

Futsal

Manual de entrenamiento



FIFA[®]

For the Game. For the World.



Futsal

Manual de entrenamiento

Hombres y mujeres

Toda referencia al género masculino en este manual por lo que respecta a entrenadores, jugadores, etc. equivaldrá (para simplificar la lectura) tanto a hombres como a mujeres.

Índice

Página	Capítulo
5	Prefacio
7	1. Historia
8	1.1 Desarrollo del futsal
9	1.2 Copa Mundial de Futsal de la FIFA
11	2. Características del futsal
12	2.1 Particularidades
13	2.2 Reglas de juego
15	2.3 Motivación a jugar y desarrollar el futsal
17	3. Metodología
18	3.1 Características del entrenador de futsal
19	3.2 Preparación y dirección de partidos
20	3.3 Intervenciones del entrenador
21	3.4 Planificación de una sesión de entrenamiento
22	3.5 Ejemplo de una sesión de entrenamiento
25	3.6 Símbolos y gráficos
27	4. Técnica
28	4.1 El pase
30	4.2 El control
32	4.3 La conducción
34	4.4 El regate
36	4.5 El tiro
39	5. Táctica
40	5.1 Sistemas de juego
52	5.2 Acciones a balón parado
58	5.3 Organización del juego
67	6. Preparación física
68	6.1 Exigencias y cualidades específicas
69	6.2 Cualidades físicas
72	6.3 Particularidades sobre la preparación física del jugador juvenil
75	7. El portero
76	7.1 Acciones técnicas
81	7.2 Acciones tácticas
84	7.3 Preparación física
87	8. Planificación anual
88	8.1 Planificación de una temporada
91	8.2 Planificación semanal
93	Glosario de futsal



1. Historia

1.1 Desarrollo del fútbol

Desde hace muchos años, el fútbol, término que proviene de la contracción de “fútbol” y “sala” y que puede traducirse por “fútbol de salón”, se practica en la mayoría de las asociaciones miembro de la FIFA.

- 1930: Juan Carlos Ceriani, profesor de educación física en Montevideo, inventa un nuevo fútbol para jugar en salas a cubierto de las inclemencias del tiempo
- 1949: Después de que el deporte se estableciese en Brasil, el brasileño Asdrúbal do Nascimento crea las primeras reglas de juego
- 1965: Fundación de la Confederación Sudamericana de Fútbol de Salón
- 1971: Fundación de la Federación Internacional de Fútbol de Salón (FIFUSA), presidida por el futuro Presidente de la FIFA Dr. João Havelange
- 1985: La FIFA decide incorporar el fútbol a la familia del fútbol mundial
- 1996: FIFA publica la primera lista oficial de árbitros de fútbol
- 2005: Se celebra en España el primer seminario para instructores de fútbol de la FIFA



1.2 Copa Mundial de Futsal de la FIFA

Año	1989	1992	1996	2000	2004	2008
Lugar	Países Bajos	Hong Kong	España	Guatemala	China Taipei	Brasil
Campeón	Brasil	Brasil	Brasil	España	España	Brasil
Subcampeón	Países Bajos	EE. UU.	España	Brasil	Italia	España
Nº de equipos	16	16	16	16	16	20
Nº de partidos	40	40	40	40	40	56
Nº de espec.	86'500	50'300	116'400	224'038	50'923	292'161
Nº espec./part.	2'163	1'257	2'910	5'601	1'273	5'217
Mejor jugador	Victor Hermans (P. BAJOS)	Jorginho (BRA)	Manoel Tobias (BRA)	Manoel Tobias (BRA)	Falcão (BRA)	Falcão (BRA)
Máximo goleador	Lazslo Zsadanyi (HUN) 7 goles	Saeid Rajabi Shirazi (IRN) 16 goles	Manoel Tobias (BRA) 14 goles	Manoel Tobias (BRA) 19 goles	Falcão (BRA) 13 goles	Pula (RUS) 16 goles
Nº de goles	221	307	290	302	237	387
Goles/Partido	5.5	7.7	7.3	7.6	5.9	6.9
Equipos en eliminatorias	N/A*	23	49	64	86	97

*La primera Copa Mundial de Futsal de la FIFA ha sido jugado por invitación.



2. Características del futsal

2.1 Particularidades

Modalidad del fútbol que se juega:

- en sala o en el exterior (aire libre)
- sobre una pista más pequeña
- con porterías más pequeñas
- con menos jugadores (4 jugadores + 1 portero)
- con un balón especial (más pequeño), que bota poco
- con contactos frecuentes con el balón, acciones rápidas y disparos numerosos
- con reglas específicas que lo convierten en un juego rápido, dinámico, no violento y agradable
- con dos periodos de 20 minutos (juego efectivo) con un número de sustituciones ilimitado
- sin fuera de juego



2.2 Reglas de juego

Superficie de juego (Regla 1)

- Lisa, no abrasiva (puede admitirse el césped artificial para competiciones nacionales)
- Dimensiones: 25 a 42 m de longitud y 16 a 25 de anchura
- Punto de penalti a 6 m
- Segundo punto de penalti a 10 m
- Las porterías son porterías de balonmano: 2m x 3m

Balón (Regla 2)

El balón bota poco: al soltarlo desde una altura de 2 m, no puede botar a más de 65 cm ni a menos de 50 cm.

Número de jugadores (Regla 3)

- 5 jugadores sobre el terreno de juego, uno de ellos un portero
- 7 suplentes en competiciones oficiales
- Número de sustituciones (o cambios ilimitado durante un partido)
- Un jugador sustituido se convierte en suplente
- Una sustitución podrá realizarse siempre, esté o no el balón en juego
- Si un jugador es expulsado, el equipo juega con 4 durante 2 mn, salvo si su equipo recibe un gol antes de que transcurran dos minutos

Árbitros (Reglas 5 y 6)

- Cada partido se juega bajo el control de 2 árbitros
- Se podrá designar a un tercer árbitro y un cronometrador

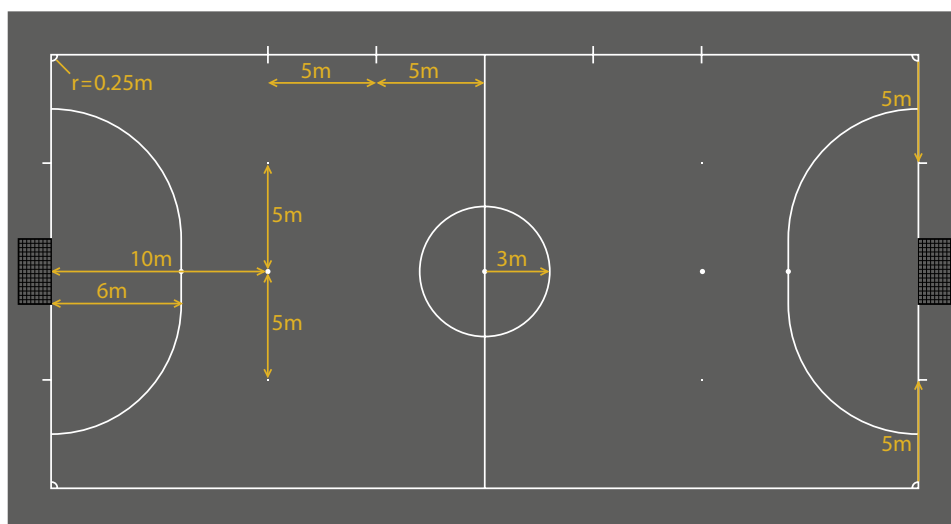
Duración del partido (Regla 7)

- El partido está formado por 2 períodos de 20 mn de juego efectivo cada uno
- Todas las interrupciones de juego se descuentan (el cronómetro se detiene)
- 1 mn de tiempo muerto por equipo y por período
- La pausa del medio tiempo no puede exceder 15 mn
- El cronometrador determinará con una señal acústica el fin de cada periodo
- Si el balón ya ha sido pateado hacia una de las metas, los árbitros esperarán a que finalice el lanzamiento efectuado

Fuera de juego (Regla 11)

En el futsal no existe la infracción del fuera de juego.

Medidas de la superficie de juego (Regla 1)



Faltas e incorrecciones (Regla 12)

Idénticas al fútbol, exceptuando la concesión de un tiro libre indirecto al equipo adversario si un guardameta:

- controla el balón con las manos o los pies en su propia mitad de la superficie de juego durante más de cuatro segundos
- tras jugar el balón, lo vuelve a tocar en su propia mitad de la superficie de juego tras el pase voluntario de un compañero, sin que el balón haya sido jugado o tocado por un adversario

Tiros libres (Regla 13)

- Deben jugarse en 4 segundos
- Los adversarios tienen que estar a 5 m
- Cuando un equipo haya acumulado 5 faltas en un período (sancionadas con un tiro libre directo), a partir de la sexta falta se concederán tiros libres directos sin barrera a 10 m o menos de la portería adversaria
- El jugador que ejecute el tiro libre sin barrera no puede pasar el balón a otro jugador y debe tirar directamente a portería

Tiro penal (Regla 14)

Idéntico al fútbol, excepto que el balón se coloca a 6 m.

Saque de banda (Regla 15)

- Se efectúa exclusivamente con el pie, en 4 segundos
- Los adversarios tienen que estar a 5 m

Saque de meta (Regla 16)

- Cuando el balón salga de fondo, el portero debe poner el balón en juego con la mano
- No puede marcarse directamente un gol tras saque de meta
- Si el balón está en juego y el guardameta toca el balón por segunda vez antes de que éste haya tocado a un adversario (excepto si éste ha tocado involuntariamente a otro jugador de su equipo), se concederá un tiro libre indirecto al equipo adversario

Saque de esquina (Regla 17)

Idéntico al fútbol, excepto:

- El saque de esquina debe ejecutarse en 4 segundos
- Los adversarios tienen que estar a 5 m



2.3 Motivación a jugar y desarrollar el futsal

Evolución de jugadores

Las características del juego, como un número menor de jugadores, un terreno más pequeño, el balón específico del futsal y un número ilimitado de sustituciones

- aumentan el contacto con el balón y los disparos a meta
- limitan el tiempo y espacio para controlar y manejar el balón
- benefician la toma de decisiones rápida
- favorecen un sistema dinámico de juego y la rotación de posiciones
- implican y motivan a todos los jugadores
- facilitan los pases exactos

y convierten el futsal en una herramienta ideal para desarrollar y mejorar la técnica, la comprensión táctica, la agilidad, la coordinación y también la velocidad de los jugadores tanto de fútbol como de futsal.

Accesibilidad

- Se requiere poca infraestructura
- Es posible usar las instalaciones existentes (p. ej. escuelas, universidades, comunidades, etc.)
- Es fácil comenzar a jugar porque se necesitan pocos jugadores
- Accesible para regiones o comunidades en las que resulta difícil jugar al fútbol de once jugadores debido al clima o por la falta de espacio (p.ej. grandes ciudades, comunidades aisladas)
- Accesible para niños, niñas y mujeres (p. ej. en países musulmanes) y gente mayor

Nuevas posibilidades

- Nuevas carreras para jugadores, entrenadores, árbitros, administradores, etc.
- Nuevas posibilidades para las asociaciones miembro de albergar y clasificarse para competiciones internacionales
- Nuevas posibilidades de cooperación con ONG y autoridades gubernamentales, patrocinadores particulares, etc.

Mercadotecnia y medios

- Uno de los deportes que se desarrollan más rápidamente en el mundo
- Asociación con el fútbol, pero se evita el mercado saturado de este último
- Juego atractivo (muchos goles, habilidades muy refinadas)
- El juego en recintos cubiertos permite un nuevo enfoque mercadotécnico

Complemento del fútbol

- Posible paso preliminar del fútbol, que ofrece jugadores de gran calidad y simplifica el proceso de dirección técnica y educativa de muchos niños con menos recursos
- Se amplía la base del fútbol: el futsal atrae a más jugadores y espectadores
- Diversificación de las actividades de las asociaciones miembro de fútbol y extenderlas al aire libre y en interiores
- La única versión de fútbol en interiores aprobada por la FIFA



3. Metodología

3.1 Características del entrenador de fútbol

1. Personalidad

- Actitud positiva
- Justo
- Carácter abierto
- Metas definidas
- Tenaz
- Innovador

2. Cualidades

- Saber escuchar
- Saber comunicar y transmitir la filosofía institucional
- Saber expresarse claramente
- Saber resolver conflictos
- Saber tomar decisiones
- Tener capacidad de autocrítica
- Saber motivar y entusiasmar
- Conducta ejemplar (apariencia, lenguaje, puntualidad, actitud, etc.)

3. Conocimientos

- Técnicos y tácticos del fútbol
- Fisiológicos
- Psicológicos y de preparación mental
- Nutricionales
- Primeros auxilios
- Capacidad organizativa
- Metodológicos
- Nivel del equipo y de cada jugador

4. Conducta que debe evitarse

- Gritos constantes
- Críticas al jugador frente al grupo
- Concentrarse en aspectos negativos (desatendiendo los positivos)
- Discursos prolongados y confusos
- Interrupciones continuas de la sesión
- Repetición del mismo ejercicio
- Practicar un ejercicio durante mucho tiempo
- Insistir en objetivos predefinidos pese a que resulten inadecuados

5. Particularidades de la dirección técnica/educación infantil

Perfil de un entrenador-educador

- Conocimientos de las características físicas y mentales de los niños (fases de desarrollo)
- Servir de punto de referencia y estar disponible
- Interés en los niños y en lo que desean
- Saber llevar las relaciones con los padres

Código de conducta

- Hacer hincapié en el aspecto lúdico (aprender jugando)
- Dar la bienvenida a todos los niños al entrenamiento (sin importar el nivel que tengan)
- Fomentar el sentido de la unidad y la identidad
- Garantizar que los niños se sientan seguros y apreciados
- Infundir confianza en los niños y alentarlos
- No tratar a los niños como si fuesen adultos pequeños
- Ajustar el equipamiento y el tamaño del terreno de juego
- No insistir en el aspecto competitivo, sino dejar jugar y que disfruten del juego
- Equilibrar la fuerza de los equipos (p. ej., jugar en categorías de edad)
- No permitir una diferencia excesiva en el marcador

3.2 Preparación y dirección de partidos

Aunque el partido comienza a prepararse durante los entrenamientos de la semana, sobre todo en el periodo competitivo, en este capítulo nos vamos a ceñir exclusivamente al día del partido.

1. Preparación del partido

- Si el encuentro se disputa por la tarde o noche, resulta aconsejable realizar la charla por la mañana, de modo que los jugadores puedan visualizar y reflexionar sobre el análisis del rival y las instrucciones recibidas del técnico. Si el partido es por la mañana, se puede preparar la tarde o noche anterior
- Aunque no es una regla rígida, se aconseja no dar instrucciones unidireccionalmente más de 20' o 25', pues está estudiado que a partir de ese tiempo la capacidad de atención y concentración del jugador se diluye
- Es muy conveniente y saludable que exista participación por parte de los jugadores para mantener el interés y el compromiso, aunque será el entrenador quien lo regule

2. Charla antes del partido

- Debe ser breve, concreta y activadora. En los instantes previos al partido la tensión es alta y centrada en el partido, por lo que la mente no admite explicaciones demasiado largas. Se recomiendan mensajes e instrucciones concretas y breves
- Hay que analizar el nivel de activación del grupo y regularlo, relajando si existe ansiedad y motivando si falta tensión competitiva

3. Instrucciones durante el partido

- Lo primero que se necesita es que el entrenador controle sus emociones. Si se pierde el control, resultará difícil que analice con eficacia lo que ocurre en el partido y tome las decisiones adecuadas
- Como un partido se compone de diferentes mini-partidos dependientes de factores como los rivales que están en la cancha en ese momento, el resultado, el tiempo de juego, las lesiones, las faltas acumuladas, etc. conviene anticipar mentalmente soluciones para reaccionar rápidamente cuando haya que tomar decisiones

4. Evaluación post-par

- Después de cada partido, cuando estemos en casa sosegados, conviene repasar y analizar todo lo ocurrido en el partido, pero sobre todo cómo han reaccionado los jugadores a las instrucciones dadas, a los problemas nuevos aparecidos y cómo los técnicos hemos analizado y tomado las decisiones
- En este apartado conviene no engañarse y ser autocríticos, pues es la única manera de aprender para próximos encuentros y de mejorar continuamente
- Las conclusiones debemos realizarlas por escrito, pues la memoria es selectiva y, con el tiempo, suele olvidar los detalles que más nos incomodan y que suelen ser aquellos donde más nos hemos equivocado

3.3 Intervenciones del entrenador

Explicación

Demostración

Observación

Intervención

Adaptación

Explicación:

- del objetivo del ejercicio
- de las tareas de cada jugador, respectivamente de las diferentes funciones
- mediante medios adecuados (p.ej. pizarra táctica o vídeo)

Demostración

por el entrenador o jugadores.

Observación

- de los jugadores durante la ejecución del ejercicio
- bajo consideración de los “coaching points” previamente establecidos

Intervención

- en el momento oportuno
- para instrucciones, cuando el ejercicio no se realiza correctamente
- para recordar los “coaching points”

Adaptación

- del grado de dificultad del ejercicio
- de la asignación de tareas
- acorde a la capacidad y a la condición física actual de los jugadores



3.4 Planificación de una sesión de entrenamiento

Sesión de entrenamiento

Tener en cuenta:

- Objetivos (técnicos, tácticos, físicos, psicológicos)
- Temporada
- Semana
- Día de la semana
- Partido previo y siguiente partido
- Número de sesiones por semana
- Conclusiones de la sesión de entrenamiento previa
- Número de jugadores disponibles
- Nivel técnico, táctico y físico de los jugadores
- Posiciones de los jugadores (incluidos los porteros)
- Instalaciones y equipamiento deportivo disponible
- Condiciones meteorológicas (temperatura, humedad, etc.)

Ejercicios

Especificar:

- Objetivos
- Duración e intensidad de las prácticas y descansos a intervalos
- Aspectos que requieren especial atención (coaching points)
- Organización del ejercicio y máxima participación de los jugadores
- Progresión de las prácticas: de sencillas a complejas
- Equipamiento necesario
- Número y posición de jugadores
- Posición del entrenador

Equipamiento

Preparar:

- Campo
- Metas
- Balones y bomba
- Petos
- Conos
- Cronómetro
- Silbato



3.5 Ejemplo de una sesión de entrenamiento

Nº Sesión	Fecha
Duración	100 minutos (+ 9 de descansos)
Periodo	Preparatorio
Objetivo General	Mejorar la técnica individual
Objetivo(s) Específico(s)	Control orientado
Número de jugadores	15 (12 de cancha y 3 porteros)
Equipamiento necesario	- Pelotas (y bomba) - Conos - Petos - Cronómetro - Silbato

Calentamiento (15 minutos)

- Carrera continua (5')
- Juego con la mano (5')
- Juego a 2 toques (5')



Ejercicios (45 minutos)

Nº 1: Diferentes controles (15 minutos)

Objetivo:

Automatización del gesto técnico.

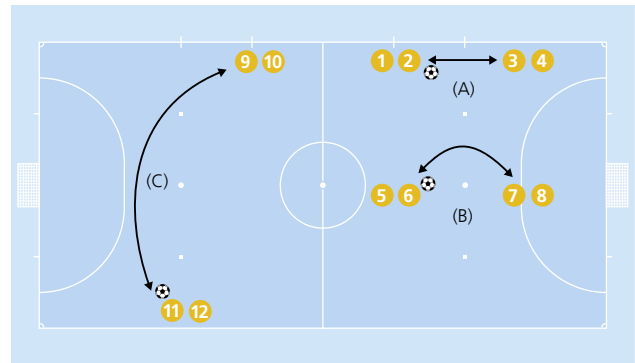
Desarrollo:

Se diseña un circuito con tres estaciones (A) - (C):

En el (A), los jugadores se pasan el balón raso para realizar el control con la planta del pie. En el (B), el pase es elevado, aunque cercano, por lo que el control se hará con el pecho, muslo o pie, según convenga en cada caso. En el (C), al ser la distancia mayor, el control se realizará con el pecho, planta o interior del pie, dependiendo si el pase es raso o elevado, lento o rápido. Cada jugador, una vez realizado el gesto, le deja el turno a su otro compañero de posición. Cada 5 minutos, cambio de estación. Se realiza con ambas piernas.

Variantes:

En la estación (C) se puede incluir la finalización, para asemejarlo a una acción real.



