/o adaptadas con mayor transferencia a situaciones reales del juego.

 Conseguir un equilibrio razonable entre la enseñanza analítica y global en el aprendizaje de la táctica.

Fase de tecnificación



Objectivos

- Conocer y aplicar la lógica del juego al desarrollo de las acciones tácticas.
- Transferir todo el aprendizaje realizado hasta ahora al juego real.
- Realizar acciones técnico-tácticas y tácticas específicas del futsal.
- Desarrollar y progresar en la táctica colectiva.
- Desarrollar y mejorar la socialización del juego: competencias sociomotrices, medios técnicotácticos grupales y juego colectivo.
- Desarrollar los conceptos tácticos ofensivos.
- Desarrollar los conceptos tácticos defensivos.
- Mejorar en el juego de transiciones tanto ofensivas como defensivas.
- Ampliar el conocimiento de los diversos sistemas de juegos.
- Desarrollar y progresar en las capacidades perceptivo-decisionales.
- Progresar en los fundamentos tácticos a través de los juegos reducidos con balón, tareas simplificadas y/o adaptadas, transfiriendo todo al juego real y utilizando la competición como medio de aprendizaje.
- Conseguir un equilibrio razonable entre la enseñanza analítica y global en el aprendizaje de la táctica.

Fase de perfeccionamiento

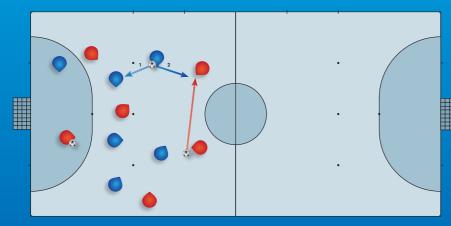


Objectivos

- Analizar y aplicar la lógica del juego al desarrollo de las acciones tácticas.
- Progresar y perfeccionar el conocimiento de la estructura del futsal: las fases del ataque y las fases de la defensa.
- Transferir todo el aprendizaje realizado hasta ahora al juego real.
- Realizar y perfeccionar las acciones técnicotácticas y tácticas específicas del futsal.
- Perfeccionar la táctica colectiva.
- Progresar y perfeccionar en la socialización del juego: competencias sociomotrices, medios técnico-tácticos grupales y juego colectivo.
- Perfeccionar los conceptos tácticos ofensivos.
- Perfeccionar los conceptos tácticos defensivos.
- Perfeccionar el juego de transiciones.
- Progresar en el dominio de los sistemas de juego ofensivo y defensivo.
- Progresar y perfeccionar la capacidad de percepción y de decisión.
- Perfeccionar los fundamentos tácticos a través de los juegos reducidos con balón, tareas simplificadas y/o adaptadas, transfiriendo todo al juego real y utilizando la competición como medio de aprendizaje.
- Conseguir un equilibrio razonable entre la enseñanza analítica y global en el aprendizaje de la táctica.

1.2.8.3 Tareas para el entrenamiento táctico en el futsal

Posesión balón al pie y balón en mano cada equipo



UNIDAD DIDÁCTICA Técnica-táctica grupal.

FASE

Desde tecnificación.

CONTENIDOS

Control-pase-conducción. Visión periférica del entorno. Percepción y toma de decisiones.

OBJETIVOS

Mejorar los aspectos técnicos-tácticos básicos, desarrollando la percepción visual general y tomando decisiones simples para e mantenimiento de la posesión del balón.

NÚMERO DE JUGADORES

10-12 jugadores.

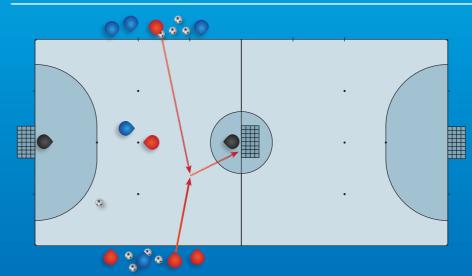
RECURSOS MATERIALES

Balones y petos.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Se divide a los jugadores en 2 equipos iguales.
 Si el número fuera impar, se harán 2 equipos
 + 1 comodín ofensivo.
- El espacio de juego para el mantenimiento de la posesión se delimitará en función del número de jugadores y del grado de dificultad que queramos plantear.
- Hay un balón y se debe mantener su posesión, jugando a dos toques o toque libre por el espacio delimitado. Adicionalmente, cada equipo dispone de un balón en las manos que los jugadores pueden pasarse entre ellos.
- El poseedor del balón en la mano de cada equipo no puede intervenir ni ofensiva ni defensivamente, y no puede moverse libremente para cambiar su posición (sólo se le permite dar 3 pasos). El balón en la mano no puede caer al suelo (sancionar con pérdida de balón o penalti-centro).

Superioridad-igualdad-inferioridad gol en 2 porterías



UNIDAD DIDÁCTICA

Técnica-táctica grupal.

FASE

Desde tecnificación.

CONTENIDOS

Fundamentos técnico-tácticos. Fase de finalización. Visión Periférica del entorno. Superioridades – inferioridades. Velocidad de ejecución en la finalización. Percepción y toma de decisiones.

OBJETIVOS

Mejorar la toma de decisiones en las situaciones de finalización rápida y aumentar la velocidadprecisión en la zona de finalización.

NÚMERO DE JUGADORES

10 jugadores + porteros.

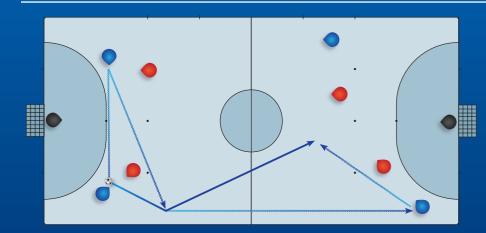
RECURSOS MATERIALES

Balones y petos.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Realizamos la tarea en cancha de 20 x 20, col 4x4 + porteros + 1 sacador por equipo.
- Los jugadores que van a participar se colocan en la línea lateral, un equipo en cada lado con su sacador en el lado opuesto a ellos. Se va incorporando sucesivamente un jugador de cada equipo. Pondrá en juego el balón el sacador del equipo al que le corresponda la incorporación en cada momento.
- Una vez está en juego un balón, no hay otra incorporación hasta que el balón sale fuera o hay gol. El sacador puede sacar a cualquier jugador en pista o a la incorporación correspondiente.
- Las superioridades serán: 1xP, 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3 y 4x4. Los jugadores pueden hacer gol en cualquiera de las dos porterías y pueden cambiar de dirección las veces que consideren oportuno. Tras el 4x4 se reinicia la serie cambiando el orden de las entradas.

2x2 en cada media cancha con incorporación para 3x2



UNIDAD DIDÁCTICA

Técnico-táctica grupal.

FASE

Desde tecnificación-perfeccionamiento.

CONTENIDOS

Medios técnico-tácticos grupales. Medios técnico-tácticos colectivos. Fundamentos tácticos ofensivos. Inicio a las superioridades, inferioridades.

OBJETIVOS

Mejorar los medios técnico-tácticos grupales para la conservación del balón, progresión en el juego y finalización. Mejorar los fundamentos técnico-tácticos en las superioridadesinferioridades 3x2 y 2x1.

NÚMERO DE JUGADORES

8 jugadores + porteros.

RECURSOS MATERIALES

Balones y petos.

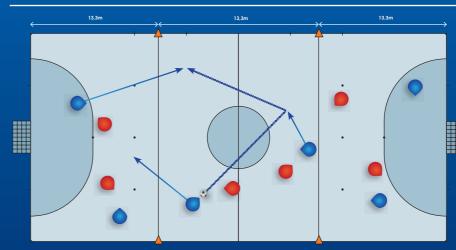
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Realizamos la tarea con juego real 4x4 + porteros, situando 2x2 en cada media cancha sin que puedan pasar de la línea de medio campo ni unos ni otros como norma primaria.
- Se permite la incorporación voluntaria al campo ofensivo del jugador que realiza el pase. En caso de incorporación, el jugador incorporado o cualquiera de los dos atacantes sólo podrá volver al campo defensivo cuando hagan gol, de forma que, si no hacen gol en la superioridad, tendrán en el campo defensivo una inferioridad 1x2.

VARIANTES

- Sólo se permite la incorporación por tiempo limitado (ejemplo 5").
- Realiza la incorporación al campo ofensivo el jugador que no efectúa el pase.
- Realiza la incorporación el jugador que sobrepasa con balón controlado el medio campo.

Posesión por zonas con 2x2 e incorporación 3x2



UNIDAD DIDÁCTICA Técnica-táctica grupal.

FASE

Desde tecnificación

CONTENIDOS

Control-pase-conducción. Visión periférica del entorno. Liberación-ocupación-aprovechamiento de espacios. Percepción y toma de decisiones.

OBJETIVOS

Mejorar los fundamentos técnico-tácticos básicos para el mantenimiento de la posesión, dotando al poseedor del balón de apoyos en todo momento.

NÚMERO DE JUGADORES

12 jugadores

RECURSOS MATERIALES

Balones y petos.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Se divide el campo en tres espacios iguales mediante dos líneas horizontales situadas a 13,3 m de cada línea de fondo. Se divide a los jugadores en dos equipos de 6, situando 2x2 en cada espacio de juego definido.
- El objetivo es mantener la posesión del balón entre los 6 jugadores de un mismo equipo.
 Para ello, se puede incorporar un jugador de cualquiera de los espacios adyacentes al lugar donde está el balón, para crear superioridad 3x2 durante un tiempo determinado de 4".
 Antes de que pasen esos 4", uno de los jugadores que estaban dentro del espacio invadido debe salir de él.
- El juego se realiza a 2 toques, y el balón puede circular por cualquiera de los espacios libremente.

1.3 PRINCIPIOS DEL JUEGO EN EL FUTSAL

1.3.1 Fundamentos básicos ofensivos

Independientemente de la disposición en el campo 2. que utilicemos o de los sistemas ofensivos que empleemos, la correcta aplicación de los recursos técnicos y nuestra capacidad para percibir y analizar el juego dependerán en gran medida de los fundamentos básicos ofensivos. En general, los fundamentos más básicos son aquellos que conducen a habilidades perceptivo-motrices o coordinativas y a la táctica individual ofensiva (medios técnico-tácticos individuales), puesto que, a medida que va aumentando el rasgo asociativo del fundamento, su complejidad crece; de manera que los primeros son la base sobre la que se construyen después la táctica grupal (medios técnico-tácticos grupales) y la táctica de equipo (medios técnicotácticos de equipo).

Podemos definir los fundamentos básicos ofensivos como el conjunto de movimientos, posicionamientos y acciones ofensivas que se realizan, individual o asociativamente, en función de la intención u objetivo ofensivo (conservación del balón, progresión en el juego, finalizar / hacer gol), y que sirven para aplicar los recursos disponibles en la búsqueda de soluciones eficaces a los problemas del juego. Teniendo en cuenta que la base de la toma de decisiones es el análisis de la situación del juego que hacemos en función de lo que percibimos, habrá que destacar que los fundamentos perceptivos-decisionales serán el sustento de una buena acción táctica.

En definitiva, podemos considerar como fundamentos básicos ofensivos los siguientes:

1. Dominio del campo visual

Tomar las decisiones correctas sobre la base del análisis del juego implica dominar visualmente el entorno para disponer de la referencia del balón y de la situación de compañeros y adversarios. Hay que saber dónde, cómo y qué mirar en cada momento del juego.

2. Orientación corporal

Éste es otro fundamento básico que no sólo condiciona nuestra capacidad perceptiva, sino que de él depende en gran medida la intención táctica. Orientar el cuerpo de un modo u otro cambia las opciones de juego con y sin balón. Orientar el cuerpo de forma adecuada en función de la acción del juego aumenta nuestras opciones tácticas y otorga una mejor percepción espacio-temporal de nuestra posición y situación en el juego con respecto a compañeros, adversarios y móvil.

3. Dominio espacial con balón respecto al marcaie

Controlar el espacio vital de juego (aquel que consideramos necesario para realizar las acciones de juego de forma controlada) es otro aspecto fundamental a nivel táctico. Colocarnos a la distancia y con la orientación y posición adecuadas con respecto al defensor que nos marca en el momento de la recepción del balón o cuando ya disponemos de él, implica anticiparse siempre a las acciones defensivas en nuestra relación con el móvil y acorde a nuestra intención táctica posterior. Como podemos observar, todas son acciones dirigidas a dificultar la acción individual de marcaje del defensor.

4. Uso de los fundamentos técnicos básicos

Como ya hemos indicado, si bien el pase, el control, la conducción, el regate y el disparo son acciones técnicas, el uso que hagamos de ellas en cada situación de juego implica un comportamiento cognitivo previo de percepción y toma de decisiones. Podemos decir que la causa y la consecuencia de cualquier acción técnica es la táctica.

Desmarque

El desmarque es el desplazamiento que realizamos para evitar la vigilancia de un adversario cuando nuestro equipo dispone del balón, y para buscar espacios donde facilitar al poseedor del balón una opción de pase. Los desmarques pueden ser de apoyo o de ruptura, para ofrecer ayuda al poseedor del balón o para buscar posiciones donde el pase permita progresar en el movimiento ofensivo.

Apoyos

El apoyo es la acción de los jugadores sin balón para ayudar al poseedor con opciones de pase permanentes, realizando para ello movimientos de desmarque. Los apoyos son ayudas permanentes al poseedor del balón.

7. Uso de la finta

La finta es un fundamento técnicotáctico que implica desplazamientos o movimientos con el cuerpo, con la idea de engañar o confundir a nuestro oponente directo para que éste inicie un movimiento o desplazamiento que favorezca la acción posterior que vayamos a realizar.

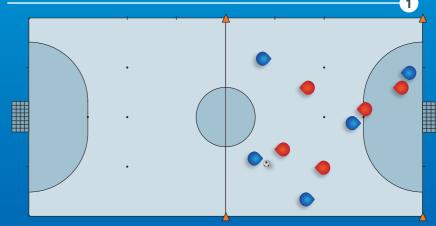
8. Cambio de orientación del juego Cambiar la orientación del juego

significa variar el ángulo de pase del que disponemos hacia un espacio de juego diferente buscando mejorar nuestras opciones de juego. El cambio de orientación en el juego implica una variación en la orientación corporal del poseedor del balón y del móvil mediante su manejo o control orientado, y el aprovechamiento mediante

pase o conducción del

balón.

Juego de posesión 5x5 en ½, un toque-toques libres



UNIDAD DIDÁCTICA

Técnica-táctica individual y grupal.

FASE

Desde tecnificación-perfeccionamiento.

CONTENIDOS

Fundamentos básicos ofensivos y defensivos. Toma de decisiones en el pase. Orientación corporal. Dominio del campo visual. Marcaje, entradas. Cierre de líneas de pase. Dominio espacial en el ajuste.

OBJETIVOS

Mejorar los fundamentos básicos ofensivos y defensivos para la conservación y la recuperación del balón.

NÚMERO DE JUGADORES

10 jugadores.

RECURSOS MATERIALES

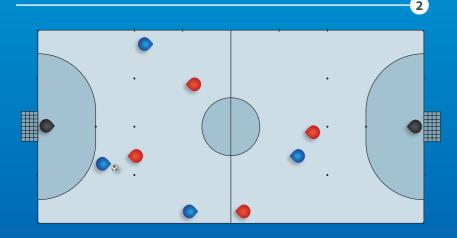
Balones y petos y conos.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Juego de posesión en ½ cancha (20x20), 5x5.
- Se trata de mantener la posesión del balón. Cuando se pierde la posesión, se pasa a defender. Si el balón sale de la cancha, saca de banda el equipo contrario al que mandó fuera el balón.
- Las condiciones son: si se pasa a un toque, el compañero que recibe tiene toques libres; pero si uno de los jugadores da más de un toque y luego pasa, el compañero que recibe sólo tiene un toque.



Juego de percepción 4x4 + porteros en 40x20 a un toque



RECURSOS MATERIALES

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

• Juego real 4x4 + P, a un toque. Pero tengo

del propio compañero después de haber

sido jugado a un toque, o para finalizar.

• El jugador está obligando a percibir antes

de recibir el balón, teniendo el cuerpo

orientado para dominar el campo visual

y poder pasar a un toque si es necesario.

Cuando el balón le está llegando, el jugador

debe haber pensado qué hacer y tiene que

tomar la mejor decisión a la mayor rapidez

dos toques si el balón viene del rival, si viene

Balones y petos.

UNIDAD DIDÁCTICA

Técnica-táctica individual y grupal.

Desde tecnificación-perfeccionamiento.

CONTENIDOS

Fundamentos básicos ofensivos y defensivos. Toma de decisiones en el pase. Creación líneas de pase. Orientación corporal. Dominio del campo visual. Dominar espacialmente a nuestra marca. Cierre líneas de pase. Vigilancia. Presión al balón en la trayectoria del pase. Anticipación, interceptación, etc.

Mejorar los fundamentos básicos ofensivos y defensivos para la progresión en el juego, para la recuperación del balón, para evitar la progresión del juego y para la fase de finalización.

NÚMERO DE JUGADORES

8 jugadores + porteros.

conforme cambian los espacios de juego libres y las líneas de pase del poseedor del balón. La mayoría de la finalidad de modificar los espacios libres de juego o aprovechar los ya existentes. Un jugador puede crear a otro, dejando libre el que antes respuesta al movimiento ofensivo sin balón. Otra opción relacionada con el espacio de juego es la de moverse en movimientos de desmarques o apoyos. El objetivo último de crear y ocupar espacios libres siempre será

11. Fijar al contrario

Cuando un jugador posee el balón, hay una gran diferencia entre invadir el espacio del defensor o sentirse invadido por él. Esta invasión podemos realizarla acercándonos al defensor o con una orientación corporal que nos permita soluciones eficaces del juego que el defensor no pueda impedir ni

9. Creación de líneas de pase

Una de las bases del juego asociativo desde el punto de vista ofensivo es el pase. Disponer de más opciones de pase facilita la toma de decisiones del poseedor del balón, por lo que los atacantes sin balón y el propio poseedor deben buscar la manera de generar opciones de pase.

10. Creación-ocupaciónaprovechamiento del espacio

Las situaciones de juego varían movimientos ofensivos sin balón tienen un espacio moviéndose de un espacio ocupaba y modificando la posición de algún defensor que puede variarla en sin balón para **ocupar** espacios libres el de **aprovechar** ese espacio con la recepción del balón.

dominar.

12. Temporización ofensiva

Al igual que existe una temporización defensiva, también ofensivamente podemos temporizar con el objetivo de ralentizar o retrasar una acción de juego, o bien efectuarla más lentamente, de modo que, al variar la situación de juego, obtengamos unas condiciones más favorables o ventajosas para nuestra intención táctica.

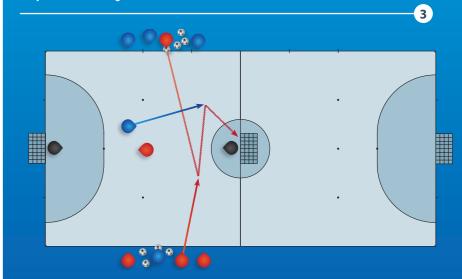
13. Bloqueo

El bloqueo es una acción realizada por un jugador sobre el defensor del poseedor del balón (bloqueo directo) o sobre el defensor de un jugador sin balón que quiere recibirlo (bloqueo indirecto), en la que se posiciona de forma reglamentaria para impedir el acceso del defensor a un espacio de juego determinado, de manera que nuestro compañero (con o sin balón en ese momento) pueda aprovechar dicho espacio.

14. Movilidad sin balón

La movilidad de los jugadores sin balón para mejorar las opciones de pase y los espacios de juego libres es un fundamento que ya hemos desarrollado en otros apartados, pero que reseñamos nuevamente por la importancia que tiene para dificultar las acciones defensivas de vigilancia, marcaje y, en general, de todos los fundamentos perceptivos y decisionales de los defensores.

Superioridad-igualdad-inferioridad gol en 2 porterías y entradas sucesivas



LINIDAD DIDÁCTICA

Técnica-táctica individual y grupal.

Desde tecnificación.

CONTENIDOS

Fundamentos técnico-tácticos. Fase de finalización. Visión periférica del entorno. Superioridades – inferioridades. Velocidad de ejecución en la finalización. Percepción y toma de decisiones.

Mejorar la toma de decisiones en las situaciones de finalización rápida y aumentar la velocidad-precisión en la circulación del balón y en la zona de finalización.

NÚMERO DE JUGADORES

10 jugadores + porteros.

RECURSOS MATERIALES

Balones y petos.

- **DESCRIPCIÓN DE LA TAREA** • Realizamos la tarea en cancha de 20 x 20, con 4x4 + porteros + 1 sacador por equipo. Los jugadores que van a participar se colocan en la línea lateral, un equipo en cada lado con su sacador en el lado opuesto a ellos. Se va incorporando sucesivamente un jugador de cada equipo, y sacará el sacador del equipo al que corresponda la incorporación en cada
- Una vez está en juego un balón, no hay otra incorporación hasta que el balón sale fuera o hay gol. El sacador puede sacar a cualquier jugador en pista o a la incorporación correspondiente.
- Las superioridades serán: 1xP. 1x1. 2x1. 2x2, 3x2, 3x3, 4x3 y 4x4, y los jugadores podrán siempre hacer gol en cualquiera de las dos porterías, pero sólo cuando hayan tocado el balón todos los atacantes en el campo, quienes podrán cambiar de dirección las veces que consideren oportuno. Tras el 4x4 se reinicia la serie cambiando el orden de las entradas.

1.3.2 Fundamentos básicos defensivos

Podemos definir los fundamentos básicos defensivos como el conjunto de movimientos, posicionamientos y acciones defensivas que se realizan, individual o colectivamente, en función de la intención u objetivo defensivo (recuperación del balón, evitar progresión en el juego, evitar el gol). Hay que recalcar que todos estos fundamentos tienen una intención táctica dirigida a cumplir con uno de los principios generales de la acción del juego en defensa.

Se trata de acciones y conceptos de difícil clasificación o aislamiento por su marcado carácter de incidencia colectiva, e intervienen en todo el proceso de la acción defensiva. Sin embargo, estos conceptos se basan fundamentalmente en los patrones perceptivos y decisionales fundamentados en el análisis de la situación del juego. Como, por lo tanto, su aplicación vendrá definida por la lectura del juego y sus diversos factores y condicionantes, la parte cognitiva de la habilidad motriz en cada acción de juego es determinante. Por este motivo creemos conveniente realizar una breve fundamentación perceptiva-decisional.

Fundamentación perceptiva-decisional



Una vez que disponemos de una base perceptiva y decisional sobre la que fundamentar el uso de los fundamentos básicos defensivos, pasemos a ver los principales:

Aspectos individuales del marcaje
 En el marcaje distinguiremos tres momentos:

Vigilancia. Posición básica defensiva.
Tensión defensiva.

Orientación corporal para dominio campo visual (referencia balón y situación compañeros y adversarios).

Antes de la recepción del balón o sin que ésta se produzca)

Distancia de seguridad respecto al oponente (aquella que me permita una reacción controlada ante cualquier desplazamiento ofensivo). Defensa en anticipación (defender con nuestro cuerpo entre el oponente y la posible línea de pase que disponga).

Ayudas, vigilancia, dominio del espacio (aspecto individual y colectivo), flotación, etc.

Desplazamiento en la trayectoria del pase,

diminuir distancia seguridad con el receptor del balón. Presión. Agresividad.

Anticipación. Interceptación en la trayectoria

<u>Durante</u> la recepción del balón (en la trayectoria del pase) del pase. Hacer valer nuestra defensa en anticipación antes del pase o desplazarnos para posicionar nuesto cuerpo entre el balón y el receptor durante la trayectoria.

Orientación y dominio espacial respecto al receptor del pase en el desplazamiento defensivo. Aspectos a tener en cuenta: velocidad del móvil, movimientos del atacante, pierna dominante receptor, análisis del juego.

<u>Después</u> de la ecepción del balór (defensa al poseedor del balón) Posición básica defensiva. Acoso, entrada, carga.

Bloqueo-interceptación (destrucción) de líneas de pase o de disparo. Sin perder posicionamiento básico defensivo.

Desplazamientos defensivos: presión en la conducción y dominio espacial para evitar progresión ofensiva del juego. Mantener orientación defensiva adecuada en la presión en base al análisis del juego.

Fundamentos colectivos en base al análisis del juego: temporización, flotación, etc.

2. Dominio espacial (en el ajuste)

Uno de los fundamentos principales es el control del espacio respecto a nuestro oponente cuando realizamos un ajuste de la marca:

- Distancia de seguridad respecto a la marca (ante oponente sin balón).
- Dominio espacial ante oponente con balón.
- Recuperación del espacio defensivo.
- Dominio espacial en situaciones de bloqueos.

3. Presión al balón

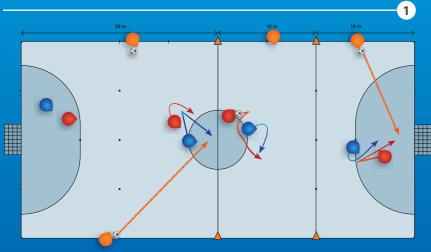
Éste es un fundamento principal dentro de la labor defensiva y de él dependen en gran medida el resto de aspectos defensivos. Aspectos a tener en cuenta:

- Reducción del espacio defensivo en la trayectoria del pase.
- Posicionamiento básico defensivo en la presión.
- Entradas, interceptaciones, acoso, carga, anticipación.
- Orientación defensiva en la presión, dominando al oponente espacialmente para reducir su espacio y líneas de pase.

4. Dominio del espacio

La ocupación racional de los espacios en la disposición defensiva es un fundamento básico de cualquier tipo de defensa (incluida la individual). Siempre existen defensores con menor incidencia individual que su oponente en el juego, que deben dar equilibrio a la defensa dominando los espacios, bien para evitar que existan espacios libres que puedan ser aprovechados por los atacantes o bien para estar en disposición de realizar coberturas. El dominio del espacio empieza con el **balance defensivo** cuando se está atacando. Por otro lado, una vez iniciada la fase defensiva y organizada la defensa posicional, los defensores de la 2ª o 3ª línea defensiva deberán dominar los espacios, compensando los movimientos y la toma de decisiones de los jugadores de 1ª línea en la presión al balón, para efectuar cambios de oponente, posibles

Tarea para la acción individual de marcaje



UNIDAD DIDÁCTICA

Técnica-táctica individual.

FASE Desde iniciación.

CONTENIDOS

Aspectos individuales del marcaje.

OBJETIVOS

Iniciar a los jugadores en los aspectos y acciones individuales del marcaje, previos y posteriores a la recepción del balón por parte del jugador atacante.

NÚMERO DE JUGADORES

12 jugadores.

RECURSOS MATERIALES

Balones, petos y conos.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Dividimos el campo, como indica el gráfico, en tres partes: 2 de 10x20 y una de 20x20.
- En los espacios de 10x20 se juega un 1x1, en el que siempre el atacante tiene que recibir el balón del jugador exterior.

Siempre que el balón sale fuera, debe sacar el hombre exterior. El objetivo del atacante es llegar a la otra línea con el balón controlado, y el defensor debe tratar de impedir la recepción del balón o, en su defecto, que progrese hasta el lado contrario. En caso de recuperación, se pasa al hombre exterior, para pasar a ser atacante y recibir nuevamente el balón.

- En el espacio delimitado de 20x20, se juega un 2x2 con dos hombres exteriores (uno para cada equipo), con el mismo funcionamiento que en el ejercicio anterior. A mitad de ejercicio establecemos la norma de que los 2 jugadores atacantes deben tocar el balón antes de llevarlo a la otra banda. Siempre que se produzca la recuperación, cada equipo contacta con su jugador exterior.
- Como entrenadores, debemos corregir los aspectos individuales del marcaje antes y después de la recepción del balón por parte del atacante
- Vamos rotando a los hombres exteriores con los jugadores interiores, bien por tiempos o mediante competición.

coberturas o giros defensivos en caso de ser necesarios. Al jugador de 2ª línea del lado opuesto a la posición del poseedor del balón se le denomina ala contraria defensiva. De esta forma, es habitual la disposición en triángulo **defensivo** de los jugadores de 1ª línea defensiva y del ala contraria. Se busca disponer del mayor número de líneas de **presión** posibles para crear un sistema organizado, donde puedan existir ayudas y coberturas defensivas, y controlar racionalmente los espacios de juego.

Fundamentos de cooperación

Los principales fundamentos de cooperación dentro de la táctica grupal son los siguientes: ayudas (acción de parar a un atacante que ha desbordado a un compañero hasta que éste vuelva a ajustar la marca), coberturas (estar en situación o disposición de ayudar a un compañero que puede ser desbordado por el adversario) y **permutas** (ocupar la posición del compañero que ha realizado la cobertura después de haber sido rebasados).

6. Temporización

La temporización defensiva es la acción realizada para engañar al atacante con el objetivo de ganar tiempo para favorecer a la defensa.

Flotación

La flotación es el recurso defensivo mediante el cual aumentamos la distancia hacia un determinado atacante (marca), con el objeto de poder intervenir en otra posible situación del juego mientras esperamos el momento de priorizar nuestra acción defensiva.

8. Cambios de oponente

Este fundamento es un recurso utilizado para el intercambio de oponentes en una acción de juego en la que se busque mantener una disposición defensiva parecida a la efectuada con anterioridad al movimiento ofensivo, con el objetivo de mantener las líneas defensivas, evitar generar líneas de pase, impedir la circulación del balón, cerrar líneas de pase, mantener la presión al balón dificultando los apoyos al poseedor del balón, etc.

Existen muchas opciones de cambios de marca, pero podemos diferenciar tres en función de su desarrollo y del objetivo que persigan dichos cambios:

- Cambio de oponente con un compañero (oponentes sin posesión del balón).
- Cambio de marca por línea de pase a otro oponente (cierre de línea de pase).
- Cambio de marca con variación del espacio.

9. Salto

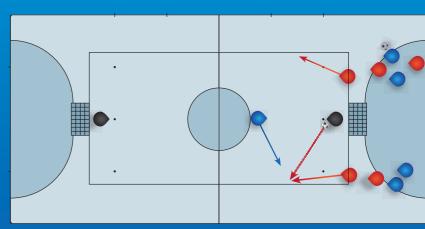
En realidad, este fundamento es un cambio de oponente aunque tiene aspectos que lo diferencian, siendo el principal el que se realiza entre oponentes con balón y un defensor es el que decide cambiar a su oponente sin balón (o que acaba de pasar el balón), saltando sobre el poseedor del balón con la intención de robar o presionar el balón. El defensor del poseedor del balón coge la marca del defensor que salta.

10. Cierre / bloqueo líneas de pase

El cierre o bloqueo de las líneas de pase puede producirse de dos formas diferentes: cierre de líneas de pase al poseedor del balón (orientación defensiva, presión y dominio espacial) o cierre de líneas de pase en la recepción del balón (bloqueo líneas de pase, defensa en anticipación, etc.).

Los objetivos que se buscan con el cierre de las líneas de pase suelen ser: evitar el aprovechamiento de espacios libres por parte de los atacantes, evitar la circulación del balón (del lado fuerte al lado débil de nuestra defensa), evitar la progresión del balón (que no sobrepasen nuestras líneas defensivas), temporizar o evitar que sea efectiva una superioridad numérica, y la recuperación del balón.

Defensa 1x2 con liberación de espacio al 6° pase y finalización en las dos porterías



UNIDAD DIDÁCTICA

Fundamentos defensivos.

Desde tecnificación.

CONTENIDOS

Dominio espacial, dominio campo visual y visión periférica, desplazamientos, fintas defensivas, lectura orientación ofensiva, etc.

ORIFTIVOS

Mejorar algunos fundamentos defensivos partiendo de situaciones de inferioridad numérica 1x2, prestando especial atención a la mejora del control del campo visual.

NÚMERO DE JUGADORES

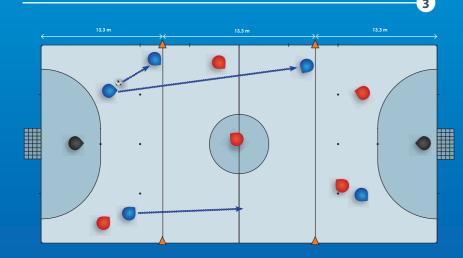
10 jugadores + porteros.

RECURSOS MATERIALES Balones y petos.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Como se indica en el gráfico, se producen situaciones de 1x2 en media cancha de baloncesto, hasta que los dos jugadores consiguen dar 6 pases entre sí. Cuando esto se produce, liberamos el espacio de juego, pudiendo finalizar en cualquiera de las dos porterías.
- No se permiten cambios de dirección en la finalización para pasar de un campo a otro una vez se ha liberado el espacio. Si los atacantes pasan una vez de cancha, no pueden volver para finalizar en la cancha que han abandonado.
- El jugador que finaliza pasa a defender la siguiente acción.

5x5 + porteros en 40x20 dividido en 3 zonas 13,3x20, con 3x2 máximo en espacio delimitado



UNIDAD DIDÁCTICA

Fundamentos defensivos y ofensivos.

FASE

Desde tecnificación.

CONTENIDOS

Flotación, repliegue, temporización, cierre líneas de pase, etc.

OBJETIVOS

Mejorar algunos fundamentos defensivos partiendo de situaciones inferioridad numérica 2x3.

NÚMERO DE JUGADORES

10 jugadores + 2 porteros.

RECURSOS MATERIALES Balones, petos y conos.

- DESCRIPCIÓN DE LA TAREA5x5 + porteros en 40x20
- Dividimos la cancha en 3 espacios de 13,3x20. Condicionamos el número de atacantes y defensores máximos en cualquiera de las zonas. En cada zona sólo puede haber 3 atacantes como máximo y 2 defensores, pero pueden salir y entrar libremente por los espacios de juego siempre que cumplan esa condición.
- El juego es libre.

VARIANTES

- Condicionar el juego a dos toques.
- Considerar al portero del equipo en posesión del balón como atacante al contabilizar el 3x2.

11. Repliegue

El repliegue es un fundamento básico que supone el retroceso intenso de la posición defensiva de uno o varios jugadores de un equipo cuando se pierde la posesión del balón (fase de transición defensiva) o cuando el balón supera alguna de las líneas defensivas (situación de defensa posicional, principalmente defensas altas presionantes).

12. Organización defensiva

En cualquiera de las fases del juego, el equipo debe tratar, dentro de las opciones de que disponga, de organizarse para optimizar sus recursos y hacer efectiva la utilización del resto de fundamentos defensivos. Este fundamento básico es la base de la táctica colectiva a nivel defensivo, e incluye la idea no sólo de mostrar organización en el posicionamiento y la ocupación racional de los espacios sea cual sea la situación de juego y la fase defensiva en la que se encuentre el equipo, sino también de mostrar una común intención táctica en la actuación de los jugadores (recuperación, contención, búsqueda del equilibrio posicional, etc.).

1 LAS HABILIDADES TÉCNICAS

1.4.1 Definición de técnica

En líneas generales, el concepto de técnica deportiva se refiere a un procedimiento o conjunto de procedimientos motores que permiten perfeccionar la práctica de un deporte. El futsal es un juego caracterizado por un déficit de espacio-tiempo y, por consiguiente, la habilidad técnica del jugador con el balón adquiere un valor especial.

1.4.2 Habilidad técnica y situaciones de juego

Tener una gran técnica en el dominio del balón no sirve de mucho si después no se aplica de forma funcional en un contexto donde están presentes compañeros y adversarios, que se mueven dentro de los límites temporales y espaciales que impone el juego. Las habilidades técnicas se deben manifestar en función de lo que exige la competición. Por este motivo, el concepto de técnica aplicada al juego reviste una importancia especial.

1.4.2.1 Adquisición de las habilidades técnicas

La adquisición de una habilidad de cualquier tipo se basa en el principio de la repetición. En el futsal, sin embargo, por tratarse de un deporte de situaciones, el aprendizaje no se puede fundamentar solamente en la repetición de ejercicios tipificados, sino que se debe orientar también hacia otros factores que influyen en el rendimiento. Por consiguiente, el gesto técnico debe ser funcional y adaptarse a situaciones de acciones cambiantes, lo que significa que la competencia técnica se forma en un entorno dinámico, que varía continuamente (el futsal es una disciplina deportiva de habilidad abierta).

1.4.2.2 Enseñanza de la técnica

En general, la enseñanza de la técnica se debe orientar hacia un equilibrio justo entre las propuestas basadas en el ejercicio repetido y las basadas en las situaciones de juego. Los "ejercicios" se caracterizan por una repetición sistemática de las acciones que indica el entrenador, cuya ejecución no está condicionada por la presencia o el comportamiento de los rivales (relaciones directas entre el jugador y el balón, trabajo en pareja, trabajo en grupo).

En las "situaciones", la presencia del adversario es constante y condiciona las ejecuciones técnicas que se deben llevar a cabo dependiendo de lo que haga el rival

Además, los métodos didácticos deben tener en cuenta la franja de edad de los jugadores a los que se dirijan. En las categorías de base debe prevalecer el aspecto lúdico, junto con el aprendizaje técnico que se obtiene del valor que generan los juegos. La enseñanza de los fundamentos técnicos debe avanzar progresivamente desde las fases de iniciación, desarrollo, tecnificación y perfeccionamiento hasta la fase de optimización y estabilización.

1.4.2.3 Individualización y corrección de errores

Para corregir, el entrenador debe saber observar y comprender dónde se encuentra el error mediante el desglose de las diferentes fases del gesto técnico efectuado. Por ejemplo, cuando analiza a un jugador que chuta un balón, el entrenador debe concentrarse en la carrerilla, en el pie de apoyo, en el pie con el que se golpea el balón y en la posición del torso. En este caso, los errores más frecuentes se producen en la orientación de la carrerilla, en un fallo de posición de la extremidad inferior de apoyo y en la posición incorrecta del torso y de las extremidades superiores.

1.4.3 Fundamentos técnicos relacionados con el manejo del balón

1.4.3.1 Sinopsis

Gestos técnicos básicos

Pase
Disparo
Recepción, control y defensa del balón
Conducción del balón
Entrada
Regate
Golpeo con la cabeza
Técnica del portero

Gestos técnicos específicos del futsal

Parada con la planta del pie Pases cortos con la planta del pie Conducción del balón con la planta del pie Disparo con la puntera Golpeo acompañado con el exterior del empeine Pase con el interior del pie La técnica del portero

1.4.3.2 Pase

Se trata del medio más eficaz para desarrollar una acción ofensiva, porque es la manera más rápida y que menos energía requiere para desplazar el balón de una zona a otra del campo, conquistar el espacio, superar a uno o a más rivales o líneas de defensa y mantener mejor la posesión del balón. El pase debe ser preciso, llegar al compañero en las mejores condiciones y con la mayor facilidad posible, medido y oportuno (en el tiempo justo), e intenso.

Pase directo a un compañero

El pase directo es aquel que se envía directamente a los pies del compañero. En algunas situaciones (en férreo marcaje), el pase se debe efectuar al pie contrario con respecto al lado en el que se encuentra el rival, de modo que el receptor pueda proteger el balón todo lo posible.

El pase al hueco

El pase al hueco o indirecto se efectúa hacia la trayectoria de la carrera que sigue el compañero que debe recibirlo.

La situación óptima se consigue cuando el receptor controla la pelota sin ralentizar la carrera orientada al espacio.

¿Cuándo elegir un pase al hueco o un pase directo?

Si se tiene la intención de mantener la posesión, se efectuará preferiblemente un pase directo, mientras que, si es preciso enviar el balón al hueco para lanzar de inmediato un ataque, se debe pasar el balón hacia la trayectoria de la carrera del receptor.

Objetivos y finalidad del pase

Construcción del juego: pase hacia atrás (al compañero situado por detrás de la línea de balón), pase hacia adelante (al compañero situado por delante de la línea de balón), pase trasversal (para abrir el campo).

Conquista de espacios: pases entre líneas o filtrados (que superan las líneas defensivas).

Finalización de la jugada: pases en profundidad que llegan a un compañero en plena carrera hacia la puerta rival, o a la espalda del defensor, o bien que habilitan a un receptor en buena posición de remate para lanzar el tiro a puerta.

Peligros del pase horizontal

El pase horizontal (paralelo a la línea de fondo del campo) resulta extremadamente peligroso, sobre todo si se efectúa desde el exterior hacia el centro. Si se intercepta el balón, quedarán anulados el lanzador y el jugador que debía recibirlo. En estos casos, se indica al receptor que abra una línea de pase no horizontal.

1.4.3.3 El control orientado

Por control orientado se entiende la capacidad del jugador de recibir el balón y, al mismo tiempo, dejarlo en disposición para iniciar la nueva acción deseada. Este gesto técnico tiene actualmente una importancia fundamental en la competición de alto nivel. En el futsal moderno no es efectivo un control en el que el balón queda detenido en el punto en el que se ha recibido.

