Título

Metodología para el desarrollo técnico para equipos de Fútbol Sala en Cuba

(Primera parte)

Autores.

Lic. Juan Osvaldo Días Araujo. Preparador Físico de la selección nacional cubana para los mundiales de 1996, 2000, 2004 respectivamente y Entrenador de primera división del equipo de Ciudad Habana.

Lic. Gregorio Morales González. Profesor asistente y entrenador principal del equipo de Fútbol Sala de la Universidad de las Ciencias Informáticas de Ciudad Habana.

grego@uci.cu

Lic. Pedro Santana Velázquez. Profesor auxiliar de la Universidad de las Ciencias Informáticas de Ciudad Habana.

pedrosv@uci.cu

Resumen

Nuestro trabajo comenzó a realizase en el año 2003 a partir de la preparación técnica de los equipos de Ciudad Habana y los jugadores de la PRE selección Nacional Cubana.

Para la metodología de estos ejercicios se tuvo encuentra las características de los jugadores cubanos que son jugadores que provienen del fútbol 11.

Debido a estas características nos propusimos aplicar una propuesta metodológica de ejercicios avanzados y competitivos, de ahí que lograr una inventiva acorde con las características de nuestros jugadores se hacia vital para proponer los ejercicios a realizar, la dinámica de estos se caracterizan por ser combinados y en movimiento y con sus variantes basadas en pequeñas escenas de juego, focalizándose mejor los objetivos que se quieren trabajar en el aspecto técnico.

De esta manera exponemos a consideración del lector, sea este entrenador, preparador, profesor de Educación Física, activista del deporte o aficionado que de manera didáctica quiere aprender este grupo de ejercicios técnicos.

Palabras claves: Preparación técnica, ejercicios técnicos avanzados y competitivos,

Índice.

Introducción _____ 2
Desarrollo _____ 3
Conclusiones _____ 28
Recomendaciones _____ 29
Bibliografía _____ 30

Introducción.

Nuestro trabajo comenzó a realizase en el año 2003 a partir de la preparación técnica de los equipos de Ciudad habana y los jugadores de la PRE selección Nacional Cubana.

Para la metodología de estos ejercicios se tuvo en cuenta el proceso de aprendizaje que viene determinado por los objetivos específicos de las situaciones de entrenamiento y competición y los diferentes sistemas de realización o puesta en práctica de lo diseñado, por lo tanto, estos ejercicios presentan lo contextual, actualidad que corresponden a las necesidades actuales de la práctica deportiva en el futsal.

Los principales objetivos técnicos que tuvieron en cuenta para el desarrollo técnico son:

- Continuar el desarrollo de los esquemas motores y postulares adquiridos.
- Reforzar el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas.
- Dominar en condiciones sem. activas y activas las acciones técnicas básicas individuales.
- Continuar desarrollando los conceptos básicos de diferenciación dinámica, lateralidad y orientación.

En la metodología se trabajó a través de los siguientes ejercicios:

- Ejercicios **avanzados y competitivos.**
- Los ejercicios avanzados son aquellos donde el jugador recibe la enseñanza de forma analítica y se complejaza la acción técnica con oposición pasiva y cambiando las condiciones.
- Los competitivos son aquellos donde el jugador recibe la enseñanza de forma analítica contextuales y se hace más complejo con acciones de asociación-oposición y situaciones reales de juego.

Desarrollo.

Fundamentación teórica.

Para la metodología de estos ejercicios se tuvo encuentra las características de los jugadores cubanos que son jugadores que provienen del fútbol 11 con un habito motor creado distinto al que se necesita, donde el medio en el que se juega es en césped el terreno es mucho más largo y más ancho el balón es más grande y pesa menos y deporte de características aerobias y que estos no han tenido un proceso de enseñanza metodológico de los fundamentos técnicos del futsal , no están escrito en ninguna parte.

El medio donde se desarrolla el juego de futsal es de madera cemento o taraflet de dimensiones mucho mas pequeñas y se hace mas difícil el juego el balón es mas pequeño y pesa menos y de deporte de características anaeróbicas y de potencia alactica táctica.
Debido a estas características nos propusimos aplicar una propuesta metodológica de ejercicios avanzados y competitivos para los jugadores cubanos, de ahí que

El fútbol como actividad cognitiva, debe pretender el desarrollo de la percepción y decisión, pero después el jugador ha de ejecutar y hacerlo bien, necesita la técnica, pero no la técnica descontextualizada, para elegir correctamente la técnica, y hacerlo dentro un espacio y un tiempo adecuado, debe ser enseñada en el juego, Lillo, 2000 demostró que el jugador la utilice sabiendo el porque y para .que de ese como, nos estamos refiriendo a la capacidad o estructura coordinativa de ese deporte, la cual debe desarrollarse constante coordinación con la estructura cognitiva o perceptiva y decisional.

Morcillo (2000) al analizar los fundamentos teórico-prácticos para la creación de situaciones de enseñanza-entrenamiento en fútbol considera que la comprensión del juego se basa en los pequeños juegos de equipo que representan de forma más o menos reconocible pequeñas escenas de juego y que en la didáctica de estas situaciones adquiere sentido la aplicación de reglas con el objeto de reforzar un aprendizaje.
Este autor propone un instrumento de trabajo que proporciona simplicidad a la hora de programar las sesiones, según este criterio diferencia las siguientes situaciones de enseñanza: (Morcillo1999).
Técnicas simples: prima el mecanismo ejecución.
En entorno inestable: prima el mecanismo ejecución pero ya hay algo de percepción y decisión.
Reducidas de juego real: priman la percepción y decisión.
Juego real focalizado: las condiciones son prácticamente las de competición, pero se focaliza la atención en aspectos particulares.
En este sentido es también importante la clasificación que propone Cárdenas (2000) de las normas que permiten facilitar la elaboración de este tipo de actividades en el entrenamiento.
Reglas de prohibición.
Reglas que sobre valoran la aparición de conductas de juego.
Reglas que obligan a la utilización de determinados elementos técnico tácticos o al desarrollo de conductas concretas de juego”

Coincidimos con el trabajo realizado por Dr. C Lanza (2003), el cual propuso en su investigación con categorías menores los requisitos siguientes. (Adecuándolo a las características del Fútbol Sala)

1. Que se encuentren presentes los principios que fundamentan el juego de Fútbol Sala.
2. Que el alumno se enfrente a situaciones problemáticas que requieran toma de decisión
3. Que tengan correspondencia con situaciones reales de juego.
4. Que la situación de juego determine variabilidad en la aplicación del elemento técnico.
5. Que tengan presente en la realización táctica los movimientos sin balón.
6. Que contemplen la transición de ataque-defensa y defensa-ataque.

Los métodos utilizados fueron, el histórico, lógico (dialéctico y el sistémico).
Empíricos generales (observación, Medición).
Empíricos particulares (Entrevista).

La organización de los ejercicios técnico tácticos se hace teniendo en cuenta las características de los jugadores que tenemos para trabajar, los ejercicios son combinados y en movimiento y con sus variantes. Los ejercicios que a continuación se ponen son avanzados cuando el jugador que está a la defensiva lo hace de forma competitiva cuando lo hacen activo.

Teniendo en cuenta la investigación hecha por estos autores en el mundial que se realizó en Taipei de China en el año 2004 de los elementos técnicos más utilizados a ese nivel lo que nos arrojo una diferencia muy significativa en casi todos los elementos técnicos, nos propusimos mejorar tanto técnicamente como tácticamente con vistas a mejorar futbolísticamente.

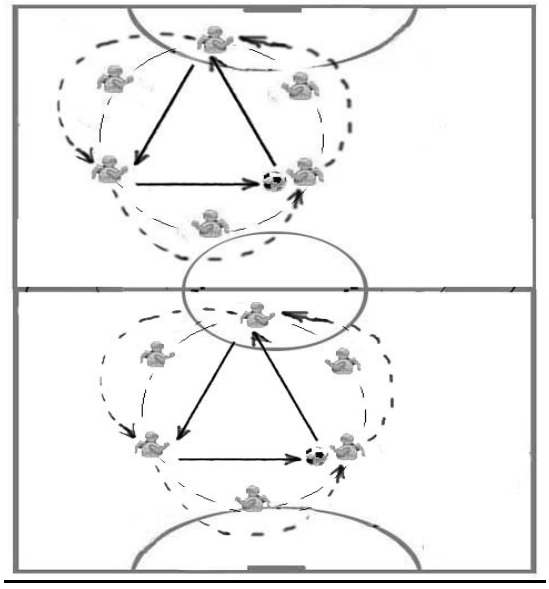
Estos ejercicios se exponen a consideración del lector, sea este entrenador, preparador, profesor de Educación Física, activista del deporte y aficionado que de manera didáctica quiere aprender de la técnica y la táctica en el fútbol Sala.

Módulo de Ejercicios.

Ejercicio # 1.

Objetivo: Realizar pases y recepciones con la planta e interior del pie tanto en movimientos como estáticos con cambios de posición ante un contrario pasivo.
Organización.
Grupos de a 6. Lugar: toda la cancha. Materiales: 1 balón por grupo.
Descripción de los ejercicios
Ejecución
Inicio: Un circulo con seis jugadores.
Desarrollo: a la señal del profesor comienzan a pasarse el balón y el que recibe controla de forma orientada al compañero a quien le va a pasar la pelota. Siempre después del pase se desplaza hacia el lugar donde pasó por detrás del compañero que el tiene delante.

