

FIFA Training Centre



MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL PLAYA





Fútbol en la arena

El fútbol playa ha adquirido una gran popularidad en los últimos años. Desde su inclusión en la estructura de competiciones de la FIFA en 2005, el órgano rector del fútbol mundial se ha esforzado por apoyar y promover el crecimiento de este deporte. En este sentido, la FIFA ha puesto en marcha diversos programas e iniciativas de desarrollo para ayudar a sus federaciones miembro. Este manual de entrenamiento tiene como objetivo proporcionar una serie de directrices técnicas y logísticas a los responsables del fútbol playa.

Los entrenadores de fútbol playa desempeñan un papel fundamental a la hora de fomentar la pasión por este juego y favorecer su crecimiento. Para garantizar que los entrenadores cuenten con la capacitación y los conocimientos necesarios para obtener buenos resultados, el desarrollo profesional se ha convertido en una de nuestras prioridades. Al invertir en la formación y el desarrollo de entrenadores, podemos ayudar a que los jugadores alcancen su máximo potencial y a mejorar sustancialmente la calidad del juego. Creemos que este tipo de iniciativas contribuyen a garantizar un futuro dorado para el fútbol playa en las federaciones miembro de todo el mundo.

El fútbol une el mundo

01 Mensaje de bienvenida	2	09 Preparación física para fútbol playa	102
02 Introducción	6	9.1 Resistencia	104
03 Historia	8	9.2 Fuerza explosiva	106
04 Notas	10	9.3 Velocidad	108
05 La función del entrenador	12	9.4 Fuerza	112
5.1 Tipos de entrenador	14	9.5 Preparación física para porteros	112
5.2 Preparación de partidos	14	10 El fútbol playa como complemento del fútbol	116
5.3 Planificación del entrenamiento	15	10.1 Entrenamiento complementario para el fútbol	116
5.4 Contenido de la sesión de entrenamiento	18	10.2 Infraestructura y calendario de competiciones	117
5.5 Estructura de la sesión de entrenamiento	19	10.3 Prevención de lesiones y rehabilitación	117
5.6 Responsabilidades del entrenador	20	11 Entrenamiento de fútbol playa para niños y jóvenes	118
5.7 Psicología y mentalidad	20	11.1 Observaciones generales para entrenadores	119
5.8 Nutrición	22	Fútbol base (6-9 años)	120
5.9 Análisis de partidos	22	Fútbol base (9-12 años)	120
06 Destrezas técnicas del fútbol playa	24	Juveniles (12-16 años)	121
6.1 Dominio del balón	25	Juveniles (16-18 años)	121
6.2 Pases	26	Publicado por:	
6.3 Malabarismos	27	Fédération Internationale de Football Association	
6.4 Regates uno contra uno	28	FIFA-Strasse 20, apdo. de correos 8044, Zúrich (Suiza)	
6.5 Pases de volea	29	Tel.: +41 (0)43 222 7777 FIFA.com	
6.6 Tiros y remates	30	Producido en Suiza	
6.7 Disparos de volea	31	Queda prohibida la reproducción total o parcial de contenido salvo con la autorización previa de la FIFA, en cuyo caso deberá citarse la fuente (Manual de entrenamiento de fútbol playa © FIFA 2024).	
6.8 Tiros de chilena	32	El logotipo de la FIFA es una marca registrada. Los emblemas oficiales de los respectivos torneos de la FIFA son marcas registradas.	
6.9 Remates de cabeza	33	© 2024 FIFA	
6.10 Entradas	34	Contenido y producción	
6.11 Intercepciones	35	División de Desarrollo del Fútbol Mundial	
07 El portero	36	Departamento de Servicios de Desarrollo Técnico	
7.1 Introducción	37	Philippka GmbH & Co. KG	
7.2 Saque en corto por abajo	39	Recopilación de datos	
7.3 Saque en corto y en largo	40	Recursos internos de la FIFA	
7.4 Estiradas, blocajes y reflejos	42	Diseño gráfico	
7.5 Juego aéreo y despeje de puños	43	Philippka GmbH & Co. KG	
7.6 Situaciones de uno contra uno	44	Fotografías	
7.7 Juego con el pie	45	© FIFA; © Getty Images	
7.8 Marcaje posicional	46		
7.9 Repliegue	47		
7.10 Anticipación defensiva	48		
08 Tácticas	50		
8.1 Introducción	51		
8.2 Principios tácticos defensivos	54		
8.3 Juego de ataque	70		
8.4 Esquemas	92		
8.5 Jugadas a balón parado	95		





FIFA Training Centre
 —
MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL PLAYA

Breve introducción al fútbol playa y a este manual

El fútbol playa es un deporte apasionante del que disfrutan personas sin distinción de edad, género o capacidad. Debido a sus raíces brasileñas, los movimientos espectaculares y el alto ritmo de juego son sus señas de identidad. Desde su nacimiento en 1992, el fútbol playa ha ido ganando popularidad y hoy en día se juega en más de 130 países. La naturaleza dinámica de este deporte se traduce en una evolución constante de sus reglas, estrategias y habilidades, que se combinan para despertar más emoción en jugadores y aficionados.

Los ejercicios de entrenamiento que se describen en este manual son aptos para todos los jugadores de fútbol playa. Sin embargo, los niveles de intensidad de los ejercicios se pueden ajustar en función de las características del grupo; es decir, de su nivel, forma física y edad. Por ejemplo, un entrenador puede adaptar las distancias o la duración de un ejercicio para que sea más adecuado para jugadores de distintos niveles. En este manual también se ofrecen sugerencias sobre cómo utilizar las sesiones de entrenamiento para motivar y desafiar a los jugadores sin llegar a abrumarlos.

Este manual presenta las últimas técnicas y estrategias de entrenamiento de fútbol playa. Incluye una serie de ejercicios destinados a mejorar los recursos técnicos, el conocimiento táctico, la coordinación y la forma física de los jugadores. Los ejercicios son aptos para jugadores de cualquier edad, nivel y condición física. El manual constituye un valioso recurso para cualquiera que desee mejorar sus habilidades en el fútbol playa y su conocimiento de este deporte.