Controlar el balón y observar el desarrollo del juego

A menudo, el poseedor concentra su atención principalmente en el control del balón y no consigue ver al compañero que se desmarca. Para un óptimo desarrollo del juego, es preciso mejorar la capacidad de controlar a la vez muchos más factores, mediante ejercicios destinados a reforzar la percepción.

Control y defensa del balón

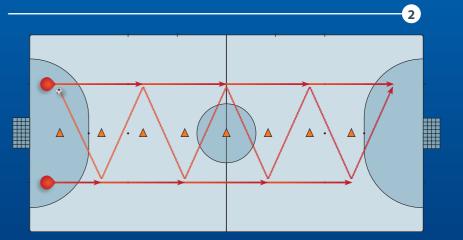
La recepción lleva intrínsecos el control y la defensa del balón ante el adversario. El jugador que entra en posesión debe interponer su propio cuerpo entre el rival y el balón, y controlar la pelota con la pierna contraria a la que se ofrece al adversario.

Ejercicios y situaciones de pase y control

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

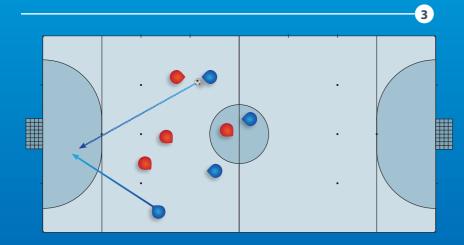
Delimitar un rectángulo de unos 15 x 12 metros y disponer a los jugadores (2 o 3) en las esquinas, con los balones colocados como en el dibujo. La pelota debe circular por el exterior del rectángulo, a dos toques (por ejemplo, en el sentido de las agujas del

reloj). Quien envía el balón sigue la dirección del pase y se queda parado por detrás del compañero al que ha pasado el balón. El receptor del balón deberá tratar de orientarlo hacia la dirección en la que debe efectuar el pase sucesivo.



DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

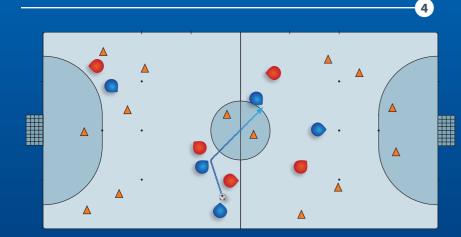
Una pareja de jugadores, separados unos 8-10 metros el uno del otro, parte del fondo del campo y avanza pasándose el balón entre los conos, a uno o dos toques.



DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Dos equipos (por ejemplo, 4 contra 4) se enfrentan en un espacio de juego en cuyos extremos, cerca de la línea de fondo, se hallan dos zonas en las que los defensores no pueden entrar (aproximadamente los seis últimos metros del campo). El equipo

en posesión del balón se anota un gol si consigue enviar con éxito el balón a un jugador propio que se interne en dicha zona (los atacantes pueden pisar la zona sólo para internarse en ella y recibir la pelota).



DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Dos equipos se enfrentan por todo el terreno de juego, en el cual hay distribuidas pequeñas porterías (delimitadas con conos). La cantidad de porterías debe ser superior al número de miembros de un equipo. Un equipo se anota un gol cuando el balón atraviesa la pequeña portería (pase y recepción entre dos jugadores).

1.4.3.4 Conducción del balón: la base del regate

Para un desarrollo eficaz del regate es importante saber conducir el balón con soltura. Los manuales sostienen que una jugada de regate es aquella en la que se conduce el balón con el fin de desbordar o superar al adversario.

La conducción del balón es uno de los primeros fundamentos técnicos que se enseñan a los niños cuando se inician en este deporte.

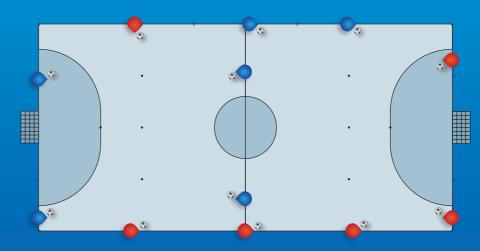
Consejos para la conducción del balón Se debe golpear el balón con un toque suave y ligero para mantenerlo lo más cerca posible de los pies.

La velocidad jamás debe perjudicar la correcta conducción.

La carrera se efectúa con pasos cortos y rápidos.

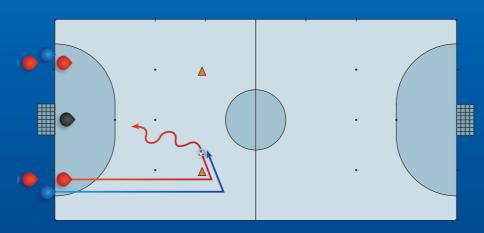
La capacidad de conducir el balón con la cabeza levantada resulta decisiva para el consiguiente desarrollo de la jugada.

Ejercicios y situaciones de conducción del balón



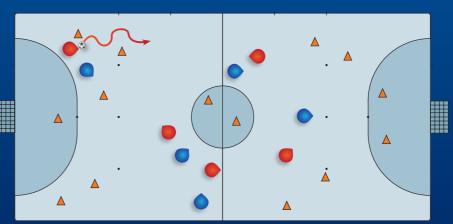
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Los jugadores, cada uno con un balón, deben conducir la pelota por las líneas del perímetro del campo. A la señal del entrenador deben dirigirse al interior del campo conduciendo el esférico libremente con cambios de dirección y ritmo. A la siguiente señal, volverán a conducir el balón por el perímetro del campo.



DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Partiendo de la línea de fondo, dos jugadores (atacante y defensor) esprintan en dirección al cono situado cerca de la línea de mitad de campo. Primero parte el atacante y después, a una distancia de más o menos un metro, el defensor. El atacante, seguido por el defensor, llega al cono, junto al que encontrará un balón que deberá conducir hacia la portería para finalizar la jugada, acosado por el defensa en misión de recuperación de la pelota.



DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Dos equipos se enfrentan en el interior del terreno de juego, en el que hay varias porterías (delimitadas con conos). La cantidad de porterías debe ser superior al número de miembros de un equipo. Un equipo se anota un gol cuando uno de sus jugadores atraviesa una portería conduciendo el balón.

1.4.3.5 Regate

Principios generales para la ejecución del regate El jugador que regatea debe mantener el balón a una distancia que no perjudique la acción de superación del defensor.

Además, tiene que mantener siempre el equilibrio y puede utilizar la finta para deseguilibrar al defensor.

El regate a balón parado y en movimiento

El regate a balón parado se basa esencialmente en la capacidad del atacante para alterar el equilibrio del defensor y superarlo en el momento justo. El regate en movimiento se basa principalmente en la capacidad para imprimir cierta velocidad a la carrera en la fase inicial

La fase inicial de la carrera

El jugador en posesión del balón que se dispone a regatear a un defensor debe, en la fase inicial, "encarar", como se dice en la jerga técnica, al adversario que se le opone, tratando de desarrollar la mayor velocidad posible. Esto quiere decir que, con aplomo y sin vacilación, debe llevar el balón cerca del defensor y, a continuación, desbordarlo con una mezcla de fintas y regates.

¿Por qué es importante "encarar" al defensor?

Básicamente para no darle tiempo a dirigir o a atraer al poseedor hacia zonas del campo que el propio defensor considere más ventajosas para sí mismo. Además, cuando el poseedor "encara" al rival con resolución, lo pilla desprevenido, con las extremidades inferiores y el torso mal orientados para ejecutar acciones defensivas capaces de frustrar al atacante.

El movimiento de engaño y el intencional

La "finta", o movimiento de engaño, precede al momento en el que se intenta superar al rival. Fundamentalmente, se trata de que el adversario crea que se ha elegido determinada solución para superarlo, pero ésta se irá modificando sucesivamente hasta adoptar un movimiento definitivo, que se define como "intencional".

El movimiento de engaño debe suscitar una reacción en el defensor, que lo llevará a desequilibrarse y que permitirá al atacante pillarlo a contrapié.

Entre la finta y el movimiento intencional

Quien ejecuta el regate debe conseguir que el rival perciba la finta como el movimiento real. Por lo tanto, "el engaño" no se debe ejecutar ni demasiado rápidamente (el defensor podría no percibirlo y, por consiguiente, no tendría tiempo de reaccionar) ni demasiado lentamente, porque en este caso el defensor podría tener tiempo de recuperar el equilibrio y reorganizar la acción defensiva. La fase del movimiento intencional, sin embargo, debe ser muy rápida para impedir que el defensa recupere el equilibrio.

¿Por dónde superar al defensa?

Es aconsejable que el atacante en posesión del balón regatee al rival hacia el lado del pie que esté más adelantado (o sea, hacia la derecha de un defensa que tenga el pie derecho más adelantado, considerado el lado débil). El mejor momento de la jugada para superarlo podría venir indicado por el instante en el que el pie avanzado está a punto de entrar en contacto con el suelo.

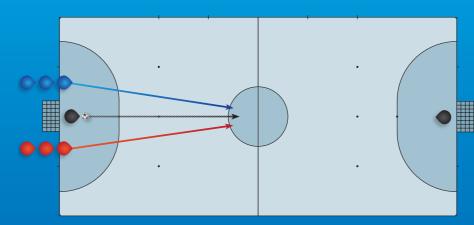
El regate en relación con el desarrollo del juego

Los principios del juego ofensivo deben otorgar prioridad al pase antes que al regate. El uno contra uno se debe efectuar en zonas no peligrosas del campo, en situaciones de equilibrio del equipo que esté en posesión del balón. El regate resulta determinante para crear situaciones de superioridad numérica y conquistar espacios en ataque, para crear ocasiones de remate, abrir líneas de pase con peligro y evitar que el rival presione.

Propuestas didácticas para facilitar la ejecución del regate

- Superar a un rival cuyas posibilidades de movimiento son limitadas (posicionamiento en líneas).
- Superar a un rival cuyas posibilidades de movimiento son más amplias (posicionamiento en zona).
- Superar a un rival completamente activo y sin límites de espacio.
- Mejorar la percepción del espacio y del tiempo en el "duelo" de uno contra uno: ejercicios en los cuales el defensor y el atacante se enfrentan partiendo con tiempos diferentes, ya sea con el atacante en posesión del balón (es decir, parte primero el defensor, parte primero el atacante, parten los dos a la vez, parten desde un posición estática, etc.), ya sea con el atacante que debe recibir el balón de un compañero antes de ejecutar el regate.

Ejercicios para el regate



DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

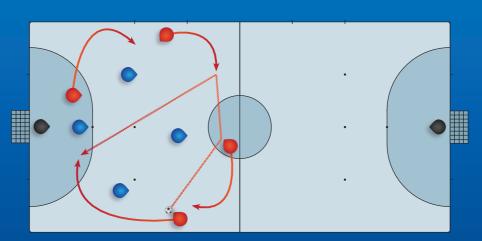
Objetivo: regate, 1 contra 1 El portero patea el balón hacia el centro del campo a dos jugadores que salen corriendo a la vez desde los palos de la portería. El que se apodere primero del balón ataca, mientras que el segundo defiende. El atacante debe tratar de regatear al defensa y rematar a puerta.

VARIANTES

Los atacantes parten desde posiciones como sentados, tumbados boca abajo, tumbados boca arriba, etc.

El ejercicio se podría realizar igualmente y de forma simultánea en las dos porterías, con otro portero y otros dos grupos de jugadores.

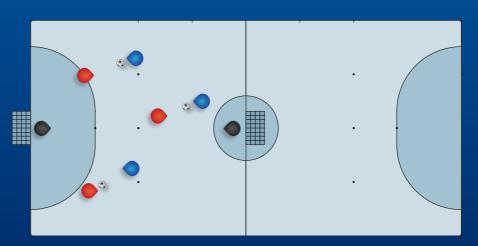




DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

En una mitad del campo, se juega un partido de dos contra dos más los porteros. Una línea imaginaria que une el centro de las dos porterías divide el espacio de juego en dos sectores, en cuyo interior juegan un atacante y un defensor. Las parejas de jugadores no pueden salir de sus sectores respectivos, mientras que el balón se puede pasar con normalidad de un sector al otro.

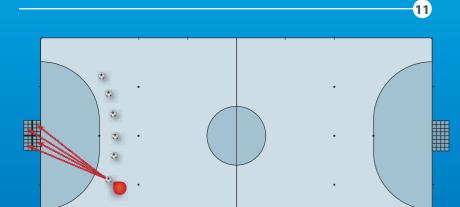




DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

En una mitad del campo, 3 parejas de jugadores más los porteros se enfrentan en un partido en situación de 1 contra 1. Cada pareja tiene un balón a su disposición.

Ejercicios y situaciones de tiro



DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Lanzar con precisión una serie de disparos desde 10 metros, a balón parado, hacia la portería dividida en cuatro partes (dos superiores y dos inferiores) con una cinta del tipo de las usadas en la señalización de las calles.

VARIANTE

El disparo puede efectuarse con el balón en movimiento.



1.4.3.6 Disparo

Constituye el remate de una acción ofensiva. Precisa del correcto equilibro entre precisión y potencia. Las orientaciones didácticas que favorecen enmendar los errores de precisión en la ejecución del disparo pueden ser todas aquellas que invitan al lanzador a concentrarse en los siguientes objetivos: la boca de meta, a la derecha o a la izquierda del portero, los palos (zonas bajas/zonas altas).

El disparo desde los extremos

El atacante que remate desde la izquierda golpeará el balón con la zurda, y el que remate desde la derecha con la diestra. Se aconseja un disparo orientado hacia el segundo palo, de modo que, si el balón saliera de la boca de meta, un compañero pueda rectificar la trayectoria. El disparo hacia el segundo palo puede dar lugar, por lo tanto, a un desarrollo posterior de la jugada con su consecuente remate.

Internarse al centro desde la banda para buscar el tiro

Se puede colocar a los jugadores diestros en la banda izquierda y viceversa, para que rematen a puerta tras incursionar desde el exterior hacia el interior del campo. Entre las posibilidades de ejecución del tiro resulta eficaz también la del disparo cruzado, orientado hacia el ángulo contrario con respecto a la dirección de la carrera, de manera que se obligue al portero a efectuar un movimiento lateral para seguir la trayectoria del balón (y tratando de pillarlo a contrapié).

1.4.3.7 El remate de cabeza

Se clasifica en frontal, lateral y hacia atrás.

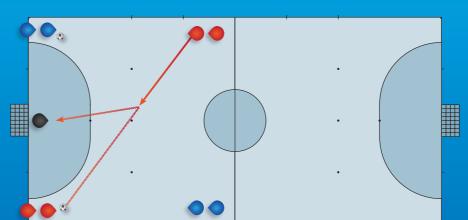
Se puede ejecutar con los pies en contacto con el suelo (posiblemente en posición de estocada hacia delante) o al vuelo, en pleno salto con elevación de una pierna o de las dos piernas.

La progresión didáctica para enseñar el remate de cabeza incluye inicialmente ejercicios con el jugador sentado, que remata de cabeza el balón que le envía un compañero. A continuación se efectúan los ejercicios en pie, como sigue: parado, con las extremidades inferiores en posición de estocada con paso adelante, saltando sobre el mismo punto; y, por último, se ejecuta de modo completo, incluidas carreras hacia delante y hacia atrás.



DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Se divide a los jugadores en cuatro grupos en la mitad del campo y se distribuyen en el interior del espacio de juego de la siguiente manera: dos grupos se sitúan en el fondo del terreno, sobre los arcos de córner (un grupo en un córner, otro grupo en el otro), los otros dos grupos se sitúan lateralmente a la altura del centro de campo. El portero ocupa la meta. Un jugador de cada grupo situado en los córneres pasa el balón en diagonal a un compañero situado en la zona lateral de la mitad del campo, el cual tirará de primeras a puerta. También puede ejecutar el tiro después de una breve conducción del balón. Al término del ejercicio, rotar los grupos.

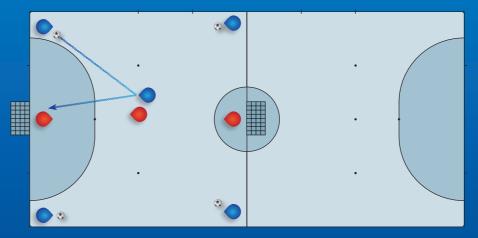




DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

En una mitad del campo se sitúan 4 jugadores, cada uno de ellos con un balón, en las esquinas del espacio de juego.

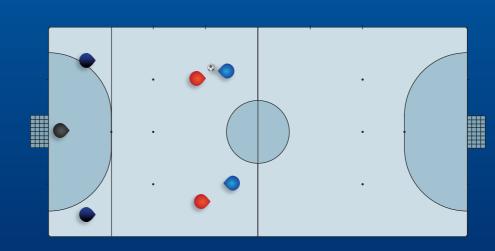
En el interior del rectángulo se colocan un atacante y un defensa. El atacante debe recibir el balón de uno de los cuatro compañeros situados en las esquinas y chutarlo de primeras entre los palos de una de las dos porterías.





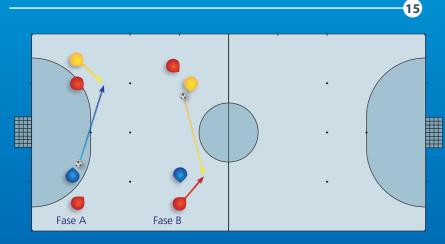
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Dos equipos de dos jugadores se enfrentan en un partido en el interior de una mitad del campo. El equipo en posesión del balón puede buscar el disparo a puerta de manera directa o bien mediante paredes con los jugadores (de color azul) que juegan en la zona neutral situada entre la línea de fondo y el límite del área grande, quienes devolverán siempre el balón a los compañeros para que puedan ejecutar el disparo a puerta. Los jugadores situados en la zona neutral pueden efectuar dos toques.



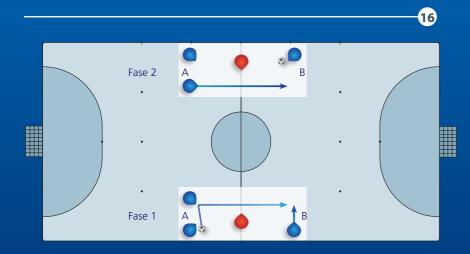
 \mathbf{S}^{2}

Ejercicios para el desmarque



DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Por toda la superficie del terreno de juego se disponen más grupos de cuatro jugadores con un balón, dos en un lado, dos en el otro, situados unos frente a otros, cerca de las líneas laterales del campo. Los jugadores de amarillo (fase A) deben dejarse ver claramente ("en la zona despejada") y recibir el balón del compañero. El jugador de amarillo reinicia la secuencia en la fase B.



DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

En un rectángulo de unos 4 x 8 metros se juega 3 contra 1. Los dos jugadores situados en el sector A deben enviar el balón al compañero situado en el sector B, el cual deberá hacerse ver y recibir (fase 1). Uno de los dos jugadores del sector A del campo irá

a jugar con el compañero que haya recibido el balón en el sector B (fase 2). Al principio, el defensor puede defender solamente ocupando la línea que divide el terreno de juego en dos sectores. Posteriormente tiene libertad de movimiento.

1.4.3.8 Desmarque

Es el movimiento que permite desvincularse del control directo del adversario y colocarse en una posición y condiciones idóneas (zona despejada) para recibir el balón de un compañero. Este principio de táctica individual es un factor decisivo para la economía del juego colectivo en fase de posesión. El desmarque se encuentra estrechamente relacionado con el concepto de movilidad (movimiento), que es el principio de la táctica colectiva en fase de posesión. Para el poseedor del balón resulta extremadamente negativo que sus compañeros permanezcan estáticos.

Desmarque

Cómo: mediante un movimiento en zigzag, carreras con cambio de dirección y de ritmo, y carreras en diagonal con respecto a la línea de la portería.

Dónde: en un espacio en el cual sea posible recibir el balón (zona despejada), es decir, en la zona del campo donde el poseedor pueda ver al compañero que se desmarca.

Cuándo: en el momento justo de la jugada.

Clasificación de los desmarques

El desmarque de apoyo es aquel que se efectúa en dirección al poseedor del balón y tiende a recortar distancias entre el poseedor y el receptor, a la vez que incrementa la distancia entre el receptor y la portería rival. El desmarque de apoyo se puede realizar hacia posiciones más retrasadas con respecto al poseedor, para proporcionarle una opción de pase segura. El desmarque de ruptura tiende a incrementar la distancia entre el poseedor y el receptor, a la vez que reduce la distancia entre el receptor y la portería rival.

Concepto de zona despejada

Por zona despejada se entiende el espacio donde el poseedor puede ver al compañero que se ha desmarcado y pasarle el balón. Este espacio resulta continuamente variable, pues depende de la posición y del comportamiento del defensor que marque al poseedor del balón, y de la posición y del comportamiento de los demás defensores.

Concepto de zona tapada

Por zona tapada se entiende el espacio del campo situado inmediatamente a espaldas de un defensor, al que no puede acceder el pase del poseedor. Cuanto más cerca se encuentre el defensor del balón, mayor será la zona tapada que se forme a su espalda. Esta zona se convierte así en un espacio inutilizable para el equipo que esté en fase de posesión.

El movimiento en zigzag

Mediante el movimiento en zigzag es posible ganar y superar al defensor para poder recibir el balón del poseedor. Para ello, se debe avanzar en una dirección y después cambiar repentinamente el sentido de la carrera.

Carreras con cambio de dirección

Se trata de otra forma de abrirse espacios en el duelo directo contra un adversario. En el momento de cambiar la dirección es muy importante modificar la intensidad de la carrera.

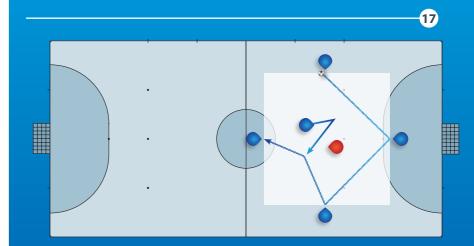
Por ejemplo: carrera en paralelo, en diagonal, etc.

El desmarque hacia la espalda del defensor

Se trata de una forma de desmarque muy útil y eficaz, capaz de poner en apuros al defensor, puesto que éste no puede controlar al mismo tiempo la posición del balón y la del rival al que está marcando.

El momento del desmarque

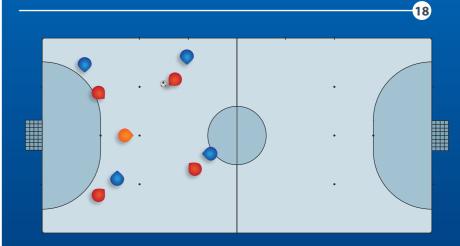
El factor tiempo resulta decisivo para un desmarque correcto. El jugador se desmarca en el momento en el que se da cuenta de que el poseedor se encuentra en situación de pasar el balón. Además, es preciso valorar la situación en la que se encuentra el poseedor de la pelota en relación con el factor tiempo y el factor espacio.



DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

En los lados de un rectángulo de unos 12 x 14 metros, cuatro jugadores se pasan el balón a dos toques. En el interior del rectángulo se posicionan un defensor y un atacante.

El atacante deberá desmarcarse con un cambio de dirección y recibir el balón de uno de los cuatro compañeros situados en los lados del rectángulo y, a continuación, devolverles el balón.



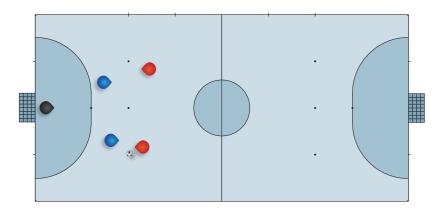
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Dos equipos de 4/5 jugadores tratan de mantener la posesión del balón. Quien defiende deber marcar estrechamente al propio adversario de referencia. En el interior del espacio de juego (una mitad del campo) hay 1-2 jugadores que actúan de comodín, y asumen la labor de ayudar por turnos a uno de los dos equipos a mantener la posesión del balón. En este ejercicio se limitan los toques (2-3).

1.4.3.9 Marcaje

¿Tiene el rival el balón o no lo tiene?

Si el rival está en posesión del balón, el defensor se colocará entre el rival, el balón y la portería. Si el rival no está en posesión del balón, el defensor debe colocarse siempre entre el adversario y la portería, en el interior del triángulo formado por la posición de la pelota, la del atacante y el centro de la portería. El defensa deberá ocupar la posición más idónea en el interior de ese triángulo, dependiendo de la situación de la jugada.



Posicionamiento y marcaje

Cómo plantar cara a un rival que está en posesión del balón: la posición de las extremidades inferiores

En la fase formativa de iniciación, los manuales indican que el defensor no debe plantar cara al poseedor del balón con las piernas situadas en línea con los hombros (pies en paralelo), porque así perderá fácilmente el equilibro, sino con un pie adelantado y el otro ligeramente atrasado. ¿Qué pie se debe adelantar? Dependerá de la elección táctica que el defensor haya decidido poner en práctica.

El lado fuerte y el lado débil del defensor en relación con la posición de los pies

En el momento en el que un defensor coloca un pie más adelantado que el otro, adquiere un lado fuerte y un lado débil: el fuerte corresponderá a la parte que le dé la posibilidad de moverse con mayor facilidad (el correspondiente al pie retrasado), mientras que el otro lado se convierte inmediatamente en el débil (el correspondiente al pie avanzado).

Aspectos tácticos del defensor en situaciones de 1 contra 1: la invitación

El defensor puede invitar al rival que lleva el balón a seguir la dirección que desee el propio defensor (donde el atacante plantee menos peligro, normalmente en el exterior del área, lejos de la portería), y atraerlo hacia su propio lado fuerte.

Aspectos tácticos del defensor en situaciones de 1 contra 1: otras soluciones

¿El adversario tiene un solo perfil (es sólo diestro o sólo zurdo)? En este caso se le invita a jugar con el lado del pie menos hábil. También se le puede atraer hacia las zonas centrales, para meterlo en un espacio que tenga una mayor concentración de defensas, porque, por ejemplo, sea hábil en el disparo al segundo palo y el defensa desee evitar mayores peligros en el desarrollo sucesivo de la jugada.

Problemas que plantea la invitación

Si el defensor decide atrae al atacante hacia una dirección determinada, debe asegurarse de que éste se encamine realmente hacia donde él quiere que vaya. Por consiguiente, se aconseja hacerlo de manera que la línea de avance del atacante no supere el interior del pie de apoyo del defensor.

¿Cuál es el principal objetivo de un defensor en el uno contra uno?

La respuesta parece obvia, porque el objetivo principal es siempre no verse superado por el rival. Por lo tanto, en líneas generales, en la fase de construcción de la acción defensiva, el defensor tiene que saber acompañar al atacante en posesión del balón. Además, debe fingir que se lanza al quite del balón (entrada) para alterar la percepción del tiempo y del espacio que tiene el poseedor.

Plantar cara al adversario (frontalmente) que está a punto de recibir el balón

Es necesario acercarse al atacante que está a punto de recibir el balón en el momento justo de la jugada (mientras la pelota se desplaza entre el que lanza y el que recibe). Además, el defensor debe saber pararse a una distancia de seguridad en el momento en el que el atacante esté a punto de recibir el balón.

El defensor que marca a un adversario, con balón, de espaldas a la portería

El defensor debe acostumbrarse a no cometer una falta y a no conceder al rival la posibilidad de girarse de cara a la portería. Tampoco debe consentir que el atacante utilice el cuerpo del propio defensor como un eje para girar en torno a él y superarlo.

Marcar a un rival que no tiene el balón

El defensor debe situarse preferentemente entre el rival y la portería que defiende y, al mismo tiempo, tener bajo control al adversario y el balón. El defensor se meterá en dificultades en el momento en el que no consiga controlar a la vez la posición del adversario y la del balón (es decir, desmarque del adversario hacia la espalda del defensor).

El marcaje a un adversario en relación con las características y la posición

Los márgenes de seguridad serán menores o mayores dependiendo de la velocidad, la estructura física, la habilidad técnica, etc., del atacante.

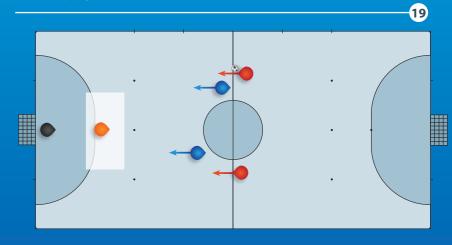
Cuanto más alejado del balón y de la portería hacia la que ataca se encuentre el atacante, más lento será el marcaje (+ cobertura – marcaje).

Cuanto más cerca se encuentre el atacante del balón y de la portería que ataca, más estrecho será el marcaje (- cobertura + marcaje).

¿Cuánto marcaje y cuánta cobertura?

La dificultad que tiene el defensor es la de percibir cuánto marcaje o cuánta cobertura debe aplicar. Es preciso que tenga en cuenta la posición del adversario que debe marcar, y el tiempo y el espacio de los que dispone el poseedor del balón (¿está la pelota "abierta" o "cerrada"?).

Ejercicios para la acción defensiva de marcaje y cobertura



DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

En una mitad del campo, dos jugadores en fase de posesión deben pasar el balón a un compañero situado en la zona delimitada delante de la portería (de aproximadamente 6 x 3 metros, más o menos sobre el límite del área grande). Si el compañero recibe,

deberá finalizar con un disparo a puerta. Los dos defensores tratarán de impedirlo mediante una acción conjunta de "marcaje y cobertura". Ocupará la zona delimitada únicamente el jugador que tiene la función de recibir el balón y rematar a puerta.



1.4.3.10 Entrada

La entrada es el gesto técnico que permite al defensor conquistar o alejar el balón que se encuentra en posesión de un adversario. Junto con los otros dos tipos de recuperación de la pelota (la interceptación y la anticipación), permite interrumpir la jugada del rival.

Es un fundamento que requiere componentes agonísticos y de fuerza notables.

No siempre una entrada resulta la opción más útil; a veces es mejor evitarla (en algunas situaciones es preferible un tiempo de espera).

Para enseñar este fundamento se puede recurrir a la didáctica teórica, pero para practicarlo es imprescindible crear situaciones de 1 contra 1 (pese a que con ello aumente el riesgo de lesiones).

Existen tres tipos de entradas: frontal, lateral y con deslizamiento

Técnica de la entrada frontal

En la entrada frontal, el defensor se sitúa enfrente del atacante.

Es mejor orientar el cuerpo ligeramente hacia un lado y no colocarse totalmente de frente (con una pierna ligeramente delante de la otra).

Se debe distribuir muy bien el peso del cuerpo, con las rodillas semiflexionadas y bien cargadas.

El centro de gravedad debe estar bajo para tener mayor estabilidad y fuerza.

Hay que atacar el balón con la velocidad y la tensión muscular precisas para que la pierna no ceda.

1ª modalidad de ejecución: la tradicional; con el pie hábil retrasado, entrar al balón con el interior del pie o con el interior del empeine.

2ª modalidad de ejecución: con el pie hábil avanzado. Sorprender al adversario con anticipación, entrando con el pie avanzado, es decir, con el pie más próximo al balón.

Técnica de la entrada lateral y con deslizamiento

Una entrada lateral se ejecuta cuando el atacante está corriendo con la pelota y el defensa se aproxima

con velocidad para situarse en paralelo al balón. En cuanto se sitúa junto al balón, el defensa puede efectuar la entrada. Para ello, se sirve del interior del empeine del pie que se encuentra más alejado del atacante y, usando el otro pie como eje, gira el cuerpo hacia el adversario.

Se recurre a la entrada con deslizamiento cuando no se consigue efectuar la entrada lateral. En esta acción interviene la pierna más cercana (exterior del empeine) o más lejana (interior del empeine). Esta entrada puede resultar arriesgada técnicamente, puesto que, en el momento en el que el defensa ya no está en pie, si no se hace con el balón, pierde la capacidad de defender.

1.4.3.11 Interceptación y anticipación

Por **interceptación** se entiende el momento en el que un defensor ataja una acción ofensiva del rival lanzándose directamente al balón.

La **anticipación** se produce cuando, a partir del marcaje del rival, se consigue llegar al balón antes de que éste lo reciba.

- para poder anticiparse es preciso encontrarse bien situado sobre las líneas internas y no entrar en contacto físico con el adversario (mantenerse más o menos a un brazo de distancia).
- es preciso leer la trayectoria del pase y tener capacidad de reacción (capacidad de anticipación motora).

Es necesario prestar mucha atención, porque una anticipación fallida pone en riesgo toda la organización defensiva.

1.4.3.12 Defensa de la portería

Se efectúa colocando el propio cuerpo entre el atacante que lanza el balón y la portería que se defiende, a lo largo de una línea recta que une al rival directo con la propia portería. En defensor no debe girarse (por miedo) en el momento de que se produzca el disparo, porque corre el riesgo de que el atacante lo supere con un regate y de dejar la portería desprotegida. Después de que el rival haya ejecutado el disparo, el defensor tiene que correr a toda velocidad a la cobertura de un posible rechace del balón por parte del propio portero. Si el defensor se tira al suelo para defender la meta, debe estar seguro de que consigue hacerse con la pelota; si no tiene la seguridad, es preferible que siga de pie hasta el final de la jugada.

1.5 TÁCTICA COLECTIVA

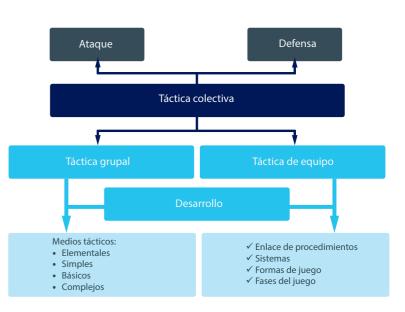
1.5.1 Introducción a la táctica colectiva

La socialización del juego es lo que aporta la riqueza táctica principal a los deportes colectivos. En la medida en la que los jugadores comienzan a asociarse, estaremos traspasando la barrera de la táctica individual (sin abandonarla), para adentrarnos en la **táctica colectiva**. Dentro del juego colectivo podremos hablar de diferentes actuaciones en función de su naturaleza, que los equipos de forma global y los jugadores de forma grupal deben manejar:

- 1. Medios técnico-tácticos grupales
- Procedimientos tácticos (medios tácticos complejos)
- 3. Fases del juego
- 4. Formas del juego
- Sistemas de juego

Estas acciones pueden incluir la sociedad de 2 o 3 jugadores, a lo que llamaremos **táctica grupal**, o a todo el equipo, a lo que denominaremos **táctica de equipo**.

Esquema de la táctica colectiva



Basado en el "Mapa conceptual de la preparación táctica colectiva" en Antón, J. L., 1998.

1.5.2 Táctica grupal

La táctica grupal es aquella que se usa en cooperación con un mínimo de 2 jugadores, junto con la táctica y fundamentos individuales de éstos, en busca de un objetivo táctico común (este objetivo estará basado en los principios generales de la acción del juego). Es el punto intermedio entre la táctica individual y la táctica colectiva, y se basa en la primera para mejorar y facilitar la segunda. A los medios de colaboración entre varios jugadores, tanto en el aspecto ofensivo como en el defensivo, los denominamos medios técnico-tácticos grupales. Clasificación de los medios técnico-tácticos grupales:



Clasificación basada en Antón, J. L., 1998.

Pasamos ahora a nombrar todos aquellos medios técnico-tácticos grupales que se pueden catalogar, tratando por separado, en un principio, los ofensivos y los defensivos. Después desarrollaremos los más importantes de cada apartado:

Medios técnico-tácticos ofensivos 2 jugadores Dualidad / Pase y va / Pase va y viene / Finta receptor con pase coordinado / Puerta atrás receptor con pase coordinado / Pared / Paralela / Diagonal / Cruces / Sobreposición / Bloqueo / Bloqueo y continuación / Pantalla / Dividir y doblar / Dualidad vertical / Juego de 2 con pívot / Medios elementales de 2 jugadores (2xp-2x1+p) / Medios básicos de 2 jugadores en transición ofensiva (2x2)

Medios técnico-tácticos ofensivos 3 jugadores Juego de 3 con pívot / Corte sin balón para liberar línea pase /
Triángulos ofensivos / Bloqueo indirecto y aprovechamiento / Dejar
pase a otro compañero / Aclarado-distanciar coberturas / Juego de 3
(ej: paralela y diagonal simultáneas) / Medios elementales 3
jugadores (3x1+P - 3x2+P) / Medios básicos 3 jugadores en
transición ofensiva (3x3)

Medios técnico-tácticos defensivos 2 jugadores

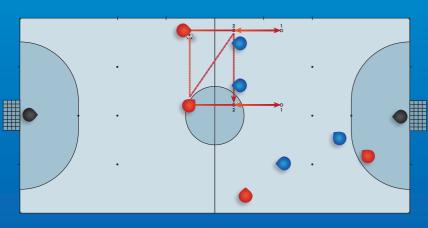
Defensa 2x1 o de ayuda / Defensa de la dualidad / Cobertura y permuta / Cambio oponente / Salto / Línea presión 2 jugadores / Defensa inferioridad 2x3

Medios técnico-tácticos defensivos 3 jugadores

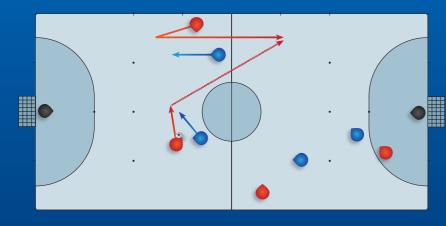
Triángulos defensivos / Dominio espacio (y presión) en base a posición balón y orientación juego / Giro defensivo 3 jugadores (coberturas y permutas) Defensa del juego de 3 con pívot / Defensa del juego de 3 / Defensa inferioridad 3x4

Medios técnico-tácticos ofensivos de 2 jugadores

Dualidad



Puerta atrás en banda



1.5.2.1 Medios técnico-tácticos grupales ofensivos

Dualidad

1

Forma jugada por dos jugadores. En general, engloba la mayor parte de las opciones que detallamos a continuación y otras múltiples formas de juego.

Puerta atrás del receptor con pase coordinado (lectura del juego) del emisor

Nos referimos a la finta en la banda, realizada para atraer a nuestra marca hacia nosotros con la intención de ganarle el espacio a su espalda.

Pared

Pase al apoyo y desmarque de ruptura a la espalda del marcador, para recibir nuevamente el pase del compañero que realizó el apoyo. Medio usado en situaciones 2x2 para crear superioridad, ganándole el espacio a un defensor.

Sobreposición o desdoblamiento

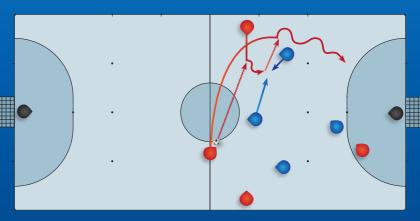
Es un cruce en el que un atacante se desplaza doblando la posición de su compañero con balón, con el objetivo de recibir el balón o de que el poseedor del balón aproveche la confusión entre los defensores en el momento del cruce.

Paralela

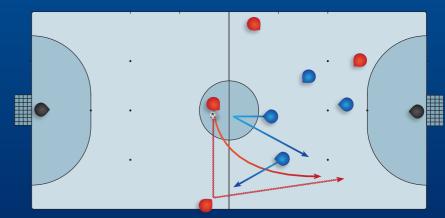
Desmarque de ruptura (tras pase o no) al espacio, a la espalda del defensor del poseedor del balón para recibir un pase de éste. Denominamos paralela a este desmarque y pase porque es habitual hacerlo con el balón en la banda, y el jugador que se desmarca lo efectúa tras recibir el pase en paralelo con la línea lateral.

Pared

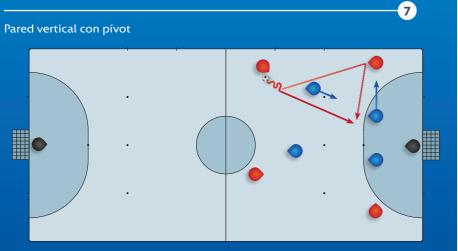
Sobreposición o desdoblamiento



Paralela



Diagonal





Desmarque de ruptura (tras pase o no) al espacio a la espalda de la línea defensiva para recibir el balón del compañero en diagonal mediante un pase del poseedor del balón. Denominamos diagonal a este desmarque y pase porque se recibe en diagonal a los ejes (horizontal y vertical).

Dualidad vertical

Engloba aquellas situaciones de juego a 2 en las que uno de los jugadores tiene claramente mayor profundidad que el otro, por lo que se genera distancia entre las líneas defensivas. Podemos decir que en la dualidad "horizontal" se trabaja un 2x2 contra la misma línea defensiva, mientras que en la dualidad "vertical" se juega el 2x2 contra defensores de distintas líneas defensivas.

Juego de 2 (con pívot)

Todas aquellas situaciones de dualidad vertical que se producen entre un pasador y el pívot que actúa como receptor en profundidad.

