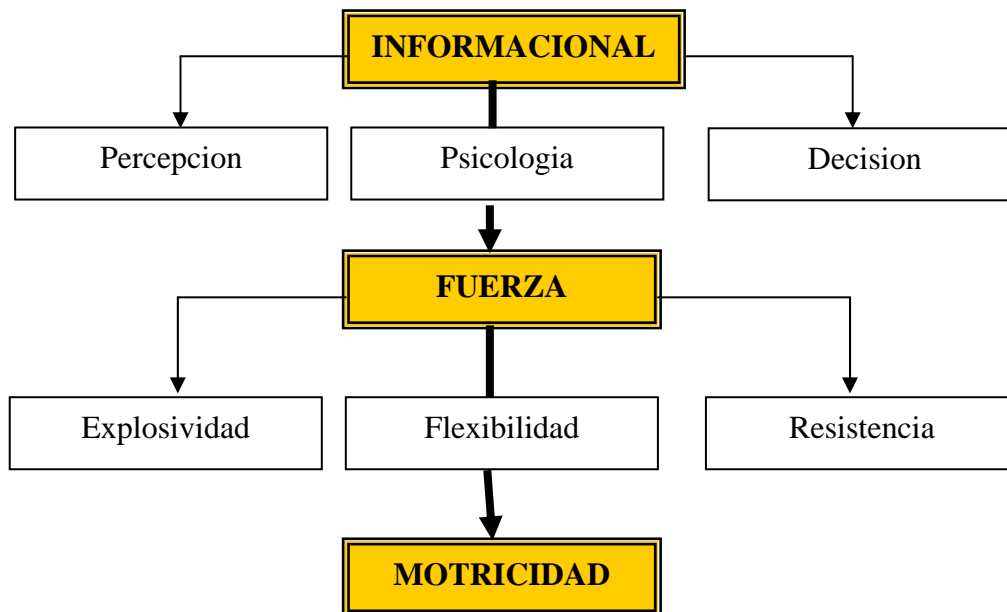




1) ¿ QUE CONOCEMOS DEL FÚTBOL SALA?

1.1) ¿QUÉ TIPO DE DEPORTE ES?

Hay muchas maneras de dividir los deportes, En este curso vamos a quedarnos con la división que nos ofrece Don Alejandro Legaz, esta división se basa en los factores a entrenar. Los factores a entrenar son los siguientes:



CHARLA CONCEPTOS INDIVIDUALES DEFENSIVOS 27_09_08.

Deporte colectivo de interacción directa, sus factores fundamentales son en grandes rasgos la Toma de decisiones, La Fuerza y la motricidad propia de nuestro deporte. YA SABEMOS QUE FACTORES SON IMPORTANTES PARA NUESTRO DEPORTE, PERO ¿ COMO PODEMOS ENTRENARLOS? ES DECIR CUALES SON LOS FACTORES DE RENDIMIENTO BÁSICOS Y ESPECIFICOS DEL FÚTSAL. Los factores básicos son aquellos que sirven para crear una “base”, con esa base podemos trabajar los factores específicos, que son los que explican el rendimiento en competición.

	FACTORES BÁSICOS	FACTORES ESPECIFICOS
INFORMACIONALES	Conocimiento del sistema táctico del equipo, Conocimiento de los contrarios, Conocimiento del Rendimiento del propio equipo.	Resistencia a la capacidad de percepción y decisión (táctica)
CONDICIONALES	La propia motricidad. Fuerza coordinación. Fuerza máxima, Fuerza compensatoria, Resistencia de Base III, Flexibilidad estática y dinámica.	Fuerza Explosiva (Nos permite que las acciones motrices se realicen a la máxima velocidad de ejecución)(ejercicios de series entre 4 y 6 repeticiones a máxima velocidad con descanso completo, detener los ejercicios si desciende la velocidad de ejecución. Resistencia a la Fuerza Explosiva (En futbol sala es el factor de rendimiento condicional mas importante y nos permite que la disminución de velocidad por la fatiga en las acciones motrices intensas sea la menor posible).(ejercicios en series de 4 a 6 repeticiones con poca pausa entre repeticiones y pausas largas entre series, detener el ejercicio si las conductas son erróneas).
PSICOLÓGICOS	Resistencia a la capacidad de concentración.	Habilidades psicológicas. 1)Establecimiento de objetivos. 2)Autoobservacion y autorregistro. 3)Autoevaluacion subjetiva del nivel de activacion y otras experiencias internas. 4)Evaluación objetiva del propio rendimiento. 5)Autoaplicacion de técnicas de relajación respiración. 6)Practica en imaginación. 7)Habilidades atencionales. 8)Aplicación de autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos. 9)Habilidad para controlar cogniciones disfuncionales. 10)Identificación y consecucion del nivel de activacion optimo. 11)Preparación personal para la actuación en la competición y el entrenamiento. 12)Aplicación de habilidades para la autorregulación y el autocontrol en la competición y entrenamiento. 13)Técnicas para la solucion de problemas y la toma de decisiones. 14)Habilidades interpersonales.
MOTRICES	Ejecución motriz optima en situaciones facilitadas sin rivales sin fatigas, etc...	Salto(Baja alta frecuencia, en posible contacto, adaptativos, complejos, alta intensidad) Lanzamientos y Golpes (como los saltos), Desplazamientos (corta duración, cambios de dirección, alta intensidad, aceleraciones +-).

