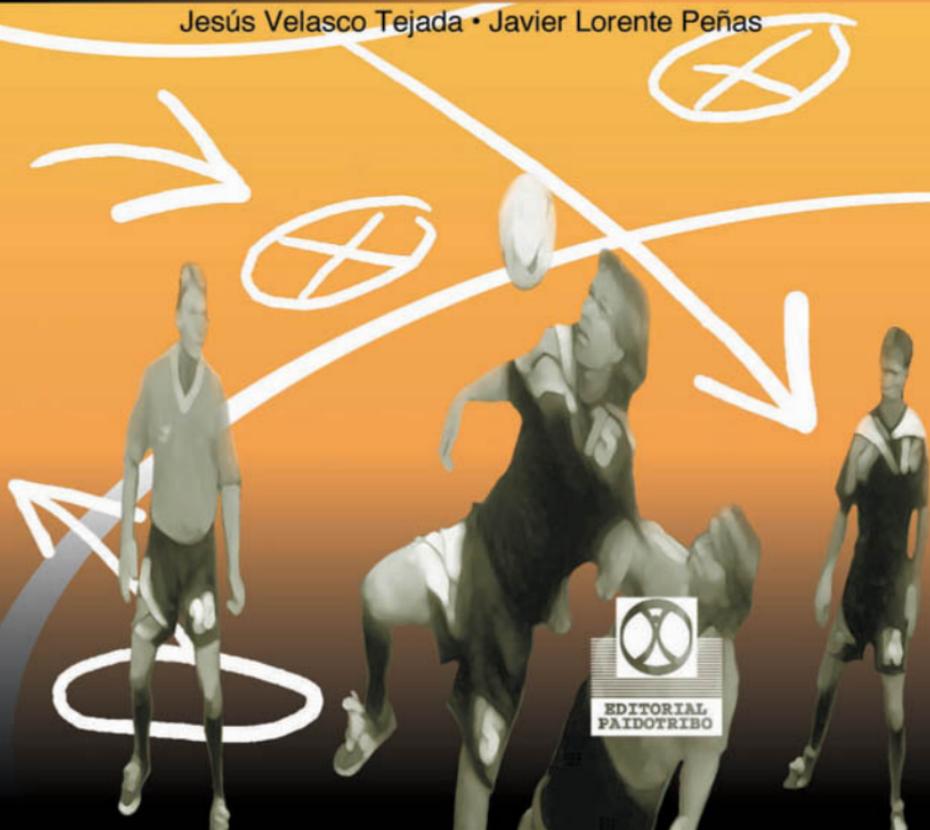




FÚTBOL

ENTRENAMIENTO DE BASE EN **FÚTBOL SALA**

Jesús Velasco Tejada • Javier Lorente Peñas



EDITORIAL
PAIDOTRIBO

ENTRENAMIENTO DE BASE EN FÚTBOL SALA

**FUNDAMENTOS TEÓRICOS
Y APLICACIONES PRÁCTICAS**

Por

**Jesús Velasco Tejada
Javier Lorente Peñas**



Desde que empezamos a escribir este libro hasta hoy, han cambiado algunas reglas del juego como son la permisividad para que el portero juegue el balón fuera del área, la reducción de la distancia del lanzamiento del tiro libre y el tiempo para poner el balón en movimiento.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Director de colección: Manuel Pombo
Diseño de cubierta: Carlos Páramos

© 2003, Javier Lorente Peñas
Jesús Velasco Tejada
Editorial Paidotribo
Consejo de Ciento, 245 bis, 1.º 1.º
08011 Barcelona
Tel. 93 323 33 11– Fax 93 453 50 33
<http://www.paidotribo.com>
E-mail: paidotribo.@paidotribo.com

Primera edición:
ISBN: 84-8019-677-7
Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona
Impreso en España por A & M Gràfic S.L.

AGRADECIMIENTOS

Nuestro agradecimiento a todos aquellos que han influido en nuestra inclinación hacia este bello y maltratado deporte y a los que han contribuido de una u otra manera a la realización de este libro. Muchísimas gracias a Juan Luis Yuste Lucas, por su constante y abnegada asistencia informática; a Agustín García Rico y Elena Payán Fernández-Quevedo, por su paciente supervisión de los aspectos ortográficos y gramaticales; a José Enrique Ibáñez Ramos, por sus consejos en el ámbito condicional; a Vicente Nieto Gamero, el hombre de las luces y las sombras, que dirigió los destinos de nuestro club de siempre desde el principio y hasta su final; a A. J. Acevedo, “Zego”, que nos hizo entender este deporte como un verdadero espectáculo –¡Viva la *movimentación!*– ; a los amigos y colegas que sufrieron y gozaron con nosotros en EL EQUIPO Toledart FS, Caja Toledo FS, Caja Castilla La Mancha FS y Castilla La Mancha Talavera FS; a los otros clubes por los que hemos pasado hasta hoy en nuestras carreras deportivas, Interviú, Boomerang, Extremadura FS, Torino Calcetto, MRA Ingeteam Xota, SLC Rinaldi Petrarca Futsal de Padova, Playas de Castellón y Furpile Prato Calcio a 5.

Nuestro especial agradecimiento a Javier Sampedro Molinuevo por su rigor científico y sus consejos de “padre intelectual”.

DEDICAMOS el libro a nuestras familias y amigos, y en especial a nuestras chicas Inés, María y Elena.

Esta página dejada en blanco al propósito.

ÍNDICE

PRÓLOGO	9
INTRODUCCIÓN	13
1. OBJETIVO	17
1.1 Los fundamentos.....	18
1.2 La etapa juvenil, última etapa de preparación.....	19
2. ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN	21
2.1 Necesidad de la existencia de la categoría juvenil.....	21
2.2 Importancia de la planificación.....	22
2.3 Planificación en relación con competición y entrenamiento	23
3. EDAD	27
4. NIVEL DE APRENDIZAJE EN CADA ÁMBITO	29
4.1 La jerarquización en el entrenamiento	29
4.2 Estructuración en ámbitos.....	30
4.3 Niveles de aprendizaje	31
5. GRADO DE ESPECIALIZACIÓN	35
5.1 El dominio de los componentes básicos del juego	36
5.2 Grado de especialización en categoría juvenil.....	37
6. TENDENCIA PREDOMINANTE	39
7. IMPORTANCIA DE LOS ASPECTOS DEL JUEGO	43
7.1 El sujeto, el medio y la interacción motriz	43
7.2 ¿Cómo mejorar?.....	46
8. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES A RESPETAR	49
8.1 Adaptación.....	49
8.2 Adecuación o accesibilidad	51
8.3 Integración del entrenamiento (alternancia)	51
8.4 Compromiso	52
8.5 Continuidad.....	53

8.6	Especificidad	54
8.7	Individualidad	54
8.8	Interrelación	55
8.9	Multilateralidad	56
8.10	Progresión	56
8.11	Sobrecarga	58
8.12	Transferencia	59
8.13	Variedad	62
9.	LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO: OBJETIVOS, ORGANIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS	65
9.1	Objetivos del entrenamiento	65
9.2	Organización de las sesiones	65
9.2.1	Parte inicial	66
9.2.2	Parte central	68
9.2.3	Parte final	70
9.3	Características de las sesiones	71
9.3.1	Los ejercicios utilizados	71
9.3.2	Grado de participación de los jugadores	81
9.3.3	La colectivización	82
9.3.4	El "jugador-espectador"	83
10.	FOCALIZACIÓN DE LA TAREA A REALIZAR	87
11.	EL ENTRENADOR	89
11.1	La organización y la dirección en la tarea a realizar	90
11.2	Actuación en entrenamientos y partidos	93
11.3	Tipo de información, momento de darla y cómo hacerlo	97
11.4	El trabajo del entrenador en los diferentes ámbitos que constituyen el juego	99
12.	NIVEL DE ADAPTACIÓN EN EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	105
13.	COMPLEJIDAD DE REALIZACIÓN DE LAS ACCIONES EN FÚTBOL SALA	109
13.1	Mecanismo sensorio-perceptivo	110
13.2	Mecanismo de toma de decisiones	112
13.3	Mecanismo de ejecución	116

14. ASPECTOS A TRABAJAR EN CADA ÁMBITO	121
14.1 Ámbito condicional	121
14.1.1 La resistencia.....	123
14.1.2 La velocidad.....	132
14.1.3 La fuerza	133
14.1.4 La movilidad	134
14.2 Ámbito perceptivo	136
14.3 Ámbito coordinativo	142
14.3.1 Iniciación a las aplicaciones técnicas en el juego real	143
14.3.2 Desarrollo del uno contra uno (1 x 1) en el juego real.....	145
14.3.3 Desarrollo del tres contra tres (3 x 3)	147
14.3.4 Desarrollo del cuatro contra tres (4 x 3).....	148
14.3.5 Optimización de las situaciones de uno contra portero (1 x P).....	150
14.3.6 Optimización del cuatro contra dos (4 x 2)	151
14.3.7 Optimización del dos contra dos (2 x 2)	152
14.3.8 Desarrollo del juego rápido.....	154
14.3.9 Optimización de las acciones técnicas del portero.....	164
14.4 Ámbito cognitivo	168
14.4.1 Iniciación al cambio de oponente.....	169
14.4.2 Iniciación a la anticipación.....	172
14.4.3 Iniciación al movimiento del jugador con menos opciones de recibir el balón.....	177
14.4.4 Desarrollo del movimiento del tercer jugador	181
14.4.5 Desarrollo del puesto del portero en juego real	186
14.4.6 Desarrollo de la ayuda al defensor	192
14.4.7 Desarrollo de los procedimientos tácticos colectivos.....	195
14.4.8 Desarrollo del apoyo al atacante	207
14.4.9 Optimización del desmarque.....	211
14.4.10 Optimización de la cobertura	219
14.4.11 Optimización de la colocación en la cancha.....	228
14.5 Ámbito estratégico	230
14.5.1 Iniciación-desarrollo de la estrategia en el juego rápido	232
14.5.2 Desarrollo de la estrategia en jugadas preestablecidas...	242
14.5.3 Desarrollo de los sistemas de juego posicional	245
14.5.3.1 Sistema defensivo mixto en media cancha	247
14.5.3.2 Sistema defensivo zonal en 12 metros	254
14.5.3.3 Sistema ofensivo en media cancha con un pivote	266

14.5.3.4 Sistema ofensivo en línea en media cancha	270
14.5.4 Desarrollo del juego colectivo en función de la situación de sus componentes	277
14.6 Ámbito afectivo	282
14.6.1 Desarrollo del compromiso adquirido con el grupo e identificación con sus objetivos.....	283
14.6.2 Desarrollo de la autoconfianza y de la autoestima	285
14.6.3 Desarrollo de la agresividad.....	288
15. A MODO DE CONCLUSIÓN	291
16. BIBLIOGRAFÍA	293

PRÓLOGO

Para mí es una satisfacción personal escribir estas líneas prologando el libro que tienes en tus manos por doble motivación. Por la amistad de ambos, nacida precisamente en mi época pasada de entrenador de fútbol sala, y por ser un manual, que he tenido el honor de revisar, de gran interés para todos los docentes de este maravilloso deporte.

Este libro es fruto de muchos años de estudio y análisis exhaustivo que sale a la luz una vez decantado como el buen vino de reserva que sacamos de la bodega.

La simbiosis de ambos autores, Javier y Jesús, desde sus vertientes práctica y teórica, define un perfil que da como resultado una obra completa.

Va dirigida a un lector universal del mundo del fútbol sala, dando una visión global para los entrenadores que buscan la excelencia.

El mercado de este deporte carecía de un compendio de situaciones de juego bien racionalizadas expresadas en ejercicios prácticos de gran interés para el entrenador.

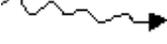
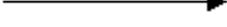
Analizando el índice nos damos cuenta de lo completo y preciso en todo su contexto y extensión metodológica, cuestión esta última muy sobresaliente desde su perspectiva formativa.

Disfruten pues con su lectura y su consulta cada vez que deseen dar respuesta a los entresijos complejos de la acción de juego del fútbol sala. Agradezco a los autores la colaboración que he podido ofrecer en la revisión de este libro y que ellos me han brindado.

Javier Sampedro Molinuevo

Esta página dejada en blanco al propósito.

GLOSARIO

1	Atacante	
2	Atacante figurado	
3	Defensor	
4	Defensor figurado	
5	Balón	
6	Cono	
7	Portero	
8	Entrenador	
9	Pase	
10	Conducción	
11	Tiro	
12	Desplazamiento sin balón	

Esta página dejada en blanco al propósito.

INTRODUCCIÓN

Desde el primer momento en que empezamos a entrenar a jugadores jóvenes (fue de manera conjunta en el equipo juvenil de los H. H. Maristas, en 1991 en Toledo) nos preguntamos cómo podríamos enseñar las tareas que queríamos que aprendieran de una manera eficaz y sobre todo amena, pues éramos conscientes como jugadores de que si uno no se divierte es muy difícil que progrese. Fue a partir de entonces cuando ya empezaron a llamar nuestra atención los procesos de enseñanza-aprendizaje de las tareas motrices y la íntima relación que el aspecto motor tiene con el psicológico para conseguir una buena ejecución motriz.

La labor del entrenador con los jóvenes en cuanto a mentalización sobre el objetivo que cada jugador tiene cuando practica es muy importante. No sirve de nada intentar enseñar a un jugador los mejores gestos técnicos o tácticos si éste no está interesado en aprenderlos, por muchas condiciones que tenga o que nosotros veamos en él. Por esto creemos que es importante nuestra labor como entrenadores para enseñar divirtiendo, porque crearemos el hábito del juego por sí mismo, que es el primer paso para conseguir un futuro gran jugador, un jugador con el interés por aprender para mejorar. Muchos de los abandonos en la práctica deportiva y gran parte de los estancamientos en la progresión vienen provocados, desde luego inconscientemente, por la acción incorrecta de nosotros, los entrenadores.

Nuestra primera intención al elaborar este libro es cubrir un espacio vacío del entrenamiento de nuestro deporte en una edad sobre la que no hay apenas bibliografía (categoría juvenil, que englobaría las edades comprendidas entre 16 y 18 años), y además tratar de esclarecer en la medida de lo posible el tipo de trabajo que como entrenadores debemos desarrollar con los jugadores para facilitarles el aprendizaje de las acciones del juego en el fútbol sala, pero de la manera más práctica posible y aprovechando los puntos de vista del entrenador y del jugador.

Creemos que todos, ya sea desde el plano del jugador o del entrenador, nos hemos planteado alguna vez hasta qué punto lo que hacemos en las sesiones de preparación nos sirve para conseguir esa mejora que se presupone perseguimos con el entrenamiento. Seguramente, en un principio, tanto jugadores como entrenadores estaremos de acuerdo en que es necesario el proceso de entrenamiento como aspecto fundamental para la mejora tanto del jugador como del entrenador, cada uno en su campo. Seguramente no habrá muchos jugadores o

entrenadores profesionales que no estén convencidos de esto; pero otra cosa es el tipo de sesiones que se hagan y la duración de este proceso para alcanzar el nivel de rendimiento perseguido. Generalmente es en cómo se llevan a cabo los entrenamientos donde surgen las diferencias, al no entender o no compartir unos lo que el otro entiende como necesario hacer para preparar los partidos. Con el fin de mejorar en este aspecto desde el mismo comienzo de la práctica en edad benjamín, decidimos hacer una progresión del trabajo que creemos se debe realizar en cada categoría, de forma que a lo largo del tiempo se pueda adecuar la dificultad del entrenamiento con la capacidad de los jugadores para asimilar este entrenamiento. Este libro va enfocado a la parte correspondiente de esa progresión en la categoría juvenil, desarrollada en todos los ámbitos que a nuestro entender se deben trabajar para alcanzar la capacitación de los jugadores a la hora de participar en la competición adulta. Debemos tener presente, no obstante, que esta etapa no está aislada de las demás, por lo que también veremos su conexión con las anteriores y con las posteriores, ya que en muchas ocasiones será difícil entender un momento concreto del proceso sin saber en qué nos hemos basado para llegar a él o qué queremos conseguir después de que haya sido asimilado por los jugadores.

Autores como J. Sampredo (1993) tratan la categoría juvenil como la cuarta etapa de aprendizaje en nuestro deporte, dejando entrever la necesidad de la existencia de una etapa superior entre ésta y la senior. Esta supuesta etapa intermedia entre la juvenil y la senior (que por ejemplo existe en otros países, como Italia) serviría para adaptar mejor al jugador a una alta competición, al dejar más tiempo para preparar al futuro jugador el paso de un nivel a otro, pero por otro lado "envejecería" la máxima competición, pues a ella llegarían menos jugadores de entre 18 y 21 años al tener éstos ya un campeonato organizado en el que participar. Otra supuesta ventaja de esta categoría Sub-21 radicaría en que estos jugadores tendrían la oportunidad de jugar un mayor número de partidos anuales, ya que tendrían la opción de jugar en su competición y al tiempo hacerlo también en algún equipo senior, ya sea de la máxima categoría o de otras, según la capacidad de cada uno.

Tomando el aspecto de la formación del futuro jugador, coincidimos con el autor antes citado en que el proceso de aprendizaje es progresivo, y que es imposible entender el entrenamiento en edad juvenil sin haber tenido presentes previamente todas las etapas anteriores en el desarrollo psicosomático del individuo (entendido éste como la aglutinación de los aspectos emocional, biológico, fisiológico, social, etc.) y en su conocimiento del carácter estructural del fútbol sala (aspectos técnico, táctico, estratégico, reglamentario, etc.). La principal razón de la existencia de este libro es contribuir a conseguir, en los jugadores que finalizan su etapa de formación como practicantes, los hábitos deportivos

correctos a la hora de comenzar su vida deportiva dentro de la edad adulta. Y si además puede ayudar a que algunos de ellos lleguen a ser profesionales y eleven el nivel de nuestro deporte, el objetivo perseguido se verá más que cumplido.

La importancia de esta última fase del aprendizaje radica en que hay que tratar de inculcar en el jugador el gusto por aprender, mejorar y competir. Y este gusto se puede perder si el practicante no entra en la edad adulta preparado física, mental y emocionalmente. Como entrenadores debemos tratar de conseguir que el mayor número de nuestros jugadores se adapten sin problemas, en principio independientemente del nivel competitivo en el que vayan a competir, a la vida deportiva adulta. Para ayudar a los futuros jugadores a rendir óptimamente debemos respetar su proceso de formación e incentivarlos con una metodología de entrenamiento acorde con cada edad y con cada nivel de rendimiento.

Hay que tener presente que la práctica adecuada del fútbol sala en alta competición tiene gran dificultad, por lo que el proceso de aprendizaje de los gestos y acciones a realizar debe seguir las pautas correctas en cuanto a metodología (utilización de la ordenación de los ejercicios que me permitan conseguir el objetivo deseado), planificación (realización del entrenamiento previsto en cada fase del aprendizaje) y didáctica de la enseñanza (estrategias utilizadas para conseguir el objetivo fijado).

Por tanto, este libro va dirigido a todas las personas implicadas de alguna forma en la enseñanza-aprendizaje de nuestro deporte, con mayor orientación a la etapa anterior a la de máximo rendimiento y al entrenamiento de jugadores jóvenes.

Decir también que la intención con la que se ha realizado es para que sirva de apoyo en el entrenamiento, la planificación y la competición, y nunca como un diario de entrenamientos. Consideramos un peligro la utilización de este libro como un manual de ejercicios y creemos que sería un error usarlo como tal, pues ése no es el fin que persigue. Su razón de ser es provocar en el entrenador la inquietud de utilizar en cada momento la metodología adecuada, siempre teniendo presentes las características del grupo al que entrena. Para que el entrenador pueda enseñar a pensar a sus jugadores en la cancha es de vital importancia que él mismo sea capaz de racionalizar, y esto lo conseguirá utilizando los medios de que dispone (la metodología, la planificación y la didáctica), tratando de adaptarlas a su grupo en concreto.

Nos gustaría que cualquier persona con cierta inquietud sobre el tema pueda tener acceso a las ideas que en el libro hemos plasmado y que éstas le sirvan de ayuda en su actividad deportiva, pero al mismo tiempo hemos querido darle un cierto carácter científico. Por ello en ocasiones el texto será muy teórico, sin conexión aparente con la realidad del juego, pero ésta se verá plasmada en su

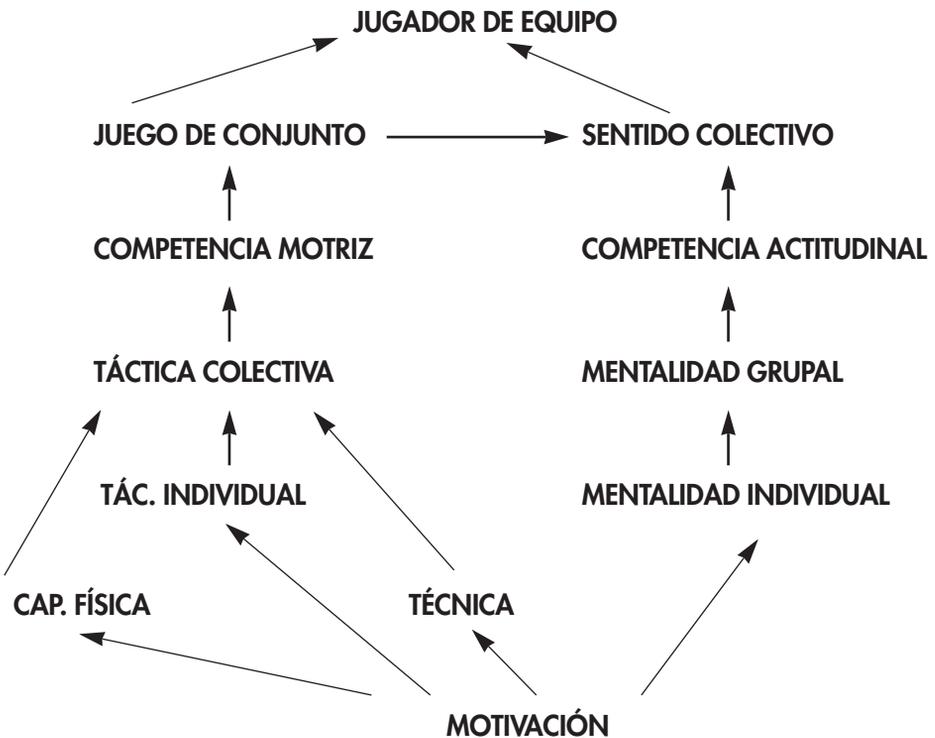
momento con explicaciones prácticas que servirán para entender la relación, algunas veces poco clara, entre teoría y práctica.

Desde aquí queremos hacer un llamamiento a todos los entrenadores y a aquellos que querrán serlo algún día (incluyéndonos a nosotros mismos), y más adelante insistiremos en ello, para que tengamos clara nuestra función dentro de este deporte, y más en concreto en la categoría juvenil. No debemos olvidar, y el que lo haga se equivocará, que los verdaderos protagonistas del juego son los jugadores, nunca nosotros, y que la función del entrenador es preparar a sus pupilos para practicar de forma eficaz un deporte colectivo. Todo nuestro trabajo encaminado a este fin será positivo de un modo u otro, aunque en algunas ocasiones tengamos la sensación de no haberlo hecho tan bien como hubiéramos querido. Con esta mentalidad evitaremos el peligro de querer obtener el rendimiento máximo de los jugadores en una edad en la que no están preparados para darlo. **No hemos de olvidar que la etapa juvenil es, todavía, una etapa de formación del jugador, aunque sea la última**, y que en ella el jugador no está formado ni física, ni mental, ni emocionalmente, por lo que no debemos anteponer un resultado o un determinado rendimiento a otras facetas del juego que en ese momento del desarrollo del jugador pueden ser más importantes.



OBJETIVO

Se trata de aprovechar la gran capacidad condicional, de aprendizaje y de ilusión que los jugadores tienen entre los 16 y los 18 años (edad en categoría juvenil) para trabajar con la intención de que adquieran una gama de recursos mentales, técnicos y tácticos que fundamente su juego de conjunto y les dote del sentido colectivo necesario para llegar a hacerse "jugadores de equipo", aspecto vital a la hora de poder desenvolverse de forma óptima a corto y/o medio plazo en la alta competición de nuestro deporte. Veamos gráficamente los pasos a seguir para conseguir este objetivo.



Como vemos, la **motivación** es la base de todo el proceso, pues sin ella será difícil que la mejora física, técnica, táctica o estratégica se produzca. Sobre ese primer pilar, que desde el comienzo de la práctica tienen todos los jugadores pero que poco a poco a veces se va debilitando, podremos ir apoyando los demás, tratando siempre de que con el paso del tiempo esa motivación no se reduzca. Así pasaremos de la **mentalidad individual** que todos los jugadores tienen al principio a una **mentalidad grupal**, y ésta dará paso a la **competencia actitudinal** suficiente que permita al jugador adquirir el **sentido colectivo**, paso previo e imprescindible para alcanzar el objetivo final. Paralelamente, el entrenamiento de la **técnica**, la **condición física**, la **táctica individual** y después la **táctica colectiva** dotarán al jugador de la **competencia motriz** que permitirá la adaptación al **juego de conjunto** y la actuación en función de él; sólo así se construirá un **jugador de equipo**. Alcanzar el objetivo final no es simple, ni seguramente se puede conseguir en un período tan corto como el que estamos tratando, por eso vemos esta etapa como la culminación de un proceso de formación que permita a los jugadores de 18 años tener un bagaje mental y de juego suficiente para poder adaptarse en la edad adulta a las necesidades de un deporte colectivo como el fútbol sala.

1.1 LOS FUNDAMENTOS

Entendemos como fundamentos del juego aquellos aspectos del mismo que es imprescindible dominar para poder practicar de forma adecuada.

Cualquiera de nosotros que haya dedicado tiempo a entrenar algún equipo, de la categoría y el nivel que sea, habrá podido comprobar lo complicado que es muchas veces organizar adecuadamente a los jugadores en la cancha, y al decir organizar nos referimos a tratar de conseguir que todos jueguen a lo mismo, que actúen conforme a un plan preestablecido por nosotros. Esta dificultad viene dada por las carencias que los jugadores tienen en dos aspectos vitales a la hora de conseguir una práctica eficaz en el fútbol sala. La falta de fundamentos técnico-tácticos individuales y de capacidad táctica colectiva con la que los jugadores llegan a la edad adulta es un problema incluso en los equipos de elite de nuestro país. No es extraño que se abandonen planificaciones de trabajo estratégico orientado a afianzar los sistemas de juego a emplear durante la competición para dedicar gran parte de esas horas de entrenamiento a practicar gestos técnico-tácticos aparentemente sencillos que dichos jugadores de elite ya deberían comprender y saber ejecutar. Y esto no sucede sólo con el trabajo táctico; a nivel técnico no es fácil encontrar jugadores, aun en los equipos de mayor entidad, que sepan dar bien un pase en paralelo con la pierna de peor ejecución o recortar adecuadamente con dicha pierna.

El conocimiento de la existencia de estas carencias técnicas y tácticas nos lleva a orientar nuestro objetivo en busca de dotar a los futuros jugadores de alta competición de la llamada *competencia motriz*, que no es otra cosa que el perfeccionamiento en todos los ámbitos que intervienen en el juego. L. H. Ripoll (1982) nos lo explica de forma clara al insistir en que el entrenamiento no sólo consiste en que los atletas automaticen mecánicamente al máximo sus gestos técnicos, sino que deben ser capaces de adaptarlos y adaptarse a las perturbaciones que la situación deportiva les puede imponer. Este concepto de la adaptación a las situaciones del juego debe tenerse como primordial, pues dentro de los estudios que todos los autores consultados han hecho sobre cualquier deporte colectivo aparece como la base sobre la que fundamentar la enseñanza del movimiento táctico del jugador. Así, Bayer (1992) nos muestra la opinión que algún autor (Maurice Merlau-Ponty) tenía sobre el aprendizaje ya en 1942, al decir que:

“Aprender nunca es llegar a ser capaz de repetir el mismo gesto, sino dar a la situación una respuesta adaptada por diferentes medios.”.

Contando con estas opiniones, que como vemos se basan en el principio de la adaptación, nuestro trabajo no sólo ha de ir encaminado a dotar al jugador de una buena ejecución, sino también de una percepción adecuada de cada acción del juego y de la elección correcta de la ejecución que va a realizar, y esto exclusivamente teniendo en cuenta el aspecto físico de la competición. Además es necesario tener presente, como ya hemos comentado, la difícil edad en la que los jugadores están, con posibles problemas de autoestima, de ansiedad ante determinadas situaciones o de inseguridad en sí mismos que, sin duda, pueden influir en su rendimiento y que vienen acarreados en su mayor parte por la aún incompleta formación de su personalidad. La base para solucionar unos y otros está en la motivación, que nos permitirá hacerles trabajar y mejorar sin que ni siquiera se den cuenta de que lo están haciendo.

1.2 LA ETAPA JUVENIL, ÚLTIMA ETAPA DE PREPARACIÓN

Comparando nuestra intención con la realidad, el objetivo de esta empresa parece inalcanzable, máxime si se analiza la práctica de los jugadores de edad juvenil en los campeonatos nacionales. Y esto no sucede en general por falta de material, porque jugadores con cualidades para llegar a la elite hay en todas nuestras ciudades. **El principal problema radica en que los entrenadores no enfocamos como es debido nuestro trabajo hacia el que debe ser el objetivo pri-**

mordial de la etapa juvenil y de todas las etapas anteriores, que no es otro que la formación de estos jugadores. Si en verdad intentamos ayudar a nuestros juveniles no a rendir más en el momento, sino a afianzar en ellos los fundamentos del fútbol sala como deporte colectivo, sin duda contribuiremos a la mejora de su futuro rendimiento, que es lo importante, posibilitando en breve el aumento del nivel competitivo de los equipos de categoría senior a los que pertenecen.

Es necesario tener en cuenta que todo este trabajo, si se ha realizado a largo plazo desde los primeros años de competición, comenzará a dar sus frutos precisamente en esta categoría, y no en todos los casos. Por esto, el hecho de quemar etapas nos puede llevar a ganar partidos, pero no a formar al futuro jugador de la mejor manera posible. Dar prioridad a aspectos importantísimos a desarrollar en este período, como pueden ser el compañerismo o el sentimiento de pertenencia a un grupo para colaborar en su buena marcha y no para servirse de él buscando el propio beneficio, podrá llevar a perder algún partido, pero a la larga los jugadores entenderán la verdadera filosofía de lo que es un deporte colectivo, aspecto primordial en la relación entre compañeros cuando el jugador comienza a competir con un equipo de elite y debe convivir con otros jugadores en busca de un objetivo común. Un claro ejemplo lo tenemos en los graves problemas de adaptación que muchos juveniles tienen cuando entran en las plantillas de equipos de primer nivel, pues suelen ser jugadores habituados a jugar muchos minutos y no aceptan de buen grado tener que ver los partidos desde el banquillo, optando muchos de ellos por abandonar la disciplina de esos equipos y perdiendo la oportunidad de aprender mucho gracias a la virtud, que también es entrenable, de la paciencia, que por desgracia en la mayoría de los casos no les enseñaron sus respectivos entrenadores.

Vemos pues que el objetivo principal, aún en esta etapa, debe ser la preparación de los jugadores para la siguiente, pues esta preparación servirá en la mayoría de los casos para mejorar su futuro rendimiento. La mejora perseguida se traducirá, con la maduración de estos jugadores, en un aumento de la calidad de la competición a nivel nacional al entrar en el sistema nuevos elementos con mejores herramientas para dominar el juego.



ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN

Este capítulo está orientado sobre todo a hacernos recapacitar sobre la necesidad de realizar un entrenamiento coordinado en el tiempo. Con este libro hemos acotado una pequeña parcela dentro de lo que debe ser la vida deportiva de un jugador desde que empieza su práctica hasta que llega al máximo rendimiento, por lo que hemos de tener presente que la etapa que comprende de los 16 a los 18 años es otra parte más dentro de la progresión que el jugador debe llevar, como ya antes se ha dicho. A esta edad se realizará la última parte del proceso de entrenamiento que el jugador sigue hasta que se hace adulto y, por tanto, pertenece aún a lo que debe ser una planificación a largo plazo del desarrollo de todos los aspectos personales del individuo (físico, psicológico y afectivo).

2.1 NECESIDAD DE LA EXISTENCIA DE LA CATEGORÍA JUVENIL

Dentro de las distintas fases del entrenamiento deportivo en que los diversos autores consultados dividen el proceso de entrenamiento, casi todos coinciden en reconocer la necesidad de incluir una última que correspondería a la edad de nuestra categoría juvenil (16-18 años).

La determinación de las edades correspondientes a cada fase depende mucho del deporte de que se trate. Analizando el nuestro, parece clara la necesidad de la existencia de una categoría previa que englobe estas edades antes de que el jugador empiece a competir con los adultos. **Esto se puede observar simplemente comprobando que no existen prácticamente jugadores con 15 años en las categorías de División de Honor y División de Plata, y los que hay están porque tienen una proyección para mejorar, no porque ya hayan llegado a su máximo rendimiento potencial.** Esto se debe a la falta de desarrollo físico que con 15 años tienen casi todos los individuos y a la falta de experiencia que les permita contrastar lo que deben hacer con otros hechos semejantes ya pasados, por lo que tienen disminuida su capacidad de decisión. Si a estos principales factores les unimos otros secundarios, pero casi tan imprescindibles, como la falta de carga de entrenamiento, la poca especialización en el fútbol sala que con

15 años se tiene, el poco trabajo realizado a nivel estratégico, la escasa estabilidad emocional, etc., es obvia la necesidad de la existencia de esta categoría. Incluso hay autores, como J. Sampedro (1993), que, como ya antes hemos comentado, abogan por la existencia de una categoría junior para atenuar el paso del jugador juvenil al jugador senior, dando así más tiempo para alcanzar la formación completa del individuo antes de empezar a competir con los adultos.

Este aspecto "se puede corroborar en la mayoría de los deportes como un defecto endémico en el desfase de rendimiento progresivo desde la edad juvenil a la adulta, entendida como frustración del talento deportivo en su incompleto desarrollo formativo", en palabras del autor antes citado. En realidad todos conocemos seguramente ejemplos de jugadores con este tipo de problemas de adaptación a la categoría adulta, y quizá deberíamos al menos plantearnos la posibilidad de instaurar esa categoría intermedia o de favorecer de algún modo la integración de estos jugadores.

2.2 IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN

Está clara, pues, la necesidad de la existencia de esta categoría. Ahora veremos la conveniencia de realizar una planificación sobre el trabajo que debemos hacer con los jugadores. Al hablar de planificación no nos referimos a hacer un estudio exhaustivo de las características del grupo, de los rivales a enfrentar, de las necesidades de material e instalaciones para toda la temporada, de la cantidad de sistemas de juego que queremos utilizar, del número y tipo de sesiones de entrenamiento que vamos a llevar a cabo, etc.; eso queda para otro nivel competitivo. Al planificar en la categoría que nos preocupa hablamos de realizar un estudio que nos permita prever posibles problemas que se nos pueden presentar en esta categoría, como pueden ser: absentismo reiterado de algún jugador a los entrenamientos, falta de material o de instalaciones para practicar, excesiva adherencia a las sesiones, ausencia de jugadores en el equipo en una etapa determinada de la competición (por ejemplo por exámenes) por no contar desde el inicio con las características especiales de esta edad, etc.

El sentido de planificar es anticiparse a las posibles necesidades antes de que éstas surjan, y esto ha de hacerse en todos los planos en que se divide la organización de un equipo. Es necesario tener presente que la categoría del equipo en nuestro caso no exige, como hemos dicho anteriormente, una planificación detallada ni pormenorizada, pero sí es bueno tenerla como una base de trabajo desde la que actuar.

Según V. Añó (1997), los tres factores que condicionan el entrenamiento son el grado de maduración de los jugadores, los procesos de formación del

carácter y de la personalidad y el proceso de autoafirmación. De ahí que el éxito en el entrenamiento, siguiendo a este autor, dependa de la adaptación del jugador al rendimiento, la planificación y los sistemas de entrenamiento utilizados. Vemos la importancia que tiene realizar un entrenamiento acorde con la edad de los jugadores y teniendo claro de antemano lo que queremos conseguir con él.

Podremos acceder a todos estos aspectos básicos en la formación y estructuración de un equipo por medio de la planificación, siempre que ésta sea racional y asequible a la edad y nivel competitivo de los jugadores que forman el equipo.

2.3 PLANIFICACIÓN EN RELACIÓN CON COMPETICIÓN Y ENTRENAMIENTO

El paso previo para realizar una adecuada planificación es la determinación de los objetivos que se quieren conseguir. Con respecto a ellos deben condicionarse factores tales como el entrenamiento, el número y tipo de sesiones, la cantidad de carga que se les va a imponer a los jugadores, el grado de disciplina táctica necesario con respecto a los sistemas de juego a emplear, etc. En el caso concreto de nuestro deporte, como ocurre con casi todos los deportes colectivos, la planificación se ve influida prácticamente cada fin de semana por el resultado de la competición, el cual puede incluso hacer variar los objetivos iniciales, y esta influencia puede ser mayor conforme mejores resultados se quieran obtener *a priori*. Para obtener unos resultados conformes a los objetivos trazados, es necesario que la realidad se ajuste a lo planificado como hemos comentado antes; pero esto no siempre es posible, de ahí que sea necesario reajustar constantemente nuestra planificación, con lo que gracias a ella tendremos un mayor control sobre la marcha del equipo.

Esta manera de utilizar la planificación, prácticamente semana a semana y siempre condicionada por la siguiente competición, es la última fase en la progresión de las planificaciones de los deportes de equipo, como nos indica J. Sampedro (1999), denominándolo este autor *modelo actual ecológico*, y que es la culminación en la evolución de otros modelos como el de la *acción táctica de juego* de F. Mahlo (1969), el de los *principios organizativos del juego* de C. Bayer (1986) o el *praxiológico* de P. Parlebas (1969), continuado por J. Hernández Moreno (1988). La idea de tratar los aspectos específicos de los deportes de equipo lleva a estudiar los componentes básicos que influyen en el juego (técnica, táctica y estrategia), que son los que marcan la pauta a seguir en función de cómo se ha competido.

Es necesario por tanto, y siempre a partir de un esquema general que nos sirva para un período de tiempo mayor, reajustar cada semana nuestra planificación y contar con esta necesidad. En base a esta adaptación, los pasos del proceso del entrenamiento estarán divididos en función de las sesiones y de la competición, dependiendo esto último del enfoque de búsqueda de formación o de búsqueda de resultado que se haya decidido tomar. Este hecho hace variar un poco el esquema del proceso de entrenamiento de Grosser, Brüggeman y Zintl (1989), que enfocan todo el proceso hacia la realización y el resultado del rendimiento. Adaptado al fútbol sala y a nuestra categoría quedaría así:



**LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN
EN LA ETAPA JUVENIL DEL FÚTBOL SALA**

Esta división entre entrenamiento y competición nos permite enfocar el trabajo a realizar hacia donde más nos interese según los objetivos que nos hayamos planteado. Después de analizar el resultado de cada competición tenemos que decidir si modificamos o no los objetivos del entrenamiento en función del análisis que antes hemos hecho. Todo esto lo hacemos orientado a la próxima competición, para mejorar en ella el rendimiento del equipo, corrigiendo en los entrenamientos de la siguiente semana los aspectos que peor han funcionado en el partido de la semana anterior y reforzando aquellos que se han hecho bien. Pero esto sólo lo podremos hacer si el entrenamiento se realiza en función de la competición. El entrenamiento como preparación de la competición es el método utilizado en todos los equipos que entrenan para ganar el siguiente partido. Pero éste debe ser un objetivo de las competiciones de adultos.

Como hemos visto, el anterior no debería ser el objetivo inmediato en la categoría juvenil, por lo que aquí proponemos otra opción para conseguir que los jugadores aprendan la transferencia que debe haber de los entrenamientos a la competición. La idea no es otra cosa que enseñar a los jugadores a hacerlo al revés, realizando las competiciones en función de lo que se ha entrenado. De esta forma estaremos solucionando, eso sí a largo plazo, uno de los más graves problemas con los que los entrenadores nos enfrentamos, que no es otro que la falta de disciplina táctica que los jugadores traen cuando llegan a la competición de los adultos. Los jugadores juveniles deben entender que las acciones que realizan en el entrenamiento han de ser trasladadas después a la cancha a la hora de competir. Pero si les metemos en la cabeza que hay que ganar como sea, que la victoria es lo más importante, la gran mayoría de ellos sólo harán cuando juegan lo que han venido haciendo siempre, porque esto es lo que más confianza les da; es decir, que será muy difícil que progresen e intenten llevar a cabo los nuevos aprendizajes que han adquirido a lo largo de las sesiones de entrenamiento, por lo que éstos habrán servido de poco para la mayoría de nuestros jugadores.

Veamos más claro este aspecto, a priori difícil de entender, con un ejemplo. Somos entrenadores de un equipo de juveniles y a nuestro equipo llega Alberto, un jugador diestro con un formidable regate hacia la derecha que aprovecha para desequilibrar y preparar el tiro con esa pierna, que también es muy bueno. Pero resulta que en los partidos siempre hace este regate, y él nos dice que es porque es el que mejor le sale y en el que él confía más. Si pensamos sólo en esta temporada, nuestra actitud con él será la de reforzar su opinión, porque está claro que es de la forma que más goles puede conseguir este jugador para nuestro equipo. Pero si por el contrario pensamos a largo plazo en ese jugador, y creemos que tiene posibilidades de llegar a la alta competición, nuestro objetivo con él será hacerle ver que aunque ahora desequilibre siempre con esa acción,

conforme pase el tiempo y los rivales sean mejores se será más difícil realizarla con éxito, pues los contrarios le estudiarán y anticiparán su movimiento, creándole dificultades que ahora no tiene. En los entrenamientos tendremos que reforzarle y favorecerle en las acciones con salida hacia su lado izquierdo, entrenando también el tiro y el recorte en esa posición, cosa en principio fácil si Alberto lo quiere aprender. Pero el problema real llegará cuando le digamos que en el partido no intente hacer siempre el mismo regate hacia la derecha para tirar con esa pierna, que debe probar también salir hacia la izquierda y tirar. Si el jugador cree que la única manera de desequilibrar es con el regate de siempre y que su obligación es tratar de hacer gol todas las veces, será muy difícil que Alberto consiga hacer jamás el regate hacia el lado izquierdo. Pero si por el contrario le hacemos entender que en el partido debe también intentar hacer de vez en cuando lo que está practicando en las sesiones de preparación, y nosotros le hemos dejado claro que queremos que lo haga sin miedo a que alguna vez no le salga y por ello pierda el balón, cada vez que intente algo nuevo estará enriqueciendo sus fundamentos técnico-tácticos y además estará ganando confianza en el entrenamiento como método fundamental para progresar en su forma de jugar. Queda clara pues la importancia del sentido que se le da a la competición de cara a conseguir que los jugadores intenten mejorar en ella, como debería suceder con un trabajo planificado, o simplemente intenten ganar como sea, orientándola hacia la consecución de un resultado en una edad en la que éste no es, o no debe ser, primordial en la mayoría de los casos. Este aspecto, más que los jugadores, lo deberíamos tener claro los padres y los entrenadores. Más adelante hablaremos de esto.

La planificación nos permitirá tener presentes todos estos aspectos que hemos visto antes de comenzar la primera sesión de la temporada, y ya desde esa primera sesión orientaremos a los jugadores a realizar en los partidos lo que entrenan sin miedo a fallar. Este miedo a fallar es lo que hace que muchos jugadores vuelvan a hacer en los partidos lo que han hecho siempre, lo que les impide, en la mayoría de los casos, progresar. A nuestro entender ésta es la causa de que en el deporte adulto los jugadores sean tan indisciplinados tácticamente. El miedo a fallar es algo que se les va "enseñando" desde que son pequeños, cuando es precisamente gracias a los errores como mejor podrían aprender, siempre que esos errores sean reforzados de manera positiva, y no con una "bronca". Las "broncas" vendrán cuando el jugador sea profesional y tenga que responder de sus acciones erróneas ante sus compañeros, su entrenador, sus directivos y su afición. Pero entonces este jugador sí tendrá que jugar para ganar, para lo que estará preparado si antes ha conseguido asumir los pros y los contras del resultado de sus acciones.



EDAD

El primer aspecto con el que debemos contar al trabajar con jugadores en edad juvenil es tener el conocimiento de que no nos relacionamos con adultos, pero tampoco con niños. La etapa que cubre esta categoría está caracterizada por unas condiciones determinadas a nivel fisiológico, psicológico y socioemocional que le confieren un tratamiento especial a la hora de conseguir en los jugadores el interés por adquirir nuevas capacidades motrices y mejorar las que ya tenían.

En el plano físico el sujeto no está desarrollado de forma completa, pero el ritmo de crecimiento a esta edad es ya muy lento, como nos indica L. M. Ruiz (1987), circunstancia ésta por la que los jugadores pueden soportar una alta carga de entrenamiento que les permita adaptarse para dar un rendimiento mayor, como más adelante veremos.

Es de vital importancia el tratamiento que el entrenador da a los jugadores tanto en el momento de realizar las tareas en los entrenamientos como a la hora de competir, pues su actitud debe encaminarse, como una parte más del entrenamiento en esta edad, a favorecer la autoaceptación, la participación física y cognitiva en las tareas propuestas, el respeto a los demás y a las normas que deben imperar en el grupo y en el juego.

Rasgo característico de esta edad es que en el aspecto emocional estamos llegando a la consecución de la noción de autoconcepto e identidad por parte de los jugadores, de forma que aún el entorno es capaz de desestabilizarles, dada la gran influencia que éste y las relaciones sociales tienen en ellos en esta etapa de sus vidas. Debemos tener presente que, en general, a estas edades el deporte se practica por causas diferentes a las del deporte de los adultos y que trabajamos con gente que aún no está equilibrada emocionalmente, por lo que hechos que para las personas adultas serán aparentemente banales puede que no lo sean tanto para los jugadores, que pueden verse afectados de manera diferente a las personas ya desarrolladas física, mental y emocionalmente.

Más adelante veremos algunos de los aspectos más relevantes en los que se debe apoyar el entrenamiento, de forma que ahora sólo indicaremos la importancia que tiene el principio de la individualidad, precisamente debido a esas características especiales que en el aspecto emocional tiene esta categoría. Al

trabajar con personas que no han llegado aún a la madurez en ninguno de los sentidos, tendremos presentes la edad concreta de cada jugador, el grado de desarrollo que con respecto a esa edad tiene y sus posibilidades de evolución. Con esto queremos decir que no debemos exigir lo mismo a un jugador de 16 años que a uno de 18, ni tampoco a dos de la misma edad, pues puede que uno de ellos esté más desarrollado que el otro en el aspecto físico, pero no en el psicológico o el emocional. Como entrenadores hemos de barajar todas estas posibilidades dentro de la edad con la que trabajamos.

Asimismo, no hemos de olvidar que los jugadores están aún en transición hacia la etapa definitiva de la competición, y que aunque el entrenador pueda permanecer durante muchos años en esta categoría, los jugadores se van desarrollando y cambiando. Por ello, hemos de tener presente que el equilibrio del equipo es importante, y éste sólo se conseguirá teniendo en la plantilla jugadores de último año junto con algunos de segundo y de primero. De esta manera los jugadores que llegan nuevos podrán aprender de los que llevan más tiempo cómo se deben comportar, cómo son los entrenamientos, etc. En definitiva, se tratará de tener una estructura lo más parecida a un equipo de adultos, pero adaptada a la categoría juvenil.



NIVEL DE APRENDIZAJE EN CADA ÁMBITO

Una vez admitida la importancia que la planificación tiene en nuestra labor como entrenadores, tendremos que plantearnos cómo podremos llevarla a cabo en la práctica. Para ello jerarquizaremos el entrenamiento y estructuraremos el fútbol sala en ámbitos, creando unos niveles de aprendizaje. Veamos en qué consisten estas ayudas a la hora de aplicar lo planificado.

4.1 LA JERARQUIZACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO

Es cierto que las personas funcionamos como un todo uniforme, como una globalidad dentro de la cual unas veces sobresale un aspecto, y otras, otro. Es cuestión de focalizar el trabajo en uno de estos aspectos o ámbitos para conseguir más su desarrollo, contando con que si orientamos la actividad a uno también estaremos actuando sobre los otros. Por esto es necesario saber cuál de todos los ámbitos es el que tenemos que empezar a trabajar primero, por qué y en qué nivel de dificultad, pues muchos de ellos están jerarquizados y antes de poder llegar a unos hay que dominar otros. Un claro ejemplo lo tenemos en las primeras edades de práctica, cuando aún los niños no dominan las habilidades y destrezas básicas de forma completa. Sería una pérdida de tiempo tratar de enseñar a un niño en esta edad a desmarcarse si aún no entiende la razón de ser de esta acción ni es capaz de pasar y controlar bien el balón.

Trasladándonos a nuestra categoría el ejemplo será más sutil, pero también muy claro. Volvemos con nuestro jugador del ejemplo anterior, Alberto. Sabemos que es un gran finalizador y que tiene un magnífico regate hacia la derecha, de forma que, para situaciones apuradas, ideamos una jugada de aclarado, colocando al equipo en sistema 2:2 y a él en la banda izquierda y detrás. Así tendrá espacio para salir hacia el centro de la cancha con el regate y tirar desde allí, pues desde el centro el ángulo de tiro es mayor y por tanto tendrá más posibilidades de conseguir gol. Hasta ahí todo es fácil porque en esta categoría no hay jugadores capaces de frenar a Alberto en el uno contra uno. Pero si como entrenadores nos limitamos a esto estamos fallando. En un partido se

acerca el final y vamos perdiendo, de modo que ordenamos la jugada de aclarado para Alberto. Pero la defensa contraria hace ayudas y cuando el jugador sale hacia el centro y desborda a su marcador no puede tirar porque el adelantado del lado contrario estaba colocado en el centro de la cancha y no con su par y se le ha echado encima, le ha quitado el balón y ha metido gol en el contraataque. ¿Por qué ha sucedido esto? Si le preguntamos a Alberto después por qué no ha pasado el balón al jugador del otro lado, dejándole así sólo al haber creado él superioridad llamando la atención de dos contrarios, seguramente nos dirá que porque no lo vio. Éste es un caso típico de un jugador técnicamente bueno, pero que tiene grandes carencias perceptivas; no “levanta la cabeza”. Si como entrenadores nos damos cuenta de esto, tenemos que desarrollar en Alberto este ámbito tan importante en el juego y hacerle comprender que es necesario que perciba el movimiento de todos los jugadores en la cancha, así podrá aprovechar sus grandes cualidades técnicas para conseguir desequilibrar él solo todo el sistema defensivo de los contrarios. Así estaremos ayudando a Alberto a mejorar y hacerse más completo. Con este ejemplo vemos que Alberto es un jugador con un alto nivel en los ámbitos coordinativo y estratégico, y posiblemente bueno en el condicional, pero flojo en los niveles perceptivo y cognitivo, que serán los que más deba trabajar para mejorar.

4.2 ESTRUCTURACIÓN EN ÁMBITOS

A estos ámbitos coordinativo, condicional, cognitivo y estratégico habrá que añadir el afectivo, que engloba las características de la personalidad del jugador en relación consigo mismo, con los demás y con la actividad que desarrolla.

El ámbito coordinativo engloba los movimientos relacionados con la calidad de la ejecución de las acciones del juego. Es lo que llamamos técnica.

El ámbito condicional se refiere al aspecto físico de la ejecución, a las características físicas que hay que desarrollar para tener un buen rendimiento en cuanto a los movimientos que son indispensables en la realización de esa práctica deportiva. Este ámbito lo conocemos como condición física.

El ámbito cognitivo se refiere al aspecto mental del juego, a la capacidad para adaptarse a las diversas situaciones, constantemente cambiantes que el juego ofrece. Es lo que conocemos como táctica individual.

El ámbito estratégico está relacionado con la disciplina táctica, con la adaptabilidad del jugador al sistema de juego empleado por el equipo en cada momento. Este ámbito es conocido como táctica colectiva o estrategia. Las semejanzas entre estos dos términos son grandes, llegando algunos autores a utilizarlos indistintamente y otros a diferenciarlos. En general, la estrategia es más genérica

y temporalmente anterior, pues debe formar parte de la planificación, y la táctica colectiva es más específica, ocupándose la primera de los sistemas de juego y la segunda de la aplicación concreta de estos sistemas en cada situación. Dejemos esta controversia para otros trabajos más específicos sobre el tema.

Más adelante estudiaremos detalladamente los aspectos a desarrollar en cada ámbito con respecto a la edad que estamos tratando y al nivel con el que se presupone llegan los jugadores juveniles después de haber trabajado correctamente en las categorías anteriores.

4.3 NIVELES DE APRENDIZAJE

Ya hemos hablado antes sobre la jerarquización que debe existir en el aprendizaje de los diversos ámbitos que conforman el todo que constituye un jugador. Esta necesidad de conocer qué es mejor entrenar primero y a qué nivel nos lleva obligatoriamente a la creación de unos niveles de aprendizaje dentro de cada ámbito, de forma que podamos mezclar en los entrenamientos el trabajo de unos y de otros, pero sabiendo por qué debemos utilizar en cada caso concreto del juego un nivel más sencillo de entrenamiento en el ámbito cognitivo (por ejemplo, de la atención selectiva) que en el perceptivo (digamos, en la mejora de la visión periférica).

Así mismo, hemos de tener presente que la creación de unos niveles de aprendizaje para esta categoría no supone que éstos existan en la realidad, ni que en cada jugador se den de la manera que aquí se exponen. Hay que tener en cuenta que cada individuo es diferente y aprende y evoluciona de una manera distinta, por lo que tendremos que observar cómo el aprendizaje de nuestros jugadores se adapta a la planificación que teníamos prevista y si el nivel en el que están trabajando es el adecuado para poder mejorar. La progresión en el aprendizaje de un jugador es muy sutil y es complicado poder definir en cada uno de ellos en qué nivel se encuentra. Sin embargo, esta clasificación nos permitirá estructurar el trabajo y nos facilitará la aplicación de la planificación, de la que ya hemos hablado anteriormente.

Todos los autores consultados vienen a utilizar en sus clasificaciones entre tres y cuatro fases en el aprendizaje de las tareas motrices. Así C. Bayer (1992), M. Grosser y A. Neumaier (1986), D. Harre (1987), J. Junoy (1996) o K. Meinel, (1984) hablan de tres etapas, que básicamente se distribuyen en una primera de iniciación al deporte, una segunda de formación y una tercera de especialización con proyección hacia el alto rendimiento y con la que se tratan de alcanzar los máximos niveles de rendimiento. Otros, como V. Año (1997), F. Navarro (1993), V. N. Platonov (1988) o J. Sampedro (1993) nos hablan de cua-

tro, dividiendo la del centro de los anteriores autores en dos intermedias, una más cercana a la iniciación y la otra más cercana a la especialización, de forma que a nuestro entender se especifica mejor el trabajo, al menos en lo que atañe a nuestro deporte. Nuestra idea es estructurar estas fases del aprendizaje no de una manera general, sino adaptada a cada uno de los ámbitos en los que hemos dividido la formación del jugador. Gracias a esta organización podremos coordinar adecuadamente el trabajo en todos los ámbitos, cada uno en el nivel que corresponda.

Conocer el nivel de los jugadores es un factor indispensable para poder llevar adelante la planificación, pues de lo contrario estaremos exigiendo a los jugadores un rendimiento para el que quizás no estén preparados, ya sea por defecto o por exceso. Por esto, si vemos que estamos aplicando un nivel de iniciación en el ámbito perceptivo a nuestro grupo y comprobamos que los ejercicios que les proponemos no les motivan por ser excesivamente sencillos, tendremos que aumentar el nivel de dificultad; así conseguiremos un nivel de entrenamiento adaptado a la calidad del grupo de forma que habrá mejora con el trabajo desarrollado.

La idea al utilizar estos niveles es que sirvan para cualquier edad, pues al comenzar la práctica en categoría benjamín se inicia la progresión hacia la formación completa del jugador. Esta progresión seguirá hasta llegar a la categoría juvenil, que es la que nos ocupa en este caso, la cual no es la última etapa del aprendizaje, pero sí la última preparada específicamente para ello. Con el siguiente esquema queremos dar una idea de cómo quedaría estructurado todo el proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol sala desde el comienzo de la práctica.

Suponiendo cinco niveles en una escala de aprendizaje: **inicial** (nivel 1), **iniciación** (nivel 2), **desarrollo** (nivel 3), **optimización** (nivel 4) y **mantenimiento** (nivel 5, que quedaría ya fuera de lo que es la fase de formación del jugador), veremos primero las características de cada uno:

1. Inicial. En él se toma un contacto genérico con el ámbito que vamos a trabajar. No hay ningún tipo de especialización, tan sólo el descubrimiento de los aspectos generales que lo condicionan. Lo primordial es que los jugadores adquieran un conocimiento superficial de aquel ámbito en el que están trabajando y que comiencen a comprender las características de esta actividad que ven por vez primera.

Los ejercicios utilizados serán jugados en su gran mayoría y alejados de la realidad del aspecto del juego para el que los hayamos creado. El objetivo de esto es conseguir que este primer contacto sea positivo y cree en el jugador la motivación para progresar en el ámbito iniciado.

- 2. Iniciación.** Comienzo de la especialización en el ámbito tratado, reduciendo la confusión que crea el inicio de la práctica y tratando de conseguir ya un aprendizaje significativo, aunque sencillo, sobre lo que se entrena. Los entrenamientos se realizarán cercanos a la realidad, aunque más simplificados, para procurar que los jugadores entiendan el sentido y las características de los ámbitos que forman el fútbol sala como deporte colectivo, pero conociendo ya las peculiaridades específicas de este deporte que lo diferencian de los otros, cuya especialización provocará la optimización en su práctica.
- 3. Desarrollo.** Es el paso intermedio entre el inicio de la especialización y la consecución máxima en el ámbito que queremos mejorar. Aumenta la complejidad de los ejercicios realizados para provocar la adaptación necesaria que permita mejorar en el ámbito a desarrollar. La práctica se orienta hacia el juego de conjunto, alejando a los jugadores de forma gradual del individualismo de fases anteriores. La noción de conjunto debe cobrar protagonismo en los ejercicios que se realizan en los entrenamientos, independientemente del ámbito que se esté trabajando.

Los ejercicios se ejecutarán en condiciones de realidad, siempre dependiendo de la dificultad de la tarea que se realice, para conseguir adaptación en estas circunstancias y hábito en su entrenamiento, y, por tanto, aprendizaje.
- 4. Optimización.** Es la fase en la que se adquiere el grado de consecución máximo en el ámbito que queremos mejorar. Con la optimización facilitaremos la automatización de las acciones a ejecutar, la adaptación a las situaciones que plantea el juego real y la estabilidad emocional necesaria para poder actuar de forma eficaz y eficiente en el nivel competitivo para el que nos estamos preparando.

En los entrenamientos las acciones se realizarán en condiciones de máxima dificultad, incluso mayor que la que nos podemos encontrar en el juego real. Podremos crear esta dificultad aumentando el nivel cuantitativo (condicionando el número de veces que se puede tocar el balón, el número de contrarios a enfrentar, la pierna de ejecución, etc.) o el nivel cualitativo (provocando la necesidad de aumentar la velocidad de ejecución de las acciones, ya sea por el factor tiempo o por el factor espacio).
- 5. Mantenimiento.** En esta fase, que debe ser la de mayor duración en la vida de un deportista, ya no se produce una mejora significativa en el ámbito trabajado en cuanto al aprendizaje de los factores que condicionan dicho ámbito. La mejora se producirá por el aumento de la experiencia gracias a la práctica continuada y por el mejor conocimiento de todas las circunstancias

que inciden en el juego que esa práctica facilita, lo que permite un mayor control sobre dichas circunstancias. Dentro de esta fase tendremos a casi todos los jugadores de las primeras plantillas de los equipos senior de máximo nivel.

La individualización del entrenamiento nos permitirá mantener, aumentar o disminuir la carga de trabajo de cada uno para conseguir el rendimiento óptimo de todos, porque hay que tener presente que en algunos habrá que amortiguar el descenso del rendimiento físico, debido a que por su edad o estado físico no podrán soportar una carga de entrenamiento muy elevada, mientras que en otros será posible continuar con el mismo nivel de exigencia de la fase anterior.

NIVELES

ÁMBITOS	EDAD				
	8-9	10-11	12-13	14-15	16-18
PERCEPTIVO	1	2	2-3	3-4	4
COORDINATIVO	1	2	2-3	3-4	4
COGNITIVO	0-1	1	2	3	3-4
ESTRATÉGICO	0-1	1	1-2	2	2-3
AFECTIVO	0	1	2	2-3	3

Observamos, por tanto, que en la etapa que tratamos los niveles ideales para llegar a la categoría senior con capacidad para que haya adaptación a la dificultad que entraña esa categoría serían los de optimización en los ámbitos coordinativo y perceptivo, de desarrollo-optimización en el cognitivo, de desarrollo en el afectivo y de iniciación-desarrollo en el estratégico. Vemos también que el nivel 5 de la escala de aprendizaje que se ha descrito anteriormente no aparece en ninguna de estas categorías, ya que este nivel, que sería de mantenimiento, no es posible alcanzarlo en estas etapas, salvo escasas excepciones.

Más adelante veremos cómo trabajar cada uno de ellos para conseguir los objetivos planteados.



GRADO DE ESPECIALIZACIÓN

El término especialización deportiva es utilizado con mucha asiduidad en el deporte de competición. Lo que realmente queremos decir cuando hablamos de especialización es que estamos tratando de habituar al deportista a la actividad que va a realizar, de forma que consiga adaptarse a sus exigencias en todos los ámbitos que conforman ese deporte y que poco tienen que ver con los demás deportes, precisamente porque hemos conseguido “especializar” al jugador en esa práctica deportiva concreta.

Pero esta especialización no se consigue, ni se debe intentar conseguir, en poco tiempo. Necesita seguir un proceso gracias al cual el jugador va adaptándose poco a poco a la disciplina deportiva que practica. En las primeras edades ni siquiera es bueno que encaminemos el trabajo hacia este objetivo porque el jugador no está preparado para ello. Más adelante el entrenamiento nos irá dando esta adaptación que exigirá el aumento de la dificultad en las tareas a realizar para alcanzar la mejora que queremos, de forma que el jugador irá practicando cada vez con mayor habilidad.

Durante nuestra estancia en el campeonato italiano pudimos comprobar la elevada edad de los jugadores que competían allí en la máxima categoría en comparación con la media de edad de nuestro campeonato. Esto en un principio nos llamó mucho la atención, al igual que la elevada edad de los jugadores que conformaban su selección. Más adelante entendimos la razón de este hecho, y no era otra que la inexistencia allí de campeonatos inferiores al Sub-21, con lo que la mayoría de los jugadores empezaban a practicar este deporte entre los 18 y los 20 años, por lo que cuando alcanzaban la madurez en sus prestaciones tenían ya 28 ó 30; éste sin duda era un factor que empobrecía su campeonato. Vemos por tanto que al menos son necesarios 10 años para llegar a conseguir la especialización deportiva que permita rendir a un alto nivel, como en efecto nos dicen la mayoría de autores que tratan los deportes colectivos. Incluso se habla entre ellos de “La regla de los 10 años”, refiriéndose al lapso de tiempo necesario para alcanzar una madurez competitiva.

5.1 EL DOMINIO DE LOS COMPONENTES BÁSICOS DEL JUEGO

El objetivo que perseguimos al intentar especializar a los jugadores en nuestro deporte es que adquieran una capacidad de dominio del balón, del espacio de juego y de las acciones de comunicación (relación compañero-compañero) y contracomunicación (relación compañero-adversario) motrices que se pueden adquirir en el fútbol sala, lo cual les permitirá liberar la atención de esas acciones para centrarla en otras más complejas que se basan en las primeras y que nos llevan al terreno de la estrategia y la táctica colectiva. En otras palabras, es imposible conseguir que un jugador que no es capaz de controlar un balón (al decir esto nos referimos a hacerlo en un mínimo tiempo que le permita levantar la cabeza y observar cuál va a ser la siguiente acción que va a realizar sin que se lo quiten) pueda liberar su atención de este gesto en principio sencillo para dedicarla a recordar un determinado movimiento de ataque que ha entrenado con sus compañeros. Acciones como controlar o pasar el balón, regatear, tirar o marcar al contrario del que se es responsable son básicas y han de hacerse mecánicamente para poder liberar la atención de ellas y así pensar en el sistema defensivo u ofensivo que hay que aplicar. Por tanto, antes de aprender los sistemas de juego, la defensa en zona, el ataque en línea, el ataque 3:1, etc., es necesario asimilar otros componentes más básicos (técnica, táctica individual y táctica colectiva) que permitirán a un jugador ser capaz de pensar en la estrategia que debe llevar a cabo, al mismo tiempo que ejecuta óptimamente las acciones que la práctica del fútbol sala le exige. Esta construcción de los pilares que posibilitan el verdadero juego colectivo es la base sobre la que asentar todos los demás aspectos del fútbol sala.

Esto que parece tan sencillo es algo muy difícil de conseguir en nuestro deporte, no sólo porque es joven sino también porque sus características especiales de practicarse en un espacio pequeño y de no poder ejecutarse con las manos lo condicionan. No obstante no debemos pensar que nuestro actual fútbol sala es así y así va a seguir porque es difícil conseguir en su práctica la precisión que otros deportes de sala tienen. El dominio de la técnica (de la ejecución de las acciones del juego) es complejo en nuestro deporte, pero hemos de tener claro que no estamos cerca de la riqueza táctica de otros deportes colectivos más evolucionados y esto es porque aún no hemos conseguido la ya mencionada especialización que lo posibilitaría. Todos hemos escuchado las típicas palabras "está ya todo inventado" o "al final se trata de lo mismo. Hoy se juega igual que hace 20 años"; pero si analizamos bien el juego que se hace hoy y lo comparamos con el que se hacía tiempo atrás veremos que no es así, que la técnica de los jugadores es mejor, que las estrategias en saques de esquina y de banda han aumentado en variedad y calidad, que cada vez hay más movilidad, que se jue-

ga más en equipo, etc. Si observamos detenidamente un partido de la liga española de hace 10 ó 15 años veremos que prácticamente sólo están en movimiento el jugador que tiene el balón y, como mucho, el que se lo acaba de pasar. Así se juega hoy en día en muchos países del mundo menos evolucionados en este deporte que el nuestro. Por tanto, vemos que el deporte ha progresado, y esto es porque se ha especializado. Conseguir que aumente esta especialización de los jugadores es conseguir que el deporte madure y aumente su riqueza técnica, táctica y estratégica, lo que provocará una mayor espectacularidad al aumentar también la competitividad de sus practicantes.

5.2 GRADO DE ESPECIALIZACIÓN EN CATEGORÍA JUVENIL

Dentro de la poca información que se puede encontrar a este respecto en la edad que nos interesa V. Añó (1997) nos habla de que entre los 17-20 años el 60% del tiempo dedicado al entrenamiento debe orientarse a la especialización deportiva y al entrenamiento específico. Adaptando sus estudios al fútbol sala este autor no anda descaminado, dependiendo a nuestro entender del nivel competitivo de cada equipo que este porcentaje se decante más hacia una especialización mayor, incluso del 70%, o descienda al 50% en equipos cuyo objetivo no sea en principio preparar jugadores para alta competición.

Por último, y en cuanto al grado de especialización que debe alcanzar cada jugador en esta etapa, decir que la máxima especialización individual la consigue un jugador cuando es capaz de conocer cuáles son sus propias cualidades y cuáles sus defectos, de forma que pueda aprovechar unas y enmascarar los otros en cada lance del juego. Está claro que este objetivo es inalcanzable dentro de la categoría juvenil, pues su consecución se debe en gran medida al factor experiencia, pero como hemos visto en esta categoría la especialización en el entrenamiento es ya elevada, por lo que trataremos de llevar al jugador a encontrar su demarcación ideal en la cancha teniendo presentes sus características. Es necesario tener claro que debe ser cada jugador el que busque esa posición en la que se encuentra más cómodo en la pista. La actitud del entrenador servirá de orientación y apoyo, no de imposición.

El trabajo cognitivo irá encaminado a que el jugador encuentre esa posición ideal en la que se desenvuelve mejor, por lo que el entrenador le colocará en ella al ver que es donde actúa con mayor eficacia. Hacerle entender esto evitará por ejemplo que un jugador con gran capacidad para jugar de cierre por su buen pase y sentido de la colocación quiera jugar de pivote porque lo que más le gusta es hacer muchos goles.

Un caso aparte dentro de esta especialización es el del portero. Al verse condicionada esta posición por aspectos reglamentarios, la especificidad que conlleva la elección de esta demarcación se realizará en etapas anteriores. Sólo así habrá tiempo de adaptar al jugador-portero a las necesidades de su puesto durante los siguientes años de entrenamiento, de forma que, cuando llegue a esta categoría, ya vendrá mucho más especializado de lo que vendrán un cierre, un ala o un pivote.



TENDENCIA PREDOMINANTE

Ya hemos hablado anteriormente de la necesidad de la existencia de unas etapas de formación de los jugadores. Dentro de estas etapas de formación deben predominar unos objetivos sobre otros, objetivos que tendrán una jerarquización por orden de importancia dependiendo de en qué etapa se esté.

Uno de estos objetivos primordiales es el de la tendencia a la que van orientados el entrenamiento y la competición. En el primer nivel, con 8-9 años, ya hemos comentado que el objetivo es la diversión y el conocimiento del deporte practicado a nivel general, pero siempre con aspectos educativos dentro de esta práctica. Ésta es la tendencia primordial en las primeras fases, la tendencia educativa. Conforme el jugador madura, el porcentaje del tiempo empleado en educar a este jugador va disminuyendo, pues ya aparecen otros objetivos en principio poco importantes, pero que se van imponiendo con el paso de los años.

Así, objetivos claramente educativos, como esperar el turno en una ronda de tiros sin “colarse” delante de otro compañero, colaborar en traer o llevar el material o hacer los ejercicios independientemente del compañero con el que toque hacerlos, pertenezca éste al grupo de amigos o no, son primordiales en las primeras edades de práctica porque ayudan a crear el sentimiento de pertenencia a un grupo y refuerzan los lazos entre los jugadores. Cada edad tiene unos objetivos claramente educativos que desarrollar, pero éstos, a medida que se mejora en el nivel de práctica, van perdiendo el protagonismo, no la importancia, para dar paso a otros objetivos más relacionados con el rendimiento. Vemos pues que conforme se avanza en edad la tendencia predominante va cambiando de ser claramente educativa en un principio a acabar siendo casi por completo de rendimiento, que sería el paso anterior a la tendencia predominante en un equipo de alta competición.

TENDENCIAS

	EDUCATIVA	DE RENDIMIENTO
BENJAMÍN	100%	0%
ALEVÍN	80%	20%
INFANTIL	60%	40%
CADETE	40%	60%
JUVENIL	20%	80%

PREDOMINIO DE UNA TENDENCIA U OTRA DENTRO DE CADA ETAPA

En este cuadro podemos observar que en cualquier etapa de formación no se debe abandonar nunca la tendencia educativa, pues el rendimiento, como ya hemos dicho anteriormente, no debe ser el objetivo perseguido en ninguna de ellas. Esto no quiere decir que este rendimiento no tenga más importancia en la etapa juvenil que en la etapa benjamín. Esta progresión en la importancia del enfoque que se le debe dar al entrenamiento y a la competición tiene su razón de ser en el sentido de ir preparando gradualmente a los jugadores para su entrada en el mundo de los adultos, sobre todo en alta competición. Sólo en este nivel se podrá llegar a un 100% de tendencia de rendimiento, pero sin dar la espalda a la educación recibida con anterioridad.

Con una formación adecuada desde pequeños, los jugadores llegarían a la alta competición con la idea de vencer en justa lid, no engañando a los árbitros, ni provocando al contrario para que se autoexpulse, ni tratando de influir en el árbitro exaltando al público para que le presione. Desgraciadamente vemos a menudo cómo jugadores de alto nivel, que son el espejo de muchos jóvenes, se comportan antideportivamente, cosa que después se ve reflejada en muchas canchas de juego en donde el nivel competitivo no es el mismo. Esto sucede porque **se están transfiriendo unos valores a la sociedad que no son los ideales, pero que los más pequeños toman como ideales, por lo que los llevan a la práctica.** Este aspecto negativo del deporte debería erradicarse durante los entrenamientos, pero no sólo en la categoría juvenil sino en todas las etapas anteriores, priorizándolo como un objetivo importante a alcanzar en esas etapas.

El objetivo perseguido con la tendencia de rendimiento es preparar a los jugadores, siempre de forma gradual, a la verdadera competición, en la que sí será importante ganar los puntos en juego de cada partido. En el momento en que el resultado de un partido condicione el entrenamiento de toda la semana, esta-

remos entrando ya en un nivel de competición en el que el resultado es lo que importa, en el que se entrena para ganar. Desde ese momento estaremos totalmente orientados ya hacia la tendencia de rendimiento.

Es necesario introducir paulatinamente a los jugadores en la exigencia de que se juega para ganar, y por esto la tendencia de rendimiento se incluye dentro de una etapa de formación, cuando el objetivo en ésta no es obtener, al menos en principio, ese resultado del que hemos hablado. Pero como ese sí va a ser el objetivo en la siguiente etapa a la que pasen, nuestro deber será preparar a los jugadores para ello.

Por tanto, a estas alturas del desarrollo de la carrera deportiva de los jugadores la tendencia educativa quedará disminuida, prevaleciendo como principal objetivo la tendencia de rendimiento. No obstante no hay que olvidar que en la dinámica del grupo son vitales muchos aspectos de esta tendencia educativa, tales como la cooperación, el respeto a los demás, ya sean compañeros o adversarios, árbitros o público, y a las normas de juego, y la participación activa en todo tipo de actividades propuestas.

Esta página dejada en blanco al propósito.



IMPORTANCIA DE LOS ASPECTOS DEL JUEGO

Dentro de lo que es un deporte colectivo como el fútbol sala, es necesario analizar los aspectos del juego que lo condicionan. Gracias a este análisis podremos descubrir los factores que inciden sobre nuestro deporte y conseguir mediante el entrenamiento el dominio de los mismos y la optimización en su práctica. En cada etapa de aprendizaje hay unos factores que es más importante trabajar por la receptividad que los jugadores tienen en esa determinada edad hacia ellos. Contando con esto intentaremos desarrollar los que requieren mayor atención para llegar a dominarlos en el momento óptimo de aprendizaje. Los aspectos de los que hablamos son los que conforman las características del deporte tratado; es decir, los que lo hacen ser como es y no de otra forma.

7.1 EL SUJETO, EL MEDIO Y LA INTERACCIÓN MOTRIZ

Estamos de acuerdo con J. Sampedro (1999) cuando nos dice que el ámbito de desarrollo dentro de los deportes de equipo se basa en ciertos parámetros que son comunes a todos estos deportes y que, por tanto, dan también al nuestro su particular "forma de ser". Estos parámetros son el **sujeto**, el **medio** y la **interacción motriz**.

El **sujeto**, como practicante individual, es el primer parámetro que condiciona el juego, sobre todo en el inicio de la práctica, cuando el jugador-aprendiz no ve más allá de sí mismo y su relación con el balón. Todos los que hemos trabajado con niños en edades comprendidas dentro de la categoría benjamín habremos podido comprobar lo difícil que resulta hacerles comprender la verdadera filosofía del fútbol sala, que no es otra que asimilar la noción de que practican un juego colectivo y que necesitan colaborar con los compañeros para conseguir un objetivo común. Y esto ocurre no porque seamos peores o mejores entrenadores, sino porque no puede ser de otra forma. En estas primeras edades de práctica el jugador sólo se preocupa de tener él el balón y será difícil interesarle en cualquier otra cosa. Por esto el sujeto es el aspecto más importante a tener presente en los inicios, y como tal debemos aprovecharlo. La edad de las categorías ben-

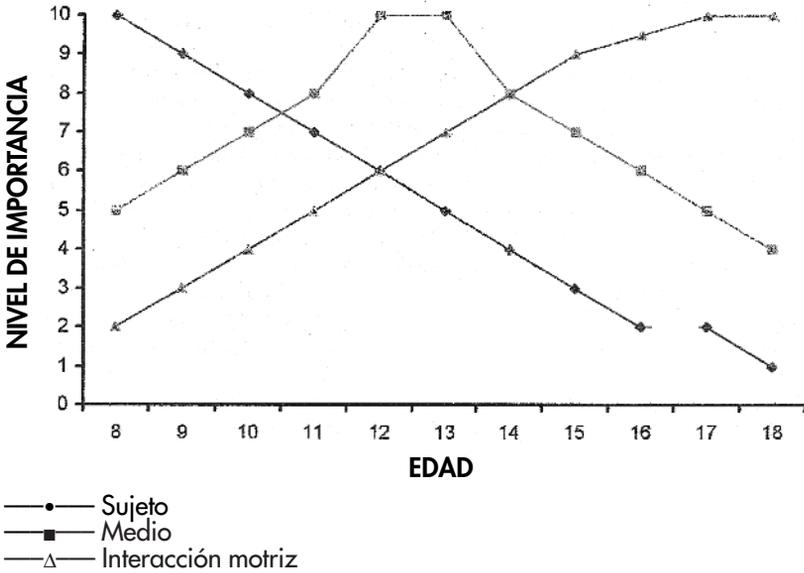
jamín y alevín es la ideal para aprender el manejo del balón, su conducción y la técnica básica para pasarlo y controlarlo que permitan más adelante practicar otros aspectos del juego de mayor dificultad. Un estudio más profundo se hará cuando analicemos estas categorías en las que es primordial adquirir la técnica básica de dominio del balón.

El **medio** es el siguiente parámetro a tener en cuenta. Al hablar de medio nos referimos a su conocimiento. Conocer las reglas que rigen el fútbol sala y lo condicionan, los parámetros de que está formado, el balón, las medidas de la cancha. En definitiva todo lo relacionado con lo que no es el juego en sí, pero que influye en gran medida en que sea como es. Conseguir que los jugadores se adapten a este aspecto nos permitirá jugar con el reglamento, con el espacio de juego, con las características del balón, etc. Vemos que conocer el medio es conocer el deporte que se practica. Por esto es el segundo aspecto en importancia en la progresión que sigue un jugador. La etapa ideal para profundizar en su conocimiento vendrá una vez que el dominio de la anterior se haya completado. En líneas generales es la etapa infantil cuando el medio se debe ya manejar con facilidad para poder aplicar en él la técnica adquirida en las etapas anteriores.

A nuestra categoría los jugadores tienen que llegar habiendo ya asimilado el conocimiento del medio donde realizan la práctica y, por supuesto, del sujeto que la ejecuta. Si es así podremos dar prioridad al trabajo de la interacción motriz, que es el tercer y último parámetro a tratar. Por **interacción motriz** entendemos la relación que en el medio tiene cada sujeto que practica con todos los demás, ya sean compañeros o adversarios. O como nos dice J. Sampedro (1993):

“Hablamos de interacción motriz cuando durante la realización de una tarea motriz el comportamiento motor de un jugador participante influye de manera ‘observable’ en el comportamiento motor de uno o más del resto de los participantes.”.

Es en la categoría anterior a esta que nos ocupa donde la importancia de la interacción motriz va delante ya de los otros dos aspectos, por lo que el jugador juvenil simplemente se especializa más en lo que ya conoce de la etapa precedente. Veamos plasmada de forma gráfica la interrelación que tienen todos estos aspectos a lo largo de los años:



EVOLUCIÓN EN LA PRIORIDAD DEL TRABAJO SOBRE LOS ASPECTOS QUE CONDICIONAN EL APRENDIZAJE

Vemos, por tanto, que es la interacción motriz el aspecto fundamental y último del juego como elemento básico de intervención en la competición y, sobre todo, el parámetro en el que más se puede mejorar el alto nivel competitivo, ya que los otros dos son más fáciles de dominar en menos tiempo. Analizando el cuadro podemos comprobar la gran importancia que tiene en la edad que estamos tratando. Pero hay que tener presente que sólo podrá llevarse a la práctica adecuadamente si en verdad los jugadores llegan con un bagaje suficiente de los dos aspectos anteriores, ya que en el fondo funcionan como un todo, y esto sólo será posible si en las etapas previas se han conseguido asimilar los contenidos de los parámetros sujeto y medio. Veamos con ejemplos la idea de la que hablamos.

En nuestro deporte es imprescindible que el jugador sepa "ayudar" al compañero que tiene el balón; es decir, el jugador debe saber alejarse de su defensor, sólo así podrá recibir el balón en condiciones de jugarlo después. Con el entrenamiento de la interacción motriz trataremos de enseñar al jugador a desmarcarse del contrario dentro del movimiento general de los dos equipos. Pero esto será perder el tiempo si un jugador llega a nuestra categoría sin saber "ganar la espalda" a su defensor, o si no es capaz de moverse a no ser que tenga él

el balón, como por desgracia ocurre en muchos casos. Esta parte básica del juego no se aprende con el juego mismo, sino que hay que trabajarla primero de manera individual y después con la colaboración de más compañeros hasta entender su razón de ser. Si nuestro equipo de juveniles no puede asimilar conceptos para los que no está preparado, tendremos que bajar el nivel cualitativo del entrenamiento y adaptarlo a la calidad que nuestros jugadores tengan. Así, en este caso, empezaremos trabajando algo que deberían ya conocer de la categoría anterior, como es el movimiento que hay que hacer antes de tener el balón cuando se tiene intención de recibirlo y el defensa contrario está muy próximo. Este movimiento no es fácil de aprender, por lo que tendremos que enseñarlo de la forma más simple que hay, que es en la situación de uno contra uno. Poco a poco introduciremos el movimiento individual dentro del juego con más compañeros, así el jugador tendrá que ejecutarlo observando antes hacia qué lado será mejor realizar el desmarque; aprenderá el concepto de buscar el espacio libre para recibir en él el balón y lo llevará a la práctica. La progresión continuará hasta conseguir que los jugadores, que no conocían en un principio la manera de recibir el balón ni siquiera con un solo rival, sean capaces de desmarcarse "sobre la marcha", observando el movimiento de todos los demás jugadores que están en la cancha. Y sólo a partir de ese momento estarán preparados para trabajar en el aprendizaje real de lo que es un sistema de juego ofensivo y de cómo hay que comportarse al desarrollarlo.

7.2 ¿CÓMO MEJORAR?

Hemos visto que la interacción surge de la relación que tienen entre sí los jugadores que practican al mismo tiempo, y que esta relación se basa en el dominio que tengan dichos jugadores de los aspectos individuales del fútbol sala y en el dominio del espacio y las reglas con las que juegan.

La naturaleza de la relación de la que hablamos dependerá a su vez de si se da entre compañeros o con los contrarios. Teniendo presente que nuestro deporte se basa en el enfrentamiento entre dos equipos, hablaremos de comunicación motriz cuando nos refiramos a la relación entre compañeros del mismo equipo y de contracomunicación motriz en el caso de la relación entre compañeros y adversarios.