Medios técnico-tácticos elementales de 2 jugadores

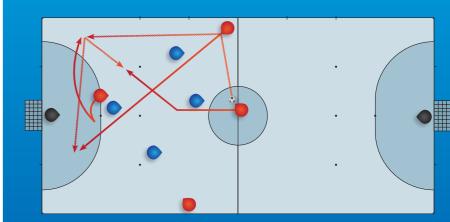
Superioridades numéricas simplificadas 2xP y 2x1. Se dan principalmente en situaciones de transición ofensiva o cuando superamos líneas defensivas consiguiendo superioridad numérica temporal hasta que la línea defensiva superada pueda replegar y reorganizarse.

Medios técnico-tácticos básicos de 2 jugadores en situación de transición ofensiva

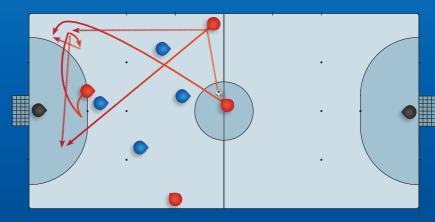
No es lo mismo una situación de 2x2 en un ataque posicional contra una defensa organizada que una situación de igualdad numérica en transición ofensiva.

Medios técnico-tácticos ofensivos de 3 jugadores

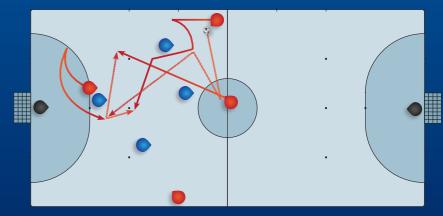
Pase a pívot y doble entrada (2º palo o dejada)



Pase a pívot y doble entrada (2º palo o sobreposición)



Acción de dualidad para pase a pívot para doble entrada



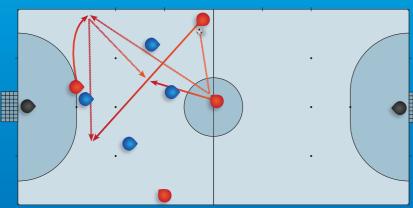
Juego de 3 (con pívot)

En general, todas las acciones de pase

en la dualidad vertical con pívot hay múltiples opciones, pero ampliadas por la intervención de una segunda entrada.

al pívot con doble entrada. Al igual que

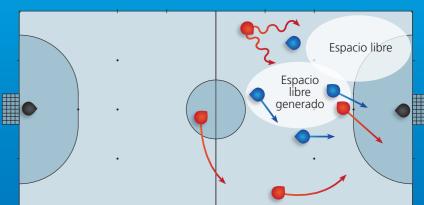
Corte en banda para falso pívot



Corte sin balón para liberar o facilitar la línea de pase

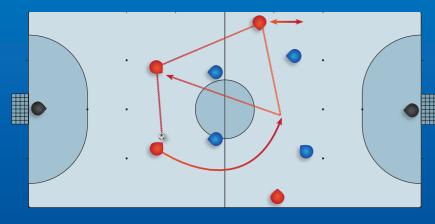
La movilidad sin balón para liberar o generar una posible línea de pase se convierte en un medio técnico-táctico de 3 jugadores.

Acción de aclarado de tres jugadores



Doble opción de salida en el 1x1 sin coberturas cercanas.

Triángulos ofensivos (pases triangulación)



Triángulos ofensivos

En general, la disposición triangular con el balón en uno de los vértices es una de las situaciones de juego que buscan favorecer, mediante varias líneas de pase, los apoyos constantes al poseedor del balón, para evitar la presión al balón.

Juego de 3

Cualquier acción de pases continuados entre 3 jugadores, sean cuales sean sus movimientos y posición. Ejemplo: acción de desmarques de ruptura en paralela y diagonal y el aprovechamiento mediante pase de una de las dos opciones.

Acción de aclarado-distanciar

Aunque la acción de 1x1 pueda realizarla

un jugador, hasta 3 compañeros pueden

crear espacios para distanciar y separar

las coberturas, y facilitar el uso y el éxito

de la situación de 1x1, siempre y cuando

efectúen desplazamientos alejándose de la

coberturas

situación de 1x1.

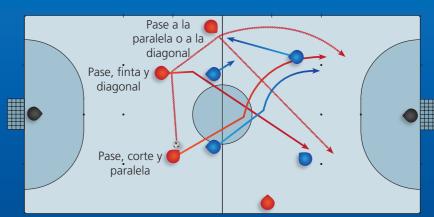
Medios técnico-tácticos grupales elementales con 3 jugadores

Superioridades 3xP (improbable), 3x1, 3x2. Al igual que en las superioridades con 2 jugadores, debemos actuar con rapidez y precisión para conseguir el objetivo del gol.

Medios técnico-tácticos básicos de 3 jugadores en situación de transición ofensiva

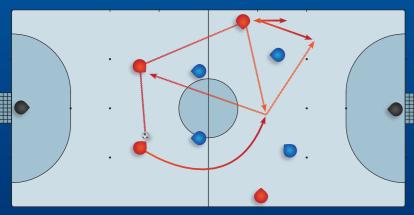
Aunque el 3x3 es más complicado que las situaciones en transición de 2x2, al ser una igualdad con muchas opciones grupales a nivel defensivo para dificultar la progresión en la transición, también pueden buscarse opciones de finalización rápida para aprovechar la transición ofensiva.

Juego de 3: paralela y diagonal



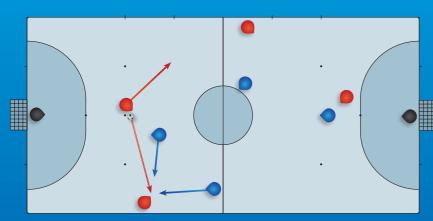
Triángulos ofensivos (pared)

98

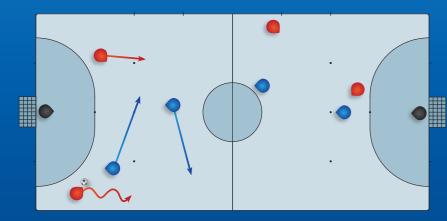


Medios técnico-tácticos defensivos de 2 jugadores

Defensa 2x1



Cobertura y permuta



1.5.2.2 Medios técnico-tácticos grupales defensivos

Defensa 2 contra 1 o defensa de ayuda

Es la realización de una defensa conjunta de presión sobre el poseedor del balón por parte de dos defensores que tratan de ahogarlo, cerrándole las líneas de pase y presionando el balón en busca de la recuperación.

Cobertura y permuta

Cuando hay realización de cobertura y la posterior permuta del jugador ayudado hablamos de un medio táctico defensivo de 2 jugadores.

Defensa de la dualidad

Defensa del 2x2, defensa de la pared, defensa de sobreposición, defensa del juego de 2 (con pívot), etc.

Cambios de oponente

Cambiamos un oponente con otro compañero que recoge nuestra marca inicial.

Salto

Se puede considerar que el salto se integra en la categoría de cambios de oponente, pues se trata de un cambio de marca entre jugadores con balón: un defensor salta sobre el poseedor del balón y el defensor de éste ajusta al atacante liberado por el que salta.

Línea de presión de 2 jugadores

Colaboración en la defensa para presionar el balón y cerrar líneas de pase, con el objetivo de evitar que el balón sobrepase nuestra primera línea de presión.

Defensa de la inferioridad 2x3

Es la defensa que realizan dos jugadores en inferioridad numérica en una transición, y que supone una ocupación en anchura del espacio de forma escalonada, para tratar de obligar al poseedor del balón a jugar al lado donde dispongamos de igualdad numérica.

Triángulos defensivos

Es la ocupación racional del espacio que realiza un trío de defensores, en la que es habitual que 2 jugadores se sitúen en primera línea con respecto a la posición del balón, y el tercero domine el espacio en segunda línea para ser cobertura o facilitar el cambio de oponente a los jugadores de primera línea.

Dominio del espacio en función de la posición del balón y de la orientación ofensiva del juego

Este triángulo defensivo puede variar su organización en función de la posición del balón o de la orientación del juego que tenga el poseedor del balón, por este motivo la lectura del juego conjunta que realizan estos tres defensores es un fundamento grupal fundamental en el desarrollo de la defensa.

Giro defensivo de 3 jugadores

Situación ya comentada de coberturas y permutas realizadas entre 3 jugadores. Una cobertura sobre el jugador sobrepasado y dos permutas para reorganizar la posición defensiva.

Defensa del juego de 3 (con pívot)

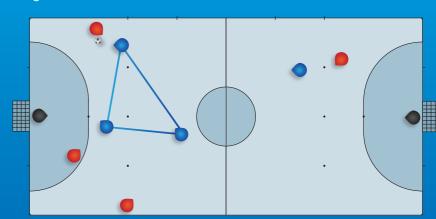
Cuando se produce un pase al pívot y los atacantes realizan entradas (2). Estamos ante una situación cercana a nuestra portería, con riesgo de finalización.

Defensa en inferioridad 3x4

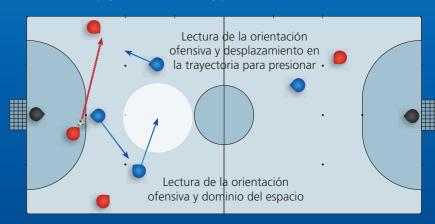
Es la inferioridad numérica que se produce en situaciones de transición cuando los 4 atacantes salen en transición ofensiva y uno de nuestros defensores se encuentra por delante de la línea del balón. Del mismo modo existirá la defensa posicional en inferioridad en la situación especial de juego 3x4 cuando se produzca la expulsión de un jugador, pero corresponderá analizarla dentro de los sistemas de juego.

Medios técnico-tácticos defensivos de 3 jugadores

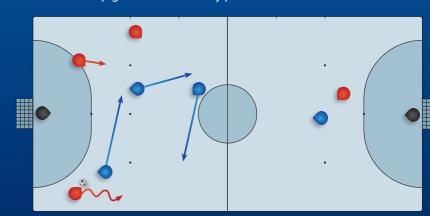
Triángulo defensivo



Giro defensivo 3 jugadores: cobertura y permutas



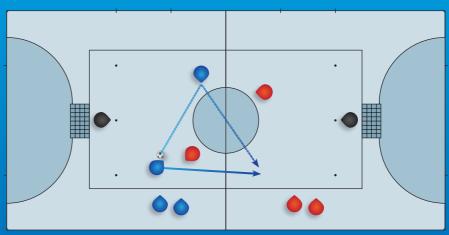
Giro defensivo 3 jugadores: cobertura y permutas





1.5.2.3 Tareas para el entrenamiento de los medios técnico-tácticos grupales

2x2 en espacio de 28x15



UNIDAD DIDÁCTICA

Medios técnico-tácticos grupales.

FASE

Desde tecnificación.

CONTENIDOS

Fundamentos ofensivos y defensivos. Dualidades. Juego de dos. Fundamentos defensivos de cooperación entre dos jugadores.

OBJETIVOS

Mejorar la toma de decisiones dentro de la socialización del juego ofensivo y defensivo partiendo de mesoestructuras 2x2. Medios técnico-tácticos grupales básicos.

NÚMERO DE JUGADORES

8-10 jugadores + porteros.

RECURSOS MATERIALES

Balones, petos.

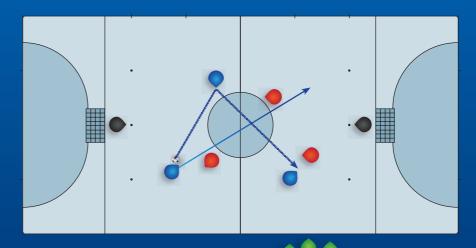
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- En el espacio de juego definido de 28x15 se juega un 2x2 + porteros.
- Siempre que el balón salga fuera, lo pone en juego el portero del equipo al que corresponda el saque.
 Incidir en los medios técnico-tácticos a utilizar.
- Cambiamos las parejas cada 2'.

VARIANTES

- Abrir el espacio a 28x20.
 Toques libres hasta el primer gol; al gol, 3 toques; al gol, 2 toques; al tercer gol, 1 toque salvo 2 toques en la recuperación.

3x3 en espacio de 28x20



UNIDAD DIDÁCTICA

Medios técnico-tácticos grupales.

FASE

Desde tecnificación.

CONTENIDOS

Fundamentos ofensivos y defensivos. Dualidades y tríos. Fundamentos defensivos de cooperación y de dominio del espacio entre 2-3 jugadores.

OBJETIVOS

Mejorar la toma de decisiones dentro de la socialización del juego partiendo de mesoestructuras 2x2 y 3x3. Medios técnico-tácticos grupales básicos, tanto ofensivos como defensivos.

NÚMERO DE JUGADORES

9 jugadores + porteros.

RECURSOS MATERIALES

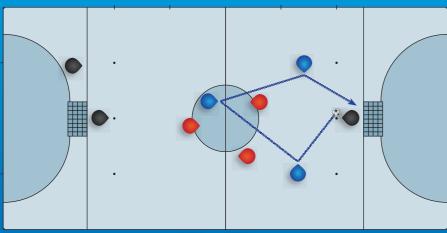
Balones, petos.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- En el espacio de juego definido de 28x20 se juega un 3x3 + porteros.
- Siempre que el balón salga fuera, lo pone en juego el portero del equipo al que corresponda el saque.
- Incidir en los medios técnico-tácticos a utilizar.
- El equipo de 3 jugadores que está esperando fuera cambiará por uno de los equipos que están jugando dentro cada 2'.

- Toques libres hasta el primer gol; al gol, 3 toques; al gol, 2 toques; al tercer gol, 1 toque salvo 2 toques en la recuperación.
- No se puede pasar a quien la haya pasado (sólo para finalizar).

3x3 en 28x20 salida de presión y finalización condicionada en ambas porterías



UNIDAD DIDÁCTICA

Medios técnico-tácticos grupales. Contras directas y finalización rápida.

Desde tecnificación.

CONTENIDOS

Fundamentos ofensivos y defensivos individuales. Medios técnico-tácticos grupales elementales (2x1, 3x2) y básicos (2x2, 3x3).

Visión periférica del entorno. Velocidad-precisión ejecución de acciones técnicas.

OBJETIVOS

Usar v maneiar los medios técnico-tácticos grupales básicos para la progresión en el juego, y los medios técnico-tácticos grupales elementales para la finalización rápida en situaciones de superioridad 2x1 y 3x2. Manejar las situaciones de cambio en los espacios de juego y en el campo visual, para encontrar

soluciones y situaciones que permitan una

24

NÚMERO DE JUGADORES

9 jugadores + porteros.

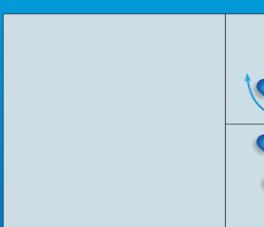
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

• 3x3 en 28x20. Cada vez que el balón sale fuera, se saca de portería y hay que pasar de campo en el sentido que corresponda. Al pasar de medio campo se puede atacar cualquiera de las 2 porterías, y se puede cambiar de sentido las veces que se consideren oportunas para buscar una superioridad numérica más adecuada, pero continuación. Limitamos en 4-6 segundos el tiempo para finalizar al pasar de medio

VARIANTES

- Limitar el número de pases para poder finalizar tras pasar de medio campo (máximo 1).
- Trabaiamos así los medios técnico-tácticos grupales básicos (en igualdad 2x2 y 3x3) para salir de presión, y los medios técnico-tácticos elementales (1xP, 2x1 y 3x2) para aprovechar las superioridades en zona de finalización.
- Tenemos 3 equipos de 3 jugadores que van rotando cada 3'

Posesión 5x5 en 20x20 con ocupación obligatoria de cuadrantes 10x10



UNIDAD DIDÁCTICA

FASE

Desarrollo deportivo.

CONTENIDOS

Ocupación y liberación de espacios libres. Ocupación racional de los espacios. Visión periférica del entorno, capacidades perceptivo-

OBJETIVOS

Desarrollar y mejorar la percepción visual, la toma de decisiones en el juego sin balón y la toma de decisiones con el balón. Comprender cómo se debe ocupar el espacio para liberar espacios y líneas de pase a través de los medios técnico tácticos grupales elementales y básicos en la conservación del balón.

NÚMERO DE JUGADORES

10 jugadores.

RECURSOS MATERIALES

Balones, petos, conos.

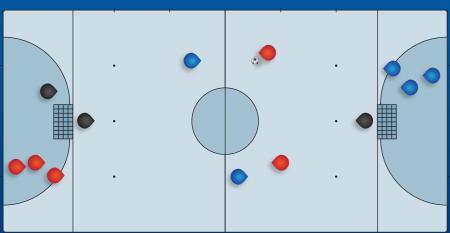
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

• Se divide la media cancha en cuatros cuadrantes de 10 x 10 metros.

26

- Se disputa un ejercicio de posesión con la condición de que tanto atacantes como defensores deben tener siempre algún jugador en cada cuadrante
- Los jugadores pueden moverse libremente por la media cancha, siempre que respeten la premisa anterior. Situaciones en la conservación del balón de 2x2, 2x1, 1x2 y circulación de balón y de jugadores.
- El mismo ejercicio, cuando se domine, podemos realizarlo con 2 porterías, permitiendo que cualquier equipo pueda finalizar en cualquier portería al dar un número determinado de pases o al "conquistar" los 4 cuadrantes.

2x2-3x3-4x4 cambiando el que pierde el balón



UNIDAD DIDÁCTICA

Medios técnico-tácticos grupales en el contraataque.

FASE

Desde tecnificación-perfeccionamiento.

CONTENIDOS

Fundamentos técnico-tácticos. Control de la visión periférica del entorno en las situaciones

OBJETIVOS

técnico-tácticos grupales.

Fomentar e incidir en la salida rápida en transición tras la recuperación de balón, para aprovechar rápidamente la superioridad numérica. Trabajar los medios técnico-tácticos grupales elementales, básicos y complejos.

de igualdad y superioridad numérica. Medios

NÚMERO DE JUGADORES

9-12 jugadores + porteros.

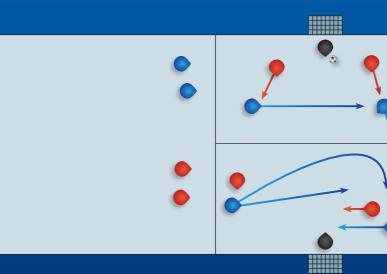
RECURSOS MATERIALES

Balones y petos.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Iniciamos con 2x2 en 28x20 y tres recambios por equipo en línea de fondo. Se juega siempre 2x2, condicionando el juego a que el jugador que pierde el balón debe ir a cambiarse y no puede continuar participando en la transición defensiva tras la pérdida. De esta forma jugamos siempre 2x1 + 1 defensor que repliega (el cambio que entra). 2 series de 3'.
- Realizamos otras 2 series de 3' de 3x3 con 2 recambios por equipo en línea de fondo con el mismo condicionante. Trabajamos 3x2 + 1 defensor que repliega.
- Por último, otras 2 series de 3' de 4x4 con 1 recambio por equipo en línea de fondo. manteniendo el condicionante en el juego del cambio obligatorio tras pérdida.

4x4 en 20x20 separados 2x2 en 10x20



UNIDAD DIDÁCTICA

Medios técnico-tácticos grupales.

FASE

Desde tecnificación.

CONTENIDOS

2x2. Fintas. Velocidad de ejecución y precisión en acciones técnicas de finalización (control, pase y disparo). Defensa de la dualidad.

OBJETIVOS

Mejorar el uso de la finta en la recepción del balón en situaciones de dualidades, tanto frente al defensor como a su espalda. Adaptar las acciones técnicas de finalización al déficit de espacio-tiempo en el juego. Mejorar en las dualidades y dualidades verticales. Si utilizamos las variantes de la tarea, podemos mejorar medios técnico-tácticos grupales elementales (3x2 y 2x1).

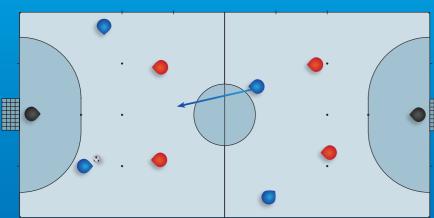
NÚMERO DE JUGADORES

8-12 jugadores + 2 porteros.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- 2 x 2 en cada ¼ de cancha. Ni los defensores ni los atacantes pueden salir de su espacio de juego. Ambos equipos pueden marcar en
- Limitamos el tiempo en el que el balón puede estar en un espacio. Por ejemplo, a los 8-10 segundos hay que cambiar el balón de espacio de juego.
- Incidir en el trabajo de las fintas tanto en la dualidad como al recibir el balón en otra cancha, fintando a la espalda del defensor.
- Como variante podemos permitir que pase a cancha contraria el jugador que efectúa el pase, para crear superioridad 3 x 2. Este jugador sólo podrá replegar a su cancha si hay gol, en caso contrario habrá inferioridad 1x2.
- Otra opción es permitir la invasión en cancha contraria no del pasador, sino del jugador que está sin balón (corte sin balón).

2x2 en cada media cancha. Apoyo para 3x2 en salida presión o finalización



UNIDAD DIDÁCTICA

Técnico-táctica grupal.

FASE

Desde tecnificación-perfeccionamiento.

Medios técnico-tácticos grupales. Fundamentos tácticos ofensivos. Inicio a las superioridades, inferioridades. Medios técnico-tácticos elementales 3x2.

OBJETIVOS

técnico-tácticos en las superioridadesinferioridades 3x2 y 2x1.

8 jugadores + porteros.

1.5.3 Táctica de equipo

La táctica de equipo es la acción táctica compleja de todos los jugadores de un equipo, que, usando de forma coordinada y planificada con anterioridad los recursos y medios técnico-tácticos individuales y colectivos, busca alcanzar tanto en ataque como en defensa los objetivos concretos planteados.

1.5.3.1 Táctica de equipo ofensiva

Medios tácticos colectivos ofensivos:

hay algunos medios tácticos que ya hemos nombrado en los medios técnico-tácticos grupales que, por su idea global de juego, pertenecen también a la táctica de equipo, puesto que suponen bases tácticas que el equipo tiene según lo preestablecido por el entrenador.

• Circulación del balón: consiste en trasladar el balón de forma rápida y precisa de un lugar a otro del campo mediante pases continuados, para desarmar a la defensa rival. La circulación además es un medio colectivo utilizado para la conservación del balón, para dificultar el sistema de coberturas defensivas, para contrarrestar

Creación-ocupaciónaprovechamiento de espacios: éste es un fundamento colectivo de aprovechamiento individual. Consiste en desplazarse para crear un espacio, llevándonos a un defensor de un compañero, e intentar aprovechar ese espacio recibiendo un pase en esa zona. Debemos ser conscientes de la conveniencia de actuar siempre en espacios libres del juego y para ellos necesitaremos de la movilidad sin

- la basculación defensiva, etc.
- Distribución de espacios: la distribución y ocupación racional de los espacios de juego es la aplicación posicional a la idea de juego que tengamos sobre la base del sistema elegido. Aspectos fundamentales son la profundidad y la amplitud.
- determinada zona, que pasará a ocupar balón.
- Giros ofensivos: giros posicionales de 3 o 4 jugadores, que liberan y ocupan espacios en un orden determinado de giro.

Mejorar los medios técnico-tácticos grupales para la conservación del balón, progresión en el juego y finalización. Mejorar los fundamentos

NÚMERO DE JUGADORES

VARIANTES

RECURSOS MATERIALES

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Realizamos la tarea con juego real 4x4 +

porteros, situando 2x2 en cada media cancha,

sin que puedan pasar de la línea de medio

de los jugadores del equipo en posesión de

balón para crear superioridades 3x2, tanto en

la salida del balón (incorporación de campo

ofensivo a defensivo) como en la finalización

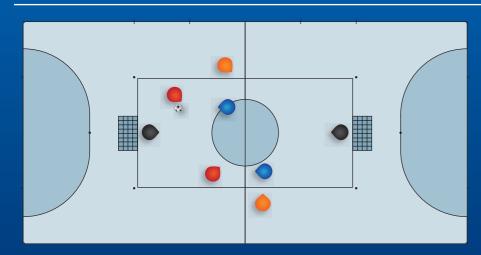
(incorporación de campo defensivo a

campo ni unos ni otros como norma primaria.

Balones, petos.

Sólo se permite incorporación por tiempo limitado (ejemplo 5"). El jugador incorporado para 3x2 tiene limitación de toques (por ejemplo, 1-2).

2x2 + comodines exteriores en 18x9 (condicionando el uso de los comodines)



OBJETIVOS

juego y finalización.

NÚMERO DE JUGADORES

6 jugadores + porteros.

Mejorar los medios técnico-tácticos grupales

para la conservación del balón, progresión en el

UNIDAD DIDÁCTICA

Técnico-táctica grupal.

FASE

Desde tecnificación-perfeccionamiento.

Medios técnico-tácticos grupales. Fundamentos tácticos ofensivos.

RECURSOS MATERIALES

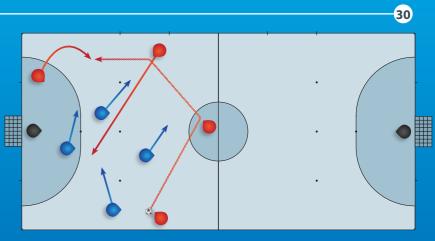
Balones, petos.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Realizamos tarea con juego real 2x2 + comodines laterales + porteros, en cancha de 18x9 (vóley). Se juega a dos toques y condicionamos el uso de los comodines:
- Siempre que hay apoyo en comodín, éste no puede devolver el balón al mismo jugador que le ha dado el balón.
- Una vez jugamos con un comodín, sólo podemos volver a jugar con él cuando hemos jugado con el otro.

Se permite que uno de los comodines esté en línea de fondo. Obligatoriamente uno de los comodines será lateral y el otro en línea de fondo, y se podrá intercambiar tal condición.

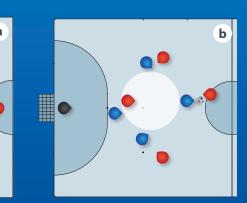
Circulación del balón



Profundidad y amplitud

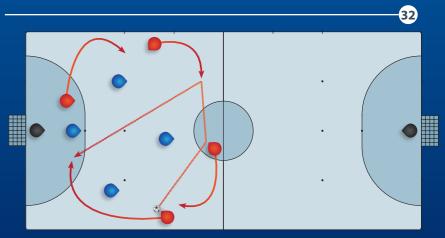
Espacios

generados



Sin profundidad ni amplitud, poco espacio entre las líneas defensivas.

Giros ofensivos



- Alternancia de desmarques y apoyos al balón: si bien el apoyo es un fundamento básico individual, su uso conjunto como idea de juego es un medio colectivo, sobre todo en lo que se refiere a su alternancia de desmarques de ruptura y de apoyos cercanos al balón.
- en ocasiones cambiar el estilo, la velocidad o el ritmo de nuestras acciones, o basar nuestro juego en un objetivo del juego diferente.
- Aclarado y aprovechamiento: podemos decir que la situación de aclarado y su aprovechamiento puede incluir a 2, 3 o 4 jugadores si contamos con el jugador que aprovecha el aclarado en el 1x1.
- Acciones combinativas y movimientos prefabricados: son movimientos de desplazamientos y recursos técnicos con y sin balón, que están previamente estudiados y establecidos para realizarlos como acción combinativa.

Sistemas de juego ofensivos: aunque los nombremos e incluyamos en este apartado, los sistemas de juego no pertenecen en sí mismos a la táctica de equipo, ya que son la disposición, distribución o posicionamiento de los jugadores para el ataque (organización básica), y los veremos en el apartado 1.6 de este manual. De todas formas, los procedimientos tácticos que utilicemos para desarrollar la idea de juego que el sistema en cuestión nos plantea formarán parte de la táctica de equipo. En este ámbito encontraremos, por ejemplo:

- Rotaciones: es un medio táctico colectivo y supone los movimientos en la elaboración del ataque cambiando posiciones y funciones, con la intención de desarmar a la defensa, manteniendo el equilibrio posicional, para buscar situaciones ventajosas para la finalización.
- Movimientos específicos de finalización: dentro de los sistemas de juego existirán movimientos específicos para la finalización, que ese sistema de juego pueda favorecernos.



Fases del juego ofensivas: la táctica de equipo debe incluir el uso de los fundamentos básicos individuales y de los medios tácticos grupales en todas y cada una de las fases del juego ofensivas (apertura, contraataque, ataque rápido y ataque posicional).

Procedimientos tácticos de los 4 jugadores: es el encadenamiento de varios medios técnico-tácticos de forma continuada con la intervención de todo el equipo. Su uso colectivo se basa en la táctica individual y en la grupal. Finalmente, para que el juego colectivo tenga sentido uniforme, todo debe adaptarse a una idea de juego colectiva.

Formas de juego ofensivas: las formas del juego se refieren al estilo con el que desarrollamos los movimientos y las acciones del juego, y en el que basamos la decisión de los jugadores para la aplicación de sus fundamentos y medios tácticos de forma individual y grupal.

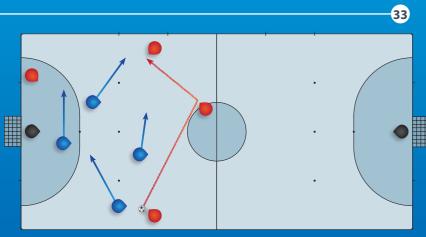
- Juego prefabricado: los movimientos están predeterminados, mecanizando las acciones técnico-tácticas a utilizar para el juego. Se elimina prácticamente la toma de decisiones. El entrenamiento está más basado en la repetición de las acciones diseñadas y en la mecanización de los gestos técnicos.
- Juego toma de decisiones: la elección de los fundamentos técnico-tácticos a emplear por el jugador es la base fundamental en las acciones del juego. El objetivo es tener eficacia: elegir la mejor opción. El componente cognitivo (táctica) y el componente motor (técnica) se solapan. El jugador debe estar siempre pensando y analizando el juego, actuando en base a ello. Liberamos al jugador en su elección, pero trabajamos los fundamentos técnico-tácticos y desarrollamos la capacidad en la toma de decisiones para conseguir la eficacia.



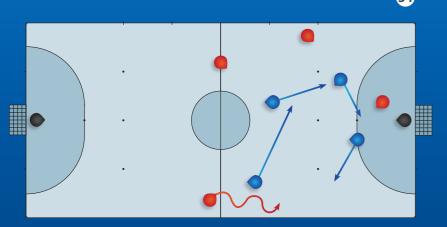
Recomendaciones metodológicas para el entrenamiento del juego basado en la toma de decisiones: fragmentar acciones tácticas si tienen transferencia al juego real. No dar toda la información, que la descubra el jugador. Aumentar gradualmente la dificultad de los ejercicios cuando ya se dominan. Buscar situaciones más complejas a las que me encontraré en la competición. Entrenamiento globalizado, obligando a pensar al jugador. Modificación del número de jugadores, trabajando todos los medios técnico-tácticos grupales. Manejar las diferentes variables y condicionamientos en las tareas (véase: Diseño de tareas en Metodología).

Juego dirigido: se realizan 1 o 2 movimientos ensayados y se continua sobre la base del juego de toma de decisiones.

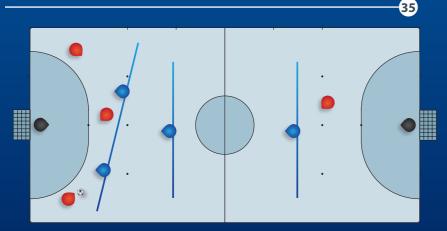
Basculación



Giro defensivo 4 jugadores



Líneas defensivas



1.5.3.2 Táctica de equipo defensiva

Medios tácticos colectivos defensivos: hay algunos medios tácticos que ya hemos nombrado en los medios técnico-tácticos grupales que, por su idea global de juego, pertenecen también a la táctica de equipo, ya que suponen bases tácticas que el equipo tiene sobre la base de lo que haya preestablecido el entrenador.

- Basculación: es la acción conjunta de la defensa que realiza un desplazamiento grupal por un cambio en la situación del balón, con el objetivo de seguir manteniendo las distancias entre las líneas defensivas y el sistema de coberturas que tengamos establecidos.
- Giros defensivos: son los movimientos y desplazamientos que realizan los jugadores en sus acciones de coberturas y permutas para reajustar la defensa. Cuando estos movimientos se efectúan en un orden determinado, girando los jugadores en un mismo sentido, les llamamos giros defensivos de 2, 3, 4 jugadores.
- Reorganización defensiva: cuando se produce un desajuste defensivo, hay ocasiones en las que es necesario realizar diversos cambios de oponentes o de posición para volver a organizar la defensa.
- Ocupación racional del espacio defensivo: se trata de que, al margen del sistema de juego defensivo que empleemos, los espacios defensivos estén razonablemente ocupados mediante el uso de medios técnicotácticos grupales e individuales como el dominio del espacio, la flotación, etc. Cuando hablamos de ocupación racional nos referimos también al hecho de disponer del mayor número posible de líneas defensivas.
- Cambios en el tipo de defensa: situación del juego en la que podemos cambiar el tipo de defensa dentro de la misma acción, por necesidad o para confundir al adversario.

- Cambios en la intención táctica defensiva: es el cambio en la intensidad, en la organización, en la ocupación racional de los espacios que realiza la defensa en un momento determinado del juego.
- **Barrera:** la barrera es un medio técnico-táctico de varios jugadores, que pueden ser 1, 2, 3, 4 e incluso 5 si el portero se incrusta en ella, ante la cercanía de la posición del saque.

Fases del juego defensivas: ya sabemos qué son las fases del juego defensivas (balance y temporización, repliegue defensivo, organización defensiva y defensa posicional). La táctica de equipo contempla todas ellas y el uso de los fundamentos y medios necesarios en cada una de estas cuatro fases.

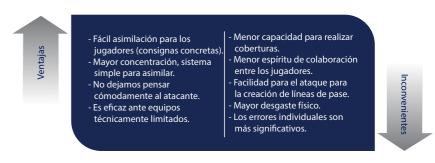
Procedimientos tácticos de los 4 jugadores: es el encadenamiento de varios medios técnico-tácticos defensivos de forma continuada con la intervención de todo el equipo.

Sistemas de juego defensivos: los veremos en mayor profundidad en el siguiente apartado de esta unidad práctica. Al igual que en el apartado ofensivo diremos que no pertenecen propiamente a la táctica de equipo, pero que los significamos en el sentido de que los movimientos y procedimientos tácticos que se utilizan para su mantenimiento y ejecución son medios tácticos.

Tipos de defensa: establece las pautas para saber cómo responder a los movimientos de los atacantes en sus desplazamientos, teniendo como principales criterios el balón, los adversarios, los espacios y las líneas de pase.

. **Defensa individual:** en este tipo de defensa, la responsabilidad de los atacantes es individual: se asigna un atacante a un defensor.

Ventajas e inconvenientes de la defensa individual



2. **Defensa en zona:** los jugadores tienen responsabilidad sobre un espacio de juego determinado, que estará en función de la posición del balón. Cada defensor se responsabiliza de los atacantes que pasen por esa zona y de las líneas de pase existentes en ese espacio.

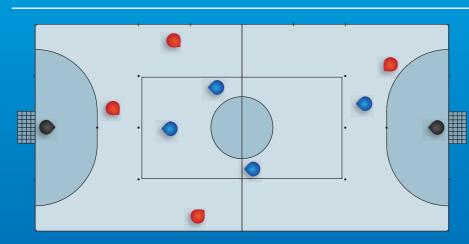
Ventajas e inconvenientes de la defensa en zona

- Programación detallada y múltiples pautas para desarrollar el sistema defensivo. Menor desgaste físico al existir más coberturas. Necesita de mucha comunicación Permite la utilización de jugadores de menor y coordinación entre los jugadore nivel defensivo. Necesita de jugadores con un elevado nivel táctico defensivo Obligamos a los rivales a pensar, cerrando líneas de pase - Facilita la creación de Proporciona facilidad para superioridades numéricas ofensivas que hay que saber defender. el desarrollo de contraataques

- 3. **Defensa mixta:** tipo de defensa en la que combinamos la defensa individual y la zonal, defendiendo algunos jugadores en individual y otros en zona.
- 4. Defensa de cambios: se define la defensa de cambios como una defensa que utiliza el cambio de oponente dentro de un sistema de coberturas y permutas continuas, con el objetivo de que nuestra primera línea defensiva no retroceda respecto del balón, haciendo que las alas y el cierre reciban a los jugadores que cortan con o sin balón. Se trata de una defensa individual donde se realizan cambios de marca sobre la base de las premisas o pautas que el entrenador define para su equipo. En general es una defensa que reúne aspectos favorables de la individual y de la zona. Las pautas para los cambios pueden estar basadas en la toma de decisiones sobre la base de la situación del juego (presión al balón, situación adversarios, orientación del juego, etc.) o pueden tener premisas más cerradas y acotadas por el entrenador.

1.5.3.3 Tareas para el entrenamiento de los medios técnico-tácticos colectivos

4x4 en 40x20 condicionando toques en 18x9



UNIDAD DIDÁCTICA

Técnico-táctica colectiva.

Desde perfeccionamiento.

CONTENIDOS

Medios técnico-tácticos grupales y colectivos. Fundamentos tácticos ofensivos. Ocupación racional de los espacios ofensivos.

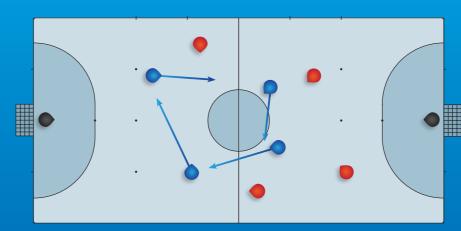
OBJETIVOS

Mejorar los medios técnico-tácticos grupales y colectivos para la conservación del balón y la progresión en el juego, ocupando colectivamente los espacios y dando profundidad y amplitud al juego.

NÚMERO DE JUGADORES

8 jugadores + porteros.

Juego real condicionado, provocando desorganización defensiva mediante cambios obligatorios.



UNIDAD DIDÁCTICA

Técnico-táctica colectiva.

FASE

Desde perfeccionamiento.

CONTENIDOS

Medios técnico-tácticos colectivos ofensivos y defensivos. Fundamentos técnicotácticos grupales. Giros defensivos. Lectura reorganización defensiva. Ataque rápido.

OBJETIVO

Valorar las opciones de realizar ataque rápido, leyendo las dificultades en la organización defensiva del rival. Reorganizarse defensivamente lo más rápido posible mediante giros defensivos.

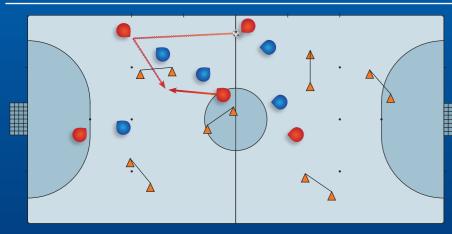
NÚMERO DE JUGADORES

8 o 10 o 12 jugadores + porteros.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Partido normal 4x4 + P.
- Condicionamos el juego a la siguiente norma: al grito o silbato del entrenador, el equipo defensivo debe cambiar de marcas en todos sus defensores, bien mediante giro defensivo o mediante cambios de marca por pareias.
- El equipo que ataca debe aprovechar ese momento de desorganización defensiva para intentar salir en fase de ataque rápido.
- El entrenador debe ordenar los cambios una vez se haya replegado el equipo defensor, pero antes de que el equipo atacante inicie la elaboración del ataque posicional.
- El equipo defensor no siempre cambiará de manera ordenada y con los 4 jugadores en sincronización. El equipo atacante debe leer las posibles opciones.

Posesión con gol -pase en 6 porterías



UNIDAD DIDÁCTICA

Técnico-táctica colectiva.

FASE

Desde perfeccionamiento.

CONTENIDOS

Medios técnico-tácticos grupales y colectivos. Fundamentos tácticos ofensivos y defensivos. Circulación del balón y basculación defensiva.

ORIFTIVOS

Mejorar los medios técnico-tácticos grupales y colectivos para la conservación del balón, mediante la rápida circulación del balón. Mejorar los movimientos defensivos agrupados para bascular a defender las porterías en función del balón.

NÚMERO DE JUGADORES

10 jugadore

RECURSOS MATERIALES

RECURSOS MATERIALES

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

del campo de vóley.

VARIANTES

Tarea de juego real condicionado.

Condicionamos el juego a un toque dentro de

los límites centrales de 18x9 (campo de vóley).

jugador profundo que supere siempre los límites

Variante para el trabajo defensivo de dominio del

espacio: condicionamos la defensa a que, siempre

que el balón está en un lateral fuera del campo

de vóley, no puede haber ningún defensor en el

espacio lateral de la zona opuesta.

• Incidimos en la importancia de tener amplitud en el juego, ocupando las alas y jugando con un

Balones, petos.

Balones, petos y conos.

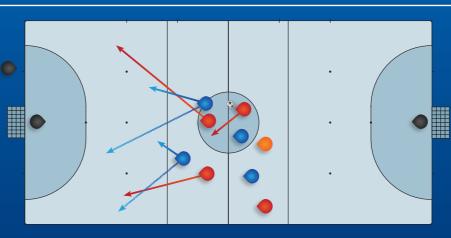
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Jugamos 5x5 en 40x20, colocando 6 porterías (con conos), en cualquier zona del campo, distribuidas uniformemente y situadas en cualquier dirección.
- Hay que mantener la posesión del balón y los pases efectivos (con recepción del compañero) en los que cuenta como gol siempre que el balón pase por la portería en cualquiera de las dos direcciones.

