

- CONMEBOL -  
**EVOLUCIÓN**



MANUAL *EVOLUCIÓN* DE  
**FUTSAL**  
*JUVENIL*

MANUAL *EVOLUCIÓN* DE  
**FUTSAL**  
*JUVENIL*

# Índice

## CAPÍTULO 1 INTRODUCCIÓN 08

- El juego del futsal
- Lógica del juego

### Construcción colectiva para la elaboración del Manual de Futsal

#### Presidente

Alejandro Domínguez  
Wilson-Smith

#### Secretario Gral. Adjunto de Fútbol

Gonzalo Belloso

#### Consejo Editorial

Francisco Maturana  
Gonzalo Belloso  
Hugo Tocalli  
Reinaldo Rueda

#### Autores

Alberto Ramírez  
Carlos Thiengo  
Diego Giustozzi  
Esteban Pizzi  
Néstor Arrúa  
Paulo César de Oliveira  
Rafael Kiyasu  
Wilton Santana

#### Editores Ejecutivos

Carlos Thiengo  
Clarence Acuña  
Luis Fernando Ramírez  
Ruben Rossi

#### Moderador

Mauricio Marques

## CAPÍTULO 2 DIMENSIONES TÁCTICAS Y TÉCNICAS DEL FUTSAL 12

- Principios fundamentales y comportamientos tácticos individuales y grupales del juego
- Niveles de juego de futsal: del juego anárquico al juego elaborado
- Táctica colectiva
- Conceptos tácticos de la organización ofensiva
- Conceptos tácticos de la organización defensiva
- Conceptos tácticos del momento de transición
- Comportamientos tácticos por posición
- La construcción del modelo de juego

## CAPÍTULO 6 REFERENCIAS 116

- Bibliografía

## CAPÍTULO 3 LA DIMENSIÓN FÍSICA DE FUTSAL 68

- Planificación del entrenamiento deportivo de futsal
- Estructuración del entrenamiento de futsal
- Tipos de entrenamientos y su programación

## CAPÍTULO 4 EL ARQUERO/A DE FUTSAL 85

- Aspectos que influyen en el desarrollo del arquero/a
- Comportamiento sistémico del arquero/a
- Principales funciones y acciones del arquero/a
- El entorno de juego y el entrenamiento del arquero/a
- El proceso de enseñanza y aprendizaje del arquero/a
- En la práctica: cómo entrenar a los arqueros/as

## CAPÍTULO 5 EL CURRÍCULO Y LA FORMACIÓN DE JUGADORES Y JUGADORAS 99

- Características generales del currículo destinado a la formación de jugadores y jugadoras
- La institución deportiva
- Formación integral
- Formación deportiva
- “Una hoja en blanco”



# Mensaje del presidente de CONMEBOL

Alejandro Domínguez Wilson Smith

Si existe una modalidad futbolística donde la CONMEBOL no solo ha dejado huella profunda en lo histórico, sino mantiene su estatus de potencia, es en el fútbol sala o Futsal-FIFA.

Sus albores, que fueron claramente sudamericanos, se dieron entre el Río de la Plata y Brasil, y dejaron en esta modalidad la impronta del fútbol sudamericano: el talento natural de los futbolistas de Sud-

américa halló en el fútbol sala el campo ideal para que el ADN del Futsal-FIFA tuviera la marca registrada de los jugadores y jugadoras de nuestro continente.

También fue de trascendental importancia la postura de países de la CONMEBOL para que a mediados de los 80 la FIFA tomara el control de esta modalidad, incluyéndola bajo su tutela y organizando desde 1989 la Copa Mundial de Fútbol Sala.

Como en ninguna otra modalidad futbolística, el dominio de las selecciones de la CONMEBOL se hace patente, y de las 8 Copas Mundiales disputadas bajo organización de la FIFA, nada menos que 6 las ganaron potencias sudamericanas.

Al claro dominio de Brasil, ganador de cinco de los Mundiales, se sumó el seleccionado de

Argentina, vigente campeón, dejando en el historial de la competición solo dos Copas Mundiales no ganadas por selecciones de la CONMEBOL.

La popularidad que tiene esta modalidad en nuestros países nos compromete más como CONMEBOL a un trabajo profesional, planificado y con visión amplia, con el objetivo de mantener alta la vara que nuestros deportistas nos están dejando desde hace décadas.

El trabajo de la Dirección de Desarrollo de la CONMEBOL para la concreción de este objetivo incluye este manual sobre el futsal, para cuya redacción han colaborado las mejores mentes que tienen los países sudamericanos en esta especialidad.

Para la CONMEBOL es un lujo presentar este material instructivo, con la seguridad de que será un eslabón clave para mantener no solo la supremacía en las competencias, sino el interés en esta modalidad de nuestros millones de salonistas que viven en todo el territorio CONMEBOL.

# Mensaje del secretario general adjunto/director de Desarrollo de CONMEBOL

Gonzalo Belloso

La estrategia del Programa CONMEBOL Evolución de la Dirección de Desarrollo es incrementar la inversión en el fútbol mirando su expansión a todos los niveles del desarrollo deportivo, impulsando la inclusión y la diversidad en un marco de respeto e integridad.

Los fondos del programa CONMEBOL Evolución cumplen la función social de formar a técnicos, entrenadores/as y preparadores/as físicos como puentes para potenciar el talento de la nueva generación de futbolistas que aman el fútbol. Están para trabajar en capacitarlos, dotarlos de entrenamiento y disciplina, de educación en valores, transformando así sus experiencias, sus vidas y su proyección hacia un eventual futuro de competencia profesional.

Esta Dirección trabaja buscando generar las condiciones para que la magia del fútbol se mantenga vigente, sea junto a las multitudes que siguen a sus equipos en cualquier punto de Sudamérica, o a través de los fanáticos de otras latitudes, seguidores del talento y pasión de nuestros jugadores y jugadoras.

Una de las armas que consideramos de importancia capital para la concreción de estos objetivos es la publicación de manuales para las diversas modalidades y categorías del fútbol. Este, en particular, está dedicado al fútbol sala o Futsal-FIFA.

La rica experiencia en la modalidad salonística que tiene Sudamérica nos ayuda para tener como docentes a verdaderos campeones mundiales, creadores de técnicas y tácticas que llevaron durante muchos años a nuestras selecciones nacionales a conquistar la Copa del Mundo de Futsal-FIFA.

Esta sapiencia es expuesta ahora para que los amantes del fútbol sala, sean jugadores/as aficionados o del mundo profesional; o sean técnicos, puedan plasmarlas en las mágicas salas, allí donde la pelota gira a un ritmo y a una velocidad increíbles.







# Introducción

El propósito de este manual es registrar el conocimiento genuino del futsal sudamericano con énfasis en la formación de jugadores/as de futsal de clubes juveniles. Destacamos aquí la capacidad de desarrollo de talento de nuestro continente que ha resultado en varios logros en las categorías de adultos, tanto hombres como mujeres.

Este manual propone una visión global de los aspectos específicos del entrenamiento de futsal para nuestros jóvenes, aplicable a diferentes realidades derivadas de la diversidad de nuestro continente.

En el capítulo 1 discutimos la lógica del juego de futsal y los componentes que lo caracterizan. El capítulo 2 especifica los principios tácticos fundamentales, así como las tácticas individuales y grupales en los aspectos ofensivos y defensivos. Luego, hacemos una reflexión interesante sobre la progresión del juego anárquico al juego estructurado para respetar las características de maduración y la comprensión del juego en los diferentes grupos de edad de los clubes juveniles. Este capítulo también contiene la contribución de dos campeones mundiales: Paulo César de Oliveira y Diego Giustozzi. Realizan un análisis exhaustivo y detallan la táctica de futsal colectiva en todo momento del juego y también una descripción de acciones y funciones específicas de las diferentes posiciones. El capítulo termina

con una propuesta para construir un modelo de juego.

Los capítulos 3 y 4 abordan los temas de la preparación física y el entrenamiento de arqueros/as de futsal específicos, respectivamente. De una manera muy aplicada y con varios ejemplos de actividades, estos capítulos ciertamente proporcionarán una base teórica y práctica más que suficiente para garantizar una capacitación básica de calidad sobre estos temas específicos.

En el capítulo 5, la propuesta es, así como en el manual de orientación, presentar un ejercicio para construir el currículo de capacitación para clubes juveniles de futsal.

Leamos el primer manual de futsal con el verdadero ADN sudamericano.

## El juego del futsal

Principalmente, la acción del juego en el futsal es el resultado de interacciones entre jugadores/as. Estos, cuando están en posesión de la pelota, se asocian para mantenerla, ocultando sus intenciones, causando restricciones para el equipo contrario, con el objetivo de traer ventajas posicionales y numéricas que se traducen en goles y, cuando la pelota se pierde, se organizan para recuperarla, oponiéndose cooperativamente

a las iniciativas del rival, evitando posibles desventajas posicionales y numéricas, inhibiendo los objetivos. La naturaleza compleja del juego, dada la incertidumbre y la variabilidad de las situaciones, requiere, por un lado, jugadores/as versátiles con alta capacidad de juego, es decir, inteligentes (tácticos), hábiles (técnicos), condicionados y emocionalmente fuertes, que sepan decidir y ejecutar de manera rápida y efectiva, anti-

pando posibles intenciones del oponente. Por otro lado, los entrenadores/as exigen que organicen sus equipos para enfrentar los diferentes momentos del juego, desarrollando contextos de entrenamiento que desarrollen la capacidad del juego y respeten las particularidades del futsal, es decir, en sintonía con los aspectos de su lógica interna.

## Lógica del juego

La lógica del juego de futsal es permanente y retrata la naturaleza estructural y dinámica (funcional) del juego de futsal, es decir, lo que este deporte tiene como característica. Conocer sus aspectos es importante para que el entrenador/a pueda elaborar y ajustar sus contextos de entrenamiento para las diferentes etapas del deportista: iniciación (6-13 años) y especialización (14-20 años). Un entrenamiento de calidad respetará la lógica del juego.



# Lógica interna

del juego de futsal



## Dinamismo

Movilidad constante y simultánea de jugadores/as y la pelota en un espacio compartido y escaso.



## Marcación intensa

Se caracteriza por la actitud de presionar la pelota independientemente de la ubicación de la cancha, lo que requerirá un movimiento inteligente de los jugadores/as.



## Espacio escaso

Aunque la cancha tenga 800 m<sup>2</sup> (40 m x 20 m), el espacio donde se encuentran los futbolistas (centro de juego) a menudo se reduce, lo que facilita un marcado intenso y acelera la velocidad de la toma de decisiones de los jugadores/as.



## Autoorganización

Caracterizado por la creatividad de los jugadores/as y los ajustes repentinos en sus planes de acción para responder, dentro de una determinada organización, a las acciones del oponente y a los propios errores de los colegas.



## Rotación contextualizada

Se trata de la ocupación táctica y el espacio desocupado; por un lado, la defensa restringe los espacios; por otro lado, el ataque necesita expandirse y crear espacios útiles. Sin embargo, esta dinámica tiene lugar en un entorno inestable.



## Imprevisibilidad

No puedes predecir el orden, la frecuencia y los tipos de eventos en el juego. Esta característica carga cognitivamente a los jugadores/as, exigiendo un alto nivel de concentración y organización, el antídoto contra la imprevisibilidad.



## Organización

Comprende la dimensión estratégica-táctica del juego, es decir, su dimensión inteligente. La interfaz entre la estrategia (decisiones anteriores) y las tácticas (decisiones en curso) ofrece la característica más específica del futsal. Por lo tanto, está organizado con principios y comportamientos tácticos para enfrentar los momentos del juego.



## Principios tácticos

Son un conjunto de referencias que guían el comportamiento de los jugadores/as en diferentes momentos del juego. Por ejemplo, en áreas donde la pelota está en disputa, intente crear superioridad numérica, evitar la igualdad numérica y rechazar la inferioridad numérica. Estos principios están respaldados por interacciones entre jugadores/as, por su comunicación motora.



## Comunicación motora

Representa las relaciones tácticas entre los jugadores/as, el juego asociativo (dos, tres, cuatro), sin descartar las tácticas individuales para enfrentar los momentos del juego.



## Momentos del partido

Son seis en el futsal: organización ofensiva, transición de ataque-defensa, organización defensiva, transición de defensa-ataque, pelotas paradas (ofensivo y defensivo) y juego de línea de arquero/a (ofensivo y defensivo). Este cambio constante en las situaciones del juego requiere un jugador/a versátil tácticamente, es decir, que sepa cómo cumplir más de una función táctica y que sepa cómo responder, junto con otros, de manera creativa.



## Apelar a la inteligencia

Poco espacio agregado a los resultados de marcado intenso en un tiempo reducido para comprender, analizar y decidir qué hacer. Por lo tanto, es necesario aprender a actuar de antemano, adelantarse a los acontecimientos pensando en el próximo momento. Ser inteligente está relacionado con la capacidad de los jugadores/as para manejar grandes bloques de información, dependiendo de adquisiciones previas y el estado actual.



## Técnica

El juego exige al jugador/a una "doble tarea" (motora y cognitiva), lo que hace que la técnica forme una unidad con la táctica. Por lo tanto, el jugador/a técnico/a es el que ajusta sus gestos a las demandas del entorno, utilizando sus gestos siempre con un sentido táctico.



## Reglas

Tienen un alto impacto en el comportamiento de los jugadores/as y del equipo. Por ejemplo, fomentan el logro de muchos objetivos (debido al espacio reducido, la validez del objetivo desde dentro del área, las faltas acumulativas, la posibilidad de actuar con el arquero/a, etc.), aunque los objetivos son relativamente pocos, lo que requiere que los jugadores/as sean mucho más precisos en el acabado y que los equipos creen una zona de llegada más cercana a esas.



# Dimensiones tácticas y técnicas del futsal

## Principios fundamentales y comportamientos tácticos individuales y grupales del juego

*Como se ve en la lógica interna, los principios tácticos son las referencias que guían el comportamiento de los jugadores/as para gestionar los diferentes momentos del juego.*

Sin embargo, la forma en que los salonistas cumplen con los principios tácticos y manejan bien los momentos del juego, requiere el desarrollo de un “lenguaje” común para todos, que se entiende por táctica. Cuando ella informa al jugador/a, sería individual. Entre dos o tres jugadores/as, grupo. Y entre los cuatro jugadores/as, colectivo. Cuando los salonistas se comunican (interactúan tácticamente) para atacar y defender, los gestos técnicos tienen significados y expresan las intencio-

nes tácticas de los jugadores/as. Por lo tanto, el comportamiento es siempre técnico-táctico y no técnico o táctico. En este sentido, es importante aprender un cierto “lenguaje” para jugar colectivamente cuando estás en posesión y cuando no estás en posesión de la pelota. No se puede pasar por alto que la comunicación táctica entre jugadores/as debe ser fácilmente interpretada por ellos y, al mismo tiempo, malinterpretada por los oponentes.

Con cada entrenamiento, desde las edades más jóvenes y gradualmente, es necesario perseguir y arraigar una serie de comportamientos tácticos individuales, grupales y colectivos.

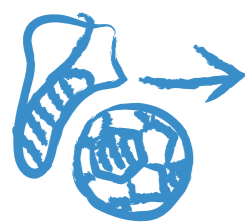
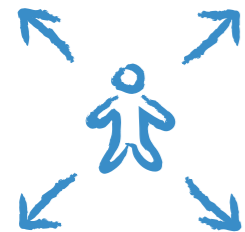
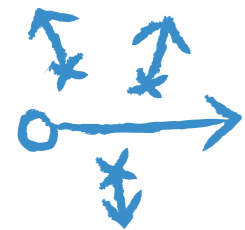
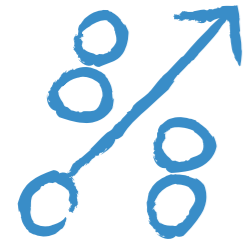
Algunos principios tácticos del juego que se consideran fundamentales:

Principios tácticos ofensivos	Principios tácticos defensivos
Penetración	Contención
Cobertura ofensiva	Cobertura defensiva
Movilidad	Equilibrio
Espacio	Concentración
Unidad ofensiva	Unidad defensiva

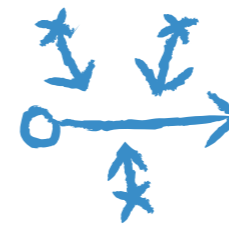
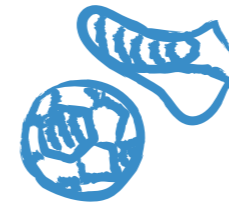
Tabla 2 - Principios fundamentales del juego de futsal



Ahora, ¿qué significan estos principios y cuáles son los comportamientos táctico-técnicos que los respaldan?



Principios ofensivos	Comportamientos tácticos	Medios técnicos
<b>PENETRACIÓN:</b> Atacar directamente al adversario/a o a la baliza, desequilibrar la organización defensiva adversaria, crear situaciones ventajosas en términos numéricos o posicionales.	1x1 (superar al adversario); proyectarse en las espaldas del adversario, pelota de tiempo para pivot; tablas, paralelas, diagonales, sobreposiciones, cortes por el frente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chuleo</li> <li>• Pase</li> <li>• Control de la pelota</li> <li>• Tiro</li> </ul>
<b>COBERTURA OFENSIVA:</b> Garantizar el mantenimiento del dominio de la pelota, disminuir la presión defensiva sobre el portador/a de la pelota.	Entrar en línea de pase, dando apoyo para el portador/a de la pelota, sea detrás de la línea de la pelota (juego de volante) y también hacer aproximaciones entre líneas, circular la pelota, relevo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control de la pelota</li> <li>• Pase</li> <li>• Fintas</li> </ul>
<b>MOVILIDAD:</b> Crear acciones de ruptura en la organización defensiva adversaria, aparecer en zonas propicias para la consecución del gol, crear líneas de pase en profundidad.	Tabla, paralela, diagonal, sobreposición, huida, desmarque, apoyo entrelíneas, apoyo en el fondo del salón, cortina, abrir espacios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control de la pelota</li> <li>• Chuleos</li> <li>• Pase</li> <li>• Fintas</li> </ul>
<b>ESPACIO:</b> Ampliar el espacio efectivo del juego, expandir las distancias entre los adversarios.	Jugar a lo largo (pase en progresión) y jugar en profundidad (pelotas de espacio y pelotas de pivot).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pase</li> <li>• Protección de la pelota</li> <li>• Control de la pelota</li> </ul>
<b>UNIDAD OFENSIVA:</b> Favorecer una circulación continua, fluida y eficaz de la pelota; hacer un pase organizado a la defensa en caso de pérdida de la pelota (recuperándola inmediatamente o mientras se tiene la defensa).	Jugar de par en par, dar apoyo al portador de la pelota; aproximación de las líneas, balance defensivo, atacar en la marca; tiempo y retorno defensivo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pases</li> <li>• Fintas</li> <li>• Desarme</li> <li>• Intercepción de pases</li> <li>• Anticipación</li> </ul>



Principios defensivos	Comportamientos tácticos	Medios técnicos
<b>CONTENCIÓN:</b> Detener o retrasar el ataque adversario, inducir la progresión del portador/a de la pelota, presionar al portador/a de la pelota, restringir opciones de pase para un adversario, impedir la finalización.	Colocarse entre el delantero/a y el gol, aproximación y abordaje (presionar la pelota), inducción de la trayectoria de acción del delantero/a, bloqueo de tiros en la trayectoria de la pelota presionando.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarme</li> <li>• Interceptaciones de pase</li> </ul>
<b>COBERTURA DEFENSIVA:</b> Auxiliar al marcador del portador/a de la pelota, si este fuere superado; transmitir seguridad al marcador/a del portador/a de la pelota para que este intente recuperarla.	Cobertura, superposición de cobertura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarme</li> </ul>
<b>EQUILIBRIO:</b> Asegurar la estabilidad defensiva en las zonas de disputa de la pelota, cubrir eventuales líneas de pase, marcar jugadores/as que pueden recibir la pelota, apoyar colegas que hacen la contención y la cobertura defensiva.	Retorno defensivo, interceptación de pases, temporización, ofrecer equilibrio defensivo en el lado opuesto de donde la defensa hace la contención, disuadir el pase del portador/a de la pelota.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarme</li> <li>• Interceptación de pase</li> <li>• Anticipación</li> </ul>
<b>CONCENTRACIÓN:</b> Aumentar la protección al objetivo, inducir al adversario para zonas de menor riesgo.	Marcar detrás de la línea de la pelota; en caso de pérdida de la pelota, retorno defensivo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarme</li> </ul>
<b>UNIDAD DEFENSIVA:</b> Dar mejores condiciones para que los defensores en el centro del juego puedan presionar al equipo oponente; favorecer a la acción ofensiva después de la recuperación de la pelota.	Respetar la línea de la pelota, pressing defensivo; ajustes defensivos como la cobertura y la superposición de la cobertura; flotación, defensa compacta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarme</li> <li>• Intercepción de pases</li> <li>• Anticipación</li> <li>• Desplazamientos sin pelota</li> </ul>

Tabla 3 - Principios tácticos fundamentales y comportamientos tácticos que los apoyan



Con el fin de delinear la forma contemporánea de jugar futsal, utilizamos los resultados de un estudio que reveló la visión táctico-estratégica de cinco campeones<sup>1</sup> técnicos de una competencia importante en Sudamérica. Este estudio refuerza la importancia de

guiar la enseñanza de juego de futsal en la adquisición de principios y comportamientos tácticos que pueden preparar a los jugadores/as para enfrentar los diferentes momentos del juego.

1- Cinco entrenadores que ganaron 11 de las 13 ediciones de la Liga de Fútbol de Salón entre 1996 y 2008. Dos de estos entrenadores dirigieron al equipo brasileño de futsal en los Mundiales. (Santana, 2008)

## FASES Y MOMENTOS DEL JUEGO

Lo que los entrenadores/as esperan tácticamente de los jugadores/as



### ATAQUE

- Movimiento constante
- Jugar sin pelota
- Velocidad de pase precisa
- Bajo presión, imprimir velocidad sin la pelota y pasarla hacia adelante
- Invertir en 1x1
- Pase en profundidad
- Ocupar el espacio libre
- Acercarse
- Apoyar el pase
- Mover en diagonal y en paralelo
- Inteligencia para decidir
- Tener movimientos combinados



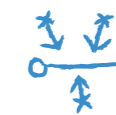
### DEFENSA

- Presión sobre la pelota para desarmar o desequilibrar el pase
- Seguir o cambiar la cita
- Mantener la pelota en el campo visual
- Ajustar la marca
- Puntuación en equilibrio
- Inducir la dirección del ataque
- Aplicar ayudas
- Tener un sentido de cobertura
- Volver a defender
- Realizar superposiciones de cobertura



### TRANSICIÓN OFENSIVA

- Velocidad de impresión en acción
- Tener quién conduce y otras opciones de pase
- Conducir en la marca sin apresurar la decisión
- Ingresar la línea de pase con quien tenga la pelota
- Quien no tiene la pelota busca la profundidad
- Leer el juego y decidir



### TRANSICIÓN DEFENSIVA

- Volver
- Sincronización
- Presionar la pelota

*Tabla 4 - Principios tácticos específicos que los campeones técnicos de la Liga de Futsal esperan de sus jugadores/as en diferentes momentos del juego.*

Evidentemente, la lista de principios tácticos específicos y los comportamientos tácticos respectivos no incluyen todo lo que los jugadores/as deben tener para desempeñarse en el nivel de juego más avanzado, lo cual es de esperar; después de todo, el futsal, ya que es un juego, está cambiando constantemente. Sin em-

bargo, por otro lado, es una “guía pedagógica” confiable, ya que proviene de autores de renombre en literatura deportiva y entrenadores/as considerados notables en la comunidad deportiva del futsal.

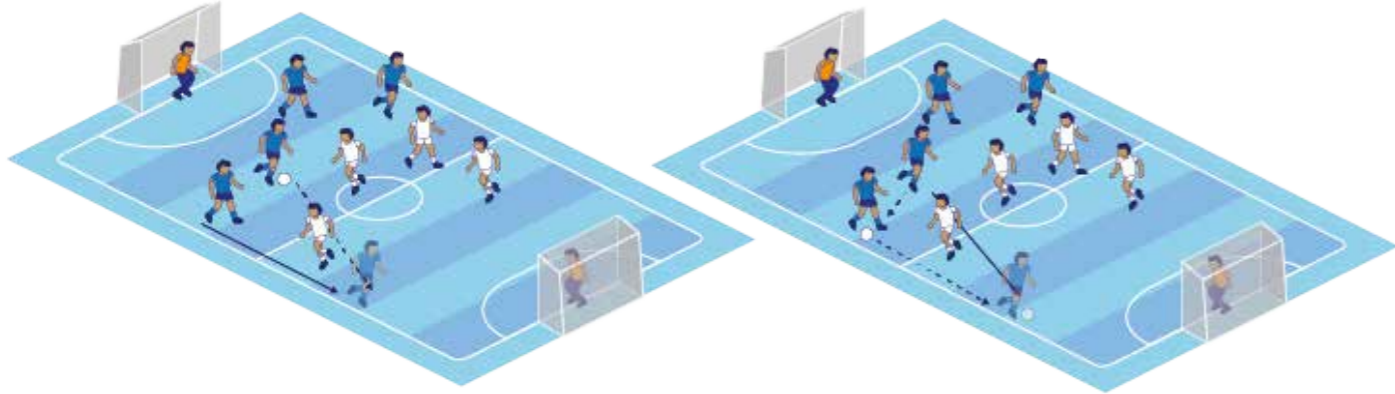
Dicho esto, observe una lista de comportamientos o actitudes táctico-técnicas de futsal que

respalden los principios fundamentales en diferentes momentos del juego.

Recuerde que, desde un punto de vista ofensivo, se trata de actitudes entre jugadores/as, es decir, quien ofrece y quien tiene la pelota tienen la misma importancia, lo que llamamos “juego asociativo”.



# Comportamientos tácticos ofensivos



## Ganar la espalda del defensor

Actitud para proyectarse en el espacio vacío ganando la espalda del oponente.

## Atacar el espacio en paralelo

Actitud para proyectarse en el espacio vacío ocupando el paralelo en relación con la pelota.

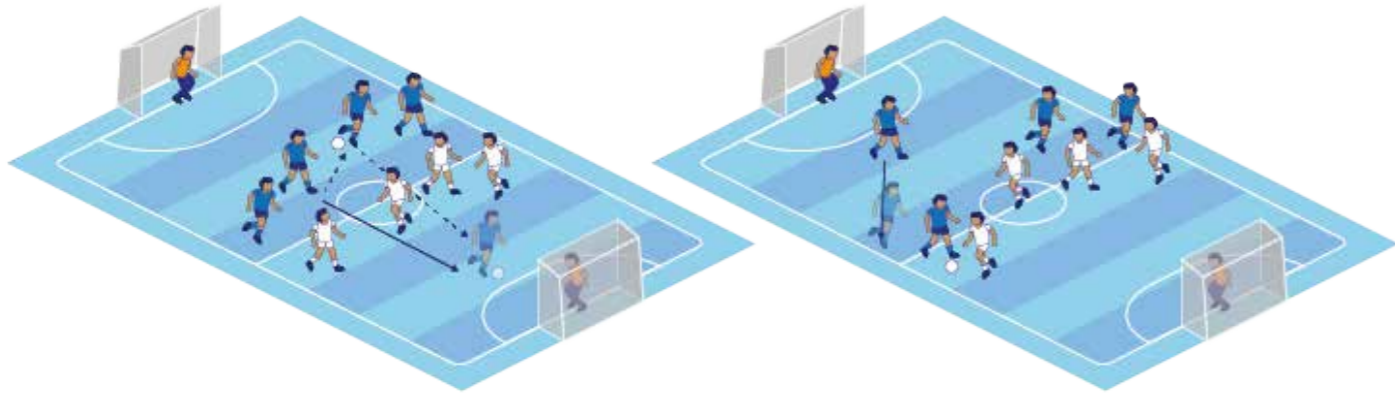


## Desmarque

La actitud del jugador/a sin la pelota, va hacia ella pasando detrás del defensor/a.

## Cortina

La actitud del jugador/a sin la pelota, se mueve entre el portador/a de la pelota y su marcador/a directo.



## Atacar el espacio en la diagonal

Actitud para proyectarse en el espacio vacío ocupando la diagonal en relación con la pelota.

## Superposición (o cruce)

Actitud para moverse detrás de quien tenga posesión de la pelota.

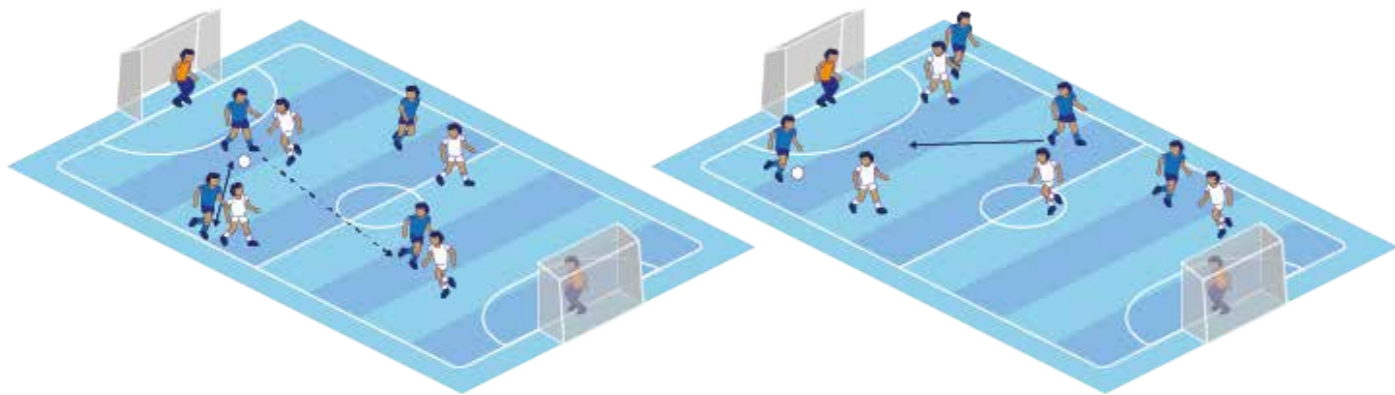


## Relevo

La actitud del jugador/a sin pelota para moverse detrás del que tiene la pelota, en cobertura ofensiva.

## Corte por el frente

La actitud del jugador/a sin la pelota para cambiar la dirección de su carrera y recibir la pelota.

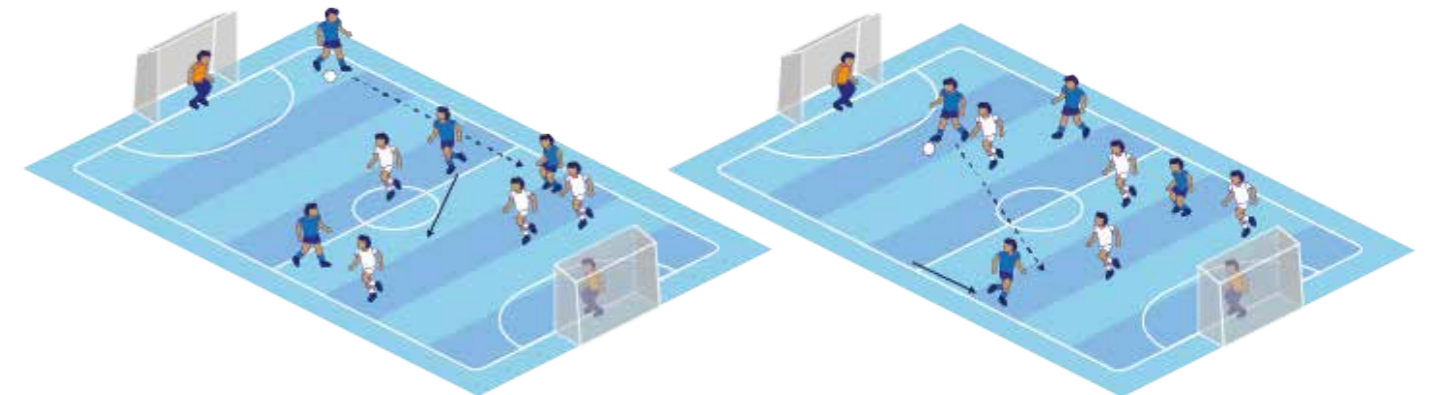


## Pelota de tiempo para el pivot

La actitud del jugador/a sin la pelota, va hacia ella pasando la pelota al pivot.

## Aproximación (apoyo) entre líneas

Actitud de movimiento entre líneas defensivas para apoyar al portador/a de la pelota.