Tanto la una como la otra condicionan el juego y son la base de todos los deportes colectivos. Para poder practicar con éxito, un jugador tendrá que manejar igualmente ambas, pues no sólo debe tratar de entenderse con sus compañeros, sino de colaborar con ellos para superar a los contrarios, que a su vez intentarán hacer lo mismo. Por esto, para conseguir que los entrenamientos sirvan

de cara a la competición, habrá que tener presente que además de nuestro equipo juega también el contrario. Esto, que así dicho parece una soberana tontería, no lo tenemos en cuenta los entrenadores en muchas ocasiones a la hora de llevar a la práctica nuestras sesiones. De aquí viene la necesidad de realizar en los entrenamientos ejercicios que planteen problemas parecidos a los que los jugadores se podrán encontrar cuando compitan contra otros equipos. Los ejercicios de los que hablamos serán más reales y complicados conforme el nivel en el que compita nuestro equipo sea mayor; de esta manera estaremos adaptando a nuestros jugadores al nivel competitivo en el que practican.

Ahora bien, ¿dónde radica la dificultad para conseguir dominar la interacción motriz en el fútbol sala? Y lo que es más complicado de responder, ¿cómo conseguiremos reducir esta dificultad?

La respuesta a estas dos preguntas es el fin mismo con el que se ha hecho este libro.

En primer lugar, analizando las características del fútbol sala, veremos que los factores que dan a este deporte sus características particulares son el reglamento, que indica qué se puede y qué no se puede hacer para conseguir el objetivo perseguido; el espacio, que conforme a este reglamento se tratará de dominar, y el tiempo de actuación, que el reglamento y el espacio de juego condicionan en gran medida.

Está claro que las reglas del juego limitan las posibilidades, pues el tener que ejecutar las acciones con los pies dificulta en gran medida la práctica. Pero esta dificultad es mayor al desarrollarse la confrontación en un espacio reducido en relación con el número de jugadores de cada equipo. Por tanto, al tener que practicar con los pies en un espacio pequeño, el factor tiempo se ve afectado, porque no se dispone del tiempo que se quiera para actuar al tener siempre a un rival cercano que puede quitar el balón al que lo tiene. Autores como J. Rovira (1982) o J. Sampedro (1997) nos hablan de esta elevada dificultad que acarrea la práctica de nuestro deporte por la precisión y velocidad de ejecución que exige su práctica.

Una vez aclarado dónde está la dificultad para dominar la interacción motriz, veamos cómo podemos conseguir reducir esta dificultad. Está claro que tenemos que intentar aprovechar las reglas de nuestro deporte para actuar con eficacia en el espacio de que disponemos y hacerlo en el momento justo. **Para conseguir esta eficacia tenemos** a nuestro alcance una serie de medios que nos permitirán manejar el móvil por el que los dos equipos luchan con las partes del cuerpo que nos permite el reglamento (llamamos a esto **mejora de la condición técnica**), llegar antes que el rival al objetivo deseado en cada momento (llamamos a esto **mejora de la condición física**), actuar en cada momento del juego de la mejor manera posible (llamamos a esto **mejora de la condición táctica**), ac-

tuar de forma coordinada con los demás compañeros de mi equipo (llamamos a esto **mejora de la condición estratégica**) y tener una actitud positiva hacia la competición y hacia la relación con los compañeros y los adversarios (llamamos a esto **mejora de la condición afectiva**).

Mejorar la técnica, la condición física, la táctica, la estrategia y la actitud de los jugadores que conforman nuestro equipo no se puede conseguir en poco tiempo ni con el juego real, como ya hemos dicho. Para hacerlo utilizaremos un método de entrenamiento progresivo con el que trataremos de enseñar al jugador a dominar todos estos ámbitos, cuyo dominio permitirá a nuestros jugadores ser eficaces en la práctica del fútbol sala. En esta etapa nos encontramos ya con practicantes casi desarrollados, que están en la última fase del aprendizaje, por lo que igualmente los ejercicios que tendremos que utilizar serán muy cercanos a la realidad del juego.



PRINCIPIOS FUNDAMENTALES A RESPETAR

Al hablar de principios nos referimos a las pautas más importantes que tendremos que seguir o hacer seguir a la hora de realizar las sesiones de entrenamiento, las competiciones y la planificación con respecto a los objetivos que queremos lograr. Es cierto que quizás el carácter para remarcar la importancia que damos a estos conceptos nos lleve a denominarlos así, sin que lleguen en realidad a tan alta definición jerárquica, pero en el fondo es con esta definición como mejor los vemos dentro del compendio general del libro, por lo que aún así hemos decidido mantener este término que, quizás, no sea el más adecuado.

Basar nuestro trabajo en estas pautas nos permitirá estar seguros de que lo estamos enfocando de manera adecuada, dejando a un lado los peligros que puede acarrear el querer conseguir resultados o rendimientos para los que aún no están preparados nuestros jugadores.

Estos principios irán encaminados a abarcar todos los ámbitos que inciden en el dominio y optimización de la interacción motriz, ámbitos que ya hemos visto en capítulos anteriores y que desarrollaremos más adelante. Decir también que los que aquí nombramos se refieren sólo a la etapa juvenil, pero han de verse como una continuación de etapas anteriores y una antesala o preparación de etapas posteriores, y que en diversas publicaciones de la teoría del entrenamiento nos encontraremos con algunos de ellos como verdaderos principios.

Los principios a tener en cuenta que pueden ser más importantes para nuestro deporte y esta categoría son los siguientes, desarrollados en orden alfabético.

8.1 ADAPTACIÓN

Podemos decir que es el principio por antonomasia y que los demás existen para favorecerlo, pues el mismo objetivo de cualquier tipo de entrenamiento es adaptar a los jugadores a la competición para la que se les prepara. La planificación y organización de los entrenamientos nos permitirá plantear unos objetivos cuyo cumplimiento posibilitará esa adaptación de la que hablamos.

Para realizar entrenamientos es inevitable utilizar ejercicios adecuados, ejercicios que los jugadores sean capaces de entender y cuya dificultad les permita mejorar. Adecuaremos el nivel de exigencia de los entrenamientos a la capacidad de aprendizaje que los jugadores tengan, pero siempre tratando de "sobrecargar" al jugador, es decir, tratando de estimularle para que mejore. Para ello antes tendremos que conocer a cada uno de los jugadores y saber qué es lo que les podremos exigir. Como veremos este principio se apoya en los de transferencia, sobrecarga y adecuación.

Contando con que los niveles perceptivo y coordinativo deberían estar en estos jugadores en el grado de optimización, habrá que adecuar los ejercicios para la continuidad en estos ámbitos pero, sobre todo, en los ámbitos en fase de desarrollo-optimización (cognitivo y estratégico), propiciando así el progreso y la adaptación en los ámbitos que más necesitan de ello.

Un punto importante que hay que tener en cuenta es que el trabajo en ámbitos más complejos exige la competencia en los de menor dificultad. Ya hemos hablado de esto antes y hablaremos seguramente después. Éste es un problema con el que muchas veces nos encontramos y no somos capaces de resolverlo por el ansia de querer enseñar facetas del juego que los jugadores en esos momentos no son capaces de asimilar.

Como muestra un ejemplo. Yo quiero enseñar a mis jugadores una salida de presión, pues en varios partidos el contrario nos ha presionado y hemos tenido muchos problemas para sacar el balón jugado, perdiéndolo la mayoría de las veces. En un entrenamiento indico la jugada preestablecida que quiero que aprendan y la hacemos las veces suficientes, sin defensa que pueda interceptar el balón o con esta defensa pasiva, para que los jugadores aprendan los movimientos a realizar. Hasta ahí todo bien.

Pero llega la hora del partido y cuando el otro equipo nos presiona no somos capaces de hacerla ni una sola vez. Cuando sucede esta situación quizás algún entrenador se ponga nervioso y comience a gritar y a criticar a sus jugadores, pero es posible que lo que ocurra sea otra cosa, sea que los jugadores no están capacitados ni técnica ni tácticamente para realizar movimientos de estrategia, y entonces la culpa no será de ellos, será del entrenador por querer que los suyos lleven a la práctica algo para lo que no están preparados. Con la adaptación de los ejercicios conseguiremos que nuestros jugadores trabajen en el nivel para el que están capacitados.

Con el entrenamiento tratamos de conseguir algo. Es decir, intentamos utilizar unos ejercicios para que los jugadores mejoren cierto aspecto del juego o, mejor dicho, se adapten a una situación que antes no sabían cómo resolver o resolvían mal para que en adelante consigan solucionarla mejor. Como vemos, este principio persigue la finalidad que debe tener el entrenamiento en sí, que es la

de ser un continuo proceso de adaptación; por esto hemos comentado al inicio que es el aspecto principal de los aquí tratados, y que incluso se le puede dar el rango de principio a seguir.

8.2 ADECUACIÓN O ACCESIBILIDAD

Este principio se relaciona con los de transferencia, adaptación, progresión y sobrecarga. Nos explica que es necesario adecuar el nivel de exigencia de los entrenamientos a la capacidad de los jugadores.

Los entrenamientos y los ejercicios utilizados en ellos serán programados teniendo presentes los niveles condicional (físico), coordinativo (técnico) y cognitivo (táctico) de los jugadores, que en cada grupo serán diferentes, aun con jugadores de la misma edad. Deben evitarse tanto los ejercicios en los que la dificultad de la tarea sea muy baja (pueden utilizarse como calentamiento, como transición entre ejercicios de gran exigencia física o como parte final de una sesión, pero no como parte central de la misma), ya que además de no resultar motivantes para los jugadores no conseguiríamos con ellos ningún tipo de aprendizaje; como los ejercicios en los que la dificultad es tan grande que no puede haber mejora, pues si un jugador no llega a comprender lo que debe hacer ni por qué lo hace y no consigue llegar a ejecutar el ejercicio por su dificultad coordinativa, difícilmente podrá después realizar esto en la competición.

8.3 INTEGRACIÓN DEL ENTRENAMIENTO (ALTERNANCIA)

Nos viene a decir que el trabajo demasiado orientado a un solo ámbito puede llegar a producir un desequilibrio para la formación del jugador y su posterior rendimiento. Esto es un hecho en muchos deportes en los que el número de horas dedicadas al entrenamiento son excesivas si no se enfocan de la manera adecuada. En el fútbol sala esto es difícil que ocurra, y menos en la categoría juvenil. Seguramente no habrá un sólo equipo juvenil que entrene más de 5 horas a la semana, por lo que es difícil que el desequilibrio del que nos habla este principio se produzca. Sin embargo, no queremos decir que no haya que tenerlo presente.

Es obvio que si disponemos a la semana de 3 horas de entrenamiento (y esto lo firmaríamos muchos entrenadores para nuestros equipos juveniles), no es cuestión de utilizar un tercio de este tiempo en hacer condición física, por poner un ejemplo. Si en este tiempo de que disponemos queremos trabajar la condi-

ción física, la técnica, la táctica, la estrategia y el ámbito afectivo, veremos que prácticamente no haremos nada en ninguno, y sin embargo, como ya hemos visto todos son importantes para el desarrollo completo del jugador.

La solución para respetar el principio de la integración del entrenamiento y trabajar todos los ámbitos es aglutinar el entrenamiento de forma que los jugadores desarrollen todos los ámbitos en su justa medida, pero dando prioridad al que en ese momento sea más importante.

Volvemos a un ejemplo, que es la forma más clara de plasmar los conceptos. Podemos trabajar al mismo tiempo la condición física y la técnica si hacemos un ejercicio en el que los jugadores tienen que conducir, pasar o tirar de forma precisa y lo hacen a un determinado ritmo, que imponemos nosotros. Si deseamos desarrollar la resistencia, el ritmo será reducido, pero constante; si deseamos desarrollar la velocidad, el ritmo será intenso y el trabajo a intervalos (con pausas entre una y otra repetición para que los jugadores se recuperen antes de comenzar de nuevo); si deseamos desarrollar la resistencia a la velocidad, el ritmo será intenso y el descanso entre un intervalo y otro será menor que en el caso anterior, etc. Veremos mejor este tipo de trabajo en el apartado de condición física.

No olvidemos también que si lo que queremos es entrenar la táctica también lo podemos hacer con la técnica y la condición física, dependiendo siempre del ritmo que demos al ejercicio. Si los jugadores están aprendiendo a hacer coberturas, no sólo habrá en este ejercicio un entrenamiento de este aspecto defensivo, los que hagan de atacantes tendrán que pasarse el balón o hacer uno contra uno, y en la capacidad de cada uno como entrenador quedará el que les exijamos que lo hagan bien y con el ritmo adecuado para que también les sirva como entrenamiento de aspectos ofensivos, técnicos y físicos.

8.4 COMPROMISO

Es un aspecto importante a tener en cuenta para organizar al equipo y para alcanzar en sus componentes el sentimiento de grupo tan necesario a la hora de afrontar una o más temporadas de competición con sus respectivos entrenamientos.

Ya en este nivel hay que dejar claro a los jugadores que en el momento en que deciden incorporarse a un grupo han de comprometerse con la tarea que han asumido hacer, lo que en la mayoría de los casos les llevará también a identificarse con él. Gracias a este factor la marcha en los entrenamientos y en la competición será ideal, pues el objetivo será común y así se ayudarán y animarán más unos a otros.

El entrenador tiene mucho que decir para conseguir de los jugadores que están bajo sus órdenes una actitud positiva hacia todo lo que tenga que ver con el equipo. En su mano estará dar a conocer a los jugadores los objetivos que con ellos va a intentar alcanzar, informarles para que colaboren conscientemente en la tarea a desarrollar y sepan en todo momento lo que están haciendo, cómo lo están haciendo y para qué lo están haciendo. Sólo de esta forma se comprometerán y creerán que todo aquello que realizan en el entrenamiento lo hacen para mejorar. En esta parte es significativo el principio de la participación activa y consciente en el entrenamiento, enfocado para aumentar el grado de compromiso de los jugadores.

Este principio es también importante porque exige de los jugadores un grado de responsabilidad de cara a la asistencia a los entrenamientos y a los partidos. Deben entender que todos son importantes para el grupo, y que cada vez que uno falta a una sesión, y no digamos a un partido, todo el grupo se verá perjudicado por ello.

8.5 CONTINUIDAD

Está muy relacionado con la necesidad de planificar a largo plazo y de mantener la carga de entrenamiento en el tiempo para conseguir la adaptación, pues nos dice que el entrenamiento es un proceso que necesita continuidad para producir algún tipo de efecto positivo.

El proceso de entrenamiento se basa en la acumulación del esfuerzo realizado una sesión tras otra, pero dentro de una determinada asiduidad. La frecuencia con la que se hagan las sesiones creará el hábito de entrenar en los jugadores en mayor o menor medida, dependiendo esto del número de sesiones realizadas por unidad de tiempo.

Así, si un juvenil de primer año llega a nuestro equipo, en el que hacemos tres entrenamientos a la semana, habiendo realizado uno toda su vida le será difícil adaptarse al ritmo de los demás compañeros, más que por la calidad que pueda tener por la falta de hábito.

Debemos tener presente que la continuidad en el entrenamiento contribuirá a la mejora de los jugadores en todos los ámbitos que inciden en el juego del fútbol sala y además creará en ellos el gusto por entrenar, preparándoles para cuando comiencen a realizar un entrenamiento sistemático en la categoría senior. Por esto debemos hacer entender a los jugadores que el fin del entrenamiento no es en esta edad la preparación del siguiente partido, sino su propia preparación para cuando tengan que competir de verdad, y por ello es necesario que acudan lo más asiduamente posible a cada una de las sesiones.

8.6 ESPECIFICIDAD

Si analizamos este principio y el anterior podría parecer que se contradicen, pero en realidad no es así, más bien todo lo contrario. El principio de especificidad nos habla de que es necesario desarrollar unas determinadas características en cada deporte en concreto. Estas características serán particulares y diferenciarán a unos deportes de otros. Por tanto, para mejorar en nuestro deporte tendremos que desarrollar los aspectos del mismo que le hacen ser diferente. En fútbol sala serán la habilidad en el manejo del balón con las partes que permite el reglamento, la capacidad de colocación en un punto concreto de la cancha, en referencia a dónde se encuentren el balón y los demás jugadores, la explosividad en los movimientos, la capacidad de anticipar las acciones del juego y el grado de desarrollo de la atención selectiva, que permitirá diferenciar qué acción motriz de todas las posibles es la más apropiada en cada momento.

Éste es un principio que cobra mayor importancia conforme el jugador está más formado y lleva practicando el mismo deporte durante más tiempo. Pero aunque estamos aún en una etapa de formación, no debemos olvidar que es la última, por lo que el grado de especificidad se elevará respecto a la etapa anterior, tratando de adaptar al jugador al deporte que ha elegido y que en adelante va a practicar.

El problema puede surgir si buscamos conseguir resultados con el trabajo específico cuando los jugadores no están preparados para ello, porque no han completado totalmente su desarrollo corporal o mental. Entonces se pueden llegar a producir desequilibrios, por ejemplo musculares en el ámbito físico, que más adelante podrán acarrear lesiones o desajustes en el esquema motor de algún jugador por no haber llegado a desarrollarlo totalmente, como nos dicen Platonov (1988) o García Manso, Navarro y Ruiz (1996).

Vemos pues que la especificidad del trabajo en el fútbol sala es algo que se debe intentar conseguir, pero en su justa medida. Este principio se basa en los de multilateralidad, adaptación, continuidad, progresión, adecuación y variedad y tiene mucho que ver con el grado de especialización, del capítulo 5.

8.7 INDIVIDUALIDAD

Propone que, al ser todas las personas diferentes, el entrenamiento debe adaptarse a las características de cada una en concreto. Más bien está orienta-

do a los deportistas de alta competición, pero hemos de tenerlo presente ya en nuestra categoría.

Es verdad que la base es la misma para todos. Todos los jugadores tienen que aprender a pasar el balón, a moverse, etc., y las reglas están hechas para todos. Pero conforme se deja un poco de lado la preparación general y la especialización empieza a aparecer, y hemos visto que en la categoría juvenil es importante ya buscarla, no todos los jugadores, aun los de parecidas características, evolucionan de la misma manera.

La individualidad del sujeto es la que hace a cada uno decantarse por una demarcación u otra, y esta individualidad es la que hemos de tener presente ya en los entrenamientos para ir mejorando los puntos débiles de cada jugador, así como reforzando los fuertes. Con todos hemos de trabajar los aspectos generales del juego; pero para corregir los pequeños fallos de cada uno, la modificación de reglas de forma individual y nuestra labor psicoafectiva como entrenadores son las mejores armas con las que contamos para hacer que ellos mismos sean conscientes de sus propios defectos y que sean capaces de corregirlos. No olvidemos que para que pueda existir aprendizaje es imprescindible primero que haya conciencia de aquello que se hace mal; después ya vendrá la voluntad por mejorar y el trabajo para conseguirlo. Dedicaremos un capítulo más adelante a este punto para dejarlo del todo claro.

8.8 INTERRELACIÓN

Este aspecto afecta a la dinámica del grupo. Las relaciones entre los miembros del grupo son tan importantes para la buena marcha de éste como otras facetas del entrenamiento, pero por desgracia muchas veces se dejan de lado privilegiando esos otros aspectos más tangibles y más fáciles de controlar.

Este factor está íntimamente ligado al de compromiso, pues es clave en el buen acoplamiento de todo equipo que practique un deporte colectivo. El trabajo de estos dos factores permitirá el desarrollo y afianzamiento de la personalidad de los jugadores, mejorando su autoestima y dotándoles del convencimiento de que la cooperación con los demás compañeros propiciará un juego colectivo positivo que aumentará sus posibilidades de rendir óptimamente.

Así mismo, por mediación de la interrelación intentaremos crear un ambiente de colaboración entre los jugadores, haciéndoles entender que sólo con la ayuda de todos podremos llevar adelante el objetivo prefijado. Es imprescindible ya a esta edad que los jugadores abandonen la idea del juego individual, para sumergirse en el pensamiento y el sentimiento colectivos.

8.9 MULTILATERALIDAD

Este principio propone que en el entrenamiento se trabajen todos los componentes que influyen en que el jugador sea completo, sin dedicar excesiva atención a ninguno de ellos, lo que podría provocar abandonar el entrenamiento en otras facetas quizá menos importantes a priori, pero a la larga básicas en la formación del jugador.

El peligro que puede acarrear no contar con este principio es el de caer en la búsqueda de una excesiva especificidad para la que el jugador quizá no esté aún preparado. No es bueno orientar todo el tiempo de los entrenamientos a desarrollar un solo ámbito, aunque éste sea el estratégico, que en teoría es el que engloba a todos los demás. Esto puede hacer que los jugadores "olviden" la importancia de los otros ámbitos, como puede ocurrir cuando un jugador está más pendiente de hacer el movimiento que le hemos explicado que de pasar bien el balón antes de hacerlo, con lo cual aunque realice bien el gesto táctico no servirá de nada si antes ha perdido el balón. Problemas así le pueden llevar a adquirir comportamientos demasiado estereotipados, demasiado rígidos, por no tener desarrolladas todas las capacidades que intervienen en el deporte practicado al no haber alcanzado todavía la maduración en ninguno de estos ámbitos.

Este principio se basa en que cada nuevo aprendizaje se apoya en un aprendizaje asimilado anteriormente, y ésta es una realidad en la formación de un jugador que siempre debemos tener presente. Es innegable que para que un jugador pueda defender en bloque, coordinado con sus otros compañeros, antes debe aprender a hacerlo sólo para conocer las bases de la defensa. Una vez conseguido esto podrá aprender a defender junto a los demás, con el grupo, pero sin dejar jamás de tener en la cabeza las premisas que le dictan cómo se hace la defensa individual. Un ejemplo claro del error del que hablamos muchas veces lo tenemos cuando vemos que un jugador está excesivamente atento en ayudar al compañero que marca al poseedor del balón, tan atento que en ocasiones olvida a su propio par, con el peligro que esto puede acarrear. Quizá cuando veamos que se da esta situación debamos utilizar en el entrenamiento algún ejercicio en el que se realice la defensa hombre a hombre y después incidir en el grado de responsabilidad que cada uno debe asumir al hacer la defensa en bloque.

8.10 PROGRESIÓN

Se basa en la relación existente entre la carga de entrenamiento y la adaptación que la asimilación de esa carga produce en el jugador. La razón de ser del

progreso en la cantidad o en la cualidad del trabajo a realizar es obligar al jugador a mejorar para poder adaptarse a la dificultad creciente de los problemas que se le plantean.

Es un hecho que nuestros jugadores no aprenderán lo mismo si les proponemos unas tareas tan simples que no les exigen esfuerzo que si deben hacer ejercicios complicados que les obliguen a esforzarse para conseguir realizarlos. Por esto la dificultad de los ejercicios propuestos ha de ser progresiva y siempre adaptada a la capacidad que en ese momento tengan nuestros jugadores. Si vemos que realizar un ejercicio que un año antes les motivaba ahora no lo hace, debemos cambiarlo aumentando su dificultad para conseguir que les vuelva a motivar, pues al resultarles difícil de resolver se implicarán más en el entrenamiento tratando de resolver la situación que les hemos planteado. Esto es respetar el principio de la progresión. Veamos un ejemplo de la progresión llevada a diferentes niveles de rendimiento en el pase en carrera y la finalización con un ejercicio que comienza en un área y termina en la otra.

1. Benjamín. Con un equipo en categoría benjamín podrá resultar adecuado realizar un ejercicio de dos contra el portero en carrera, con el número de toques y de pases libre.
2. Este mismo ejercicio con alevines será interesante si reducimos el número de toques a dos, dejando siempre el número de pases libre.
3. Ya en infantiles, si queremos que mejoren la precisión del pase y la atención selectiva para mirar por dónde van a pasar antes de que el balón llegue a su posición, el ejercicio será a un toque.
4. Para conseguir el mismo objetivo en categorías superiores, la dificultad aumentará introduciendo un defensor que ayudará al portero, pudiendo jugar, con equipos infantiles que tengan ya una cierta competencia o con cadetes, tres atacantes contra el defensa y el portero y pudiendo dar dos toques cada jugador.
5. Para continuar con la progresión, dejaremos un sólo toque, reduciendo si es necesario el número de pases posibles antes de tirar a puerta.
6. En categoría senior o con juveniles de buen nivel adaptaremos el ejercicio a una situación de contraataque (dejando pocos pases y con un solo toque cada vez) o para practicar el movimiento de apoyo al compañero con balón (con cuatro atacantes contra dos defensas y el portero, pudiendo dar un toque pero con un número ilimitado de pases).

Como hemos visto el principio de progresión ha de adaptarse a los jugadores que tenemos, y más que a su edad o categoría en la que juegan a su nivel de competencia, pues ejercicios que pueden ir bien para un equipo de juveniles no se podrían utilizar con otro, aunque quizá sí con uno de cadetes de buena calidad.

8.11 SOBRECARGA

Este principio está íntimamente relacionado con el de adaptación, pues se basa en la cantidad y calidad de trabajo realizado para conseguir que el jugador se adapte al nivel del ámbito que estemos tratando.

En general es un principio que se usa en el ámbito condicional para desarrollar la capacidad física de los jugadores, pero igualmente podremos servirnos de él para el desarrollo de los ámbitos coordinativo (técnica) y cognitivo (táctico y estratégico).

La razón de ser del entrenamiento es conseguir aumentar el rendimiento de los jugadores, para lo cual se intentará estimular la capacidad en la que estemos interesados; ésta es la finalidad de la sobrecarga. Si al entrenar nos limitamos a dejar que los jugadores hagan sólo lo que saben hacer, jamás podrán mejorar; para eso, y sólo en la categoría senior, están los partidos, no los entrenamientos. Sólo con propuestas que les exijan algún tipo de esfuerzo "extra" se podrá conseguir la adaptación a ese aspecto que estamos entrenando y que queremos mejorar. Después tendremos que calibrar si ese esfuerzo que les exigimos entra dentro de su capacidad para superarlo o no. Si es así, la sobrecarga dará sus frutos; pero si esta sobrecarga queda por encima del umbral al que los jugadores pueden llegar, sólo conseguiremos frustración y desilusión, o si queda por debajo aburrimiento y apatía.

Un ejemplo de la utilización de la sobrecarga para mejorar la técnica y la táctica individual es el uso del juego a dos toques con más jugadores de los que hay en el juego real (6 x 6); ya Zego, en los primeros años del Caja Toledo en la División de Honor, a inicios de los años noventa, lo utilizaba con excelentes resultados. De esta forma el jugador debe mejorar el pase en el transcurso del juego y el movimiento sin balón para ayudar al compañero que lo tiene, así como la capacidad de decisión al tener él el balón, pues sólo tendrá dos oportunidades cada vez para pasarlo bien y no perderlo. Si vemos que los jugadores son capaces de mover el balón y de dar un determinado número de pases sin perderlo, estaremos utilizando un ejercicio en el que vamos a conseguir la mejora deseada. Pero si por el contrario observamos que los jugadores no llegan a pasar el balón más de dos o tres veces antes de perderlo, y que esto es general a todos, habremos de cambiar alguna regla porque el ejercicio será demasiado difícil para ellos y no vamos a conseguir la adaptación perseguida. Podremos optar por dejar tres toques al equipo que más problemas tenga o a los dos, si son ambos los que los tienen.

Acabamos de ver una idea de lo que es este principio, de lo que persigue. Para conseguir la adaptación de la que ya hemos hablado es necesario obligar

a los jugadores a pensar, a esforzarse. Sólo así mejorarán con el tiempo y la práctica, y, poco a poco, veremos en los partidos los frutos de este trabajo.

8.12 TRANSFERENCIA

Está relacionado con los principios de adaptación, progresión, variedad, individualidad, adecuación y especificidad.

Nos dice que es necesario utilizar ejercicios que simulen todo lo posible la realidad de la competición, pero de una forma más concreta para mejorar el componente tratado y poder controlar mejor esa mejora. Sólo así habrá transferencia de lo practicado en el entrenamiento a lo realizado en el juego real.

Los ejercicios estarán basados en situaciones factibles para los jugadores, pero no servirán de nada si después éstos no son capaces de transmitir lo que han aprendido a la hora de jugar. Si esto sucede, los entrenamientos no habrán servido para nada, por lo que habremos estado perdiendo el tiempo. De ahí viene la necesidad de utilizar ejercicios reales, es decir, cercanos a situaciones que se den en verdad en el juego.

Es necesario conocer la capacidad de nuestros jugadores a la hora de preparar para ellos ejercicios en los que pueda haber transferencia al juego real, pues dependiendo del nivel que tengan les serán útiles o no. Así, un ejercicio cuyo objetivo es aprender a hacer la cobertura al compañero que está defendiendo al atacante que tiene el balón puede ser adecuado dependiendo de la dificultad que tenga este ejercicio con respecto a la capacidad de los jugadores para entenderlo y poder después aplicarlo.

Hay situaciones tan rápidas en el juego que es difícil para el jugador "ver" en el momento justo lo que debe hacer para resolverlas adecuadamente. En nuestro caso la necesidad de hacer la cobertura siempre existe, pero en algunas situaciones los jugadores no la harán, simplemente porque no se han dado cuenta de que debían haberla hecho. Si yo propongo un ejercicio de cobertura simple aislado de la práctica real y quienes los ejecutan son jugadores juveniles de un nivel avanzado, estaré perdiendo el tiempo, pues no conseguiré la mejora que busco. Pero si con estos mismos jugadores realizo un ejercicio de cobertura para un nivel de División de Honor, es posible que muchos de ellos tampoco sean capaces de aprender lo que yo quiero, y mucho menos de aplicarlo después en el juego. Vemos que ejercicios de aspectos que es necesario mejorar pueden llegar a carecer de interés para los jugadores, ya sea por su simpleza o por su excesiva dificultad.

En la figura 1 tenemos un movimiento simple de cobertura, en el que el defensor del centro acude a ayudar a un compañero que ha sido regateado hacia

su posición. De una dificultad parecida sería la ayuda del cierre si el regate es por la banda (como sucede en el movimiento del cierre de la figura 2). Decimos que se trata de un movimiento sencillo porque es relativamente fácil percatarse en el juego de que el compañero necesita la ayuda, y esto es porque el compañero es desbordado hacia la zona en la que está situado el jugador que le ayuda, que por lo tanto debe acudir a esa posición.

Vemos en la figura 1 que el defensor adelantado retrocede un poco (tiempo 1) a la vez que comienza el movimiento el atacante; de esta forma se coloca en la línea del balón y cuando se produce el regate (tiempo 2) está en disposición de acudir a la ayuda. Si desde un primer momento no hubiera hecho este movimiento de acompañar la jugada, no habría llegado a tiempo de hacer la ayuda.

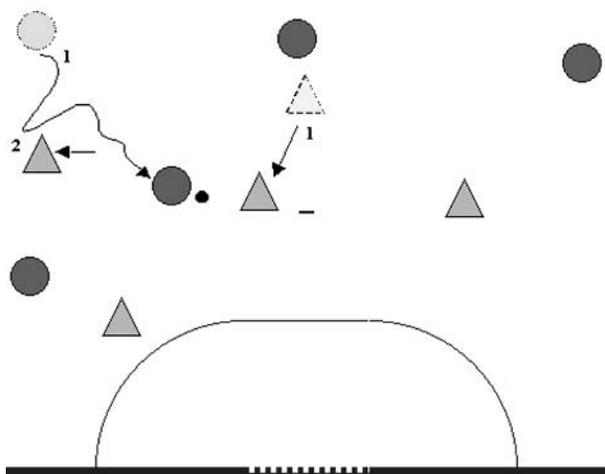


Figura 1

En la figura 2 podemos observar un movimiento más complicado por parte no del cierre, que se ve afectado directamente en la jugada, como hemos comentado ya en el segundo supuesto de la figura 1, sino del defensor del lado opuesto. Este, en un principio, no tiene responsabilidad ninguna en la jugada, ya que ésta viene del otro lado, pero la debe asumir en el momento en que el cierre abandona el centro para acudir a la ayuda (tiempo 2). En ese momento el defensor del lado opuesto debe desplazarse a la posición en la que estaba el cierre para marcar al pivote, abandonando a su oponente directo al no intervenir éste en la jugada (tiempo 2). Decimos que este movimiento de la figura 2 es más complejo porque el jugador debe intervenir en una zona de la cancha de la que en principio no es responsable al no estar el balón allí.

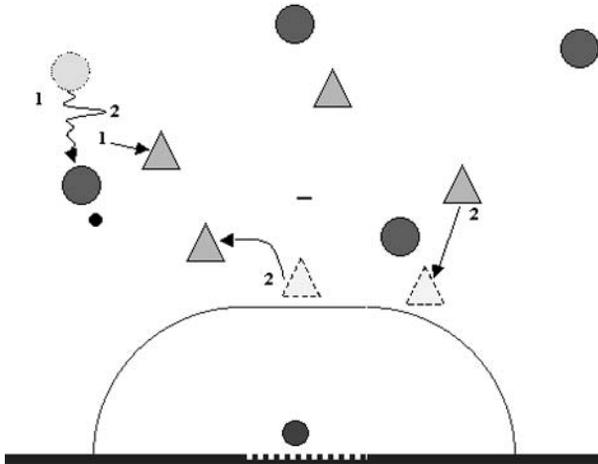


Figura 2

El movimiento del cierre al salir de su posición y acudir a la ayuda en la banda debe ser cerrando la línea de pase entre su par y el atacante. Al mismo tiempo, el lateral del lado contrario corre a marcar al pivote que el cierre ha dejado libre, mientras el adelantado debería acercarse por el centro, cerrando así el posible pase en diagonal al lado contrario o el regate hacia el centro del atacante.

En la figura 3 el movimiento realizado por el jugador que hace la cobertura es sutil y muy difícil de ejecutar, sobre todo en el momento justo, pues abandona la marca de su oponente cuando éste tiene el balón, lo cual exige una gran visión del juego con anticipación y un elevado desarrollo de la atención. Si en esta situación el jugador presionara al portador del balón, también él sería seguramente desbordado, con el grave peligro de gol que esto supondría para su equipo al ser él el segundo jugador en quedar detrás del balón.

Lo que el cierre hace para solucionar la momentánea inferioridad numérica de su equipo es interponerse en la línea que une al poseedor del balón con el que corre por el centro, y esto lo empieza a hacer en el tiempo 1, que es cuando se produce el primer pase y su compañero es desbordado en velocidad, de forma que si en el tiempo 2 hay intento de pared por parte del que era su par podrá interceptar el balón, o si éste controla y conduce por la banda estará también en condiciones de llegar a esa posición.

Este es un movimiento de cobertura complicado de aprender, pues exige dominar conceptos del juego que en edad juvenil muy pocos jugadores tienen de-

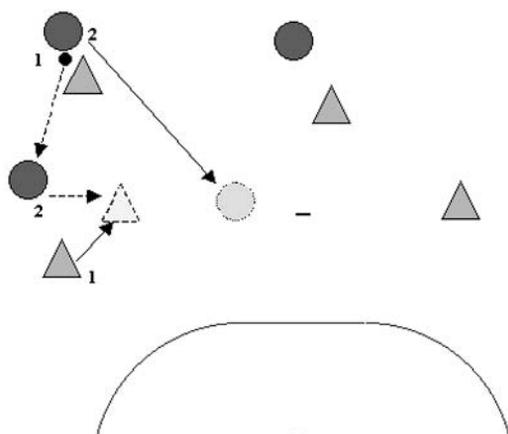


Figura 3

sarrollados; lo veremos más detenidamente en el punto dedicado a la cobertura (12.4.10.) Por tanto, si intentamos enseñar este tipo de cobertura a nuestros jugadores, probablemente jamás consigamos de ellos la transferencia que les permita aplicar este movimiento a la hora de competir. Será necesario conocer su capacidad para saber qué ejercicios pueden servirles para progresar y cuáles les entorpecerán en su aprendizaje.

Con estos ejemplos vemos que los mejores ejercicios no siempre son los más específicos. Los mejores ejercicios son los más adecuados, es decir, los que producen mayor transferencia y adaptación en los jugadores en su etapa determinada de desarrollo; éstos serán los que debemos utilizar siempre que queramos mejorar.

8.13 VARIEDAD

Es un principio enfocado al entrenamiento. Nos dice que para conseguir un objetivo prefijado en la planificación el trabajo se basará en la variedad de los ejercicios utilizados. Esto nos lo confirman la mayoría de los autores consultados, como Bayer (1992) o Sánchez y Ruiz (1997). Estos últimos nos proponen:

“De ahí que sugiramos que los entrenamientos estén cargados de variación que incite a hacer lo mismo pero de todas las maneras posibles y cada nueva propuesta será concebida por el deportista como un nuevo reto.”.

La idea, por tanto, no es buscar un objetivo diferente cada vez que proponemos un ejercicio, sino tratar de conseguir el objetivo deseado por medio de estrategias diferentes. De esta forma dotaremos a los jugadores de una mayor gama de recursos ante las posibles variaciones del juego al tiempo que haremos los entrenamientos más amenos.

Ya hemos hablado de que el fin del entrenamiento es conseguir adaptación en el jugador sobre lo que entrenamos, pero sobre el objetivo, no sobre el ejercicio en concreto que utilizamos para conseguir ese objetivo. Alcanzaremos mejor la adaptación que perseguimos si utilizamos varios ejercicios con los que podamos cumplir el objetivo que si usamos uno solo.

Si queremos mejorar el contraataque de nuestro equipo pero siempre utilizamos el mismo ejercicio para entrenarlo y para hacer que los jugadores mejoren en esa faceta del juego, su aprendizaje será más pobre que si usamos una variedad mayor de ejercicios.

Hemos de tener también en cuenta que los ejercicios nunca son del todo completos, y que sólo el juego lo es; pero el juego es tan complejo que muchas veces se nos escapa, resultando la mayoría de las veces muy difícil controlar todas sus posibles variaciones. Trasladamos aquí las palabras de Jesús Candelas, conocido entrenador de nuestro deporte a nivel de alta competición:

“El juego es tan rico que siempre va por delante de nosotros.”

Con esto queremos decir que con los ejercicios podemos acotar situaciones, cosa que con el juego real no podemos hacer; pero también que si el jugador es capaz de “leer” las situaciones que la competición le plantea, siempre será mejor hacerle ejercitarse con él que con cualquier ejercicio. Por tanto nos quedan sólo dos opciones, utilizar el juego como entrenamiento o ejercicios adaptados para mejorar esta faceta de la competición. Si optamos por la primera opción para enseñar a realizar el contraataque, acertaremos en que en verdad será muy “real”, pero fallaremos en que no seremos sistemáticos, no podremos elegir la situación de contra que queramos ni el momento de realizarla. Si en cambio elegimos la segunda opción, podremos incidir en estos puntos; pero utilizando un sólo ejercicio es difícil que podamos abarcar toda la riqueza de posibilidades que el contraataque tiene, ya que éste depende del número de jugadores que atacan, del número que defienden y de la situación de todos ellos. Está claro que no es lo mismo una superioridad momentánea de tres contra dos que de cuatro contra uno, ni que ésta comience en el centro de la cancha o en el área contraria. Ésta es una de las razones por las que los ejercicios deben ser variados. Si en el entrenamiento propusiéramos siempre un ejercicio de tres contra dos, los jugadores llegarían a especializarse en este tipo de contraataque, tanto para atacarlo como para defenderlo; pero si en un partido se vieran en una situación de contra diferente en número de participantes o en su orientación en la cancha, quizá no sabrían cómo proceder.



Con la variedad de nuestras propuestas en los entrenamientos conseguiremos dotar de una mayor riqueza en la capacidad de la respuesta que los jugadores podrán dar a una situación parecida en el transcurso de un partido, y además nos acercaremos más a la realidad de nuestro deporte.



LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO: OBJETIVOS, ORGANIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS

9.1 OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO

Como hemos visto hasta ahora el desarrollo del entrenamiento se basa en la continuidad de una progresión, por lo que adaptando esta progresión a la categoría en la que nos encontramos intentaremos seguir con este proceso cumpliendo los objetivos que nos marquemos para tal fin.

Teniendo presente lo expuesto, las actividades de las sesiones deberían permitirnos desarrollar-optimizar el ámbito cognitivo (táctico) del jugador, tanto a nivel individual como colectivo, e iniciar-desarrollar el ámbito estratégico en cuanto a los sistemas de juego a emplear. Los ámbitos perceptivo y coordinativo deberían venir ya desarrollados de las categorías anteriores, por lo que nuestro trabajo en ellos será de optimización, como ya hemos explicado antes (punto 4.3.) Más adelante veremos con detenimiento cómo podremos alcanzar cada uno de los niveles preestablecidos en cada uno de los ámbitos descritos. No obstante, nunca debemos olvidar los principios expuestos en el capítulo anterior; contar con ellos en todo momento nos permitirá enfocar adecuadamente el nivel de exigencia de nuestras sesiones con respecto a la capacidad que nuestros jugadores tengan.

9.2 ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES

Siguiendo a los principales autores sobre teoría del entrenamiento, nuestras sesiones tendrán que organizarse respetando una estructura consecuente adecuada a lo que en ellas vamos a realizar. Si bien es cierto que el factor tiempo nos condiciona por el poco volumen de entrenamiento semanal que podremos aplicar, no debemos comenzar a trabajar desde el principio de la sesión con una intensidad fuerte, ya que esto puede no ser lo idóneo para los practicantes, tanto a nivel físico (con una lesión) como a nivel mental (la atención no está centrada aún en la actividad que va a comenzar). Es necesario por tanto organizar las sesiones con una estructura lógica que nos lleve desde ejercicios iniciales simples y de poca exigencia física y mental (a modo de calentamiento) a ejer-

cicios más intensos y de mayor dificultad (que serán la “verdadera sesión”), para terminar con alguna actividad más suave que ayude a los jugadores a recuperar su nivel cotidiano de actividad, tanto física como mental.

Esta estructura del entrenamiento es básica, de modo que no siempre se debe seguir al pie de la letra. Entre ejercicios de gran exigencia física o de atención, ya en el centro de la sesión, se pueden introducir actividades amenas con el fin de recuperar a los jugadores del esfuerzo realizado y prepararles para el siguiente, que podrá ser incluso de mayor requerimiento que el hecho anteriormente a la actividad relajante gracias a que los jugadores estarán ya recuperados.

En la estructura formal de una sesión veremos que la primera parte es la de calentamiento. El objetivo del calentamiento no es otro que preparar el cuerpo y la mente para lo que después se va a hacer. Esta preparación será física (aumento de la temperatura corporal y muscular por el aumento del funcionamiento del sistema cardiovascular y estimulación del sistema nervioso), mental (puesta en marcha de los sistemas de atención y de decisión) y también afectiva (activación de la motivación y reducción de la ansiedad provocada por otras actividades cotidianas).

9.2.1 Parte inicial

El calentamiento se divide normalmente en dos fases. La primera está dedicada a la puesta en marcha de todo el organismo, de forma global y con muy pocas variaciones de unos deportes a otros. A esta fase la llamamos calentamiento general. Después vendrá el llamado calentamiento específico, en el que se realizarán los movimientos concretos referidos al deporte que vamos a practicar, pero sin gran exigencia física ni de atención. Es la preparación real para la sesión.

El tiempo de duración de cada una de ellas variará en relación con el tiempo de duración de la sesión y tipo de sesión que queramos realizar. Normalmente, con una sesión de dos horas el calentamiento tendrá una duración de media, por lo que deducimos que es el 25% del tiempo total de la sesión. Ahora bien, si la sesión se realiza el día anterior a la competición, se puede alargar hasta el 50% o incluso más. En cuanto al porcentaje de cada una de las dos fases de que hemos hablado, éste dependerá del número de sesiones semanales, pues si sólo hacemos dos perderíamos mucho tiempo en la fase general con respecto al volumen de entrenamiento que tenemos. Si esto sucede, cosa muy normal en la mayoría de nuestros equipos juveniles por falta de horas de entrenamiento semanales, podremos fundir las dos fases, de forma que desde el primer momento este-

mos utilizando ejercicios específicos de fútbol sala, pero enfocados con un fin de preparación para lo que después vamos a hacer.

Cómo conseguir este calentamiento integrado y que además sirva para introducir el resto de la sesión debemos decidirlo nosotros observando cuál es la parte principal que vamos a entrenar ese día. Lo que hemos de tener claro es que hemos de suprimir los movimientos violentos y explosivos previos a la realización del calentamiento, como pueden ser los tiros a puerta, los pases largos y fuertes y los cambios repentinos de ritmo o de dirección.

Como ejemplo vamos a ver el calentamiento en un equipo con 10 jugadores de pista y dos porteros para una sesión de una hora en la que la parte central estará dedicada al entrenamiento de la presión en toda la cancha.

Para empezar podremos proponer cualquier tipo de ejercicio de baja intensidad física pero ya utilizando el balón, así trabajaremos al mismo tiempo las capacidades física, coordinativa y de atención:

1. Ejercicio de pases por grupos en el que se controlará el balón en movimiento y con la planta de ambos pies, y tras pasarlo se ocupará el final del grupo al que se ha pasado el balón. Los porteros pueden hacerlo controlando con la mano y pasando a ras de suelo en un saque corto al siguiente compañero, o alternar este gesto con el que hacen el resto de sus compañeros.

El siguiente ejercicio ya puede ser adaptado al tipo de movimiento que después vamos a realizar:

2. Hacemos tres equipos de cuatro jugadores, estando los porteros repartidos aleatoriamente. Colocamos al primer equipo en la posición inicial que queremos utilizar en la presión y al segundo situado a lo largo de la línea de fondo. Al silbato todos los jugadores del segundo equipo salen para tratar de llegar a la otra línea de fondo sin ser cogidos, de forma que los que "defienden" tendrán que repartirse las marcas o el espacio para intentar atrapar a todos. Se cuentan los jugadores que lo consiguen y después se hace lo mismo con el tercer equipo. Seguirá haciendo la defensa el segundo equipo sobre los otros dos, para terminar haciendo lo mismo el tercero.

Sobre la marcha podremos dar consignas de colocación, de cambio de oponente, etc., de forma que vamos preparando a los jugadores para el movimiento que después les explicaremos a la hora de defender el balón.

Como hemos dicho antes, esto es tan sólo un ejemplo. El ejercicio se podría hacer pasando un balón con la mano, con el pie sin poder recuperar el balón del contrario directamente, etc. Todo dependerá de la capacidad que tengan nuestros jugadores. Con respecto a ella, los ejercicios serán adecuados, simples o excesivamente complejos.

9.2.2 Parte central

En esta parte de la sesión vamos a tratar de conseguir de los jugadores que asimilen el objetivo para el que hemos enfocado el trabajo que vamos a realizar.

Dentro de ella, la naturaleza de los ejercicios que utilizaremos será distinta según el objetivo perseguido. Si queremos mejorar algún aspecto concreto de la técnica o de la táctica individual, el entrenamiento será diferente que si lo que tratamos de mejorar es la táctica colectiva o la estrategia.

Como el entrenamiento de todos los ámbitos es imprescindible, hemos de compaginar el trabajo entre ellos para adecuar el ritmo del entrenamiento a la capacidad física y de atención de los jugadores. En general el trabajo de la técnica, normalmente desarrollada en los entrenamientos asociada a la táctica individual, requiere menor número de jugadores a la vez o menor ritmo global, por lo que su trabajo permite una cierta recuperación en los jugadores, dependiendo siempre de cómo nosotros, como entrenadores, queramos orientarlo. En cambio, el trabajo de la táctica colectiva, que se puede asociar al de la estrategia, exigirá la participación de la mayor parte de los jugadores, con lo que la posibilidad de recuperación de éstos entre ejercicios de este tipo es menor. Si a esto añadimos la falta de tiempo, nos veremos en la obligación de alternar un tipo de trabajo con el otro; gracias a este recurso podremos utilizar el tiempo del que disponemos al cien por cien sin fatigar a nuestros jugadores más de lo necesario.

Veamos un ejemplo con un equipo en el que en esta sesión faltan un jugador de pista y uno de los porteros, por lo que tenemos nueve jugadores y un portero y queremos enfocar el trabajo hacia el contraataque. Si teníamos prevista la asistencia de todos los jugadores, no tenemos que cambiar el objetivo de la sesión, tan sólo adaptarla al número de participantes.

En primer lugar, y como continuación del calentamiento específico pero ya orientado a un aspecto técnico-táctico, podemos utilizar un ejercicio de iniciación al contraataque del que ya hemos hablado, y en el que intervienen tres jugadores contra un defensor y el portero, siempre atacando hacia una sola portería. Se trata de intentar hacer gol en un número determinado de pases y con un máximo de uno o dos toques por jugador, dependiendo las dos condiciones del nivel de ejecución de nuestros jugadores. El atacante que pierde el balón será el defensor de la siguiente acción, y si hay gol continuará el defensor que lo estaba haciendo. Cuanto menor sea el número de pases y de toques permitidos por jugador, mayor dificultad tendrá el ejercicio. En nuestro caso dejaremos un máximo de diez pases con un máximo de dos toques por jugador cada vez que tenga el balón, de forma que estaremos ya predisponiendo a los jugadores a la ejecución de acciones rápidas y lo más precisas posible, verticales y con poco tiempo de preparación para la siguiente acción a realizar. Los gestos que nues-

tras reglas van a obligar a realizar a los jugadores servirán para mejorar la técnica del pase y la táctica individual en cuanto a colocación, anticipación y finalización, aspectos todos primordiales en el desarrollo del contraataque.

Seguramente al finalizar este ejercicio tengamos a todos los jugadores dispuestos para la parte importante de esta sesión, que será la mejora de la estrategia en el contraataque.

Con el siguiente ejercicio intentaremos continuar con el trabajo de los fundamentos técnico-tácticos al trabajar el dos contra dos, pero además introduciendo el juego del contraataque en superioridad numérica con el elemento tiempo muy reducido.

Como nos faltan un portero y un jugador de pista, orientaremos todas las situaciones hacia una misma portería, creando dos equipos de cuatro y utilizando al jugador sobrante con una rotación para permitir algo de recuperación y motivación en los demás.

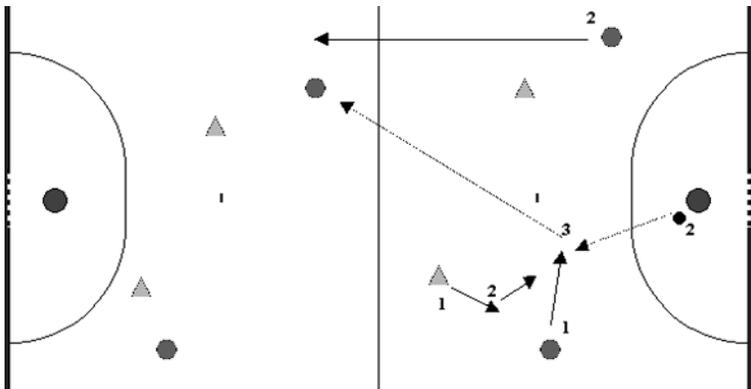


Figura 4

El entrenador es quien pone en movimiento el balón. Sitúa a dos de un equipo y dos del otro en cada media cancha, de forma que los dos equipos tienen a sus jugadores separados por la línea central, pero no con igual participación, como veremos. En la mitad en la que está el entrenador da el balón a la pareja atacante, que debe jugar contra la pareja defensiva para intentar pasar el balón al otro lado, ya sea en conducción o con un pase a uno de los dos compañeros que están en la otra mitad. En el momento en que el balón pasa al medio campo en el que está el verdadero portero se inicia la parte del ejercicio dedicada al contraataque. Pueden atacar los cuatro jugadores del equipo que tiene el balón, pero sólo defienden los dos del que no lo tiene, que esperaban desde el inicio del ejercicio en la media cancha en la que está el portero. El tiempo que tienen

para hacer gol lo marca el entrenador (no más de 10 segundos y no menos de 5); este tiempo siempre estará en función de la habilidad de los jugadores, evitando dejar un tiempo excesivo (que permita que hagan gol siempre) o muy reducido (de modo que no hagan gol nunca).

En la práctica veremos que es difícil conseguir que los atacantes en el dos contra dos consigan pasar a menudo a la otra media cancha, por lo que para evitar estar siempre haciendo esta parte sin hacer contraataque propondremos que realice la contra el equipo que tenga el balón al finalizar la jugada dos contra dos; así, si la defensa consigue el balón, será este equipo el que realice el contraataque a la otra portería. Cuando el balón sale fuera se inicia el ejercicio de dos contra dos con el equipo que tenga la posesión. Por último, el jugador que pierde el balón va fuera y el que esperaba entra sustituyendo la posición del que ha salido. Con esta rotación conseguimos que todos participen y que si quieren atacar tendrán que defender bien y fallar lo menos posible en ataque, dos condiciones también fundamentales para la ejecución ofensiva del juego rápido.

Como hemos visto, gracias a la combinación de diversos ejercicios dentro de uno sólo podemos entrenar varios aspectos que inciden en el juego adaptándonos a las características del grupo al que entrenamos. Así conseguimos hacer un trabajo variado, ameno, y además cumplimos el objetivo que nos hemos propuesto en la sesión.

Para continuar con nuestra sesión propondremos un "partidillo", y lo ponemos entrecomillado para hacer hincapié en lo que este recurso debe ser durante los entrenamientos. Cuando en las sesiones jugamos cinco contra cinco, tenemos que orientar el juego hacia el aspecto que nos convenga. En este caso el objetivo de esta sesión será tratar de incidir en la importancia del contraataque, en su realización y conveniencia, por lo que nos interesará "romper" el juego posicional para enseñar a los jugadores a actuar ante la gran variedad de situaciones de contraataque que se pueden dar a lo largo de un partido, y mostrarles cómo se pueden atacar y defender cada una de ellas. Esto será necesario hacerlo tanto para dar información como para dejar algo de tiempo de recuperación, pues la práctica del juego rápido tiene una alta exigencia física que los jugadores no pueden mantener por mucho tiempo.

9.2.3 Parte final

El objetivo de esta última parte del entrenamiento es tratar de ayudar a los jugadores a recuperarse de la fatiga creada durante el desarrollo del mismo, amortiguar el paso de la hiperactividad provocada en la sesión a la actividad co-

tidiana y dialogar sobre cualquier aspecto destacable que en ese momento vea necesario el entrenador, esté relacionado o no con lo que se acaba de hacer.

Para conseguir una buena recuperación sería ideal el estiramiento de la musculatura implicada mayormente en la actividad, así como la realización de algunos ejercicios de movilidad articular y de compensación. Pero todo esto nos llevaría al menos unos 15 minutos, quizás un tiempo excesivo de cara al tiempo total de que disponemos para realizar la sesión, por lo que como recurso podremos utilizar algún ejercicio de poca intensidad o un juego para ayudar a disminuir el ritmo con el que los jugadores han terminado la parte principal.

En los últimos cinco minutos sí se puede, incluso continuando ya fuera del tiempo de cancha, centrar la atención en hacer unos estiramientos, durante los cuales a la vez que los jugadores realizan los gestos se les comentará lo que se ha tratado de conseguir en esta sesión, lo que se va a hacer más adelante o lo que el entrenador crea oportuno con respecto al equipo. Es importante no dar por terminado cada entrenamiento con el último ejercicio de la parte principal, esto habituara mal a los jugadores al hacerles pensar que toda su relación con los compañeros acaba cuando termina la sesión. Si por el contrario comentamos con ellos cualquier aspecto de la misma, de la competición o incluso de la vida cotidiana de cada uno, estaremos ayudándoles a desahogarse, a confiar más en el grupo y a confirmar la sensación de estar arropado por él.

9.3 CARACTERÍSTICAS DE LAS SESIONES

La preparación de las sesiones es uno de los aspectos fundamentales en el trabajo de un entrenador. Para obtener de nuestras sesiones lo que en ellas queremos conseguir hemos de tener en cuenta factores que no se deben dejar al azar, como pueden ser los ejercicios que utilizamos y lo que con cada uno de ellos buscamos, el grado de participación de los jugadores en los ejercicios y en el tiempo total de la sesión, la orientación del trabajo hacia la mentalidad colectiva, el grado de especialización para el que los jugadores están preparados y la erradicación de la actitud pasiva que algunos de ellos adoptan durante el transcurso de determinadas acciones. Veamos cada uno de estos aspectos detenidamente, excepto el grado de especialización, que ya ha sido estudiado con anterioridad.

9.3.1 Los ejercicios utilizados

La razón por la que se realizan los entrenamientos es para mejorar de cara a la competición; aunque ya hemos hablado de que este objetivo no debe ser

exactamente así en nuestra categoría y no volveremos a insistir en ello. También hemos hablado de la necesidad de adecuar nuestras sesiones a las características de los jugadores y de que el medio para conseguirlo es utilizar unos ejercicios que faciliten su capacidad de mejorar en el entrenamiento, así como de la transferencia que después debe haber entre lo que se practica en las sesiones con lo que se hace en la competición.

Esto que así visto parece obvio no lo es tanto a la hora de plasmarlo en la realidad, ya que la aplicación de la teoría que encontramos en los libros no siempre aclara los conceptos que trata de transmitir de forma práctica. Intentaremos unificar criterios utilizando terminología que permita entender y conectar teoría y práctica.

Conforme se desarrolla una de nuestras sesiones los objetivos cambian; ya lo hemos visto al dividir cada sesión en una parte inicial, una central y una final. Esto en la práctica no es tan claro, sino que es una consecuencia del desarrollo de la sesión al utilizar ejercicios de mayor o menor dificultad o intensidad. Ya hemos hablado de las características que deben tener los ejercicios según la parte de la sesión en la que estemos, por lo que ahora veremos un aspecto más técnico del tipo de ejercicios que podemos utilizar según el ámbito que queramos mejorar.

Consultando bibliografía especializada a este respecto encontramos que de cara a enseñar determinadas conductas motrices existen diferentes métodos. Dependiendo de la dificultad del gesto que queramos enseñar, estos métodos serán de una naturaleza o de otra. En primer lugar diferenciaremos si lo que queremos enseñar es una acción técnica (por ejemplo, un recorte), una acción táctica individual (qué tipo de recorte hacer y hacia qué lado en cada situación), una acción táctica colectiva (conveniencia o no de hacer el recorte con respecto a una determinada situación que el juego plantee) o una acción estratégica (dentro del sistema de juego utilizado por el equipo aplicar correctamente la acción técnico-táctica elegida, el recorte en nuestro caso).

Para el aprendizaje de todo este tipo de acciones existe una gran variedad de ejercicios (es lo que se conoce en término técnico como **metodología**). Utilizar la metodología adecuada con respecto a lo que queremos enseñar es un aspecto que todo entrenador debe dominar.

Autores como Martín, Sampedro o García, Navarro y Ruiz dividen la metodología en dos grandes bloques de ejercicios, que ellos llaman de adquisición y de aplicación; algo parecido propone Bayer, aunque sin definir exactamente el nombre que los anteriores autores utilizan. Dejando a un lado los aspectos puramente teóricos, veamos en qué consiste cada una de estas dos tipologías.

1. Entrenamiento de adquisición. Es la metodología utilizada para aprender los gestos y movimientos que después será necesario llevar a la práctica en la

competición. Martín, como nos dicen García, Navarro y Ruiz (1996), divide este tipo de entrenamiento en dos, que nosotros llamaremos, siguiendo a Sampederro (1999), de asimilación y de fijación o automatización. La razón de plasmar aquí esta forma de definir las clases de ejercicios es para tratar de clarificar un poco la terminología que podremos encontrar en caso de consultar algún libro teórico. Veamos esto de forma más sencilla: si queremos enseñar a nuestros jugadores a realizar el recorte de forma eficiente antes tendremos que enseñarles cómo se hace, cómo se ejecuta. No basta con proponerles un ejercicio en el que deben recortar a un contrario, porque al final acabarán intentando regatearle sin entender la verdadera intención de este complejo gesto técnico. Vemos por tanto que antes de poder ejecutar un gesto en condiciones de juego real es necesario aprender cómo se hace. Aquí es donde está la diferencia entre un tipo de ejercicio y otro.

Por tanto comenzaremos enseñando a nuestros jugadores cómo se hace un recorte, qué variantes posibles tiene, en qué situaciones es más factible realizarlo y hacia qué lado es mejor hacerlo dependiendo de la posición en la que nos encontremos. Estaremos utilizando, para aprender sus características, ejercicios de asimilación (enseñanza/aprendizaje).

Una vez veamos que los jugadores han entendido la idea que queremos transmitirles y ejecutan bien el gesto, pasaremos a utilizar ejercicios de fijación. Éstos les permitirán aprender bien los movimientos que deben realizar para recortar eficientemente, consiguiéndolo con la repetición hasta llegar a automatizar el gesto que están aprendiendo.

2. Entrenamiento de aplicación. Es la metodología utilizada para aprender a realizar los gestos ya automatizados dentro del desarrollo del juego. Para ello el paso siguiente es variar las condiciones de ejecución del recorte, de esta forma conseguiremos del jugador la adaptación a las posibles situaciones que se darán en el transcurso del juego en las que aplicar el gesto que antes han asimilado. La gran ventaja de automatizar un gesto radica en que cuando se va a llevar a la práctica en un partido se podrá liberar la atención de su ejecución para dirigirla hacia el momento y la conveniencia o no de realizarlo, aspectos éstos más importantes en el desarrollo del juego colectivo que el recorte en sí, pero que necesitan apoyarse en una buena ejecución técnica para que en verdad sean efectivos. Si el jugador tiene mecanizado el gesto del recorte, cuando lo pone en práctica no necesitará mirar sus pies, ya sabrá lo que están haciendo sin necesidad de controlarlos con la vista. Gracias a esto podrá fijar la atención en el tipo de recorte a realizar y en si después será mejor pasar el balón a un compañero para que tire o lo hará él mismo porque su defensor no tiene ningún compañero que le ayude.

Recordemos que en la planificación de este tipo de ejercicios hemos de tener presentes en todo momento los aspectos fundamentales que ya hemos visto y sobre los que se debe basar nuestra actividad con los jugadores. La utilización de una u otra metodología dependerá de aquello que queramos enseñar y del nivel que nuestros jugadores tengan con respecto a lo que les enseñamos. Vemos que los principios de adecuación y adaptación son básicos a la hora de llevar adelante una planificación y de plasmarla en forma de ejercicios en las sesiones.

La forma de enseñar cualquier contenido dentro de cada uno de los ámbitos que inciden en el juego global se basará en varios aspectos:

Técnica. El aprendizaje de un gesto deportivo requiere un entrenamiento basado en la repetición de ese gesto, primero de la forma más simple, para aumentar la dificultad conforme se vaya optimizando su ejecución. Es obvio que si nuestros jugadores no saben pasar el balón con el exterior del pie, no debemos exigirles que lo hagan en el transcurso de un "partidillo". Antes tendremos que enseñarles a hacerlo en una situación en la que puedan centrar su atención exclusivamente en la ejecución de este gesto y así poder darse cuenta de cómo se hace y de cuándo lo hacen bien y por qué. El recurso de centrar la atención de los jugadores sólo en el movimiento que nos interesa que aprendan es vital en el aprendizaje de los gestos técnicos que después tendrán que aplicar en la competición. Al uso de este recurso se le llama efecto polarizado, ya que se orienta la atención hacia un movimiento y con un sólo objetivo a mejorar. Poco a poco, cuando la ejecución sea correcta, aumentaremos la dificultad obligando a dirigir la atención del jugador a otros aspectos diferentes y con un mayor número de objetivos y variantes. En ese momento estaremos introduciendo el efecto múltiple (integrado o globalizado) en nuestras sesiones de entrenamiento.

En el pase con el exterior del pie podremos fijar un espacio reducido entre el que meter el balón al pasarlo, de esta forma el jugador tendrá ya dos objetivos que cumplir: pasar bien y hacerlo por el espacio que se ha fijado de antemano. Aumentaremos el nivel de dificultad oponiendo un rival, lo que obligará a pasar bien y hacerlo por el espacio de que se dispone y en el momento justo. Todo este tipo de situaciones favorecerán que nuestros jugadores mejoren el gesto trabajado superando las dificultades que nosotros les pongamos, y esto lo habremos conseguido implicando la atención de forma globalizada, tratando de aumentar la dificultad al crear mayor número de aspectos que el jugador debe controlar para poder salir airoso de las diferentes situaciones propuestas.

Táctica individual. Para aprender a aplicar los gestos técnicos a las diversas situaciones del juego haremos uso tanto del efecto polarizado como del múltiple. Así mismo, podremos ayudar al aprendizaje de determinados movimientos descomponiéndolos en partes para conseguir que los jugadores entiendan la razón

de ser de estos movimientos (método analítico). Este recurso se suele utilizar cuando los jugadores no son capaces de asimilar un gesto o un encadenamiento de gestos en su totalidad por ser éstos excesivamente complejos globalmente. Al descomponerlos facilitaremos el descubrimiento de aquellas partes que los hacen difíciles de aprender, pudiendo así entender primero y aplicar después los movimientos en su globalidad.

Veamos con un ejemplo la aplicación de este recurso. Para mejorar la capacidad de desmarque de nuestros jugadores hemos utilizado un ejercicio en el que hay un jugador-colaborador. Este recibe el balón del jugador que debe desmarcarse de su oponente y en el momento en que se produce el desmarque pasarlo para que el otro finalice. Con este ejercicio podremos mejorar sin duda su capacidad de desmarque, pero no conseguiremos enseñarles a desmarcarse en situaciones reales de juego. Si una vez que vemos que los jugadores han entendido lo que queríamos transmitirles continuamos la progresión con un dos contra dos real, estaremos ayudándoles a entender la naturaleza del verdadero juego de oposición, aunque seguramente casi ninguna pareja conseguirá aún finalizar el ataque con una buena acción de los dos jugadores. Esto ocurrirá porque la adecuada ejecución de una colaboración entre dos jugadores no sólo requiere la buena acción de uno de ellos, requiere la de los dos, pero además coordinados en el tiempo. Conseguir que los jugadores entiendan primero la necesidad de que la coordinación entre ellos se dé y después que la realicen de forma satisfactoria es complicado si no descomponemos la cadena de movimientos que lleva a la coordinación entre los dos, tanto en el espacio como en el tiempo, y les hacemos ver los puntos importantes de este proceso.

En la figura 5 vemos que el defensor está colocado de forma que puede ver al mismo tiempo a su par y al atacante, con lo que podrá anticiparse o incomodar el control del balón en la recepción del pase.

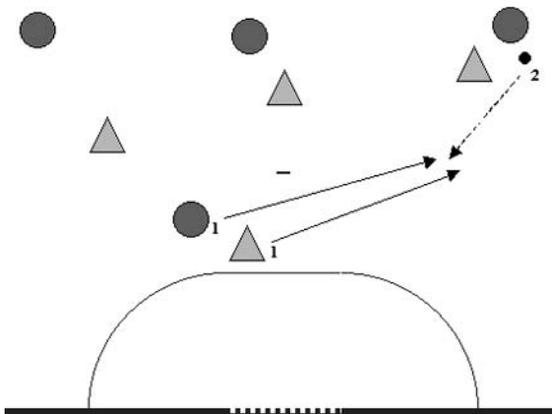


Figura 5

En la figura 6 el movimiento previo al real del atacante (tiempo 1) hace perder al defensor el tiempo suficiente para que el interesado reciba el balón sin obstáculo (tiempo 2). Vemos por tanto que lo importante no es el momento de recibir el balón sino lo que se hace para estar en disposición de recibirlo.

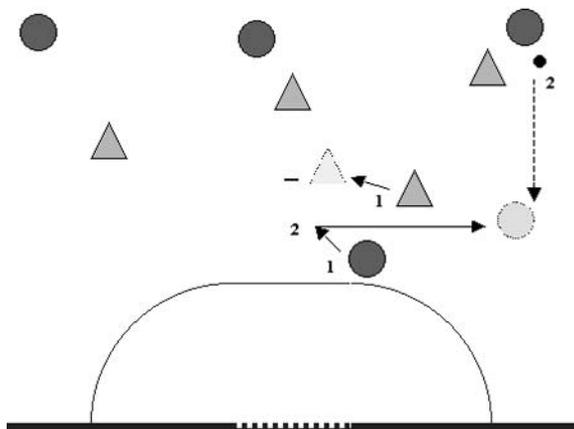


Figura 6

En primer lugar polarizaremos su atención en el aspecto más importante del desmarque, que es mirar el balón en todo momento. Esto permitirá al jugador realizar el movimiento justo para recibir el balón o abandonar lo que quería hacer para ayudar a su compañero en caso de que éste sea presionado. Seguidamente pasaremos al movimiento que es necesario realizar previamente al momento del desmarque. Un poco antes de iniciar el movimiento para recibir el balón el jugador se situará en una posición que le permita ganar el tiempo suficiente para recibirlo con garantías de no perderlo. Esta posición previa al movimiento real colocará al jugador que se va a desmarcar en un punto en el que el defensor no pueda ver al mismo tiempo al poseedor del balón y al jugador que debe marcar; así, cuando el desmarque se produzca, el defensor no reaccionará a tiempo de cortar el pase, pues no habrá visto el momento de desmarque (denominado en otros deportes *timing*) de su par por estar éste mirando el balón. Por último será cuestión de coordinar el tiempo de acción de los dos jugadores e introducir conceptos secundarios que perfeccionarán su táctica individual, como son el ir al encuentro del balón para evitar que el contrario se anticipe (el jugador que quiere recibir el pase) o fintar con el balón en los pies para evitar que el defensor se eche encima y pueda cortar el balón (el jugador que pasa).

Una vez que los jugadores hayan captado cada uno de estos elementos por separado podremos introducirles en el movimiento global, para que traten de

aplicar en él lo que antes han aprendido, teniendo en cuenta que esto no se puede asimilar en poco tiempo, ya que es necesario controlar muchos factores para llegar a actuar de forma eficiente en este tipo de situaciones.

Táctica colectiva. Los recursos que utilizaremos para adaptar las acciones técnico-tácticas de un jugador al movimiento de todos los demás, independientemente del sistema de juego que estemos empleando, serán el uso del efecto múltiple con polarización de la atención sobre los aspectos primordiales, pudiendo también recurrir para su aprendizaje al método analítico en los encadenamientos de acciones especialmente complicados.

Este tipo de entrenamiento facilitará el descubrimiento por parte de los jugadores de los aspectos más relevantes del juego colectivo, permitiéndoles focalizar su atención en éstos y dejar de lado los menos importantes. Durante el desarrollo del juego hay gran cantidad de información que se produce constantemente por la continua variación a la que éste se ve sometido. Aprender a seleccionar la que es importante de la que no lo es en cada momento (este aspecto viene del término *display*) ayudará al jugador a elegir la mejor opción dentro de todas las posibles, y esto es entrenable, como nos dicen L.M. Ruiz, y F. Sánchez (1997):

“...se debe enseñar a los atletas a detectar qué señales son las importantes y en qué orden van a aparecer dentro de la acción deportiva.”.

El entrenamiento de la táctica colectiva requiere en primer lugar un gran conocimiento por parte del entrenador de los movimientos que quiere enseñar. Por tanto es necesario que el entrenador sepa cuándo y en qué situación es mejor hacer una pantalla o un bloqueo, cuándo es mejor cruzar, alejarse del balón o acercarse para apoyar al compañero que lo tiene o cuándo es necesario acudir a una ayuda defensiva o hacer un cambio de oponente. Estos aspectos que requieren la participación de varios jugadores dentro del juego real no dependen del sistema de juego empleado, sino del grado de atención, de conocimiento motriz y de disciplina táctica de cada jugador, y con ese espíritu debemos enseñarlos. Está claro que estamos en el punto más complicado del aprendizaje del fútbol sala, que es el punto donde debemos exigir a los jugadores que piensen por sí mismos, que apliquen al juego, dentro del sistema colectivo empleado, los fundamentos de los que tanto hemos hablado. Más adelante veremos con qué ejercicios en concreto podremos mejorar este ámbito en la edad en la que nos encontramos.

Para ayudar a los jugadores a que entiendan los conceptos de apoyo en ataque y ayuda en defensa es necesario comenzar con el dos contra dos. En este ti-

po de juego la persona que puede colaborar con el que tiene el balón o con el que defiende al que lo tiene es el único compañero que hay en el ejercicio, por lo que será el único responsable ante la falta de apoyo o ayuda a que el jugador que participa directamente en la acción se puede ver sometido. Más adelante introduciremos el tres contra tres, de forma que el jugador que no está directamente implicado en cada acción tendrá que coordinarse para colaborar adecuadamente (aceptar la importancia del "tercer jugador" en el juego e incidir en ello es el paso clave para progresar actualmente en alto nivel, sobre todo en el aspecto ofensivo, ya que el defensivo está más asimilado), y esto no sólo quiere decir no obstaculizar las acciones de cualquiera de los otros dos compañeros sino favorecerlas con el propio movimiento. Por fin llegaremos al enfrentamiento que se da entre todos los participantes en el juego real, en el que las posibilidades de colaboración aumentan, como también lo hacen las de inhibición del juego, como veremos en el punto 9.3.4.

Estos recursos del entrenamiento de los fundamentos tácticos colectivos se utilizarán en todas las etapas de la vida de un jugador, desde la inicial hasta la de optimización o de mantenimiento, cambiando el objetivo perseguido en cada una de ellas según el grado de perfeccionamiento en el que el jugador esté. Una vez explicado esto trataremos de verlo más claro de forma práctica.

En el capítulo 12 veremos las acciones y ejercicios que en la categoría juvenil podremos utilizar en el ámbito cognitivo, que es el que corresponde al entrenamiento de los fundamentos tácticos, tanto individuales como colectivos. En el cuadro del punto 4.3 sobre los niveles de aprendizaje hemos visto que el que corresponde al ámbito cognitivo es el de desarrollo-optimización; por tanto será éste el nivel que propondremos a nuestros jugadores para conseguir la mejora deseada, siempre y cuando coincidamos en que el equipo al que entrenamos se encuentra en este estadio de aprendizaje; si es inferior o superior, tendremos que adaptar los entrenamientos a las características específicas del equipo, como antes se ha explicado.

Para conseguir enseñar en este nivel, que podemos considerar complejo, trataremos de dirigir el objetivo de nuestros ejercicios a aclarar cuáles son los puntos importantes de cada movimiento, ya sea descomponiéndolo en partes o recalcando, dentro del desarrollo de dicho movimiento, sus aspectos más relevantes.

Pasemos a la práctica viendo un ejercicio cuya intención es incidir en el apoyo al jugador que tiene el balón para mejorar el movimiento global de todos los demás. Inicialmente será el portero el que ponga el balón en movimiento, y siempre lo hará a uno de los jugadores que más cerca tenga, pero esto sólo lo sabrán los porteros, de forma que ni los jugadores de su equipo ni los del defensor sabrán que la jugada se inicia siempre cerca del área de portería. De esta

forma pensarán que están ensayando salida de presión, cuando lo que en realidad harán será juego de apoyo sobre el portador del balón, pues en la propia portería no hay espacio para retroceder, como ocurriría si proponemos este ejercicio en el centro del campo. Para compensar esta falta de espacio los jugadores tendrán que moverse rápido, y hacerlo hacia delante, buscando las mejores soluciones que les permitan mantener el balón en su poder, sacarlo controlado e intentar hacer gol en la otra portería. Así mismo, el equipo defensor sólo tendrá como opción de ataque la recuperación del balón, por lo que tendremos garantizada la motivación defensiva. Los puntos en los que tendremos que incidir para favorecer la movilidad serán:

1. Fintar con y sin balón (técnica y táctica individual).
2. Salir al encuentro del balón para controlarlo (técnica y táctica individual).
3. Intentar que el balón esté más tiempo en el centro que en las bandas, por el simple hecho de que desde el centro hay más opciones para jugar el balón que desde la banda (táctica colectiva).
4. Crear/ocupar espacios (táctica individual y colectiva).

Todo esto por parte de los jugadores atacantes. El punto cuatro es clave para aprender el movimiento colectivo ofensivo, pues requiere la continua recolocación para apoyar al compañero que tiene el balón, y esto sólo se puede conseguir "leyendo" el juego, que no es otra cosa que mirar siempre el balón y el movimiento de los compañeros y los contrarios para colocarse en cada momento en el lugar más favorable desde el que ayudar al movimiento colectivo. A partir de aquí observaremos los movimientos dando las oportunas indicaciones de por qué las cosas han salido bien o han salido mal, repitiendo movimientos, corrigiendo acciones erróneas e informando del por qué de todo ello y de las consecuencias que las diferentes acciones acarrearán, dependiendo de si éstas son acertadas o erróneas.

Estrategia. En el aprendizaje de los sistemas de juego, ya sean de ataque o de defensa, de repliegue o de contraataque, utilizaremos los mismos recursos de los que hemos hablado para la enseñanza de la táctica colectiva. El uso del efecto múltiple, con polarización de la atención sobre los aspectos importantes del movimiento, y la utilización de la descomposición de los movimientos globales en partes más sencillas para después unirlos y aplicar el sistema en bloque (método analítico) son las mejores opciones para poder aprender y después llevar a la práctica de modo eficiente las estrategias comunes al movimiento de todos los jugadores que están en la pista.

La dificultad que acarrea el entrenamiento de un sistema de juego y su posterior puesta en práctica radica en que hay que poner de acuerdo a todos y cada

uno de los jugadores para que actúen colectivamente, dejando a un lado las individualidades y comportándose como una parte más del mecanismo en que se va a convertir el equipo. Por esto es necesaria la descomposición en partes del todo que será el movimiento del conjunto, para que así los jugadores puedan captar los aspectos primordiales de lo que cada una de las piezas que conforma el equipo debe hacer en el transcurso del juego.

Esto que así dicho parece sencillo no lo es a la hora de su puesta en práctica, pues cuando se aplica un sistema de juego se deben unir las acciones de todos los jugadores, y aunque éstos sepan lo que deben hacer, otra cosa muy diferente es que consigan hacerlo, por lo que entramos en la problemática de cómo deben aprender el movimiento, cómo deben entrenarlo y cómo deben aplicarlo de forma eficiente para superar a un rival. Para conseguir que un jugador sea disciplinado tácticamente, es decir, que aplique el sistema de juego que se está utilizando adecuadamente, no basta con decirle que lo haga, hay que enseñarle a hacerlo, y la mejor forma es con el método analítico en el entrenamiento y con la exigencia de su realización en la competición (veremos el problema de la disciplina táctica en el punto 11.2.).

Para llevar a cabo este método es el entrenador el primero que debe saberlo todo sobre su forma de aplicarlo, sobre sus ventajas y sobre sus inconvenientes. De lo contrario será incapaz de hacer que sus jugadores confíen en lo que entrenan y la puesta en práctica del sistema estará condenada al caos y al fracaso. Todos sabemos que cuando hacemos algo que no nos gusta o en lo que no creemos es difícil que podamos hacerlo bien.

El secreto de la buena asimilación de un sistema de juego está en seguir un proceso mediante el cual los jugadores aprendan una forma de coordinarse en la pista que les permita superar a los contrarios, y para llegar a conseguirlo tendrán que convencerse de que su método de coordinarse es el mejor que pueden tener. Es aquí donde el papel del entrenador es primordial. Lo veremos más adelante.

Como ejemplo de la utilización del método analítico para la enseñanza de un sistema de juego veremos el sistema más conocido de ataque, el 3:1. Esta forma de atacar se basa en el movimiento de tres jugadores situados más o menos en la mitad de la cancha (un cierre y dos alas) con el fin de buscar una opción de finalización ya sea apoyándose en la acción de un cuarto jugador (pivote), situado más cerca de la portería contraria, o aprovechando el espacio que este jugador ha dejado libre.

Vemos, por tanto, que el 3:1 nos ofrece dos opciones principales de ataque. En la primera entrenaremos los movimientos que hay que hacer para meter el balón al pivote y después finalizar, y en la segunda, los movimientos que hay que hacer para finalizar aprovechando el espacio que el pivote ha dejado libre

con su movimiento de arrastre del cierre contrario. Una vez que las dos formas de atacar hayan quedado claras, las entrenaremos por separado hasta asimilarlas. Después uniremos estos dos “minisistemas” conformando el que en verdad será nuestro ataque 3:1. Esta parte final requiere mucho entrenamiento y quedaría fuera posiblemente del nivel de desarrollo en el que nos encontramos en la etapa juvenil con respecto a los sistemas de juego posicional en ataque y defensa (ver en el capítulo 12 la parte correspondiente al ámbito estratégico), pero al fin serán nuestros propios jugadores quienes con su rendimiento nos pedirán o no trabajar a un nivel de entrenamiento más o menos complejo.

9.3.2 Grado de participación de los jugadores

Ya hemos hablado antes de que en circunstancias normales, que no ideales, el tiempo de entrenamiento en esta categoría será insuficiente para la cantidad de objetivos que nos planteamos cumplir. Si a esto le unimos la necesidad de movimiento que en estas edades tienen los jugadores y el gusto por la actividad que caracteriza su carácter, es fácil deducir que el grado de participación que exigiremos a los jugadores en los entrenamientos será máximo. Por tanto, un objetivo paralelo al propio de cada ejercicio será mantener un ritmo elevado en el mismo que permita implicar constantemente al mayor número de jugadores posible. Esta implicación será tanto física como mental, ya que si un jugador no está actuando directamente, pero debe estar en disposición de hacerlo en cualquier momento, también estará desarrollando su capacidad de concentración y de atención en lo que se hace.

Esta metodología de entrenamiento la respetaremos siempre, excepto cuando la exigencia condicional de un ejercicio sea muy alta, por lo que nos veremos obligados a rotar a los jugadores durante la práctica con el fin de mantener el ritmo del ejercicio sin que aparezca la fatiga y nos obligue a detenerlo antes de conseguir el objetivo deseado.

Veamos un ejemplo con un ejercicio en el que trabajamos la táctica colectiva orientada al movimiento del tercer jugador y cuyo objetivo es enseñar al jugador que no se ve implicado en la relación pasador-receptor a apoyar el movimiento de ambos, ya sea porque abre un espacio o porque si ve que el pase no se puede realizar por la proximidad del defensor al poseedor del balón aparece como una nueva opción de pase.

En la ejecución de este ejercicio participan seis jugadores de campo y un portero, pero para no tener al resto esperando o mirando cómo lo hacen los compañeros podemos añadir una posible continuación en la que participará el otro portero y dos jugadores de campo más, uno de cada equipo. El inicio del ejercicio es tres contra tres hacia una portería, pero en la otra esperan el otro

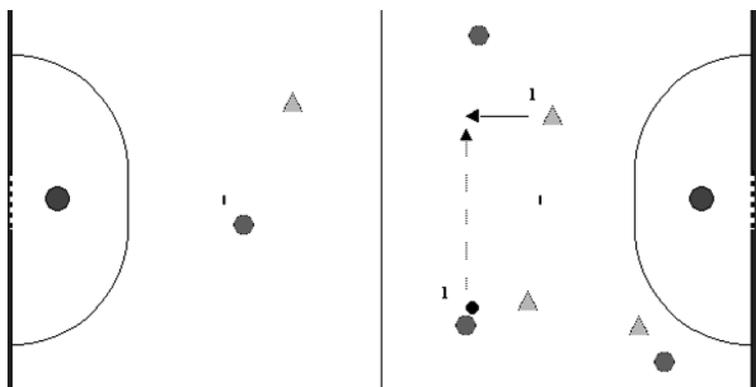


Figura 7

portero y un jugador de cada equipo, de forma que ya estamos utilizando dos equipos completos. Si en el transcurso del ataque los defensores o su portero recuperan el balón, habrá una opción de contraataque en el que participarán los 10 jugadores, siguiendo el juego real en tanto el balón no salga fuera.