Al igual que el fútbol, el fútbol playa es un deporte rápido, pero el hecho de que se juegue descalzo sobre la arena altera significativamente la naturaleza del juego. Jugar en la arena exige un alto nivel de preparación física y coordinación, lo que convierte al fútbol playa en una única y exigente alternativa al fútbol asociación. Aunque existen similitudes con otros deportes de equipo que requieren velocidad y fuerza, poseer una excelente coordinación es vital para dominar la técnica que se requiere para jugar al fútbol playa. Las características de la superficie de la cancha provocan movimientos impredecibles del balón, lo que ayuda a los jugadores a mejorar su técnica y su sentido táctico para adaptarse a situaciones inesperadas. El fútbol playa es un deporte emocionante y físicamente exigente que requiere un entrenamiento mental y físico.

En el fútbol playa, un deporte en el que se enfrentan dos equipos de cinco jugadores cada uno, tener inteligencia táctica es un factor esencial. Todos los jugadores deben ser capaces de desenvolverse tanto en posiciones ofensivas como defensivas. Sin embargo, la función del portero es especialmente importante, porque es quien dicta el ritmo del juego.

El desarrollo de habilidades técnicas es otro elemento importante en el fútbol playa. La combinación de un tiempo considerable para que los jugadores adquieran destrezas específicas. Los jugadores más hábiles tienen una gran coordinación y son capaces de levantar el balón de la arena para combinar con sus compañeros, así como de hacer trucos y malabares, remates de tijera y fintas.

El hecho de que los conceptos básicos de este deporte se adquieran fácilmente y sirvan de base para que los

que los entrenadores dediquen gran parte del tiempo de los entrenamientos a este aspecto del juego.

Al jugarse en arena, el fútbol playa también puede ayudar a los jugadores a mejorar su condición física, ya que las elevadas exigencias cognitivas y técnicas de este deporte requieren que los participantes se esfuercen al máximo. La diversión y el disfrute son la esencia del fútbol playa, tanto para los jugadores como para los espectadores. Con el transcurso de los años, el fútbol playa se ha hecho más rápido, más espontáneo y más entretenido gracias a las modificaciones de las Reglas de Juego. El fútbol playa también es conocido por su compromiso con el juego limpio, ya que todas las faltas se castigan con un tiro libre a favor del jugador que la recibe. Como los jugadores pueden marcar goles desde cualquier punto de la cancha, cometer una falta puede ser penalizado rápidamente con un gol en contra.



jugadores desarrollen sus habilidades técnicas hace que el fútbol playa sea especialmente adecuado para niños y jóvenes. La rapidez del juego refuerza las capacidades cognitivas, ya que obliga a los futbolistas a identificar y analizar rápidamente la situación de la jugada y a actuar con decisión. Los buenos jugadores necesitan menos tiempo para pensar y ejecutar sus acciones, ya que saben analizar la jugada y anticiparse a los movimientos de sus rivales. Esta capacidad para leer el juego y anticiparse a las acciones individuales es esencial para triunfar en deportes de equipo y se desarrolla mejor a edades tempranas.

En el fútbol playa se hace mucho hincapié en la ejecución de las jugadas a balón parado. Los estudios han demostrado que un porcentaje considerable de los goles que se marcan en este deporte llegan en jugadas a balón parado bien preparadas. Por eso, es importante

En este manual, profundizamos en estos aspectos del juego y analizamos en qué medida deben ser tenidos en cuenta a la hora de elaborar un programa de entrenamiento físico y táctico.

Los gráficos e ilustraciones de este manual se han diseñado para ayudar a visualizar y comprender los distintos ejercicios y técnicas de entrenamiento que se presentan.

Además, todas las sesiones de entrenamiento propuestas se acompañan de imágenes en vídeo, que están disponibles en el [Centro de Capacitación de la FIFA](#).

Fútbol playa: un poco de historia

Desde su nacimiento, el fútbol playa ofrece una combinación única de fútbol, ambiente festivo y puro espectáculo. Representa la diversión, la juventud, la forma física y la energía, que son elementos esenciales de la cultura de playa. Los encuentros de fútbol playa son muy entretenidos y se caracterizan por un despliegue continuo de jugadas espectaculares. La cancha de dimensiones reducidas, los goles acrobáticos y las propiedades impredecibles de la superficie de juego se combinan para crear un deporte que fascina tanto a jugadores como a espectadores. A lo largo de los años, el fútbol playa ha atraído a exfutbolistas de primer nivel como Zico, Eric Cantona, Romário y Michel. No obstante, esta disciplina también tiene sus propias estrellas, como los exjugadores Madjer (Portugal), Ramiro Amarelle (España) y Benjamin (Brasil).

El fútbol se había practicado de manera informal en las playas durante décadas, pero fue en 1992 cuando Beach Soccer Worldwide —una organización con sede en Barcelona creada específicamente para desarrollar este deporte— estableció las Reglas de Juego. Las Reglas se diseñaron para crear un deporte de ritmo rápido y dinámico, que comprende tres periodos de 12 minutos cada uno sin límite de sustituciones de jugadores. Si el tiempo reglamentario acaba en empate, se disputa una prórroga y, en caso necesario, una tanda de penaltis. Para aumentar la velocidad del juego, se introdujeron los saques de banda con la mano o el pie, y el uso de un balón más ligero obligó a los jugadores a mejorar el control del esférico.

En 1995, la playa de Copacabana de Río de Janeiro fue el escenario del primer Campeonato Mundial de Fútbol Playa: Brasil se proclamó campeón tras derrotar a Estados Unidos por 8-1 en la final. El éxito del torneo llevó a la creación, un año después, del Pro Beach Soccer Tour, una gira de 60 partidos por Sudamérica, Asia, Estados Unidos y Europa. El gran interés que despertó la gira condujo a la fundación, en 1998, de la European Pro Beach Soccer League, que posteriormente pasó a denominarse Euro Beach Soccer League y se ha convertido en la principal competición del mundo. En 2004 había 17 países europeos con equipos inscritos en el campeonato. También se fundó la Americas League, con la participación de equipos de Norteamérica y Sudamérica. El Pro Beach Soccer Tour también se ha expandido a Emiratos Árabes Unidos, Japón, Australia, México, Grecia, Tailandia y Reino Unido.