## Abrir espacio y jugar en profundidad

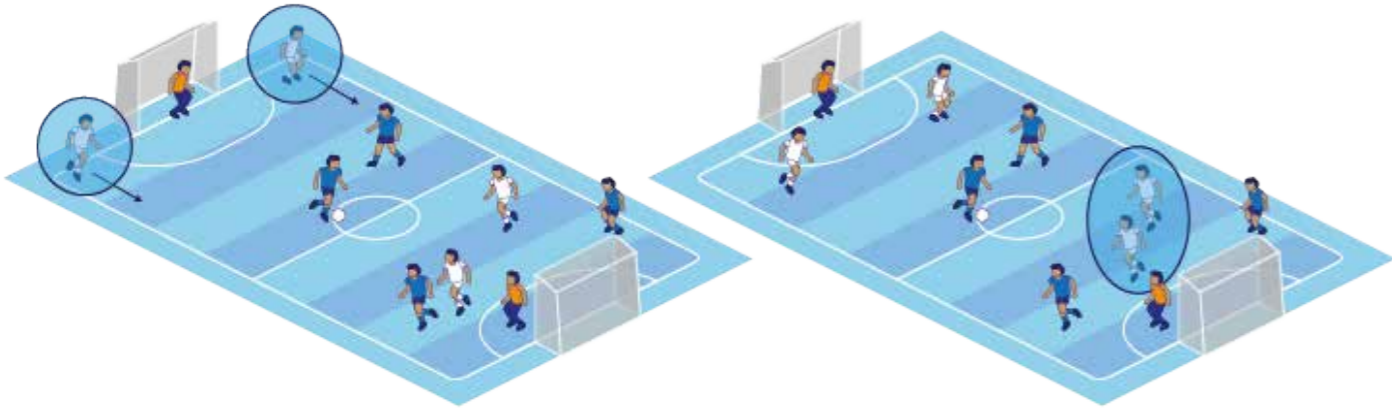
La actitud del jugador/a sin la pelota, deja espacio para que el portador/a de la pelota pase en profundidad al pivot.

## Jugar a lo largo (pase en progresión)

Actitud del jugador/a sin la pelota, se mueve cerca de la línea de banda para recibir la pelota en progreso.

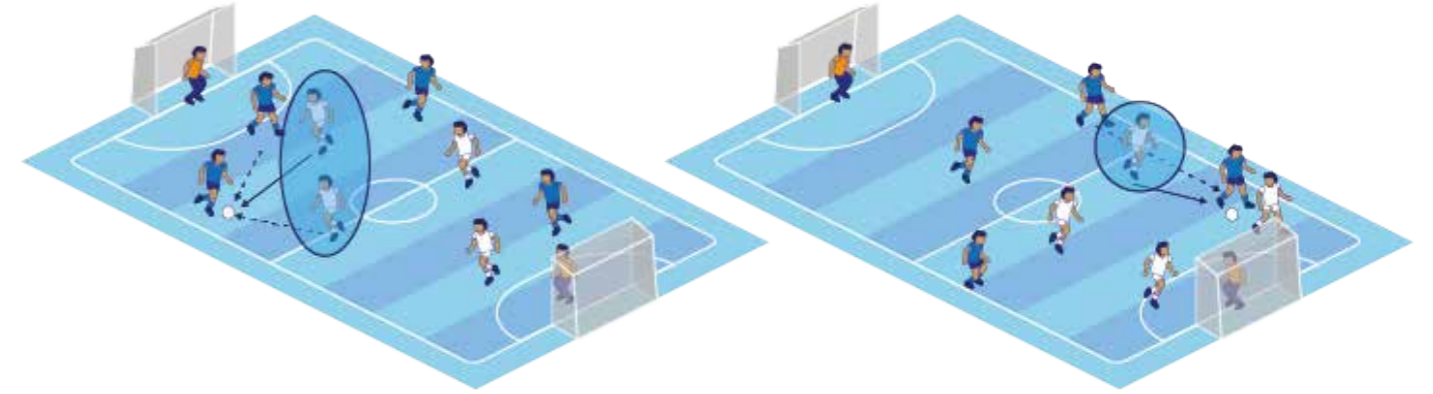


# Comportamientos tácticos defensivos



**Volver**  
La actitud de quien está delante de la línea de la pelota para regresar rápidamente y recomponer la defensa.

**Temporizar o flotar**  
Actitud de aquellos/as que están detrás de la línea de la pelota para retrasar la acción ofensiva, permitiendo que regresen los demás.



**Dobla**  
Actitud del defensor/a para seguir la trayectoria de la pelota, "lanzándose" sobre quien tiene la pelota, ayudando a los que marcan directamente.

**Ayuda**  
Actitud del defensor/a que deja a su atacante y ayuda al que marca al pivote en profundidad.



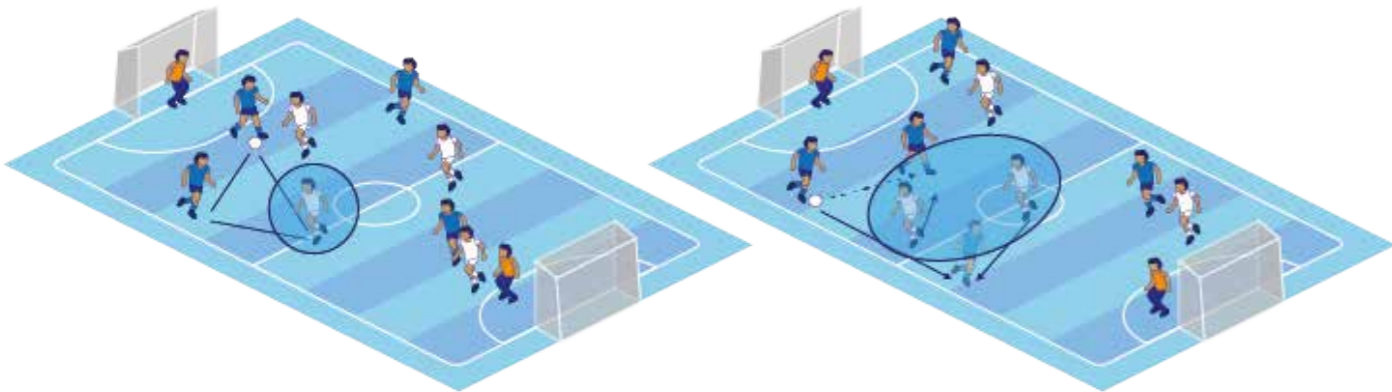
**Respetar la línea de la pelota**  
Actitud para posicionarse detrás de la línea de la pelota, estar en posición de ayudarse mutuamente.

**Pressing**  
Actitud conjunta de los jugadores/as para acercarse a los delanteros/as y presionar por la pelota, ocultando el pase o incluso interceptarlo.



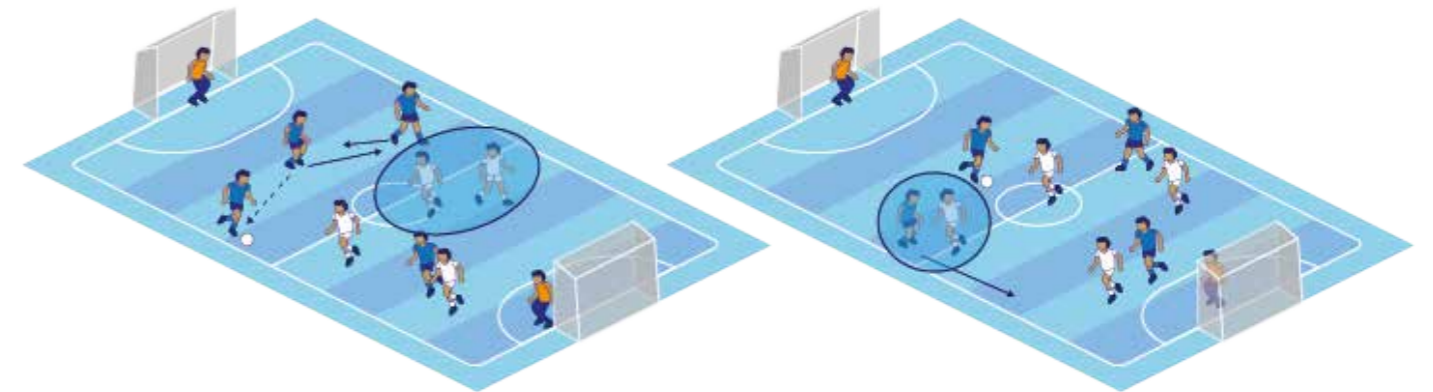
**Cobertura**  
Actitud para ayudar al jugador/a que marca directamente en caso de que sea vencido, o incluso antes.

**Superposición de cobertura (o permuta)**  
Actitud del defensor/a reemplazado para encajar nuevamente en una línea defensiva, superponiendo al colega que hizo su cobertura.



**Triángulo defensivo**  
Actitud del defensor/a que tiene la pelota y el oponente en su campo visual. Esta actitud puede perderse momentáneamente dependiendo de la velocidad de desplazamiento del oponente.

**Cambio de carrera**  
Actitud conjunta del defensor/a que marca directamente la búsqueda de la trayectoria de la pelota y el/la que indirectamente marca el regreso del pase.



**Cambio de marcación**  
Actitud conjunta de los defensores/as de permanecer en sus posiciones, cambiando los atacantes que marcan.

**Seguimiento**  
Actitud del defensor/a para acompañar al delantero en su movimiento, manteniéndose entre él y el gol.



# Niveles de juego de futsal: del juego anárquico al juego elaborado



Los niveles de juego de futsal están asociados con algunos indicadores, todos absolutamente interconectados: la relación con la pelota, las interacciones con colegas y oponentes, la ocupación inteligente del espacio de juego. Conocerlos es importante para guiar posibles estrategias de intervención.

Es importante tener en cuenta que estos no son niveles de juego herméticos, por lo tanto, requieren cierta plasticidad en su interpretación.

Igualmente, las edades solo sirven como parámetros de referencia, es decir, se espera que el nivel de juego de los niños/as esté más cerca de lo anárquico que de lo estructurado, mientras que el nivel de juego de los adolescentes está más cerca de lo estructurado que de lo descentralizado, pero todo dependerá de la experiencia de entrenamiento acumulada.



## NIVELES DE JUEGO Y FAJAS DE EDADES

### ANÁRQUICO (6-9, 10 años)

Principal característica:  
La obsesión por la pelota

#### Relación con la pelota

Control rudimentario de la pelota, lo que provoca muchas interrupciones en el partido.

#### Dinámica colectiva

Campo visual centrado en la pelota, lo que perjudica las interacciones tácticas (jugar con).

#### Organización posicional

Los jugadores/as se aglomeran alrededor de la pelota y no respetan los momentos del juego.

Resultado:  
Desorganización posicional y funcional.

#### Estrategias de intervención

Entrenar las habilidades en contexto inestable asociada a problemas cognitivos. Insertar juegos con reglas simplificadas, en espacios menores y con menos jugadores/as, con los objetivos de hacer y de evitar goles (1x1+1, 1x1+2, 1x1; 2x2+1, 2x2+2, 2x2; 3x3+1, 3x3). Educar la táctica individual. Incentivar la táctica de grupo.

#### Relación con la pelota

Dominio de la pelota, lo que permite continuidad en el juego.

#### Organización posicional

Además de adoptar las diferentes posiciones-funciones tácticas, el juego pasa a ser dinámico.

Resultado:  
Organización posicional y funcional.

#### Dinámica colectiva

Interacciones tácticas ofensivas y defensivas marcadas por los principios del juego: penetración-contención, unidad ofensiva-unidad defensiva, cobertura ofensiva-cobertura defensiva, movilidad-equilibrio, espacio-concentración.

#### Estrategias de intervención

Fortalecer la táctica de grupo (ofensiva y defensiva) y priorizar la táctica colectiva. Juegos contextualizados, prioritariamente en la estructura formal (A+4x4+A), centrada en los principios específicos del juego.

### ESTRUCTURADO (14-18, 19 años)

Principal característica:  
Desarrollo de la organización posicional

#### Relación con la pelota

Mejoría de la relación con la pelota, lo que aumenta la fluidez del juego.

#### Dinámica colectiva

Campo visual contempla pelota-colegas-adversarios, lo que facilita el inicio de las interacciones tácticas (jugar con).

#### Organización posicional

Los jugadores/as adoptan las diferentes posiciones-funciones tácticas según un diseño táctico (organización posicional), ocupando la cancha en longitud y profundidad.

#### Estrategias de intervención

Entrenar las habilidades asociadas a problemas tácticos de los diferentes momentos del juego. Utilizar juegos contextualizados (3x3+1, 3x3; 4x4, 4x4 + apoyos) en el espacio estandarizado, que entrenen actitudes tácticas colectivas como entrar en línea de pase, circular la pelota, preparar el gol para el colega, triángulo defensivo, cobertura, temporizar el retorno defensivo, etc. Reglas de mayor complejidad. Fortalecer la táctica individual y de grupo. Incentivar la táctica colectiva.

#### Relación con la pelota

Dominio específico de la pelota, esto es, centrado en los principios del modelo de juego del equipo.

#### Organización posicional

Ocupación del espacio independientemente de la posición-función táctica. Versatilidad de funciones.

#### Dinámica colectiva

Presentan elevada movilidad para atacar y equilibrio posicional para defenderse.

#### Estrategias de intervención

Fortalecer la táctica de grupo y refinar la táctica colectiva. Juegos y ejercicios contextualizados centrados en el modelo de juego de equipo.

### ELABORADO (a partir de los 19 años)

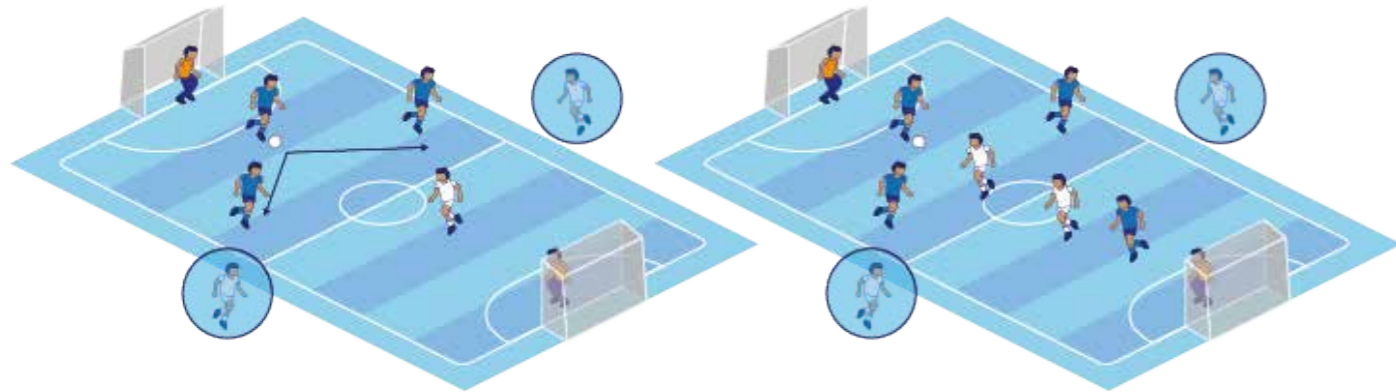
Principal característica:  
Refinamiento de la dinámica colectiva

Tabla 5 - Estrategias de intervención en diferentes niveles del fútbol



# En la práctica: ejemplos de actividades para los diferentes niveles de juego

## Nivel anárquico



Se juega A + 3x1 + A. Cuando el equipo que tiene la pelota cambia, hay un intercambio de alas: las alas del equipo atacante se van y las alas que estaban fuera de la cancha entran.

Se juega A + 4x2 + A. Cuando el equipo que tiene la pelota cambia, hay un intercambio de alas: las alas del equipo atacante se van y las alas que estaban fuera de la cancha entran.

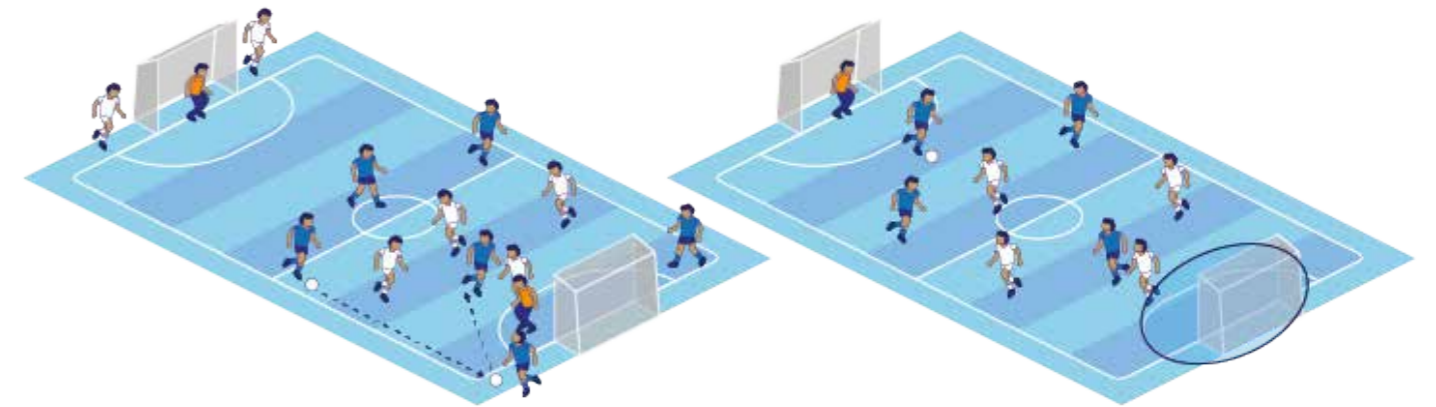
## Nivel descentrado



Se juega A + 3 + PVx3 + A. El objetivo de los atacantes es pasar la pelota en profundidad al centro, cuando podrán terminar en la meta del oponente. ¡El pivót no puede anotar! Solo sirve a colegas. Una vez que la pelota sale de la cancha, el pivót se cambia por quien le pasó la pelota.

Se juega A + 3x3 + A. El objetivo de los atacantes es pasar la pelota al espacio vacío, cuando podrán terminar en la meta del oponente. En ese juego, el jugador no puede recibir la pelota si ya está ocupando la cancha ofensiva. Debe recibirlo en el momento en que abandone la cancha defensiva para pasar a la ofensiva, como se muestra en el dibujo.

## Nivel estructurado



Se juega A + 4 + 2x4 + A. El objetivo de este juego es sobrecargar la defensa. Para esto, se colocaron dos soportes (+2) en la parte inferior de la cancha, que juegan para un toque, e incluso pueden pasar la pelota entre ellos.

Se juega A + 4x4. El objetivo de este juego es sobrecargar la defensa. Por lo tanto, el equipo defiende sin el arquero/a y el ataque solo puede terminar si la pelota está en la cancha ofensiva.

## Nivel elaborado



Se juega A + 3x3 -1 + A. El objetivo de este juego es provocar ajustes defensivos. Para esto, el jugador/a que tiene la pelota puede "sacar a un defensor/a del juego", que no sea el que marca directamente, llamándolo por su nombre. En ese momento, deja la cancha para que otro defensor/a prominente entre al juego.

Se juega A + 4x4 + A. Hay tres bolas en el juego y la marca es nominal, sin cambio. Los jugadores/as destacados tienen una pelota, pero están fuera de juego. Solo entran al juego si el jugador/a del equipo que tiene la pelota la pasa a un compañero/a de equipo. En ese momento, el defensor/a debe hacer lo mismo para poder marcar a quien ingresó al juego.





# Táctica colectiva

## Fases y momentos de juego



El equipo está en una organización ofensiva cuando tiene posesión de la pelota. Esto comprende diferentes situaciones: ataque posicional, que incluye uno o más dibujos tácticos (4.0 o 3.1); juego de línea de porteros/as, pelota parada, ataque de expulsión.

Las mismas situaciones entran en la organización defensiva, es decir, cuando necesita optar por una defensa en sistema (zonal, hombre o con cambio de marca); defensa de la línea de porteros/as; defensa de estrategias de bola muerta y defensa de expulsión.

A su vez, el juego de transición siempre constituirá un comportamiento vinculado con la pérdida y recuperación de la posesión de la pelota. Es una fase que tiende a durar poco tiempo. Hablando estrictamente, la transición defensiva dura desde el momento en que el equipo pierde la pelota hasta el momento en que logra estabilizar o no el ataque. En caso de poder estabilizar el ataque, es decir, de tener éxito, se convierte en una defensa en sistema, con los jugadores/as bien posicionados y, en general, detrás de la línea de la pelota.

Si no logra estabilizar el ataque, se caracteriza por una transición mal realizada, es decir, una que permitió que finalizara el contraataque. La transición ofensiva dura desde el momento en que el equipo recupera la pelota hasta el final de la jugada o es estabilizado por la defensa del oponente. Si se estabilizó, el contraataque se vio frustrado; de lo contrario, la transición ofensiva fue exitosa.



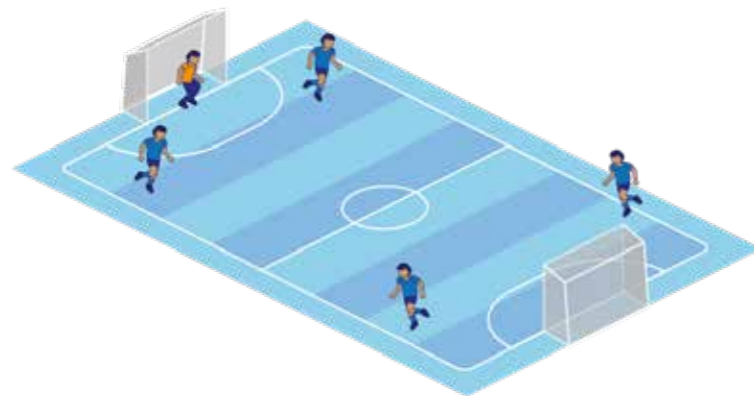


# Conceptos tácticos de la organización ofensiva

## Ataque posicional

El ataque posicional u organizado permite al equipo seleccionar cómo quiere atacar al oponente. Para hacerlo, adopta uno o más dibujos tácticos, que indican el primer momento de la organización ofensiva. En este capítulo, nos acercamos a los diseños tácticos clásicos como 2.2, 3.1 y 4 en línea o 4.0; e innovador, como los 3 en el mismo lado.

## Diseño de sistema táctico: 2.2



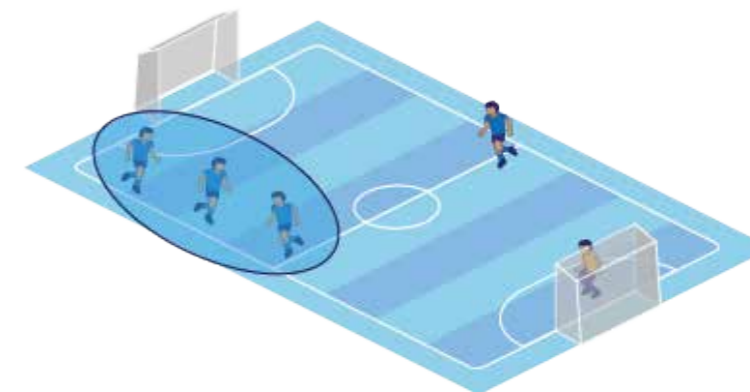
- Fácil de comprender.
- Indicado para salir de la presión, para enfrentar posturas defensivas excesivamente retiradas y contra equipos que marcan por zona.
- Se convierte en una ventaja cuando el equipo tiene un jugador/a de gran habilidad y seguridad con la pelota a sus pies, porque en el caso de un duelo 1x1 se creará una superioridad numérica.
- Vulnerable cuando se presenta en áreas avanzadas de la cancha, favoreciendo el contraataque, en caso de desarmar o interceptar el pase del oponente.
- En caso de pérdida de la pelota, debido a la distancia entre los jugadores/as, hay mucho espacio para defender, lo que dificulta las ayudas defensivas y la cobertura.
- Poca movilidad, debido a la distancia entre las dos líneas de ataque (defensores/as y atacantes), lo que dificulta la rotación de la posición.
- En general, solo tienes un jugador/a para apoyar la pelota. En este caso, si el oponente presiona y roba la pelota, el último defensor/a se verá obligado a enfrentar el 1x1.
- Falta de espacio libre en el área de llegada, ya que concentra a los jugadores/as adversarios.
- Cada vez menos utilizado en el ámbito del alto rendimiento.

## Diseño de sistema táctico: 3.1



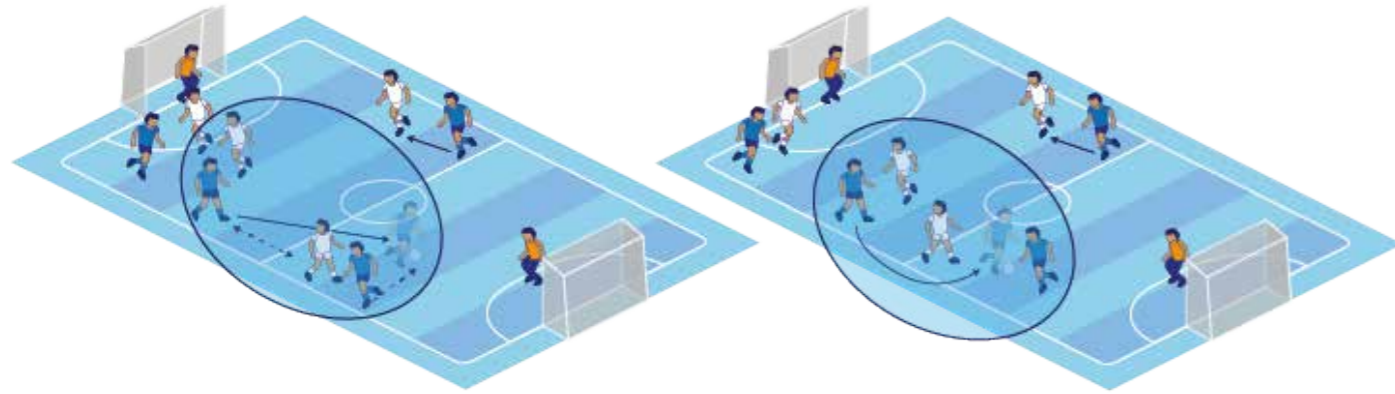
- Es el más utilizado en futsal.
- Facilita el movimiento de jugadores/as.
- Simple de realizar.
- En el área de acabado, hay espacios libres disponibles.
- Evita las aglomeraciones en el campo ofensivo.
- En función de requerir una línea de tres jugadores/as, ofrece seguridad defensiva en caso de pérdida de la pelota.
- Está indicado para ser utilizado contra marcaciones presionadas y retiradas, individuales y por zona.
- Ofrece muchas posibilidades ofensivas, como ganar la espalda del oponente, hacer diagonales, paredes con el pivote.

## Diseño de sistema táctico: "3 en el mismo lado"



- Eficaz contra defensas individuales y de zona, ya que dificulta la ayuda y la cobertura.
- Indicado contra defensas altas y bajas.
- El equipo comienza a atacar el costado de la cancha, asegurando ancho y profundidad simultáneamente.
- Lo ideal sería seleccionar tres diestros en el mismo lado y uno zurdo en el lado opuesto, o viceversa.
- Como el jugador/a de la primera línea ofensiva no tiene dos apoyos cercanos, es necesario que los jugadores/as impongan movimientos ofensivos que perturben la primera línea defensiva: el claro, el telón, el alivio y el apoyo sirven como ejemplo.
- Adecuado para equipos de alto rendimiento que tienen un nivel de juego elaborado.
- Siga cuatro movimientos para este diseño: desmarque, cortina, relieve y apoyo ("juego de volante")





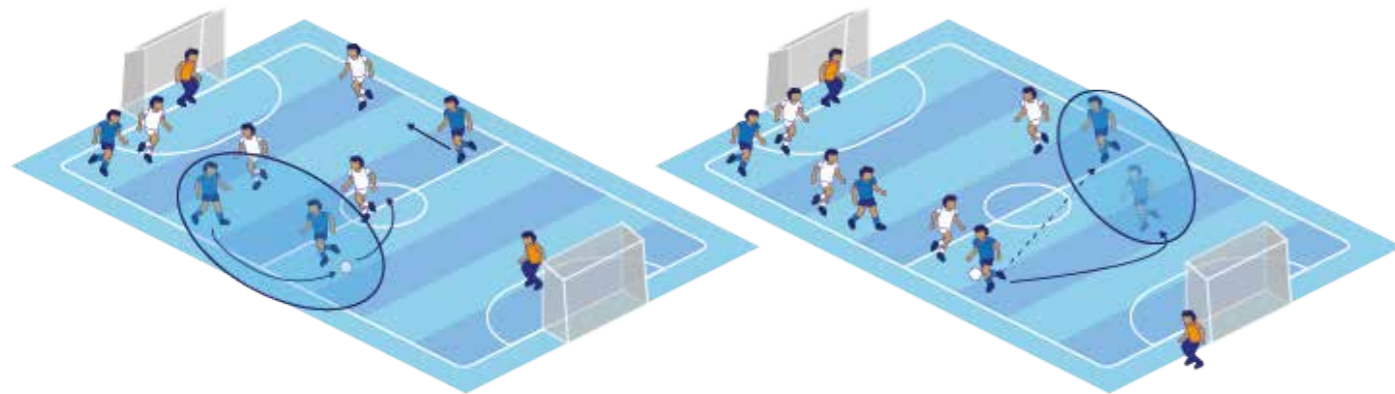
### Desmarque

Al despejar, el jugador/a de la segunda línea pasa cerca del marcador/a de la pelota. Esto debe ser acompañado con un desplazamiento del ala opuesta.

El portador/a de la pelota tiene la opción de liberarlo para aquellos que despejaron o atacaron la parte trasera de la cancha.

### Cortina

En la cortina, el jugador/a de la segunda línea pasa frente al marcador/a del portador/a de la pelota, "robando" la pelota o pasando sin tomarlo.



### Relevo

En el relevo, el jugador/a en la primera fila conduce la pelota ("arrastra la pelota") sobre el ala opuesta. Esto debe ser acompañado con el desplazamiento del jugador/a de la segunda fila, que ocupará su espacio.

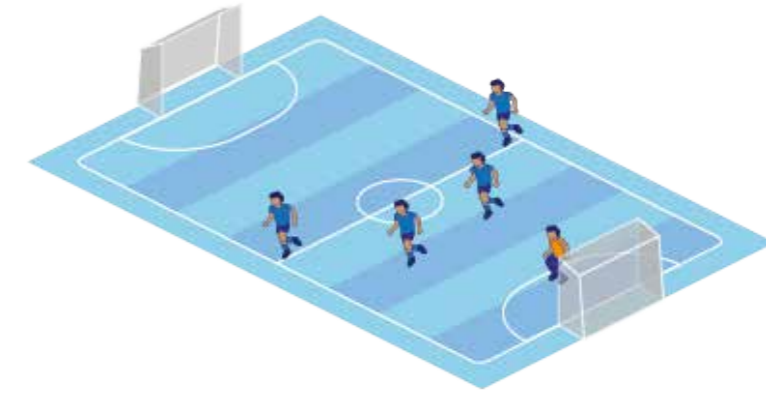
El portador/a de la pelota tiene la opción de liberarlo para aquellos que despejaron o atacaron la parte trasera de la cancha.

### "Apoyo" (juego de "volante")

En apoyo, el jugador/a de primera línea, después de pasar la pelota al ala opuesta, se coloca detrás de la línea de pelota.

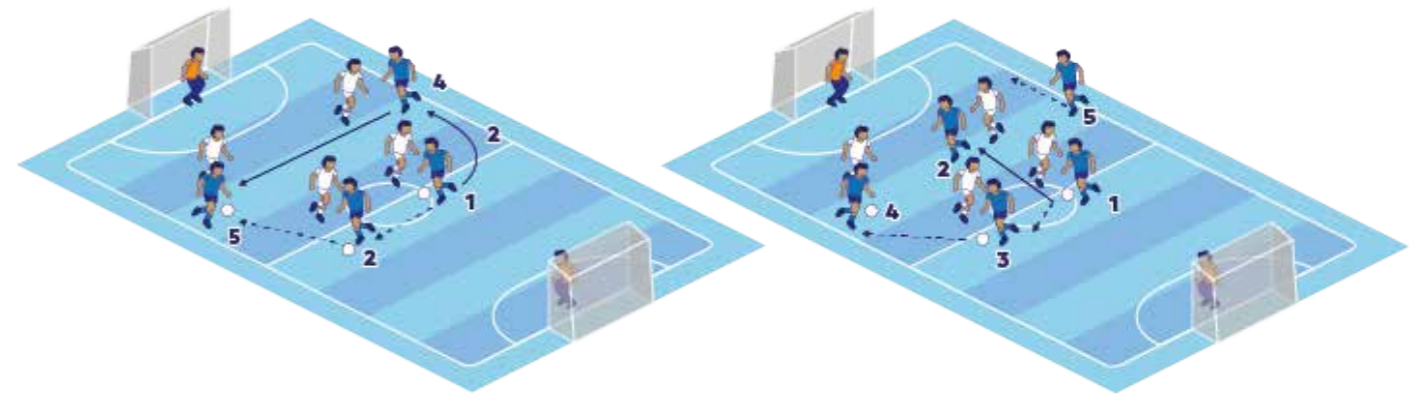
Esto permite, por ejemplo, que el ala opuesta pueda realizar el desmarque con el soporte.

