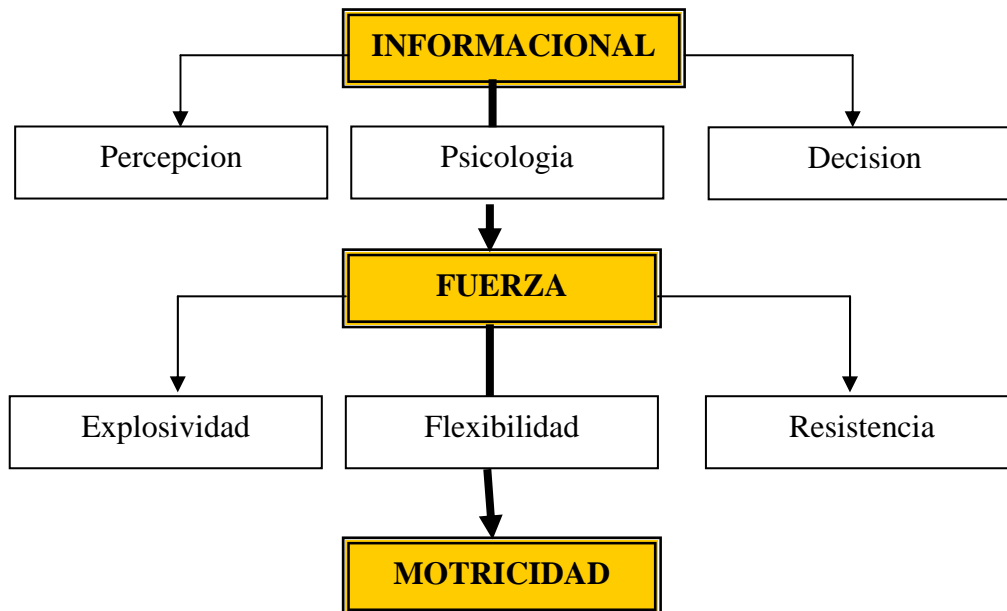


CONSIDERACIONES TEÓRICAS

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 ATAQUE POSICIONAL TACTICA AVANZADA 22_02_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 fútbol sala es el factor de rendimiento condicional más 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)Autoobservación y autorregistro. 3)Autoevaluación subjetiva del nivel de activación y otras experiencias internas. 4)Evaluación objetiva del propio rendimiento. 5)Autoaplicación de técnicas de relajación respiración. 6)Práctica en imaginación. 7)Habilidades atencionales. 8)Aplicación de autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos. 9)Habilidad para controlar cogniciones disfuncionales. 10)Identificación y consecución del nivel de activación óptimo. 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 solución de problemas y la toma de decisiones. 14)Habilidades interpersonales.
MOTRICES	Ejecución motriz óptima 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.
Alevin (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 comodín. 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 entreteener, 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: Comprensión 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 comodín, 3x3. Contenidos: Ataque: Desarrollo de sistemas sencillos, contraataque 2x1 y 3x2. Defensa colectiva: Iniciación de ayudas defensivas y repliegue 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 pivót. Movimientos para ganar la posición de pivót. Trabajo específico del portero. Defensa: Juego colectivo basico, Despejes, barreras, interceptacion, 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 pivót. Trabajo específico 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 tambien importante saber como es la estructura de nuestro juego para conseguir una evolucion 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 posesion del balon. **Objetivos: Mantener la posesion, Aproximarse a la porteria del rival, marcar gol.** **Defensa.** Cuando el balon 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=> Autoperfeccionamiento

CLASIFICACION DE LA TACTICA.

a)En funcion del poseedor del balon.

Acciones tácticas ofensivas.

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

ACCIONES TÁCTICAS OFENSIVAS.

- **OBJETIVOS:** Conservar el balón, avanzar con el balón hacia la portería contraria, Finalización.

- **ATAQUE.**

Acción con la cual el equipo trata de llevar el balón a la portería contraria para marcar gol

FASES:

APERTURA DE ATAQUE Cuando hay más jugadores en las zonas más cercana a nuestra portería.

a) apertura por el centro.

b) Apertura por las alas.

ELABORACIÓN. El mismo número en ataque en posiciones defensivas. Tratamos que alguno de los adelantados pueda habilitar para pasar a la última fase.

FINALIZACIÓN. Más jugadores en la zona de ataque.

- **DESMARQUES**

Escapar de la vigilancia de un contrario, sorprendiéndolo. Para obtener el balón es posición ventajosa.