El siguiente paso crucial para el desarrollo de este deporte fue unir fuerzas con la FIFA, una operación que llevaría el fútbol playa a las seis confederaciones continentales.



Incorporación a la estructura de la FIFA

La FIFA ha desempeñado un papel decisivo en el reconocimiento del fútbol playa a nivel mundial. Actualmente, se organizan ligas nacionales en todo el mundo y prestigiosos torneos internacionales como la Copa Intercontinental, la European Beach Soccer League y la Copa Mundial de Beach Soccer de la FIFA™. La incorporación a la FIFA ha contribuido a la consolidación del fútbol playa en la escena deportiva mundial.

Más que un juego

El fútbol playa es un deporte muy mediático, con un formato de competición que se presta a la retransmisión televisiva. La estructura de los partidos encaja perfectamente en un programa de televisión de una hora, con tres periodos y dos pausas. Hoy en día, se retransmite fútbol playa en 170 países de todo el mundo. El interés comercial se ha intensificado a medida que crecía la popularidad de este deporte a escala internacional.

El fútbol playa ha adquirido una gran popularidad entre los órganos rectores del fútbol, medios de comunicación, aficionados y jugadores, debido a su espectacular mezcla de habilidad, fuerza y energía. Los torneos suelen contar con la presencia de celebridades y profesionales de otros deportes, así como con diversos espectáculos antes de los partidos.

Este creciente interés ha propiciado importantes oportunidades en los sectores comercial y multimedia. La capacidad única del fútbol playa para adaptarse a diferentes sedes y el coste mínimo que implica tanto en términos de infraestructura como de equipamiento lo convierten en una opción atractiva para cualquier federación miembro. El fútbol playa es un deporte que hace especial hincapié en el juego limpio y sus jugadores de élite son referentes para niños y jóvenes de todo el mundo. En resumen, el fútbol playa se ha consolidado rápidamente como un deporte importante en el panorama internacional.





Información sobre el fútbol playa

- Los equipos se componen de cuatro jugadores de campo y un portero.
- Hay dos árbitros de campo, pero se puede designar un tercer árbitro y un cronometrador.
- No existe la regla del fuera de juego.
- Un partido consta de tres tiempos de 12 minutos cada uno.
- Si el tiempo reglamentario acaba en empate, se disputa una prórroga y, si fuera necesario, una tanda de penaltis.
- Se puede efectuar un número ilimitado de sustituciones durante un encuentro.
- Todos los tiros libres son directos y, si la infracción fue una falta, debe sacar el jugador que la recibió, a menos que esté gravemente lesionado.
- Las dimensiones de la cancha son las siguientes: 35-37 m de largo y 26-28 m de ancho.
- El área de penalti es la zona comprendida entre la línea de meta y una línea paralela imaginaria situada a 9 m de la línea de meta (se marca con un banderín amarillo colocado en cada extremo de la línea imaginaria). La línea media imaginaria se marca con banderines rojos situados en cada lado de la cancha.
- Una tarjeta roja supone la expulsión del jugador que la recibe. El sustituto del jugador expulsado no podrá entrar en el terreno de juego hasta que pasen dos minutos desde la expulsión (a menos que se marque un gol en ese intervalo).

Huellas en la arena



Cuando **Angelo Schirinzi**, experto técnico en fútbol playa de la FIFA, decidió formar una selección de fútbol playa en Suiza, su país natal, no tuvo miedo al desafío. Se había enamorado de este deporte viendo jugar a Eric Cantona en Eurosports y pensó que este juego de cinco contra cinco sobre la arena —en el que cada futbolista tiene mucha más responsabilidad que en el fútbol convencional— era increíble y muy atractivo de ver. Eso le inspiró para crear un equipo en su país natal, ya que en aquel momento no existía ninguno. Una de las primeras cosas que tuvo que hacer fue construir una cancha de arena, un material que no es tan fácil de conseguir en un país interior como Suiza. También tenía que reunir un grupo de jugadores, por lo que llamó a varios exfutbolistas para que participaran en los primeros torneos. Para promocionar el incipiente fútbol playa en Suiza, se ideó un plan para atraer al mayor número de personas posible. Se invitó a Brasil para que jugara un partido en la estación central de Zúrich, un lugar frecuentado por mucha gente cada día. El escenario del encuentro registró un lleno absoluto y muchos periódicos cubrieron el acontecimiento, lo que contribuyó a que este deporte creciera y se desarrollara. Con el tiempo, Schirinzi empezó a incorporar a jugadores jóvenes y cambió sus métodos de entrenamiento para mejorar el equipo. Esta evolución en la plantilla y los entrenamientos culminó con la victoria de Suiza en el Campeonato de Europa de Fútbol Playa Moscú 2005, un torneo en el que el país helvético se presentó con un equipo completamente nuevo.



Ramiro Amarelle es una leyenda del fútbol playa español que disputó nada menos que 309 partidos con su selección, en los que marcó más de 300 goles. Al finalizar su etapa como jugador, comenzó una brillante carrera como entrenador que le ha

llevado a Rusia, Ucrania, China y Emiratos Árabes Unidos. Amarelle dice que el fútbol playa es algo especial porque le ha permitido hacer realidad sus sueños. El deporte le ha dado la oportunidad de desarrollarse como persona, atleta y profesional. No podía pedir nada más. Afirma que en sus comienzos no era más que un juego, pero ahora forma parte de la FIFA, algo impensable en aquellos tiempos. Se siente orgulloso de sus logros y también muy agradecido por todo lo que el fútbol playa ha hecho por él. Amarelle opina que la técnica es lo que hace diferente a este deporte. Es el elemento más atractivo y marca la diferencia respecto al fútbol asociación. En ambas disciplinas hay porterías, pero el fútbol playa tiene una particularidad extraordinaria: la arena. Los jugadores deben adaptarse a ella. Los movimientos técnicos son totalmente diferentes: dominar el juego aéreo, levantar el balón de la arena, regatear, rematar... sin olvidarnos de las acciones del portero que son realmente increíbles.