VARIANTES

- Limitamos el número de toques para favorecer la circulación rápida (por ejemplo 2).
- Colocamos un comodín ofensivo al que, si le pasamos el balón por la portería, el gol vale triple.
- Sólo vale hacer gol del exterior hacia el interior (favorecemos que los jugadores estén abiertos, circulen el balón por fuera y busquen gol con pase adentro).

Posesión 4x4 + c en franja central para finalización direccionada por entrenador



UNIDAD DIDÁCTICA

Apertura y desarrollo del contrataque.

FASE

Desde perfeccionamiento.

CONTENIDOS

Medios colectivos en la apertura y el desarrollo de la transición. Fundamentos defensivos. Ocupación-liberación espacios. Visión periférica del entorno.

OBJETIVOS

Mejorar los aspectos básicos de conservaciónrecuperación del balón, desarrollando la percepción visual tras la recuperación de balón. Inicio a las aperturas y al desarrollo de los contraataques.

NÚMERO DE JUGADORES

9 jugadores + porteros.

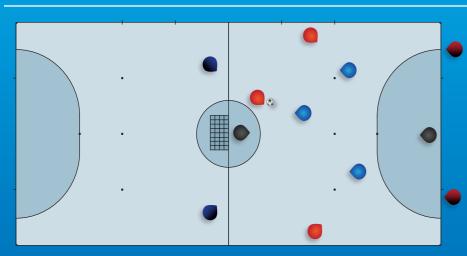
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Dividimos los jugadores en 2 equipos de 4 + C. Mantienen posesión 4x4 en franja central con la ayuda del comodín ofensivo. Las pautas de la posesión podemos variarlas toque libre, dos toques, etc.
- El entrenador grita el nombre de un portero y en ese momento el poseedor del balón debe salir a atacar esa portería. En función de la situación los jugadores deben organizarse rápidamente en la apertura y en el desarrollo para ganar el centro y ocupar los pasillos. En defensa, trabajar la temporización y el repliegue.

VARIANTES

- Podemos limitar el tiempo de ejecución a 4-5 segundos. Podemos variar la opción de que el comodín pueda participar o no en el contraataque en lugar de uno de los jugadores.
- Al estar en la franja central, las aperturas deben ser rápidas y el desarrollo será corto.

3x3 en 20x20 + comodines en fondo (2 por equipo)



UNIDAD DIDÁCTICA

Medios tácticos colectivos en sistema 3-1.

FASE

Desde perfeccionamiento.

CONTENIDOS

Medios colectivos en sistema 3-1. Amplitud para conexión con pívots. Medios grupales en juego de 2, juego de 3, etc. Defensa de las entradas.

OBJETIVOS

Mejorar los aspectos ofensivos colectivos para buscar líneas de pase a pívots (circulación rápida). Progresar en la finalización tras juego de 2-3 con pívots. Mejorar en la defensa de las líneas de pase para evitar progresión en el juego.

NÚMERO DE JUGADORES

10 jugadores + porteros.

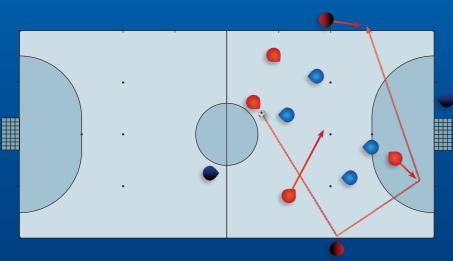
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Se juega un 3x3 en 20x20, colocando 2 comodines por equipo en línea de fondo, uno a cada lado de la portería.
- Condicionamos en que, para poder finalizar a portería, debemos conectar previamente con uno de los comodines. Tras conectar con el comodín, el que recibe el balón tiene máximo dos toques para finalizar. Si no lo hace, deben volver a jugar otra vez con un comodín para poder finalizar.

VARIANTI

Condicionamos a que el jugador que ha pasado el balón no puede finalizar, debe ser uno de los otros dos compañeros (favorecemos las entradas dobles o triples y los cortes sin balón en la trayectoria de pase al pívot).

4x4 + comodines exteriores



UNIDAD DIDÁCTICA

Medios tácticos colectivos para la conservación del balón.

FASE

Desde perfeccionamiento.

CONTENIDOS

Medios colectivos como circulación de balón, Ocupación racional de los espacios. Creaciónocupación-aprovechamiento de los espacios. Mejorar los medios tácticos grupales y colectivos para la conservación / recuperación del balón. Triángulos ofensivos, cambios de orientación, circulación del balón.

NÚMERO DE JUGADORES

12 jugadores.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Se juega un 4x4 en 20x20, colocando 4 comodines exteriores (uno por cada lado).
 Juego a dos toques. El objetivo es conservar el balón consiguiendo puntos.
- Siempre que se pasa a un comodín, éste debe devolver el balón a un jugador del mismo equipo, distinto del pasador.
- Se consiguen puntos de la siguiente forma: si tras pasar a un comodín, éste devuelve y se conecta a 1 toque con uno de los comodines de los lados contiguos al suyo (triangulación).
 Si, tras pasar a un comodín y después de que éste devuelva, se conecta a dos toques con el comodín del lado opuesto (circulación rápida con cambio de orientación).

1.6 SISTEMAS DE JUEGO

1.6.1 Definición

Los sistemas de juego son la disposición, distribución o posicionamiento de los jugadores para el ataque (organización básica) y para la defensa (condicionado por el tipo de defensa empleada). Como ya hemos reseñado en el punto 1.5, los sistemas de juego no pertenecen en sí mismos a la táctica de equipo. A partir del posicionamiento inicial desarrollaremos diversos procedimientos tácticos y usaremos los fundamentos individuales y colectivos para desarrollar la idea de juego que el sistema nos plantea.

Los sistemas de juego deben respetar las referencias de los apoyos al poseedor del balón y el balance defensivo. Mantener un equilibrio posicional. La elección del sistema o los sistemas de juego que un entrenador va a emplear dependerá de los jugadores de los que disponga y de las funciones específicas que, por sus características, éstos puedan desempeñar. El uso de los sistemas de juego estará en función del espacio que debamos atacar y del tipo de defensa que plantee el rival.

1.6.2 Sistemas de juego ofensivos

Son los sistemas empleados para el ataque dentro del juego posicional, referidos a la disposición y posicionamiento inicial y a la distribución de los jugadores en el espacio de juego. A partir de ese posicionamiento inicial los jugadores pueden variar la posición, tratando de mantener un equilibrio posicional y tratando de mantener una semejanza con la idea posicional de juego de dicho sistema. Debemos diferenciar entre sistemas de juego, rotaciones y movimientos específicos.

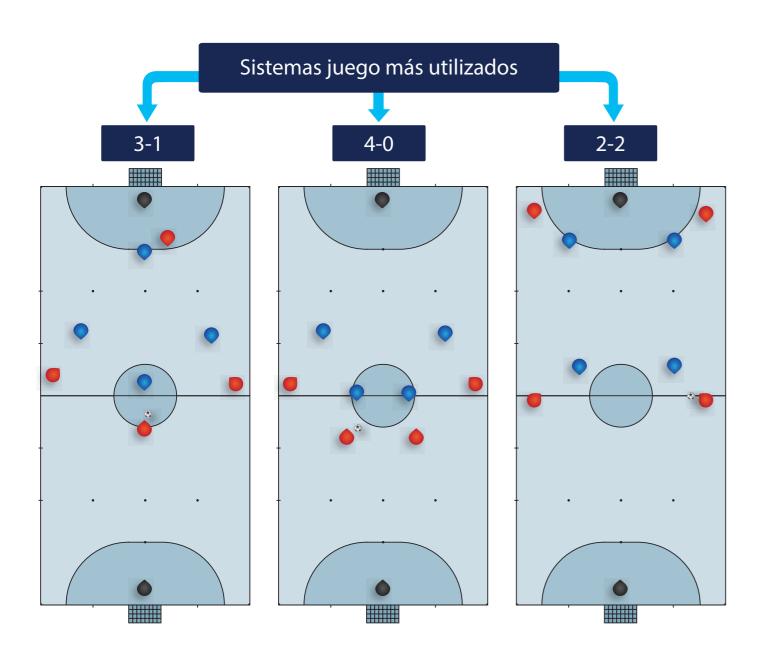
ESPACIOS DE JUEGO

Zonas cercanas a nuestra portería. Salidas de presión ante defensas altas.

Ataque ante defensas en ¾ de cancha. Ataque ante defensas en media cancha.

Ataque en cancha contraria ante defensas cerradas.

En el juego posicional 4x4, los sistemas de juego más utilizados son los siguientes:



1.6.2.1 Sistema 3-1

Sistema muy utilizado antiguamente, que cayó en desuso por la excesiva utilización del 4-0 y que ahora estamos recuperando progresivamente, mejorando y ampliando su influencia en el juego, debido a las nuevas reglas.

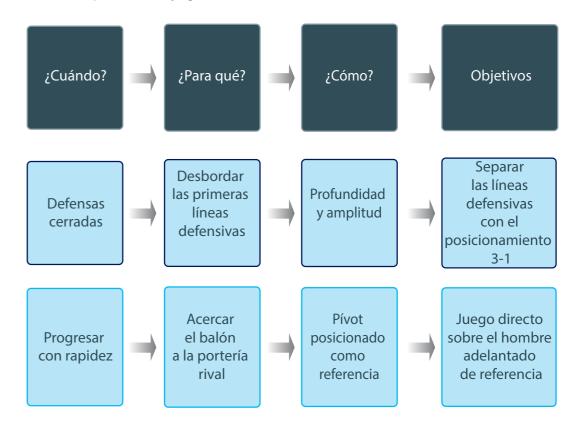
Composición:

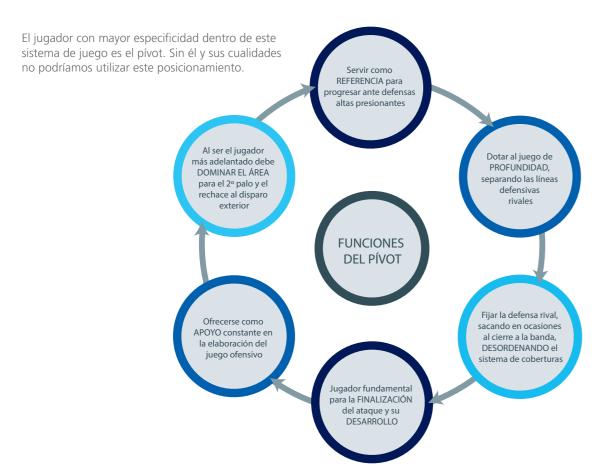
- Un cierre: debe dar equilibrio al juego, buen pasador y buen disparo exterior. Dominio del balance defensivo.
- Dos alas: hábiles en el 1x1, buenos pasadores, deben jugar pegados a las bandas para dar anchura al campo y abrir líneas de pase al pívot. A ser posible, ambidiestros y con buena transición defensa-ataque-defensa.
- Un pívot: es el jugador clave dentro del sistema, buen finalizador, amplia visión de juego, que sepa jugar de espaldas y proteger el balón. Debe dar profundidad al juego.

Permite rotaciones y movimientos sin excesivo desequilibrio posicional, lo que es fundamental para el ataque. El poseedor del balón siempre dispone de apoyos sencillos, y, por lo tanto, se trata de un sistema adecuado para dominar el tiempo y el ritmo del encuentro. No es un sistema de juego que favorezca el contraataque, siempre y cuando se juegue con paciencia e inteligencia en la elaboración, puesto que ofrece múltiples y variadas soluciones al balance defensivo, con uno o varios hombres por detrás del balón.

Facilita la ocupación de espacios en el desmarque, ya que se otorga profundidad y amplitud al juego, que son sus requisitos fundamentales.

Es muy adecuado para atacar defensas cerradas o progresar con rapidez (salidas de presión).





Las variantes que el sistema 3-1 puede adoptar son las siguientes:

Pívot fijo

El pívot juega en el centro, anticipando por delante del cierre para la recepción del balón.

Pívot móvil

- El pívot sale a las dos bandas, aparece por el centro o busca la espalda al cierre para fintar o hacer puerta atrás.
- El pívot juega por el centro anticipando o a la espalda del cierre, y sale a una de las bandas, dejando libre la otra (normalmente la pierna no dominante) para el uso de dualidades, paralelas y diagonales.

Falso pívot

El pívot juega en la banda, buscando la caída a la banda dependiendo de la pierna dominante.

Uno de los principales usos del sistema 3-1 es en las salidas de presión, utilizando al pívot como referencia para progresar en el juego con rapidez. El objetivo es progresar cambiando el espacio de juego inicialmente propuesto por la defensa. El sistema 3-1 bajo las pautas de profundidad y amplitud, sirve para estirar las líneas defensivas, creando espacios para el ataque.

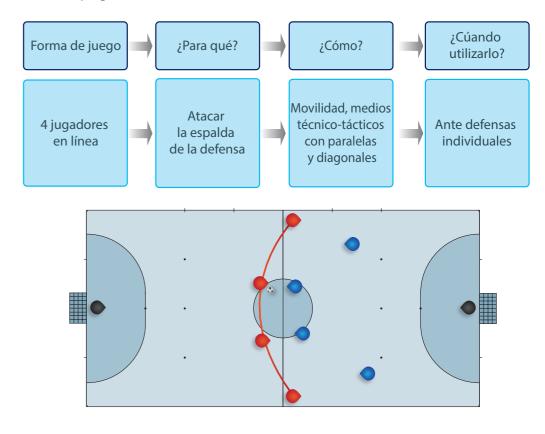
1.6.2.2 Sistema 4-0

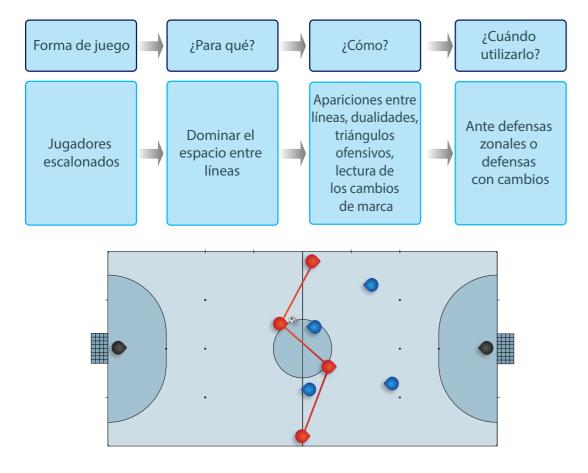
El sistema de juego 4-0 es aquel en el que se dispone a los jugadores en una misma línea ofensiva (con o sin escalonamiento). No se utiliza inicialmente una referencia adelantada, sino que ese posicionamiento ofensivo trata de eliminar las líneas defensivas y de generar espacios a la espalda de la defensa. Sus principales características son:

- Necesidad de jugadores polivalentes. Menor especificidad que en el sistema 3-1.
- Provocamos un mayor desgaste físico y mental en la defensa rival.
- Favorecemos la conservación del balón con varios apoyos al balón.
- Ante defensas individuales es factible eliminar las coberturas defensivas, creando espacios a la espalda de la defensa en zona de finalización.

- Ante defensas en zona y defensas con cambios debemos jugar atacando el espacio entre líneas.
- Disminuimos las líneas defensivas, con respecto
- Eficacia en la creación y ocupación de espacios libres
- Es un sistema difícil de utilizar ante defensas cerradas.
- Mayor riesgo en el balance defensivo al jugar casi en línea.
- Requiere de movilidad constante y circulación rápida del balón.
- Nos sirve para desplazar al cierre de su zona de influencia.

Formas de juego del sistema 4-0



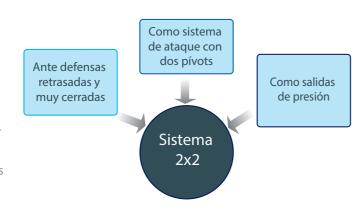


1.6.2.3 Sistema 2-2

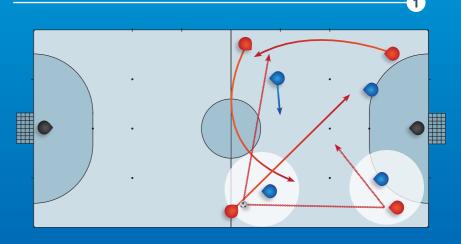
Se trata de un sistema en el que se dispone a los 4 jugadores en 2 líneas ofensivas. Es muy utilizado en categorías base, porque supone una ocupación racional del terreno de juego. Sus principales características son:

- Es un sistema de juego más estático que el 4-0 y el 3-1 y ofrece pocas opciones para realizar rotaciones.
- Es un sistema poco utilizado en la élite.
- Se usa como recurso en determinadas situaciones de juego, principalmente con el marcador adverso, forzando situaciones de 1x1.
- Los jugadores de primera línea ofensiva deben ser rápidos, hábiles en el 1x1, buenos pasadores y con capacidad en la finalización.
- También se utiliza para jugar con doble pívot.

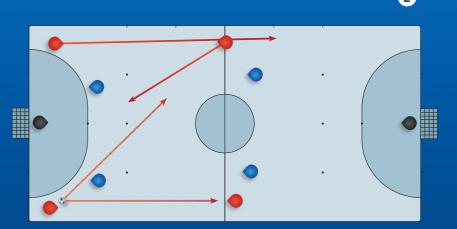
- Uno de los objetivos buscados es separar las líneas y las coberturas defensivas, pero, del mismo modo, ofrece pocas garantías en el balance defensivo.
- Tradicionalmente se ha empleado con frecuencia para las salidas de presión.



Sistema 2-2 en ataque posicional

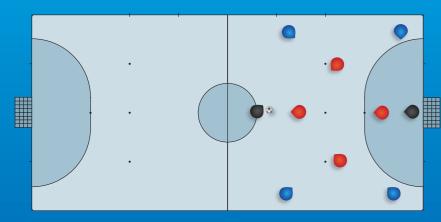


Sistema 2-2 en salidas de presión

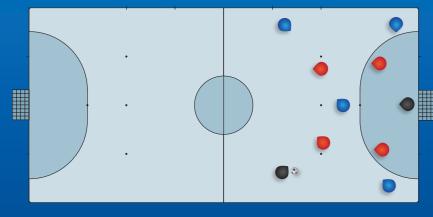


Principales sistemas dentro del ataque 5x4

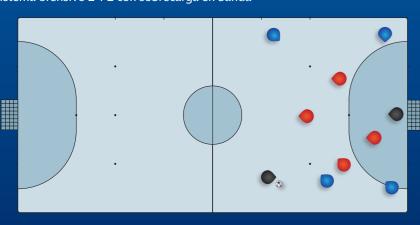
Sistema ofensivo 3-2



Sistema ofensivo 2-1-2



Sistema ofensivo 2-1-2 con sobrecarga en banda



1.6.2.4 Situaciones especiales: 5x4

Es un sistema de juego de ataque 5x4, que viene posibilitado por el reglamento y condicionado por él. Tiene las siguientes ventajas e inconvenientes:

ASPECTOS FAVORABLES

- Recurso cuando vas perdiendo y queda poco tiempo.
- Válido para atacar defensas cerradas.
- Conseguimos superioridad numérica.
- Permite descansar y dosificar si lo necesito.
- Produce inseguridad en el rival, desgaste psicológico al tener el control del juego.

ASPECTOS DESFAVORABLES

- Una pérdida de balón puede ser un gol en contra.
- Deja la portería desprotegida.
- Se necesita mucha concentración y disciplina para no cometer errores.

Uso del sistema 5x4

- Principalmente se utiliza como una situación especial de juego cuando nuestro equipo está por detrás en el marcador.
- Su uso se expande incluso a situaciones de igualdad en el marcador, buscando la superioridad numérica especial para deshacer la igualdad en el marcador.

También se usa:

- Como un recurso táctico más para atacar defensas muy cerradas.
- En situaciones de marcador a favor, para tratar de evitar que el rival tenga el balón y pueda atacarnos, buscando conservar el balón.

 Para romper el ritmo del partido cuando el rival nos domina.

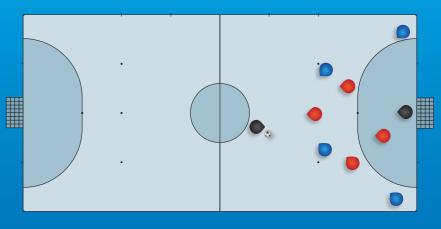
La mayor parte de los sistemas son flexibles a cambios o transformaciones en su dibujo táctico (de 3-2 a 2-1-2, etc.), y varían su posicionamiento en las acciones de finalización del ataque.

1.6.2.5 Situaciones especiales: 4x3

De la misma forma que el 5x4, el sistema de juego 4x3 viene condicionado por el reglamento y se dará en situaciones especiales tras la expulsión de uno de los jugadores del equipo rival, permitiéndonos atacar 4x3 durante 2 minutos o hasta la anotación de un gol.

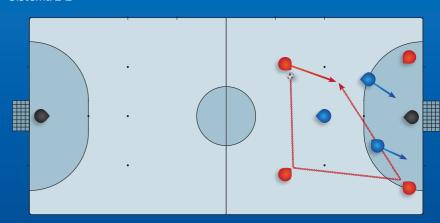
En este tipo de situaciones especiales se pueden adoptar diversos posicionamientos ofensivos, que dependerán en gran medida del posicionamiento de los tres defensores rivales. Otro de los grandes interrogantes dentro de esta situación especial de juego es si los jugadores de primera línea deben o no jugar a pierna cambiada, considerándose un criterio uniforme que los jugadores de la segunda línea ofensiva (esquinas) lo hagan.

Sistema ofensivo 1-2-2, ataque en pirámide

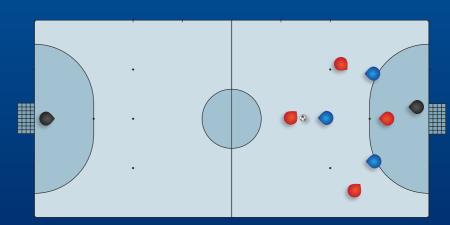


Principales sistemas dentro del ataque 4x3

Sistema 2-2

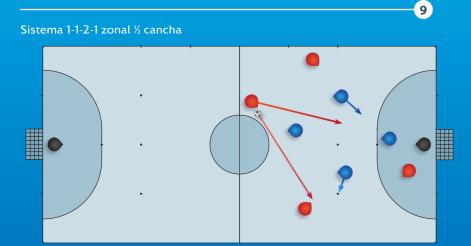


Sistema 1-2-1

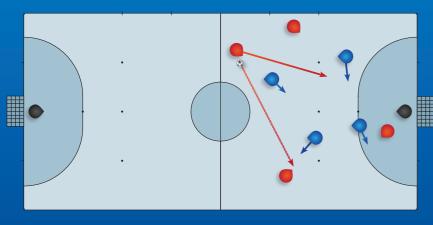


123

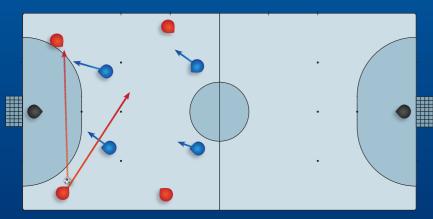
Sistemas de juego con defensa zonal



Sistema 1-2-2 zonal ½ cancha



Sistema 1-2-2 zonal ¾ cancha



1.6.3 Sistemas de juego defensivos

Son los sistemas empleados para la defensa dentro del juego posicional, referidos a la disposición y posicionamiento inicial y a la distribución de los jugadores en el espacio de juego. A partir de ese posicionamiento inicial, los jugadores pueden variar la posición, tratando de mantener una ocupación racional del espacio defensivo y condicionados en todo momento por el tipo de defensa empleado (zonal, individual, mixta, defensa de cambios) y las pautas que al respecto considere el entrenador como idea de juego. Dentro de cada tipo de defensa (que ya hemos explicado en el punto 1.5.) podrán existir diversos sistemas defensivos.

Los sistemas defensivos también vienen condicionados por el espacio de juego elegido para defender, pudiendo tener una disposición de defensa alta presionante en toda la cancha, de defensa abierta con posicionamiento en 3/4 de cancha, de defensa posicional en media cancha o de defensa cerrada por detrás de media cancha.

1.6.3.1 Sistemas de juego con defensa zonal

Naturalmente, los movimientos ofensivos condicionan el posicionamiento de los jugadores dentro de la defensa zonal, pero de forma general las defensas zonales suelen variar entre el posicionamiento en rombo (1-1-2-1) y el posicionamiento en cuadrado (1-2-2). Se utiliza principalmente en defensas altas presionantes o en defensas en media cancha.

defensa individual

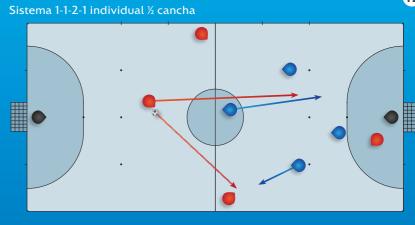
Al ser una defensa individual, viene condicionada por los movimientos ofensivos, por lo que no se puede mantener un posicionamiento dentro de un sistema de juego específico. Por otro lado, dependiendo de la zona del campo en la que iniciemos nuestra defensa (defensa alta presionante en toda la cancha, defensa abierta con posicionamiento en 34 de cancha, defensa posicional en media cancha o defensa cerrada por detrás de media cancha), podemos colocar un posicionamiento inicial hasta que el ataque trate de invadir nuestro espacio defensivo y se ajusten las marcas individuales por parte de todos los defensores.

Este caso se da casi exclusivamente dentro de la defensa individual, en las defensas en media cancha donde habitualmente la defensa adopta un posicionamiento inicial 1-1-2-1 hasta el ajuste de las marcas individuales y el inicio de los movimientos

1.6.3.3 Sistemas de juego con defensa de cambios

Por lo que respecta a la defensa de cambios, se suelen dar los siguientes posicionamientos iniciales principalmente en defensas altas presionantes y en defensa en media cancha.

1.6.3.2 Sistemas de juego con



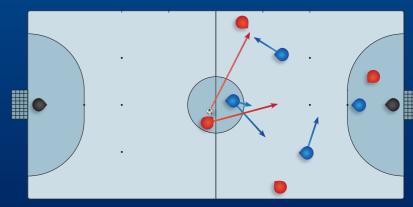
Sistemas de juego con defensa individual

Sistemas de juego con defensa de cambios





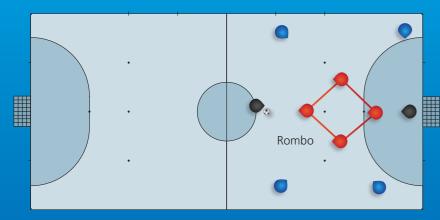
Sistema 1-1-2-1 de cambios ½ cancha



Sistemas defensivos en 4x5 más habituales

16

Sistema 1-1-2-1



Sistema 1-2-2



1.6.3.4 Situaciones especiales: defensa 4x5

Dentro de las situaciones especiales de defensa en inferioridad 4x5 cuando el rival actúa con portero-jugador, podemos adoptar diversos sistemas de juego que también estarán, en parte, condicionados por el posicionamiento ofensivo.

- Se trabaja principalmente sobre la base de dos sistemas defensivos (1-1-2-1 y 1-2-2).
- Fundamentos a tener en cuenta: marcaje zonal sobre la base del sistema elegido, basculación defensiva, cierre líneas de pase, orientación defensiva (centro, habitualmente), posicionamiento zonal en función de la posición del balón en cada momento, no separar las líneas defensivas, intención táctica común (contención o presión), desplazamientos con dominio campo visual, control del disparo exterior (atención piernas dominantes en primera línea ofensiva).
- Transformaciones defensivas: del sistema 1-1-2-1 al 1-2-2 y viceversa en función del sistema ofensivo empleado.
- Es fundamental conocer las características técnicas principales de los jugadores atacantes.
- No precipitarse en la finalización tras la recuperación. Disparos claros o mantener la posesión del balón para evitar defender mucho tiempo en inferioridad numérica.
- Presionar en cancha contraria evitando progresión fácil del juego al rival.

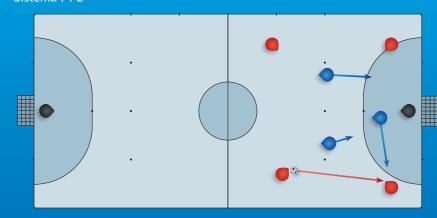
1.6.3.5 Situaciones especiales: defensa 3x4

En las situaciones de defensa en inferioridad especial 3x4 tras la expulsión de uno de nuestros jugadores, los sistemas de juego más habituales (aunque con movilidad y flexibilidad en su posicionamiento en función del posicionamiento ofensivo y la situación del balón) serán los siguientes.

En las situaciones de defensa en inferioridad especial 3x4, al igual que en la defensa 4x5, es frecuente la transformación de ambos sistemas de juego (1-2-1 y 1-1-2) en función de la posición del balón y los atacantes.

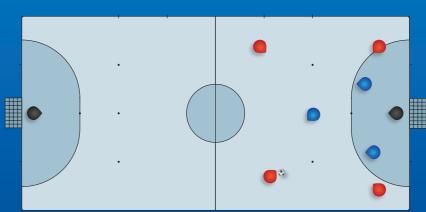
Sistemas defensivos en 3x4 más habituales

Sistema 1-1-2



18

Sistema 1-2-1





1 7 JUGADAS A BALÓN PARADO

1.7.1 Introducción

En el futsal se consideran jugadas a balón parado aquellas acciones del juego donde se produce una reanudación de jugada por la señalización de una falta, porque el balón ha salido de los límites del terreno de juego, o cuando hay un saque de centro. Las acciones a balón parado son una parte del modelo de juego de cada equipo, puesto que se trata de acciones repetitivas que se producen en el transcurso de un encuentro y que suponen una solución táctica importante para la búsqueda de opciones de finalización. Su condición de jugada que supone la puesta en juego del balón le otorga la facilidad de ensayar y planificar movimientos específicos, disponer de tiempo para la colocación y poder realizar movimientos coordinados entre todos los jugadores.

Las jugadas a balón parado implican tanto la parte ofensiva como la defensiva, por lo que deben entrenarse ambas situaciones.

1.7.2 Base teórica. Tipos y conceptos

El juego a balón parado es amplio y extenso. Si nos ceñimos a la terminología, estaríamos hablando de todas las acciones del juego en las que el balón se pone en juego una vez se ha detenido por cualquier situación, pero lo cierto es que más concretamente nos referimos a las situaciones de juego en las que el objetivo es una finalización rápida mediante la puesta en juego con movimientos ensayados, con finalización directa o con saques rápidos y sorpresivos. Sobre esta base, la tipología de las jugadas a balón parado comprende lo siguiente: saques de esquina o córners, saques de banda: cercanas, medias y lejanas, faltas con barrera, faltas sin barrera y dobles penaltis, penaltis, saques de centro.

Hay diversos criterios que podemos utilizar para establecer una clasificación racional de las acciones a balón parado:

- En función de la situación en el campo (bandas y faltas): cercanas, medias y lejanas (faltas y bandas); centradas, laterales o esquinadas (faltas con barrera).
- 2. <u>En función del desarrollo y el orden de las acciones:</u> saque rápido / directas / simples / elaboradas / compuestas.
- 3. En función del tipo de defensa que haya que atacar: ante defensa individual, ante defensa en zona, ante defensas mixtas y ante defensas alternativas.

Conceptos a tener en cuenta en el juego a balón parado:

- Tipo de acción a balón parado: según hemos establecido en la tipología.
- **Posición del balón:** posición donde el balón debe ser puesto de nuevo en juego.
- **Código jugada:** es aquella señal verbal, visual o zonal que sirve a todo el equipo para conocer la jugada que se ha de realizar.
- Código inicio jugada: no siempre se utiliza, pero se puede usar tras señalizar el código jugada para marcar el inicio de la secuencia de movimientos que deban producirse en la jugada.
- Posicionamiento inicial: es el posicionamiento en el campo que adoptan todos los jugadores del equipo antes de iniciar la jugada.
- Movimientos: son los movimientos que realizan los jugadores durante la jugada.

- Timing: es el tiempo establecido y adecuado para la realización de los diferentes movimientos que incluye la acción a balón parado, con el objetivo de crear y ocupar los espacios de juego buscados en los tiempos oportunos.
- Jugada base o principal: es la idea inicial cuando se planifica una jugada, aquella que se ajusta exactamente a nuestros objetivos de finalización.
- Variantes: son aquellas jugadas que, partiendo del modelo inicial o base de la jugada, pueden utilizarse realizando variaciones en los movimientos, el timing, la opción de finalización, etc.
- Secuencia: son aquellas series de jugadas que previamente están establecidas para su realización mediante un orden.
- Fundamentos técnico-tácticos: son aquellos recursos técnico-tácticos que podemos utilizar dentro de los movimientos de las jugadas con diversos objetivos o intenciones.
- Sistema defensivo: el posicionamiento inicial que adoptan los jugadores defensivos rivales respecto a los atacantes y el espacio de juego, y los criterios de respuesta a los movimientos ofensivos.
- **Sacador:** es el jugador encargado de la puesta en juego del balón.
- Roles: se entiende como rol la función principal que cada jugador desempeña dentro de una jugada de estrategia.
- Opciones de finalización: a la hora de confeccionar una jugada se pueden realizar movimientos que sirvan para crear más o menos opciones de finalizarla.

1.7.3 Jugadas a balón parado ofensivas

1.7.3.1 Los roles ofensivos en las jugadas a balón parado

Dentro de las acciones a balón parado, los diferentes jugadores pueden asumir diferentes roles y es posible que, además, tengan varios o que los cambien dentro de una misma jugada. Estos roles incluyen la función del sacador, la opción de finalización, algún tipo de función de engaño o de ayuda al compañero para creación de espacios, el balance defensivo, etc. Los diferentes roles deben normalmente complementarse entre ellos, pues todos son igualmente importantes, aunque sin duda alguna de la figura del sacador depende en gran parte el éxito de la jugada.

Características del sacador: visión periférica y lectura de las variables. Capacidad en la toma de decisiones. Calidad en el pase. Tensión adecuada para la finalización, no retratar el pase. Capacidad de sincronización con los movimientos y los tiempos de ejecución. Capacidad para la lectura del juego tras el saque. Riqueza táctica para interpretación de la labor de scouting. Pierna dominante del sacador, ¿jugar a lado cambiado? Adecuada capacidad para la valoración de riesgos y una buena lectura de las necesidades del equipo en función del resultado y el tiempo de juego.

1.7.3.2 Córners ofensivos

Los saques de esquina son una parte de la estrategia que tiene muy definida su tipología, al iniciarse siempre en un punto fijo (derecha o izquierda), por lo que las variaciones que puedan producirse, se dan como reacción al tipo de defensa del rival y por los movimientos ofensivos. Habrá que tener en cuenta la importancia del área como espacio defensivo.

El interior del área permite pases rasos y altos, pero no pases por elevación.

El exterior del área permite pases rasos y pases por elevación.



En el interior del área es obligatorio atacar una línea de pase y disponer de espacio para la ejecución. En el exterior del área puede sernos suficiente con disponer de espacio para la ejecución, sin disponer de línea

de pase raso.

1.7.3.3 Bandas ofensivas

Hablamos de un saque de banda cuando el balón sale por la línea lateral. Son otro tipo de jugadas a balón parado que tienen gran importancia debido a su condición de acción repetitiva constante en el juego. Se clasifican como sigue:

- Bandas cercanas: son aquellas que se sitúan aproximadamente entre el saque de esquina y los 15 metros, y en las que preferentemente buscamos la finalización como objetivo principal. En situaciones de bandas cercanas también se hace necesario "dominar el área".
- en una franja de 10-15 metros, considerando el centro del campo como eje central. El objetivo no será sólo el de realizar movimientos ensayados para conseguir una finalización directa, sino que también en la jugada ensayada deben ir implícitos los movimientos para el mantenimiento de la posesión y, en muchos casos, la forma de enlazar la jugada ensayada con el sistema de juego de ataque posicional que se quiera emplear. Debemos buscar una ocupación racional de los espacios de juego para dar siempre continuidad al juego.
- 3. **Bandas lejanas:** son aquellas que se sitúan en campo defensivo a una distancia a partir de 25-30 metros de la portería rival y donde los movimientos ensayados pueden tener dos objetivos diferentes: crear situación de finalización o progresar en el juego evitando la presión del rival.

1.7.3.4 Faltas con barrera ofensivas

Las faltas con barrera son jugadas a balón parado, que tienen la particularidad de que pueden producirse en cualquier lugar del campo (exceptuando las faltas cometidas dentro del área que originen un penalti) y que permiten finalización directa al menos que se señale falta indirecta. El hecho destacado de la finalización directa y de que el sacador disponga habitualmente de ángulo de disparo origina la formación de barreras por parte del equipo defensor, que tendrá cantidades de jugadores variables en función de la zona del campo y la cercanía a la portería, del mayor o menor ángulo de disparo y, por qué no decirlo, de la seguridad y lectura táctica del equipo y portero defensor. Aparte de esta clasificación lógica entre faltas directas e

indirectas, que nos viene indicada por decisión arbitral de acuerdo con la naturaleza de la infracción, las faltas con barrera pueden clasificarse **según la situación en el campo** (lejanas, medias, cercanas o centradas, laterales, esquinadas), y **según el número de defensores en barrera**.

Además de todas las consideraciones y fundamentos específicos de las jugadas a balón parado, hay otra serie de cuestiones y factores en los que podemos ahondar con mayor profundidad en las faltas con barrera. Son los siguientes: orientación y perfil adecuado para la finalización, atención a las piernas dominantes, uso del recurso de disparo directo (condiciona a la defensa).

1.7.3.5 Faltas sin barrera, tiros de 10 metros y penaltis

Las faltas sin barrera y los tiros de 10 metros son aquellas situaciones que se producen cuando el árbitro señaliza una falta directa después de la quinta falta en un periodo. Estos lanzamientos deben realizarse directamente a portería.

El penalti es aquella situación de juego en la que el árbitro señala una falta directa dentro del área rival. El lanzamiento también debe realizarse directo a portería.

Para estos lanzamientos se buscan especialistas, jugadores que tengan tanto la capacidad técnica como mental para realizar este tipo de disparos.

1.7.3.6 Saques de centro

El saque de centro es una jugada ensayada que intenta, mediante la economía de acciones, llegar a crear una ocasión de gol desde el saque central en situaciones de inicio del juego en cualquiera de sus dos partes o en la puesta en juego tras haber encajado un gol.

1.7.4 Jugadas a balón parado defensivas

Las jugadas a balón parado defensivas se entienden como aquellas acciones que el equipo realiza sin estar en posesión del balón, con el fin de defenderse de las jugadas a balón parado ofensivas que pueda plantearles el equipo adversario, y de evitar la puesta en juego rápida y sorpresiva sin disponer de una buena organización defensiva.

1.7.4.1 Consideraciones generales sobre la defensa de las jugadas a balón parado

El juego a balón parado y su defensa varía mucho en función de la acción que se vaya a realizar. Como podemos observar en las jugadas a balón parado, su tipología es amplia y extensa, y pueden existir diferencias notables entre defender un córner, una banda o una falta con barrera, por poner algunos ejemplos. En lo que respecta al apartado defensivo, nos centraremos en la defensa de: córners, bandas (cercanas y medias) y faltas con barrera.

1.7.4.2 Tipos de defensa en las jugadas a balón parado

El posicionamiento inicial que vayan a adoptar los defensores respecto a los atacantes y al espacio de juego donde se desarrolla la acción de defensa de la jugada a balón parado, así como las pautas o criterios de respuesta ante los movimientos de los atacantes, constituirán el sistema defensivo del equipo en cada tipo de acción.

Defensa individual: es aquella defensa en la que los defensores siguen hombre a hombre a los atacantes y cada defensor se responsabiliza del marcaje de uno de ellos. Las defensas individuales nos trasladarán una sensación de mayor actividad e implicación personal, pero pueden, en ocasiones, dar mayores facilidades a los atacantes en la creación y ocupación de espacios y de líneas de pase.

Defensa en zona: es aquel tipo de defensa en la que cada jugador defiende una zona del espacio de juego crítico para la finalización de los atacantes. Las defensas zonales exigirán una gran verbalización y coordinación de todas las acciones.

Defensa mixta: son aquellas defensas en las que se mezcla el sistema zonal y el individual, bien sea mediante el número de jugadores que realizan cada tipo de defensa o mediante el tiempo previo antes de la puesta en juego que se mantiene un tipo de defensa u otro.