Coaching points:

- Que la parte del cuerpo con la que se haga el control tiene que amortiguar la velocidad del balón, por lo que tiene que retroceder un poco
- Que el jugador se acostumbre a mirar a ambos lados antes de recibir el balón

Descanso: 3 minutos para beber agua

Nº 2: Control orientado (15 minutos)

Objetivo:

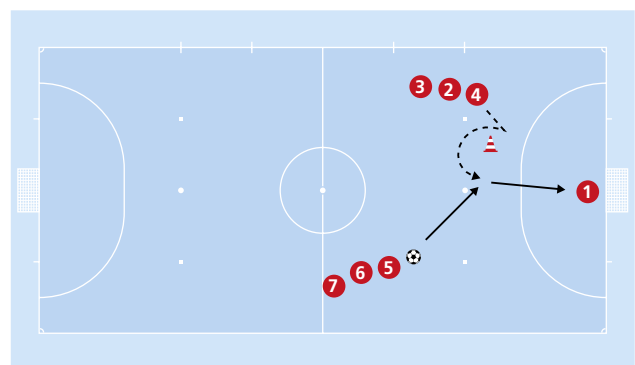
- Mejora del control orientado
- Coordinación entre la dirección y velocidad de nuestro compañero y la potencia del pase

Desarrollo:

En una banda, un jugador pasa fuerte y raso el balón; en la otra banda, un jugador realiza una finta al cono y se anticipa a la trayectoria del balón, realizando un control orientado hacia la portería para disparar. Cada jugador, después de realizar su acción, cambia al otro grupo. Conviene realizar este ejercicio por los dos lados del campo para utilizar las dos piernas.

Variantes:

En lugar del cono se puede poner un defensor que primero hace "sombra", después defiende pasivamente y, por último, defiende activamente.



Coaching points:

- El jugador que va a realizar el control orientado lo tiene que iniciar cuando su defensor le haya perdido el contacto visual
- Sincronizar la potencia del pase del compañero con la velocidad y dirección del que va a hacer el control orientado

Descanso: 3 minutos para beber agua

Nº 3: Partido real (15 minutos)

Objetivo:

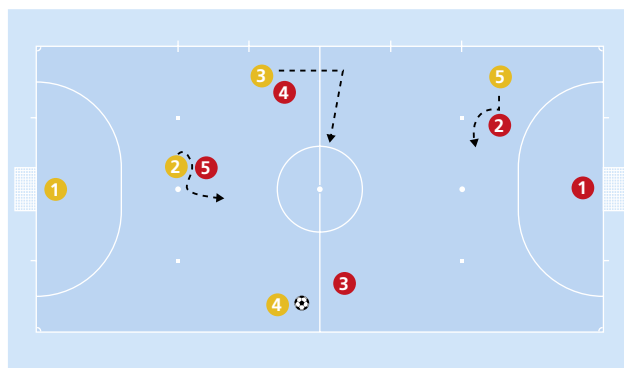
Practicar el control orientado en situación real del juego.

Desarrollo:

La única regla obligatoria es que la defensa es hombre por hombre, por lo que será necesario fintar para engañar al defensor y anticiparse al pase del compañero para realizar un control orientado y así superar al rival. Si realizamos un control normal, sin orientación, el defensor recuperará su posición rápidamente y no obtendremos ventaja posicional o numérica.

Variantes:

Se puede poner la regla obligatoria de tener que realizar un control antes de marcar gol para que éste suba al marcador.



Coaching points:

No perder de vista durante el partido que el objetivo principal son los controles orientados.

Descanso: 3 minutos para beber agua

Juego real (30 minutos)

Condiciones:

Jugar a 2 toques en nuestra ½ pista y juego libre en la pista del rival.

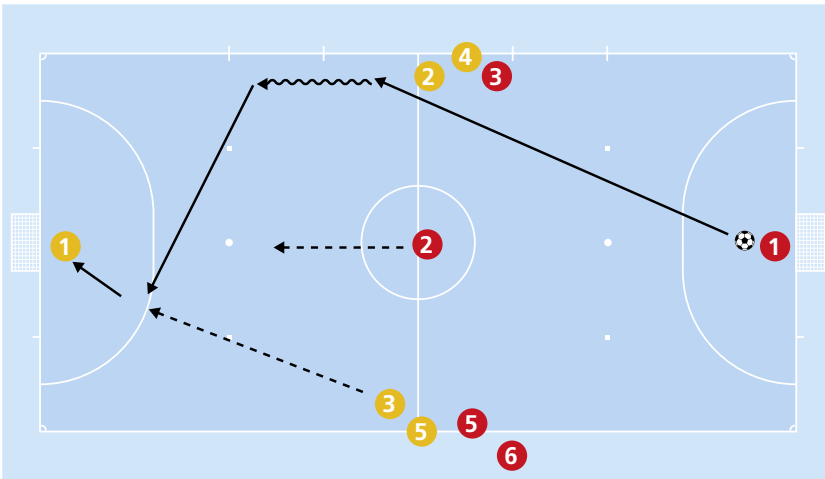


Estiramientos (10 minutos)

Evaluación de la sesión

En este apartado se recogerán todas las incidencias del entrenamiento.

3.6 Símbolos y gráficos



- 1 1 porteros
- 2 3 jugadores de campo
- 0 comodín
- jugadores con petos de color diferente
- C entrenador
- ⚽ balón
- ⚠ cono
- trayectoria del jugador sin balón
- trayectoria del jugador con balón
- trayectoria del balón (pase o remate)
- intercambio de pases
- correr de un lado al otro
- (1) (2) secuencia de acciones
- (a) (b) opciones
- (A) (B) estaciones



4. Técnica

4.1 El pase

Explicación:

El pase es el primer eslabón del juego ofensivo. Para ejecutarlo correctamente, es indispensable mantener la concentración mental y el equilibrio corporal.



Ejercicios

Nº 1: Pases alternativos

Objetivo:

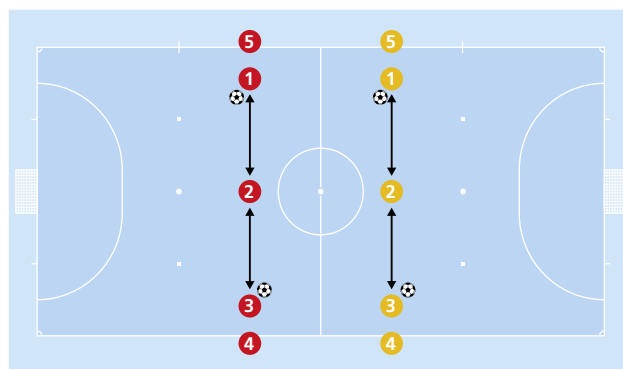
Mejora de la precisión y velocidad de ejecución del pase.

Desarrollo:

El jugador del centro devuelve alternativamente el balón que le envían sus compañeros, primero desde una banda y luego, rápidamente, desde la otra. Se utilizan las dos piernas. Cada 20 pases, sale del centro a la banda y entra otro compañero. Cada jugador de la banda, cada vez que pasa el balón al centro, cambia con su otro compañero de banda para participar alternativamente.

Variantes:

Se comienza con distancia corta (5 m), para luego pasar a media (10 m) y, finalmente larga (20 m).



Coaching points:

- Vigilar la posición del cuerpo del jugador cuando golpea el balón
- Que el golpeo al balón sea seco, no prolongado
- Que el jugador que va a realizar el pase mire antes a ambos lados para obtener información imaginaria

Ejercicios

Nº 2: Posesión del balón

Objetivo:

Mejora del pase en movimiento y con rival.

Desarrollo:

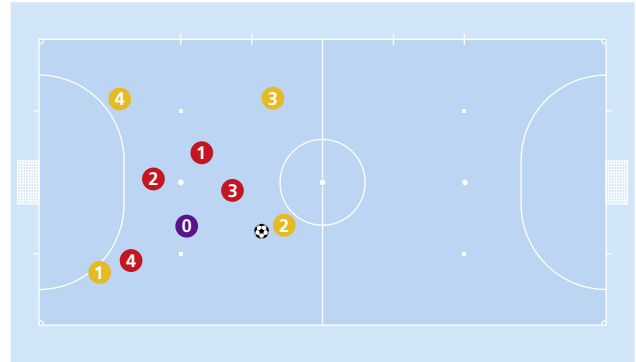
Se juega en medio campo, con libertad para moverse dentro del mismo. El equipo atacante, juega con un comodín y tiene que mantener la posesión hasta llegar a 20 pases.

Si el equipo defensor le quita el balón, se cambian los roles.

El comodín siempre va con el equipo que ataca. Si se llegan a los 20 pases sin que les quiten el balón, el equipo defensor tiene que hacer 5 flexiones y reanuda el juego el equipo que no perdió el balón.

Variantes:

Se puede jugar con número de toques libre para cada jugador o con 2 toques solamente o, incluso, con un solo toque.



Coaching points:

- Que el jugador levante la cabeza antes de recibir el balón, para ver los movimientos de sus compañeros
- Incidir en los desmarques de apoyo de los compañeros para facilitar el pase

Nº 3: Ataque con número de pases

Objetivo:

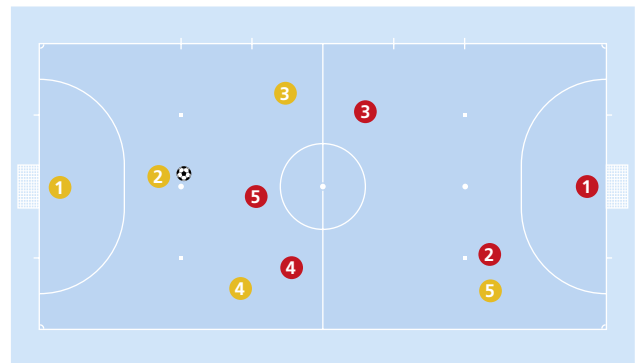
Utilización del pase eficiente según la zona de juego.

Desarrollo:

Partido real en todo el campo. Las normas son las siguientes: el equipo atacante tiene que jugar como máximo a dos toques en su mitad del campo y juego libre en la otra mitad.

Variantes:

Dependiendo del objetivo a trabajar, se pueden modificar las reglas, jugando a un toque en su mitad del campo y libre en la otra o libre en su mitad y dos toques en la otra, etc.



Coaching points:

Recordar constantemente en voz alta el número de toques en cada zona de la cancha.

4.2 El control

Explicación:

La realización de un buen control nos asegura la posesión del balón y nos ayuda a iniciar la siguiente acción con mayor rapidez y eficiencia.

Para ejecutar un buen control, sea del tipo que sea, tenemos que disminuir la velocidad del balón, por lo que será necesario que la parte de nuestro cuerpo con la que controlemos el balón no esté rígida en el momento del contacto.



Ejercicios

Nº 1: Diferentes controles

Objetivo:

Automatización del gesto técnico.

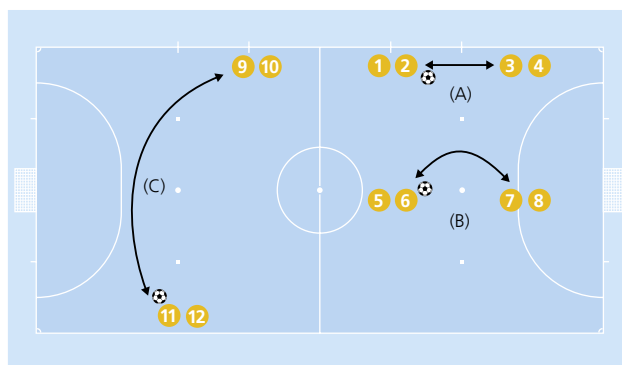
Desarrollo:

Se diseña un circuito con tres estaciones (A) - (C):

En el (A), los jugadores se pasan el balón raso para realizar el control con la planta del pie. En el (B), el pase es elevado, aunque cercano, por lo que el control se hará con el pecho, muslo o pie, según convenga en cada caso. En el (C), al ser la distancia mayor, el control se realizará con el pecho, planta o interior del pie, dependiendo si el pase es raso o elevado, lento o rápido. Cada jugador, una vez realizado el gesto, le deja el turno a su otro compañero de posición. Cada 5 minutos, cambio de estación. Se realiza con ambas piernas.

Variantes:

En la estación (C) se puede incluir la finalización, para asemejarlo a una acción real.



Coaching points:

- Que la parte del cuerpo con la que se haga el control tiene que amortiguar la velocidad del balón, por lo que tiene que retroceder un poco
- Que el jugador se acostumbre a mirar a ambos lados antes de recibir el balón

Ejercicios

Nº 2: Control orientado

Objetivo:

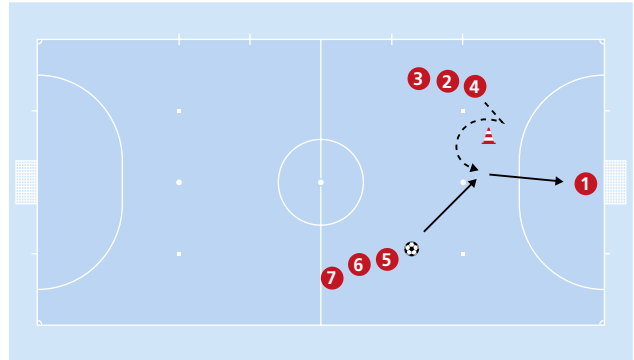
- Mejora del control orientado
- Coordinación entre la dirección y velocidad de nuestro compañero y la potencia del pase

Desarrollo:

En una banda, un jugador pasa fuerte y raso el balón; en la otra banda, un jugador realiza una finta al cono y se anticipa a la trayectoria del balón, realizando un control orientado hacia la portería para disparar. Cada jugador, después de realizar su acción, cambia al otro grupo. Conviene realizar este ejercicio por los dos lados del campo para utilizar las dos piernas.

Variantes:

En lugar del cono se puede poner un defensor que primero hace "sombra", después defiende pasivamente y, por último, defiende activamente.



Coaching points:

- El jugador que va a realizar el control orientado lo tiene que iniciar cuando su defensor le haya perdido el contacto visual
- Sincronizar la potencia del pase del compañero con la velocidad y dirección del que va a hacer el control orientado

Nº 3: Partido real

Objetivo:

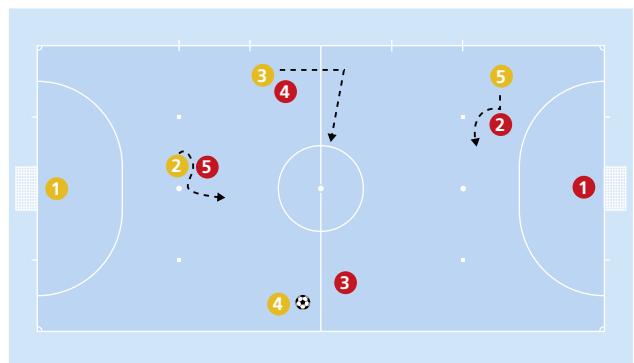
Practicar el control orientado en situación real del juego.

Desarrollo:

La única regla obligatoria es que la defensa es hombre por hombre, por lo que será necesario fintar para engañar al defensor y anticiparse al pase del compañero para realizar un control orientado y así superar al rival. Si realizamos un control normal, sin orientación, el defensor recuperará su posición rápidamente y no obtendremos ventaja posicional o numérica.

Variantes:

Se puede poner la regla obligatoria de tener que realizar un control antes de marcar gol para que éste suba al marcador.



Coaching points:

No perder de vista durante el partido que el objetivo principal son los controles orientados.

4.3 La conducción

Explicación:

En la conducción, con cualquier superficie que se realice, lo más importante es que el balón sea un apéndice del pie, de modo que la vista no se centre en el balón, sino en lo que ocurre en el juego.

De este modo, al tener un amplio campo visual, la decisión táctica que se tome será mucho más efectiva que si reducimos el campo visual al balón.



Ejercicios

Nº 1: Conducción por las líneas

Objetivo:

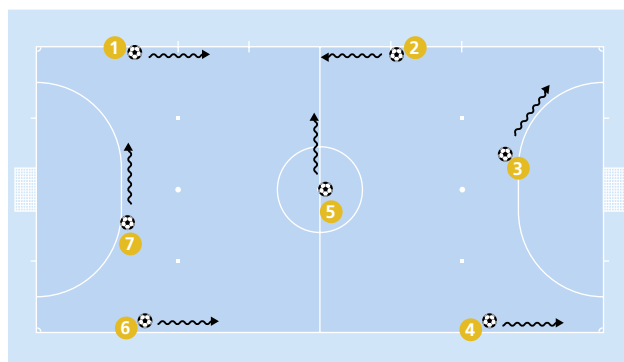
- Automatizar el gesto de la conducción
- Utilizar planta, interior y exterior del pie
- Usar las dos piernas

Desarrollo:

Cada jugador con un balón se desplaza a lo largo de las líneas del campo. Si se encuentra con otro compañero de frente, se gira y continúa conduciendo.

Variantes:

Dentro de la cancha, el entrenador va indicando mediante gestos (sin hablar) con qué pierna y con qué parte del pie tienen que conducir los jugadores. De este modo el jugador conduce y, al mismo tiempo, tiene que levantar la cabeza para observar las indicaciones del entrenador.



Coaching points:

- Que el jugador tenga campo visual amplio (no mirar el balón continuamente)
- Que el balón no se separe del pie

Ejercicios

Nº 2: Eliminar contrarios.

Objetivo:

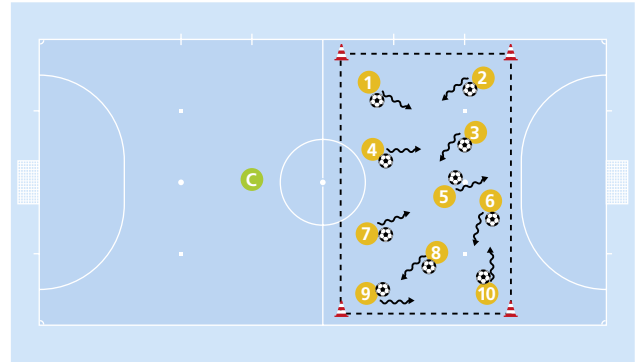
Conducción con amplitud de campo visual en un entorno de riesgo.

Desarrollo:

En un espacio limitado, todos los jugadores conducen cada uno su balón. El entrenador, desde fuera y con la mano levantada, va señalando un número de dedos. El jugador debe conducir su balón, levantar la mano con el mismo número de dedos que indica el entrenador, tratar de que no le punteen su balón y, además, intentar puntear fuera de la zona el balón de los compañeros. Cuando el balón sale fuera de la zona delimitada, el jugador queda eliminado y realiza flexiones para después volver a entrar. El entrenador va cambiando cada 5 segundos el número de dedos.

Variantes:

- Se puede indicar en voz alta la superficie con la que se debe conducir
- Se puede cambiar de mano levantada e indicar la pierna con la que se debe conducir



Coaching points:

- Que los jugadores manejen el otro brazo para proteger el balón y para obtener información del rival
- Que levanten la cabeza para obtener información del entorno bajo máxima presión

Nº 3: Contraataques conduciendo

Objetivo:

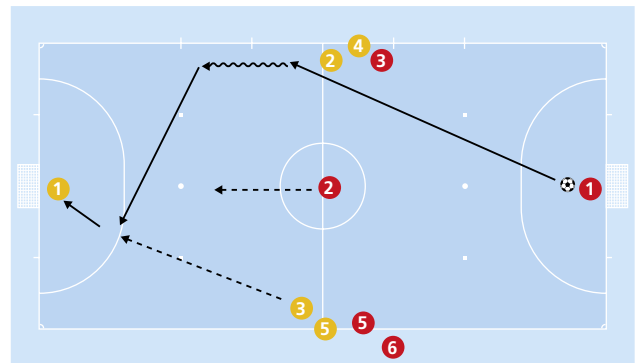
Conducción del balón en situación real de juego.

Desarrollo:

El portero saca de puerta a uno de los lados. El jugador que recibe tiene que conducir por lo menos tres veces para luego pasar al compañero del otro lado que va corriendo para que chute a portería. El defensor (rojo), una vez que el portero saca, repliega a defender el ataque. Una vez finalizada la jugada, se ejecuta la misma acción hacia la otra portería con los jugadores que están en el medio campo (amarillos), defendiendo uno de los rojos que están fuera del campo.

Variantes:

También se puede poner un límite de tiempo para finalizar (5 ó 10 segundos).