El experto técnico en fútbol playa de la FIFA **Claude Barrabé** hizo maravillas cuando le pidieron que ayudara a organizar la selección de Madagascar, un pequeño país africano que nunca había ganado nada. Los jóvenes malgaches no tienen zapatos y andan descalzos por la carretera y la arena, y Barrabé se dio cuenta de que esa circunstancia les hacía más fuertes. Los europeos llevan calzado y tienen los pies más planos, mientras que los africanos tienen los dedos separados y las plantas muy duras, lo que les ayuda a la hora de correr sobre la arena. Barrabé aprovechó al máximo esa fuerza física y simplemente incorporó las tácticas europeas. Y el plan funcionó: Madagascar ganó la Copa Africana de Naciones de Fútbol Playa en las Seychelles al derrotar a Senegal en la final. Fue una hazaña verdaderamente extraordinaria para un país pequeño que nunca había saboreado la gloria.



Además de mejorar el rendimiento de cada jugador y del equipo, las tareas del entrenador incluyen elegir la alineación y la estrategia de juego, inculcar una filosofía de equipo y gestionar el calendario de competiciones.

En el fútbol actual, los entrenadores deben preparar mentalmente a los jugadores y asegurarse de que se alimentan bien, así como conocer las condiciones físicas de sus futbolistas y ser conscientes de la importancia de la recuperación tras un partido. A continuación se enumeran algunas de las características que debe reunir un entrenador:

Perfil del entrenador de fútbol playa

Personalidad

- Actitud positiva
- Justo y abierto
- Dotes de liderazgo
- Centrado en objetivos
- Espíritu crítico constructivo
- Respetuoso

Competencias didácticas

- Facilidad para transmitir su filosofía de fútbol playa
- Metodología
- Conocimientos teóricos

Conocimientos específicos

- Técnica
- Tácticas y sistemas
- Fisiología y anatomía
- Psicología
- Nutrición
- Organización
- Planificación

Habilidades sociales

- Comunicación
- Resolución de conflictos y toma de decisiones
- Capacidad de motivación
- Fomento de un entorno agradable
- Exposición de valoraciones positivas
- Humildad para reconocer sus propios errores

5.1 Tipos de entrenador

La personalidad del entrenador determina los distintos estilos de entrenamiento que existen, aunque todos se pueden ajustar en función de diferentes factores.

Perfil del entrenador de fútbol playa

Autoritario

- Imparte órdenes
- Impone sus propias soluciones
- Tiende a relacionarse con otras personas

Democrático/ cooperativo

- Se centra en los problemas de los jugadores
- Tiene un estilo docente y didáctico
- Implica a los jugadores en la búsqueda de soluciones
- Descubre soluciones alternativas
- Anima a los jugadores a descubrir sus puntos fuertes

Paternalista

- Se centra en el jugador como persona
- Busca el contacto directo con los jugadores
- Da seguridad a los jugadores

Participativo

- Se centra en los jugadores
- Actúa sin rodeos
- Valora la experiencia de los jugadores
- Ayuda a los jugadores a identificar sus problemas y a buscar las soluciones



Características de una planificación idónea

La planificación del entrenamiento debe ser:

- **sistemática:** se deben tener en cuenta todos los elementos del proceso
- **viable:** el entrenamiento debe ser fácilmente realizable y adaptarse al nivel de los jugadores
- **flexible:** adaptable, si fuera necesario
- **creativa:** el entrenador debe estar abierto a hacer cambios y a usar nuevos métodos
- **prospectiva:** hay que predecir lo que va a suceder en función de los objetivos y contenidos
- **dinámica:** se debe perseguir una mejora constante
- **autocrítica:** es preciso evaluar lo que se ha hecho para corregir posibles errores

5.3 Planificación del entrenamiento

La práctica es el principal método para lograr el desarrollo de jugadores y equipos. Una planificación meticulosa mejora la calidad de las sesiones de entrenamiento y, en consecuencia, aumenta los beneficios para los participantes.

La planificación del entrenamiento es un proceso sistemático que nos da las claves para organizar sesiones de entrenamiento eficaces.

La planificación incluye la organización de la preparación a corto, medio y largo plazo, desde las sesiones de entrenamiento diarias hasta la planificación semanal, mensual, anual e incluso plurianual. La planificación debe hacerse de forma secuencial y estructurada. Los resultados deseados se definen de antemano con el fin de alcanzar determinadas metas u objetivos, teniendo en cuenta las limitaciones impuestas por los recursos humanos y materiales disponibles.

El entrenador debe supervisar los progresos que se vayan alcanzando, evaluar los avances conseguidos y realizar los ajustes necesarios. La planificación puede realizarse a nivel individual o colectivo.



5.2 Preparación de partidos

Los días de partido requieren que el entrenador lleve a cabo una preparación especial que incluya una serie de tareas específicas.

Antes del partido

- Análisis de la competición y del equipo rival
- Charla técnica con el equipo (alineación, táctica, motivación y objetivos)
- Calentamiento

Durante el partido

- Motivar a los jugadores
- Analizar a ambos equipos (tácticas y jugadores)
- Hacer ajustes en el equipo (tácticas y jugadores)

Después del partido

- Estiramientos y recuperación
- Análisis del partido (a nivel individual y colectivo)
- Descanso y planificación de las horas y días siguientes

5.3.1 Tipos de planes de entrenamiento

La planificación puede realizarse a corto, medio o largo plazo.