1.7.4.3 Roles defensivos en las jugadas a balón parado

Los posicionamientos defensivos que deban ocupar los jugadores en los diferentes tipos de acciones defensivas de jugadas a balón parado dependerán en gran medida de las características individuales de cada jugador, del tipo de defensa que utilicemos y de las características a nivel general de la plantilla de la que dispongamos. En según qué situaciones defensivas existirán roles defensivos específicos cuyo rendimiento será necesario optimizar en virtud de los iugadores disponibles.

1.7.4.4 Fundamentos básicos defensivos en las jugadas a balón parado

Además de los fundamentos técnicos ofensivos con balón o sin balón que encontramos en cualquier situación del juego, hay otros fundamentos técnicotácticos basados en éstos que adquieren una mayor relevancia en las jugadas a balón parado, bien por su continua utilización o por su especificidad dentro de este tipo de acciones. Manejar la defensa del uso de estos recursos ofensivos se convierte en una herramienta básica para componer nuestro sistema defensivo en las jugadas de estrategia.

Del mismo modo, existen fundamentos técnicotácticos defensivos que adquieren una importancia concreta en el balón parado defensivo por el déficit de espacio y tiempo existente y la marcada incidencia de la toma de decisiones. Fundamentos defensivos básicos en las jugadas a balón parado: posicionamiento corporal, orientación corporal, dominio del campo visual, dominio espacial defensor-atacante.

1.7.4.5 Defensa de los córners

Ya hemos visto de forma global la importancia de la defensa de las jugadas a balón parado, los tipos de defensa que podemos emplear (individual, zonal o mixta), los fundamentos que deben dominar nuestros jugadores y varias consideraciones generales que nos acercan al conocimiento de esta faceta del juego tan importante en el futsal de alto rendimiento. Si en las faltas o bandas las posiciones del balón en el momento del saque pueden ser variadas y eso puede condicionar nuestra defensa, en el caso de los saques de esquina ya conocemos la invariabilidad del punto de saque.

1.7.4.6 Defensa de las bandas

La defensa de los saques de banda viene condicionada por la distancia del balón a la portería, ya que el punto de saque puede variar por toda la línea lateral. Las bandas que cobran más importancia en el aspecto defensivo son las cercanas a nuestra portería, porque entrañan un peligro directo de finalización. Por lo tanto, se hace fundamental defender el área y las zonas del borde del área. Los tipos de defensa más utilizados en las bandas son: **defensa individual y defensa zonal**.

1.7.4.7 Defensa de las faltas con barrera

La defensa de las faltas con barrera cobra mayor importancia cuanto más cercanas a la portería sean, debido a la opción de finalización directa, puesto que la barrera y todos los defensores deben estar a una distancia mínima de 5 metros del punto de sague. Para defender las faltas utilizamos una barrera formada por un número de jugadores cuya cantidad depende de la zona de saque y de la distancia a la portería. Cuanto más centrada y cercana sea la falta, mayor número de defensores utilizaremos en barrera, normalmente 3. Si la falta es escorada podremos utilizar menos jugadores, habitualmente 2. Por último, si la falta es más alejada o es indirecta, podremos utilizar un único jugador en barrera. Hay que contar con la utilización del portero y su colocación en función del número de jugadores que haya en barrera.

1.7.5 Metodología del entrenamiento de las jugadas a balón parado

Las jugadas a balón parado no se deben entrenar sólo en los entrenamientos prepartido, sino que debemos dedicar a la mejora de los fundamentos técnico-tácticos que intervienen en este tipo de acciones el tiempo que merece, desde el conocimiento, la asimilación y el perfeccionamiento de las distintas jugadas. Ya conocemos todos los aspectos y elementos que hay que atender para el adecuado funcionamiento de estas acciones, y por ello debemos trabajar con el pensamiento de englobar todos estos factores y de darles transferencia al juego real. Encontrar un equilibrio adecuado entre la creación de automatismos de las jugadas para dotarlas del rigor colectivo necesario y desarrollar la toma de decisiones en este tipo de acciones para enriquecer y mejorar los fundamentos de los jugadores, es el camino correcto en nuestro planteamiento. A continuación mostramos una progresión metodológica que nos parece adecuada para el trabajo de las jugadas a balón parado.

ELECCIÓN DE LAS JUGADAS

Diseño de los movimientos de cada jugada a utilizar

PRESENTACIÓN DE LA JUGADA

Explicación en pizarra / Gráfico impreso

VERLAS EN MOVIMIENTO

Animación de los movimientos, trasladando una idea real de la jugada

VERLAS EN VIDEO

Ejemplo prático de la realización de la jugada y de sus opciones

PRÁCTICA SIN OPOSICIÓN

Código jugada, posicionamiento, movimientos, timing, velocidad desplazamientos, etc.

REPETICIÓN AUTOMATISMOS

Creación de automatismos de los movimientos y el timing, creación-ocupación espacios, piernas dominantes, orientación corporal, etc.

CON OPOSICIÓN DOS SACADORES

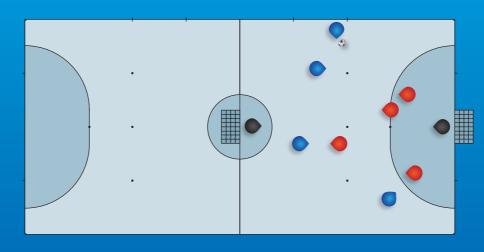
Opciones del sacador y finalización ante la respuesta defensiva, lectura acción defensiva

JUEGO REAL

Velocidad-precisión, desarrollo opciones y variantes, lectura defensa, fundamentos técnico-tácticos, asignación de roles, etc.

1.7.6 Tareas para el entrenamiento de las jugadas a balón parado

Entrenamiento estrategia dentro del juego real



UNIDAD DIDÁCTICA

Táctica individual y grupal

FASE

Desde tecnificación-perfeccionamiento.

CONTENIDO

Córners, bandas, faltas. Fundamentos y recursos en las jugadas a balón parado ofensivas.

OBJETIVOS

Asimilar y mejorar los fundamentos y recursos en las jugadas a balón parado para buscar opciones de finalización en los córners, bandas y faltas a partir de situaciones ensayadas y la lectura del juego.

NÚMERO DE JUGADORES

8 jugadores + porteros.

RECURSOS MATERIALES

Balones y petos.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

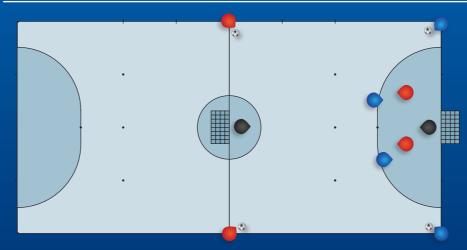
- Tarea de 4x4 + porteros en 20x20. Juego real condicionando la puesta en juego siempre que el balón sale fuera o el juego se detiene por cualquier infracción, sacando el equipo al que le corresponda sacar por la acción normal del juego:
- juego:

 1. Siempre que el balón deba ponerse en juego
 se saca de córner.
- 2. Siempre que el balón deba ponerse en juego se saca de banda.
- 3. Siempre que el balón deba ponerse en juego se saca de falta.
- Utilizamos esta tarea para trabajar en situación de juego real todo el repertorio de jugadas ensayadas y trabajar en el conocimiento de las mismas, y en la mejora de los fundamentos y recursos necesarios para desarrollarlas. Atender a la importancia de la lectura del juego en la toma de decisiones de los movimientos y la toma de decisiones del sacador.

VARIANTES

Podemos trabajar a 2 toques para provocar más dinamismo en las acciones y que el balón salga

Utilización fundamentos y recursos en la estrategia



UNIDAD DIDÁCTICA

Táctica individual y grupal.

FASI

Desde tecnificación-perfeccionamiento.

CONTENIDOS

Córners, bandas, faltas. Fundamentos y recursos individuales y grupales en las jugadas a balón parado ofensivas.

BJETIVOS

Asimilar y mejorar los fundamentos y recursos en las jugadas a balón parado para buscar opciones de finalización en los córners, bandas y faltas a partir de los medios técnico – tácticos grupales.

NÚMERO DE JUGADORES

10 jugadores + porteros.

RECURSOS MATERIALES

Balones y petos.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Trabajamos inicialmente con 2x2 dentro del campo y dos sacadores por equipo en las esquinas correspondientes al ataque de su equipo. Juego real 2x2 condicionado a que todo lo que sale de la cancha se saca de esquina.
- Dentro se trabaja la estrategia en igualdad numérica con la ausencia de hombre libre defensivo. Cuando se produce gol, el equipo que marca puede decidir entre cambiar el número de jugadores (de 2x2 pasar a 3x3 o viceversa) o cambiar el tipo de estrategia (de córner a banda o viceversa).

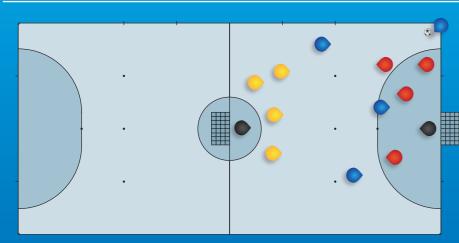
DINÁMICA

Los jugadores interiores van cambiando por tiempos (ejemplo cada 2'), siendo importante que no lo hagan siempre de manera uniforme, para que varíen las parejas.

VARIANTE

Condicionar el juego a 2 toques.

Entrenamiento de las variantes en las jugadas estrategia



UNIDAD DIDÁCTICA

Táctica Individual y colectiva.

FASE

Desde tecnificación-perfeccionamiento.

CONTENIDOS

Córners, bandas, faltas. Fundamentos y recursos individuales y grupales en las jugadas a balón parado ofensivas. Variantes jugadas estrategia ofensiva.

OBJETIVOS

Crear, conocer y asimilar distintas variantes de las jugadas a balón parado basándonos en el patrón inicial ensayado y variando en la búsqueda de opciones de finalización en los córners, bandas y faltas a partir de la lectura del juego en función de los cambios en el tipo de defensa

NÚMERO DE JUGADORES

12 jugadores + porteros.

RECURSOS MATERIALES

Balones y petos.

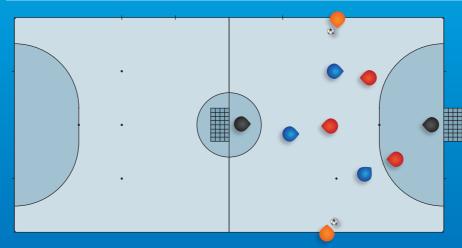
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Podemos realizar la tarea con 12 jugadores (3 equipos de 4) u 11 (3 equipos de 3 + 2 sacadores, y siempre uno de los sacadores se incorpora como defensor del equipo de 3 que defiende), más porteros. Trabajamos en 20 x 20.
- Se realizan 5 saques consecutivos con la misma jugada por parte del mismo equipo, desarrollando variaciones e interpretando los cambios en el tipo de defensa. Las defensas varían entre zona, mixta e individual a criterio del equipo defensivo o por mandato expreso del entrenador (con o sin conocimiento del equipo atacante).

DINÁMICA DE CAMBIO DE ROLES DE LOS EQUIPOS

Ataque-descanso (feedback)-defensa. En cada turno de ataque pueden variar la jugada.

Entrenamiento de la estrategia rápida dentro del juego real



UNIDAD DIDÁCTICA

Táctica individual y grupal.

FASE

Desde tecnificación-perfeccionamiento.

CONTENIDOS

Córners, bandas. Fundamentos y recursos en las jugadas a balón parado ofensivas para la puesta rápida en juego.

OBJETIVOS

Asimilar y mejorar los fundamentos y recursos en las jugadas a balón parado para buscar opciones de finalización en los córners y bandas a partir de acciones rápidas de saque la lectura del juego.

NÚMERO DE JUGADORES

8 a 12 jugadores + porteros.

RECURSOS MATERIALES

Balones y petos.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Juego real 3x3 en 20x20 con dos sacadores laterales (uno en cada lado de la cancha).
 Siempre que el balón sale fuera del campo, pondrá el balón en juego el sacador del lado contrario al que haya salido el balón.
- Creamos situaciones de saques rápidos, necesitando concentración y atención en defensa y ataque. Buscar opciones de finalización rápida.

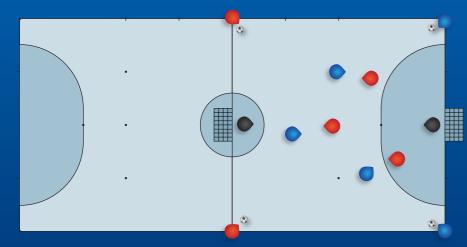
DINÁMICA

Alternar con 3 equipos rotando por tiempos.

VARIANTES

Variar a saques de esquina, con 4 sacadores.

Creación y asimilación automatismos en la estrategia



UNIDAD DIDÁCTICA

Táctica individual y grupal.

FASE

Desde tecnificación-perfeccionamiento.

CONTENIDOS

Córners, bandas, faltas. Fundamentos y recursos en las jugadas a balón parado ofensivas. Automatismos, colocación y movimientos.

OBJETIVOS

Asimilar y mejorar los fundamentos y recursos en las jugadas a balón parado para buscar opciones de finalización en los córners, bandas y faltas a partir de situaciones ensayadas y la lectura del juego. Automatizar la colocación de los jugadores en función de los dos lados del saque.

NÚMERO DE JUGADORES

10 jugadores + porteros.

RECURSOS MATERIALES

Balones y petos.

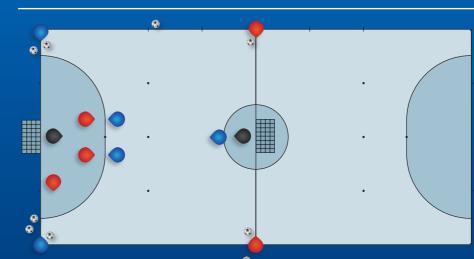
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Tarea 3x3 en 20x20 con cuatro sacadores en las esquinas, siendo dos sacadores para cada equipo.

DINÁMIC

- El entrenador señala el sacador, que saca siempre a su equipo, marcando jugada ensayada. Cada equipo ataca siempre la misma portería. En función del perfil del saque y los jugadores en pista, estos deben organizarse rápidamente para optimizar las opciones de la jugada requerida por el sacador, realizándola para automatizar los movimientos y el timing de los mismos.
- Existirán más opciones de finalización al disponer el equipo defensor de sólo 3 jugadores.
- Los sacadores pueden cambian por tiempos o se pueden dejar fijos si tienen el rol definido previamente.

Tarea fundamentos y recursos estrategia en 1ª y 2ª jugada



UNIDAD DIDÁCTICA

Táctica individual y grupal.

FASE

Desde tecnificación-perfeccionamiento.

CONTENIDOS

Córners. Fundamentos y recursos en las jugadas a balón parado ofensivas.

OBJETIVOS

Asimilar y mejorar los fundamentos y recursos en las jugadas a balón parado para buscar opciones de finalización en los córners tanto en 1ª como en 2ª jugada, leyendo la mejor opción tras los primeros movimientos.

NÚMERO DE JUGADORES

10 jugadores + porteros.

RECURSOS MATERIALES

Balones y petos.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Fundamentos y recursos estrategia en situaciones de 1° y 2° jugada. Se juega un 3x3 con puesta en juego desde saque de esquina (donde hay 4 sacadores fijos) siempre que sale el balón. Se realiza un 2x2 con saque de esquina con un defensor añadido de hombre libre y un atacante añadido que se encuentra retrasado y sólo se activa al recibir balón aunque sin poder finalizar hasta contactar con uno de los dos compañeros. Hay que intentar finalizar con el 2x2 (1° jugada) o en juego real con 3x3 (en 2° jugada).
- Importante: finalizar con 2x2, si no hay opción de finalización jugar 3x3 en 2ª jugada. En defensa, importancia de los ajustes tras el saque. Valorar riesgos en el saque.

DINÁMICA

Compiten por tiempos y cambian equipos y sacadores fijos en función del número de jugadores.

1.8 ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DEL PORTERO

1.8.1 Introducción



Es fundamental identificar las distintas acciones en las que el portero será protagonista durante un partido, porque desde ese conocimiento vamos a enfocar nuestra labor en el entrenamiento específico y, en ese proceso de trabajo, podremos seguir las evoluciones a través del diseño de nuestras tareas.



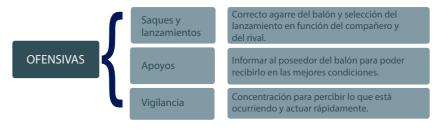
1.8.2 Acciones defensivas del portero en el juego

Estas acciones vamos a dividirlas siguiendo el criterio de participación de nuestro portero durante el desarrollo del juego en defensa en:



1.8.3 Acciones ofensivas del portero en el juego

Las dividiremos siguiendo el criterio de participación de nuestro portero durante el desarrollo del juego en ataque en:





1.8.4 Metodología del entrenamiento Área psicológica: del portero

Debemos diseñar tareas que puedan desarrollar y mejorar las respuestas del portero en cuatro áreas principales relacionadas entre sí, y en todas ellas tener siempre presente los aspectos fundamentales en la elaboración del entrenamiento específico. Estas áreas son:

- Técnica
- Táctica
- Física
- Psicológica

Área técnica:

- Conocer e identificar las acciones propias del portero de futsal, así como entender y dominar la dinámica y el desarrollo del juego a nivel colectivo.
- Coordinación en el diseño de tareas con los responsables de las parcelas táctica (entrenador) y física (preparador físico).
- Debemos tener en cuenta las características individuales de nuestros porteros.
- Incidir principalmente en la detección y corrección de errores posicionales y gestuales.
- Interactuar con nuestros porteros (valoraciones, sensaciones).

Área táctica:

• Equilibrio entre el trabajo que realiza en portería de un modo más analítico y el que lleva a cabo junto a sus compañeros en cancha.

Área física:

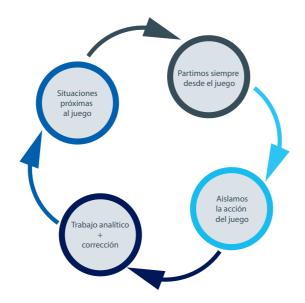
- El trabajo técnico-táctico debe estar en perfecta concordancia con las cargas físicas realizadas, a fin de evitar problemas musculares, ligamentosos, etc.
- Un trabajo físico complementario adecuado aumentará la eficacia en la ejecución de sus respuestas (velocidad) y en su índice de acierto.

- Prestar especial atención a contenidos y conductas de tipo emocional, que el portero no desarrolla de manera aislada sino que conviven y se manifiestan en cada entrenamiento y pueden condicionar su respuesta en la ejecución a nivel individual, repercutiendo en el rendimiento general del equipo:
- Concentración máxima en partidos y entrenamientos.
- Aceptar y convivir con la posibilidad del error.
- ✓ Transmitir seguridad.
- Entrenar para mejorar (competir).
- Competir en el día a día junto al compañero.

Secuencialización del trabajo específico del portero

El entrenamiento específico del portero no se inicia ni finaliza una vez trabajemos en la portería las distintas acciones, sino que forma parte de un proceso continuo que se repite cíclicamente sin detenerse.

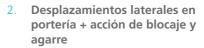
En resumen, nuestro trabajo como entrenadores o preparadores de porteros debe centrarse en proporcionar herramientas al portero en forma de trabajo, para dominar la totalidad de fundamentos técnico-tácticos y que él decida (qué, cómo, cuándo y dónde ejecutar su respuesta técnica), porque el portero no juega individualmente, sino que lo hace en un deporte colectivo que requiere percibir continuamente lo que está ocurriendo en cada instante, con situaciones dinámicas y cambiantes, que se producen a la máxima velocidad y que nunca se repiten de modo idéntico, y en el que prima decidir con rapidez y ejecutar con la máxima



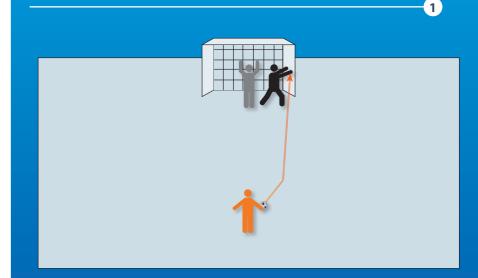
1.8.5 Tareas para el entrenamiento del portero de futsal

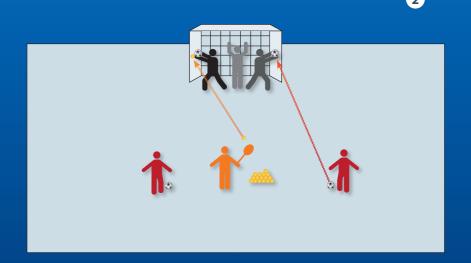
1. Desplazamientos laterales en portería + acción de desvío con las manos

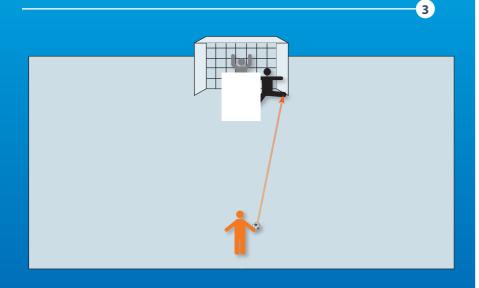
El portero se sitúa ligeramente adelantado sobre la línea de meta. El entrenador lanza balones de goma en elevación o con bote previo. Podemos realizarlo de modo alternativo ladolado o que el portero desconozca la localización de los distintos lanzamientos.

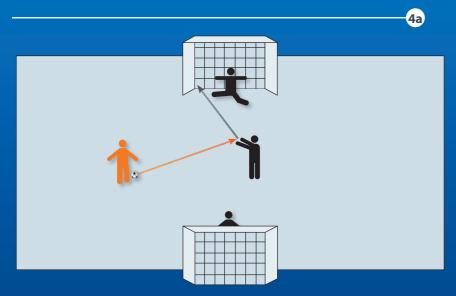


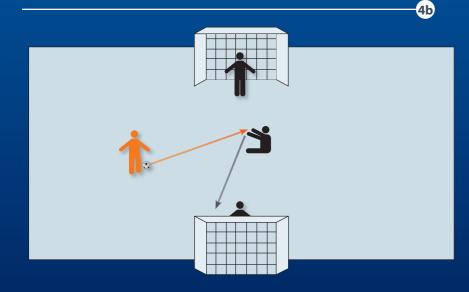
El portero se sitúa en el centro de la portería. Frente a cada poste hay un jugador con balones de futsal. En el centro del área, el entrenador con pelotas de tenis. El portero se desplaza lateralmente hacia un lado y bloca el balón enviado con el pie, que puede ir siempre a media altura o que el portero desconozca la localización del lanzamiento. A continuación, se desplaza lateralmente hacia el otro lado sin soltar el balón, porque tendrá que desviar una pelota de tenis enviada por el entrenador, golpeándola fuerte con el balón que tenía agarrado en las manos. Repite la acción después hacia el lado contrario.











3. Desvío con pierna a ras de suelo (paso de valla) con limitación visual

El portero se sitúa ligeramente adelantado sobre la línea de meta. A unos 2-3 metros hemos situado una pantalla o biombo que le limita la visión. El entrenador envía balones a ras de suelo, avisando o no en el momento del lanzamiento, y el portero deberá desviarlos con la pierna. Podemos realizar este mismo ejercicio para el desvío con la mano, realizando estirada con caída lateral, o para el trabajo de desvío con mano de balones de goma lanzados a distintas alturas, como en el ejercicio 1.

Desvío con las manos a media altura en acción de estirada con caída lateral

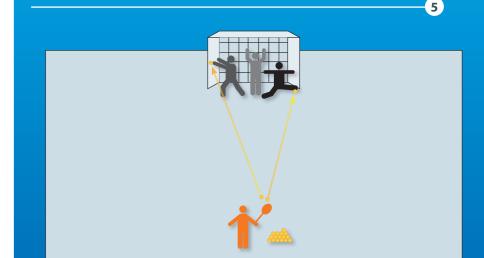
El portero se sitúa en el centro del área, en posición de sentado. Colocamos dos porterías enfrentadas entre sí, una en su sitio habitual y la otra en la línea de 6 metros con un portero en cada portería. Desde uno de los lados, el entrenador realiza lanzamientos con el pie en dirección a la posición del portero que está en el centro del área. El entrenador hará lanzamientos a ras de suelo o media altura. El portero deberá caer lateralmente desviando los balones en dirección a la portería con el objetivo de hacer gol. Podemos poner porterías más pequeñas para dificultar la acción del portero y trabajar así la precisión. El entrenador puede también variar la posición inicial del portero que está sentado, incorporándolo a su posición normal previa a realizar la caída con desvío orientado.

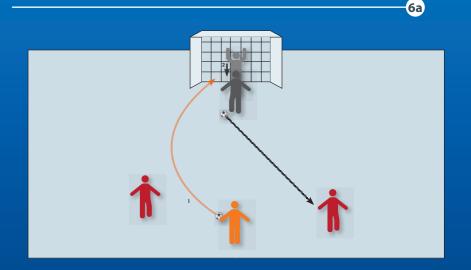
5. Desvío con las manos o el pie a distintas alturas

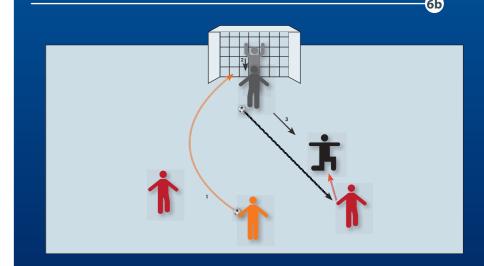
El portero se sitúa ligeramente adelantado sobre la línea de meta. A unos 9-10 metros, el entrenador realiza lanzamientos con raqueta y pelotas de tenis a distintas alturas, que el portero deberá desviar en función de la altura de la trayectoria.

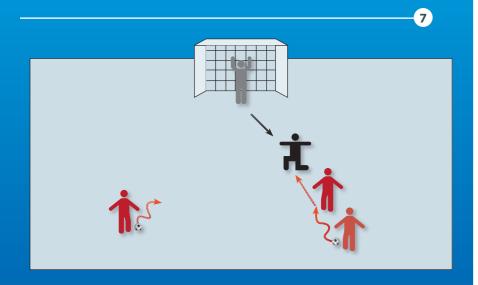
6. Acción de 1x portero

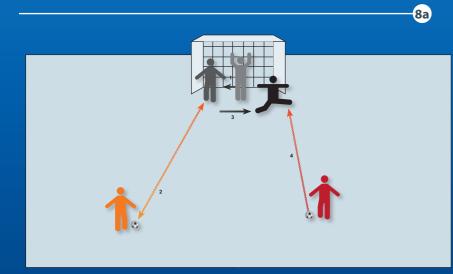
El entrenador lanza un balón en elevación, y el portero sale desde la línea de meta intentando controlar el balón y lo conduce hacia la línea de área. En ese momento, el entrenador le señala con la mano o verbalmente a uno de los 2 jugadores que esperan a los lados. El portero pasa el balón al atacante y sale para defender la acción de 1 contra portero. Podemos limitar la duración de la acción al primer intento de finalización o dejarlo hasta que el balón salga fuera de los límites de la cancha, o el atacante consiga hacer gol.

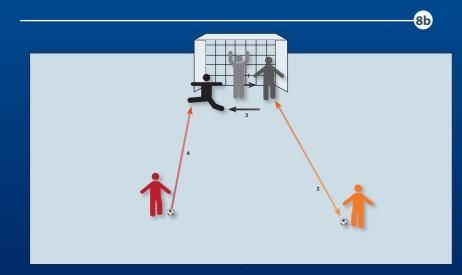












7. Acción de 1x portero

3 jugadores con balón, centro y bandas, conducen el balón desde 10 metros hacia la portería. Al llegar al área, dos se detienen y uno continúa con intención de finalizar y conseguir gol. El portero desconoce quién será y deberá salir para defender la acción. Podemos limitar la duración de la acción al primer intento de finalización o dejarlo hasta que el balón salga fuera de los límites de la cancha, o consiga hacer gol. Podemos convertir el ejercicio en una acción de ataque en superioridad con atacantes y defensores: retrasamos unos metros la posición de salida de los 3 jugadores y se detienen sobre 9 metros. En ese momento, el que iba a finalizar da el pase a cualquiera de su compañero y se activan como atacantes. El otro jugador deberá defender la inferioridad coordinando su acción con el portero.

8. Doble acción pase + desvío con las manos o la pierna

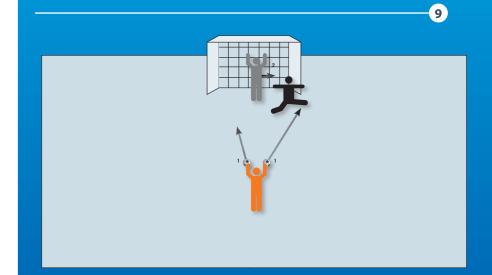
Portero en el centro de la portería. Se desplaza a un lado y el entrenador le envía un balón a ras de suelo que deberá devolver al primer toque. A continuación, se desplaza lateralmente al lado contrario para actuar ante un lanzamiento cuya trayectoria desconoce el portero, utilizando la mano o la pierna para desviar el balón.

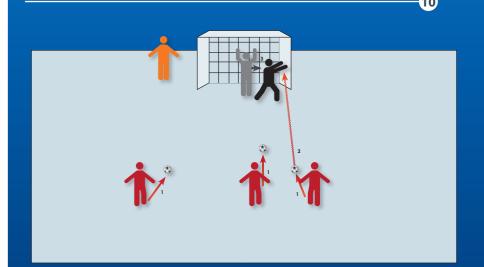
Trabajo reactivo con acción de desvío con la mano o el pie ante doble lanzamiento

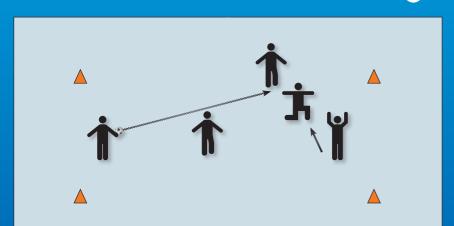
Portero ligeramente adelantado sobre la línea de meta. El entrenador lanza 2 balones, pelotas o combina ambas, con diferente velocidad y un breve espacio de tiempo entre ellas, de modo que puedan llegar a la portería casi a la vez, y el portero pueda actuar sobre la primera que llegue. Una variante del ejercicio sería dejar un poco más de tiempo y que el portero deba actuar sobre ambas, decidiendo cuál llega antes para ganar tiempo de acción sobre la segunda.

Trabajo reactivo con acción de desvío con la mano o el pie ante una serie de lanzamientos

Portero situado en portería. A 9-10 metros se sitúan 2 o 3 jugadores, en función de la dificultad que pretendamos dar a la tarea. El entrenador se sitúa en una zona, por ejemplo detrás de la portería de modo que pueda señalar qué jugador realizará el lanzamiento, aunque los tres realicen la intención y el gesto de finalizar, sin que el portero pueda conocerlo. Podemos incrementar la dificultad del ejercicio continuando con lanzamientos posteriores de los jugadores que no lanzaron inicialmente.

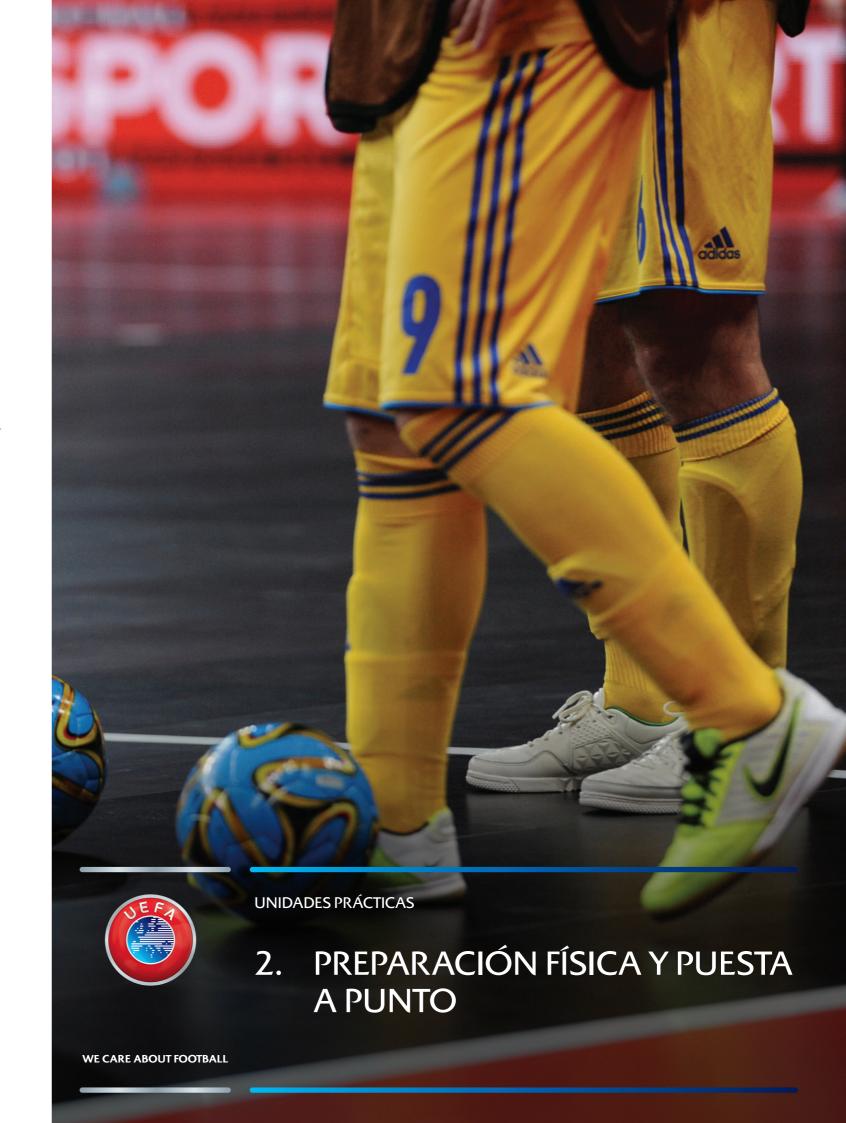






11. Saque con la mano + acción de 1x portero

Jugamos en cancha de 20x20 metros. En cada mitad de cancha se sitúa 1 jugador sin balón, que no puede invadir su zona defensiva y debe estar en anticipación ante el inicio de la tarea con el saque del portero. Si recibe, el atacante realiza acción de 1 contra portero al igual que realizará el defensor si consigue interceptar el saque. Podemos continuar la progresión del ejercicio realizándolo con 2 jugadores por equipo + porteros.



2.1INTRODUCCIÓN

El concepto de preparación física es amplio y antiguo. Antes de su llegada al mundo del deporte, muchos han sido los estudiosos en el campo del entrenamiento deportivo que se han preocupado por analizar y definir el término "condición física".

Un modelo que sistematiza la condición física, es el propuesto por Legido, J.C. et al (1995), según el cual la condición física de una persona se sustenta sobre unos factores anatómicos y fisiológicos, que son la base de unos niveles superiores. El modelo introduce algunas modificaciones, dejando sólo tres componentes de la condición física frente a los cinco anteriores:

	COMPONENTES	FACTORES – CUALIDADES-	CAPACIDADES	
		Estatura		
		Peso		
	Condición anatómica	Proporciones corporales		
		Composición corporal		
		Valoración cineantropométrica		
		Salud orgánica básica		
		Buen funcionamiento cardiovascular		
	Condición fisiológica	Buen funcionamiento respiratorio		
		Composición miotipológica		
5		Sistemas de producción de energía		
Condición física		Condiciones motrices condicionantes	Fuerza	
			Velocidad	
			Flexibilidad	
			Resistencia	
		Condiciones motrices coordinativas	Coordinación	
	Condición físico-motora		Equilibrio	
			Estructuración espacio-temporal	
		Condiciones resultantes	Habilidad y destreza	
			Agilidad	

Componentes y factores de la condición física (Torres, J. 1996)

UNIDADES PRÁCTICAS / PREPARACIÓN FÍSICA Y PUESTA A PUNTO

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, podemos afirmar que la preparación física es un componente del proceso del entrenamiento deportivo, que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles. Estas cualidades, bien todas o bien algunas de ellas, se trabajan en función del deporte practicado, del sujeto que lo practica y de su grado de entrenamiento.

Por preparación física entendemos el conjunto de actividades físicas que preparan al deportista para la competición. Representan el aspecto físico del entrenamiento, con un fin eminentemente competitivo (no de mantenimiento) y con un carácter específico. Su finalidad es la mejora de las cualidades físicas del sujeto para un posterior rendimiento más elevado. A la preparación física también se la conoce con los nombres de preparación condicional, porque desarrolla las capacidades condicionales, y acondicionamiento físico.

Pero antes de centrarnos específicamente en la clasificación de la preparación física, queremos aclara algunos conceptos que nos pueden llevar a equívoco. Son los siguientes:

 Entrenamiento deportivo: es un proceso pedagógico y científico cuyo objetivo es el aumento del rendimiento del sujeto para la mejora de sus capacidades físicas y psicológicas. Por tanto, el entrenamiento deportivo es un proceso repetido regularmente que tiende hacia unos objetivos precisos y específicos, cuyo fin último es alcanzar el éxito (máximo rendimiento).

- Preparación física: tiene un fin eminentemente competitivo y un carácter específico. Podría definirse como el conjunto de actividades específicas que preparan al individuo para la competición. Constituye el aspecto físico del entrenamiento.
- Carga de trabajo: es todo aquel ejercicio que actúa sobre el organismo como agente agresor, provocando, en un principio, un desequilibrio que posteriormente el organismo restaura, no sólo hasta el nivel de equilibrio anterior, sino a un nivel superior ("sobrecompensación o supercompensación"), para que, en el caso de volver a aparecer el mismo estímulo, el organismo no se desequilibre.
- Condición física: Según Grosser M. el al (1986), la condición física en el deporte es la suma ponderada de todas las cualidades físicas importantes para el rendimiento y su realización a través de los atributos de la personalidad.



2 CARACTERÍSTICAS DEL FUTSAL

2.2.1 Orígenes del futsal

El origen del fútbol sala está naturalmente ligado al fútbol. Su aparición se produce en los años 30, cuando "el juego en la calle" se traslada a los campos de baloncesto y áreas cerradas, evolucionando éstas en instalaciones cubiertas debido a los continuos cambios climáticos, así como por el horario.

A principios de la década de 1990 se produce el gran cambio en el trayecto del fútbol sala: surge el futsal, terminología adoptada actualmente a nivel internacional que unifica la denominación. La FIFA da un gran paso al apoyar el futsal, lo que obliga a todos los países afiliados a desarrollarlo y engrandecerlo.

La evolución técnica que sufre el futsal parte de la adaptación de otros deportes colectivos, en los que el tren superior del cuerpo es una parte importante para el manejo del balón y desarrollo del juego, pero teniendo siempre en cuenta el fútbol como deporte base, donde el tren inferior y específicamente el pie desarrollan la técnica: el manejo del balón.

El desarrollo constante del futsal en sus diversas etapas busca el perfeccionamiento técnico, que tiene características propias, de acuerdo al balón, el campo reducido y el corto tiempo que lo caracterizan.

En definitiva, se ha recorrido un largo camino desde su origen y anonimato, hace ya más de medio siglo, rompiendo grandes barreras en torno al fútbol sala, hasta la evolución y espectáculo que presenta hoy en día el futsal.

Diferencias básicas con el fútbol

Es evidente que el fútbol sala es una adecuación del fútbol a un espacio más reducido. Algunas de las diferencias más significativas son:

• Se juega en un espacio de 40x20m. Una quinta parte de un campo de fútbol.

- Balón más pequeño y con un bote inferior al del fútbol.
- Sólo 5 jugadores de campo.
- Supresión lógica de la regla del fuera de juego.
- Posibilidad de los cambios volantes (en juego).
- Creación de las faltas acumulativas con una penalización adicional (doble penalti) más agresiva que en el fútbol.
- Se utiliza el tiempo real (cronometrador).
- Introducción de los tiempos muertos.

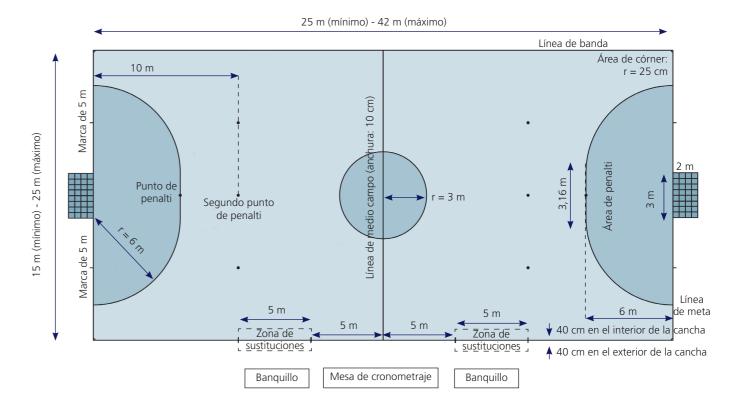
En resumen, salvo estas diferencias y algunas particularidades en las faltas (técnicas y disciplinarias), el juego del futsal es una adecuación natural del fútbol 11 a unas dimensiones mucho más reducidas.