Reglas: Primer se realiza el elemento técnico a dos toques y después a un toque.
Variantes: Realizar después del pase un amago de finta por dentro del circulo y picar por detrás del jugador buscando la posición del compañero que le realizamos el pase.
Hacer los pases a favor y en contra de las manecillas del reloj. Ejercitando las dos piernas.
Tiempo o etapa Indeterminado preparatoria y especial
Orientaciones metodológicas.
Hacer énfasis en la colocación del pie de apoyo y que este mire al objetivo.
Velar porque el pie de apoyo esté a la distancia adecuada.
El ejecutor del golpeo lo haga con la parte interior del pie siguiendo el movimiento al objetivo. Las articulaciones y músculos deben tensarse en el instante del golpeo para que este llegue al objetivo con la fuerza necesaria.
Recepciones.
Que la pelota quede fuertemente presionada a la superficie de juego, quedando esta orientada al objetivo de pase.

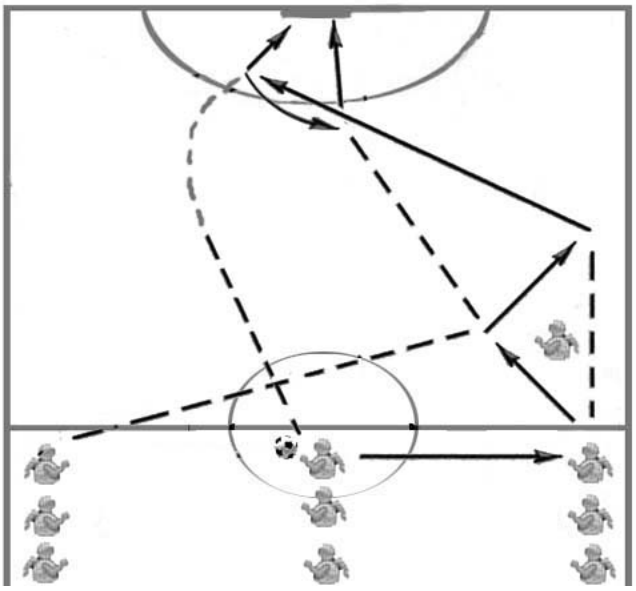


Ejercicio # 2.

Objetivo: Ejecutar pases y recepciones en estáticas y en movimiento y tiros a portería.
Organización. En tríos. Lugar desde la mitad del terreno. Un balón para cada grupo.
Descripción de los ejercicios: Inicio: cada trío se situará en la mitad del terreno, uno en el centro y dos a cada lado en las bandas. Un jugador como defensa.
Desarrollo: Jugadores a la ofensiva: el del centro inicia la acción de ataque realizando el pase a uno de los jugadores que está en la banda, después el jugador que pasó realiza un amago de acompañamiento de la acción hacia donde pasó cambiando repentinamente la dirección buscando el segundo poste con respecto a la pelota; el jugador de la otra banda pica hacia el jugador que posee la pelota haciendo una pare con este por esa misma banda, el que recibe realiza un pase de primera al jugador que se desplazó al segundo poste para que este finalice la acción

con tiro a gol.
Jugador a la defensiva: Trata de impedir la acción de ataque, tratando de anticipar o interceptar los pases de los atacantes (pasivo, sem. activa y activa).

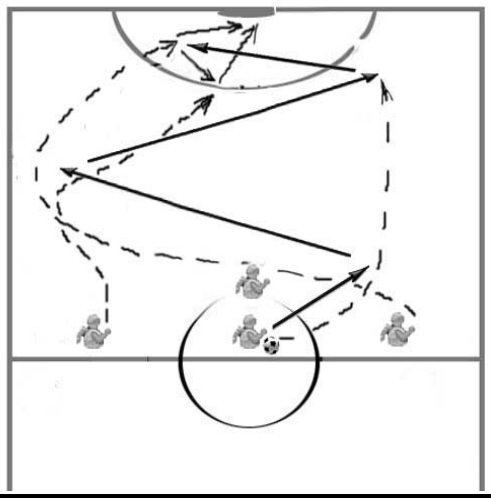
Variante: aumentar el número de defensores hasta tres.
Tiempo o etapa Indeterminado preparatoria y especial
Orientaciones metodológicas.
Hacer énfasis en la colocación del pie de apoyo y que este mire al objetivo.
Velar porque el pie de apoyo esté a la distancia adecuada.
El ejecutor del golpeo lo realice siguiendo el movimiento al objetivo y que las articulaciones y músculos se tensen en el instante del golpeo para que este llegue al objetivo con la fuerza necesaria.
Recepciones.
Que la pelota quede fuertemente presionada a la superficie de juego, quedando esta orientada al objetivo de pase.
Para el tiro a gol hay que mirar la trayectoria de la pelota y la colocación del arquero para que el disparo sea efectivo.
Coordinar bien los movimientos de tiempo espacio y ritmo de ejecución.



Ejercicio # 3

Objetivo: Ejecutar pases y recepciones en movimiento con sobre posición para finalizar con tiro a gol.
Organización. Grupos de tres. Lugar: mitad del terreno. Materiales una pelota opr trío
Descripción de los ejercicios: Inicio: cada trío se situará en la mitad del terreno, uno en el centro y dos a cada lado en las bandas. Un jugador como defensa.
Desarrollo: Jugadores a la ofensiva: el del centro inicia la acción de ataque realizando el pase a uno de los jugadores que está en la banda, desplazándose rápidamente por detrás del jugador al que le dio el pase, el que recibe la pelota controla esta de manera orientada buscando al jugador que va a recibir el pase en la otra banda del terreno, el receptor de la pelota se desplaza y controla la pelota

orientándola para pasar al jugador que se incorporó a la otra banda. Este trabajo se realiza hasta llegar cerca del área del arquero para realizar el tiro a gol.
Jugador a la defensiva: Trata de impedir la acción de ataque, tratando de anticipar o interceptar los pases de los atacantes (pasivo, sem. activa y activa).
Variante: aumentar el número de defensores hasta tres. Los pases se realizan con el interior y exterior del pie, las recepciones con la planta e interior del pie.
Los tiros con el interior, exterior total y puntera del pie.
Tiempo o etapa Indeterminado preparatoria y especial
Orientaciones metodológicas.
Hacer énfasis en la colocación del pie de apoyo y que este mire al objetivo.
Velar porque el pie de apoyo esté a la distancia adecuada.
El ejecutor del golpeo lo realice siguiendo el movimiento al objetivo y que las articulaciones y músculos se tensen en el instante del golpeo para que este llegue al objetivo con la fuerza necesaria.
Recepciones.
Que la pelota quede fuertemente presionada a la superficie de juego, quedando esta orientada al objetivo de pase.
Para el tiro a gol hay que mirar la trayectoria de la pelota y la colocación del arquero para que el disparo sea efectivo.
Coordinar bien los movimientos de tiempo espacio y ritmo de ejecución.

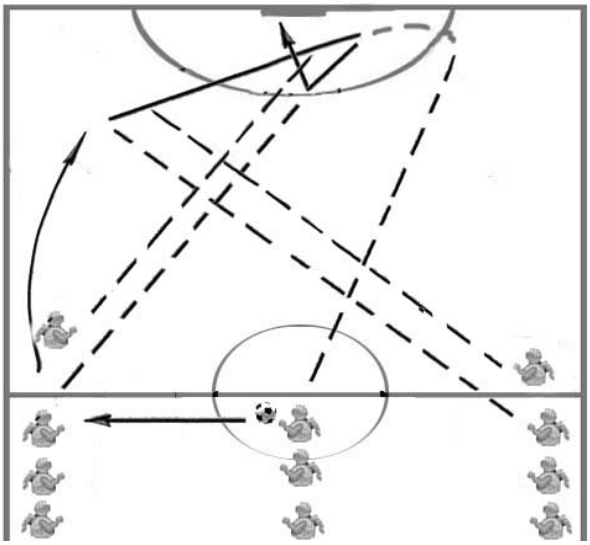


Ejercicio # 4

Objetivo: Realizar pases altos con el exterior y empeine total para finalizar con recepciones y tiros a portería.

Organización: grupos de tres. Lugar: mitad del terreno. Materiales una pelota por trío
Descripción de los ejercicios: Inicio: cada trío se situará en la mitad del terreno, uno en el centro y dos a cada lado en las bandas. Un jugador como defensa.
Desarrollo: Jugadores a la ofensiva: el del centro inicia la acción de ataque realizando el pase a uno de los jugadores que está en la banda, el jugador que recibe tiene que hacer el pase por encima del defensor dirigiendo este al que viene de la otra banda que acaba de hacer el desplazamiento y recibe chuta a portería o

dispara al arco de primera, de no realizar estas dos opciones entonces le pasará al jugador que se desplaza la segundo poste.
Variante: El jugador que recibe por aire puede controlar con cualquier parte del cuerpo. Aumentar el número de defensores hasta dos y que realicen la acción de manera semi activa y activa.
Tiempo o etapa Indeterminado preparatoria y especial
Orientaciones metodológicas.
Hacer énfasis en la precisión del pase por alto, hay que tener bien claro el tiempo, ritmo y espacio en el instante de recibir para pasarle al jugador que viene de la otra banda a recibir en movimiento.
Es importante que el jugador le imprima a la pelota la técnica necesaria en el instante De elevar la pelota con el empeine total o exterior.
Para el tiro a gol hay que mirar la trayectoria de la pelota y la colocación del arquero para que el disparo sea efectivo.
Coordinar bien los movimientos de tiempo espacio y ritmo de ejecución para el golpeo en bolea, posición de la cadera, flexión del pie de apoyo, tensar los músculos que intervienen en el golpeo.