## Diseño de sistema táctico: "4 en línea"



- Requiere rotación continua de jugadores/as.
- Favorece los pases al espacio libre.
- Obliga a la defensa a moverse continuamente y tiene que elegir el tipo de marca.
- Adecuado para jugar con ventaja en el marcador, ya que el oponente debe recuperar la pelota.
- No se recomienda para defensas muy bajas, debido a la falta de espacios libres.
- Requiere un comportamiento técnico-táctico basado, tanto como sea posible, en la ambidestreza.

- Eficaz contra defensas individuales y de zona, ya que dificulta la ayuda y la cobertura.
- Indicado contra defensas altas y bajas.
- El equipo comienza a atacar desde el centro de la cancha.
- Lo ideal sería tener dos zurdos posicionados en el lado derecho y dos diestros posicionados en el lado izquierdo.
- Siga cuatro movimientos para este diseño: salida por fuera, infiltración, corte largo con desmarque, soporte con desmarque.



### Escape + Aproximación

En este primer movimiento hay dos actitudes tácticas simultáneas: la aproximación entre líneas y la proyección desde la parte posterior de la defensa (vuelo).

Siga la secuencia de movimiento: hay dos jugadores/as centralizados, donde se intercambia el primer pase (1) y el desplazamiento fuera de la defensa (2). Quien recibió la pelota hace un pase al extremo (3); al mismo tiempo, el ala opuesta se mueve hacia el centro, en la parte posterior de la primera línea defensiva (4); el portador/a de la pelota (5) tiene la opción de una pared con quien se acerque, un pase largo para aquellos que han huido y, también, reiniciar el juego con el apoyo detrás de la línea de la pelota.

### Infiltración

En este segundo movimiento, el jugador/a centralizado, después de pasar la pelota (1), sobresale (2) por el centro, detrás de la primera línea defensiva. Hay un pase más del otro jugador/a centrado a un lado (3).

El portador/a de la pelota (4) tiene la opción de una pared con quien ofrezca, detrás de la primera línea defensiva, un pase largo para aquellos que huyeron (5) y, aun así, reiniciar el juego con el apoyo detrás de la línea de la pelota.

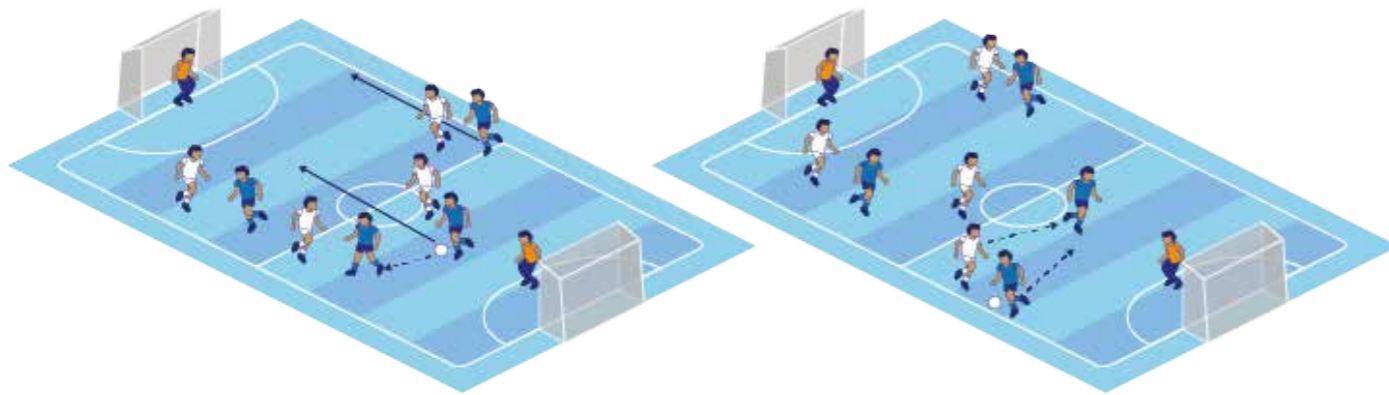




## Juego de portería

Corte largo (momento 1)

Corte largo (momento 2)

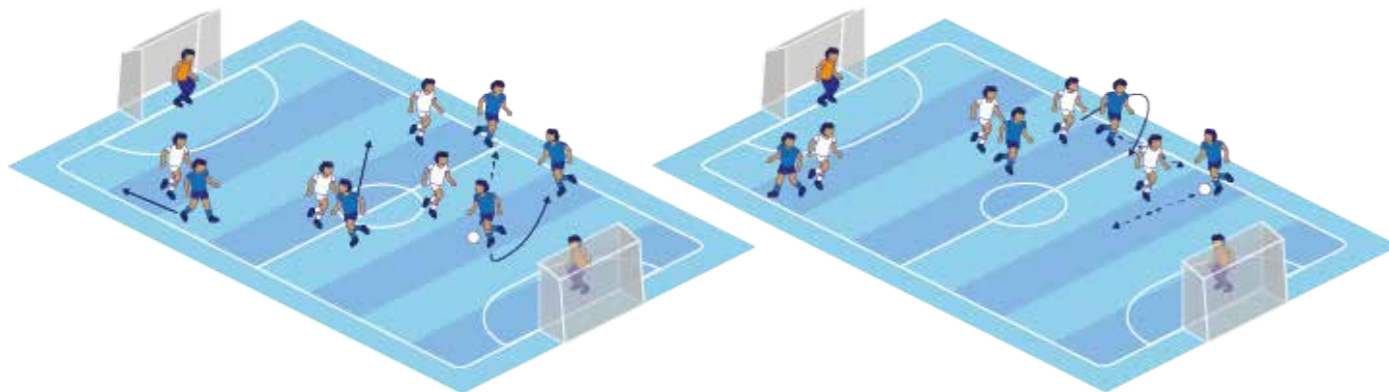


En este movimiento, hay tres actitudes tácticas simultáneas: el corte largo de quien pasó la pelota, seguido del desmarque del jugador/a al lado del portador/a de la pelota y la proyección del ala opuesta.

El portador/a de la pelota tiene la opción de soltarla a quien la dejó en desmarque.

Apoyo + abrir espacio + desmarque (1)

Apoyo + abrir espacio + desmarque (2)

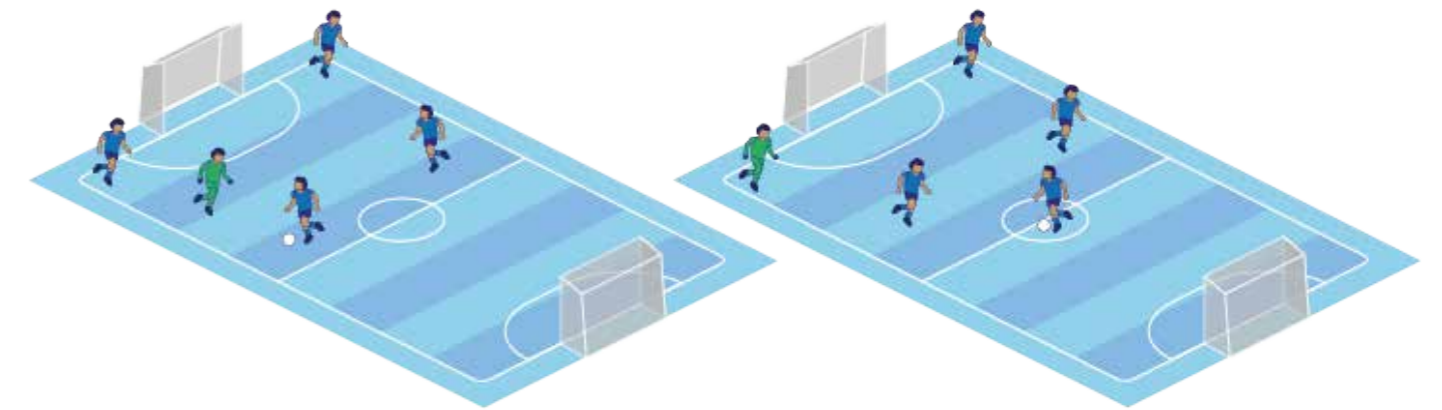


En este movimiento, el portador/a de la pelota pasa y ofrece apoyo detrás de la línea de la pelota.

Quien lo recibió, volverá a hacer el pase y entrará en el claro. Pero, para hacerlo, el lado opuesto se mueve: uno de los jugadores/as deja espacio en el corte largo y el otro sobresale en profundidad.

Diseño de sistema táctico 1

Diseño de sistema táctico 2



Diseño de sistema táctico 3

Diseño de sistema táctico 4

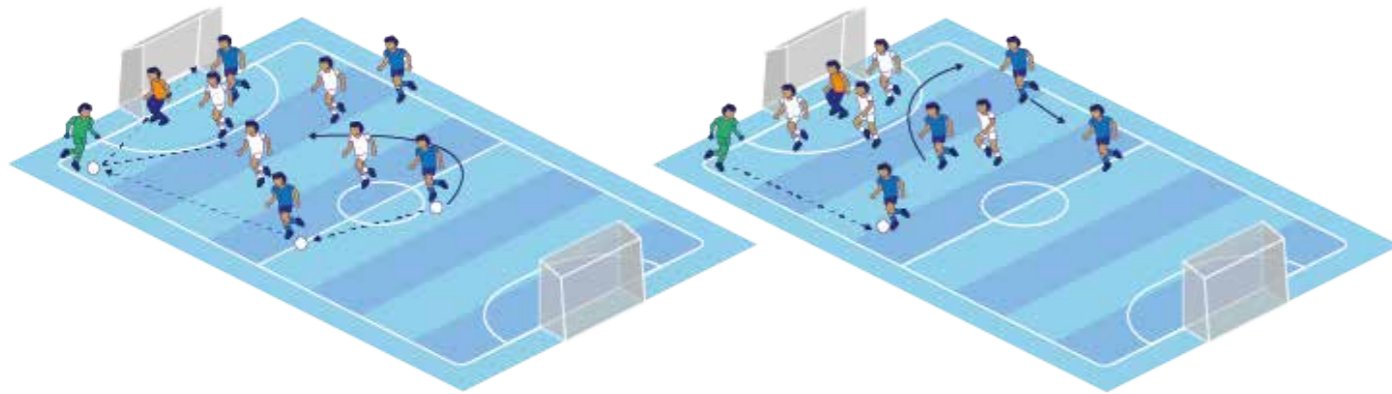


Seguramente hay muchos diseños para el Juego de portería. En cualquier caso, el principio táctico principal es diseñar el ataque con jugadores/as de cinco líneas. Es decir, la línea de porteros/as no tiene una función diferente a la de los otros jugadores/as.

El juego de línea de arquero/a puede ser más dinámico, con mayor movimiento o más posicional, es decir, con menos movimiento.



## Diseño de sistema táctico 2 - dinámico



En este movimiento, lo ideal sería escalar dos diestros y tres zurdos o viceversa.

El principio es infiltrarse detrás de la primera línea defensiva, al mismo tiempo que se rodea la pelota y se ataca el fondo de la cancha.

Si la pelota llega al fondo, el portador/a tiene la opción de atacar el área con un pase en la dirección del se-

gundo poste o de quien se haya infiltrado. Pero también puedes reiniciar el juego devolviendo la pelota.

Es importante darse cuenta de que la infiltración debe ocurrir tanto por zurdos como por diestros.

La trayectoria de desplazamiento de los jugadores/as incluye: infiltrarse y, si no recibe la pelota, recuperar su posición a su lado original en el diseño táctico.

## Diseño de sistema táctico 4 – posicional



Este diseño requiere dos diestros y dos zurdos posicionados, respectivamente, en las líneas ofensivas segunda y tercera. El delantero/a de primera línea es un pasador/a y no se infiltra después del pase.

El principio es sobrecargar al defensor/a de la segunda línea con dos atacantes a su lado: uno sobre él y otro sobre su espalda, dejándolo en duda sobre "cómo anotar".

Si la pelota llega al atacante desde abajo, tiene la opción de atacar el área con un pase en la dirección del

segundo poste o al atacante opuesto que estaba en la segunda línea ofensiva e infiltrado en la dirección de la penalización. Pero también puedes terminar en el arco o reiniciar el juego devolviendo la pelota.

Es importante darse cuenta de que el atacante de la primera línea debe atacar a veces con el par derecho, a veces con el zurdo.

Los jugadores/as deben ejecutar pases precisos y arriesgados.

## Ataque de expulsión

Hay diferentes formas de atacar. Comenzaremos con un ataque menos complejo.



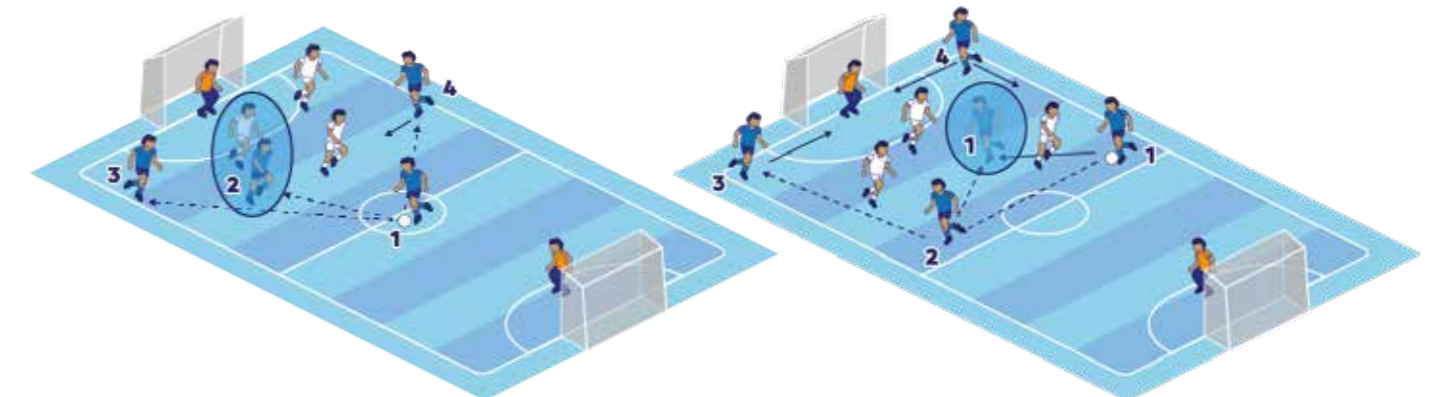
En este diseño, creado para enfrentar la defensa en un triángulo con un vértice alto, los jugadores/as se posicionan 2.2.

El principio es involucrar, con pases, al defensor/a de la primera línea hasta que esté desequilibrado/a (1), lo que abriría la posibilidad de terminar en la distancia media (2) o pasar al atacante en pro-

fundidad (3), generando una ventaja posicional en el área (4).

Si la pelota llega al fondo, el transportista tiene la opción de atacar el área con un pase en la dirección del segundo poste o de quien se haya infiltrado.

Los modos más complejos serían adecuados para equipos con niveles de juego estructurados y elaborados.



En este diseño, creado para enfrentar la defensa en un triángulo con un vértice alto, se coloca una diagonal larga con tres jugadores/as en el mismo lado (1, 2 y 3), uno de los cuales (2) sobrecarga el marcador/a de la segunda línea. En el lado opuesto se posiciona otro jugador/a (4), que ahora apoya al portador/a de la pelota (1), pero que también se infiltra para terminar el gol.

El principio es dejar el marcador/a de la segunda línea en duda, atacando el fondo de la cancha y luego el área.

Si la pelota llega al fondo (3), el portador/a tiene la opción de atacar el área acompañado por aquellos que se han infiltrado (4).

En este diseño, creado para la defensa del triángulo de vértice bajo, los jugadores/as comienzan en 2.2. Después del primer pase, el atacante (1) se infiltra cortando frente a su marcador/a, dando al titular de la pelota (2) la opción de pase. Como, en general, los defensores/as de primera línea marcan el pase en paralelo, la opción es jugar adentro (el delantero/a resaltado).

El principio es dejar en duda a los defensores/as de la primera línea, entre cerrar el paralelo, el más probable o la diagonal. Atención: esta forma de ataque requiere la reanudación del movimiento inicial si es necesario, es decir, pase seguido de infiltración desde el interior, que es posible con la rotación de los jugadores/as.

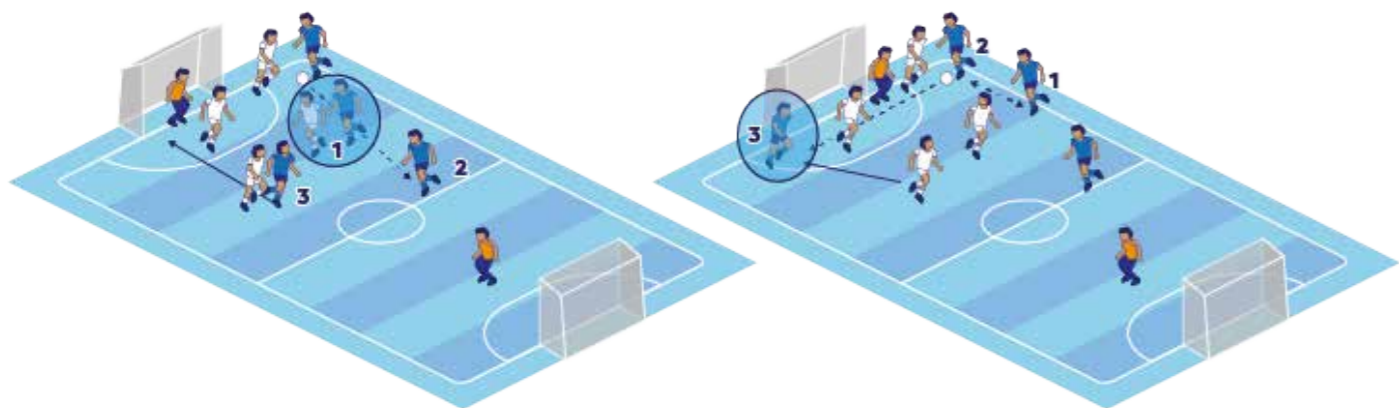




## Pelota parada

*Las estrategias de pelota parada más efectivas ocurren en situaciones muy específicas en la cancha de ataque: esquinas, lados y faltas.*

*Hay dos tipos de principios más consensuales: terminar con un toque (directo) o terminar con más toques (elaborado). Miremos ambos ejemplos para cada situación, desde estrategias menos complejas hasta las estrategias más complejas.*

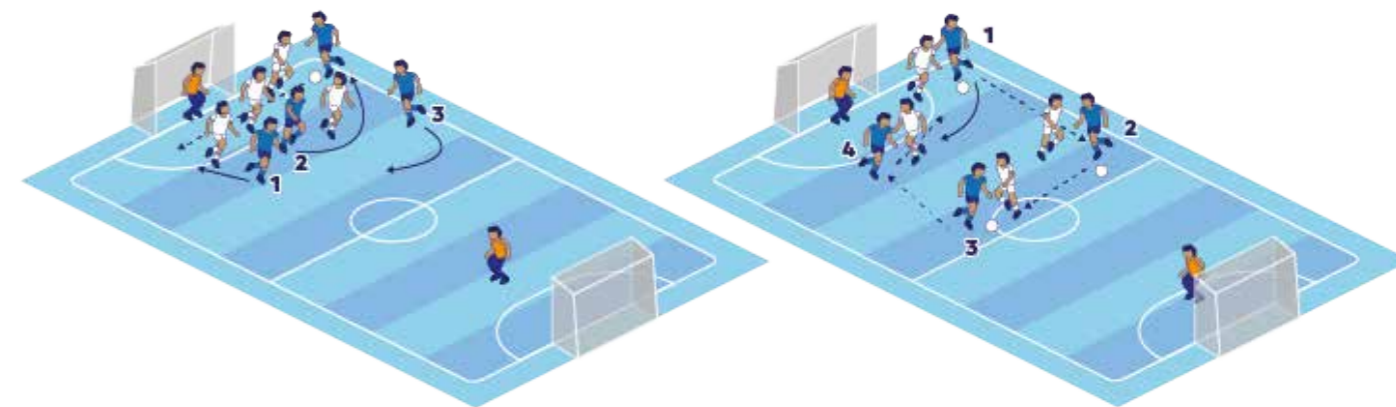


### Canto directo 1

- En este movimiento, uno de los atacantes (1) lanza un pelotazo sobre el defensor/a (resaltado), permitiendo que el pase llegue al finalizador/a (2). Al mismo tiempo, hay un cambio del atacante centralizado al segundo poste del arco (3).
- El principio es dejar al marcador/a en duda, dejando a dos atacantes con él y terminar el ataque recto.

### Canto elaborado 1

- En este movimiento, el atacante (1) simula patear, pero devuelve la pelota al sacador/a (2) y este puede pasar la pelota al jugador/a que se ha infiltrado en la parte posterior del marcador/a centrado (3).
- El principio es desviar la atención de los defensores/as al intercambio de pases entre atacantes.

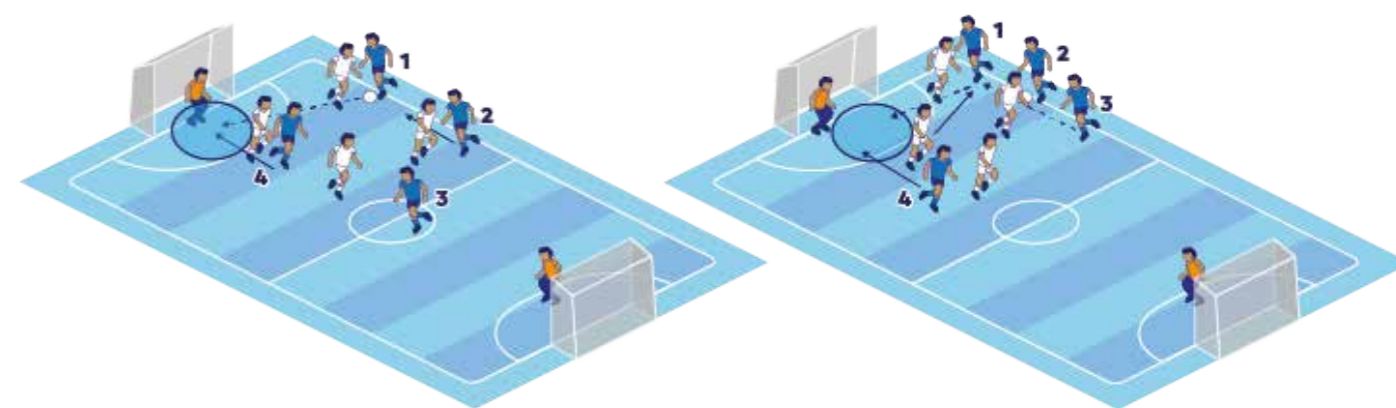


### Canto directo 2

- En este movimiento, todos los atacantes se mueven simultáneamente, pero con diferentes funciones: uno se infiltra en el área (1); el otro se mueve hacia el sacador/a (2) y los movimientos más distantes hacia el centro de la cancha (3).
- El principio es terminar el ataque con un toque y el pasador/a tiene tres opciones: pasar dentro del área, pasar en la distancia media y pasar a través de la elevación para el pateador/a más alejado (voleo).

### Canto elaborado 2

- En este movimiento hay tres pases (1, 2 y 3) antes de terminar. Es importante darse cuenta de que el sacador/a de esquina será el finalizador/a (4).
- El principio es elaborar el ataque atrayendo a los defensores/as fuera del área.



### Lateral directo 1

- En este movimiento, el atacante (2) corre para encontrar la bola que el sacador/a (1) puede hacer rodar; el otro delantero/a (3) se posiciona como una opción para terminar desde una distancia media. Pero la idea es manipular a los defensores/as más altos, de modo que el atacante posicionado en la línea de la pelota (4) pueda invadir el área para recibir el pase del sacador/a.
- El principio es terminar el ataque con un toque.

### Lateral elaborado 1

- En este movimiento, el sacador/a (2) espera que sucedan dos desplazamientos: del atacante del centro al fondo (1) y del atacante que viene a su encuentro (3). El sacador/a (2) pasa la pelota al atacante (3), quien puede rematar en el arco o pasar la pelota a su compañero/a en el fondo (1). Si la pelota llega al fondo (1), ese jugador/a debe pasar al atacante que invadió el área (4).
- El principio es preparar el ataque, llamar la atención de los defensores/as del lado donde está la pelota, soltando el 1x1 dentro del área.



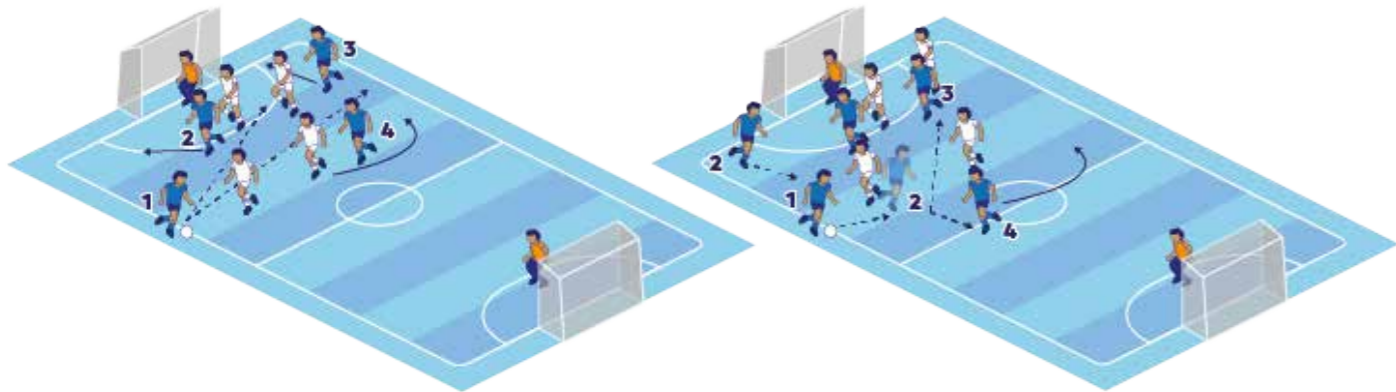


#### Falta 1

- En este movimiento, mientras el sacador/a (1) se acerca a la pelota, hay tres acciones simultáneas: el delantero/a (2) pasa por delante del arco y se posiciona como una opción en el segundo poste del arco; el atacante (3) va al sacador; el atacante (4) se mueve sobre la espalda del atacante que fue al encuentro del sacador/a.
- El principio es sobrecargar al defensor/a fuera de la barrera.

#### Falta 2

- En este movimiento, mientras el sacador/a (1) se acerca a la pelota, hay tres acciones simultáneas: el atacante (2) toma el frente del defensor/a fuera de la barrera, el atacante (3) toma su lugar y el atacante (4) acompaña, detrás, al sacador/a. La pelota se pasará (5) al atacante (2), quien la devolverá al sacador/a (1), quien lanzará un pelotazo liberando al atacante (4) para finalizar el gol.
- El principio es atraer a la defensa para el primer tiro posible, ocultando al verdadero finalizador: el delantero/a (4) que está justo detrás del sacador/a (1).

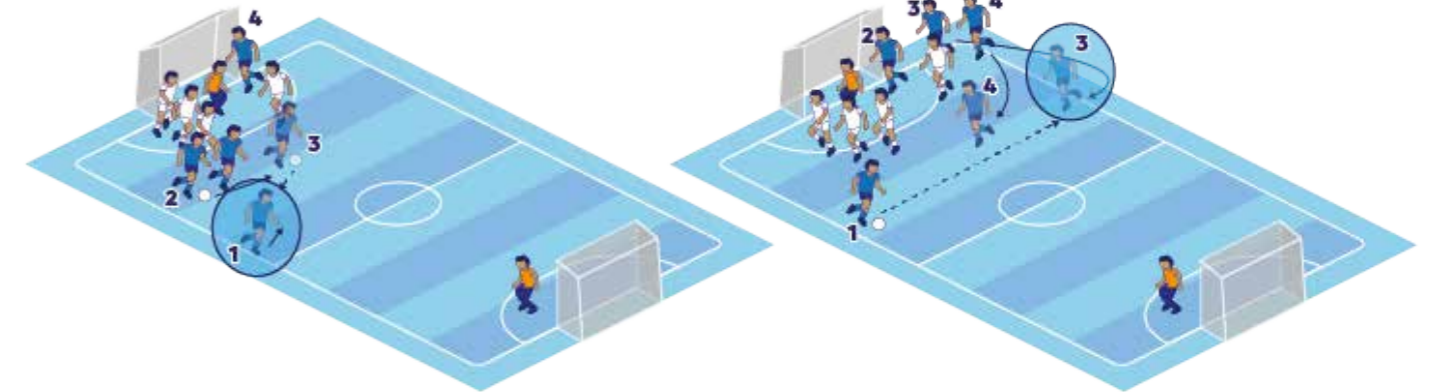


#### Lateral directo 2

- En este movimiento, todos los atacantes se mueven simultáneamente, pero con diferentes funciones: el más cercano al sacador/a (1) se mueve en paralelo (2), el del centro se infiltra en el área (3) y el otro se mueve en la parte posterior del marcador/ar (4).
- Como el principio es terminar el ataque con un toque, las opciones preferidas serían para los atacantes 3 (que invadieron el área) y 4 (volea). Aunque puede elegir el pivot en paralelo (2).

#### Lateral elaborado 2

- En este movimiento, el sacador/a (1) lanza la pelota corta al atacante (2) que se mueve hacia él y decide si pasarla directamente al atacante (3), devolverla al jugador/a (1) o al delantero/a (4). Si la pelota se pasa al atacante (3), tanto el atacante (2) como el atacante (4) se infiltran.
- El principio es elaborar el ataque, atrayendo a los defensores/as hacia la pelota, cambiando rápidamente su dirección.



#### Falta 3

- En este movimiento, dos atacantes comienzan de espaldas a la barrera (2 y 3); uno al frente (1) y uno cerca del travesaño (4). La pelota será tocada por el delantero/a 2 a 3 y él elegirá terminar para el gol o pasar al delantero/a (1).
- El principio es inducir a los defensores/as al primer pateador/a (3), para que el puntapié solo ocurra en el segundo momento, con el atacante (1).

#### Falta 4

- En este movimiento, tres atacantes (2, 3 y 4) comienzan al lado del poste, en la parte inferior y el sacador/a delantero/a (1). Cuando el sacador/a se acerca a la pelota, los delanteros/as 2 y 3 comienzan a moverse para poder patear hacia el arco.
- El principio es atraer la atención de los defensores/as hacia el atacante 2, soltando la patada al atacante 3 o pasarla al atacante 4.



# Conceptos tácticos de la organización defensiva

## Sistemas de defensa: hombre, zonal, con cambio de marcación

Comenzamos a construir el juego defensivo, presentando conceptos para tres tipos de defensa:

Defensa a *hombre*

Defensa a *zona*

Defensa con *cambio de marcación*

### Defensa al hombre:

#### La referencia siempre es el jugador/a:

Nunca tiene que haber otra referencia que no sea el jugador/a rival, ni pelota ni ninguna otra situación táctica que modifique el jugador/a vs jugador/a.

#### La visión del defensa es siempre hacia el pecho o los ojos del rival:

Nunca perder la visión del rival. La posición del cuerpo siempre es hacia el jugador/a adversario y la mirada debe ser del pecho a los ojos del rival, una posible lectura de la acción rival me puede anticipar la marca.

#### Distancia de seguridad con respecto al rival:

Nunca igualar las carreras, siempre tener una distancia hacia mi adversario/a de aproximadamente entre 1 y 3 metros para que este no me pueda ganar la espalda, ni quedarme muy lejos para no generarle ni tiempo para pensar ni distancia para ejecutar.