Coaching points:

- Vigilar que el jugador oriente correctamente el cuerpo mientras conduce el balón para tener visión de su compañero y del portero
- Que el atacante que corre sin balón mida su velocidad para ofrecerse como línea de pase segura

4.4 El regate

Explicación:

El regate es un recurso muy útil en el fútbol, pues rompe cualquier organización defensiva y crea superioridad numérica.

Es la acción técnica más impredecible, creando dudas e inseguridad al rival.



Ejercicios

Nº 1: Coger el balón y regatear

Objetivo:

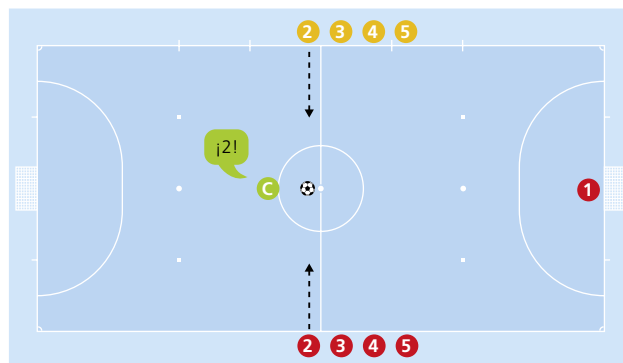
Práctica del regate con oposición.

Desarrollo:

Dos equipos sentados en el suelo, uno en cada banda de la cancha. El entrenador, en el centro con el balón, dice un número y deja el balón en el suelo. Un jugador de cada banda sale corriendo hacia el balón y quien lo coja primero es el atacante mientras que el otro jugador se convierte en defensa. A partir de ese momento, se debe regatear para llegar a portería y disparar a gol.

Variantes:

- Se puede poner un tiempo límite para finalizar. Si se agota y no ha disparado a portería, se anula el ejercicio y se vuelve a empezar con otra pareja de jugadores
- Este ejercicio se puede hacer en las dos porterías al mismo tiempo para que los jugadores no estén mucho tiempo parados



Coaching points:

- Incidir que el jugador siga los tres pasos: Ganar el balón - orientar el cuerpo - realizar el regate
- Nada más finalizar la jugada, tienen que abandonar rápidamente la pista por el fondo para hacer dinámico el ejercicio

Ejercicios

Nº 2: Regate contra dos defensores

Objetivo:

Practicar el regate en máxima dificultad.

Desarrollo:

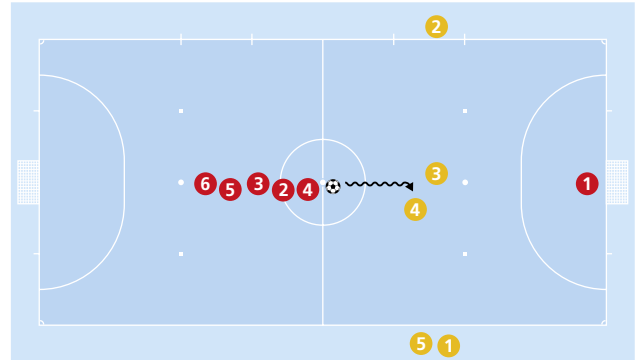
Un atacante desde el centro intenta llegar a la portería para finalizar y se tiene que enfrentar a dos defensores.

Cuando acaba el ejercicio, se cambian los defensores y el atacante por los jugadores que están fuera de la pista.

Cada cierto tiempo, los atacantes pasan a defensores y éstos a atacantes, para que todos practiquen el regate.

Variantes:

- Se puede poner un tiempo límite para finalizar
- Se puede hacer simultáneamente en la otra media pista para que los jugadores no estén mucho tiempo parados



Coaching points:

- Que el jugador realice esta acción en el centro de la cancha, pues así tiene más espacios libres para desbordar por las bandas
- Que el atacante no de la espalda a ninguno de los dos defensores, excepto cuando los haya desbordado

Nº 3: Regate en juego real

Objetivo:

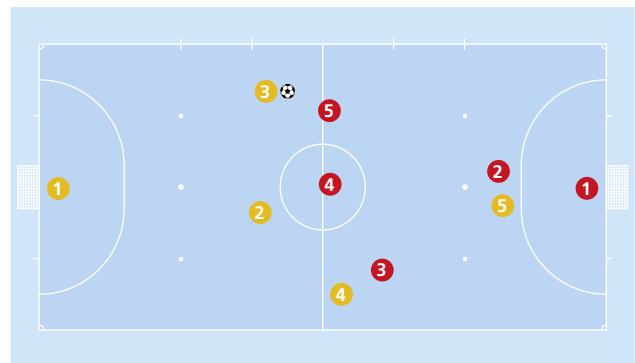
Practicar el regate en un entorno real de competición.

Desarrollo:

Partido normal, pero con la regla de que no vale el gol si previamente no ha habido un regate.

Variantes:

- Se puede poner la norma que cada regate donde se cree superioridad numérica vale por un gol, sea la zona donde sea
- Para potenciar el regate en la zona de finalización, se puede poner la norma que el regate en nuestra mitad del campo no vale gol y cada regate en la mitad ofensiva vale un gol



Coaching points:

- Incidir en la finta previa para que el defensor pierda el equilibrio y resulte más fácil regatearlo
- Recordar en voz alta las zonas de la cancha donde es peligroso, neutro o necesario el regate

4.5 El tiro

Explicación:

El tiro o disparo a gol es la culminación del juego ofensivo y la acción técnica más decisiva a la hora de establecer un resultado positivo en el partido.



Ejercicios

Nº 1: Secuencia de disparos

Objetivo:

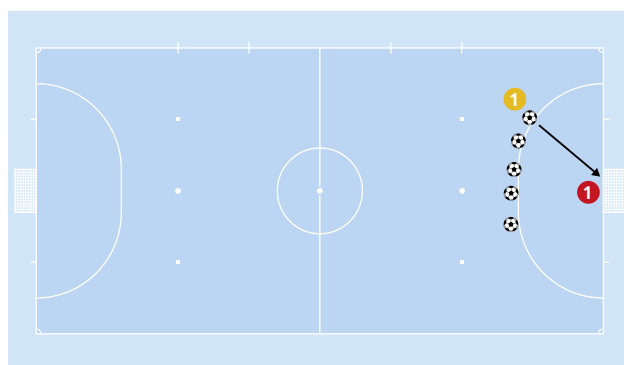
Entrenar la frecuencia y velocidad de ejecución del tiro.

Desarrollo:

Se ponen varios balones al borde del área. Un jugador tiene que disparar todos los balones a la portería en el menor tiempo posible. Cuando acaba, entra otro jugador. Se puede hacer simultáneamente en la otra portería. Cuidado con hacer este ejercicio al final del entrenamiento, pues puede ocasionar sobrecargas o roturas musculares.

Variantes:

- La primera ronda se hace con una pierna y la siguiente con la otra
- Se puede poner un límite de tiempo para la ejecución de todos los disparos



Coaching points:

- Vigilar que el "armado" de la pierna sea corto
- Orientar el cuerpo antes de llegar a cada balón (en la trayectoria)

Ejercicios

Nº 2: 4 Esquinas

Objetivo:

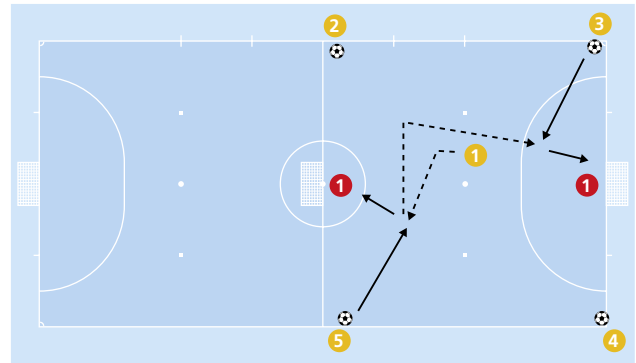
- Mejorar el tiro en movimiento
- Coordinar el pase con el disparo

Desarrollo:

Dos porterías en medio campo. Balones y jugadores en las 4 esquinas. Un portero en cada portería. El jugador que está en el medio se mueve y cambia de dirección según le apetezca y el jugador de la banda a la que se aproxima le pasa el balón para que aquél dispare. Debe haber varios balones en cada esquina para que el ejercicio tenga continuidad e intensidad. Cada 10 disparos se cambia el jugador del centro por uno de la banda.

Variantes:

Se puede poner un jugador defendiendo al atacante para que el engaño y el disparo sean más reales.



Coaching points:

- Vigilar la orientación del cuerpo en los disparos
- Coordinar la potencia del pase con la velocidad del jugador que va a disparar

Nº 3: Juego real

Objetivo:

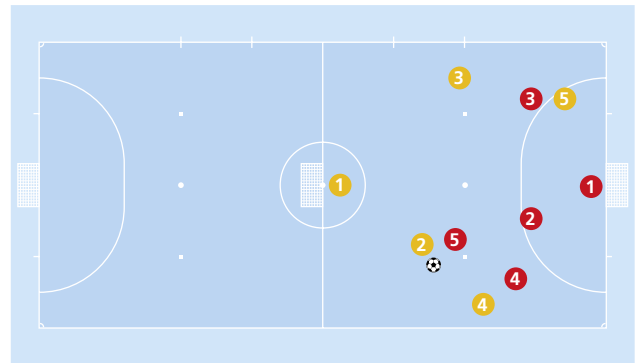
Entrenar el disparo en situación real de juego.

Desarrollo:

Juego real en media pista con dos porterías. Al estar muy cerca las porterías, aumenta la frecuencia de los disparos.

Variantes:

- Se puede poner la norma de disparar antes de que el equipo realice 7 pases
- También se puede poner la norma de disparar antes de que se cumplan 10 segundos de posesión del balón



Coaching points:

- Que el jugador no dispare en estático, sino viniendo en carrera
- Seleccionar el disparo (no hacerlo contra el rival)



5. Táctica

5.1 Sistemas de juego

5.1.1 Introducción

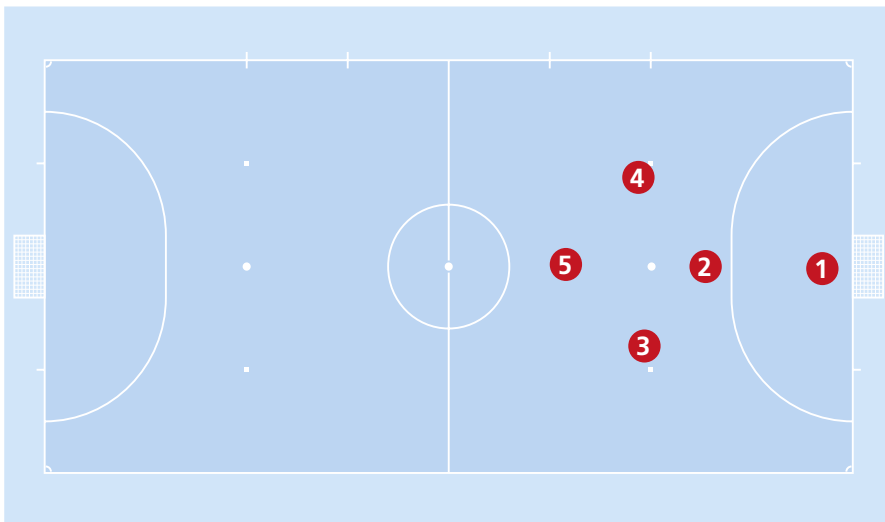
Hablar de sistemas de juego no es hablar de cadenas ni de organizaciones rígidas, sino de una ocupación organizada de la pista de juego en función de unos objetivos, roles y funciones y, a partir de esa distribución, se establecen una serie de interacciones entre los miembros del equipo (táctica) para conseguir la meta sin perder el equilibrio organizativo.

Por lo tanto, los sistemas deben ser dinámicos y flexibles, pues a través del juego se producen constantes desorganizaciones y reorganizaciones del sistema.

En el fútbol actual no existe un solo sistema, sino que se entremezclan varios en función de los jugadores que estén en la cancha, del rival o de las circunstancias del partido.

5.1.2 Sistemas defensivos

Sistema 1-1-2-1 (1-3-1)



Ventajas:

- Está basado en una serie de triángulos, por lo que siempre existe escalonamiento defensivo
- Efectivo sistema de coberturas

Desventajas:

- Cuanto más arriba de la pista se realice, más espacio tendrá que cubrir y menos efectivas serán las coberturas
- Agotador cuando el balón circula muy rápido de banda a banda

Ejercicios: Sistema defensivo 1-1-2-1 (1-3-1)**Nº 1: Defensa 3 contra 4****Objetivo:**

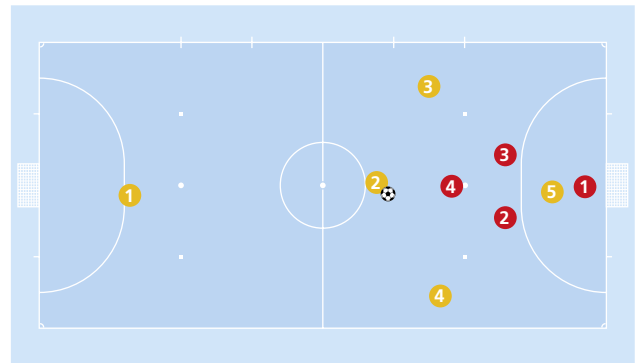
Automatizar movimientos defensivos de 1ª y 2ª línea.

Desarrollo:

Tres defensores más el portero contra cuatro atacantes más el portero. Juego real. Defensa muy atrás para hacer coberturas cercanas. Si se recupera el balón, contraataque.

Variantes:

- Primero hacer defensa pasiva; después activa
- Poner un tiempo límite para desbaratar el ataque o recuperar el balón

**Coaching points:**

- Se debe incidir en el escalonamiento de los defensores
- Más que el balón, lo que se defiende son las líneas de pase
- Importante la posición básica defensiva de los jugadores para poder desplazarse rápidamente
- Los brazos son muy importantes para que el atacante no tenga una visión clara del pase

Nº 2: Defensa en juego real**Objetivo:**

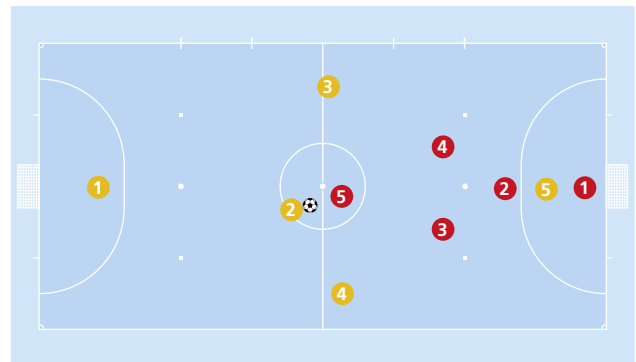
Entrenar el sistema en situación real de juego.

Desarrollo:

Partido real. Los atacantes utilizan cualquier sistema ofensivo y la defensa tiene que amoldarse sin perder la configuración del sistema.

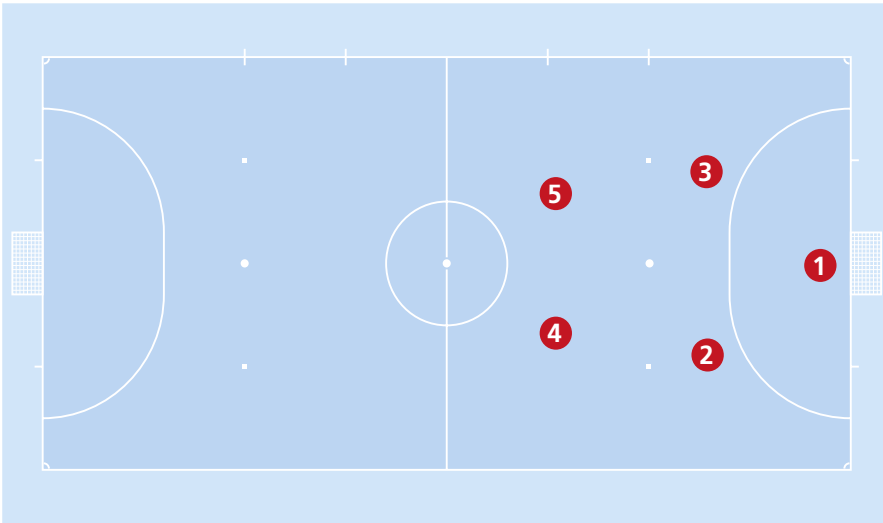
Variantes:

- A la señal del entrenador, se sube o baja el lugar de la pista donde se defiende
- A la señal del entrenador, se cambia el tipo de marcaje (zona-individual)

**Coaching points:**

Los mismos del ejercicio anterior.

Sistema 1-2-2



Ventajas:

- Es muy efectivo cuando el rival ataca con el portero-jugador y coloca un jugador entre líneas
- Si se utiliza solo en momentos esporádicos, suele sorprender al equipo atacante, pues no es muy usual

Desventajas:

- Sólo se tienen dos líneas defensivas
- Si se supera la primera línea defensiva, dos jugadores quedan por detrás del balón, obteniendo superioridad numérica los atacantes

Ejercicios: Sistema defensivo 1-2-2

Nº 1: Coberturas de la 1ª línea

Objetivo:

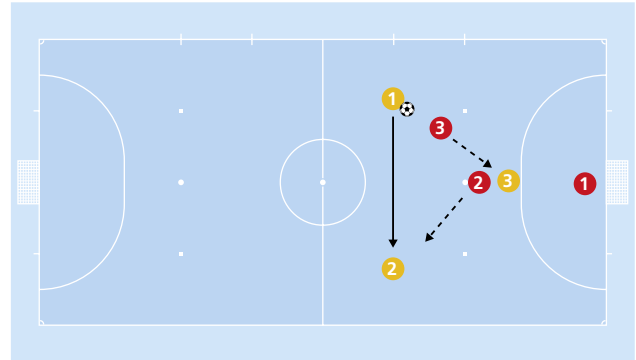
Automatizar el movimiento de cobertura de la 1ª línea defensiva.

Desarrollo:

Atacan dos jugadores más un pivot fijo en el centro. Los dos defensores de la primera línea tienen que impedir que el balón pase al pivot, por lo que uno presiona el balón y el otro hace una cobertura muy pronunciada. Si el balón va al atacante de la otra banda, entonces la primera línea fluctúa.

Variantes:

Poner un tiempo límite para finalizar la jugada.



Coaching points:

- Los dos defensores no deben estar nunca en una línea horizontal
- Los dos defensores deben bascular de manera muy pronunciada
- El portero juega un poco adelantado y se mueve lateralmente en función de donde vaya el balón
- El portero da continuamente indicaciones a sus defensores

Nº 2: Defensa 4 contra 5

Objetivo:

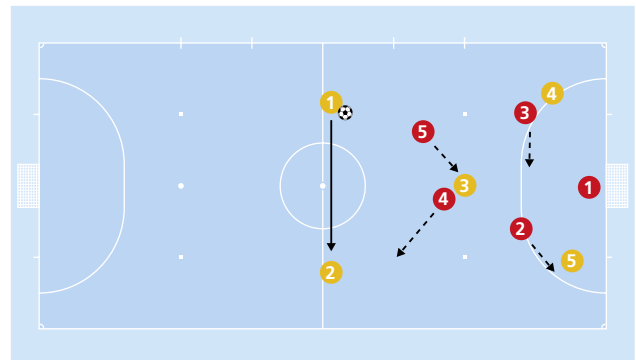
Entrenamiento del sistema defensivo 1-2-2 en situación real de juego.

Desarrollo:

Atacan 5 jugadores, uno de ellos entre líneas. La primera línea defensiva presiona un poco el balón y el segundo jugador hace cobertura para defender al atacante entre líneas. En la segunda línea defensiva, el defensor del lado del balón presiona a su atacante mientras el otro defensor hace cobertura para defender la posible línea de pase en diagonal por el centro.