2.2) ¿COMO PODEMOS ENTRENAR EL FÚTBOL SALA?

Ya sabemos cuales son los factores de rendimiento del futbol sala. Ahora trataremos de saber que posibilidades de entrenamientos nos brinda nuestro deporte. Primero hemos de tener en cuenta la edad de nuestros deportistas, para el conocimientos técnico-tactico, que es el que mas dudas nos suele generar, las siguientes fases evolutivas nos pueden ayudar:

Etapas evolutivas	TACTICA	TECNICA	EVOLUCION FUERZA Y VELOCIDA.
Prebejamin y Benjamín (hasta 9 años)	Se aconseja evitar los vicios de la competición adulta. Objetivos: Adquisición de los conceptos "soy defensor", "soy atacante". Programa: Juegos.	Edad ideal. Trabajo con juegos (predeportivos, de relacion, de conservación del balón, competitivos, de espacios reducidos. Primer contacto JUGADOR-BALON.	Inicio de entrenabilidad de fuerza explosiva con resistencias muy bajas. Aumenta la v. De reaccion y frecuencial.
Alevín (10-11 años):	Adoptar sistemas de juego 2-2. (supone la ocupación racional del terreno de juego y una disposición equilibrada de los jugadores). Objetivos: Conocimiento y comprensión del futbol sala atacando y defendiendo. Comienzo del desarrollo de las capacidades decisionales y perfectivas (toma de decisiones jugando). Desarrollo de aspectos socializantes (colaboración hacia un objetivo comun). Programa: Juegos, competición adaptada, situaciones reducidas 2x2, 2x2 mas comodin. Contenidos: Ataque: Iniciación de contraataque 2x1 y 3x2. Defensa: Desplazamientos, protección de portería, arrebatar balón, defensa individual.	Trabajaremos control y golpeo, comenzando con el interior, debemos corregir, para dejar paso a la fantasia. Todo el entreno con balón para entretener, motivar, enseñar y corregir. Adquisición de habilidades basicas del manejo del balón, dominio de acciones técnicas individuales y colectivas individuales.	Fase sensible de la velocidad. Fase sensible de la fuerza en los chicos. Mayor fuerza explosiva. Fuerza-resistencia en poca proporcion. Buen momento para trabajar las velocidad de reaccion, frecuencial y de movimiento.
Infantil (12-13 años):	Adoptar sistemas 2-2 y 3-1. Objetivos: Compresión del juego. Iniciación a la táctica colectiva de ataque y defensa. Esquemas lógicos de juego. Programa: Juegos, competición adaptada de reglas de futbol sala de competición. Ejercicios de enlaces estructurales de variables, situaciones reducidas 2x2, 2x2 mas comodin, 3x3. Contenidos: Ataque: Desarrollo de sistemas sencillos, contraataque 2x1 y 3x2. Defensa colectiva: Iniciación de ayudas defensivas y replique colectivo.	Debe prevalecer la calidad y no la cantidad de trabajo, evitar la fatiga. Control orientado y velocidad, pase y apoyo, desmarque, coduccion, tiro, marcaje, interceptacion, entrada, anticipación, carga. Deben divertirse. 60 – 70% del trabajo de la sesion.	
Cadete y Juvenil (14-18 años):	Objetivos: Dominio del futbol sala (enriquecimiento tactico). Programa: Juegos, juego oficial, ejercicios con enlaces estructurales de variables, partidos amistosos. Contendos: Ataque: Trabajo de sistemas de ataque variado (2-2, 3-1,4-0). Perfeccionamiento del contraataque (2x1, 3x2). Movimientos de pivot. Movimientos para ganar la posición de pivot. Trabajo especifico del portero. Defensa: Juego colectivo basico, Despejes, barreras, interceptación, carga, ascoso, presion, pressing, Ayudas, coberturas permutas y temporizacion. Defensaa individual. zonal y alternativa o combinada. Trabajo de pressing al balón y cerrar el pase a pivot. Trabajo especifico del portero.	Perfeccionamiento máximo de la técnica individual, trabajo intenso de la técnica colectiva, correccion continua de errores.	Fase sensible de la fuerza en las chicas. Para la fuerza explosiva, fuerza resistencia, inicio del entreno de la fuerza máxima. Fuerza-velocidad con res. Medianas, al final de la fase con res. Mayores. Mejora de las resistencia máxima de velocidad.