2.2.2 Cualidades físicas y futsal

El futsal es un deporte colectivo, de situación, donde se da una colaboración- oposición, con una solicitación energética de tipo mixto intermitente (aeróbica-anaeróbica), y una solicitación muscular general dinámica alta. Es una modalidad que se identifica con un tipo de esfuerzo fraccionado e interválico basado en una serie de esfuerzos máximos y submáximos dados de forma intermitente, y con pausas de recuperación incompletas activas y pasivas de duración variable. Estos intervalos, de manera general, no permiten una recuperación completa.

El tiempo de juego es de dos periodos de 20 minutos a reloj parado, que suele oscilar entre los 75-85 e incluso más de 90 minutos de juego a tiempo corrido. Esto variará en función de las posibilidades que da el reglamento: tiempos

UNIDADES PRÁCTICAS / PREPARACIÓN FÍSICA Y PUESTA A PUNTO



muertos, lanzamientos de 10 metros, limpieza de la pista, intervenciones médicas, etc.

El futsal se caracteriza por una sucesión de movimientos a máxima velocidad, en espacios muy reducidos (5-10 metros), con continuos cambios de dirección y sentido, seguido por fases de tensión muscular más estáticas, pero de máxima tensión, encadenando carreras de baja, media y máxima intensidad con pausas de recuperación activas e incompletas. Todo esto hace que las acciones deportivas se ejecuten sin previo aviso.

El espacio de juego es reducido (20 x 40 metros) teniendo en cuenta el número de jugadores, por lo que la tensión y concentración de éstos debe ser máxima en todo momento, ya que las opciones de conseguir gol se pueden producir desde cualquier parte del campo y en cualquier instante.

La velocidad y agilidad de movimientos, el dominio espacio-temporal tiene que ser muy alto para poder acelerar y cambiar rápida y constantemente de dirección, en espacios reducidos y compartidos con adversarios y compañeros, y así conseguir que la precisión de los controles y demás gestos técnicos se den en el momento y en el lugar preciso. La proximidad de los adversarios hace que las acciones se tengan que producir de la forma más rápida e inesperada posible, por lo que los automatismos

y estrategias propias se convierten en piezas fundamentales del rendimiento global del equipo.

En esta línea, la coordinación y el control de su esquema corporal debe ser igualmente muy alto para poder realizar con éxito los sincronismos y automatismos propios de este deporte en espacios reducidos y a velocidades máximas, sin que por ello se vea afectado el rendimiento ni la eficacia conforme transcurre el partido y la fatiga se va acumulando.

Un partido de fútbol sala responde a un tipo de ejercicio interválico, basado en esfuerzos fraccionados con pausas incompletas de recuperación.

El aumento de la condición física de los jugadores y la intensidad actual de juego en los partidos hace que cada vez se alarguen más las secuencias de esfuerzos encadenados con intensidades submáximas y máximas, por lo que la tolerancia al estrés, a la fatiga y, en términos fisiológicos, al ácido láctico es cada vez más determinante.

El jugador de futsal necesita una gran potencia y capacidad anaeróbica aláctica y una rápida regeneración de los fosfágenos. Debe ser capaz de tener una buena tolerancia para soportar niveles medio-altos de ácido láctico. Debe tener una adecuada base aeróbica para soportar los esfuerzos y favorecer su recuperación.

2.2.3 El entrenamiento de las cualidades físicas en las categorías de formación

Existe un amplio consenso sobre que los niños no deben practicar deporte de igual modo que los jóvenes mayores o los adultos, y que un deporte en el que no se atiende a los posibles efectos dañinos del rendimiento se debe rechazar. En el desarrollo corporal, mental y moral que se produce al pasar de niño a joven aparecen grandes diferencias. En consecuencia, los entrenadores tienen que reconocer las diferentes formas de carga (corporal, mental y moral) también en entrenamiento y competición.

Se puede afirmar que el deporte y el entrenamiento infantil se legitiman a través de la exigencia de toda la sociedad. La sociedad tiene que tener un interés en abrir a los jóvenes otros ámbitos de experiencias (ámbitos de entrenamiento) paralelos, evidentemente, a la formación escolar.

Algunos de los objetivos generales del entrenamiento en la infancia deberían estar enfocados a fomentar el desarrollo integral del niño deportista, estimular la práctica de diversos deportes por parte del niño, promover de manera gradual el acceso del niño a desempeños cada vez más exigentes de acuerdo a su edad y evolución, crear las bases universales necesarias para futuros rendimientos deportivos, propiciar la constitución de ambientes adecuados para el desarrollo adecuado a nivel psicomotriz, socio afectivo, cognoscitivo y físico del niño y, por último, constituir una comunidad deportiva con padres, entrenadores, médico deportivo y psicólogo, que apoye permanentemente el desarrollo deportivo de los niños, etc.

Modelos de iniciación deportiva

Podemos encontrar diferentes modelos de iniciación deportiva, los cuales nos van a ayudar a estructurar la planificación deseada, adecuándola a la etapa evolutiva en la cual se encuentre el niño/a:

En primer lugar nos encontramos con un modelo pedagógico: está orientado esencialmente a la educación del niño o joven. Si tenemos en cuenta que las grandes constantes históricas de la educación son la enculturación, la socialización y la personalización (Weber, 1976), la iniciación deportiva de carácter pedagógico persigue fundamentalmente estos fines. Los fines deportivos (marcas, títulos, etc.) quedan relegados a un segundo plano.

Otro modelo que resulta imprescindible tratar es el instrumental: se basa simplemente en el aprendizaje, como por ejemplo, para saber nadar, patinar, esquiar, etc. Los elementos pedagógicos no cuentan mucho en este modelo, son secundarios, debido a que se plantean objetivos utilitarios a corto plazo. Si se consigue que el niño adquiera una habilidad o capacidad en diez días, mejor que en quince.

Por otro lado aparece el modelo deportivo: pretende la consecución de logros y fines deportivos (marcas, títulos, ascenso de categoría, etc.). Se entrena para la competición y a ésta se subordinan todos los elementos del diseño e intervención en la práctica

El gran problema práctico para los entrenadores-profesores que trabajan en estas edades reside en saber combinar de una manera dinámica estas tres grandes orientaciones de la iniciación deportiva, porque dichas orientaciones no deben ser estáticas, sino más bien todo lo contrario, procurando un avance en el tiempo.

Esta iniciación deportiva no es más que un proceso de la práctica deportiva supervisada, más o menos amplia, que va desde los ocho a los 17 años.

Las edades en las que se produce la iniciación de los niños en el deporte no son aleatorias. La edad de ocho años marca el patrón más común de iniciación al deporte con expectativas de continuidad a medio o largo plazo.

En el rango de edad de entre los 8 y 17 años acontece un desarrollo acelerado de los niños y niñas en términos cuantitativos (crecimiento) y cualitativos (maduración). Podemos hablar de un desarrollo biológico, como también de un desarrollo cognitivo y otro social. Los tres tipos de desarrollo tienden a solaparse en el tiempo y exige observar y valorar a los niños desde un enfoque integral.

En este periodo acontecen tres subetapas biológicas importantes en el desarrollo humano, identificadas como prepubertad, pubertad y pospubertad. Estas tres divisiones son de carácter biológico y se estructuran en torno a la curva de velocidad del crecimiento y a la maduración de la función reproductora.

Uno de los grandes problemas reside en el desajuste existente entre el tempo real (edad) y el tempo psicobiológico (ritmo de crecimiento y maduración).

El proceso de iniciación deportiva es un aspecto muy importante en la vida de un sujeto, debido a que sirve de periodo de transición hacia la vida deportiva en la edad adulta, que de este modo puede ser más o menos longeva y más o menos exitosa desde el punto de vista estrictamente deportivo. Además, durante los 7-8 años que puede durar acontece un amplio tramo del crecimiento y la maduración.

A la hora de elaborar una planificación del entrenamiento para niños, debemos tener en cuenta diversos aspectos que repercuten de modo directo en ella:

- No ejercer presión en los niños por la búsqueda de la victoria.
- Los padres a menudo buscan el rendimiento del niño en pos de una satisfacción compensatoria.
- Si el entrenamiento se lleva a la práctica por personal no cualificado, puede repercutir de modo negativo en la evolución y desarrollo del niño.

- La alegría y satisfacción deben ser los patrones que guíen el entrenamiento.
- ¿Qué razones tienen los niños para abandonar el deporte?
 - Comportamiento pasivo y subordinado del niño en los entrenamientos.
 - La monotonía del entrenamiento (limitación del deseo del niño de jugar).
 - Entrenamiento enfocado a competir y seleccionar.
- Maduración temprana: éxitos avanzados y competición desigual.
- Entrenamiento multilateral orientado.
- Plazos de entrenamiento.

La competición ha de servir a los niños para disfrutar del deporte que practican y nunca hemos de buscar en ellos objetivos que no correspondan a su edad evolutiva. Por ello, durante la competición, será labor del entrenador lograr que tanto los niños como él mismo consigan:

- Disfrutar de la práctica del deporte.
- Ajustarse al grupo.
- Familiarizarse con la técnica y reglas de competición.

- Realizar pocas competiciones (ganar no es el objetivo).
- No destacar con trofeos, medallas, etc.
- Emplear formas de trabajo técnico.
- Valorar la calidad de los movimientos, no la velocidad.
- Competir dentro de los grupos de entrenamiento v del club
- Competir por relevos y equipos, antes que individualmente.
- No diferenciar sexos.
- Competiciones no estructuradas como las de los adultos.

Existen pues, unas edades idóneas para el desarrollo de cada una de las cualidades motrices:

		INICIO	DESARROLLO	RENDIMIENTO	CONTINUADO
Fuerza máxima	Varón	14	16-18	18-20	20 +
ruerza maxima	Mujer	12	14-16	16-18	18-20
Fuerza evalerius	Varón	12-14	14-16	16-18	18-20
Fuerza explosiva	Mujer	10-12	12-14	14-16	16-20
Fuerza resistencia	Varón	14-16	16-18	18-20	20+
ruerza resistencia	Mujer	13-14	14-16	16-18	18-20
Resistencia aeróbica	Varón	8-12	12-16	16-18	18-20
Resistericia aeropica	Mujer			18-20	
Resistencia anaeróbica	Varón	14-16	16-18	18-20	20+
Resistericia ariaeropica	Mujer	12-14	14-18		
Velocidad de reacción	Varón	8-11	12-15	16-18	18-20
velocidad de reacción	Mujer				
Volocidad mávima acíclica	Varón	12-14	14-16	16-18	18-20
Velocidad máxima acíclica	Mujer	10-12	12-15	16-18	
Velocidad máxima cíclica	Varón	12-14	14-16	16-18	18-20
veiocidad maxima ciclica	Mujer	10-12	12-15		
Flexibilidad	Varón	5-11	12-14	14-20	

2.3 CALENTAMIENTOS/ ESTIRAMIENTOS

Es el conjunto de tareas y ejercicios previos a los grandes esfuerzos de las sesiones de entrenamiento y de los partidos, que el jugador realiza para desperezar su organismo y garantizar su funcionamiento eficaz durante el esfuerzo principal, evitando así que durante el transcurso de éste se produzca la crisis de adaptación y la acumulación de productos de desecho en los tejidos. El calentamiento tiene dos objetivos fundamentales:

- Ayudar a la prevención de lesiones.
- Preparar al deportista física, fisiológica y psíquicamente para el comienzo de una actividad
 más intensa que la normal.

El calentamiento, sea para un entrenamiento o para un partido, debe considerar dos partes:

- Parte general (cardiovascular, válida para cualquier deporte): se realiza por medio de carreras suaves y ejercicios de soltura y coordinación, dirigidos a activar la circulación para que los grandes músculos y las articulaciones entren en calor. En esta parte incluimos los ejercicios de estiramientos para el calentamiento.
- Parte específica (neuromuscular, propia de cada deporte): prevé movimientos y gestos directamente relacionados con el deporte del futsal. Se utilizan tareas técnicas del entrenamiento que buscan la puesta a punto del sistema neuromuscular y del sistema nervioso. En esta parte se utilizan tareas específicas y con una adecuada progresión, para dar continuidad al entrenamiento en la parte principal. Habitualmente en esta parte se introduce las situaciones con adversarios.

Características del calentamiento

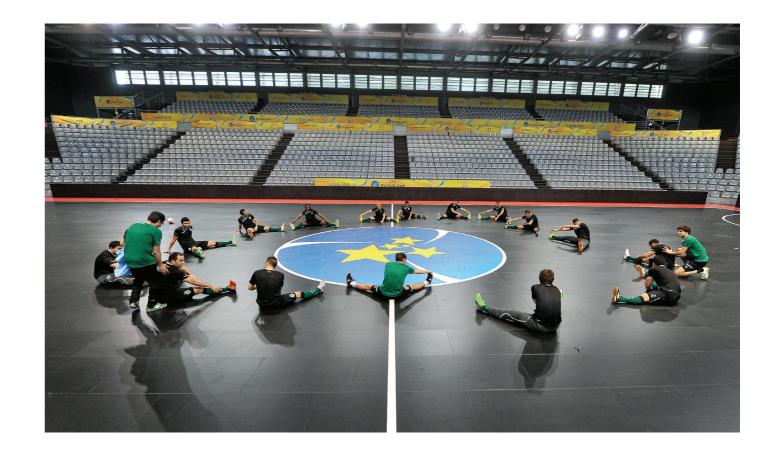
- Global: que implique todas las articulaciones del cuerpo, toda la musculatura y el aspecto cardiovascular (corazón y pulmón).
- Dinámico: debe ser continuo, sin muchas paradas y con ejercicios que combinen movimientos de piernas y brazos.
- 3. Progresivo: tanto la dificultad como la intensidad tienen que ser de menos a más.
- Motivante: ejercicios o tareas que influyan positivamente en el estado anímico del deportista, tanto para entrenar como para competir.
- Total: debe ser completo. Además de implicar todos los órganos, debemos adecuarlo a los desplazamientos específicos del futsal, incluso debemos introducir el balón.
- Metódico: su realización será como un rito para el jugador, y en progresión. Irá de lo global a lo específico.
- Proporcionado y específico: estará en función de la calidad y estado del jugador, pero también en función del esfuerzo y ejercicio posterior a eiecutar.
- Debe alternar fases dinámicas con fases de descanso (no siempre): no superar las 10 repeticiones por ejercicio y hacer variedad de ejercicios.

El volumen e intensidad

Varía entre deportes y también de acuerdo con las condiciones climatológicas. Los deportes que reclaman esfuerzos violentos necesitan de un calentamiento más voluminoso e intenso que aquellos donde las situaciones técnicas permiten un arranque más cauteloso. Por razón similar, se calentará más en los días fríos que en los calientes.

Un factor importante es el tiempo que ha de transcurrir entre la terminación del calentamiento y el comienzo del partido. Un deportista entrenado se recupera de un calentamiento de forma muy breve, en no más de 5 minutos, de lo que se deduce que un descanso superior puede anular sus valores fisiológicos.

La experiencia demuestra que el sistema muscular se conserva el calor durante mucho más tiempo, siempre y cuando el deportista se abrigue debidamente. De cualquier forma es recomendable concluir el calentamiento entre 6 y 10 minutos antes del partido, con el objeto de hacer revisiones tácticas y normalizar un poco el ritmo de la respiración.



Beneficios de un buen calentamiento

- Mejora la disposición neuromuscular al rendimiento.
- Disminuye el peligro de lesiones.
- Permite que el organismo pase por una serie de modificaciones que aseguran un aporte de oxígeno, materias nutritivas y un funcionamiento metabólico óptimos.
- Aumenta la actitud mental para el entrenamiento o el partido. Muchos deportistas influyen sobre los adversarios merced a las tareas realizadas durante el calentamiento.

Efectos del calentamiento

- Musculares, gracias al aumento de la temperatura del músculo y, por tanto, de su funcionalidad.
- Coordinativos, al realizar gestos propios de la actividad antes de empezar a llevarla a cabo.
- Sobre los accidentes y las lesiones, ya que todas las funciones del organismo se ponen en marcha y se encuentran activadas, con lo que el riesgo de lesión es menor.



Tipos de calentamiento

- Estático, básicamente mediante estiramientos.
- Dinámico, mediante ejercicios que incluyen desplazamientos.
- Mixto, combinación de los dos anteriores, e incluso también con la inclusión de juegos.
- Jugado, a través de juegos.

Diferencias entre el calentamiento en los entrenamientos y en la competición

- Dependen de la disponibilidad del tiempo y el espacio.
- Se puede incluir el balón más a menudo desde el principio del calentamiento.
- Puede haber mayor complejidad en las tareas.
- Se debe aprovechar para trabajar el tiro y la técnica individual.
- Se deben incluir juegos y ejercicios divertidos, y habitualmente competitivos.

Metodología del calentamiento

- Progresión de lo sencillo a lo difícil.
- Progresión de lo general a lo específico.
- Progresión de menor a mayor intensidad.
- Evitar las tareas nuevas en los calentamientos de competición.
- Buscar una respiración normal en los calentamientos, evitar la fatiga.
- Control siempre sobre el riesgo de lesión.
- Duración:
 - Entrenamiento: entre 10-20 minutos.
 - Competición: entre 25-35 minutos.
- Control del tiempo entre el calentamiento y la parte principal.

¿En función de qué se producen variaciones en los efectos del calentamiento en el rendimiento deportivo?

- El tipo de calentamiento.
- Motivación existente o que se transmite a través del calentamiento.
- Estado de condición físico-técnico.
- Nivel del deportista.
- Carga del calentamiento (volumen e intensidad).
- La edad (los niños necesitan menos calentamiento que los adultos).
- La hora del día.
- El medio ambiente.
- La temperatura y otros factores climáticos.

2.4 RESISTENCIA

La resistencia en deportes de equipo es la capacidad funcional que nos permite soportar física y psíquicamente una carga específica de trabajo, a una intensidad variable, durante un periodo de tiempo determinado, manteniendo el nivel óptimo de rendimiento tanto en la ejecución del gesto técnico como en la toma de decisiones, y permitiéndonos la recuperación de una forma rápida según vayamos mejorando en esta capacidad con la aplicación programada del entrenamiento.

Normalmente, se ha entendido el concepto de resistencia relacionando el esfuerzo con su duración en el tiempo. La resistencia es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos.

Pero, en el caso del futsal, no tiene excesivo sentido trabajar la resistencia buscando exclusivamente mantener el esfuerzo el mayor tiempo posible, ya que la duración real del juego presenta unos límites determinados. Por lo tanto, acondicionar al jugador por encima de esos límites está fuera de lugar.

Debemos, entonces, disponer el entrenamiento de resistencia con vistas a mejorar la intensidad que se puede desarrollar durante los esfuerzos cortos y sucesivos del futsal, y que esta intensidad se pueda mantener el mayor tiempo posible. A su vez, debemos tener en cuenta que a estos esfuerzos cortos y de alta intensidad les siguen periodos cortos de recuperación; con lo cual, debemos buscar también con el entrenamiento de resistencia la recuperación rápida de las funciones cardiorrespiratorias.

La resistencia específica es la capacidad de adaptación a la estructura de carga en situación de competición. Está determinada por las particularidades del deporte y del nivel de rendimiento.

Los factores sobre los que actúa la resistencia específica son: mejora de la resistencia de la musculatura utilizada, garantizando la realización de los movimientos específicos de forma óptima; mejora de la tolerancia a las carreras repetidas de alta intensidad y saltos, golpeos, arrancadas, frenadas, cambios de ritmo, etc., presentes en la competición; mantener un ritmo más alto en acciones de competición durante más tiempo.

En general, esta cualidad se divide en **resistencia aeróbica** y en **resistencia anaeróbica**, diferenciándose ambas en la vía utilizada para suministrar la energía necesaria en el esfuerzo realizado.

En la aeróbica, el oxígeno que se consume al hacer una actividad es aportado a partir del aire que se respira, pues toda la intensidad del esfuerzo realizado permite la aportación de la energía desde el exterior.

Por el contrario, cuando el esfuerzo es muy intenso, no hay tiempo para suministrar oxígeno a través de las vías respiratorias, por lo que la aportación viene de la degradación de reservas que estaban ya en el organismo, pero esta vía produce también un desecho (ácido láctico) que tarda en eliminarse, cuya acumulación dificulta en gran medida la actividad.

Tanto los trabajos de resistencia aeróbica como anaeróbica pueden desarrollarse perfectamente siempre que se respeten los principios de adaptación y progresividad de la carga de entrenamiento.

El propio juego contribuye a desarrollar ambos tipos de resistencia, pero, si queremos realizar un trabajo más específico, sería conveniente contar también con la escasez de horas de entrenamiento, por lo que no tendría mucha sentido llevar a los jugadores a la pista de atletismo a dar vueltas a hacer series. Es cierto que al principio de la temporada es necesario realizar

sesiones de resistencia aeróbica en forma de carrera continua, pues esto servirá de base para el resto del trabajo del año, pero debido a la escasez de tiempo hemos de aglutinar el entrenamiento de la resistencia, intentando desarrollar varios a la vez con tareas específicas del futsal, que nos permitan trabajar la técnica y la resistencia aeróbica, o la estrategia en un sistema ofensivo, al tiempo que desarrollamos la resistencia anaeróbica.

Si nuestra intención es desarrollar la resistencia aeróbica, podemos utilizar para ello tareas en las que el ritmo de ejecución sea lento, con o sin balón. Este ritmo permitirá a los jugadores recuperarse de la fatiga sin tener que detenerse para descansar. Además de trabajar la condición física, podemos orientar la tarea hacia aspectos técnicos, tácticos, estratégicos o mixtos.

Debemos entonces disponer el entrenamiento de resistencia con vistas a mejorar la intensidad que se puede desarrollar durante los esfuerzos cortos y sucesivos del futsal, y que ésta se pueda mantener el mayor tiempo posible.

2.4.1 Clasificación de la resistencia: clasificación según la cantidad de energía de la actividad

Existe otra clasificación de la resistencia que trata no sólo de determinar la vía de producción de energía, sino también la forma en la que se utiliza esa energía, lo que nos daría situaciones de capacidad o de potencia.

La energía necesaria para desarrollar un esfuerzo puede usarse de dos modos bien distintos: lentamente, a modo de goteo, con lo que tendremos capacidad, o bien muy rápidamente, todo de una sola vez, y de una manera rápida y explosiva, lo que sería potencia.

- Capacidad: representa la cantidad total de energía de que se dispone en una vía metabólica.
- **Potencia:** indica la mayor cantidad de energía por unidad de tiempo que puede producirse a través de una vía energética.

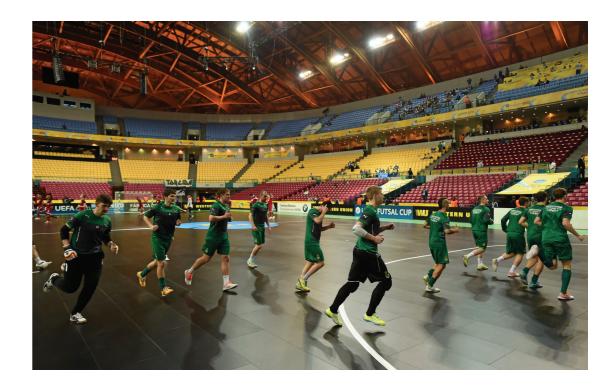
Teniendo en cuenta esta clasificación, podemos señalar que, en relación al entrenamiento de la resistencia específica en el futsal, debemos tener en cuenta varios aspectos para llevar a cabo dicho objetivo:

- Modelo de juego de nuestro equipo.
- Distancias que más o menos se recorren en un partido
- Tiempos de pausa y recuperación.
- Frecuencia cardiaca.
- Producción de ácido láctico.

2.4.2 Clasificación de la resistencia: clasificación según el tiempo y la intensidad de la actividad

Resistencia aeróbica		Resistencia anaeróbica		
Definición	Capacidad para soportar esfuerzos suaves o medios durante un largo periodo de tiempo (componente cuantitativo = repetitividad).	Capacidad para soportar esfuerzos intensos el mayor tiempo posible.		
Objetivo	Soportar los cuarenta minutos de partido a ritmo medio sin pérdida de eficacia en las acciones técnico- tácticas (componente cualitativo = frescura/ disponibilidad/ eficacia).	Soportar esfuerzos de carrera con sus intensidades, duraciones y reiteraciones, así con los gestos que se plantean a lo largo del partido.		
Aspectos fisiológicos	 Equilibrio entre aporte y consumo (trabajo en <i>steady state</i>) Participación del sistema aeróbico a través de la oxidación de la glucosa y ácidos grasos. 	 Se contrae una deuda de oxígeno. Participación de los sistemas: Anaeróbico aláctico: No produce ácido láctico. Utiliza las energías de reserva del músculo. Aporta energía durante el esfuerzo de alta intensidad y corta duración (0-15 segundos). Anaeróbico láctico: Producción de ácido láctico (factor limitante). Aporta energía durante esfuerzos de alta intensidad y duración media (15-20 segundos a 2 minutos). 		
Aspectos metodológicos	 Trabajo de tipo cuantitativo. Intensidad media o baja (de 110 a 120 pul/min a 150-160 pul/min). Larga duración (de 2-3 minutos en adelante). Participación global del organismo. 	 Tipo de esfuerzo cualitativo- cuantitativo. Notable producción de ácido láctico. Alta intensidad del esfuerzo (160-170 pul/min en adelante) y duración media. 		
Efectos	 Sobre el rendimiento: Incremento del ritmo de carrera manteniendo las mismas pulsaciones. Mejora de la recuperación de los esfuerzos. Fortalece la voluntad y la capacidad de sacrificio. Sobre el organismo: Hipertrofia de las cavidades del corazón. Incremento de la capacidad respiratoria. Descenso de la frecuencia cardiaca basal. Incremento de glóbulos rojos y de la proporción de oxígeno transportada por la sangre. Incremento de la vascularización muscular. 	 Sobre el rendimiento: Permite superar la deuda de oxígeno durante mayor tiempo. Incrementa la tolerancia al ácido láctico. Sobre el organismo: Hipertrofia de la musculatura del corazón. Aumenta las reservas alcalinas de la sangre. Se retrasa y soporta mejor la fatiga. 		

2.5 VELOCIDAD



Se trata de una cualidad física compleja, derivada de aspectos neuromusculares, por lo que para su aprehensión han de tenerse en cuenta dos aspectos fundamentales: la coordinación y la fuerza.

El concepto de velocidad que encaja en los deportes de equipo es la que definimos como "la capacidad condicional que permite dar una respuesta motriz rápida y correcta (óptima) a los diferentes estímulos y distintas necesidades que se suceden en el juego, así como la capacidad condicional que permite efectuar de forma rápidaóptima las acciones cognitivas y motrices necesarias se compite es muy reducido. para el desarrollo eficaz del juego" (Seirul·lo Vargas, F., 2002).

En el futsal hay que tener en cuenta dos tipos de velocidad. Por un lado está la llamada velocidad de desplazamiento y de ejecución de las acciones del juego, y por otro la velocidad de percepción y de toma de decisiones.

Un jugador rápido en carrera no tiene por qué ser un jugador rápido en el juego, pues quizá no sea capaz de coordinarse en los cambios de dirección, o no saber hacer el cambio de ritmo en el momento justo, con lo que será incapaz de sorprender al contrario, ya que el espacio en el que

Es necesario entender que conseguir jugadores rápidos en nuestro deporte no sirve si no saben qué hacer con esa velocidad. Hemos de enseñarles a reconocer cuándo deben hacer el cambio de ritmo y de dirección, cuándo deben detenerse y cuándo deben pasar el balón al compañero que se está desmarcando. Así ayudaremos a nuestros jugadores a ser veloces en el juego, aunque en algunos casos no sean realmente muy rápidos.

No obstante, para mejorar la velocidad se pueden proponer en nuestra categoría tareas de muy alta intensidad. Sin embargo, a diferencia de los realizados en el entrenamiento de la resistencia anaeróbica, la recuperación será total entre una tarea y la siguiente (120 puls/min más o menos). Gracias a esta recuperación total, el jugador podrá emplearse al 100% en cada tarea o repetición, mejorando así la velocidad de desplazamiento.

Las tareas propuestas se realizarán, a ser posible, en la cancha de juego, basándose en desplazamientos con cambios de dirección y sentido y con todo tipo de salidas explosivas en las que se variará el tipo de desplazamiento (frontal, lateral, de espaldas y diagonal), y en los que también será posible introducir el balón para mejorar la técnica y como aspecto motivador para los jugadores.

Para mejorar la velocidad en el juego y con el balón, las tareas específicas de juego rápido (contraataque, repliegue, transición, superioridad o inferioridad numérica con limitación del factor tiempo, etc.) serán ideales por la alta exigencia que tienen en los procesos de percepción, decisión y ejecución.

En el futsal, las acciones relevantes del juego (de corta duración y alta intensidad) llevan implícitas una gran velocidad de ejecución; acciones como contraataque, fintas, anticipación, tiro, creación y ocupación de espacios libres no servirían de nada si sólo se ejecutasen con velocidad y no garantizasen la ejecución de otros elementos técnicos (pase, control, etc.). Por ello, no basta con tener una buena velocidad "en abstracto", sino que ésta debe manifestarse en los gestos específicos del futsal, sin que el riesgo de una rápida ejecución

implique un mayor número de errores técnicos a un menor rendimiento del jugador.

El futsal es un deporte complejo en términos de velocidad, tanto como la propia cualidad en sí misma. Por consiguiente, dar una definición general de velocidad es válido siempre y cuando tengamos en cuenta que no se puede considerar exclusivamente el término velocidad como rapidez en los desplazamientos, ya que en el fusal existen movimientos acíclicos cuya ejecución requiere otro tipo de velocidad: la velocidad de contracción de las fibras que intervienen; sin olvidarnos de la velocidad de reacción ante estímulos externos o de la velocidad de acción segmentaria (rapidez de movimientos de un segmento) ni de la gestual (rapidez de ejecución de un gesto técnico), tan importantes cuando se está en posesión del balón.

Clasificación de la velocidad

Se suele distinguir la velocidad en función de diversos factores, lo que aporta dos clasificaciones básicas

Velocidad cíclica

Se observa en aquellas acciones motoras que se repiten constantemente, como la carrera, remar o nadar, por ejemplo. Consistiría en una sucesión de movimientos realizados a gran velocidad. Se distingue como la capacidad de desplazarse con la mayor velocidad posible, por lo que se conoce también como "velocidad de desplazamiento".

Velocidad acíclica

Aparece en aquellos movimientos que sólo se repiten una vez, como la batida de un salto, el remate de voleibol, un lanzamiento, un pase, etc. Se conoce también como "velocidad gestual o velocidad segmentaria", en el sentido de que a veces sólo afecta a un segmento del cuerpo o una parte de él, donde el desplazamiento durante la acción es mínimo, como en recepciones, paradas, golpeos. Se trataría de un solo movimiento efectuado a gran velocidad.

2.6 FLEXIBILIDAD

En el argot cotidiano se acostumbra a utilizar indistintamente los términos de flexibilidad, movilidad articular, soltura, estiramiento, amplitud, *stretching*, como sinónimos.

Es necesario aclarar de forma genérica que la cualidad física que permite desarrollar movimientos en diferentes grados de amplitud o movilidad se denomina "movilidad articular".

Definimos la flexibilidad como la capacidad mecánico-fisiológica que se relaciona con el conjunto anatómico-funcional de músculos y articulaciones que intervienen en la amplitud de movimientos. Depende de la movilidad articular, entendida como el grado de libertad específico de cada una de las articulaciones, y de la elasticidad muscular, referida a la propiedad del músculo para alargarse (estiramiento muscular) y recuperar su estado inicial sin que exista un detrimento de su fuerza y potencia.

Para conseguir y mejorar la flexibilidad hay que buscar, a través del ejercicio físico adecuado, la elongación de músculos, tendones y ligamentos. Por lo tanto, la forma óptima de mejorar la flexibilidad es estirándose.

Como regla general, los movimientos que se utilizan para elongar determinada musculatura deberán ser los opuestos a los que ésta realiza en su función agonista. Los músculos durante la secuencia de un movimiento pueden actuar, entre otras muchas funciones, como agonistas (responsables directos de la acción, que provocan mediante una contracción) o, por el contrario, como antagonistas (controlan el movimiento elongándose).

Tomando como base lo anterior, se puede afirmar que, para mejorar la elasticidad de un grupo muscular, es necesario realizar acciones contrarias a su agonismo (contracción) situándolo en funciones opuestas (antagonismo).

Cuando queremos trasladar una articulación hasta su punto máximo de movilidad, hay dos factores limitantes que intervienen por el siguiente orden:

- El componente muscular (el tono de la musculatura que esté implicada en la dirección del movimiento).
- El **componente articular** (forma de las superficies óseas y limitaciones del sistema ligamentoso).

Entre los factores externos se englobarían al sexo (por composición corporal, las mujeres tienen menos masa muscular y más tendencia a la laxitud ligamentosa), y la edad (ya que es la única cualidad física que involuciona desde el nacimiento, pero preferentemente a partir de los 10-12 años, y a partir de ahí se pierde mucho por año si no se realiza un entrenamiento preventivo para ralentizar esta caída). La hora del día también afecta a la capacidad de elongación de los tejidos (por la mañana el músculo se deforma menos, está más viscoso). Igualmente afecta la temperatura externa, que favorece la reducción de la viscosidad y por tanto la capacidad de elongación.

Formas o técnicas de entrenamiento de la flexibilidad

Hoy en día contamos con diferentes métodos en función de su incidencia en cada uno de los factores limitantes de la flexibilidad, el componente muscular o el componente articular. Así tenemos:

- Métodos de facilitación neuromuscular: inciden sobre el componente muscular.
- Métodos pasivos y dinámicos: inciden sobre el componente articular (sólo cuando se supere la limitación que impone el componente muscular).

Antes que nada, debemos realizar una diferenciación simple según la dinámica del estiramiento muscular, distinguiendo:

- Estiramiento estático: se persigue la mejora en la elongación muscular mediante la utilización de posiciones concretas, movimientos lentos y controlados, en los que los músculos se encuentran en un grado de estiramiento próximo al máximo (el movimiento queda limitado por la propia tensión).
- Estiramiento dinámico: se busca la mayor amplitud de movimiento mediante la utilización de gestos repetidos con cierta velocidad de ejecución, como balanceos, rebotes, saltos, rotaciones, que alcanzan los límites articulares.
 Este tipo de estiramiento es el que se produce en la mayoría de los gestos técnicos de las diferentes disciplinas deportivas.

Estos dos tipos de estiramientos se pueden efectuar de dos formas básicas:

• **De forma activa:** la mejora de la movilidad se obtiene por la contracción de los agonistas y el estiramiento simultáneo de los antagonistas.

 De forma pasiva: la mejora de la movilidad se obtiene a través de fuerzas externas al individuo, que provocan la extensión, sin intervención de la musculatura agonista a estirar ni de la antagonista correspondiente.

Teniendo en cuenta lo anterior, nunca debemos olvidar:

- La movilidad pasiva es mayor que la movilidad activa.
- El futsal exige movilidad activa.
- la mayoría de los gestos técnicos de las diferentes disciplinas deportivas.

 La movilidad pasiva es condición previa, ya que determina y limita la movilidad activa.

Lógicamente, de todo lo expuesto podríamos concluir que la movilidad activa sería la más adecuada para el futsal, pero hasta el momento no se han aportado metodologías de trabajo válidas.

Dado los problemas que se presentan, la tendencia actual del entrenamiento es realizar trabajos de flexibilidad mixta, de los cuales, los más conocidos son:

	Descripción	Metodología general
Estiramiento activo - estático o <i>stretching</i>	Estiramiento de tipo estático no máximo (posiciones relativamente cómodas). Aplicable en situaciones de pre o postesfuerzo no muy intenso (estiramientos óptimos para el mantenimiento de la flexibilidad). Deben dirigirse a los principales grupos musculares.	 Tensión: Movimiento activo libre de la musculatura a estirar (10"-30"). Relajación: Se busca un descenso de la tensión intramuscular (6"). Estiramiento: Movimiento activo libre buscando elongar al máximo el grupo muscular (10"-30").
Estiramiento estático – dinámico	Aplicables a los calentamientos, prentrenamientos o competición.	Combinación de estiramiento estático y dinámico en rangos de intensidad moderados o submáximos (75 al 90%): 1. Estiramiento estático. 2. Estiramiento dinámico rítmico y suave.
<i>Stretching</i> por contracción - relajación	También llamado FNP (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva).	 Contracción del músculo a estirar (30%-50% de la f. máx.). Estiramiento estático entre 5" y 15". Contracción del músculo entre 40-75° de la f. máx. (normalmente con ayuda de un compañero). Corto período de relajación de 2" a 5". Estiramiento suave del músculo previamente contraído.

2.7 FUERZA

La fuerza sería la capacidad de crear tensión intramuscular, con independencia del acortamiento del músculo o de que exista o no movimiento. Su utilización se hace necesaria, tanto desde el punto de vista profiláctico como bajo perspectiva específica de eficiencia mecánica o rendimiento deportivo.

La fuerza es una cualidad que está condicionada por la capacidad de contracción de la musculatura implicada en el movimiento a realizar. El entrenamiento de la fuerza se puede efectuar de forma normal y sin perjuicio para el desarrollo del deportista, siempre que estos trabajos se hagan con cuidado de no incidir negativamente en el sistema esquelético, sobre todo en la columna vertebral, evitando movimientos con demasiada presión, tracción, torsión y contracción.

El aspecto madurativo de los jugadores es el que debe condicionar el grado de "entrenabilidad" de la fuerza, aunque, como ya hemos visto, el problema del tiempo semanal de entrenamiento condicionará en gran medida el tiempo dedicado a entrenar esta cualidad. No obstante, si es posible, será bueno dedicar alguna sesión específica a desarrollar la fuerza, sobre todo durante la pretemporada o al principio de la temporada.

El objetivo de este entrenamiento será la mejora de esta cualidad, gracias a la coordinación intramuscular (de las fibras que forman cada músculo) e intermuscular (de los distintos músculos entre sí) más que a la hipertrofia muscular (aumento de la masa muscular), lo que nos permitirá conseguir la adecuada adaptación muscular al ejercicio realizado, para reducir así el riesgo de lesiones musculares y sentar las bases que permitirán acceder después al alto rendimiento deportivo, cuando se haga ya un entrenamiento más específico de esta cualidad.

Los métodos más adecuados para mejorar la fuerza serán el uso de las pesas, los multisaltos, las sobrecargas añadidas y las resistencias en forma de gomas, compañeros, etc. El tipo de fuerza a desarrollar en nuestros jugadores será la fuerza-velocidad.

Partiendo de la definición que la física nos da de la fuerza (todas las causas capaces de modificar el estado de reposo o movimiento de un cuerpo o de producirle una deformación), podríamos decir que, entre otras muchas, son manifestaciones de fuerza en el futsal: una arrancada (modifica el estado de reposo de nuestro cuerpo), un cambio de ritmo (modifica el estado de movimiento de nuestro cuerpo) o un golpeo (modifica el estado de reposo movimiento del balón y además le produce una deformación).

Pero, al aplicar el término fuerza al deporte, nos referimos a la cualidad física que permite al deportista superar u oponerse a una resistencia externa o interna (del propio cuerpo) por medio de la acción de sus músculos; ya que la única fuerza que existe deportivamente hablando es la que nace de la contracción muscular.

Un incremento de la fuerza junto a la velocidad provocará una mejora en la calidad y un mayor rendimiento en los gestos específicos del futsal.

El entrenamiento programado de la fuerza desempeñará un papel importante para prevenir y evitar ciertas lesiones, así como para recuperar al jugador lesionado.

En el jugador existen dos articulaciones vitales, la articulación del tobillo y la articulación de la rodilla, que sufren numerosos traumatismos y tensiones (giros) durante el juego. Estas articulaciones deben estar bien "defendidas" y protegidas por una musculatura fuerte, así como por un fortalecimiento y potenciación de los ligamentos que las conforman.

También es importante que se desarrolle el control neuromotor de dichas articulaciones, de ahí que cada vez adquiera más importancia el diseño de tareas

basadas en ejercicios de propiocepción. Otro aspecto importante es su equilibrio artromuscular y postural.

Esta prevención de posibles lesiones en los jugadores se puede conseguir con la realización de ejercicios de fuerza compensatoria, para aquellos jugadores que tienen cierta debilidad en un grupo muscular determinado.

En dichas tareas se trata de potenciar grupos musculares desequilibrados, que no intervienen directamente en las acciones del futsal, como el tronco (equilibrio muscular entre abdominales, oblicuos, glúteos...) y miembros superiores, pero que son importantes para conseguir un alto rendimiento. También el trabajo de algunos músculos antagonistas en relación con agonistas muy trabajados, como son los casos de los isquiotibiales respecto de los cuádriceps o glúteos, y el tensor de la fascia lata con respecto a los aductores.