Podemos decir que es toda acción que pretende alejarnos de nuestro marcador **en busca de los espacios libres.** (recordar lo dicho en el ataque).

.

¿Quién? El jugador sin balón. Cuándo? Al tener el balón. ¿Dónde? En cualquier zona libre de compañeros o contrarios.

O la zona del balón para un 2x1 o a una zona ocupada para el 1x1. ¿Cómo? Facilitando el pase o el 1x1, aunque en ocasiones solo lo hagamos para arrastrar a zonas falsas al rival.

- TIPOS:

- DESMARQUE DE APOYO: Lateral, por detrás, frontal.

Se hacen para conservar el balón, controlar el juego, sorprender después con un cambio de ritmo, para sacar al adversario de sus posiciones. EXPLICAR LA PARAGUAYA.

- DESMARQUE DE RUPTURA. Aquellos en los que superamos al compañero que tiene el balón buscando avanzar hacia la meta contraria. Los más habituales, son la diagonal de ala, la ida y vuelta del ala, la diagonal del cierre, la

paralela del cierre, la directa del ala, la apertura del cierre, la paralela del cierre, la paraguaya, el falso y el desdoblamiento.

ES IMPORTANTE SABER EN CADA MOMENTO DEL PARTIDO QUE TIPO DE DESMARQUES DEBEMOS HACER PARA, CONSEVAR EL BALÓN O DOMINAR EL JUEGO, O IGULAR EL RESULTADO O CONSEGUIR GOL.

No es aconsejable realizar desmarques a lugares alejados del golpeo, a lugares inútiles, poco eficaces, a un lugar ya ocupado por un defensor que nos espera o hacia un compañero libre de marca.

- **ROTACIONES**

Acción ofensiva con la que intentamos, mantener el equilibrio defensivo en la fase de apertura y elaboración del ataque y para descolocar la contrario.

Son intercambios (permutas) de posiciones que realizan los jugadores del equipo atacante.

Deben utilizarse si el contrario no nos deja entrar directamente, al cerrar los pase y cuando físicamente nos los podemos permitir. Lo importante es la paciencia.

- **ESPACIOS LIBRES.**

ES IMPORTANTE EN EDADES TEMPRANAS QUE LOS JUGADORES ESTÉN EN PERMANENTE MOVIMIENTO, POR LO QUE TENEMOS QUE HACER QUE CADA VEZ QUE TOQUEN EL BALÓN SE MUEVAN. EN CATEGORÍAS SUPERIORES, HEMOS DE REALIZAR LOS MOVIMIENTOS SIN BALÓN EN LA APERTURA PARA SORPRENDER. FASES. CREACIÓN OCUPACION Y APROVECHAMIENTO DE LOS ESPACIOS LIBRES.

- **TEMPORIZACIONES:** Accion que realiza el atacante en posesion del balon cuando detecta que su progresión hacia la porteria contraria no va a tener éxito.

- **ACLARADOS:** Accion que realizan los compañeros del poseedor del balon, los cuales se desplazan al lado opuesto de este, generando un gran espacio libre para realizar un posible 1x1 sin existencia de coberturas o ayudas de los rivales.

ATAQUE: RUDIMENTOS

1) TODO LLEVA AL 2-2.

2) AL ESPACIO LIBRE *

3) 2-2:

ZONA ELABORACION SIN BALON:

SEPARADO- APOYO ABIERTO CONTROLANDO LA PROFUNDIDAD

CERCA- RUPTURA EN APOYO Y PROFUNDIDAD SIN BALON

ZONA ELABORACION CON BALON:

PARALEA + CONDUCCION + INVERSION + INTERIOR + BANDA CONTRARIA

ATAQUE: MOVIMIENTOS 2-2

- 1) APOYOS FUERA DENTRO. PARALELAS Y APARICIONES.
- 2) SALIDAS POR BANDA.
- 3) ENTRADAS EN APOYO SIN BALON.
PINCHAR O PROFUNDIDAD. CAMBIO DE BANDA DEL
PIVOT ANTE ENTRADA DE CARA CON BLOQUEO.
- 4) CONDUCCION PARA INVERSION, INTERIOR O CONTINUACION.

ATAQUE: MOVIMIENTOS 3-1 Y 4-0

- 1) DESMARQUES APOYO, RUPTURA, APERTURA, FALSOS, RELEVOS
- 2) SEGÚN DEFENSA ENCADENAR ESPACIOS LIBRES PARA CUALQUIER PERMUTA Y CON ELLO ROTACIONES.