#### Contraste directo:

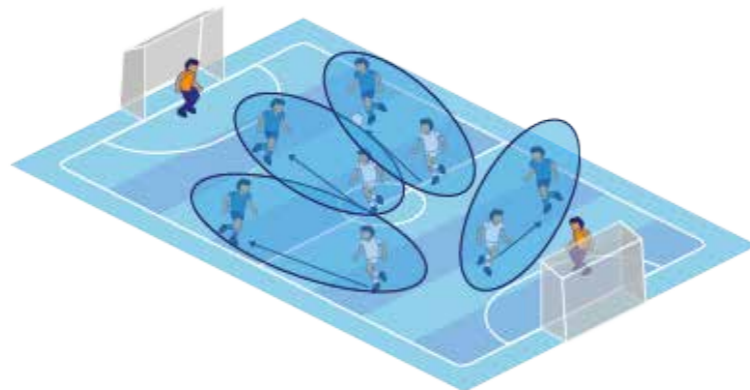
El defensor/a siempre tiene que estar entre adversario-pelota-arco propio, ninguna otra posición es adecuada en este principio de defensa. Se pueden hacer más o menos coberturas a decisión del entrenador/a, pero la posición ante mi rival siempre tiene que tener esta postura defensiva con estos 3 principios.

#### Lateralidad defensiva:

La posición de las piernas siempre tendrá que tener una coordinación lateral, me permitirá reaccionar mejor ante la acción rival, llevar al adversario hacia el espacio que más me convenga, rechazar remates con la pierna conveniente y no la más hábil.

#### Altura defensiva:

De acuerdo con la altura defensiva que quiera plantear cada entrenador/a, se tendrá más en cuenta el desplazamiento del defensor/a a nivel individual. A cuanto más alta la defensa, más movimiento en repliegue vertical; cuanto más baja la defensa, mayor el movimiento en horizontal.



### Defensa a zona:

#### La referencia siempre es la pelota:

Nunca tiene que haber otra referencia que no sea la pelota y el espacio que ocupar. Cualquier otra situación táctica no sería basada en este principio defensivo.

#### Posición del cuerpo:

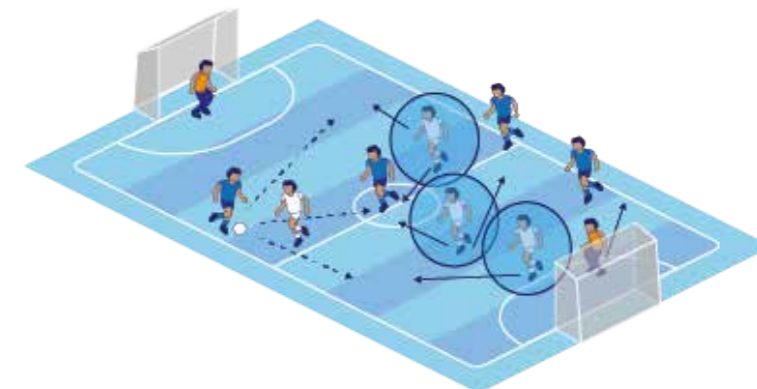
Es muy importante tener una buena posición del cuerpo para tener mayor visión periférica, cuanto más visión tengo del juego, más espacios puedo ocupar.

#### Moverse con la pelota:

Cada vez que la pelota se mueve del pie del adversario/a, el defensor/a se tiene que mover. ¿Dónde? Lo dirá el movimiento de la pelota y del rival.

#### Contraste indirecto:

Se defiende un jugador/a o un espacio con la posición del cuerpo en una línea de pase de posible trayectoria de la pelota. Esta posición no es entre adversario-pelota-arco, sino en una posible trayectoria de pase, este concepto es ideal para la defensa a zona, con cambios o inferioridad numérica.



### Defensa con cambio de marcación:

#### La referencia es el adversario/a y la pelota:

Los conceptos defensivos en este tipo de defensa son mayores. Tiene la responsabilidad de defender a un adversario/a, pero también la de cubrir una zona defensiva.

#### Elegir una situación que genere el cambio de marca:

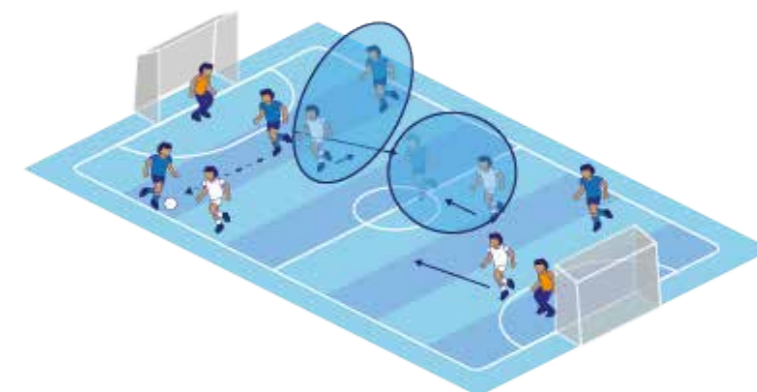
Cada entrenador/a tendrá que elegir y encontrar el concepto justo de cuándo cambiar de marca. La señal puede ser visual o auditiva.

#### Contrastes directos e indirectos:

En este tipo de defensa se dominan las dos posturas defensivas, ya que puede ser a zona o a hombre y se deben manejar ambos contrastes, el de hombre siendo directo y el de zona siendo indirecto.

#### Posición del cuerpo:

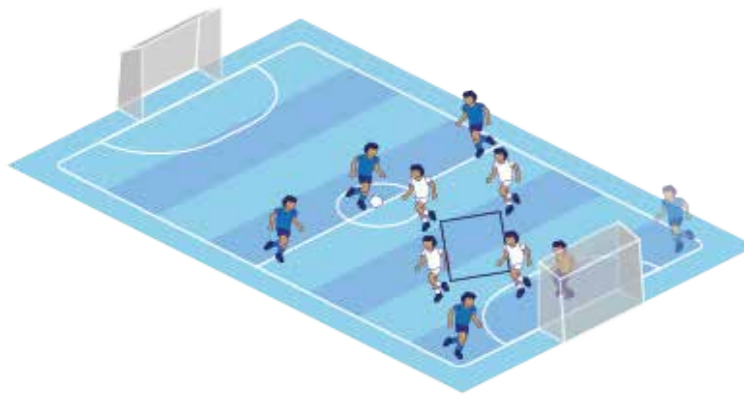
Es importante tener una gran visión periférica para poder entender el momento del cambio cualquiera sea su señal, auditiva o sobre todo visual.





# Línea de defensa de arquero/a: marcación en rombo (1-2-1) y defensa en cuadrado (2-2)

## Marcación en rombo (1-2-1)



### Coordinación en el movimiento de la pelota

Este tipo de defensa requiere de mayor coordinación en los movimientos, al ser una defensa que está constantemente moviéndose y sabemos que el error se comete cuando más se corre. La posición del cuerpo, y por consecuencia la visión periférica, son fundamentales para cometer menos errores.

### Líneas de pase

Sabiendo que el rival cuenta con un jugador/a de más, es importante defender bien las líneas de pase para obligar al equipo adversario a hacer siempre un pase de más, que me permita en ese tiempo recuperar o marcar mejor las posiciones.

### Espacio defensivo

El entrenador/a decidirá qué espacio defensivo cubrirá mejor, elegir una defensa baja o elegir una defensa alta. Dependiendo de la altura, el equipo liberará más o menos alguna zona: si es baja, el disparo de media distancia; si es alta, el espacio detrás de las espaldas.

### Defensa a zona pura

Evidentemente, por cuestiones numéricas, siempre este tipo de defensa será a zona. En esta posición de partido sería un rombo que se va moviendo a cuadrado, siempre ocupando unos espacios en la cancha donde será marca al espacio o marca al jugador/a, dependiendo del desmarque rival.

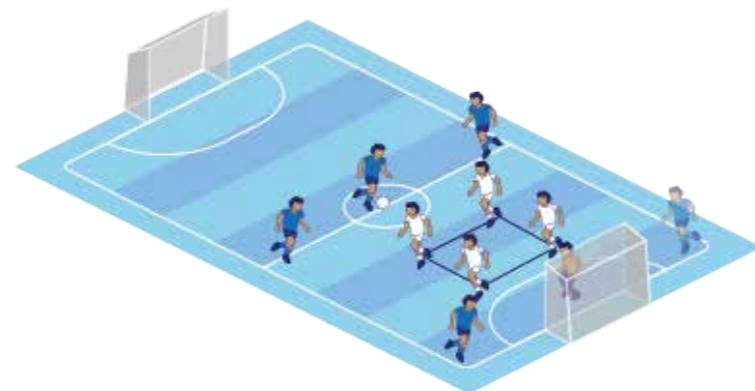
## Defensa a cuadrado (2-2)

### Defensa a zona

El equipo que defiende de esta manera sigue insistiendo con la defensa a zona, en este caso con menor recorrido y movimiento de sus jugadores/as.

### Superioridad numérica

En este caso, la superioridad numérica puede estar marcada por el 3x2 que le generarán a la primera línea, por eso la coordinación entre estos dos jugadores/as tiene que ser importante para no dejar líneas de pase, pero tampoco el remate exterior.



### Espacio defensivo

En este tipo de defensa también será importante determinar a qué altura defenderá el equipo. Si decide ser baja la atención, será en la primera línea; si decide ser alta la atención y la superioridad, la sufrirá la segunda línea.



# Defensa de pelota parada

## Defensa al hombre

### La referencia de marca siempre es al jugador/a

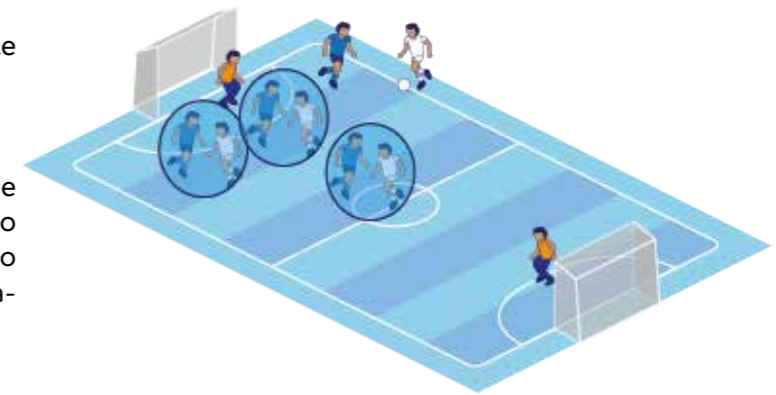
Es una situación de marca individual exactamente igual que en el juego real de 4 vs. 4.

### Distancia de seguridad

Es muy importante mantener una distancia que me separe de mi adversario/a, donde esa distancia no le permita a mi rival superarme por la espalda, pero que tampoco pueda rematar; siempre poder neutralizar tanto la espalda como el disparo.

### La visión

La visión ocular de cada integrante de la defensa siempre tiene que estar puesta en el jugador/a y no en la pelota. Tenemos que tener conciencia de los 4 segundos del sacador/a y, si es posible, también una mirada de reojo; pero nuestra mayor concentración visual tiene que estar hacia el jugador/a que está destinado a la marcación.



## Defensa a zona

### La referencia es la pelota y el espacio

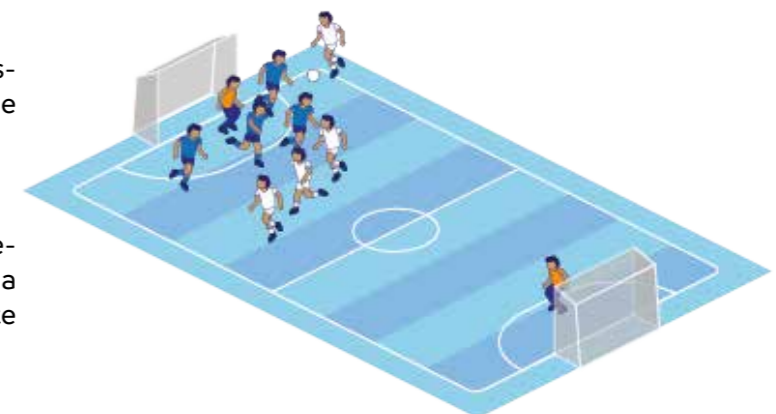
Mientras la pelota este quieta, se defenderá un espacio. Desde el movimiento de la pelota dentro de ese mismo espacio se defenderá el adversario/a.

### Posición del cuerpo

Es importante que en mi visión periférica pueda tener constancia tanto de la pelota como del espacio a ocupar, por eso la posición del cuerpo es importante para tener mayor campo visual.

### Zonas de mayor o menor importancia

Se puede entender como entrenador/a que hay zonas donde mayores probabilidades de gol uno puede recibir, está en la valoración de cada entrenador/a ocupar con mayor densidad de jugadores/as o mayor atención alguna zona de ataque rival.







## Defensa para expulsión

### Defensa a triángulo con el vértice alto

Este tipo de defensa para 2 (dos) jugadores/as detrás y 1 (uno) más adelante. Al que le van a generar superioridad numérica es al vértice del triángulo.

Tiene que ser muy hábil a defender líneas de pase, tratando de viajar con la pelota para darle menos tiempo al rematador/a. En el caso de que haya un remate, que este no sea en una posición cómoda para el atacante.

Los 2 (dos) jugadores/as que defenderán detrás tendrán que marcar al hombre, a no ser que el tirador/a esté en una situación peligrosa de tiro y el compañero/a delante esté fuera de la jugada.



Se tratará siempre de generar igualdad numérica con el arquero/a, ya sea si le hacen un 2 vs. 1 al vértice para tapar el tiro exterior o si le hacen un 2 vs. 1 al defensor/a detrás para que el arquero/a pueda salir y los otros 3 (tres) jugadores/as queden con sus marcas.

### Defensa a triángulo con el vértice bajo

Este tipo de defensa es con 2 (dos) jugadores/as delante y 1 (uno) detrás. Al que le van a generar superioridad numérica será al único defensor/a detrás.

La igualdad numérica en este caso hay que hacerla con el arquero/a, dependiendo si se prefiere con los defensores/as delante, marca el pase en diagonal o el pase en vertical.

El último hombre tendrá que viajar con la pelota, en el caso de no llegar, será el arquero/a el que saldrá y los demás quedarán en marca al hombre.



Se tendrá que decidir si los defensores/as delante defenderán fijo a los 2 (dos) primeros/as atacantes o viajarán con la pelota también defendiendo al atacante de su lado que se encuentra en la espalda.





# Conceptos tácticos del momento de transición

## Transición ofensiva (defensa-ataque)

### Ocupar el corredor central:

El principio tiene como objetivo extender tanto la posibilidad de pasar la pelota a ambos lados, como la proyección de los atacantes sin la pelota.

### Anclar el marcador

Progresar a velocidad relativa sobre el oponente, obteniendo una ventaja posicional o numérica.

### Pasar el tiempo preciso

Al elegir el pase, debido a una ventaja posicional o numérica, debe "superar" (desequilibrar) la

línea defensiva, de modo que la ventaja posicional o numérica no se pierda. Relevante que este pase permite, si corresponde, que el atacante termine primero.

### Presencia de área

Los jugadores/as sin pelota deben invadir el área del oponente; este principio le da al delantero/a con posesión, que por lo general tiene la resistencia del arquero/a delante de él/ella, la opción inteligente de pasar el balón a otro/a colega mejor posicionado.

### Equilibrio defensivo

Evita la proyección de todos los jugadores/as, es decir, "marcación de ataque". Esto debe ser realizado por uno de los jugadores/as que, aunque se acercan, se posiciona detrás de los atacantes. Si el equipo pierde la pelota, este cuarto jugador/a comenzará la defensa del tiempo, mientras que los otros jugadores/as vuelven a anotar.

## Transición defensiva (ataque-defensa)

### Temporización

El primer concepto es temporizar, ralentizar la acción rival para poder darle tiempo a los compañeros/as a que puedan recuperar la posición por detrás de la línea de la pelota.

### Defensa de líneas de pase

Otro de los modos para ralentizar la acción rival, y sobre todo hacer que los jugadores/as adversarios/as ataquen como a nuestro equipo más le convenga, es cerrando líneas de pase entre sus jugadores/as.

### Contraste indirecto

Si tenemos nuestro jugador/a en líneas entre el adversario/a y nuestro arco, siempre vamos a tener un jugador/a menos y el rival va a finalizar con uno más

peligroso, por eso es importante saber marcar indirectamente.

### Posición del cuerpo

Las líneas de pase se marcan con las piernas, siempre en la misma línea que el cuerpo; si marcamos con las piernas abiertas, perdemos equilibrio y reacción para un segundo marcaje mientras la pelota viaja.

### Alturas defensivas

Dependiendo de la altura en el campo que ocupa el ataque, el o los defensores/as tienen que hacer mayor hincapié en los distintos conceptos, ya puede ser la temporización como la defensa de líneas de pase, o como decidir si hacer contraste directo o contraste indirecto.

### Distintas cantidades de delanteros/as

Aunque el ataque puede contar con distintas cantidades de jugadores/as, los conceptos defensivos individuales y colectivos deberían mantenerse, siempre tratando de no dejar finalizar al equipo atacante o en el caso que puedan finalizar lo hagan de la manera que más le convenga al equipo defensor.

### Comunicación entre el arquero/a y su última línea de defensa

Esta actitud evita que ambos marquen al mismo oponente. De esta manera, la participación del arquero/a es un factor constructivo para la buena defensa de los contraataques.





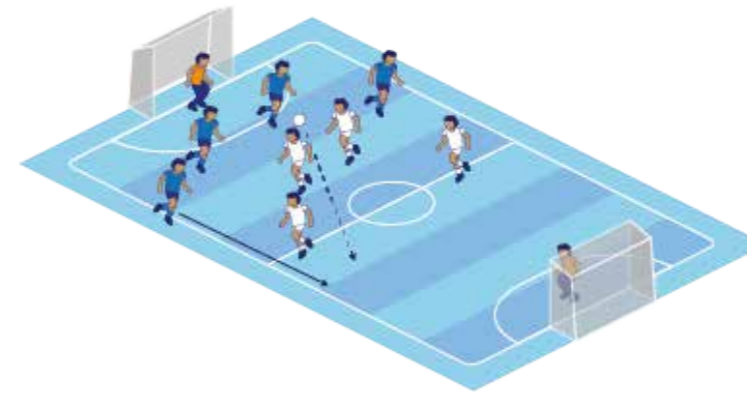


## En la práctica: cómo entrenar conceptos tácticos

Se puede entrenar de dos maneras:

- sin oposición, repitiendo los movimientos preconcebidos por el entrenador/a. Este tipo de entrenamiento, al eliminar la presión defensiva, ayuda a los jugadores/as a memorizar los movimientos colectivos y permite al entrenador/a ajustar las posiciones en la cancha.

- con oposición, en juego real (como en los ejemplos). Este tipo de entrenamiento, mientras mantiene la presión defensiva, requiere que los jugadores/as resuelvan problemas y mejoren el "juego asociativo" para dos, tres y cuatro; lo que le permite al entrenador/a ajustar la organización que reunió en la cancha.



### Ataque posicional

4x4 se juega bajo diseño táctico 4 en una fila. La pelota sale a la mano del arquero/a. El objetivo del ataque es ingresar al campo ofensivo mediante un pase al espacio vacío, en la espalda del oponente, ya sea a través de una pared, una carrera, una diagonal, etc. Por lo tanto, el atacante debe recibir la pelota en desplazamiento, es decir, salir de su media cancha. Es el jugador/a en movimiento quien encuentra la pelota pasada en el espacio vacío y no la pelota la que encuentre al jugador/a ya detenido en la cancha ofensiva. Los defensores/as tienen que anotar en el campo ofensivo; no pueden retroceder en su media cancha defensiva. En caso de que recuperen la pelota, son libres de marcar el gol. Pero, si recuperan la pelota, hacen un pase detrás de la línea central, obligan a todos a "invadir" ese lado de la cancha y solo pueden ingresar al otro lado con un pase a la espalda del oponente. Otra condición: el arquero/a no puede cubrir el juego.



3 + PVx3 + PV se juega bajo el diseño táctico 3.1. Los atacantes deben usar el soporte de pivote con una pelota profunda para poder terminar en el arco. Sin embargo, el pase solo se puede hacer en el primer pivote (si dominas la pelota, no puedes activar el pivote). El pivote solo puede jugar detrás de la marca de 10 metros y cuando su equipo tiene la pelota, es decir, no puede anotar. El pivote no puede anotar cuando se dispara, pero la pelota puede pasar y se devuelve. Si los goleadores/as recuperan la pelota, pueden marcar el gol siempre que activen su pivote.



Cuando la pelota salga, se reinicia con un lateral

3x3 se juega bajo el diseño táctico "3 en el mismo lado". Cada vez que la pelota sale de la cancha, el juego se reinicia con un tiro lateral en la línea central con los jugadores/as colocados en el mismo lado. Deben respetarse dos reglas:

- (1.º) cada vez que hay un pase hacia atrás, el jugador/a está obligado a despejar;
- (2.º) no está permitido utilizar al arquero/a como atacante.





### Comportamientos tácticos colectivos

Se juega 5x5, con marca individual sin poder cambiar la marca a lo largo del juego, es decir, se aplica la marca al mismo oponente y se es marcado por el mismo de principio a fin. Sin embargo, uno de los pares comienza con una pelota en los pies y, aunque está en la cancha, están "fuera" de juego, es decir, no se puede jugar. Para "entrar" en el juego, el jugador/a debe pasar la pelota a un compañero/a de equipo.

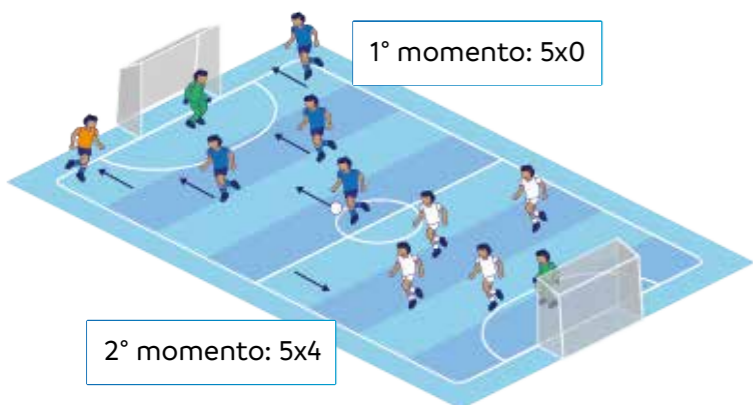
En este punto, su marcador/a respectivo también tendría que pasar la pelota a su compañero/a de equipo que marcaba al jugador que recibió la pelota y empezar a marcar a su oponente. Veamos el ejemplo: el delantero/a destacado pasa la pelota a su compañero/a de equipo y se desmarca para recibir el pase; el defensor/a de blanco pasa la pelota a su compañero/a de equipo y se mueve para marcar.



Decide si entra o no al partido

Juega 3 + 2x3. El apoyo (+2) de cada equipo se posiciona en la cancha ofensiva. Para "ingresar" al juego, los jugadores/as dentro de la cancha deben pasar la línea central y activarlos con un pase. En este punto, el soporte decide lo que quiere hacer: (a) si la pelota se devuelve primero, permanece donde está; (b) si pisa la pelota y entra a la cancha, permanece en el juego y se convierte en un 4x3. Sin embargo, para poder terminar en el objetivo, el otro soporte debe estar activado, girando un 5x3. Bajo esta ventaja numérica, el equipo debe jugar con dos toques para marcar el gol.

Vea el ejemplo: el delantero/a azul recibe el pase y necesita decidir qué hacer.

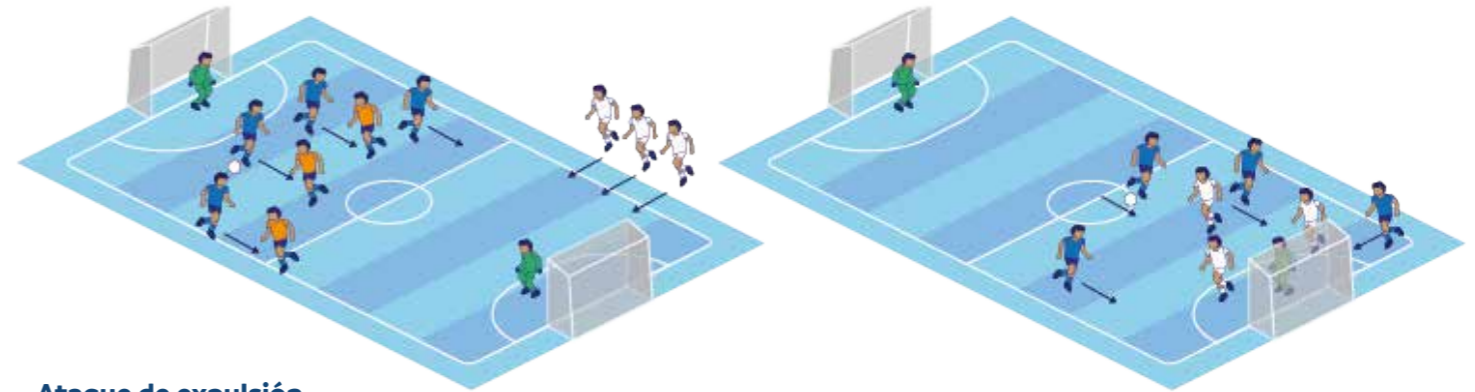


1° momento: 5x0

2° momento: 5x4

### Ataque de arqueros/as

El equipo azul ataca 5x0 en el primer momento, haciendo movimientos ofensivos colectivos del equipo. Luego, se dirige a la otra media cancha, cuando jugará 5x4, enfrentando una marca en tres líneas (rombo), a veces en dos líneas (cuadrado). En ese momento, juega hasta que salga la pelota. Y así sucesivamente.



### Ataque de expulsión

El entrenador/a debe elegir el cuarteto que, en el juego, enfrentará la defensa de expulsión.

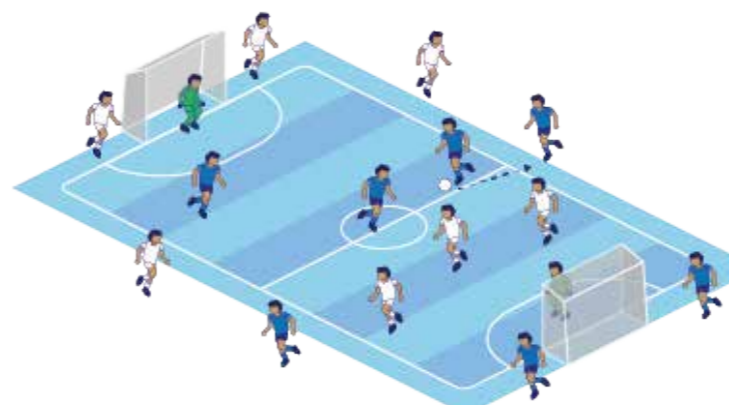
El equipo naranja anota en la cancha ofensiva 3x4 (alto), con el arquero/a adelante, simulando un equipo que está perdiendo el juego y necesita retomar la

posesión de la pelota. Tan pronto como la pelota sale de la cancha, ese equipo es reemplazado por el equipo blanco, que debe anotar en la cancha defensiva 3x4 (bajo), a veces en un triángulo con un vértice alto y otras veces en un triángulo con un vértice bajo.



### Pelota parada

El equipo azul cargará la esquina; el naranja se defenderá por zona o de forma individual; el blanco comenzará fuera de la cancha. Además de la pelota de esquina, hay un segundo/a junto al travesaño, cerca del arquero/a. Atención a las diferentes condiciones: (a) tan pronto como el azul termine el ataque, el arquero/a pegará a la pelota y comenzará un contraataque para el equipo blanco contra el equipo azul; (b) si el equipo naranja recupera la pelota, obtiene el derecho de contraatacar contra el azul y el equipo blanco no participa. A continuación, el arco cambia: el equipo blanco cargará la esquina, el azul marcará por zona y el naranja comenzará fuera de la cancha.



### Defensa al hombre/mujer:

3 vs. 3 con comodines fuera de la cancha. Los arqueros/as ponen la pelota en juego y a partir de ahí empieza el ataque. Los comodines juegan con los que tienen la pelota y tienen que jugar con el jugador/a que le envió la pelota.

Variantes:

- Distintas dimensiones de las medidas de la cancha: 40 m x 20 m – 28 m x 20 m – 20 m x 20 m.
- Distintas posiciones y cantidad de comodines: a los laterales, en los fondos, dentro del campo.



### Defensa a zona:

6x4 teniendo la posesión de la pelota los equipos que atacan, buscando como objetivo hacer llegar la pelota al jugador/a atacante del centro o saltarse líneas de pase. En este juego ganan puntos cuando la pelota logra el pivot (jugador del centro).



#### Variantes:

- Con la defensa en posición baja (en los últimos 20 metros) o posición alta (en campo adversario).
- Se pueden agregar también jugadores/as en ataque.

### Defensa con cambios:

3x3 sin laterales y sin córner, donde el arquero/a pone la pelota en juego y comienza el ataque. Trabajando la coordinación constante entre la primera línea y la segunda línea.



#### Variantes:

- Distintas medidas del campo para utilizar: 20 m x 20 m – 28 m x 20 m.
- Distintas cantidades de jugadores/as: 4x4 también.

### Pelota parada:

Se puede defender de 2 (dos) maneras:

☑ Totalmente analítico, a través de un ataque constante del equipo rival, en el que, al terminar una jugada ensayada, comienza otra.

☑ Se puede defender en juego real: Se comienza un partido 4x4 en un campo con dimensiones de 20 m x 20 m, y, cada vez que la pelota sale, se trabaja la estrategia (con el arco ubicado en la media cancha) que más quiero ensayar en ese momento, ya sea la defensa de córner o la defensa de lateral. O sea, si queremos trabajar los córners y la pelota sale por el lateral, se cobrará córner igualmente.



### Situación defensiva de la línea de portería:

Se puede defender de 2 (dos) maneras:

☑ Totalmente analítico, donde es un ataque constante del equipo rival en el que cuando termina una jugada ensayada comienza otra.

☑ Se puede defender en juego real: Se comienza un partido 4x4 con el equipo que quiero que trabaje la fase defensiva de arquero/a jugador/a que juegan en un mismo equipo. Cuando la pelota sale a favor del equipo que quiero que ataque, ya sea saque lateral o saque de córner, ese mismo equipo comenzará el ataque de 5x4.

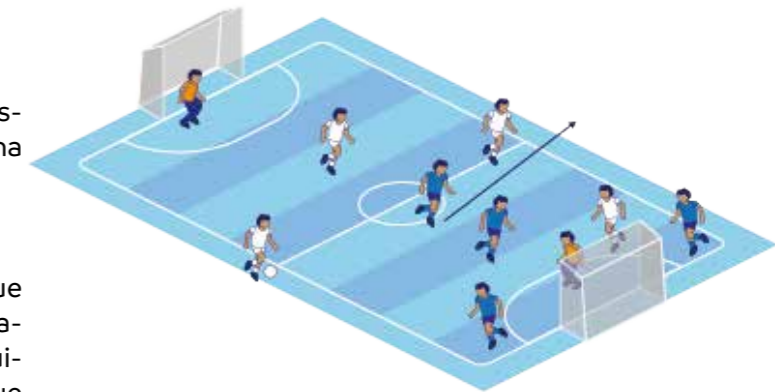


### Situación defensiva de expulsión:

Se puede defender de 2 (dos) maneras:

☑ Totalmente analítico, a través de un ataque constante del equipo rival, en el que, al terminar una jugada ensayada, comienza otra.

☑ Se puede defender en juego real: Se comienza un partido 4x4 con el equipo que quiero que trabaje la fase defensiva de situación de expulsión que juegan en un mismo equipo. Cuando la pelota sale a favor del equipo que quiero que ataque, ya sea saque lateral o saque de córner, al equipo que quiero que defienda le quitaremos un jugador/a e inmediatamente el otro equipo comenzará un ataque de 4x3.



### Transiciones

#### 2 vs. 1:

Comienza el ataque, el último que toca la pelota sale y su compañero/a espera el siguiente ataque del equipo rival que tendrá 2 jugadores/as que salen apenas termina la acción. Los ataques serán continuos.

#### Variantes:

- Distintas dimensiones: 20 m x 20 m – 18 m x 15 m.
- 2x1 con repliegue del último jugador/a que tocó la pelota para hacer el ataque-defensa más real. El repliegue se tendría que dar cuando el que pierde la pelota tiene que tocar primero el palo del arco del equipo adversario.