Con este posible encadenamiento tendremos a todos los jugadores con opción de participar, aunque no sea directamente. Introduciremos una opción de contraataque y repliegue, con lo que el objetivo del ejercicio se amplía, y haremos que el ejercicio tres contra tres sea más real al añadir una posible consecuencia tras la pérdida del balón, como en verdad ocurre en el juego real. También estaremos favoreciendo el ataque posicional al utilizar menor número de jugadores en el mismo espacio de juego donde normalmente actúan más, con lo que la prioridad de lo que queremos trabajar está clara.

9.3.3 La colectivización

Como colectivización entendemos el proceso mediante el cual los jugadores van tomando conciencia de que pertenecen a un grupo y de que cualquier cosa que suceda en el seno de este grupo afectará de una manera u otra a todos sus componentes.

En edad juvenil se debe ya comprender que si cada uno hace lo que le parece, sin tener en cuenta al resto, el equipo nunca podrá marchar bien. Y esto sucede simplemente porque al estar compuesto de personas diferentes, cada una de ellas tendrá sus preferencias, también diferentes, y si tenemos en cuenta antes lo que a una persona le interesa que lo que interesa al grupo en general empezarán los problemas en el seno del equipo. Estos problemas podrán ser de todo

tipo, desde falta de asistencia a entrenamientos, hasta llegar con retraso a partidos, pasando por enfrentamientos con otros compañeros por diferencias de criterio u opinión sobre cualquier cosa.

Para llegar a alcanzar una mentalidad colectiva el jugador debe cambiar su forma de pensar. Para muchos jugadores, incluso que han jugado o juegan aún en División de Honor, la mentalidad colectiva radica en que "los demás jugadores deben pensar de la misma forma que pienso yo y tienen que ayudarme siempre". En el momento en que esto se generaliza en un equipo surgen inevitablemente los roces, las discusiones e incluso los enfrentamientos. El jugador debe entender que el hecho de pertenecer a un grupo le obliga a ceder en alguna de sus preferencias, porque eso mismo es lo que hacen todos los demás. Si desde edades tempranas enseñamos a nuestros jugadores a admitir que el bien del colectivo es lo importante, aunque en ocasiones este bien no favorezca los intereses particulares de alguna de las personas que lo integran, y que de vez en cuando esa persona "puedo ser yo", estaremos evitando muchos problemas que a la larga pueden surgir.

Debemos entender y entrenar la mentalidad colectiva no sólo en cuanto al aspecto disciplinario en partidos y entrenamientos, sino también de cara a la misma práctica del fútbol sala, pues normalmente un jugador egoísta fuera de la cancha lo es también cuando está jugando. La mentalización de los jugadores en un aspecto ayudará a mejorar el otro, y viceversa.

9.3.4 El "jugador-espectador"

Si observamos con detenimiento un partido de fútbol sala, sea de la categoría que sea, podremos comprobar en mayor o menor medida, dependiendo esto del nivel competitivo de que se trate, que a menudo suele haber algún jugador que no actúa cuando lo están haciendo los demás, cuando perfectamente podría o debería hacerlo. Incluso esta situación la podemos ver no sólo en un jugador, sino en muchos a la vez.

Esta actitud de observar lo que hace un compañero mientras se desarrolla el juego y sin participar colaborando con él, ya sea en ataque o en defensa, está muy extendida en nuestro deporte; llegando incluso a ponerla en práctica los otros tres jugadores que no están implicados directamente en la acción de juego correspondiente.

La actividad de un jugador cuando está en la cancha debe adaptarse a las necesidades del propio juego, pero si éste se desarrolla excesivamente estático lo normal es que casi todos los practicantes actúen sólo cuando reciben el balón o lo recibe su oponente directo, por lo que en muchas ocasiones da la sensación de que tratan de moverse lo menos posible en la cancha. Por esta razón es com-

plicado cambiar la pasividad que adquieren los jugadores en muchas ocasiones, ya que normalmente la falta de movilidad es generalizada.

Para cambiar la mentalidad del jugador no queda otro remedio que demostrarle cómo la movilidad va a favorecer su aportación al rendimiento del equipo, y que en el momento en que esta movilidad se extienda a todos los demás el juego colectivo se enriquecerá. Como segundo paso, una vez entendido el primero y bastante más difícil de conseguir, trataremos de enseñarles cómo, cuándo y por qué se deben mover en cada situación de juego. Pero antes de llegar a este segundo paso es imprescindible que entiendan el porqué de la necesidad del movimiento, y no hay mejor forma para conseguirlo que con un ejemplo.

En cualquier ejercicio de dos contra dos podemos proponer que uno de los dos atacantes no se mueva mientras no tenga el balón, facilitando así la acción defensiva. Cuando los atacantes pierdan el balón les preguntaremos la causa y, seguramente, dirán que lo han perdido porque uno de ellos no podía ayudar al otro al tener que permanecer estático. Entonces le preguntaremos al defensor del jugador que debía atacar sin posibilidad de moverse cómo le resulta más fácil defender a un rival y por qué. Lo normal es que responda que "es más fácil defender cuando el oponente no se mueve porque siempre se sabe dónde va a estar". Esto que es tan fácil de entender en el juego dos contra dos lo trasladaremos después al juego cinco contra cinco, obligando a todos los atacantes menos al poseedor del balón a permanecer estáticos. En el momento en que el defensor de uno de estos atacantes inmóviles ayude a recuperar el balón al que defiende al portador del balón favoreceremos esta acción con nuestro ánimo, de forma que es posible que en poco tiempo todos los defensores acudan en bloque a quitar el balón al único atacante que se puede mover o a cerrar las líneas de pase entre los atacantes estáticos para recuperar la posesión cuanto antes. Será entonces cuando detengamos el juego para explicarles uno de los axiomas fundamentales del fútbol sala, que es el juego en ayuda al compañero, sea en la situación que sea. Después utilizaremos la lógica para tratar de que acaben de entender la necesidad de participar en el juego de forma activa, ya que si es más sencillo defender a un contrario cuando está quieto es fácil deducir lo que no tenemos que hacer cuando nuestro equipo tiene el balón. Gracias a nuestra movilidad "llamaremos la atención" del defensor, con lo cual estaremos consiguiendo que al menos no esté atento para ayudar a sus compañeros. Igualmente en defensa aprovecharemos las veces que nuestro atacante directo está parado y sin participar en el juego para ayudar a los demás a recuperar el balón, siempre sin perder de vista a nuestro par y teniendo en cuenta tanto su proximidad como el balón.

Al proponerles que intenten actuar con movilidad no nos debe preocupar que en ocasiones se formen "paquetes" por el ansia de todos de ayudar a los

compañeros implicados directamente, ya sea en ataque o en defensa, porque aprovecharemos esta actitud positiva de participación en el juego colectivo para empezar a enseñar movimientos de desmarque, finta con y sin balón, búsqueda y cierre de la línea de pase, etc., recursos en fin de creación/ocupación de espacios que poco a poco podrán ir aprendiendo y utilizando en la competición.

En la categoría juvenil los jugadores deberían llegar ya con un cierto bagaje de movilidad sin balón que nos permitiera erradicar esta actitud pasiva de la que estamos hablando. Si no es así tendremos que empezar primero por intentar hacerles entender la necesidad del movimiento para colaborar con los compañeros y obstaculizar a los contrarios y después enseñarles qué hacer con este movimiento.

Si conseguimos que nuestros jugadores entiendan este concepto habremos ganado mucho de cara a mejorar el movimiento colectivo del equipo, tanto en ataque como en defensa, pues el trabajo que quedará por delante podrá dedicarse tan sólo a la mejora de la movilidad en la cancha, no de la actitud.

Esta página dejada en blanco al propósito.



FOCALIZACIÓN DE LA TAREA A REALIZAR

Ya hemos hablado anteriormente, y seguramente hablaremos después, de la importancia que la especialización cobra en estas edades. Para conseguir esta especialización el trabajo que se debe hacer es específico, es decir, encaminado exclusivamente a conseguir del jugador aquello que queremos que asimile.

La necesidad de conocer las características de cada uno de nuestros jugadores se hace indispensable para lograr que los entrenamientos sean en verdad específicos, pues de lo contrario podremos errar al intentar conseguir objetivos inalcanzables o demasiado simples.

Este entrenamiento específico se orientará hacia varias direcciones: el movimiento del conjunto del equipo en los diversos sistemas a emplear, jugadas preestablecidas, situaciones concretas del juego, etc., introduciendo a los juveniles en lo que será el entrenamiento real de un equipo senior. Pero además de esto se debe iniciar el trabajo específico de forma individual para mejorar o reforzar aspectos de los ámbitos coordinativo y cognitivo de cada jugador, por lo que pueden llegar a modificarse o limitarse de forma individual normas y/o parámetros.

El fin de modificar dentro del juego de los demás las reglas o el espacio por el que se puede mover un jugador en concreto es para tratar de concienciarle de lo que hace bien y de lo que hace mal con el fin de que en adelante pueda aprovecharse de ello en la competición. Si este jugador se convence de qué es lo que puede hacer y qué es lo que no en un partido y de dónde juega mejor y dónde peor, a la hora de competir será mucho más efectivo que otro potencialmente más válido pero que no sepa sacar partido de sus cualidades en el transcurso del juego.

Si tenemos en nuestro equipo un jugador diestro que hace muy bien el uno contra uno y siempre busca la banda izquierda para hacer su jugada, debemos reforzarle para que se dé cuenta de que en los partidos es ahí donde más daño puede hacer al equipo contrario, pero al mismo tiempo intentando ampliar sus recursos en el juego de conjunto incitándole para que haga también otras cosas, sobre todo en los entrenamientos. Para conseguirlo podemos obligarle en las sesiones preparatorias a jugar a dos toques, para que así no busque siempre el regate como única forma de desbordar al rival; podemos permitirle atacar por el

centro o la banda izquierda, pero prohibiéndole hacerlo por la banda que a él le gusta; o también podemos hacerle jugar sólo con la pierna izquierda para que aprenda a manejarla lo suficiente como para recurrir a ella en un momento del juego que lo requiera. Lo que está claro es que si en el entrenamiento el jugador no intenta hacer algo diferente a lo que está habituado a hacer durante los partidos, jamás variará en éstos sus pautas de actuación, por lo que “siempre jugará como ha jugado siempre”.



EL ENTRENADOR

Ya en el inicio hemos comentado que este libro sobre todo va dirigido a nosotros, los entrenadores. Ahora analizaremos nuestro trabajo, nuestro modo de actuar y la forma en que podremos ayudar a nuestros jugadores a mejorar, tanto en entrenamientos como en competiciones.

Antonelli y Salvini (1978) nos dicen que el entrenador de jugadores noveles debe ser al mismo tiempo un técnico, un educador, un organizador y un líder. Estos autores continúan diciéndonos que el aprendizaje en el deporte es la capacidad de adquirir una habilidad o de mejorarla, y que este aprendizaje depende de la actitud, de la aptitud, del modelo a imitar y de la dificultad del ejercicio con el que se aprende. Aplicando esto al fútbol sala nos quedaríamos con la actitud, la aptitud y la adecuación del ejercicio utilizado para aprender dependiendo del objetivo perseguido (dentro del cual estaría incluido el modelo a imitar del que estos autores nos hablan).

En estas edades es tan importante que el entrenador tenga capacidad creativa para enseñar y motivar como que sepa hacerlo al tiempo que forma a sus jugadores como personas, o que fomente su participación en entrenamientos y facilite la relación entre ellos sin dejar de ser el centro de la unidad del grupo. Vemos por tanto que el entrenador debe ser algo más que un facilitador de la competición, que un mero técnico que se dedica a enseñar movimientos o a mejorar la aptitud de sus jugadores, como quizás ocurre en demasiadas ocasiones cuando se trabaja en el alto rendimiento.

En cuanto al aspecto puramente técnico de su actuación, Ruiz y Sánchez (1997) nos dicen que **el entrenador debe ser capaz de detectar y evaluar la diferencia entre lo que el deportista hace y lo que debería hacer**; que dicha habilidad dependerá en gran medida de los conocimientos que dicho entrenador tenga sobre la ejecución técnica y táctica de su deporte, y que además es necesario que posea conocimientos sobre las formas pedagógicas de intervenir en su deporte para ayudar a sus deportistas a mejorar. Si analizamos estas ideas comprobaremos que no resulta nada fácil llevarlas a la práctica, pues ello exigirá un profundo conocimiento del fútbol sala, de cómo observarlo y de cómo enseñarlo adaptado a la capacidad concreta de aprendizaje de los juga-

dores. Más adelante los autores citados nos dicen que este conjunto de conocimientos permitirá al entrenador detectar los errores y tener capacidad para trabajar en su eliminación o reducción. Es obvio que, aunque es un primer paso, el conocimiento de que existe un error no nos indica que este error esté ya superado, es necesario poner los medios pedagógicos adecuados para reducirlo o eliminarlo, y la capacidad para conseguirlo sólo se adquiere con el estudio, la experiencia y el análisis de los factores que inciden en que el deporte sea como es.

11.1 LA ORGANIZACIÓN Y LA DIRECCIÓN EN LA TAREA A REALIZAR

Ante todo debemos tener presente que la estabilidad y la buena marcha del grupo dependen en gran medida de cómo lo dirijamos. Sin duda somos los "jefes", los responsables, los que debemos guiar a los demás, por lo que es indispensable que los jugadores tengan esto claro desde el primer momento. Para tratar de conseguirlo hay múltiples estrategias, que van desde el castigo y la "mano dura" hasta el diálogo informal o el autoconvencimiento de los jugadores, pasando por otras estrategias intermedias.

Hagamos lo que hagamos hemos de conseguir que los jugadores creen en lo que les decimos y en lo que tratamos de enseñarles; de otra forma, si piensan que ellos saben más o que "el entrenador no tiene ni idea", como por desgracia ocurre algunas veces, será muy complicado que confíen en lo que intentamos transmitirles, y mucho más que lo lleven a la práctica en un partido. Si como entrenadores de un equipo conseguimos superar este primer paso y los jugadores tratan de hacer en todo momento lo que les decimos, nos convertiremos en los líderes sin necesidad de tener que demostrar por la fuerza que en verdad lo somos. El verdadero líder es aquél que se gana el respeto de los demás componentes de su grupo por el propio convencimiento de éstos, no porque imponga ese respeto con la fuerza, la intimidación o el terror. Como entrenadores, por tanto, tendremos que ganarnos el respeto de nuestros jugadores; a partir de ahí podremos comenzar a organizar, a planificar y a trabajar en su beneficio, que a la fin será también el nuestro.

La clave para conseguir ese respeto tan importante a la hora de dirigir un grupo radica en demostrarrle que estamos capacitados para hacerlo. La mejor forma de demostrarlo es dejándoles claro que quien sabe más de fútbol sala en el equipo somos nosotros, por esto es necesario que nosotros mismos creamos en lo que hacemos y seamos capaces de dominar las tareas que vamos a proponer a nuestros jugadores. De esta manera les ayudaremos en cualquier duda

que tengan dando la información justa para que entiendan lo que hacen, al tiempo que les estaremos demostrando que tenemos claro lo que queremos conseguir de ellos. Sólo de esta forma los jugadores podrán también creer en lo que hacen, paso imprescindible para que puedan aprender.

Veamos un ejemplo sobre este tema. Si queremos que nuestro equipo aprenda a presionar el saque del portero, porque pensamos que los jugadores tienen unas características válidas para aplicar este tipo de juego agresivo y recuperar el balón en la cancha contraria, no basta con decirles que tenemos que presionar el saque del portero para recuperar el balón lo antes posible y que esto se hace cogiendo cerca cada uno a un jugador contrario. El posible resultado al que conducirá este tipo de juego es el fracaso, ya que por muchas cualidades que nuestros jugadores tengan para ejecutar una buena presión en el campo contrario, es necesaria la coordinación de todos ellos para “achicar” el espacio de que dispone el equipo que va a intentar salir de nuestra presión. Hemos de tener presente que si queremos enseñar algo antes tendremos que entender lo que queremos enseñar y saber cómo enseñarlo.

En este tipo de sistema defensivo tendremos que colocar adecuadamente a los jugadores y hacerles entender el porqué de cada una de las posiciones que deben adoptar, el lugar al que se deben desplazar según dónde esté el balón en cada momento y el número de líneas defensivas que es necesario mantener para que se pueda ejecutar con eficacia y con el menor riesgo posible de no ser rebasados por un balón largo, una pared o un regate, aunque con el conocimiento de que esto puede llegar a suceder. Es decir, hemos de prever también el posible error de alguno de nuestros jugadores, porque éste al fin y al cabo también se produce. Ante esto surgirán dudas, preguntas e incluso discusiones para las que hemos de estar preparados, aportando siempre la explicación lógica que les haga entender la razón de por qué se debe hacer un movimiento determinado y no otro. Una vez que se convenzan de lo que deben hacer será cuestión de entrenarlo, es decir, de practicar el movimiento de presión hasta conseguir aprovechar sus ventajas y tratar de que el contrario no aproveche sus inconvenientes.

Como máximo responsable del grupo, la labor del entrenador en todos los ámbitos ha de basarse en los principios de los que hemos hablado con anterioridad. A partir de ellos actuaremos en consecuencia para continuar con la progresión del aprendizaje. Pero este actuar en consecuencia no se refiere sólo a mejorar su forma de jugar o de encarar la competición, se refiere a enfocar el trabajo hacia el interés de los jugadores, no de nosotros mismos. El entrenador debe trabajar para el equipo, y no al revés. Nunca debemos olvidar que los verdaderos protagonistas del deporte son sus practicantes, por esto hemos de intentar que nuestro protagonismo siempre quede en segunda fila con respecto a

ellos y actuar no en nuestro beneficio sino en el suyo. Por esto es necesario estudiar las características de los jugadores que conforman nuestro equipo y escoger el sistema de juego que mejor se adapte a ellos, no obligarles a utilizar el sistema que a nosotros nos gustaría usar. Hemos de reconocer que al final son ellos quienes en verdad ganan o pierden los partidos, por lo que la forma en la que jueguen ha de ser la que mejor sirva a sus características. Nuestro trabajo se dejará ver en la actitud con la que nuestros jugadores encaren la competición y en su forma de hacerlo.

Si se le pregunta a un jugador antes de un partido sobre su opinión acerca del entrenador del equipo contrario dirá en muchas ocasiones que le da igual, que el entrenador no juega, por lo que no tiene que enfrentarse con él. Es obvio que el entrenador no juega y haría mal en intentar dejarse ver en un partido como lo hacen los jugadores, asumiendo un protagonismo que no le corresponde. La visión del entrenador al borde de la pista ordenando a cada uno de sus jugadores lo que deben hacer a voz en grito tantas veces vista en infinidad de ocasiones nos muestra un aspecto del entrenador excesivamente autoritario y protagonista del juego, que presiona a sus jugadores y no les deja concentrarse en lo que están haciendo, ya que muchas veces se ven obligados a dividir su atención entre el partido que están jugando y lo que se les dice desde fuera. Por otra parte los jugadores se habitúan demasiado a escuchar órdenes que provienen desde el exterior, lo que puede motivar que acaben “pasando” de lo que se les dice y concentrándose sólo en el partido, con lo que cuando se les tenga que dar una indicación en verdad urgente no la atenderán. En el lado opuesto, en el caso de que atiendan a todo lo que les dice su entrenador, podrán entrar en una dependencia excesiva de su figura, llegando incluso a disminuir su creatividad en el juego y acostumbrándose a esperar la orden para actuar.

Tanto el jugador “mecanizado” en el plano estratégico como el “indisciplinado” suelen ser consecuencia de una actuación inadecuada de sus respectivos entrenadores. Al comenzar un partido los jugadores deben saber que la figura del entrenador está para ayudar y que si les reclama su atención será para dar una indicación concreta y puntual sobre algún aspecto del juego que se puede solucionar fácilmente. Si el error es de otro calibre, el entrenador cuenta con las armas de la sustitución, si los que fallan reiteradamente son uno o pocos jugadores, o del tiempo muerto, si el que lo hace es todo el equipo. Una actuación racional por parte del entrenador habituará a sus jugadores a atenderle cuando en verdad deban hacerlo, con lo que cada vez que sea reclamada su atención desde fuera estarán mentalmente disponibles para recibir la indicación oportuna. Este comportamiento a lo largo de los años de práctica les hará muy receptivos a esas indicaciones puntuales.

11.2 ACTUACIÓN EN ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS

El entrenador debe aprovechar cualquier circunstancia que se le ofrezca para tratar de conseguir mejoras en sus jugadores. De esta forma, tanto en entrenamientos (con el juego real o con ejercicios) como en partidos se podrán aprovechar las características especiales en cada uno de ellos para tratar de enseñar lo más conveniente.

La riqueza de posibilidades que se nos presentan dentro de cada uno de estos tres momentos (competición, ejercicio en entrenamiento y partido en entrenamiento) es tan variada como recursos tenga cada entrenador, pues aprovechando la misma competición enseñaremos muchos aspectos del juego que en un entrenamiento sería difícil conseguir, con lo que estaremos jugando con ventaja respecto a otros colegas. Así mismo habrá aspectos que será necesario enseñar con ejercicios y otros que será mejor trabajar dentro del juego real, pero con la ventaja de poder detenerlo en el momento que nosotros creamos oportuno, cosa que será imposible hacer en un partido contra otro equipo, ya sea oficial o no.

ASPECTOS A TRABAJAR EN ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES



Es cierto que tanto en la competición como en el entrenamiento, ya sea por medio de ejercicios o de "partidillo", se puede intentar trabajar cualquiera de los aspectos que vemos en el cuadro de arriba, pero como entrenadores hemos de utilizar el medio adecuado para enseñar de la mejor manera posible aquello que nos interese. Creemos que es obvio que conseguir levantar la cabeza del balón y mirar lo que hacen los demás para pasar el balón al compañero mejor situado es más difícil de aprender durante el juego real que con un ejercicio especialmente hecho para mejorar este aspecto. Igualmente, para enseñar a un ju-

gador a observar el movimiento de sus compañeros, eligiendo la mejor opción en cada momento, es mejor utilizar el partido de entrenamiento que el de competición, ya que en el primero podremos detener a los dos equipos para hacer ver al interesado la situación en la que ha elegido una opción incorrecta, de forma que le hagamos entender el sentido del juego.

Con los ejercicios desarrollaremos la condición física, los fundamentos técnicos y tácticos individuales y la visión periférica. La ventaja de utilizar ejercicios está en que con ellos podremos focalizar la actividad hacia lo que nos interese, por lo que estaremos haciendo un trabajo analítico necesario para aprender los "detalles" de los movimientos que en ese momento intentamos enseñar, ya sean con o sin balón. El peligro de utilizar en exceso el "partidillo" radica en que con él es difícil conseguir que los jugadores se concentren en tratar de mejorar algún aspecto concreto del juego, por lo que alcanzar su optimización mediante este recurso será por consiguiente muy difícil. En el punto 9.3.1 se explica el uso adecuado de ellos.

El uso del juego real durante los entrenamientos facilitará la asimilación de los fundamentos tácticos colectivos, de los fundamentos estratégicos y de la atención selectiva. Ésta también se debe trabajar con ejercicios, pero el método ideal para mejorarla será dentro del juego colectivo, en el que inciden de forma real casi todas las interferencias que los jugadores podrán encontrar a la hora de competir. En cuanto al entrenamiento de los fundamentos colectivos y estratégicos, resulta indispensable la participación del mismo número de jugadores que actúan en la competición para poder afianzarlos. Es mejor tratar de hacerlo en los entrenamientos porque así podremos detener el juego en cualquier momento para dar las indicaciones oportunas o variar las condiciones de práctica, tanto en el espacio como en las reglas con las que se juega, cosa que en la competición es imposible hacer.

Ya hemos comentado con anterioridad que en esta etapa sería ideal aprovechar la competición como una parte más de la fase de enseñanza-aprendizaje, y no como el objetivo para el que se hacen los entrenamientos, pues en ella encontramos una gran riqueza de circunstancias que nos permitirán educar a nuestros jugadores en aspectos difícilmente entrenables durante las sesiones semanales, como son la colectivización, la disciplina táctica, la anticipación perceptiva y la colocación.

La competición es especial. En ella se da una motivación que es prácticamente imposible imitar en cualquier situación de entrenamiento, precisamente por sus características de enfrentamiento con otro equipo que no es el nuestro. Esta es la causa de que ciertos jugadores durante la competición lleven a la práctica actitudes que en ningún entrenamiento veremos en ellos, o de que no consigan aplicar en el partido acciones que hacen en los entrenamientos con asiduidad.

Tanto la colectivización, como la disciplina táctica, la anticipación o la colocación las trabajaremos en las sesiones normales, pero sabiendo que cuando en verdad hemos de aprovechar para intentar que los jugadores las asimilen será durante los partidos, y mejor si son de competición oficial.

El compañerismo, el respeto a las normas y a los otros que practican en el mismo espacio, ya sean compañeros o adversarios, la colaboración con los demás en busca de un objetivo común, la oposición con los contrarios, etc., son aspectos entrenables que introduciremos en ejercicios y partidos de entrenamiento, pero que habremos después de exigir que sean llevados a la práctica en la competición, donde en verdad los jugadores aprenderán a aplicarlos tanto en la victoria como en la derrota. Por mucho que intentemos decir durante los entrenamientos que es necesario mentalizarse de que sólo pueden jugar cinco a la vez, de que lo importante no es jugar muchos minutos sino hacerlo bien el tiempo que se esté en la pista, para que así los jugadores entiendan la sustitución y asuman que en este deporte el cambio de un jugador por otro es algo natural y casi continuo, no ganaremos mucho si llega el momento de una sustitución en un partido y el jugador implicado se queja ostensiblemente de este cambio y nosotros no decimos nada o incluso le dejamos quedarse en la pista para que no se enfade. Si actuamos así estaremos dando un feo ejemplo al resto de los jugadores, mostrándoles lo que han de hacer para jugar más minutos, de forma que al poco tiempo es posible que todos protesten al ser sustituidos. Como entrenadores hemos de aprovechar los momentos de tensión de los partidos para, permaneciendo fríos en ellos, enseñar a nuestros jugadores la forma adecuada de comportarse, siempre en beneficio del grupo y con deportividad con árbitros y contrarios, y esto, por poner un ejemplo, es difícil conseguirlo en los entrenamientos.

El problema de la disciplina táctica, para nosotros uno de los más grandes con los que el entrenador se encuentra a la hora de la competición, se debe solucionar también con la ayuda de la misma competición. Es posible que alguna vez hayamos intentado enseñar algún movimiento o sistema de juego a nuestros jugadores durante los entrenamientos, lo habremos repetido, lo habremos ensayado, habremos explicado en qué momento se puede hacer y en cuál no, de forma que quede claro todo esto a todos y cada uno de nuestros jugadores. Pero llegada la hora del partido la aplicación del sistema o del movimiento no sale. ¿Por qué ocurre esto? Simplemente pasa porque en la competición el jugador olvida todo lo que no le parece importante y sólo actúa recurriendo a aquello en lo que más confía. Por esto durante la competición debemos insistir a los jugadores en que deben actuar conforme a lo que hemos ensayado, y el premio a esta disciplina se traducirá en más minutos de juego. Si los que no hacen lo que deben juegan menos minutos, poco a poco tendrán que ser más disciplinados si es que

quieren jugar más. El problema suele radicar en que en muchas ocasiones esta disciplina táctica la acatan más los jugadores de peor calidad, por lo que a veces nos veremos en la duda de quitar a un jugador importante con el riesgo de perder un partido, pero con el conocimiento de que gracias a esta acción es posible que aprendan tanto él como sus compañeros, o de dejarle en pista, con lo que es posible que ganemos el partido, pero a costa de tirar por la borda todo el trabajo hecho en este sentido, pues los demás jugadores se darán cuenta de nuestra falta de criterio. La solución a este problema la debemos tener preparada antes de que surja, así obraremos como sea necesario en el momento oportuno y dudando lo menos posible.

Los aspectos de anticipación perceptiva y de colocación serán, durante la competición, una fase más dentro del entrenamiento necesario para su difícil asimilación. Tanto con ejercicios específicos como en los partidos de los entrenamientos incidiremos en la necesidad de intentar anticipar lo que va a suceder en la siguiente acción para intervenir antes de que acontezca, sólo así podremos ayudar a los jugadores a interpretar los gestos de los demás actuando anticipadamente a ellos y a estar en el lugar oportuno en cada momento. La verdadera diferencia de muchos jugadores con otros no radica en su nivel de ejecución sino en el mayor o menor desarrollo de estas dos capacidades que, quede claro, sólo la experiencia ayudará en verdad a mejorar. Para apoyar el aprendizaje que se adquiere con la experiencia pondremos la nuestra al servicio de nuestros jugadores, y la mejor manera de hacerlo es ayudándoles a colocarse y a anticiparse a las acciones del contrario durante el desarrollo de la competición, de lo contrario es posible que lo hagan en los entrenamientos pero no se atrevan a llevarlo a cabo en los partidos, que es cuando precisamente deberían hacerlo.

En muchas ocasiones los jugadores no se atreven a actuar de una determinada manera por el miedo que tienen a fallar; este miedo a fallar se lo inculcamos en la mayoría de los casos los entrenadores, cuando quizá somos nosotros quienes debemos asumir que el error es un aspecto más del juego y que hasta los mejores jugadores fallan muchas veces en cada partido. Por esto hemos de acostumbrarles en la medida de lo posible a actuar con responsabilidad, de esta forma ganarán confianza en sí mismos llegando por propio convencimiento a la conclusión de lo que pueden y no pueden hacer durante el partido.

Teniendo presente este último párrafo también es necesario analizar nuestras propias actuaciones de la manera más objetiva posible, tanto en los entrenamientos como en los partidos. Ello nos permitirá descubrir errores técnicos, acciones inadecuadas y decisiones erróneas, así como ver también en qué hemos acertado. Todo esto no con el objetivo de entonar el mea culpa o de "echarnos flores", sino de mejorar en posteriores actuaciones.

11.3 TIPO DE INFORMACIÓN, MOMENTO DE DARLA Y CÓMO HACERLO

Ya hemos hablado antes del papel que debe representar el entrenador a lo largo de los encuentros en el sentido de orientar, animar, corregir y analizar el comportamiento de sus jugadores. Digamos que en el trabajo puramente técnico el entrenador tiene dos funciones, que son enseñar los movimientos que quiere que sus jugadores hagan, tanto en el plano individual como en el colectivo, y conseguir la mejora en esos movimientos que ha enseñado. Para alcanzar este segundo objetivo será imprescindible darles la información necesaria sobre cómo ha sido su actuación para que en base a ella puedan mejorar. Esta segunda parte se conoce y se puede encontrar en los libros especializados como *feedback*, retroalimentación o conocimiento del resultado, y su importancia es capital de cara al progreso del jugador.

Lo ideal sería, como también hemos comentado con anterioridad, que cada jugador fuera capaz de analizar por sí mismo el resultado de su acción, y que en base a ese análisis pudiera aprender y mejorar. Conseguir esto en nuestro deporte es en verdad complicado, y más aún si se es novel, ya que si ya es muy difícil captar toda la gama de acciones y posibles acciones que se pueden dar en el transcurso de una jugada para una persona que está fuera de la pista, para uno que está practicando es del todo imposible. La diferencia entre un jugador experto y otro que no lo es radica en la mayoría de las ocasiones en que el primero es capaz de "leer" el juego mejor que el otro, que se suele precipitar mucho más al no tener desarrollada la capacidad de observar un espacio tan grande como el que abarca el experto. En general un jugador que sólo observa un pequeño espacio dentro del total del que dispone para actuar se equivocará en sus decisiones más veces, ya que si la acción ideal está en esa parte que ha observado acertará en la decisión escogida, pero si estaba en otra parte del juego que ni siquiera ha tenido presente no actuará correctamente; por esto es importante que el entrenador ayude a los jugadores a aumentar el espacio que controlan cuando practican o al menos a intentarlo. La mejor manera de hacerlo es dándoles información sobre el resultado de sus acciones y posibilitando mediante ejercicios que sean capaces de entender dónde está la acción primordial en cada momento (atención selectiva), pero también actuando en este sentido en los partidos de entrenamiento e incluso en los de competición. Esta información será más concreta cuanto más experto sea el jugador interesado.

Cuando un jugador comete un error de carácter táctico (como sería intentar pasar el balón al lugar erróneo) no basta con decirle:

"Te has equivocado, hazlo mejor la próxima vez."

Consejos de este tipo quizá se deberían dar si el error hubiera sido de carácter técnico. Esta información en el plano táctico y nada es lo mismo, ya que el jugador sabe que lo ha hecho mal, pero lo que quizá no sepa es por qué, y es ahí donde debemos ayudarlo al indicarle la etiología de su error. Bien es verdad que el hecho de darle a conocer que se ha equivocado ya es algo, pues a menudo vemos en multitud de deportes que muchos jugadores, sobre todo profesionales, no son objetivos y tienden a "culpar" de sus errores a otros compañeros, a sus entrenadores o incluso al árbitro. Si un jugador piensa que la culpa de cada uno de sus fallos la tienen los demás y la de sus éxitos la tiene él, jamás podrá aprender nada al no ser autocrítico, y aunque el entrenador trate de corregirle y mostrarle dónde ha errado tampoco le hará mucho caso, pues pensará que su entrenador se equivoca al llamarle la atención o que la tiene tomada con él. Enseñar a los jugadores a ser objetivos debe ser una parte más del entrenamiento, sobre todo si los jugadores son jóvenes, pues éstos tienen más facilidad para aprender y mejorar. Antonelli y Salvini (1978) nos hablan de esta ventaja del trabajo con jugadores noveles al no estar éstos aún habituados a la rutina del entrenamiento, lo que les permite ser más receptivos a cualquier tipo de propuesta, por novedosa que ésta sea.

Entre los autores consultados es general la opinión de que la información sobre los errores cometidos es esencial para que exista aprendizaje, y que sin el conocimiento de sus propios errores de práctica los deportistas son incapaces de mejorar. Cómo, cuándo y dónde transmitir la información adecuada es el siguiente paso para ayudar a que el aprendizaje sea significativo.

En ocasiones, y ante los evidentes problemas de comunicación que a veces se dan entre entrenador y jugador durante los partidos, el primero decide hablar con el segundo sobre este tema. Las razones que el jugador da pueden ser de lo más variopintas, pero gracias a ellas y a la autorreflexión del entrenador se llegará a conclusiones en cuanto a la aptitud y a la actitud propias y a la forma de actuar en la competición con respecto a los jugadores. Es posible que el jugador reconozca en primer lugar que no se siente a gusto en la cancha, que se siente inseguro y que tiene miedo a fallar; cuando se le pregunte por el motivo de esta inseguridad es posible que responda:

"Cada vez que fallo no quiero ni mirarte, porque sé que si te miro te veré haciendo gestos de desaprobación."

No es el caso comentar aquí quién de los dos tiene razón, pues ésta se decantará de uno u otro lado dependiendo de muchos factores, pero sí será interesante analizar el hecho de que si una situación como la descrita llega a producirse es porque algo no ha funcionado en la relación y en la comunicación entre jugador y entrenador. En muchas ocasiones nuestro excesivo afán por

conseguir que el jugador haga las cosas bien nos puede llevar a presionarle de tal forma que éste se vea incapaz de actuar como debería. En previsión de evitar estas situaciones es conveniente tener presente que nuestra información a los jugadores debe ser siempre la justa, tanto si es antes, como durante o después, ya sea en un partido o en el entrenamiento. No obstante es necesario dejar claro que en el entrenamiento es más fácil incidir en cualquier aspecto, ya que tenemos la posibilidad de detener el juego, repetir acciones y mostrar de forma práctica las posibles soluciones y cómo llegar a ellas, cosa que en un partido es más complicado hacer. La ventaja de actuar en el partido es que tenemos el arma de la sustitución si el jugador no nos hace caso, con lo que utilizándola en su justa medida podremos sacar provecho de ella, ya que el jugador con tal de permanecer en la pista hará lo que le digamos, siempre y cuando esté dentro de sus posibilidades.

Por último, añadir que dentro de la gran cantidad de información que sería necesario transmitir en cada momento hemos de intentar que ésta esté jerarquizada, es decir, que demos la información adecuada en ese momento. Si pedimos un tiempo muerto durante un partido porque vemos que el equipo sale demasiado en su afán por recuperar el balón y está dejando espacios detrás que pueden ser aprovechados por el contrario con un pase largo, es de esto de lo que debemos hablarles durante el minuto de que disponemos, ya que si les damos además gran cantidad de "información extra" sobre aspectos menos importantes en ese momento su atención se dispersará y al terminar la pausa comenzarán a jugar como si no les hubiéramos dicho nada. Recordemos que el hecho de dar gran cantidad de información no quiere decir que los jugadores sean capaces de aprovecharla, por lo que quizás estemos perdiendo calidad por caer en el error de querer dar una cantidad que los jugadores se verán incapaces de asimilar.

11.4 EL TRABAJO DEL ENTRENADOR EN LOS DIFERENTES ÁMBITOS QUE CONSTITUYEN EL JUEGO

Siguiendo con lo ya expuesto en el punto 4.2, el entrenador debe incidir en el ámbito sensorio-perceptivo de los ejercicios para conseguir que los jugadores adquieran cuanto antes el máximo nivel posible. Con la optimización de este ámbito posibilitaremos iniciar el trabajo de anticipación perceptiva, uno de los aspectos más importantes en la competición de nuestro deporte a nivel elite, pero que ya en esta etapa hemos de empezar a trabajar en la medida de lo posible.

Al mismo tiempo el entrenador continuará con la optimización del ámbito coordinativo y el desarrollo-optimización del cognitivo, para tratar de mejorar

tanto la ejecución de las acciones técnicas como el pensamiento táctico. El ámbito estratégico en el aspecto de interpretación de los sistemas de juego y su aplicación tendrá un nivel de iniciación-desarrollo, pues al exigir un conocimiento global de la situación y una coordinación grupal es el ámbito más complicado y que engloba a los anteriores.

Es el desarrollo del ámbito afectivo una parte casi vital y que en muchas ocasiones se deja de lado en estas edades. En su mejora el entrenador tiene mucho que decir, pues aunque ya no tiene para los jugadores el papel de sustituto o imagen del padre que tenía en etapas anteriores, por lo que éstos no hacen caso a ciegas de lo que él dice o propone, cuenta con la gran ventaja de la opcionalidad de la práctica para influir en su carácter y forma de encarar la competición. En la mayoría de los casos el entrenador es el responsable de que sus jugadores adopten durante los partidos una actitud positiva o negativa hacia la competición, de que sean capaces de canalizar su agresividad y ansiedad hacia aspectos reglamentarios y competitivos del juego o lo hagan hacia contrarios, árbitros o público.

Es también su función concienciar a los jugadores de sus virtudes y defectos, para que, dentro de lo posible en esta edad, sean capaces de aprovechar los unos y enmascarar los otros en la cancha. Este tipo de actitud se aprenderá por medio del uso de una estrategia de aprendizaje necesaria en la optimización de la competencia motriz. El entrenador dará en todo momento información a los jugadores sobre el resultado de sus acciones, de forma que consiga que ellos comprendan el porqué de ese resultado y las relaciones causa-efecto de sus propios actos, tanto si éstos son positivos como si son negativos. Éste es el llamado *feedback*, del que ya hemos hablado, para el que el entrenador tiene que estar capacitado en cuanto al conocimiento de su deporte y los aspectos de éste que cada jugador debe mejorar, como nos dicen Ruiz y Sánchez (1997):

“Un requisito ineludible para el entrenador en relación con la problemática que estamos tratando (la información a los jugadores) es que haya desarrollado su habilidad para observar, detectar y evaluar las diferencias entre el modelo o pauta de referencia a seguir por el deportista y su actuación. En este sentido hay que decir, en primer lugar, que dicha habilidad va a depender en gran manera de los conocimientos que tenga el entrenador sobre las características de la ejecución técnica y táctica de su deporte.”.

Como los autores nos indican, es imprescindible que para que el entrenador pueda ayudar a sus jugadores sea capaz, primero, de tener claro qué es lo que quiere que éstos hagan y, segundo, de observar la diferencia que hay entre la

acción que los jugadores ejecutan y la acción que deberían haber ejecutado. Y esto, añadiríamos nosotros, en cada ámbito del juego, no sólo en el técnico y el táctico.

El último eslabón de este complicado "sistema de entrenamiento" sería conseguir capacitar a cada uno de los jugadores para que puedan analizar el resultado de sus propias acciones y, por supuesto, que lo hagan de forma objetiva. Si el entrenador consigue en sus jugadores este tipo de mentalización, estará posibilitando que lleguen a ser críticos con respecto a sus acciones y que, por tanto, puedan aprender de sus propios errores. Schmidt (1991) nos dice a este respecto que la información sobre los errores cometidos es esencial para que exista aprendizaje.

Llegados a este punto la labor del entrenador cambiará, pudiendo desviar su atención a otros aspectos de la competición no relacionados con la ejecución de las acciones del juego. Así estaremos dando un salto cualitativo de nivel, dejando a un lado el entrenamiento de aspectos coordinativos y perceptivos (como parte fundamental de la sesión, nunca totalmente) para pasar al entrenamiento cognitivo y estratégico, que englobará, además, el entrenamiento de los dos ámbitos anteriores.

Es necesario tener presente que conseguir el objetivo de cada acción no quiere decir que ésta se haya ejecutado bien, por lo que esto puede ser un peligro de cara a la futura práctica a un nivel de mayor dificultad. Queremos decir que si un jugador pasa el balón con la puntera y alcanza el objetivo que persigue con esta acción, que es hacer llegar el balón al compañero receptor del pase, la acción que ha utilizado no es la idónea y nosotros como entrenadores debemos hacérselo entender, aunque sea algo muchas veces complicado de conseguir. En este ejemplo sólo la confianza que el jugador tenga en su entrenador posibilitará que se convenza de que no debe pasar el balón con la puntera, porque si no confía en lo que le dicen pensará que lo hace bien y continuará pasando de forma incorrecta, con el peligro que la repetición en forma de creación de hábito puede acarrear al ejecutar esta acción. Por esto es más fácil enseñar cuando no se cumple el objetivo de una acción y las cosas salen mal, porque también el jugador puede pensar que hay algo que no ha funcionado, con lo que asumirá una actitud más receptiva a nuevas propuestas que le permitan no errar la próxima vez.

En cuanto al tipo de información que el entrenador da al jugador, es necesario conocer el nivel competitivo para el que cada jugador está capacitado. La información debe ser más precisa cuanta mayor capacidad tenga el receptor de esa información, ya sea un jugador en concreto o todo un equipo. Así, **no es lo mismo decir a un juvenil de un equipo de una liga local que defienda con más atención que decirselo a otro que juega en un equipo de División de Honor.**

Probablemente el primero pensará que debe estar más atento a su oponente porque se le ha escapado ya un par de veces, pero el segundo quizá no entienda muy bien este término, que puede referirse a que no ha efectuado un cambio de oponente, a que no lo ha ordenado él o a que no se ha colocado justo donde debía para llegar a tiempo de hacer una ayuda a un compañero. El recurso al que muchos entrenadores recurrimos y que tantas veces hemos escuchado en las canchas, e incluso en la televisión, de “echar más co...raje” no es sino una muestra de la falta de capacidad que en la mayoría de los casos tenemos al dirigir un equipo, porque vemos que algo falla, pero no somos capaces de descubrir qué es, por lo que recurrimos a lo más fácil para quitarnos nuestra parte de responsabilidad en lo que sucede.

Los ejercicios gracias a los cuales el entrenador puede capacitar a los jugadores para conseguir esta forma de ver el juego estarán basados en la mecanización de los gestos, pero dentro de un plano de adaptación a las diferentes situaciones que el juego puede plantear. Bayer (1992) nos lo explica con claridad:

“En la enseñanza de los juegos deportivos colectivos subsiste el peligro de llegar a la constitución de tales respuestas (adquisición de comportamientos automáticos mecanizados), ya que para fijar una conducta bajo la forma de un hábito, la repetición constituye un medio indispensable. El educador (entrenador), que debe facilitar el desarrollo del alumno (jugador) en el seno de la adaptación, puede evitar este escollo proponiendo a lo largo de la realización del gesto o del comportamiento condiciones de ejecución variables y cambiantes, alternadas con períodos de fijaciones o condiciones de ejecución parecidas.”.

Es innegable que para conseguir aprender un gesto y mecanizarlo la repetición es el camino a seguir, pero ha de ser una repetición gestual que exija al jugador adaptarse a todas las formas posibles de movimiento que las reglas de su deporte le permiten, de esta forma estaremos capacitando al jugador para responder acertadamente a cualquier imprevisto que le surja en la competición.

Veamos el tema de la repetición y adaptación con un ejemplo técnico-táctico y otro estratégico.

Todos sabemos de la importancia que tiene el pase para poder practicar nuestro deporte; es la base de la comunicación motriz entre los jugadores del mismo equipo. Todos tenemos claro que para poder jugar hay que saber pasar bien el balón, y es innegable que la única manera de aprender a pasarlo es practicando. Pero el problema en la competición no es pasar el balón, es conseguir hacerlo en buenas condiciones y en cualquier situación que el juego plantee.

Si colocamos a los jugadores enfrentados y les tenemos una hora cada día pasando el balón, sin duda casi todos lo harán adecuadamente a lo largo del tiempo. Pero, ¿lo pasarán bien cuando tengan que hacerlo a un compañero en movimiento? Sin duda no estarán habituados a ello aunque el gesto que tengan que hacer sea casi el mismo. Este problema aumentará cuando además del compañero sea el jugador que debe pasar el que está en movimiento, y se elevará a la enésima potencia si añadimos un defensor que marca al posible receptor y otro que está presionando al que debe pasar, amenazándole con interceptar el balón o quitárselo antes de que pueda ejecutar el pase. Como vemos **no sólo hay que enseñar a los jugadores a pasar correctamente el balón, hay que hacerlo de forma que puedan realizar este gesto adecuadamente cada vez que tienen el balón, independientemente de cómo sea la situación en la que se encuentren.** Para ello tendrán que aprender a diferenciar si deben pasar o hacer otro gesto más conveniente (regatear, conducir, fintar con el balón, tirar, etc.), qué compañero es el que está en mejores condiciones de recibir el balón, qué tipo de pase es el idóneo y cómo calcular el tiempo de que disponen para ejecutar el pase, además de otra gran cantidad de factores que influyen en la decisión de pasar el balón y que la condicionan para que ésta sea o no correcta.

Un ejemplo todavía más claro para ver la necesidad de actuar de forma adaptada a las necesidades del juego lo tenemos en la aplicación del famoso sistema ofensivo del juego en línea que el popular Zego introdujo en nuestro país, también conocido como 4:0. Esta forma de atacar permite ofrecer más apoyos al jugador que tiene el balón, por lo que facilita la posesión al tiempo que busca aprovechar el espacio que la defensa deja al colocar a los cuatro defensores en línea siguiendo el movimiento de los atacantes. Es un sistema moderno de nuestro deporte, pues busca dotar al juego de mayor movilidad, con lo que también el desgaste físico es mayor, lo que acarrea por fuerza un cambio en la actitud y en la mentalidad de los jugadores (no pueden jugar todos los minutos al máximo rendimiento, el pensamiento se vuelve más colectivo y más agresivo al necesitar tener el balón el mayor tiempo posible), aumenta la espectacularidad en el juego y requiere una mayor cantidad de horas de entrenamiento, necesarias para asimilar el movimiento y soportarlo físicamente. En definitiva, este tipo de sistema ofensivo, con las múltiples variantes que en estos últimos años hemos podido observar (combinación de movimientos con pivote corto y largo, opción de apoyo al balón cuando está en la banda entre líneas o incluso desde el lado contrario, etc.), ha motivado a nuestro entender el llamado "boom" de nuestro deporte a efecto espectáculo, que ya es necesario practicar como profesional en el máximo nivel al requerir en algunos equipos más de 15 horas semanales de entrenamiento.

Hemos visto todas las ventajas que este innovador ataque tiene, pero estas ventajas de la estrategia colectiva del ataque en línea se pueden convertir en inconvenientes si los jugadores realizan el movimiento de forma mecánica, sin pensar en la razón de por qué vienen aquí o van allí. El jugador entiende rápido que con este sistema ofensivo debe moverse continuamente, haciendo a su vez que el balón también se mueva rápido, por lo que se ve a menudo que los jugadores de los equipos que lo utilizan pasan el balón con uno o dos toques. El objetivo de este movimiento continuo tanto del balón como del equipo que lo posee es, por un lado, disminuir la capacidad de ayuda defensiva del equipo rival, ya que al tener que controlar el movimiento del correspondiente par el defensor no podrá acudir a ayudar a otro compañero que se encuentre en apuros en el tiempo justo, y por otro, aumentar las posibilidades de finalización del equipo al ser cualquiera de los cuatro jugadores el que consiga el desmarque que permita tener una opción de gol. Si los jugadores no entienden este objetivo y se quedan tan sólo en que deben "tocar y salir" para retornar a la posición inicial lo más rápidamente posible, el juego del equipo se verá reducido a una posesión alejada de la zona de peligro del equipo contrario y a un juego totalmente horizontal, ya que no habrá ningún jugador que haga un movimiento en profundidad, ni que mire el balón durante el inicio de su desmarque para detenerse en el momento oportuno y ofrecer una pared; todos tratarán de volver veloces para dar un nuevo apoyo sin continuar el movimiento para recibir el pase largo, y por supuesto, si alguno lo hace, no habrá ningún otro que levante la cabeza para mirar el posible buen movimiento del compañero en paralelo o diagonal para meter el balón en profundidad, sino que el que lo tiene se limitará a pasar el balón al compañero más próximo y a salir a toda velocidad sin darse cuenta de que hay otro mucho mejor colocado que se ha quedado totalmente sólo cerca de la portería contraria.

Vemos que para aplicar correctamente un sistema de juego, que puede ser adecuado para nuestro equipo, primero hemos de comprobar que es posible adaptar ese sistema a las características de los jugadores que tenemos. Después enseñaremos a estos jugadores a pensar en función de esta forma de jugar en común; sólo así aprovecharemos las facilidades que este sistema ofrece y conseguiremos que realmente sea efectivo. No tendría mucho sentido, por ejemplo, utilizar el ataque en línea si tenemos en nuestro equipo un jugador grande y lento, pero que protege y maneja bien el balón de espaldas a la portería contraria, y dos o tres muy rápidos que pegan bien al balón. Con estas características está claro que nos equivocáramos si no adoptáramos el sistema de ataque 3:1, por mucho que no nos guste o que prefiramos el juego en línea.

NIVEL DE ADAPTACIÓN EN EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Según Ruiz Pérez y Sánchez Bañuelos (1997):

“Un deportista es competente cuando actúa con eficiencia en las diferentes situaciones que su deporte le plantea.” .

Famose (1992) define la eficiencia en una tarea motriz como la relación existente entre el nivel del resultado obtenido y el coste/gasto empleado para alcanzar dicho resultado, y continúa relacionando eficiencia y eficacia, definiendo esta última como una cualidad desvinculada del gasto empleado en la acción y que se centra solamente en resaltar el nivel y la calidad del resultado, independientemente del coste que éste puede llevar consigo.

Un problema con el que nos encontramos dentro del ámbito de la optimización del aprendizaje deportivo es, como nos continúan diciendo los autores del inicio del capítulo, que el incremento del nivel de exigencia competitiva desde la iniciación a la elite eleva la dificultad de las metas propuestas y supone una demanda constante de mejora del nivel de ejecución, es decir, de la eficacia. Aquí vemos la importancia tanto de la eficiencia como de la eficacia, aunque en muchas ocasiones el orden secuencial en el aprendizaje esté tergiversado por querer alcanzar la eficacia en primer lugar, para después ir incrementando la eficiencia.

Anteponer la eficacia a cualquier precio puede ser un error, por cuanto la eficiencia acaba dando eficacia, pero no necesariamente al revés, sobre todo en las llamadas “categorías inferiores”. Un claro ejemplo de esto lo tenemos en el jugador que desarrolla su potencial físico antes que otros de su edad y que sólo por fuerza desborda a los rivales. Este jugador será eficaz, pero no eficiente, porque utiliza mucha energía sin necesitarlo, pues si fuera capaz de hacer una finta antes de intentar desbordar el resultado sería probablemente el mismo y ahorraría además energía. Este jugador eficaz lo será menos cuanto más aumenten su potencial condicional los demás y se igualen a él físicamente. En este punto ya no será capaz de dejarles atrás por fuerza y entonces quizá sea tarde para que pueda aprender la existencia de la finta como método idóneo para

hacerlo. Así cuando el desarrollo adulto iguale a todos, será el jugador que en su día aprendió a fintar correctamente para desequilibrar el que tenga éxito, pues unirá a esta acción la fuerza que su desarrollo le ha dado. Este hecho lo vemos a menudo en alevines, cadetes, etc., con equipos de gran fuerza física que arrollan a los demás, pero a la larga no mejoran técnica ni tácticamente, quizá por creer que no lo necesitan al verse superiores, lo que les lleva a no llegar a grandes cotas en su nivel competitivo con el paso de los años.

Más adelante los autores citados dan la posible solución a este problema al indicarnos que la optimización en el aprendizaje deportivo debiera plantear conseguir una utilización más económica de los recursos disponibles, así como un aumento progresivo de los mismos, para que la actuación deportiva sea expresión de una conjugación excelente de ambas cualidades: eficacia y eficiencia.

De todo lo que acabamos de ver debe deducirse que hay que tratar de respetar las etapas de adquisición de habilidades de los jugadores y no quemarlas, salvo en los casos claros en los que un jugador esté adelantado a su edad, más quizás en el plano técnico y táctico que en el condicional. Igualmente cada edad de desarrollo tiene unas capacidades determinadas con mayores opciones de asimilar, y es necesario conseguir que los jugadores lo hagan en su momento, así conseguiremos que la progresión de aprendizaje sea correcta y carezca de lagunas que más adelante servirán para entorpecer otros aprendizajes basados en los que ya deberían estar asimilados.

En este nivel de capacitación motriz en el que nos hallamos el jugador irá procesando la información y ejecutándola de forma más rápida, pero aún no será capaz de hacerlo al nivel de un jugador de elite, salvo agraciadas excepciones. De este modo, el nivel en categoría juvenil sería globalizar-actuar-globalizar, que es el proceso anterior al culmen de la optimización en el procesamiento de la información, que sería globalizar actuando, que ya se alcanzaría en etapas sucesivas con la automatización en el entrenamiento y la maduración de la personalidad del deportista. A partir de este punto sólo habría que mantener lo conseguido para seguir mejorando con la experiencia adquirida durante los años de práctica. Veamos cuál sería la evolución de un jugador en su proceso de tratamiento de la información a lo largo de los años y en qué punto de esa evolución nos encontraríamos teóricamente en esta edad:

Paso 1. Observar-actuar-observar. Categoría benjamín (8-9 años). A esta edad sólo el balón llama la atención del jugador, por lo que no piensa en nada más que en tratar de poseerlo. El benjamín ve el balón y corre para intentar jugarlo sin preocuparse de nada más, por lo que es una buena etapa en la que trabajar el aprendizaje de los gestos técnicos básicos (conducción, control y pase).

Paso 2. Observar - (decidir) - actuar - analizar - observar - colocarse - observar. Categoría alevín (10-11 años). En esta categoría podemos empezar a hacer pensar al jugador, de forma que consiga analizar la acción que acaba de realizar, pero esto le costará alejarse de la realidad del juego, por lo que después tendrá que volver a él antes de estar preparado para actuar de nuevo. Es posible que algunos empiecen ya a ver diferentes posibles opciones y que por tanto la capacidad de decidir empiece a desarrollarse. Aún es imposible separar el gesto técnico de la atención, por lo que es importante mejorar la ejecución técnica en un plano de mayor dificultad que en la etapa anterior (pase y control en movimiento, regate, recorte y tiro).

Paso 3. Observar colocándose - decidir - actuar - analizar - observar colocándose. Categoría infantil (12-13 años). Es la etapa en la que en verdad el jugador empieza a entrar en la fase del pensamiento táctico, por lo que ya es capaz de actuar en función de lo que ha decidido. Su mente le permite observar el juego al tiempo que actúa (su atención puede alejarse ya de la ejecución de la acción técnica), por lo que sus decisiones son también más rápidas. Es cierto que todo esto lo hace aún con dificultad por lo que es importantísimo que nosotros le facilitemos el trabajo proponiéndole ejercicios que no sean complicados pero que al tiempo desarrollen esta nueva capacidad. Esta etapa es la ideal para trabajar la táctica individual (aplicación de las acciones técnicas dentro de la realidad del juego) para conseguir que su capacidad decisional se desarrolle en la mayor medida posible.

Paso 4. Observar y decidir - actuar - analizar colocándose - observar y decidir. Categoría cadete (14-15 años). Su capacidad para procesar la información que le llega aumenta en grado exponencial, por lo que es necesaria nuestra ayuda a la hora de mejorar su capacidad de observar y de decidir la mejor opción dentro de todas las posibles, desechando la que no es importante. Así mismo, el análisis de una acción se hace ya sobre la marcha al tiempo que se prepara la siguiente. Esta es la etapa en la que el jugador empieza a conocer lo que es un sistema de juego, pues ya será capaz de dividir su atención entre la ejecución técnica y la observación del movimiento de compañeros y contrarios.

Paso 5. Globalizar - actuar - globalizar. Categoría juvenil (16-18 años). Llamamos globalización al proceso por el que el jugador es capaz de observar, decidir y actuar casi al mismo tiempo y después analizar su acción a la vez que se prepara para la siguiente. El pensamiento táctico debe separarse ya de la acción técnica, así el jugador será capaz de progresar en el conocimiento de la táctica colectiva y de los sistemas de juego, pero sin dejar de lado la práctica de la técnica, que cada vez se realizará en un plano de dificultad mayor. A partir de aquí entramos en la etapa de **optimización** del jugador a nivel general.

Paso 6. Globalizar actuando. Categoría senior (edad adulta). Es el grado máximo dentro del proceso de tratamiento de la información. El jugador actúa al tiempo que analiza, observa y se coloca, decidiendo en muy poco tiempo lo que va a hacer de inmediato. Si observamos con detenimiento cualquier deporte colectivo profesional, veremos que los jugadores apenas dudan en sus acciones (otra cosa es que se equivoquen en sus decisiones o no), y que lo que deciden hacer lo ejecutan con velocidad (y otra cosa también es que esa ejecución sea correcta o no, esto ya depende de la calidad individual de cada uno).

Nos encontramos, por tanto, en el peldaño anterior al de conseguir la competencia motriz necesaria para participar a alto nivel, por lo que ya hay que exigir a los jugadores máxima atención en los entrenamientos, atención que les permitirá observar y decidir lo que van a hacer, ejecutarlo y analizar lo que han hecho al tiempo que se preparan y colocan para la siguiente acción. El trabajo de esta capacidad de concentración en lo que están haciendo es lo que les va a permitir ascender ese último escalón y entrar en el reducido grupo de los llamados "jugadores inteligentes".

COMPLEJIDAD DE REALIZACIÓN DE LAS ACCIONES EN FÚTBOL SALA

Siguiendo con Ruiz Pérez y Sánchez Bañuelos (1997), nos dicen a este respecto:

“La dificultad del control motor en los deportes está directamente relacionada con el tipo, calidad y cantidad de información que el deportista tiene que procesar (interpretar) para poder actuar y con las exigencias energéticas reclamadas para una correcta actuación.”.

El tipo de información se refiere a si ésta viene del exterior (el caso de nuestro deporte), y por tanto depende de los sentidos, o es interna (como sería por ejemplo en un lanzamiento de disco); la calidad nos dice si esa información es clara o tiene interferencias, como puede ser la existencia de contrarios y compañeros que crean incertidumbre en las acciones, y la cantidad de información se refiere al número de estímulos, de señales, que atender para poder actuar satisfactoriamente. Observando este párrafo podemos comprobar que el fútbol sala es un deporte realmente complejo, pues hay muchos estímulos que atender y éstos no suelen ser claros por la actuación de compañeros y contrarios que pueden confundir al practicante.

Según Welford (1976) hay tres mecanismos principales que rigen el sistema sensoriomotor humano, éstos son el de percepción, el de decisión y el de ejecución y control, siguiendo el siguiente proceso:

1. PERCEPCIÓN DE LA INFORMACIÓN EXTERIOR
2. DECISIÓN EN FUNCIÓN DE LO PERCIBIDO
3. EJECUCIÓN DE LA ACCIÓN EN FUNCIÓN DE LO DECIDIDO
4. ANÁLISIS DEL RESULTADO

Continuando con Ruiz Pérez y Sánchez Bañuelos (1997) con respecto al tema que nos ocupa:

“Un procesamiento óptimo de la información en cada situación pone al deportista ante la posibilidad de emplear con eficacia y eficiencia sus recursos técnicos y tácticos. Es fácil deducir, por lo tanto, que el aprendizaje y optimización de este deporte debe implicar la optimización de cada uno de los mecanismos implicados y todos ellos en su conjunto. (...) A efectos de las necesidades de optimización del aprendizaje que debe cubrir el entrenamiento deportivo del alto nivel, las tareas, ejercicios y actividades motrices ofrecidas deben haber sido analizadas y clasificadas previamente para tal efecto, tanto en términos de sus exigencias de ejecución técnica como de sus exigencias perceptivas y de la decisión.”.

Sólo de esta manera se producirá la mejora deseada de forma global. Está claro, pues, que nuestro trabajo en los entrenamientos debe propiciar la mejora de los tres mecanismos que inciden en el rendimiento del jugador en la cancha, de forma más analítica cuanto más jóvenes sean los jugadores y más global cuanto más capacidad de resolución de las situaciones del juego tengan. Al final llegaremos exclusivamente a situaciones de juego real provocadas deliberadamente para conseguir la especialización que requiere la alta competición.

Veamos algunas características de estos mecanismos en nuestro deporte y cómo mejorarlos.

13.1 MECANISMO SENSORPERCEPTIVO

Atendiendo las diversas clasificaciones de los deportes según sus características, diríamos que el fútbol sala es un deporte de carácter abierto, entendiendo esto como un deporte que necesita del *feed-back* externo, donde las informaciones visual y auditiva son esenciales para su práctica. Este *feedback* externo que suele aparecer en muchos libros no es otra cosa que la necesidad de analizar el resultado de la acción realizada para descubrir si ha sido acertada o ha habido algún error y, por tanto, aprender a la hora de realizar otras acciones semejantes. El *feedback* es el conocimiento del resultado de la acción dentro de una práctica que varía constantemente, siendo imprescindible tenerlo presente para poder mejorar, y esto tanto de cara a los jugadores como a los entrenadores.

De este análisis debe deducirse que para mejorar la percepción de las situaciones que el fútbol sala plantea tendremos que utilizar ejercicios variados que requieran del jugador la necesidad de adaptarse a cada situación.

Al no darse en la competición dos acciones iguales, sólo podremos favorecer esta adaptación perceptiva desde nuestra posición como entrenadores provocando en los entrenamientos mucha variedad de estímulos que obliguen al jugador a reaccionar de forma adecuada a cada uno en concreto, dándole después información sobre el resultado de la acción al analizarla (*feed-back*) y enseñándole a él a hacerlo. Por esta razón hay que huir del uso de ejercicios mecánicos y repetitivos en las sesiones, pues con ellos estamos alejando a los jugadores de la práctica real del fútbol sala. Esto sucede porque, como hemos visto antes, la competición provoca incertidumbre y si nuestros ejercicios no la proporcionan no conseguiremos desplegar en los jugadores la atención necesaria para mejorar, tan sólo estaremos trabajando la ejecución, pero alejada de las situaciones reales de juego. Un ejemplo de todo esto lo podemos ver con ejercicios de pase que todos hemos realizado en algunos entrenamientos:

1. Un ejercicio mecánico y con poca transferencia a la competición sería colocar a dos jugadores estáticos y enfrentados a lo ancho de la cancha pasándose el balón.
2. Un ejercicio adaptativo y con transferencia a la realidad competitiva sería colocar al pasador y a los posibles receptores en movimiento, de forma que haya varias opciones de pase y éste no se haga siempre al mismo lugar. Para ampliar la dificultad se podría obligar a dar los pases a un toque o dos o por espacios más reducidos.

Con este ejemplo no queremos decir que haya que desechar los ejercicios de carácter mecánico, sino saber cuándo y por qué nos conviene emplearlos, por ejemplo para hacer el calentamiento específico antes de una sesión de alta exigencia condicional o con niños pequeños que requieran un trabajo analítico del pase para aprender su gesto.

Este tipo de ejercicios adaptativos mejorará en el jugador la capacidad para captar estímulos y seleccionar de entre ellos los importantes, dejando de lado los irrelevantes. Esto, como ya se ha comentado, se conseguirá desarrollando la visión periférica (captación de estímulos) y la atención selectiva (selección de los estímulos más importantes). El verdadero desarrollo de la atención selectiva, como nos dice L. M. Ruiz (1987) se da en el umbral entre jugadores cadetes y juveniles:

“La percepción de la figura-fondo adquiere su máxima maduración hacia la adolescencia (14-16 años).”.

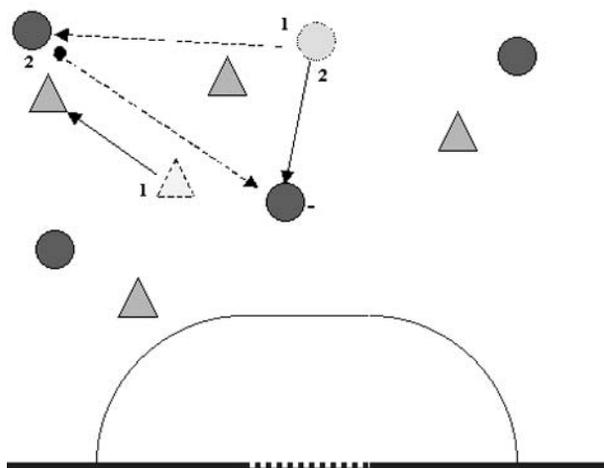
Es ésta la causa de que el trabajo de optimización perceptiva se deba realizar en esta categoría, ya que en edad juvenil se podrán percibir los movimientos en los que en principio no se tenga focalizada la visión, movimientos que, quizá, sean los importantes en una determinada acción y en los que se podrá centrar la atención si es necesario. De esta capacidad de observación y selección depende el siguiente paso en el procesamiento de la información, que consiste en decidir qué hacer con ese estímulo importante que hemos percibido.

13.2 MECANISMO DE TOMA DE DECISIONES

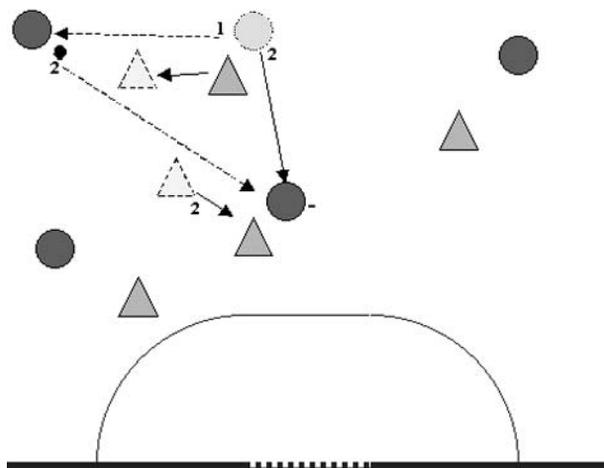
Comencemos con un ejemplo para entender la importancia de este mecanismo. En el transcurso de un partido nos damos cuenta de que nuestro compañero va a presionar al jugador del otro equipo que tiene el balón. Pueden suceder dos cosas, que lo intercepte o que sea desbordado mediante un pase o un regate. Nuestra capacidad perceptiva nos permite ver esa situación. Después tendremos que decidir las probabilidades. Si creemos que nuestro compañero va a interceptar nos dispondremos a salir al contraataque, pero si pensamos que no va a interceptar tendremos que hacer cobertura por si es rebasado y colocarnos adecuadamente ante esa posibilidad. Al final nuestro compañero es desbordado con un pase y su par corre ganándole la espalda; el contrario que nosotros marcamos recibe ese pase (están intentando hacer una pared). De nuevo tendremos que observar y decidir de entre las siguientes opciones:

1. Presionar a nuestro par, que está recibiendo el pase.
2. Retrocer cerrando la línea de pase con el contrario que ha desbordado a nuestro compañero, cambiando así de oponente ante la posibilidad de ser también desbordados por la pared en el caso de que ésta se produzca.
3. Cerrar la línea de pase entre nuestro par y el atacante que ha desbordado al compañero sin retroceder. Así, si conseguimos anticiparnos a nuestro par y vemos que va a pasar el balón a un toque, tendremos muchas opciones de recuperar el balón y salir al contraataque.

La elección más adecuada es la que nos dará el éxito en la acción, pero no es fácil elegir bien, pues cada acción de juego es diferente. Solamente con el aprendizaje y la experiencia seremos capaces de solventar satisfactoriamente estas situaciones. En este ejemplo que hemos visto se ve claramente la diferencia entre tres tipos de jugadores, veámoslos gráficamente.

**Figura 8**

Como se ve en la figura 8, el jugador inexperto se ha precipitado en su acción acudiendo a presionar a su par (tiempo 1), por lo que no actúa de forma táctica, sino instintiva. El resultado de esta acción es que al entrar también el segundo defensor y producirse el pase (tiempo 2) no uno sino los dos jugadores quedan desbordados por la triangulación de balón de los rivales.

**Figura 9**

En la figura 9 vemos a un jugador capacitado para leer el juego, tácticamente disciplinado e inteligente. Éste se da cuenta de la acción errónea de su compañero y trata de corregirla con un buen movimiento táctico de defensa, como es la realización de un cambio de oponente al tiempo que cierra la línea de pase entre el pasador y el posible receptor (tiempo 2). Con la voz mandarían a su compañero desbordado sobre el atacante.

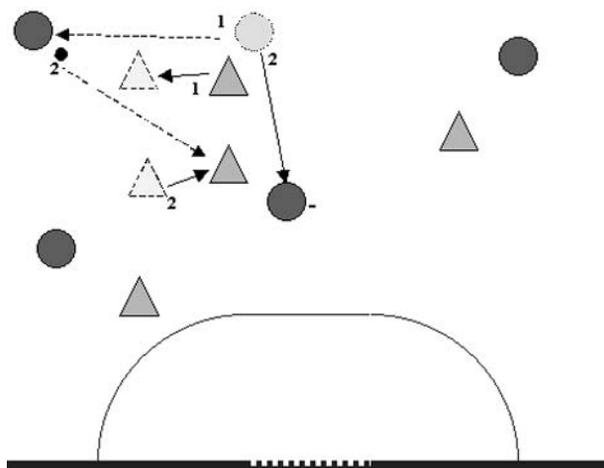


Figura 10

En la figura 10 tenemos al jugador más inteligente, que no sólo corrige el error del compañero, sino que lo aprovecha para crear a su vez peligro recuperando el balón y pudiendo iniciar un contraataque de tres contra dos. Este jugador demuestra tener algo de lo que los otros dos anteriores carecen, ya que es capaz de anticipar la acción del rival para sacar provecho de ella colocándose en el sitio justo por el que va a pasar el balón para cortarlo e iniciar la acción de contra (tiempo 2). Pero esto sólo lo ha podido aprender a base de experiencia. Es muy difícil que veamos a un jugador juvenil realizar en un partido un gesto así.

Si en los entrenamientos trabajamos con ejercicios que sirvan para hacer ver a los jugadores este tipo de situaciones u otras opciones que se puedan dar durante el juego, éstos serán capaces de aprender mejor y más rápido a solucionarlas cuando se topen con ellas en la realidad.

Es necesario, por tanto, que los jugadores aprendan a reconocer las diferentes opciones y a elegir la más adecuada, y esto sólo lo lograrán optimizando las estrategias de toma de decisión. La forma ideal de conseguirlo es, como nos dice Sampedro (1993), mediante el juego:

“El juego es el vehículo más adecuado para introducir las nociones tácticas, itinerario que iría desde los juegos más infantiles hasta los juegos específicos y adaptados, cargados de las nociones tácticas necesarias para el deporte en cuestión.”.

Al trabajar con edades de 16-18 años los juegos se acercarán ya a la realidad de la competición con el fin de conseguir una respuesta positiva ante situaciones semejantes durante los partidos. Se debe tener presente que el pensamiento táctico es tanto más complicado cuantas más variantes posibles presente una acción, por lo que si el aspecto del juego a mejorar es complicado, como por ejemplo un procedimiento táctico colectivo ofensivo a emplear en una acción (pantalla, bloqueo, cruce o pared), el número de opciones debe reducirse para que esa acción no le resulte al jugador tan complicada que no sea capaz de resolverla.

Teniendo presente que el fútbol sala es un deporte de toma de decisiones constantes, es necesario dotar a los jugadores de la calidad técnica adecuada para poder ejecutar la decisión tomada. Un ejemplo lo tenemos en un jugador que posee una técnica depurada en el recorte y gran capacidad táctica para realizarlo en el momento justo, pero que no es capaz de manejar ni golpear el balón con la pierna de peor ejecución. Este jugador no podrá sacar partido de sus cualidades, pues el espacio y el tiempo que gana quitándose a un rival de encima al recortarle lo pierde no pudiendo finalizar la acción con la pierna que debería hacerlo y tratar de cambiar el apoyo para hacerlo con su “pierna buena”.

En verdad la gran dificultad del fútbol sala de alto nivel viene dada por la necesidad de actuar de forma correcta en un espacio y un tiempo reducidos y de tener que hacerlo con los pies, por lo que las capacidades de atención, decisión y ejecución deben ser lo más eficaces y eficientes posible. Esto realmente es muy difícil de conseguir si el jugador no es capaz de anticipar las acciones de la comunicación (relaciones compañeros-compañeros) y la contracomunicación (relaciones compañeros-adversarios) motrices y colocarse adecuadamente para actuar. Mejorar estos dos aspectos es el objetivo final para crear al jugador inteligente y capaz.

Las claves para mejorar la anticipación y la colocación son sin duda mejorar el dominio estratégico y táctico que el jugador tiene. Tomando la definición que Gréhaigne y Godbout (1995) hacen de estrategia, la adoptamos para nuestro deporte:

“Un conjunto de acciones de juego preestablecidas para acometer con éxito la solución de diferentes situaciones, con la finalidad de sorprender al oponente y sobrepasarle.”.

Estas acciones preestablecidas permitirán una colocación en el sitio justo, tanto en ataque como en defensa, para ayudar y ser ayudado por los compañeros de forma que todos actúen como un bloque, con la ventaja de saber lo que los compañeros van a hacer y llegar a prever cómo podrá reaccionar el contrario. Esta forma de entendimiento grupal es conocida como un sistema de juego.

Dentro de estos sistemas de juego aparecerá la táctica al concretarlos a cada situación, como nos dicen los mismos autores anteriores sobre la táctica al definirla como adaptaciones puntuales que el deportista realiza a las nuevas configuraciones de juego. Por tanto vemos que el sistema estratégico se basa en el táctico, pero a su vez el táctico se basa en la técnica individual de cada jugador, por lo que debe ser ésta la primera a desarrollar. Veamos la aplicación con un ejemplo:

“El equipo ataca siguiendo el sistema 3:1 con pivote. Un jugador, para favorecerlo, rota desde el centro a la banda, actuando tácticamente para dejar el espacio vacío en el centro y que otro compañero pueda meter el balón al pivote por ahí; será este jugador el que, gracias a la técnica adecuada, pasará el balón al pivote, que antes tendrá que haber ganado la posición al cierre contrario, actuando también tácticamente.”

De esta acción de juego hemos de deducir que de nada vale trabajar la táctica con los jugadores, y mucho menos la estrategia, si éstos son incapaces de ejecutar correctamente los gestos que les permitan llevar a cabo con eficacia dichas acciones, en este caso el pase al pivote y el control de balón de éste frente a un oponente ganándole previamente la posición. Vemos pues la estrecha relación de jerarquía entre técnica, táctica y estrategia y el porqué de la necesidad de dominar unas antes que otras. Ahora bien, tendremos presente que este trabajo de la técnica será menos analítico cuanto mejor practiquen los jugadores, de forma que los ejercicios para la mejora de la técnica se acerquen cada vez más a situaciones reales de juego, y que éstas sean lo más variadas posible, por lo que llegará un momento en que el trabajo de técnica y táctica se haga con la misma tipología de ejercicios, e incluso el estratégico.

13.3 MECANISMO DE EJECUCIÓN

La ejecución de cualquier gesto observado y decidido previamente es el último paso del proceso de realización de las acciones motrices. Que este acto sea óptimo depende, como ya se ha visto, de muchos factores, el último de los cuales

es el que realmente se percibe y nos dice si todo el proceso ha sido acertado o qué parte de él puede haber fallado. No obstante, aunque los pasos a seguir hayan sido acertados, la acción puede no salir bien. Un ejemplo se puede ver en cualquier acción de nuestro deporte: un jugador que ha hecho un desmarque en diagonal de forma adecuada gana la espalda a su oponente y busca la línea de pase; el compañero que tiene el balón lo ve y se lo pasa correctamente al borde del área rival. Nuestro protagonista controla el balón orientándolo para finalizar, pero en el último momento golpea mal y el balón sale desviado, perdiéndose una clara ocasión de gol. Este hecho puede haber sido motivado principalmente por dos causas: el jugador está fatigado y ejecuta mal el golpeo o el control orientado o ha tenido que realizar alguna acción de manera poco precisa que le ha llevado al error, probablemente influidas ambas por el factor tiempo. Esa misma acción realizada sin este factor tendrá muchas más opciones de ser dirigida entre los tres palos, teniendo que ser el portero el que intercepte el balón para evitar que entre a gol.

Tomando las palabras de L. M. Ruiz y F. Sánchez Bañuelos (1997):

“Muy a menudo se olvida que el aprendizaje y optimización deportiva reclaman energía para su desarrollo y erróneamente se desvinculan técnica y acondicionamiento físico. Es evidente, sin embargo, la relación entre la mejora de la adaptación metabólica al esfuerzo y la mejora de la técnica. Todos conocemos los efectos nefastos que para un deportista o equipo tiene el no poseer los recursos suficientes para aguantar el ritmo del contrario.”.

Vemos por tanto la existencia de dos factores principales que condicionan la ejecución, el técnico o coordinativo, que muchos autores llaman aspecto cualitativo, y el condicional o físico, que denominan aspecto cuantitativo.

Del aspecto cuantitativo decir tan sólo que en esta categoría existe mucha diferencia entre los diversos jugadores y que la fuerza física de un equipo es un condicionante importante a la hora de ganar un partido a otro equipo físicamente inferior. Esto no debe preocuparnos como entrenadores pues estamos aún en una etapa de formación, aunque sea la última, y muchos aspectos de ella se equiparen a la siguiente. Hay que tener presente que a la larga todos los jugadores acaban desarrollándose, cada uno según su propio metabolismo, y no hay que olvidar que **nuestro objetivo es que lleguen a la edad adulta no antes, sino de la mejor manera posible**. Es importante tener claro este principio para no introducir en el jugador más carga de entrenamiento de la que pueda soportar, llegando a existir riesgo de lesión o de alcanzar la temida fatiga psíquica que tantos abandonos provoca.

Por lo demás ya hemos visto las cualidades que se pueden trabajar más y la problemática para hacerlo, teniendo presente el tiempo semanal de entrenamiento.

Respecto al aspecto cualitativo hay que decir que de entre las variables que Billing (1980) propone en cuanto a que condicionan el grado de coordinación muscular, consideramos factibles de entrenar, e imprescindible su dominio y mejora en un jugador que quiera llegar a la elite, las que nos hablan de la velocidad de ejecución y de la precisión requeridas en la ejecución. En nuestro deporte las acciones más complejas, como son las de creación y definición, se basan en la velocidad de ejecución y en la precisión, generalmente de forma combinada, lo cual eleva aún más la dificultad.

Para conseguir mejorar en la ejecución de las acciones debemos, por tanto, proponer ejercicios que requieran velocidad y precisión; sólo así conseguiremos transferir los gestos que los jugadores deben aprender a las acciones reales del juego, en las que, como ya hemos dicho, éste ha de ser rápido y preciso. Disminuir la intensidad de alguno de estos dos factores alejará la acción de la realidad, aunque nos permita observar mejor la ejecución y al jugador llevarla a cabo de forma más sencilla, por lo que este tipo de acciones quedará para reentrenamiento, calentamiento o categorías inferiores.

Entenderemos mejor este concepto volviendo al ejemplo ya visto del aprendizaje y perfeccionamiento del pase. El clásico ejercicio de los jugadores enfrentados y estáticos pasándose el balón a lo ancho de la cancha es una acción irreal, pues rara vez se dará en la competición y, por tanto, no puede hacernos mejorar en la ejecución del pase. Sólo nos podría servir si introducimos la necesidad de realizar el gesto con gran precisión y a una velocidad de ejecución semejante a la que encontraríamos en un partido. Cómo conseguir esas situaciones de "realidad" en el entrenamiento queda a la libre elección de cada uno y de su capacidad para interpretar y analizar las acciones del juego; la gama puede ser tan amplia como imaginación tenga cada entrenador.

Para terminar con el aspecto cualitativo de la técnica nos aventuraremos a dar un paso más en su agrupamiento en cuanto a su carácter comunicativo.

J. Sampedro y R. Peiró (1980) dividen las acciones técnicas en fundamentos de ataque y de defensa. J. Hernández (1987) las divide en acciones correspondientes al jugador con balón, a los jugadores del equipo poseedor del balón que no lo tienen y a los jugadores del equipo que no lo tiene. Nosotros añadiríamos a estos tres tipos de acciones las correspondientes al jugador del equipo que no tiene el balón que está marcando al que lo tiene, pues su comportamiento difiere en gran medida del de sus compañeros.

Para terminar trataremos de plasmar de forma gráfica el proceso de entrenamiento de los mecanismos que intervienen en el sistema sensoriomotor humano,

cuyo desarrollo condiciona el rendimiento de cualquier jugador practicante de un deporte colectivo y, por tanto, del fútbol sala:



Con este cuadro no queremos decir que el primer mecanismo a desarrollar sea el perceptivo, después el de decisión y finalmente el de ejecución. De hecho los dos que antes hay que trabajar, como ya hemos dicho, son el de percepción y el de ejecución, pues el pensamiento táctico es el más complicado de asimilar de los tres.