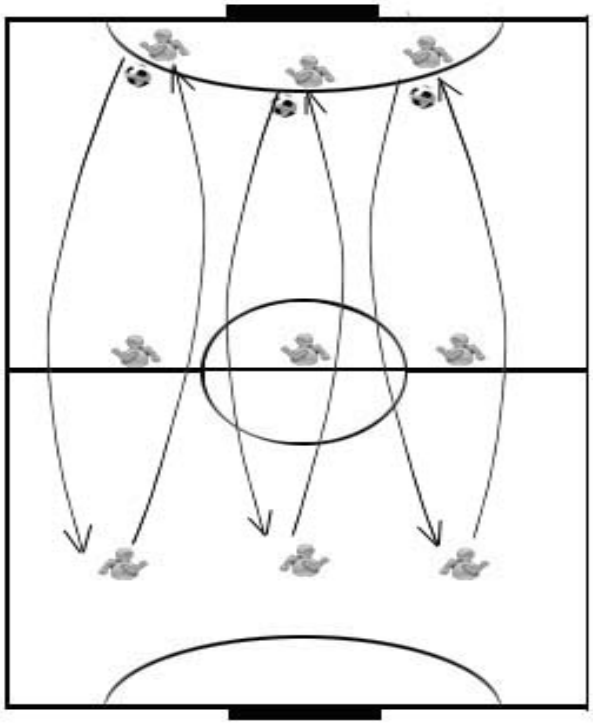


Ejercicio # 5

Objetivo: Pasar con el empeine interior estático y en movimiento

Organización: grupos de tres. Lugar: en toda la cancha. Materiales: una pelota por trío.
Descripción de los ejercicios: Inicio: se coloca un jugador en una banda, uno en el centro y el otro en la otra banda en hilera a 10 m de distancia.
Desarrollo: el jugador de la banda realiza un pase con el empeine interior, por encima del jugador que está en el centro, al jugador que está en la otra banda, primero estático y luego el jugador que realizó el pase pasa al centro y el del centro ocupa su lugar, y así sucesivamente.
Variante: este ejercicio se puede efectuar trotando en toda la cancha horizontal.
Tiempo o etapa duración indeterminada y etapa preparatoria.

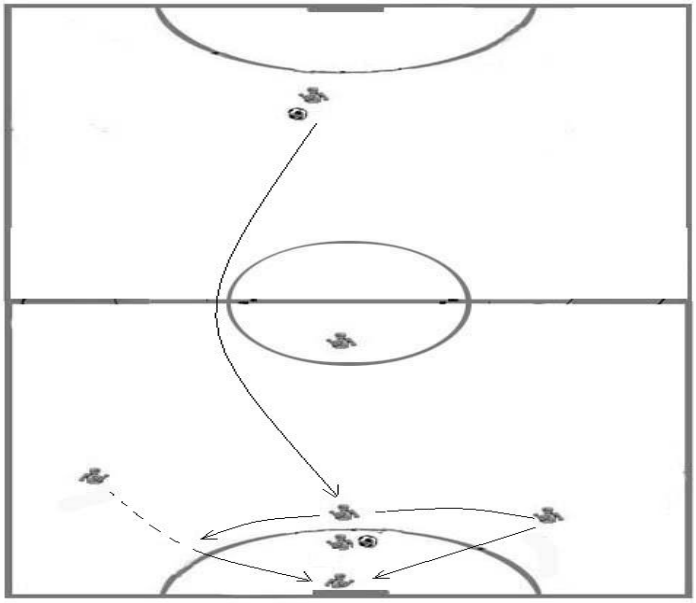
Orientaciones metodológicas: hacer énfasis en la colocación del pie de apoyo que este mire al objetivo, la posición del cuerpo semi-inclinada hacia atrás, y el pie de golpeo imprimirlo debajo del balón con la parte adecuada del pie.



Ejercicio # 6

Objetivo: Pasar con el empeine interior, exterior, cabeza, y tiro a gol.

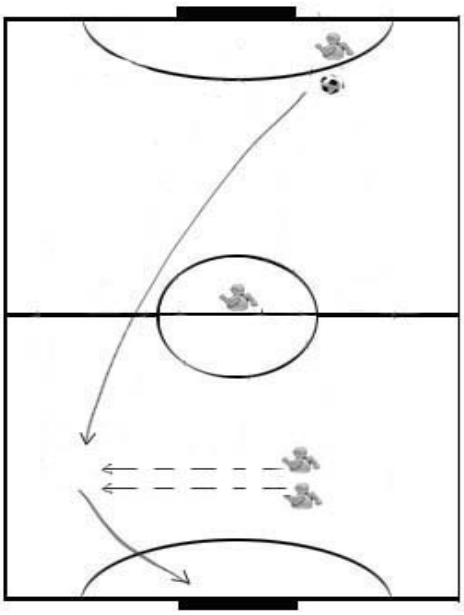
Organización: grupos de seis. Lugar: en toda la cancha. Materiales: una pelota por cada seis jugadores.
Descripción de los ejercicios: Inicio: se coloca un jugador con un balón en el área de 6 m, otro en el medio del terreno, y otro atacando en el área de finalización por el centro, y dos atacando por la banda.
Desarrollo: el que tiene el balón realiza un pase de aire con el empeine interior al jugador que está en el centro del área de finalización, este a su vez realiza un pase a los jugadores de las dos bandas con el interior, exterior o la cabeza. Los de la banda realizan el tiro a puerta de primera o primero controlando el balón y luego tirando.
Variante: el jugador inicial que realiza el pase debe efectuarlo de las distintas áreas de iniciación. El jugador que defiende primero lo hace pasivo y luego activo.
Tiempo o etapa duración indeterminada y etapa preparatoria.
Orientaciones metodológicas: hacer énfasis en la colocación del pie de apoyo que este mire al objetivo, la posición del cuerpo semi-inclinada hacia atrás, y el pie de golpeo imprimirlo debajo del balón con la parte adecuada del pie. Las recepciones deben efectuarse orientadas de forma tal que queden listas para realizar el tiro a gol.



Ejercicio # 7

Objetivo: Pasar con el empeine interior, y recepción con las diferentes partes del cuerpo: interior, total, pecho, cabeza y muslos.

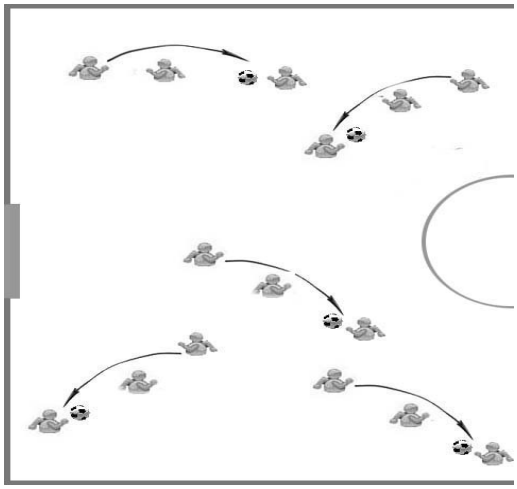
Organización: grupos de tres. Lugar: en toda la cancha. Materiales: una pelota por trío.
Descripción de los ejercicios: Inicio: se coloca un jugador con un balón en la zona de iniciación, otro en el medio del terreno, y otro en el área de finalización con otro jugador defendiendo.
Desarrollo: El que tiene el balón realiza un pase con el empeine interior de aire por encima del jugador que está en el centro al jugador que está en movimiento en la zona de finalización. Este debe hacer una recepción de forma tal que el jugador que lo viene marcando no pueda interceptar la pelota, realizar un regate y tirar a gol con la puntera o con el empeine total.
Variante: el jugador que defiende primero lo hace pasivo y luego activo.
Tiempo o etapa duración indeterminada y etapa preparatoria.
Orientaciones metodológicas: hacer énfasis en la colocación del pie de apoyo que este mire al objetivo, la posición del cuerpo semi-inclinada hacia atrás, y el pie de golpeo imprimirlo debajo del balón con la parte adecuada del pie, tener en cuenta el tiempo y espacio en el momento del pase. Las recepciones deben efectuarse orientadas de forma tal que queden listas para realizar el tiro a gol.



Ejercicio # 8

Objetivo: Recepción con diferentes partes del cuerpo, planta, interior, muslo, pecho, cabeza.

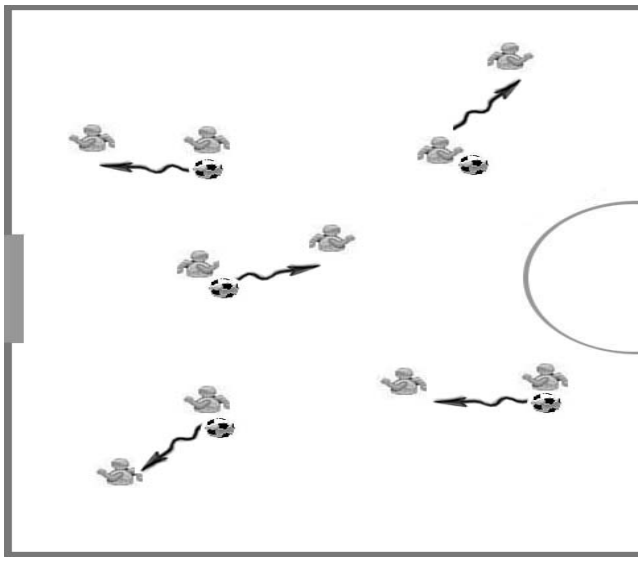
Organización: Organización: en parejas. Lugar: terreno de juego.
Material: un balón por parejas.
Descripción de los ejercicios: -Inicio: se colocan tres jugadores, uno en una banda con balón, otro en la otra banda sin balón y uno en el centro sin balón.
Desarrollo: el jugador que tiene el balón lo lanza hacia su compañero, a la vez que da una palmada como señal de aviso para que su compañero se vire e intente controlar el valón. La acción se repite controlando el balón con diferentes partes del cuerpo, excepto los brazos y las manos. A la vez que pase el balón, grita la superficie corporal con la que el compañero debe realizar la recepción.
Variante: el jugador del medio primero lo hace pasivo y luego activo.
Tiempo o etapa duración indeterminada y etapa preparatoria.
Orientaciones metodológicas: Que los músculos estén en estado de relajación, así como amortiguar la llegada del balón y no quitarle la vista.



