



Adri Martiño Futsal

www.adrimartinofutsal.es.tl

La técnica específica del fútbol sala.

“El trabajo técnico en categorías inferiores”



Adri Martiño Futsal

www.adrimartinofutsal.es.tl



Técnica específica en fútbol sala.

Se dice que “técnica” son todos aquellos gestos que un jugador realiza dentro de la cancha de fútbol sala, los que realiza con y sin balón. Cuando hablamos de técnica específica nos referimos a aquellos propios de nuestro deporte (existe la técnica de carrera pero no es en este caso específica del fútbol sala).





La táctica se refiere a la relación y coordinación entre los jugadores de un equipo, está más relacionada con la percepción y el conocimiento del juego.

Técnica y táctica deben ir siempre unidos, no se entiende una sin la otra.

“Una buena decisión táctica no se ejecuta sin un gesto técnico correcto así como una gran capacidad técnica no sirve de nada si la toma de decisión es equivocada”.

Luego no podremos separar siempre el trabajo técnico del táctico debiendo entrenar ambos aspectos de la forma más integrada posible.





Adri Martiño Futsal

www.adrimartinofutsal.es.tl

La técnica en categorías base:

A edades tempranas, el niño sólo es consciente de su espacio próximo, luego su capacidad de aprendizaje se reduce principalmente a la relación jugador-balón. De esta forma, en iniciación el aprendizaje técnico prevalecerá sobre el táctico invirtiéndose esta relación a medida que se van superando etapas formativas pero sin dejar nunca de trabajar ambos aspectos.

Así, cuando un jugador llega a las etapas de infantil o cadete debe dominar perfectamente los gestos técnicos específicos básicos de nuestro deporte.



Adri Martiño Futsal

www.adrimartinofutsal.es.tl



Aspectos metodológicos generales

- Integrar todos los aspectos del juego (técnico, táctico, psicológico y físico)
- Enseñanza progresiva.
- Enseñar jugando.
- Enseñar a jugar pensando.
- Manejar las dos piernas (lateralidad).
- Los ejercicios analíticos, con mayor presencia cuanto más pequeños son los niños, en categorías superiores no deben ocupar una parte grande de la sesión, nos sirven para calentamientos, momentos en donde queremos bajar la intensidad o en trabajos específicos.
- Buscar que los niños estén participando la mayor parte del tiempo, nunca parados, evitando filas, trabajando con un balón por jugador...
- Tareas motivantes y atrayentes basadas en el juego.
- Evitar la especialización en edades tempranas. Los niños deben conocer el juego desde todos los ángulos posibles.
- Correcciones continuas





Gestos específicos básicos

- Control y pase.
- Conducción.
- Fintas con y sin balón.
- Golpeos (finalización).
- Técnica defensiva (desplazamientos, posición básica defensiva).
- Posiciones específicas (portero, pívot...)





Control y pase

Un porcentaje altísimo de las veces que un jugador participa en el juego controla y pasa el balón, luego el manejo de estos dos gestos (prácticamente de forma inseparables) se convierte en el principal objetivo del trabajo técnico en formación.

CONTROL:

- Siempre de planta
- Manejar las dos piernas
- Orientar el control
- Atacar el balón (desbordar con el control)
- Control con finta

PASE:

- Utilizar el interior.
- Manejar las dos piernas
- Calidad en el pase (tenso, facilitar el control del compañero, buena toma de decisión).
- Diferentes variedades de pase, laterales, de “paralela”, en elevación...





La conducción

- balón pegado al pie
- Cabeza levantada
- Utilizar las dos piernas
- Conducción con distintas superficies del pie (planta, exterior, interior....)

La finta

“Engañar al contrario”

- Bajar el centro de gravedad.
- Antes de recibir para desmarcarse, recibir con espacio, desbordar con el control, desajustar...
- Unida a otros gestos técnicos (finalización, control, regate...)
- Finta de tiro.

Finalización

La finalización es la última fase del ataque.