### 3 vs. 2:

Los equipos se formarán por 5 jugadores/as más el arquero/a. Se dividirán en las dos mitades del campo, 2 (dos) jugadores/as en una mitad y 3 (tres) en la otra, así se distribuirán y estarán compuestos los 2 (dos) equipos. El objetivo de los 2 (dos) defensores/as más el arquero/a será la de defender la superioridad numérica rival e intentar hacer llegar la pelota al campo contrario donde se encuentran mis 3 (tres) compañeros/as atacantes. Los 3 (tres) atacantes cuando recibirán la pelota iniciarán su ataque contra los 2 (dos) adversarios/as, en el momento que terminen el ataque intentarán no permitirle a los 2 (dos) defensores/as más el arquero/a rival que les hagan llegar la pelota a sus compañeros/as en el otro campo.



El arquero/a puede pasar la pelota al otro campo con las manos y los 2 (dos) defensores/as les tendrán que permitir al equipo rival recibir la pelota e iniciar el ataque.

Variantes:

- Se puede hacer el ejercicio en distintas medidas del campo, ya sea 40 m x 20 m o 28 m x 20 m.

### 1 vs. 0 – 2 vs. 1 – 3 vs. 2 y 4 vs. 3

Inicia el ataque 1 contra el arquero/a, cuando termina ese ataque el mismo atacante defiende un 2x1 del equipo rival; cuando termina ese ataque esos mismos 2 (dos) atacantes defienden el ataque rival que saldrá del mismo defensor/a más 2 (dos) compañeros/as que se agregarán al ataque formando 3 (tres) jugadores/as; cuando termina ese ataque esos mismos 3 (tres) atacantes defenderán el ataque rival que se formará con los 2 (dos) defensores/as más otros 2 (dos) compañeros/as que se incluirán para formar un equipo de 4 (cuatro) jugadores/as.

Cuando termina el último 4x3, se vuelve a empezar con un 1x0 del equipo que empezó defendiendo con el arquero/a.



Variantes:

- Se puede hacer el ejercicio en distintas medidas de la cancha: 40 m x 20 m – 28 m x 20 m.



Juega 4x4 con un jugador/a más de cada equipo. El jugador/a en posesión de la pelota puede retirar a un oponente llamando su nombre. Pero cuidado: no puede ser tu oponente directo. En ese momento, el jugador/a llamado se retira de la cancha y su colega, que se encuentra en la parte inferior de la cancha, debe entrar en juego. El objetivo es causar desequilibrios exitosos en la defensa del oponente. Importante: quien tenga la pelota puede retirar solo un jugador/a a la vez.



## Comportamientos tácticos por posición

### Comportamiento colectivo del arquero/a

#### Fase defensiva sin pelota:

Este jugador/a tendrá como función principal defender siempre el gol, independientemente del tipo de marcado de su equipo. Su posicionamiento será preferiblemente en la bisectriz en relación con los postes de gol y la posición momentánea de la pelota.

Su posicionamiento y su capacidad para comunicarse de manera clara y precisa en la guía de sus compañeros/as de equipo son esenciales para que este juga-

dor/a esté mejor preparado para el momento en que necesita actuar directamente en el juego.

Este salonista también tiene la importante función de controlar el espacio entre él y la línea defensiva de su equipo.

Cuando su equipo opta por la marca de hombre a hombre/mujer a mujer, estará muy atento a las acciones de cobertura en pelotas pasadas a la espalda de sus compañeros/as de equipo, y en las acciones de 1x1 en las que sus compañeros/a de equipo son superados en regiones más cercanas a su objetivo defendido.

Su capacidad para mantener la visión central (enfoque) preferiblemente en la pelota, visión periférica y visión profunda combi-

nada con una alta capacidad de concentración y un excelente conocimiento estratégico-táctico del juego, le dará una excelente lectura del juego, permitiéndole actuar de una manera más asertiva en diferentes momentos del juego, en acciones táctico-técnicas como coberturas, tiempos y/o confrontaciones 1x1.

Sus acciones más decisivas requieren intensidad física y mental.

La postura de su cuerpo, la lateralización de los movimientos, el control del tiempo en relación con el objetivo, vinculado con una excelente velocidad de reacción y velocidad de acción (o gestual), serán requisitos fundamentales para elegir la mejor acción táctico-técnica defensiva al disparar a su objetivo.



## Fase ofensiva con pelota:

Es importante recordar que la función principal de este jugador/a dentro del juego es defender el objetivo de su equipo, por lo que incluso si su equipo está atacando al equipo contrario, este jugador/a durante la mayor parte del juego, si no durante todo el juego, todavía estará en una posición estratégica, ocupando el espacio entre la pelota y su objetivo de defensa, de modo que su objetivo esté más protegido ante la posibilidad de perder la posesión de la pelota de su equipo y eventualmente contra el ataque del oponente.

En los momentos en que la pelota está bajo su control, ya sea con las manos dentro del área de portería o con los pies, este jugador/a será el primer constructor de la organización ofensiva de su equipo.

En su cancha defensiva, debido a la limitación que la regla le impone, sus acciones no pueden exceder los cuatro segundos, buscando la mejor opción para la continuidad del juego de su equipo lo antes posible.

Durante sus acciones ofensivas, la coordinación entre él y sus compañeros/as de equipo es esencial para el mejor desempeño del equipo.

Identificar el contexto y el momento del juego en el que se enfrenta es esencial para la elección de la mejor acción táctico-técnica, que puede ser simplemente mantener la posesión de la pelota con su equipo, acelerar su ataque en busca de una posible superioridad numérica o comenzar un contraataque.

La calidad de su pase y una excelente lectura de las líneas de pase creadas por sus compañeros/as de equipo son requisitos fundamentales para el buen desempeño colectivo de su equipo.

Todavía se considera una característica muy importante que este jugador/a tenga fuerza y precisión para evitar el gol del oponente, poder crear situaciones de gol a través de su propia acción de patada o al abrir espacios creados por la preocupación del oponente para bloquear estos espacios de tiro.



## Comportamiento colectivo del cierre

### En fase defensiva sin pelota:

Posicionado detrás de las líneas defensivas, tanto en los bloques altos como bajos, este jugador/a, con una vista privilegiada, debe guiar a sus colegas, comunicarse con seguridad; además, debe saber cómo interpretar las situaciones del juego, a fin de lograr cobertura en el momento preciso. En muchos casos, sus anticipaciones sobre los oponentes generan momentos de contraataque.

Como es el último jugador/a, será muy exigente cuando enfrente el pivote (1x1) contra equipos que juegan con diseños verticales (3.1, por ejemplo). En ese momento debe recurrir a una marca equilibrada, sin fallas, evitando faltas cerca de su área. Con equipos que juegan horizontalmente (4.0), debe recurrir a fluctuaciones, cubriendo espacios y colegas.

Debe ser un excelente cronometrador/a, retrasando el ataque del oponente cuando su equipo se encuentra en desventaja numérica o posicional, tanto en el momento del contraataque como en la defensa del sistema, "marcando a más de un oponente" y permitiendo el regreso defensivo de su equipo.

### En fase ofensiva con pelota:

Este jugador/a participa en todos los momentos ofensivos en la primera línea de ataque. En ese sentido, debe dominar los diferentes movimientos ofensivos. Por lo tanto, aquellos que asocian demandas defensivas solo con esta posición están equivocados. A menudo, con la marca baja (línea baja), la pelota estará a tus

pies y necesitas jugar de manera inteligente, ya sea ganando la espalda del oponente, atacando el espacio, haciendo despejes y acercándose entre líneas. El cierre también abre espacios para que el pivot actúe, arrastrando la pelota (revelar) sobre sus alas y ganando amplitud en la cancha (ancho).

Una de sus principales acciones, si juega con un pivote en profundidad, es activarlo y acercarse para terminar en el arco con un pase de pared o superposición. En lanzamientos laterales y de esquina, debe ser un especialista en patadas de media distancia, tanto con la pelota en el piso como con la pelota en el alto (voleo).





## Comportamiento colectivo del ala defensivo

### En fase defensiva sin pelota:

Este jugador/a tendrá el rol principal de hacer coberturas de la primera línea normalmente, en cualquier tipo de defensa, a hombre un poco menos, a zona o con cambios un poco más; se encontrará normalmente entre la primera línea y el último hombre. También sus características físicas y mentales tendrán que ser de mucha intensidad, con mucha capacidad de dinamismo.

La lectura defensiva de las coberturas, la temporización, la visión periférica serán algunas de las claves de su importancia en el rol individual dentro del equipo.

Se encontrará en muchas situaciones de 1x1 y tendrá que interpretar muy bien la táctica individual de este tipo de defensa: la posición de las piernas, la visión hacia el adversario/a, la lateralización en los movimientos de

piernas y el espacio en la cancha que ocupa para determinar mejor qué tipos de defensa serán claves para una buena marca individual.

También tendrá situaciones de inferioridad numérica ante errores defensivos de su compañero/a, entonces, la temporización, la defensa en contraste indirecto y las líneas defensivas también serán claves en su rendimiento individual.

### En fase ofensiva con pelota:

Este jugador/a es el enlace, el satélite diríamos, entre el último hombre y los atacantes. El que hace llegar la pelota de atrás hacia delante de la mejor manera.

Los conceptos tácticos y los técnicos individuales de este jugador/a son fundamentales para su rendimiento individual. La posición del cuerpo, los controles orientados, la lectura de situación

de juego, su calidad de pase son una base importante para después desarrollar un buen rendimiento colectivo de equipo.

Tiene que saber interpretar el juego vertical ya sea de 3-1 o de 2-2, como también el juego horizontal en un ataque 4-0. En el vertical, control, pase y desmarque para finalización, como el juego entre líneas para hacer jugar al equi-

po en horizontal, entendiendo la posición del cuerpo para saber cuándo atacar o cuando seguir manteniendo la posesión.

Los desmarques tienen que ser continuos, entendiendo que los espacios en los que quiera jugar no los tiene que ocupar sino agredir, así podrá disponer de mayor tiempo y espacio para entender y decidir mejor la jugada.

## Comportamiento colectivo del ala ofensivo

### En fase ofensiva con pelota:

Es el atacante que individualmente le va a dar la verticalidad, la improvisación que el equipo necesite.

Tendrá que interpretar muy bien el espacio de la cancha que ocupe para leer mejor el 1x1. No se puede buscar la superioridad numérica en el regate de la misma manera a 20 (veinte) metros del arco rival que a 10 (diez) metros. Con espacios detrás de su defensa, buscará el regate en vertical o diagonal para generar superioridad numé-

rica a las espaldas del defensor/a. En cambio, a pocos metros del arco rival, buscará el regate en horizontal para encontrar la finalización de media distancia, ya sea como tiro o como tiro/pase.

Tendrá también que interpretar cuánto espacio le propone la defensa adversaria, ya sea colectivamente o individualmente para buscar también el regate sin pelota (en dinámica). Muchas veces uno se puede desmarcar de su

adversario también sin pelota con cambios de dirección y cambios de velocidad para liberarse de su marca.

Serán también importantes los desmarques antes de recibir la pelota. Dijimos que es muy importante no ocupar los espacios, sino agredirlos (en el espacio que quiero jugar nunca tengo que estar), eso me va a permitir tener más tiempo y espacio para poder leer mejor el momento del regate.

### En fase defensiva sin pelota:

Será importante su capacidad de repliegue, tanto mentalmente como tácticamente, ya que se encontrará normalmente lejos de su arco.

También su agresividad en primera línea dependiendo del tipo de

defensa colectiva que el entrenador/a crea oportuno.

Dependiendo de la altura de la cancha, defenderá los repliegues más a hombre o más a zona. Lo importante es que no se haga superar por la espalda, pero que también tenga una distancia que le permita en el repliegue volver a ser agresivo a su adversario si juega por delante de su posición.

Normalmente se podrá encontrar en zona de presión en primera línea, en este caso también, dependiendo del tipo de defensa colectiva, tendrá que estar muy atento a la distancia que le permita una buena defensa al adversario si lo tiene por delante (en presión) para interpretar bien si puede robar la pelota o solo acompañar al rival.







## Comportamiento colectivo del pívot

### En fase defensiva sin pelota:

Este jugador/a ataca la primera línea opuesta en un bloque alto y también cuando la defensa está en un bloque bajo, independientemente de si la defensa del sistema es zonal, individual o con intercambios. Por lo tanto, su actitud debe ser muy activa, presionar al portador/a de la pelota sin ser superado. Además, en las defensas

zonales y cambiantes, debe saber cómo presionar la barra espaciadora cuando su compañero/a de equipo presiona al portador/a de la pelota y, cada vez que la pelota avanza hacia su objetivo, volver a recomponer las líneas defensivas.

También se requiere el pívote para realizar retornos defensivos

rápidos e inteligentes desde el lado débil de la defensa de sincronización. En las esquinas y lados ofensivos, el pívote participa en el marcado, ya sea zonal o individual, lo que requiere que lea la situación protegiendo los espacios relevantes.

### En fase ofensiva con pelota:

En los diseños tácticos que se requieren para jugar en profundidad (3.1, "3 en el mismo lado" y 2.2), el pívot debe saber cómo leer la orientación del juego, ocupando, con despeje continuo, espacios inteligentes, ya sea tomando el frente del oponente fijo o abriendo espacios para la infiltración de otros jugadores/as. En el diseño horizontal (4.0), el pívot necesitará controlar y pasar la pelota con seguridad, colocándose entre las líneas, a veces ganando la espalda del oponente (atacando el espacio). Es importante despejarse antes de recibir la pelota y orientarse físicamente para recibirlo de cara a el arco del oponente, pero también de espaldas, ofreciéndose en profundidad.

En muchos momentos te enfrentarás a duelos 1x1, y debes saber cómo interpretar la situación, decidiendo ayudar a aquellos que proyectan con pases (muro); o rotar en su marcador, o dominar la pelota en movimiento para terminar el gol o encontrar al compañero/a de equipo que salta superpuesto en el momento adecuado. Es importante que el pívot no pierda espacios cuando recibe la pelota en su espalda y cerca del arco del oponente. Para hacerlo, debes quedarte con la pelota. Esto permitirá, en el mejor de los casos, la aproximación de colegas para patear o, al menos, el regreso del oponente y, con un pase de seguridad, la reanudación de la preparación del ataque.

Además, el pívot debe saber flotar entre líneas, acercándose a sus compañeros/as de equipo cuando sufren una marca de bloqueo alta, ofreciendo líneas de pase y espacios vacíos para proyecciones en la espalda de los oponentes.

Otro comportamiento importante consiste en su presencia en el área, colocándose en una línea de pase para terminar los ataques contruados en el ataque posicional y las transiciones ofensivas (contraataque).

## En la práctica: cómo entrenar específicamente cierre, alas y pívot

### El cierre

Trabajaremos de manera analítica e individual todas las situaciones que este tipo de jugador/a necesita mejorar y que realizará la mayor cantidad de situaciones de ejecución.

- En el medio del campo trabajaremos la defensa de 1x1 en los diferentes sectores del campo, dividiéndolo en tres zonas, en las cuales debe entrenar la técnica de aproximación contra el pívote, sin permitir su rotación.
- En medio cancha defensiva trabajaremos con: conos, juguetes inflables, arcos pequeños, cualquier tipo de material deportivo que pueda anticiparse analíticamente.



En situaciones de juego real en entrenamientos haremos hincapié en la defensa de temporización y también una alta frecuencia de coberturas.

### El ala defensivo

Trabajaremos de manera analítica e individual todas las situaciones que este tipo de jugador/a necesita mejorar y la mayor cantidad de situaciones de juego que ejecutará.

- En media cancha trabajaremos la defensa de 1x1 en los distintos sectores de la cancha, dividiendo el campo a la mitad y que tenga que defender de una mitad y de la otra mitad trabajando la técnica de defensa y las distintas lateralidades (derecha e izquierda).
- En media cancha defensiva trabajaremos con: conos, muñecos inflables, arcos pequeños o cualquier tipo de material deportivo que se tenga a disposición el control, el pase, el desmarque y el juego entre líneas de forma analítica.



En situaciones de juego real en entrenamientos haremos hincapié en la defensa en inferioridad numérica y coberturas.



## El ala ofensivo

Trabajaremos de manera analítica e individual todas las situaciones que este tipo de jugador/a necesita mejorar y la mayor cantidad de situaciones de juego que ejecutará.

- ✓ En media cancha trabajaremos el ataque de 1x1 en los distintos sectores de la cancha, dividiendo el campo a la mitad y que tenga que atacar de una mitad y de la otra mitad trabajando la técnica de ataque del regate para generar superioridad numérica con espacios detrás del defensor/a.
- ✓ En media cancha defensiva trabajaremos con: conos, muñecos inflables, arcos pequeños o cualquier tipo de material deportivo que se tenga a disposición el ataque analítico de 1x1, pero esta vez sin espacios detrás del material previamente dicho para trabajar los distintos tipos de regate con remate de media distancia.



En situaciones de juego real en entrenamientos haremos hincapié en los repliegues defensivos y la presión en primera línea.

## El pivot

Trabajaremos de manera analítica e individual todas las situaciones que este tipo de jugador/a necesita mejorar y que realizará la mayor cantidad de situaciones de ejecución.

- ✓ En el centro de la cancha, trabajaremos en la pared de 1x1 en los diferentes sectores de la cancha, dividiendo el campo en tres zonas, en las que ambas técnicas deben usarse para proteger y mantener la pelota, e incluso pueden rotar sobre cierre.
- ✓ En el medio de una cancha defensiva, trabajaremos con: conos, muñecos inflables, que estén dispuestos a practicar la participación, la entrega para terminar o pisadas para aquellos que hacen el cruce y también la acción de servir al jugador/a que se aproxima, dando patada en el arco.



En situaciones de juego real en entrenamientos haremos hincapié en el apoyo ofensivo en la última línea y también una alta frecuencia de fluctuaciones entrelíneas.



# La construcción del modelo de juego

Hasta ahora hemos presentado características internas y conceptos tácticos del juego de fútbol para influir en los entrenadores/as tanto en el proceso de entrenamiento de jugadores/as como en la organización de sus equipos. En este ítem estamos interesados en discutir la necesidad de que los entrenadores/as construyan su propia forma de jugar para su equipo, de acuerdo con su concepto de juego, respetando tanto la cultura local como el nivel de juego de sus jugadores/as actuales. Esto se llama un modelo de juego. ¿Pero para qué sirve el modelo de juego? Primero, funcionaría como un antídoto contra la naturaleza compleja del juego, dada la incertidumbre y la variabilidad de las situaciones. Hasta ese punto, el equipo que posee un modelo de juego no está a la deriva, porque sabe qué hacer, a dónde ir y cómo jugar. El modelo de juego permite a los jugadores/as moverse en la misma dirección, construyendo una identidad de juego, con un "lenguaje" común

y singular, que intermedia las interacciones tácticas. Segundo, la construcción de un modelo de juego hace que el entrenamiento sea intencional, regulándolo y calificándolo, ya que permite a los jugadores/as adquirir y refinar los comportamientos tácticos elegidos. Para eso será necesario que los entrenadores/as creen ejercicios y juegos que contengan el ADN del equipo, es decir, que mejoren y satisfagan la forma en que pretenden jugar, ya que no tendría sentido entrenar fuera de este propósito. De esta forma, los entrenadores/as y jugadores/as perseguirían estos comportamientos en el entrenamiento, creando las regularidades tácticas previstas por el equipo para las diferentes fases del juego.

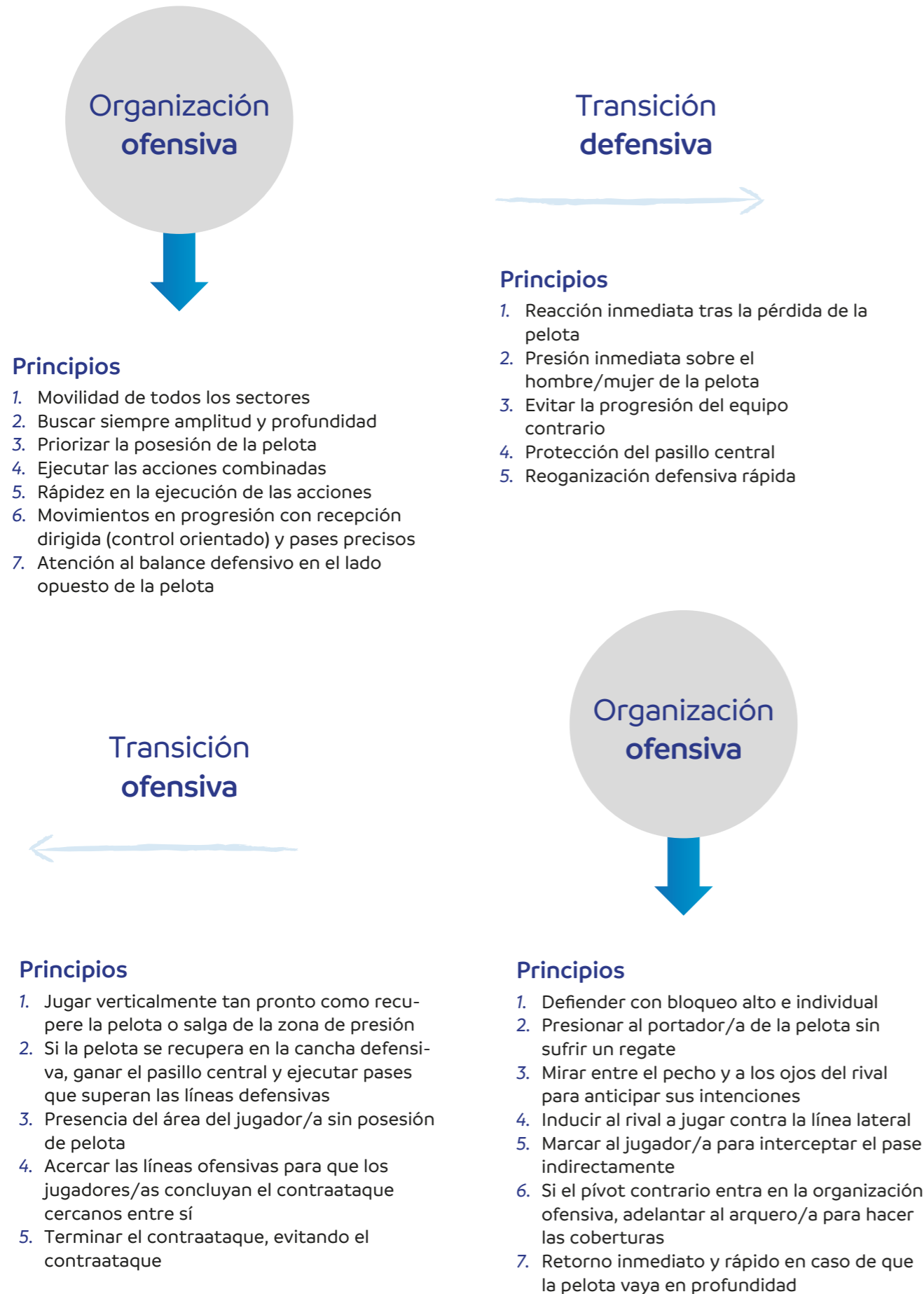
Independientemente del modelo de juego, a priori, en la mente del entrenador/a, es decir, es una idea previa sobre el juego que se pretende jugar, debe tenerse en cuenta que necesitará ajustes permanentes. Esto se debe al

proceso, que no es lineal, es decir, está sujeto a cambios y circunstancias imprevistas que afectan la forma en que juega el equipo. Finalmente, para la construcción del modelo de juego, es necesario considerar las cuatro momentos o fases del juego: organización ofensiva, transición defensiva (cuando se pierde la pelota), organización defensiva y transición ofensiva (cuando se recupera la pelota). Para este fin, el entrenador/a debe definir los principios de juego para cada fase, es decir, cómo espera que el equipo se comporte en términos colectivos y los jugadores/as en términos individuales en cada momento. Los principios del juego constituyen la matriz de comportamiento de los jugadores/as.

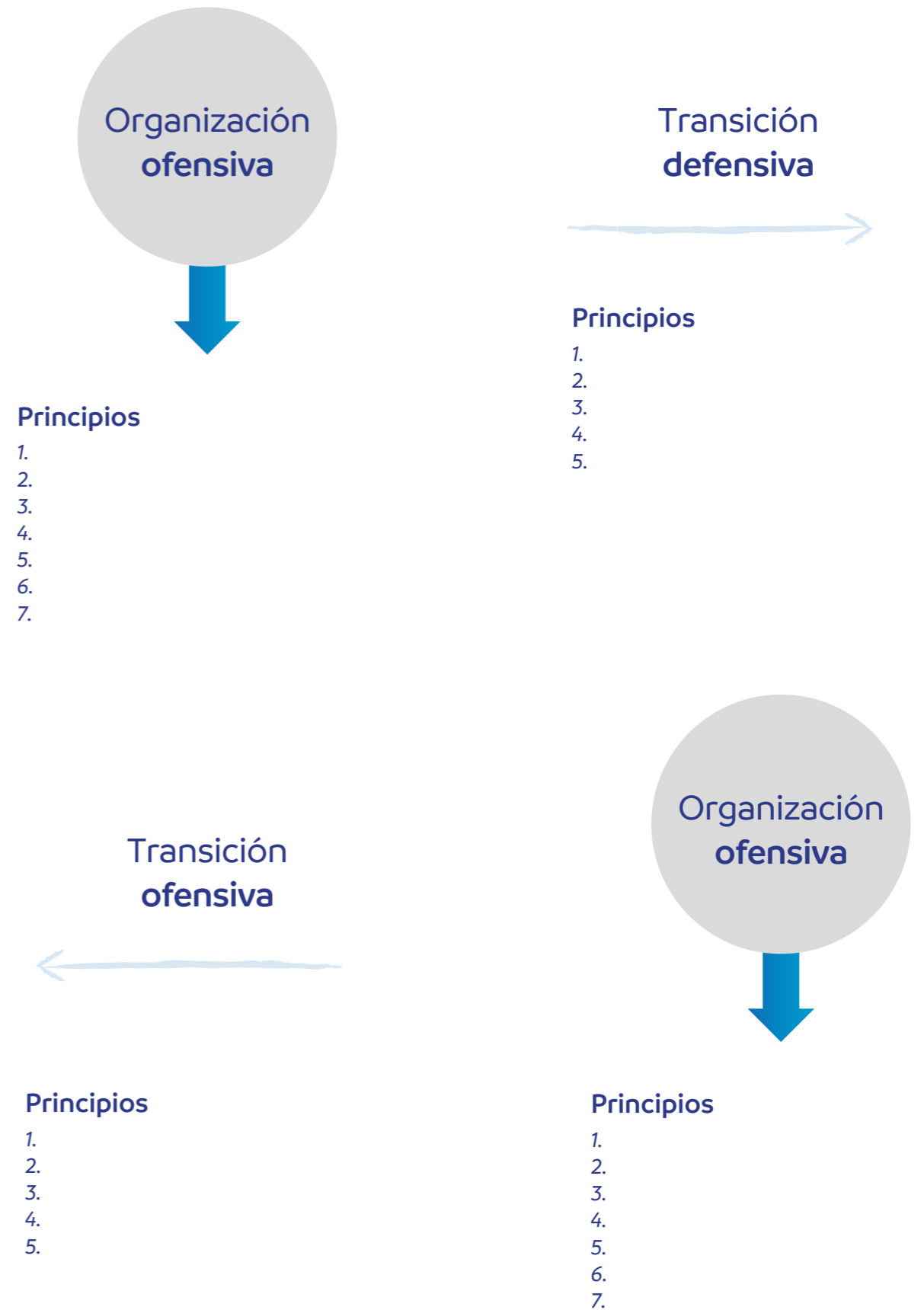
Sigue un ejemplo a continuación. Recuerda que el desafío y la tarea del entrenador/a es crear ejercicios compatibles con tus principios de juego.



# Ejemplo de modelo de juego



# Desafío para el entrenador/a: ¡construye tu modelo de juego!





# La dimensión física del futsal



## Planificación del entrenamiento deportivo de futsal

*En la preparación, debemos tener en cuenta que los ejercicios que realicemos son la unidad elemental del entrenamiento, su máxima expresión (aquellas acciones en las cuales los deportistas interactúan con el modelo y las acciones de juego).*

La forma en que se organicen los ejercicios y su secuencia nos dará como resultado el día o sesión de entrenamiento (que pueden ser 1, 2 ó 3 sesiones por día, según el criterio del entrenador/a).

La organización de las sesiones de entrenamiento nos estructurará la semana de trabajo o microciclo de entrenamientos. Al secuenciar los microciclos de entrenamientos hacia un objetivo determinado, nos proporcionará como resultado un mes de entrenamientos o mesociclo.

Por otro lado, si sumamos e integramos los meses o mesociclos de trabajo nos dará como resultado la temporada de trabajo o macrociclo. Por último, al programar una serie de temporadas o macrociclos su resultante serán los megaciclos (generalmente asociado a la integración de los años de entrenamientos de divisiones formativas).





# Análisis del deporte

En general, los deportes para su comprensión se dividen en dos grandes grupos:

A) **Deportes cíclicos:** aquellos asociados a disciplinas deportivas que, una vez aprendida su técnica, prácticamente la misma no se ve afectada por el entorno, y en la cual hay ausencia de incertidumbre. Ejemplos: carreras de atletismo, remo, ciclismo y natación.

B) **Deportes acíclicos:** en donde la incertidumbre siempre está presente, ya que dependo de compañeros/as, adversarios/as,

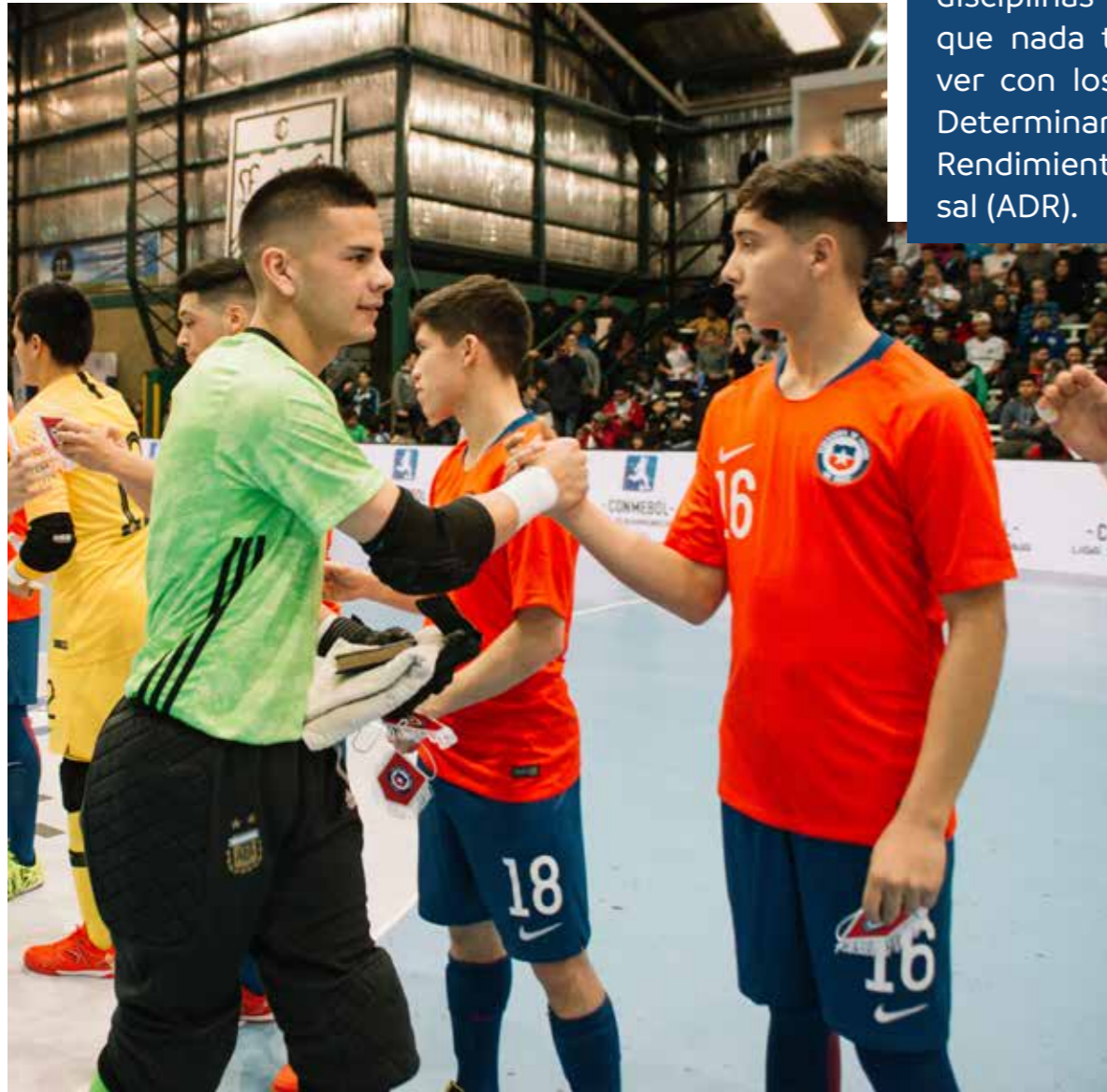
entorno, con lo cual mis movimientos o acciones concretas se pueden ver alteradas.