Tan negativo es que un jugador no vea el momento del desmarque como que elija el pase en lugar de la finta si le van a interceptar el espacio por el que quiere meter el balón. El aspecto de ejecución es el que se valora y se desarrolla más en todas las categorías, por lo que en general se suelen considerar buenos los jugadores que pasan, tiran y regatean bien, pero dejando muchas veces de lado la capacidad de elegir una opción mejor o la de diferenciar el estímulo más adecuado que llega durante el juego en cada momento del mismo; esta forma de calibrar la calidad de los practicantes perjudica en gran medida al jugador de conjunto, pues muchas veces parece que el único de calidad es el que regatea con facilidad, aunque a veces pierda el balón o tire en lugar de pasar a un compañero que está sólo. En este aspecto tenemos un gran trabajo por delante como entrenadores.

Lo que siempre debemos tener claro es que el fútbol sala es un deporte de gran complejidad de ejecución, ya no sólo por tener que practicarlo con las extremidades más alejadas del centro de control y que, en principio, tienen otro fin (que es dar al cuerpo la capacidad de desplazarse), sino porque los imperativos espacio y tiempo son en la mayoría de los casos tan reducidos como en otros deportes en los que la ejecución se hace con las manos. Teniendo presente esta especial peculiaridad desde nuestra posición de entrenadores, comprenderemos mejor la dificultad que entraña la buena práctica de este deporte para nuestros jugadores.

Una vez que el jugador haya optimizado los tres mecanismos aún no estará capacitado para rendir satisfactoriamente, pues no tendrá la experiencia necesaria para dominar los dos aspectos fundamentales que todo jugador de elite debe manejar, como son la anticipación a las acciones del juego y la colocación adecuada en la pista, tanto en los planos estratégico como cognitivo, que le permita llevar a cabo esa anticipación de forma óptima.

ASPECTOS A TRABAJAR EN CADA ÁMBITO

En este capítulo vamos a ver qué es lo que debemos trabajar y de qué manera en cada uno de los ámbitos en que en capítulos anteriores hemos dividido la enseñanza del fútbol sala en la etapa juvenil. Recordemos que estos ámbitos no están en la realidad separados como los encontraremos aquí, sino que forman un todo en cada uno de nuestros jugadores, por lo que en muchas ocasiones al intentar mejorar uno de ellos estaremos también mejorando los demás, sobre todo cuanto más complejo sea el ámbito en el que estemos incidiendo.

Para la realización de los ejercicios que nos permitan mejorar cada uno de los ámbitos que vamos a ver es necesario tener presentes los principios de los que hemos hablado en el capítulo 8. Estos principios nos guiarán, ya que permitirán adecuar los ejercicios a la capacidad concreta de nuestros jugadores, respetar la progresión que estamos siguiendo, individualizar la actividad con cada jugador, etc. En adelante no insistiremos más en este aspecto, ya que en todos los ámbitos será imprescindible manejarlos a la hora de poder realizar en las sesiones un entrenamiento que sirva de verdad para aumentar el rendimiento, ya sea a corto, medio o largo plazo.

14.1 ÁMBITO CONDICIONAL

El ámbito condicional engloba todos los aspectos que conducen a conseguir una mayor prestación de la condición física del individuo. Principalmente la mejora física se consigue por medio del entrenamiento de las cualidades físicas básicas (resistencia, velocidad, fuerza y movilidad), cualidades que en esta edad es ideal comenzar a desarrollar en forma de entrenamiento específico. Decimos que es ideal porque a la hora de la verdad este tipo de trabajo se suele quedar en eso, ya que en la mayoría de los casos la cantidad de horas semanales de entrenamiento no permite dedicar a la preparación física específica el tiempo que necesitaría en unas condiciones normales de entrenamiento.

Por otro lado, y dentro del reducido tiempo de entrenamiento que tenemos, si dedicamos una parte considerable a la preparación física estaremos desperdiciando horas preciosas que más adelante será difícil recuperar, ya que hay as-

pectos que es necesario aprender en esta edad y que si se dejan pasar por dar preferencia a otros es posible que los jugadores no los asimilen más adelante como los podrían haber asimilado ahora. Éste no es el caso de la preparación física específica, que en parte se trabajará dentro del entrenamiento de otros ámbitos del juego más importantes en estos momentos. Por tanto hemos de saber utilizar nuestro tiempo de entrenamiento lo mejor posible para aprovecharlo, abarcando lo necesario con respecto a ese tiempo del que disponemos. Además está el hecho de que la preparación física específica también la podremos desarrollar más adelante, cuando el jugador llegue a un equipo en el que el número de sesiones permita realizar este trabajo de forma adecuada. Volvemos a lo que antes ya hemos comentado, no sirve de nada que un jugador corra mucho y pueda hacerlo durante más tiempo que los demás si no es capaz de controlar un balón en carrera o de desmarcarse después de haber ganado la espalda a su defensor gracias a su velocidad.

La escasez de horas de entrenamiento puede estar motivada en esta categoría por muchas razones, desde falta de instalaciones para hacer las sesiones a falta de disponibilidad de los jugadores o del entrenador. En cualquier caso estamos ante un grave problema, pues si la carga de entrenamiento semanal no llega a las cuatro horas es posible que no merezca la pena trabajar de forma específica la condición física, ya que se perderían horas imprescindibles para el entrenamiento técnico-táctico, que es el que en estas edades debe primar. Una posible solución ante este problema estaría en trabajar la condición física con balón, como nos dicen Odasso, Trucchi y Vatta (1987), lo que posibilitaría hacer al mismo tiempo el llamado calentamiento específico, pudiendo introducir después un pequeño componente dirigido a la cualidad que creyéramos necesario. La dificultad en este entrenamiento integrado radica en poder controlar por parte del entrenador el trabajo que cada jugador realiza de forma individual.

Veamos una a una las características de estas cualidades dentro de las edades que nos interesan y algún ejemplo sobre cómo desarrollarlas en nuestro deporte, siempre de forma superficial pues, como ya hemos dicho, no sería adecuado dedicar demasiado tiempo a la preparación física en esta categoría (no más del 20%) por la escasez de horas de que en general dispondremos y porque la especialización en el deporte se acelerará más adelante, cuando el jugador aumente el nivel de exigencia competitiva, con lo que ya sí tendrá que recurrir al trabajo físico para aumentar su rendimiento.

Para adquirir más conocimientos sobre este ámbito es posible consultar una gran cantidad de bibliografía, aunque es cierto que hasta ahora poco especializada en nuestro deporte. No obstante, los principios que rigen la teoría del entrenamiento son los mismos para todos los deportes. Será cuestión entonces de adaptarlos a las características del nuestro y a lo que en él queramos conseguir.

14.1.1 La resistencia

Podríamos definirla como la cualidad que permite a un deportista realizar en condiciones óptimas una actividad durante el mayor tiempo posible soportando la fatiga, entendiendo ésta como la disminución de la capacidad de rendimiento de dicho deportista. En general esta cualidad se divide en resistencia aeróbica y en resistencia anaeróbica, diferenciándose ambas en la vía utilizada para suministrar la energía necesaria en el esfuerzo realizado.

Para no extendernos mucho en aspectos que se pueden encontrar, profundizar y aclarar en libros más especializados a este respecto, diferenciaremos estos dos tipos de resistencia diciendo que en la aeróbica el oxígeno que se consume al hacer un ejercicio es aportado a partir del aire que se respira, pues la baja intensidad del esfuerzo realizado permite la aportación de la energía desde el exterior. Por el contrario, cuando el esfuerzo es muy intenso no hay tiempo para suministrar oxígeno a través de las vías respiratorias, por lo que la aportación viene de la degradación de reservas que estaban ya en el organismo, pero esta vía produce también un desecho (ácido láctico) que tarda en eliminarse y cuya acumulación dificulta en gran medida la actividad física al ritmo requerido. En el fútbol sala de alta competición, la actividad es de un carácter aeróbico-anaeróbico, por lo que resulta difícil para un jugador soportar muchos minutos en la cancha, sobre todo rindiendo al máximo nivel, ya que el esfuerzo obliga a acumular la fatiga hasta llegar a un punto en el que no es posible recuperarse durante el juego, por lo que es necesario salir de la cancha interrumpiendo la actividad y dejando paso a otro compañero. No obstante, la experiencia enseña a muchos jugadores a economizar el gasto realizado, de forma que son capaces de jugar más minutos que otros rindiendo tanto o más que los demás.

El trabajo general de resistencia, sin especialización en ningún deporte en concreto, mejora los sistemas cardiovascular y respiratorio a corto plazo, y ambos junto con el metabólico a largo plazo.

El entrenamiento de la resistencia debe ir encaminado a conseguir en el deportista la capacidad de soportar la fatiga, entendiendo esta capacidad en nuestro deporte como la de ejecutar las acciones del juego de forma óptima a pesar de la acumulación de cansancio que se produce durante el desarrollo del esfuerzo. Todo jugador tiene un punto en el que el grado de fatiga le impide actuar adecuadamente, ya sea por su menor precisión en las acciones o porque su atención puede desviarse hacia aspectos poco relevantes, dejando de lado los más importantes para el desarrollo del juego. En el momento en que ese jugador comienza a fallar o a decidir mal por causa del cansancio hemos de sacarle del campo, pues estamos dando ya ventaja al contrario y además corremos el riesgo de agotar al jugador hasta el punto de no poder recuperarle para lo que res-

ta del partido. Aumentar en nuestros jugadores la capacidad de soportar la fatiga y enseñarles a pedir el cambio cuando alcancen ese punto en el que necesitan salir de la pista para recuperarse son las dos principales funciones del entrenador en cuanto al entrenamiento de la resistencia en el fútbol sala.

Tanto los trabajos de resistencia aeróbica como anaeróbica pueden desarrollarse perfectamente en categoría juvenil, como nos dicen García, Navarro y Ruiz (1996), siempre que se respeten los principios de adaptación y progresividad de la carga de entrenamiento, que hemos visto con anterioridad.

El propio juego contribuye a desarrollar ambos tipos de resistencia, pero si queremos realizar un trabajo más específico sería conveniente contar también con la escasez de horas de entrenamiento de la que ya hemos hablado, por lo que no tendría mucho sentido llevar a los jugadores a la pista de atletismo a dar vueltas o a hacer series. Es cierto que al principio de la temporada es necesario realizar sesiones de resistencia aeróbica en forma de carrera continua, pues esto servirá de base para el resto del trabajo del año, pero debido a la escasez de tiempo hemos de aglutinar el entrenamiento de la resistencia junto con el de algún otro ámbito, intentando desarrollar varios a la vez con ejercicios que nos permitan trabajar la técnica y la resistencia aeróbica, o la estrategia en un sistema ofensivo al tiempo que desarrollamos la resistencia anaeróbica, etc. Las combinaciones y la cantidad de ejercicios diferentes que se pueden utilizar serán tantas como capacidad metodológica tenga cada entrenador.

Si nuestra intención es desarrollar la resistencia aeróbica, podemos utilizar para ello ejercicios en los que el ritmo de ejecución sea lento, ya sea con o sin balón. Este ritmo permitirá a los jugadores recuperarse de la fatiga durante el desarrollo del ejercicio sin tener que detenerse para descansar. Además de trabajar la condición física podemos orientar el ejercicio hacia aspectos técnicos, tácticos, estratégicos o mixtos. Veamos algunos ejemplos.

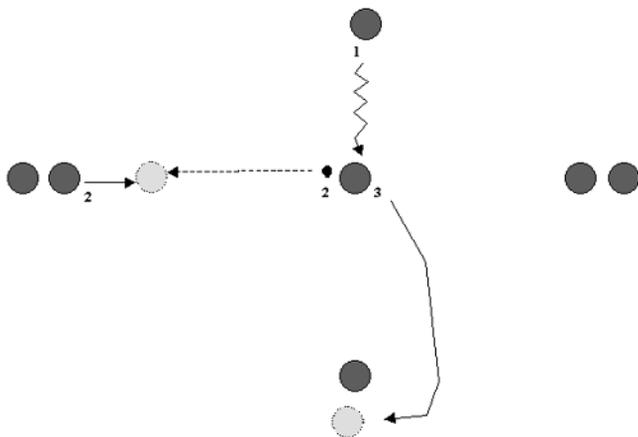


Figura 11

En el ejercicio de la figura 11 utilizaremos tantos jugadores como queramos, teniendo presente que a mayor número de ellos menor intensidad física tendrá el ejercicio, pudiendo llegar incluso a desaparecer cualquier mejora condicional por el excesivo tiempo que cada jugador está parado al esperar el turno para actuar. Lo ideal será utilizar entre seis y ocho, llegando incluso a los diez participantes. Dispondremos a los jugadores en cuatro grupos formando una cruz, de forma que estén todos a igual distancia del centro. El ejercicio consiste en conducir el balón al centro de la cruz y pasarlo desde allí al primer compañero del grupo que está a la derecha, ocupando un puesto en el final del grupo situado enfrente. Los jugadores hacen el pase siempre a un lado y corren al grupo que tienen enfrente. Inicialmente todos harán la rotación hacia la derecha y en la mitad del tiempo de duración del ejercicio se cambiará la orientación del mismo rotando hacia la izquierda. Una exigencia técnica será practicar el pase lateral con ambas piernas, de forma que cuando la rotación sea hacia la derecha el pase se haga con el exterior del pie derecho y cuando sea hacia la izquierda se haga con el exterior del pie izquierdo. La otra exigencia técnica será incidir en el movimiento de salir al encuentro del balón, controlándolo con la planta sin detener ni variar la carrera. Mecanizar estos dos requisitos técnicos es de vital importancia en nuestro deporte, pues tanto el pasar a un lado con el exterior del pie como el salir al encuentro del pase nos servirán para ganar algo de tiempo, que en muchos casos marcará la diferencia entre desbordar a un contrario o perder el balón a pies de éste porque se nos ha echado encima sin dejarnos otra opción de actuar. Para aumentar el tiempo de actuación de cada jugador y no dejarles parados más de la cuenta podemos introducir dos balones en el ejercicio. El tiempo de duración del ejercicio dependerá de lo que queramos hacer después, porque la exigencia condicional no es elevada. No obstante, si se llega a hacer pesado podremos cambiar a otro ejercicio de la misma naturaleza en el que haya rotaciones de puestos y algún gesto técnico que mejorar mecanizándolo, algún ejercicio en el que los jugadores tengan que elegir entre varias opciones (pasar, conducir, salir al encuentro, cruzar, etc.) o algún ejercicio en el que el desplazamiento sea grupal, repasando los movimientos del sistema de juego empleado en el equipo.

En este otro tipo de ejercicios se colocan cuatro grupos con al menos dos jugadores cada uno. Consiste en pasar el balón de un grupo a otro y cambiar al grupo al que se ha pasado el balón. Al llegar el balón al último grupo, finaliza el ejercicio. El jugador que ha tirado a puerta coge el balón y corre con él al primer grupo, que es en donde se inicia el ejercicio. Como vemos en la figura 14, el balón se pone en movimiento en un lateral, de ahí pasa al cierre, éste al otro lateral y de ahí va a la posición del pivote, que inicia el movimiento en la banda en la que se inicia el ejercicio, sale al encuentro del balón y tira a un toque o ha-

ce un control orientado y tira después al llegar al centro. Para evitar que sea un ejercicio mecánico, daremos varias opciones a la hora de finalizar; veámoslas:

- A. Figura 12. Si el pivote ve que el ala del lado opuesto a donde se inicia el ejercicio sale al encuentro del balón y lo conduce hacia el centro en lugar de pasarlo, hará el cruce por detrás de él (tiempo 3), pudiendo recibir o no el balón.

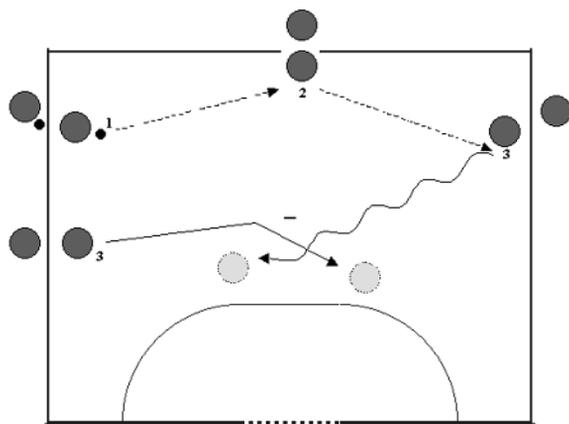


Figura 12

- B. Figura 13. Si en el momento en que se produce el pase del cierre al lateral del lado opuesto a donde se inicia el ejercicio el pivote ocupa la posición en el centro (tiempo 2), el lateral le pasará el balón e irá a pegar a esa posición haciendo primero finta de buscar la pared (tiempo 3).

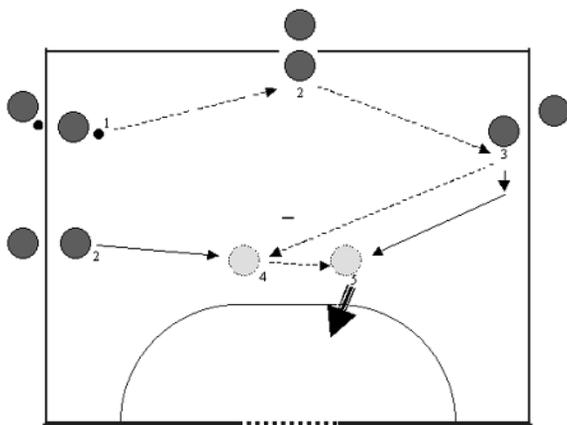


Figura 13

C. Figura 14. Si ni el lateral opuesto al inicio del ejercicio ni el pivote se mueven antes de que se produzca el último pase, el pivote saldrá al encuentro del balón (tiempo 3) controlándolo en carrera (tiempo 4) y tirando a puerta desde una posición centrada (tiempo 5), como era el ejercicio al inicio.

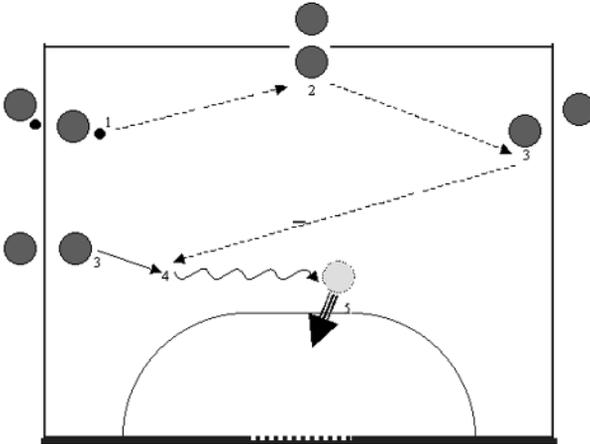


Figura 14

Con esta variabilidad de movimientos que podemos introducir (pudiendo proponer aún mayor número de opciones) nos aseguramos de que nuestros jugadores se habitúen a observar el juego y se tengan que adaptar a él.

En los ejercicios de orientación anaeróbica lo que tratamos de conseguir es que los jugadores adquieran resistencia a la velocidad, es decir, capacidad de aumentar el tiempo de actuación a un elevado ritmo de ejecución. Para alcanzar este objetivo los ejercicios propuestos serán de alta intensidad, por lo que habrá que permitir períodos de recuperación, aunque ésta debe ser incompleta; es decir, no debemos dejar que los jugadores se recuperen totalmente del esfuerzo realizado cuando comencemos de nuevo con otra repetición. Para saber a qué intensidad estamos sometiendo a los jugadores hay muchos métodos, aunque es cierto que la mayoría de ellos son difíciles de controlar (sobre todo los más fiables). Una referencia ideal será conocer la frecuencia cardíaca a la que están actuando los jugadores, pues el número de pulsaciones por minuto tiene una alta correlación con la intensidad del esfuerzo realizado. El problema de utilizar este método es que para tener acceso al conocimiento de la frecuencia cardíaca será necesario confiar en la subjetividad de los jugadores, que nos dirán sus pulsaciones después de contarlas, o conseguir un pulsómetro, aparato que nos indi-

ca en todo momento las pulsaciones por minuto de la persona que lo porta. La desventaja del primer método es que los jugadores pueden fallar al medirse el pulso y que tendremos que esperar a que la media de todos ellos haya llegado a las pulsaciones que nos interesen. La del segundo es que el pulsómetro cuesta dinero y que todo el grupo tendrá que trabajar en función de los datos de la persona o personas que tengan el o los pulsómetros.

En líneas generales el trabajo anaeróbico se realiza cuando la frecuencia cardíaca está por encima de 170 puls./min (número de pulsaciones por minuto), siendo aeróbico desde 140 puls./min hasta el límite anaeróbico (llamado técnicamente umbral anaeróbico), dependiendo siempre de las condiciones de cada individuo. La opción de utilizar o no balón siempre queda a nuestro criterio, pero este aspecto ya no es tan importante porque el entrenamiento anaeróbico no es tan continuado como el aeróbico, por lo que se hace menos pesado al haber pausas entre las series y las repeticiones. Hay muchas formas de entrenar la resistencia a la velocidad; el uso del trabajo a intervalos por medio de un circuito realizado en la misma cancha de juego es el que mejor se puede adaptar a nuestras necesidades, tanto por el adecuado control del grupo como por la transferencia que después habrá de este tipo de entrenamiento a la práctica real del fútbol sala.

Para la realización de este tipo de circuitos utilizaremos la cancha de juego y un número de conos, por ejemplo quince. Repartiremos los conos por toda la cancha, de forma que en el desplazamiento los jugadores tengan que pasar por ellos de la manera que nosotros les digamos (puede ser con carrera normal, lateral, diagonal o de espaldas).

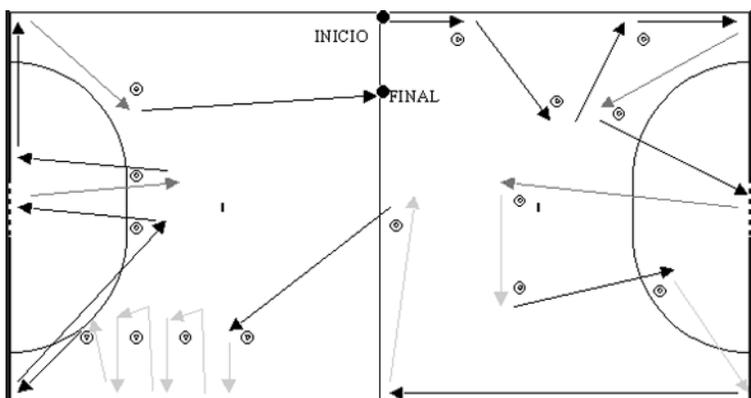


Figura 15

En el ejercicio que muestra la figura 15 en concreto cada cambio de dirección corresponde a una posta. Las flechas negras son desplazamientos adelante, las flechas rojas son desplazamientos atrás y las flechas verdes son desplazamientos laterales. Veamos las postas numeradas:

1. Carrera hacia delante.
2. Carrera en diagonal hacia la derecha.
3. Carrera en diagonal hacia la izquierda.
4. Carrera hacia delante hasta la esquina.
5. Carrera hacia atrás en diagonal.
6. Carrera hacia delante hasta la portería.
7. Carrera hacia atrás.
8. Carrera lateral hacia la derecha.
9. Carrera hacia delante.
10. Carrera lateral hacia la derecha hasta la esquina.
11. Carrera hacia delante hasta el cruce de las líneas de banda y centro.
12. Carrera hacia la izquierda.
13. Carrera hacia delante en diagonal.
14. Carrera lateral hacia la izquierda hasta la línea de banda.
15. Carrera lateral hacia la derecha.
16. Carrera lateral hacia la izquierda hasta la línea de banda.
17. Carrera lateral hacia la derecha.
18. Carrera lateral hacia la izquierda hasta la línea de banda.
19. Carrera lateral hacia la derecha.
20. Carrera hacia delante en diagonal hasta la esquina.
21. Carrera hacia delante en diagonal.
22. Carrera hacia delante hasta el poste más cercano de la portería.
23. Carrera hacia atrás.
24. Carrera hacia delante hasta el otro poste.
25. Carrera hacia delante hasta la esquina.
26. Carrera hacia atrás en diagonal.
27. Carrera hacia delante hasta rebasar el centro del campo.

Una vez distribuido el material, recorreremos con los jugadores en fila india el circuito un par de veces y al “trote” (carrera lenta) para que memoricen el tipo de desplazamiento que deben hacer al pasar cada uno de los conos. A esta velocidad el número de pulsaciones al terminar el circuito será de unas 150. Recuperaremos hasta alcanzar las 120 (o las 140, dependiendo de la intensidad de la sesión) y entonces repetiremos el circuito otras dos veces seguidas (o una, dependiendo de la intensidad que queramos dar a la sesión) al 60-70%, que será un ritmo con el que finalizaremos a unas 170 puls./min. Recuperaremos hasta

las 140 puls./min, para comenzar después el verdadero trabajo de resistencia a la velocidad, ya que este tiempo de recuperación será incompleto y al comenzar la siguiente repetición habremos acumulado algo de fatiga, que irá en aumento conforme avance la sesión. Al realizar esta tercera serie el esfuerzo será máximo, esto quiere decir que finalizaremos el ejercicio a más de 180 puls./min, descansando después hasta llegar de nuevo a las 140. En este punto comenzaremos con la cuarta y última repetición, que también será al máximo de las posibilidades de cada jugador. Todo este trabajo será la primera serie de las tres de que estará compuesta la sesión de resistencia anaeróbica. Las otras dos series serán de igual, menor o mayor intensidad, dependiendo esto de la capacidad física que los jugadores tengan. También podremos repetir el mismo circuito o cambiarlo entre serie y serie mientras que los jugadores se recuperan, pues siempre hemos de comenzar cada serie a 140 puls./min como mucho y terminarla a más de 180. En este ejemplo veremos tres series de exigencia física progresiva, que aplicadas a una sesión requerirían una alta capacidad condicional para jugadores de la edad que nos interesa, pero que están aquí plasmadas para ejemplificar diferentes formas de entrenar esta cualidad.

1ª SERIE:

1ª Repetición: inicio en 120 puls./min, hacerla dos veces seguidas "al trote", finalizando a 150 puls./min.

Recuperación hasta las 120 puls./min.

2ª Repetición: inicio a 120 puls./min, hacerla dos veces seguidas al 70% de la capacidad máxima, finalizando alrededor de 170 puls./min.

Recuperación hasta las 140 puls./min.

3ª Repetición: inicio en 140 puls./min, hacerla una vez a la máxima velocidad, finalizando a más de 180 puls./min.

Recuperación hasta las 140 puls./min.

4ª Repetición: inicio a 140 puls./min, hacerla una vez a la máxima velocidad, finalizando a más de 180 puls./min.

Recuperación hasta las 120 puls./min.

2ª SERIE:

1ª Repetición: inicio a 120 puls./min, hacerla dos veces seguidas "al trote", finalizando a 150 puls./min.

Recuperación hasta las 140 puls./min.

2ª Repetición: inicio a 140 puls./min, hacerla una vez al 70% de la capacidad máxima, finalizando alrededor de 170 puls./min.

Recuperación hasta las 140 puls./min.

3ª Repetición: inicio a 140 puls./min, hacerla una vez a la máxima velocidad, finalizando a más de 180 puls./min.

Recuperación hasta las 140 puls./min.

4ª Repetición: inicio a 140 puls./min, hacerla una vez a la máxima velocidad, finalizando a más de 180 puls./min.

Recuperación hasta las 120puls./min.

3ª SERIE:

1ª Repetición: inicio a 120 puls./min, hacerla dos veces "al trote", finalizando a 150 puls./min.

Recuperación hasta las 140 puls./min.

2ª Repetición: inicio a 140 puls./min, hacerla dos veces al 70% de la capacidad máxima, finalizando alrededor de 170 puls./min.

Recuperación hasta las 140 puls./min.

3ª Repetición: inicio a 140 puls./min, hacerla una vez a velocidad máxima, finalizando a más de 180 puls./min.

Recuperación hasta las 140 puls./min.

4ª Repetición: inicio a 140 puls./min, hacerla una vez a velocidad máxima, finalizando a más de 180 puls./min.

Lo que hemos de tener claro es que para mejorar en nuestros jugadores la capacidad de resistencia anaeróbica será necesario hacer con ellos un trabajo en el que tengan que adaptarse a esfuerzos intensos, durante los cuales no tengan tiempo de recuperarse totalmente, como en muchas ocasiones ocurre en el juego real, por lo que este tipo de trabajo producirá siempre efectos positivos. Poco a poco, conforme conozcamos mejor el nivel condicional en el que están, adaptaremos estos ejercicios para conseguir la mejora deseada, pues el peligro de exigirles esfuerzos demasiado intensos es que les agotemos, tanto física como mentalmente, por lo que este trabajo ha de ser progresivo, como nos dice el principio correspondiente que hemos visto con anterioridad.

14.1.2 La velocidad

En el fútbol sala hay que tener en cuenta dos tipos de velocidad. Por un lado está la llamada velocidad de desplazamiento y de ejecución de las acciones del juego, y por otro la velocidad de percepción y de toma de decisiones. Esta última la veremos más adelante, pues no forma parte del ámbito condicional propiamente dicho. En cuanto a la otra, vemos que a su vez se divide en dos.

Un jugador rápido en carrera no tiene por qué ser un jugador rápido en el juego, pues quizá no sea capaz de coordinarse en los cambios de dirección, o no saber hacer el cambio de ritmo en el momento justo, con lo que será incapaz de sorprender al contrario, ya que el espacio en el que se compite es muy reducido. Por otro lado, la rapidez de movimientos no conlleva una alta velocidad en la ejecución de estos movimientos cuando se maneja el balón, por lo que vemos la clara diferencia entre un tipo de velocidad y otra. Hemos de enseñar a nuestros jugadores a ser veloces, tanto en los desplazamientos como a la hora de ejecutar las acciones técnicas del fútbol sala. Con respecto a la aplicación de la velocidad en el juego es muy interesante tener en cuenta las palabras que un jugador que estuvo con nosotros (tanto en el Castilla La Mancha de Talavera como en el Torino Calchetto del campeonato italiano) nos dijo en una ocasión:

“Yo no soy rápido, pero sé en qué momento debo hacer el cambio de ritmo y en qué momento pararme; gracias a eso me desmarco.”.

Y esto era una gran verdad, porque el jugador del que hablamos ni era rápido de movimientos ni tenía gran habilidad para manejar el balón, pero gracias a su inteligencia en el juego era capaz de ser rápido cuando aparentaba todo lo contrario, y eso lo conseguía gracias a que se desmarcaba con suma facilidad. Es necesario entender que conseguir jugadores rápidos en nuestro deporte no sirve si no saben qué hacer con esa velocidad. Hemos de enseñarles a reconocer cuándo deben hacer el cambio de ritmo y de dirección, cuándo deben detenerse y cuándo deben pasar el balón al compañero que se está desmarcando. Así ayudaremos a nuestros jugadores a ser veloces en el juego, aunque en algunos casos no sean realmente muy rápidos.

Un aspecto con el que hay contar es que la velocidad en su puro sentido es una cualidad altamente influida por el potencial genético que posee el sujeto, como nos dicen García, Navarro y Ruiz (1996). Por esto un jugador que es lento será lento siempre, aunque con un entrenamiento específico será posible aumentar algo su velocidad, pero jamás llegará a ser tan veloz como otro que sea rápido por naturaleza. Debemos tener presente que el futuro del deportista en modalidades en las que predomina la velocidad, como es el caso del fútbol sala, pasa por un trabajo específico desde edades tempranas. Pero este trabajo específico lo dará también la misma práctica del juego, por lo que no hemos de rom-

pernos la cabeza para intentar mejorar con ejercicios la velocidad de nuestros jugadores. La realización de trabajos específicos para mejorar la fuerza (cualidad muy importante para mejorar la velocidad), la resistencia específica de la velocidad, el tiempo de reacción o el aumento de la frecuencia de movimientos no se hará hasta que el tiempo de entrenamiento sea suficiente para dedicar una parte a aspectos tan concretos como estos dentro del entrenamiento general. Todos ellos se realizarán según los principios de adaptación y progresividad de la carga, de los que ya hemos hablado.

No obstante, para mejorar la velocidad se pueden proponer en nuestra categoría ejercicios de muy alta intensidad, pero a diferencia de los realizados en el entrenamiento de la resistencia anaeróbica la recuperación será total entre un ejercicio y el siguiente (120 puls./min más o menos). Gracias a esta recuperación total el jugador podrá emplearse al cien por cien en cada ejercicio, mejorando así la velocidad de desplazamiento. Los ejercicios propuestos se realizarán a ser posible en la cancha de juego, basándose en desplazamientos con cambios de dirección y sentido y con todo tipo de salidas explosivas en las que se variará el tipo de desplazamiento (frontal, lateral, de espaldas y diagonal) y en los que también será posible introducir el balón para mejorar la técnica y como aspecto motivador para los jugadores.

Para mejorar la velocidad en el juego y con el balón, los ejercicios específicos de juego rápido (contraataque, repliegue, transición, superioridad o inferioridad numérica con limitación del factor tiempo, etc.) serán ideales por la alta exigencia que tienen en los procesos de percepción, decisión y ejecución. Veremos algo sobre su entrenamiento más adelante.

14.1.3 La fuerza

La fuerza es una cualidad que está condicionada por la capacidad de contracción de la musculatura implicada en el movimiento a realizar. El entrenamiento de la fuerza en la etapa juvenil se puede realizar de forma normal y sin perjuicio para el desarrollo del deportista, siempre que estos trabajos se hagan con cuidado de no incidir negativamente en el sistema esquelético, sobre todo en la columna vertebral, evitando movimientos con demasiada presión, tracción, torsión y contracción. En la etapa juvenil el jugador está prácticamente formado en la mayoría de los casos, por lo que la capacidad que tendrá para realizar un entrenamiento específico sobre esta cualidad será casi la de un adulto.

Por lo general en esta etapa, salvo algunas excepciones en las que el deportista no se ha desarrollado biológicamente en relación con su edad, se puede trabajar la fuerza y sus diferentes tipos: explosiva, resistencia, etc. El aspecto madurativo de los jugadores es el que debe condicionar el grado de "entrenabi-

lidad" de la fuerza, aunque como ya hemos visto el problema del tiempo semanal de entrenamiento condicionará en gran medida el tiempo dedicado a entrenar esta cualidad. No obstante, si es posible, será bueno dedicar alguna sesión específica a desarrollar la fuerza, sobre todo si es en la pretemporada o al principio de la temporada. El objetivo de este entrenamiento será la mejora de esta cualidad más gracias a la coordinación intramuscular (de las fibras que forman cada músculo) e intermuscular (de los distintos músculos entre sí) que a la hipertrofia muscular (aumento de la masa muscular), como nos dicen García, Navarro y Ruiz (1996), lo que nos permitirá conseguir la adecuada adaptación muscular al ejercicio realizado para reducir así el riesgo de lesiones musculares y sentar las bases que permitirán acceder después al alto rendimiento deportivo, cuando se haga ya un entrenamiento más específico de esta cualidad.

Los métodos más adecuados para mejorar la fuerza serán el uso de las pesas, los multisaltos, las cuestas y las escaleras; y el tipo de fuerza a desarrollar en nuestros jugadores será la fuerza-velocidad. Sobre su entrenamiento específico se puede consultar una extensa bibliografía, la cual nos permitirá ahondar en el conocimiento necesario para mejorar esta cualidad, muy relacionada con todas las demás en nuestro deporte, pero especialmente con la velocidad y la resistencia muscular.

14.1.4 La movilidad

La movilidad o flexibilidad, como también podemos encontrarla cuando consultemos bibliografía, es una cualidad que permite trabajar con mayor facilidad las demás cualidades físicas o técnicas, pues sirve de soporte a todas ellas, así como de protección de cara a posibles lesiones musculares e incluso articulares. Parece ser que el término movilidad engloba mejor la capacidad de actuar con la mayor amplitud de movimiento que una articulación permite, como nos dicen García, Navarro y Ruiz (1996) en contra de otros autores, como Álvarez del Villar (1981), que nos hablan de la movilidad como una parte de la flexibilidad. Al final es sólo una cuestión de definición que en este libro no entraremos a debatir. Movilidad o flexibilidad, se trata de conseguir que a estas edades los jugadores adquieran la costumbre de trabajar las capacidades de estiramiento de sus estructuras musculotendinosas y ligamentarias y de movimiento en su máxima amplitud de las articulaciones implicadas mayormente en la ejecución del fútbol sala.

Un trabajo idóneo de esta cualidad permitirá reducir el riesgo de lesiones, tanto a corto como a largo plazo, recuperar antes la musculatura después de un esfuerzo al ayudar a disminuir su tensión relajándola con el estiramiento, disminuir el dolor muscular y mejorar la capacidad de ejecución de los gestos deportivos al conservar una adecuada amplitud articular.

La movilidad es una cualidad poco trabajada en categoría juvenil, por lo que queremos reseñar la importancia de mejorarla o mantenerla, ya que a partir de la pubertad el aumento de la masa muscular provocará mayor tensión en la musculatura que actúa sobre cada una de las articulaciones, lo que provocará la gradual disminución de la movilidad, sobre todo de las articulaciones que se vean más afectadas por el trabajo físico (en nuestro caso las de la cadera y los miembros inferiores). Por esto se debe trabajar de forma específica la movilidad a partir de los 15 años, así conseguiremos que nuestros jugadores se beneficien de las ventajas que, sobre todo a largo plazo, les va a dar este tipo de entrenamiento.

El llamado entrenamiento de compensación es imprescindible en deportes como el nuestro, ya que por el excesivo trabajo de partes concretas del cuerpo se pueden producir desequilibrios articulares que acaben por producir lesiones crónicas, las más difíciles de recuperar. Dentro de este tipo de entrenamiento está el de la movilidad, como ya hemos dicho, por lo que sobre todo hemos de trabajar el estiramiento de la musculatura agonista (que realiza o apoya el movimiento principal) y antagonista (que controla dicho movimiento, oponiéndose a él). En nuestro deporte los sistemas musculares que más trabajan son cuádriceps, isquiotibiales, tríceps sural y abductores (partes anterior y posterior del muslo e interior de la cadera), por lo que a ellos dedicaremos más atención sin olvidar el resto. Otra parte de este entrenamiento de compensación, que servirá para evitar problemas más adelante, es el fortalecimiento de las partes que menos actúan durante la práctica del fútbol sala y que ante esta falta de práctica pueden verse superadas por la potencia que adquieren las partes que sí actúan. El ejemplo más claro lo tenemos en los abductores, musculatura que se inserta en la parte inferior del pubis y que aumenta su tamaño y su fuerza por el entrenamiento del fútbol sala. Al aumentar la tensión, los abductores "tiran" del pubis hacia abajo, de forma que para evitar el desequilibrio que esta tensión extra acabará produciendo en este hueso tendremos que fortalecer la musculatura que se inserta en el pubis por arriba. El desarrollo de la musculatura abdominal es imprescindible para cualquier jugador que quiera practicar nuestro deporte a un nivel competitivo alto, porque evitará los problemas de pubis tan habituales en muchos jugadores de fútbol sala y fútbol. El problema es que el trabajo de los abdominales es tedioso y desagradable, por lo que hemos de acostumbrar a los jugadores a él como una parte más del entrenamiento ya desde esta categoría y explicándoles su finalidad. De lo contrario lo verán como un castigo o como algo que no tiene sentido hacer, por lo que en muchos casos querrán "escaquearse". A este respecto es curiosa la anécdota de un jugador, ya profesional a pesar de ser aún muy joven, que hubo de pasar por el quirófano por tener una lesión de osteopatía púbica a los 20 años. Después de

la operación el cirujano dijo al cuerpo técnico que este jugador tenía el recto anterior (el músculo abdominal principal) del tamaño y la fuerza de un niño de 10 años y que era normal que no pudiera jugar, por lo que debía trabajar mucho el desarrollo de este músculo. En su equipo se hacían después de cada entrenamiento (cinco días a la semana) una media de 200 abdominales, por lo que sorprendió lo que el traumatólogo dijo. La respuesta estaba en que este jugador no realizaba el trabajo cuando debía hacerlo, escabulléndose sin que nadie se diera cuenta. Seguramente si desde que empezó a entrenar a un nivel medio le hubieran obligado a hacer este tipo de entrenamiento, este jugador se habría ahorrado el paso por el quirófano, con el perjuicio que para él y para su equipo acarrearía. La realización de abdominales ya sería para él una parte más del entrenamiento de cada día, por lo que jamás habría llegado al punto de intentar engañar a todos y a él mismo.

Una parte importante dentro del tema de la movilidad es la atención a tobillos y dedos de los pies (y de las manos en los porteros). Sería importante realizar, al menos una vez a la semana, unos estiramientos específicos con ayuda de las manos en los tobillos y en los dedos de los pies. Estos últimos sufren una gran cantidad de traumatismos, casi en cada entrenamiento, de forma que sería importante atenderlos de vez en cuando realizando rotaciones forzadas y obligándoles a moverse en la máxima amplitud articular.

14.2 ÁMBITO PERCEPTIVO

Este ámbito engloba aquellos aspectos que influyen en la capacidad de "leer" el juego, de observar los estímulos y las acciones que durante el juego se dan para poder luego separar los que en verdad son importantes de los que son irrelevantes, centrando la atención en los primeros y alejándola de los segundos.

Dos aspectos principales condicionan la percepción de los estímulos que aparecen durante la competición. Según nos dicen diferentes autores, éstos sólo se utilizan de forma semejante a como lo hace el adulto a partir de los 15 años. Es por tanto esta edad vital para el desarrollo y optimización de la atención selectiva y la visión periférica. Su entrenamiento ayudará a capacitar al jugador para que utilice la mayor cantidad de información que pueda percibir, seleccione la más importante y, a partir de ahí, decida qué hacer con respecto a ella. Por tanto, en etapas anteriores se habrá iniciado ya al jugador en estos dos aspectos, llegando en esta etapa a la fase de optimización.

La optimización de la atención selectiva y de la visión periférica será la base para iniciar al jugador en la anticipación a las acciones del juego, aspecto culmen de este ámbito. Sólo un entrenamiento específico y los años de práctica do-

tarán al jugador del sentido adecuado de anticipación perceptiva que le permitirá prever las acciones del contrario o las de sus propios compañeros de forma acertada.

Para comprobar la importancia de este ámbito dentro del fútbol sala no hay nada mejor que un ejemplo. Si cuando vemos que un jugador no elige una opción en el juego que para nosotros era clara y más adecuada que la que él ha escogido, y le preguntamos la razón de por qué no escogió esa opción que era mejor que la que llevó a cabo, la respuesta podrá ser:

“Es que no lo vi.”.

Y en muchas de estas ocasiones será verdad, pues el jugador no se ha dado cuenta de que además de escoger la acción que ejecutó existía otra posibilidad, u otras, que de haber observado posiblemente habría elegido. Esto sucede porque el jugador, en sus etapas anteriores, no ha adquirido la capacidad de percibir los estímulos importantes o de seleccionar los adecuados durante el desarrollo de la competición, por lo que focaliza su atención en la primera posibilidad en la que se fija, que no tiene por qué ser la más adecuada.

La incapacidad de la que hablamos viene dada porque nuestro deporte está cargado de una gran cantidad de estímulos, generalmente confusos por el alto grado de incertidumbre con el que aparecen, disponiendo de muy poco tiempo para percibirlos y reaccionar ante ellos. El fútbol sala es pues un deporte de alta complejidad perceptiva. Además a esta dificultad es necesario añadir la gran cantidad de opciones donde elegir para hacer lo que hayamos decidido y la problemática de tener que ejecutarlo con los pies, con la falta de precisión que esto conlleva con respecto a otros deportes de este tipo practicados en espacios reducidos.

Como hemos dicho anteriormente, el entrenamiento en este ámbito se planificará para conseguir el desarrollo y/u optimización de la visión periférica y de la atención selectiva. Veamos cómo podemos conseguirlo.

Llamamos visión periférica a la parte de la visión en la que no se focaliza la atención. Es el espacio que abarcamos con nuestra mirada que queda fuera de la parte en la que estamos centrandó la visión. En deportes como el nuestro tener optimizada la capacidad de atender a este espacio permitirá al practicante abarcar casi todo el campo de juego, con lo que las posibilidades de elegir la opción adecuada en cada momento serán mayores que si sólo se es capaz de controlar una pequeña parte del mismo. Hay jugadores que son capaces de estar en posesión del balón, manejarlo de forma adecuada y al mismo tiempo ver lo que sucede en casi toda la cancha. O en caso de no tener el balón son capaces de actuar mirando al compañero que tiene el balón a la vez que, sobre la marcha, corrigen continuamente su posición en función de facilitar el movimien-

to ofensivo de su equipo, ya sea con la intención de recibir ellos el balón (desmarque) o de ayudar a algún otro compañero a actuar ventajosamente (apertura de espacios para un aclarado o un desmarque). Así mismo, la visión periférica es primordial en el juego de ayuda defensiva cuando el propio equipo no tiene el balón, ya que permitirá a un defensor controlar en todo momento lo que hace su par al tiempo que controla lo que sucede en el lugar donde está el balón, para así actuar en el momento oportuno en caso de que se vea obligado a ello.

Es cierto que las propias características del fútbol sala favorecen con su práctica el desarrollo de este aspecto perceptivo, pero nosotros, como entrenadores, podremos ayudar a mejorarlo proponiendo ejercicios en los que los jugadores se vean obligados a controlar con su visión espacios en los que tengan que observar al mismo tiempo varias partes de la cancha a la vez, de forma que al actuar en una tengan que controlar también lo que sucede en otra. Está claro que en un ejercicio en el que cada uno de los jugadores conduce su balón libremente por toda la pista no puede haber mejora de la visión periférica; pero si les obligamos a conducirlo en un espacio reducido y les permitimos quitárselo unos a otros sólo cuando tienen el propio dominado, el resultado técnico será parecido, ya que estarán trabajando el manejo del balón, pero además tendrán que prestar atención a todo su espacio próximo, de forma que al tiempo que tienen su balón deben intentar quitárselo a alguno sin que éste u otro se lo quiten a él. Éste es un buen ejercicio para que los jugadores se acostumbren a conducir el balón al tiempo que controlan todo cuanto tienen a su alrededor.

Para optimizar la visión periférica las situaciones deben ser más complejas que la propuesta en el ejemplo anterior, tanto que incluso sean más complicadas que el propio juego. Para conseguirlo no se puede separar este aspecto de otro muy relacionado con él, como es la atención selectiva, que nos permite atender a lo más relevante de cada situación dejando de lado aquello que no lo es. Aprender primero a observar el conjunto y después a atender a aquella parte más importante nos ayudará a decidir mejor lo que hacer, por lo que si después lo ejecutamos bien obtendremos como resultado una acción ideal en el transcurso del juego. El problema es que cada acción surge del encadenamiento de muchas otras, a menudo superpuestas, por lo que el conjunto cambia con cada movimiento de uno cualquiera de sus componentes, por esto es tan complicado el fútbol sala.

La progresión seguida hasta llegar a esta optimización del ámbito perceptivo será la siguiente, teniendo en cuenta que cualquier jugador puede alcanzar la categoría juvenil tanto en el estadio cuatro como en el tres, o incluso el dos:

1. Jugador y balón.
2. Jugador, balón y contrario.

3. Jugador, balón, contrario, compañero y su contrario.
4. Jugador, balón, contrario, compañeros y sus contrarios.

Estos estadios corresponderían a los niveles inicial, iniciación, desarrollo y optimización que ya hemos visto en el capítulo 4. Dentro de cada uno de ellos están las situaciones de superioridad e inferioridad numérica, siempre factibles de modificar por el factor tiempo y por el factor ejecución, con los que podremos hacer infinidad de variaciones para conseguir el objetivo que nos propongamos. Con esto no queremos decir que en el nivel de optimización no se puedan plantear situaciones de dos contra dos o de uno contra uno, sino que para optimizar el ámbito perceptivo lo ideal será contar con al menos tres atacantes y tres defensores, pudiendo también utilizar cuatro contra cuatro, que sería lo más cercano a la realidad, sobre todo si también añadimos el factor finalización con la figura del portero.

Veamos algunos ejemplos para mejorar este ámbito en fase defensiva, ofensiva y de juego rápido.

Ejercicio de tres contra tres en el que sólo se puede interceptar el balón en defensa cuando se produce un pase, no cuando está en posesión de un contrario, que sólo lo puede tener durante cinco segundos. No es defensa individual, por lo que puede haber ayuda al defensor del jugador que tiene el balón, no dejándole salida para así recuperarlo. Hay que intentar hacer gol. En este ejercicio se facilita la acción del atacante con balón para que pueda observar el movimiento de sus compañeros actuando en el momento oportuno, pero apremiado por el factor tiempo. En defensa se requiere la colaboración de los tres para achicar espacios al contrario que tiene el balón, pudiendo recuperarlo al aprovechar un mal pase de éste o al "ahogarle" cerrando todas las opciones de pase. En este tipo de ejercicios los jugadores han de observar el juego para actuar acertadamente, tanto en defensa como en ataque, por lo que la mejora de la visión periférica y la atención selectiva está garantizada, además de mejorar la técnica y la táctica individual. Si este ejercicio lo utilizamos con cuatro defensores y cuatro atacantes, la dificultad perceptiva será mayor, introduciendo además el entrenamiento de la táctica colectiva.

Ejercicio de juego rápido en el que atacan tres jugadores y defienden uno y el portero. Hay un máximo de diez pases, antes de los cuales se debe tirar para hacer gol. Cada atacante sólo puede dar un toque al balón cuando éste viene a él, de forma que antes de que llegue a su altura tendrá que observar qué va a hacer con él al disponer de un sólo toque para hacer gol o tratar de evitar que lo intercepten el portero o el defensa, o que vaya fuera. El que falla, ya sea porque el balón ha salido de la cancha o porque lo han desviado el defensa o el portero sin que ninguno de los atacantes haya sido capaz de recuperarlo, será el si-

guiente defensor, y en caso de que haya gol seguirá defendiendo el que estaba. Como vemos en este ejercicio la exigencia es perceptiva y técnica, pues el poco tiempo de que dispone el jugador cuando ve que el balón viene a su posición lo debe utilizar para observar la situación, decidir cuál puede ser la mejor opción (de las pocas que tiene, ya que sólo pueden ser tres: pasar a uno, pasar al otro o tirar) y ejecutarla acertadamente si no quiere defender en el próximo ataque.

En cuanto a la optimización de la capacidad perceptiva en la figura del portero, ésta se basa en varios aspectos imprescindibles en una posición de tanta responsabilidad como la suya. En primer lugar el portero no debe marcar a un contrario, como sucede en general con el resto de sus compañeros, sino proteger un espacio (la portería), y esto hace variar totalmente el tipo de trabajo que ha de hacer para optimizar este ámbito en su juego. La referencia que en todo momento ha de tener este jugador con respecto a su colocación será el balón, en función de cuyo movimiento se debe orientar. Por tanto, al no tener que estar pendiente de un oponente directo, su ventaja sobre los demás jugadores será grande en el ámbito perceptivo, ya que no tendrá la responsabilidad de marcar a ningún contrario que pueda distraer su atención con respecto al balón, como es el caso del resto de sus compañeros. Hacer entender a nuestros porteros que deben jugar en anticipación a lo que sucede en la cancha ("jugar por delante del juego"), aprovechando por tanto la ventaja de que no dependen de lo que haga su contrario, permitirá evitar muchas situaciones de peligro que, de otra manera, sería difícil evitar.

Es cierto que el espacio reglamentario donde el portero puede actuar en superioridad (utilizando las manos y los brazos) es muy pequeño con respecto a las dimensiones de la cancha, pero es un espacio suficiente como para permitirle "reducir las dimensiones de la portería" ante la mayoría de situaciones con que se va a encontrar en un partido, siempre que actúe en el momento justo y se coloque adecuadamente, y esta capacidad de colocación la mejorará gracias a la optimización del ámbito perceptivo.

Jugar en anticipación es, para un portero, la diferencia entre recibir un gol o iniciar un contraataque para su equipo. Si el equipo contrario realiza una buena acción ofensiva, posibilitando que uno de sus jugadores controle el balón sobre los nueve metros de espaldas a la portería y se gire y el portero del equipo defensor está esperando bajo los palos, será difícil que pueda evitar el gol, pues el atacante tendrá espacio suficiente para decidir dónde mandar el balón y cómo hacerlo. Pero si por el contrario el portero actúa en anticipación al ver que se produce el pase a ese jugador que previamente se ha desmarcado, de forma que cuando éste le mira para tirar ve que está al borde del área esperando agachado el tiro, creará una indecisión en el atacante que le dificultará su acción, dando quizá tiempo a que un compañero llegue y le quite el balón o, en todo

caso, reduciendo el espacio de que dispone el atacante para meter el balón en la portería. En muchas ocasiones una buena técnica debe ir acompañada de la capacidad de estar en el lugar justo y en el momento adecuado, y esto sólo se conseguirá si la atención está centrada en la acción y permite alcanzar esa posición idónea en cada situación. Por tanto, en el entrenamiento específico de un portero la relación entre atención, colocación y ejecución será íntima para obtener de él un rendimiento óptimo.

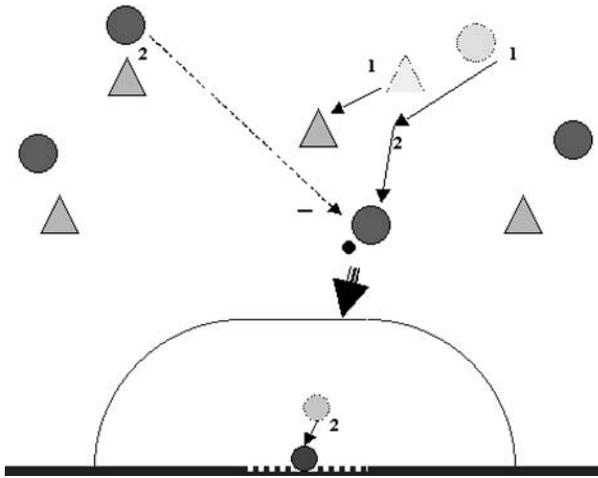


Figura 16

En la situación que nos indica la figura 16 podemos ver cómo el portero decide irse hacia atrás al ver que el atacante se dirige con el balón controlado hacia la portería (tiempo 2). La intención del portero sin duda es proteger el objetivo del atacante y por eso retrocede, pero lo hace mal porque le deja la iniciativa al otro, que al encararle tiene mucho espacio para colocar el balón donde quiera y tiempo suficiente para decidir qué hacer.

En una situación parecida, como nos muestra la figura 17, vemos que el portero se echa encima del atacante al ver que éste controla el balón y se dirige hacia el objetivo (tiempo 2). La ventaja de esta acción está en que el portero toma la iniciativa de la acción, por lo que el atacante tendrá que actuar rápido si quiere hacer gol, ya que tiene poco tiempo para decidir y ejecutar lo que quiera hacer antes de perder esta clara oportunidad.

Dentro del hipotético proceso de entrenamiento y mejora que deben seguir los jugadores desde su contacto inicial con el fútbol sala, el trabajo coordinativo en esta etapa será una continuación de lo que hasta ahora ha venido entrenando cada grupo en concreto, pero teniendo en cuenta que para mejorar esta técnica será ya imprescindible unir el trabajo técnico con el táctico, al menos en su aspecto individual, es decir, sin entrar en sistemas de juego ni en movimientos preestablecidos de todo el grupo.

14.3.1 Iniciación a las aplicaciones técnicas en el juego real

Todo entrenamiento tiene el objetivo de hacer mejorar al participante en el juego real. El cinco contra cinco (5 x 5) en nuestro deporte goza de tantas posibilidades como capacidad de creación tengan los jugadores que lo practican. Es la máxima expresión del entrenamiento, donde se debe aplicar todo lo que se ha entrenado durante las horas de práctica. El problema es que para que un jugador esté preparado para rendir en la competición debe ser capaz de dominar una gran cantidad de aspectos que inciden en el juego, y no siempre de forma aislada, lo cual lo hace aún más complicado. En el ámbito coordinativo, la aplicación de los gestos técnicos en el juego ha de seguir siempre unas directrices tácticas, como antes hemos visto. De otro modo, la ejecución de las acciones de cada uno de los jugadores no se coordinaría con la de los demás, con lo que el juego colectivo sería nulo.

Aprender a aplicar la técnica correcta en cada momento de la competición es muy complicado. Saber si hay que hacer un control orientado, fintar un pase o un regate, proteger el balón o pasarlo requiere una gran experiencia, buena inteligencia motriz para ver el conjunto de la situación, buena coordinación con el resto de los compañeros y finalmente una capacidad de ejecución que permita al jugador llevar a cabo el gesto con garantías de éxito. ¿Cómo mejorar esta capacidad de actuar técnicamente bien dentro del movimiento que los dos equipos tienen durante la competición? La fase inicial de este tipo de entrenamiento se habrá realizado en la categoría anterior, la categoría cadete. En edad juvenil se pasará a la iniciación, para en los años posteriores entrar ya en el desarrollo y en la optimización.

Para conseguir que el jugador aplique con inteligencia dentro del juego colectivo los gestos técnicos que ya sabe realizar es necesario ayudarle. Además de la posible información que a priori y a posteriori le puede dar el entrenador (todos los tipos de *feedback*), también le puede ayudar facilitando las condiciones de ejecución para que aprenda a observar el juego y tenga más tiempo pa-

ra decidir la acción que debe realizar. Puede haber infinidad de ejercicios que posibiliten esta capacidad, pero en general se utilizarán aquellos en los que el tiempo de actuación sea el suficiente para que el jugador pueda decidir después de observar todo lo necesario. De otro modo la velocidad del juego no permitirá al jugador novel observarlo, por lo que no se podrá adaptar a su dificultad al ser ésta excesiva para su nivel de rendimiento.

Mejorar la técnica y la táctica individual en el juego real será más fácil utilizando la defensa al hombre, ya que al responsabilizar directamente a cada jugador de un oponente le estaremos obligando a aplicar todos sus recursos técnicos y tácticos, y a aprender otros nuevos, para salir airoso de las situaciones en que se va a ver tanto en defensa como en ataque. Pero como estamos en la iniciación además posibilitaremos un tiempo extra al jugador que tiene el balón para que pueda dividir su atención entre el manejo del mismo y la observación del movimiento de compañeros y adversarios sin tener que preocuparse de que su contrario se lo quite. Este tiempo extra pueden ser cinco, seis, siete segundos, etc., dependiendo del nivel de los jugadores, llegando incluso a omitir el límite de tiempo para soltar el balón si el grupo no es capaz de asimilar lo que queremos con un tiempo reducido. Para evitar que el ejercicio se convierta en un continuo uno contra uno dejaremos este tiempo de libre ejecución, pasado el cual si el jugador que tiene el balón no lo ha soltado (ya sea en tiro o en pase) lo perderá. La defensa podrá interceptar el balón, pero no quitárselo al que lo tiene. Dentro del nivel de iniciación podremos poner "trampas" para obligar a nuestros jugadores a practicar gestos técnicos que en los partidos normalmente evitan hacer, como es utilizar su pierna de peor ejecución para pasar, regatear, recortar o tirar. Obligarles a hacer este ejercicio actuando con esta pierna mejorará en gran medida la calidad de su técnica.

Otro ejercicio parecido, pero utilizando un jugador más (jugando 6 x 6), ayudará ya que desaparecen todos los posibles sistemas de juego que los jugadores podrían adoptar para ganar, al hacerlo imposible el hecho de jugar uno más, reduciendo además el espacio disponible al contar los dos equipos con un jugador más en el mismo espacio en que juegan habitualmente con uno menos. Este ejercicio, contrariamente a lo que podría parecer, mejorará el aspecto que estamos tratando, pues realmente no es juego real, pero sólo en los ámbitos táctico colectivo y estratégico, ya que las exigencias en cuanto a percepción, aplicación técnica y táctica individual son de iguales características que las que encontramos en la competición de nuestro deporte, o incluso algo mayores al disponer de menor espacio.

Como hemos visto para mejorar la técnica ya a un cierto nivel de aprendizaje, como se supone que sucede en categoría juvenil, es necesario unir el entrenamiento de esta técnica con el del ámbito perceptivo y el de las aplicaciones tácti-

cas de los gestos a ejecutar. Todo ejercicio que no persiga este objetivo servirá para mejorar algo, pero no la ejecución técnica, de cara a aplicarla después correctamente en la competición.

14.3.2. Desarrollo del uno contra uno (1 x 1) en el juego real

El uno contra uno es un recurso técnico-táctico que exige un gran dominio del balón, pero al mismo tiempo un alto grado de oportunismo para ejecutarlo en el lugar y en el momento justos. El regate no es sino otro recurso más mediante el que tratamos de superar a un contrario, y el hecho de que sea un recurso en el que el principal participante es un sólo jugador no excluye la importancia de realizarlo cuando la ocasión es propicia. No basta con saber hacer muchos y variados regates para desbordar al oponente que tenemos delante, además hay que saber hacer el tipo de regate más conveniente a las circunstancias y escoger una situación en la que después de sobrepasar al rival haya el espacio suficiente para poder jugar el balón con garantías de no perderlo.

Ya en categorías anteriores los jugadores habrán aprendido muchos tipos de regates, iniciándose en la categoría cadete en el uso del regate durante el transcurso del juego. El entrenamiento del regate en esta categoría irá enfocado, más que a conseguir que los jugadores realicen bien el gesto, a que sepan escoger el oportuno a cada situación y a ponerlo en práctica en el momento ideal.

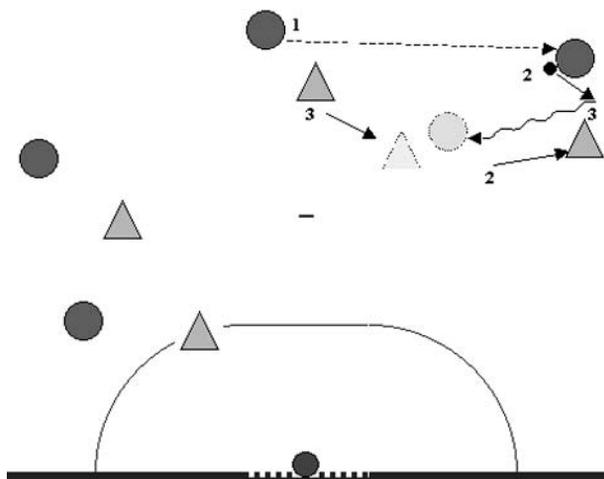


Figura 18

En la situación de la figura 18 la opción elegida es errónea, pues la cercana ayuda del defensor del centro propiciará casi seguro que la acción se vuelva en contra del equipo que tiene el balón, ya que si el atacante lo pierde al intentar rebasar a dos contrarios su equipo estará en desventaja numérica y posicional para defender el contraataque rival. Sin embargo, si el atacante observa bien la situación pasará el balón al compañero del centro al ver venir al defensor de ayuda (tiempo 3); de esta forma creará la superioridad con un pase después de haber desequilibrado al primer defensor. Si, por el contrario, intenta realizar un segundo regate, es muy posible que pierda el balón.

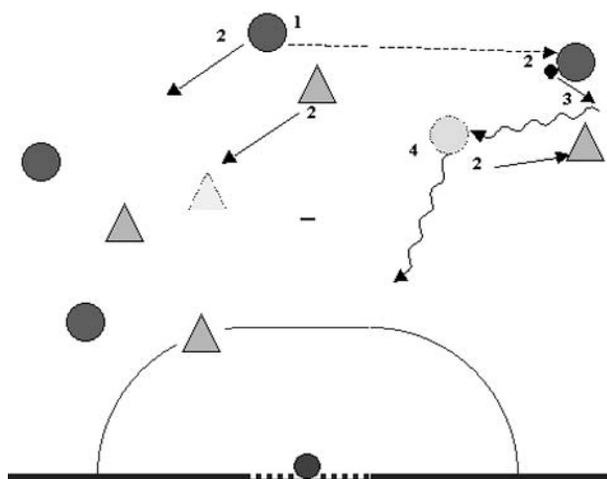


Figura 19

En la situación de la figura 19 la acción tiene más posibilidades de tener éxito, ya que no hay ningún otro compañero en condiciones de ayudar al que defiende al atacante, al haber sido éste arrastrado del centro (tiempo 2), por lo que si el regate tiene éxito (tiempo 3) el equipo atacante obtendrá una ventaja numérica que, en caso de ser aprovechada adecuadamente, posibilitará una oportunidad de hacer gol.

El desarrollo del uno contra uno en juego real consistirá, por tanto, en enseñar a nuestros jugadores a diferenciar cuándo pueden intentar esta acción, escogiendo el regate más conveniente, y cuándo deben elegir otra opción más factible. Los ejercicios para mejorar este aspecto se basarán en simular situaciones diversas en las que los jugadores tengan que decidir el momento de hacer el uno contra uno, siempre utilizando una defensa individual, aunque permitiendo

la cobertura y la ayuda. El grado de ayuda defensiva dependerá de la calidad de los jugadores, variando desde ninguna ayuda al juego totalmente real en el que sólo se pueda desbordar mediante un regate, excluyendo otros procedimientos tácticos ofensivos (pase en profundidad, pared, pantalla, cruce y bloque). Veamos un ejemplo.

Contra una defensa individual realizaremos un movimiento de aclarado para el compañero que previamente hayamos seleccionado. De esta forma todos sabremos cada vez que poseamos el balón a quién hemos de dejar libre para que intente el regate, mientras que el equipo contrario no sabrá quién es el que lo debe hacer. Se pueden hacer series de varios ataques en los que previamente los mismos jugadores se pongan de acuerdo en el orden de los que van a actuar. Por ejemplo, si son cuatro ataques, el primero lo hará Pepe, el segundo, también Pepe, el tercero, Juan, y el cuarto, Roberto. Al finalizar los dos equipos los ataques, se darán las indicaciones oportunas y se les dejará organizarse de nuevo. El resto es igual que un partido, pudiendo contar los goles o las veces que el aclarado ha salido bien como tanteo o como forma de ganar un doble penalty, una falta o un saque de esquina.

14.3.3 Desarrollo del tres contra tres (3 x 3)

El tres contra tres es un paso intermedio entre el juego con un compañero (2 x 2) y el juego real (4 x 4). La ventaja de usar ejercicios de este tipo está en que hay más espacio para jugar al haber un participante menos en cada equipo, por lo que el espacio a atacar o a defender cambia, facilitando así el aspecto ofensivo y dificultando el defensivo. En la etapa cadete habremos ya iniciado a los jugadores en este tipo de ejercicios, de modo que ahora pasaremos al desarrollo de los mismos.

Al estar en la fase de desarrollo aún no utilizaremos el tres contra tres normal, en el que se deja libertad de movimientos a atacantes y defensores, pero ya dificultaremos un poco más las acciones para tratar de que los jugadores se acerquen a la realidad del juego. Ejemplos con ejercicios de este tipo serán permitir sólo dos toques de balón a cada jugador, pero dejándole decidir sin que el defensor le pueda quitar el balón cuando lo tiene. Con esta misma imposibilidad para el defensor de recuperar el balón cuando lo tiene su contrario, podemos limitar el número de toques con la pierna de mejor ejecución (dejando, por ejemplo uno), pero permitiendo el juego libre con la izquierda, en caso de que el jugador sea diestro. Este tipo de ejercicios no sólo favorecerán el desarrollo del juego ofensivo, también servirán para dificultar la defensa, por lo que los defensores tendrán que cerrar líneas de pase y defender en anticipación si quieren recuperar el balón, aspectos importantes en el desarrollo de la defensa en el tres

contra tres. Si vemos que los jugadores van solucionando sus problemas ofensivos, podremos empezar a introducir poco a poco el juego normal tres contra tres, de forma que ahora la defensa pueda interceptar el balón en cualquier momento, con lo que así también entrenarán en ataque el manejo del balón, la finta con balón, el recorte y el uno contra uno en el juego ofensivo, además de los aspectos defensivos del marcaje con intención de recuperar el balón del contrario que lo tiene, que en los ejemplos anteriores estaba vetado.

Vemos que de lo que se trata es de poner a nuestros jugadores la dificultad justa para que tengan que esforzarse si quieren superarla, aprendiendo y mejorando con ello. Si los ejercicios que les proponemos son muy complicados, nos veremos obligados a reducir su dificultad, teniendo presente que siempre es más fácil defender que atacar, por lo que el objetivo de todos los ejercicios será mejorar el aspecto ofensivo, de forma que si lo conseguimos sea más difícil defender, por lo que también la defensa tendrá que mejorar si quiere recuperar el balón. De otra manera, como la defensa se suele imponer al ataque, no mejoraremos ni un aspecto por ser demasiado complicado (ataque), ni el otro por ser demasiado simple (defensa).

14.3.4 Desarrollo del cuatro contra tres (4 x 3)

Igual que con el punto anterior, en la etapa cadete se habrá iniciado el cuatro contra tres, de forma que ahora empezaremos con su desarrollo. El objetivo será perfeccionar la técnica en el ataque posicional y aprender a “abrir la cancha” como paso previo a tener que enfrentar la igualdad numérica.

La ventaja de la superioridad numérica en el ataque permite mejorar la capacidad de observación del movimiento de todos los jugadores, pues sabemos que siempre habrá alguno desmarcado. También mejoraremos el pase y la finta con balón, fundamentos esenciales en el juego ofensivo y vitales para hacer gol en este tipo de ejercicios, pues sólo fintando, pasando bien el balón y ocupando los espacios idóneos habrá oportunidad de hacer gol en cada ataque. Por su parte, la defensa trabajará en el achique de espacios para tratar de reducir las posibilidades del contrario que porta el balón. El trabajo del portero coordinado con el resto de compañeros será muy importante en todo tipo de ejercicios de inferioridad defensiva, ya que actuará en muchas más ocasiones que durante el juego en igualdad numérica, con el beneficio que la repetición de gestos técnicos en situaciones diversas reportará a su aprendizaje. Más adelante veremos su entrenamiento de forma específica.

Otro aspecto a entrenar con este tipo de ejercicios es el de elaboración del juego ofensivo, el de “tener paciencia en el ataque” que tantas veces hemos escuchado o aconsejado. Hemos de hacer entender a nuestros jugadores que en

estos ejercicios no incide el factor tiempo a pesar de tener superioridad numérica (no se trata de entrenar el contraataque sino el juego posicional), por lo que han de intentar asegurar el balón hasta conseguir una buena ocasión de gol. No obstante, habrá algún jugador que se "olvide" de nuestras indicaciones e intente pasar el balón en profundidad a la primera o hacer gol él mismo sin que la ocasión sea clara, con lo que la defensa lo recuperará casi siempre al estar bien posicionada. Para evitar estos contratiempos y concienciar a los jugadores de la necesidad de no arriesgar la pérdida del balón más de la cuenta, utilizaremos un arma que les ayudará a asumir la responsabilidad de sus propias acciones al tiempo que dará más realidad al ejercicio.

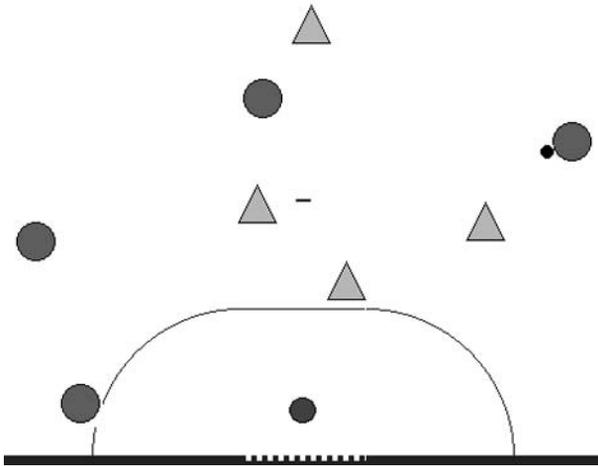


Figura 20

Como indica la figura 20, colocaremos a un cuarto jugador del equipo que defiende (recordemos que lo están haciendo tres) a la espera de que sus compañeros recuperen la posesión. Le obligaremos a estar colocado siempre cerca del último de los atacantes, de forma que en el momento en que el equipo defensor se haga con el balón tengan a un compañero perfectamente colocado para iniciar el contraataque. Los atacantes sabrán que si pierden el balón a manos del portero o a pies de un contrario tendrán que correr a defender su portería y tratar de frenar el contragolpe contrario, por lo que procurarán calibrar sus opciones antes de arriesgar un balón, como en verdad debe suceder en un partido. Por otra parte es un buen ejercicio para practicar el repliegue defensivo, en el sentido de intentar retardar la acción del poseedor del balón, el defensor más cercano a él, mientras los otros tres retroceden directos a la propia portería.

Las características de este tipo de ejercicios no serán de juego libre; eso queda para etapas anteriores en las fases inicial y de iniciación. Para compensar la superioridad numérica modificaremos normas que dificultarán el ataque, como serán número de toques por jugador, número máximo de pases antes del cual tendrán que finalizar, pierna de ejecución o tiempo máximo por cada ataque (nunca tan reducido que convierta el ejercicio en un contraataque).

14.3.5 Optimización de las situaciones de uno contra portero (1 x P)

La finalización es la culminación del juego ofensivo. Dentro de los muchos tipos de finalización que se pueden dar en un partido, alcanzar situaciones en las que un jugador se enfrente al portero con el balón controlado es una de las máximas aspiraciones en la elaboración del ataque o del contraataque, sólo superada por las acciones en superioridad frente al portero y por las que no tienen oponente a la hora de meter gol.

Pero esta situación que en principio puede parecer sencilla ofensivamente no lo es tanto en la realidad, basta analizar el número de ocasiones en las que se da y que no acaban en gol, ya sea por la buena actuación del portero o por la ineficacia en la resolución del jugador. Hay que añadir además la gran cantidad de factores psicológicos que se pueden unir a esta acción, como pueden ser el tiempo que resta para el final del partido (no es igual al inicio que al final), el marcador (no es igual cuando ganas por cuatro goles que cuando vas empatado), la importancia del choque (no es lo mismo en un partido amistoso que en una final de campeonato) o la calidad que se le presupone al portero al que se va a intentar batir (no es lo mismo encarar al portero del equipo filial que ha venido a entrenar un día que hacerlo al portero de la selección nacional), etc.

Por todos estos factores es necesario realizar un entrenamiento específico de estas situaciones tan especiales, tanto por parte de los jugadores como del portero. En esta categoría se debe ya alcanzar la optimización, es decir, la máxima capacidad para resolverlas satisfactoriamente, de modo que, en adelante, la práctica y la acumulación de experiencias sean las que ayuden a mejorar este aspecto del juego.

Los aspectos técnicos a trabajar en este tipo de situaciones serán la finta con balón, el recorte y la precisión en el toque para rebasar al portero. En cuanto al portero, su entrenamiento se basará en aguantar la posición sin ir al suelo, cerrar la mayor parte posible del espacio de la portería, observar el movimiento del atacante para no ser engañado ni desequilibrado y desplazarse rápidamente para colocarse en el sitio correcto con respecto a la posición del balón, no del atacante que lo lleva.

Los ejercicios utilizados para optimizar la finalización se acercarán lo más posible a las diversas situaciones que podamos encontrar en el juego normal (tiempo y espacio reducidos y con variadas angulaciones, no siempre desde el centro), e incluso a situaciones más complicadas (reducir el número de toques que se pueden dar para finalizar, utilizar la pierna de peor ejecución en el último toque, obligar a realizar alguna acción concreta excluyendo las demás, por ejemplo, sólo tirar o sólo regatear. En el caso del portero podría ser parar sólo con pies o sólo con manos sin que lo sepan los jugadores, parar haciendo un solo movimiento, etc.)

14.3.6 Optimización del cuatro contra dos (4 x 2)

El uso del cuatro contra dos en los entrenamientos no tiene como finalidad mejorar el juego rápido, sino perfeccionar la técnica en el ataque posicional aprendiendo a “abrir la cancha” antes de tener que afrontar la optimización del cuatro contra tres. Así mismo, en defensa se entrenará la coordinación entre dos jugadores para reducir el espacio de ataque en colaboración con el portero, y la técnica de cerrar líneas de pase mediante el achique de espacios. Aparte del entrenamiento de casi todas las acciones técnicas y de la táctica individual, se añadirá el trabajo táctico colectivo, sólo en el aspecto ofensivo, pues no hemos de olvidar que en ataque ya juegan cuatro, con lo que también estaremos entrenando el apoyo al compañero con balón, pero muy simplificado al hacer frente a sólo dos defensores.

El cuatro contra dos encierra una serie de factores que ayudarán a favorecer la capacidad ofensiva del jugador, ya que no siempre habrá un rival directo, lo que permitirá observar el juego con algo más de tiempo para elegir la mejor opción. En la etapa cadete se habrá desarrollado, por lo que en ésta añadiremos mayor dificultad en su ejecución ofensiva para obligar a los jugadores a adaptarse a situaciones más complicadas. Dependiendo del nivel que haya en el equipo, los ejercicios de este tipo serán más o menos complicados. Veamos algunos ejemplos.

Seguramente a estas alturas el ataque de cuatro jugadores contra dos defensores en condiciones normales de juego no tenga ya mucho de lo que los juveniles puedan aprender, ya que ni es una situación normal en el juego (pues cuando se da es en forma de contraataque, por lo que el factor tiempo condiciona las acciones a realizar), ni resultará demasiado complicada de resolver, al menos en la finalización. Por tanto, para aumentar la dificultad del entrenamiento podremos proponer situaciones en las que el factor tiempo sea libre, por lo que los jugadores puedan pensar lo que hacer, pero se vean condicionados por otras reglas que les obliguen a actuar rápidamente. El ataque cuatro contra dos a un

toque es la máxima expresión de dificultad, ya que obliga siempre al jugador que va a recibir el balón a levantar la cabeza antes de que éste llegue a su posición, de forma que cuando lo golpee ya sepa a dónde lo va a mandar para no perderlo. Este aspecto es primordial en la optimización del fútbol sala, pues es imposible, como ocurre por ejemplo en el fútbol, que un jugador actúe bien si trata de observar cuál va a ser su siguiente acción después de haber controlado el balón. En nuestro deporte actuar así es perder un tiempo precioso que estará facilitando la labor del contrario.

Es posible que proponer situaciones de cuatro contra dos a un toque en estas edades sea demasiado complicado como para que los jugadores sean capaces de resolverlas satisfactoriamente; no obstante, se podrá hacer alguna vez para ver cómo responden a ello. El ejercicio con dos toques o con un toque con la pierna de mejor ejecución dejando libre la de peor serán más adecuados al nivel que deben tener los jugadores en edad juvenil.

14.3.7 Optimización del dos contra dos (2 x 2)

Con los ejercicios de dos contra dos se busca mejorar el juego en colaboración con el compañero. En ellos los aspectos de percepción y decisión no son muy complicados, pues el número de estímulos a controlar y de posibles opciones que brinda el juego es muy reducido con respecto al juego real (5 x 5). Es por tanto un tipo de ejercicio en el que lo primordial es el trabajo coordinativo y de táctica individual, en la que lo más importante es entrenar las acciones técnicas de apoyo y finalización (en ataque) y ayuda y marcaje (en defensa). Así mismo, el manejo del balón cobra una importancia máxima para mantenerlo alejado del contrario y observar al mismo tiempo la posición del compañero y de su defensor. En defensa es ideal para el entrenamiento de la técnica de marcaje al contrario, tanto cuando tiene el balón como cuando no. La ventaja de estas situaciones es que obligan a los jugadores a participar activamente todo el tiempo, relacionándose de una manera u otra con el balón, por lo que tendrán que adoptar una actitud activa en todo momento, como después se les pedirá que hagan en el juego cinco contra cinco, aunque la intensidad en este último sea menor.

La optimización de este tipo de ejercicios será una continuación de las etapas anteriores, por lo que la igualdad numérica a la que los jugadores se deben enfrentar sólo entrañará un poco más de dificultad. En los anteriores puntos en los que hemos llegado a la fase de optimización siempre ha habido una superioridad por parte de los componentes del ataque (exceptuando el uno contra uno, que no es de juego colectivo) en base a que el ataque es más complicado que la defensa. En este punto la igualdad numérica ya impone la suficiente difi-

cultad, por lo que no coartaremos los recursos de los atacantes (dejaremos el juego libre en tiempo, número de toques y pierna de ejecución), actuando sólo en la amplitud del espacio de práctica. Si los jugadores son capaces de resolver satisfactoriamente muchas de las situaciones en toda la media cancha gracias a que aprovechan el mayor espacio que tienen que defender dos jugadores (y que en circunstancias normales defienden cuatro), el siguiente paso es reducir este espacio de juego, con lo que será más difícil de atacar y más fácil de defender. Atacando por ejemplo dos contra dos en la zona ofensiva derecha, de forma que si el balón pasa a la izquierda es fuera, el espacio del que se dispone es prácticamente el que habrá en un partido. Esta situación, que se conoce como "dualidad", será la máxima expresión en la optimización del dos contra dos, pudiendo incluso utilizarla mediante un "semiacclarado" (dos jugadores abren el espacio para los otros dos) en un partido. Para facilitar la finalización sin aumentar el espacio de ataque también podremos proponer este tipo de ejercicios centrados hacia la portería, de forma que los disparos a puerta no sean laterales. Para ello pondremos como límite el ancho del campo de baloncesto (espacio intermedio) o el ancho del de voleibol (espacio reducido), dependiendo de la dificultad ofensiva que queramos imponer.

Para optimizar las acciones apoyo/ayuda y desmarque/marcaeje es necesario incidir en ciertos aspectos relevantes que el jugador ha de aprender a percibir y a realizar para actuar eficientemente. Estos aspectos sobre los que llamaremos la atención de los jugadores en el juego dos contra dos servirán después para aplicarlos en el juego cinco contra cinco, pero con la ventaja de conocer ya su importancia y de haberlos entrenado en situaciones favorables:

- Fintas con balón: acciones previas para desbordar, para pasar el balón o para mantenerlo alejado del defensor.
- Fintas sin balón: acciones previas para apoyar al compañero que está en dificultad y no puede actuar con comodidad o para buscar el desmarque con intención de conseguir gol cuando el atacante (compañero con balón) puede dar un buen pase.
- Control orientado: ya sea para abrir una línea de pase, para desbordar, para ganar tiempo ante la presión del contrario o para observar mejor el movimiento del compañero y de los adversarios (control con la pierna contraria del lado de donde viene el balón). (Por ejemplo, si el balón llega desde el lado derecho y se controla con el pie derecho, se estará dando la espalda al resto de la cancha al estar situado lateralmente con respecto a las porterías. Un control con el pie izquierdo en este caso permitirá orientarse hacia la portería contraria, de forma que en un solo vistazo se podrá ver todo el espacio de juego.)
- Pases: utilizando el tipo de pase adecuado a cada situación. Por ejemplo, si queremos pasar el balón a nuestra derecha y somos diestros, el pase más rá-

pido será golpeando el balón con la parte exterior del pie derecho. Si tenemos que girar el cuerpo para pasar con el interior, perderemos un tiempo precioso que con el otro gesto técnico habremos ganado.