Ahora que ya sabemos hasta donde podemos llegar con nuestros jugadores, es también importante saber como es la estructura de nuestro juego para conseguir una evolución racional en nuestros entrenos:

ESTRUCTURA DEL JUEGO: En los deportes colectivos podemos observar que de forma cíclica se van reproduciendo unas secuencias en cada equipo, estas son el ataque y la defensa.

FASES DEL JUEGO: Ataque. Cuando alguno de sus jugadores se encuentra en posesión del balón. Objetivos: Mantener la posesión, Aproximarse a la portería del rival, marcar gol. **Defensa.** Cuando el balón lo tiene el equipo contrario. Objetivos: Recuperar la pelota, evitar la progresión del contrario, evitar el gol.

SUBFASES DEL JUEGO: defensa-contraataque-ataque-repliegue.

TÁCTICA EN EL FÚTBOL SALA

DEFINICION DE TACTICA.

“Todas aquellas evoluciones que un equipo realiza en el transcurso de un partido, mientras que el balón está en juego, para superar al contrario tanto en defensa como en ataque”.

FASES DE LA TÁCTICA.

Percepción de la situación. => Decisión=> Ejecución=> Auto perfeccionamiento

CLASIFICACION DE LA TACTICA.

a) En función del poseedor del balón.

Acciones tácticas ofensivas.

- Ataque.
- **Contraataque.**
- Desmarques.
- Permutas.
- Rotaciones
- Espacios libres.
- Apoyos y bloqueos.
- Temporizaciones.
- Aclarados.

Acciones tácticas defensivas.

- **Repliegue.**
- Temporización
- Cobertura.
- Marcaje.
- Permutas.
- Cambios.
- Pressing
- Vigilancia.
- Anticipación
- Interceptación
- Entrada.
- La carga.
- Salidas del portero.

ACCIONES TACTICAS DEFENSIVAS.

PRINCIPIOS TACTICOS DEFENSIVOS: OBJETIVOS: RECUPERAR EL BALON, RETARDAR O IMPEDIR LA PROGRESION DEL EQUIPO CONTRARIO. PROTECCION DE MI ESPACIO DEFENSIVO PARA EVITAR EL GOL.

- **REPLIEGUES:** Son los movimientos de retroceso tras la pérdida de balón.
 - TIPOS: Individuales o colectivos. Intensivos o no intensivos. Posicionales o aposicionales.
 - VENTAJAS: Ocupar racionalmente el terreno juego antes que el adversario. Ocupar los espacios libres antes que el adversario. No dar tiempo al facil montaje del ataque o contraataque del adversario. Orientar los marcajes lo mas rapidamente posible. No dejar desequilibradas las lineas del campo.
- **TEMPORIZACIONES:** Acciones lentas que con astucia y engaño hacen que ganemos tiempo ante las evoluciones del contrario. Se trata de crear una duda en el contrario, que piense, que no sepa lo que vamos a hacer.
 - TIPOS: Al jugador con balón: Amagar que le entramos, parece muy simple pero puede dar tiempo, enseñarle un lugar y luego el otro para que dude. Al saque del portero: Amagar que tapamos un sitio para que dude y ganar tiempo. A los saques a balón parado.

- **COBERTURAS**; Se define como estar en situación de ayudar a un compañero que puede ser desbordado por el adversario.
 - TIPOS: A) Sobre el compañero.b) en línea. C) en diagonal. Si realizamos las coberturas veremos que siempre tenemos una ayuda del compañero. Podemos hacer una permuta cuando somos superados.
- **PERMUTA**: La permuta es ocupar la posición del compañero que nos ha hecho la cobertura, una vez que hemos sido rebasados. No se entiende una cobertura sin una permuta. **Esta** definición queda eliminada si el que realiza la permuta por comodidad es otro compañero.
 - TIPOS: a) Al espacio. Ocupar el espacio que ha dejado el compañero. B)al hombre.
- **CAMBIO DE Oponente**. Representa un intercambio de oponentes entre dos defensores en una acción del juego. Con esta acción los defensores consiguen una gran economía de esfuerzo, además de mantener la posición defensiva anterior al movimiento ofensivo.
- **VIGILANCIA**. Es la acción táctica que realizan los defensores sobre los adversarios que no intervienen directamente en el juego.
- **ANTICIPACIÓN**. Acción del defensor, adelantándose al atacante para que no le llegue el balón.
- **INTERCEPTACIÓN**. Impedir que el balón llegue a su objetivo desviando o interrumpiendo su trayectoria.
- **ENTRADA**. La realiza un defensor para arrebatar el balón al adversario. Importante hacer destacar, cuando y como.
- **CARGA**. Es la acción que realiza un jugador sobre un adversario, empujando hombro con hombro reglamentariamente, cuando éste se encuentra en posesión del balón, o intenta apoderarse del mismo; también lo puede hacer el que tiene el balón con el objetivo de protegerlo.
- **EL MARCAJE**.
Disciplina individual y colectiva de un equipo cuando no tiene el balón para neutralizar las acciones ofensivas del equipo contrario.
El marcaje tiene dos aspectos, el individual y el colectivo. El primero el que realiza un jugador y el segundo según los movimientos comunes determinará el tipo de marcaje del equipo.