Variantes:

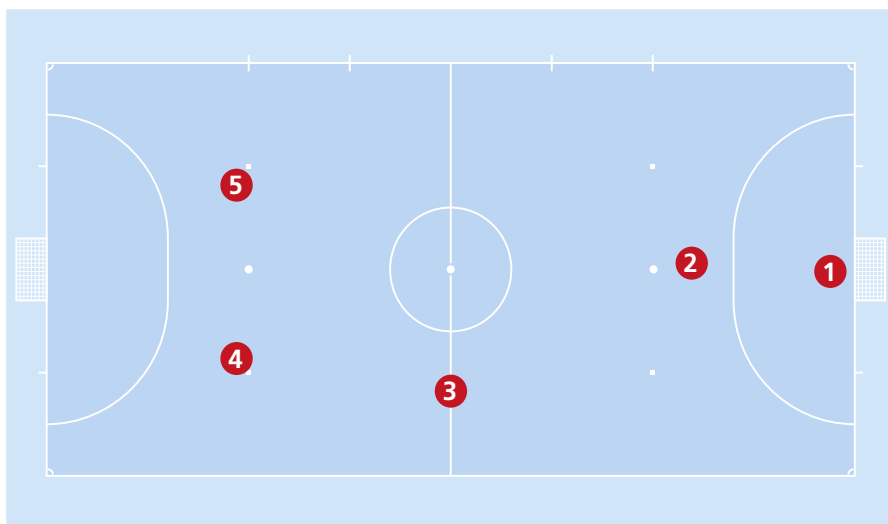
- Poner un límite de tiempo al ataque
- Poner un límite de tiempo para recuperar el balón



Coaching points:

Los mismos del ejercicio anterior.

Sistema 1-1-1-2



Ventajas:

- Es activo. Diseñado para provocar el error del atacante
- Está perfectamente escalonado

Desventajas:

- Exige un gran desgaste físico
- Provoca muchas transiciones e inferioridades numéricas

Ejercicios: Sistema defensivo 1-1-1-2

Nº 1: Defensa en inferioridad

Objetivo:

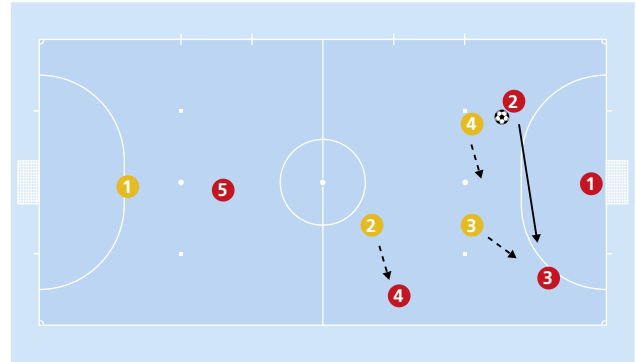
Entrenamiento de la 1ª y 2ª línea defensiva.

Desarrollo:

Cuatro atacantes; tres de ellos en la zona de elaboración y uno en la de finalización. Este último no puede bajar más allá de la línea de medio campo. La 1ª línea presiona el balón y las líneas de pase, basculando cuando el balón cambia de banda. La defensa debe impedir que el balón pase al pívot e intentar recuperar el balón cuanto antes. Si el balón lo recibe el pívot, el portero lo defiende. Juego real.

Variantes:

- Se puede poner un límite de tiempo al ataque o bien a la recuperación del balón
- Se puede poner la norma de que no exista repliegue una vez haya recibido el pívot y así trabajar el 1 contra 1 del portero



Coaching points:

- La primera línea defensiva ataca el balón en la trayectoria del pase, nunca cuando lo ha recibido el atacante
- Si el atacante se da la vuelta para proteger el balón, entonces todos los defensores se pegan mucho a sus atacantes
- Si el balón atraviesa alguna línea defensiva, entonces se hace un repliegue muy rápido

Nº 2: Juego real

Objetivo:

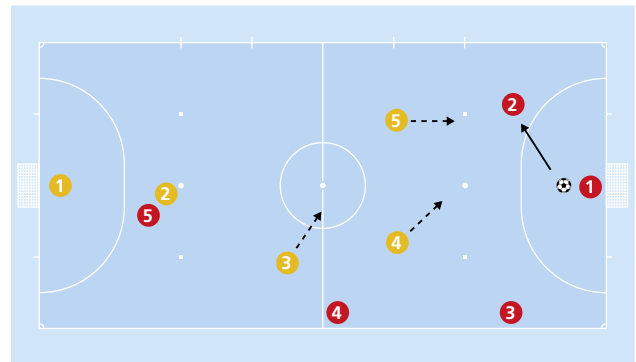
Entrenamiento del sistema defensivo 1-1-1-2 en situación de juego real.

Desarrollo:

Partido real. El balón parte del portero, por lo que el objetivo primero de la defensa es tapar el centro para que no llegue el balón al pívot. Una vez que el balón es pasado a una banda, la defensa se convierte en presionante, basculando para tapar todas las líneas de pase. A partir de esa situación, la defensa se moverá en función de donde vaya el balón.

Variantes:

- Dar puntos por cada balón que se recupere sin que traspase el medio campo
- Se puede poner límite de tiempo al ataque para pasar el medio campo
- Castigar al equipo defensor con un punto menos cada vez que el balón traspase el medio campo

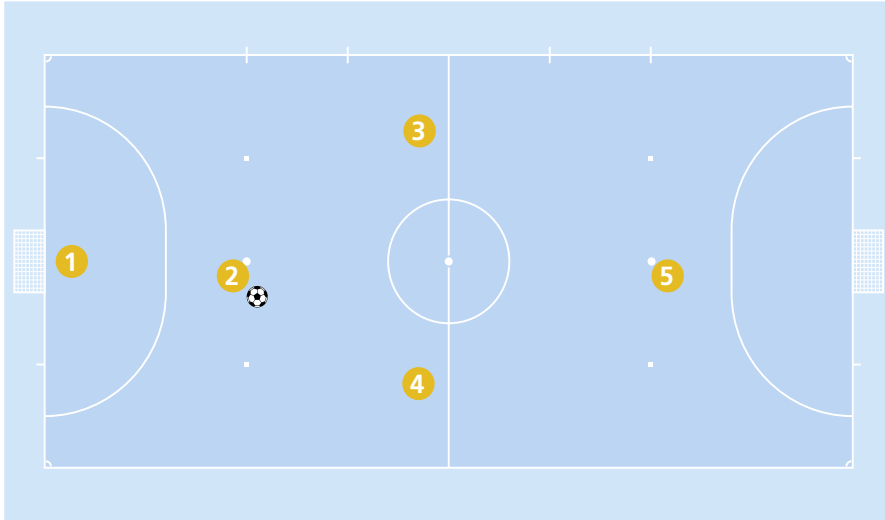


Coaching points:

- Los mismos del ejercicio anterior
- La segunda y tercera línea defensiva defiende las líneas de pase, no al hombre (solo se vigila)

5.1.3 Sistemas ofensivos

Sistema 1-1-2-1 (1-3-1)



Ventajas:

- Al tener tres jugadores en zona de elaboración, el balón tiene más apoyos y se puede dominar mejor el ritmo de juego y el control del partido
- Si se pierde el balón siempre hay balance defensivo

Desventajas:

- Necesitamos un pívot especialista que sepa jugar de espaldas, buenos pasadores y eficaces chutadores
- Si no tenemos paciencia y elegimos bien el pase provocaremos contraataques

Ejercicios: Sistema ofensivo 1-1-2-1 (1-3-1)

Nº 1: Ataque 4 contra 3

Objetivo:

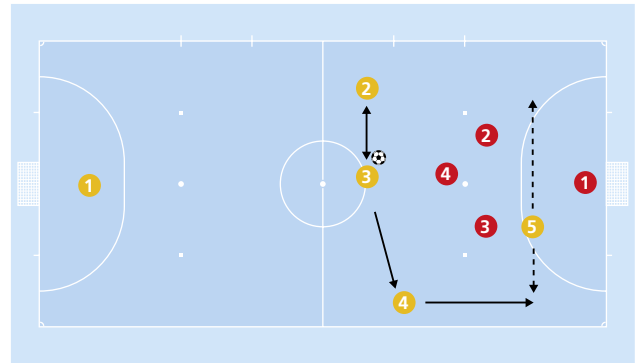
Pase al pívot y disparo.

Desarrollo:

Se juega aproximadamente en media pista. Cuatro atacantes más el portero contra tres defensores más el portero. El pívot atacante está libre y no puede ser defendido por nadie en ningún momento. Ahora bien, el pívot no puede marcar gol, solo puede pasar a cualquier compañero.

Variantes:

- Se puede poner un tiempo límite para finalizar la jugada
- Se puede poner la norma que no finalice quien pasa el balón, sino cualquiera de los otros dos atacantes
- Se pone otro defensor más, quedando 4 contra 4 y dos porteros, y se juega partido real, pero el ataque se realiza siempre en media pista. Los defensores pueden contraatacar. Se cambia de rol (atacante/defensor) cada 5 ataques y al final se computan los goles de cada equipo para ver quien vence



Coaching points:

- Orientación del cuerpo de los tres atacantes para tener dentro de su campo visual al pívot
- Paciencia en la elaboración hasta que se encuentre una línea de pase segura al pívot
- El pívot se ofrece continuamente como línea de pase segura
- Una vez se pasa el balón al pívot, entonces hay que moverse con mucha velocidad, pero de manera escalonada
- Utilizar la finta para los movimientos de desmarque

Nº 2: Permutas y pase al pívot

Objetivo:

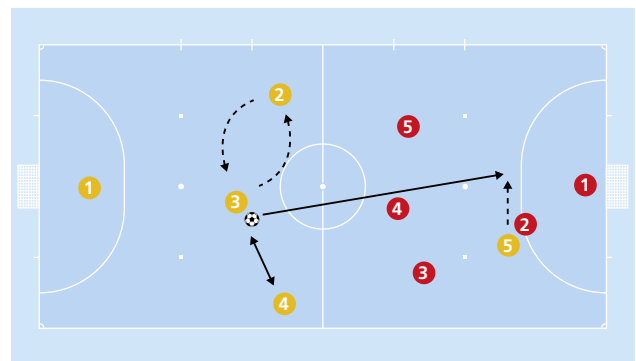
Crear líneas de pase al pívot.

Desarrollo:

Posición atacante de 1-3-1.

La pelota no puede pasar del medio campo mientras se está elaborando el juego. Los defensores tampoco pueden pasar de la línea del centro del campo para robar el balón.

Los tres atacantes se pasan el balón y permutan sus puestos hasta encontrar una línea de pase al pívot. El pívot tiene que sincronizar sus movimientos con los del balón para ayudar a crear la línea de pase. Cuando se logra pasar el balón al pívot, entonces cualquier jugador puede ir a rematar en 1ª o 2ª opción, mientras que el último jugador se queda haciendo balance defensivo.



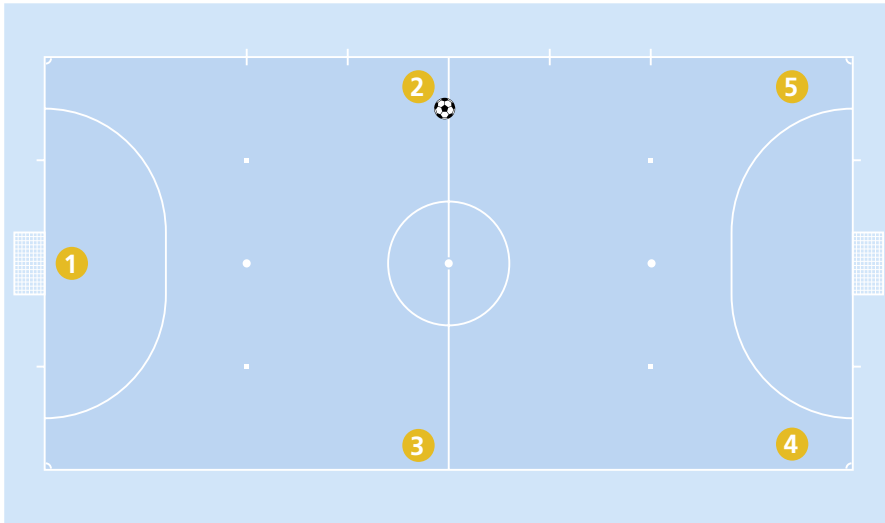
Variantes:

- Se puede dar un tiempo límite para pasar el balón al pívot
- Se puede poner la norma de que el equipo defensor pueda salir al contraataque si roba el pase o si no finaliza bien el equipo atacante

Coaching points:

Los mismos del ejercicio anterior.

Sistema 1-2-2



Ventajas:

- Es muy efectivo si tenemos 2 jugadores muy hábiles en la línea de elaboración, pues con el 1 contra 1 crearán superioridad numérica
- Cuando el equipo rival defiende muy atrás es un buen sistema para intentar el disparo exterior o al segundo poste

Desventajas:

- Solo tiene un apoyo fácil, por lo que, si pierde balón, favorece contragolpe sin apenas balance defensivo
- Existe muy poca movilidad de los jugadores por la distancia entre ellos

Ejercicios: Sistema ofensivo 1-2-2

Nº 1: Ataque 4 contra 2

Objetivo:

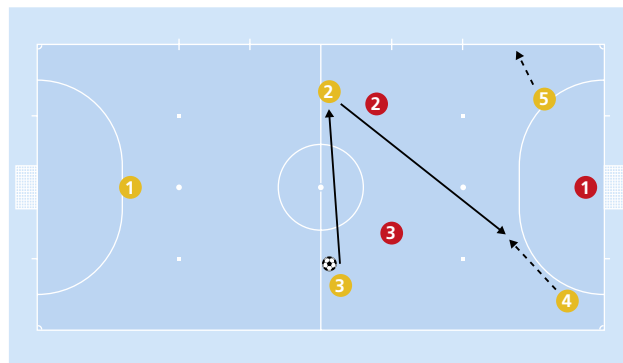
Favorecer el sistema de juego 1-2-2.

Desarrollo:

Atacan 4 jugadores contra 2 defensores que están en la primera línea defensiva. Los 2 atacantes de la zona de elaboración pueden pasarse el balón, desbordar 1 contra 1 o pasar el balón a cualquier compañero de la zona de finalización. Estos tienen que sincronizar sus movimientos con el del balón para poder crear líneas de pase, pero sin desfigurar profundamente el dibujo del sistema. Si no reciben el pase, vuelven a su posición. Cualquier atacante puede finalizar la jugada.

Variantes:

Dependiendo del objetivo que persigamos, se puede poner una norma de que se tiene que realizar un 1 contra 1 antes de pasar el balón, o bien que tiene que haber cuatro pases horizontales antes de pasar el balón a la zona de finalización, o bien que tiene que haber finalización en el segundo poste, etc.



Coaching points:

- Orientación del cuerpo para ver a todos los compañeros atacantes
- Los jugadores sin balón tienen que crear continuamente líneas de pase seguras
- Utilizar los movimientos sorpresa de los jugadores contrarios a donde está el balón
- Velocidad en la circulación del balón

Nº 2: Ataque 4 contra 4

Objetivo:

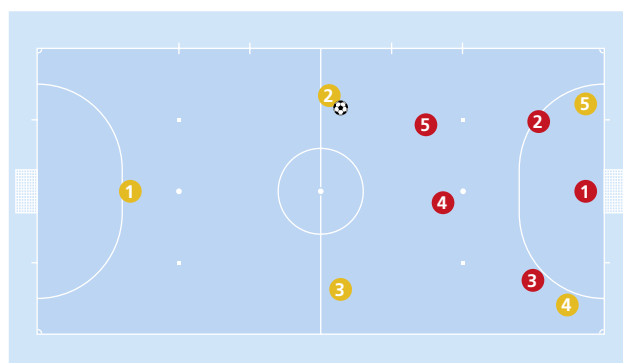
Practicar el sistema 1-2-2 en situación real.

Desarrollo:

Se juega partido real, pero se defiende siempre por debajo de la media pista. A partir de esa situación, la opción en ataque dependerá de la decisión del jugador con balón, que tiene que leer la posición de los defensores y los movimientos de sus compañeros. Si los defensores roban el balón, realizan contraataque.

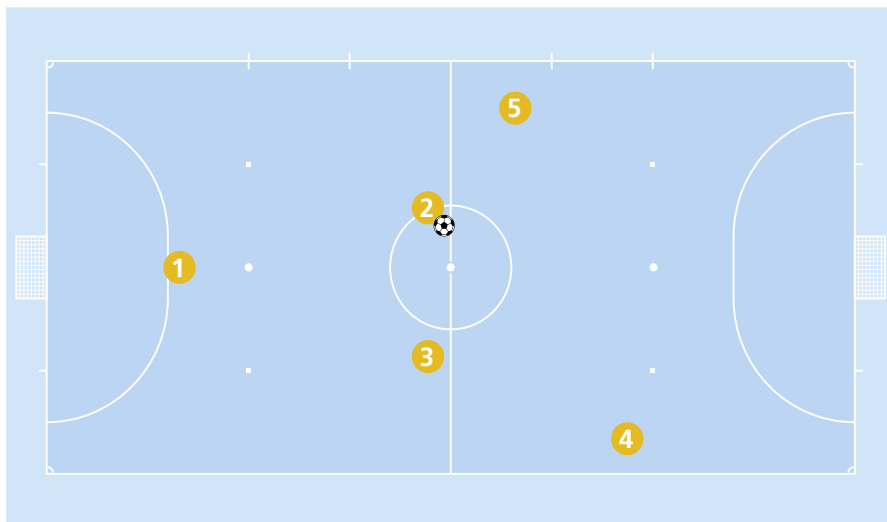
Variantes:

- Se puede poner un tiempo límite para finalizar la jugada
- Dependiendo del objetivo a priorizar, podemos poner una puntuación a la finalización: si es en el segundo poste, 1 punto; si ha habido antes un regate, 2 puntos; si es de disparo exterior, 3 puntos; etc.



Coaching points:

Los mismos del ejercicio anterior.



Ventajas:

- Si nos defienden individualmente, creamos muchos espacios libres
- El balón siempre tiene dos o más apoyos, lo que favorece el control del juego

Desventajas:

- Si nos defienden en zona estamos obligados a leer la defensa para movernos a los espacios que más daño les hagan; si no lo hacemos así y nos movemos automáticamente, nos desequilibraremos y dejaremos sin apoyos al poseedor del balón
- Es un sistema de juego que requiere bastante calidad técnica y mucha sincronización entre los jugadores

Ejercicios: Sistema ofensivo 1-4-0

Nº 1: Un jugador sin tocar el balón

Objetivos:

- Mejorar el movimiento sin balón
- Trabajar la atención del jugador con balón

Desarrollo:

Juego real, pero el atacante con peto verde no puede nunca recibir el balón, por lo que tiene que estar constantemente creando espacios libres. La defensa es individual. Cada cierto tiempo, se cambia el peto verde a otro jugador.

Variantes:

- Jugar con toques libres al balón, con dos toques, con un toque, etc.
- Poner tiempo límite para finalizar la jugada



Coaching points:

- El atacante que no puede tocar el balón tiene que estar continuamente creando líneas de pase para sus compañeros
- La orientación del cuerpo del que tiene el balón tiene que facilitarle ver a todos sus compañeros
- Al estar muy en línea, el balón tiene que tener apoyos muy cercanos (por lo menos uno)

Nº 2: Ataque ante defensa zonal

Objetivos:

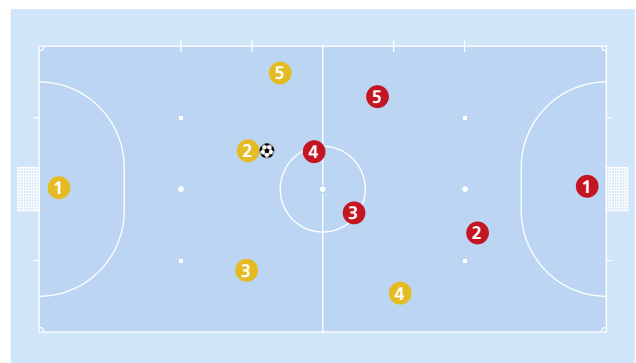
- Entrenamiento del sistema 1-4-0 ante defensa zonal
- Lectura del juego y toma de decisiones eficientes

Desarrollo:

Juego real. La defensa es zonal. Los movimientos ofensivos sin balón tienen que buscar el espacio que haga dudar y engañar a la defensa. Saturar unas zonas defensivas para circular por sorpresa por las otras zonas más desguarnecidas.