- Cierre de líneas de pase: actuando anticipadamente a los movimientos ofensivos de los contrarios (si vemos que nuestro par comienza a hacer el gesto de pasar el balón hacia su derecha, nuestro movimiento se orientará en esa dirección sin precipitación, tratando de interceptar el balón pero sin favorecer otra posible acción suya). (Otro ejemplo, si vemos que el atacante va a pasar el balón a nuestro oponente directo, actuaremos anticipadamente presionándole antes de que controle el balón, no cuando ya lo ha hecho, ganando así un tiempo que nos permitirá obstaculizar en gran medida su siguiente acción)
- Colocación defensiva ante cada situación y ante el contrario, ya sea con o sin balón: marcando lateralmente al contrario cuando tiene el balón, realizando fintas defensivas, marcando al contrario sin balón centrado con respecto a la portería y permitiéndonos observar al mismo tiempo el balón y el oponente directo.

La optimización de todos estos aspectos en el juego dos contra dos permitirá aplicarlos después en el juego real, como hemos dicho antes. La ventaja de entrenarlos en este ejercicio simplificado es que controlaremos mejor lo que nos interesa y los jugadores podrán centrar su atención en lo que con estos ejercicios queremos mejorar, olvidándose de sistemas de juego, estrategias y tácticas colectivas, que en el juego cinco contra cinco quizá requieran más su atención.

14.3.8 Desarrollo del juego rápido

Este apartado pudiera haber sido colocado igualmente en el ámbito cognitivo, y su ubicación en el coordinativo responde tan sólo a la necesidad de ejecutar bien las acciones características de este tipo de juego antes que a aprender a moverse adecuadamente en ellas.

Entendemos como juego rápido el conjunto de acciones en las que un equipo tiene ventaja posicional (el número de atacantes es igual al de defensores, pero la situación en la pista da a los primeros cierta ventaja sobre los segundos) o numérica (el número de atacantes es mayor que el de defensores) sobre el otro. Para aprovechar esta ventaja, que siempre es momentánea, ambos equipos, atacante y defensor, tendrán que actuar contando con los factores espacio y tiempo que condicionan la ejecución de este tipo de acciones, convirtiéndolas en especiales por la imposibilidad de poder aplicar en ellas la estrategia del juego posicional que el juego en igualdad de condiciones exigiría. Se buscará el desarrollo en este tipo de acciones tanto en los aspectos superioridad e inferioridad nu-

mérica como superioridad e inferioridad posicional, aunque en esta última la dificultad es mayor, por lo que el entrenamiento específico se dejará, en general, para etapas posteriores en las que el tiempo de entrenamiento y el nivel de rendimiento permitan el trabajo en este aspecto del juego rápido.

El entrenamiento del juego rápido debe ser, dentro de las planificaciones, una parte más a la que se dedicará tanto tiempo como al entrenamiento de técnica y táctica individual, táctica colectiva o estrategia. Basta analizar un partido cualquiera para comprobar que el número de acciones en las que aparece este tipo de juego son en muchas ocasiones tantas como las de ataque posicional. Por tanto, el entrenamiento del ataque y la defensa de estas situaciones necesitará dedicación exclusiva de muchas de las horas de las sesiones. El problema es que cada acción es diferente, por lo que habrá muchos tipos de situaciones que debamos entrenar. Está claro que no es lo mismo un contraataque en el que atacan cuatro y defienden tres más el portero que otro en el que un jugador se enfrenta con el balón controlado al portero.

En el juego rápido se debe aplicar la técnica específica a situaciones que requieren mayor velocidad que en el juego normal, pero coordinadas con una colaboración de todos los jugadores implicados, ya sea en ataque o en defensa, por lo que es imposible separar estas aplicaciones técnicas y de táctica individual del movimiento táctico colectivo; por esto veremos en este apartado el juego rápido en toda la amplitud que tiene, tanto en unos ámbitos como en otros. Veamos el número de variantes con respecto al número de jugadores que actúan, pues las combinaciones en cuanto a la situación de estos jugadores podrían ser infinitas:

- 4 x 4 más portero en la que la ventaja es posicional: se entrenará en etapas o niveles posteriores.
- 4 x 3 más portero: es la situación ofensiva más complicada de las que ofrecen superioridad numérica por el gran número de elementos defensivos que actúan. Se suele dar a partir de un ataque posicional o una salida de presión en donde una buena acción ofensiva desborda a un defensor y obtiene esa momentánea ventaja de cuatro atacantes contra tres defensores. Ofensivamente el jugador que lleva el balón debe llamar la atención de alguno de los tres defensores para pasarlo cuando éste se acerca a él mientras que otro jugador debe hacer el balance defensivo, pero apoyando al que tiene el balón desde un lado o atrás por si fuera necesaria su ayuda. En defensa, el cierre de líneas de pase es la clave para frenar la superioridad ofensiva, de forma que la precipitación del atacante pueda propiciar un robo de balón o que el no arriesgar a perderlo motive que los atacantes frenen el contraataque, con lo que el cuarto defensor que estaba por detrás de la línea del balón pueda recuperar su posición para iniciar la defensa posicional.

- **4 x 2 más portero:** como en todo contraataque en el que participan los cuatro jugadores de cancha, el último debe hacer cobertura defensiva, apoyando el juego desde atrás. Aunque haya una buena coordinación defensiva, la superioridad numérica atacante permitirá observar el movimiento de los defensores para triangular el balón hacia el punto más vulnerable desde el que se buscará la finalización. Es importante trabajar el concepto de continuación, ya que en muchas situaciones de contra el jugador que pasa el balón se queda mirando lo que sucede, dando por terminada su participación y dejando de ofrecer su apoyo al nuevo poseedor del balón. En cuanto a los defensores, deben evitar actuar en la misma línea colocándose escalonados y tratando de repartirse el espacio a defender por zonas, pues su número siempre será inferior, lo que contraindica el marcaje individual (figura 21).

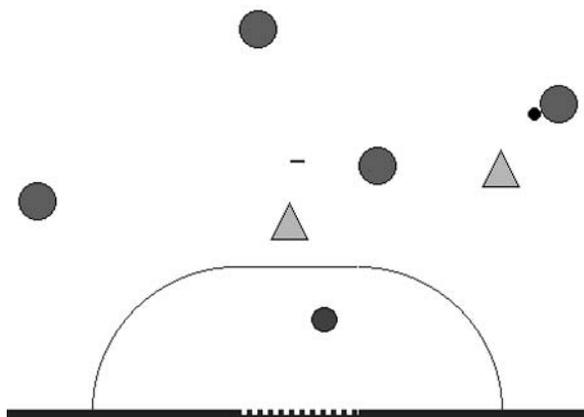


Figura 21

- **4 x 1 más portero:** realmente debe convertirse en un tres contra uno, quedando el último atacante a la espera de un posible fallo o duda de un compañero para apoyarle. El ataque y la defensa serán iguales que en el tres contra uno.
- **3 x 3 más portero:** se entrenará en etapas o niveles posteriores.
- **3 x 2 más portero:** es una de las situaciones de contraataque que con mayor asiduidad se da en los partidos y que es más difícil de resolver, por lo que su entrenamiento se debe privilegiar con respecto a otras. Si la defensa actúa coordinadamente, puede equilibrar el número de defensores con el de atacantes al actuar también el portero (3 x 3), o incluso conseguir superioridad defensiva al ahogar el balón. En ataque el balón debe moverse rápido, apoyado

siempre por el jugador que está en medio, buscando un tiro desde el centro o un pase al segundo palo. Más de cuatro pases darán tiempo a que la defensa recupere la posición, dando fin a la ventaja numérica. La creación de líneas de pase cuando los defensores han cerrado las que había (tiempo 1 del jugador que finaliza en la figura 22) y la finta de pase o tiro del jugador que lleva el balón son los dos aspectos clave para finalizar con éxito este tipo de acciones. En defensa se debe intentar que el balón salga del centro hacia una banda para ahogarlo allí (como intenta hacer el segundo defensor en el tiempo 2 de la figura 22), evitando que vuelva al centro o al segundo palo y dejando libre el tiro lateral a portería, que será siempre del portero.

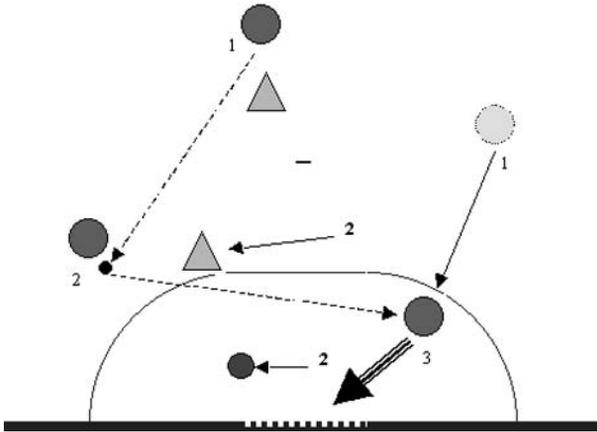


Figura 22

En la situación que muestra la figura 22 vemos una buena acción ofensiva. El atacante fija (llama la atención) al primer defensor y pasa el balón al compañero de un lado (tiempo 1), que a su vez busca el pase al segundo palo (tiempo 2) gracias a que el atacante que finaliza ha continuado la acción (tiempo 1) abriendo una nueva línea de pase que el segundo defensor tenía cerrada (tiempo 3). En este caso, el último defensor actúa bien, puesto que acude al lateral tratando de cerrar la línea de pase con el atacante del otro lado. Pero se produce una descoordinación entre él y el portero, puesto que ambos acuden al balón, dejando el espacio del segundo palo libre de marca, que es donde al final llega el balón.

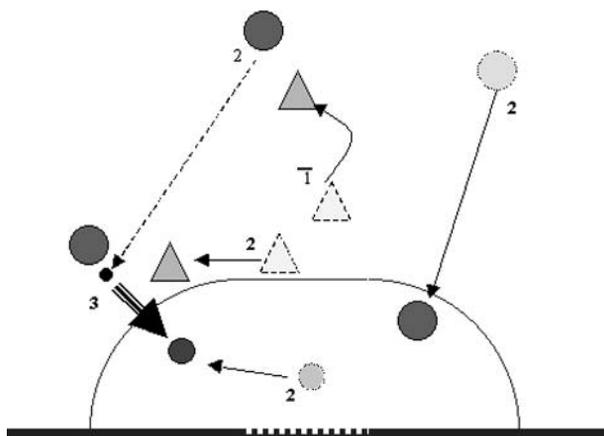


Figura 23

En la nueva situación que nos muestra la figura 23, la buena acción defensiva se anticipa a la ofensiva y además está coordinada en el tiempo. El primer defensor cierra la línea de pase a un lado (tiempo 1), forzando así el pase al lado contrario, que es donde va el segundo defensor cerrando al tiempo la línea de pase con el segundo palo (tiempo 2). El portero, también en este momento (tiempo 2), se echa encima del atacante, con lo que una acción que en su inicio era de superioridad se ha convertido en un uno contra dos (segundo defensor y portero) con el balón situado lateralmente con respecto a la portería. El atacante no puede hacer otra cosa que tirar a portería, pues el pase es imposible.

- 3 x 1 más portero: es una acción aparentemente sencilla de resolver en ataque, pero que a la hora de la verdad no tiene tanto éxito como en un principio se podría suponer. Si los atacantes actúan acertadamente, siempre habrá finalización, por muy bien que lo hagan el portero y el defensa, ya que la superioridad numérica permitirá el tiro del jugador desmarcado. En este tipo de acciones la finalización ideal será en tiro sin oposición al segundo palo o en tiro desde el centro y cerca de seis metros. Una buena actuación defensiva, coordinada entre el portero y el defensa, permitirá forzar un tiro lateral con el portero colocado adecuadamente, con lo que la posibilidad de hacer gol dependerá de la precisión del jugador que finaliza y de la habilidad del portero para cerrar espacios. El defensor intentará siempre mantener el centro, cerrando el pase a la banda contraria y sin acudir al balón cuando está en un lado a no ser que esté seguro de poder interceptarlo. El éxito defensivo en esta acción es conseguir transformarla en una situación de un atacante contra el portero.

- 3 x 2 portero: en el campo profesional es una situación que cuando se da en ataque el entrenador debe sacar su bloc de notas, donde apuntará los nombres de los tres atacantes para ponerles una multa en caso de que no sean capaces de hacer gol. No obstante, el exceso de confianza puede hacer fallar acciones que no se deberían fallar jamás y que ni siquiera se deben entrenar por su gran sencillez de resolución. En cuanto al portero poco puede hacer, sólo aprovechar este posible exceso de confianza de los atacantes para, gracias al despiste de alguno, interceptar el balón o retener la acción en espera de la ayuda de algún compañero.
- 2 x 2 más portero: se entrenará en etapas o niveles posteriores.
- 2 x 1 más portero: es una situación parecida al tres contra dos, pero de mayor facilidad ofensiva por atacar el mismo espacio pero con menor cantidad de jugadores en él, por lo que hay más huecos para aprovechar. En ataque se intentará finalizar desde el centro o en segundo palo sin oposición, de forma que el atacante con balón tratará de llamar la atención del portero y del defensor para pasar el balón al compañero que empujará el balón libremente a portería. En defensa se intentará forzar un tiro lateral o un uno contra portero en la banda con el menor ángulo de tiro posible, quedando el defensor cerrando el pase al otro atacante o incluso con él.
- 2 x portero: no se da en muchas ocasiones, pero es posible que si el portero actúa en el momento justo pueda resolver la situación. La clave de su acción está en mantener la calma y esperar la duda del atacante que tiene el balón para fintarle un movimiento y hacer otro o para echársele encima sin dejarle espacio. El portero debe intentar engañar a los atacantes con fintas, de forma que éstos no sepan qué es lo que va a hacer y así pueda sorprenderles. En cuanto a los atacantes, lo ideal es que uno fije al portero, es decir llame su atención, y pase el balón al otro para que haga gol sin oposición. En los ejercicios trataremos de dar prioridad a acciones veloces que obliguen a pensar rápido, esto lo conseguiremos reduciendo el espacio en el que actuar, dejando poco tiempo para cada ataque, limitando el número de pases o el número de toques que puede dar al balón el jugador cada vez que lo tiene.
- 1 x 1 más portero: el objetivo ofensivo de esta situación no es rebasar al defensor, es tratar de hacer gol, para lo que no es estrictamente necesario lo primero. Muchos jugadores se equivocan pensando que el fin del regate es rebasar al contrario, cuando éste es sólo uno de los muchos fines que puede tener, dependiendo de cada situación. En nuestro caso es una acción de contraataque, en la que se dispone en general de muy poco tiempo, por lo que el objetivo es abrir una línea de tiro que permita finalizar, y si es desde el centro y con la pierna de mejor ejecución, mejor. Es aquí donde debe aparecer la mejor arma en las acciones ofensivas de finalización, que es el recorte. El recorte per-

mitirá crear el espacio necesario para tirar en caso de que no lo haya en un principio, pues al hacer el gesto del tiro el defensor tendrá que tratar de interceptarlo, por esto es indispensable mirar los pies del contrario, para ver el momento en que cierra la línea de tiro, pero a costa de desequilibrarse, por lo que haciendo el gesto adecuado se podrá ganar tiempo suficiente para tirar sin su oposición. Optimizar esta acción es imprescindible si queremos finalizar bien; más adelante sólo será cuestión de observar durante el desarrollo del juego el momento de hacerla, lo cual se aprenderá con la práctica y el entrenamiento. Los factores a tener en cuenta para realizar un buen recorte son: arrastrar al defensor a una posición favorable (al lado contrario de donde se quiera tirar); hacer el mismo gesto del tiro para sólo cambiarlo en el último momento; mirar los pies del contrario, pues aunque esté delante puede haber línea de tiro, con lo que el recorte no tendrá razón de ser; aprovechar el desequilibrio del defensor para hacer la finta del tiro en ese momento, y mirar al portero antes de tirar para tratar de poner el balón lejos de donde él pueda alcanzarlo.

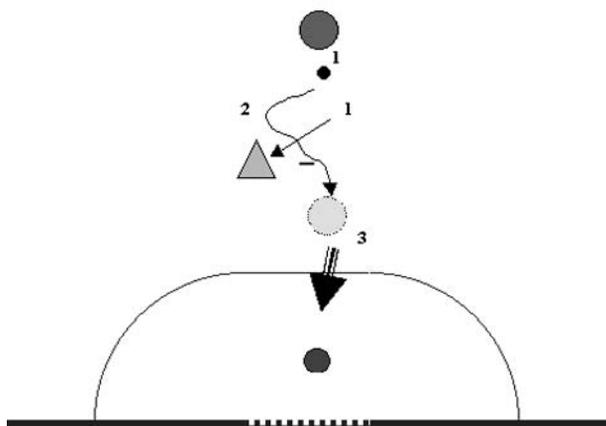


Figura 24

En la situación que muestra la figura 24 el atacante actúa bien, pues arrastra a su defensor al lado contrario de donde él quiere finalizar (tiempo 1) antes de realizar el movimiento real de regate (tiempo 2), y tira desde el centro (tiempo 3), con lo que consigue mayor ángulo de tiro que si lo hiciera desde un lateral.

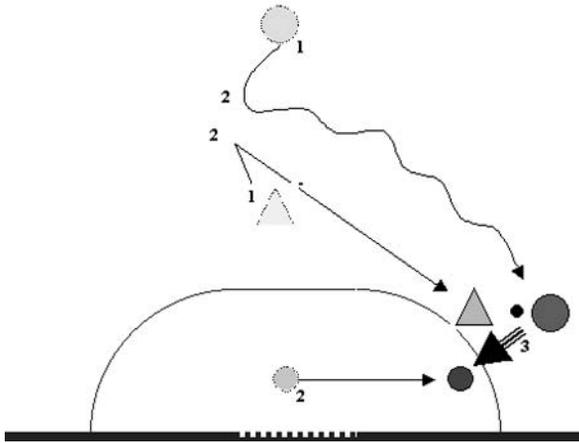


Figura 25

En la situación de la figura 25 la buena acción defensiva del jugador (tiempo 1) y la coordinación del portero con él (tiempo 2) la convierten en una situación ventajosa, ya que el portero y el defensor ahogan el espacio del atacante, no dándole opción al tiro. En caso de que haya tiro, éste será lo más lateral posible (tiempo 3), intentando además que se produzca con la pierna de peor ejecución del atacante.

- 1 x portero: consultar el punto 14.3.5.

El desarrollo de todas estas situaciones que hemos visto será una continuación de lo que hayamos trabajado en la categoría anterior, pero en todo caso los ejercicios planteados serán ya similares a situaciones que podremos encontrar en un partido. Esto quiere decir que sea la situación que sea la que elijamos, el tiempo de actuación, la dificultad y la velocidad de ejecución condicionarán la acción de juego como sucedería en la realidad de la competición. No obstante aún no estamos en la optimización, por lo que plantearemos situaciones en las que no exista el balance defensivo ni el contraataque del contraataque, consecuencia de una mala ejecución de una acción en superioridad. Sí podremos plantearlas alguna vez para que los jugadores comprendan la realidad del juego, pero no para enseñarles a actuar correctamente en ellas.

Los aspectos ofensivos más importantes a tener en cuenta son: la conducción del balón por el centro todo el tiempo posible; la finta del pase y del tiro; la con-

tinua apertura de líneas de pase ofreciendo apoyo al jugador que porta el balón; el balance defensivo; finalizar las acciones, ya sea con gol (a ser posible) o con balón fuera para evitar el contraataque del equipo que defiende; conseguir finalizaciones fáciles con tiro a puerta vacía o desde el centro, y progresar hacia la portería contraria lo más rápidamente posible.

Los aspectos defensivos más importantes a tener en cuenta son: la posesión del centro de la cancha que dará la iniciativa a la defensa; la continua intercepción de las líneas de pase; la finta defensiva; la coordinación con el o los compañeros y con el portero para cambiar las tornas y tratar de obtener superioridad defensiva; evitar la finalización del equipo atacante; conseguir que si hay finalización sea desde un lateral, nunca desde el centro y a ser posible con la pierna de peor ejecución del atacante; evitar las situaciones en las que un atacante tira a portería vacía; responsabilizar siempre al portero del jugador que tiene el balón para que sea él quien se ocupe del tiro y los defensores del posible pase al segundo palo, y retener el ataque contrario para ganar el tiempo que permita recuperar su posición al o los compañeros que se han quedado por detrás del balón.

Veamos algunos ejemplos de ejercicios de juego rápido. Como hemos dicho antes las posibilidades son muy numerosas, por lo que las variantes pueden también serlo, quedando a la imaginación del entrenador la metodología a utilizar. Las variables que hemos de utilizar para asegurarnos de que los ejercicios van a servir de verdad para mejorar el ataque y la defensa del juego rápido serán los factores tiempo de acción y velocidad de ejecución; siempre que los respetemos, el ejercicio será efectivo de una u otra forma.

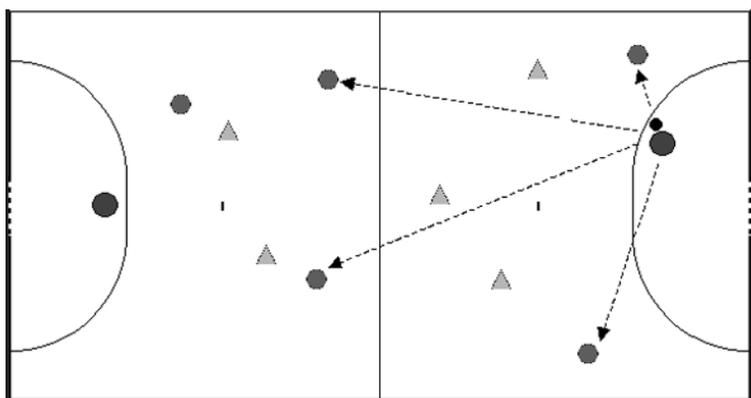


Figura 26

La figura 26 nos muestra un ejercicio de tres contra dos en media cancha y tres contra dos en la otra media cancha. Se necesitan diez jugadores más dos porteros, divididos en dos equipos de seis. Gana el equipo que más goles hace en el tiempo que dura el partido. En los dos equipos hay tres jugadores en la media cancha contraria y dos en la media cancha propia más el portero. Pone el balón en juego uno de los porteros y desde ese momento el equipo que ataca tiene diez segundos para finalizar en la otra portería, pero los jugadores atacantes no pueden defender (pasar a la media cancha de defensa) ni los defensores atacar (pasar a la media cancha de ataque), de forma que los dos defensas sólo pueden jugar el balón hasta la mitad de la cancha, en donde lo tendrán que pasar a sus compañeros de ataque para que sean éstos los que traten de hacer gol. El portero tiene el privilegio de sacar directamente a algún compañero del otro campo, pudiendo interceptar el balón sólo los atacantes del equipo contrario, no los defensores, que tendrán que dejar el control de balón libre y actuar después. De esta forma también entrenaremos el saque de contraataque en nuestros porteros, favoreciéndolo al permitir a su equipo ganar más tiempo para finalizar en la otra portería que si quienes lo pasan son los de la zona defensiva después de jugarlo algunos segundos. Si el balón sale fuera de banda o de esquina, lo pondrá en juego el equipo correspondiente, pero solamente con el tiempo de juego que quedara de esos diez segundos iniciales; de esta forma favoreceremos la acción defensiva.

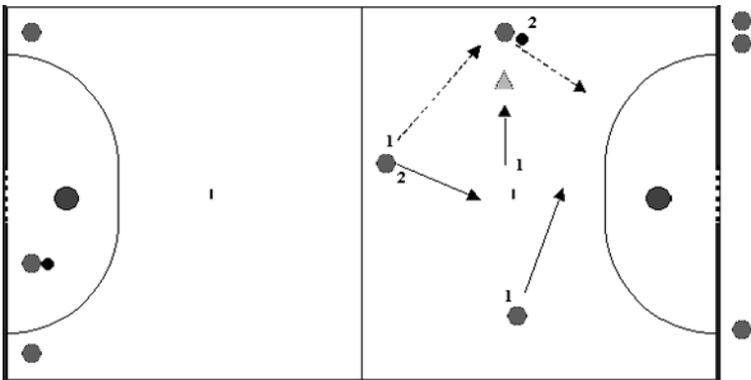


Figura 27

Vemos en la figura 27 un ejercicio de tres contra uno más el portero, del que ya antes hemos hablado. Es un ejercicio de juego rápido en oleadas en el

que atacan tres jugadores pasándose el balón a un toque desde el área contraria para intentar hacer gol en la portería del otro campo. En este caso sólo permitiremos un toque cada vez que el jugador recibe el balón, con lo que la dificultad será mucho mayor, teniendo que mirar dónde va a pasar el balón antes de recibirlo. Los compañeros del atacante deben observar el juego para darle apoyo; teniendo en cuenta que el defensor sólo podrá cerrar el pase a uno de los dos, el otro estará atento para aparecer en el espacio libre o seguir siendo apoyo en la finalización para superar al portero en el segundo palo. Además limitaremos el número de pases que los tres jugadores pueden dar para hacer gol (ocho, diez o doce), por lo que la velocidad del ejercicio será similar a la de un contraataque. Si el defensor corta el balón, éste va fuera o lo defiende o desvía el portero, el último de los atacantes en tocar el balón será el defensor de la siguiente acción, y si hay gol, seguirá el defensor de antes. Lo ideal será utilizar dos porteros y diez jugadores de pista, con lo que habrá tres ataques seguidos a cada portería, sobrando un jugador, que será el defensor. Cuando se termine un ataque en una portería, los tres jugadores esperarán fuera de la pista y en esa misma portería a que terminen los otros grupos antes de empezar de nuevo el siguiente ataque hacia el otro lado.

14.3.9 Optimización de las acciones técnicas del portero

Las acciones técnicas del portero se entrenarán al tiempo que sus compañeros practican situaciones de ataque y defensa en superioridad/inferioridad y de finalización, además de en el tiempo dedicado al entrenamiento específico que su posición requiere. La razón es porque en el juego posicional no hay suficientes acciones de finalización como para que el portero pueda mecanizar los gestos que después necesitará aplicar a la hora de competir. Como hemos dicho anteriormente, la mejor manera para aprender este tipo de acciones es mediante la repetición, pero en el juego cinco contra cinco en el que la defensa está perfectamente colocada no se da el número de situaciones necesario como para que el portero pueda asimilar la técnica que después tendrá que poner en práctica.

Los movimientos técnicos a optimizar mediante el entrenamiento específico serán el saque en potencia, elevado y corto; la parada y el despeje de balones rasos, a media altura y altos, y la salida dentro y fuera del área.

Para optimizar estos gestos, las situaciones que plantearemos serán similares a las que podremos encontrar en un partido, o incluso de mayor dificultad, pero repetidas suficientemente como para que nuestros porteros sean capaces de aprenderlas y después utilizarlas en las ocasiones en que deben intervenir en el juego. Veámoslos uno a uno con algunos ejemplos para mejorarlos.

El saque. Tenemos tres tipos de saque, según la distancia, el gesto y la fuerza. El saque corto es simple, pero debe ejecutarse bien para favorecer el control del balón por parte del compañero a quien vaya dirigido. Si el balón llega a su receptor botando u orientado a su pierna de peor ejecución, éste perderá un tiempo precioso para controlarlo (hasta un segundo), tiempo que el defensor puede aprovechar para presionar y dificultar su acción, con el peligro que puede suponer perder el balón al estar cerca de la propia portería. Por tanto, el portero debe soltar el balón cuando los dedos de su mano estén casi rozando el suelo, así será más difícil que bote durante la trayectoria hacia su receptor y éste lo podrá jugar sin problemas. Se utilizará para distancias cortas y medias.

El saque elevado es el que menos se utiliza de los tres tipos, pero no por ello es menos importante. Se realizará para salvar a un contrario que está cerrando la línea de pase con el compañero que va a recibir el balón. Su dificultad radica en que el jugador tarda más tiempo en controlar el balón que en un saque raso, por lo que debe utilizarse como un recurso (iniciar un contraataque, salir de presión ante una defensa muy presionante o salir de presión con jugada preestablecida) y nunca con la asiduidad de los otros saques. Se utilizará en distancias medias.

El saque en potencia es el saque ideal para salir de la presión e iniciar el contraataque. Al ser muy veloz debe ser preciso y estar bien ejecutado para favorecer el control y dificultar la acción defensiva. Requiere tener fuerza en la mano para sujetar el balón y una buena coordinación de la cadena cinética espalda-hombro-codo-muñeca para dar al gesto la potencia y precisión necesarias. Lo ideal es que el balón salga lo más bajo posible, así será más fácil controlarlo; el problema es que de esta forma se pierde fuerza, por lo que en realidad es un gesto complicado de ejecutar. Para conseguirlo será necesario flexionar la pierna de apoyo, aproximando así la cadera al suelo y reduciendo el tiempo que el balón está en el aire una vez que se ha efectuado el lanzamiento. Se utilizará para distancias medias y largas, tratando de que vaya más cercano al suelo cuanto más próximo esté el compañero a quien va dirigido.

Para mejorar el saque servirán ejercicios de contraataque (en los que iniciemos la acción por medio del portero), de salida de presión y de desmarque del pivote con pase del portero. En cuanto al entrenamiento específico servirán series de saques en las que alternemos los tres tipos, variando la precisión exigida, el tiempo utilizado para sacar y la velocidad de ejecución.

La figura 28 nos muestra un ejercicio jugado en el que dos porteros compiten entre sí para ver quién es capaz de dar a un balón que cruza a lo ancho del campo sobre la línea de media cancha. Dos jugadores se lo pasan con el pie a esta altura de lado a lado (tiempo 1) mientras los porteros tienen que intentar dar con su balón al que cruza (tiempo 2), contabilizándose las veces que lo

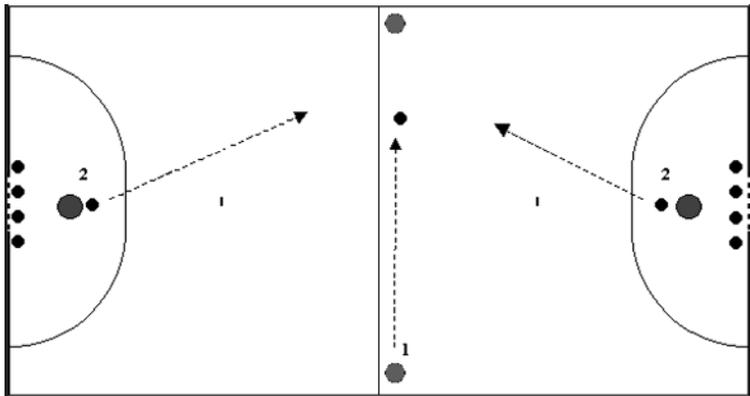


Figura 28

consigue cada uno. Habrá tres niveles de dificultad; en el primero, que es el que muestra la figura 28, tendrán que dar al balón una vez haya pasado la mitad del ancho, con lo que será más fácil al tener más tiempo para calcular su trayectoria. En el segundo tendrán que intentar acertar dentro del círculo central. En el tercero tendrán que acertar antes de que el balón llegue a la mitad del ancho, por lo que será de mayor dificultad al tener menos tiempo para calcular la trayectoria. Lo mismo se podría hacer con pases verticales, en los que un portero trabajaría el saque con el móvil aproximándose y el otro con el móvil alejándose.

La parada y el despeje. Son las acciones técnicas mediante las cuales el portero intenta interceptar el balón para evitar que entre en la portería. El gesto a realizar dependerá de la dirección que lleve el balón, pero en todo caso ha de oponer a la trayectoria la mayor superficie corporal posible.

Los tiros rasos serán repelidos con las piernas, los pies y las manos. Si es posible actuar al mismo tiempo con pie y manos o con pierna y manos, habrá más garantías de que el balón no pase. Los tiros a media altura serán repelidos con el cuerpo, las piernas, las rodillas, los muslos, los brazos, los antebrazos y las manos. Los tiros altos serán repelidos con la cabeza, los brazos, los antebrazos y las manos. Como vemos, las manos siempre han de ir a donde vaya el balón, ya sea raso, medio o alto. A ser posible irán las dos, no una, ya que las dos manos juntas ofrecen una mayor superficie que una sola, por lo que tendrán mayor probabilidad de desviar o detener el balón. A partir de esta necesidad de oponer la mayor superficie posible al tiro hay muchas posibles acciones técnicas.

Cada portero adoptará aquella que mejor se adapte a sus características, pero después de conocerlas todas.

La diferencia entre detener un balón o despejarlo es pequeña, siendo el portero quien debe decidir ante cada tiro si podrá quedarse con el balón o no. Si no está seguro lo mejor es que lo despeje, así evitará la posibilidad de que quede muerto a los pies de algún atacante que lo empuje a portería. El despeje siempre se realizará a los lados o por encima de la portería para reducir las posibilidades de que un contrario recupere el balón con opciones de meter gol. En general si nuestros porteros no abarcan bien el balón con la mano les aconsejaremos que hagan despeje, pues si no pueden sujetarlo con facilidad correrán el riesgo de perderlo a los pies de un contrario por intentar detenerlo, o incluso de hacerse un autogol.

Los ejercicios para asimilar esta técnica se basarán en tiros desde diferentes posiciones y a diferentes alturas, pudiéndose utilizar balones normales, de otros deportes (balonmano, rugby o voleibol) o incluso pelotas de tenis. Iniciaremos los ejercicios desde una posición estática, con el portero situado en la posición ideal para detener cada balón. Poco a poco introduciremos el desplazamiento, para orientarle en el área y enseñarle a colocarse, aunque estas acciones se refieren ya a aspectos tácticos.

La salida dentro del área. Esta acción es una combinación de técnica y táctica, ya que en ella debe coordinarse el gesto específico aplicado a detener o desviar el balón con el desplazamiento y la colocación para reducir al máximo el espacio de portería por el que el balón puede entrar, sobre todo cuanto más cercano sea el tiro. El sentido de esta acción es tratar de aprovechar el reducido tamaño de la portería para conseguir que no sea el portero quien tenga que ir a donde va el balón, sino que sea el balón el que vaya a donde está el portero. Si nuestros porteros entienden esta forma de actuar conseguiremos alejar sus intervenciones de las del portero de fútbol, más orientadas hacia el desplazamiento y el salto que requiere la defensa de una portería muy grande con respecto a su propio tamaño, y acercarlas a las del portero de balonmano (salvando las diferencias, ya que en este deporte el lanzamiento es más preciso al hacerse con la mano y sale desde media altura), más orientadas hacia una sola acción explosiva a partir de una colocación adecuada en el área. Veremos este punto detenidamente en la parte dedicada a las acciones tácticas del portero.

En cuanto a las salidas fuera del área, éstas son una consecuencia del sentido de anticipación del portero y de su capacidad para diferenciar si debe o no salir a despejar el balón fuera. Al final es una decisión que depende de su capacidad táctica y del sistema de juego utilizado en cada equipo.

14.4 ÁMBITO COGNITIVO

Éste es el ámbito sobre el que más se debe trabajar durante estas edades, pues además conlleva mejorar los ámbitos perceptivo y coordinativo por medio de los ejercicios de fijación. Se trata de que el jugador empiece a **globalizar** sus acciones para actuar así con rapidez y eficacia. Se entiende por **globalizar** aglutinar cuanto antes el proceso de tratamiento de la información, de forma que el jugador capte los estímulos externos, decida cuál es la mejor opción que puede realizar y la ejecute óptimamente, y todo hecho en el menor tiempo posible. La aplicación del ámbito cognitivo es lo que conocemos como táctica, que no es otra cosa que la aglutinación del trabajo físico y mental del jugador para resolver estas situaciones de las que hablamos. Para entender mejor lo que sería actuar tácticamente, basta con leer lo que nos dicen Ruiz y Sánchez (1997) al respecto:

“Hacer todo aquello que esté a nuestro alcance que menos le guste a nuestro adversario y no hacer nada de lo que a él le gustaría que hiciéramos.”.

Se entiende que esta expresión se refiere exclusivamente a la actuación dentro de los cauces reglamentarios del deporte.

Actuar tácticamente tiene mucho que ver con poner en dificultad al contrario, aunque se consiga a costa del propio sufrimiento. En este punto sería interesante incluir el concepto de “no previsibilidad”, hacer que el jugador lo entienda y finalmente conseguir que lo ponga en práctica. Un jugador previsible es aquel que realiza sus acciones de forma que el contrario conoce su verdadera intención antes de que el movimiento se produzca, por lo que resultará una acción fácil de contrarrestar. Muchas veces durante un partido se pueden oír desde la grada comentarios como: “Pepito ha telegrafiado el pase”. Cuando se escucha esta frase u otra parecida es porque el tal Pepito ha perdido un balón en una acción aparentemente sencilla, permitiendo que un contrario se anticipe a ella. En el fútbol sala este tipo de acciones llevan normalmente a la pérdida del balón, ya sea directa o indirectamente (en el juego ofensivo), o a la disminución de la efectividad para recuperar o ayudar a recuperar el balón (en el juego defensivo). El carácter de espontaneidad y creatividad para desplegar un juego “no cotidiano” es, en general, lo que diferencia a los mejores jugadores (los llamados jugadores inteligentes) de los demás, y es precisamente este carácter el que debemos intentar que nuestros jugadores adopten. Esta línea es la que se está siguiendo actualmente en otros deportes colectivos más evolucionados que el nuestro.

El jugador que asuma esta actitud y la lleve a la práctica habrá avanzado mucho en su aprendizaje y, seguramente, en su rendimiento. Para conseguir que

los jugadores entiendan el concepto que tratamos, basta con ponerles un ejemplo:

“Si tú marcas a un jugador que está parado todo el tiempo, te resultará más fácil hacerlo que si se mueve. Ya sabes entonces qué es lo que tienes que hacer cuando seas marcado por un rival.”.

La mentalidad de observar al rival, de descubrir sus puntos débiles, de tratar de incomodarle y de dificultar sus acciones lo más posible, tanto en defensa como en ataque, contribuirá a que nuestros jugadores adopten la actitud de colaborar con sus compañeros con el fin de alcanzar el objetivo deseado tanto en el plano individual (con el oponente directo) como en el colectivo (aplicando el sistema de juego preestablecido). Conseguir que sepan hacia dónde moverse, cómo y cuándo hacerlo es otra cosa; requiere un largo período de aprendizaje que superará la etapa juvenil, pero si al menos se hacen conscientes durante ella del concepto de actuar tácticamente ya habrán avanzado un buen trecho en su proceso de aprendizaje, pues intentarán hacerlo aunque a veces no lo logren. Además existe la dificultad añadida de que los jugadores deben compaginar sus pensamientos con sus acciones, por lo que ya no sólo tendrán que pensar y elegir la mejor opción, sino adquirir la destreza suficiente como para ejecutarla con éxito.

Las acciones y ejercicios que hay que realizar para optimizar este ámbito, continuando con lo que el jugador ya debe saber de etapas anteriores, serán de alta complejidad cognitiva, dificultando la elección de la acción correcta dentro de todas las posibles, que a este nivel de aprendizaje deben ser al menos tantas como el juego real pueda ofrecer. Veamos qué aspectos se pueden mejorar en este ámbito y cómo hacerlo.

14.4.1 Iniciación al cambio de oponente

El cambio de oponente es un recurso táctico defensivo de ayuda a un compañero. Se pone en práctica para contrarrestar una posible acción de superioridad posicional o numérica del contrario. Se debe utilizar ante cruces, sobreposiciones, bloqueos y ante todo tipo de situaciones en las que el desplazamiento de un defensor por el movimiento de su oponente directo pueda poner en peligro la posición defensiva de los demás.

El trabajo inicial de esta acción táctica defensiva debió realizarse en la etapa cadete, en la que ya se asentaron las bases de su ejecución con ejercicios estáticos y analíticos con balón (aún alejados de la realidad de la competición) y jue-

que tiene más cerca (como refleja la situación que nos muestra la figura 29). Incluso podrán ayudarse con un pequeño empujón para ayudar al compañero a cambiar el sentido hacia el nuevo oponente. Este cambio se suele dar en la defensa de los saques de esquina o en situaciones en las que la defensa está muy cerrada y los jugadores muy próximos (por ejemplo, en la defensa de un cruce).

El cambio de oponente con contacto verbal-visual es más complicado de poner en práctica, ya que no existe proximidad física entre los compañeros que lo realizan al estar éstos situados en líneas defensivas diferentes. Esta acción se basa en la comunicación verbal del jugador que está en una línea defensiva más cercana a la propia portería con respecto a la línea de su compañero de delante, y de la comunicación visual del de la línea defensiva más alejada de la propia portería con respecto al compañero de la línea de detrás. Siempre debe ser el jugador que está detrás (el más cercano a la propia portería) el que ordena el cambio, ya que es el que mejor puede ver la situación (esto se hará así en la iniciación y el desarrollo, no en la optimización).

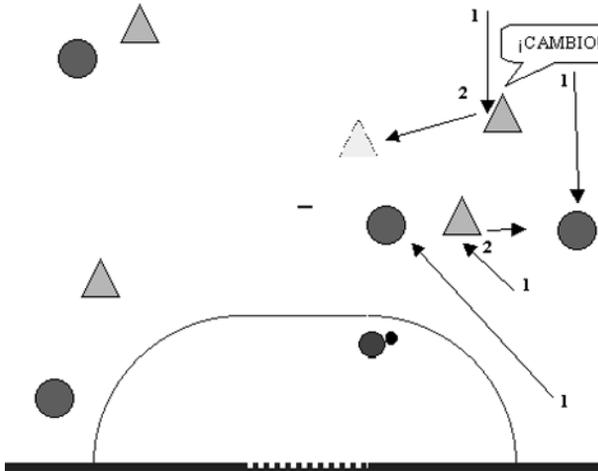


Figura 30

En la figura 30 vemos que en la presión al saque del portero el defensor atrásado es el que ve el movimiento completo, por lo que cuando observa que su par llega a la altura del compañero más adelantado grita: ¡cambio! (tiempo 1), y varía su dirección para responsabilizarse del atacante que llega a su posición (tiempo 2). El defensor de delante al oír la palabra "clave" mira al que viene

(tiempo 1) y le marca dejando ir al que hasta entonces era su par (tiempo 2). De esta forma, y sin apenas movimiento, los dos defensores siguen en condiciones de marcar a sus rivales sin que éstos hayan creado peligro a pesar de haber realizado un movimiento coordinado de creación-ocupación de espacios.

Este tipo de cambio en un nivel de dificultad superior lo haría igualmente el defensor atrasado, pero concretando más su información al adelantado al indicarle también por dónde va a aparecer el nuevo atacante que debe defender, por ejemplo diciendo:

“Cambio derecha.”.

En el caso de que sea por ahí por donde se acerca el que será su nuevo par. Las palabras clave a utilizar durante el juego serán adoptadas por todos los componentes del equipo, así el riesgo de tener equívocos durante un partido será menor.

En el más alto nivel, este tipo de cambio de oponente lo pueden llegar a realizar incluso los jugadores situados delante, pues nada más ver correr a su par miran buscando por detrás a alguien que se haga cargo del que era su jugador para coger al que éste o incluso otro compañero deja libre, pero es difícil de aplicar en estas categorías por el alto grado de anticipación y coordinación que requiere (a este respecto ver punto 14.4.2.)

Para iniciar estos dos tipos de cambio lo ideal es realizarlos en acciones en las que intervengan cuatro jugadores (dos atacantes y dos defensores) más el portero, como antes hemos indicado, ya sea en saque de esquina o en juego. El resto esperarán por parejas su turno de actuación. La rotación será: la pareja que ha atacado defenderá a no ser que haya metido gol, en cuyo caso seguirá defendiendo la que lo ha recibido. La pareja que no debe defender al finalizar una acción cogerá el balón y se pondrá a la cola esperando el siguiente turno de actuación.

Una vez veamos que los jugadores entienden el concepto que tratamos de hacerles entender, pasaremos poco a poco al juego tres contra tres, tanto en saques de esquina y banda como en juego real. Para ayudar al aprendizaje del cambio en el juego obligaremos a los atacantes a colocarse en línea o con pivote, según nos interese a nosotros trabajar un tipo u otro de cambio de oponente.

14.4.2 Iniciación a la anticipación

Podríamos decir que éste es el punto más complicado de aprender y que mejor nos indica la calidad de un jugador con o sin balón, en los aspectos ofensivo y defensivo, en los contraataques y en los repliegues. En definitiva, la habilidad

que un jugador tenga de anticipar las acciones del juego nos indicará su capacidad de practicar con ventaja sobre los demás.

Este concepto está basado en la expresión "leer el juego" que tanto se oye en el mundo del deporte. Se trata de que el jugador actúe antes de que la acción que ha motivado su movimiento se ejecute, y esto lo conseguirá viendo los gestos que preceden a dicha acción y tratando de anticipar las intenciones de los actores implicados. Gracias a este aspecto se podrá ganar el espacio o el tiempo suficientes para sorprender al oponente o ayudar a un compañero antes de que se vea en un apuro.

Para conseguir entender claramente este concepto de anticipación veamos una aplicación de su uso en la vida cotidiana. Cuando vamos conduciendo nuestro coche por la carretera y tenemos que adelantar a un camión, antes de hacerlo nos asomamos un poquito para ver si viene algún vehículo de frente y podemos realizar la maniobra sin peligro. Hasta este punto todos hacemos lo mismo, pero en la capacidad de cada uno de anticipar lo que puede suceder está el ser mejor o peor conductor. Si al asomarnos observamos tan sólo un pequeño espacio de la carretera y sólo de la carretera, y al ver que en él no viene nadie iniciamos la maniobra estaremos arriesgando innecesariamente, pues quizá más allá de donde hemos mirado o por alguna vía adyacente venga algún vehículo. Pero si al asomarnos la primera vez miramos más allá de nuestro espacio próximo podremos comprobar con total seguridad si en realidad se acerca alguien o no. Esta capacidad, que por supuesto es entrenable, de ir más allá de lo que sucede y tratar de saber lo que va a suceder llevada al mundo del deporte es la que conocemos con el nombre de anticipación.

Para llegar a la alta competición es imprescindible que el jugador sepa hacer coberturas, apoyos, ayudas, cambios de oponente, regates y recortes, fintas con y sin balón, cruces, paredes, etc. Si a todo eso le añadimos que haga estas acciones con la suficiente anticipación como para que los rivales no le sorprendan y él sí consiga sorprenderles, ya tendremos a un gran jugador. Pero todos sabemos que alcanzar este nivel no es tan sencillo, pues además de grandes cualidades como son el dominio técnico del balón y táctico de las situaciones son necesarias dosis adecuadas de experiencia y de conocimiento del propio deporte, sin duda difíciles de conseguir en estas edades, como ya antes hemos comentado. Sin embargo podremos ayudar a nuestros jugadores a que empiecen a vislumbrar la necesidad de anticiparse a la acción, y sobre todo a cómo hacerlo, con ejercicios adaptados a sus niveles de atención, de ejecución y de nivel competitivo.

Como venimos planteando desde el inicio de este capítulo con todos los apartados en los que vemos niveles de iniciación, los ejercicios en los que los jugadores pueden entender y empezar a aplicar la anticipación serán sencillos.

En ellos no participarán muchos a la vez (así cada uno podrá ver la reacción de los demás ante la situación planteada) y la dificultad variará entre ejercicios con defensa pasiva, con defensa semiactiva y con defensa real. Veamos algunos ejemplos.

Un ejercicio defensivo en el que iniciar a nuestros jugadores en la anticipación es la presión al oponente directo cuando éste recibe el balón de un compañero. Pondremos a los jugadores por parejas, enfrentando a una pareja contra otra como indica la figura 31, por lo que cada dos parejas tendrán un balón. En un principio haremos nosotros el ejercicio para que así ellos vean cómo lo deben realizar y los puntos importantes en los que incidir. Está claro que en un dos contra dos sólo puede ser un atacante el que reciba el pase, ya que el otro será quien tenga el balón. La actitud del defensor será la de presionar a su oponente cuando vea en el contrario que tiene el balón la intención de pasarlo, de esta manera cuando lo reciba su par ya estará encima para no dejarle pensar. La diferencia entre esta acción y esperar a que su oponente controle el balón para iniciar el movimiento de presión es que un jugador que no teme que le puedan quitar el balón en cualquier momento podrá levantar la cabeza para ver la mejor opción y ejecutarla correctamente; sin embargo, si tiene a un rival pegado será más difícil que pueda hacer algo que no sea preocuparse de no perder el balón. Para que aprendan la diferencia les obligaremos a realizar dos movimientos diferentes de presión, dando nosotros la voz del momento en el que deban correr a presionar.

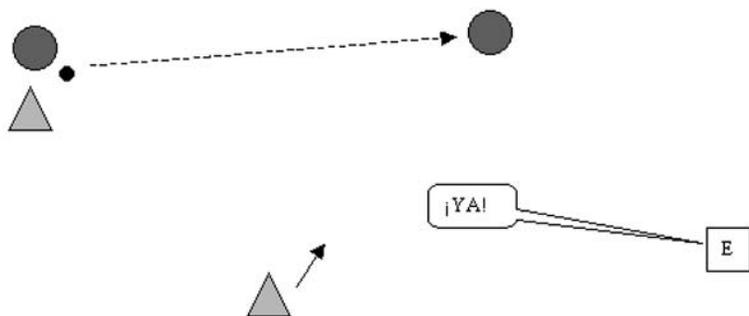


Figura 31

Cuando damos la voz en el movimiento de la figura 31 el contrario ya ha controlado el balón, por lo que el defensor llegará tarde para incomodar al atacante, dándole el tiempo suficiente para pensar.

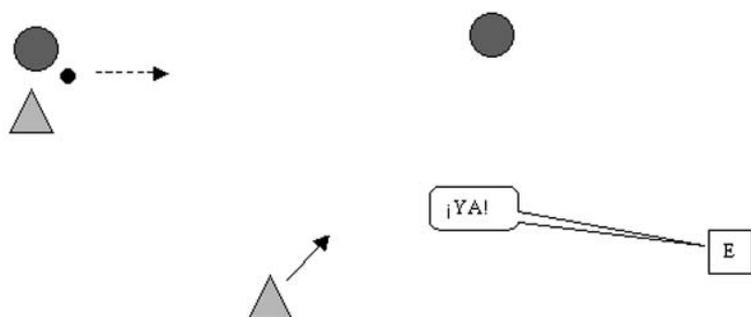


Figura 32

En la situación de la figura 32, cuando el defensor oye la voz el balón está siendo golpeado por el pasador, por lo que tendrá tiempo de presionar a su par, llegando casi al mismo tiempo que el balón a su posición, lo que le permitirá hacer una buena presión sin dejar pensar a su rival.

Una vez que los jugadores entienden la idea, deben tratar de ponerla en práctica en el dos contra dos sin que nosotros indiquemos el momento de actuación, como hasta entonces había sucedido.

Pero como esta acción acabará provocando que los jugadores estén demasiado encima de sus oponentes, olvidándose de hacer las coberturas, el siguiente paso será hacer tríos, en los que el defensor del centro presionará al que tiene el balón para que éste lo pase a un lado o al otro.

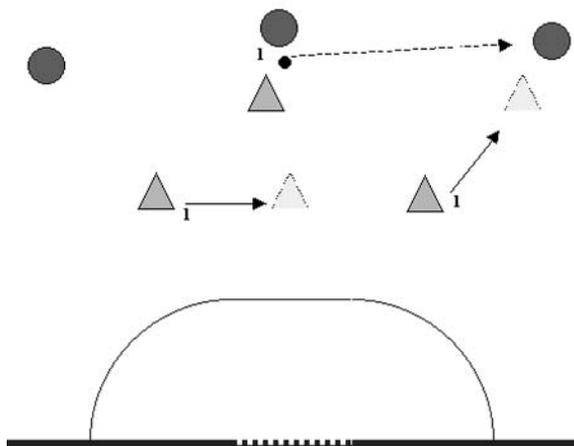


Figura 33

En la figura 33 el defensor adelantado ha presionado el balón en el centro, forzando así el pase a uno de los lados (tiempo 1). Los dos laterales tendrán que anticipar el movimiento del pase, desplazándose uno a presionar a la banda donde ha sido realizado y el otro al centro para hacer cobertura a los dos compañeros (si es posible, estos dos movimientos se realizarán también en el tiempo 1); de esta forma evitaremos que los tres se sitúen en línea, lo que provocaría tener un gran espacio vacío detrás, y estaremos reforzando la enseñanza de un sistema defensivo de ayudas con presión al balón, que sería el inicio del aprendizaje de una defensa diferente a la individual (que es la que los jugadores han realizado desde pequeños).

Otro ejercicio, esta vez enfocado al aspecto ofensivo, y aprovechando el concepto que acabamos de enseñar, consistirá en un movimiento de anticipación realizado por el atacante que recibe el balón de un compañero y al mismo tiempo una presión rápida de su oponente directo. En principio, como indican las figuras 34 y 35, utilizaremos conos entre los que el jugador debe pasar con el balón controlado según sea el tipo de movimiento que quiera realizar.

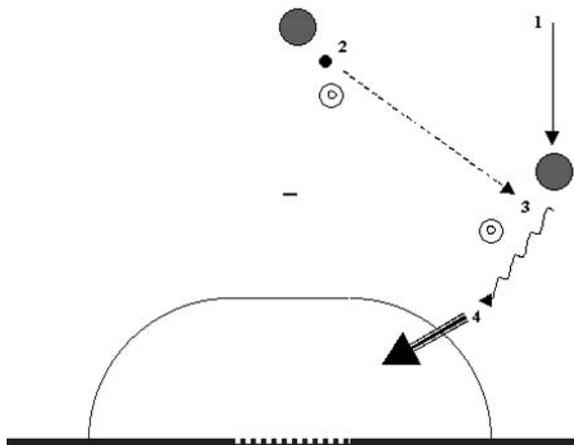


Figura 34

El ejercicio se iniciará con una carrera a lo largo de la línea de banda, de forma que el jugador tenga que recibir en movimiento el pase desde el centro y se vea obligado a decidir si conducir por la banda (como sucede en el tiempo 3 de la figura 34) y finalizar desde allí (tiempo 4 de la figura 34) o salir al encuentro del balón salvando los conos situados en el centro (como sucede en el tiempo 3 de la figura 35) para tirar desde una posición más centrada (tiempo 4 de la figura 35).

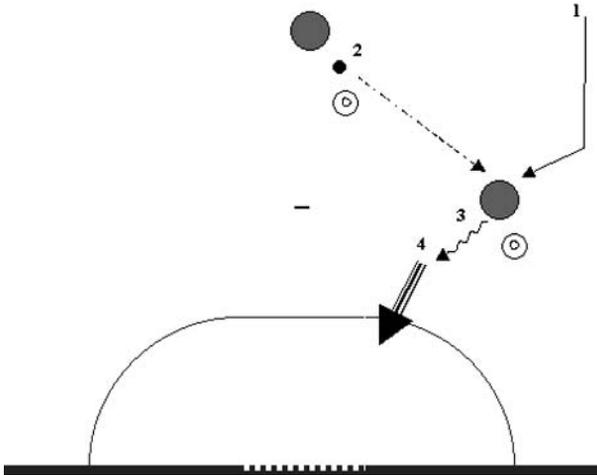


Figura 35

Más adelante, el entrenador sustituirá los conos, realizando una defensa pasiva o semiactiva, según sea la calidad técnica de cada jugador que ejecute el ejercicio. Se trata de obligar al atacante que recibe el balón por la banda a observar la acción de su defensor, de forma que si éste no le presiona conduzca el balón y trate de finalizar desde la banda, y si le presiona se anticipa saliendo al encuentro del balón y conduciéndolo con la planta hacia el centro, salvando así la presión de su defensor y tirando a portería desde el centro. Cuando veamos que la mayoría de los jugadores han entendido la idea y deciden correctamente (aunque no la ejecuten bien) dejaremos que sean ellos mismos los defensores, utilizando ya una oposición más o menos real. El jugador que no decida bien y pierda el balón pasará a defender, mientras que el que lo haga bien y consiga finalizar se salvará de defender.

El objetivo que debemos perseguir con este tipo de ejercicios será el de conseguir que nuestros jugadores se habitúen a observar los movimientos de sus rivales y actúen en consecuencia anticipándose a ellos.

14.4.3 Iniciación al movimiento del jugador con menos opciones de recibir el balón

Para facilitar la comprensión de lo que queremos explicar vamos a utilizar una terminología un tanto especial. En ella, como explicamos en el siguiente pá-

rrafo, llamamos 4 al jugador del equipo atacante que en cualquier situación del juego tiene menos opciones iniciales de recibir el balón. Para acotar esta nueva forma de definir a los integrantes del equipo que ataca, la terminología a utilizar será:

- 1 : jugador atacante (es el poseedor del balón);
- 2 : jugador compañero más cercano o con mayor posibilidad de recibir el pase del atacante;
- 3 : jugador compañero en disposición de recibir el pase, pero en peor situación o más alejado que 2;
- 4 : jugador compañero más alejado del balón o en peor disposición de recibir el pase de 1.

Es necesario tener presente que estas numeraciones sólo sirven para una situación concreta y estática del juego (como si con un aparato de vídeo hubiéramos congelado la imagen), y que dichas numeraciones cambiarán en el momento en que el balón se mueva o lo haga cualquier jugador, ya sea atacante o defensor. La intención al crear esta terminología es aclarar el grado de responsabilidad que asumen los jugadores ante la necesidad de ayudar al atacante (1), ya que el juego es tan rápido que uno que en un momento es 4 porque ha realizado un movimiento de desmarque alejándose de 1 y no ha recibido el balón, quedándose en un instante sin opciones de ser apoyo, puede que tenga que ser al siguiente segundo 2 porque los otros dos compañeros, que en principio tenían más opciones, no pueden ayudar a 1 al haber sido marcados por sus respectivos defensores cuando podían recibir el balón. Veamos esto con un ejemplo.

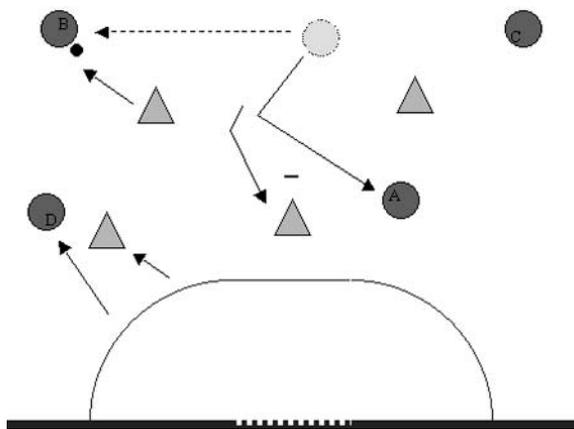


Figura 36. Tiempo 1

En la figura 36 vemos el tiempo 1 de esta acción de juego. En ella el jugador A era 1 en el momento anterior, pero ha pasado el balón a B para realizar un desmarque en diagonal y se ha convertido en 4, ya que su defensor ha realizado un buen movimiento y no le deja recibir, y además el defensor del jugador B le ha presionado rápidamente, cerrando la línea de pase entre ambos. En esta situación en concreto, A es el jugador peor situado de los que no tienen el balón, ya que las líneas de pase con C y D están abiertas y son mejores opciones en el caso de que haya intención de pasar el balón por parte de su poseedor (B).

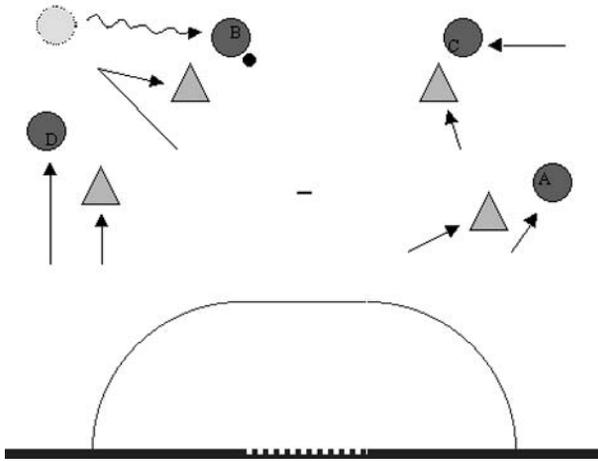


Figura 37. Tiempo 2

En la figura 37 vemos el tiempo 2. El juego sigue, B conduce el balón hacia el centro y A continúa siendo 4, pues los otros dos compañeros que no tienen el balón (C y D) se han acercado a B para ayudar y ambos son opción de pase.

En la figura 38 vemos el tiempo 3 y último de esta acción de juego. En el momento que hemos congelado, A es 2, y de hecho es quien recibe el pase para convertirse de nuevo en 1, pues C ha cruzado sin balón al ser presionado por su marcador para crear el espacio libre a A. El poseedor del balón (B) no podía pasarlo al desmarque de C por estar ya muy presionado, de modo que pasa el balón a A, que gracias a la finta previa ha ganado el tiempo suficiente para decidir si juega con un toque largo a C o controla el balón en movimiento para ganar más tiempo y decidir qué hacer.

Para que un jugador en edad juvenil pueda acceder con posibilidades a la elite de nuestro deporte, debe llegar a ella siendo lo más completo posible. Un

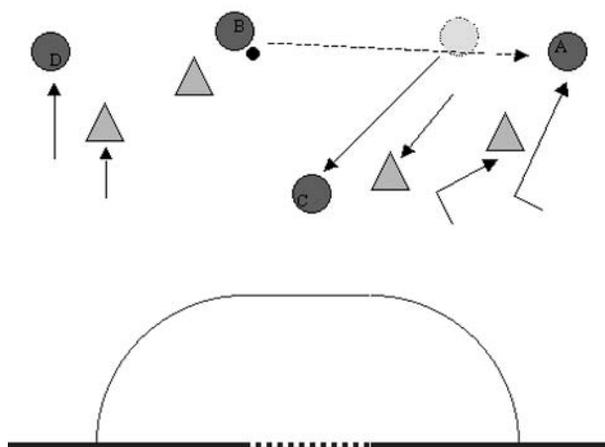


Figura 38. Tiempo 3

aspecto que los noveles tardan en comprender es éste que estamos tratando, pues en general el jugador que no está implicado directamente en la jugada está mirando lo que sucede en ella sin participar activamente, como si fuera un espectador más. Este problema ya lo hemos analizado en el punto 9.3.4. Está claro que cuantas menos opciones crea un jugador que tiene de recibir el balón, menos hará por conseguirlo, por lo que estamos ante la situación competitiva en la que los jugadores se muestran más pasivos. Para la mejora de su actitud nos encontramos con otro problema, y es que sólo con el juego de cuatro atacantes podremos mejorar el movimiento del que menos posibilidades tiene de recibir el balón (4), por lo que será difícil separar la acción táctica de la estratégica y hacer que nuestros pupilos se olviden un poco del sistema a emplear y se centren en observar el movimiento de los compañeros.

Como hemos dicho, sólo con ejercicios en los que hay cuatro atacantes podremos incidir en la mejora de este aspecto, pero esto no quiere decir que también el número de defensores sea cuatro, sobre todo en la iniciación. En un nivel más elevado habrá que introducir una mayor dificultad aumentando el número de contrarios, disminuyendo el número de toques, reduciendo el espacio de actuación, etc.

A este nivel en que nos encontramos pueden servir ejercicios de cuatro atacantes contra dos defensores con número de toques libre. Si vemos que retienen excesivamente el balón, podemos dejarles dos o tres toques cada vez que lo tengan, dependiendo de su capacidad. Si introducimos tres defensores, será mejor

dejar el número de toques libre, a no ser que nuestros practicantes tengan una gran calidad técnica, en cuyo caso dejaremos tres y algunas veces, para complirles más, dos toques.

A partir de aquí nuestra capacidad como entrenadores nos dirá de qué manera incidir en estos ejercicios para hacer entender a los jugadores el sentido del juego de apoyo al compañero que tiene el balón. Si comprenden que la velocidad de este deporte propicia que se pase en un momento de la posición dos a la cuatro y que esta posición no la deben mantener más de un par de segundos, habremos ganado mucho a la hora de trabajar los sistemas de juego pues, independientemente del que utilizemos, los jugadores se mostrarán siempre activos y participativos en la aplicación del sistema elegido.

14.4.4 Desarrollo del movimiento del tercer jugador

En primer lugar, y aprovechando la terminología utilizada en el punto anterior, llamamos tercer jugador al intermedio entre la comunicación pasador-receptor y el más alejado o con menos opciones de recibir el balón en un momento puntual del juego. Este jugador sería el numerado como 3 y la mejor forma de incidir en sus movimientos es en el ataque tres contra tres. La iniciación a su movimiento deberíamos haberla hecho en la etapa cadete, por lo que en la juvenil continuaremos con la progresión pasando al desarrollo. Con esto queremos decir que las situaciones a las que los jugadores se enfrentan ahora serán más complejas, ya en circunstancias de igualdad numérica o con clara desventaja en el manejo del balón si son mayoría con respecto a los defensores (utilizar un solo toque con la pierna de mejor ejecución teniendo libre la de peor, jugando a dos toques o teniendo que atacar en un espacio reducido).

El actuar en una cancha de fútbol sala tres atacantes contra tres defensores ya es una buena ventaja con respecto al juego real, pues el ataque tiene mayor espacio para actuar que si hubiera un jugador más por cada equipo. Si quisiéramos dificultar más las acciones, podríamos reducir el espacio realizando los ataques con el ancho de la pista de baloncesto.

Los jugadores deben aprender a observar el movimiento de compañeros y adversarios, siendo mucho más fácil en el tres contra tres que en el juego real. Aprovechándonos de esto intentaremos hacerles ver que coordinar sus acciones con las del pasador y el receptor para ayudarles es su función principal cuando no son una opción directa o clara de pase. Este tercer jugador puede optar por varias opciones, que en forma de actitudes se reducen a dos, ser activo o ser pasivo. Ser pasivo significa observar la acción del compañero con balón de forma estática, con lo que hay un defensa que puede ayudar a los otros dos al estar su par "fuera del juego". Ser activo conlleva el movimiento, con lo que el defensor

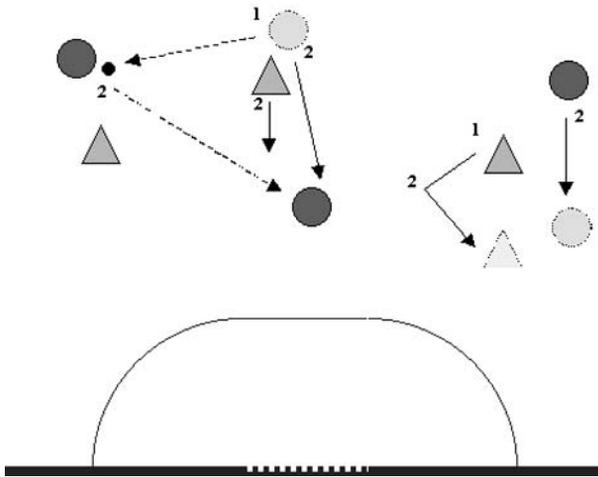


Figura 40

En la situación que muestra la figura 41 el tercer jugador está activo, pero sus movimientos son erróneos. Cuando se produce el pase a la banda contraria (tiempo 1), el tercer jugador corre a apoyar al centro, pero arrastra también a su defensor. El movimiento habría sido bueno de no ser porque en esta ocasión el compañero que realizó el pase se desmarca por el centro buscando la pared

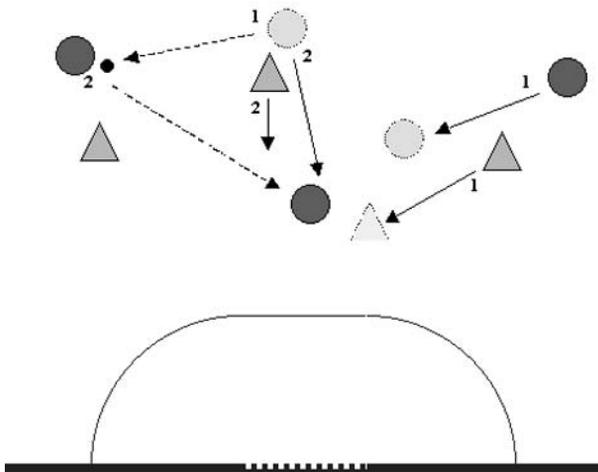


Figura 41

(tiempo 2). El defensor del tercer jugador aprovecha su movimiento inicial de seguir la marca para intentar cortar el balón de retorno de la pared. El tercer jugador debería haber visto esta intención en su compañero y así podría haber corregido su trayectoria inicial de apoyo al balón en el centro. Sobre la marcha habría podido cambiar la dirección buscando rápidamente otra solución y dejando así el espacio libre a otro.

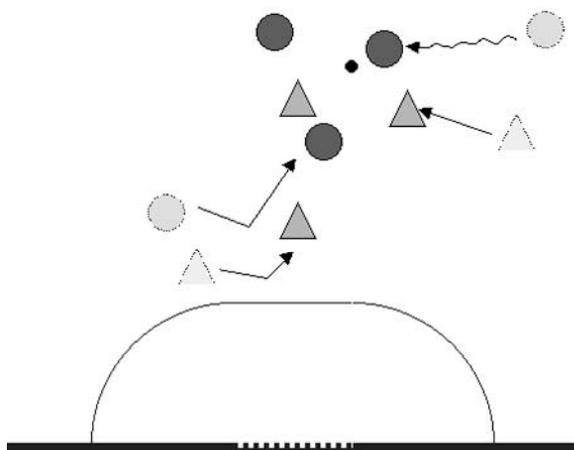


Figura 42

Vemos en la figura 42 que al permanecer en su lugar sin moverse el tercer jugador interfiere en la acción de sus dos compañeros, ya que su par está cerrando la línea de pase del centro y además está en disposición de acudir a ayudar en la presión al atacante. El tercer jugador debería dejar el centro abierto con cualquiera de las siguientes acciones: correr sin balón buscando un desmarque en paralelo, retroceder, hacer pantalla o bloqueo, cruzar por detrás del atacante o abrirse hacia la banda contraria.

En la situación que nos muestra la figura 43, el tercer jugador va más lejos, y además de llamar la atención de su par para alejarle del juego, vuelve rápidamente (tiempo 1) para servir de apoyo al atacante por si el desmarque del compañero (tiempo 2) no es bueno o el atacante no decide pasarle el balón.

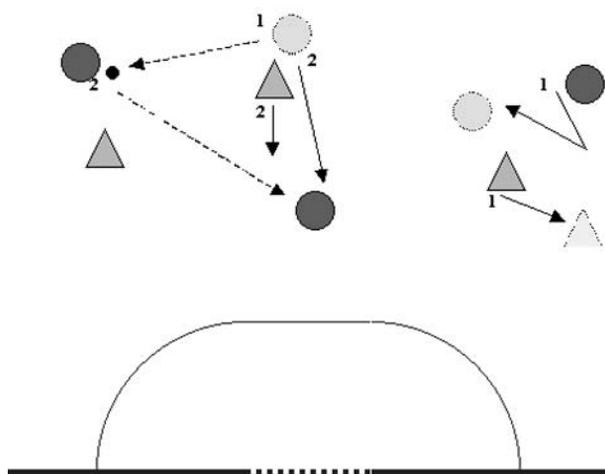


Figura 43

En la acción que nos muestra la figura 44, al ver que el pase va a la banda contraria (tiempo 1) el tercer jugador se anticipa y cruza (tiempo 1), apoyando en el centro con un cambio de dirección (tiempo 2) y dejando así abierto todo el espacio en diagonal para que el jugador que hizo el pase inicial lo aproveche ocupándolo en carrera. El atacante tendrá así más opciones para decidir su siguiente acción a realizar.

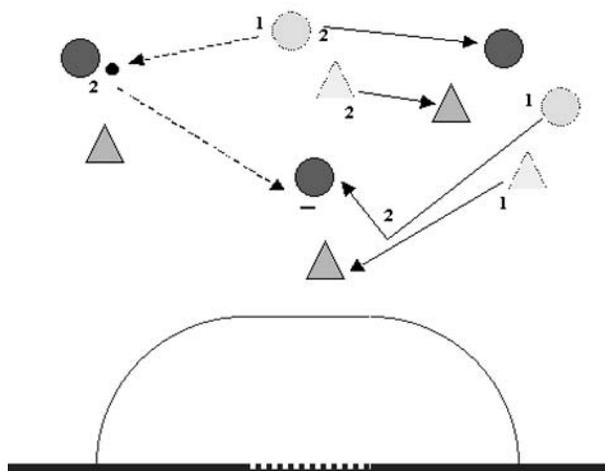


Figura 44

Es importante que nuestros jugadores entiendan que siempre han de estar activos en la pista, ya que aunque exista la posibilidad de interferir alguna vez (más aún en el juego real que en el tres contra tres), en general harán más bien que mal al moverse. Poco a poco aprenderán a moverse de forma acertada y a estar en el lugar oportuno en el momento adecuado. A la hora de actuar ya cuatro contra cuatro intentarán aplicar la misma filosofía, aunque obviamente será mucho más difícil y requerirá más tiempo. Pero aunque se equivoquen más que acierten, habrán entendido el método y la base del fútbol sala ofensivo, y será cuestión de tiempo y de asimilación del sistema de juego a emplear que lleguen a coordinarse con los demás y a actuar eficientemente, gastando cada vez menos energía.

Una de las diferencias entre jugadores noveles y aquellos más experimentados está en que los primeros corren más, aunque suelen hacerlo con menos sentido, y los segundos corren menos, pero mejor, siendo conscientes en todo momento de dónde están y por qué. Esta sabiduría sin duda la da la experiencia, aunque nosotros, como entrenadores, debemos intentar poner la nuestra al servicio de los jugadores para que se sirvan de ella y empiecen a entender el juego y su sentido lo antes posible. No es cuestión de quemar etapas, sino de conseguir que cada jugador adapte sus propias características al juego colectivo.

14.4.5 Desarrollo del puesto del portero en juego real

El entrenador que piense que la obligación de un portero de fútbol sala es detener los balones que le lleguen y que ahí termina su misión está muy equivocado; y lo que es peor, equivocará a sus porteros si les hace entender esa idea. El portero es la punta de la pirámide en el juego defensivo del equipo y eje sobre el que deben girar todos los sistemas para evitar recibir gol. La mentalidad con la que deben actuar los porteros tendrá que ir orientada a jugar no sólo en la portería sino en todo el espacio donde el reglamento les permite hacerlo; de esta forma se podrán coordinar con sus compañeros y reducir en gran medida el espacio de ataque del contrario. Gracias a esto, cuando uno de los atacantes rebasa a la defensa alrededor de los nueve metros se encontrará, cuando mire a la portería, con el portero esperándole en los seis (al borde del área), con lo que verá reducidos el espacio y el tiempo para actuar, lo cual le hará dudar posiblemente sobre su siguiente acción a realizar o actuar precipitadamente. Aparte están todas las acciones de salida en anticipación cuando algún compañero es desbordado por un pase largo.

Así mismo el portero es el iniciador del juego de ataque cuando el equipo contrario presiona la puesta en movimiento del balón, por lo que es quien decide hacia dónde orientar el movimiento inicial para que sus compañeros no pier-

dan el balón rápidamente, consiguiendo librarlo así de la presión a que están siendo sometidos, o tratando de finalizar en la portería contraria al lanzar un contraataque para salir de la presión. Pero además el portero es quien da seguridad al resto de compañeros, pues no es lo mismo atacar pensando que si se pierde el balón y hay un tiro a puerta será gol que estar convencido de que el portero parará ese balón; otro tema es si a veces no consigue hacerlo. La confianza con la que se juega, tanto en ataque como en defensa, es diferente dependiendo de la confianza que se tenga en el portero, y este aspecto se traduce sin duda en el rendimiento.

Ya hemos visto antes alguna aplicación técnica en situaciones reales (ver punto 14.3.1.) Con ejercicios parecidos a los que hemos expuesto en ese apartado haremos comprender a nuestros porteros que la parte en verdad importante de su función es actuar en el momento justo, desde el sitio justo y con el gesto adecuado.

Desde el punto de vista táctico, dos son las principales acciones en las que el portero debe seleccionar y decidir cuál será su acción ideal a realizar. Veamos su actuación en la puesta en movimiento del balón y en la interceptación del mismo ante un ataque contrario, y de qué forma podremos desarrollar ambas, como corresponde a esta categoría juvenil.

Algo tan aparentemente sencillo como es mirar el juego y elegir a qué compañero sacar, de qué manera hacerlo y hacerlo bien es en realidad una de las funciones más difíciles de aprender para un portero novel. En primer lugar no todos los porteros tienen unas cualidades que les permitan ejecutar bien el saque, ya que algunos tienen la mano tan pequeña que les dificulta el agarre del esférico sin la ayuda de la otra. Ante este contratiempo no debemos desanimarles, sino hacerles entender que deben sacar partido a esta dificultad, y eso sólo podrán hacerlo no dando ventaja al equipo rival intentando realizar acciones para las que no están capacitados. El portero que asuma sus limitaciones tendrá mucho ganado, sobre todo porque se equivocará pocas veces.

Además del entrenamiento específico para mejorar la técnica del saque, trabajaremos con ellos la aplicación de esa técnica en situaciones más complicadas que en el proceso de iniciación. Con esto intentaremos que consigan decidir el gesto adecuado para cada situación y que lo ejecuten bien, pero además que decidan antes de sacar cuál es su compañero mejor situado. Esto será más complicado cuantos más compañeros tengan, por tanto un ejercicio de salida de presión de dos contra dos será de menor dificultad táctica para los porteros que otro de seis contra seis. Ya tenemos aquí una progresión de dificultad táctica para nuestros porteros en el desarrollo de la capacidad de decisión; ésta consistirá en empezar con pocos compañeros y acabar con muchos, más incluso que los que tendrán en el juego real.

En cuanto al tipo de saque, está claro que cuando el compañero está cerca ha de ser un saque corto, cuando hay un contrario en medio ha de ser elevado y cuando el receptor va en carrera ha de ser en potencia; pero hay algunos casos en los que tendrán que elegir entre uno y otro. Propongámoles situaciones que les obliguen a dudar, como saques en distancias intermedias, marcaje por delante o presión totalmente individual en la que algún compañero pueda ganar la espalda a su contrario y tengan que cambiar en el último momento el saque corto por el de elevación, el de elevación por el de potencia, etc.

Incluso en el saque corto, aunque la ejecución técnica sea buena, la adecuada actuación táctica es muy importante, ya que no es lo mismo pasar el balón a un compañero que esté presionado y hacerlo a su pierna de mejor ejecución que pasárselo a la de peor, ni pasar el balón a un jugador que tenga que manejarlo de cara al contrario que hacerlo a otro que pueda protegerlo porque está con la pierna cambiada. Así mismo, el pase al apoyo en el centro, ya sea en el borde del área (corto) o en media cancha (medio/largo), debe hacerse cuando el jugador que lo recibe esté capacitado para hacerlo. Corregir a nuestros porteros para que sean ellos quienes ayuden a sus compañeros a colocarse cada uno en la posición que mejor venga a sus características, y no hacerlo nosotros directamente desde fuera de la cancha, es incentivarles a que asuman su papel de organizadores y directores en las salidas de presión, lo que les hará aumentar la confianza en sí mismos, convencerse de que también tienen mucho que decir en el juego ofensivo del equipo y acrecentar su figura ante el resto del grupo.

Si observamos un partido de categorías inferiores, sobre todo benjamines o alevines, comprobaremos que los porteros generalmente se limitan a colocarse debajo de sus respectivas porterías y a esperar que lleguen los disparos tratando de detener el balón. Esta actitud debe cambiarse por la de actuar desde que son pequeños en toda el área, así cuando lleguen a categorías en las que ya hayan crecido y ocupen más espacio dominarán su zona mucho mejor que si intentamos enseñarles en ese momento la idea de defender la portería en toda la zona que el reglamento les permite. Si utilizamos con ellos esta estrategia desde que son pequeños, seguro que recibirán goles por no llegar al larguero, pero cuando crezcan será mucho más difícil batirles al haberse acostumbrado con anterioridad a estar siempre más adelantados que los porteros que desde pequeños estaban debajo de la portería.

La parada y el despeje son sólo cuestión de aplicaciones técnicas, pero después de haber hecho el desplazamiento y la colocación necesarios para estar en el lugar del área idóneo donde la trayectoria del balón pueda ser interceptada con mayor facilidad. Vemos por tanto que no vale de mucho tener un portero que aplique bien los gestos técnicos si no está colocado adecuadamente, lo que es un concepto táctico. La acción de cortar la trayectoria de un balón en fútbol

sala se basa sobre todo en la capacidad del portero para anticipar el lugar desde donde dicho balón va a salir despedido en dirección a la portería y para estar lo mejor colocado posible en el momento en que se produzca el tiro. La idea, por tanto, es conseguir que el balón vaya a donde está el portero y no al revés, como hemos comentado en anteriores párrafos. Para conseguir que el portero decida rápidamente si achicar o esperar, si avanzar dos pasos o retroceder uno, si moverse un poco a la derecha o a la izquierda, etc., hemos de trabajar con él la anticipación, el desplazamiento y la colocación, terminando siempre con alguna acción técnica ante un móvil, ya sea un balón normal, pequeño, una pelota de tenis, un balón de rugby, etc. Además de todo esto, ya en el nivel de desarrollo trataremos de entrenar también la coordinación portero-defensa para mejorar su trabajo conjunto, aspecto éste que hay que tener presente, pues en general la situación uno contra portero no es pura, es decir, es momentánea y no tiene por qué acabar así, ya que pueden llegar ayudas tanto al portero como al atacante. Estas situaciones las trabajaremos en la defensa del juego rápido introduciendo acciones en las que se tengan que coordinar el portero con uno, con dos e incluso con tres defensores (aunque este tipo de situaciones deberían darse más en la fase de optimización que en la de desarrollo).

Ya en la categoría anterior habremos iniciado a nuestros porteros en estos conceptos, progresando ahora en el nivel de dificultad. Si no es así, lo ideal es comenzar el entrenamiento con los porteros en algún momento en que no estén los demás jugadores. Les explicaremos estos principios de anticipación, desplazamiento y colocación de forma práctica, dándoles la razón de cada uno de los movimientos y haciendo con ellos ejercicios específicos para que vayan entendiendo la idea que después aplicarán en el juego real, aunque esta parte sería más una fase de iniciación que de desarrollo. Los ejercicios serán de una complejidad progresiva, adaptándose a la capacidad de los practicantes. Veamos algunos.

Un portero y dos colaboradores, situados cada uno en un lateral del área con un balón en las manos y varios más en el suelo por si se escapa el que están utilizando. El portero que hace el ejercicio se desplazará de poste a poste, deteniendo cada vez un balón que desde el borde del área le habrá lanzado el colaborador de ese lado. Cada lanzamiento buscará la escuadra del lado desde el que se lanza, de tal manera que al detener el portero el balón lo devolverá al que se lo lanzó e inmediatamente se desplazará al poste contrario para hacer lo propio con el colaborador de ese lado. Los colaboradores han de intentar que el que hace el ejercicio no llegue a pararse hasta que éste no finalice. Pueden hacerse de 15 a 25 pases de cada uno de los colaboradores, dependiendo de la capacidad física del que lo ejecuta. Si sólo hay un colaborador (que sería el entrenador), el pase se realizará desde un lado, desplazándose el portero a tocar el poste contrario cada vez que devuelve el balón.