Duración

- **Macroциclos:** más de seis meses
- **Mesociclos:** bimensual, mensual o semanal
- **Microциclos:** diario

Objetivos

- En función de los resultados: ganar/clasificarse
- En función del rendimiento: mejora individual o colectiva

Contenido

- General, específico o en función de la tarea/actividad

Factores condicionantes

- Edad y nivel de los jugadores, otras características
- Prioridades de la federación miembro o club, filosofía, modelo

Evaluación

- De todo el plan o de los objetivos trazados
- Del contenido o de las distintas etapas
- Del cuerpo técnico y sus funciones



Ventajas de la planificación

- Garantiza un proceso de toma de decisiones racional y basado en hechos
- Reduce riesgos, incertidumbres e improvisaciones
- Permite que todas las partes interesadas de la organización conozcan las metas y objetivos
- Permite usar y coordinar los recursos de forma eficiente
- Facilita el control de los procesos, dejando pocos aspectos al azar

Inconvenientes de la planificación

- Siempre queda cierto grado de incertidumbre
- La tendencia a hacer planes demasiado rígidos puede coartar la iniciativa de los jugadores
- Puede que los objetivos no sean realistas o no se expliquen correctamente



5.3.2 Fases de la planificación

Dividir los planes en fases permite a los entrenadores disponer de una programación detallada.

Análisis de la situación

- Evaluar la situación inicial, los recursos disponibles, el entorno, etc.
- Definir los objetivos y prioridades
- Establecer las pautas generales: hipótesis, metas y objetivos principales

Elaborar un plan de acción y definir el calendario y los métodos

- Objetivos
- Contenido
- Equipamiento
- Metodología
- Calendario
- Evaluación

Ejecución del plan

Organizar el calendario completo para conseguir las metas y objetivos

Evaluación de resultados

Determinar cómo y cuándo se deben revisar y evaluar los resultados en función del calendario



5.4 Contenido de la sesión de entrenamiento

El primer paso es fijar los objetivos de la sesión en los siguientes apartados:



El segundo paso consiste en seleccionar los ejercicios del entrenamiento y el tipo de partido adecuado.

- Determinar la duración y la intensidad de los ejercicios y los tiempos de descanso entre ellos
- Preparar la infraestructura, el material y organizar a los jugadores
- Definir los aspectos que requieren una atención especial: principios básicos de la sesión
- Los ejercicios deben servir para trabajar los aspectos tácticos que los jugadores pondrán en práctica en un partido determinado

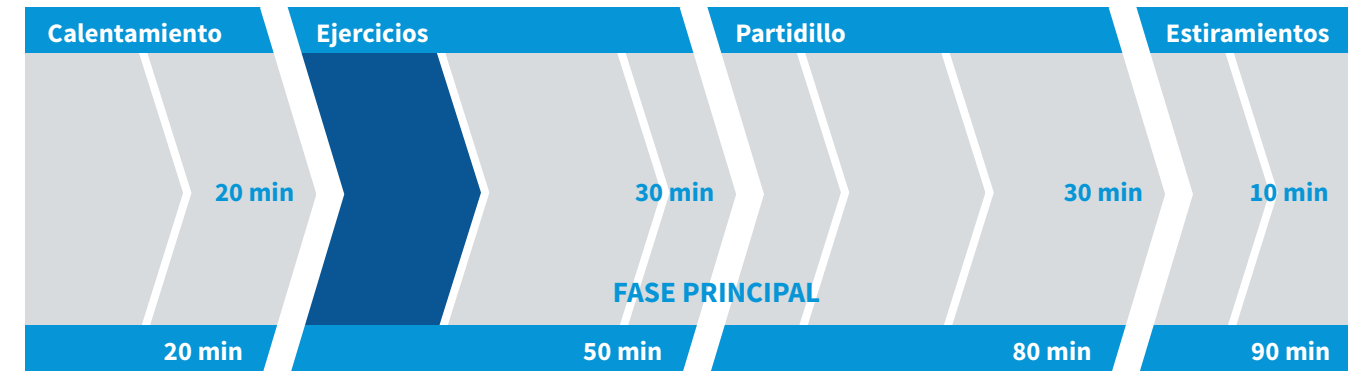
Organizar el material, el tiempo y las actividades de los jugadores:

- Reunir el material necesario para cada ejercicio
- Programar el tiempo que se debe dedicar a cada ejercicio
- Tener presentes las necesidades individuales de los jugadores en cada ejercicio

Los entrenadores deben observar a los jugadores en todo momento sin olvidarse de que tienen que disfrutar en las sesiones de entrenamiento. Aunque es importante que los jugadores completen los ejercicios y alcancen los objetivos fijados, la finalidad principal es que se diviertan.

5.5 Estructura de la sesión de entrenamiento

Lograr el equilibrio justo en cada sesión es fundamental para alcanzar los objetivos del entrenamiento.



Todas las sesiones de entrenamiento deben incluir las siguientes fases:

Calentamiento

- Prepara el cuerpo para afrontar la exigencia de la fase principal
- Previene lesiones
- Incorpora ejercicios relacionados con la fase principal
- Incluye el mayor número posible de ejercicios con balón para mejorar las destrezas básicas de los jugadores

Fase principal

- El eje de la sesión de entrenamiento debe estar relacionado con el objetivo principal marcado por el entrenador
- El objetivo principal puede consistir en dos o tres ejercicios analíticos y un partidillo
- Las fases de entrenamiento deben estar relacionadas entre sí e ir aumentando su complejidad progresivamente
- El partidillo debe tratar de reproducir las condiciones de un partido real de la forma más fiel posible

Estiramientos

- Se relajan los músculos y disminuye la frecuencia cardiaca
- Ayudan a prevenir lesiones y reducen los tiempos de recuperación



5.6 Responsabilidades del entrenador

La actitud del entrenador puede marcar la diferencia entre la implicación y el desinterés del grupo.