Segundo dato: en los deportes acíclicos a su vez existen dos cuestiones más a tener en cuenta:

A) **El espacio de juego:** espacio de juego común (futsal, básquet, handball) o espacio de juego separado (vóley y tenis).

B) **Forma de juego:** forma de juego simultánea (futsal, básquet, handball) o alternativa (vóley y tenis).

En resumen, el futsal es un deporte acíclico que se juega en un espacio común y su forma de juego es simultánea entre dos equipos. Es importante comprender este análisis debido a que en muchas ocasiones nos encontramos con la reproducción de metodologías de disciplinas deportivas que nada tienen que ver con los Aspectos Determinantes del Rendimiento de Fútbol (ADR).



## ¿Qué datos proporciona el futsal?

*Para introducirnos de forma específica en el futsal, debemos comprender que el entrenamiento de los aspectos determinantes del rendimiento debe seguir una lógica en relación con los datos que produce el entrenamiento y/o competencia, ya que como disciplina deportiva el futsal se caracteriza por ser:*

**Intermitente:** variaciones de carrera y velocidad de estas en relación con la pelota, compañeros/as y adversarios/as, y no de características continuas como las carreras de atletismo, remo, ciclismo, natación, etc.

**Intervalado:** el futsal no es una acción deportiva que empieza y finaliza como una carrera, sino que se juega por intervalos: primer y segundo tiempo, más dos tiempos suplementarios en caso de que hubiera necesidad.

**Altos niveles de coordinación neuromuscular:** en cada movimiento deportivo los factores tiempo y espacio condicionan la coordinación específica (técnica de futsal). Estos factores necesitan ajustar sus niveles de precisión cuanto más información reciban los deportistas. Esto puede suceder por las dimensiones o la velocidad de ejecución del movimiento, por la presencia de un objeto (pelota) y/o la amenaza de un rival, etc.

**Tipos de esfuerzos:** en futsal se intercalan esfuerzos anaeróbicos alactácidos y anaeróbicos lactácidos (esfuerzos con deuda de oxígeno), y también del sistema aeróbico (esfuerzos sin deuda de oxígeno). En gran parte esta cuestión va a depender funda-

mentalmente de las estrategias elegidas por sus entrenadores/as, ya que, a diferencia del fútbol, en esta disciplina se pueden sustituir infinitamente a los jugadores/as. Los salonistas realizan diferentes tipos de ejercicios que van desde estar parado a carrera máxima, cambios de dirección repentinos y la intensidad puede alternar en cualquier momento. Este aspecto, además de muchos otros, es lo que diferencia al futsal de otros deportes en los que el ejercicio continuo se realiza con intensidad muy alta o moderada durante toda la acción deportiva, como por ejemplo una carrera de 400 metros llanos o una maratón (42 km y 195 m).

**Demandas fisiológicas:** en líneas generales, todos los deportes incorporan, dentro de sus entrenamientos, factores como fuerza, velocidad, duración y amplitud de movimiento. Los ejercicios que están destinados a superar cualquier oposición son de fuerza. Los ejercicios de rapidez y alta frecuencia de movimiento corresponden a la velocidad, los ejercicios de larga duración o con muchas repeticiones son ejercicios de resistencia, la amplitud máxima de movimientos corresponde a la flexibilidad y, por último, los ejercicios de movimientos complejos reciben el nombre de coordinación.



La fuerza, velocidad y resistencia desempeñan un papel clave dentro de la preparación física. El factor dominante es aquel al que el deporte le exige mayor contribución (ejemplo: la resistencia en la maratón).

La combinación de fuerza y resistencia crea resistencia muscular, es decir, la capacidad para ejecutar muchas repeticiones contra una determinada oposición y durante un periodo de tiempo prolongado.

La potencia o capacidad para ejecutar movimientos explosivos en el mínimo tiempo posible es producto de la integración de fuerza y velocidad máximas.

La combinación de resistencia y velocidad se denomina velocidad de resistencia.

La agilidad es el producto de una combinación compleja de velocidad, coordinación, flexibilidad y potencia, que se manifiesta en la mayoría de los deportes acíclicos.

Cuando se combinan agilidad y flexibilidad, el resultado es movilidad o capacidad para recorrer un área de juego con rapidez, buena coordinación y sincronización: a nuestro entender la clave del futsal.



La mayoría de las acciones y movimientos deportivos son muy complejos, y por este motivo debemos considerar la fuerza en el deporte como el mecanismo necesario para ejecutar acciones y técnicas.

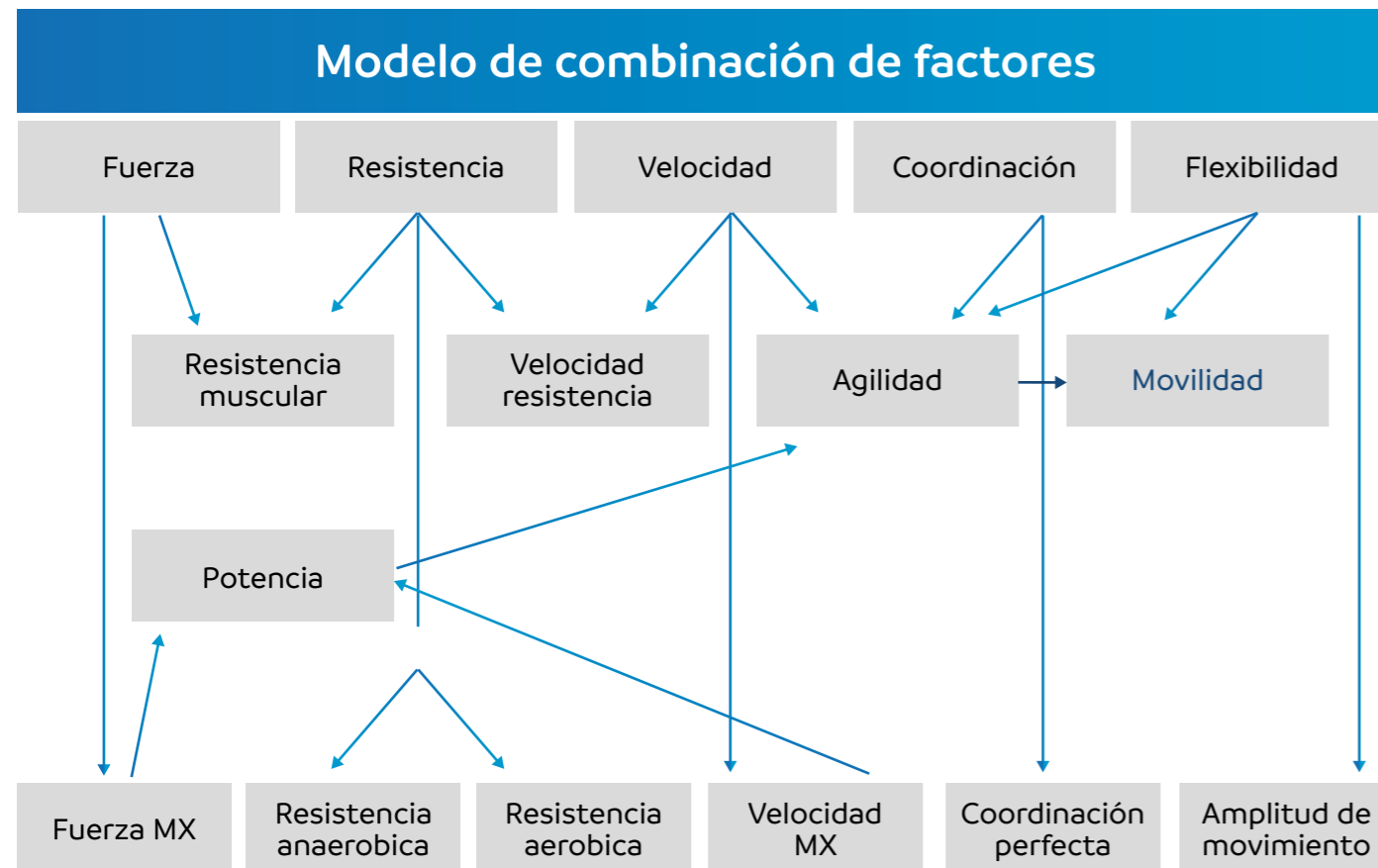


Figura 1 - Modelo de combinación de factores

Entre fuerza, resistencia y velocidad existe una gran importancia metodológica. Las bases sólidas para un entrenamiento especializado se asientan durante los años de práctica. El proceso de adaptación como resultado de los ejercicios específicos se produce de acuerdo con la especialización del deportista y de la disciplina deportiva en sí.

El desarrollo específico de un factor debe ser solo metodológico, pues los factores dominantes pueden afectar directamente o indirectamente a los restantes factores. El grado en que esto sucede depende de la similitud de los métodos empleados y de la especificidad del deporte. Por tanto, el desarrollo de un factor dominante puede suponer una transferencia positiva, o pocas veces negativa. Cuando un deportista desarrolla la fuerza, tal

vez experimente una transferencia positiva a la velocidad y la resistencia. Por otra parte, un programa de entrenamiento de la fuerza diseñado solo para desarrollar la fuerza máxima, tal vez afecte negativamente a la resistencia.

De forma parecida, un programa de entrenamiento destinado exclusivamente al desarrollo de la resistencia puede suponer una transferencia negativa a la fuerza y velocidad, puesto que la fuerza es un factor deportivo crucial, siempre debe entrenarse con el resto de los factores.

En los deportes de velocidad, la potencia supone el origen de mejoras de velocidad. La aceleración y la alta frecuencia de movimientos son posibles cuando los músculos se contraen con velocidad y potencia.

La razón por la cual se desarrolla la fuerza no es solo con el único fin de estar fuertes, sino para cubrir las necesidades específicas de los deportes, desarrollar un tipo de fuerza específica o una combinación de fuerzas que mejoren el rendimiento deportivo y llevarlo hasta el máximo nivel.

En la figura que se representa a continuación se observan las combinaciones de fuerza. Además, cada factor primordial se ve reflejado con un color primario (rojo, amarillo y azul), y de la "mezcla" de estos colores primarios nos dan los colores secundarios (violeta, verde y naranja) y sus derivaciones.



## Modelo triangular

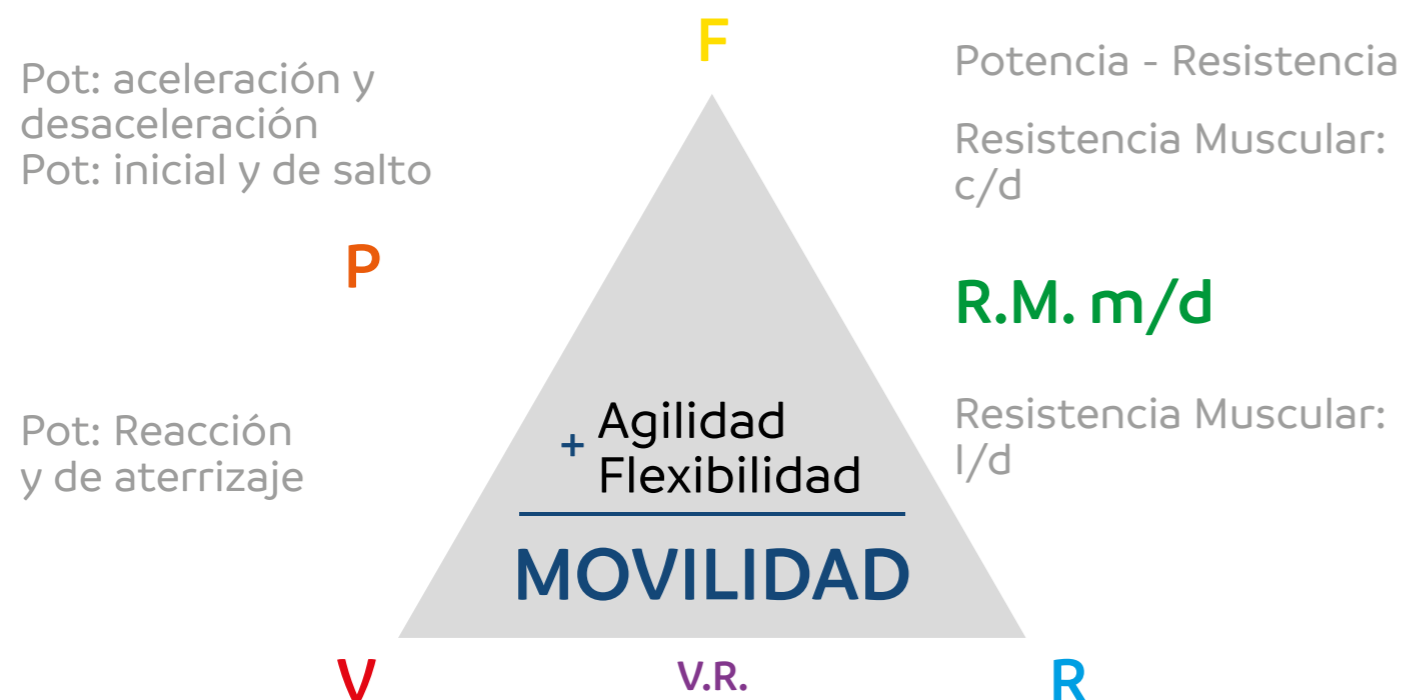


Figura 2 - Modelo triangular

En la combinación Fuerza – Resistencia, la Potencia - Resistencia se halla en lo alto de ese eje, debido a la importancia que la fuerza tiene en actividades en donde la potencia es dominante, hay que entrenar algo más que la potencia para practicar estas acciones con éxito en un partido o juego dado que el número de repeticiones es elevado.

La combinación de Fuerza – Resistencia genera resistencia muscular, los deportes pueden requerir de corta, media o larga duración de este factor, esta distinción determina el tipo de fuerza que debe entrenarse. El caso de futsal es un deporte complejo ya que, si bien es una disciplina de velocidad, potencia y resistencia, esta está más dada en la reiteración de la técnica que en el factor resistencia en sí.

El eje Velocidad - Resistencia alude a la capacidad para mantener o repetir una acción de gran velocidad varias veces por partido. Los practicantes de este deporte necesitan practicar para desarrollar esta capacidad.

El eje Fuerza - Velocidad se refiere sobre todo a los deportes en donde la potencia es dominante. El aterrizaje y la fuerza reactiva son de los principales componentes de varios deportes. El entrenamiento adecuado previene las lesiones, ya que muchos deportistas entrenan solo la parte del despegue de los saltos y no se preocupan por si el aterrizaje es controlado y equilibrado.

La fuerza reactiva es la capacidad de generar la fuerza de salto inmediatamente después del salto, importantísima en los cambios rápidos de dirección.

**La potencia inicial es necesaria en los deportes que requieren gran velocidad para cubrir una distancia dada en el menor tiempo posible.**

La potencia de aceleración es la capacidad de producir una rápida aceleración.

La potencia de desaceleración significa que los deportistas deben correr a gran velocidad y cambian constantemente de dirección, ya que la dinámica del juego se realiza a gran brusquedad y deben perder la menor velocidad posible y acelerar en una nueva dirección.



## ¿Qué factores y combinaciones necesita el futsal?

*EL FUTSAL NECESITA CAPACIDAD DE ACELERACIÓN + CAPACIDAD DE DESACELERACIÓN + FUERZA REACTIVA + MOVILIDAD (Capacidad para recorrer un área de juego con rapidez, buena coordinación y sincronización: a nuestro entender la clave del futsal).*

### JUSTIFICACIÓN

- ⌚ Total de metros recorridos (promedio por jugador): 6.000 metros.
- ⌚ Número aproximado de acciones en un partido: 700 veces por jugador/a.
- ⌚ Densidad de acciones de juego: es la relación que existe entre las secuencias de juego, 18 segundos (75% de las veces); y la pausa, 15 segundos (80% de las veces).
- ⌚ Número aproximado de acciones rápidas: 350-400 veces. Con las siguientes características: elevada velocidad inicial de arranque, grandes aceleraciones, rápidos cambios de dirección, reiteradas situaciones individuales o de conjunto en alta velocidad y rápidos cambios de ritmo.
- ⌚ Distancia aproximada que se cubre en cada una de las corridas:
  1. 8-12 metros al 80%-90% del  $VO_2$  max.
  2. 5-10 metros en velocidad de sprint.
  3. 3-11 metros con pelota.





# Estructuración del entrenamiento de futsal

## Magnitudes de la carga de entrenamiento

Para que nuestros entrenamientos produzcan el efecto deseado, no solo debemos tener en cuenta una serie de principios, sino comprender a qué nos referimos a la hora de hablar del estímulo o carga del entrenamiento y su recuperación:

- ☑ Intensidad de la carga del entrenamiento (porcentaje de aplicación del estímulo).
- ☑ Recuperación de la carga del entrenamiento (duración temporal del descanso entre estímulos).
- ☑ Volumen de la carga del entrenamiento (duración y número de estímulos por sesión de entrenamiento).
- ☑ Frecuencia de las sesiones de entrenamiento (se refiere al número de entrenamientos por día, por semana, etc.).
- ☑ Densidad de la carga del entrenamiento (es la relación que se establece entre el tiempo de trabajo con el tiempo de descanso).



Para que los efectos de un estímulo de entrenamiento sean eficaces, no solamente hace falta considerar su aspecto cuantitativo (duración, frecuencia de los entrenamientos), sino también su aspecto cualitativo (intensidad y densidad del estímulo).

En la mayoría de las acciones de futsal la calidad constituye realizar gestos potentes y explosivos y reiterarlos la mayor cantidad de veces posible.

La calidad y los efectos de un entrenamiento de este tipo se determinarán por la intensidad, la densidad, la duración y el volumen del estímulo de dicho entrenamiento.

Si los estímulos de entrenamiento se producen con demasiada

rapidez o si el número de repeticiones de un estímulo por sesión de entrenamiento es demasiado elevado, se verá afectada la intensidad y frecuencia del estímulo de entrenamiento.

Para ejercer una acción específica sobre la calidad de un entrenamiento cuyo objetivo sea un efecto especial, tienen una importancia capital la elección y la orientación de los componentes de la carga de entrenamiento.





## Aplicación del estímulo o carga de entrenamiento y su recuperación

Al finalizar el estímulo de entrenamiento, en el deportista se observa una “pérdida” de su estado inicial, una disminución (fatiga de su potencial) en su forma competitiva. Posteriormente, se introduce en una fase de recuperación, un retorno progresivo al nivel funcional anterior a la sesión de entrenamiento.

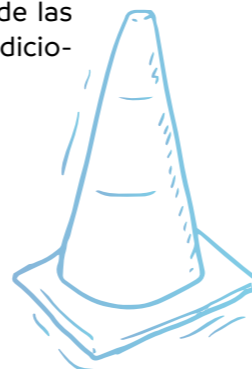
Por otro lado, si la carga de entrenamiento fue adecuada, no solo retornará al nivel anterior, sino que mejorará y aumentará su rendimiento.

Si pasado el tiempo no se producen estímulos de similares características, el deportista pierde su forma competitiva (fin de temporada, lesiones, etc.).

**Importante: recuerden, si en reiteradas ocasiones los estímulos de entrenamiento se producen con demasiada rapidez o si el número de repeticiones de un estímulo por sesión de entrenamiento es demasiado elevado, se verá afectada la intensidad y frecuencia del estímulo de entrenamiento, por ende, una disminución en la forma competitiva (sobreentrenamiento).**

### Tiempo de recuperación

- 48 a 72 horas de recuperación (partido oficial y/o cargas máximas o altas de las capacidades condicionales + del 80%).
- 24 horas de recuperación (cargas medias entre el 50%–80% capacidades condicionales).
- 12 horas de recuperación (cargas bajas por debajo del 50% de las capacidades condicionales).



En la programación del microciclo (semana de trabajo), se deberán tener en cuenta los tiempos de recuperación y fatiga del párrafo anterior. Ya que la estimulación de las capacidades condicionales y sus combinaciones varían según su aplicación de carga.

La disminución o la pérdida transitoria de las posibilidades funcionales que resultan de un trabajo intenso con objetivo determinado, no significa que el jugador/a ya no es capaz de manifestar una capacidad elevada para un objetivo totalmente diferente, poniendo en juego otros sistemas funcionales.

En consecuencia, si queremos ser capaces de reiterar esfuerzos de alto nivel de calidad la mayor cantidad de veces posible, debemos tener presente a la hora de armar un microciclo: la calidad o complejidad de las acciones, el tiempo de descanso y la alternancia de las acciones.

## Modelo de microciclo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Observaciones
Rutinas individuales	Pliometría nivel 1	Potencia Aeróbica	Rutinas individuales	Pliometría nivel 1	Contenidos 1
Fuerzas Explosiva	Circuito de velocidad Arqueros	Arqueros	Fuerza explosiva	Circuito de velocidad Arqueros	
60 min	50 min	40 min	60 min	50 min	Tiempo parcial 1
Tec Tac	Tec Tac	Tec Tac	Tec Tac	Tec Tac	Contenidos 2
50 min	60 min	50 min	50 min	40 min	Tiempo parcial 2
Elongación	Elongación	Elongación	Elongación	Elongación	Contenidos 3
10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	Tiempo parcial 3
120 min	120 min	100 min	110 min	100 min	Duración total

Figura 3 - Modelo de microciclo

Control temporal de cargas y efectos del microciclo	
Contenido	Duración
Neuromuscular	220 min
Orgánico funcional	40 min
Perceptivo motor	60 min
Técnico-Táctico (+2 estímulos doble turno)	230 min
Arqueros	140 min
Regenerativo (Elongación + Crioterapia)	130 min





# Tipos de entrenamientos y su programación

En la actualidad los sistemas de entrenamientos, en líneas generales, responden a dos modelos distintos de entender el fútbol, los cuales nos dan como resultado dos actuaciones didácticas opuestas a la enseñanza y aprendizaje.

La primera, tradicional, basada en la "suposición de que los elementos de juego están formados por la suma y acumulación de componentes técnicos, tácticos, condicionales, psicológicos y teóricos, en forma aislada". Esto supone que, en una primera fase, se deberían aprender las habilidades técnicas a través de estrategias en la práctica de carácter analítico solamente, para pasar posteriormente a una segunda fase donde se entrenan las habilidades técnicas en situación real de juego.

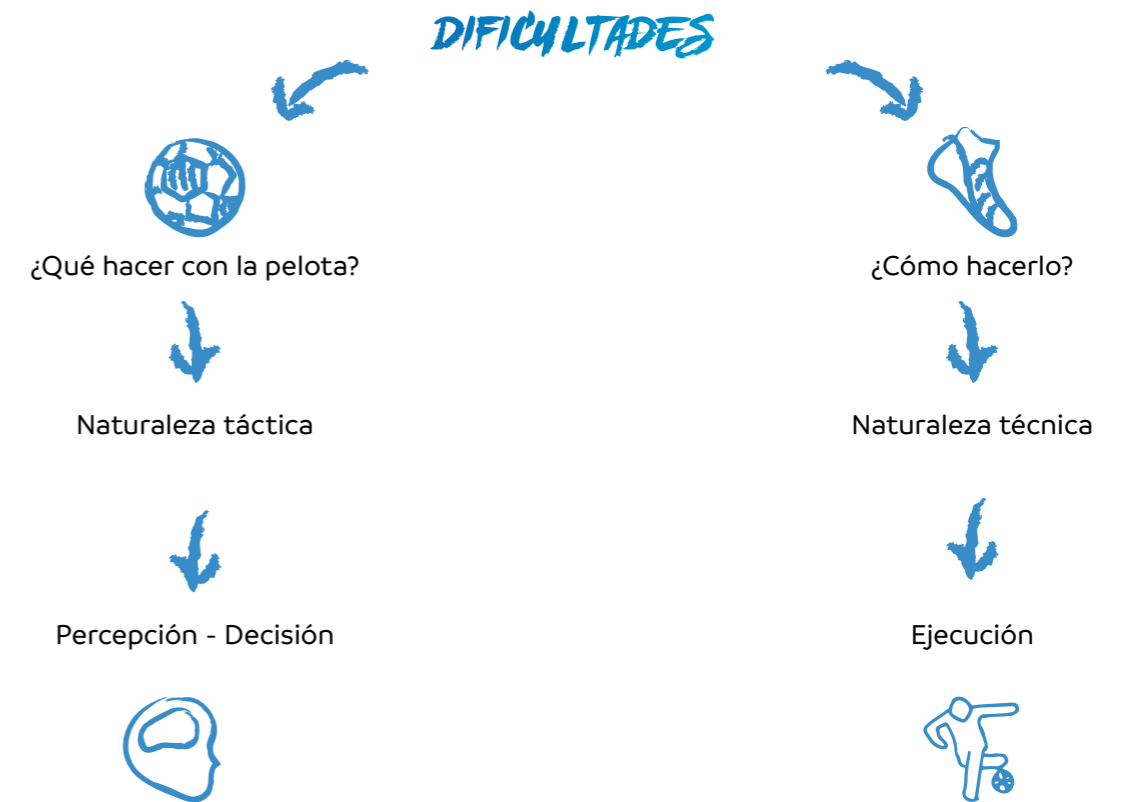
La otra concepción, más actual, entiende que el comportamiento de juego "es un elemento de aprendizaje global que depende de la situación y en el que los factores

técnicos, tácticos, condicionales, psicológicos y teóricos aparecen con características diferentes, pero siempre juntos".

Este planteamiento parte del análisis de los problemas que debe resolver un jugador/a ante una situación de juego. En primer lugar, un jugador/a que se encuentra con pelota o no, se cuestiona qué hacer. En esos momentos, el jugador/a analiza las informaciones, sobre todo de carácter visual, que le llegan por medio de los elementos que conforman el contexto que le rodea (mecanismo perceptivo), a la vez que interpreta y comienza a plantear una solución mental con base en las experiencias anteriores (mecanismo de de-

cisión) y su adecuación a la actual. De este modo, optaremos por una solución que se tendrá que llevar a efecto mediante una solución motora (mecanismo de ejecución), que nos responderá al segundo problema, en este caso de naturaleza motora: ¿cómo hacerlo?

Una vez que conocemos los tipos de comportamientos de juego, las metodologías que resultan de estos y los problemas de distinta naturaleza con los que se encuentra el deportista, consideramos que el planteamiento metodológico más coherente es aquel donde el jugador/a tiene una actuación más activa en los mecanismos del acto deportivo ante el desarrollo del juego.



A continuación, adjuntamos un cuadro explicativo con las ventajas y desventajas de cada concepción:

	CONCEPCIÓN TRADICIONAL	CONCEPCIÓN ACTUAL
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	No admite diferencias. El aprendizaje se produce ante la modificación del comportamiento.	Admite diferencias. Modificación de estructura de acuerdo con la situación.
<b>ENTRENADOR</b>	Actor principal.	Actor secundario.
<b>DEPORTISTA</b>	Actor secundario.	Actor principal.
<b>VENTAJAS</b>	Individualización de los A.D.R, se centra en el aspecto que se encuentra el problema.	Se realiza sobre una situación de juego contextualizada.
<b>DESVENTAJAS</b>	Descoordinación de los A.D.R. Descontextualización con la realidad de juego.	Automatización de los errores cuando insisto en resolver todo de forma global.

Tabla 6 - Ventajas y desventajas de cada concepción



## ¡ALTO! “La razón del equilibrio”

Este planteamiento nos puede llevar a un error fundamental, la utilización de tareas globales en todo el proceso de enseñanza y aprendizaje. Habrá situaciones en las que tendremos que utilizar tareas de carácter analítico, lo cual no supone un error metodológico en situaciones en donde se quiera corregir o perfeccionar un componente determinado.

En consecuencia, debemos basarnos en unos métodos que simultáneamente alternen ejecuciones globales y analíticas, según criterio y validación del entrenador/a. ¿Por qué no pasar de un entrenamiento analítico a uno global y viceversa, que tenga en cuenta la totalidad del problema, la reversibilidad del juego, las relaciones antagónicas de oposición creadas por dos equipos en situación de competencia?

¿Cómo lograr la integración de los diferentes componentes del entrenamiento en el futsal en búsqueda de un proyecto de juego colectivo eficaz?

¿Actualmente puede el preparador/a físico utilizar sus criterios de valoración conjuntamente con el entrenador/a, para la aplicación de las cargas adecuadas en cada sesión de entrenamiento dentro del método global?



### Además, si nosotros sabemos que, por un lado:

- ✓ Los metros recorridos (promedio por jugador/a): 6.000 metros.
- ✓ Número aproximado de acciones en un partido: 700 veces por jugador/a.
- ✓ Densidad de acciones de juego: es la relación que existe entre las secuencias de juego, 18 segundos (75% de las veces) y la pausa, 15 segundos (80 % de las veces).
- ✓ Número aproximado de acciones rápidas: 350-400 veces. Con las siguientes características: elevada velocidad inicial de arranque, grandes aceleraciones, rápidos cambios de dirección, reiteradas situaciones individuales o de conjunto en alta velocidad y rápidos cambios de ritmo.
- ✓ Distancia aproximada que se cubre en cada una de las corridas:
  1. 8-12 metros al 80%-90% del VO<sub>2</sub> max
  2. 5-10 metros en velocidad de sprint.
  3. 3-11 metros con pelota.

Por último: Cuando se combinan agilidad y flexibilidad el resultado es movilidad o capacidad para recorrer un área de juego con rapidez, buena coordinación y sincronización.

A nuestro entender todo lo anterior es futsal, en consecuencia, ¿cómo vamos a entrenar a partir de ahora?





## Programación del entrenamiento de concepción tradicional

### Circuitos Intermitentes Neuromusculares en 8 Estaciones:

Estos circuitos son ideales para la reiniciación de los trabajos con sobrecarga, ya que estoy obligado a comenzar con cargas más bajas por la necesidad de adaptación. También es una herramienta para entrenar fuerza y resistencia en poblaciones juveniles que mejoran la fuerza con baja intensidad de carga. Se sugiere: entre 6"-8" de trabajo por estación x 15"-20" entre estaciones.

1. Arranque colgado de potencia
2. Ejercicio de zona media
3. Subidas al banco
4. Un ejercicio de zona media
5. Dominadas
6. Ejercicio de zona media
7. Flexiones de brazos
8. Ejercicio de zona media

### Circuitos Intermitentes Neuromusculares en 12 Estaciones:

Con la aparición de los ejercicios coordinativos generamos claras mejorías sobre el retardo en la aparición de la fatiga central. Se sugiere entre 6"-8" de trabajo por estación x 15"-20" entre estaciones.

1. Arranque de potencia
2. Sentadillas
3. Ejercicio coordinativo
4. Zona media
5. Cargadas de potencia
6. Dominadas
7. Ejercicio coordinativo
8. Zona media
9. Ejercicios diagonales
10. Flexiones de brazos
11. Coordinativo
12. Zona media

## Programación de ejercicios de la concepción actual

Debemos tener presente que las siguientes consignas tendrán impacto en la carga del entrenamiento:

- ☑ Organización (superficie, estructura, líneas divisorias, número de jugadores/as, comodines).
- ☑ Las reglas de juego (reglas adicionales).
- ☑ Desarrollo de juego (forma de competir, duración de la tarea).

Cambios		Efectos			
		Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos
Extensión del campo de juego	Aumenta	- Núm. de toques - Técnica rápida + Pases medios - Interceptaciones - Entradas	- Ritmo de juego + Posesión de la pelota + Espacios libres + Cambios de juego - Pressing - Anticipación	+ Desplazamiento + Carga	- Atención - Concentración - Riesgo - Competitividad - Creatividad
	Disminuye	Opuesto al anterior	Opuesto al anterior	Opuesto al anterior	Opuesto al anterior
Número de jugadores/as	Aumenta	- Técnica rápida - Interceptaciones - Entradas	+ Apoyos + Posesión del balón + Paredes - Coberturas, pressing - Anticipaciones - Ritmo de juego	- Carga a los pasadores/as + Carga a los recuperadores/as	- Atención - Concentración - Riesgo - Competitividad Al revés los recuperadores/as
	Disminuye	Opuesto al anterior	Opuesto al anterior	Opuesto al anterior	Opuesto al anterior, al revés los pasadores
Número de toques	Aumenta	Opuesto al anterior	Opuesto al anterior	Opuesto al anterior	Opuesto al posterior
	Disminuye	+ Técnica rápida + Interceptaciones	- Posesión de la pelota + Velocidad en el juego + Ritmo de juego + Pressing + Anticipaciones	+ Carga a los paseadores/as - Carga a los recuperadores/as	+ Atención + Concentración + Riesgo + Creatividad
Duración del ejercicio	Aumenta	+ Número de acciones	+ Número de acciones	+ Carga	Van disminuyendo las capacidades
	Disminuye	Opuesto a lo anterior	Opuesto a lo anterior	Opuesto a lo anterior	Opuesto a lo anterior

Tabla 7 - Ejercicios de la concepción actual



Con un equipo de 15 deportistas: 3 arqueros/as y 12 jugadores/as de pista, estos últimos rotan entre sí.