Ejercicio # 9

Objetivo: Trabajar la conducción.

Organización: -Organización: en dos grupos.
-Lugar: terreno de juego.
-material: balones para la mitad de los jugadores
Descripción de los ejercicios: -Inicio: los jugadores se dispersan por la media cancha, la mitad con balón y la otra mitad sin él.
Desarrollo: a la señal correcta, los jugadores que tienen el balón corren conduciéndolo con los pies, y persiguen a los jugadores sin balón. Si un jugador con balón consigue tocar con la mano a otro jugador que no tenga balón, se intercambian los papeles de perseguido y perseguidor.
Variante: fijar la parte del pie de la conducción, exterior, interior, planta del pie, y con ambas piernas.
Tiempo o etapa duración indeterminada y etapa preparatoria.
Orientaciones metodológicas: Hacer énfasis en la fluidez de la explicación, en el ímpetu del toque del balón en la carrera como en la vista periférica. Mantener la vista en el balón y el jugador al mismo tiempo.



Ejercicio # 10

Objetivo: Trabajar la conducción.

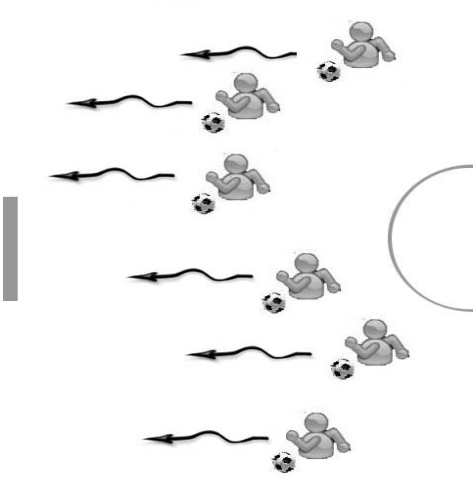
Organización: - Organización: en los equipos. Lugar: terreno de juego. Material: un balón para cada jugador.
Descripción de los ejercicios: -Inicio: Cada equipo en fila india se dispone a ambos lados de la línea media del campo a 1 o 2 metros de la misma, un equipo se llama blanco y el otro negro.
Desarrollo:
El entrenador, situado frente a los dos equipos, grita blanco o negro al asar, todos los jugadores de un equipo al ior su nombre marchan a la línea de meta conduciendo el balón, mientras que los del otro equipo intentan alcanzarlos y llegar con un balón a la línea de meta.

Se debe correr en línea recta y conducir el balón sin chutarlo. Gana el jugador que más veces consiga llegar a la línea de fondo en primer lugar (independientemente al equipo al que pertenezca).

Variante: en lugar de empezar todos de pie pueden hacerlo sentados, estirados o a la pata coja. Pueden hacer la conducción con: la planta del pie, el exterior del mismo, el empeine total y el interior del pie.

Tiempo o etapa duración indeterminada y etapa preparatoria.

Orientaciones metodológicas: Hacer énfasis en la fluidez de la explicación, en la colocación del pie de apoyo para la técnica de la conducción. Hacer énfasis en el toque del balón con las diferentes superficies y partes del pie con que se realice la conducción. Hacer énfasis en el ímpetu del toque del balón, en la carrera y en la vista periférica.



Ejercicio # 11

Objetivo: Conducir entre conos y tiro a puerta.

Organización: en dos grupos Lugar: media cancha del terreno de juego Material: Un balón para cada jugador

Descripción de los ejercicios:

-Inicio: Los jugadores de cada grupo, con un balón en los pies se sitúan en fila india en una banda de la media cancha a izquierda y derecha del círculo central, y mirando hacia la portería, a ambos lados del segundo punto penal hay una fila de tres conos

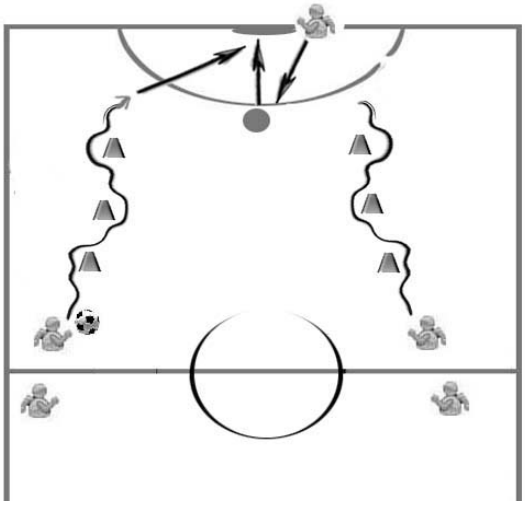
Desarrollo:

-A una señal concreta, el primer jugador de cada fila sale y conduce el balón hasta llegar a los conos. Manteniendo el control del balón, sortea los conos y tira el último chuta a portería. Después del tiro, corre hacia el otro balón que tira el entrenador y tira un balón que viene raso de primera. Después va recoge el balón y regresa al final de la fila

Variante: Cambiar de pierna en cada fila o practicar distintos tiros: empeine total, puntera interior del pie.

Tiempo o etapa duración indeterminada (el tiempo necesario para que todos los jugadores hayan tirado a portería al menos cinco veces cada jugador) y etapa preparatoria.

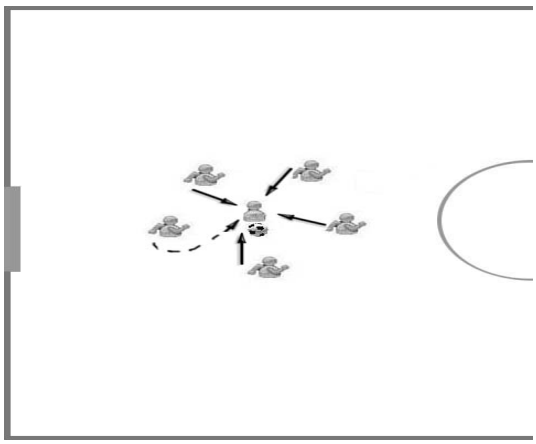
Orientaciones metodológicas: Hacer énfasis en el peso del cuerpo y bajar el centro de gravedad para buscar apoyo y dejar libre la pierna que ejecuta el regate Hacer énfasis en la colocación del pie de apoyo y superficie del toque Hacer énfasis en la dirección del balón cuando se golpea. Hacer énfasis en la adicción del pie de golpeo en el momento de golpeo, mirar dónde está situado el portero y tira por donde este no alcance.



Ejercicio # 12

Objetivo: Ejecutar driblin (en busca del balón)

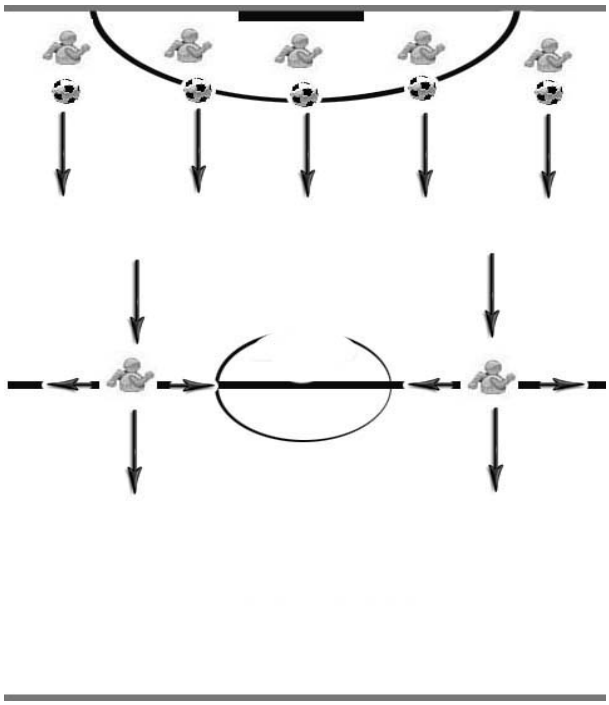
Organización: en dos grupos. Lugar: un espacio rectangular del terreno de juego de unos 10x20 metros. Material: un balón.
Descripción de los ejercicios: Inicio: los jugadores se desplazan por el espacio rectangular
Desarrollo: El entrenador lanza el balón al terreno de juego, los jugadores han de ir a buscarlo. El participante que controle el balón ha de intentar que el resto no se lo quite. Cuando lo pierde, el balón vuelve al entrenador para iniciar un nuevo intento.
Variante: con varios balones a la vez.
Tiempo o etapa duración indeterminada y etapa preparatoria.
Orientaciones metodológicas: Insistir en la distancia de realizar el regate que no puede ser pegado al jugador. Pueden utilizar las diferentes partes del pie. Coordinar el momento de ejecución del regate teniendo en cuenta la velocidad del desarrollo.