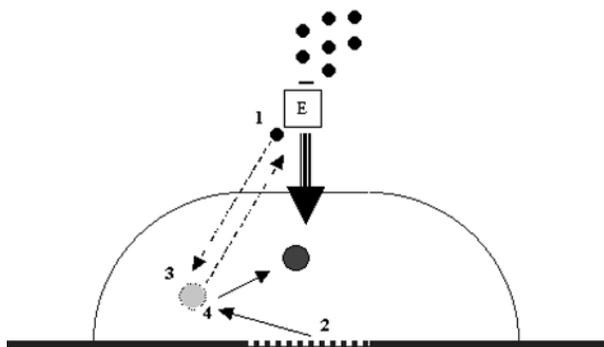


Figura 45

Un portero y un colaborador (que puede ser el mismo entrenador) situado en el centro, como a ocho metros de la portería, y con al menos seis balones (cuantos más balones utilicemos mayor exigencia física tendrá el ejercicio). El colaborador pasará el balón a un lado del área (tiempo 1), el portero se desplazará cogiéndolo (tiempo 2) y devolviéndolo al colaborador con un pase raso (en forma de saque corto) (tiempo 3), iniciando inmediatamente el desplazamiento hacia el centro del área para tratar de detener el tiro del colaborador (tiempo 4). El saque corto ha de ser lo suficientemente fuerte como para que el tiro se produzca antes de que el portero pueda llegar al lugar donde cree que debe estar situado para detener el balón. Cuanto más esquinado sea el pase del colaborador al portero más le alejará del centro, por lo que más tendrá que correr éste para tratar de colocarse correctamente ante el tiro. No todos los tiros irán al lado contrario de donde se produjo el pase, algunos buscarán el contrapié o el centro para entrar por debajo de las piernas del portero. Una variante de este ejercicio, pero con dos colaboradores, sería iniciarlo desde un lateral, haciendo un saque de banda o de esquina y buscando el tiro desde el lado contrario cuando el portero devuelve el balón al que se lo pasó inicialmente.

Un portero y tres colaboradores, que se situarán uno en el centro al borde del área y dos a los lados, pegados cada uno a un poste. Los balones los tendrá el que está en el centro. El que tiene el balón pasará con el pie al portero, que le devolverá el balón con las manos tantas veces como se repita esta acción. En un momento dado y sin previo aviso el pase no será al portero, sino a uno de los dos colaboradores que tratará de hacer gol con un solo toque. El portero tendrá entonces que proteger la portería, no el lugar desde donde sale el balón en esa dirección, mediante un paso largo y alargando también una o ambas manos para dejar el menor espacio posible al paso del balón. Una variante de este ejercicio sería igual

pero haciendo el pase al portero desde un lado y situando al colaborador en el segundo palo, por lo que antes de dar el paso largo para llegar al otro poste, y evitar el gol, el portero tendrá que dar un paso corto intermedio.

Juego de los tres porteros. Un portero situado defendiendo la portería y otros dos tratando de hacer gol con un balón. Para hacer gol tienen diez pases, y éstos han de darse a un toque, de forma que cada vez que uno recibe el pase sólo podrá pasar al compañero o tirar para intentar meter gol antes de dar el decimoprimer pase. Si hay gol, siguen los dos atacantes, y si alguno de ellos falla, pasa a ser portero.

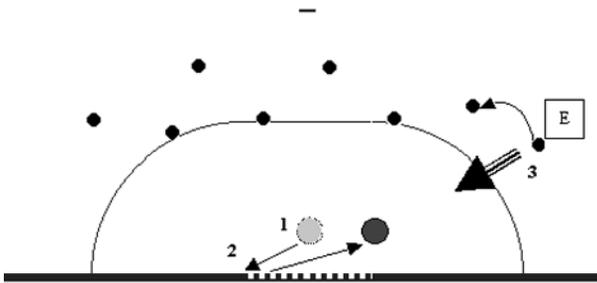


Figura 46

En el ejercicio que muestra la figura 46 se trata de colocar varias postas desde las que se tirará a portería, pero estas postas estarán situadas con diferentes angulaciones y a diferentes distancias, de forma que el portero tendrá que actuar de manera diversa dependiendo del lugar y la colocación de cada tiro. En general el portero tendrá que hacer algún desplazamiento después de recibir cada uno de los disparos y antes de tratar de detener el siguiente. Ante un disparo lateral (como es el caso del ejemplo de la figura 46) tendrá que ir después a tocar el palo contrario del lado desde donde se produjo (tiempo 1), y después correrá a colocarse para detener el tiro (tiempo 2) (otra opción sería hacer el desplazamiento a un cono situado en algún punto del área). Cuando el tiro se produce desde el centro, tendrá que correr a tocar el larguero (u otro cono diferente). La excepción se da cuando el tiro no es lejano, sino que se produce desde el borde o incluso dentro del área. En estos casos, después de actuar ante un tiro lejano el portero no correrá a tocar el palo, sino que tendrá que achicar el espacio de ese tiro cercano echándose encima del balón lo más rápidamente posible. Las diferentes postas podrán estar establecidas de antemano o ser aleatorias, en cuyo caso la dificultad del ejercicio será mayor.

Además de este tipo de ejercicios en los que actúa directamente el entrenador y colaboran los demás porteros, utilizaremos las sesiones con los jugadores para mejorar la anticipación, la colocación y la aplicación de los gestos técnicos añadiendo una dificultad mucho mayor. Los ejercicios de finalización y de contraataque son ideales para el trabajo del portero, ya que hay muchas situaciones en las que es necesario actuar y además son variadas. Dar información a los porteros en este tipo de ejercicios es imprescindible para ayudarles a mejorar y para motivarles, así como para darles la importancia que merecen ante los demás compañeros.

14.4.6 Desarrollo de la ayuda al defensor

La ayuda defensiva es la acción mediante la cual un defensor que no está marcando directamente al atacante que porta el balón actúa junto con el compañero responsabilizado de él para intentar recuperar el balón. Esta ayuda defensiva pueden hacerla uno o incluso dos defensores, llegando a juntarse sobre el atacante hasta tres. Es una acción que entraña cierto riesgo, ya que al abandonar el marcaje a un rival para ayudar al compañero encargado del jugador que tiene el balón, el equipo defensor puede quedar en inferioridad numérica si el atacante consigue liberarlo de esa presión pasándolo a otro compañero (inferioridad de un jugador) o salir regateando de la acción de los dos o tres defensores (inferioridad de dos o hasta tres jugadores). Lo ideal para que se consiga el objetivo perseguido es por tanto que se trate de una acción inesperada y rápida sobre el portador del balón para que no le dé tiempo a reaccionar.

Hay dos circunstancias en el juego en las que se debe utilizar este recurso. Una motivada por la necesidad de recuperar rápidamente la posesión a causa del marcador o del tiempo que resta para la finalización del partido. La otra se debe dar cuando la situación del juego permita realizar esta acción sin arriesgar demasiado; esto sucede cuando el desarrollo del propio juego le indica al jugador que es un buen momento para hacer una ayuda defensiva. La primera sería una acción estratégica, motivada seguramente por orden del entrenador o por la aplicación de un sistema de juego de riesgo para recuperar rápido el balón. La segunda es una acción táctica individual, y es la que ahora nos interesa desarrollar en nuestros jugadores. Pero en ambos casos se han de buscar lugares de la cancha en donde las posibilidades de escape del balón sean menores. Estos lugares serán las esquinas y las bandas, ya que si se hace el dos contra uno en el centro de la cancha la liberación del balón de la presión será más fácil allí por haber más espacio jugable alrededor.

Vemos por tanto la importancia que tiene conseguir que el jugador aprenda a discernir qué momento puede ser adecuado de otro en que deba desistir de la

realización de esta acción. Para ello le ayudaremos con ejercicios de dificultad progresiva, que empezarán siendo analíticos y acabarán siendo globales, ya dentro del juego real. Si es cierto que nuestros jugadores están en el nivel de desarrollo, los ejercicios serán de dificultad intermedia, llegando algunos a realizarse en el juego real, pero favoreciendo la ejecución de tales movimientos reduciendo el espacio de acción de los jugadores para que estén más próximos o el número de veces que pueden tocar el balón cada vez que lo tienen. Veamos algunos ejemplos y ejercicios para mejorar la ayuda defensiva.

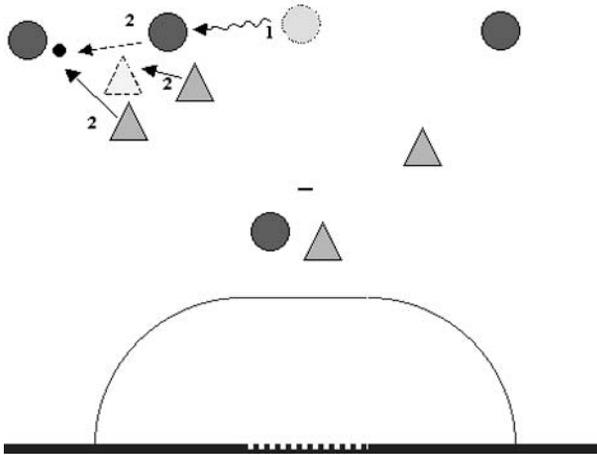


Figura 47

En la figura 47 se ve una buena acción de ayuda defensiva. El atacante conduce el balón hacia la banda (tiempo 1) y lo pasa cuando está cerca de su compañero (tiempo 2). El defensor aprovecha esta situación de proximidad para hacer la ayuda (tiempo 2), pues el espacio que recorre al abandonar su marca y presionar a un contrario que no es el suyo es muy pequeño, por lo que deja poco espacio y poco tiempo a este jugador para que pueda reaccionar al estar el balón en la banda.

Ahora vemos en la situación que nos muestra la figura 48 una acción de ayuda errónea. En este caso el defensor que acude a la ayuda no decide bien el momento de hacerla, pues el desplazamiento hasta llegar al nuevo poseedor del balón es largo, por lo que su acción no contará con el factor sorpresa, corriendo el peligro de ser desbordado por el balón, en cuyo caso su equipo quedará en

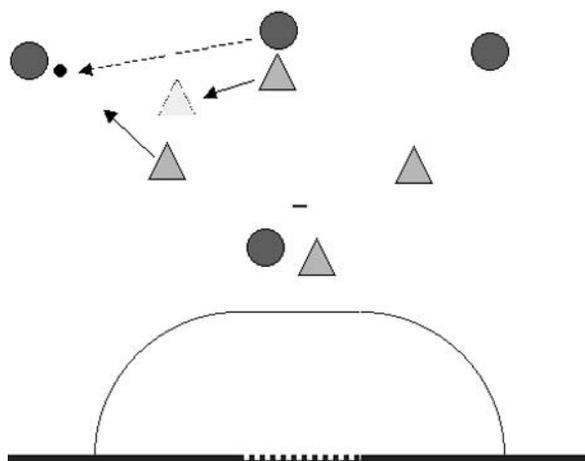


Figura 48

momentánea inferioridad numérica de dos defensores contra tres o incluso cuatro atacantes (dependiendo de si ha sido desbordado con un pase o con un regate).

Un ejercicio analítico para iniciar esta acción y para desarrollarla, pero que también se puede utilizar con equipos profesionales, es realizar un dos contra dos en un espacio equivalente a dos tercios de una cancha de voleibol (figura 49).

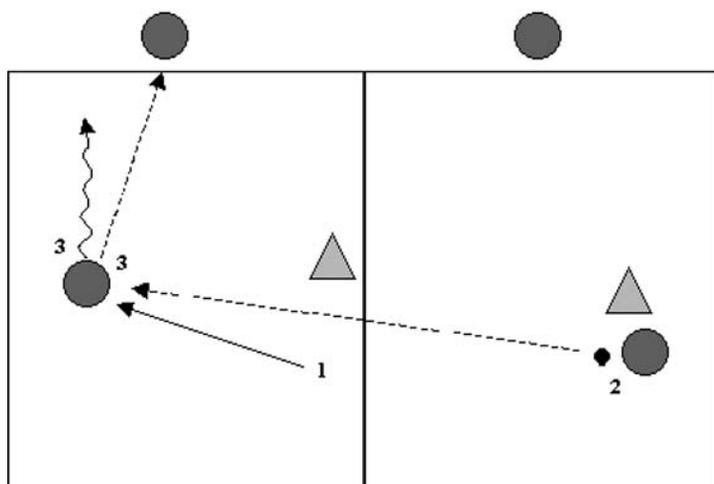


Figura 49

Una pareja entra en el espacio con el balón controlado, otra está dentro y tratará de recuperarlo y una tercera esperará al otro extremo con el objetivo de controlar el balón cuando se lo pase uno cualquiera de los dos atacantes que tienen el balón. Si la pareja que entra con el balón consigue pasarlo a uno de los dos de la pareja que espera en el otro lado, el juego continúa (tiempo 3 si el atacante decide pasar). Si uno de los dos de la pareja que ataca consigue llegar al espacio en el que espera la pareja del otro lado con el balón en sus pies, ganarán una vida y seguirá el juego (tiempo 3 si el atacante decide conducir el balón hasta ese espacio). Cuando la pareja que entra con el balón lo pierde o lo tira fuera uno de ellos o de los defensores, esta pareja pasará a defender o perderá una vida si la tuviera, y la pareja que defendía pasará a atacar o seguirá defendiendo si le resta una vida a la que atacaba.

Al disponer de un espacio reducido es fácil hacer entender a los jugadores que deben ayudar al compañero que marca al que tiene el balón, pero tratando siempre de que no lo reciba el otro atacante. Esto sólo lo podrán hacer aproximándose al que tiene el balón al tiempo que cierran la línea de pase que les une a su compañero.

Otro ejercicio parecido, pero más complicado aunque igualmente analítico, sería realizar este mismo ejercicio anterior pero con tríos en lugar de parejas y aumentando el espacio de juego a un campo entero de voleibol, siempre teniendo que llevar el balón al otro lado del espacio de juego. El objetivo en defensa sería hacer salir el balón del centro para tratar de ahogarlo cuando esté en uno de los dos lados. Este ejercicio es más complejo que el anterior, pues además de poder recibir el balón cualquiera de los tres que esperan al otro lado hay una opción más para el atacante que tiene el balón, al tener éste dos compañeros a quien pasar en lugar de uno.

Para favorecer este tipo de acciones en juego más real podemos introducir la figura del portero, pero siempre en un reducido espacio de ataque en el que los defensores estén más cerca entre sí a la hora de ayudarse. Éste será el paso previo para utilizar todo el espacio reglamentario, en el que habrá que saber leer el juego a la hora de hacer una ayuda a algún compañero de forma que haya el menor riesgo posible de quedar desbordados por un pase entre líneas o un re-gate.

14.4.7 Desarrollo de los procedimientos tácticos colectivos

Se denominan así las acciones combinadas entre dos jugadores realizadas con el objetivo de crear superioridad numérica o posicional que permita aprovechar esta circunstancia para el juego de ataque. Los procedimientos tácticos colectivos son un complemento a los sistemas de juego y a las acciones individua-

les, ya que se pueden realizar dentro de cualquier tipo de ataque, al igual que sucede con un desmarque o con un regate. Estas acciones son la pared, la pantalla, el cruce, la sobreposición y el bloqueo en todas sus variantes y posiciones.

Estos procedimientos no conllevan la misma dificultad de ejecución ni de coordinación entre los jugadores, ya que es mucho más difícil hacer un cruce o un bloqueo que una sobreposición o una pared. Por tanto, el proceso de aprendizaje no será el mismo en todas ellas. Es posible que en esta categoría ya se pueda trabajar la optimización de la pared y la sobreposición, el desarrollo del cruce y la pantalla y la iniciación del bloqueo. Veamos uno a uno los procedimientos, la forma de mejorarlos y cómo decidir si aplicar unos u otros en el juego real. Veámoslos uno a uno.

La **sobreposición** es una acción en la que un jugador dobla la posición de otro, que generalmente es el que tiene el balón, con el objetivo de crear duda en los defensores de ambos. Normalmente el poseedor del balón está parado o en carrera lenta y el que le dobla adquiere una dirección paralela y del mismo sentido, pero con mayor velocidad, que le permite sobrepasarlo.

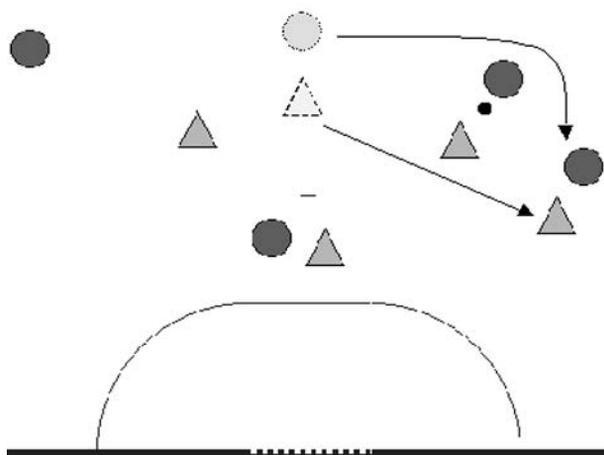


Figura 50

La situación de la figura 50 nos muestra al atacante parado (aunque bien pudiera estar en movimiento lento) y a su defensor a una distancia que no le incomoda para jugar el balón, por lo que la decisión tomada por su compañero de realizar la sobreposición es acertada. El atacante tiene tiempo para decidir lo que va a hacer.

La duda en los defensores la crea el hecho de que quizá no se coordinen a la hora de definir los marcajes y ambos se queden con el jugador que tiene el balón o ambos se vayan con el que ha pasado por detrás. Este momento de duda puede ser aprovechado por el atacante para obtener ventaja numérica con un pase (al jugador que ha hecho la sobreposición) o un regate (del jugador que tiene el balón). Éste es el procedimiento táctico colectivo que en menor medida se utiliza en nuestro deporte, ya que en general las distancias son tan cortas que el tiempo que se tarda en pasar por detrás del compañero puede ser utilizado por los dos defensores para presionar a un tiempo al que tiene el balón. No obstante puede ser adecuado cuando una defensa está muy cerrada y espera atrás sin presionar el balón y en jugadas ensayadas de falta, saque de esquina o de banda.

La **pared**, llamada en otros deportes pase y va, *give and go*, o uno-dos, es la acción básica de ayuda ofensiva dentro de nuestro deporte. Consiste en pasar el balón a un compañero y darle apoyo rápidamente para que nos lo devuelva salvando la posición de un defensor. Los conceptos básicos a manejar son los de:

- dominio del balón (para pasar el balón y controlarlo en buenas condiciones);
- visión periférica (para ver al compañero que se acerca a ayudar y darle el pase en el momento justo);
- apertura de la línea de pase (para buscar el pase del compañero en el lugar justo donde se pueda recibir).

Conforme el nivel competitivo de nuestros jugadores es mayor, debemos introducir, en la asimilación correcta de esta acción, nuevos conceptos que se traducirán en nuevos gestos, como pueden ser:

- fintas con balón (ya sean de un pase o de un regate, realizadas con el objetivo de mantener al defensor alejado para ganar el tiempo suficiente que permita realizar un buen pase);
- fintas sin balón (ya sean de apoyo, cuando en lugar de correr haya que pararse o acercarse para ayudar al que tiene el balón, o de desmarque, cuando se puede correr porque hay espacio suficiente para recibir el balón en largo);
- proximidad del contrario (para apreciar el momento de pasar el balón y correr ganándole la posición);
- ruptura del cambio de oponente (cuando para romper un cambio de oponente hay que variar la dirección y buscar un apoyo rápido al que tiene el balón, ya sea en corto o en largo);
- continuación del juego (cuando tras pasar el balón devolviendo la pared seguimos ofreciendo nuestra ayuda al compañero en lugar de pararnos para mirar lo que hace);

– grado de aproximación al compañero (según cada situación, la proximidad al compañero con el que hacemos la pared será menor si no hay garantías de que haya un buen pase, o mayor si éste puede ser dado en buenas condiciones).

La **pantalla** es una acción que consiste en interponer el propio cuerpo entre el contrario y el compañero al que queremos ayudar. Se utiliza cuando la proximidad del rival sobre el compañero es muy grande, y generalmente cuando éste está parado. En el juego se dan situaciones en las que el jugador que tiene el balón está muy presionado y corre el riesgo de perderlo; la confusión creada al interponerse un nuevo jugador entre medias, que puede llevarse o no el balón (si lo hace ha de ser controlado con la pierna más alejada del defensor, que será la más próxima al compañero), hace ganar un pequeño lapso de tiempo para poder liberarlo. También ante defensas muy cerradas se puede crear un pequeño espacio para conseguir finalizar o descolocar a la defensa al pasar un compañero por delante del defensor del jugador que tiene el balón. El problema para realizar una pantalla adecuadamente es que hay que hacerla hacia un lugar donde haya espacio, porque de lo contrario se entorpecerá al compañero (como es el caso de la figura 51).

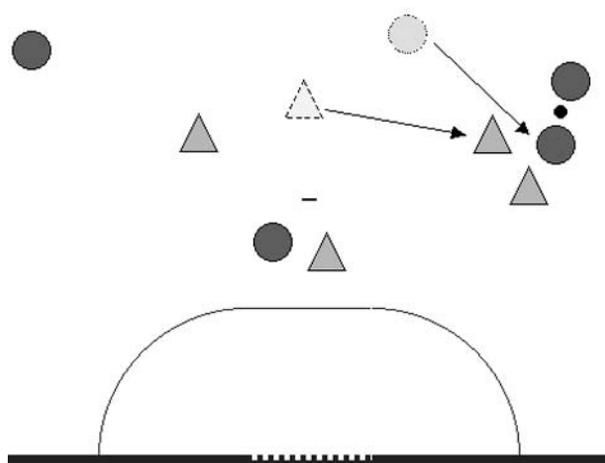


Figura 51

Vemos que en la situación de la figura 51 la pantalla está mal decidida, ya que se hace orientada hacia la banda, con lo que se deja poco espacio para li-

berar el balón, además de acercar a un defensor más a esa zona, facilitando así una posible ayuda defensiva. Si en ese momento los dos defensores deciden echarse sobre el portador del balón, es muy posible que se hagan con él, o que al menos lo tiren fuera.

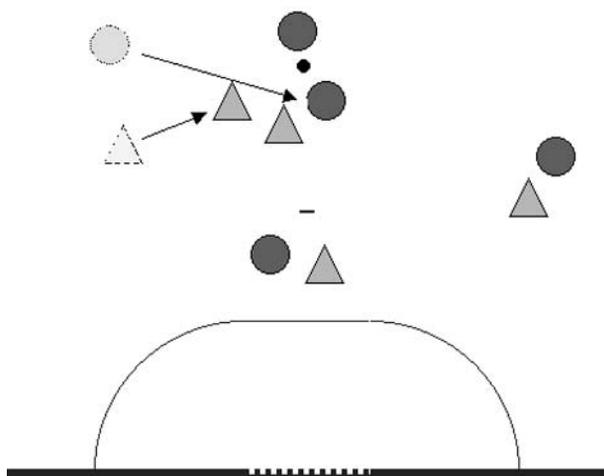


Figura 52

En la acción que plasma la figura 52 vemos que el compañero deja un espacio suficiente para que el atacante pueda decidir qué hacer con el balón, abriéndole además la banda.

En jugadas ensayadas de saque de banda o de esquina también es un buen recurso utilizar la pantalla con el fin de que el contrario no pueda definir el marcaje, o como paso previo a un bloqueo.

El **cruce** consiste en pasar por detrás de un compañero (que puede tener el balón o no) que está en movimiento hacia la posición del jugador que lo realiza. Tiene el objetivo de confundir a los defensas que siguen a cada uno y crear una superioridad a partir de esa situación.

El cruce implica que los dos atacantes que lo realizan llevan diferente dirección o diferente sentido. Si recordamos, la sobreposición requería que los dos jugadores implicados en la acción llevaran direcciones paralelas y el mismo sentido. El hecho de que los dos atacantes que ejecutan el cruce estén en movimiento y lleven direcciones diferentes hace que esta acción sea más adecuada para el fútbol sala que la sobreposición, ya que permite su realización en espacios más reducidos y la velocidad con la que se ejecuta es mayor, lo que crea tam-

bién mayor incertidumbre en los defensores al tener éstos menos tiempo para definir el marcaje (ya sea cambiando de oponente o siguiendo cada uno al suyo). Otra razón por la que es una acción idónea para nuestro deporte es que se puede dejar el balón al compañero con la planta del pie, con la que se puede alcanzar gran precisión, o incluso fintar al hacerlo y continuar con el balón, lo que creará duda en los defensores. Es un movimiento que vale tanto para acciones de finalización como para acciones de creación o de ayuda al compañero que tiene el balón, ya que permite hacerlo aun con una gran proximidad de los defensores, por lo que es ideal ante defensas que presionan fuertemente el balón, ya sean zonales o individuales. En movimientos preestablecidos se puede hacer con éxito en saques de banda, de esquina o de falta, así como para salir de presión con el portero o incluso durante el transcurso del juego.

El **bloqueo** consiste en interponer el cuerpo en la trayectoria de un defensor con el fin de facilitar el movimiento ofensivo (puede ser con o sin balón) de un compañero que era marcado por éste. Esta acción es la más complicada de todas las que forman los procedimientos tácticos colectivos, ya que es la única en la que hay contacto físico entre oponentes. Por esto requiere coordinación entre el jugador a cuyo par bloquean y el que hace el bloqueo, y una buena ejecución técnica para no provocar faltas innecesarias. La falta se produce cuando el jugador que realiza el bloqueo está en movimiento o con las piernas o los brazos abiertos. Hay varios tipos de bloqueo, según su naturaleza. Veámoslos:

Bloqueo estático. El jugador que realiza la acción de interposición continúa parado una vez que ésta se ha producido, por lo que en general no es opción de pase del jugador que tiene el balón, sino que simplemente ayuda con su acción a facilitar la del compañero.

Bloqueo dinámico. El jugador que bloquea inicia un nuevo movimiento en el momento en que el compañero al que ha ayudado sobrepasa su posición. A esta acción también se la llama bloqueo y continuación, y permite ganar un pequeño espacio sobre los dos marcadores que intervienen susceptible de ser aprovechado por un pase oportuno al espacio libre que ha quedado. Este tipo de bloqueo es el ideal en saques de esquina, de falta y de banda, ya que en juego es más complicado hacer el pase al espacio libre que se crea por tener que realizarse éste con el pie y con la posible oposición de un contrario, cosa que no sucede con los saques a balón parado.

Bloqueo visto. Es un bloqueo que se realiza desde una posición en la que se está dentro del campo visual del defensor que recibe la acción. Es un movimiento relativamente fácil de defender, ya que no existe el factor sorpresa por ver el contrario la intención de quien le va a bloquear.

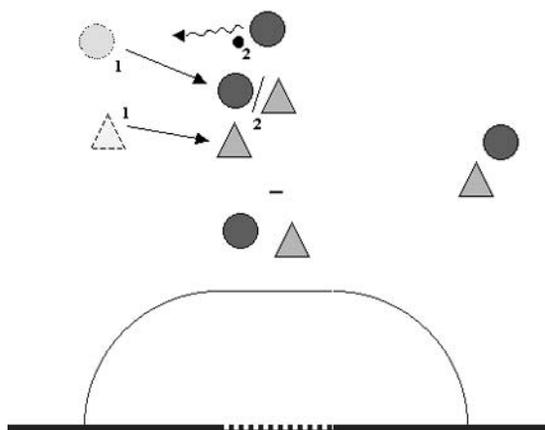


Figura 53

El bloqueo visto en la figura 53 nos muestra cómo el defensor del atacante ve venir al compañero que le va a bloquear (tiempo 1), por lo que no le resultará difícil salvar la oposición de su cuerpo o establecer un cambio de oponente con el defensor que marca al jugador que le hace el bloqueo (tiempo 2).

Bloqueo ciego. Es más difícil de defender por realizarse a espaldas del jugador afectado, ya que éste no se da cuenta de la acción hasta que se produce, por lo que tiene menos tiempo para reaccionar. Si además se hace un movimiento de continuación, estaremos ante la mejor acción de bloqueo posible, pero también la más complicada de ejecutar y de coordinar con los compañeros.

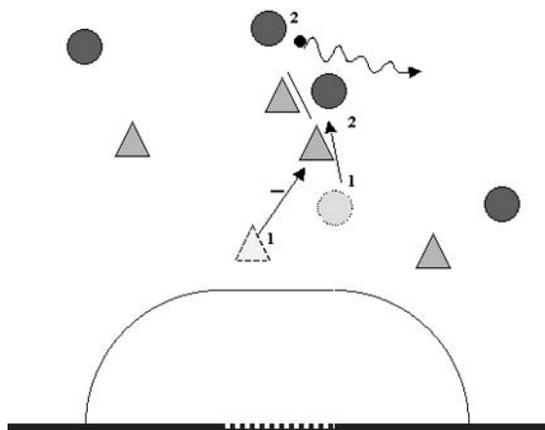


Figura 54

El defensor del atacante está mirando sólo a su par y al balón, por lo que no ve al compañero que se acerca por detrás (tiempo 1 de la figura 54). De esta forma el bloqueo (tiempo 2) tiene más opciones de tener éxito, y más aún si se coordina en el tiempo (como ocurre en la figura 54) con una acción del atacante (que en este caso conduce el balón en el momento del bloqueo).

El bloqueo se utiliza con éxito en otros deportes como balonmano o baloncesto; si bien es verdad que en éstos los pases se realizan con la mano y el ataque posicional se da en un espacio bastante más reducido que en fútbol sala, por lo que al haber mayor proximidad es más fácil realizar bloqueos. No obstante, nuestro deporte tiene acciones en las que se pueden realizar con ventaja, como son los saques de banda y de esquina, al poder utilizar las manos para realizar el pase del balón. También se puede utilizar en saques de falta, como ya se ve en bastantes ocasiones en equipos de alto nivel, e incluso en algunas salidas de presión con saque del portero. En todas estas situaciones a balón parado es factible de utilizarse, pero en el juego dinámico también, como pueden ser acciones para ayudar al compañero que está siendo presionado o para facilitar una ventaja numérica, como puede ser un bloqueo ciego en la banda para que el compañero que tiene el balón pueda progresar sin la oposición de su contrario.

Teniendo en cuenta que no todos estos procedimientos tácticos tienen la misma dificultad, procederemos a su mejora con ejercicios adaptados al nivel de rendimiento de nuestros jugadores. Pero al tener estas acciones muchas similitudes, sería conveniente intentar hacer entender a los que practican que dependiendo de cada situación es más conveniente utilizar un procedimiento que otros. Por ejemplo, si el compañero que tiene el balón está parado y su par muy próximo, lo ideal sería hacer un bloqueo, así se aprovechará ese espacio tan reducido entre los dos por el que no podrá pasar el defensor al intentar seguir a su par. Si el rival está un poco más alejado valdría igualmente un bloqueo, pero quizá sería mejor hacer una pantalla, ya que el defensor podría salvar el bloqueo por el espacio que le separa del jugador con balón. Si el defensor está todavía más alejado y ni siquiera podemos decir que el compañero que tiene el balón está siendo presionado, lo ideal sería hacer una sobreposición, que permitirá al compañero tener una opción más de jugar el balón sin peligro de perderlo. Pero si el compañero está en movimiento y viene conduciendo el balón hacia nosotros, lo ideal sería hacer un bloqueo o un cruce si está más o menos en la parte central de la cancha (dependiendo de la proximidad del contrario sería más conveniente uno que otro), y un cruce si el compañero con balón viene hacia la banda y ya está cerca de ella, ya que un bloqueo en esta situación le dejaría sin espacio para continuar con el balón al salirse de la pista.

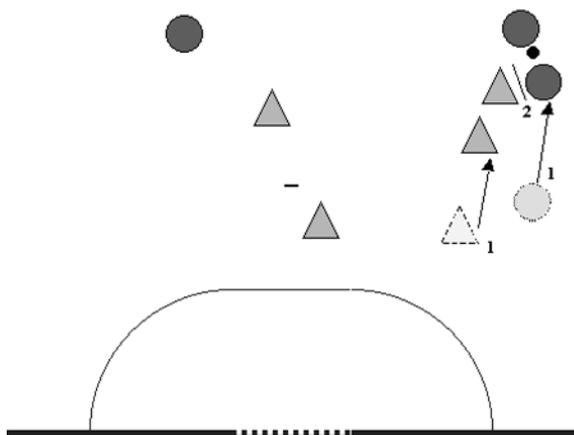


Figura 55

A veces es necesario hacer ver a nuestros jugadores que, aunque no ejecuten mal las acciones, se pueden equivocar igualmente por no elegir la adecuada. Es un error hacer el bloqueo en la situación que indica la figura 55, ya que el atacante no tiene salida hacia el lado donde se le favorece con el bloqueo (tiempo 2). En esta situación lo ideal sería ofrecer el apoyo para una pared o realizar una pantalla llevándose el balón y conduciéndolo hacia el centro de la cancha.

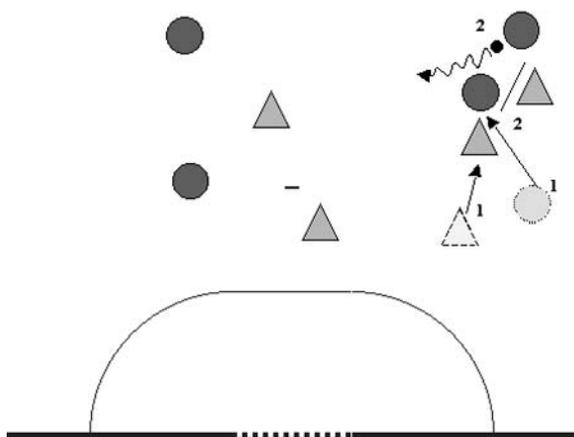


Figura 56

En esta ocasión (figura 56) el compañero ha actuado bien, ya que hace el bloqueo hacia el lado en que favorece la acción del atacante, dejándole incluso una posible salida hacia la banda en caso de que el defensor par save el bloqueo. Si los defensores realizaran un cambio de oponente, la posición del compañero que ha realizado el bloqueo es ideal para recibir el pase, pues tiene la posición ganada al otro defensor y con un control orientado saldría de esa situación con éxito.

No obstante durante una acción de juego posicional o de contraataque el cruce deja más opciones de jugar el balón a los dos que participan en la acción, ya que se realiza por detrás de los defensores, por lo que el bloqueo es más una acción empleada actualmente para ayudar al compañero a salir de la presión rival que para crear peligro en la portería contraria. Caso aparte, como ya hemos comentado, son las jugadas ensayadas a balón parado.

Para mejorar estos procedimientos tácticos colectivos utilizaremos ejercicios en los que el espacio de juego se vea reducido con respecto al normal, así obligaremos a los jugadores a ayudarse para facilitar el juego de ataque. El número de practicantes tampoco será el utilizado en el juego real, de esta forma los que haya no recurrirán a ningún sistema de juego para tratar de crear el desequilibrio con él, sino que éste surgirá de aplicar acciones individuales (regate) y colectivas (procedimientos tácticos). Por tanto serán ejercicios de dos contra dos y de tres contra tres. La igualdad numérica tampoco es un requisito indispensable, pero es preferible utilizarla más en el desarrollo que en la iniciación.

Dentro de los ejercicios a utilizar distinguiremos dos tipologías, siempre dentro de esta teórica etapa de desarrollo en la que estamos. En los ejercicios en los que no hay finalización es más fácil orientar el objetivo hacia donde nos interesa, que es crear el desequilibrio por medio de una acción colectiva. Los jugadores se concentrarán mejor en el aprendizaje y la ejecución de las paredes, los cruces, etc. El problema es que no son ejercicios muy reales, ya que el objetivo no es meter gol, sino liberar el balón y no perderlo.

En los ejercicios con finalización tendremos más "realidad", pero ésta puede imponerse al verdadero objetivo que queremos conseguir. El jugador quiere meter gol, e intentará conseguirlo como sea, aunque no utilice ninguna acción colectiva. Nuestro trabajo como entrenadores está en hacer ver a los jugadores que el uso de este tipo de acciones, añadidas a la opción individual del regate, facilitará sus movimientos ofensivos y los de los compañeros, con lo que conseguir goles será también más fácil. Por tanto, primero deberíamos utilizar ejercicios sin finalización para que asimilen los movimientos colectivos de creación de superioridad y después intentaremos que los apliquen en el juego con finalización, pero reducida. El siguiente paso, ya en la etapa de optimización, sería utilizar los procedimientos tácticos colectivos en el juego cinco contra cinco o

mejor aún (con el fin de eliminar la estrategia aplicada en forma de sistema de juego) en el juego seis contra seis o incluso siete contra siete.

Veamos varios ejemplos de ejercicios para asimilar procedimientos tácticos colectivos en la etapa de desarrollo.

En una cancha de voleibol a lo ancho utilizamos tantos tercios de la misma como jugadores tenga cada equipo (dos tercios si son equipos de dos y los tres si son equipos de tres). Se trata de que un equipo consiga hacer llegar el balón al equipo que está al otro lado del ancho de la cancha sin que el que está en medio lo intercepte. El equipo que no lo consiga pasará a defender dentro de ese espacio y el que defendía pasará a atacar. Para facilitar la acción ofensiva, que es lo que en este caso nos interesa, el equipo defensor iniciará la acción desde el centro, nunca presionando la entrada del balón en el espacio de juego. No vale pasar el balón por encima de la cabeza de los defensores. Si el balón llega al equipo que debe recibirlo por medio de un pase, el ejercicio continúa; pero si es uno de los atacantes quien llega con él controlado, su equipo tendrá una vida, con lo que la siguiente vez que cualquiera de los suyos pierda el balón no defenderán (ver la gráfica del ejercicio en el punto 14.4.64.) Premiar el hecho de rebasar al equipo defensor concediendo una vida al equipo que lo consigue, pero permitir el pase como un recurso para liberar el balón y no defender, es acercar el ejercicio a la realidad del juego, ya que en su aspecto ofensivo es mejor obtener superioridad numérica que superioridad posicional.

En la misma línea utilizaremos el juego real, pero reducido, para añadir a la colaboración entre los jugadores para salvar la oposición rival la necesidad de finalizar las acciones. Al reducir el número de participantes reduciremos también el espacio de juego, tanto como nos interese. Por ejemplo, podremos hacer jugar a tres jugadores y el portero contra otros tantos en el largo de la cancha de baloncesto, permitiendo el ancho de fútbol sala o reduciéndolo también, según nos interese. Si utilizamos dos jugadores y el portero contra otros tantos, podremos reducir el espacio aún más, dejando el largo de la cancha de voleibol, de forma que la colaboración entre los atacantes tenga que ser cercana y facilitemos el aprendizaje de los procedimientos tácticos colectivos en situaciones lo más parecidas posible a las que se darán en la competición, pero más fáciles de controlar desde fuera por el mayor número de veces que se repiten y por el menor número de jugadores que hemos de controlar.

Caso aparte es el del entrenamiento de la pared, el procedimiento táctico colectivo más utilizado en el fútbol sala. Incluso en este nivel o en el de las máximas categorías se deben realizar ejercicios para practicarla. Se pueden utilizar ejercicios de asimilación practicados en categorías anteriores para el aprendizaje, pero usados en esta etapa a modo de calentamiento específico, antes de empezar la verdadera sesión. Veamos algún ejercicio de este tipo.

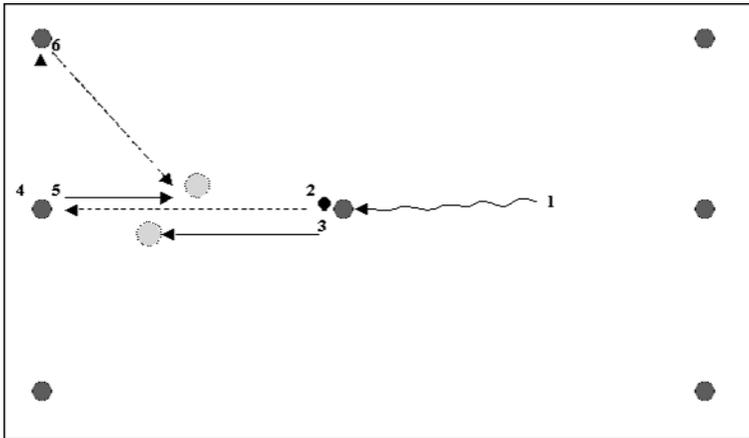


Figura 57

Necesitamos al menos siete jugadores y un balón, situados como indica la figura 57. El primer jugador conduce el balón hacia el jugador que tiene enfrente en el otro grupo (tiempo 1), le pasa el balón (tiempo 2) y corre a toda velocidad para presionarle (tiempo 3). El que ha recibido el balón espera a que se acerque el defensor y cuando está casi encima de él lo pasa a uno de los dos lados (tiempo 4) y corre (tiempo 5), el compañero que lo ha recibido lo devuelve a un toque (tiempo 6) y ocupa el espacio del que acaba de salir. El defensor que hizo la presión e inició el ejercicio va al puesto del que hizo de pared. El jugador que ha salido en carrera controla el balón y lo pasa al del medio del grupo de enfrente y corre a toda velocidad para hacer la presión, continuando ya de esta forma la misma dinámica.

Será necesario insistir en que el jugador que hace la presión la debe hacer a toda velocidad; que el que recibe el balón puede pasar a cualquiera de los dos lados, pero realizando un control previo que le impida jugar a un toque; que el compañero que hace de pared debe jugar a un toque obligatoriamente para que el movimiento sea rápido, y que el que corre debe hacer control orientado o jugar a un toque, dependiendo de cómo sea el pase que ha recibido, pues al llegar a la mitad debe pasar el balón. Si queremos complicar un poco el ejercicio, podemos permitir que el que hace de momentáneo defensor pueda recuperar el balón si el pase no es bueno o no se ha hecho en el momento idóneo. Un espacio ideal para hacer este ejercicio que ya tenemos delimitado en general en nuestras canchas de juego es el campo de voleibol utilizado a lo largo, con los dos grupos situados en ambos extremos.

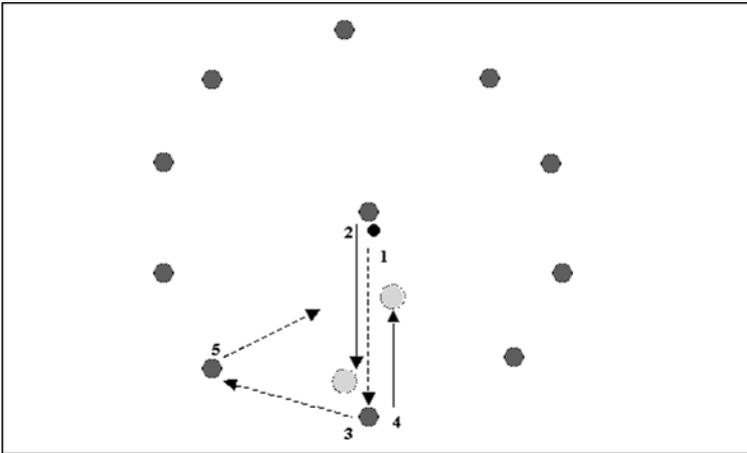


Figura 58

En este ejercicio de práctica de la pared que muestra la figura 58 se realizan todos los pases a un toque. Los jugadores se colocan formando un círculo y el que tiene el balón está en el centro. El del centro pasa el balón a uno de los del círculo (tiempo 1) y corre a presionarle (tiempo 2); éste juega a un toque con uno de los dos compañeros que están a su lado (tiempo 3) y corre al centro (tiempo 4); al recibir el balón (tiempo 5) lo pasa de nuevo a un toque a otro compañero situado en otro lado del círculo, y va a presionarle rápido continuando el ejercicio con la misma dinámica. El jugador que ha hecho la presión ocupa el lugar en el círculo del que ha recibido su pase. Debemos insistir en que en el momento de pasar el balón se debe hacer un cambio de ritmo explosivo para presionar el balón lo más rápidamente posible.

14.4.8 Desarrollo del apoyo al atacante

Para aclarar explicaciones y conceptos llamaremos atacante únicamente al jugador poseedor del balón, por lo que al resto de jugadores de su equipo los llamaremos compañeros.

El apoyo al atacante se desarrollará independientemente de la posición que los compañeros tengan en la cancha, y consiste en realizar cualquier acción que facilite la del atacante. Este aspecto está muy relacionado con otros que hemos tratado con anterioridad, como son los puntos 14.4.3 y 14.4.4.

Para que un jugador de fútbol sala llegue a rendir en la alta competición de nuestro deporte es casi imprescindible (salvo en jugadores excepcionales) que sea un especialista en el apoyo al atacante. Si hablamos de que en el juego hay dos fases muy diferenciadas, ataque y defensa, está claro que cuando el equipo está en defensa ninguno de sus componentes tiene el balón. Pero también en la fase de ataque el tiempo que cada jugador tiene el balón es más reducido que el que no lo tiene. Vemos por tanto que la mayoría del tiempo que el jugador está en la pista no tiene el balón en los pies, por lo que hemos de dar gran importancia a sus movimientos sin balón para conseguir que contribuyan a los del conjunto de su equipo. El jugador que sólo actúa en ataque cuando tiene el balón acaba por convertirse en una rémora para los demás en el momento en que no lo tiene, pues además de ser fácilmente marcado, su defensor podrá ayudar a los otros a recuperar el balón haciendo buenas coberturas o incluso ayudas ante la pasividad de su par. Desde edades tempranas hemos de inculcar en los jugadores la noción de juego sin balón y la necesidad de su aplicación en la cancha, sólo así tendremos en la edad adulta jugadores que ayuden a sus compañeros en todas las facetas del juego.

Básicamente hay dos tipos diferentes de apoyo al atacante. El primero es aquel en el que el compañero hace un movimiento con intención de recibir el balón (el desmarque estaría dentro de este tipo de movimientos, pero no todos los apoyos hechos con intención de recibir el balón son desmarques), y el segundo es aquel en el que el movimiento se hace con la intención de abrir un espacio para que sea otro, atacante o compañero, quien lo aproveche.

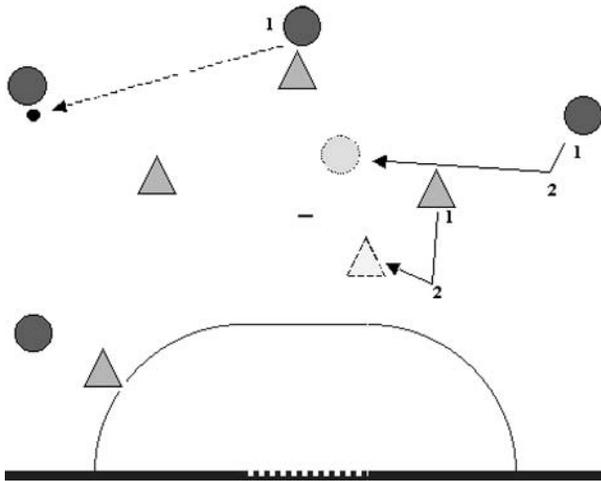


Figura 59

En la figura 59 vemos una situación en la que hay un movimiento con la intención de recibir el balón. El lateral del lado contrario a donde va el balón hace finta de correr la banda para recibir el pase largo (tiempo 1), alejando a su defensor del lugar al que en verdad quiere ir, acercándose después directamente al centro para servir de apoyo al atacante (tiempo 2).

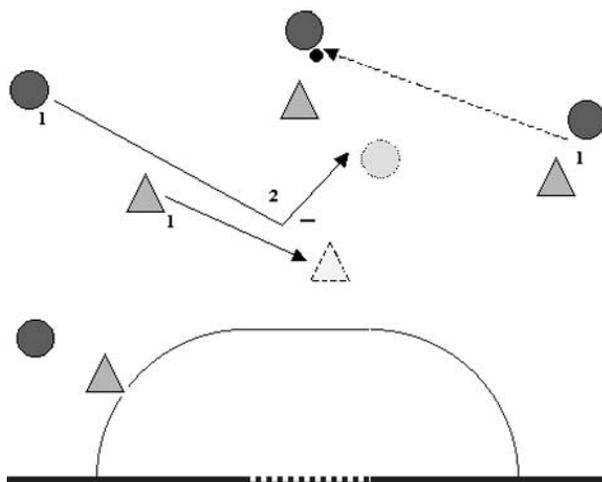


Figura 60

En la figura 60 vemos que el equipo defensor está presionando mucho, de forma que los dos laterales y el adelantado están muy cerca de sus contrarios. El lateral que cruza se lleva consigo a su defensor (tiempo 1), con lo que deja el espacio libre en esa banda al pivote para que reciba el balón y, rápidamente, se acerca por el centro al atacante para servirle de apoyo (tiempo 2).

Enseñar a nuestros jugadores estos tipos de apoyo es relativamente fácil. Lo complicado es enseñarles a diferenciar cuándo deben ser una opción de pase, cuándo es mejor facilitar esa opción de pase a otro compañero o cuándo deben alejarse del atacante para dejarle espacio libre. Y lo que es aún más difícil, en qué momento cambiar de uno a otro, o viceversa, aunque esta última parte ya sería propia de la optimización, no del desarrollo, que es la fase de aprendizaje en la que en este aspecto nos encontramos en la edad juvenil.

Es importante distinguir entre apoyo y desmarque para entender estos dos aspectos imprescindibles en el juego ofensivo sin balón. El desmarque es la acción de alejarse del oponente para recibir el balón, por lo que siempre que se quiera hacer un desmarque será porque hay intención de recibir el balón. El apoyo, sin embargo, no conlleva esta necesidad de posesión, sino de facilitar la

acción del atacante, aunque sea a costa de no ser opción de pase. Aquí vemos de nuevo la expresión "jugar sin balón", y hemos de entenderla en el sentido de participar en el juego aun a expensas de no tener casi nunca el balón. Por esto es más importante enseñar a los juveniles a apoyar al atacante que a desmarcarse. El desmarque no es sino un tipo de apoyo, pero al fin y al cabo egoísta, ya que su único objetivo es conseguir la posesión del balón. Si nuestros jugadores actúan con la intención de apoyar al atacante, tendrán que desmarcarse algunas veces, pero sólo cuando la ocasión lo requiera. Si enseñamos a los jugadores a desmarcarse, sólo lo harán cada vez que quieran tener el balón y no lo puedan tener estando parados, por lo que es mejor enseñarles a apoyar, introduciendo poco a poco el desmarque dentro de este juego de ayuda al atacante.

Esta noción de apoyo no es aplicable a categorías noveles como benjamines o alevines, aunque con estos últimos podemos ya empezar a trabajar el desmarque. El sentido del desmarque es comprensible para ellos, ya que es una consecuencia de la necesidad de tener el balón. Pero el movimiento para permitir que sea otro compañero el que posea el balón es una noción que debe comenzarse a trabajar con los infantiles, al mismo tiempo que la noción de juego de conjunto, de ayuda y de colaboración ante una finalidad común.

La progresión de ejercicios se iniciará con los típicos rondós (los atacantes están estáticos y siempre serán más que los defensores), adaptando su dificultad por número de defensores, espacio de realización y número de toques por jugador al grado de realización de nuestros pupilos. En categorías como benjamines o alevines sirven para conseguir que el jugador observe su entorno y elija pasar el balón al lugar donde haya menor peligro de perderlo, pero más adelante este tipo de ejercicios sólo servirán para calentamiento.

Para continuar utilizaremos los rondós móviles, en los que tanto atacantes como defensores pueden desplazarse libremente por el espacio previamente delimitado. En este tipo de ejercicios los jugadores deben aprender a buscar la línea de pase, que es el espacio por el que se puede recibir el balón en línea recta sin que lo intercepte ningún defensor. El grado de dificultad será tan alto como nosotros queramos ponerlo, ya que cuanto menor sea el espacio de juego más complicado será para los atacantes mantener la posesión y buscar nuevas líneas de pase. Lo mismo ocurrirá con el número de atacantes y defensores, siendo más difícil cuanto más equilibrado sea el mismo. Lo ideal para conseguir situaciones parecidas a las reales es utilizar cuatro atacantes, variando el número de defensores (oscilará entre dos y tres), el número de toques (permitiendo desde un solo toque a juego libre), la pierna de ejecución o la amplitud del espacio en el que se practica (no es lo mismo hacer cuatro contra dos en un tercio de la cancha de voleibol que en media pista de baloncesto). Este tipo de ejercicios servirán tanto para jugadores juveniles como para profesionales o cadetes, ya que el grado de dificultad variará en función de la habilidad de los que practican.

Para mejorar el apoyo en el juego con finalización trataremos de crear responsabilidad en los jugadores, así aprenderán cuándo pueden intentar la finalización y cuándo deben empezar de nuevo el ataque posicional por no tener una clara opción de hacer gol. Si conseguimos que los jugadores comiencen e diferenciar este matiz, habremos ganado mucho a la hora de hacerles entender la realidad del juego. Si proponemos un ejercicio en el que para poder finalizar tienen que dar un número determinado de pases sin que el contrario recupere el balón (podrán ser diez, quince, veinte, etc., siempre adaptando la dificultad al nivel de ejecución para que puedan cumplir alguna vez el objetivo del ejercicio; si acordamos veinte pases y ninguno de los dos equipos son capaces de darlos, nos veremos obligados a bajar el número de pases para que consigan intentar la finalización alguna vez), este tipo de ejercicios favorecerá sin duda el apoyo, pero lo hará de forma irreal, ya que si en algún momento un atacante controla el balón cerca del área contraria y su equipo aún no ha llegado al número de pases previsto para poder finalizar tendrá que devolver el balón sin ni siquiera intentar hacer gol. Por tanto, y dentro del mismo ejercicio, dejaremos una opción de finalización en cualquier momento, pero de manera que si no se consigue gol haya una penalización en contra (un doble penalti, una falta sin barrera, etc.). De esta manera el jugador tendrá que discernir si merece la pena arriesgarse a finalizar, decidiendo si hacerlo o conservar el balón para tratar de llegar al límite de pases que dé opción al ataque libre. En cuanto a la defensa, ésta será también más real, pues tendrá que cumplir dos objetivos, recuperar el balón antes de que el equipo contrario consiga el número de pases preestablecido y hacerlo sin dejar una ocasión clara de gol al contrario. Así mismo, podremos "premiar" buenas acciones de ataque eliminando la penalización o incluso dejando la posesión al equipo que cree una ocasión clara de gol. Cualquier regla añadida que haga el juego más real y cumpla al mismo tiempo el objetivo de mejorar el apoyo al jugador que tiene el balón contribuirá a que los jugadores entiendan el verdadero sentido de este deporte, en el que si no se finaliza bien el equipo contrario puede ganar el partido sin apenas jugar, sólo aprovechando los errores del contrario en el ataque posicional. Por esto es muy importante que los jugadores aprendan a seleccionar los ataques, y esto lo conseguirán mejorando el apoyo al atacante, que será quien decida si jugar para finalizar o para mantener la posesión.

14.4.9 Optimización del desmarque

Desmarque es toda acción ofensiva realizada con la intención de alejarse de la proximidad de cualquier defensor para poder recibir el balón en condiciones favorables de jugarlo, ya sea para finalizar o para apoyar el juego. En catego-

ría juvenil los jugadores deben ser ya especialistas del desmarque, teniendo que mejorarlo tan sólo en situaciones de juego real, que es el nivel de optimización.

Como hemos comentado antes, el desmarque puede tener dos intenciones claramente diferenciadas. Puede ser realizado para finalizar una acción y tratar de conseguir gol (directa o indirectamente) o para liberar el balón de la presión a que está siendo sometido apoyando al atacante.

Cuando el desmarque se hace con la intención de finalizar la jugada, suele ser en largo. Es decir, el jugador que se desmarca recibe el balón dejando a su defensor entre él y el compañero que le pasó el balón. Para definir este tipo de desmarque en nuestro deporte se utiliza el término "ganar la espalda"; en baloncesto, por ejemplo, sería el desmarque de "puerta atrás".

En la figura 61 vemos que el atacante conduce el balón al centro de la cancha (tiempo 1) y observa la acción de su compañero lateral, que primero se acerca a él para desplazar a su defensor de la posición que tiene (tiempo 1) y después corre al espacio libre que él mismo se ha creado "ganando la espalda" del defensor (tiempo 2). Este pase podrá ser raso en caso de que haya espacio para ello (línea de pase), o elevado, en caso de que éste no exista. Además, si hubiera poco espacio detrás, el pase ideal sería elevado, pues un pase raso sería difícil de alcanzar. Estos aspectos son más de técnica y de táctica individual, pero es interesante puntualizarlos a los jugadores para que diferencien la idoneidad de unas acciones sobre otras.

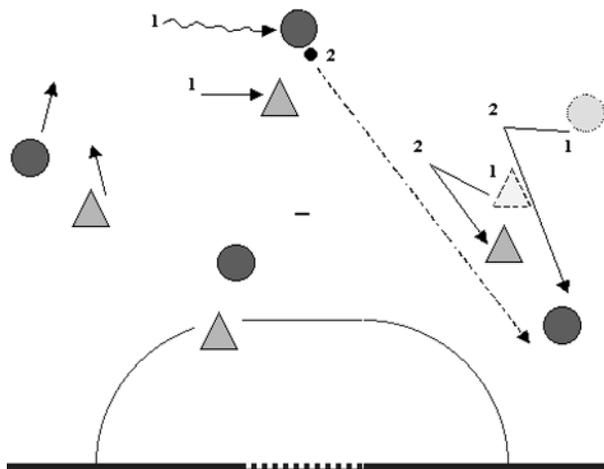


Figura 61

Cuando el desmarque se hace con la intención de ayudar al atacante, suele ser en corto. Es decir, el jugador que se desmarca recibe el balón situándose entre su defensor y el compañero que le pasó el balón.

Hemos dicho antes que cuando la intención es finalizar el desmarque suele ser en largo, pero hay una excepción que se da cuando el desmarque se hace después de pasar el balón al pivote y se va hacia él para finalizar. Se trata de un desmarque que se hace en corto y con intención de finalizar, por lo que es una mezcla de los dos tipos anteriores. Los pases al pivote con desplazamiento sobre el pase son situaciones especiales.

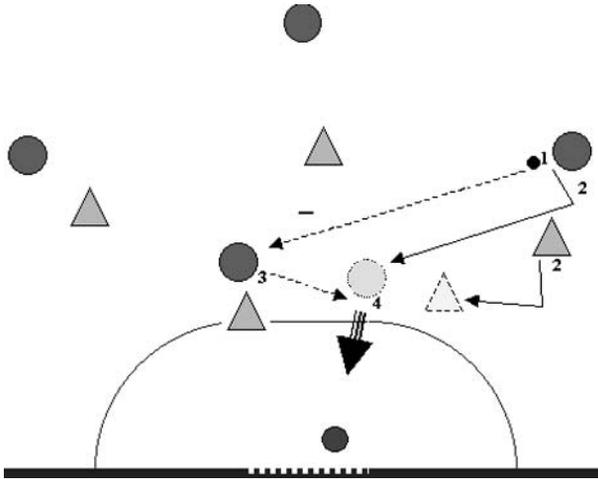


Figura 62

En la figura 62 vemos cómo el atacante pasa el balón al pivote (tiempo 1) y corre detrás del pase después de hacer una finta para alejar a su defensor (tiempo 2), por lo que al recibir el balón (tiempo 3) está situado entre el pivote y su par (desmarque en corto), pero con la intención de tirar a portería (tiempo 4).

Al estar en la fase de optimización utilizaremos ejercicios encaminados a coordinar las acciones de los dos jugadores que participan en el desmarque, el que pasa el balón y el que lo quiere recibir. Esto lo haremos de forma analítica con ejercicios de dos contra dos, pero también intentaremos que utilicen

los movimientos que aprendan en el juego tres contra tres e incluso en el juego real. El aumento de participantes en los ejercicios hace que la percepción de los aspectos fundamentales de las acciones sean más difíciles de distinguir, pues el número de posibles opciones aumenta exponencialmente, opciones que en el juego dos contra dos son muy reducidas. El juego reducido (ya sea dos contra dos o tres contra tres) facilitará el aprendizaje de los aspectos secundarios del desmarque. Estos aspectos secundarios son todos aquellos ajenos a la acción propiamente dicha del desmarque y el pase, pero que la facilitan. También los podríamos denominar como fundamentos del desmarque, y entre ellos están acciones como salir al encuentro del balón y controlarlo en carrera para evitar la anticipación del contrario, la finta con balón para mantener alejado al defensor y evitar que se eche encima y robe el balón, la finta sin balón para mantener alejado al defensor y poder controlar el balón cuando el pase ha sido realizado, el control de la distancia con el oponente para saber cuándo se le puede ganar la espalda o cuándo está tan cerca que puede recuperar el balón, etc.

Como hemos dicho antes, el juego real aumenta en gran medida las opciones, por lo que es muy complicado discernir qué acción es la idónea en cada momento. Es bueno alternar ejercicios de juego reducido (dos contra dos y tres contra tres más portero) con otros de juego real, de esta manera los jugadores podrán trasladar los conceptos que fijan en el primero a la mayor dificultad perceptiva y decisional que entraña el segundo. La ventaja del juego cinco contra cinco radica en que al haber una mayor gama de elecciones el jugador ha de asimilar que no debe realizar por fuerza la acción que tenía prevista y que siempre será posible buscar otra si cree que la que quería hacer puede no ser factible.

Una buena acción de desmarque es la suma de un movimiento de distanciamiento del defensor y de un pase que deje al jugador que se ha desmarcado en condiciones de jugar el balón, pero además es necesario que estas dos acciones estén coordinadas en el tiempo. Muchas veces no es posible alejarse lo suficiente del defensor o dar el pase por la proximidad del rival, que interceptará el balón si éste sale en la dirección en la que se ha producido el desmarque. Los jugadores deben aprender a buscar soluciones y esta buena acción defensiva puede volverse contra el que la ha realizado si el atacante (recordemos que atacante es solamente el jugador que tiene el balón) pasa el balón a otro compañero diferente del que ha realizado el desmarque anterior y corre ganando la espalda a su defensor, desmarcándose él mismo al aprovechar la proximidad de su rival. Veamos una acción de este tipo de forma gráfica en la figura 63.

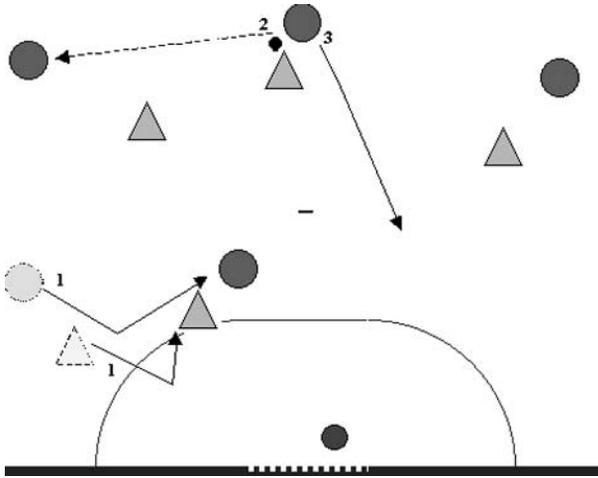


Figura 63

En la acción inicial de desmarque (tiempo 1) el atacante no puede meter el balón, ya que la proximidad de su par le haría posiblemente perderlo. Pero inmediatamente el atacante aprovecha esta circunstancia para volverla contra su defensor, pasando el balón a otro compañero libre de marcaje (tiempo 2) y corriendo al espacio libre para "ganar la espalda" a su contrario (tiempo 3).

Para aprender este tipo de recursos no nos sirve ya el juego reducido dos contra dos; solamente podremos utilizar el juego reducido tres contra tres o el juego real, permitiendo este último aumentar las posibilidades de elección al haber dos jugadores con posibilidades de recibir el pase en caso de que el movimiento de desmarque inicial no sea factible, pero aumentando la dificultad de las acciones por el mayor número de estímulos a controlar al haber más jugadores en acción. Por tanto vemos qué tipo de ejercicios podremos utilizar para mejorar el desmarque en situaciones parecidas a las que nos encontraremos en un partido.

Mejoraremos la capacidad de desmarque y coordinación entre los jugadores con ejercicios de tres contra tres posibilitando durante el mayor tiempo posible el ataque posicional en el que tres atacantes tengan que enfrentarse a tres defensores. Por tanto, para favorecer este tipo de juego eliminaremos la posibilidad de contraataque, de forma que cuando un equipo recupere el balón tenga que esperar a que el otro se coloque para iniciar su acción ofensiva. Si aún que-

remos favorecer más el juego de desmarque, obligaremos al equipo defensor a utilizar una defensa totalmente individual, evitando con ello las coberturas y las ayudas defensivas, y si un jugador del equipo que tiene el balón gana la espalda a su par, no podrá haber cambio de oponente por parte de algún compañero, sino que tendrá que ser él quien recupere esa posición. Si a partir de este sistema defensivo "impuesto" queremos añadir algo de dificultad ofensiva, obligaremos al equipo que ataca a jugar a dos toques, así eliminaremos la posibilidad de la acción individual para desequilibrar. A partir de aquí, si introducimos cuatro atacantes con la posibilidad de utilizar también todas estas variantes que usábamos en el juego tres contra tres, estaremos acercando aún más el ejercicio al juego real, que es lo que al final nos interesa, pero orientado al objetivo que queremos que los jugadores mejoren, que en este caso es el desmarque y el apoyo al jugador con balón como un encadenamiento de acciones de desmarque. Veamos de forma gráfica el proceso que sigue una acción de desmarque con pase y los tiempos en que se produce toda la acción.

TIEMPO	PASADOR	RECEPTOR
1.	Mirar el movimiento del receptor.	Mirar al pasador.
2.	Fintar o preparar el pase.	Movimiento previo al real.
3.	Pase.	Desmarque.
4.	Continuar la acción.	Control del balón.

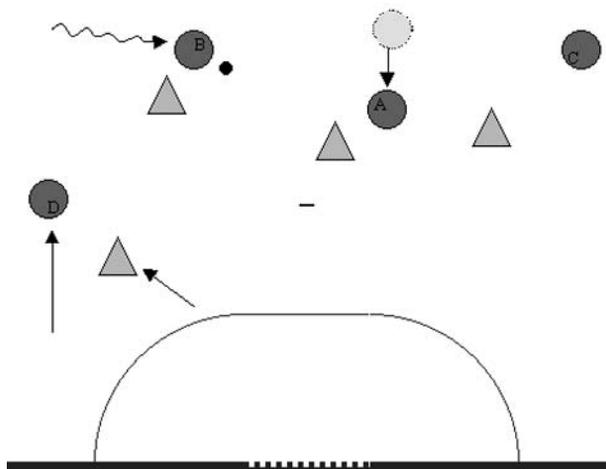


Figura 64. Tiempo 1

Tiempo 1. Es necesario que haya contacto visual entre los dos jugadores que van a realizar la acción para coordinarse bien (posible pasador y posible receptor), aunque esto lo deben hacer todos los componentes del equipo que ataca que no tienen el balón, ya que así podrán reaccionar a tiempo en caso de ser necesario. En este primer paso no es imprescindible que haya distanciamiento del posible receptor con su rival. Como A ve que el atacante (B) conduce el balón hacia su posición y que otro compañero apoya la acción en la banda (C), inicia su movimiento de desmarque en profundidad.

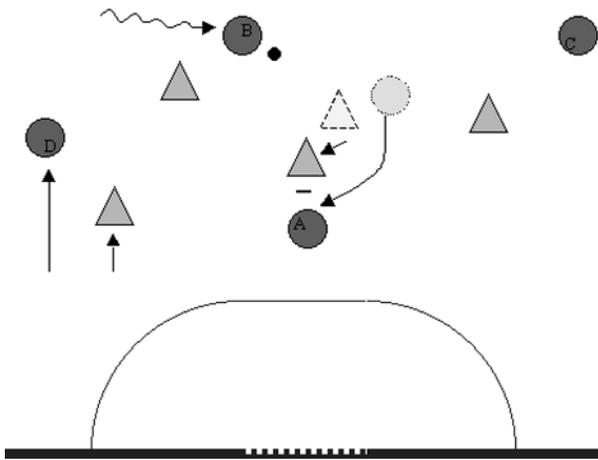
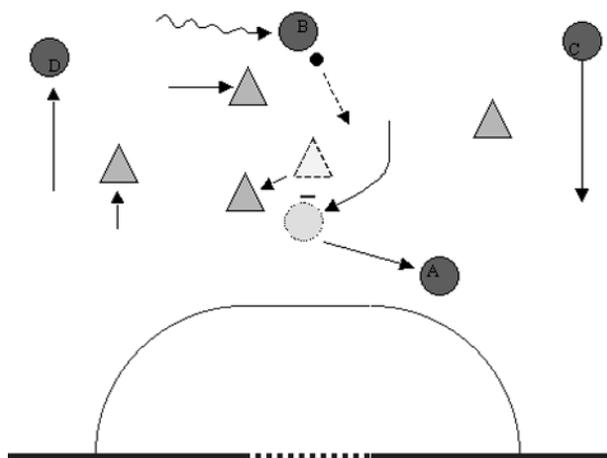


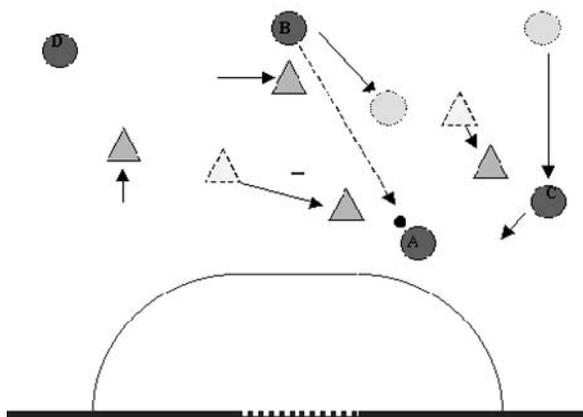
Figura 65. Tiempo 2

Tiempo 2. En este caso el atacante (B) no necesita moverse, ya que su contrario le marca a distancia. El futuro receptor (A) está llevando ahora a su defensor a donde quiere con un movimiento previo al real para recibir el balón. En este momento no es necesario que haya distancia entre el pasador ni el receptor con sus rivales. Vemos que en el tiempo 2 del proceso las acciones tanto del pasador como del receptor pueden ser diversas; éstas dependerán de la proximidad de sus respectivos oponentes y variarán desde fintar previamente a la realización del desmarque real a cambiar de ritmo directamente para "ganar la espalda".

Tiempo 3. El pase se ejecuta cuando el compañero que realiza el desmarque (A) se está empezando a alejar de su par, así el balón le llegará a los pies cuando

**Figura 66.** Tiempo 3

do esté ya totalmente alejado. En este momento del desmarque es necesario que exista una distancia mínima con los rivales, tanto para poder pasar el balón como para recibirlo.

**Figura 67.** Tiempo 4

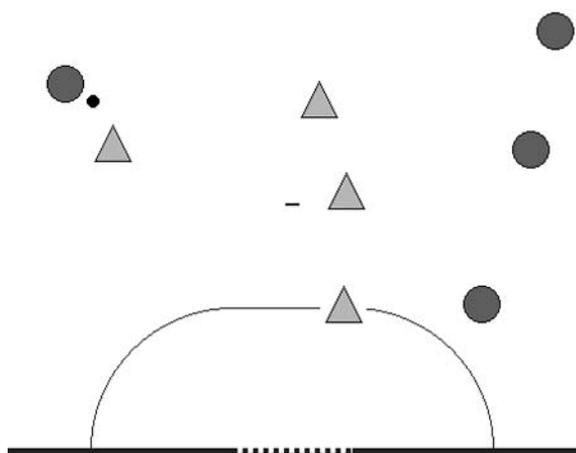
Tiempo 4. El jugador que ha pasado el balón (B) continúa la acción para ser a su vez opción de pase lo más rápidamente posible. El jugador que ha recibido el balón (A) debe decidir qué hacer con él lo antes posible (dárselo a un toque a B al verle venir sobre el pase, hacer control orientado para girar y tirar, pasarlo al lateral que corre la banda, etc.)

Todo esto que explicamos aquí de forma rápida y que puede parecer sencillo no lo es en realidad. Los jugadores tardan en darse cuenta de lo que queremos que aprendan, llegando en muchas ocasiones a no entender lo que les decimos o a sentirse incapaces de asimilar la gran cantidad de conceptos que necesitan para rendir en la pista. La continuidad en el entrenamiento y la acumulación de experiencias serán los factores que les permitan en verdad mejorar. Por esto la optimización comienza en estas edades pero no termina hasta que no lo hace la vida deportiva del jugador, ya que con más experiencia será capaz de distinguir mejor lo que es más relevante de lo que no lo es en cada acción.

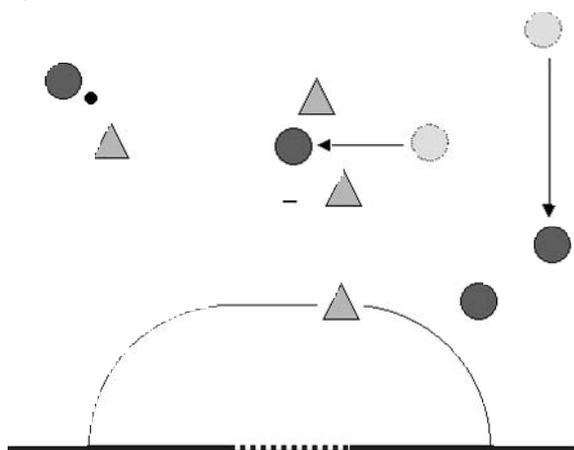
14.4.10 Optimización de la cobertura

La cobertura no es una acción, sino la consecuencia de una actitud defensiva correcta, realizada por todos los jugadores del equipo que está en fase defensiva que no son responsables directamente del contrario que tiene el balón. Dependiendo del sistema de juego empleado y de su intensidad harán cobertura uno, dos o los tres defensores que no dependen directamente del atacante. La ejecución de una cobertura se basa en conseguir una colocación adecuada en la cancha con respecto a la situación del balón para acudir, en caso de ser necesario, en ayuda del compañero que lo necesite.

Esta faceta defensiva no debe prevalecer sobre el marcaje a la distancia correcta del propio par, a no ser que haya que romper esa posición por tener que hacer una ayuda o un cambio de oponente. Este marcaje a la distancia correcta será ideal cuando la colocación en la cancha permita ver al mismo tiempo al atacante y al contrario del que cada uno es responsable. Además, debe haber una distancia suficiente hasta el oponente para poder llegar a presionarle en caso de que reciba el balón y suficiente también hasta el compañero al que se está haciendo la cobertura (que no tiene por qué ser el que defiende al atacante) para que pueda haber cualquier tipo de ayuda en caso de ser necesario. En sistemas de juego muy evolucionados, esta situación de cobertura puede ser tan precisa que un metro más lejos o más cerca será muchas veces la diferencia entre poder recibir un gol o iniciar un contraataque. Veamos algunas situaciones.

**Figura 68**

En la figura 68 vemos una situación de aclarado del equipo atacante sobre el portador del balón y una respuesta más o menos acertada del bloque defensivo, ya que ninguno de los defensores abandona su posición centrada en la cancha, por lo que si se ven obligados a actuar lo harán más rápidamente al estar bien situados en el espacio de juego. Por ejemplo, el defensor adelantado está bien situado con respecto al balón y a su par, ya que si hay regate hacia el centro podrá llegar a la ayuda, y si su par recibe el pase también tendrá tiempo de llegar hasta su posición sin ser desbordado, o incluso de interceptar el balón en la trayectoria.

**Figura 69**

En la acción representada en la figura 69 el defensor adelantado se está equivocando, ya que aunque está bien situado con respecto al balón, al permanecer centrado para poder realizar una posible ayuda ha perdido la posición con respecto a su par, que puede recibir el balón en largo.

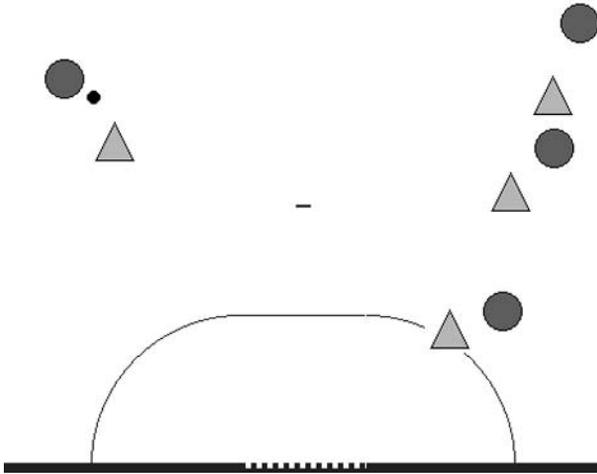


Figura 70

En la figura 70 podemos observar cómo tanto el defensor adelantado como los otros dos compañeros se olvidan de la posible ayuda y marcan muy de cerca a sus oponentes, por lo que si hay un regate por el centro o por la banda no llegará ninguno a tiempo de ayudar al defensor. El equipo está mal situado, y sería un error por parte del entrenador culpar sólo al defensor si su par le desborda con un regate y mete gol, plantándose delante del portero sin la oposición de otro jugador.

Ya hablamos en algún ejemplo de un punto anterior sobre los tipos de coberturas que hay (ver el punto 8.12); en categoría juvenil el jugador debe conocerlas todas. Es diferente que sepa aplicarlas correctamente, pues siempre es más fácil hacer una cobertura simple que una colectiva o una en inferioridad. No obstante, los ejercicios para su entrenamiento y mejora han de cubrir específicamente todos los tipos de cobertura, sobre todo la más fácil de hacer, porque también es la que más veces se da en la cancha, pues cada vez que haya una superioridad numérica ofensiva debería haber una cobertura que intentara retardarla o reequilibrar esa inferioridad defensiva.

Como decimos, los jugadores deben conocer los tipos de cobertura que pueden hacer. A partir de aquí la optimización la conseguirán diferenciando cuál de ellas deben aplicar en cada situación del juego en la que se encuentren. Nuestro trabajo como entrenadores consistirá en proponer tareas cada vez más complejas en las que ellos tengan que aprender a diferenciar el tipo de movimiento que deben realizar conforme a cada situación, pero sin llegar a ser tan complejas que los jugadores se queden sin capacidad de asimilar lo que nosotros queremos. Deben ser acciones en las que los entrenadores podamos dar la información necesaria para que cada jugador entienda la solución al problema que le hemos planteado. No sirve de nada proponer situaciones tan complicadas que ni siquiera nosotros seamos capaces de poder ayudar al jugador; para esto ya está muchas veces el juego real, en el que cada uno de ellos debe enfrentarse a la posibilidad del error y a su propia capacidad de reacción para enmendarlo. Con el juego real es cierto que se pueden trabajar las coberturas, pero es más difícil de controlar por nuestra parte que si utilizamos ejercicios dirigidos específicamente a su mejora. No debemos confundir el entrenamiento de jugadores juveniles con el de equipos profesionales, en los que quizá sí sea ideal el uso del juego cinco contra cinco, más o menos dirigido hacia lo que nos interesa, para conseguir el entrenamiento de aspectos tan complejos como el que estamos tratando ahora.

Veamos varios ejemplos de ejercicios adecuados para mejorar la cobertura en esta categoría o para un nivel de juego equivalente al juvenil, su comparación con ejercicios que persiguen el mismo objetivo pero en niveles de rendimiento mayores (como podría ser un equipo profesional) o menores y los problemas que nos podría acarrear utilizar unos ejercicios en lugar de otros con cada grupo.

Para hacer entender el sentido y la necesidad de la actuación con coberturas es necesario empezar con las situaciones más simples hasta llegar a las más complicadas, en las que los jugadores acabarán por aplicar lo aprendido anteriormente de forma gradual. Los primeros ejercicios por tanto serán de dos atacantes contra dos defensores, pero como ya estamos en el nivel de optimización podremos dificultar algo más y hacerlo más real introduciendo la figura del portero. Este tipo de ejercicios se podrían utilizar tanto para repasar la cobertura simple en la optimización como para su aprendizaje en la iniciación o incluso en la etapa inicial, porque su sencillez y el fácil control por parte del entrenador de los jugadores y de los aspectos primordiales permitirán su mejora en cualquier nivel competitivo en el que nos encontremos.

En este ejercicio en concreto utilizaremos cuatro jugadores (dos en ataque y dos en defensa) más el portero cada vez, pero realmente comenzará con un uno contra uno, estando el otro defensor escalonado o en línea con el compañero,

dependiendo del tipo de situación que queramos enseñar para hacer la cobertura. El sentido del ejercicio es hacer ver al compañero del que defiende al atacante el momento de actuación y la situación en la pista que debe tener. Al haber sólo dos defensores siempre será la **cobertura simple** la que trabajaremos, e incidiremos en que lo importante será evitar el tiro a portería desde el centro; por tanto, si el regate del atacante es hacia el medio, el defensor que hace cobertura estará situado en el centro, aunque su atacante esté pegado a la banda, pero siempre en una posición desde la que pueda ver la situación de su oponente directo. Si el que debe hacer la cobertura está excesivamente pendiente del balón y pierde de vista al suyo, éste puede ganarle la espalda y desmarcarse ventajosamente. Ejercicios como éste servirán para evitarlo y responsabilizar a cada uno de su par a la vez que a adoptar una posición lo más adecuada posible para ayudar al compañero en caso de que éste lo necesitara. Dentro del mismo ejercicio, y en caso de que el regate sea por la banda, el defensor que hace la cobertura no debe ir al encuentro a lo loco, ya que dejaría el centro y si el atacante pasa el balón allí habrá más posibilidades de recibir gol que si el tiro se produce desde la banda. En esa situación habrá que hacer una momentánea defensa de inferioridad de dos contra uno, obligándonos a trabajar la coordinación del defensor que hace la cobertura con el portero. Aquí ya interviene el sistema de juego que el entrenador quiera introducir ante este tipo de situaciones, como veremos más profundamente dentro del apartado 14.5.1. Veamos ahora algunas posibilidades.

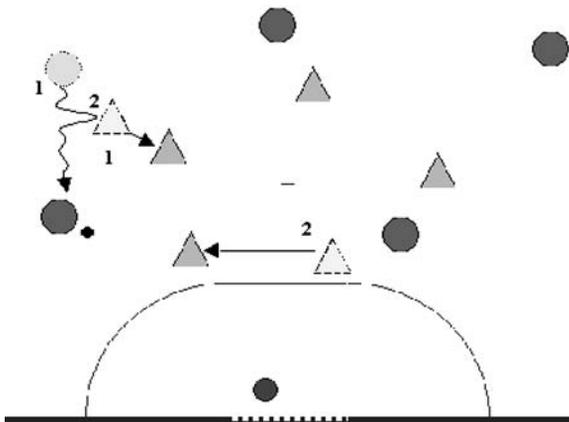


Figura 71

En la figura 71 podemos observar que el cierre sale a la banda (tiempo 2) al quedar desbordado el defensor (tiempo 1), y que el portero espera en portería,

tan sólo un poco orientado hacia donde está el balón, para esperar el tiro desde el lateral o el pase al centro. En esta situación el cierre estaba más o menos bien situado, pues desde su posición podía ver al tiempo a su par y al atacante. Gracias a ello ha podido salir a frenar el desplazamiento del atacante.