El gesto técnico asociado más común es el golpeo a portería.

- Golpeos con las diferentes superficies del pie (empeine, puntera, interior...)
- En parado o movimiento.
- Tras otro gesto técnico (conducción, control, finta...) o a primeras.
- Llegadas a segundo palo, situaciones de 1xp.





Técnica defensiva

Aunque normalmente en el trabajo técnico sólo nos fijamos en los gestos que los jugadores realizan con la pelota no debemos olvidar que existe una parte de la técnica importante que engloba los gestos específicos de la defensa.

•Posición básica defensiva:

- Centro de gravedad abajo
- Desplazarse lateralmente sin cruzar las piernas.
- Adelantar ligeramente la pierna que defiende la dominante del rival o el eje de la cancha.
- Brazos abiertos (hacerse grande)
- Fintas defensivas
- No apoyar toda la superficie del pie

•Desplazarse en la trayectoria:

- Iniciar los desplazamientos defensivos cuando el balón sale del pasador no cuando llegar al receptor.

•Lateralidad defensiva:

- Defender con las dos piernas

•Defensa de pívot

- En anticipación, disposición de anticipar, utilizar los brazos y evitar que el pívot utilice nuestro cuerpo para girar...





Técnica de pívot

Técnica específica para el puesto de pívot.

Juego de espaldas.

Ganar la posición.

Girarse con el balón dominado y pegar o pasar...

Mantener la cabeza levantada.

Técnica específica del portero.

Agarres, despejes.

Desplazamientos.

Cruz.

Saque.

....





ENTRENAMIENTO DEL CONTROL Y EL PASE

- Trabajar de forma más analítica a modo correctivo pero de manera dinámica.
- Trabajar por parejas o tríos.
- Incidir siempre en el control de planta.
- Facilitar el ataque creando superioridades (comodines, atacan dos equipos y defiende uno...)
- Obligar a que haya control (prohibir jugar de primera, dos toques obligatorios...)
- Obligar a dos toques obligatorios, uno con cada pierna.
- Progresar en la complejidad del gesto, desde control en parado, atacando el balón, tras finta, control con finta...
- ...

Debemos entender que en todo ejercicio en el que obliguemos a jugar en dos toques y donde consigamos que los equipos tengan cierta continuidad en la posesión del balón en realidad se está trabajando el control y el pase a la vez que otros aspectos del juego.





ENTRENAMIENTO DE LA CONDUCCIÓN

- Trabajar de forma más analítica a modo correctivo pero de manera dinámica.
- Un balón por jugador, todos trabajan a la vez.
- Unir a pautas perceptivas, estímulos auditivos....
- Obligar a un mínimo de toques, puntuar con conducciones a través de conos, cruzando líneas o zonas marcadas...
- Unir a otros gestos técnicos (fintas con balón, regates, pase...)
- ...

ENTRENAMIENTO DE LA FINTA

- Unir a otros gestos técnicos, fintas antes de recibir, después de pase, con balón, para regatear, finta de tiro, control con finta...
- Juegos de persecución sin balón, por parejas...





ENTRENAMIENTO DE LA FINALIZACIÓN

- Trabajar diferentes tipos de golpes (distancia, frontal, lateral.... y con diferentes superficies del pie.
- Finalizaciones tras diferentes gestos técnicos.
- Trabajar de forma progresiva, cada vez más cercana al juego.
- Situaciones de 1xp con diferentes pautas (fintar y desplazar...), 2xp,...
- Tareas en espacio reducido y con superioridad ofensiva.
- Atacar las dos porterías, buscar finalizaciones rápidas y provocar muchas situaciones de finalización.

•... ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA DEFENSIVA

- Fundamentalmente la técnica individual defensiva la trabajaremos de forma más específica en situaciones de 1x1 (a la vez que trabajamos el aspecto ofensivo en el jugador que ataca).
- De forma integrada en prácticamente todas las tareas con defensores que planteemos.