Variantes:

- Poner tiempo límite a la finalización de la jugada
- Comenzar con sistema 1-3-1 para, a continuación, colocarse en 1-4-0



Coaching points:

- Lo más importante de este ejercicio es que los movimientos sin balón no pueden ser automatizados, sino que hay que hacerlos entre las líneas defensivas del rival, para crearles dudas
- Quien juegue entre líneas no debe retener el balón cuando lo reciba, sino devolver a uno o dos toques como máximo
- Es importante que haya por lo menos dos movimientos sincronizados sin balón (uno llama la atención y el otro sorprende)

5.2 Acciones a balón parado

5.2.1 Saques de banda

Los saques de banda tienen dos grandes objetivos:

1. Intentar hacer gol
2. Asegurar la posesión del balón

En cada objetivo influirá la distancia hasta la portería contraria, la posición de la defensa rival, la colocación de los atacantes y, algo muy importante, la lectura del juego del jugador que hace el saque.



Ejercicios: Saques de banda

Nº 1

Objetivo:

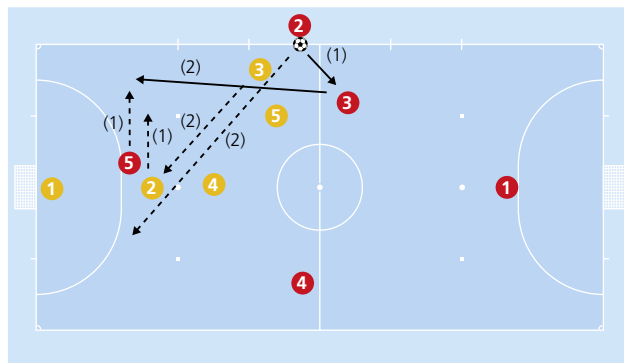
Finalización con el pívot.

Desarrollo:

El atacante 2 pasa el balón al 3 y corre en diagonal. Al mismo tiempo, el pívot 5 parte desde el centro hacia la banda.

El atacante 3 pasa el balón al pívot en la banda. El pívot 5 puede dejar el balón a 4 para disparar o bien pasar el balón a 2.

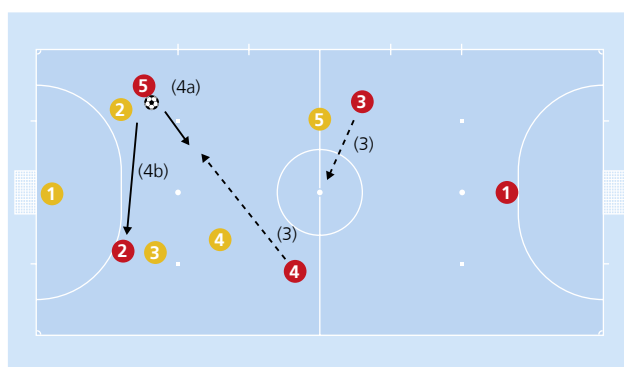
El jugador 3 va hacia el centro para realizar balance.

**Variantes:**

Si el equipo defensor taponara el pase de 3 a 5, entonces el atacante 3 pasa el balón a 4 de la otra banda y este combina con el jugador 2.

Coaching points:

- Que el jugador que saca de banda tenga campo visual amplio (levantar cabeza)
- Que el jugador sin balón siempre se ofrezca como línea de pase segura



Nº 2

Objetivo:

Finalización con pase o disparo directo.

Desarrollo:

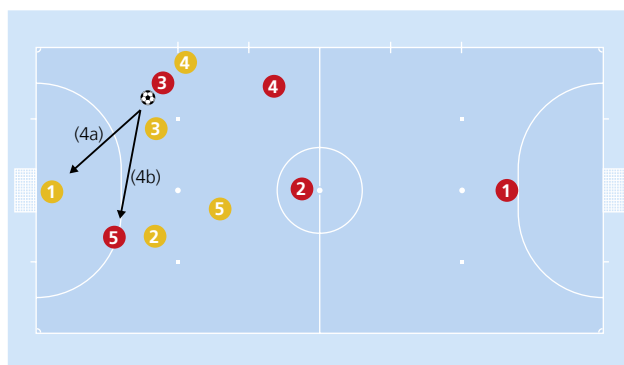
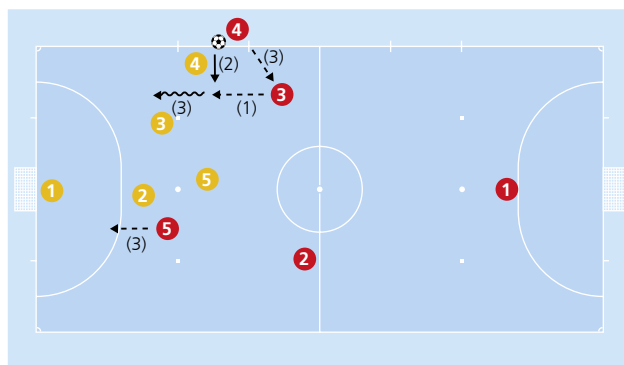
El atacante 4 deja el balón muy cortito al 3 que amaga con disparar y hace un control orientado para progresar. El jugador 4, al mismo tiempo que deja el balón a 3, le dobla por detrás. El jugador 5, cuando ha visto que 3 ha progresado, se desmarca al segundo poste. El jugador 3 tiene opción de disparo a portería o bien pase al jugador 5. El jugador 2 hace balance defensivo.

Variantes:

El jugador 3, si no puede progresar, deja el balón con pisada al jugador 4, que comienza de nuevo la jugada.

Coaching points:

- Que los jugadores 2 y 4 sean apoyos fáciles
- Que el jugador 3 proteja el balón
- Que el jugador 5 corra al segundo palo de la portería



5.2.2 Saques de esquina

En los saques de esquina predomina el objetivo de hacer gol o, por lo menos, de crear dudas al rival, aunque algunas veces se pretende no perder el control de la pelota. Esto último dependerá del resultado, del tiempo que quede para finalizar el partido, de las opciones reales de que el saque sea efectivo o de la lectura de la situación que haga el jugador que realiza el saque.



Ejercicios: Saques de esquina

Nº 1

Objetivo:

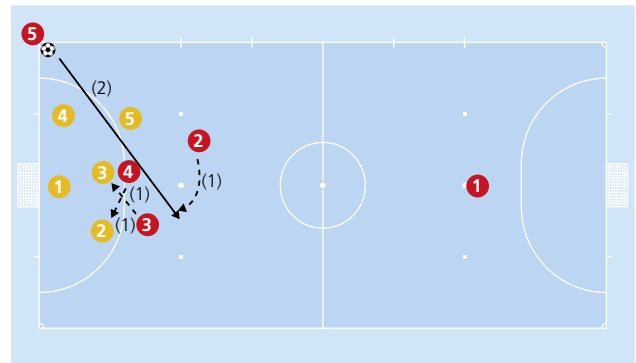
Finalizar con volea exterior.

Desarrollo:

Segundos antes de que el atacante 5 saque el corner, los jugadores 3 y 4 bloquean a sus defensores. Al mismo tiempo, el jugador 2 se abre para recibir el balón por alto y realizar un disparo de volea.

Variantes:

Cuando los atacantes 3 y 4 bloquean a los rivales, si éstos se salen del bloqueo, entonces aparece uno de ellos (4) al primer poste y el otro (3) al segundo poste para poder recibir de su compañero 5.

**Coaching points:**

- Que el jugador 5 tenga campo visual amplio
- Que los jugadores que bloquean (3 y 4) lo hagan orientando el cuerpo para la siguiente acción
- Que el jugador 2 se desplace en semicírculo para ganar espacio entre la defensa y él y poder disparar con comodidad

Nº 2

Objetivo:

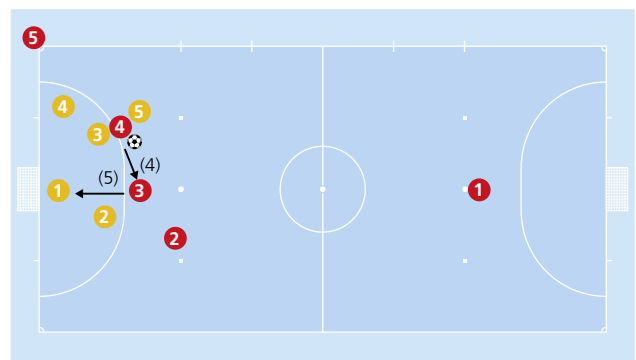
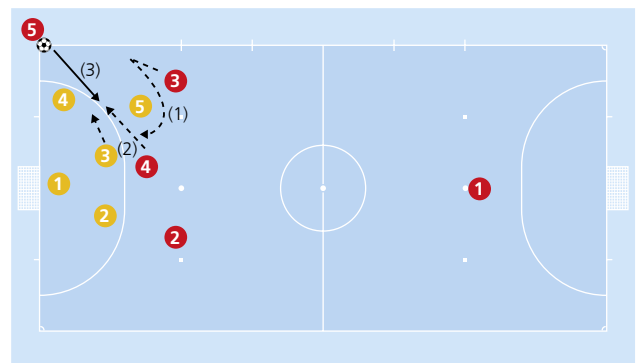
Finalización de pisada.

Desarrollo:

El atacante 4 viene a recibir el balón de su compañero 5. Al mismo tiempo, el atacante 3 amaga que va a recibir de 5 y progresa hacia el área para recibir de pisada de su compañero 4.

Coaching points:

- Que el jugador 5 tenga campo visual amplio para ver los movimientos de los defensores
- Que el jugador 4 del ejercicio sea preferentemente diestro
- Que el jugador 3 realice una finta de engaño



5.2.3 Tiros libres

En los tiros libres lo más importante es la coordinación entre los movimientos del equipo y la ejecución del jugador que realiza el saque.

En este tipo de estrategia es importantísimo que quien saca la falta maneje los tiempos e imprima al balón la dirección y velocidad adecuada. Por esta razón, el ejecutor de la falta debe ser un jugador que lea muy bien el juego y tenga paciencia.



Ejercicios: Tiros libres

Nº 1

Objetivo:

Marcar gol con doble bloqueo.

Desarrollo:

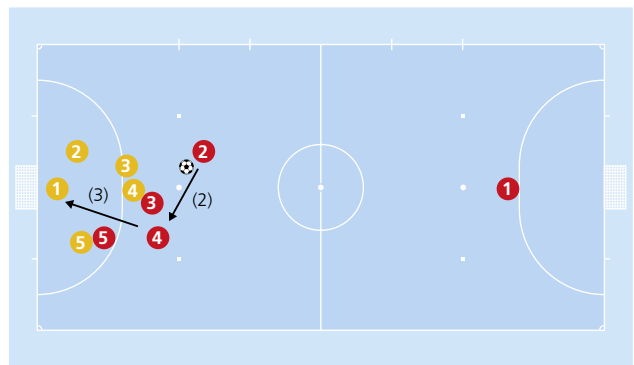
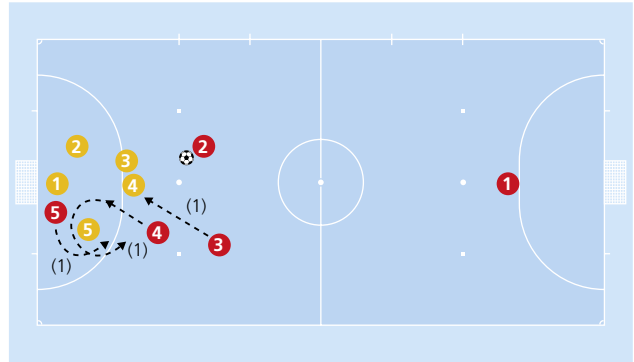
El atacante 2 saca la falta. Además, por la posición del balón, es mejor que sea zurdo. Antes de hacerlo, el 4 cruza entre la barrera y el defensor lateral más cercano. El 3 bloquea al defensor de la barrera más alejado del balón. El 5 se mueve desde el poste a bloquear al defensor lateral más cercano. El atacante 4 sale con un movimiento circular y se aprovecha de los bloqueos que hacen sus compañeros 3 y 5 para disparar sin oposición.

Variantes:

El defensor 5 se sale del bloqueo y deja una línea de pase interior que aprovecha el atacante 5.

Coaching points:

- El jugador 4 tiene que ser muy rápido en el desplazamiento
- El jugador 5 tiene que tener muy bien orientado el cuerpo para reaccionar si su defensor sale del bloqueo



Nº 2

Objetivo:

Marcar gol desde el lateral.

Desarrollo:

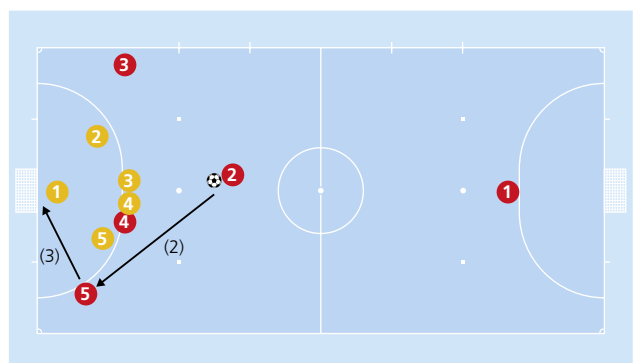
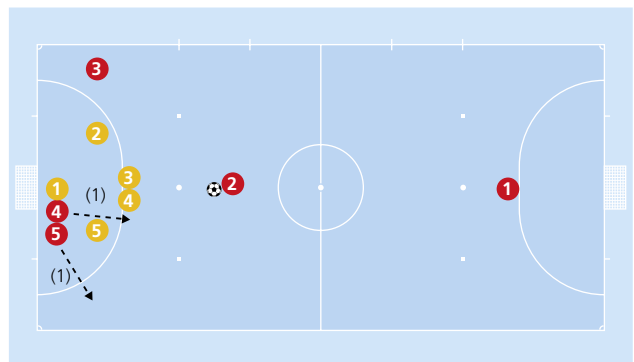
El atacante 4 bloquea al defensor de la barrera más cercano. El 5 se abre a la banda para recibir el pase y poder disparar a gol.

Variantes:

Si el defensor lateral se abre con el atacante 5, entonces el atacante 4 recibe por el centro y le da tiempo a girarse y disparar a gol o dejársela al jugador 2.

Coaching points:

- El jugador que saca la falta no debe anunciar con su cuerpo que va a sacar a la banda
- El jugador 3 debe estar en el límite de la visión periférica de su defensor, para intranquilizarle
- El jugador 5 tiene que ser diestro



5.3 Organización del juego

5.3.1 Defensa

Defensa individual:

- Exige un gran desgaste físico
- La responsabilidad es individual
- El objetivo no solo es el balón, sino el rival
- Se provocan más errores al contrario
- Las coberturas no están preparadas

Ejercicios: Defensa individual

Nº 1: 3 contra 3

Objetivo:

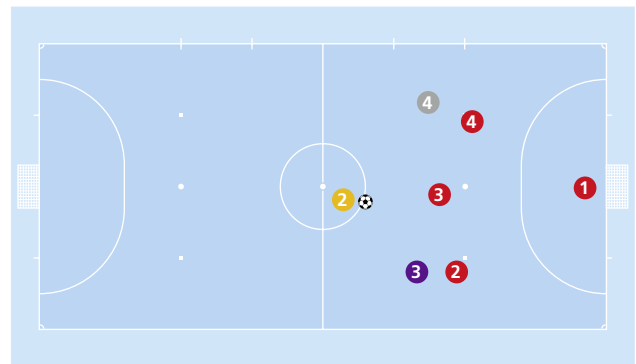
Entrenamiento del marcaje individual.

Desarrollo:

Juego 3 contra 3 en una portería. Los atacantes llevan cada uno un peto diferente y cada defensor se tiene que emparejar con uno y no soltarlo mientras dure el ataque. Cada 5 ataques se cambia el rol (atacante/defensor). Al final del ejercicio se cuenta el resultado en goles para ver quien ha defendido mejor.

Variantes:

Poner límite de tiempo a la finalización de la jugada.



Coaching points:

- No se pierde de vista al atacante asignado
- No pegarse demasiado al atacante, pues entonces resta nuestra capacidad de reacción en sus desmarques

Nº 2: Partido real

Objetivo:

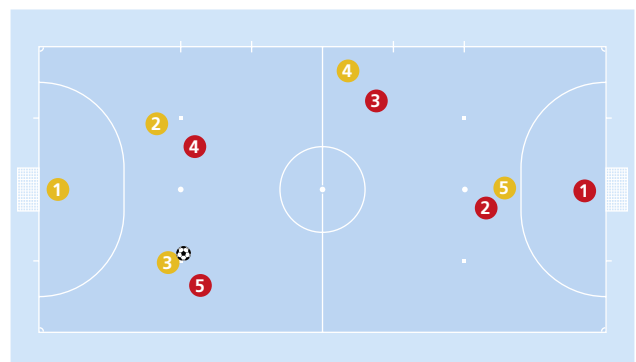
Entrenamiento del marcaje individual en situación real de juego.

Desarrollo:

Partido real 5 contra 5. Marcaje hombre por hombre.

Variantes:

- A la orden del entrenador, la defensa individual se realiza en media pista, un tercio o tres cuartos
- Poner un tiempo límite para finalizar el ataque o recuperar el balón



Coaching points:

- Los mismos del ejercicio anterior
- Mirar de vez en cuando el balón para obtener información, pero sin perder de vista a nuestro defendido

Defensa zonal:

- Favorece la cobertura defensiva
- Favorece la organización del contraataque cuando se recupera el balón

- Menor desgaste físico que otros tipos de defensas
- Mayor solidaridad
- Exige gran coordinación entre zonas
- La referencia defensiva es el balón, no el rival

Ejercicios: Defensa zonal**Nº 1: La posición del balón****Objetivo:**

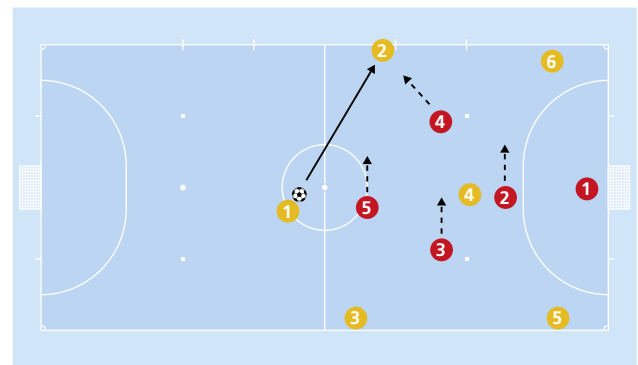
Automatizar los movimientos en función de la posición del balón.

Desarrollo:

6 atacantes contra cuatro defensores y su portero. El equipo atacante se pasa el balón con la mano cuantas veces y posiciones quieran, pero sin desplazarse. Los defensores tienen que desplazarse hacia donde vaya el balón, pero sin perder la organización zonal.

Variantes:

- Se pueden desplazar los atacantes e, incluso, marcar gol
- Se puede jugar con el pie
- Poner límite de tiempo para finalizar

**Coaching points:**

- Los defensores deben poner el peso del cuerpo en los dedos del pie, no en los talones, para desplazarse más rápidamente
- En los desplazamientos, los defensores tienen que mirar no solo al balón, sino también los desplazamientos de sus compañeros

Nº 2: Juego real con diferentes balones**Objetivo:**

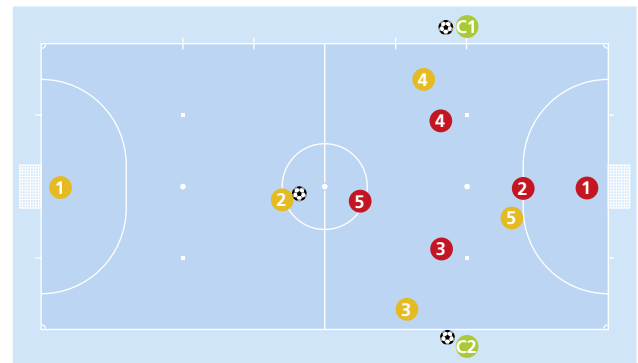
Perfeccionar la reorganización defensiva zonal en función del balón.

Desarrollo:

Juego real 5 contra 5 y un entrenador en cada banda con un balón. En cualquier momento del juego, uno de los entrenadores puede entregar el balón al atacante más próximo y, automáticamente, el anterior balón queda anulado, por lo que se genera una nueva situación de juego con su consiguiente reacción defensiva.

Variantes:

- Utilizar más balones
- Poner límite de tiempo a la finalización o recuperación del balón

**Coaching points:**

Los mismos del ejercicio anterior.