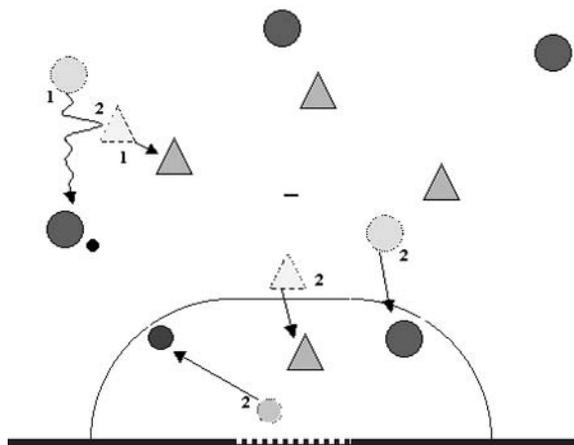


Figura 72

En la figura 72 vemos otra acción de regate por la banda en la que la forma de actuación es diferente. El cierre espera en el centro para cortar el posible pase al pivote o acudir a la ayuda en caso de haber un nuevo regate, esta vez hacia el centro (tiempo 2). El portero es quien sale hacia el atacante cuando éste se está acercando al área (tiempo 2).

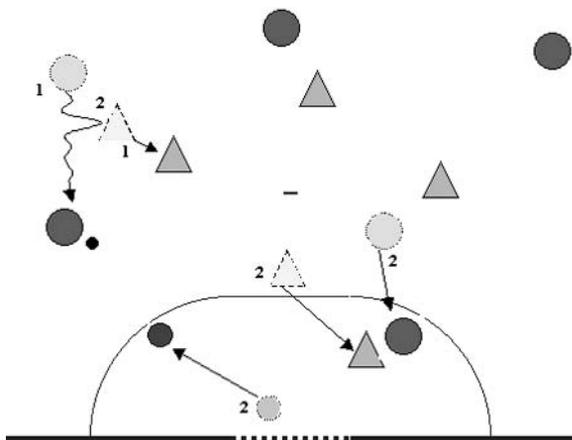


Figura 73

En la figura 73 vemos otra opción de respuesta más ante este tipo de acciones. Si tenemos mucha confianza en nuestro portero podemos adoptarla, eliminamos la cobertura del cierre y le indicamos que debe pegarse al otro atacante, con lo que probablemente anularemos la posibilidad del pase al segundo palo, pero a costa de no dejar opción de cobertura si el portero es desbordado.

Antes de empezar a practicar en este tipo de defensa de inferioridad hemos de decidir cómo poner de acuerdo a defensores y portero y de qué forma les vamos a proponer actuar. A partir de ahí será cuestión de facilitar este tipo de situaciones con ejercicios que se inicien ya con el desequilibrio conseguido (por ejemplo, un 4 x 3 con el balón en la banda, como si el regate se hubiera producido antes del inicio de la acción que queremos entrenar). Para hacer más real este tipo de ejercicios dejaremos la posibilidad de que el defensor que actúe bien y consiga recuperar el balón pueda iniciar el contraataque hacia la otra portería, haciendo entonces un tres contra dos o un dos contra uno con tiempo reducido, pero eso será tan sólo un complemento a la parte principal del ejercicio, que será la anterior.

Para aumentar la dificultad y progresar en el aprendizaje y mejora de las coberturas daremos un paso adelante introduciéndonos en la cobertura colectiva, en la que actúan varios jugadores a la vez, y dependiendo de dónde se haya producido el desequilibrio defensivo actuarán directamente haciendo una cobertura simple o indirectamente haciendo una **cobertura colectiva** al compañero que ha hecho la cobertura simple. En este tipo de ejercicios ya será imprescindible que incidamos sobre el jugador que ha quedado desbordado o descolocado para que siga el juego, pues muchas veces vemos en un partido que el jugador que es desbordado se vuelve y observa cómo actúan los compañeros, convirtiéndose él mismo en un espectador y esperando el desenlace, como si ya no pudiera intervenir más en la acción. En muchas ocasiones es el jugador que ha sido desbordado el que puede recuperar el balón al continuar el juego y acabar haciendo él la cobertura a los compañeros que antes se la habían hecho a él.

Ahora los ejercicios se realizarán con tres atacantes y tres defensores, siendo éstos dos defensores laterales y un defensor cierre que podrán estar situados tanto en la cancha contraria (para trabajar la presión en toda la cancha) como en su propia media cancha (para trabajar la defensa atrás y evitar la finalización del equipo atacante). Las acciones con las que tendrán que trabajar serán de salida de presión en uno contra uno (en cuyo caso habrá un portero que será quien ponga el balón en juego y defienda la portería de donde quieren sacar el balón controlado los atacantes, sólo en el caso de que éstos lo pierdan), o también de finalización contra defensa en media cancha o más atrás (en cuyo caso el portero estará defendiendo la portería en la que quieren meter gol los atacantes). En cualquiera de ambos casos, el movimiento defensivo será el mismo, pu-

diendo dejar a nuestro criterio la posibilidad de una situación de contraataque.

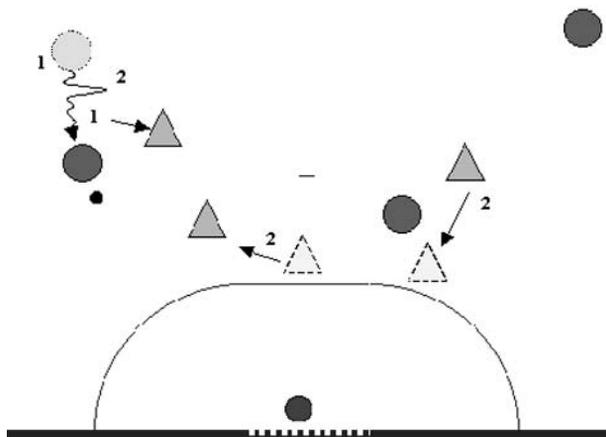


Figura 74

El ejercicio se iniciará con uno contra uno desde la propia portería o desde media cancha (como se ve en la figura 74), de forma que si el desequilibrio es por la banda (tiempo 1 de la figura 74) sea el cierre quien salga a contemporizar haciendo cobertura simple (tiempo 2) y simultáneamente, (tiempo 2 también) hará cobertura colectiva al cierre el lateral del lado opuesto) y si el desequilibrio es central será el lateral del lado opuesto quien hará la cobertura simple, quedando entonces el cierre a expensas del desenlace de la situación. Para facilitar esta acción inicial puede colocarse el entrenador en la posición del defensor que es desbordado, pues si dejamos a atacante y defensor en una acción real es posible que no podamos entrenar muchas veces lo que queremos por ser difícil de conseguir el éxito en el regate cuando el defensor conoce de antemano la intención del atacante. Otras opciones pueden ser no dejar retroceder al defensor, obligarle a permanecer estático, poner un cono, etc.

El ejercicio se hará más real y más complicado también si utilizamos a dos jugadores más, uno por cada equipo, para que entren una vez que la acción se haya desarrollado, tanto si corta la defensa como si los atacantes la desbordan inicialmente. De esta manera tendremos ya actuando a dos equipos completos, que jugarán a partir de la acción inicial controlada y mientras el balón no salga fuera, en cuyo caso el ejercicio tornará a la situación del principio del ejercicio para un nuevo trabajo de la cobertura.

Por último, para mejorar la **cobertura en inferioridad**, que es la más complicada de aprender y, sobre todo, de aplicar correctamente en la competición, empezaremos con ejercicios simples de dos contra dos en los que facilitaremos que el defensor más adelantado quede desbordado, de forma que tenga que observar el atrasado si debe intentar recuperar el balón presionando a su par o por el contrario debe esperar cerrando la línea de pase que une a su par con el que acaba de ganar la espalda a su compañero.

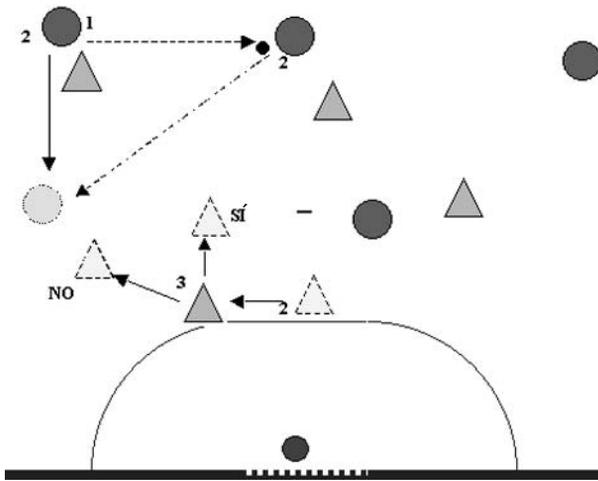


Figura 75

En la figura 75 podemos observar cómo el resultado de una pared desborda al defensor lateral (tiempos 1 y 2), con lo que se da un momentáneo dos contra uno. El cierre hace cobertura en los dos casos (tiempo 2), pero en uno ocupa la línea de pase entre su par y el atacante (tiempo 3 Sí) y en el otro no (tiempo 3 NO), por lo que en este segundo movimiento el pase al pivote es fácil.

A partir de esta acción inicial seguirá el juego hasta que haya finalización o los defensores o el portero controlen el balón. Este tipo de ejercicios se podrán hacer tanto a partir de media cancha como en salida de presión, así como hacer continuación de la acción inicial en forma de contraataque o de juego normal de dos equipos, con lo que el ejercicio sería más complicado, pudiendo alejarse del objetivo perseguido para la categoría en la que nos encontramos al tener los jugadores que dividir su atención y quizás alejarla del objetivo concreto del ejercicio.

14.4.11 Optimización de la colocación en la cancha

Independientemente de la estrategia empleada, la colocación debe orientarse en función de la situación del balón y de la posición de compañeros y adversarios, y más en concreto del jugador del otro equipo del cual se es responsable, que en los deportes colectivos se denomina jugador par. En base a este concepto estamos de acuerdo con Sampedro (1997) cuando dice:

“ La colocación en el fútbol sala es requerida según multitud de exigencias... Esto lleva consigo la necesidad de referenciarse continuamente en el juego, tanto en el rol ofensivo como en el defensivo.”.

El fútbol sala es un deporte tan rápido que, como nos indica el autor, exige una recolocación constante por parte de los jugadores cada vez que se mueve el balón (tanto en ataque como en defensa), el contrario a quien se marca (en el aspecto defensivo) o algún compañero (en el aspecto ofensivo), se produzca donde se produzca cualquiera de estos movimientos en la cancha. La recolocación constante tiene más importancia de la que generalmente se le da, ya que una posición medio metro más a la derecha o a la izquierda puede ser la diferencia entre no llegar a tiempo a una acción directa o de ayuda y recibir un gol o cortar el balón e iniciar un contraataque, con la posibilidad de hacer gol.

La necesidad de estar siempre en el sitio y en el momento justos exige el continuo desplazamiento en la cancha, así como una atención constante no sólo a las acciones, sino también a las posibles acciones que se pueden dar. Por todas estas razones cabe pensar que la colocación es uno de los aspectos más importantes a dominar en el juego de elite y más difíciles de conseguir por los jugadores, pues requiere conocimiento del deporte, experiencia, disciplina táctica y el factor más difícil de conseguir durante la competición: atención selectiva.

El proceso por el que se alcanza la **optimización** es semejante al de los demás aspectos del juego que estamos viendo, pero debemos tener presente que aunque empecemos a intentar optimizar las acciones de nuestros jugadores en estas edades es difícil que lo consigamos plenamente, pues el factor experiencia tiene mucho que decir a la hora de madurar aspectos complejos del juego como son la anticipación y la colocación.

Cualquier ejercicio en el que actúe más de un jugador con su oponente es factible de ser utilizado para mejorar la colocación, pues ésta se debe aplicar en todas las facetas del juego. Cuantos más jugadores actúen a la vez, será más complicado de controlar por parte del entrenador y de aplicar por parte de los jugadores, pues habrá mayor número de posibles opciones que habrá que tener presentes.

En el caso de un ejercicio de dos contra dos la colocación defensiva debe permitir al defensor del atacante presionarle adecuadamente y al otro defensor estar situado de manera que observe en todo momento a su par y al atacante, de forma que pueda ayudar a su compañero si fuera necesario. En ataque el jugador con balón intentará mantener alejado del mismo a su defensor para poder ejecutar cualquier acción del juego (regatear, pasar, conducir o tirar) sin peligro de perderlo, y su compañero tratará de estar en disposición de recibir el balón durante el mayor tiempo que le sea posible para facilitarle su siguiente acción, ya sea en apoyo corto o en largo. Esta filosofía debe extenderse a ejercicios con mayor número de jugadores (3 x 3, 4 x 4, 5 x 5, 6 x 6, etc.) para conseguir la **optimización**, contando con la posibilidad de que en ataque el movimiento de un jugador para facilitar la acción del atacante pueda entorpecer el movimiento de otro compañero, y que en defensa la proximidad al par será mayor cuanto más cerca se esté del balón.

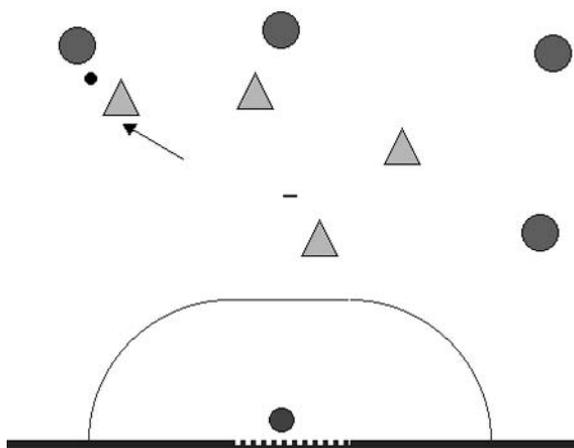


Figura 76

En la figura 76 se muestra la colocación en la cancha con respecto al balón. El defensor más próximo a su par es el que marca al atacante. Conforme los compañeros están más alejados, sus respectivos defensores estarán más alejados también, permaneciendo en situación de cobertura con respecto al balón.

Conseguir estas premisas en ataque y en defensa posibilitará que los jugadores empiecen a avanzar en la **optimización** de este aspecto del juego. Otro problema será que la distancia al par en defensa sea siempre la correcta o que el movimiento ofensivo para ayudar al compañero con balón sea siempre el adecuado. El entrenamiento, la experiencia y el afán de superación contribuirán

en gran medida a que cada jugador optimice cuanto antes este importante aspecto del juego.

14.5 ÁMBITO ESTRATÉGICO

El ámbito estratégico trata de conseguir que los movimientos de cada uno de los jugadores se adapten a la intención de juego de todos los demás que forman el equipo. Es el ámbito más complicado de adquirir y perfeccionar, ya que exige una madurez de disciplina difícil de conseguir en categoría juvenil, normalmente por el hecho de tener que adaptar cada individualidad al esquema de juego fijado de antemano por alguien que no está nunca en la cancha (el entrenador). La escasa maduración de aspectos como el estratégico o el táctico colectivo, junto con la baja capacidad física, son los principales causantes de que los jugadores en edad juvenil tengan pocas opciones de actuar con el mismo rendimiento que los demás jugadores en la alta competición. Si un jugador llega a esta edad ya maduro estratégico y físicamente, podrá hacerlo.

Otro aspecto importante es conseguir que los jugadores crean en aquella forma de actuar que se ha fijado de antemano y que traten de llevarla a cabo en la competición, sin importar mucho en principio si lo logran o no. No sirve de nada entrenar unas pautas de actuación colectivas si a la hora de competir no se aplican contra el otro equipo. Las causas por las que esto puede suceder son varias. Una de ellas es la falta de paciencia por parte del entrenador, que al comprobar que los progresos son mínimos opta por cambiar aspectos estratégicos en lugar de insistir más en los que tenía desde un principio. Aquí entra la máxima que se escucha decir a muchos entrenadores:

“Cualquier sistema de juego es bueno siempre que se ejecute adecuadamente.”

Muchas veces, como entrenadores, nos obsesionamos en querer enseñar mucho, por lo que tan sólo lo vemos superficialmente, sin llegar a profundizar en nada de lo que tratamos de enseñar a nuestros jugadores. Esto les puede producir inseguridad y falta de confianza en lo que están haciendo, con el peligro que puede acarrear de cara a la competición y, lo que es peor en la etapa en la que nos encontramos, a la formación de cada uno de ellos.

Un aspecto negativo más dentro del ámbito estratégico es el posible excesivo afán de protagonismo del entrenador, que no se adapta a las características de sus jugadores y quiere que hagan lo que a él le gustaría que hicieran, no lo que mejor vendría a las cualidades del equipo al que entrena. Bien es cierto que es complicado reconocer este aspecto, y que en ello es importante la experiencia

del entrenador y el conocimiento de su grupo, pero hay muchas ocasiones en que el entrenador se obsesiona con una salida de presión o con un sistema concreto de juego que sus jugadores no consiguen aplicar correctamente.

Otra causa de la mala asimilación de un sistema de juego es la falta de disciplina táctica y estratégica de algunos jugadores, que en ocasiones prefieren hacer lo que a ellos les parece mejor sin contar con lo que van a hacer el resto de sus compañeros ni con lo que han entrenado para llevarlo a cabo en la competición.

Y otra causa importante por la que no se aplica en la competición aquello que se entrena es la falta de confianza que algunos jugadores tienen en sí mismos, en sus compañeros o en su entrenador, lo que les hace dudar de lo que han entrenado y motiva que no se atrevan a intentar ponerlo en práctica durante los partidos.

Decir por último que al utilizar la estrategia en cualquier faceta del juego estamos llegando a un acuerdo con nuestros jugadores. Este acuerdo servirá para poder predecir lo que el resto de los compañeros van a hacer en las diversas situaciones que el juego plantea. Esto es una ventaja sobre el equipo rival, pero sólo si realmente los jugadores y el entrenador de un equipo juegan a lo mismo. En el momento en que uno o varios de los componentes del equipo varíen sus pautas de actuación con respecto a lo que hacen los demás será peor que si el acuerdo no existiera, ya que la mayoría actuará dando por hecho unos movimientos que no se van a producir, por lo que el sistema se vendrá abajo, quedando el equipo a merced del contrario hasta el momento en que la jugada finalice o se subsane el error.

Lo que aquí vamos a ver son algunas de las posibilidades en cuanto a jugadas de estrategia y sistemas de juego. Sin duda puede haber tantas jugadas de estrategia y sistemas de juego como entrenadores de fútbol sala hay, pues cada uno puede y debe adaptar la forma de jugar a sus propias ideas y a las características de su equipo. En este punto hemos querido plasmar varias pautas generales de actuación dentro de cada una de las facetas del juego a modo de ejemplo. Esto servirá para mostrar cómo se puede enseñar a un equipo a jugar en bloque; después cada uno podrá comparar cómo enseña con lo que aquí se dice y sacar sus consecuencias. Nuestra intención es ejemplificar, no decir que la defensa en zona que aquí planteamos sea la que se debe hacer o que la salida de presión que proponemos sea la ideal. El que consulte este libro y trate de aplicar al pie de la letra los sistemas de juego que proponemos seguramente se equivocará, pero si por el contrario utiliza sus procesos de enseñanza adaptando lo que se dice a sus propias circunstancias y desechando lo que no le parece interesante, es muy posible que esté haciendo lo correcto.

En etapas anteriores se les habrá iniciado en los sistemas de juego, en las jugadas preestablecidas y en las actitudes a tomar ante las diversas situaciones que el fútbol sala plantea. Por tanto continuaremos con la progresión.

14.5.1 Iniciación-desarrollo de la estrategia en el juego rápido

Recordemos que dentro del ámbito coordinativo vimos el desarrollo del juego rápido (ver punto 14.3.84.) La diferencia de ese punto con la aplicación de la estrategia en esta faceta del juego radica en que ahora se trata de unificar el criterio de los jugadores a la hora de coordinarse para actuar en los repliegues, en los contraataques y en las situaciones momentáneas de superioridad e inferioridad. Igual que hemos de entrenar los sistemas de juego en el ataque posicional, se trata, en definitiva, de aplicar también un sistema de juego, pero adaptado al juego rápido.

Al encontrarnos en etapa de iniciación, las situaciones planteadas serán sencillas, realizadas con el objetivo de fijar las pautas de comportamiento que después habrán de ejecutarse en el juego real. En el nivel de iniciación veremos situaciones de 1 x 1 más portero, 2 x 1 más portero y 3 x 1 más portero. El objetivo primordial en defensa es conseguir que exista coordinación entre el portero y el defensor y que apliquen un juego colectivo para tratar de defender las situaciones en inferioridad o de retardarlas para esperar la ayuda del resto de compañeros. En cuanto al ataque, se trata de actuar rápido y de intentar conseguir una finalización con garantías de gol; ésta sería con tiro desde la zona central del ataque y no más lejos de diez metros de la portería o tiro sin oposición del portero.

Veamos la estrategia a seguir en las situaciones de un defensa más el portero contra dos atacantes, descartando acciones de uno contra uno más el portero (que ya han sido analizadas en el punto 14.3.84.) y las acciones de tres atacantes contra un defensor y el portero, que dejamos al análisis de los que leáis este libro y os baséis en lo que aquí se dice. Las posibilidades de actuación son muchas, pero como entrenadores hemos de decidirnos por una, que será la que entrenaremos e intentaremos que nuestros jugadores apliquen. Como regla general de la defensa se trata de conseguir que no haya finalización, que ésta se retrarde lo más posible o que si la hay se haga en unas condiciones desfavorables para el ataque. La coordinación del portero y el defensor se basará en el apoyo del movimiento de uno en el del otro, pero prevaleciendo las acciones del portero sobre las del defensa, por estar el primero siempre detrás y tener la opción de calibrar mejor todas las posibilidades, además de gozar de la ventaja que da poder utilizar las manos dentro del área.

Si observamos las acciones de un jugador novel en la defensa de un contraataque veremos que le llama la atención el balón y en la mayoría de los casos intentará salir a interceptarlo, con lo que casi siempre quedará desbordado. El trabajo de este aspecto del juego debe orientarse a conseguir que el último defensor espere el momento justo, y que cuando actúe lo haga coordinado con el

portero y sabiendo cuál va a ser su siguiente acción si la primera no tiene éxito. Suponemos un contraataque de dos contra uno más el portero. Si como entrenadores les decimos a nuestros jugadores que deben intentar interceptar el pase entre los atacantes independientemente de su situación, ya estaremos diciéndoles cómo deben actuar, tendremos una estrategia para la defensa del contraataque, pero en la mayoría de los casos los nuestros quedarán desbordados aunque hagan lo que les decimos. Otra posibilidad en este tipo de defensa sería decir al defensor que espere para tratar de anticiparse a la acción del portador del balón, de forma que cuando éste lo pase nuestro jugador vea la acción antes de que se produzca y esté situado en la línea de pase para interceptar el balón. Bien, pero sólo desde el punto de vista individual. Hasta ahora sólo ha actuado el defensor, al portero no le hemos dicho nada, por lo que no estamos haciendo una buena estrategia para la defensa de los contraataques; tan sólo estamos trabajando la táctica individual defensiva de nuestro último jugador. Para crear una buena estrategia hemos de prever que este último defensor no consiga interceptar el balón alguna vez, y para esas ocasiones tenemos que decirle a él y al portero cómo actuar conjuntamente.

Supongamos que nuestro último defensor ya sabe que no debe ir hacia la banda y que es mejor que permanezca siempre en el centro para tratar de interceptar el pase de lado a lado cuando éste se produzca. Pero, ¿y si no se produce el pase?, ¿y si el atacante conduce por el centro directo hacia la posición del defensor para llamar su atención?, ¿y si el contrario que no tiene el balón cruza por detrás de él o gana la posición en el pivote?, ¿y si...? Todas estas dudas hemos de despejarlas con los ejercicios de entrenamiento, planteando muchas situaciones diferentes en las que obliguemos a pensar a portero y defensor. Como vemos las posibilidades son muchas y nosotros tenemos la obligación de saber la respuesta para cada pregunta.

Veamos varias posibles soluciones a este tipo de acciones dentro de la gran cantidad de soluciones que cada entrenador podría dar. Decimos a nuestro defensor que debe esperar el momento de actuar para interceptar el pase, pero si retrocede hacia su portería y este momento no llega, algo tendrá que hacer...

La figura 77 nos muestra una posible solución. El defensor sale hacia el jugador que lleva el balón para forzar el pase al otro lado o el tiro (tiempo 1), pero defendiendo lateralmente para no ser desbordado en carrera por el atacante al que ha entrado, de forma que una vez se produzca el pase (tiempo 2) el portero se haga responsable del jugador que acaba de recibir el balón y él del que lo acaba de pasar (tiempos 2 y 3).

Pero esta situación se puede volver en contra del defensor, ya que si el jugador con balón llama su atención cerca de la banda y pasa el balón al centro, desde ahí habrá más posibilidades de hacer gol que desde la banda, pues el espacio de portería que cubrirá ahí el portero será menor.

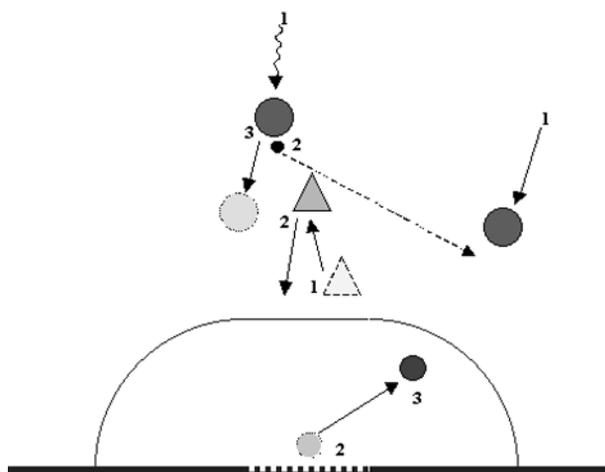


Figura 78

como única opción del atacante el tiro a portería desde un lado, que siempre será responsabilidad del portero. Se trata de conseguir que la acción que en principio era de inferioridad se convierta en superioridad del defensor y el portero contra el atacante.

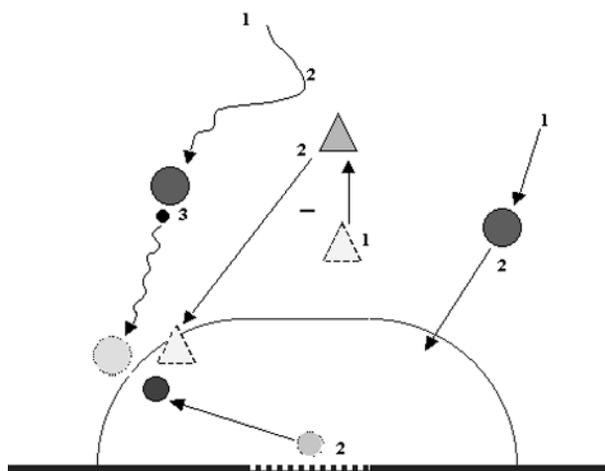


Figura 79

La figura 79 nos indica una buena acción coordinada en la que las tornas cambian y acaba siendo de superioridad. El defensor cierra primero el pase al otro lado (tiempo 1) y después presiona al atacante forzándole a ir al lateral a la vez que el portero sale al borde del área para achicar el espacio de la portería (tiempo 2). Si esta acción se hace conjunta, el atacante casi no tendrá espacio para sacar de ahí el balón ni espacio para tirar con opciones de hacer gol.

Este tipo de acciones exigen una gran especialización del defensor y una buena coordinación con el portero, ya que entrañan un alto riesgo en el caso de que el atacante consiga pasar el balón al compañero del otro lado. Si este pase se produce, portero y defensor son desbordados dejando el gol fácil al atacante que estaba libre.

Como hemos visto, las posibilidades que la estrategia nos brinda son muchas. Incluso puede haber entrenadores que piensen que no es necesario entrenar estas situaciones de forma aislada, puesto que como tal jamás se dan en la realidad, por lo que solamente trabajan la contemporización defensiva ante cualquier tipo de contraataque, realizando ejercicios en los que los jugadores desbordados deben retroceder a la línea del balón a toda velocidad y los que están bien situados ralentizar en lo posible la acción ofensiva rival.

Podremos elegir el tipo de defensa que nos parezca mejor, pero ante cualquiera de ellas hemos de insistir en que nuestros jugadores adopten la forma de defender que hemos decidido ejecutar, de lo contrario portero y defensa irán cada uno por su lado. Hay dos aspectos más que es necesario aprender y aplicar en todo ejercicio de defensa dos contra uno más portero y que más adelante es imprescindible poner en práctica en cualquier tipo de defensa de contraataque, haya el número de jugadores que haya:

1. La coordinación defensa-portero debe ser tal que permita el mayor número de veces posible que sea el portero el que esté en el lugar del tiro (para detener o desviar el balón protegiendo él la portería) y el defensor en el lugar del pase (para interceptar el pase en caso de producirse y evitar así el tiro a portería), ya que si es al revés habrá más posibilidades de recibir gol.
2. La colocación del defensor en el marcaje al jugador posible receptor del pase no debe estar orientada hacia la posición del balón, ya que entonces podría estar dando la espalda a su oponente, con lo que no vería su posible movimiento de desmarque. El defensor debe estar colocado dando la espalda a su portería si ha llegado a tiempo o la cara si viene con retraso con respecto a su contrario.

En la figura 80 el defensor no actúa correctamente por estar mal colocado. En el momento en que ve conducir al atacante (tiempo 1) le está mirando situado lateralmente con respecto a su portería, por lo que al desplazarse a donde esta-

ba el compañero (tiempo 2) no ve su cambio de dirección, ya que éste se mueve a su espalda (tiempo 3) y aparece detrás de él, por lo que ya es tarde para reaccionar y el gol se produce a puerta vacía.

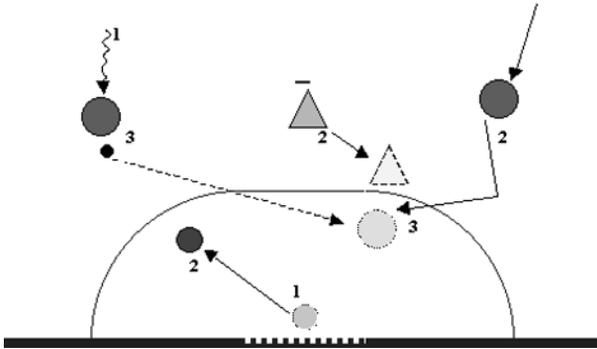


Figura 80

La figura 81 nos muestra cómo el defensor está bien situado a lo largo de la acción, pues su posición es tal que le permite ver en todo momento al balón y a su par. En el ejemplo está dando la cara a su propia portería. A pesar de esta buena situación tendrá que ser capaz de dividir su atención entre atacante y compañero. Así, si el portero necesita su ayuda, podrá también acudir, y si ésta no es necesaria, estará en disposición de cerrar el pase al otro atacante.

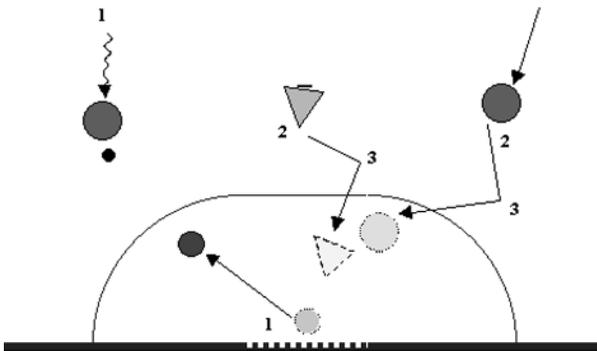


Figura 81

Las premisas del ataque en estas situaciones ya están dadas en el punto 14.3.8. No obstante en los contraataques el aspecto ofensivo queda relegado un poco a la forma de defender del rival. Motivar la adaptación a las diferentes acciones defensivas para poder así superarlas es el objetivo de su entrenamiento.

Las situaciones de tres atacantes contra un defensor son mucho más favorables en el aspecto ofensivo, pero también se deben entrenar. Si queremos aumentar la dificultad de la acción ofensiva, podremos reducir el número de toques de los atacantes, el número total de pases para finalizar o el tiempo total permitido para culminar la acción. En el aspecto defensivo, la buena coordinación de portero y defensor no basta ya, pues siempre habrá al menos un atacante libre. El objetivo a conseguir será ralentizar la acción lo más posible o forzar un tiro lateral evitando el pase al segundo palo y al centro. Para conseguir cualquiera de estas dos opciones también hay muchas posibles estrategias que tendremos que valorar, escogiendo la que creamos más provechosa para que los jugadores la entrenen y pongan en práctica.

Si nuestros jugadores alcanzaran dentro de la etapa juvenil el grado de desarrollo, deberíamos aumentar el número de participantes en los ejercicios, introduciendo 3 x 2 más portero y 4 x 2 más portero. No queremos decir que antes no propusiéramos este tipo de situaciones, sino que ahora deberíamos comenzar a entrenarlas de forma específica, como antes hacíamos con las acciones de un solo defensor. La diferencia con el nivel anterior radica en que ahora los dos defensores se tendrán que coordinar entre ellos y con el portero, lo que aumentará en gran medida la dificultad del ataque, siempre que esa coordinación se realice correctamente. No obstante hay que contar que, ante una inferioridad numérica, un ataque preciso y rápido y que además va acompañado de una buena finalización es difícil de contrarrestar por muy bien que se hagan las cosas en defensa. Pero si el ataque duda o no es preciso se puede llegar a equilibrar la situación o incluso volverla favorable.

El número de posibles acciones para contrarrestar la superioridad numérica ante tres o cuatro atacantes aumenta mucho al introducir un defensor más, por lo que veremos sólo algunas de todas estas posibilidades:

Los dos defensores están situados en línea. El objetivo es crear igualdad defensiva forzando la situación del atacante contra el portero lo más lateral posible. Para ello hay que "sacar" el balón del centro, forzando el pase a una de las bandas. En ese momento el portero sale hacia el jugador que ha recibido el balón y cada uno de los dos defensores se queda marcando a cada uno de los otros dos atacantes. En caso de que fueran cuatro los atacantes, el marcaje de los dos defensores sería más zonal, cerrando uno la devolución al centro y, el otro, el pase al segundo palo.

La figura 82 nos muestra cómo el primer defensor fuerza el pase desde el centro a un lado (tiempo 1) y es allí a donde va el portero (tiempo 2). De esta forma la situación se convierte en uno contra portero lateral con cada uno de los defensores marcando a cada uno de los otros dos atacantes.

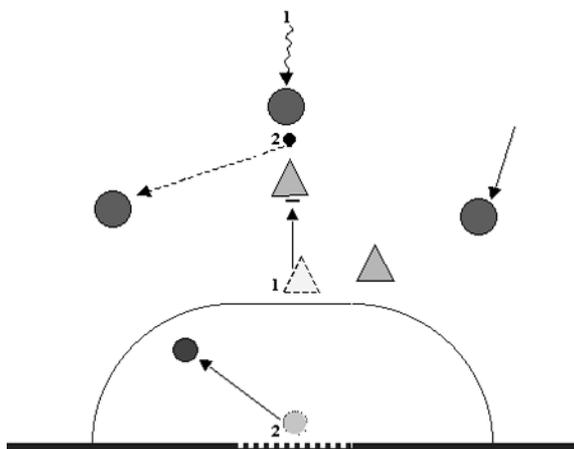


Figura 82

Ahora desde esa posición inicial de los dos defensores situados en línea el objetivo es crear una superioridad defensiva del portero y un defensor contra el atacante.

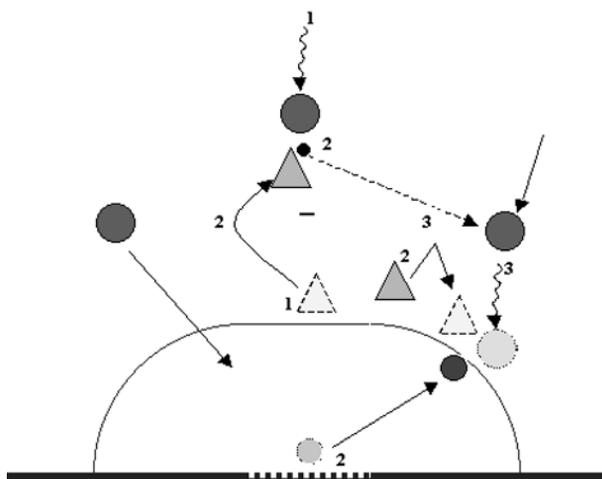


Figura 83

Vemos en la figura 83 cómo el defensor más cercano al atacante fuerza el pase al lado en el que está el otro defensor (tiempo 2), que primero cierra el pase al lado opuesto (tiempo 1) y deja el tiro al portero a la vez que se echa cada vez más encima del que tiene el balón (tiempo 3). El defensor que forzó el pase inicial debe retroceder por el centro para hacer cobertura y actuar en el caso de que haya pase al centro o al segundo palo en lugar de tiro desde la banda en la que se ha ahogado el balón.

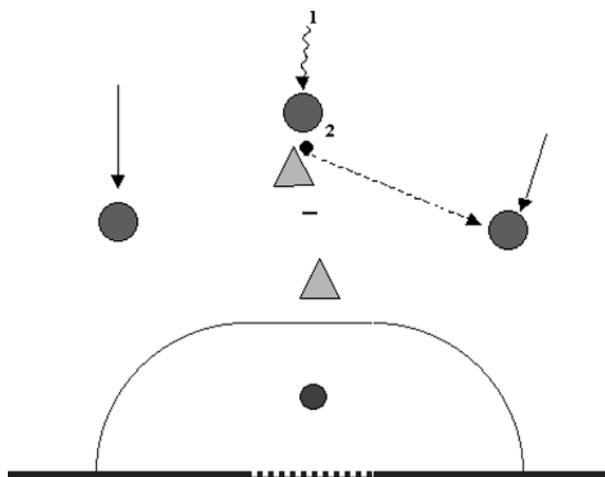


Figura 84

Los dos defensores están situados escalonados en el centro (figura 84), uno delante del otro. El objetivo es reducir el ataque tres contra dos a un dos contra uno. El primer defensor fuerza el pase a un lado y permanece con el atacante central para que el balón no retorne a él. La acción del defensor de detrás es aplicar la estrategia preparada ante este tipo de defensa en inferioridad, pudiendo ir hacia la posición del atacante con balón en la banda o dejar al portero que vaya, quedándose él con el marcaje del atacante del lado opuesto.

La figura 85 nos muestra a los dos defensores escalonados, pero ahora no están en la misma línea del centro, sino que el de delante cierra el pase a un lado dejando libre el otro (tiempo 1), que es donde se coloca el defensor de detrás (tiempo 2). El objetivo es forzar el pase a un lugar previsto de antemano para poder cortar el balón cuando dicho pase se produzca. El defensor situado detrás debe "leer" el momento del pase para interceptarlo. Si, no obstante, el balón llega al atacante del lado que no cubre el defensor atrasado por una buena

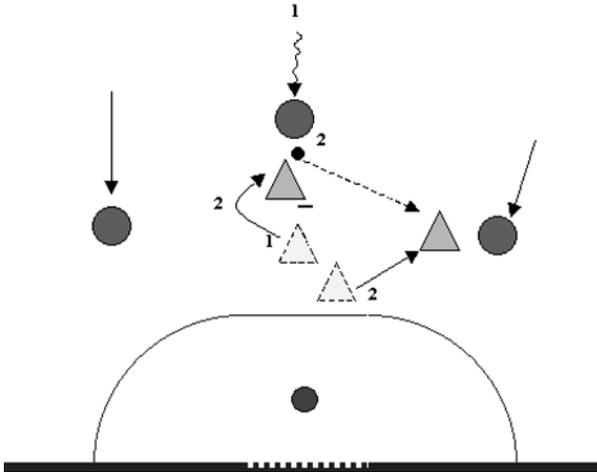


Figura 85

acción ofensiva, será el portero quien salga, quedándose cada uno de los dos defensores con cada uno de los otros dos atacantes y acabando la acción en un uno contra portero.

Si la intención es recuperar el balón pero sin arriesgar demasiado, la disposición será la misma, pero ahora el defensor adelantado retrocederá hasta la altura del balón haciendo cobertura para salir al centro en caso de que vuelva el balón o para cerrar el posible pase al segundo palo. Se trata de crear superioridad en la banda del portero y un defensor contra el atacante, pero dejando un margen de seguridad en la acción del defensor adelantado.

En caso de estar los dos defensores escalonados y situados en el centro, el primer defensor fuerza el pase a un lado, que es a donde irá el portero, quedándose con el oponente central mientras el defensor atrasado marcará al del lado opuesto a donde ha ido el balón. Se busca conseguir uno contra portero lo más lateral posible sin dejar opción a un pase. Es la estrategia ideal si nuestro portero es especialista en las situaciones contra un atacante.

Como vemos podría haber muchas más posibilidades tan factibles como las que aquí se proponen. El caso es elegir la que creamos que puede adaptarse mejor a las características del equipo y entrenarla hasta que los jugadores la apliquen bien y crean en ella, sabiendo que ninguna de todas las que podamos elegir será infalible, pues no hemos de olvidar que son situaciones defensivas en inferioridad numérica y que si los atacantes actúan de forma adecuada podrán hacer gol con relativa facilidad, o al menos tirar a portería.

14.5.2 Desarrollo de la estrategia en jugadas preestablecidas

Éste es un aspecto del juego que requiere mucho tiempo de entrenamiento y que, como tal, necesitará un gran número de repeticiones para alcanzar la coordinación adecuada del grupo a la hora de ejecutar acciones de este tipo. La preparación de jugadas preestablecidas dependerá entonces del tiempo que disponga el entrenador para enseñarlas y practicarlas. Pero antes de dedicar tiempo a este aspecto tan concreto del juego se habrán ya dominado otros mucho más importantes en la formación del jugador, como son todos los que anteriormente hemos visto y algunos de los que veremos después, por lo que en principio somos contrarios a utilizar algo del tiempo que se debería dedicar en esta etapa a otros aspectos de mayor relevancia, sobre todo teniendo en cuenta la escasa cantidad de horas de entrenamiento semanales que suelen tener los equipos juveniles.

Por otro lado, el hecho de mecanizar determinados movimientos puede llegar a coartar la creatividad del jugador y su capacidad para "leer" el juego, puntos primordiales a nuestro entender en el juego ofensivo que no se deben sacrificar a favor de una estrategia excesivamente rígida. Nuestra manera de ver este tipo de jugadas es desde el prisma de la versatilidad, es decir, dentro de una posible gama de soluciones el jugador debe ser capaz de escoger la que en ese momento sea más factible de ser ejecutada. El movimiento preestablecido debe ser por tanto rico en soluciones, ya que si la solución es única y la jugada no se desarrolla como habíamos pensado, jamás se podrá llegar a ese final que todos esperamos, que no es otra cosa que la finalización en gol. Veamos un ejemplo.

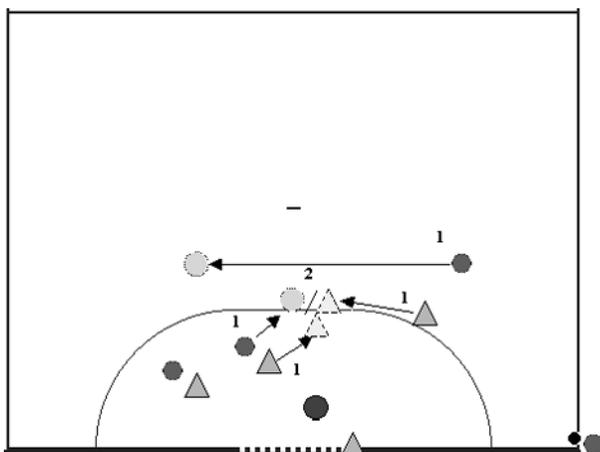


Figura 86

Uno de nuestros jugadores es diestro y volea muy bien, por lo que preparamos un saque de esquina para él, disponiendo al equipo como indica la figura 86 cuando el saque es en la esquina izquierda. Este jugador se desplaza al centro (tiempo 1) y a la vez el compañero de detrás corre a bloquear a su defensor (tiempo 1) para que no tenga oposición a la hora de volear (tiempo 2). El sacador sabe a dónde debe mandar el balón antes de que la jugada se desarrolle, por lo que si algo falla se encontrará con que no tiene a quién pasar el balón, ya que sólo hay una solución prevista.

En la figura 87 hemos previsto la posible reacción defensiva, por lo que ante el cambio de oponente del defensor de detrás para romper el bloqueo (tiempo 2) el compañero que lo ha hecho (tiempo 2) ha continuado la acción haciendo un bloqueo dinámico y cortando al primer palo, ganando así la posición a su nuevo defensor para rematar sin oposición (tiempo 3). El sacador debe observar el movimiento de sus compañeros y pasar el balón al mejor situado.

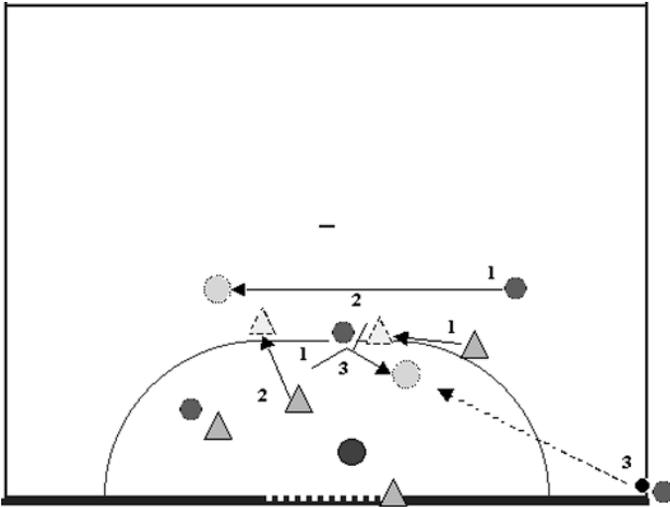


Figura 87

En el primer ejemplo (figura 86) sólo puede haber un final, que es el saque al jugador que ha hecho el movimiento exterior desde el primer palo al segundo; pero si los defensas hacen un cambio de oponente o el bloqueo no es bueno la jugada no saldrá, ya que el atacante que busca el tiro exterior no tendrá

ganada la posición y no hemos previsto una continuación de este movimiento por si no sale bien, por lo que el sacador no tendrá a quién pasar el balón. Por el contrario, en el segundo ejemplo (figura 87) los jugadores escogen una variante al ver que les han hecho un cambio de oponente, en la que el jugador que ha hecho el bloqueo corta hacia el primer palo para rematar. Es cierto que para el sacador será más difícil este segundo movimiento que el primero, pues ahora tendrá que decidir a dónde sacar, pero esto le obligará a pensar y a ver las posibles opciones para decidir rápidamente cuál es la mejor, y sin embargo en la primera jugada no era necesario pensar, sólo tenía que poner el balón en un punto preestablecido. La diferencia entre uno y otro ejemplo está clara; en el primero hay un movimiento mecánico sin posibilidad de reacción y en el segundo enseñamos a nuestro sacador a adaptarse a cada situación para que sea él quien elija la que le parezca mejor. En un principio habrá más errores en el segundo movimiento que en el primero, pero más adelante el jugador que saca lo hará con inteligencia, mientras que si sólo le damos una solución tendremos a un buen sacador que tácticamente es nulo por no ser capaz de "leer" el juego.

Como vamos a ver, la lista de posibles acciones a preparar es larga, ya que hay muchas situaciones factibles de aprovechar con un movimiento preestablecido. Saques de banda, de esquina, del portero ante una defensa presionante, de falta, de inicio, movimientos ante una defensa en 12 metros, ante una defensa en media cancha, una defensa zonal, individual, etc. Puede haber tantas jugadas preestablecidas como situaciones de juego hay, el problema es tener el tiempo para entrenarlas y conseguir que los jugadores las asimilen. Muchas veces ni siquiera en equipos profesionales se dispone del tiempo suficiente para entrenar algunos de estos movimientos colectivos, por lo que creemos que elaborar muchas estrategias de este tipo en esta categoría sería buscar en exceso el resultado, dejando de lado otros aspectos más importantes a los que es más necesario dedicar las horas de entrenamiento de que dispongamos. No obstante, quizá sí sería bueno que los jugadores entrenaran diversos movimientos básicos dentro de la gran gama de posibilidades que hay. El orden de preferencia a nuestro entender sería:

- Saques de esquina.
- Saques de falta.
- Saques del portero ante una defensa presionante.
- Saques de banda.
- Movimientos preestablecidos ante diferentes tipos de defensa.
- Saques de inicio.

14.5.3 Desarrollo de los sistemas de juego posicional

A veces se puede escuchar la denominación de juego estático ante una situación en la que la defensa ha tenido el tiempo suficiente para colocarse en su sitio y está ordenada según ha sido preestablecido por su entrenador, por lo que el ataque se debe desarrollar de forma que consiga romper el sistema defensivo que está ya montado. Esta situación se conoce como juego posicional, ya que en ella la defensa ha adquirido la mejor posición posible para recibir el ataque, de forma que está perfectamente situada conforme al patrón de juego que ha sido preparado de antemano en los entrenamientos. Llamar a esta situación juego estático no es correcto, pues esta definición parece indicar que el juego está detenido, cuando en realidad no es así.

El juego posicional es la antítesis del juego de contraataque o juego rápido. En este último uno de los dos equipos tiene una ventaja posicional o numérica sobre el otro, sus acciones están condicionadas por el factor tiempo desde su mismo comienzo y el objetivo es conseguir gol o evitarlo. Mientras, en el juego posicional el equipo que defiende ha tenido el tiempo suficiente para colocarse en función de la forma de defender que ha entrenado en las sesiones de preparación, ninguno de los dos equipos tiene una ventaja posicional o numérica sobre el otro, sino que ha de crearla y, en un principio, el factor tiempo no es determinante para la finalización de la acción. Contrariamente a lo que sucede en el juego rápido, el objetivo del juego posicional no tiene que ser obligatoriamente conseguir o evitar un gol, sino que puede haber otros objetivos más inmediatos, como pueden ser mantener la posesión del balón (lo que es conocido como temporizar), evitar una pérdida que entrañe peligro para la propia portería o, en el aspecto defensivo, mantener el balón lo más lejos posible de nuestra portería (que sería la temporización en su aspecto defensivo).

El juego posicional es el tipo de juego que más veces se da en un partido, por lo tanto es al que más tiempo se le debe dedicar en las sesiones de entrenamiento. Se trata de conseguir que los jugadores actúen conjuntamente siguiendo un plan establecido de antemano de juego posicional que se puede dar en un partido. Estas diversas situaciones se pueden dar tanto en defensa como en ataque y se dividen principalmente en dos, que se refieren al espacio de la cancha en la que se desarrolla (no es lo mismo defender en toda la cancha que en un cuarto) y a la forma en que se lleva a cabo (un ataque con pivote no se ejecuta igual que un ataque en línea, lo mismo ocurre con una defensa individual o zonal). Estos dos tipos de juego posicional se subdividen a su vez en muchos tipos, que coordinándose entre sí darán lugar a los sistemas de juego. Veamos algunos de ellos de forma esquemática.

ATAQUE

	Dos pivotes	Un pivote	En línea
Salida de presión	**	***	**
Juego en media cancha	*	**	***
Juego en 12 metros	***	**	*

Se dice que todos los sistemas de juego son buenos siempre que se apliquen bien, pero es cierto que en determinadas situaciones son más factibles de utilizar unos que otros. Por ejemplo, un juego en línea puede ser muy adecuado contra una defensa individual en media cancha; pero si la defensa es zonal y está colocada en 12 metros, no tendrá mucho sentido y entrañará un riesgo altísimo por la posibilidad de perder el balón en el centro ante un pase lateral. El ataque con dos pivotes permite abrir mucho la defensa, pero también es arriesgado si se hace en media cancha, porque no hay posibilidad de una finalización rápida al estar aún lejos de la portería contraria y las líneas de ataque están muy separadas, evitando la posibilidad de cobertura ante una pérdida de balón. Pero por ejemplo, en este último caso puede ser adecuado en un equipo con jugadores muy buenos técnicamente y que tengan buen disparo exterior. Al final dependerá sobre todo de las características de nuestros jugadores.

DEFENSA

	Individual	Mixto	Zonal
En toda la cancha	**	***	*
En media cancha	**	***	**
En 12 metros	*	**	***

Con la defensa ocurre algo parecido que con el ataque; será necesario observar las características de los jugadores para utilizar el sistema que creamos más conveniente. Dentro de los posibles el que más se adapta a todas las situaciones es el intermedio (como ocurría con el juego con un pivote en el ataque), que es una defensa en zona mixta. La defensa individual es la que exige más gasto físico y requiere jugadores muy agresivos y rápidos, pero que no necesi-

riamente han de ser muy tácticos ni disciplinados, aspecto vital en la defensa mixta y, sobre todo, en la zonal. Las defensas no individuales necesitan mayor cantidad de horas de entrenamiento y son más complicadas de entender y de aplicar; por esto es aconsejable en un equipo novel comenzar con una defensa individual, para evolucionar desde ella hacia otras más complicadas.

Vistos de forma esquemática los principales sistemas de juego tanto en ataque como en defensa, pasemos a ver cómo desarrollar algunos de ellos en nuestra categoría. Recordemos que la iniciación se debe haber realizado en la categoría anterior y que partimos de este supuesto para la edad juvenil. Los sistemas de juego posicional requerirían por sí solos un libro, por lo que tan sólo veremos dos de ataque y dos de defensa. Ataque en media cancha con un pivote, ataque en línea en media cancha, defensa mixta en media cancha y defensa zonal en 12 metros. Los sistemas de presión y salida de presión en todo el campo son más complicados, así como menos habituales, como ocurre con los otros que hemos dejado de lado, pero lo importante no es ver en este libro cada uno de ellos, sino entender la forma de enseñarlos, pues al final cada entrenador debe adaptar su sistema de juego, modificándolo según las características de su equipo, como ya hemos comentado anteriormente y seguramente comentaremos aún en más ocasiones.

Decir tan sólo, antes de empezar con el primer sistema de juego, que la defensa individual no la desarrollamos porque es la más sencilla. En ella la obligación de cada jugador es seguir al suyo y evitar que consiga actuar con comodidad. El problema que tiene es que esta defensa no previene el posible fallo de alguno de sus jugadores, por lo que cuando éste se produce sólo puede ser el portero quien lo solucione. A partir de este posicionamiento inicial se introducirán las variantes que cada entrenador estime oportunas en cuanto a la colocación de cada jugador cuando no tiene que defender la posesión de balón de su par. Poco a poco este sistema inicial y sencillo irá adaptándose al definitivo, que será más complicado. Pero esta iniciación se verá en edades más tempranas que las que ahora nos ocupan.

14.5.3.1 Sistema defensivo mixto en media cancha

Como indica su propia definición, es un sistema de juego que se realiza más o menos en la mitad de la cancha de juego y que no es totalmente individual ni totalmente zonal. El número de jugadores que actúan de forma zonal y de forma individual depende de las indicaciones de cada entrenador, pero para que sea una defensa mixta debe ser al menos uno zonal o uno individual. Puede haber tantos sistemas defensivos mixtos como posibles combinaciones de jugadores con una forma u otra de defender haya. En nuestro caso será una defensa indi-

vidual de tres jugadores con el cuarto actuando de forma zonal. Este último será el cierre, que será el encargado de ordenar los cambios de oponente y de colocar en todo momento a los demás.

Tenemos ya la idea de cómo queremos que nuestro equipo defienda en media cancha, pero para poder llevarla a la práctica será imprescindible tener en el conjunto de jugadores al menos a uno que pueda desempeñar esa difícil función de ordenar y colocar a los demás sin abandonar prácticamente nunca su posición de último defensor. Suponemos que en el equipo hay un jugador de esas características y que por eso hemos escogido esta manera de defender. Pero no basta con querer defender con este sistema mixto para que los jugadores lo ejecuten, a partir de aquí hemos de entrenar, plantear problemas para poder solucionar dudas a la hora de resolverlos y evolucionar en nuestra defensa al tiempo que lo hacen los jugadores.

En primer lugar hemos de explicar a los jugadores de forma práctica la idea que tenemos en la cabeza y comenzar a llevarla a cabo de la manera más sencilla posible, así los jugadores captarán la idea general del sistema. En nuestro caso las dos ideas principales en las que se basa la defensa son: 1) que los tres jugadores de delante deben seguir al hombre, excepto cuando el último les cambie el oponente, y 2) que éste no debe seguir a su par cuando abandona la zona de actuación que nosotros le hemos asignado. La razón de utilizar esta forma de defender persigue la idea de tener siempre un hombre detrás y saber que estará en posición de ayudar a cualquiera de sus compañeros en caso de que alguno lo necesite. Veamos gráficamente el espacio donde el cierre debe moverse y fuera del cual no seguirá a su par en el caso de que éste lo abandone y ningún otro atacante lo ocupe.

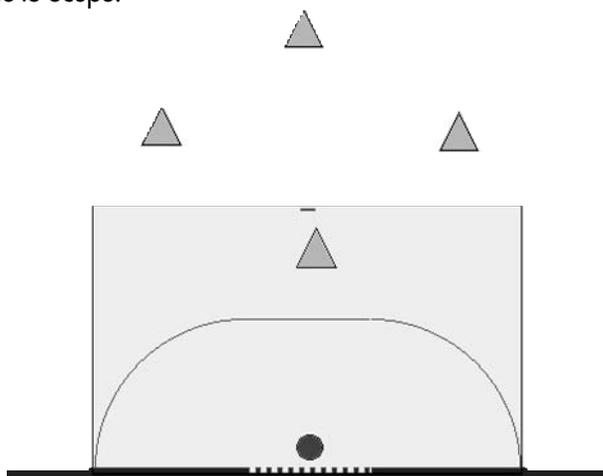


Figura 88

Este espacio abarcaría desde la proyección de los laterales del área hasta el cruce con la línea imaginaria de los 12 metros.

Obviamente debemos enseñar a nuestro cierre la forma de seguir al par, las situaciones en las que puede haber dudas o problemas a la hora de cambiar de oponente y cómo se deben hacer estos cambios de oponente.

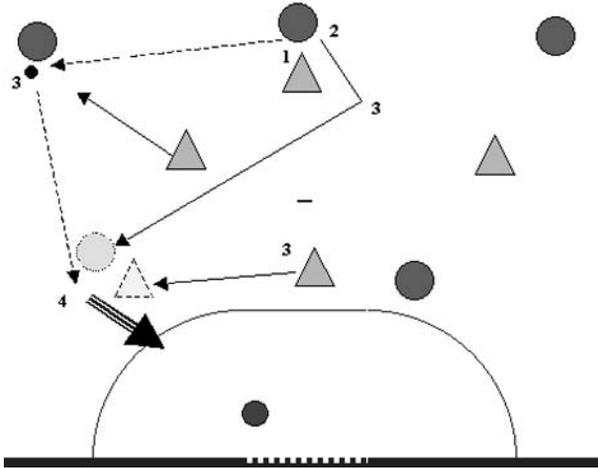


Figura 89

El ejercicio inicial para enseñar a nuestro cierre a actuar contará con dos equipos y seguirá los pasos de la figura 89. El equipo atacante empezará el ejercicio con el balón en el centro, desde ahí habrá un pase a una de las dos bandas (tiempo 1) y el jugador que acaba de pasar el balón hará un desmarque desde el centro en paralelo o en diagonal (tiempo 2), dependiendo siempre de dónde esté situado el pivote. En este caso el pivote ocupa la parte diagonal con respecto al balón, por lo que el desmarque se hará buscando el pase en paralelo. El cierre esperará en el centro observando este movimiento de desmarque e irá al cruce cuando el balón salga en profundidad (tiempo 3), pero sólo acompañando la acción ofensiva, de forma que permita la finalización (tiempo 4), así trabajarán también el portero y el equipo atacante. Para demostrar su buen movimiento deberá tocar al atacante antes de que éste tire a portería. El pivote hará un movimiento de apoyo al segundo palo, finalizando si le llega el balón.

Cuando veamos que el cierre ha entendido su misión, podremos comenzar a jugar, y a partir de aquí a plantear problemas y a ayudar en sus posibles solu-

ciones para resolverlos. ¿Qué ocurre cuando el pivote recibe el balón entre líneas? ¿Quién debe coger al pivote cuando el cierre sale al cruce ante una acción ofensiva rival en la que un compañero ha quedado desbordado? ¿Quién debe marcar a quién si los contrarios juegan en línea?, ¿Y si lo hacen con dos pivotes? ¿Hasta dónde debe seguir el cierre a su par si sale de la zona en la que el cierre se mueve? El juego mismo debe ayudar a nuestros pupilos a resolver estas dudas en los entrenamientos. Pero hay movimientos que no se aprenden sólo con la práctica, sino que habrá que realizar ejercicios específicos para hacer entender a los jugadores la razón de sus movimientos y la necesidad de hacer precisamente éstos y no otros.

Como podemos deducir de estas palabras, es de vital importancia conocer a la perfección el sistema que estamos enseñando a los jugadores y saber cómo se le puede poner en dificultad para ser capaces de dar soluciones cuando surjan las dudas. Sólo así los jugadores llegarán a conocerlo y a confiar en él. Veamos algún otro ejercicio más específico del movimiento del cierre y de la cobertura que debe hacer y que le deben hacer a él, dentro del sistema defensivo que hemos elegido.

Actúan en ataque un pivote, que tendrá en principio libertad de movimiento (sólo si vemos que está siempre en el mismo sitio le diremos que se mueva e incomode así la acción del cierre metiéndose entre líneas, en línea con sus compañeros, en el lateral donde está el balón o en el lateral contrario), dos laterales y un central, que será quien inicie la acción. En defensa actuarán el cierre y un defensa lateral, aunque si el ejercicio evoluciona y lo queremos hacer más complejo podremos introducir más adelante al defensa adelantado del centro (que en este caso será el entrenador) e incluso al otro lateral. La banda que recibe el ataque será ocupada en defensa por un cono o por el mismo entrenador (si es que no está ya en el centro), que hará defensa pasiva.

El ejercicio se iniciará con un pase al lateral del lado en el que está el cono, que podrá elegir entre "regatear" a su "oponente" o pasar el balón al pivote. A partir de aquí será un juego real en situación de contraataque (ataque de pocos segundos) de los dos laterales y el pivote contra el cierre, el lateral defensor del lado contrario a donde se ha iniciado el ejercicio y el portero. Según sea el movimiento que hace el pivote, el cierre actuará y seremos nosotros los que demos las indicaciones oportunas.

Si el pivote está en el lado del balón, el cierre debe estar cercano a él, pero ¿cuán cerca exactamente? En esta situación habrá que entrenar hasta dónde debe marcar el cierre a su oponente y dónde debe dejar de seguirle por alejarse demasiado de su zona, de forma que si le acompañara abandonaría su posición de último defensor.

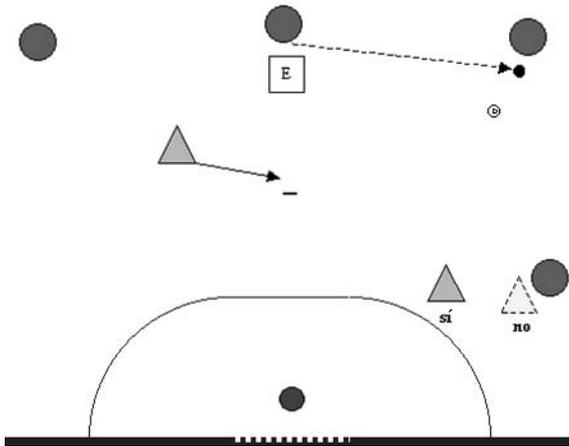


Figura 90. Movimiento 1

En la situación que indica el ejercicio de la figura 90, el cierre debe estar lo suficientemente cerca del pivote como para presionarle si éste recibe el balón, pero no demasiado pegado a él cuando aún no lo tiene, pues en ese caso dejaría el centro vacío. Nuestras indicaciones serán de vital importancia para hacerle entender y aplicar este concepto; sobre todo al inicio del ejercicio, cuando quizá nuestro cierre no sea capaz de dejar ir al pivote y se aleje de su zona de actuación. El cierre debe actuar siempre en anticipación y respetar esta distancia para presionar al pivote en caso de ser necesario o acudir en ayuda de otro compañero si el ataque en profundidad se produjera por el otro lado de la defensa.

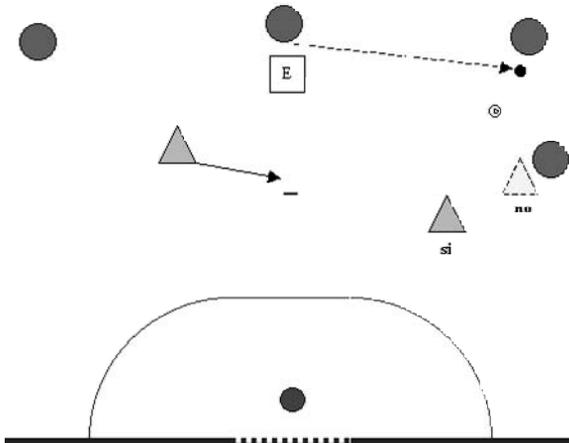


Figura 91. Movimiento 2

En esta otra situación que muestra la figura 91, también con el pivote situado en el lateral, el cierre no debe seguir a su par hasta donde éste ha ido, pues ha llegado a la altura de su supuesto compañero (el cono), por lo que en caso de recibir el pivote el balón haría con él un cambio de oponente y así no abandonaría su zona defensiva. No queremos decir que el cierre no debe seguir a su par, lo hará hasta la distancia justa, pero sin salir excesivamente de su posición. Si esta situación fuera real y el pivote recibiera el balón, el cierre haría el cambio y esperaría el movimiento de su compañero sobre el balón para acudir a la ayuda o retroceder, dependiendo de la reacción del pivote a ese cambio de oponente.

Si el pivote está en el centro, el cierre deberá estar con él, pero sólo hasta una determinada distancia de su propia portería, como en el caso anterior. Si el pivote se acerca al centro de la cancha, el cierre sólo le seguirá hasta un cierto punto, en donde en caso de recibir el balón mandará a un compañero sobre él y esperará para ver qué sucede.

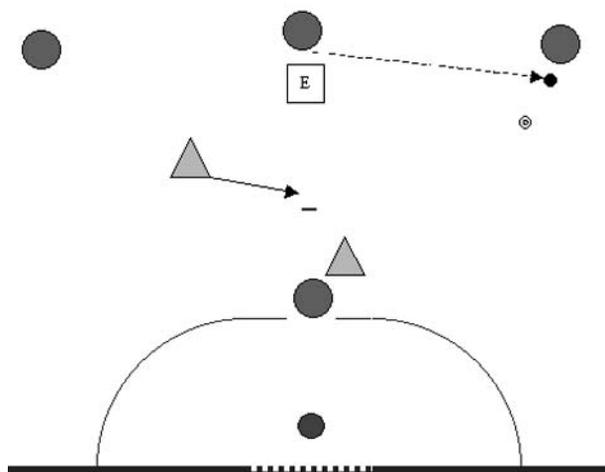


Figura 92

En la figura 92 el cierre está marcando por delante al pivote, pero también podría defenderle de lado o en anticipación para evitar que reciba el balón al borde del área. En esta posición el pivote es muy peligroso, por lo que será mejor marcarle con contacto físico e incomodándole para evitar que reciba el balón en buenas condiciones o conseguir que se vaya de esa zona a otra menos peligrosa.

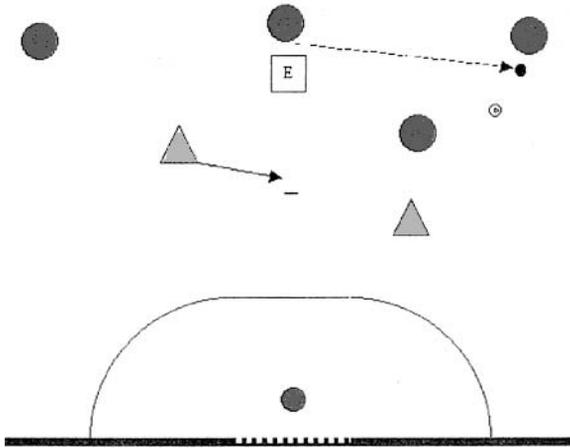


Figura 93

En la figura 93 el cierre sigue al pivote hasta un cierto punto, pero no más, pues si se pega mucho a él para evitar que reciba en corto (donde en realidad no tiene mucho peligro) dejará un gran espacio libre detrás, que puede ser aprovechado por el equipo atacante con un pase largo y en diagonal o con una pared del lateral con el pivote.

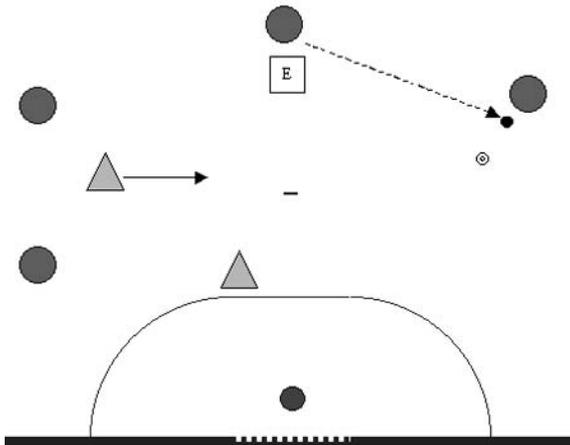


Figura 94

Ahora la figura 94 nos muestra al pivote en el lado contrario a donde está el balón. En este caso el cierre seguirá igualmente en el centro, de forma que pueda cortar el pase raso en diagonal al pivote, llegar a molestarle si este mismo pase es por alto o llegar a tiempo de hacer la cobertura al supuesto defensor del balón en caso de que sea desbordado, cosa que sería del todo imposible si estuviera cercano a su par.

En todos los casos que se pueden plantear en este ejercicio el movimiento de cobertura hacia el centro del defensor lateral del lado contrario a donde está el balón será obligatorio; la finalidad será la de coger él al pivote en el caso de que el cierre tenga que abandonar su posición para salir al cruce ante el regate o la pared. Así mismo, si el regate del atacante es hacia el centro, será él quien acuda a la ayuda.

Este ejercicio es básico y lo podemos complicar tanto como queramos hasta llegar al juego real, pero siempre teniendo presente qué es lo que queremos conseguir con él, pues cuanto menos específico sea más dificultad tendrán los jugadores para entender la razón de los movimientos y aprenderlos por propio convencimiento, y no porque el entrenador les obligue a ejecutarlos. Un aspecto importante a tener en cuenta dentro de nuestra faceta de entrenadores es ser conscientes de que una cosa es que los jugadores sepan lo que tienen que hacer y otra muy diferente es que consigan hacerlo en el lugar y en el momento justos. Pero antes de que puedan pasar del conocimiento de algo a su puesta en práctica es imprescindible que entiendan las razones de por qué hacen las cosas; después, con las sesiones de entrenamiento y la aplicación de lo que entrenan en los partidos llegarán al punto de poder ejecutar las acciones de forma eficaz y eficiente, y este punto clave no tienen por qué alcanzarlo en esta etapa, como ya hemos dejado claro en anteriores capítulos.

14.5.3.2 Sistema defensivo zonal en 12 metros

En este sistema defensivo todos los jugadores actúan de manera zonal, siendo responsables de una parcela del terreno que puede ser variable en función de la movilidad de los atacantes y de su sistema de ataque.

Este tipo de defensa favorece las situaciones de contraataque al estar todos los jugadores colocados en una posición predeterminada que permite una salida fácil ante la recuperación del balón, ya sea propia o de un compañero. Al estar ubicada tan atrás, las tres líneas defensivas están muy próximas, por lo que las ayudas a los compañeros se hacen fácilmente. Por el contrario, el riesgo que se corre al tener la primera línea defensiva a 12 ó 13 metros de la propia portería es grande, pues un fallo en alguno de los movimientos de cobertura o un acierto de un contrario en alguna de sus posibles acciones posibilita de

forma súbita una oportunidad de gol que sólo el portero podrá desbaratar. Con un equipo en el que tengamos un buen portero capaz de detener tiros lejanos (11 a 13 metros) y unos jugadores disciplinados tácticamente, puede ser una defensa aconsejable, pero que necesita mucho entrenamiento para que todos los jugadores asimilen los movimientos de cada una de las posiciones de este sistema.

Otra posibilidad es subir la defensa y aproximarla a media cancha, de esta forma estará más alejada de la propia portería, por lo que habrá espacio suficiente para corregir un fallo, pero también habrá más espacio entre las líneas para que el ataque lo pueda aprovechar.... Es necesario ver los pros y los contras y elegir aquella forma de defender que nos pueda venir mejor.

Veamos primero de forma gráfica y después teórica las respectivas zonas de cada uno de los jugadores y los movimientos principales a realizar en esta determinada defensa zonal.

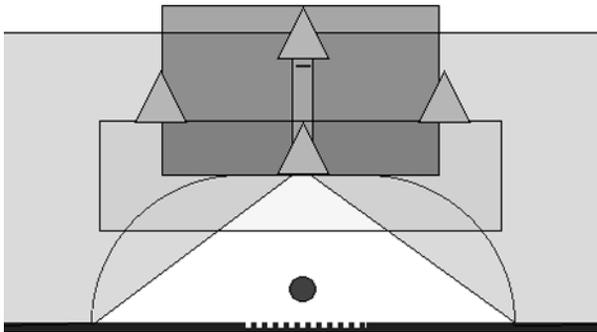


Figura 95

Según la figura 95 cada jugador tiene asignada una zona de un color, que se hace más oscuro cuando coincide con la zona de otro de sus compañeros. Como podemos observar la zona más pequeña es la del cierre, ya que es la más importante a proteger (exceptuando el área, para la que ya hay un jugador superespecializado). Este será el encargado de "tapar los agujeros" que dejen sus compañeros más adelantados. La zona del portero abarcaría toda el área, siendo su actuación de vital importancia a la hora de cubrir las espaldas a todos sus compañeros. El defensor adelantado ocupará el centro desde el área hasta unos 12 ó 13 metros, y su misión principal será la de acudir a las ayudas cuando el balón le desborde y cerrar los pases de banda a banda. Los laterales se ocuparán cada uno de su banda correspondiente, yendo al centro para hacer la

cobertura cada vez que el balón esté en el lateral contrario. Si observamos con atención veremos que hay una zona de la cancha en la que las cuatro zonas de los cuatro defensores coinciden, eso es así porque esta zona es sin duda la más peligrosa y en ella hemos de facilitar la mayor densidad defensiva.

Cierre. Sus movimientos son muy parecidos a los de su posición en el sistema anterior, ya que debe permanecer siempre como último hombre, estando lo más centrado posible para ayudar a los otros en caso de necesidad y sin perder de vista los movimientos de su par, que ciertamente influirán en sus propios movimientos. En caso de que su par acuda a la banda donde está el balón, debe seguirle sólo hasta un punto determinado, a partir del cual debe ser el mismo lateral de esa banda el que haga la presión al balón si el pivote lo recibe. En este caso el cierre acudirá para hacer el dos contra uno defensivo si el pivote se gira hacia la portería. Si el pivote recibe el balón y no gira (saliendo con balón controlado hacia su propio campo, pasando el balón atrás o pasándolo al centro), el cierre ni siquiera se acercará a su posición, ya que su zona de movimiento no se verá amenazada por la acción del contrario.

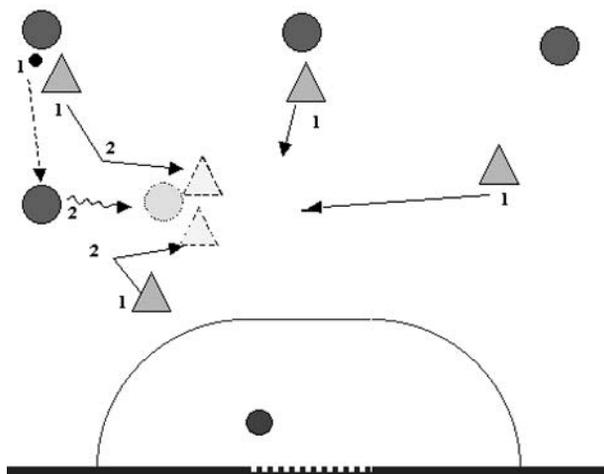


Figura 96

En la figura 96 vemos cómo el pivote se ha colocado en la banda donde está el balón, aproximándose así a la zona del lateral y alejándose de la del cierre, por lo que éste le sigue sólo hasta un cierto punto (tiempo 1). Cuando el pivote recibe el balón (tiempo 1), el lateral de esa banda corre a presionarle (tiempo 1), y sólo si se gira para jugarlo (tiempo 2), recibe la presión del lateral y del cie-

rre a la vez. En este tipo de acciones el adelantado y el lateral del lado contrario se desplazarán al centro por si su ayuda es necesaria (tiempo 1), y esto lo harán desde el principio de la acción, antes de saber si van a tener que intervenir o no, ya que si no están en esa posición no llegarán a tiempo de ayudar en caso de necesidad.

Si el pivote sale de su zona por el centro apoyando a sus compañeros en esa posición, el cierre le seguirá sólo hasta cierto punto, ya que si el pivote entra en la zona de uno de los laterales será éste quien se deba hacer cargo de su marcaje. Así se evitarán todas las posibles paredes desde el centro, ya que si se produce este movimiento en ataque el cierre estará en disposición de acudir a la banda para cortar el balón al no haber seguido al pivote hasta donde ha salido.

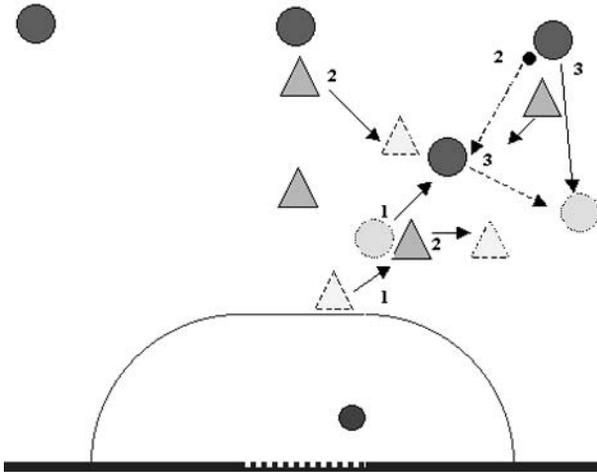


Figura 97

En la figura 97 vemos que cuando el pivote se acerca para ofrecer la pared al lateral que tiene el balón (tiempo 1) el cierre sólo le sigue hasta el límite de su zona (tiempo 1); de esta forma, cuando se produce el primer pase (tiempo 2) es el adelantado quien presiona al pivote (tiempo 2) y el cierre se mueve ya hacia la banda para defender la pared (tiempo 2). Cuando se produce el segundo pase (tiempo 3) el cierre tiene la posición ganada para anticiparse a la acción ofensiva y romper la pared. El lateral contrario que ha mantenido su posición de cobertura está bien colocado para hacer el cambio de oponente y marcar al pi-

vote. Si éste retiene mucho el balón en esa posición entre líneas, será el adelantado quien acuda a la presión, como ya hemos dicho, o incluso el lateral que marcaba al jugador que ha buscado la pared.

Otro movimiento que debe hacer el cierre es el cambio de oponente ante una paralela, ya que estando situado en el centro llegará siempre antes que el atacante a este balón. En este caso será el lateral del lado contrario a donde está el balón el que se haga cargo del pivote, colocándose el defensor adelantado cerrando el pase diagonal desde el centro, pero a la altura del balón. Veámoslo en la figura 98.

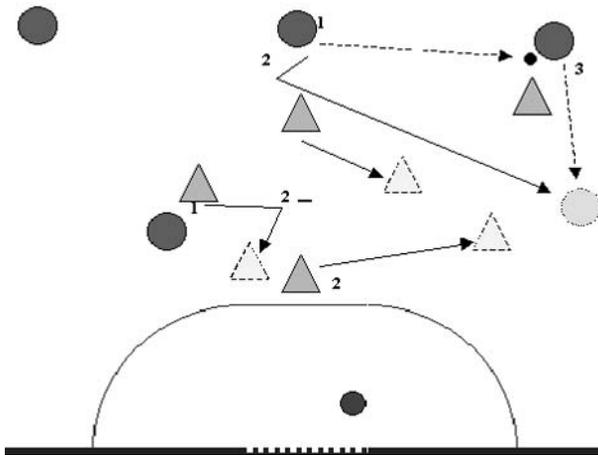


Figura 98

Ante el pase inicial (tiempo 1) el lateral del lado opuesto se desplaza al centro para hacer cobertura (tiempo 1). El cierre está más cerca que el atacante central del lugar al que va a llegar el balón, por lo que debe estar atento a este pase para adelantarse y llegar antes (tiempo 2). El lateral del lado contrario a donde ha ido el balón marcará al pivote al ver que el cierre sale al cruce (tiempo 2). Al ver el adelantado el pase por la banda (tiempo 3) se desplaza a cerrar la diagonal para que el balón no tenga salida por el centro en caso de que el atacante que se ha desmarcado controle el balón.

Lateral. Sus movimientos dependen siempre de en qué lado esté el balón. Si el balón está en la misma banda, está claro que la única misión que tendrá será la de presionar a su par para incomodar en lo posible su acción. Pero como su zona abarca toda la banda, ante un pase de su par al pivote en esa misma ban-

da debe hacer el dos contra uno defensivo presionando el balón desde su posición, en principio independientemente de la profundidad de este pase (ver este movimiento del lateral en la figura 103).

Si el atacante pasa el balón al centro y después corta, el lateral debe seguir a su par hasta que llegue a la zona de otro, en cuyo momento tendrá que hacer un cambio de oponente verbal-visual (ver punto 14.4.1) para marcar al nuevo contrario que llegue a su zona, ya sea por delante o por detrás.

La figura 99 nos muestra cómo tanto el defensor lateral como el cierre siguen a sus pares (tiempo 2), pero cuando éstos llegan al límite de sus respectivas zonas se produce el cambio de oponente (tiempo 3). Este punto es complicado, puesto que los atacantes pueden romperlo con un nuevo cambio de dirección, por lo que dicho cambio de oponente se hará de forma tanto verbal como visual para corregirlo en caso de ser necesario. Más adelante, en un nivel competitivo más alto, el cambio se realizará con una simple mirada entre ambos.