Explicación

- Objetivos del ejercicio
- Roles y funciones de cada jugador
- Reglas, restricciones, reinicio del juego, zona de ejercicios, número de jugadores, equipamiento, etc.
- Uso de ayudas visuales (por ejemplo, pizarra táctica o vídeos para motivar a los jugadores)

Demostración

- Incumbe a entrenadores o jugadores

Observación

- Ver cómo realizan los jugadores el ejercicio, con atención especial a los principios básicos previamente expuestos

Intervención

- Impartir instrucciones si el ejercicio no se realiza correctamente
- Reiterar los principios básicos de la sesión
- Valorar el uso de palabras, gestos o la interacción directa
- Implicar a los jugadores y pedirles que recuerden los objetivos, se centren en los problemas y colaboren entre ellos

Ajuste

- Adaptar la complejidad del ejercicio
- Asignar tareas
- Adaptar el ejercicio al nivel y condición física de los jugadores (dividirlos en grupos por niveles si fuera necesario)

Un partido de cinco contra cinco sobre la arena cansa mucho más que jugar al fútbol en un campo de césped. La mayoría de los encuentros de fútbol playa forman parte de un torneo, lo que significa que los jugadores disputan un partido casi a diario entre tres y diez días seguidos. Esto no solo pasa factura físicamente, sino que también repercute a nivel mental. Las competiciones cortas también implican que los equipos tengan que jugar muchos partidos exigentes en poco tiempo.

Desde el punto de vista de la psicología deportiva, es esencial que los entrenadores no solo trabajen la técnica, la táctica, la forma física y la nutrición, sino que también ayuden a los jugadores a controlar el aspecto mental del juego.

Para fijar los objetivos de desarrollo deportivo, el entrenador puede mantener conversaciones personales con cada jugador, que suelen incluir las siguientes preguntas: ¿Cómo puedo alcanzar mi mejor nivel? ¿Qué objetivos puedo lograr como jugador individual y cuáles a nivel colectivo? ¿Cómo puedo mantener la concentración durante un partido? ¿Cómo puedo gestionar la presión? ¿Cómo puedo mantener la calma bajo presión? ¿Debo hacer algún ritual antes del partido?

A continuación, el entrenador y los jugadores se reúnen para planificar, documentar y supervisar los pasos que hay que dar. Las conversaciones periódicas también pueden mejorar el desarrollo personal de los futbolistas y beneficiarles en otros ámbitos de su vida, como los estudios, el trabajo o la vida social. Para reforzar la resiliencia mental de los jugadores y ayudarles a mantener o mejorar su rendimiento durante los partidos, se pueden utilizar las siguientes técnicas:

- **Visualización** (imaginar situaciones de partido antes de que empiece)
- **Técnicas de respiración**
- **Relajación en el agua**
- **Masajes**

Los aspectos psicológicos también tienen mucha importancia en el transcurso del partido. Uno de los principales objetivos de todo jugador es adquirir un alto grado de confianza en sí mismo. También es vital que sienta que cuenta con la confianza del entrenador y de sus compañeros. Es importante que los futbolistas entren al partido en óptimas condiciones psicológicas.

Los jugadores deben tener presente que cualquier error puede convertirse en una oportunidad de gol para el equipo rival. A veces, un error no tiene mayor trascendencia en el partido, pero en otras ocasiones, un error idéntico puede provocar una derrota. Por eso es importante que los jugadores estén concentrados y mantengan la disciplina durante todo el encuentro.

En el ardor del partido, puede resultar difícil para los jugadores identificar y comprender los momentos clave que les condujeron a la victoria o a la derrota. Por lo general, esos momentos decisivos solo se identifican *a posteriori*. Es en ese momento cuando el entrenador asume su papel: analiza, describe y explica qué aspectos se hicieron bien y cuáles no.

En fútbol playa, el equipo que va perdiendo siempre tiene la posibilidad de volver a meterse en el partido gracias al elevado número de jugadas a balón parado que se generan y que son una buena fuente de ocasiones de gol. El portero debe ser especialmente fuerte en el aspecto mental, ya que es una pieza clave del sistema táctico de un equipo, tanto en ataque como en defensa.

5.7 Psicología y mentalidad

Al igual que las destrezas técnicas, la mentalidad también se puede entrenar. Los entrenadores deben trabajar el aspecto mental para que sus jugadores rindan al máximo en los momentos decisivos del partido.

Los entrenadores deben preguntarse constantemente cómo pueden optimizar el rendimiento del equipo cuando los jugadores están bajo presión y cómo pueden evitar que la presión les afecte negativamente. Los psicólogos deportivos se enfrentan habitualmente al problema de los futbolistas que rinden bien en los entrenamientos — cuando no están bajo presión—, pero bajan su rendimiento en los partidos.



5.8 Nutrición

El alto rendimiento requiere una estrategia integral. La nutrición es un elemento esencial de esa estrategia, ya que ayuda a los jugadores a alcanzar su máximo potencial.

Dada su importancia en el entrenamiento, tener conocimientos básicos de nutrición es algo muy valioso para un entrenador, independientemente de si su equipo juega al fútbol playa por pura diversión o compite a nivel de élite y sigue un programa de entrenamiento intensivo. La dieta que siguen los jugadores durante las sesiones de entrenamiento y las competiciones influye en la forma en que entrenan y juegan.

Elegir la comida y la bebida adecuadas puede suponer una mejora de los niveles de rendimiento, incluso aunque no se modifique el programa de entrenamiento. Es vital que los futbolistas repongan sus reservas de energía con comida y bebida inmediatamente después de la actividad física.

La clave de una buena nutrición es consumir suficiente energía para estar sanos y conseguir buenos resultados. Se ha demostrado que una hidratación adecuada mejora el rendimiento. Por ese motivo, se recomienda hacer breves pausas de hidratación durante el entrenamiento. Además, los jugadores deben aprovechar para beber durante los tiempos de descanso y las sustituciones de los partidos.

5.9 Análisis de partidos

El análisis de partidos se utiliza para evaluar los encuentros que se han disputado a fin de perfeccionar la táctica, la estrategia y el planteamiento, así como el juego del equipo en general o de un jugador determinado. El análisis mejora la comprensión del juego y ayuda a los entrenadores a planificar los aspectos que se deben trabajar en futuras sesiones de entrenamiento. De hecho, esta es una de las tareas más importantes del entrenador.