Defensa mixta:

- En una misma defensa, se alternan dos tipos de marcaje
- Lo normal suele ser que todos marquen en zona excepto uno que lo hace al hombre, aunque no es una norma rígida, sino que depende del entrenador
- Se suele hacer para anular al jugador más determinante del equipo rival
- No tiene por qué hacerse durante todo el partido, sino solo cuando se den las circunstancias que lo motivan

Ejercicios: Defensa mixta**Nº 1: Juego real****Objetivo:**

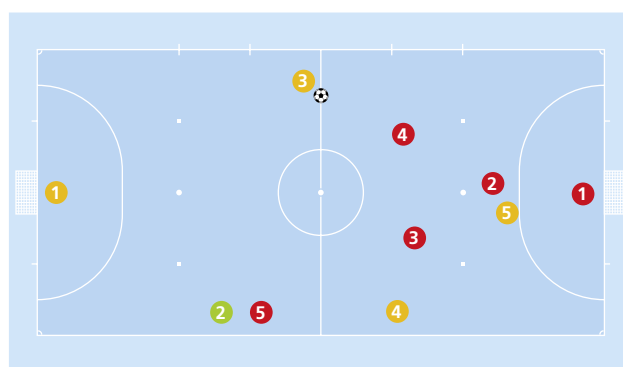
Entrenar la defensa mixta en juego real.

Desarrollo:

Partido real donde el equipo defensor defiende en zona, excepto un jugador que defiende al hombre al atacante con peto verde.

Variantes:

- Poner como reto al defensor que el atacante de peto verde no llegue a tocar el balón un número determinado de veces
- Poner límite de tiempo a la finalización de la jugada o recuperación del balón

**Coaching points:**

- En este tipo de defensa, el que defiende individualmente no tiene que mirar el balón, únicamente preocuparse porque su defendido no lo reciba
- Para el resto de jugadores, aplicar los coaching points de la defensa zonal

Defensa alternativa:

- Exige gran dominio de varios tipos de defensa
- Se necesitan referencias dentro del juego para cambiar de tipo de defensa
- Exige coordinación entre los jugadores para tomar todos juntos la misma decisión
- Es desconcertante y sorpresivo para el equipo rival
- Cuando se domina, ofrece mucha confianza al equipo defensor

Ejercicios: Defensa alternativa**Nº 1: Práctica en juego real****Objetivo:**

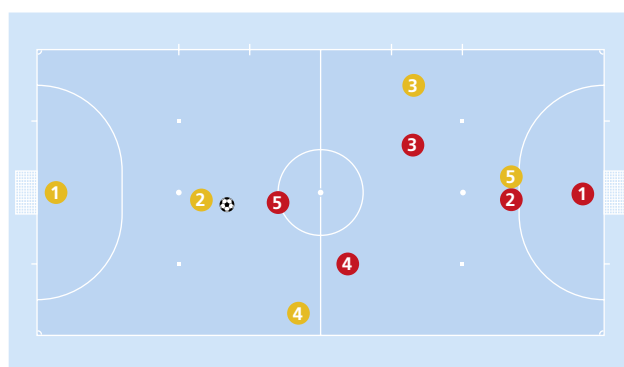
Entrenamiento de la defensa alternativa en juego real.

Desarrollo:

Partido 5 contra 5. La norma inicial es que se defiende en zona en nuestro medio campo y al hombre cuando se traspasa la línea del centro del campo.

Variantes:

- Se puede poner la norma que se defiende de un modo (zona o al hombre) y cuando el entrenador dé una voz de ¡cambio!, el equipo cambia de tipo de defensa, al margen de la zona donde se encuentre el equipo
- Existen otro tipo de normas para cambiar de defensa, pero obedecen a claves específicas de cada entrenador. Por ejemplo: cuando el equipo rival ceda el balón al portero, se defiende al hombre en toda la pista. Otro ejemplo: cuando el balón supere la primera línea defensiva, el equipo se repliega y defiende en zona. Otro ejemplo más: cuando defendemos en zona, si el atacante corta por delante de nosotros, seguimos al hombre

**Coaching points:**

Es muy importante que la primera línea defensiva tome la iniciativa, pues el resto, al verle, lo imitan.

5.3.2 Transiciones

Las transiciones son la auténtica salsa del fútbol, pues representan la velocidad, la habilidad, la colaboración y la pasión del juego.

Ejercicios: Transiciones defensivas

Nº 1: Después de finalización

Objetivo:

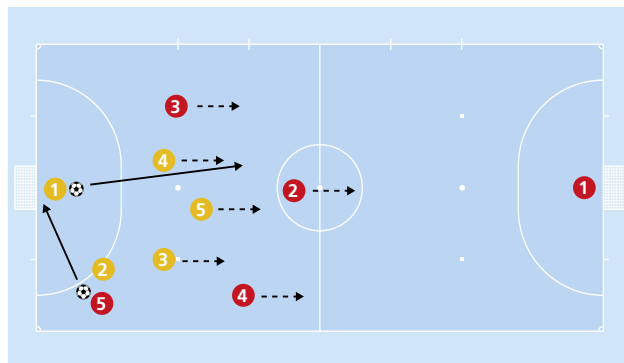
Transición defensiva tras finalización.

Desarrollo:

Un equipo realiza un ataque posicional y cuando finaliza la jugada, el jugador que disparó y su defensor quedan eliminados del juego y, rápidamente, el equipo que defendía se convierte en atacante y el juego sigue 3 contra 3.

Variantes:

Poner límite de tiempo a las jugadas.



Coaching points:

- Cuando un equipo pierde el balón, los jugadores no deben distraerse con nada, solo bajar a defender su cancha
- Un solo defensor debe intentar temporizar el contraataque rival, no para robar sino para ralentizar y que de tiempo a posicionarse a todos los defensores

Nº 2: Espacios reducidos

Objetivo:

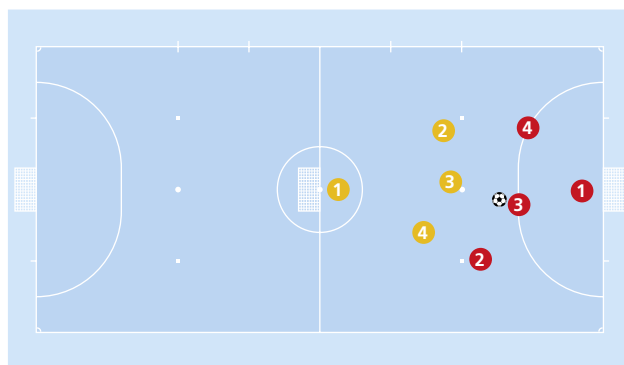
Máxima repetición de transiciones.

Desarrollo:

En media pista se juega 3 contra 3 y dos porteros. Juego real. El poco espacio existente hará que se produzcan constantes transiciones, tanto ofensivas como defensivas.

Variantes:

Se puede jugar a 1 toque, 2 toques o toques libres.



Coaching points:

Los mismos del ejercicio anterior.

Ejercicios: Transiciones ofensivas

Nº 1: Desigualdades numéricas

Objetivo:

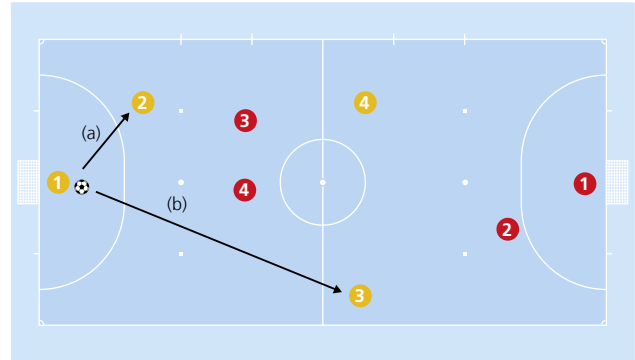
Entrenar la eficacia de las transiciones ofensivas y las superioridades numéricas.

Desarrollo:

Ambos equipos tienen un portero y un defensor en su propia media pista, y dos atacantes en la media pista del rival. Ninguno de los jugadores de cada media pista puede pasar a la otra media. El portero que tiene el balón puede sacar directamente a sus compañeros de la otra mitad de pista y se produce un ataque 2 contra 1, o bien saca a su compañero cercano y se produce un ataque 1 contra 2. Este jugador tiene que intentar pasar el balón a sus compañeros de la otra mitad de pista.

Variantes:

- Si el atacante cercano a su portero recibe el balón y logra pasarlo a sus compañeros de la otra mitad de pista, se incorpora y se produce un ataque 3 contra 1
- Se puede jugar 2 contra 3 y 3 contra 2



- Se puede poner límite de tiempo a la transición
- Se puede poner límite de toques a la transición

Coaching points:

- Lo más importante es que los atacantes de la segunda línea se ofrezcan como línea de pase segura
- Una vez recibido el balón por los jugadores de la segunda línea, la velocidad es la clave

Nº 2: Equipos de tres jugadores

Objetivo:

Repetición constante de las transiciones.

Desarrollo:

Un portero en cada portería y tres equipos de tres jugadores en la pista. El equipo del centro comienza atacando una portería y tiene que sortear la defensa y finalizar. Una vez acabado el ataque por cualquier motivo (pérdida de balón, finalización fuera, gol, etc.), se quedan defendiendo y el equipo que defendía ataca la otra portería. Esta secuencia se repite varias veces.

Variantes:

- El equipo que marque gol, sigue atacando
- Se puede poner límite de tiempo a cada ataque
- Se puede poner un límite de pases a cada ataque



Coaching points:

- Movimiento sin balón de los atacantes
- Velocidad en la circulación del balón

5.3.3 Ataque

El ataque es la fase del juego que precisa más elaboración y madurez. Para hacer bien el ataque posicional o estático se necesita paciencia, saber leer y entender el juego y coordinar la desorganización de la defensa rival con el aprovechamiento de la misma. Para ser efectivo en el ataque rápido, se necesita rapidez, precisión y capacidad de sorpresa.

Ejercicios: Ataque rápido

Nº 1: Después de robo de balón

Objetivo:

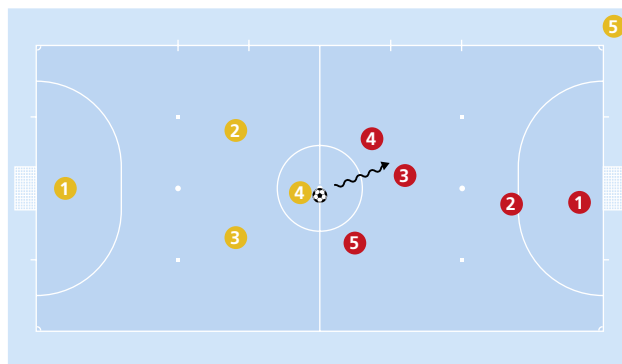
Ataque rápido después de robo de balón.

Desarrollo:

El equipo amarillo ataca con un solo jugador contra cuatro defensores. Otros dos atacantes esperan en su campo. El cuarto atacante está situado fuera de la pista sin participar de momento. Cuando los rojos recuperan el balón se lanzan a un ataque rápido. En ese momento, el jugador amarillo que perdió el balón repliega para hacer ayuda y su compañero que estaba fuera de la pista también repliega para intentar ayudar. Los jugadores rojos tienen que finalizar antes de que los rivales se organicen.

Variantes:

Poner límite de tiempo al ataque rápido.



Coaching points:

- El jugador que roba el balón tiene que conducir hacia el centro para crear dos pasillos laterales y que los puedan aprovechar sus dos compañeros
- Una vez que se roba el balón, velocidad y velocidad, pero sin perder la precisión
- Finalizar siempre aunque sea balón fuera para que no haya un contraataque rival

Nº 2: Ataque rápido por las bandas

Objetivo:

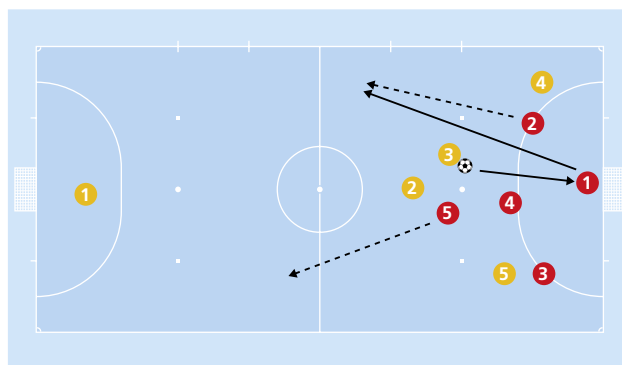
Creación de superioridad por las bandas en ataque rápido.

Desarrollo:

El equipo amarillo ataca en juego real contra una defensa cerrada. El portero tiene varios balones en la portería. Nada más finalizar, dos jugadores que defendían salen rápido cada uno por una banda para crear superioridad y el portero tiene que pasar el balón al que mejor opción tenga.

Variantes:

- Si el ataque finaliza en gol, vuelven a repetir los atacantes
- Poner un límite de tiempo al ataque posicional
- Poner un tiempo límite al ataque rápido (de 7 a 10 segundos)



Coaching points:

- Los dos jugadores que salen en velocidad por las bandas lo tienen que hacer con uno o dos segundos de diferencia. El primero llama la atención de la defensa rival y el segundo suele sorprender
- El cuerpo del portero cuando va a sacar debe indicar el lado contrario donde va a lanzar el balón

Ejercicios: Ataque posicional o estático

Nº 1: Ataques sucesivos

Objetivo:

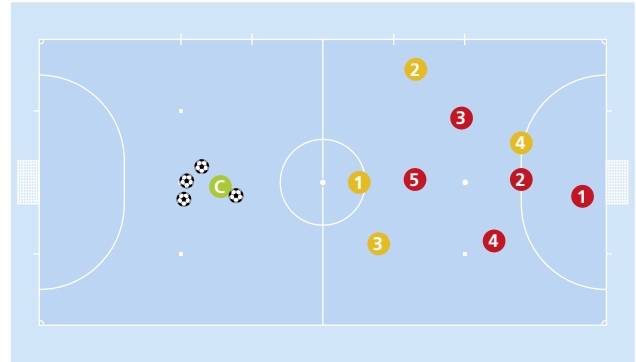
Ataques posicionales sucesivos.

Desarrollo:

Juego real en media pista. Siempre ataca el mismo equipo. Si el balón sale fuera o es parado por el portero, el entrenador, situado en el centro del campo con varios balones, reinicia de nuevo el ataque. Cada cierto número de ataques, se cambian los roles de los equipos.

Variantes:

- Poner límite de tiempo a cada ataque
- Poner número de pases mínimo para finalizar



Coaching points:

- Más que velocidad en los movimientos de los jugadores, se debe buscar la velocidad en la circulación del balón
- Se deben evitar los pases horizontales, pues ante una defensa organizada son muy peligrosos

Nº 2: Juego real 5 contra 4

Objetivo:

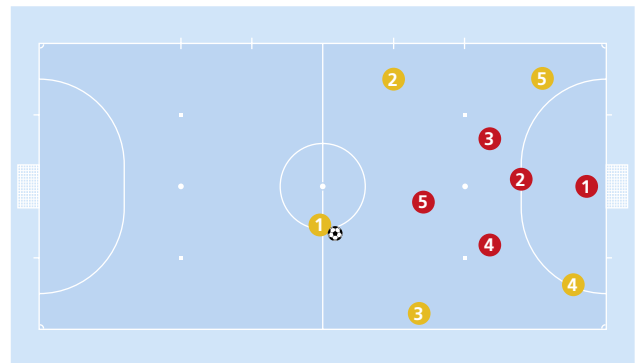
Ataque estático en superioridad numérica.

Desarrollo:

El equipo atacante lo hace con portero-jugador. Juego real en el cual ambos equipos pueden marcar goles.

Variantes:

- Poner límite de tiempo a cada ataque
- Cambiar al sistema 2-1-2



Coaching points:

- Buscar la velocidad y precisión en la circulación del balón
- Tener mucha paciencia en la elaboración hasta que se encuentre una ocasión
- Tener siempre un pase fácil hacia detrás



6. Preparación física

6.1 Exigencias y cualidades específicas

El desarrollo de la condición física en el fútbol debe tener en cuenta los condicionantes específicos del juego, pero con un objetivo eminentemente biológico, ya que se trata de poner al servicio de la técnica y la táctica unos recursos energéticos que faciliten su máxima eficacia.

Por lo tanto, se deberán determinar la duración de los esfuerzos (tomando tiempos), su intensidad (registrando las frecuencias cardíacas) y la distancia recorrida.

La dinámica invariable en el proceso de entrenamiento de la

condición física es: carga-fatiga-recuperación-adaptación.

El entrenador aplica una carga en el entrenamiento que genera un estado de fatiga del que el organismo debe recuperarse, lo que conlleva una adaptación que hace que mejore el nivel inicial.

Si las cargas son muy intensas y frecuentes o con descansos muy cortos pueden provocar un exceso de entrenamiento; si son muy leves o con recuperación demasiado grande no existe proceso de adaptación y no mejoran el nivel.



6.2 Cualidades físicas

6.2.1 Resistencia

Es la capacidad de soportar esfuerzos de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.

Métodos de entrenamiento:

Continuo uniforme

- Es la carrera ininterrumpida durante un tiempo o distancia determinada y con un ritmo uniforme
- La duración de los esfuerzos estaría entre 20'-30' hasta 1 h-1'30 h
- La frecuencia cardiaca de trabajo estaría entre 120-150 p/m y 160-180 p/m
- De este modo se trabajaría entre el 45% y el 80% del consumo máximo de oxígeno

Continuo variable

- Es la carrera pero con cambios de ritmo realizados en tiempos o distancias determinadas
- Con este método mejoramos no solo la capacidad aeróbica, sino también la potencia aeróbica
- En este método combinamos distancias y tiempos de trabajo, y distancias y tiempos de recuperación
- La duración de esfuerzos va de 20' hasta 1 h
- La frecuencia cardiaca de trabajo estaría entre las 140 y 180 p/m
- Se trabajaría entre el 45 % y el 90% del consumo máximo de oxígeno

Interválico extensivo

- Con su empleo conseguiremos objetivos más específicos relacionados con los objetivos del futsal (p.e. esfuerzos explosivos, cortos y con recuperación incompleta)
- La duración de esfuerzos está entre 1' y 1'30"
- La frecuencia cardiaca de trabajo estaría entre 160 y 180 p/m

- La frecuencia cardiaca de recuperación no debería bajar de 120 p/m
- Los valores de consumo máximo de oxígeno estarían entre 70% y 95 %
- Ejemplos: interval training, fartlek

Interválico intensivo

- Conseguiremos objetivos relacionados con la capacidad y potencia anaeróbicas lácticas, así como la mejora de la potencia y capacidad anaeróbica aláctica
- La duración de los esfuerzos estaría entre 20" y 30" los primeros y 8" y 15" los segundos
- La frecuencia cardiaca de recuperación no debería bajar de 120 p/m
- Ejemplos: series entre 50 m y 400 m (esfuerzos entre 6-7 segundos y 70-80 segundos, que son los esfuerzos más cortos y más largos que se suelen dar en el futsal)

De repeticiones

- Este método está encaminado sobre todo a desarrollar la potencia anaeróbica láctica, la resistencia anaeróbica aláctica y la resistencia a la velocidad
- La recuperación entre series es completa
- La duración de los esfuerzos van desde 10" hasta los 45", dependiendo del objetivo a trabajar
- Los aumentos de lactato se producen por la repetición de esfuerzos
- Ejemplos: series con distancias parecidas a las que se exigen en cada deporte

Con resistencia adicionales

- Hay que considerar los cambios en la intensidad que vienen influenciados por la longitud e inclinación de las cuestas
- Ejemplos: series en cuestas

6.2.2 Fuerza

Es la capacidad de vencer resistencias externas gracias a nuestro esfuerzo muscular.

Métodos de entrenamiento:

Los métodos estarán en función del tipo de competición donde juguemos y del tipo de fuerza que debemos trabajar en función de nuestra planificación.