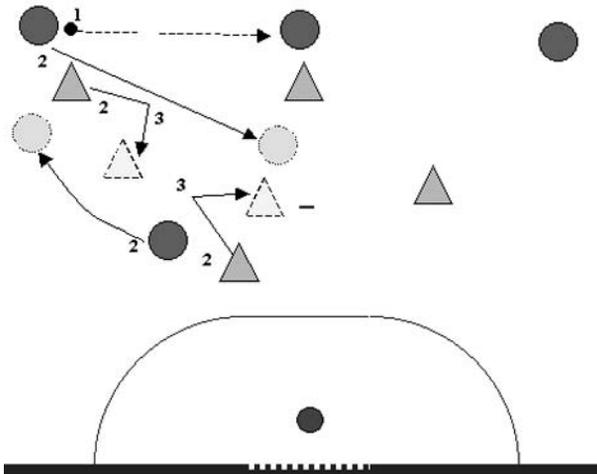


Figura 99

El movimiento más difícil de asimilar por parte del lateral se da cuando se halla en el lado contrario a la banda donde está el balón, ya que en este punto se puede relajar al no ver peligro aparente por parte de su par, que no interviene directamente en la jugada. Pero el lateral debe hacer cobertura siempre que su par no intervenga en la acción ofensiva, ya que debe estar situado de forma que pueda ayudar a sus compañeros en caso de que sea necesario, por lo que

se colocará en el centro de la cancha y un poco más cercano a su portería de la altura de su par, así será capaz de controlar sus movimientos al tiempo que los del balón. Desde esta posición estará perfectamente situado para hacer un cambio de oponente con el defensor adelantado en caso de que haya una diagonal del jugador que tiene el balón en el centro.

La figura 100 nos muestra cómo en el momento en que el lateral ve el pase a la banda contraria se desplaza al centro (tiempo 1), y al realizar el atacante central un desmarque en diagonal (tiempo 2) es cuando se produce el cambio de oponente (tiempo 2), aprovechando el lateral su mejor posición para defender el desmarque con respecto a la del defensor adelantado, que así no se verá obligado a retroceder. En caso de que se produzca el pase en diagonal, el lateral se anticipará al atacante, estando en una posición inmejorable para iniciar el contraataque.

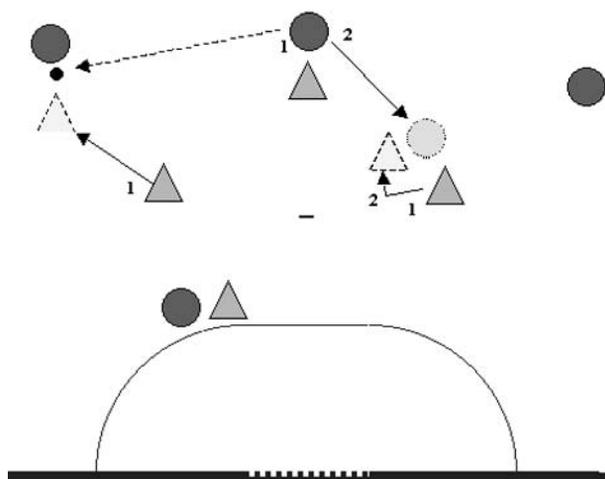


Figura 100

Desde esta situación el lateral estará en disposición de hacer la cobertura al cierre y cambiar de oponente, marcando entonces al pivote (ver también la figura 98). Esto sucederá en caso de que el cierre tenga que abandonar su posición por tener que acudir a defender una superioridad creada por los atacantes en la banda donde está el balón, ya sea por un uno contra uno o por una pared.

La figura 101 nos muestra cómo al estar el balón en la banda contraria a su posición (tiempo 1) el lateral ya estará situado en el centro cuando se produzca

La gran ventaja de estar convencido de que no hay ningún peligro en que el propio par pase el balón y gane la espalda es que la presión se puede hacer más veloz, sin riesgo de cometer faltas, buscando con rapidez la posible duda o el error del poseedor del balón y observando el juego para colocarse una vez que el balón ha salido del centro.

En general el adelantado debe marcar al atacante del lado contrario a donde va el balón una vez que éste ha salido del centro, siempre que el jugador que estaba en el centro cruce y lo deje libre, ya que a éste lo marcarán el cierre (en caso de que haga un desmarque en paralelo) o el lateral del lado contrario (en caso de que lo haga en diagonal). Es necesario que poco a poco nuestro adelantado se acostumbre a observar el juego para hacer el movimiento adecuado ante cada situación, ya que si este movimiento se realiza de forma mecánica puede crear dificultad en los compañeros de atrás en caso de que el atacante central rompa el cambio de oponente deteniendo su desplazamiento en largo y apoyando el balón entre las líneas defensivas.

En el ejemplo que muestra la figura 102 el adelantado debe darse cuenta de que el atacante central ha variado su movimiento inicial en diagonal y se ha acercado a apoyar al balón desde el centro (tiempo 3), rompiendo así el cambio de oponente, por lo que en caso de que el balón vaya a ese apoyo será él quien deba presionar; así el lateral del lado contrario no tendrá que abandonar su zona de actuación, permaneciendo en el centro en cobertura para hacer una posible ayuda al cierre en caso de que éste tenga que abandonar su posición ante una pared o un regate en banda. Lo que debe hacer el adelantado para ver esta posible acción es simplemente seguir un momento con la mirada el desplazamiento del atacante que cruza y asegurarse al menos de que no se defiende cerca y por detrás de su posición.

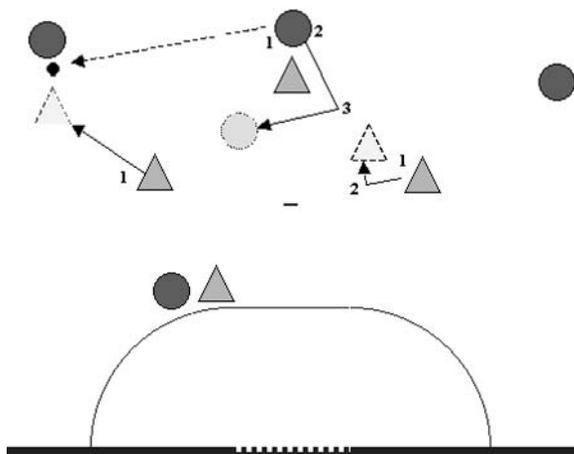


Figura 102

En este ejemplo el adelantado espera en el centro para ver cuál es el siguiente movimiento del ataque y acudir a la banda contraria del balón o al centro, dependiendo de a dónde vaya el balón. Quizás esta situación sea ya muy complicada para el nivel de desarrollo en el que nos encontramos, pero podremos plantear problemas de este tipo para ver cómo reaccionan los jugadores y comprobar si son capaces de observar el juego y adaptarse a él o se limitan a actuar de forma mecánica.

En cuanto a los movimientos específicos del adelantado, éstos se limitan a presionar el balón cuando está en el centro y a seguir el juego desde esa posición cuando el balón le sobrepasa. Cuando el pivote contrario cae a una banda y un lateral se apoya en él para entrar en pared por el centro, es el adelantado quien debe coger a ese jugador, ya que el defensor lateral hace el dos contra uno defensivo en banda ayudando al cierre, de modo que el centro queda libre si no lo cogen el otro defensor lateral (pero que en principio es responsable del atacante de la otra banda) o el adelantado que ha retrocedido hasta la altura del balón.

La figura 103 nos muestra una situación parecida a la descrita. En el pase inicial desde el centro (tiempo 1) el adelantado no se mueve, pues el balón está aún a su altura. Es a raíz del pase por la banda al pivote (tiempo 2) cuando retrocede un poco para cerrar la línea de pase al centro de la cancha (tiempo 2), y mucho más cuando ve que el lateral que pasó el balón corta por el centro para recibir la pared (tiempo 3). De esta forma el adelantado está más cerca del balón que el atacante a quien éste va dirigido. En realidad cualquiera de los dos (lateral contrario o adelantado) podrían acudir a esa posición, pues ambos están en disposición de hacerlo, pero si es el lateral de la otra banda quien hace el cambio dejará a su par solo, y si éste corre la banda para recibir el pase largo (tiempo 2), se quedará solo. Por esa razón es mejor que acuda a la ayuda el adelantado, así el lateral contrario permanecerá en su posición centrada para actuar donde sea necesario en función del desarrollo de la acción.

Es obvio que para aprender todos estos movimientos, correspondiente cada uno a cada una de las posiciones y diferente de los demás según dónde esté el balón en cada momento, será necesario entrenar con frecuencia y utilizar ejercicios mucho más específicos de lo que es el juego real, pues la cantidad de referencias que deben asimilar los jugadores son demasiadas para que, de repente, sean capaces de aplicar los movimientos que les hemos explicado y queremos que hagan dentro del desarrollo de un partido. Para evitar la sensación de impotencia que se adueña del jugador tras errar y encontrarse perdido ante el siguiente paso a realizar, será necesario crear una progresión de ejercicios que, primero de forma simple y después cada vez más complicada, permitan a los jugadores adaptarse al nuevo sistema y adquirir en él la necesaria confianza para aplicarlo poco a poco en el juego real.

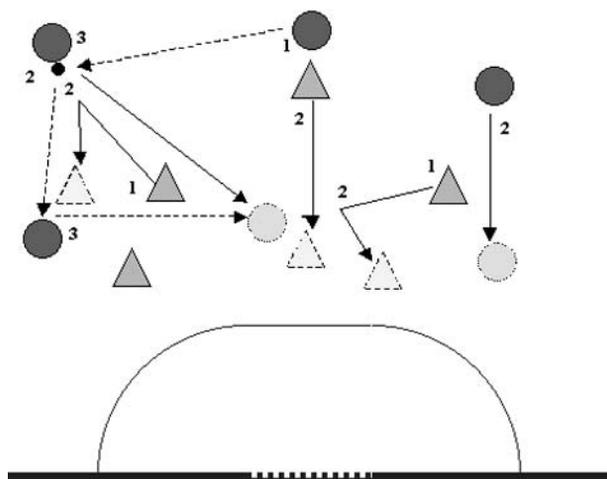


Figura 103

Para empezar será mejor utilizar un ejercicio general que sirva de ayuda a los jugadores para aprender a colocarse con respecto a su posición y al movimiento del balón. Actuarán en defensa los cuatro defensores y el portero, y en ataque dos laterales y un centro, pudiendo actuar el entrenador de pivote pasivo, pues desde esa posición podrá ver el movimiento de todos los jugadores y servir de referencia tanto al ataque como a la defensa. El ejercicio consistirá en un movimiento en paralelo o diagonal del atacante central tras pasar el balón a uno de los dos laterales. La defensa seguirá la acción (si es paralela acudirá el cierre, marcando entonces el lateral del lado contrario al balón al pivote [ver figura 98] y si es diagonal será el lateral del lado opuesto al balón quien acuda a esa acción; [ver figura 100]), pero permitiendo siempre la finalización para que también se trabaje en ataque y en portería. El jugador que en ataque ha pasado el balón desde un lateral se situará en el centro con un balón, la defensa se colocará en su posición inicial y un nuevo jugador entrará en el puesto del que dio el pase anterior para empezar de nuevo. El entrenador controlará las acciones y corregirá los movimientos erróneos de la defensa, dando las indicaciones oportunas ante cada corrección.

Veamos ahora un ejercicio más específico en el que actúan menos jugadores, pero que será más complicado al introducir movilidad en el ataque, con lo que nos estaremos acercando más a la realidad del juego, alejándonos del sentido mecánico del ejercicio anterior. En defensa habrá un portero, un cierre y un lateral, y en ataque un pivote y dos laterales, con un centro que sólo será cola-

borador (podrá ser el entrenador). En el puesto del otro defensa lateral habrá un cono, una mesa, el entrenador, etc., cuya misión será la de defensor pasivo para que sea fácilmente desbordado con un regate o una pared. De esta forma se entrenarán los movimientos de cobertura del cierre y del lateral del lado contrario al balón ante un momentáneo desequilibrio de la defensa. El pivote tendrá siempre movimiento libre, pudiendo salir a buscar la pared corta desde el centro, buscar el pase largo en profundidad al segundo palo o el pase al centro a la altura del área para pasar el balón a uno de los dos laterales.

El ejercicio se iniciará desde el centro (figura 104), con un pase al lateral cuyo defensa es real (tiempo 1), así obligaremos a este defensa a hacer la presión a su par (tiempo 1) antes de tener que hacer la cobertura cuando el balón vaya al lado contrario. El balón volverá al centro, al igual que el defensor lateral (tiempo 2) y desde allí pasará al lado donde un cono hace de defensor (tiempo 3), que será donde en verdad comience el ejercicio en el que provocamos la ventaja numérica de los atacantes.

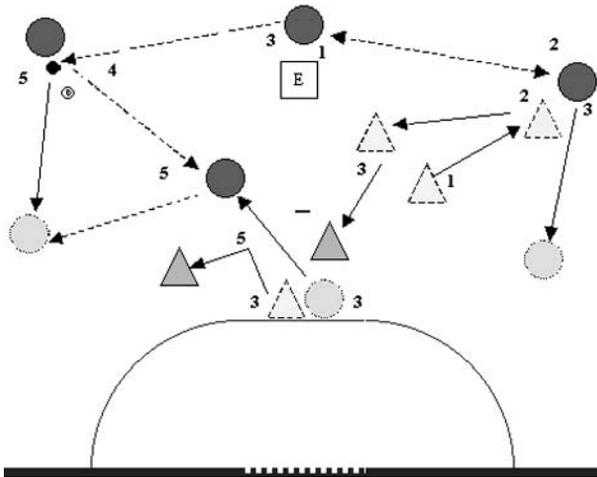


Figura 104

En el ejemplo del ejercicio el pivote ha salido de su posición para hacer un apoyo corto y buscar la pared con el lateral que tiene el balón, por lo que el cierre debe seguir al pivote hasta un cierto punto y allí dejarle ir (tiempo 3), así llegará a tiempo de salir al cruce ante el éxito de la pared (tiempo 5). El defensor lateral que acudió al centro al ir el balón al lado contrario de donde está (tiempo 2) tendrá que observar qué sucede para actuar (en el caso de la figura 104 que-

darse con el pivote para mantener así la posición centrada, o seguir al suyo, que corre la banda para buscar el segundo palo).

Para complicar aún más el ejercicio se dará la opción al lateral cuyo defensor es real de actuar libremente desde el momento en que recibe el balón por vez primera (tiempo 1 de la figura 104), pudiendo hacer jugada directamente con el pivote, desbordar a su par o jugar al lado contrario, donde se repetirá el ejercicio anterior. De esta forma la acción del defensor lateral será totalmente real, tendrá que presionar primero a su par para evitar su acción ofensiva y hacer cobertura real cuando el balón vaya a la otra banda. Igualmente la actuación del cierre ya no será obligatoriamente hacia una banda, sino que será más real, pudiendo venir el ataque por un lado o por el otro y teniendo que adaptarse a cada situación.

Poco a poco introduciremos el juego real dentro de todo este tipo de ejercicios para que los jugadores apliquen lo que han asimilado de forma específica a situaciones más complicadas, pero con el conocimiento de que no es un juego real por sí mismo, sino un ejercicio más dentro de la progresión con la que estamos enseñando el sistema defensivo que hemos elegido.

14.5.3.3 Sistema ofensivo en media cancha con un pivote

Es un sistema que utiliza tres jugadores en media cancha y el cuarto cercano al área contraria. El fin que persigue es colocar un jugador en la zona de finalización para que sirva de apoyo y referencia a los otros tres. Es el sistema que define las posiciones ofensivas de los jugadores al ser el más extendido y el que más tradición tiene en nuestro deporte. Por tanto, al jugador del centro le llamaremos central, a los situados en las bandas laterales (derecho e izquierdo) y al adelantado pivote.

Veamos las características de cada uno de ellos:

- *Centro*: fuerte, buen disparo exterior, buen pasador y con visión del juego largo.
- *Laterales*: rápidos y habilidosos. A ser posible ambidiestros, uno con más tendencia defensiva y el otro con más tendencia ofensiva.
- *Pivote*: fuerte, con gran dominio del balón y visión del juego corto.

Dentro de este sistema de juego puede haber varias formas de aplicarlo; por ejemplo, utilizando a los laterales cambiados, es decir el diestro en la banda izquierda y el zurdo en la derecha, como se hace en el balonmano. De esta forma aumentan las posibilidades de que se produzca un disparo más centrado, al buscar el jugador la finalización de forma natural con su pierna de mejor ejecución,

por lo que las posibilidades de conseguir gol en caso de que este disparo se produzca son mayores. También si el pivote está situado en el centro será más fácil meterle el balón al tener la pierna cambiada. Por el contrario, se perderán las opciones de uno contra uno en la banda. Deducimos entonces que lo ideal será tener laterales ambidiestros, que sean capaces de pasar y tirar con ambas piernas; de esta forma, si no es posible el pase al centro por estar cerrado, se podrá hacer un regate con pase a segundo palo o tiro a portería desde la banda.

Como iniciación a este sistema de juego basta con realizar ejercicios en los que los jugadores trabajen el movimiento en cada una de estas posiciones, pero al final el juego se hace demasiado estático, pues no se crean espacios en equipo, sino que es la habilidad individual de cada jugador la que posibilita una superioridad (al hacer con éxito un uno contra uno o una pared) o una finalización. Este tipo de juego puede funcionar contra equipos que hacen una defensa totalmente individual, pero en el momento en que la defensa se hace conjunta (apareciendo las ayudas defensivas, los cambios de oponente y las coberturas) esta ausencia de movimiento para crear espacios ahoga la posesión y empieza a provocar pérdidas de balón que quizás en categorías anteriores no se producían. Veamos algunos ejercicios para aprender y mejorar este sistema de ataque excesivamente estático, pero que también servirán para mejorar las situaciones de este tipo que debemos provocar cuando utilicemos el ataque con pivote de forma dinámica.

Tres contra tres en media cancha y un pivote que sólo puede hacer dos toques cada vez que tiene el balón y que no puede acercarse a la línea de ataque de sus compañeros. El atacante que falla pasa a defender. En tanto no haya pase al pivote, los tres defensores harán defensa individual. En este caso atacarán el pivote y el compañero que le metió el balón, y defenderán el portero y el defensor del jugador que ha pasado el balón al pivote. No hay coberturas ni cambios de oponente, pero sí puede haber ayudas defensivas para recuperar el balón en media cancha, nunca cuando el balón llega al pivote. Para hacer este ataque final más real podemos dejar un tiempo de ataque en el dos contra uno, pasado el cual finalizará, de forma que el que no ha tirado pasará a defender.

Otro ejercicio de parecida disposición al anterior, pero dando mayor realidad al movimiento del pivote, sería utilizando también un cierre. Los tres atacantes de la línea pueden hacer uno contra uno o pasar el balón al pivote y jugar con él. Si hay uno contra uno, se convierte en dos contra el cierre y el portero, más el defensa que ha sido desbordado. Si hay pase al pivote es un dos contra el cierre, quedándose parado el defensor par del que ha metido el pase, pero el atacante que ha metido el balón sólo dispone de un toque cada vez que tiene el balón, mientras que el pivote tiene juego libre. En los puestos de cierre y pivote podemos utilizar solamente a los pivotes que tengamos, de forma que cuando

uno falle cambie el papel con el que estaba defendiendo y pase él a defender. También podemos utilizar a un cierre para que sólo trabaje en defensa, etc.

Este tipo de ejercicios u otros parecidos servirán, como hemos indicado antes, para que los jugadores apliquen lo aprendido en ellos en las situaciones puntuales que sean favorables para utilizar el juego con el pivote. Pero también el movimiento del pivote puede favorecer la creación de espacios libres factibles de ser aprovechados por otros jugadores. Esta progresión en el ataque con pivote la conseguiremos aplicando un juego más dinámico, que posibilite mover del centro de la defensa al cierre contrario para que sea otro jugador (ya que el pivote se ha encargado de arrastrar la marca del cierre) quien actúe en el espacio creado. Éste es el tipo de ataque que debemos trabajar a este nivel en el que estamos con el sistema de juego con pivote, también conocido como 3:1.

El hecho de jugar con un pivote no quiere decir que tengamos que pasarle siempre el balón a él, ni tampoco que no lo hagamos nunca. Hemos de enseñar a nuestros jugadores a observar el juego y pasar el balón al compañero mejor situado para recibirlo, y tratar de convencerles de que lo deben realizar de la forma más dinámica posible. Veamos algunos ejercicios que nos ayudarán.

Lo que queremos lograr es que el jugador que tiene el balón sea capaz de observar cuál de sus compañeros es el que está mejor situado para recibirlo, por lo que los ejercicios que tendremos que utilizar para enseñarle a ver esto serán de cuatro jugadores, tantos como realizan el ataque posicional en el fútbol sala. Para empezar usaremos ejercicios en los que no haya oposición; con ellos será más fácil observar el movimiento de los compañeros, ya que no habrá un contrario amenazando con recuperar el balón al menor descuido.

Un ejercicio adecuado, en el que también utilizaremos la finalización para aumentar la motivación y hacer trabajar a los porteros, será uno de paralelo/diagonal parecido al utilizado en la enseñanza del sistema defensivo mixto en media cancha (ver el primer ejercicio de este sistema en la figura 89), pero en esta ocasión el único defensor será el portero. El ejercicio lo inicia el atacante central, que pasa el balón a uno de los dos laterales y cruza, realizando un desmarque en paralelo o en diagonal. El pivote permanece en el centro sin moverse y el lateral mete el balón en profundidad al jugador que ha hecho el desmarque para que éste finalice. Realizaremos esta acción unas cuantas veces. Es fácil observar que en este ejercicio la presencia del pivote no es esencial, ya que el balón siempre va al jugador que ha hecho el desmarque (paso 1).

El siguiente paso en la dificultad del ejercicio, ya que requiere una mayor capacidad perceptiva y una atención selectiva más concreta, lo daremos permitiendo al pivote más movilidad. La consigna al jugador que hace el desmarque será la de observar el movimiento del pivote al tiempo que corre, realizando el desmarque a un espacio que no ocupe su compañero. El pasador siempre esta-

rá obligado a pasar el balón al compañero que ha iniciado el ejercicio, por lo que para él no habrá un aumento en la dificultad (paso 2).

La progresión en la dificultad será mayor cuando permitamos al lateral que recibe el balón pasarlo al que quiera de los dos (pivote o desmarque en largo, ya sea una paralela o una diagonal). Si el pase va al compañero que ha hecho el desmarque en largo, éste finalizará, como ocurría en los dos pasos anteriores; pero si el balón va al pivote, será el jugador que se lo ha pasado el que continúe el juego, finalizando él la acción cuando el pivote le devuelva el balón (paso 3).

A partir de la acción inicial y cuando el paso 3 se haya entrenado suficientemente, daremos al lateral pasador una tercera opción. La primera es el pase largo al desmarque; la segunda es el pase al pivote para continuar después la acción y ser él quien finalice, y la tercera será salir al encuentro del balón y conducirlo hasta ocupar con él el centro de la cancha. Si esto sucede, el pivote tendrá ahora que volver y ocupar el puesto del lateral que hizo el desmarque anterior, quedándose entonces este jugador en el puesto de pivote. De esta forma el ejercicio comienza de nuevo y se produce una segunda acción de desmarque en largo del jugador que no realizó el pase en la primera y ha preferido conducir el balón al centro de la cancha (paso 4).

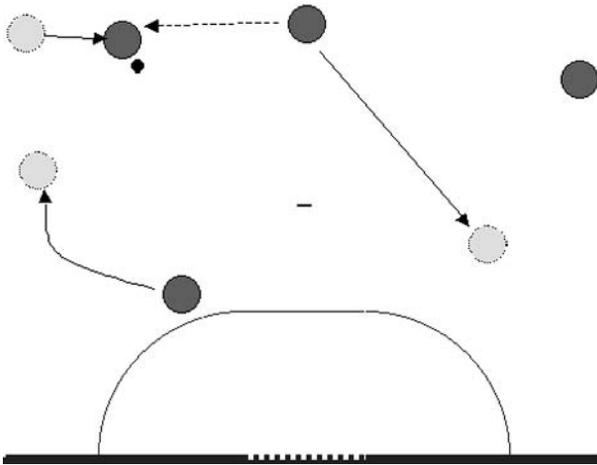


Figura 105

Vemos en la figura 105 que el lateral sale al encuentro del balón y lo conduce al centro en vez de esperarlo. El pivote al ver este movimiento regresa por la banda para dejar más espacio al compañero que ha hecho la diagonal (que

ahora pasará a ser el nuevo pivote), y también para servir de apoyo en esa banda al atacante, que ahora está en el centro dispuesto a realizar un nuevo movimiento ofensivo con el equipo perfectamente situado.

El sistema de juego está ya en marcha. Los jugadores saben a dónde tienen que moverse dependiendo del lugar al que vayan el balón y los demás compañeros. A partir de este punto se podrán hacer continuaciones a segundo palo, paredes cortas, largas, uno contra uno, etc. Bien es verdad que de cara al juego real tener esto y nada es casi lo mismo, puesto que no hay rival, pero el movimiento de conjunto ya está aclarado y coordinado, y ahora lo que habrá que conseguir poco a poco es aplicarlo contra los contrarios, eligiendo la opción adecuada a cada situación. El entrenamiento y la capacidad física, técnica y táctica de cada jugador serán los que nos digan quiénes deben jugar más; pero todos sabrán, al menos de forma general, lo que deben hacer en el campo cuando estén en él.

Si observamos detenidamente el sistema que acabamos de exponer, veremos que en él ya hemos enseñado lo que en fútbol sala conocemos como "rotación", y que no es otra cosa que la ocupación de un espacio que otro jugador ha dejado libre. Aquí hemos visto que cuando el pivote ve que un compañero se acerca a una posición cercana al área él regresa, más o menos a la altura del centro del campo, para servir de apoyo al jugador que tiene el balón en caso de que éste no quiera o no pueda pasarlo al compañero que ha hecho el desmarque en profundidad. El sistema 3:1 no ha cambiado en realidad si lo comparamos con el descrito inicialmente en este punto que era totalmente estático; simplemente se actúa de forma más dinámica, obligando a moverse también a los defensores, con lo que hay una mayor creación de espacio libre y aumentan las posibilidades de finalización. El trabajo en los entrenamientos aplicando este tipo de movimiento e introduciendo un grado de dificultad progresivo nos permitirá llegar a optimizarlo.

14.5.3.4 Sistema ofensivo en línea en media cancha

Esta forma de atacar se basa principalmente en los siguientes conceptos:

- creación-ocupación de espacios;
- apoyo constante al compañero que tiene el balón (atacante);
- conseguir mediante el propio movimiento el desplazamiento continuo de la defensa contraria, con los objetivos de evitar su juego de ayudas y de aprovechar un posible desequilibrio creado por este movimiento que permita finalizar con ventaja, ya sea posicional o numérica.

El sistema ofensivo en línea es el sistema de rotación por excelencia, ya que exige un continuo movimiento sin balón de los jugadores con el objetivo de limitar al máximo la defensa de ayudas y de coberturas. Es obvio que, si un defensor está preocupado en seguir, al menos con la vista, a su par es difícil que consiga al mismo tiempo colocarse en el lugar ideal para prestar una posible ayuda al compañero que la necesite. Pero esta forma de atacar exige de los jugadores que adquieran una serie de hábitos (que no siempre es fácil conseguir en ellos). Veámoslos:

- Deben observar continuamente el juego sin perder de vista el balón para reaccionar a tiempo en caso de necesidad.
- Deben tener una movilidad constante, lo que no quiere decir que tenga que ser siempre un desplazamiento a la máxima velocidad.
- Su movimiento no debe interferir el de los demás compañeros, sino favorecerlo.
- Su capacidad técnica debe acercarse lo máximo posible a la ambidextría.
- Deben ser capaces de adaptar sus cualidades técnicas, tácticas y físicas a las características de este sistema.

Vistas las características de este sistema ofensivo, parece que será necesario que los jugadores que lo apliquen sean rápidos y con un buen cambio de ritmo que les permita ganar la espalda al contrario con facilidad; que tengan capacidad para leer el juego, lo cual requiere una gran inteligencia táctica, y que a ser posible actúen con ambas piernas... Si todos nuestros jugadores tuvieran estas características, seguramente no necesitarían a un entrenador y es muy posible que la mayoría de ellos ya fueran profesionales a pesar de estar en categoría juvenil. Es cierto que cuantos más jugadores tengamos cuyo patrón de juego se asemeje a esos cinco puntos será mejor, pero para poder aplicar este sistema eficazmente la premisa más importante es la que está situada en último lugar. Un jugador que sea lento pero que pase bien el balón no debe ser el que intente siempre ganar la espalda, sino que hemos de hacerle entender que es mejor que normalmente haga movimientos de rotación cortos. Gracias a estas acciones además de aplicar el sistema y servir de apoyo rápidamente al compañero que tiene el balón, lo hará de forma adaptada a sus características, ya que el constante movimiento de los demás facilitará que él tenga más tiempo el balón para jugarlo y poder ser quien haga los pases en profundidad al tener buena calidad para ejecutar este gesto técnico. Con este sistema de juego no somos nosotros quienes colocamos a cada jugador donde nos parece, como ocurre por ejemplo con el sistema anterior, sino que son los propios jugadores quienes deben realizar los movimientos que se adapten mejor a sus determinadas caracte-

rísticas. Es así como conseguiremos jugadores inteligentes que sean capaces de reaccionar ante situaciones complicadas y que se alejen de la acción mecánica de moverse porque se lo dice el entrenador.

Un problema que comporta la aplicación del ataque en línea es que para su correcta asimilación requiere mucho tiempo de entrenamiento, por lo que es difícil que los jugadores finalicen su etapa de juveniles con la soltura adecuada en este sistema ofensivo. Esto no debe preocuparnos, pues el mismo movimiento a que el jugador se acostumbra cuando está en la pista favorece que la defensa en este sistema sea complicada, por lo que es normal que muchos jugadores, ante la imposibilidad de leer el juego como lo puede hacer un jugador de 25 años adaptado ya a esta forma de desenvolverse en la cancha, se limiten a tocar el balón y correr, sin saber en muchas ocasiones a dónde van, y a regresar rápidamente para apoyar de nuevo la acción. Este movimiento mecánico de algunos jugadores favorecerá la acción de otros que sí sean capaces de ver los desmarques y las paredes, por lo que una gran ventaja de la aplicación del juego en línea es que cualquier jugador que sea capaz de controlar y pasar un balón en movimiento podrá jugar en ataque. De esta manera con sólo tener dos o tres jugadores de verdadera calidad podremos tener un gran equipo utilizando siete u ocho, o incluso más. A parte de esto es importante que si en el primer equipo se aplica este sistema, aunque esté más perfeccionado o tenga algunas variantes, los jugadores de las categorías inferiores entrenen la misma forma de juego para empezar a asimilarla, de forma que cuando "suban al equipo de los mayores" o entrenen con él puedan adaptarse a sus nuevos compañeros y mejorar con ellos al saber más o menos lo que están haciendo los demás. Esta adaptación también será más fácil, ya que como hemos indicado anteriormente no hemos de pedirles que resuelvan ellos las jugadas, sino simplemente que se limiten a controlar el balón en movimiento y a pasarlo al compañero que esté más cerca, haciendo después la rotación a toda velocidad para facilitar la verdadera acción a los que mejor la saben realizar. Así, de forma gradual, se integrarán en el equipo sin tener que arriesgar más de la cuenta y sin desentonar excesivamente aplicando además el sistema de juego. Si comparamos este sistema con el expuesto en el punto anterior, veremos que en éste es más fácil integrarse, ya que no es necesario que el jugador tenga una gran calidad individual para poder actuar, cosa que en el otro es indispensable, porque de lo contrario se notará su entrada y el rendimiento del equipo que esté en la cancha descenderá, cosa que no tiene por qué ocurrir con el juego en línea.

Veamos de forma abreviada cómo iniciar este sistema de juego, ya que esta parte se debe realizar en etapas anteriores (categoría cadete), y de forma más detallada cómo desarrollarlo hasta llegar a la fase de optimización, que ya quedaría fuera también de los años que abarca la etapa juvenil.

En principio cualquier ejercicio en el que practiquemos el desmarque sirve para introducir el juego en línea. Si lo realizamos de forma individual, será un simple ejercicio en el que se practica este tipo de acción ofensiva; pero si utilizamos ya más de un atacante y les ayudamos a coordinarse en el espacio, estaremos preparando el salto a la enseñanza de un sistema de juego sin que los jugadores se den cuenta. Al fin y al cabo para poder realizar una pared o un pase en diagonal o en paralelo sólo hacen falta dos jugadores; el primero debe ganar el espacio suficiente para poder recibir el balón en condiciones adecuadas de jugarlo y el segundo también lo ha de ganar para poder dar el pase con garantías de que el balón llegue a su destino. En el ejemplo del desmarque dentro del movimiento general del equipo, las acciones de los otros dos compañeros deben orientarse a favorecer el éxito de estos jugadores implicados en la acción principal.

Un ejercicio en el que se practica el sistema en línea sería hacer dos contra dos utilizando una defensa individual, pero en el que en realidad atacan cuatro jugadores. Los dos que no tienen defensas se dedican a apoyar el juego de los atacantes y a abrirles espacios, pero cuando reciben el balón no pueden desplazarse con él ni tirar a portería. De esta forma, si el pase en profundidad no es claro por la proximidad del defensor al pasador o al receptor, habrá que buscar a uno de los compañeros colaboradores para mantener la posesión e intentar finalizar en la siguiente acción.

Como hemos visto, el uso del sistema individual en defensa nos sirve para enseñar a los jugadores a atacarlo. Es una buena solución, ya que en edades tempranas es el sistema defensivo ideal por lo sencillo y práctico que es (apenas hace falta entrenarlo para llevarlo a la práctica). Según veamos progresar a nuestros jugadores, podemos introducir en este ejercicio a un defensa más, de tal forma que sean tres los atacantes que tengan defensor y uno sólo el atacante que actúa de ayuda y apoyo. No obstante veremos que muchas veces las acciones individuales de los cuatro jugadores están encaminadas más al propio beneficio que al del grupo. Acciones como ordenar a un compañero que cruce sin balón, hecho con la intención de quedar el jugador que ha dado la orden en el lugar en el que está y no correr, intentar ser siempre el jugador que dé el pase en profundidad, enfadarse cada vez que se hace una buena acción y no se recibe el balón, etc., conducen a que los cuatro jugadores no alcancen una buena coordinación pues, como hemos dicho, cada uno intentará que el juego se oriente hacia su objetivo personal en lugar de tratar de favorecer las acciones de los demás compañeros. Veamos una progresión de ejercicios sin oposición para mejorar esta coordinación, semejante a la que dimos en el capítulo anterior con el sistema ofensivo con pivote:

1. Ejercicio de desmarque en paralelo o en diagonal con finalización (consultar paso 1 en el sistema ofensivo 3:1), pero en esta ocasión suprimimos la posi-

ción del pivote, ya que está fuera del objetivo de enseñanza de este sistema de juego. En este ejercicio inicial tenemos por tanto dos laterales y el jugador central, que es quien pasa el balón al lateral que quiera para hacer después el movimiento de desmarque.

- Como hemos visto, en el ejercicio inicial actuaban solamente tres jugadores. Por tanto ahora introduciremos un cuarto. Para iniciar el ejercicio colocamos a dos jugadores en el centro, uno de ellos con balón. Cuando el que tiene el balón lo pasa a uno de los dos laterales y busca el desmarque en paralelo o en diagonal, el otro que está en el centro cruza también, haciendo el desmarque a donde no lo haya hecho el jugador que pasó el balón desde el centro. Aprovechando que son dos los jugadores que entran en profundidad con la posibilidad de recibir el balón, dejamos al que recibe el pase la opción de tirar él o de pasar al otro compañero, que seguirá el juego al ver que no ha recibido el pase inicial, yendo rápidamente al segundo palo.

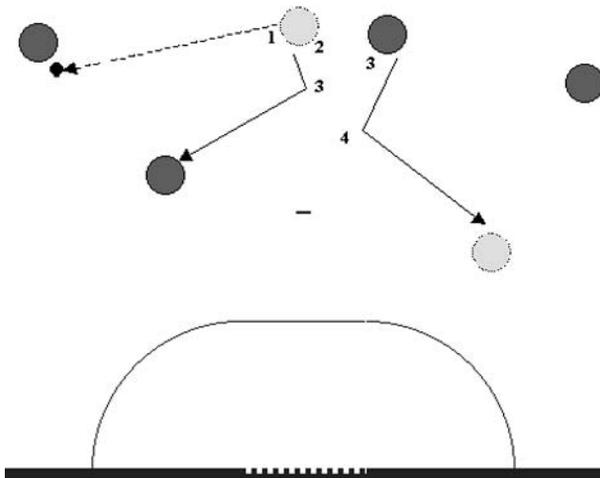


Figura 106

En el ejemplo que muestra la figura 106 el primero en cruzar ha hecho un desmarque en paralelo (tiempo 2 el inicio del movimiento y tiempo 3 el cambio de dirección) después de realizar el pase (tiempo 1) y el segundo hace un desmarque en diagonal (tiempo 3 el inicio de la acción y tiempo 4 el cambio de dirección). El balón irá a uno de los dos y el otro buscará el pase al segundo palo. Los dos jugadores que en este ejercicio han hecho de laterales pasa-

rán al centro en la siguiente acción, entrando otra pareja a los laterales para comenzar el ejercicio de nuevo.

3. Hasta ahora los ejercicios anteriores eran con un sólo movimiento de desmarque, en donde había que pasar el balón para que se produjera la finalización. El juego era estático y carente de rotación. El paso adelante lo daremos en esta dirección. El inicio del ejercicio será igual, realizando un doble cruce. El jugador que inicia el ejercicio y cruza tras pasar el balón desde el centro es quien finaliza al realizar esta acción por segunda vez. Debemos insistir en que el control de balón se haga en movimiento y en que el lateral que recibe el balón en la banda lo conduzca más o menos hasta el centro de la cancha, pasando entonces a cualquiera de los dos lados y haciendo después el desmarque.

Veamos gráficamente un movimiento completo de este ejercicio dividido en dos tiempos de acción para entenderlo mejor.

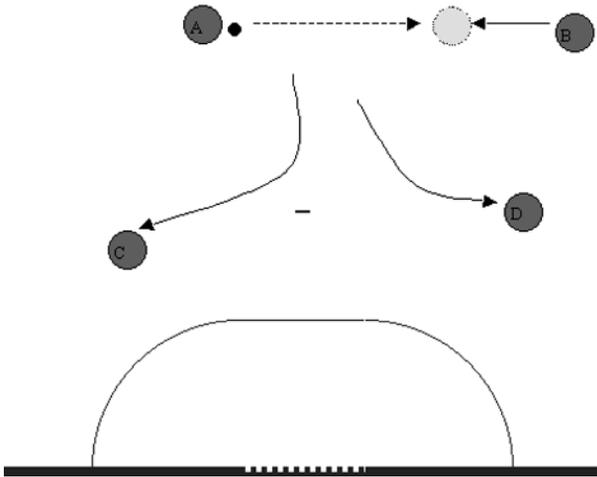


Figura 107. Movimiento 1

Movimiento 1. El jugador C es quien ha hecho el primer pase, y lo ha hecho a A para cruzar después desde el centro junto con D, que lo ha hecho sin balón. El jugador A ha controlado el balón en carrera y lo ha conducido al centro, allí lo pasa a B (momento que plasma la figura 107), que ya está corriendo a su encuentro. Mientras, C y D están ya volviendo por las bandas.

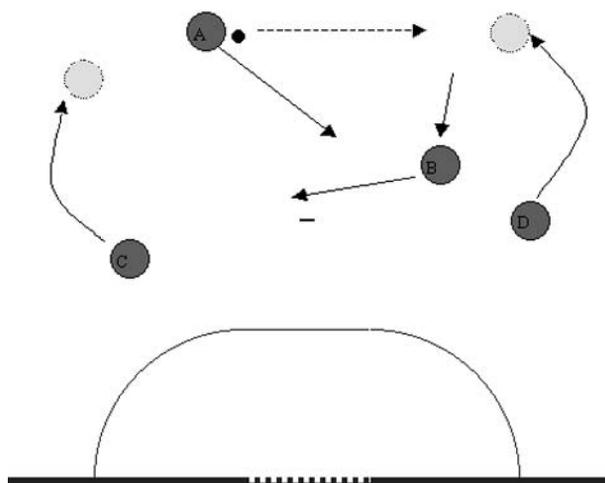


Figura 108. Movimiento 2

Movimiento 2. El jugador B ha cruzado después de devolver el balón a A a un toque, que no se había movido por no haber pase aún para C en la banda, ya que éste no había tenido tiempo de regresar. El jugador A lo controla de nuevo para pasarlo a D, que ya está en la banda (momento que plasma la figura 108). Una vez que D pase de nuevo el balón a C (que fue el que inició el ejercicio) habrá pase de éste a uno cualquiera de sus compañeros y se desmarcará en profundidad para finalizar. Entrará un nuevo jugador con balón y ahora será otro de los que ya estaba en la cancha quien haga el pase inicial para comenzar de nuevo el ejercicio.

4. En este siguiente paso el movimiento de rotación de los cuatro jugadores se hace más largo, sin tener un final predeterminado, de forma que hasta que no interviene el entrenador continúan aplicando el sistema en línea sin profundizar. Cuando el entrenador dice el nombre del jugador que debe finalizar, éste hace el movimiento en profundidad y el compañero que tenga el balón se lo pasa en largo para que tire a portería.
5. Este último ejercicio es igual que el anterior, pero ya no se da por terminado cada vez que hay una finalización. Cuando esto suceda, el siguiente jugador entra en el sistema con un balón y lo pone en movimiento como y donde quiere; los otros tres deben adaptarse a este nuevo tipo de inicio, alejado ya del inicio convencional de los dos jugadores situados en el centro y que cruzan.

Una vez que veamos que la rotación funciona, damos el nombre del jugador que debe finalizar, continuando ya como el ejercicio anterior.

A partir de aquí se puede iniciar el juego real, pero utilizando en contra una defensa al hombre. Puede que al inicio los jugadores se comporten de una forma un tanto mecánica; sólo la práctica y la calidad individual de cada uno además de nuestras indicaciones podrán hacerles progresar.

Ya más adelante podemos introducir mayor dificultad utilizando más jugadores de los normales (6 x 6, 7 x 7), con esto reduciremos el espacio de ataque trabajando sobre todo la técnica y la táctica individual, pero aplicadas a este sistema de juego, ya que la defensa será siempre individual. Si utilizamos una defensa con cambios de oponente o una defensa en zona mixta o pura, aumentaremos la dificultad al obligar a nuestros jugadores a "leer" el juego.

14.5.4 Desarrollo del juego colectivo en función de la situación de sus componentes

Esta faceta del ámbito estratégico no tiene nada que ver con el sistema de juego empleado en cada momento, sino que está enfocada a ayudar a nuestros jugadores a situarse en la cancha en función de los componentes principales del juego, que son el balón, los compañeros y los adversarios. Este punto es una continuación del punto 14.4.11, y realmente tiene más que ver con la táctica colectiva que con la estrategia. La razón de que aparezca en este capítulo es para tratar de demostrar que no es necesario utilizar un sistema de juego para que cada uno de nuestros jugadores actúe táctica y estratégicamente en función de lo que hacen los demás, ya sean compañeros o adversarios.

A lo largo de todo el ámbito estratégico hemos intentado hacer ver que lo importante no es tener jugadores que técnicamente sean perfectos, sino conseguir que estos jugadores actúen de forma colectiva, es decir, ayudando a sus compañeros y apoyándose en ellos. Si además de hacer esto son buenos técnicamente el provecho que podremos sacar de ellos será aún mucho mayor.

Todos sabemos que cuando un jugador tiene el balón es difícil que pueda ver con claridad lo que ocurre a su alrededor, pero esto no sucede porque sea egoísta (en la mayoría de los casos), sino porque se ve obligado a dividir su atención entre el dominio del móvil y la percepción de su entorno (más o menos próximo, dependiendo de su calidad individual). Para mejorar la capacidad de observar lo que le rodea al tiempo que domina el balón, hemos de mejorar su técnica individual, pero eso no es lo que ahora nos interesa. Este punto está orientado a desarrollar, y en algunos casos optimizar, la capacidad de los com-

pañeros del atacante y del defensor que están directamente implicados en poseer u obstaculizar la posesión del balón.

Ya hemos hablado antes de la importancia que tiene en el fútbol sala el juego sin balón; estratégicamente es la base para conseguir que un equipo actúe como tal, y no como cinco jugadores que juegan con la misma camiseta contra otros cinco. Con un ejemplo gráfico y simple podemos hacer ver a quien nos interese el mayor rendimiento que podemos obtener de la acción conjunta sobre la acción individual de cada uno de los componentes que forman un equipo, y dejar clara además la supremacía de la primera sobre la segunda en el caso de llevarla adecuadamente a la práctica:

“Supongamos que dos manos se enfrentan en un pulso. Cada una de ellas tiene cinco dedos, que son cada uno de los componentes del quinteto inicial de ambos equipos, y que una de ellas es mucho más fuerte que la otra. Pero la mano más débil coge con sus cinco dedos uno de los de la otra y se lo dobla. En circunstancias de igualdad numérica (un dedo contra uno o los cinco contra los cinco) la mano más fuerte vencería, pero no ha sucedido así porque los cinco dedos unidos han formado un puño contra los cinco dedos separados y han vencido con facilidad. El colectivo ha vencido a la individualidad.”.

Aunque pueda parecer un ejemplo de lo más simple y sin transferencia a nuestro deporte, no lo es en realidad. En la práctica vemos en infinidad de ocasiones cómo un equipo que se ayuda en defensa y en ataque tiene más opciones de vencer que otro en el que sus jugadores se limitan a actuar cuando tienen el balón o cuando lo tiene su contrario directo. Hacer entender este concepto es un punto vital para conseguir la mejora de nuestros jugadores cuando no deben actuar directamente en una acción. Precisamente esta ventaja de no tener que dividir su atención entre la acción directa sobre el balón y la globalidad del juego les debe permitir colocarse en el lugar ideal para actuar con ventaja en las siguientes acciones.

En general el jugador que técnicamente es superior a los demás suele ser más apático en el juego colectivo, precisamente por tener esta sensación de poder resolver por sí mismo los problemas que el juego le plantea, por lo que no necesita de los otros para superarlos. Si como entrenadores somos capaces de hacer que este tipo de jugadores actúen coordinados con los demás, estaremos consiguiendo individualidades de gran calidad técnica y táctica que además juegan en equipo. Veamos un ejemplo en el aspecto defensivo y otro en el ofensivo.

Haciendo ejercicios de uno contra uno con finalización vemos que uno de nuestros jugadores es defensivamente muy bueno y que es difícil sobrepasarlo, por lo que en un partido le pondremos sobre el mejor regateador contrario para que no le desborde, pero resulta que nuestro jugador actúa solo cuando el contrario que le hemos señalado tiene el balón, de forma que aunque pase a su lado otro atacante de cara al gol se queda parado y le permite tirar. Este jugador tiene grandes cualidades defensivas, pero sólo en el aspecto individual; hemos de enseñarle a hacer ayudas, a colocarse en función del balón haciendo la cobertura a sus compañeros y hacerle comprender que lo importante no es que el oponente del cual está responsabilizado no haga gol, sino que no lo haga ningún componente del equipo contrario; ya que al final, sea culpa suya o no, el gol lo recibe todo el equipo, no sólo el compañero que ha sido regateado o el portero que ha encajado un gol por debajo de las piernas.

En el aspecto ofensivo es aún más difícil hacer entender este concepto, ya que el balón es el que provoca la actividad en los atacantes y la no posesión de éste conduce a una actitud pasiva en espera de la ocasión de recibirlo. Por tanto, la idea de moverse para colaborar a que un compañero no pierda el balón, aunque sea a costa de no poseerlo, es complicada de entender y mucho más aún de llevar a la práctica.

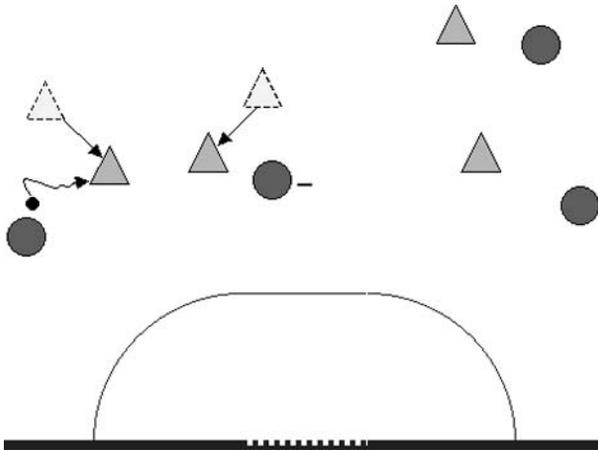


Figura 109

En la figura 109 vemos que el compañero situado en el centro no tiene opción de recibir el balón, ya que ha sido presionado por su oponente directo en dirección a la línea de pase. El atacante, que tiene el balón en la banda, ve que

no tiene opción de pase ni al centro ni a su misma banda e intenta regatear perdiendo el balón. Es posible que el resultado de esta acción sea que su equipo encaje un gol. Pero lo peor quizá sea que el compañero que estaba parado en el centro le eche la bronca por arriesgar ese balón y perderlo.

En esta ocasión seguramente los que más se han equivocado han sido los compañeros de la banda contraria y, sobre todo, el del centro por observar el juego de forma pasiva. Jamás en la categoría en la que nos encontramos culpamos al poseedor del balón por intentar dar una solución que no ha sido acertada. Como entrenadores no debemos reprender el dinamismo, pues hasta el mejor jugador de fútbol sala del mundo falla en cada partido al menos 20 veces; debemos por tanto ser los primeros en asumir que es normal el error en este deporte, ya que con anterioridad hemos visto lo complicado de la correcta ejecución de sus acciones. Bien es verdad que hay situaciones en las que es mejor no arriesgar por acercarnos a la temeridad, pero en esta categoría, y sobre todo en las anteriores, no nos debe importar que un jugador falle al intentar hacer algo, lo que hemos de reprender es la inactividad y, sobre todo, la crítica destructiva. Veremos este último aspecto en el ámbito afectivo.

Repitamos la acción de juego de la figura 109 con una buena reacción de apoyo al atacante (de las muchas que pueden darse, que no la única). Observemos en la figura 110 el movimiento de los tres compañeros para apoyar la salida del balón ante la buena presión de dos de los defensores, incluso modificando trayectorias iniciales.

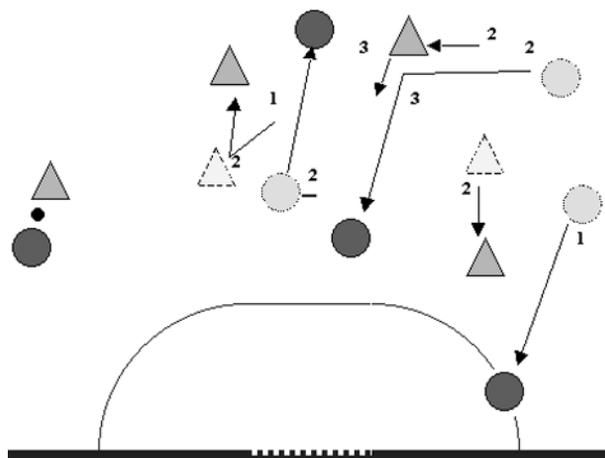


Figura 110

El lateral adelantado de la otra banda corre al centro (tiempo 2) al ver cómo el defensor del compañero que está más cerca del balón ha cerrado su línea de pase (tiempo 1). En el momento en que ya está en movimiento observa que ese compañero cruza sin balón arrastrando al marcaje (tiempo 1) y dejando el espacio en el que estaba libre, por lo que cambia la dirección inicial y ocupa la posición del que acaba de cruzar (tiempo 3), pero esta vez con ventaja sobre su defensor. Mientras, el tercer compañero ha retrocedido (tiempo 2) desde casi el principio de la acción para favorecer la salida del balón en caso de que los otros movimientos de apoyo no sean buenos.

Ejercicios para desarrollar el aspecto que estamos tratando puede haber tantos como imaginación tengamos los entrenadores, pero el problema es conseguir separar la situación en función de los componentes del juego de la aplicación del sistema que el equipo tenga que llevar a cabo. Esto sucede porque en casi todos los sistemas de juego los movimientos de cada uno de los jugadores se deben adaptar a los de los demás, por lo que muchas veces la acción que sería natural realizar se debe omitir por ir en perjuicio de la aplicación del sistema de juego empleado. Soluciones para mejorar serían jugar sin sistema, pero con adaptación al juego colectivo (que entonces pasaría a ser un nuevo sistema de juego), o realizar ejercicios en los que no actúen a la vez los cuatro jugadores y el portero, por lo que no tendrán ocasión de aplicar lo que se ha entrenado en el ámbito estratégico.

Con un simple ejercicio de dos contra dos con portero podemos estar contribuyendo a mejorar este aspecto si conseguimos que los jugadores lo enfoquen a lo que nos interesa, que en este caso es progresar en el juego sin balón. Por tanto en ataque incidiremos en los movimientos del jugador que no tiene el balón, para que ayude en todo momento al otro abriéndole espacios al tiempo que le sirve de apoyo y que incomoda en la mayor medida posible a su contrario. En defensa el objetivo está aún más claro; el ayudante del que defiende al atacante debe situarse siempre en un punto desde el que pueda llegar a socorrer a su compañero y al mismo tiempo pueda controlar a su par y llegar a su altura en caso de que éste reciba el balón. Esta posición será siempre central, con el objetivo de poder llegar antes a la ayuda en caso de ser necesario, evitando una finalización desde el centro, que siempre tendrá mayor posibilidad de ser gol que si se hace desde la banda por tener en el centro mayor ángulo de tiro.

Para aumentar la dificultad será cuestión de introducir mayor número de participantes de cada equipo (tres contra tres), utilizando el tamaño del campo de juego como otro factor que incide en la dificultad (no es lo mismo hacer un dos contra dos más portero en el ancho de una cancha de voleibol que en el de una de fútbol sala). Para evitar el problema que antes hemos comentado de la aplicación del sistema de juego al tiempo que aumentamos la dificultad, evítare-

mos hacerles jugar cinco contra cinco, por lo que metiendo uno o dos jugadores más en cada equipo (seis contra seis o siete contra siete) conseguiremos que actúen de forma más "natural", mejorando así aspectos tácticos colectivos pero no específicamente estratégicos.

14.6 ÁMBITO AFECTIVO

En el capítulo 3 tratamos superficialmente el camino a seguir en el trabajo afectivo, ahora profundizaremos en él algo más.

Desde el punto de vista de la alta competición es un ámbito a tener presente en etapas posteriores a la que estamos tratando, ya que los aspectos que engloba (la agresividad, la ansiedad que acarrea la competición, la fatiga psíquica, la relación con compañeros y cuerpo técnico, la adhesión a los entrenamientos, etc.) salen a la luz en forma de problema en situaciones de mucha tensión, y normalmente antes de que esto suceda no se les ha dado la importancia debida. Seguramente la falta de unión entre los jugadores del mismo equipo, las discusiones en la cancha, las agresiones e insultos con compañeros o contrarios, el excesivo individualismo dentro y fuera de la cancha, el bajo rendimiento en los partidos con respecto a los entrenamientos e incluso la precipitación en determinadas acciones del juego o en determinados partidos son consecuencia de una mala asimilación por parte de los jugadores de lo que debe ser la alta competición. Pero esta mala asimilación es difícil de solucionar cuando el jugador llega a un equipo de elite, puesto que ya su personalidad está casi formada en la mayoría de los casos. Lo ideal sería realizar en esta última etapa tan sólo una continuación del trabajo hecho hasta ese momento en el ámbito afectivo desde que el jugador empezó a practicar fútbol sala, y no intentar cambiar drásticamente su forma de relacionarse, de actuar en entrenamientos y partidos o de aceptar las "injusticias" que la práctica del deporte de alto nivel conlleva (lesiones, derrotas, sanciones, pocas oportunidades de demostrar la propia valía ante la gran cantidad de trabajo realizado, horarios rígidos, etc.)

Como hemos dicho, este ámbito se tiene en mayor consideración en etapas sucesivas a la que nos encontramos, pero quizá sea en ésta en donde deberíamos darle mayor importancia dado el período de formación de la personalidad que atraviesan los jóvenes a esta edad. El hecho de que nuestros jugadores practican este deporte porque les gusta nos da una ventaja sobre padres y educadores para tratar de influir en su comportamiento y costumbres en la medida de nuestras posibilidades, que no son pocas. El jugador juvenil ve muchas veces en su entrenador una mezcla de padre, amigo y líder que podemos aprovechar para inculcarle aspectos positivos en lo humano y en lo deportivo durante los en-

trenamientos y partidos, de esta forma estaremos ayudando en lo posible a la mejora de este, tantas veces olvidado y más veces infravalorado, ámbito del deporte.

En el aspecto puramente deportivo estamos de acuerdo con Temprado (1992) y con L. M. Ruiz y F. Sánchez (1997) cuando afirman que la actividad de toma de decisiones en el deporte es una actividad cognitiva y afectiva, y que el proceso de optimización deportiva supone ofrecer al jugador situaciones para que pueda mejorar su capacidad de decidir y también dotarle de la confianza para que lo haga. Cómo dotarle de la confianza necesaria para que pueda aplicar en la competición lo que el jugador sabe se conseguirá reforzando sus buenas actitudes y tratando de dejar de lado las malas, o en su caso corrigiéndolas.

No es necesario realizar ejercicios específicos para mejorar este ámbito, sino que puede ser más positivo aprovechar determinadas circunstancias durante los entrenamientos o los partidos que nos permitan actuar en consecuencia. El tratamiento de este tipo de entrenamiento se puede comparar a los temas transversales en la educación, que no tienen horas lectivas prefijadas (hay un horario semanal para aprender ciencias o inglés, pero no para estudiar la igualdad de sexos, la discriminación racial o social, etc.) pero que de todas maneras se han de tener siempre presentes.

El trabajo afectivo ayudará a afianzar la personalidad y a dotar al jugador de seguridad en sí mismo, pues éste es el final de una etapa complicada en la que se duda de muchos aspectos de la vida y no se suele tener claro lo que se quiere, pudiendo verse esto reflejado en la competición. Por tanto, los refuerzos que el entrenador pueda dar serán agradecidos por los jugadores, sobre todo si les sirven para aclarar dudas sobre su actitud y su relación con los otros. El trabajo afectivo, continuando las etapas anteriores, debería verse desde varias perspectivas; veámoslas.

14.6.1 Desarrollo del compromiso adquirido con el grupo e identificación con sus objetivos

Uno de los grandes problemas con que los entrenadores nos encontramos a la hora de manejar a un grupo es el de conseguir constituirlo como tal. Todos sabemos que a la hora de la verdad la mayoría de los jugadores son egoístas por naturaleza y que por mucho que les digamos que el bien del equipo es el suyo propio no estarán contentos si ellos mismos no están convencidos de algo (la cantidad de tiempo que cada uno juega en los partidos, los compañeros con los que forma equipo en los entrenamientos, incluso el tipo de ejercicios que se ha-

cen, etc.) Para evitar en la medida de lo posible actitudes negativas a este respecto podemos contar con diversas estrategias que, si bien no tienen por qué funcionar con todos los jugadores de todos los grupos, pueden ayudarnos a encauzar al menos a la mayoría del grupo por el camino que nosotros queremos.

A nuestro entender lo primero que hay que hacer cuando se comienza una temporada con un grupo de jugadores es unificar los objetivos a que todo el grupo debe aspirar y conseguir que cada uno de los componentes que lo forman se comprometa a tratar de cumplir esos objetivos prefijados al inicio. Hemos de tener presente que en estas edades los equipos no son profesionales y que los jugadores vienen a entrenar porque les gusta la actividad que hacen, pero que a lo largo de cada temporada hay muchos factores externos e internos a la propia actividad que pueden influir en el abandono o en la pérdida de interés de algunos jugadores por la actividad que realizan.

De todos es sabido que las épocas de los exámenes diezman a las plantillas de esta categoría y que muchos equipos que comienzan la temporada con 15 jugadores terminan con seis. Esto no es un problema de los propios exámenes, sino de la planificación de los mismos jugadores y del interés que tienen por el deporte que practican. Cuando un jugador dice que va a faltar a un entrenamiento porque debe preparar mejor un examen o que debe llegar tarde porque no ha tenido tiempo para estudiarlo es porque gasta ese tiempo en otra actividad que prefiere sobre el fútbol sala, por lo tanto está fallando el compromiso de este jugador con los demás compañeros, pues sobre todo los entrenamientos con menor número de jugadores son más complicados (a la hora del partido todos tienen tiempo para asistir). Si al inicio de la temporada hemos hablado con ellos de este compromiso pero a la hora de los partidos juegan todos por igual, sin tener nosotros presente las asistencias a los entrenamientos, probablemente estaremos rompiendo la armonía del equipo. Pero si somos consecuentes con el compromiso adquirido con todos los componentes de la plantilla debemos jugar sólo con aquellos que han venido a entrenar el tiempo que nosotros consideremos mínimo para cada uno, aunque ello nos cueste perder el partido. Con esto queremos decir que nosotros no podemos estar por encima del grupo, sino que pertenecemos a él y que nuestro ejemplo es el espejo en el que se miran los jugadores. Si sucede este caso y hacemos jugar a aquéllos que no deberían hacerlo, estaremos engañando a algunos de nuestros jugadores que han confiado en nosotros, y esto es lo peor que un entrenador puede hacer, pues los jugadores empezarán a perder la confianza que han depositado en nosotros. Unos porque ven que no cumplimos lo que hemos dicho al inicio de la temporada, y los otros porque pueden llegar a creer que están por encima de todos los demás, incluso de nosotros, y que pueden hacer por tanto lo que crean conveniente. Recordemos que la fuerza de un jefe es sobre todo moral, no física, y que si esa moral se

tambalea, se tambaleará todo el sistema que mantiene a ese jefe al mando del grupo.

Si somos consecuentes con lo que debemos hacer, y lo hacemos, el grupo encontrará una guía que seguir y cada uno de los que lo forman sabrá a qué atenerse si no sigue esa guía. De esta forma el grupo estará por encima de la individualidad y nuestro equipo podrá funcionar como tal.

Volviendo al ejemplo anterior, nos planteamos la siguiente situación: los mejores jugadores no han venido a entrenar y por tanto no han jugado. Ellos también han perdido el partido, ya que están dentro del grupo, aunque probablemente nos echen la culpa de la derrota a nosotros (ellos, sus padres y sus amigos). Ante estas situaciones tendremos que utilizar una guía de conducta de validez universal: **"no quieras para los otros lo que no te gustaría para ti"**. Es cierto que el partido lo hemos perdido porque los mejores no han jugado, pero ¿qué habrían pensado estos jugadores en el caso de haberse entrenado toda la semana si hubiéramos hecho jugar sólo a los que no se han entrenado? Ante nuestra pregunta es posible que alguno entre en razón, pero seguramente habrá algún otro que aunque no lo diga piense que él tiene más derecho a jugar porque es mejor, aunque no venga a entrenar. Ése será el jugador al que tengamos que controlar más, pues su mentalidad no es la de un jugador de equipo sino la de uno que se aprovecha del equipo en beneficio propio, y quizá debería dedicarse a practicar un deporte individual...

14.6.2 Desarrollo de la autoconfianza y de la autoestima

La falta de seguridad en sí mismo y en las propias posibilidades de actuación son características de la persona cuando alcanza estas edades, por lo que los factores externos influyen en gran medida en su personalidad, pudiendo llegar incluso a desestabilizarla.

El entorno y las relaciones con los demás tienen una gran influencia en los individuos, y el "qué dirán", así como el afán por demostrar la propia valía son aspectos importantísimos en sus vidas. Por estas razones los jugadores suelen practicar el deporte para desahogar tensiones y para acrecentar su posición dentro del grupo de amigos al que pertenecen. Sin duda el éxito social tiene una gran importancia dentro del desarrollo personal de cada uno, y el deporte es una forma de demostrar la competencia y de acrecentar este éxito social. Es cierto que el deporte se puede practicar por muchas razones, y tenemos por fortuna muchos libros que tratan específicamente este tema, pero también lo es que estas razones de práctica varían con la edad y la que nos ocupa es sobre todo la de catarsis como desahogo de tensiones, la de juego por sí mismo y la de aumento del reconocimiento social.

Un jugador que no esté bien considerado dentro de su equipo difícilmente podrá rendir de forma adecuada por muchas cualidades físicas, técnicas o tácticas que tenga. Al convivir con esta debilidad emocional característica de su edad, el individuo necesita del respaldo de su grupo, por lo que si éste no se da seguramente el jugador rendirá por debajo de sus posibilidades verdaderas. Esta falta de consideración mellará sin duda la confianza en sí mismo, que disminuirá progresivamente la estima que el individuo se tiene. El descenso de la propia estima es más difícil que ocurra con una persona ya desarrollada emocionalmente.

El miedo a fallar surge cuando se duda de la propia capacidad para hacer algo, por lo que nuestro "entrenamiento" en este aspecto debe dirigirse a reforzar la actitud del jugador ante este tipo de acciones que crean inseguridad. En nuestro deporte podemos amargar la vida a cualquier jugador en el momento en que sigamos su evolución en la cancha para descubrir sus acciones erróneas y se las echemos en cara, porque todos fallan bastantes veces, pero nuestro trabajo no debe encaminarse en este sentido, sino en el de corregir las actitudes que se dan después de cada fallo. Ejemplos de actitudes erróneas son los reproches de los otros compañeros o a los otros compañeros, los lamentos que provoca la pérdida de un tiempo precioso o las protestas innecesarias. Poco a poco el jugador debe habituarse a convivir con el error, ya que éste es común a todos los que practican; a intentar cometerlo el menor número de veces posible; a cometerlo donde sea menos peligroso no para él, sino para su equipo (no es lo mismo perder un balón en la cancha contraria que al borde del área propia; "quitarse" el balón de encima dando un pase comprometido a un compañero es una actitud común en ciertos jugadores que tienen miedo a perder el balón, etc.), y a asumir el grado de responsabilidad necesario a la hora de competir. Si conseguimos que en nuestro equipo se acepte que es normal fallar, pero que lo importante es tratar siempre de corregir el error cometido, no sólo por el que lo comete sino por todos los demás, estaremos introduciendo en los jugadores una mentalidad positiva hacia la competición y hacia la convivencia entre ellos, ya que no se reprenderá a los demás cuando fallen o decidan una opción que no era la adecuada. Esta actitud de todo el grupo reforzará la confianza de cada uno de los componentes en sí mismo y en los demás aumentando el rendimiento del equipo y asumiendo los pros y los contras del deporte que practican.

Si como entrenadores conseguimos en nuestro equipo el clima adecuado del que hemos hablado, tendremos muchas más posibilidades de mejorar un aspecto del juego vital en la vida adulta de un jugador de alto nivel. Si el jugador confía en su propia capacidad, en sus compañeros y en su entrenador, habrá más posibilidades de que intente aplicar en la competición lo que ha entrenado en las sesiones de preparación. La disciplina táctica es una consecuencia de la

buena salud que se respira dentro de un equipo, ya que la confianza mutua hace que unos se apoyen en los otros e intenten llevar a la práctica en un partido lo que han ensayado antes. Si un jugador piensa que puede fallar en cualquier momento y que cuando esto ocurra le cambiarán o sus compañeros le reprocharán su error, es difícil que pueda rendir. Por tanto la labor del entrenador en el sentido de reforzar las acciones positivas para el grupo tendrá mucho que decir en el buen ambiente del equipo, indispensable para que los jugadores que lo forman se sientan a gusto y desarrollen sus cualidades sin temor al error propio ni al de los demás compañeros.

Veamos gráficamente el proceso gradual y los pasos que debe seguir un equipo hasta alcanzar el punto de la disciplina táctica como culmen al desarrollo de las mentalidades individuales orientadas a la consecución de una mentalidad grupal:

1. REFORZAR LAS INICIATIVAS POSITIVAS DE LOS JUGADORES
2. EVITAR EL MIEDO AL ERROR
3. AUMENTAR LA AUTOCONFIANZA Y LA AUTOESTIMA
4. ORIENTAR LAS INICIATIVAS DE LOS JUGADORES
5. AGRUPAR LAS INDIVIDUALIDADES QUE FORMAN EL EQUIPO
6. ALCANZAR LA DISCIPLINA TÁCTICA

Como vemos, los cuatro primeros puntos se orientan hacia el plano individual de cada uno de los jugadores, quedando los dos últimos ya en el plano colectivo, donde se introduciría la noción de equipo y de pensamiento colectivo. Este proceso no se debe intentar desarrollar en un corto período, ni siquiera deberíamos poner un plazo, ya que cada equipo es diferente y las personalidades que lo forman también, pero en principio los dos primeros pasos vendrían ya optimizados de la categoría anterior, de forma que nuestro trabajo sería el de desarrollar el punto 3. Más adelante vendrá el punto 4, en el que los jugadores asumirán nuestros consejos no como reproches o intentos de dejarles en evidencia, sino como puntos de referencia. Dependiendo del resultado de nuestro trabajo con los puntos 3 y 4, la intensidad con que trataremos de iniciar el pensamiento colectivo será alta o baja. En cualquier caso nunca debemos intentar saltar pasos, ya que si un jugador tiene aún miedo a fallar (punto 2) no servirá de nada que intentemos orientarle con respecto a sus acciones en la cancha (punto 4), ya que probablemente él entenderá esto como una repri-

menda y no como una forma de ayudarle a mejorar, y este hecho le hará más mal que bien.

14.6.3 Desarrollo de la agresividad

La agresividad debe ser una consecuencia del propio hecho competitivo. Con esto queremos decir que la práctica de nuestro deporte conlleva el ser agresivo, y nosotros como entrenadores debemos fomentar esa agresividad en nuestros jugadores, pero siempre intentando orientarla exclusivamente hacia las acciones que las reglas del juego nos permiten en el fútbol sala. Desde el momento en que hay un enfrentamiento directo entre dos equipos está claro que ambos quieren ganar, de lo contrario no se enfrentarían. Esta necesidad de ganar al contrario es la base sobre la que se cimenta todo el deporte de competición, y también el nuestro. Los problemas suelen venir cuando esta agresividad que debemos utilizar para vencer al contrario no está canalizada dentro de los márgenes legales del deporte en cuestión. Está claro que hay deportes en los que se puede agarrar al contrario, empujarle o incluso pegarle, pero esto no se puede hacer en fútbol sala y el jugador debe tenerlo bien claro en la cabeza. Por tanto nuestras acciones en la cancha estarán encaminadas en función del balón (para recuperarlo o intentar meterlo en la portería contraria), evitando acciones de agresión a contrarios, compañeros, árbitros o público.

La agresividad en nuestro deporte es una actitud que debe adoptar el jugador para competir. Es hacer entender al contrario sólo con nuestra presencia que no va a poder superarnos, es intimidarle agonísticamente, es provocar en él la inseguridad en sus acciones, es obligarle a actuar de una forma a la que no esté habituado y que le haga equivocarse, es llamar su atención constantemente para que no pueda ayudar a sus compañeros, etc.

La cultura deportiva nos habla de la noble actuación al practicar nuestro deporte; eso está muy bien, pero no sólo uno se debe comportar así cuando gana. Lo difícil en el deporte es saber perder y aceptar que el hecho de competir puede llevar a la derrota. Se debe competir para ganar, pero sabiendo que se puede perder. El jugador tiene que asumir esto o no será capaz de ser un competidor leal, ya que cuando vaya perdiendo recurrirá, como por desgracia se ve en tantas ocasiones, a la agresión física o verbal, a culpar al árbitro de los propios errores o incluso a los mismos compañeros. Un hecho por el que muchos jugadores no progresan es porque no son capaces de aceptar que se equivocan, y el no asumir los propios errores lleva a pensar que en verdad no se falla, por lo que se suele echar la culpa del propio fallo a un error de un compañero, a una acción ilegal del rival o a un grave equívoco del árbitro. El entrenador que favorece este tipo de actuación está haciendo un flaco favor a sus jugadores, pues

como ya hemos comentado anteriormente, para mejorar es imprescindible querer hacerlo, y si uno piensa que hace ya todo bien es difícil que pueda reconocer que alguna vez se equivoca.

Una agresividad bien canalizada hace que el jugador intente vencer dentro de los cauces reglamentarios, y que si no lo consigue felicite al contrario y después nos pregunte en qué debe mejorar para lograr vencer en la próxima ocasión. Si desde nuestra posición de entrenadores le decimos que la derrota ha venido porque el árbitro no ha pitado tres penaltys que nos han hecho, y que cuando le han regateado siendo el último defensor tenía que haberle partido una pierna al atacante, estaremos alejándole de la realidad en primer lugar; no seremos capaces de hacerle mejorar como jugador y como persona en segundo, y por último estaremos demostrándonos a nosotros mismos nuestra incapacidad como entrenadores. Si por el contrario le decimos que hizo mal en quedarse protestando al árbitro esos posibles penaltys y que por eso nos metieron dos goles y que debe mejorar en la defensa del uno contra uno, ya que con sólo una finta el atacante le desbordó; y en la semana siguiente le ayudamos a trabajar ese aspecto estaremos contribuyendo a que mejore técnicamente y a hacerle entender que las decisiones del árbitro no son su problema, ya que no puede hacer nada para evitarlas o modificarlas, pero sí lo es el estar en la cancha y no hacer lo que debe para ayudar a los demás compañeros.

Es cierto que, en algunos casos, el entrenador de un equipo profesional dice a sus jugadores que el contrario no puede pasar y se debe hacer falta si es necesario, pero esto ocurre en los equipos profesionales y jamás debería ocurrir en los de categoría juvenil. Obligar a nuestros jugadores juveniles a actuar de esta manera es hacerles ver el deporte de una forma distinta a como lo deberían ver en esta edad, en la que lo importante es jugar lo mejor posible, reconocer los propios errores y tratar de subsanarlos en adelante. Muchos entrenadores tienen la costumbre de hacer creer a sus jugadores que son los mejores con el fin de que salgan a la cancha sin miedo al rival y "cargados mentalmente". Nosotros creemos que esto es un error, puesto que quizás al creerse en la obligación de ganar por ser los mejores no serán capaces de asumir una derrota si ésta se produce (y quizá lleguen a utilizar la agresividad en un sentido erróneo), y en el caso de ganar simplemente habrán cumplido con lo que debían hacer. Si como entrenadores tenemos esta filosofía en la categoría juvenil, estaremos contribuyendo antes de tiempo a crear jugadores para los que no sirve otra cosa que la victoria, ya que la derrota debe ser una consecuencia de lo que ha ocurrido en el partido, y si el otro equipo ha demostrado ser superior quiere decir que el nuestro debe mejorar en el próximo enfrentamiento, porque de lo contrario perderá de nuevo.

El hecho de ser nosotros los entrenadores nos da un poder muy grande a la hora de motivar a nuestros jugadores para que se centren en los aspectos "im-

portantes" del juego, que no son otros que la posesión y situación del balón y los movimientos y colocación de compañeros y contrarios. Si somos capaces de hacerles entender que todas sus energías deben orientarse en este sentido y no en el de la protesta al árbitro, la agresión al contrario o el reproche al compañero, estaremos canalizando su agresividad hacia lo que en verdad es importante.

Como hemos visto de manera bastante superficial, la actitud a la hora de encarar una competición es importante desde el punto de vista individual y colectivo, ya que la influencia de unos jugadores con otros es muy grande desde el momento en que todos necesitan de los demás para actuar como un grupo en la cancha. Coincidimos, por tanto, con Sampedro (1997) cuando afirma que la predisposición del jugador para afrontar con las debidas garantías el partido tiene correspondencia con el incentivo general y motivación del propio equipo, y que la actitud de los jugadores es ponderable y susceptible de cambio y mejora con el entrenamiento.

A MODO DE CONCLUSIÓN

Estimado lector, el hecho de que hayas conseguido finalizar este libro nos dice que algo interesante habrás encontrado en él, por lo que damos por bueno todo el trabajo que nos ha costado crearlo y te damos las gracias por consultar nuestros conocimientos con el fin de mejorar los tuyos e intentar con tu trabajo que nuestro deporte mejore todavía más en calidad.

Un último consejo que te damos es que trates siempre de conseguir que esa calidad que tanto nos preocupa y que buscas conseguir en tus jugadores sea tanto técnica y táctica como humana. Sólo así haremos del fútbol sala un deporte de verdad, con todo lo bueno que en él debe haber.

Para terminar nos gustaría insistir de nuevo en que nuestra intención no ha sido realizar un manual de entrenamiento, sino exponer cómo abordar la globalidad de la preparación de nuestros jugadores de categoría juvenil para hacerles mejorar, por lo que nos gustaría que este libro fuera utilizado como obra de consulta, ya que con esa intención ha sido creado.

Esta página dejada en blanco al propósito.

BIBLIOGRAFÍA

- ANTÓN, J.L. (1990). *Balonmano. Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Ed. Gymnos. Madrid.
- ANTON, J.L. (1998). *Balonmano. Táctica grupal ofensiva. Concepto, estructura y metodología*. Ed. Gymnos. Madrid.
- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1981). *La preparación física del futbolista basada en el atletismo*. Ed. Gymnos. Madrid.
- ANTONELLI, F., SALVINI, A. (1978). *Psicologia dello sport*. Lombardo Editore. Roma.
- AÑO, V. (1997). *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*. Ed. Gymnos. Madrid.
- BAYER, C. (1992). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Ed. Hispano-Europea. Barcelona.
- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Ed. INDE. Barcelona.
- BUCETA, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Ed. Dykinson. Madrid.
- CANDELAS, J., LOZANO, J., MORENO, M., NIÑO, S., RODRÍGUEZ A. (1997). *Táctica. Estrategia y sistemas de juego. Fútbol Sala*. Real Federación Española de Fútbol. Escuela Nacional de Entrenadores. Nivel 1.
- CARDENAS, D. (2000). *El entrenamiento integrado de las habilidades visuales en la iniciación deportiva*. Ed. Aljibe. Málaga.
- COCA, S. (1995). *Psicología aplicada al fútbol*. Real Federación Española de Fútbol. Escuela Nacional de Entrenadores. Nivel 1. Madrid.
- DEVIS, J., PEIRO, C. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Ed. INDE. Barcelona.
- DÍAZ, J.A. (2000). *Preparación física aplicada al fútbol-sala*. Real Federación Española de Fútbol. Escuela Nacional de Entrenadores. Nivel 2. Madrid.
- DÍAZ, J.A., HERNANDO, E., PARRÓN, J., VELASCO, J. (1997). *El fútbol sala en el currículum de Educación Física*. Curso organizado por la Universidad de Alicante.

- DÍAZ, J.A., HERNANDO, E., PARRÓN, J., VELASCO, J. (1998). *La enseñanza del Fútbol Sala en las primeras etapas de la Educación Física*. Curso organizado por la Universidad de Alicante.
- DÍAZ, J.A., HERNANDO, E., PARRÓN, J., VELASCO, J. (1997). *Iniciación al fútbol sala en la escuela*. Curso organizado por la Universidad de Castilla La Mancha.
- DURAND, M (1986). *El niño y el deporte*. Ed. Paidós/MEC. Madrid.
- EBERSPÄCHER, H. (1995). *Entrenamiento mental. Un manual para entrenadores y deportistas*. Ed. INDE. Barcelona.
- FAMOSE, J.P. (1993). *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- GARCÍA MANSO, J.M. (1999). *Alto rendimiento. La adaptación y la excelencia deportiva*. Ed. Gymnos. Madrid.
- GARCÍA, J.M., NAVARRO, M, RUIZ, J.A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Ed. Gymnos. Madrid.
- GARCÍA, J. M, NAVARRO, M., RUIZ, J.A. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Ed. Gymnos. Madrid.
- GROSSER, M., BRÜGGEMAN, P., ZINTL, F. (1989). *Alto rendimiento deportivo*. Ed. Martínez Roca. Barcelona.
- GROSSER, M., NEUMEIER, A. (1986). *Técnicas de entrenamiento*. Ed. Martínez Roca. Barcelona.
- HARRE, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Ed. Stadium. Buenos Aires.
- HERNÁNDEZ, J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Ed. INDE. Barcelona.
- JUNOY, J. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Baloncesto*. Ed. Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid.
- LOZANO, J. (1995). *Experiencias tácticas*. Ed. RFEF. Madrid.
- MEINEL, K. (1984). *Teoría del movimiento*. Ed. Società Stampa Sportiva. Roma.
- NAVARRO, F. (1993). «La detección y selección de talentos deportivos». En: *Planificación*. Ed. COPLEF. Madrid.
- ODASSO, A., TRUCCHI, G., VATTA, S. (1987). *L'allenamento calcistico. Ricerca della condizione per mezzo di esercitazioni tecniche*. Ed. Tipovelo. Torino.
- PEIRO, R., SAMPEDRO, J. (1986). *Pedagogía del baloncesto*. Ed. Miñón. Madrid.
- PLATONOV, V. N. (1988). *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. Ed. Paidotribo. Barcelona.

- PLATONOV, V. N. (1991). *La adaptación en el deporte*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- RIERA, J. (1989). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva*. Ed. INDE. Barcelona.
- RIPOLL, L.H. (1982). «Problèmes posés par l'adaptabilité du geste sportif aux perturbations imposées par le milieu». En: G. Azemar y H. Ripoll (Coord.) *Elements de neurobiologie des comportements moteurs*. INSEP. Paris
- ROMANCE, R. (1998). *Pizarra táctica por ordenador. Diseño, análisis y archivo de situaciones tácticas y estratégicas en fútbol sala*. Ed. Gymnos. Madrid.
- ROVIRA, J. (1982). *Fútbol sala*. Ed. Hispano Europea. Barcelona.
- RUIZ PÉREZ, L. M (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Ed. Gymnos. Madrid.
- RUIZ PÉREZ, L. M (1995). *Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física Escolar*. Ed. Gymnos. Madrid.
- RUIZ PÉREZ, L. M, SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1997). *Rendimiento deportivo. Claves para la optimización de los aprendizajes*. Ed. Gymnos. Madrid.
- SAMPEDRO, J. (1993). *Iniciación al fútbol sala*. Ed. Gymnos. Madrid.
- SAMPEDRO, J. (1996). *Análisis praxiológico de los deportes de equipo. Una aplicación al fútbol sala*. Tesis doctoral. Biblioteca INEF. Madrid.
- SAMPEDRO, J. (1997). *Fútbol sala. Las acciones del juego*. Ed. Gymnos. Madrid.
- SAMPEDRO, J. (1999). *Fundamentos de táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes*. Ed. Gymnos. Madrid.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y los deportes*. Ed. Gymnos. Madrid.
- SCHMIDT, R. (1991). *Motor learning and performance: from principles to practice*. Champaign, Human Kinetics.
- SINGER, R.N. (1986). *El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte*. Ed. Hispano-Europea. Barcelona.
- TEMPRADO, J. (1992). «Les apprentissages décisionnels en EPS». En: J.P. Famosé, Ph. Fleurance y Y. Touchard (dir.). *L'apprentissage moteur. Rôle des représentations*. EPS. Paris.
- VALDÉS, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. Ed. INDE. Barcelona.
- VELASCO, J. (1993). *El uno contra uno en fútbol sala. Progresión desde la iniciación hasta el dominio*. Trabajo para la asignatura Fundamentos de Táctica Deportiva. INEF. Madrid.