A continuación se muestra un ejemplo de los puntos que deben incluirse en la hoja de análisis de un partido para que el entrenador pueda evaluar el juego y el rendimiento de su equipo.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Goles marcados por el portero • Goles marcados tras una jugada elaborada • Goles marcados tras una jugada con menos de tres pases • Goles marcados tras un uno contra uno • Goles marcados al contraataque | <ul style="list-style-type: none"> • Jugadas a balón parado <ul style="list-style-type: none"> • Tiro libre de tijera tras una falta • Tiro libre tras una mano • Penaltis • Saques de banda • Saques de esquina • Saques de centro |
|--|---|

Comentarios y conclusiones sobre los siguientes aspectos:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Juego de ataque (puntos fuertes y débiles) • Sistema defensivo (puntos fuertes y débiles) • Esquemas de juego | <ul style="list-style-type: none"> • Jugadores clave • Estado físico • Aspectos mentales (individuales y colectivos) |
|---|---|





6.1 Dominio del balón

Organización

- Delimitar un área de juego mediante conos grandes o pequeños y colocar obstáculos en ella (conos, picas, etc.).

Explicación

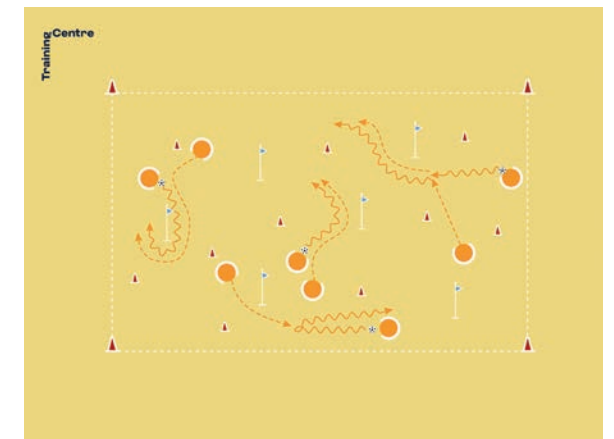
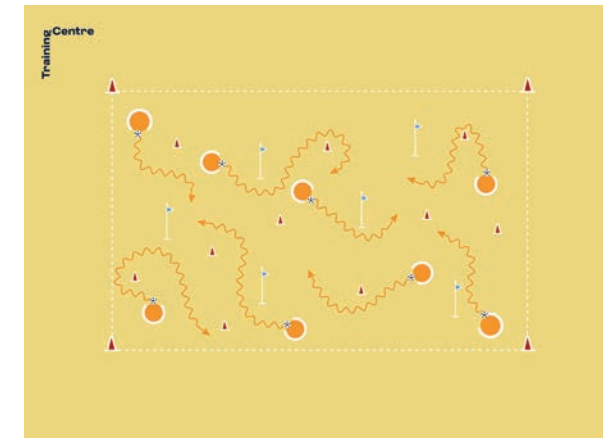
- Un balón por jugador.
- Conducir el balón evitando los obstáculos y efectuando cambios de dirección.
- Utilizar ambas piernas y diferentes superficies de contacto (interior, exterior, etc.).

Variaciones

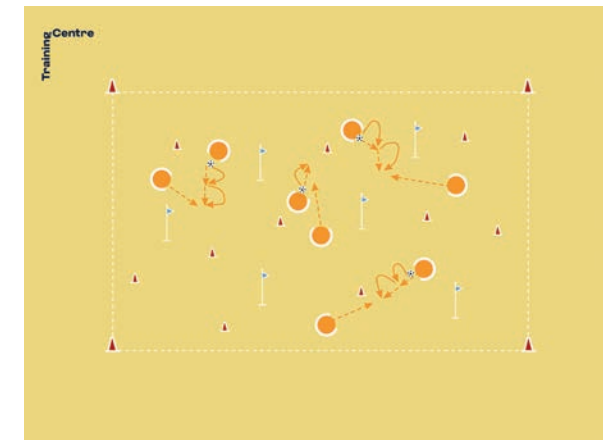
- Dividir a los jugadores en dos grupos iguales. Los jugadores sin balón deberán intentar robárselo a algún jugador con balón. Cuando un jugador pierda el balón, deberá intentar robar otro.
- Un balón por jugador. Los jugadores deberán desplazarse levantando el balón en intervalos regulares. El objetivo es trabajar las diferentes formas de elevar el balón.
- Dividir de nuevo a los jugadores en dos grupos iguales. Los jugadores sin balón deberán intentar robárselo a algún jugador con balón. Al jugador que lleve un balón y consiga levantarlo y cogerlo con las manos no se le podrá atacar, y dispondrá de dos segundos para alejarse de su adversario. Así, el defensor se verá obligado a intentar robar el balón mientras este rueda por el suelo.
- El portador del balón deberá dar al menos un toque después de haberlo levantado del suelo y antes de cogerlo con la mano.

Principios básicos

- Los jugadores deberán moverse constantemente y desplazarse por el área de juego sin chocar y sin perder el control del balón.
- Tendrán que utilizar ambas piernas, tanto para conducir como para levantar el balón.



1.ª variación



2.ª variación



FIFA Training Centre

6.2 Pases

Organización

- Formar pasillos de diez metros de largo con la ayuda de conos.
- Situar a tres jugadores en cada pasillo: dos en el punto de partida y uno en el cono opuesto.
- Colocar un balón en el punto de partida de cada pasillo.