Para el desarrollo muscular

- Orientado a desarrollar la fuerza máxima
- Empleo de cargas medias (entre el 40% y el 60%)

Coordinación intramuscular

- Desarrollo de la fuerza máxima
- Cargas muy altas (entre el 75% y el 100%)

Pliométrico

- Desarrolla la fuerza máxima a través de la colaboración de los sistemas nervioso y muscular producida en la ejecución de saltos y lanzamientos (multisaltos, escaleras, etc.)
- Es aconsejable en el entrenamiento de alto rendimiento
- Está reconocido como un entrenamiento de transferencias, es decir, la mejora de una destreza técnica a través de un ejercicio físico analítico

Combinado

- Bajo este método se recogen todas las formas de desarrollo de la fuerza en función de si deseamos mejorar el desarrollo muscular o la coordinación intramuscular
- Consiste en combinar la cantidad de carga que se debe movilizar y el número de repeticiones

Fuerza velocidad, rápida o explosiva

- El aumento de fuerza velocidad viene precedido de un aumento de fuerza máxima
- Esto se puede trabajar en una misma sesión a través del método de transferencias

Fuerza resistencia

- Se emplean cargas ligeras (entre el 20% y el 50%) y un número elevado de repeticiones
- El entrenamiento en circuito es de máxima utilidad

Ejercicios:

- Trabajos de autocarga
- Trabajo por parejas
- Balón medicinal
- Espalderas
- Isometría
- Con pesas
- Multisaltos
- Pliometría
- Con chalecos lastrados
- Etc.

6.2.3 Velocidad

Es la capacidad de efectuar acciones motrices en el menor tiempo posible.

Métodos de entrenamiento:

Velocidad de reacción

- Reacción ante indeterminados estímulos (visuales, auditivos, táctiles, etc.)
- Aumentar las exigencias en cuanto a la rapidez de percepción por el empleo de factores externos que lo estimulen (aumentando nº de balones en el juego, disminuyendo los espacios de la actividad, inferioridad o superioridad numérica, etc.)

Velocidad de aceleración

- Para mejorarla debemos desarrollar capacidades de fuerza y de fuerza velocidad
- Salidas en diferentes posiciones, cambios de ritmo, multisaltos, pliometría, etc.

Velocidad máxima

- En el desarrollo de este tipo de velocidad es importantísima la coordinación intermuscular e intramuscular, también entre músculos agonistas y antagonistas
- Se emplea el método de repeticiones
- Es aconsejable que el esfuerzo no dure más de 6"

Resistencia a la velocidad

- Utilizar series cortas, como para la velocidad máxima, pero con mayor número de series y disminuyendo la recuperación

- Hay que procurar que los esfuerzos realizados sean anaeróbicos lácticos

6.2.4 Flexibilidad

Es la facultad fisiológica de lograr la máxima amplitud de movimientos que permiten las articulaciones pudiendo recuperar sin demora ni deterioro la posición inicial.

Factores que influyen:

- El sistema nervioso central
- El tono muscular
- La aponeurosis (membrana que envuelve los fascículos musculares)



- La hora del día
- La temperatura ambiente
- La edad

La edad óptima para el desarrollo de la flexibilidad está entre los 11 y 14 años.

De 12 a 17 años se debe empezar con los movimientos pasivos relajados y forzados.

A partir de 17 años se mantendrá el trabajo general de flexibilidad y específicamente se trabajarán las articulaciones y grupos musculares de la especialidad concreta.

Ejercicios:

- Flexión profunda del cuerpo
- Spagat
- Stretching
- Estiramientos

6.2.5 Coordinación

Es una cualidad neuromuscular que permite organizar, regular y ejecutar los movimientos del ser humano con precisión, dinamismo y ahorro de energía.

Tipos de coordinación

- Dinámica general: Se refiere a movimientos globales (Ej.: correr, saltar, etc.)
- Segmentaria: Se refiere a movimientos de un solo segmento corporal (óculo-pédica, óculo-manual, etc.)

Ejercicios:

- Saltar separando y cruzando piernas, llevando brazos a cruz y al frente
- Giros y volteretas
- Ejercicios con aros, picas, etc.
- Saltar con los pies juntos con círculos de brazos adelante y atrás
- Salto triple con pies juntos
- Saltos a la pata coja
- Saltos sobre aparatos
- Trepas sobre cuerdas, palos, bancos inclinados, etc.

6.3 Particularidades sobre la preparación física del jugador juvenil

A la hora de afrontar el desarrollo de las actividades físicas en el niño debemos tener en cuenta las características psico-biológicas del crecimiento según las diferentes edades, lo que debe condicionar nuestro trabajo.

Pautas:

- Adaptar las reglas del juego al nivel del conocimiento y desarrollo del niño
- Adaptar las tareas al nivel de capacitación del niño para que el aprendizaje –entrenamiento sea motivador
- Cada niño debe obtener un refuerzo positivo
- Los objetivos deben ser a corto plazo, para no desmotivar al niño
- El placer por el juego, la curiosidad, etc. son factores de motivación en el niño
- El fracaso en la competición puede desmotivar al niño, por lo que tenemos que destacar la participación y reforzarla positivamente

Resistencia

- La influencia de la herencia sobre el consumo máximo de oxígeno es del 90% mientras que la del entrenamiento es solo del 10%
- Los esfuerzos de carácter anaeróbico láctico se deben postergar hasta después de los 15-16 años

Fuerza

- Con precaución puede comenzar a estimularse la fuerza máxima a partir de 16-17 años
- La fuerza explosiva puede comenzar a trabajarse a partir de 16-18 años
- La fuerza resistencia de carácter lactático puede hacerse a partir de los 18 años

Velocidad

- Durante la infancia pueden introducirse ejercicios y juegos de velocidad con esfuerzos cortos

- La capacidad de aceleración y la velocidad de desplazamiento pueden desarrollarse entre los 14-15 años en los chicos y los 9-13 en las chicas
- El máximo entrenamiento de la velocidad suele ser después de los 16 años

Flexibilidad

- La flexibilidad va disminuyendo con la edad
- A partir de los 10 años en los chicos y los 12 en las chicas comienza a disminuir sensiblemente la flexibilidad
- A partir de los 14-16 años el aparato óseo está más consolidado, por lo que aumenta la fuerza muscular y puede limitar la elasticidad muscular
- La flexibilidad debe trabajarse diariamente

Coordinación

Los trabajos para mejorar la coordinación se pueden clasificar en tres grupos:

1. Ejercicios en los que no se moviliza ningún artefacto: Diversas acciones de cabeza, tronco, extremidades, distintos tipos de giros, saltos, cambios de ritmo, etc.
2. Ejercicios en los que toda acción se encamina al hábil manejo de determinados artefactos: Trabajo con palos, pelotas, cuerdas, etc. Además de la habilidad en el manejo, también se trabaja el cálculo de sus posibles trayectorias y el posicionamiento idóneo para los lanzamientos y recepciones.
3. Ejercicios propios de la especialidad deportiva: Dominio del balón: conducción, regate, etc.

Lo ideal en el entrenamiento de la coordinación es comenzar con los ejercicios del primer grupo.





7. El portero

7.1 Acciones técnicas

7.1.1 Acciones ofensivas

Lanzamientos

Como su nombre indica, es la acción de lanzar el balón, con la mano o con el pie, que realiza el portero cuando recupera el balón.

Ejercicios: Lanzamientos

Nº 1: Lanzamientos a conos

Objetivo:

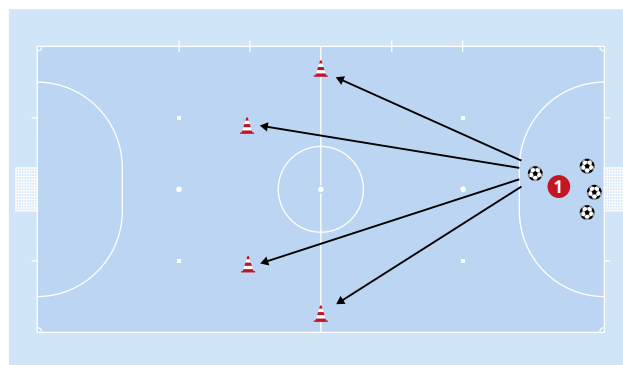
Trabajar la técnica del lanzamiento.

Desarrollo:

Cuatro conos en diferentes partes y distancias de la cancha. El portero tiene varios balones en la portería y los lanza repetidamente con el objeto de tocar los conos.

Variantes:

- Lo mismo pero con el pie
- Se puede colocar un defensor en la zona del doble penalti para oponer mayor dificultad



Coaching points:

- Incidir en la posición inclinada del portero cuando realiza el saque
- Incidir en el arco que debe realizar el brazo del portero que lanza el balón

Nº 2: Lanzamiento a pívot

Objetivo:

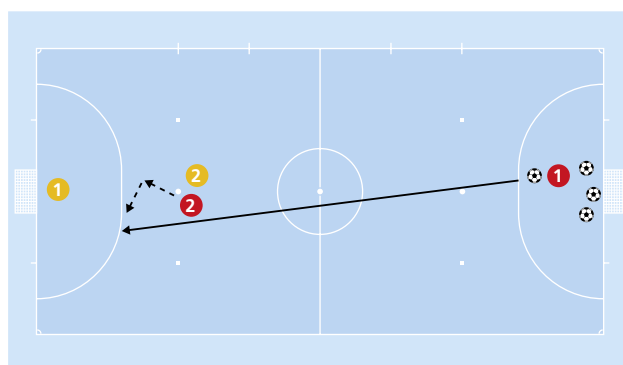
Lanzamiento en acción real de juego.

Desarrollo:

Un atacante y un defensor. El portero debe sincronizar el lanzamiento con el movimiento de desmarque del atacante.

Variantes:

Lo mismo pero con el pie.



Coaching points:

Además de los anteriores, se debe incidir en la sincronización del movimiento del atacante con el saque del portero.

7.1.2 Acciones defensivas

Colocación

Es el posicionamiento más eficiente del portero ante un ataque del equipo rival.

Ejercicios: Colocación

Nº 1: Disparos desde diversos ángulos

Objetivo:

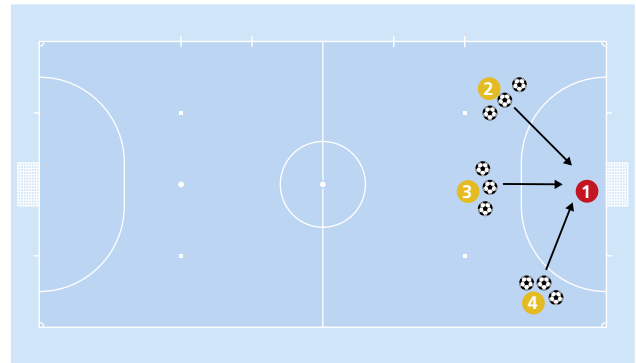
Mantener la colocación correcta en función de la dirección del disparo.

Desarrollo:

Tres atacantes con balones en diferentes lugares de la pista. Cada atacante dispara alternativamente y el portero debe corregir su colocación en función del siguiente disparo.

Variantes:

- Se numeran los atacantes y el entrenador dice quien dispara, sin tener la obligación de seguir una secuencia natural
- Se puede colocar un defensor en medio de la trayectoria para dificultar la colocación



Coaching points:

- El peso del cuerpo del portero debe recaer en las puntas para tener mayor capacidad de reacción
- Su posición debe buscar siempre la bisectriz del ángulo formado por el balón y los dos postes

Nº 2: Colocación ante la superioridad numérica

Objetivo:

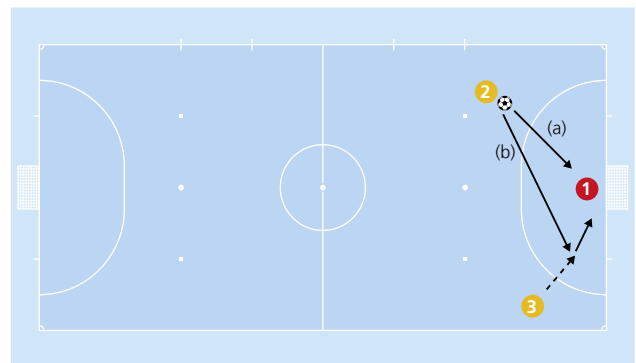
Colocación en acción real de juego.

Desarrollo:

Dos atacantes, uno por cada lado de la pista. El atacante con balón puede disparar al palo corto o pasar al segundo palo, a su compañero.

Variantes:

Poner límite de tiempo a la finalización.



Coaching points:

- La colocación del portero debe garantizar la defensa del poste más cercano a él e intentar defender la línea de pase al otro atacante con la extensión de la pierna
- Debe aguantar al máximo para reducir la línea de pase del atacante

Desplazamientos

Son los movimientos que realiza el portero para alcanzar el balón de la forma más rápida y eficiente.

Ejercicios: Desplazamientos

Nº 1: Tocar el poste

Objetivo:

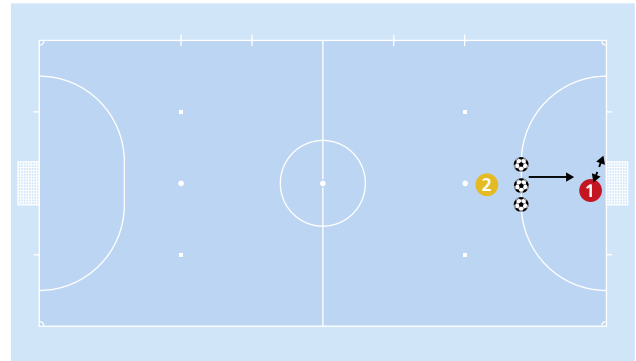
Entrenamiento de los desplazamientos laterales.

Desarrollo:

Un atacante con balones en el punto de penalti. El portero tiene que desplazarse a tocar un poste e, inmediatamente, el atacante le lanza el balón al otro poste. Así sucesivamente.

Variantes:

También se puede adelantar el portero y hacerle un globo para trabajar desplazamientos hacia detrás.



Coaching points:

Lo más importante es que el peso de su cuerpo descansa en las puntas de los pies para desplazarse rápidamente y que no se eche hacia atrás cuando le disparan.

Nº 2: Pases laterales

Objetivo:

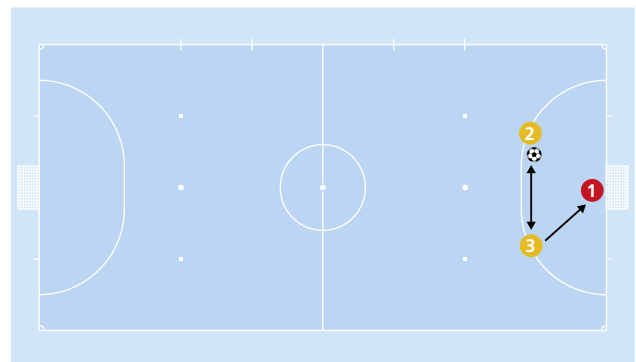
Desplazamiento del portero en acción de juego.

Desarrollo:

Dos atacantes situados en paralelo a la portería dentro del área. Uno le pasa el balón al otro y éste se lo devuelve. Así ininterrumpidamente hasta que alguno decida disparar a portería. El portero se tiene que desplazar en función de la trayectoria del balón y estar atento para cuando decidan disparar a portería.

Variantes:

Poner un límite máximo de pases.



Coaching points:

Aparte del punto anterior, debe dar un pasito hacia delante para reducir el ángulo de disparo de los atacantes.

Blocajes

Es la acción de atrapar el balón que realiza el portero.

Ejercicios: Blocajes

Nº 1: Portero de espaldas

Objetivo:

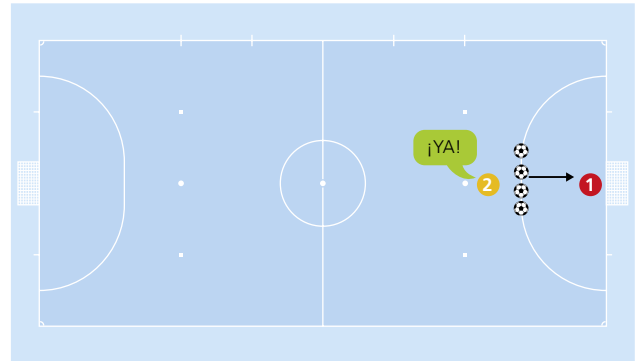
Entrenar el bloqueo del balón.

Desarrollo:

Un atacante en la frontal del área con varios balones.
El portero de espaldas al atacante. Este dice ¡ya! y el portero se da la vuelta y en ese momento le lanza el balón con el pie.

Variantes:

- Se puede lanzar el balón con la mano
- Se puede hacer el ejercicio con dos atacantes, uno en cada lado



Coaching points:

Mantener firmes los dedos de las manos y en posición curva, nunca planas.

Nº 2: Disparos desde las bandas

Objetivo:

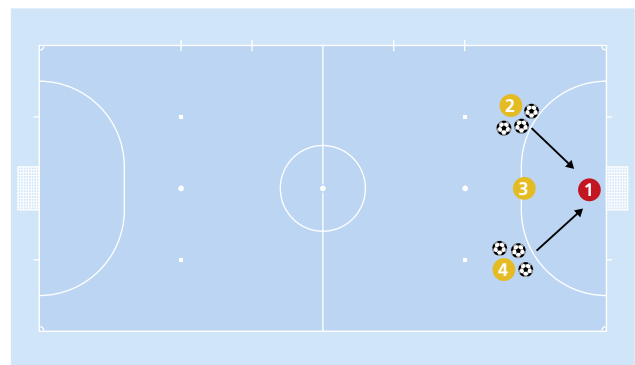
Entrenar el bloqueo en acción real de juego.

Desarrollo:

Dos atacantes con balones desde cada banda de la pista.
Un tercer atacante pendiente del rechace del portero si lo hubiera. Disparos alternativos desde cada banda. Si hay rechace, el tercer atacante remata a gol.

Variantes:

Poner un defensor para entorpecer el disparo y la visión del portero.



Coaching points:

Además de los anteriores, proteger con el cuerpo el disparo, por si supera las manos.

Desvíos

Es la acción de desviar la trayectoria del balón que realiza el portero ante un disparo.

Ejercicios: Desvíos

Nº 1: Desvíos desde todos los ángulos

Objetivo:

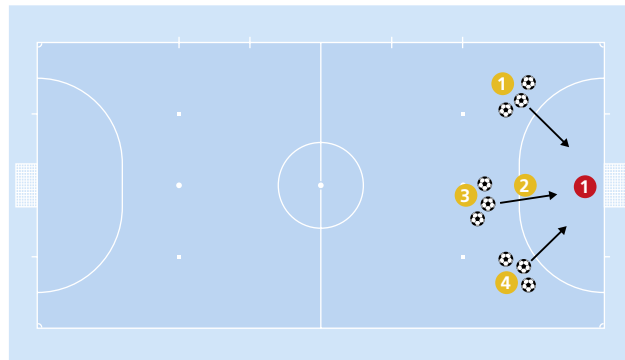
Entrenar desvíos desde diferentes ángulos.

Desarrollo:

Tres atacantes en diferentes ángulos disparan alternativamente al portero y éste tiene que desviar el balón. Un cuarto atacante se mueve en el área del portero para empujar a portería cualquier rechace que se produzca.

Variantes:

Los atacantes cambian la secuencia de disparo para hacerlo más imprevisible.



Coaching points:

- Colocar las manos lisas y en tensión
- No esperar, sino empujar el balón
- Desviarlo siempre hacia las bandas, nunca hacia el centro

Nº 2: Situación real de juego

Objetivo:

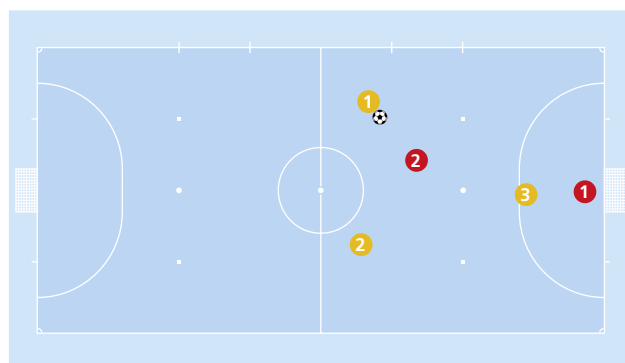
Entrenamiento del desvío en situación real de juego.

Desarrollo:

Dos atacantes contra un defensor tienen que llegar a portería y finalizar la jugada. Un tercer atacante espera dentro del área cualquier rechace del portero para empujar el balón a gol.

Variantes:

- Poner un tiempo límite para la finalización de la jugada
- Obligar a finalizar desde fuera del área



Coaching points:

Todos los mencionados anteriormente.

7.2 Acciones tácticas

7.2.1 Salidas

Es el movimiento que realiza el portero para neutralizar el ataque del rival.