Ejercicio # 13

Objetivo: Ejecutar driblin (cruzar el río)

Organización: individualmente. Lugar: terreno de juego. Material: un balón por cada jugador.
Descripción de los ejercicios: Inicio: todos los jugadores excepto dos se colocan en la línea central forman el río.
Desarrollo: Desarrollo: a una señal correcta los jugadores de avance salen con el balón controlado, los jugadores "río" moviéndose a lo largo de la línea del centro intentan arrebatarle el balón a los jugadores que avanzan. Los jugadores de avance deben superar el "río" con regates y llegar a la línea contraria. Los primeros jugadores que pierdan el balón pasarán a ser "río" en la siguiente tanda.
Variante: cambiar la pierna de conducción o cambiar el tipo de regate; también fijar un tiempo concreto para cruzar la cancha.
Tiempo o etapa duración indeterminada y etapa preparatoria.
Orientaciones metodológicas:
Insistir en la distancia de realizar el regate que no puede ser pegado al jugador, y en el cambio de ritmo, en el momento de realizarlo, pueden utilizar las diferentes partes del pie. Coordinar el momento de ejecución del regate teniendo en cuenta la velocidad del adversario.

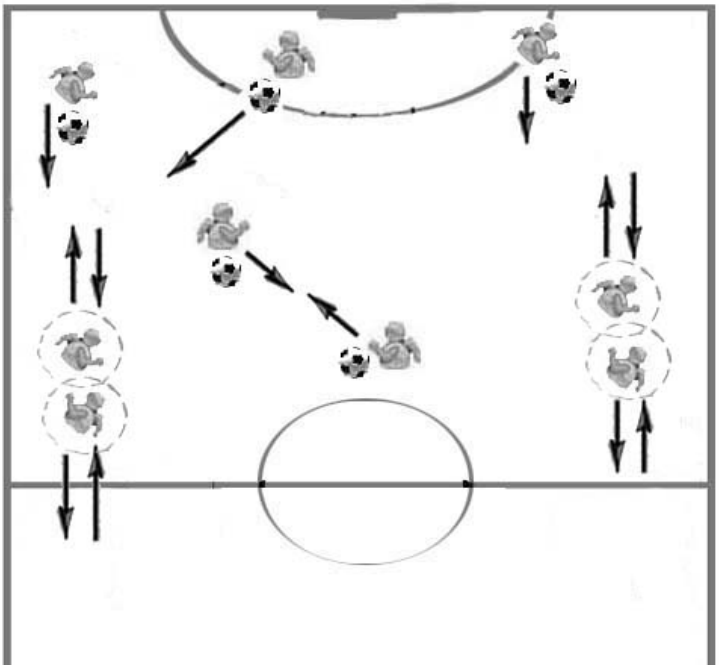


Ejercicio # 14

Objetivo: trabajar el regate.

Organización: individualmente. Lugar: Espacio rectangular de unos 10x15 metros Material: un balón por cada jugador.
Descripción de los ejercicios:

Inicio: Los participantes se dispersan por el espacio del triangular con el balón en sus pies.
Desarrollo:
-A la señal concreta, los jugadores se desplazan libremente por el rectángulo conduciendo el balón con los pies.
-Cuando se encuentran de frente dos jugadores, ambos han de hacer al mismo tiempo un regate, esquivando al compañero indistintamente hacia la derecha o a la izquierda.
Variante: La mitad con balón y el resto sin el, los que llevan balón han de regatear a los que no lo llevan los cuales se les dificultan la acción sin intentar robar el balón.
Tiempo o etapa duración indeterminada y etapa preparatoria.
Orientaciones metodológicas: Hacer énfasis en que el peso del cuerpo debe recaer sobre la pierna de apoyo y bajar el centro de gravedad para buscar apoyo y dejar libre la pierna que ejecuta el regate Insistir en la distancia de realizar el regate que no puede ser pegado al jugador, pueden utilizar las diferentes partes del pie. Coordinar el momento de elección del regate teniendo en cuenta la velocidad del adversario.

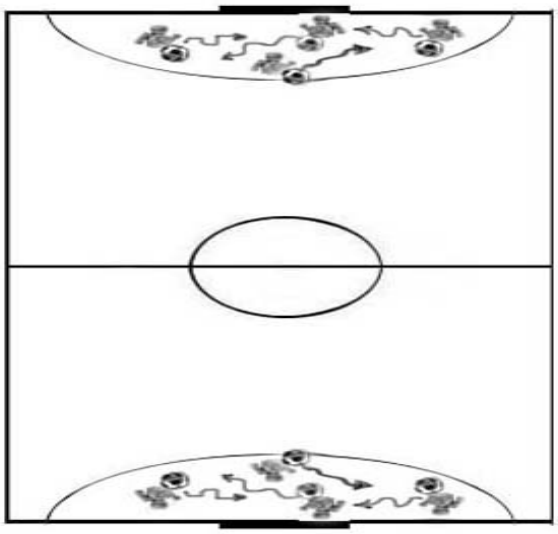


Ejercicio # 15

Objetivo: realizar driblin en terreno reducido.

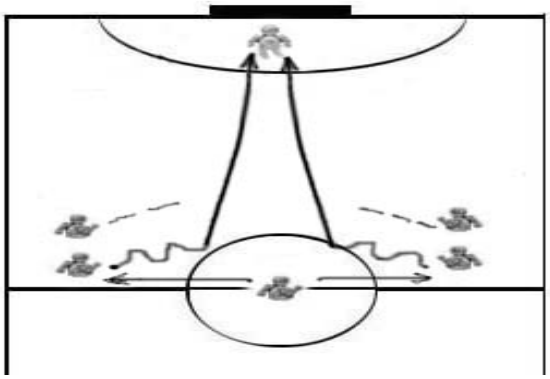
Organización: individual. Lugar: área de 6 metros o del portero. Material: un balón para cada jugador.
Descripción de los ejercicios: Inicio: cada jugador con un balón dentro del área de 6 metros.
Desarrollo: a la señal del entrenador, los jugadores comienzan a conducir y esquivar a los otros jugadores sin chocar y sin salir del área señalada.
Variante: Realizar los regates con las diferentes superficies del pie: interior, exterior y planta del pie.

Tiempo o etapa un1 minuto de trabajo y un minuto de descanso, 3 series como mínimo, etapa especial.
Orientaciones metodológicas: hacer énfasis en la colocación del pie de apoyo y el que ejecuta la acción. Hacer énfasis en la posición del cuerpo, bajar el centro de gravedad para que haya velocidad de reacción. Hacer énfasis en la vista periférica.



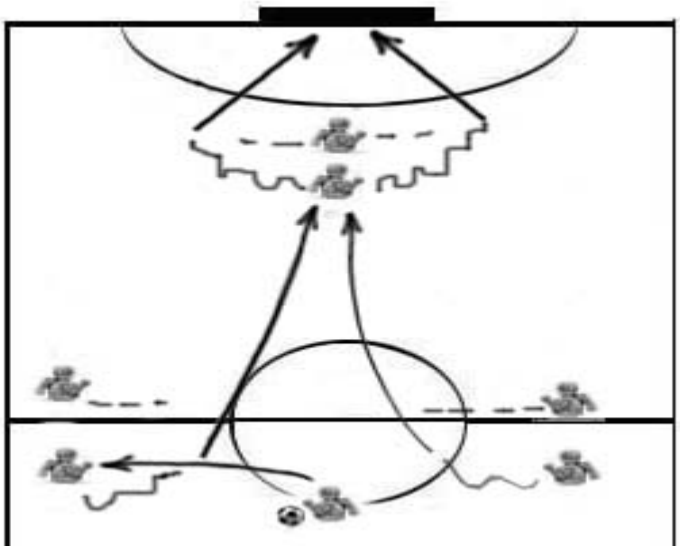
Ejercicio # 16

Objetivo: ejercicios de regates y tiros a goles y recepción con la planta del pie, los tiros realizarlos con la puntera y el empeine total.
Organización: en grupos de 4. Lugar: mitad de la cancha. Material: varios balones.
Descripción de los ejercicios:
Inicio: se coloca un jugador con balón en el centro sin contrario y dos en las bandas (derecha e izquierda respectivamente).
Desarrollo: el entrenador realiza pases a las bandas a los jugadores que atacan, estos hacen recepciones (con la planta del pie) orientadas de forma tal que el contrario no la pueda interceptar hacia la puerta y realizar tiros a gol.
Variante:
El ejercicio se realiza primero pasivo y luego activo.
Tiempo o etapa indeterminada, etapa de preparación y especial.
Orientaciones metodológicas: hacer énfasis en la recepción con la planta del pie contrario al jugador que defiende. Utilizar la vista periférica en el momento de la recepción y en el momento del tiro. Hacer énfasis en la adicción del pie de golpeo el momento de golpeo y tirar por el lugar que el portero no pueda alcanzar el balón.



Ejercicio # 17

Objetivo: Realizar pases con el empeine interior, recepciones con la planta de pie, y tiros con la puntera y empeine total.
Organización: grupos de a 3. Lugar: mitad de la cancha. Material: varios balones.
Descripción de los ejercicios:
Inicio: se colocan dos jugadores en cada banda, cada uno con un contrario, el profesor con balones en el medio del terreno.
Desarrollo: el profesor realiza pases a la banda, el jugador de la banda realiza recepciones orientadas de tal forma que el jugador que defiende no pueda interceptar, seguido realiza un pase al pívot, este decepciona con giro con la planta del pie hacia la derecha o la izquierda y tira a gol.
Variante: el ejercicio se realiza primero pasivo y luego activo.
Tiempo o etapa: indeterminada, etapa de preparatoria y especial.
Orientaciones metodológicas: hacer énfasis en la colocación del pie de apoyo que este mire al objetivo y que se encuentre a la distancia adecuada en el momento de ejecutar el pase y el tiro. En el momento de la recepción hay que realizarla con el pie contrario al defensa y el giro debe ser hacia fuera y hacia la puerta.