Tipos de fuerza

Diferenciamos diversos tipos de fuerza:

1. **Fuerza general:** es la desarrollada a través de ejercicios de índole global no específicos de la especialidad deportiva. Se pretende un acondicionamiento muscular general (construir globalmente al jugador) buscando una base para los próximos entrenamientos de fuerza.

Estos ejercicios se suelen trabajar en iniciación y pretemporada. Algunos ejemplos son: autocargas, utilización de aparatos simples (balón medicinal, picas, etc.), entrenamiento en circuito, tareas con el peso - oposición de un compañero, etc. Las tareas de este tipo de fuerza, deberían poseer las siguientes características:

- Desarrollo de la fuerza de forma analítica, de cada músculo implicado en la acción motriz.
- Las posturas corporales poco similares.
- Sobrecargas variables y superiores a las del gesto específico, lo cual permite el incremento de la fuerza.
- Incrementos variados y distintos a los del iuego

- De alto valor de autocontrol y escaso componente táctico.
- 2. **Fuerza dirigida:** es la desarrollada por los músculos implicados directamente en cualquier movimiento o acción técnico-táctica del juego, buscando el desarrollo de una de las manifestaciones de fuerza que el futsal exige al trabajo de los grupos musculares más requeridos en la práctica de este deporte.
- 3. Fuerza especial o de competición: es la que resulta de la realización de los mismos movimientos o acciones técnico-tácticas reales simultaneadas o alternadas con ejercicios de fuerza. Se pretende conseguir una transferencia directa a través de someter al jugador a sobrecargas en acciones de trabajo muscular, al mismo tiempo que realiza los movimientos de un gesto técnico o alternando la tarea de fuerza con la ejecución de gestos técnicos.
- 4. Fuerza compensatoria: su objetivo es el fortalecimiento y desarrollo de los grupos musculares que no se desarrollan de forma igual que los otros músculos, para la práctica de las acciones/ gestos técnico/ tácticos del fustal. O sea, se pretende evitar lesiones en determinados músculos, tendones o ligamentos que sufren cierta "descompensación" (poco desarrollo) por su "escaso" nivel de utilización; por ello, centraremos el trabajo en:
 - Desarrollo de los grupos musculares más débiles: isquiotibiales, aductores, sóleo, abdominales, lumbares.
 - Fortalecimiento de los ligamentos de la articulación del tobillo.

2.8 COORDINACIÓN

Se entiende por capacidades coordinativas los factores que conforman la coordinación motriz. Las capacidades coordinativas podrían equipararse a lo que algunos autores llaman capacidades perceptivomotrices o cualidades motrices, terminología bastante extendida entre estudiosos españoles. Sin embargo, aquí se propone el primer término, como muchos autores alemanes e italianos. En estas clasificaciones, factores como el equilibrio queda catalogado como una capacidad coordinativa. Aunque, como reconocen la mayoría de estos autores, es muy complejo el sistematizar estos factores y describirlos.

Las capacidades coordinativas son un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento, tanto en los deportes individuales como de equipo, ya que si bien algunas de ellas no parecen desempeñar un papel decisivo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia.

Nunca es demasiado pronto para desarrollar estas capacidades, aunque el mejor periodo se sitúa entre los 6 y los 11 años.

El enfoque del entrenamiento para la capacidad coordinativa ha de ser siempre multilateral y polivalente. La riqueza de un gesto motriz viene siempre dada por la gran experiencia del jugador, que le dotará de una gran facilidad para aprender técnicas deportivas.

Clasificación de las diferentes capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas son cualidades del desarrollo relativamente determinadas y generalizadas por los procesos de regulación del movimiento y por las capacidades del rendimiento para superar las exigencias de su coordinación.

Capacidad de orientación: hace referencia a la capacidad del jugador para determinar su posición y su movimiento en el espacio y la posición y movimiento

de los objetos móviles. Determina los cambios de posición del cuerpo y/o de los objetos en el espacio y en el tiempo. Ejemplos: el salto mortal del gimnasta; la dirección que adopta una pelota tras un golpe en el voleibol.

Capacidad de acoplamiento o combinación: es la capacidad de coordinar brazos y piernas, y cadenas de movimientos, con las habilidades motrices básicas. Ejemplos: el estilo libre en natación; el tiro por encima del hombro en el balonmano.

Capacidad de diferenciación: es un trabajo de coordinación fina. Se trata de diferenciar las fuerzas aplicadas en un movimiento. La técnica es la misma, pero la ejecución coordinativa es diferente. Ejemplos: pases cortos y largos; movimientos lentos y rápidos.

Capacidad de equilibrio: comprende el mantenimiento y la recuperación del equilibrio en situaciones cambiantes, que se manifiesta en los juegos deportivos. Ejemplo: las fintas.

Capacidad de ritmo: son las variaciones temporales y espaciales del movimiento, que se pueden efectuar con música o sin ella. Ejemplo: las carreras con vallas; la carrera de aproximación a los saltos; la gimnasia rítmica.

Capacidad de reacción: es la realización de movimientos breves en respuesta a estímulos (señales o cambios súbitos de la situación). Ejemplo: movimientos de esquivar en boxeo.

Capacidad de adaptación a las diferentes situaciones que se presentan en el deporte. En pleno movimiento se debe corregir el programa. Ejemplo: fintar en lugar de tirar a portería.

2.9 RECUPERACIÓN

Los tiempos de recuperación tienen una importancia muy considerable. De ellos dependerá la calidad y la cantidad de entrenamiento. Por ejemplo, el volumen y la intensidad de las acciones en los entrenamientos dependerán del nivel de preparación condicional del jugador, y tendrán una especial relevancia en la capacidad de recuperación durante los entrenamientos y los partidos. Para mantener una intensidad de entrenamiento elevada y un elevado volumen de trabajo, es necesario tener una capacidad de recuperación de los fosfágenos elevada durante el entrenamiento, para ser capaces de mantener altas prestaciones durante los entrenamientos interválicos propios de nuestro deporte.

Cuando hablamos de la recuperación, la podemos plantear de dos formas: activa o pasiva, las cuales deben ser abordadas de manera adecuada. Dependiendo del momento de aplicación de la recuperación (durante la sesión, tras sesión o después del partido), e independientemente del modelo utilizado, la recuperación activa o pasiva debe escogerse con sumo cuidado, pues no siempre puede tener el efecto deseado.

Como medios y métodos de la <u>recuperación activa</u> <u>postesfuerzo</u>, tenemos:

- La carrera continua entre el 50-60% del VO₂ máx. Su duración será de entre 10-20 minutos. Otra opción más adecuada podría ser la bici estática, ya que, después de la cantidad de gestos excéntricos que se dan en un partido, el pedaleo (movimiento mayoritariamente concéntrico) ayudará a restablecer la musculatura. Se debe individualizar, ya que este trabajo podría no ser el mismo para todos los jugadores.
- Los estiramientos: como parte de esta recuperación activa se realizará un trabajo de flexibilidad para relajar la musculatura. No es conveniente utilizar métodos de

flexibilidad dinámica, pues son más propios del calentamiento

 Ejercicios de relajación por parejas, para favorecer esta recuperación activa. Lo que conseguimos con estos ejercicios es un aumento de flujo sanguíneo en la zona corporal que relajamos, provocando una recuperación más rápida.

Como medios y métodos de la <u>recuperación pasiva</u>, entendida como la inactividad postesfuerzo y el retorno del organismo a la normalidad, destacamos:

• Dormir: es la forma más habitual de recuperación pasiva. Entre 7-9 horas proporcionara el tiempo adecuado de adaptación ante situaciones de estrés físico, neurológico y emocional que puede provocar el entrenamiento de alta intensidad o la competición. En ocasiones nos encontramos jugadores que tras un partido alargan su estado de vigilia (falta de sueño) y, en estos casos, una buena alternativa es la práctica de la siesta el día después de partido, siempre y cuando no altere los horarios habituales de sueño del jugador.

Por ultimo podemos añadir a estos medios de recuperación activa y pasiva otros medios para favorecer la recuperación, como son:

- Métodos ergo nutricionales de recuperación:
- Recuperación del glucógeno muscular: mediante el aporte de carbohidratos, siendo los primeros 30 minutos posteriores al entrenamiento o al partido los de mayor ritmo de recuperación del glucógeno muscular. Se recomienda un gramo por kilogramo de peso del jugador. El tipo de



carbohidrato recomendado es aquel que tiene un alto índice glucémico.

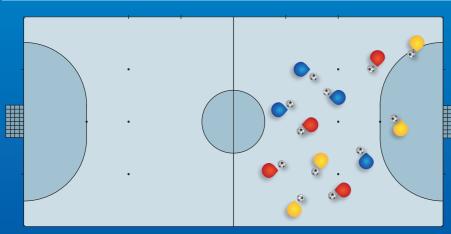
- Reposición hidroelectrolítica: se recomienda beber un volumen de líquido que sea superior al perdido durante la actividad de entrenamiento o de competición, normalmente un 150% del peso perdido repartido en 2-3 tomas con altos niveles de sodio.
- Métodos fisioterapéuticos de recuperación:
 - Masoterapia: masaje posterior al entrenamiento o al partido. El poder realizarlo de manera superficial con bolsas de hielo se contempla como una técnica válida para una recuperación inter sesión.
 - Electroterapia: realizar una recuperación activa durante 20 minutos mediante la electroestimulación, principalmente para favorecer la recuperación de la potencia muscular.

- Hidroterapia: la utilización del agua como medio de recuperación aportará diferentes beneficios, como la reducción del stiffness muscular por el suave efecto masaje de la presión hidrostática, alivio del dolor muscular por el incremento de la temperatura y del flujo sanguíneo muscular. Este método no agrava el daño muscular postesfuerzo.
- **Crioterapia:** se trata de una terapia basada en el empleo de bajas temperaturas. Se utiliza el frío con fines terapéuticos y con el propósito de favorecer la recuperación postesfuerzo, provocando un beneficio importante ante los microtraumatismos causados por el entrenamiento de alta intensidad o la propia competición. Para obtener estos beneficios se necesita un tiempo mínimo de 5´ y no debe sobrepasar los 10´, y se debe provocar una disminución de 2-3° en la musculatura profunda.

2.1 OTAREAS PARA EL ENTRENAMIENTO CONDICIONAL

2.10.1 Tareas para el calentamiento con balón

Técnica individual en 20x20



OBJETIVOS

- Familiarizar al jugador con la superficie de
- Iniciar la actividad a baja intensidad.
- Mejorar la técnica individual.

20x20 (mitad de pista).

RECURSOS MATERIALES

1 balón por jugador.

TIEMPO: Entre 3-5'.

NÚMERO DE JUGADORES

Todos los disponibles.

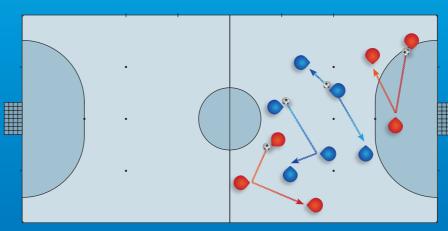
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Cada jugador con un balón, realizamos diferentes dominios y conducciones del mismo.

- Utilizar pierna no dominante para la realización de la tarea.
- Utilizar diferentes elementos como pelotas de tenis, balones piramidales, pelotas de goma...

TIEMPO: Entre 3-5'.

Trabajo de técnica en grupos de tres en 20x20



OBJETIVOS

OBJETIVOS

contacto del pie.

- Mejorar el control y pase.
- Familiarizar a los jugadores con los diferentes tipos de pases, habilidades y controles.
- Aumentar la temperatura corporal.
- Iniciar el trabajo de 2x1.

ESPACIO

20x20 (mitad de pista).

RECURSOS MATERIALES

1 balón por trío.

TIEMPO: Entre 3-5'.

NÚMERO DE JUGADORES

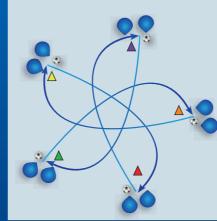
Todos los disponibles.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Trabajo en grupos de tres, estando en movimiento por el espacio. En cada grupo de tres, dos jugadores son atacantes y otro defensor. Realizaremos pases, gestos de habilidad, situación de 2x1...

por parte de los jugadores ofensivos.

La estrella con conducción



2

• Mejorar la conducción de balón.

• Aumentar la temperatura corporal.

• Familiarizar con diferentes superficies de

Mejorar la percepción visual cuando tenemos

RECURSOS MATERIALES

Conos, balones.

NÚMERO DE JUGADORES

Mínimo 10 - máximo 15.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

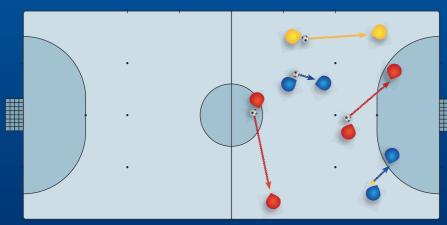
En estructura de estrella de cinco puntas que son representadas por cinco conos, se realizará conducción siguiendo la secuencia (amarillo-rojo-morado-verde-naranja). Iremos introduciendo balones con la misma secuencia.

TIEMPO: Entre 3-5'

VARIANTES

Utilizar pierna no dominante para la realización de la tarea.

Técnica por parejas en 20x20



ESPACIO

20x20 (mitad de pista).

1 balón por parejas.

RECURSOS MATERIALES

OBJETIVOS

- Mejorar el control y pase.
- Familiarizar a los jugadores con los diferentes tipos de pases, controles y gestos de
- Aumentar la temperatura corporal.

NÚMERO DE JUGADORES

Todos los disponibles.

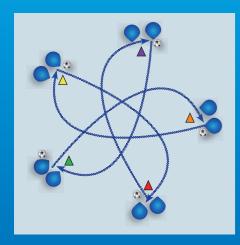
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Todos los jugadores en movimiento en donde realizaremos acciones técnicas por parejas (pases, habilidad, 1x1...).

VARIANTES

Podemos utilizar diferentes elementos, como pelotas de tenis, pelotas de goma o balones piramidales.

La estrella con pase



OBJETIVOS

- Familiarizar con diferentes superficies de contacto del pie.
- Aumentar la temperatura corporal.
- Mejorar la percepción visual cuando tenemos varios balones en la tarea.

TIEMPO: Entre 3-5'.

ESPACIO

RECURSOS MATERIALES

Balones, conos.

NÚMERO DE JUGADORES

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

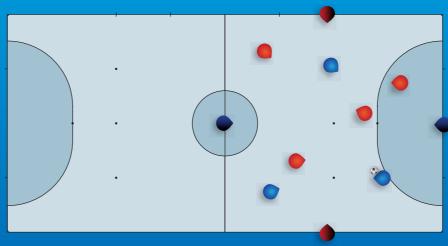
En estructura de estrella de cinco puntas que son representadas por cinco conos, con dostres jugadores en cada punta de la misma, se realizará mediante pase siguiendo la secuencia (amarillo-rojo-morado-verde-naranja). Iremos introduciendo balones con la misma secuencia.

VARIANTES

- Utilizar pierna no dominante para la realización de la tarea.
- Utilizar diferentes elementos, como pelotas de tenis, balones piramidales, pelotas de goma...

2.10.2 Tareas para el entrenamiento de la resistencia aeróbica o general

4x4+ 2 comodines exteriores por equipo



OBJETIVOS

- Mejorar la capacidad aeróbica mediante el propio juego.

 • Mejorar los desplazamientos específicos del
- futsal.

ESPACIO

20x20 (mitad de pista).

RECURSOS MATERIALES

TIEMPO: Entre 8-12'.

7

NÚMERO DE JUGADORES

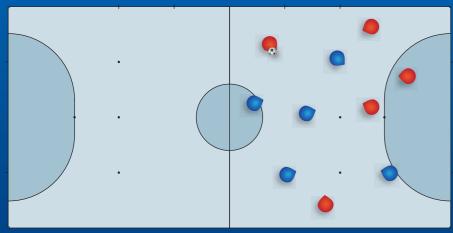
10 jugadores.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Se juega una situación de 4x4 en mitad de campo con dos comodines exteriores por equipo. Se jugará con toques libres para los jugadores interiores y para los jugadores exteriores. Cada vez que se conecta con el comodín exterior se realizar el cambio de rol: se producirá un cambio del jugador con el comodín del mismo equipo y ocupando su lugar.

Limitar el número de contactos con el balón por parte de los jugadores interiores y exteriores a 2

Eliminar con balón



ESPACIO

20x20 (mitad de pista).

RECURSOS MATERIALES

OBJETIVOS

- Trabajar desplazamientos específicos del
- Aumentar la intensidad en desplazamientos y cambios de dirección.
- Aumentar la frecuencia cardiaca de los
- Activar para tareas posteriores.

TIEMPO: Entre 3-5'.

NÚMERO DE JUGADORES

Números pares por equipo.

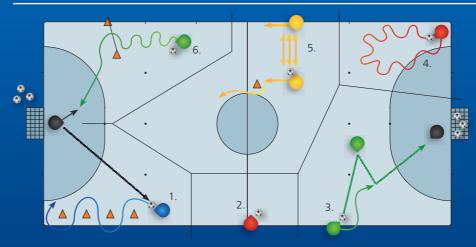
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Formados dos equipos de igual número de jugadores. Un equipo con balón en la mano se dedicará a eliminar a todos los jugadores del otro equipo. Para ello tendrán que tocar con el balón a los jugadores del equipo contrario sin lanzar. No se puede avanzar con el balón en posesión. Todo a través de pase. Se contabiliza el tiempo que tarda cada equipo en eliminar a todos los jugadores. Gana el equipo que menos tarda.

VARIANTES

Realizar lo mismo pero con balón en el pie, pudiendo establecer la eliminación del jugador del equipo contrario con el golpeo en las piernas de un jugador.

Circuito técnico



OBJETIVOS

- Mejorar la capacidad aeróbica mediante la
- Mejorar los desplazamientos específicos del futsal.

ESPACIO 40x20.

RECURSOS MATERIALES

Conos, balones, picas, vallas.

TIEMPO: Entre 8-12'.

NÚMERO DE JUGADORES

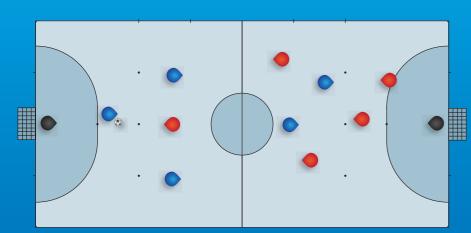
10 jugadores+ 2 porteros.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Realizaremos un circuito técnico desarrollando 1'30"en cada posta del circuito. Se trabajara por parejas en cada posta. Necesitaremos dos colaboradores para la posta nº 3 y 5.

- 1. Tras control al saque del portero, realizar conducción entre conos.
- 2. Habilidad sin dejar caer el balón.
- 3. Pase al pívot y disparo.
- 4. Conducción con planta de espaldas.
- 5. Pases con el interior del pie a un toque y regate a la salida de terminar.
- 6. Conducción de frente con la planta, elevación de balón 1 x portero.

1 toque- toques libres



OBJETIVOS

- Mantener la posesión de balón para poder progresar para meter gol.
- Mejora de la resistencia aeróbica mediante situación jugada

ESPACIO

40x20.

TIEMPO: Entre 10-15'.

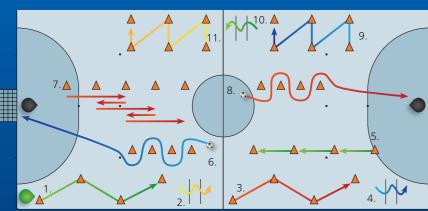
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

se juega un partido en todo el campo, con todos los integrantes del equipo. La condición del juego es que si un jugador conecta con el balón de primeras, el jugador que recibe el pase le autoriza a tener toques libres. En caso de incumplir con las condiciones, se producirá cambio de posesión.

VARIANTES

parte del jugador que recibe tras un solo toque a que su intervención sea con un máximo de 2

Circuito físico técnico



OBJETIVOS

- Mejorar la resistencia aeróbica mediante acciones físicas.
- Mejorar la resistencia aeróbica mediante acciones de técnica individual.

ESPACIO

40x20.

RECURSOS MATERIALES Conos, balones, picas, vallas.

RECURSOS MATERIALES

NÚMERO DE JUGADORES

10 jugadores+ 2 porteros.

Balones, porterías.

NÚMERO DE JUGADORES

10 jugadores+ 2 porteros.

Realizaremos el circuito de forma continuada, en donde cada 5"saldrá un integrante del equipo. El circuito consta de 11 postas

TIEMPO: 2x6-8′(recuperar 3′)

- Desplazamiento frontal en zig-zag.
- 2 saltos a pies juntos.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Desplazamientos de espaldas en zig-zag.
- Conducción rápida y parada en cada cono.
- Slalom con balón y disparo.
- Aceleración con balón de cono a cono con conducción de espaldas al cono anterior.
- Slalom con balón y disparo.
- 9. Desplazamiento lateral y aceleración en diagonal.
- 10. 2 saltos a pies juntos.
- 11. Desplazamientos laterales y aceleración en

2.10.3 Tareas para el entrenamiento de la resistencia anaeróbica o específica

Conos, balones.

10-12 jugadores.

NÚMERO DE JUGADORES

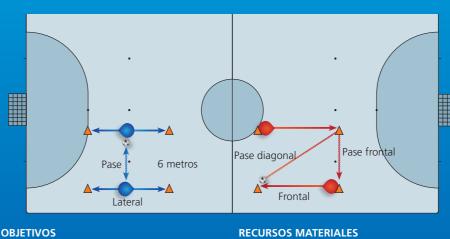
RECURSOS MATERIALES

Conos, balones, vallas, picas.

NÚMERO DE JUGADORES

12 jugadores.

Pase+ desplazamiento



OBJETIVOS

- Mejorar la resistencia específica con balón, alternando trabajo de resistencia de alta y baja intensidad.
- Mejorar la técnica de pase.

ESPACIO

Cuadrado de 6x6.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

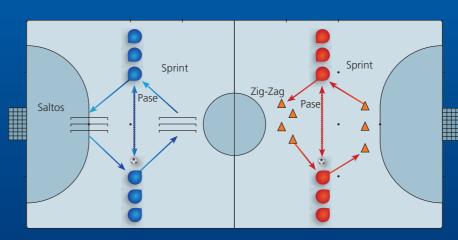
Se trabajará por parejas, intentando darle la mayor velocidad posible al pase. Se trabajará con un pase frontal y posteriormente se llevará a cabo un desplazamiento a máxima intensidad (pudiendo alternar el tipo de desplazamiento) de espaldas, de frente, lateral... Se trabajará durante 30"y se alternará con 30"de recuperación activa con trote suave.

TIEMPO: 2x6-8′(recuperar 2′)

VARIANTE

Condicionar el pase a un solo contacto con el pie por parte de los jugadores, para ganar en velocidad de ejecución y aumentar el número de desplazamientos.

Pase+ aceleración+ acción+ aceleración



OBJETIVOS

- Mejorar la resistencia a la velocidad específica.
- Mejorar la fuerza explosiva (acciones).
- Mejorar la técnica de pase.

ESPACIO

Cuadrado 12x12.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Se realizarán 2 circuitos, uno en cada mitad de cancha. La distancia de pase será de 12-15 metros. Los circuitos serán los siguientes:

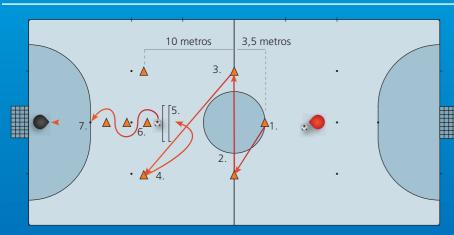
TIEMPO: 6x6 acciones por jugador (3 por cada lado)(recuperar 1'30')

- Pase frontal 12-15 metros+ aceleración 5 metros+ 3 saltos pies juntos+ aceleración 5
- Pase frontal 12- 15 metros+ aceleración 5 metros+ slalom sin balón + aceleración 5 metros. (En la segunda acción la secuencia será: Pase frontal 12-15 metros+ aceleración 5 metros+ desplazamiento en zig-zag 4 metros+ aceleración 5 metros).

Se trabaja de forma continuada durante 6 acciones por parte de cada jugador (3 por cada lado). Tras ello se realizará una recuperación de

2.10.4 Tareas para el entrenamiento de la velocidad

Velocidad de desplazamiento



ESPACIO

se v devolución

Cuadrado de 15x15.

Conos, balones, vallas.

RECURSOS MATERIALES

OBJETIVOS

- Mejorar la velocidad de desplazamiento sin
- Mejorar todo tipo de desplazamientos (frontal, lateral y de espaldas).
- Mejorar fuerza explosiva (saltos y disparo).

13

(recuperar 1'30"y 3')

NÚMERO DE JUGADORES

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Se realizará un circuito a máxima velocidad posible, donde la secuencia a realizar por parte de cada jugador en cada repetición será la

- 1. Finta + aceleración de 5 metros.
- 2. Desplazamiento lateral 10 metros.3. Sprint 12 metros en diagonal.
- 4. Desplazamiento de espaldas 4 metros.
- 5. 2 saltos a pies juntos.6. Conducción del balón con slalom.

inicio de cada repetición (lateralidad).

- 7. Disparo a portería.

Se alternara el lado por el que realizamos el

Velocidad de acción/reacción tras pase

3 saltos pies juntos

Giro y sprint

Giro, sprint y

cambio dirección



TIEMPO: 2 series x 6 repeticiones (3 por cada lado) (recuperar 1'00"y 2')

- Mejorar la velocidad de acción/reacción.
- Mejorar la fuerza explosiva mediante cambios de dirección, giros y saltos.
- Mejorar la finalización buscando precisión.

ESPACIO

Cuadrado de 12x12.

RECURSOS MATERIALES

Conos, balones, vallas.

NÚMERO DE JUGADORES

10-12 jugadores. Se trabaja por parejas.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

Se realiza una doble acción por parte de dos jugadores.

En la primera acción, el jugador A pasa a B, jugador B realiza devolución a A. Tras ese pase, se realiza un giro a máxima velocidad por parte del jugador B para colocarse frente a las vallas y realizar tres saltos a pies juntos. El jugador A no se mueve de su posición original

En la segunda acción, el jugador A pasa a B, jugador B realiza devolución a A. Tras ese pase, se realiza un giro a máxima velocidad para ir por fuera del cono y realizar un cambio de dirección y, tras ello, recibir un pase interior del jugador A. Tras el control de balón se realiza una acción de finalización.

2.10.5 Tareas para el entrenamiento de la fuerza

(15) Trabajo en gimnasio de fuerza general

RECURSOS MATERIALES

Maquinaria de gimnasio

TIEMPO

OBJETIVOS

- Mejorar el reclutamiento y la sincronización neuromuscular.
- Aumentar volumen muscular del tren superior.

DESCRIPCIÓN

Trabajamos en forma de circuito dividiendo al grupo en dos:

- Un circuito f. máx.
- Un circuito de f. hipertrofia. Complementaria controlada.

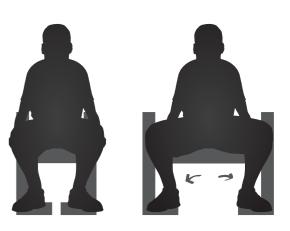
Explosivo en fase concéntrica y controlada en excéntrica.

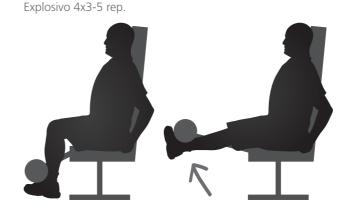
Alternar ejercicio de tren superior con otro de tren inferior.

Excéntrico 3x8-10 rep.



Controlado 3x10 rep.





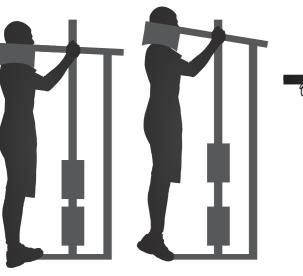
Explosivo 4x3-5 rep.



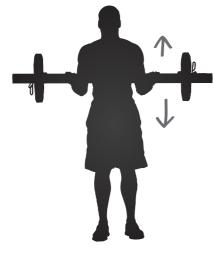


Pase interior

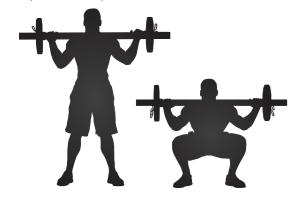




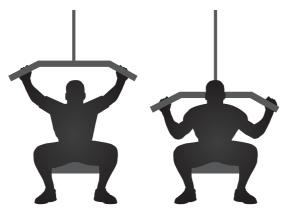




Explosivo 2x8 rep.

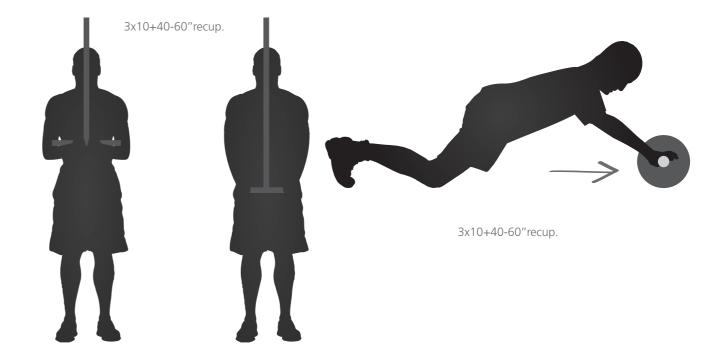


3x10+40-60"recup.



3x10+40-60"recup.





3x10+40-60"recup.



10

16 Trabajo con el propio peso del cuerpo

MATERIAL

Esterillas y fitballs

TIEMPO

25´

OBJETIVOS

Mejorar la capacidad para evitar desestabilizaciones corporales que provoquen desequilibrios

DESCRIPCIÓN

Nos dividimos en el circuito y trabajamos el control neuromuscular para la región lumbo-pélvica a través de ejecuciones lentas, precisas y controladas, manteniendo la respiración correctamente. Hacemos 12-15 rep. o segundos (isom.) con 2" en contracción mantenida.



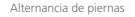


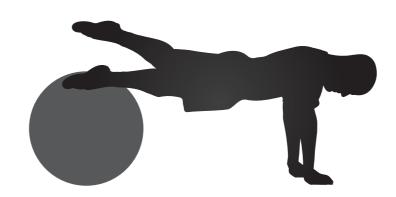




Extensión de cadera



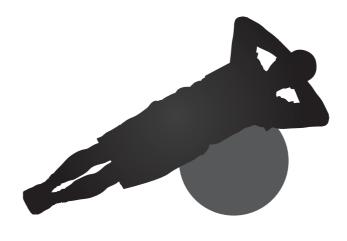




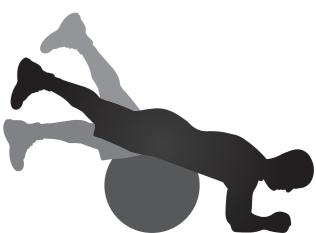
Flexión de tronco

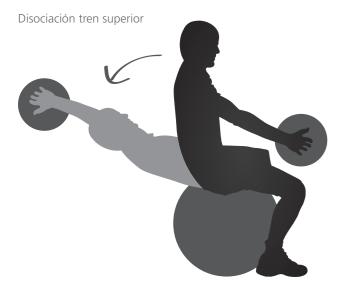


Flexión lateral de tronco

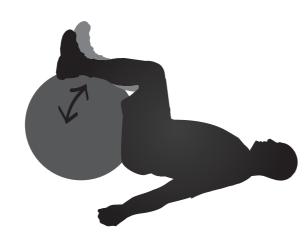


Elevación de piernas

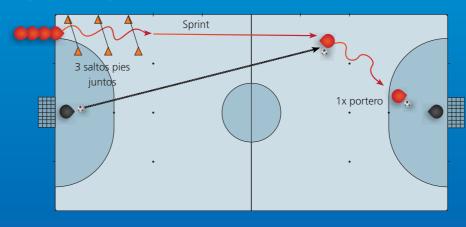




Disociación tren inferior



Fuerza específica



TIEMPO:

4 repeticiones por grupo muscular.
5 series en total.
20 esfuerzos totales.

17

OBJETIVOS

- Mejorar la fuerza específica mediante la secuencia de fuerza general, fuerza dirigida y fuerza específica.
- Mejorar la velocidad de desplazamiento sin balón.

ESPACIO

40x20.

RECURSOS MATERIALES

Conos, balones, vallas, escaleras, picas.

NÚMERO DE JUGADORES

10-12 jugadores+ porteros.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA

- Cada jugador realizará la siguiente secuencia:
 Ejercicio de cuádriceps (realizamos 6 repeticiones de semi squat).

 • Se realizará una transferencia mediante 3
- saltos verticales.

 Desplazamiento a máxima velocidad entre 20-25 metros (sprint).
- Tras el saque del portero, el jugador que ha realizado el sprint realizará el control de balón y terminará con situación de 1x portero en la portería contraria.

VARIANTES

- Se pueden trabajar también otros grupos musculares (psoaps, gemelo, isquiotibial y abductores).
- Se puede modificar el tipo de transferencia mediante frecuencia, impulsiones en vallas
- Se podrá realizar simultáneamente por los dos laterales del campo.

2.10.6 Tareas para el entrenamiento de la flexibilidad 18 Estiramientos estáticos 20 seg. cada pierna DESCRIPCIÓN Y OBJETIVO Consiste en estirar en reposo, en donde estiramos el musculo hasta una determinada posición y se mantiene entre 10 y 30 segundos. Se aplicarán principalmente al final de la sesión de entrenamiento o partido. 30 seg. cada pierna 20 seg. cada pierna 15 seg. cada pierna 30 seg. 20 seg. cada pierna



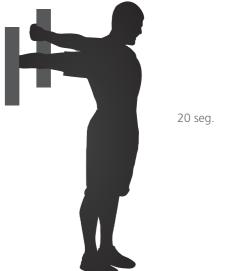










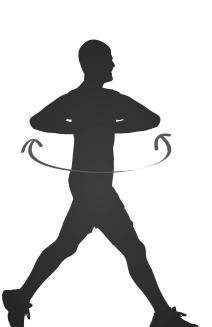


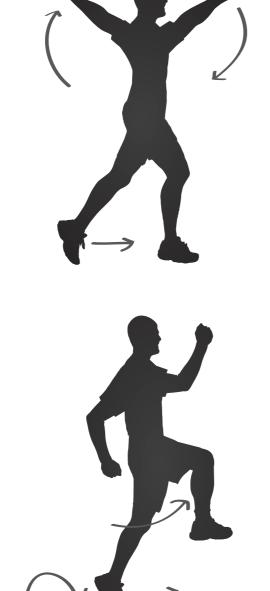
19 Estiramientos dinámicos

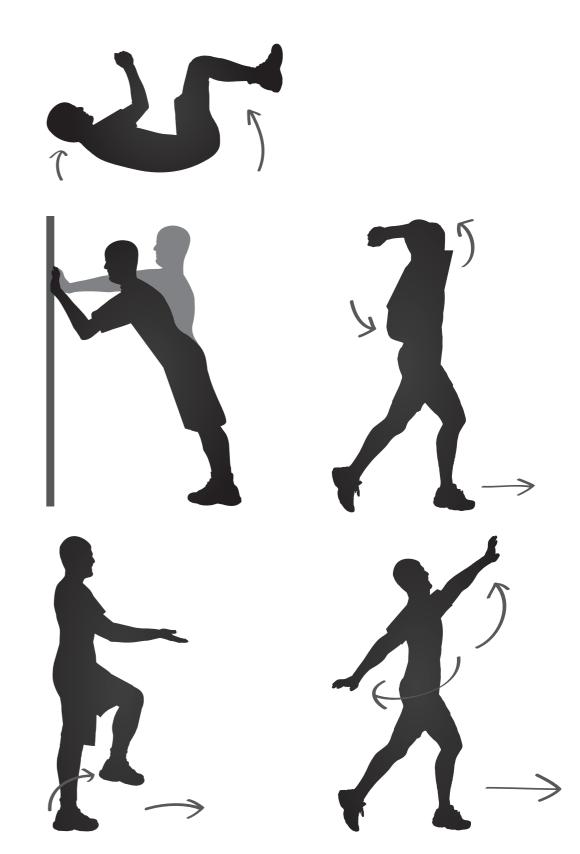
DESCRIPCIÓN Y OBJETIVO

Consiste en estirar realizando movimientos, bien sean balanceos o rebotes. Se realizan para activar la musculatura, por lo que son más propicios para el calentamiento tanto de sesión como de competición. Se realizarán de manera suave y controlada para ir ganando amplitud.





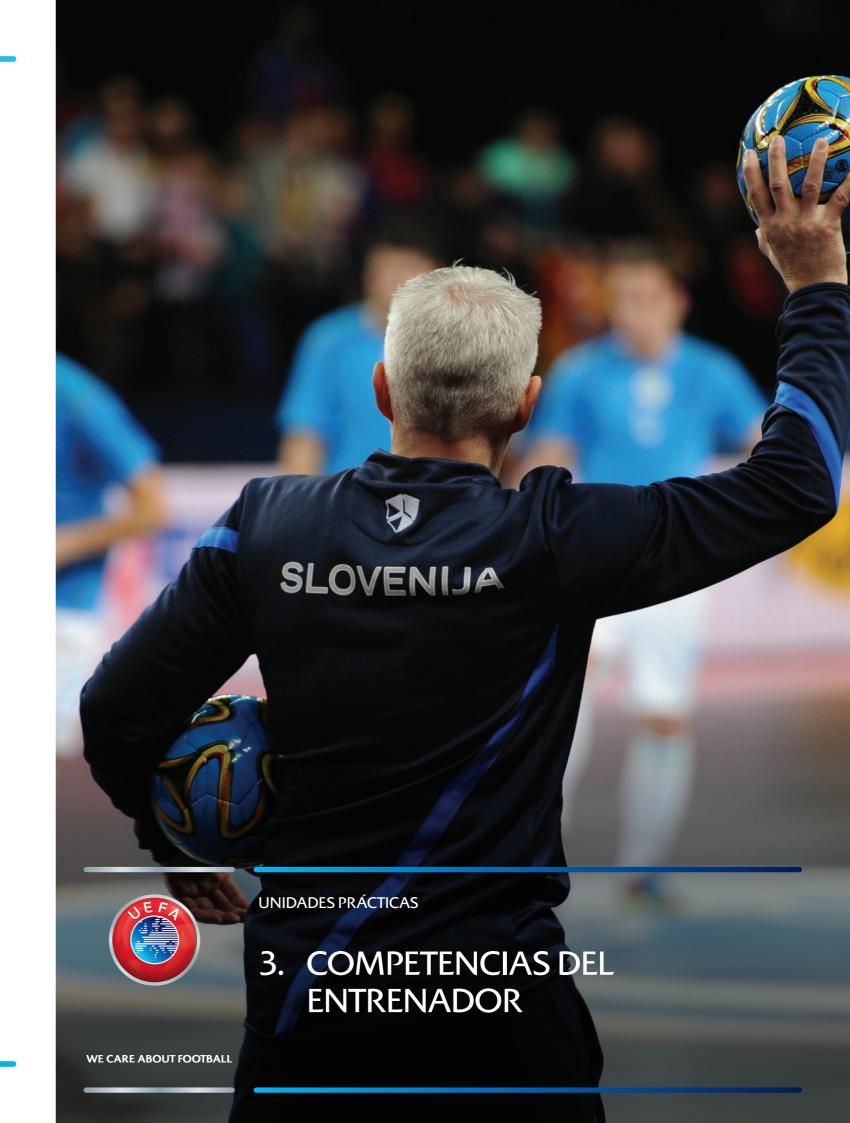












3.1 ORGANIZAR Y DIRIGIR ENTRENAMIENTOS

3.1.1 Planificar entrenamientos

No existe un buen trabajo sin una planificación previa. Toda la planificación y programación anual que hayamos podido estructurar como entrenadores se concretiza en la unidad fundamental, que es la sesión de entrenamiento. Planificar esta sesión es la base fundamental de nuestro trabajo y la aplicación práctica de la labor docente como entrenadores mediante la actividad de los jugadores.

La planificación de la sesión debe llevarse a cabo sobre la base de una serie de factores que ya hemos visto en los aspectos metodológicos de este manual. No obstante, centrándonos en el aspecto práctico a nivel deportivo, debemos tener en cuenta que una correcta planificación de la sesión de entrenamiento tiene que basarse en los **objetivos** a desarrollar en ella y en el **diseño de las tareas** para conseguirlos.

Objetivos

Lo primero que debe tener claro un entrenador en el momento de planificar la sesión son los objetivos que quiere conseguir durante ella (para qué va a servir la sesión, qué quiere conseguir). Estos objetivos son la base de la mejora del equipo en la medida en que vayamos desarrollándolos satisfactoriamente, teniendo en cuenta que todos necesitan de su tiempo de práctica para ser asimilados.