Ejercicios: Salidas

Nº 1: Un atacante contra el portero

Objetivo:

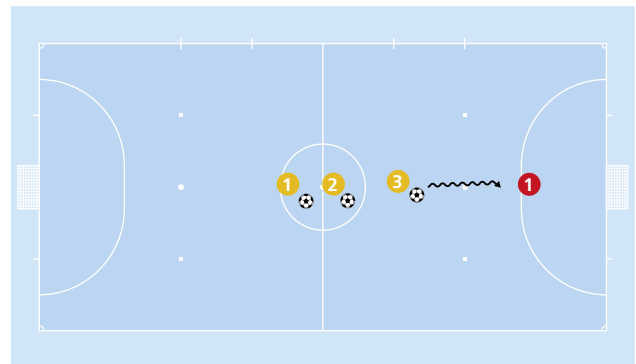
Salida del portero contra un atacante.

Desarrollo:

Varios atacantes con balón. Alternativamente salen con el balón controlado hacia la portería con el portero como único obstáculo.

Variantes:

- Obligatorio regatear al portero
- Obligatorio disparar sin regatear al portero
- Libre elección del delantero



Coaching points:

- Tener paciencia
- Mirar a los ojos del rival
- Amagar al atacante para provocarle una decisión precipitada y no pensada

Nº 2: Salida ante contraataque rival

Objetivo:

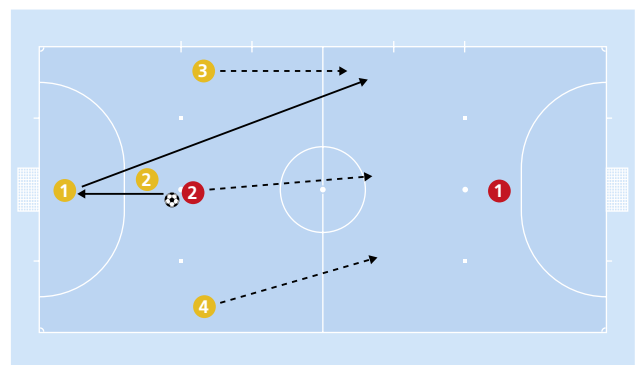
Salida ante contraataque rival.

Desarrollo:

Un atacante (rojo) con balón dispara a portería y el portero saca rápidamente a dos jugadores amarillos que salen al contraataque. El portero rival ataca con su salida el contraataque, bien anticipándose o contemporizando hasta que repliegue el jugador rojo.

Variantes:

Dar un tiempo límite a la finalización del contraataque.



Coaching points:

- Estar adelantado
- Estar en posición de salida y en tensión, no erguido y relajado

7.2.2 Defensa de saques de esquina

Es la posición más efectiva del portero para neutralizar un saque de esquina del rival.

Ejercicios: Defensa de saques de esquina

Nº 1: Defensa del disparo interior

Objetivo:

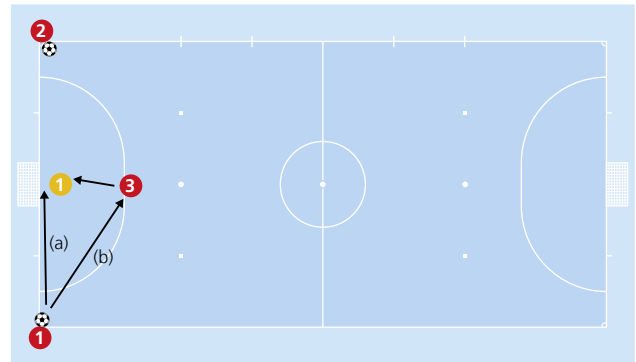
Entrenamiento de la defensa del disparo interior.

Desarrollo:

Dos atacantes, cada uno en una esquina, sacan alternativamente. Pueden pasar a un tercer atacante dentro del área o disparar directamente a portería. El portero tiene que estar pendiente de ambas opciones.

Variantes:

- No se avisa quién saca hasta el último momento
- El portero parte de una posición tumbada antes de sacar de esquina y se levanta cuando el entrenador dice quién saca



Coaching points:

- Su posición junto al poste o un poco separado dependerá de la posición de sus defensores
- Debe estar un poco encorvado para tener capacidad de reacción

Nº 2: Entrenamiento del disparo interior y exterior

Objetivo:

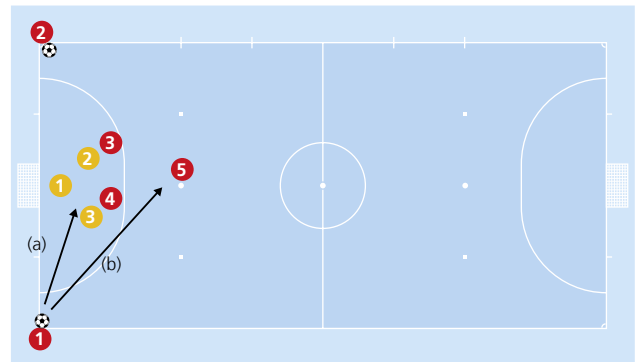
Defensa del disparo interior y/o exterior.

Desarrollo:

Un atacante con balón desde cada corner. Dos atacantes dentro del área con dos defensores. Otro atacante más fuera del área para el disparo exterior. Quien saca el corner elige hacia quién lo saca, produciéndose disparo interior o exterior.

Variantes:

- Se puede dar segunda jugada tras rechace del portero
- Valorar más un gol desde dentro o desde fuera, según los intereses



Coaching points:

Los mismos que el anterior y, además, impulsar con gran fuerza hacia fuera los disparos que no pueda bloquear.

7.2.3

Defensa de tiros libres

Es la colocación más efectiva del portero para neutralizar un tiro libre del equipo rival.

Ejercicios: Defensa de tiros libres

Nº 1: Falta lateral

Objetivo:

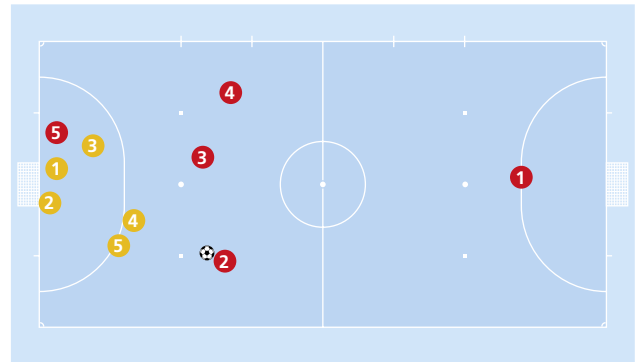
Defensa del pase interior y del disparo exterior.

Desarrollo:

Los atacantes colocan dos jugadores exteriores y uno en el palo que debe defender el portero. Al margen de las maniobras de los atacantes, el portero tiene la obligación de defender el pase interior al atacante que está en su poste e intentar parar el disparo exterior.

Variantes:

El defensor más cercano retrocede junto al atacante que está en el poste del portero y éste sale para achicar espacios del disparo exterior.



Coaching points:

- Debe ordenar constantemente a sus jugadores
- Debe defender siempre el poste más alejado del balón y su barrera el poste más cercano
- No debe cerrar los ojos ni echarse hacia atrás en los disparos

Nº 2: Falta central

Objetivo:

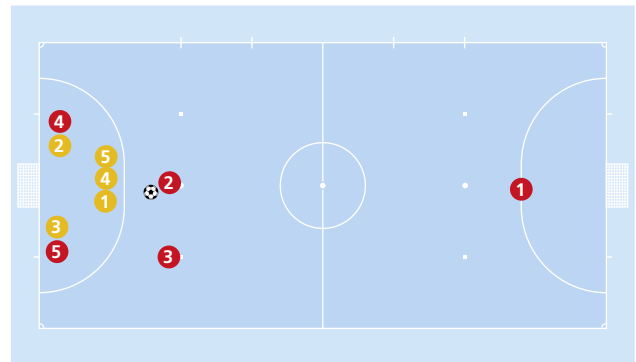
Defensa del disparo frontal.

Desarrollo:

El portero forma parte de la barrera, estando atento sólo al disparo directo del atacante que saca la falta o bien al disparo frontal del atacante colocado a la misma altura que el balón. Del resto de atacantes se encargan los defensores que están en los postes. El portero no debe ir al suelo, sino atacar el disparo.

Variantes:

- El atacante paralelo al balón bloquea al defensor de un poste y el atacante del poste sale para disparar
- El portero debe activar, en este caso, la visión periférica



Coaching points:

- Debe proteger los postes con sus defensores y él debe ocupar la parte central de la barrera
- Debe atacar el chut para reducir el ángulo de disparo
- Debe ser muy rápido en la salida

7.3 Preparación física

La preparación física del portero se compone de una parte principal, que es común a sus compañeros, y de una parte específica, que viene dada por la particularidad de sus entrenamientos.

Entrenamiento de la potencia

- Tumbado boca abajo, levantarse hacia delante para coger el balón
- Tumbado apoyado en las manos, levantarse cuando pasa un balón
- De rodillas y apoyado en las punteras, levantarse y coger un balón alto
- Saltos desde cuclillas a coger balones cada vez más altos

Entrenamiento de la agilidad

- Con dos tiradores, uno a un lado de la portería y otro al otro lado. Tirar abajo a un poste y cuando el

portero está en el suelo, balón alto al otro poste. Así sucesivamente

- Portero tumbado, con los pies en los postes, mirando hacia la banda; tirar el balón al otro poste y así sucesivamente

Entrenamiento de la velocidad de reacción

- Con un defensor delante moviéndose constantemente, otro delantero le lanza el balón
- Serie de tiros rápidos: 8 lanzadores alrededor del área. Uno tras otro van lanzando sin apenas tiempo de reaccionar para el portero
- Con una colchoneta delante, un delantero le lanza pelotas de tenis que golpeen en la colchoneta para que cambien de dirección







8. Planificación anual

8.1 La planificación de una temporada

En general, la planificación de una temporada debe tener en cuenta:

- La categoría entrenada (edad)
- El nivel de la competición, que determinará el número de partidos y de entrenamientos
- El nivel técnico, táctico y físico de los jugadores, así como su grado de motivación
- Las condiciones estructurales y materiales
- El personal disponible: segundo entrenador, preparador físico, médico, fisioterapeuta, etc.
- Los medios económicos del club

El modelo propuesto a continuación es aplicable a un equipo senior que dispute un campeonato nacional.

La planificación está subordinada a la competición

Se pueden considerar 4 grandes períodos en el transcurso de una temporada de fútbol:

- Un período de preparación
- Un período de competición
- Dos períodos de transición

8.1.1 Período de preparación

- Período fundamental para poner a punto, individual y colectivamente, a los jugadores y al equipo desde el punto de vista de la condición física
- Duración: 6 semanas

Este período puede estar, a su vez, subdividido en 3 subperíodos:

- Subperíodo de base
- Subperíodo específico
- Subperíodo pre-competitivo

Subperíodo de base

- Duración: 2 semanas
- Sesiones: 10 a 12 sesiones entre 80' y 100'
- Sin partidos

Planificación de una temporada						
Períodos						
Preparación			Competición 1	Transición	Competición 2	Transición
Básica	Específica	Pre-competitiva	Partidos de ida	Descanso	Partidos de vuelta	Descanso

Objetivos

a) Físico:

- Resistencia
- Flexibilidad
- Fuerza

b) Técnica:

Fundamentos técnicos.

c) Táctica:

- Colocación defensiva
- Combinaciones tácticas básicas

d) Psicológico:

Crear y unir un grupo.

e) Juegos:

Diversos y variados.

Subperíodo específico

- Duración: 2 semanas
- Sesiones: mantenimiento de la cantidad (6-8 sesiones)
- 4 - 6 partidos
- Aumento de la intensidad

Objetivos

a) Físico:

- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad

b) Técnica:

Repeticiones numerosas y variadas (ritmo).

c) Táctica:

- Táctica defensiva
- Táctica ofensiva
- Balón parado

d) Psicológico:

Mentalidad de competición (abordar esta noción a través del entrenamiento y de los partidos).

e) Partidos (4-6):

- Posicionamiento del equipo
- Ajustes

Período de preparación		
Subperíodo de base (2 semanas)	Subperíodo específico (2 semanas)	Subperíodo pre-competitivo (2 semanas)
Sin partidos Cantidad: + + + Intensidad: +	Partidos: 4 - 6 Cantidad: + + + Intensidad: ++	Partidos: 4 - 6 Cantidad: + Intensidad: + + +

Subperíodo pre-competitivo

- Duración: 2 semanas
- Sesiones: reducción de la cantidad (4-6 sesiones)
- 4-6 partidos
- Aumento de la intensidad

Objetivos

a) Físico:

- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad

b) Técnica/táctica:

- Perfeccionamiento
- Estrategias

c) Psicológico:

Mentalidad de competición (abordar esta noción a través del entrenamiento y de los partidos).

d) Partidos:

En función del ritmo de la competición.

8.1.2

Período de competición

- Período en que los jugadores deberían alcanzar la capacidad óptima de rendimiento y tratar de mantenerla el mayor tiempo posible
- Durante esta fase, se generan las emociones y la presión de competición
- Se debería alternar las semanas de intensidad fuerte y de intensidad media, para permitir la recuperación
- La duración del período dependerá del calendario de competiciones

Objetivos

a) Físico:

Mantener los niveles.

b) Técnica/táctica:

Mejorar todo aquello que afecta al juego.

8.1.3

Períodos de transición

- Es el período cuando se reduce el rendimiento y el jugador puede recuperarse física y síquicamente de los esfuerzos realizados durante la competición
- Este período permite igualmente poner a punto físicamente a los jugadores que estuvieran lesionados durante mucho tiempo o que registraran un bajón durante el período final de la competición o campeonato
- A sabiendas de que 2 a 3 semanas de absoluto reposo pueden ser suficientes para disminuir el rendimiento de manera significativa, se recomienda prever un programa para que los jugadores mantengan su estado físico con una actividad física progresiva
- La duración del período depende mucho del país, así como del nivel y formato de la competición

8.2 Planificación semanal

El programa de la semana, durante el período de competición, debe diseñarse y elaborarse teniendo en cuenta:

- El partido por disputar
- El partido anterior (si cabe)
- El momento de la temporada
- El estado físico de los jugadores
- La necesidad de evitar un cansancio o desgaste psicológico
- El número de sesiones

Por consiguiente, hay que fijar imperativos en el plano físico en estrecha relación con el plano técnico/táctico, todo ello manteniendo el nivel de motivación (psicológico).



Planificación de una temporada						
Período de preparación (6 semanas)			Período de competición 1 (partidos de ida)	Período de transición	Período de competición 2 (partidos de vuelta)	Período de transición
Subperíodo de base (2 Semanas)	Subperíodo específico (2 Semanas)	Subperíodo precompetitivo (2 Semanas)				
Cantidad: 10 - 12 sesiones (de 80 a 100')	Cantidad: 6 - 8 sesiones (80 a 100') Aumento de la intensidad	Cantidad: 4 - 6 sesiones (60 a 80') Ritmo e intensidad	Alternancia de sesiones de intensidad media y fuerte	En caso de descanso prolongado (+ de 4 semanas): 10 a 12 días de descanso y continuar después por el período específico	Idéntico al período de competición 1 Además: a) Mejora de los puntos débiles b) Refuerzo de los puntos fuertes	Mantenimiento
Físico Resistencia: +++ Fuerza: ++ Flexibilidad: +++ Velocidad: +	Físico Resistencia: +++ Fuerza: ++ Velocidad: ++	Físico Resistencia: + Fuerza: + Velocidad: +++	Físico Mantener las cualidades			
Técnica/táctica Revisión de los fundamentos técnicos y combinaciones	Técnica/táctica Repeticiones numerosas y variadas	Técnica/táctica Perfeccionamiento estrategia	Técnica/táctica Mejorar todo lo que hace referencia al juego	En caso de descanso breve: continuar con el período competitivo		
Juegos	Partidos (4 - 6)	Partidos (4 - 6)	Partidos			

Glosario de futsal

Armado de la pierna

Es el gesto de llevar la pierna hacia atrás que se realiza antes de un pase o golpeo al balón.

Ataque posicional o estático

Es el ataque que se realiza ante una defensa organizada.

Ataque rápido

Es el ataque que se realiza directamente del saque de portero o bien de robo del balón al atacante. La defensa suele estar desorganizada.

Automatizar un gesto técnico o un movimiento

Se dice que un gesto o movimiento está automatizado cuando para realizarlo no hay que pensarlo, sino que se hace de modo espontáneo.

Basculación

Es una acción que realiza el jugador de la banda contraria al balón para dar equilibrio al equipo. Puede ser ofensiva o defensiva.

Cancha

Pista de juego. Se suele decir 1/3 de cancha hasta 14 metros más o menos de nuestra portería; ½ cancha hasta la mitad; ¾ de cancha hasta 30 metros más o menos de nuestra portería.

Campo visual

Es toda la visión que alcanzamos a ver. Está condicionado por la posición u orientación del cuerpo y se divide en visión central y visión periférica.

Cobertura

Es la ayuda escalonada que se realiza a un compañero que puede ser desbordado por el adversario.

Control de la pelota

Manejo de la posesión del balón en función de unos criterios estratégicos (hacer correr al contrario, provocar ansiedad en el rival, dejar correr el tiempo sin riesgo, etc).

Control del juego

Cuando manejamos el ritmo, la velocidad y el tiempo de todos los aspectos que influyen en el partido.

Coordinación óculo-pédica

Es la coordinación entre la velocidad, distancia y dirección de nuestro compañero sin balón y la potencia y dirección que damos al balón para que le llegue en óptimas condiciones.

Defensa pasiva

Defensa que no presiona y espera el error del rival.

Defensa activa

Defensa que presiona el balón y provoca el error del rival.

Defensa cerrada

Defensa en 1/3 de pista y muy organizada.

Desmarque de apoyo

Movimiento sin balón que se hace para apoyar a nuestro compañero con balón.

Desmarque de ruptura

Movimiento sin balón que se hace para crear un espacio libre a nuestro compañero.

Dibujo del sistema

Es el dibujo del posicionamiento inicial del sistema elegido.

Finta

Gesto de engaño donde se amaga con ir hacia un lado y se cambia de dirección.

Frecuencia de tiro

Número de repeticiones de disparos que se realiza en un tiempo determinado.

Ganar el balón

Recuperar el balón.

Hacer sombra

Defender al atacante sin obstaculizarle. Prácticamente acompañándole.

Leer el juego

Interpretar en clave táctica lo que está ocurriendo en la cancha (posicionamiento y movimientos tanto del rival como de nuestros compañeros) para tomar la decisión más adecuada.

Línea de pase

Son todas aquellas posibilidades de pase reales existentes durante el juego, se ejecuten o no.

Líneas defensivas

Son imaginarias y están representadas por cada uno de nuestros defensores. Por ese motivo, si dos defensores están colocados horizontalmente (es decir a la misma altura), ocuparán una misma línea defensiva. La 1ª línea defensiva la representa nuestro defensor más avanzado y así sucesivamente hasta llegar a la última, el portero.

Movimientos sincronizados

Consisten en realizar dos o más movimientos simultáneos que persiguen un objetivo común.

Orientar el cuerpo

Colocar el cuerpo para obtener el máximo rendimiento en el objetivo que perseguimos (proteger el balón, dar un pase, realizar un disparo, etc).

Pasador

Jugador especializado en dar pases.

Pasillos laterales

Partes de la cancha más cercanas a las líneas laterales.

Permuta

Intercambio de posición entre dos jugadores.

Pisada

Gesto realizado con la planta del pie.

Precisión en el pase

Acierto en el pase.

Primer palo o poste

El poste o palo más cercano de donde está el balón.

Puntear el balón

Golpear el balón con la puntera.

Repliegue

Acción de retroceso a su cancha cuando se pierde el balón.

Segundo palo o poste

El poste o palo más alejado de donde está el balón.

Temporizar

Acción de retardar el ataque.

Velocidad de ejecución

Velocidad en el armado de la pierna o de cualquier parte del cuerpo necesaria para la ejecución de un gesto técnico.

Ventaja o superioridad numérica

Tener mayor número de jugadores en una determinada acción o tiempo.

Ventaja posicional

Tener mejor posición u organización que el rival en una determinada acción o espacio.

Visión central

Parte de la visión donde ponemos el foco de atención. Suele ser nítida y despejada.

Visión periférica

Parte exterior de la visión. No suele ser nítida y a veces es casi intuitiva.