- ☑ Supongamos que queremos realizar un ejercicio de fuerza con el método actual. Dicho ejercicio se juega durante 6 minutos seguidos, 3x3 en 20 m x 20 m. Partido normal en donde el objetivo técnico/táctico es la defensa con cambios de marca. Rotación de los jugadores/as: 3 equipos de 4 jugadores/as cada uno. Un equipo estará siempre afuera (esta es su macropausa de 2 minutos); ahora bien, dentro de la pista quedan 2 equipos de 3 jugadores/as más 1 jugador/a afuera por equipo, el cual va rotando cada 30 segundos (esta es su micropausa).

El objetivo físico es la fuerza, entonces aquellos ejercicios en donde los deportistas tengan muy reducidos los espacios y existan pocos jugadores/as, generalmente desarrollarán la fuerza específica del juego.

- ☑ Por otro lado, queremos entrenar la velocidad con el método actual, entonces desarrollaremos: Dicho ejercicio se juega durante 6 minutos seguidos, 3x3 + 1 comodín de cada equipo que se puede desplazar libremente entre los 10 metros y 6 metros del arco contrario. Partido normal en donde el objetivo técnico/táctico es el ataque y el juego con pivot. Rotación de los jugadores/as: 3 equipos de 4 jugadores/as cada uno. Un equipo estará siempre afuera (esta es su macropausa de 2 minutos); ahora bien, dentro de la pista quedan 2 equipos de 3 jugadores/as más 1 jugador/a por equipo, el cual es el que va de pivot y va rotando cada 30 segundos (esta es su micropausa).

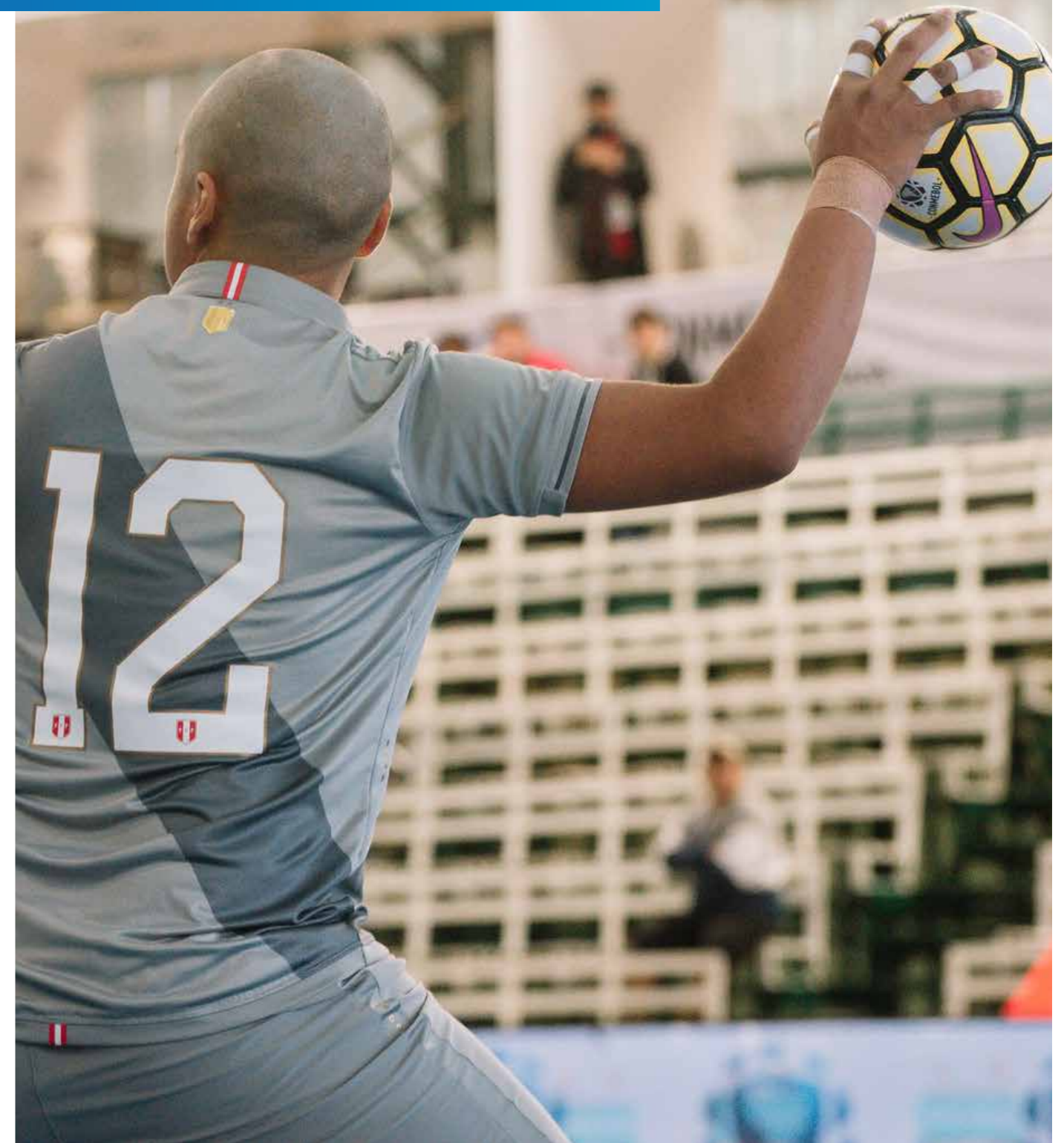
Cuando los deportistas interactúen en espacios medios con pocos jugadores/as, desarrollaremos la velocidad específica del juego.

- ☑ Por último, pensemos que queremos entrenar la resistencia con el método actual, entonces desarrollaremos: Dicho ejercicio se juega durante 10 minutos seguidos, 4x4. Partido normal en donde el objetivo técnico/táctico es el ataque y las superioridades numéricas, y en el que una vez que un equipo supera la mitad de la cancha puede atacar cualquiera de los 2 arcos. Rotación de los jugadores/as: 3 equipos de 4 jugadores/as cada uno. Un equipo estará siempre afuera (esta es su macropausa de 3.30 minutos); ahora bien, dentro de la pista quedan 2 equipos de 4 jugadores/as, no hay micropausa.

Cuando los deportistas interactúen en el espacio de juego oficial con todos los deportistas, entrenaremos resistencia específica.



## El arquero/a de futsal







## Aspectos que influyen en el desarrollo del arquero/a

El arquero/a es un jugador/a cuya función principal es evitar el gol, para lo cual está protegido/a por reglas específicas que lo diferencian de otros jugadores/as en acciones específicas que solo él tiene que realizar. Su desarrollo depende de algunos factores:

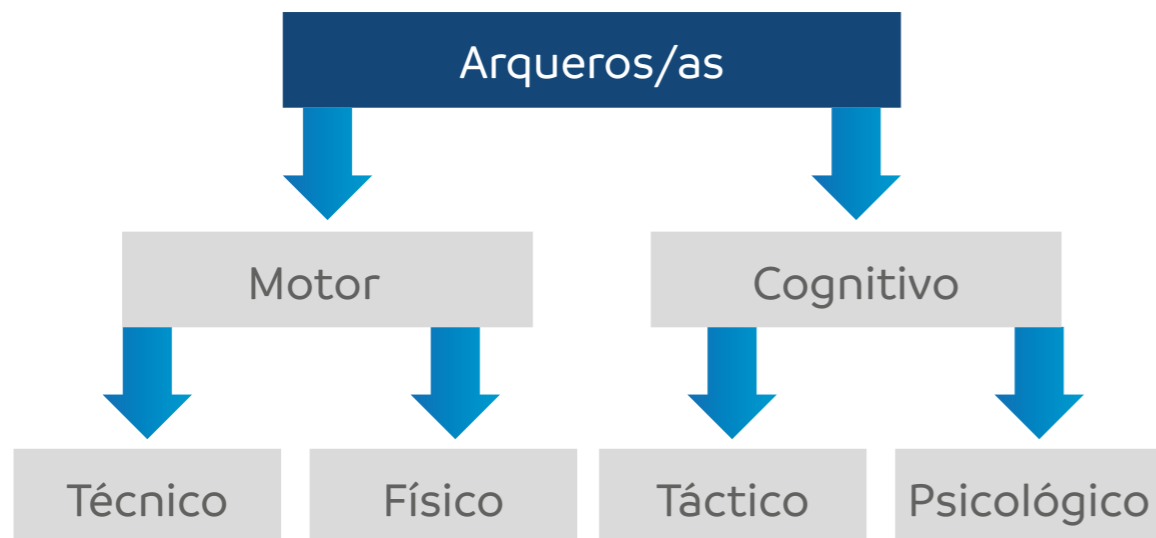


Figura 4 - Desarrollo de los arqueros/as

## Comportamiento sistémico del arquero/a

Tendemos a pensar en el arquero/a solo en el sector defensivo, pero el arquero/a moderno debe actuar durante todas las fases del juego de fútbol: ofensivo, defensivo, pelotas muertas y transiciones. Para realizar bien sus deberes, una de las características principales del arquero/a será identificar y reaccio-

nar a los estímulos del juego simultáneamente a sus eventos, prestando atención a los movimientos de la pelota, así como a los de sus compañeros/as de equipo y oponentes, empleando una rápida adaptación a los cambios que ocurren todo el tiempo en el juego.

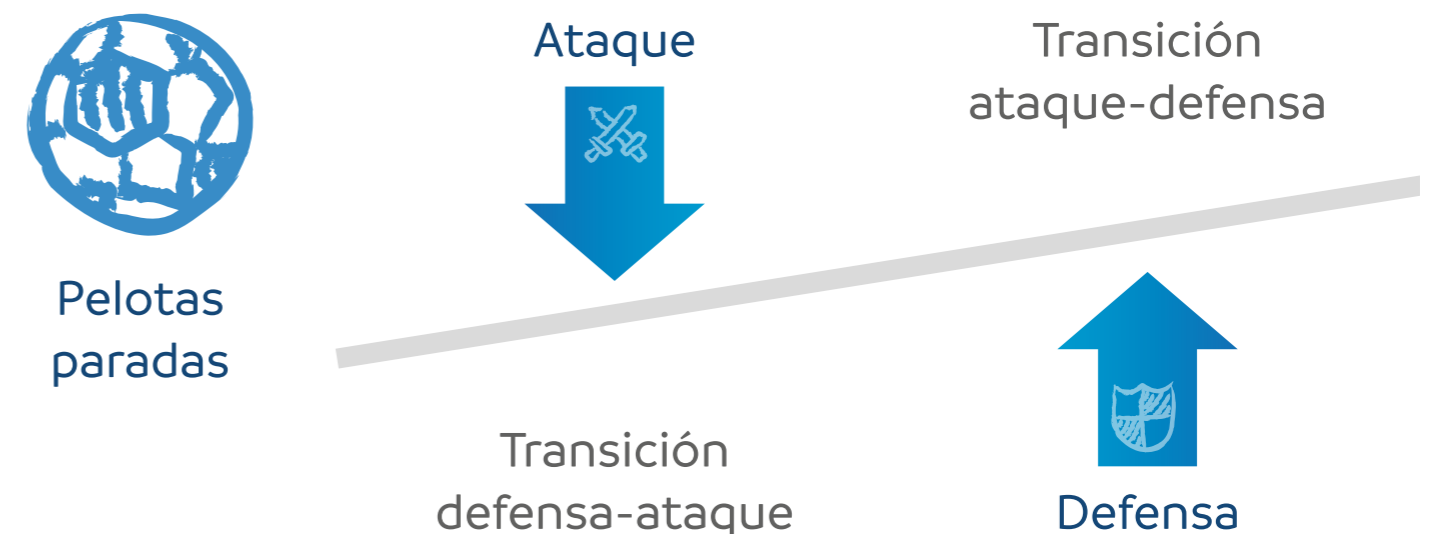
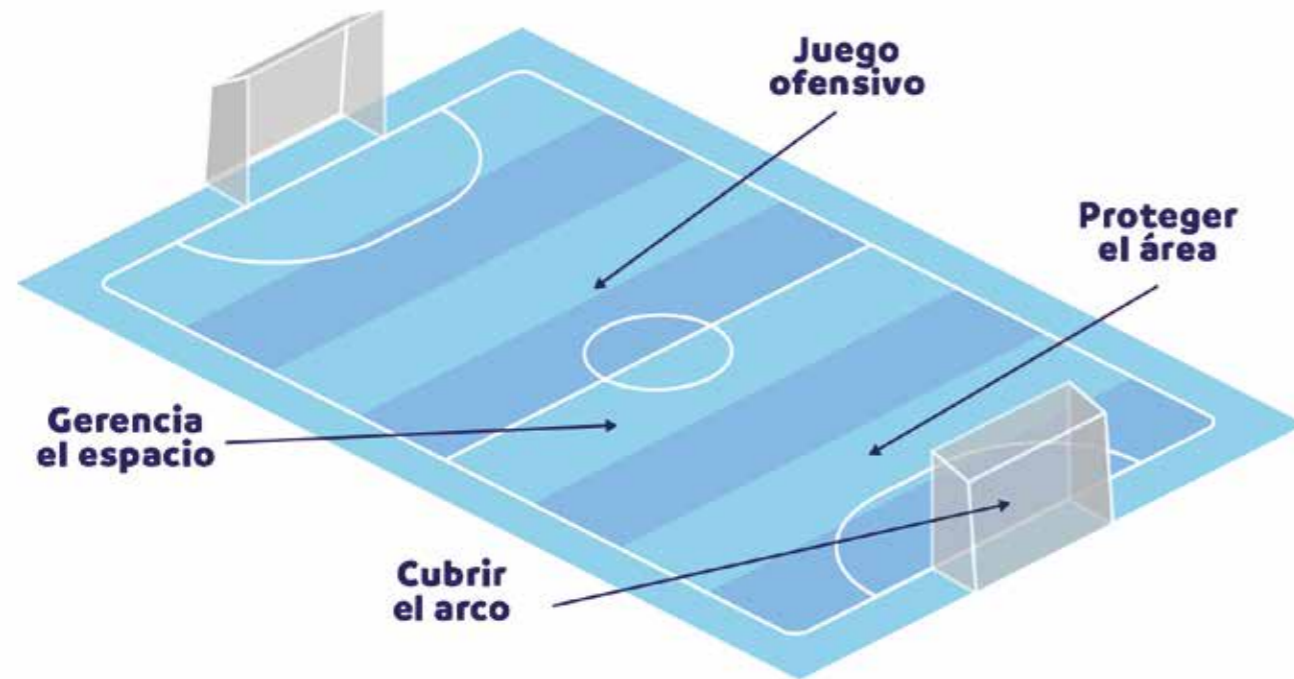


Figura 5 - Rendimiento sistémico de los arqueros/as



# Principales funciones y acciones del arquero/a



Considerando el comportamiento sistémico del arquero/a, se realizan cuatro funciones:

- ☑ Gestiona el espacio del juego.
- ☑ Defiende el gol.
- ☑ Protege el área de portería de tu equipo.
- ☑ Participa en el juego ofensivo de tu equipo.

Sus acciones serán básicamente ofensivas y/o defensivas.

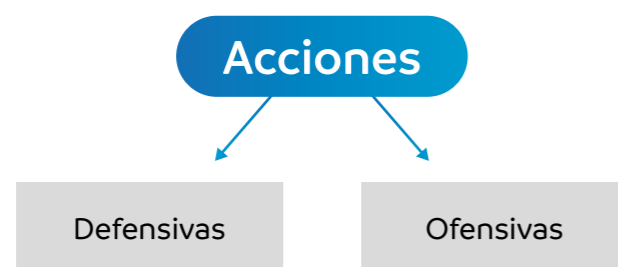


Figura 6 - Acciones del arquero/a





## El entorno de juego y el entrenamiento del arquero/a

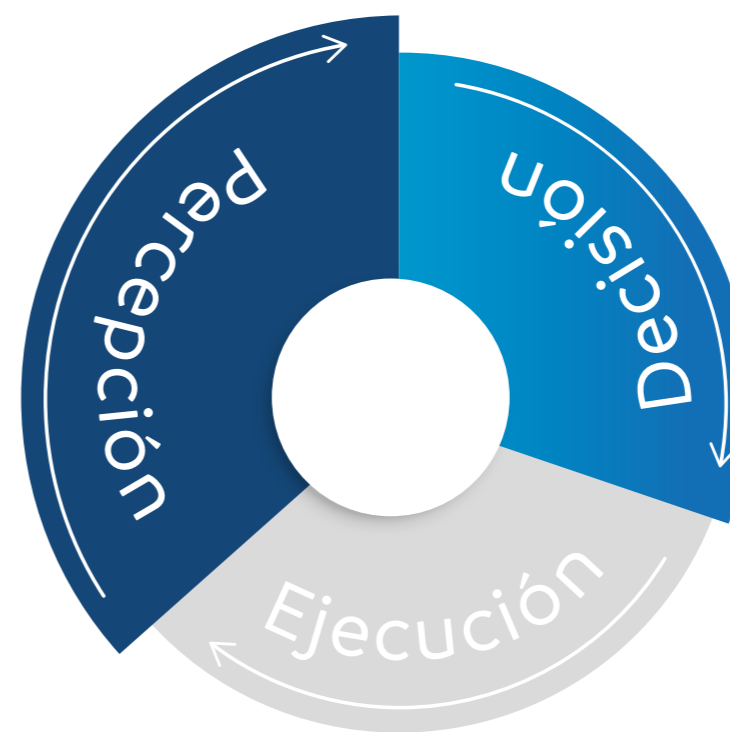
El entrenamiento del arquero/a debe ser pensado, planificado y estructurado de modo que se acerque lo más posible a su forma de jugar. Por lo tanto, es importante que su entrenador/a conozca, además de los aspectos relacionados con el puesto, los aspectos relacionados con el conocimiento del juego. Siguiendo esta visión más integral, se requieren habilidades en un entorno abierto e impredecible.

Cualquier acción del arquero/a dependerá de su capacidad para filtrar lo más rápido posible una gran cantidad de información diferente, planificar la acción más adecuada y activar los grupos musculares responsables para realizar una acción rápida y precisa en un entorno que sufre constantes modificaciones.

Entonces, si queremos que el entrenamiento se acerque a las características de juego, debemos simular este ciclo. Una de las formas de lograr esta reproducción es el uso de situaciones que causan mecanismos de asociación con situaciones estándar del juego.



Solo cuando las situaciones provocativas se han formado previamente en la memoria, las situaciones estándar se pueden reconocer y transformar en acción en el menor tiempo posible.



El entrenamiento debe proporcionar al arquero/a el máximo de experiencias táctico-técnicas en sus aspectos cognitivos y motores (debe dominar qué, cuándo, cómo y dónde realizar cada acción).

Por lo tanto, el entrenador/a debe seleccionar las situaciones del juego y reconocer los elementos motores (técnicos) y cognitivos (tácticos) que pueden resolver el problema expuesto por la situación.

Figura 7 - Capacidades del arquero/a



Otros factores, además de las situaciones de juego, que influyen en su rendimiento y deben estar presentes en el entrenamiento, son el uso de ejercicios con prioridades en las capacidades de coordinación y acondicionamiento, el entrenamiento de habilidades motoras y cognitivas generales y específicas, y la importancia de crear un entorno de entrenamiento (social/emocional) que está cerca de lo que encontraremos en los partidos.

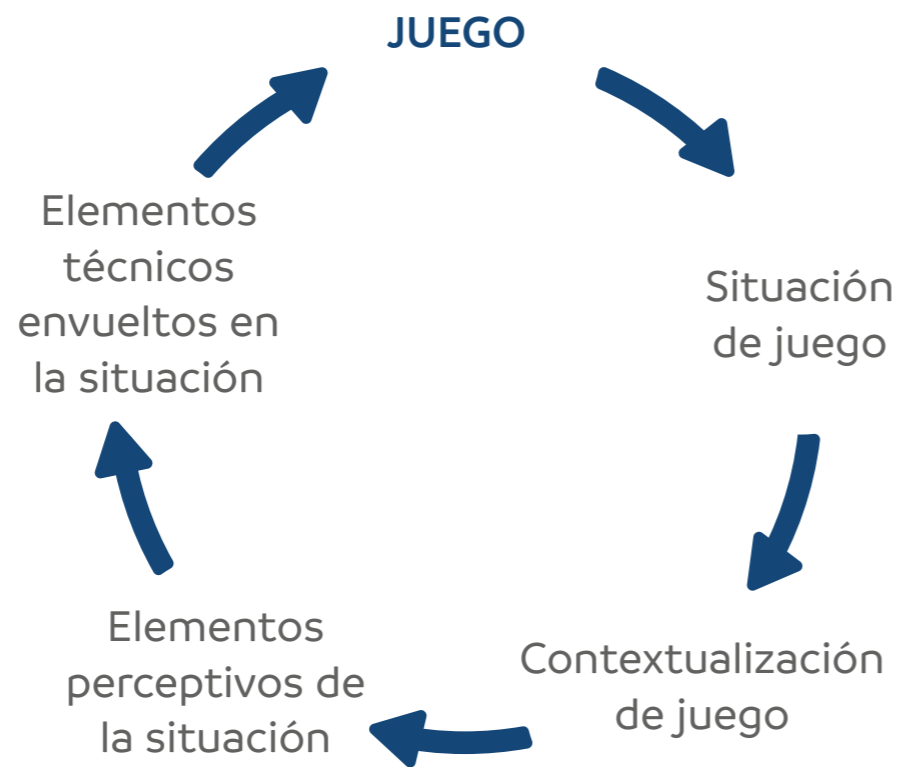
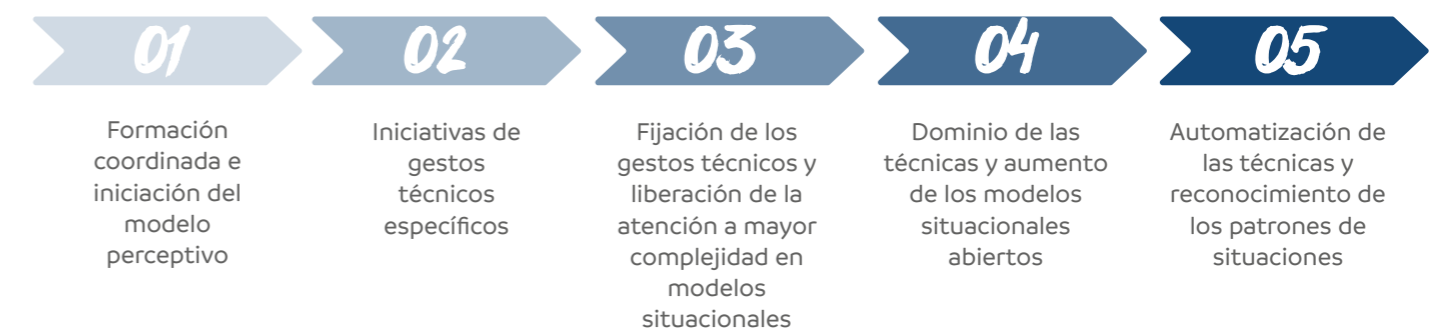


Figura 8 - Factores del entrenamiento y desarrollo del arquero/a



## El proceso de enseñanza y aprendizaje del arquero/a

Es importante que el conocimiento y la planificación del rendimiento del entrenador/a esté dentro de un proceso preestablecido para que su rendimiento se consolide en un período establecido, que perdurará durante su vida deportiva. Cubrirá períodos de iniciación táctico-técnica hasta su dominio.





# En la práctica: cómo entrenar a los arqueros/as

## Actividad para iniciación

### Ejercicio 1

**Objetivo:** posicionamiento, equilibrio de desplazamiento y reacción.

Se colocan 3 pelotas colocadas libremente dentro o fuera del área, el arquero/a se coloca en el arco y el entrenador/a con una pelota en la mano (opcional).

El entrenador/a se mueve a través de las pelotas y el arquero/a debe reubicarse de acuerdo con la pelota con la que se posiciona el entrenador/a.

En un momento determinado, el entrenador/a terminará en la línea de meta, con la pelota colocada delante de él o la lanzará con las manos.



## Actividad para iniciación

### Ejercicio 1

**Objetivo:** bloqueo de espacio de defensas, posicionamiento y reanudación de posicionamiento en el arco.

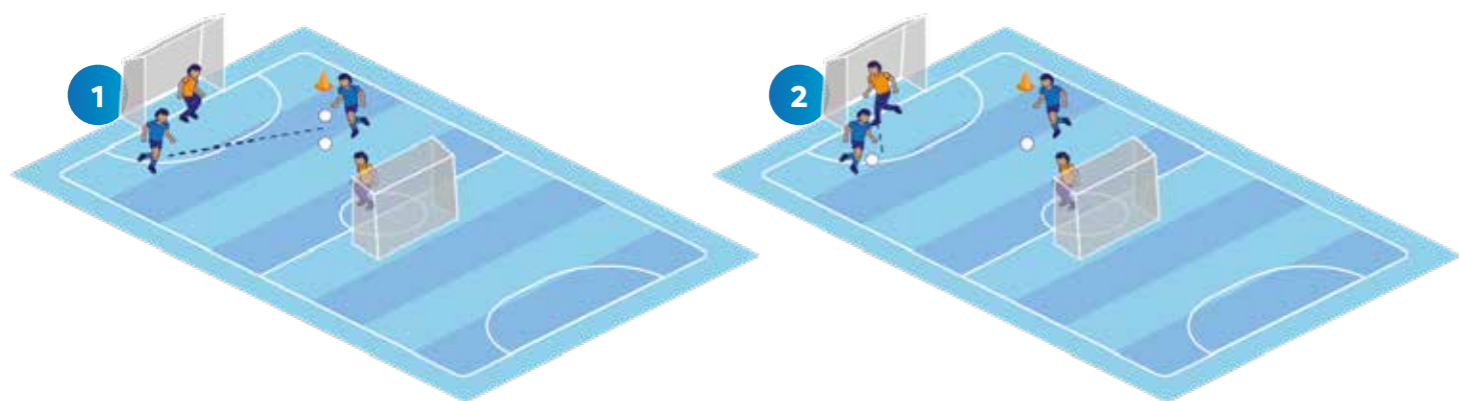
Se colocan 4 pelotas a los lados del área (1), otro jugador/a o arquero/a (2) se coloca cerca de la marca de tiro libre directo (10 metros).

El entrenador/a (3) comienza a moverse delante de las bolas y el arquero/a (1) debe, en una acción cercana al ejercicio espejo, bloquear las opciones de acabado del entrenador/a.

El entrenador/a puede elegir cualquier bola para terminar o pasar al otro jugador/a o arquero/a para terminar la meta.







## Actividad de perfeccionamiento

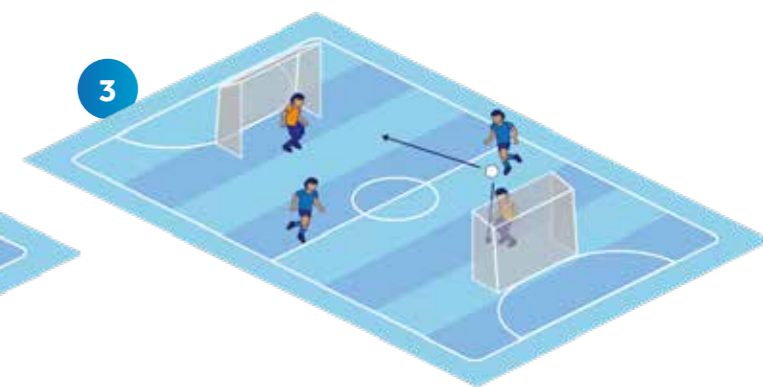
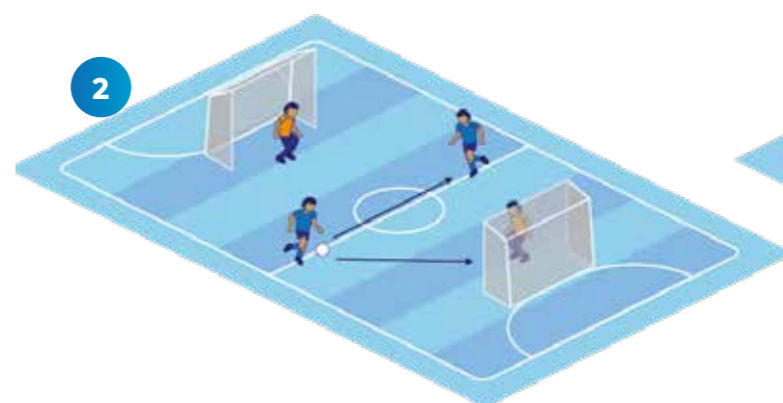
La actividad comienza con uno de los jugadores/as pasando una de las pelotas en su dominio (1) a su compañero/a de equipo y finalizar en el "segundo palo" (2).

Después de esta acción, el arquero/a vuelve rápidamente al posicionamiento inicial y luego el jugador/a termina en la segunda pelota (3). En posesión de esta, el arquero/a comienza un contraataque junto con el otro jugador/a en dirección a la portería opuesta, mientras que el rematador/a da un giro en el cono (4) y hace el regreso de la marca para ayudar al otro arquero/a (5).

## Actividad de perfeccionamiento

**Objetivo:** posicionamiento y percepción/reacción.

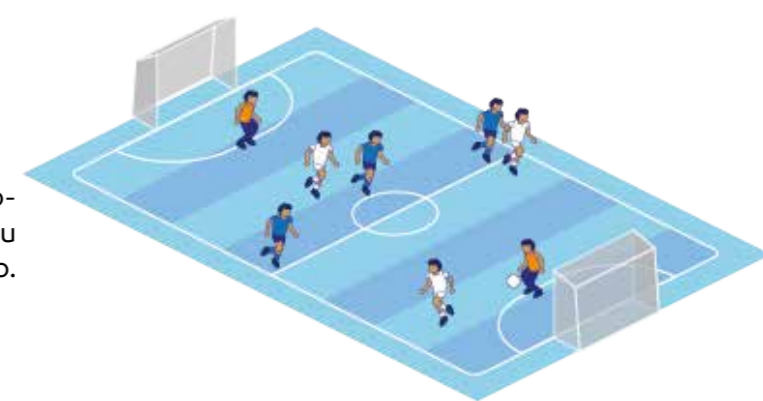
Se ubican 2 arcos a una distancia cercana de 8 metros. Los arqueros/as se posicionan en los arcos. La actividad inicia con uno de los dos arqueros/as lanzando la pelota a cualquiera de los dos jugadores/as ubicados en los laterales de la cancha (1); el jugador/a que recibe la pelota puede terminar la jugada en el arco opuesto o pasar la pelota a su compañero/a, en caso de que el pase sea realizado (2), el jugador/a que recibe la pelota podrá terminar la jugada en cualquiera de los dos arcos (3).



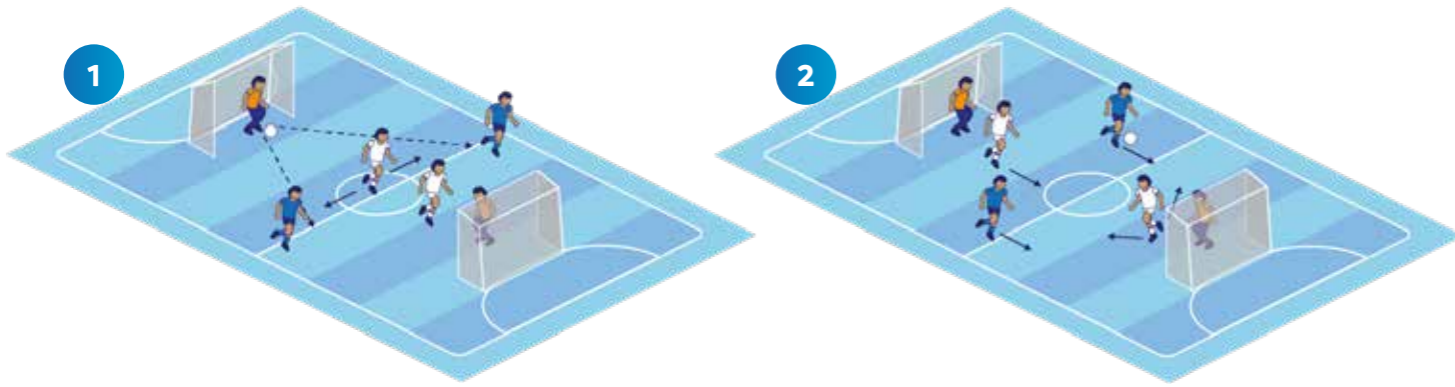
## Actividad de perfeccionamiento

**Objetivo:** construcción del ataque iniciado por el arquero/a.

Juego 3x3, en el que el equipo que recupera la posesión de la pelota siempre debe hacer un pase a su arquero/a para que pueda atacar al equipo contrario.