¿El marcaje cuando empieza? Cuando el contrario se apodera del balón.
 ¿Cuándo será más ferreo? Cuanto más cerca de nuestra portería. ¿por que?
 ¿Cómo hemos de colocarnos? Entre el adversario y la portería. ¿Y si estamos en zona?
 PONGO UN CUADRO EN LA PIZARRA PARA QUE ME RELLENEN.

MARCAJE		
POR DETRÁS	AL LADO	DELANTE.
<p>Cuando el ataque le llega al defensor de frente</p>	<p>Cuando la acción atacante se desarrolla en la banda opuesta a donde se encuentran marcador y oponente. Perfecto sería dentro de la línea trazada entre el adversario al que se marca y la portería propia. INDEPENDIENTEMENTE DE DONDE SE ENCUENTRE EL BALÓN (ESTO NO ES ZONA) Se tiene en cuenta la distancia al adversario que se marca.</p>	<p>Poco frecuente, si en dos puntuales. En algún saque de banda para adelantarnos al pivot y en acciones para ganarle la posición al pivot.</p>

Como podemos enfocar todos estos tipos de ejercicios, ¿Con que metodología? En este curso vamos a tratar la metodología funcional del futbol sala, a partir de los ejercicios 3), esta metodología nos ayudara a conseguir nuestros objetivos, para los factores de rendimiento.

METODOLGÍA BASADA EN LA ESTRUCTURA FUNCIONAL DEL FÚTBOL SALA.

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

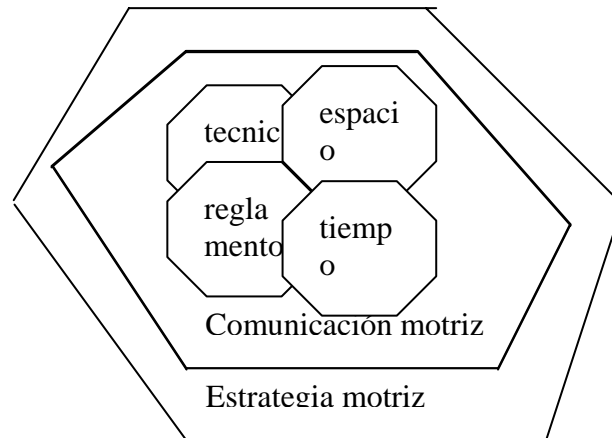
Los llamados juegos integrados son los que se basan en esta metodología.

Un juego integrados 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 practicarlos 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.

¿ Como corregimos a los jugadores?, ¿Cómo les enseñamos?;

TECNICA PEDAGOGÍA DE SU ENSEÑANZA.

A continuación trataremos "La pedagogía de esta enseñanza". Los puntos que nosotros vamos a ir siguiendo para que el niño o el jugador aprendan realmente lo que queremos enseñarle. Si habéis trabajado con niños os habréis dado cuenta que en sus primeras etapas aprenden mucho más por mimetismo, por imagen, por lo que ven que por lo que se les pueda decir. Se suele copiar a tu ídolo en la forma de andar, de celebrar los goles, en los regates más característicos, se imitan los goles marcados. **POR ELLO HEMOS DE TENER GRANDES DOTES DE DEMOSTRADOR. TENEMOS QUE SER ANIMADORES CONSTANTES. TENEMOS QUE INTEGRARNOS EN EL GRUPO DE NIÑOS, MEZCLARNOS CON ELLOS Y ESO QUE SE QUIERE EXPLICAR DEMOSTRARLO.** Un niño aprende mucho más si el educador es capaz de demostrar todo lo que dice. El mejor preparador no es el que más sabe, sino el que mejor transmite lo que sabe.

Si por lo que sea no podemos demostrar lo que queremos enseñar podemos apoyarnos en películas, fotos, vídeos etc., aunque siempre que lo dirijamos hacia los detalles importantes y les instruyamos para que ignoren los aspectos irrelevantes. o a otra persona, incluso a un jugador, teniendo cuidado en no repetir con el mismo siempre para no crear problemas de celos y envidias o incluso de superioridad ante los compañeros que es uno de los grandes males de los equipos en los deportes colectivos.

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).