Como ya vimos en otros apartados, la sesión de entrenamiento se estructura en tres partes fundamentales (parte inicial o de calentamiento, parte principal o de desarrollo y parte final o de vuelta a la calma). Estas tres partes de la sesión no sólo están estructuradas sobre unos valores de progresividad e intensidad en los que se va aumentando gradualmente la exigencia física y atencional de la sesión, sino que sirven para introducir los objetivos de la sesión y preparar a los jugadores, desarrollar los objetivos de la sesión de forma directa y valorarlos finalmente.

Diseño de tareas

Para poder alcanzar los objetivos que nos marquemos en la sesión, debemos apoyarnos en nuestro medio de trabajo práctico: las tareas o ejercicios. Estas tareas deben diseñarse acorde a nuestra metodología, pero basándonos en que principalmente se conviertan en el medio para trabajar lo que queremos y nos sirvan para desarrollar los objetivos de la sesión de entrenamiento. En este sentido, las tareas no son modelos inmóviles que no podamos cambiar, sino que debemos utilizar todas las herramientas estructurales y los condicionantes que necesitemos para poder realizar tareas que focalicen el trabajo en la consecución de los objetivos.

3.1.2 Dirección de los entrenamientos

Una cosa es la planificación de la sesión de entrenamiento y otra cuestión es cómo llevarla a cabo teniendo en cuenta lo que hemos planificado y cuáles son sus objetivos. La correcta dirección del entrenamiento es el siguiente paso para llevar definitivamente a la práctica todo aquello que hayamos decidido trabajar, y sacar el máximo rendimiento al trabajo del equipo.

Una adecuada dirección del entrenamiento debe incluir los siguientes apartados:

Explicación a los jugadores

Los jugadores deben conocer de antemano cuáles son los objetivos de la sesión, de forma que les sirva para enfocar su atención hacia esos aspectos. De la misma forma, la explicación de cada tarea debe ser clara y debe servir para conocer la dinámica del ejercicio de forma que ésta no impida su

buen desarrollo, dentro de nuestro concepto de consecución de un objetivo. También debemos explicar a los jugadores cuál es el objetivo de esa tarea concreta, y, en función de nuestro método de enseñanza a utilizar, daremos más o menos información sobre qué hacer para solucionar los problemas que nos presenta la tarea.

Valorar

No debemos dejar la valoración de las tareas, en relación con nuestra idea de conseguir unos objetivos concretos, para después del entrenamiento, sino que es un aspecto a tener en cuenta durante el desarrollo de los ejercicios, con la idea de poder modificar o cambiar cualquier aspecto de las tareas si éstas no están sirviendo para conseguir los objetivos marcados, o bien porque encontremos otros medios que nos sirvan para potenciar aún más la asimilación o la mejora de los objetivos planteados. También después del entrenamiento debemos realizar una valoración de la relación diseño de tareas-consecución de objetivos, para ver si esas tareas que habíamos diseñado realmente nos sirven para trabajar lo que habíamos pensado.

Dirigir

Dirigir la sesión no sólo significa controlar que todos los factores de planificación se desarrollen de forma adecuada (recursos materiales, recursos humanos, gestión del tiempo, técnicas de enseñanza, recursos metodológicos, etc.), sino que supone alcanzar y

mantener el nivel de exigencia en cada momento, dar las instrucciones oportunas para maximizar el rendimiento de cada tarea, percibir en cada momento lo que está pasando en el juego con el fin de poder corregir, optimizar la participación de los jugadores que intervienen en la sesión, etc.

Corregir

No debemos diseñar tareas pensando que los jugadores van a realizarlas de forma perfecta desde el primer momento, sino que, por el contrario, debemos ser conscientes a la hora del diseño de cuáles son los posibles errores que los jugadores van a cometer y estar preparados para detectar y percibir todos aquellos que puedan surgir. Nuestra obligación como entrenadores es corregirlos en el momento en el que se produzcan, cuando realmente es comprensible toda la dimensión de la acción desarrollada y cuando el foco atencional del jugador está muy centrado en ese aspecto. La corrección no sólo sirve para la mejora de los jugadores que intervienen en la acción, sino para todo el equipo. Por esta razón es imprescindible proporcionar una correcta dirección en ese momento, para que todos los jugadores puedan servirse de las acciones de otros y mejorar colectivamente, adquiriendo el modelo de juego deseado. Las correcciones también pueden realizarse en conversaciones posteriores o en sesiones de vídeo, donde podamos ver repetidas las acciones del entrenamiento, pero estos medios deben utilizarse como complemento a la corrección durante el entrenamiento y no como sustitutos.

3.2 DIRECCIÓN DEL PARTIDO

3.2.1 Factores condicionantes

La dirección de equipo no es una ciencia exacta. Sería pretencioso pensar que existe una única fórmula y que todas las variables del juego se pueden tener preparadas de antemano. Hemos comentado a lo largo de este manual que el futsal es un juego de espacios reducidos, donde el movimiento constante con y sin balón es la base para crear, ocupar y aprovechar los espacios, por lo que podemos considerarlo un juego de interferencias, de estímulos y situaciones cambiantes, y lleno de imprevisibilidad.

Por tanto, es prácticamente imposible que el entrenador pueda tener controlados de antemano todos los factores. La responsabilidad del entrenador consiste en tener bajo control todo aquello que sea controlable y establecer hipótesis sobre aquello que sea incontrolable.

Según esta conclusión, clasificaremos los factores del juego en dos grandes apartados:

Factores controlables

Dentro de este apartado estarían incluidos todos aquellos factores y elementos que podamos dirigir, controlar y evaluar.

Algunos ejemplos de este grupo serían: el entrenamiento, el rendimiento medio de los jugadores, el scouting, los automatismos técnicotácticos adquiridos, la estrategia a balón parado, la actitud de nuestro equipo, el impacto de las opiniones del exterior en el grupo (habilidades y entrenamiento psicológico), la planificación, etc.

El trabajo continuado y la repetición de patrones de juego, del entrenamiento y del comportamiento, harán más estables y fiables las respuestas que esperemos ante determinadas situaciones del juego.

Un factor que nos ayudará a anticipar las respuestas del juego en el partido es la experiencia, pero cuidado con este término porque a veces es engañoso. La experiencia no la dan los años, sino la repetición de situaciones. Un ejemplo muy simple: una persona va leyendo el periódico por la calle y se cae en un socavón que hay en la acera; si durante el resto de su vida continúa leyendo el periódico mientras camina, cumplirá 80 años y no habrá aprendido nada en ese aspecto. Sin embargo, una persona que, cuando se ha caído decide no leer mientras pasea y además mirar la acera, habrá aprendido; tendrá experiencia.

En el mundo del deporte se dice que uno se puede considerar experto cuando lleva 10 años realizando una actividad de forma continuada. Eso es cierto siempre y cuando los errores que cometa le sirvan de lecciones de aprendizaje, tomando conciencia de ellos y del proceso erróneo elegido. De este modo, cuando se enfrente a la misma o parecida situación, sabrá, por lo menos, qué camino no elegir.

En el campo del entrenamiento, la repetición sistemática de situaciones que representan el juego real nos aportará la experiencia necesaria para conocer y discernir todas las posibilidades que existen en cada situación y las decisiones efectivas que hay que adoptar ante sus variables.

Un ejemplo real: la situación de superioridad 3x2 es una realidad que ocurre muchas veces en un partido, por lo que es importante que la dominemos. Cuando quiero entrenarlo, tengo que imitar una situación lo más parecida al juego real: defensa activa, un defensor que repliega, máxima intensidad, etc. El patrón de comportamiento del equipo atacante es que quien recibe el balón conduce hacia el pasillo central para crear dos posibilidades más: carril izquierdo y carril derecho; con ello, crea dudas e inestabilidad a los dos defensores. Quien conduce el balón tiene que observar cómo reaccionan los defensores: lo normal es que, llegado a una zona

defensiva de máximo riesgo, algún defensor tenga que salir a tapar el posible disparo central y, entonces, un atacante queda libre. Este es el patrón normal. Sin embargo, puede haber defensores que con la posición del cuerpo anulen una línea de pase, y el atacante con balón se queda con dos opciones: disparar desde el centro o pasar a una banda única, pues la otra está anulada. Evidentemente, esa situación se ha convertido en un 2x2, pues el portero también cuenta. Posiblemente la primera vez nos sorprenda, pero si seguimos repitiéndola, los atacantes encontrarán fórmulas para superarlas y al técnico le aportará la experiencia necesaria para actuar con solvencia en el partido cuando ocurra una de estas situaciones.

En los deportes de equipo, detrás de un acierto está un error del rival.

Si, como entrenadores, hemos perdido varios partidos en los minutos finales y seguimos buscando excusas como la pista, el árbitro o el rival es muy bueno, jamás aprenderemos y no obtendremos experiencia. Tendremos que analizar si el equipo en los últimos minutos renuncia al balón, si se crea demasiada ansiedad y precipitación, si el equipo asume riesgos innecesarios en zonas que no debe, etc.

Si aprendemos del error, ganaremos experiencia y podremos aumentar el caudal de soluciones y, además, anticiparlas.

Factores incontrolables

Como hemos podido observar en el punto anterior, prácticamente todos los factores del juego, incluso las variables, pueden pasar de factores incontrolables a controlables a través del entrenamiento y las repeticiones.

Sin embargo, existen otra serie de factores de los que, en principio, no resulta fácil detectar cuál será su impacto en el rendimiento del equipo. Casi todos ellos tienen su origen fuera del núcleo deportivo, pero inciden enormemente en él.

Conocerlos y anticiparnos a ellos supondrá minimizar el impacto que tendrán sobre el rendimiento del grupo y, a veces, darles la vuelta y convertirlos en elementos cohesionadores y motivadores para el equipo. Veamos algunos ejemplos.

Las lesiones: cuando hacemos seguimiento de las cargas y recuperaciones, se pueden evitar las que se producen como consecuencia de la fatiga muscular; otras, sin embargo, son impredecibles. En este caso, en vez de lamentarnos, tenemos que ver la otra cara de una desgracia: convencer a un jugador que juega menos de que tiene la oportunidad de crecer, darle minutos y confianza, etc. A veces, una lesión grave sirve para valorar más el trabajo que realizan el preparador físico, el fisioterapeuta, el médico; otras sirven incluso para unir al grupo ante una desgracia.

En este tipo de situaciones, si no las podemos prever, debemos convertir el problema en una oportunidad. Es una cuestión de actitud y visión por parte del entrenador.

El arbitraje: hemos incluido este punto para desterrar de una vez una falsa etiqueta. Los árbitros nunca influyen en los resultados. Se equivocan porque son humanos, pero para ambos lados. Si una vez te perjudican, en el cómputo global de una competición, te dan y te quitan por igual. Aludir a este estamento como factor que no controlamos es agarrarse a excusas de perdedor para desviar la realidad: falta de acierto o rendimiento del equipo.

La pista: en algún caso aislado, sobre todo en categorías menos profesionales, puede ocurrir que la pista resbale demasiado o que retenga demasiado la circulación del balón. Podríamos considerarlo un factor incontrolable si lo desconocemos, pero a partir del momento en el que sabemos de su existencia pasará a ser controlable, y cada vez que haya que jugar en una pista similar se preparará el partido adaptado a las circunstancias.

El público: ocurre como en el caso de la pista. La primera vez puede que nos sorprenda una afición muy ruidosa o agresiva, pero la siguiente ya prepararemos psicológicamente al equipo para ese tipo de situación.

La familia: este factor tiene una influencia enorme, pues ejerce una gran interferencia afectiva sobre el jugador. Cuando un jugador cuenta con pocos minutos de juego, existe una gran diferencia entre esos padres que le dicen todos los días que el entrenador le tiene manía, que él es mejor que un compañero suyo o que se esfuercen los que más cobran, y esos otros padres que le animan

a esforzarse más, a confiar en el sentido de la justicia del entrenador, quien no se tira piedras contra sí mismo, a que sea paciente, a esperar su oportunidad, a respetar a sus compañeros como quiere que lo respeten a él.

Para tener un cierto control de este factor incontrolable, sería conveniente mantener cada cierto tiempo una pequeña reunión informativa con las familias; entregarles un informe de rendimiento de su hijo en las diferentes áreas, incluso en la conducta; analizar los progresos o la falta de progresos de su hijo y sus causas; y, sobre todo, la visión del proyecto grupal, del equipo y de la organización. Ello ayudará a que el mensaje que reciba el jugador sea el mismo desde todos los canales y le ayudará a no justificarse con causas ajenas al trabajo diario.

Los agentes o representantes: en algunos casos, esta figura tiene más influencia (positiva o negativa) que la familia; existen casos de auténtica enajenación de la voluntad del jugador a favor del agente.

Teniendo en cuenta que alguno de ellos sólo buscan el dinero y no la mejor opción para sus representados, en cuanto no jueguen lo que creen justo o no tengan el papel que han ideado para ellos, serán una fuente de incomodidades y problemas para el grupo y para el entrenador.

Una posible solución o disminución del problema es, como con la familia, mantener de vez en cuando una reunión informativa con datos y argumentos, para así conseguir su apoyo y que sea nuestro cómplice para lograr incentivar al jugador y mejorar su rendimiento.

La prensa: muchas veces, una crítica nos ayuda y un halago nos perjudica, depende el tratamiento que hagamos de ellos.

En las críticas al entrenador (siempre y cuando no sean personales) debemos buscar siempre un elemento de análisis y de motivación; tal vez algo de lo que nos critican sea verdad, pero si no lo es, no hay de qué preocuparse; el tiempo nos pondrá a todos en su sitio.

En el caso del jugador, que es más vulnerable a estas situaciones por su juventud e inexperiencia, lo podemos combinar con un refuerzo positivo: darle datos de cosas buenas que ha hecho y motivarle para que en próximos días mejore su rendimiento y haga callar al periodista.

Si la crítica afecta al equipo, utilizarla como excusa cohesionadora del equipo (un rival externo suele unir lo interno) y como un reto para motivar al grupo a superar la situación criticada.

Si el halago se dirige al entrenador, habrá que tener mucho cuidado. El halago es debilidad, aumenta el ego y se puede convertir en autocomplacencia si es continuo. En ese estado se pierde la autocrítica, la tensión competitiva y se buscan culpables externos para los errores internos.

El halago sólo debe ser un refuerzo de la política de trabajo diseñada por el club, de la que el entrenador sólo forma parte; ni más ni menos.

Si afecta a los jugadores, tendremos que estar alerta, pues puede crear celos y divisiones entre el grupo y, poco a poco, romper la armonía y cohesión del equipo. Cuando haya un halago, habrá que felicitar al jugador, pero recordarle delante de los demás que sin el grupo él no es nadie, que sin robo de balón y pase no puede haber gol, que sería saludable compartir con el resto la gloria de un premio o reconocimiento público porque los compañeros te hacen más grande y más fuerte.

Si afecta al equipo, es menos peligroso, porque lo utilizaremos para recordar a los jugadores que todo el esfuerzo y el trabajo realizado es lo que ha conducido a este momento y que, para seguir obteniendo reconocimiento, tienen que seguir en la misma línea de trabajo. Este argumento aumenta la autoestima del grupo pero elimina la vanidad y la relajación.

Existen también otros factores no controlables que son elementos puntuales, no cíclicos, y que se pueden presentar de inmediato sin tener apenas capacidad de reacción (un accidente en el viaje al pabellón que nos retrasa y genera ansiedad, una tempestad que impide un viaje, un problema de luz en el pabellón, etc.). Ante este tipo de factores, nuestra postura debe ser siempre positiva e intentar buscar soluciones, aunque no sean las ideales; lo único que conseguiremos con frustrarnos o enfadarnos será crear malestar y desequilibrio emocional en el grupo.



3.2.2 Fases de la dirección del partido

La dirección del partido no es un espacio temporal que se limita a los 40 minutos de juego. El partido comienza desde que acaba el anterior y consta de una serie de fases que detallamos a continuación:

Fase previa al partido

Durante la semana: el trabajo consiste en evaluar al rival en todas sus facetas y encaminar una parte del entrenamiento a contrarrestar sus virtudes y a explotar sus debilidades. Sin embargo, cuando realicemos ese análisis, debemos tener en cuenta los recursos de que disponemos: número de jugadores, estado de forma, lesiones, etc. Por ejemplo: el equipo rival sufre mucho ante defensas muy altas y agresivas. Si tenemos la plantilla corta debido a lesiones o expulsiones, no debemos plantear presionar constantemente muy arriba porque físicamente puede pasarnos factura. Tendremos que diseñar en qué momentos podemos hacerlo o según qué referencias y cuándo replegarnos un poco y juntar las líneas. A modo de ejemplo: no presionar

nunca en saque de meta o cuando el portero para el balón, hacerlo cuando el rival ya ha iniciado la elaboración del ataque; realizarlo siempre en saque de banda; cuando reciba el balón el jugador menos dotado técnicamente del equipo rival, etc.

Una herramienta psicológica que nos puede ser muy útil en la preparación del partido es visualizar las diferentes situaciones que podrían acontecer en ese partido y darnos la respuesta a cada una: el rival se pone por delante en el marcador; nos ponemos nosotros; nos expulsan un jugador; se lo expulsan a ellos; su defensa es muy alta y agresiva; su defensa es baja con líneas muy juntas; faltan 2 minutos y voy perdiendo; voy ganando en los minutos finales, etc.

Esta herramienta de visualización es muy útil porque, según estudios y ensayos de neurociencia, al visualizar una determinada situación o movimiento y su respuesta, se crean los circuitos neuronales encargados de la toma de decisiones de esas acciones, y se queda grabada en el cerebro aunque no seamos conscientes. Cuando, en el partido, con toda la presión existente, con un

entorno cambiante e inestable y con multitud de observaciones y análisis que realizar, aparece una situación de las visualizadas, tomamos la decisión automática previamente interiorizada, sin ser conscientes de por qué razón la hemos tomado.

Antes del partido: si el encuentro se disputa por la tarde o noche, resulta aconsejable realizar la charla técnica por la mañana, de modo que los jugadores puedan reflexionar sobre el análisis del rival y sus objetivos concretos dentro del equipo, e interiorizarlos.

Aunque no es una regla fija, se aconseja no dar instrucciones unidireccionales de más de 20 o 25 minutos, pues existen estudios que explican que a partir de ese tiempo la capacidad de atención y concentración del jugador se diluye.

Para ello, existen otras fórmulas de presentar la charla técnica, bien sea mediante un estilo participativo o mediante el método socrático.

Cuando se llega al vestuario hay que realizar la última y más importante evaluación del nivel de activación, tanto del grupo como de cada jugador, en especial para actuar rápidamente; motivar si están relajados o relajar si están demasiado excitados. Lo ideal es que estén en una tensión competitiva que no les anule la capacidad de análisis y de toma de decisiones correctas del juego, así como su autocontrol.

Durante el partido

Lo primero de todo es que el entrenador esté autocontrolado, es decir, que controle sus emociones (miedo, angustia, autocomplacencia, vanidad, inquietud, etc.) y que se olvide del público, de la prensa y de las consecuencias del resultado, para entrar en estado de trance, que es aquel donde uno se centra de tal modo en la tarea que tanto el tiempo como los factores externos no existen y, por lo tanto, no alteran la correcta dirección del partido.

Nada más comenzar el partido, deberá realizar un análisis rápido del rival, para ver si los planteamientos estudiados durante la semana se corresponden con lo que ocurre en la pista: tipo de defensa, transiciones, ataque posicional, posición de algún jugador determinante, etc. En función de ello, manejar nuestros jugadores como una partida de ajedrez para contrarrestar al rival y aprovechar nuestras fortalezas y sus debilidades, siempre teniendo en cuenta que el partido dura 40 minutos y que debemos pensar en cómo llegar a los minutos más decisivos (los finales

porque apenas existe capacidad de reacción) sin habernos ido del partido en cuanto al resultado o habiendo doblegado al rival de manera contundente.

Otro aspecto crucial es pensar en tu equipo; qué rotaciones debes hacer en cada momento (no rígidas o mecanizadas); qué tipo de jugadores deben entrar para cambiar dinámicas que no nos gusten; qué jugadores están mejor dotados para determinados sistemas de juego; en fin, todo aquello que nos aporte variedad y recursos para poder doblegar al rival y mantener el control del partido.

Mantener el autocontrol ante situaciones anómalas o desequilibrantes emocionalmente: un penalti dudoso en contra; una agresión de un jugador; una provocación del entrenador rival; insultos del público, etc. Si eso ocurre, desviar inmediatamente el foco de atención de lo que nos desequilibra. Si es el árbitro, olvidarnos rápidamente y pensar en la siguiente jugada; si es el entrenador rival, no mirarle y centrarnos sólo en el juego; si es el público, focalizar toda nuestra energía en lo que pasa en la pista, y los abucheos o insultos se convertirán en una melodía que pasa inadvertida.

Evaluación postpartido

Después del partido, cuando estemos emocionalmente tranquilos (puede ser al día siguiente), pensar y reflexionar sobre lo ocurrido, tanto bueno como malo; apuntar porque la memoria nos engaña; aprovechar los errores como experiencia de aprendizaje y los aciertos como autoestima y refuerzo positivo del trabajo realizado para seguir en la misma línea.

Por último, ser realistas y conscientes de lo que ha ocurrido, aunque sea duro para nuestra autoestima; sólo así podremos corregir y apuntalar el equipo en el camino de la excelencia. Si nos engañamos a nosotros mismos y utilizamos la excusa como argumento (mala suerte, los árbitros, la cancha, etc.), no tengáis duda de que se volverá a repetir pero con mayor dureza.

3.2.3 Elementos concretos de análisis de un partido

La dirección del partido tiene dos componentes básicos:

- El análisis de lo que ocurre.
- Las decisiones que se tomen.

Algunos aspectos básicos en el **análisis del partido** son:

- Cómo se posiciona el rival ofensiva y defensivamente en la cancha (sistemas de juego).
- Cómo maniobra e interactúa en ataque y defensa (táctica).
- Cómo se posiciona en el juego a balón parado (faltas, sagues de banda, córners).
- Ocupación del espacio (alto, medio, bajo; abierto o cerrado).
- Distancia entre líneas.
- Balance y equilibrio en sus acciones.
- Velocidad en la circulación del balón.
- Velocidad en los desplazamientos con y sin balón.
- Frecuencia en los cambios y rotaciones.
- Actitud del rival (agresivo, blando, normal).
- Estilo de juego (juego rápido, pausado, acciones directas, engañosas, etc.).
- Fair Play (si se hacen los lesionados para perder tiempo; si juegan sucio, si intentan provocar, etc.).
- Observación específica de los jugadores rivales, por lo menos de los más decisivos:
 - Portero: va bien o mal por abajo; domina o no el balón con los pies; problemas o no en disparos cruzados; se va abajo automáticamente o no en los disparos de los atacantes; cómo saca, etc.

 Jugadores de campo: si es zurdo y sólo tiene salida por su lado fuerte o por ambos lados; si se anticipa o deja recibir; si repliega rápido o no; si es bueno en el disparo exterior o amaga para pasar a segundo palo, etc.

En cuanto a las **decisiones** a tomar, estarán supeditadas a la calidad del análisis y a los recursos disponibles.

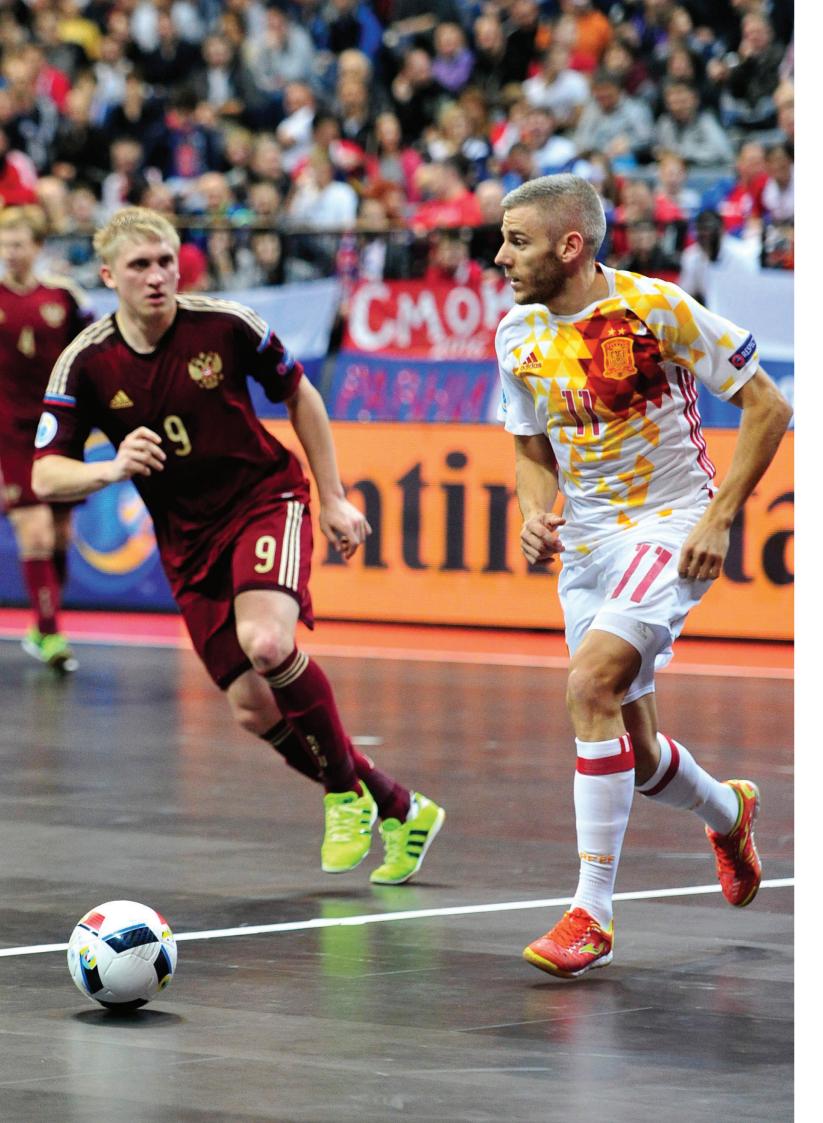
Dos ejemplos

- 1. El cierre rival se anticipa en los pases. Debemos colocar en ese puesto a jugadores que no esperen el balón, sino que vayan a su encuentro y lo protejan con su cuerpo.
- 2. Un atacante que tiene salida por sus dos piernas: poner un defensor temporizador, no un robador; colocará su cuerpo horizontal y con el tronco ligeramente encorvado, el peso del cuerpo en las puntas de los pies para tener capacidad de reacción y utilizar los brazos para obstaculizar la salida del rival (sin falta). También le protegeremos con cobertura del compañero.

En definitiva, como podemos observar, la dirección del partido engloba muchísimos aspectos que el entrenador debe manejar y entrenar. Debe intentar pasar a la casilla de controlables todos los factores incontrolables y así poder entrenarlos y prepararlos. Para ello puede utilizar el estudio y preparación de la semana, pero siempre sabiendo que en el partido puede ocurrir algo no previsto.

En el juego, debe ser un hombre que controle sus emociones para que no le distorsione su capacidad de análisis y, como consecuencia, la toma de decisiones.

La parálisis es lo peor que le puede pasar a un entrenador. El miedo y la sensación de no controlar la situación pueden ocasionar pánico, que rápidamente se extenderá al equipo. Si ocurre esto, respirar hondo para relajar, eliminar pensamientos negativos y amenazas imaginarias, no pensar en consecuencias futuras y centrarse en cuestiones muy simples para, progresivamente, atender situaciones más complejas del juego. Cuando acabe el partido, reflexionar sobre las causas y los síntomas y trabajarlos mentalmente para que no se repitan.



BIBLIOGRAFÍA

- Antón, J. L.: Balonmano. Táctica grupal defensiva. Concepto, estructura y metodología. Madrid, editorial Gymnos, 2002.
- Antón, J. L.: Balonmano. Táctica grupal ofensiva. Concepto, estructura y metodología. Madrid, editorial Gymnos, 1998.
- Añó, V.: Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Madrid, editorial Gymnos, 1997.
- Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C. y Higgs, C.: "Canadian sport for life: Longterm athlete development" [resource paper]. Vancouver (Canadá), Canadian Sport Centres, 2005. Extraído el 04-09-2009 http://www.canadiansportforlife.ca/default. aspx?PagelD=1120&LanglD=en
- Barbero Álvarez, J. C.: Desarrollo de un sistema fotogramétrico y su sincronización de los registros de frecuencia cardiaca para el análisis de la competición en los deportes de equipo. Una aplicación práctica en fútbol sala [tesis doctoral]. Universidad de Granada, 2002.
- Bayer, C.: La enseñanza en los juegos deportivos. Barcelona, ed. Hispano Europea, 1986.
- Binkley, H.: "Strength, Size or Power?". En: *NCSA Performance Training Journal*, vol. 1, n° 4, 2004, págs. 14-18.
- Bompa, T. O.: Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento. 2ª edición, Barcelona, editorial Hispano Europea, 2007.
- Bompa, T. O.: Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.

- Bores Cerezal, A.: Manual práctico para el diseño de tareas en fútbol sala. Conferencia en: Jornadas para entrenadores de fútbol sala (Oviedo, 8-9 de junio de 2012). Oviedo, Comité Asturiano de Entrenadores de Fútbol.
- Bores Cerezal, A.: Planificación y variables para el diseño de tareas en fútbol sala. Conferencia en: Real Federación Española de Fútbol (Madrid, 27 de abril de 2014).
- Campos, J. y Ramón, V.: Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. 3ª edición, Barcelona, editorial Paidotribo, 2006.
- Cometti, G.: Los métodos modernos de musculación. Barcelona, editorial Paidotribo, 1998.
- Cook, G.: "Valoración deportiva de Base".
 En: Foran, B: Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento. Barcelona, editorial Hispano Europea, 2007.
- De Dios López, T.: Progresión en el entrenamiento táctico, desde la iniciación a la edad adulta. Conferencia en: Simposium para entrenadores de futsal (Torrejón de Ardoz, Madrid, 24-26 de junio de 2011).
- Delgado, M., Gutiérrez, A., y Castillo, M. J.: Entrenamiento físico-deportivo y alimentación. Barcelona, editorial Paidotribo, 1997.
- Duncan MacDougall, J.: Evaluación fisiológica del deportista. 2ª edición, Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.
- Eskurza, I.: "Área teoría y práctica del entrenamiento". En: Apuntes del bloque común de los cursos de entrenadores y

- *entrenadoras. NIVEL I.* Edición c-3, Escuela Vasca del Deporte, 2007.
- Fetiche, B y Delgado, M.: La Preparación biológica en la formación integral del deportista. Barcelona, editorial Paidotribo, 2003.
- Foran, B.: Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento. Barcelona, editorial Hispano Europea, 2007.
- García Manso, J. M.: "Aspectos teóricos básicos a considerar en la planificación del entrenamiento deportivo". En: Avances en ciencias del deporte. Bilbao, servicio editorial de la Universidad del País Vasco, 2006.
- García Manso, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J. A.: Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Madrid, editorial Gymnos, 1996.
- García Manso, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J.
 A: "Modelos de Planificación Deportiva". En: Planificación del entrenamiento deportivo.
 Madrid, editorial Gymnos, 1996, págs. 103-158
- García Manso, J. M., Navarro, M. y Ruiz, J.
 A.: Planificación del entrenamiento deportivo.
 Madrid, editorial Gymnos, 1996.
- González Badillo, J. J.: Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Barcelona, editorial Inde, 2002.
- González Badillo, J. J. y Gorostiaga, E.:

 Fundamentos del entrenamiento de la fuerza.

 Aplicación al alto rendimiento deportivo.

 Barcelona, editorial Inde, 1995.
- González, S., García, L. M., Contreras, O. R. y Sánchez-Mor, D.: El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, nº 15, 2009, págs. 14-20
- González, J. J. y Gorostiaga, E.: Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo. Barcelona, editorial Inde, 1997.

- Grosser, M.: Entrenamiento de la velocidad.
 Barcelona, editorial Martínez Roca, 1992.
- Grosser, M. y Neumaier, A.: Técnicas de entrenamiento. Barcelona, editorial Martínez Roca. 1986.
- Grosser, M., Brüggemann P. y Zintl, F.: Alto rendimiento deportivo. Barcelona, editorial Martínez Roca. 1989.
- Grosser, M., Hermann H., Tusker, F. y Zintl, F.: El movimiento deportivo. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1991.
- Harichaux, P. y Madelli, J.: *Test de aptitud física* y test de esfuerzo. Barcelona, editorial Inde, 2006
- Hegedus, J.: La ciencia del entrenamiento deportivo. Buenos Aires, editorial Stadium, 1988
- Legido, J. C.; Segovia, J. C. y Ballestero, J. M.: Valoración de la condición física por medio de tests. Madrid, ed. Ediciones Pedagógicas, 1995.
- López, M.: El entrenamiento personal en el ámbito de la salud. Málaga, ed. Junta de Andalucía, 2008.
- López Hierro, J. V.: Conceptos tácticos y técnicos en categorías de perfeccionamiento: juvenil y sub-20. En: *Jornadas de Entrenadores de Fútbol Sala* (Barcelona 21 de febrero de 2010). Barcelona, Comité de Fútbol Sala de la Federación Catalana Fútbol.
- López Hierro, J. V.: El entrenamiento del fútbol sala en la edad escolar. Conferencia en Villa del Rio (Córdoba), 9 de julio de 2009.
- López Hierro, J. V.: Metodología III. Conferencia en: Curso de nivel 3 para entrenadores de fútbol sala (Barcelona, 20 de junio de 2014).
 Barcelona, Escuela de Entrenadores de la Federación Catalana de Fútbol.
- López Hierro, J. V.: Metodología III. Conferencia en: *Curso de nivel 3 para entrenadores de fútbol sala* (Las Rozas, Madrid, 8-10 de junio de 2015). Madrid, Escuela de Entrenadores de la Real Federación Española de Fútbol.

- López Hierro, J. V.: Metodología de entrenamiento en las diferentes categorías de formación. Conferencia en: Escuela de Entrenadores de la Federación de Fútbol de les Illes Balears (Palma Mallorca, 5 de mayo de 2010).
- López Hierro, J. V.: Metodología y métodos de enseñanza. Conferencia en: Cursos para entrenadores de la UEFA (Las Rozas, Madrid, 25-28 de febrero de 2013).
- López Hierro, J. V.: Programación y diseño de tareas de fútbol sala en función de los objetivos del juego. Conferencia en: Real Federación Española de Fútbol (Madrid, 27 de abril de 2014).
- López Hierro, J. V.: Tareas de entrenamiento táctico y su aplicación. Metodología de toma de decisiones. Conferencia en Castro Urdiales (Cantabria), 2 de julio de 2010.
- Martínez López, E. J.: Pruebas de aptitud física.
 2ª edición, Barcelona, editorial Paidotribo,
 2006
- Mestre Sancho, J. A.: Planificación deportiva: teoría y práctica: bases metodológicas para una planificación de la educación física y el deporte.
 Barcelona, editorial Inde, 1995.
- Mora, J.: "El entrenamiento deportivo y las leyes de adaptación biológica". En: Mora, J. (coordinador): Teoría del entrenamiento y el acondicionamiento físico. Sevilla, editorial COLEF de Andalucía, 1995.
- Morante, J. C. y Villa, J. G.: "Valoración técnico-táctica y control del entrenamiento a través de programas informáticos". En: RendimientoDeportivo.com, nº 1, 2002.
- Navarro Valdivielso, F.: "La estructura convencional de planificación del entrenamiento versus la estructura contemporánea". En: Revista de Actualización en Ciencias del Deporte, n °17, 1998.
- Pastor Pradillo, J. L.: Salud, estado de bienestar y actividad física. Aproximación multidimensional. Sevilla, ed. Wanceulen Editorial Deportiva, S. L., 2007.

- Pérez, J. L. y Pérez, D.: "El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva". En: Revista Digital. Buenos Aires, año 13, nº 129, febrero, 2009.
- Platonov, V. N.: El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Barcelona, editorial Paidotribo, 1995.
- Platonov, V. N.: Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Barcelona, editorial Paidotribo, 2001.
- Sampedro Molinuevo, J.: Fundamentos de la táctica deportiva. Madrid, editorial Gymnos, 1999
- Sánchez Bañuelos, F.: "Desarrollo de las habilidades personales de organización y gestión del entrenador". En: Máster COE, módulo 3.4, 2004.
- Santos, J. A.; Viciana, J. y Delgado, M.: Voleibol. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Madrid, MEC, ed. Consejo Superior de Deportes, 1996.
- Seirul·lo Vargas, F.: "La preparación física en deportes de equipo". En: Conde, M. (editor): Ponencias diversas. Editorial McSports, págs. 177-208, 2002.
- Seirul·lo Vargas, F.: "Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competiciones". Traducción de Leitungsport 2/1999. En: RED-Revista de Entrenamiento Deportivo, vol. IV, nº 1, págs. 89-91, 1987.
- Seirul·lo Vargas, F.: "Planificación a largo plazo de los deportes colectivos. Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia". Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias, 1998
- Seirul·lo Vargas, F.: "Planificación del entrenamiento en los deportes de equipo. Área de control, planificación y evaluación". En: Máster de profesional de alto rendimiento de deportes de equipo. Fundació F.C. Barcelona, Byomedic System, 2005.

BIBLIOGRAFÍA



- Siff, M. y Verjoshanski, I. V.: Super entrenamiento. Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.
- Simon, H. A. y Chase, W. G.: "Skill in chess".
 En: American Scientist, vol. 61, 1973, págs.
 394-403.
- Terreros, J., Navas, F., Gómez-Carramiñana,
 M. A. y Aragonés, M. T.: Valoración funcional.
 Aplicaciones al entrenamiento deportivo.
 Madrid, editorial Gymnos, 2003.
- Torres, J.: Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Consideraciones Didácticas.
 Granada, Imprenta Rosillos, 1996.
- Tous, J.: Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona, editorial Julio Tous Fajardo, 1999.
- Vasconcelos Raposo, A.: Planificación y organización del entrenamiento deportivo.
 Barcelona, editorial Paidotribo, 2000.
- Verjoshanski, I. V.: Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Barcelona, editorial Martínez Roca, 1990.
- Vidal Montaldo, F.: El fútbol sala: El juego y el entrenamiento. Conferencia en: Curso para entrenadores de nivel 2 de Andalucía (CEDIFA) (Sevilla, mayo-junio de 2013.
- Vidal Montaldo, F.: Herramientas estructurales para el diseño de tareas: variables y condicionantes. Conferencia en: Curso de nivel 3 para entrenadores de fútbol sala (Las Rozas, Madrid, junio de 2015). Madrid, Escuela de entrenadores de la Real Federación Española de Fútbol.

- Vidal Montaldo, F.: Metodología (diseño de tareas). Conferencia en: Curso para entrenadores de nivel 3 de la Federación Catalana de Fútbol (Cornellá, Barcelona, 30 de junio-1 de julio de 2016).
- Viru, A.: "Mecanismos de adaptación biológica y entrenamiento". En: Revista de Entrenamiento Deportivo, nº 9, 1995, págs. 5-11.
- Weber, E.: *El problema del tiempo libre. Estudio antropológico y pedagógico.* Madrid, ed. Editora Nacional, 1976.
- Weineck, J.: Entrenamiento total. Barcelona, editorial Paidotribo, 2005.
- Zabala, M., Chirosa, I. J., Chirosa, L. y Viciana,
 J.: Tecnología y metodología científica aplicada al control y evaluación del rendimiento deportivo. Granada, Reprografía Digital, 2002.
- Zeeb, G.: *Manual de entrenamiento de fútbol.* Barcelona, editorial Paidotribo, 1994.
- Zintl, F.: Entrenamiento de la resistencia.
 Barcelona, editorial Martínez Roca, 1991.

© UEFA, Nyon, abril de 2017

Publicación: Union des Associations Européennes de Football (UEFA), route de Genève 46, 1260 Nyon (Suiza)

Impresión: Artgraphic Cavin SA, cavin.com

Créditos de las fotografías: UEFA, Sportsfile, John Sibley, Tom Dulat, Vid Ponikvar

Concepción del proyecto: Lisa-Marie Chandler, David Gough, Frank K. Ludolph, Ioan Lupescu

Maquetación y diseño: Cathia Roth, Céline Liberale de Co Créations

Autor del manual y asesor editorial: José Venancio López Hierro, seleccionador español de futsal.

Contribuciones: Javier Lozano Cid, presidente de la liga española de futsal; Roberto Menichelli, seleccionador italiano de futsal

Coordinación: Elena Ureña, Libero Language Lab, Cécile Pierreclos, Sandra Wisniewski

Revisión, traducción adicional y correcciones: Elena Ureña, Libero Language Lab



UEFA Route De Genève 46 CH-1260 Nyon 2 Switzerland Telephone: +41 848 00 27 27 Telefax: +41 848 00 27 27 UEFA.org

WE CARE ABOUT FOOTBALL