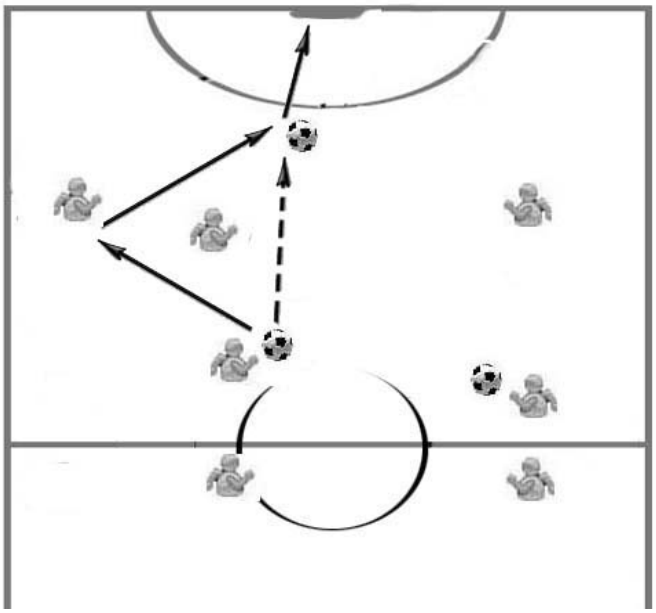


Ejercicio # 18

Objetivo: Ejecutar pase y tiro a gol.

Organización:
En dos grupos. Lugar: media cancha y una portería del terreno de juego Material: varios balones.
Descripción de los ejercicios: Inicio: un jugador de portero y dos se colocan en posición de pívot, uno en la banda izquierda y otro en la derecha y un jugador defendiendo; cada grupo de jugadores tiradores se colocan en fila india enfrente de su jugador pívot.
Desarrollo:
A una señal concreta el primer tirador de uno de los grupos avanza unos 3 o 4 metros con un balón en los pies, lo pasa a su pívot y sigue avanzando, mas rápido hacia el área de penal El pívot controla el balón con la planta del pie y rápidamente

se lo devuelve al tirador, hacia atrás. El tirador dispara a portería tal y como viene el balón Inmediatamente sale el primer tirador del otro grupo y procede de la misma manera Los tiradores del pívot izquierdo disparan con el pie derecho y los de la derecha con el pie izquierdo El tirador que ha disparado a portería recoge el balón y pasa a colocarse a la cola de la fila del otro grupo.
Variante: El jugador que defiende lo hace un tiempo pasivo y otro tiempo activo.
Tiempo o etapa: indeterminada, hasta que todos los jugadores hayan practicado el tiro al menos 5 veces desde cada banda. Etapa de preparatoria.
Orientaciones metodológicas: Hacer énfasis en la fluidez de la explicación Hacer énfasis en la colocación del pie de apoyo y superficie del toque Hacer énfasis en la adopción del pie de golpeo, en el punteo y frenarlo en el momento de golpeo. Hacer énfasis en la dirección del balón cuando se golpea. Colocar el tiro.

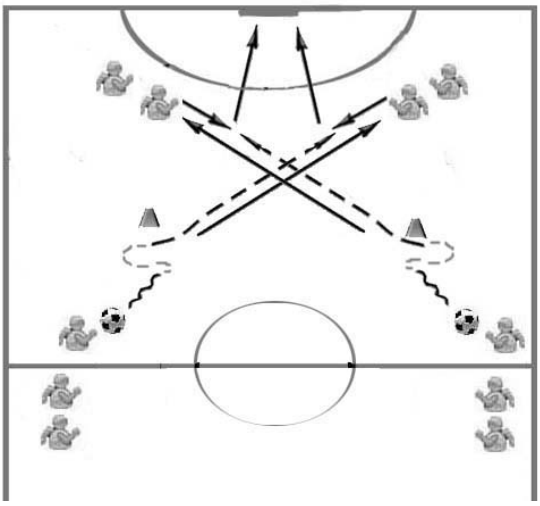


Ejercicio # 19

Objetivo: Conducir, fintear y tirar a gol.

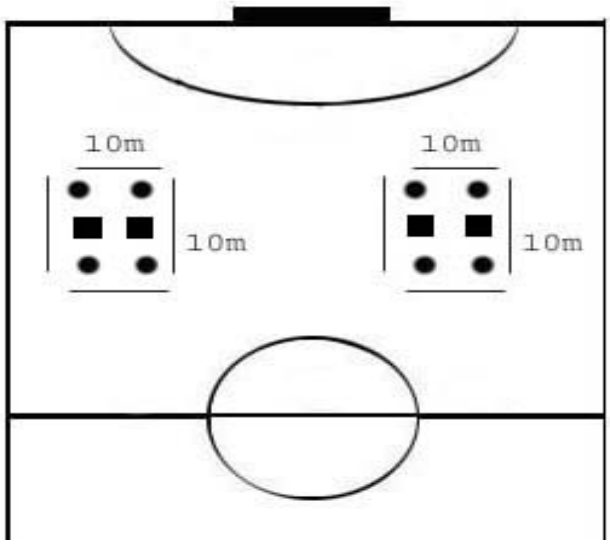
Organización:
En dos grupos. Lugar: media cancha y una portería del terreno de juego Material: varios balones.
Descripción de los ejercicios:
Inicio: un jugador de portero y dos se colocan en posición de pívot, uno en la banda izquierda y el otro en la banda derecha con un jugador defendiendo; cada grupo de jugadores tiradores se coloca en fila india en frente de su jugador pívot.
Desarrollo:
A una señal concreta el primer tirador de uno de los grupos avanza unos 3 ó 4 metros con el balón en los pies, lo pasa a su pívot y sigue avanzando más rápido hacia el área de penal. El pívot controla el balón con la planta del pie y rápidamente se lo devuelve al tirador, el cual dispara a portería tal y como viene el balón.
-Inmediatamente sale el primer tirador del otro grupo y procede de la misma manera.
-Los tiradores del pívot izquierdo disparan con el pie derecho, y los del pívot derecho disparan con el pie izquierdo.

-El jugador que ha realizado el tiro recoge el balón y pasas a colocarse al final de la fila del otro grupo.
Variante: Los jugadores que defienden los hacen un tiempo pasivo y otro tiempo activo.
Tiempo o etapa: indeterminada, hasta que los jugadores hayan realizado el tiro al menos 5 veces en cada banda determinada.
Orientaciones metodológicas:
Hacer énfasis en la fluidez de la explicación, en la colocación del pie de apoyo y superficie del toque en el momento del tiro a gol. Hacer énfasis en la dirección del balón cuando se golpea. Colocar el tiro.



Ejercicio # 20

Objetivo: Perfeccionar los pases altos y rasos con el interior, exterior y altos, y las recepciones con el interior y la planta del pie.
Organización:
En grupos de 6. Lugar: terrenos de 4x10 m. Material: un balón para cada grupo.
Descripción de los ejercicios:
Inicio: se hacen terrenos de 4x10 m de 6 jugadores que cada terreno.
Desarrollo:
Se juegan en cada terreno un 4 contra 2, los dos del centro tratan de interceptar los pases que realizan los otros 4 sin que la pelota salga de las dimensiones del terreno antes mencionado.
Reglas del juego:
1- Obligatorio: hacer pases y recepciones con el interior del pie
2- Hacer pases y recepciones con la planta del pie.
3- Hacer pases altos y recepciones con cualquier parte del cuerpo.
Variante: el juego puede ser 5 contra 2 y 3 contra 3 con las mismas reglas del juego antes mencionadas
Tiempo o etapa: duración de 20 minutos, cualquier etapa.
Orientaciones metodológicas:
Hacer énfasis en la aplicación correcta de los diferentes elementos técnicos: colocación del pie de apoyo y de golpeo, tener en cuenta el tiempo y espacio y la vista periférica.



Ejercicio # 21

Objetivo: Perfeccionar los pases altos y rasos con el interior, exterior y altos, y las recepciones con el interior y la planta del pie en terreno reducido.

Organización:

En grupos de 4 en cada zona. Lugar: toda la cancha dividida en: parte inicial, de elaboración y finalización. Material: un balón.

Descripción de los ejercicios:

Inicio: se divide el terreno en 3 partes: zona inicial, de elaboración y de finalización, en cada zona se colocan 4 jugadores (2 defienden y 2 atacan) y un portero en cada puerta.

Desarrollo:

Al comenzar, los jugadores que tienen el balón tratan de jugar y pasarlo a la otra zona sin que los que defienden se lo puedan quitar hasta lograr llevarlo hasta la zona de finalización y tirar a puerta. Ningún jugador puede pararse de su zona.

Reglas del juego:

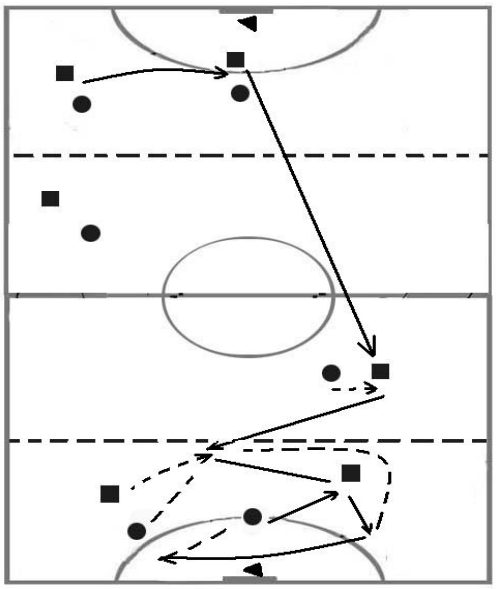
1- obligatorio pasar alto con el empeine total o exterior.
2- Obligatorio decepcionar con la planta o con el interior del pie.
3- Obligatorio jugar libre o a un toque y dos toques.