## Actividad de perfeccionamiento

**Objetivo:** recuperar la bola y lectura del juego.

**Observación:** para que haya más acciones del arquero/a, se reduce el tamaño de la cancha o campo. Por ejemplo: 20m x 10m.

El ejercicio comienza con 2 jugadores/as de ataque (2 y 3 azules) dispuestos a los lados de la cancha, un jugador/a en rojo en su cancha de ataque (2) y otro en la cancha de defensa (3).

El arquero/a (1 azul) busca lanzar a cualquiera de los 2 jugadores/as de su equipo, mientras el jugador/a de rojo en la cancha de ataque intenta interceptar este lanzamiento; teniendo éxito, el receptor/a ya busca el ataque junto con su compañero/a de equipo, mientras el equipo rojo se mueve para defender.

Al finalizar el ataque, el arquero/a del equipo rojo toma una pelota e intenta iniciar un contraataque a través de un saque por las bandas con las manos.



# El currículo y la formación de jugadores y jugadoras



Como se señala en este manual, el fútbol contemporáneo de alto rendimiento requiere habilidades en diferentes dimensiones del rendimiento deportivo.

Este hecho requiere que estas habilidades se aprendan y desarrollen a lo largo de la capacitación de los jugadores/as en un proceso planificado y sistematizado a largo plazo.

Dado que su duración es de aproximadamente 14 o 15 años (de 6 a 20 años de edad), ocurre en dos etapas: iniciación deportiva (de

6 a 13 años de edad) y, principalmente, en especialización deportiva (de 14 a 20 años de edad) o fútbol juvenil/base.

Además, el proceso de formación de jugadores/as es complejo, ya que ocurre en etapas de la vida humana que se caracterizan por constantes transformaciones físicas, psicológicas y sociales de los individuos, y requiere atención a la formación integral y deportiva de los jóvenes que se insertan y apuntan a actuar en fútbol de alto rendimiento.

En vista de esto, es esencial que las instituciones responsables de y por los jóvenes insertados en el fútbol juvenil/base definan claramente las pautas que guiarán la formación de sus jugadores/as, siendo necesario para esto la presencia de un currículum que promueva capacitación de manera sistemática e intencional. En nuestro caso, el plan de estudios es de suma importancia en el desarrollo del fútbol en el continente, promoviendo la superación definitiva en la formación deportiva de jugadores/as.



# Características generales del currículum destinado a la formación de jugadores y jugadoras

Según la Unesco, el currículum incluye una descripción de las justificaciones, objetivos, métodos y medios por los cuales los estudiantes son el instrumento fundamental para un aprendizaje de calidad.

Es importante resaltar que todo el plan de estudios se basa en las realidades históricas, sociales, lingüísticas, políticas, económicas, religiosas, geográficas y culturales de un país o una ubicación que guían y concretan las acciones de todo un sistema educativo, con la articulación de acciones pedagógicas y administrativas.

El primer paso para crear un currículum para la formación de jugadores y jugadoras de fútbol es garantizar que cumpla con la Declaración de los Derechos del Niño y la Convención sobre los Derechos del Niño (1989) hasta la edad de 18 años, así como respetar la legislación deportiva internacional y nacional para que los jugadores/as tengan garantizados sus derechos.

El currículum también debe alinearse con las pautas propuestas por las instituciones reguladoras del deporte a nivel global (FIFA), continental (CONMEBOL), nacional y regional (confederaciones y federaciones), a fin de garantizar que la formación de los jugadores/as esté en línea con el contexto deportivo internacional y nacional, y así poder aprovechar las tendencias y buenas prácticas adoptadas por las mejores instituciones de todo el mundo, al igual que promover la formación que permita la empleabilidad de hombres

y mujeres jóvenes en el fútbol contemporáneo.

Al diseñar el plan de estudios para el entrenamiento de jugadores y jugadoras de fútbol, es necesario conocer el sistema de competición del deporte, así como los criterios de referencia objetivos en las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo: histórico, social y cultural; psicológico, estratégico, táctico, técnico y físico, para que sea posible evaluar el rendimiento de los jugadores/as y el proceso de formación propuesto.

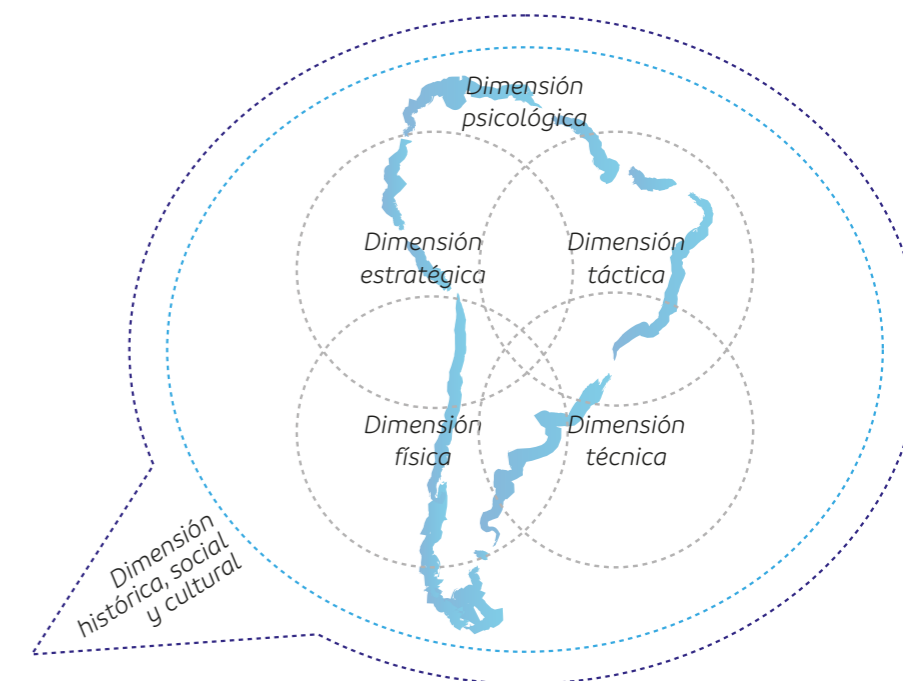


Figura 9 - Dimensiones del rendimiento deportivo – Adaptado de Thiengo



Con base en las premisas presentadas, se sugiere que el currículo contemple las características de la institución deportiva proponente y las referencias para la formación integral y deportiva de los jugadores/as de fútbol, así como

otros que la institución y sus profesionales consideren importantes para la formación de jóvenes. Cabe señalar que en el Manual Orientador se discutieron los elementos sugeridos para el currículo y se presentaron las pautas

para acceder a los fondos del Programa Evolución. Los siguientes son los elementos recomendados para ayudar a la institución en la construcción del currículo, con ejemplos del contexto del fútbol.

Es importante resaltar que los siguientes contenidos no componen un currículo, sino que son ideas para materializar su construcción

## LINEACIÓN CON LAS DIRECTRICES PARA LA FORMACIÓN DE JUGADORES/JUGADORAS DE FÚTBOL DE ALTO RENDIMIENTO A NIVEL MUNDIAL, CONTINENTAL, NACIONAL Y REGIONAL

Preservación de los derechos de los niños y adolescentes y respeto a la legislación, objetivos, directrices, estrategias, formación del personal técnico, legislación, sistema de competición y puntos de referencia para el rendimiento deportivo.

### Institución Deportiva

- Valores - Misión - Visión del futuro
- Objetivos a corto, medio y largo plazo
- Recursos estructurales, materiales, humanos y financieros.
- Zonas de conocimiento para apoyo para la formación de jugadores/jugadoras de alto rendimiento (administrativo, financiero, marketing, salud, educativo, legal, entre otros).
- Organigrama - posiciones y funciones
- Apoyo a la innovación, la tecnología y el desarrollo.
- Relación con la comunidad.

### Formación integral

- Educación formal - escolarización.
- Educación transversal - temas relacionados con la profesión: dopaje, arbitraje, prensa, planificación de carrera y post carrera, uso de medios digitales, transferencias, etc.
- Orientación para familiares e intermediarios.

### Formación deportiva

- Formación deportiva
- Etapa - Fases - Objetivos
- Número de jugadores/jugadoras
- Tiempo disponible
- Perfil de los graduados
- Contenido:
  - Dimensiones históricas, sociales, culturales, psicológicas, estratégicas, tácticas, técnicas y físicas.
  - Esferas conceptuales, actitudinales y procedimentales.
  - Métodos y medios de enseñanza y formación.
  - Actividades de ejemplo.
  - Sistema de competencia.
  - Sistema de evaluación de rendimiento deportivo y preparación deportiva.

Tabla 8 - (adaptado de Thiengo, 2019)



## La institución deportiva Valores, misión y visión



### Valores

*Son los principios innegociables para la institución.*

Compromiso, esfuerzo y respeto.



### Misión

*La razón o motivación de la existencia de la institución.*

Promover entretenimiento por medio del fútbol de alto rendimiento, con jugadoras y/o jugadores identificados con la comunidad sede de la institución.



### Visión de futuro

*Cómo la institución desea ser reconocida.*

Ser la institución con el mayor número de jugadores o jugadoras convocados para la selección nacional de fútbol en la categoría principal.

## Objetivos

### Objetivos de corto plazo

Hasta 1 año

Clasificar a los equipos de base de la institución entre los cuatro primeros clasificados en la principal nacional.

### Objetivos de mediano plazo

Hasta 3 años

Tener una jugadora de la institución convocada en cada categoría de los equipos nacionales femeninos.

### Objetivos de largo plazo

Pasado los 3 años

Componer el equipo principal (adulto) con el 30% (5) de los jugadores y/o jugadoras de las categorías base de la institución.



# Recursos estructurales, materiales, humanos y financieros

## Recursos estructurales

2 canchas de 40 metros de largo x 20 metros de ancho. 2 vestuarios con capacidad para 30 personas, 1 sala de reuniones, etc.

## Recursos materiales

60 pelotas de futsal, 200 placas de demarcación, 100 chalecos, etc.

## Recursos humanos

6 entrenadores/as, 6 asistentes, 2 entrenadores/as de arqueros/as, 2 coordinadores/as, 2 fisioterapeutas, entre otros.

## Recursos financieros

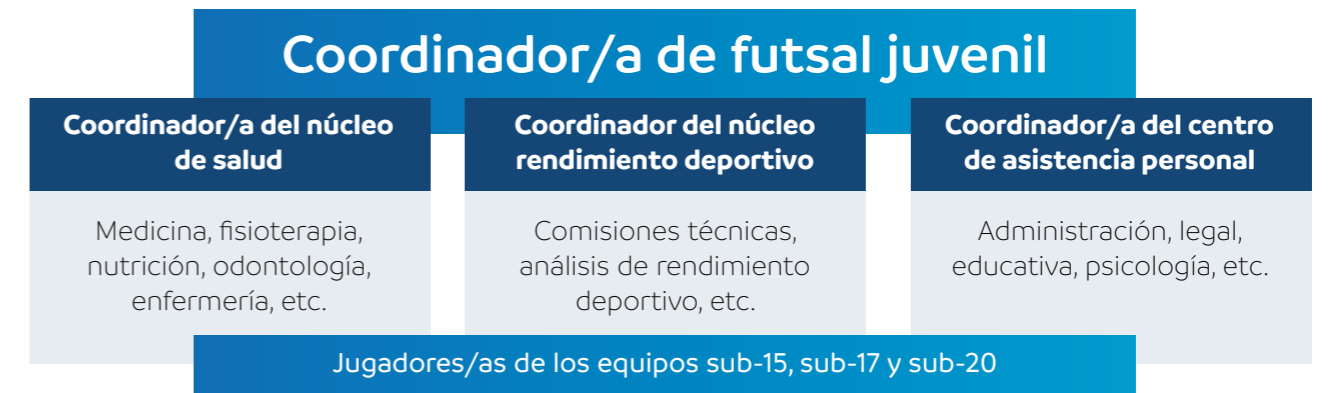
Presupuesto asignado al proceso de formación anualmente o en relación con cada jugador mensualmente (un millón de dólares para 277 jugadores).



# Formación multidisciplinaria

**Áreas del conocimiento (formación multidisciplinaria) que apoyan el proceso de formación de jugadores/as.** Administrativa, financiera, marketing, salud (medicina deportiva, fisioterapia, terapia de masaje, odontología, nutrición, biomecánica, fisiología, etc.), educativa (maestros/as de apoyo), psicológica, legal, social (asistencia social), entre otros.

## Organigrama institucional



**Posiciones y funciones - Formación, habilidades (conceptual: saber sobre; procesal: saber cómo hacer; y actitudinal: saber ser), responsabilidades, carga de trabajo, remuneración, criterios de evaluación para el sistema de promoción y calificación.**

**Función:** entrenador/a de categoría sub-17.

**Formación:** Licencia B, competencias.

**Conceptual:** Dominar los principios metodológicos de los métodos de formación previstos; de procedimiento: saber cómo realizar evaluaciones objetivas del rendimiento deportivo, etc.; actitudinal: actuar como entrenador/a deportivo.

**Responsabilidades:** Planificar, enseñar y evaluar la preparación y la actividad competitiva del equipo sub-17; asistir al entrenador/a del equipo sub-20.

**Carga de trabajo:** 44 h/semana.

**Remuneración:** Cálculo en base a cada AM (dólares/mes)

**Criterios de evaluación y promoción:** Completar la Licencia A, dominar un idioma extranjero, cumplir con el 70% de los objetivos de promoción de los jugadores/as de su equipo para una categoría posterior y obtener el 50% de los objetivos deportivos del equipo para el año.



# Apoyo a la innovación, la tecnología y el desarrollo institucional

## Innovación y tecnología

Acuerdo de cooperación con universidades para el análisis estadístico de los datos de control de la carga interna y externa manifestada y atribuida a los jugadores/as.

## Desarrollo institucional

Programa de aprovechamiento de aguas pluviales, utilizando energía solar, entre otros.



# Relacionamiento con la comunidad

## Comunicación institucional (continua, formal e informal)

A través de las redes sociales o en persona: campañas promocionales, visitas de mascotas, entre otros.

## Acciones institucionales

Visitas a escuelas de la ciudad por parte de miembros del equipo y formadores, visitas grupales a instituciones deportivas, organización de eventos sociales, desarrollo de escuelas de futsal (iniciación deportiva sistemática) y promoción de la práctica deportiva de manera no sistemática y de aficionados, entre otros.

# Formación integral

## Educación formal

Acceso a la educación formal (escolarización). Acuerdos con escuelas y colegios de la ciudad, ofreciendo transporte escolar, clases de tutoría e idiomas, entre otras medidas.

## Educación transversal

Programa de educación transversal. Curso de primeros auxilios, clínica culinaria, reuniones familiares, cursos de planificación financiera, etc.







# Formación deportiva

## Etapas, fases y perfil del egresado/a

### Etapas y fases

- ✓ Etapas de formación: iniciación y especialización.
- ✓ Fases de la especialización deportiva y objetivos generales.
- ✓ Especialización 1 (sub-15) – Aprendizaje de las principales tácticas específicas del modelo de juego.
- ✓ Especialización 2 (sub-17) – Mejora de aspectos relacionados con las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo individualmente y por posición.
- ✓ Especialización 3 (sub-20) – Entrenamiento de estrategia competitiva en contextos de adversidad contextual.

### Número de jugadores o jugadoras por categoría:

#### Especialización 1 (sub-15) – 10

Arqueros/as - 2  
 Alas - 4  
 Cierre - 2  
 Pívots - 2

#### Especialización 2 (Sub-17) - 10

Arqueros/as - 2  
 Alas - 4  
 Cierre - 2  
 Pívots - 2

#### Especialización 3 (Sub-20) - 15

Arqueros/as -3  
 Alas - 6  
 Cierres - 3  
 Pívots - 3

### Perfil del egresado/a

Los jugadores/as formados por la institución deben comprender la importancia del equipo para la comunidad, siendo una referencia para los jugadores/as más jóvenes. Debe ser versátil (actuar en las cuatro posiciones/funciones), eficiente y actuar con pasión e inteligencia.

El perfil del egresado/a también se puede mostrar por posición.

## Tiempo disponible

### Número de microciclos por temporada:

- Categoría sub-20 – 48
- Categoría sub-17 – 44
- Categoría sub-15 – 40

### Número de sesiones por microciclo:

- Categoría sub-20 – 6
- Categoría sub-17 – 5
- Categoría sub-15 – 4

### Tiempo de duración de las sesiones:

- Categoría sub-20 – 90 min.
- Categoría sub-17 – 80 min.
- Categoría sub-15 – 70 min.

### Tiempo total disponible:

#### Categoría sub-20

- 1<sup>er</sup> año: 25.920 min
- 2<sup>er</sup> año: 25.920 min
- 3<sup>er</sup> año: 25.920 min

Total: 77.760 min / 1.296 horas.

#### Categoría sub-17

- 1<sup>er</sup> año: 17.600 min
- 2<sup>er</sup> año: 17.600 min

Total: 35.200 min / 586 horas.

#### Categoría sub-15

- 1<sup>er</sup> año: 11.200 min
- 2<sup>er</sup> año: 11.200 min

Total: 22.400 min / 373 horas.

Tiempo total disponible en la etapa de especialización deportiva en el fútbol: 135.360 min / 2.255 horas.





# Dimensiones del rendimiento deportivo, esferas del conocimiento, medios y métodos

## Dimensiones del rendimiento deportivo

La formación deportiva de los jugadores/as insertos en el futsal juvenil se materializará con los contenidos que se enseñan en las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo distribuidas por las diferentes fases/categorías del proceso de formación.

### Dimensión histórica, social y cultural:

historia de la institución, remuneración de los jugadores/as de futsal.

### Dimensión psicológica:

autoconocimiento, control de la ansiedad, concentración, etc.

### Dimensión estratégica:

actúa con ventaja en el marcador, plan de ataque con la línea de arqueros/as, etc.

### Dimensión táctica:

principios/conceptos tácticos específicos, modelo de juego, diseño de juego, etc.

### Técnica:

técnicas con pelota (pases, conducción, finalización, etc.) o sin pelota (desplazamientos, saltos, giros, etc.).

### Física:

sistemas de suministro de energía (aeróbicos y anaeróbicos), capacidades físicas (manifestaciones de fuerza, manifestaciones de velocidad), etc.

### Esferas de conocimiento:

independientemente de la dimensión del rendimiento deportivo, el currículum debe permitir que los contenidos se desarrollen en las

esferas conceptual (saber definir), procesal (saber hacer) y actitudinal (saber ser).

### Conceptual (saber sobre):

saber definir marcación, saber definir carbohidratos, etc.

### Procedimental (saber hacer):

saber finalizar con ambos pies, saber realizar la marcación en la zona.

### Actitudinal (saber ser):

saber actuar con fair play, ser dedicado, etc.



Dimensiones del rendimiento deportivo	Esferas de conocimiento		
	Conceptual o Saber qué es	Procedimental o Saber hacer	Actitudinal o Saber ser
Histórica, social y cultural	Conocer las características del adversario	Reconocer los aspectos positivos de jugar "fuera de casa"	Desarrollar el coraje para enfrentar ambientes hostiles
Psicológica	Diferenciar los efectos de la fatiga física y psíquica	Mejorar la concentración bajo fatiga física y psíquica	Mantener la tranquilidad en ambientes de alto ruido
Estratégica	Identificar a los adversarios/as con mayor capacidad ofensiva	Resistir el ataque de arqueros/as adversarios	Desarrollar una máxima dedicación al mantenimiento del diseño defensivo
Táctica	Definir los sectores con mayor oportunidad de conquistar la pelota	Entrenar la defensa de expulsión con triángulo de vértice alto	Mantener la cooperación entre los miembros del equipo
Técnica	Estudiar la eficiencia de las terminaciones del equipo	Practicar el acabado de larga distancia	Asumir el riesgo de terminar en la portería contraria
Física	Comprender los efectos de la fatiga periférica	Desarrollar la potencia anaeróbica láctica	Practicar la pausa activa para optimizar la recuperación

Tabla 9 - Ejemplos de objetivos y contenidos en las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo y esferas del conocimiento en el currículum para formar jugadores/as de futsal de alto rendimiento en la categoría sub-20



# Sistema de competiciones

Número, tipo, duración, nivel de dificultad (regional, nacional e internacional) y objetivos de la actividad competitiva.

## Categoría sub-15

1 competición regional (objetivo: finalista) y 1 competición estatal (objetivo: semifinalista) – 30 juegos/temporada.

## Categoría sub-17

1 competición estatal (objetivo: semifinalista) y 1 competición nacional (objetivo: semifinalista) – 45 juegos/temporada.

## Categoría sub-20

1 competición estatal (objetivo: semifinalista), 1 competición nacional (objetivo: semifinalista) y 1 competición internacional (objetivo: 2ª fase) – 60 juegos/temporada.



# Sistema de evaluación del rendimiento deportivo

**Dimensión del rendimiento deportivo:** físico

**Tipo:** cuantitativo

**Frecuencia:** bimestral

**Método:** antropométrico. Medición de pliegues de la piel y diámetros óseos

**Equipamiento:** adipómetro y paquímetro

**Dimensión del rendimiento deportivo:** táctica

**Tipo:** cualitativo

**Frecuencia:** semanal

**Método:** análisis cualitativo - principios tácticos específicos

**Equipamiento:** videocámara, computadora portátil y software específico

# Sistema de evaluación de la preparación deportiva

**Seguimiento, control y evaluación de los contenidos impartidos**

Control del tiempo de entrenamiento para acciones ofensivas, efectividad de los medios y métodos de entrenamiento utilizados, etc.

**Seguimiento de los objetivos establecidos en el proceso formativo**

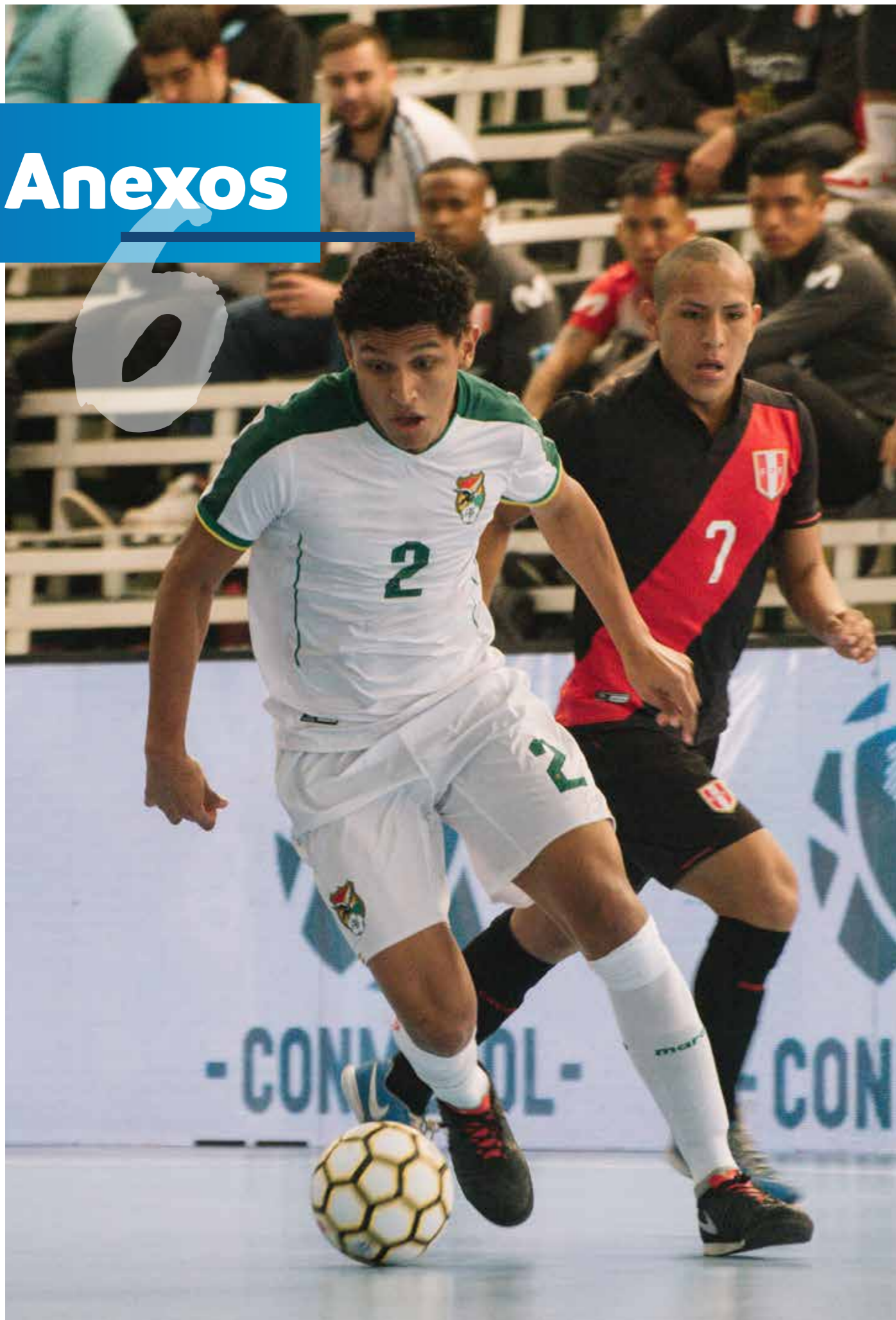
Número de jugadores/as promovidos a las categorías posteriores, evaluación de la inversión de los recursos financieros empleados, entre otros.







# Anexos



## Bibliografía

- Anselmi, H. Cantidad de Calidad. Buenos Aires. Stadium, 2015.
- Bayer, C. La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona. Hispano Europea, 1992.
- Bompa, T. Entrenamiento de equipos deportivos. Barcelona. Paidotribo, 2015.
- Bompa, T. Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona. Paidotribo, 2016.
- Confederación Sudamericana De Fútbol. Dirección de Desarrollo, Estrategias para selecciones juveniles de CONMEBOL. Luque, 2019.
- Freire, J. Pedagogia do futebol. Campinas. Autores Associados, 2003.
- Garganta, J. Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In: Graça A, Oliveria J. O ensino dos jogos desportivos. 3ª ed. Porto, CEJD-FCDEF, 1998, p. 11-25.
- Garganta, J. A formação estratégico-táctica nos jogos desportivos de oposição e cooperação. In: Gaya, A.; Marques, A.; Tani, G. Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades. Porto Alegre. Editora da UFRS, 2004. p. 217-233.
- Gomes, M. El desarrollo del juego según la periodización táctica. Madrid, MCSports, 2008.
- Greco, P. Iniciação esportiva universal 2: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. Belo Horizonte. Editora da UFMG, 1998.
- Jonnaert, P.; Ettayebi, M.; Defise, R. Currículo e competências. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- Lozano Cid, J. et al. Táctica en alta competición. Madrid. Federación Madrileña de Fútbol-Sala, 2002.
- Magill, R. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo. Blucher, 2004.
- Pivetti, B. Periodização Tática: o futebol arte alicerçado em critérios. São Paulo. Phorte, 2012.
- Representação De Educação Da Unesco No Brasil. Glossário de terminologia curricular. Tradução de Rita Brossard. Brasília: Unidade de Comunicação, Informação Pública e Publicações da Representação da UNESCO no Brasil, 2016.
- Ruiz Pérez, L.; Arruza Gabilondo, J. El proceso de toma de decisiones en el deporte: clave de la eficiencia y el rendimiento óptimo. Barcelona. Paidós, 2005.
- Sampedro, J. Fútbol sala: las acciones del juego – Análisis metodológico de los sistemas de juego. Madrid. Gymnos, 1997.
- Santana, W. A visão estratégico-tática de técnicos campeões da Liga Nacional de Futsal. 2008. 260f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.
- Santana, W. Futsal: apontamentos pedagógicos na iniciação e na especialização. 2ª ed. Campinas. Autores Associados, 2008.



- Santana, W. Pedagogia do futsal: jogar para aprender. Londrina. Companhia Esportiva, 2019
- Santana, W.; Ribeiro, D.; França, V. 70 contextos de exercitação tática para o treinamento do futsal. 2a ed. Londrina. Companhia Esportiva, 2016.
- Sanz, A.; Guerrero, A. Fútbol sala: tareas significativas para el entrenamiento integrado - Del entrenamiento tradicional al moderno. Madrid. Gymnos, 2005.
- Seirul lo, V. El entrenamiento en los deportes de equipo. Barcelona. Mastercede, 2017
- Tamarit, X. ¿Qué es la Periodización Táctica? Vivenciar el juego para condicionar el juego. Madrid. MCSports, 2007.
- Teodorescu, L. Problemas de teoría e metodología nos jogos desportivos. Lisboa. Livros Horizontes, 1984.
- Teoldo, I.; Guilherme, J.; Garganta, J. Para um futebol jogado com ideias: concepção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipes. Curitiba. Appris, 2015.
- Verkhoshansky, Y. Superentrenamiento. Barcelona. Paidotribo, 2019.
- Verkhoshansky, Y. Teoría y metodología del entrenamiento. Barcelona. Paidotribo, 2019.
- Thiengo, C. R. O futebol e os futebolistas do futuro: análise do currículo presente na formação de futebolistas de alto rendimento a partir de um estudo de caso. 2019. 240 f. Tese (Doutorado) - Doutorado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2019.
- Zabala, A. Práctica educativa: cómo enseñar. Porto Alegre: Editora Artes Médicas Sul Ltda., 1998.

# Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución

- ☑ RECURSOS HUMANOS PARA LA GESTIÓN TÉCNICA DEL DPTO. DE SELECCIONES JUVENILES  
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.1 y 10.2  
Proyecto Específico de asistencia para uso operativo y Proyecto Específico de apoyo a las Selecciones Juveniles
- ☑ INFRAESTRUCTURA Y EQUIPAMIENTO TECNOLÓGICO  
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 9
- ☑ INTERACCIÓN Y RELACIÓN CON LOS CLUBES  
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.4
- ☑ LA COMPETENCIA COMO ELEMENTO DE FORMACIÓN ESENCIAL  
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.2 y 10.3  
Calendario deportivo, competencia CONMEBOL y FIFA
- ☑ SISTEMA DE SELECCIÓN DE TALENTOS PARA LAS SELECCIONES JUVENILES  
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 10.1  
Proyecto específico de asistencia para uso operativo y Proyecto específico de apoyo a las Selecciones Juveniles
- ☑ INTERRELACIÓN EN EL PROYECTO INTEGRAL CON LA SELECCIÓN MAYOR  
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 9







**CONMEBOL**  
**DIRECCIÓN DE DESARROLLO - 2020**  
**EVOLUCIÓN ES CONMEBOL**

Publicación Oficial de la Dirección  
de Desarrollo de la Confederación  
Sudamericana de Fútbol (CONMEBOL)

---

**PRESIDENTE:**

Alejandro Domínguez Wilson Smith

**SECRETARIO GENERAL:**

José Astigarraga

**SECRETARÍA GENERAL ADJUNTA/DIRECTORA  
JURÍDICA:**

Montserrat Jiménez

**SECRETARIO GENERAL ADJUNTO/DIRECTOR  
DE DESARROLLO:**

Gonzalo Belloso

**EDICIÓN:**

Confederación Sudamericana de Fútbol  
(CONMEBOL).  
Autopista Silvio Pettrossi y  
Avda. Sudamericana – Luque - Paraguay  
Tel: +595-21/5172000  
www.conmebol.com

**REVISIÓN DE CONTENIDO:**

ECOM Estrategias de Comunicación  
ecomestrategias.com

**FOTOGRAFÍA:**

CONMEBOL y Asociaciones Miembro de  
CONMEBOL

**DISEÑO GRÁFICO Y MAQUETACIÓN:**

ECOM Estrategias de Comunicación  
ecomestrategias.com

**IMPRESIÓN:**

AGR S.A. Servicios Gráficos  
Julio - 2021

**Derechos de Autor:**

Confederación Sudamericana de Fútbol  
(CONMEBOL)



**- CONMEBOL -**  
**EVOLUCIÓN**



[@EvolucionConmebol](#)



[@evolucionconmebol](#)



[@EvolucionCSF](#)