

METODOLÓGIA BASADA EN LA ESTRUCTURA FUNCIONAL DEL FÚTBOL SALA.

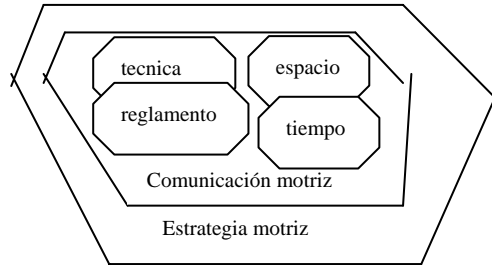
Durante años coger los elementos de la estructura funcional del fútbol sala y variarla.

Los llamados juegos integrados son los que se basan en esta metodología.

Un juego integrado a de cumplir siempre que debo tener contrarios como en el juego real y que debe aparecer el balón y un objetivo.

Dentro de un deporte de equipo como el fútbol sala hemos de trabajar los siguientes aspectos, son su estructura funcional y el niño ha de jugarlo o practicarlo con adecuación a esta estructura funcional.

Cuatro elementos interrelacionados....



Cuando trabajamos hemos de hacerlo siempre hacia la mejora de la estrategia motriz. Hemos de desarrollar la disponibilidad motriz del niño con actividades y juegos que cumplan la estructura funcional de nuestro deporte.

- **La técnica:** Con ejercicios que tengan en común situaciones de juego real, es decir que intervengan el balón y los contrarios. (un cono defiende) se va a dar en la realidad?. Ejemplo del juego de los diez pases frente a poner a los jugadores en parejas y como luego si que puedo utilizar los correctores para corregir si es necesario.
- Espacio:** Tanto el espacio que marca el reglamento como espacios prohibidos como zonas de gol cambiadas, creando zonas o subzonas, zonas prohibidas, espacios móviles, etc.
- **El Tiempo:** Lo hacemos continuamente sin darnos cuenta, en los partidillos. Pero hay otro tipo de tiempo, como el de las temporizaciones, el de saber en el regate cuando he de fintar, y eso con un cono no lo aprendo, si el defensa me aguanta o se me viene encima.
- **El reglamento:** Poner limitaciones como los toques, o cuanto valen los goles o el nº de jugadores o jugar con las manos, etc....
- **La comunicación motriz:** Hace referencia a las relaciones que surgen entre compañeros y adversarios. Hay dos tipos la comunicación y la contracomunicación. Esto son signos, posturas, gritos, etc...

Trabajando esto trabajamos el todo, es decir la Estrategia motriz del niño, pero debemos incluir a esto el trabajo de los **roles**, que se dan en este deporte. Es necesario que un niño conozca todos los roles para formar un jugador más completo. De este modo conseguiremos un aprendizaje completo.

TECNICA PEDAGOGÍA DE SU ENSEÑANZA.

Reglas a seguir:

- La explicación
- La demostración
- La corrección
- La repetición.

La Explicación la podemos dividir en la "explicación previa" y la "explicación durante"

1) **EXPLICACIÓN PREVIA:**

1. **Como;**

Hemos de explicar al niño que es lo que se va a realizar, cual es el gesto que queremos que realice.

Hemos de explicarle como se ha de realizar el gesto, para que sirva, su eficacia y efecto dentro del fútbol sala.

No podemos decir esto se hace así porque yo lo digo. Hay que despertar su interés.

Ejemplo ¿Por qué vas a realizar el regate con finta? Porque superarás al contrario y podrás intentar marcar.

¿Por qué vas a realizar el pase por la banda, con el interior y elevando suavemente el balón? Para sobrepasar al contrario y dar posibilidad de marcar a mi compañero.

¿Por qué vas a realizar el pase por la banda, con el exterior de la pierna contraria y no con el interior de la otra? Para despistar al contrario que no lo esperará y dar posibilidad de marcar a mi compañero.

2. **Cuando;**

En el momento oportuno. No se ha de regatear cuando hay un compañero desmarcado.

No se ha de intentar un pase de exterior cuando no tengo oposición ya que el pase con el interior es mas seguro, y tampoco lo elevaré para facilitar el control del compañero.

3. **Donde;**

En el lugar adecuado. No se hacen regates cerca de tu área.

2) **EXPLICACIÓN DURANTE.**

La explicación hay que darla durante la realización del gesto global que se va a practicar.

Cuando se esté realizando el gesto global, hay que estar explicándole al niño los detalles de todo este gesto, incidir sobre todo en los puntos importantes: Pierna de apoyo; posición del tronco; posición de los brazos, pierna de contacto, superficie de contacto.

3) **DEMOSTRACIÓN.**

Ejecución del gesto global por parte del preparador, o si no se puede por parte de otra persona.

4) **OBSERVACIÓN.**

El jugador comienza a realizar el ejercicio y nos dedicamos a observar y valorar su realización sin intervenir.

5) **CORRECCIÓN.**

Debemos aprovechar las pausas del ejercicio para realizar las correcciones, y no atosigar al jugador mientras realiza el ejercicio. Si el jugador realiza bien la actividad debemos resaltar esos aciertos y motivarlo.

Causas de errores en las acciones técnicas:

Falta de coordinación. Falta de equilibrio. Falta de flexibilidad. **Falta de atención** o concentración.

6) **REPETICIÓN.**

No llegar a esta fase si no se han corregido todos los errores, ya que sino estaremos dejando que el niño tome vicios innecesarios. Una vez pulido, poco a poco que lo repita, y al final le saldrá de manera espontanea.

Es importante destacar; que hemos de evitar la repetición de los ejercicios para no agotar psicológicamente a los niños o jugadores, y que no hemos de aplicar los ejercicios de asimilación o aprendizaje de forma que agoten físicamente a los jugadores. También es importante no imponer de manera estricta, sino amoldar, adaptar, pulir, orientar el estilo del jugador. No imponer únicamente (esto puede cansar psicológicamente)..

TIPOS DE EJERCICIOS

Cada ejercicio puede ser entendido como un conjunto de subtareas, que una vez dispuestas todas a continuación una de otra conforman el ejercicio principal. Vamos a intentar obtener una lista de los posibles tipos de ejercicios que podemos utilizar

- 1) EJERCICIOS TÉCNICOS. (CORRECTIVOS).
- 2) EJERCICIOS FÍSICO-TÉCNICOS.
- 3) TOMA DE DECISIONES INESPECÍFICA.
- 4) TOMA DE DECISIONES ESPECÍFICA.
- 5) JUEGOS FACILITADOS.
- 6) JUEGOS.
- 7) JUEGOS DIFICULTADOS.
- 8) ATAQUE/DEFENSA FASES DEL JUEGO.
- 9) ATAQUE/DEFENSA (ENCADENAMIENTO FASES Y SUBFASES)
- 10) PARTIDO.

ORGANIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS

Hay muchas formas de organizar un entrenamiento, veamos algunas..

- 1) Entrenamiento colectivo: Todos los jugadores realizan la misma actividad al mismo tiempo, ya sea individual, por parejas, trios etc.
- 2) Entrenamiento en grupos: Cada grupo entrena necesidades específicas.
- 3) Entrenamiento continuo: El jugador se encuentra activo durante todo el ejercicio.
- 4) Entrenamiento en paralelo: El grupo se divide en grupos que compiten de forma simultanea.
- 5) Entrenamiento en circuito.

LO QUE NUNCA PUEDO OLVIDAR PARA DAR CON EL EJERCICIO PERFECTO