Variante: en un tiempo determinado que jugadores deben trabajar en cada zona

Tiempo o etapa: duración de 30 minutos como mínimo (10 minutos en cada zona), etapa especial.

Orientaciones metodológicas:

Hacer énfasis en la aplicación correcta de los diferentes elementos técnicos: colocación del pie de apoyo y de golpeo, tener en cuenta el tiempo y espacio y la vista periférica.



Ejercicio # 22

Objetivo: Perfeccionar los pases con el empeine interior, recepciones, regate y tiro a gol.

Organización:

En 3 grupos de 2. Lugar: toda la cancha. Material: un balón por cada grupo.

Descripción de los ejercicios:

Inicio: se coloca un jugador en las áreas de iniciación con un balón, dos en la zona de finalización y dos en la zona de finalización.

Desarrollo:

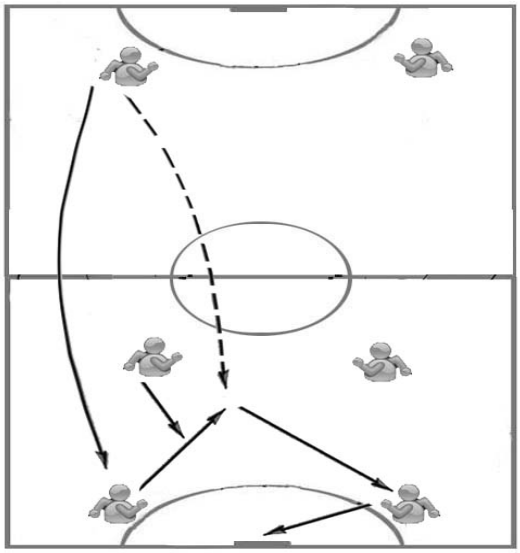
Se comienza con un pase alto con el empeine interior uno de los dos jugadores que están el la zona de finalización, inmediatamente se incorpora al ataque junto con los dos jugadores que están en la zona de finalización, y los dos jugadores que están en la zona de elaboración tratan de defender y que esos 3 que atacan no tiren a gol (se convierte en un 3 vs. 2)

Variante: los pases se realizan uno al que está en la zona derecha y otro al que está en la zona izquierda y con ambos pies.

Tiempo o etapa: duración indeterminada, el tiempo necesario para que todos los jugadores hayan pasado por las diferentes acciones. Etapa especial.

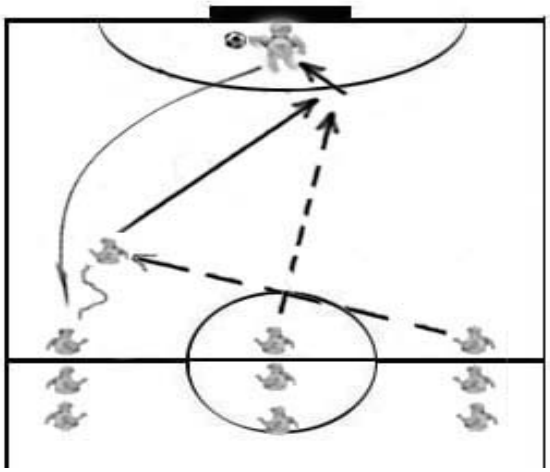
Orientaciones metodológicas:

Hacer énfasis en la colocación del pie de apoyo que este mire al objetivo, la posición del cuerpo semi-inclinada hacia atrás, y el pie de golpeo imprimirlo debajo del balón con la parte adecuada del pie, tener en cuenta el tiempo y espacio en el momento del pase. Las recepciones deben efectuarse orientadas de forma tal que queden listas para realizar el tiro a gol. Hacer énfasis en la aplicación correcta de los diferentes elementos técnicos: colocación del pie de apoyo y de golpeo, tener en cuenta el tiempo y espacio y la vista periférica.



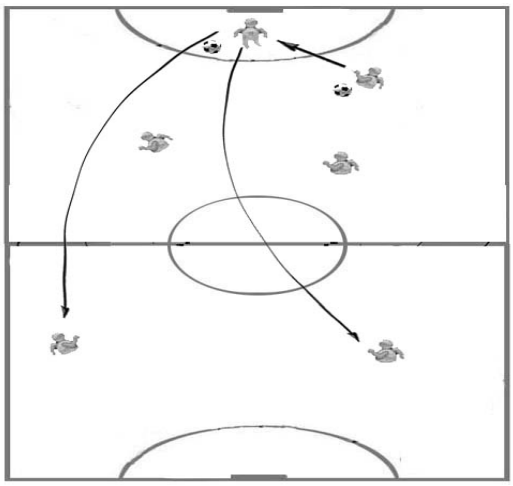
Ejercicio # 23

Objetivo: Perfeccionar las recepciones, conducciones, regates y tiro a gol.
Organización:
En grupos de 3. Lugar: toda la cancha. Material: varios balones.
Descripción de los ejercicios:
Inicio: se coloca un portero con varios balones y tres jugadores en la mitad de la cancha.
Desarrollo:
El portero realiza un pase con la mano a uno de las bandas. El de la banda contraria sale a defender la puerta a la banda que se pasó el balón y el otro jugador se incorpora al ataque y se convierte en un 2 vs. 1 con tiro a gol
Variante: los jugadores se cambian después de cada acción a una banda, a la otra y después defienden, el portero saca primero a una banda y luego a la otra.
Tiempo o etapa: duración indeterminada, etapa especial.
Orientaciones metodológicas:
Hacer énfasis en la corrección de los pases del portero con la mano, así como en las recepciones, regate y tiro a gol; colocación del pie de apoyo que mire al objetivo en el momento del pase, en las recepciones, en el amortiguamiento del balón con la parte adecuada y que quede listo para jugar; los tiros que sean con la puntera y empeine total.



Ejercicio # 24

Objetivo: Realizar saque largo o de contra ataque
Organización:
Individual. Lugar: toda la cancha. Material: varios balones.
Descripción de los ejercicios:
Inicio: El portero se coloca en el centro de la puerta.
Desarrollo:
El entrenador le hace un pase con el pie al portero el recoge el balón con las manos y realiza el pase largo por encima de un jugador que esta situado en las tres cuartas partes del terreno, utilizan el agarre con una mano amagando como si fuera a pasar raso y realiza el pase por arriba Se sitúan jugadores o señales en la banda derecha e izquierda y en el centro.
Tiempo o etapa: duración indeterminada, etapa especial.
Orientaciones metodológicas:
Hacer énfasis en la fluidez de la explicación Hacer énfasis en el agarre del balón así como el movimiento del brazo en el momento de realizar el pase.

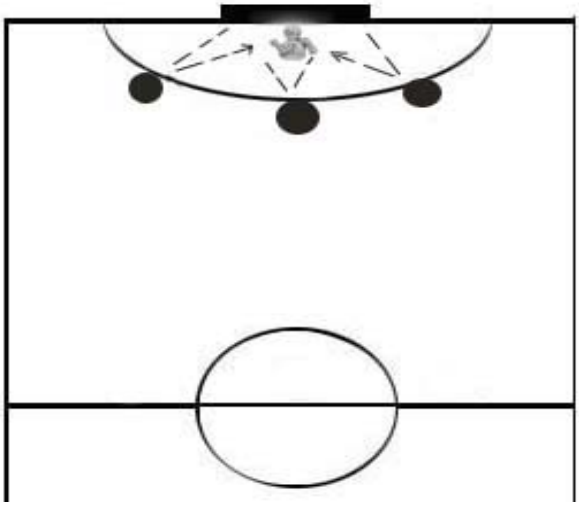


Ejercicio # 25

Objetivo: realizar salidas con blocaje, colocación, atajes, manos, pies.

Organización:
Individual. Lugar: portería. Material: varios balones.
Descripción de los ejercicios:
Inicio: El portero se coloca en el centro de la puerta. Se colocan 3 balones o señales.
Desarrollo:
A la señal del entrenador, el portero sale, hace blocaje (cerrar el ángulo de tiro), primero a la señal de la derecha, luego regresa al centro de la puerta y hace consecutivamente el resto de las señales. Cuando termina hace ataje con los pies al poste derecho e izquierdo, luego hace atajes con las manos (primero arriba y luego rasos). Estos ejercicios se realizan sin parar, se deben realizar primero sin balón y luego con balón.
Tiempo o etapa: duración: un minuto de trabajo y otro de descanso, etapa especial.
Orientaciones metodológicas: Hacer énfasis en la posición de los pies y las manos, cuando sale a realizar el blocaje las manos abiertas al lado del cuerpo y semi

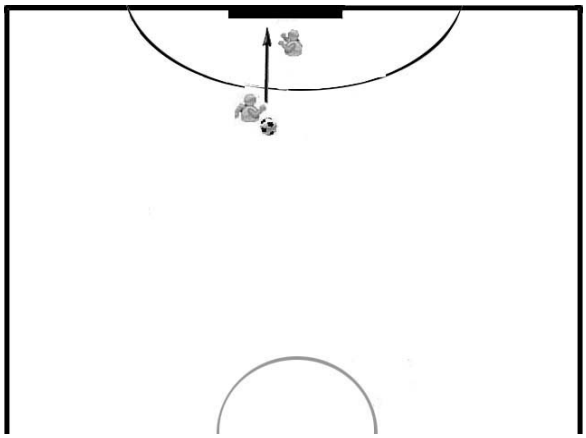
flexión de los pies cerrando todos los ángulos de tiro. Hacer énfasis en la posición de los pies y el cuerpo en el momento de realizar el ataje con los pies; y en la posición de las manos y el cuerpo en el momento de realizar el ataje a balones altos y rasos.



Ejercicio # 26

Objetivo: Realizar ataje de balones altos.

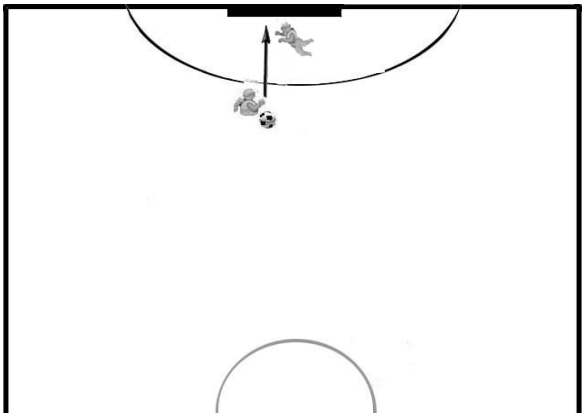
Organización:
Individual. Lugar: en la portería. Material: varios balones.
Descripción de los ejercicios:
Inicio: El portero se coloca en el centro de la puerta en posición preparatoria.
Desarrollo:
El profesor con el balón en las manos realiza tiros altos al ángulo derecho e izquierdo, el portero se desplaza y realiza la atajada con la técnica correcta.
Tiempo o etapa: duración indeterminada, etapa especial.
Orientaciones metodológicas:
Hacer énfasis en la fluidez de la explicación. Hacer énfasis en la posición de las manos y el cuerpo en el momento de atajar el balón manos bien abiertas unidas bloqueando el balón y piernas bien estiradas.



Ejercicio # 27

Objetivo: realizar atajes o estiradas a balones rasos

Organización: Individual. Lugar: en la portería. Material: varios balones.
Descripción de los ejercicios:
Inicio: El portero se coloca en el centro de la puerta en posición preparatoria.
Desarrollo:
El profesor con el balón en las manos realiza tiros rasos hacia la derecha y a la izquierda y el portero realiza la caída primero con la parte externa del muslo saca el pie da un paso y realiza la caída estirando las manos, técnica correcta de realizar la estirada
Tiempo o etapa: duración indeterminada, etapa especial.
Orientaciones metodológicas:
Hacer énfasis en la fluidez de la explicación. Hacer énfasis en la caída parte externa del cuerpo, muslo y otra parte del cuerpo no apoyarse con los codos y las manos bien estiradas en el momento del contacto con el balón.

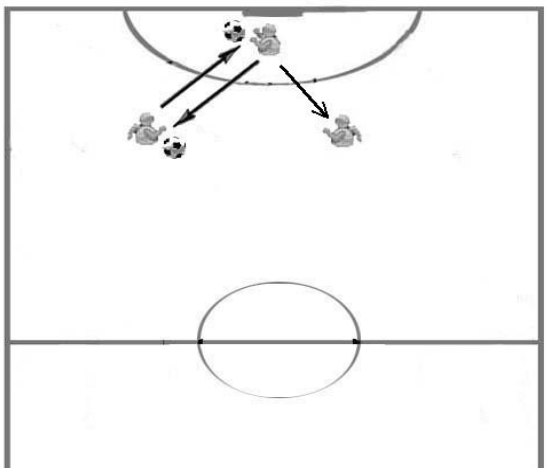


Ejercicio # 28

Objetivo: Saque con la mano por debajo o saque de boto.

Organización:
Individual. Lugar: en la portería. Material: varios balones.
Descripción de los ejercicios:
Inicio: El portero se coloca en el centro de la puerta.
Desarrollo:
El portero recibe un pase del entrenador lo recoge con la mano realizando un pase con la mano derecha por el lado con la mano estirada hacia una señal determinada, la otra forma de pasar el balón al portero es en forma de bolo: coge el balón con las manos bien abiertas y el pase se realiza de frente.
Variante: con la mano izquierda y colocando señales en la parte central e izquierda
Tiempo o etapa: duración indeterminada, etapa especial.
Orientaciones metodológicas:
Hacer énfasis en la fluidez de la explicación. Hacer énfasis en el pase, donde se flexionará la pierna de la mano que realizará el mismo por el lado; así como en el

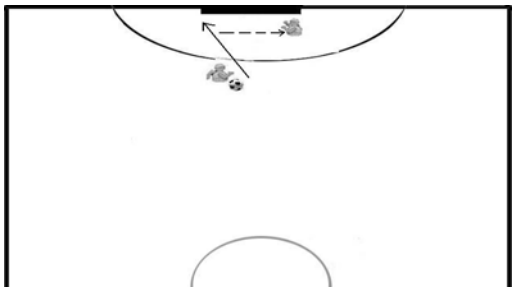
pase de bolo, donde las manos salen de frente (por el piso) con el respectivo pie flexionado.



Ejercicio # 29

Objetivo: realizar atajes de balones altos.

Organización:
Individual. Lugar: en la portería. Material: varios balones.
Descripción de los ejercicios:
Inicio: El portero se coloca en el centro de la puerta en posición preparatoria.
Desarrollo:
A la señal del entrenador, el portero se desplaza a tocar uno de los postes e inmediatamente sale a buscar el balón que tira el entrenador al poste contrario al ángulo de arriba.
Variante: primero se realiza el ejercicio en un poste y luego en el otro.
Tiempo o etapa: duración indeterminada, etapa especial y preparatoria.
Orientaciones metodológicas:
Hacer énfasis en la posición de las manos, qué mano debe sacar cuando sea al poste derecho o al izquierdo; en la posición de las piernas y cómo se colocan las mismas.



Conclusiones

Los ejercicios expuestos le han servido a los jugadores cubanos de selección nacional a mejorar y pulir sus deficiencias técnicas.

El equipo de Ciudad habana ha podido mantenerse en la alta competición cubana obteniendo buenos resultados. (En las dos últimas copas Cuba ha salido como sub. campeón)

Estos ejercicios en el aspecto técnico han sido ventajosos para equipos universitarios en Cuba, pues la Universidad de las Ciencias Informáticas de Ciudad Habana a mejorado paulatinamente obteniendo:
Sub. Campeonato provincial 2004
Un campeonato nacional 2005
Uno provincial 2006

Recomendaciones

Es importante que se nos den opiniones con respecto a estos ejercicios por expertos, críticos especializados del Fútbol Sala para ir mejorando en la formación de la escuela cubana de Fútbol Sala.

Estamos abiertos a las críticas constructivas que se nos puedan hacer.

Bibliografía.

Alcacer J. y Ruiz A. Combatir y neutralizar. Principios ofensivos y defensivos. http://www.entrenadores.info 2002

Calderón G. Conclusiones del curso FIFA para entrenadores de Fútbol Base. Colombia. http://www.entrenadores.info 2002

Cárdenas, D y López, M. El aprendizaje de los deportes colectivos a través de los juegos con normas. Habilidad Motriz, N° 24 pp. 22-29. 2000

Cimolini, H. Conceptos de entrenamiento para Fútbol infantil http://www.entrenadores.info 2002

Cimolini, H. Proyecto para divisiones inferiores. http://www.entrenadores.info 2002

Comesaña, H. El proceso del fútbol formativo http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 29 - Enero de 2001

Csanady, A. El Fútbol. (Tomo I) La Habana: Ediciones Deportivas, 1968.
CURSO FIFA FUTSAL (Las etapas de formación)

D Amico J. Fútbol. Ejercicios para el entrenamiento y la acción de juego. Editorial Stadium. Buenos Aires.

Flatarola C. Fútbol Base: Planificación por objetivos. 1er Congreso Internacional de Preparadores Físicos de Fútbol.
FIFA. Academia Internacional 1ra. Parte / Federación Internacional de Fútbol Asociado. -- Suiza: Editorial FIFA, 1982

FIFA. Academia Internacional 2da. Parte / Federación Internacional de Fútbol Asociado. -- Suiza: Editorial FIFA, 1984

FIFA. Programa FIFA FUTURO II. Programa Educativo FIFA-Coca Cola / Federación Internacional de Fútbol Asociado.- - Suiza: Edit. FIFA. 1997.

Martínez, h. Fútbol: caracterización de los modelos de enseñanza. Una oportunidad para el aprendizaje significativo http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - Nº 36 - Mayo de 2001

Morcillo J. A. y Moreno, R. (1999) Fundamentos teórico-prácticos para la creación de situaciones de enseñanza-entrenamiento en fútbol http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - Nº 21 - Mayo 2000

Lanza B. A.. (2003) Los juegos en terreno reducido. Una alternativa para el aprendizaje de los fundamentos tácticos que sustentan las acciones de juego de Fútbol.

La Técnica y táctica del Futsal, Editorial, Madrid España 2002. Martín Dietrick.

Silvestre, M y J, Zilberstein, J. (2002) Diagnóstico y transformación de la institución docente, Ediciones CEIDE, México.

Pansza, M y M. Uribe (1974) Curso Introductorio a la Didáctica general, UNAM; México.

Colectivo de autores (1966) Didáctica 2da. Parte. Editora Pedagógica. La Habana. Cuba.