Explicación

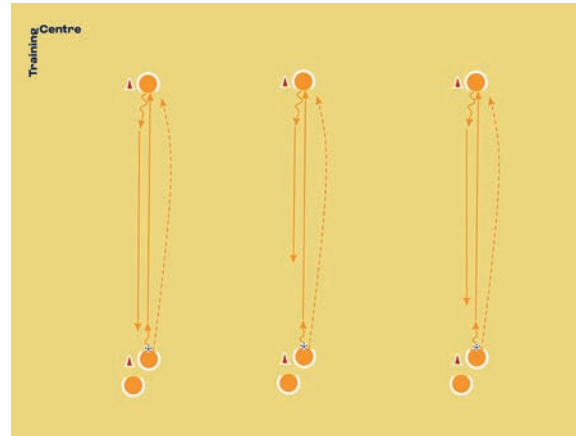
- Conducir el balón dos o tres metros, dar un pase con el balón elevado y en movimiento hacia el jugador del cono opuesto y seguir la trayectoria del pase.

Variaciones

- Repetir el ejercicio, pero ahora los jugadores tienen que parar el balón antes de dar el pase.
- Repetir el ejercicio, pero ahora los jugadores tienen que parar el balón, levantarlo de la arena y dar un pase de volea.
- Tres toques obligatorios: control para recibir la pelota, elevación del balón y pase de volea.

Principios básicos

- Lo ideal es que los pases lleguen al pie del receptor para que le resulte más fácil controlar el balón sin botes traicioneros.
- Los jugadores deben asegurarse de que el balón no está en un hoyo antes de dar el pase en movimiento.



FIFA Training Centre

6.3 Malabarismos

Organización

- Formar pasillos de diez metros de largo.
- Dividir a los participantes en grupos iguales (p. ej., en tres equipos de tres jugadores cada uno).
- Colocar un cono en el extremo de cada pasillo. Los jugadores deberán rodearlo antes de volver al punto de partida.

Explicación

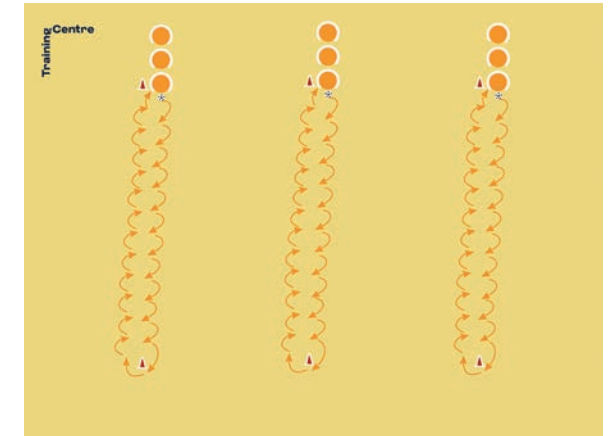
- Carrera de relevos por equipos: los jugadores se turnarán para ir y volver, de extremo a extremo, dando toques únicamente con el pie, para terminar dejando el balón a los pies del siguiente compañero.
- Si el balón cae al suelo, el jugador deberá sentarse encima de él antes de continuar.
- El equipo más rápido gana la ronda.

Variaciones

- Los jugadores solo pueden usar el muslo. Si la pelota cae al suelo o el jugador la toca con otra parte del cuerpo, deberá sentarse sobre ella antes de continuar.
- Los jugadores únicamente pueden utilizar la pierna derecha en la ida y la izquierda en la vuelta.
- Elevar el balón con el pie para seguir dando toques únicamente con la cabeza.
- Ir alternando entre el pie derecho y el izquierdo a la ida y, a la vuelta, entre el muslo derecho y el izquierdo.

Principios básicos

- Combinar velocidad de ejecución y calidad técnica.
- El ejercicio debe ser lo más divertido posible para los jugadores.



FIFA Training Centre

6.4 Regates uno contra uno

Organización

- Delimitar una zona de juego cuadrada o rectangular. Ajustar el tamaño de la zona para aumentar o reducir la dificultad del ejercicio.
- Ordenar a los jugadores en dos filas, una en cada extremo de la zona de juego.
- Un balón por fila.

Explicación

- Participan un defensor y un atacante, cada uno con un balón. El atacante debe avanzar y detener su balón una vez superada la línea situada detrás del defensor. Este intentará robar el balón del atacante sin perder el suyo.

- Los jugadores intercambian los papeles después de cada ronda.

Variaciones

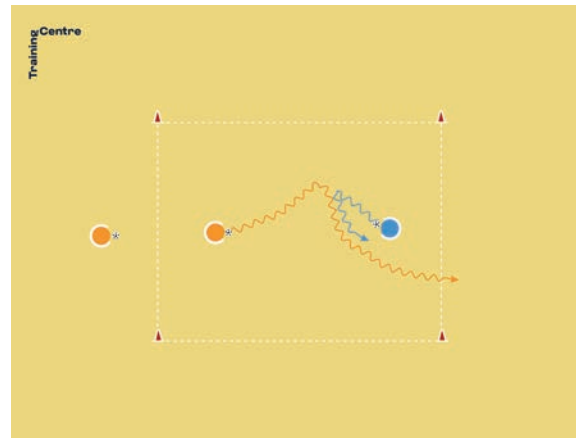
- Realizar el ejercicio con un solo balón. Dos equipos se enfrentan en sucesivas situaciones de uno contra uno. El atacante trata de sobrepasar con balón la línea de fondo del defensor. Si el defensor recupera el balón, podrá atacar e intentar detenerlo tras rebasar la línea de fondo rival. El jugador que rebase la línea rival con el balón permanece en el campo y actúa como defensor contra el siguiente atacante. Cada participante puede jugar un máximo de dos rondas seguidas.

- El ejercicio comienza con el balón en el centro del área de juego. El defensor no puede intervenir hasta que el atacante toque el balón. El atacante puede amagar con el cuerpo antes de iniciar la conducción. Su objetivo será detener el balón tras rebasar una de las líneas laterales. Deberá dar un mínimo de dos toques para conseguir el punto.

- Se repite el ejercicio, pero ahora el atacante debe detener el balón tras sobrepasar la línea de fondo del defensor.

Principios básicos

- El atacante debe superar a su rival lo antes posible.
- El defensor debe cerrar el paso al atacante.
- Practicar amagos y fintas, con y sin balón.



FIFA Training Centre

6.5 Pases de volea

Organización

- Preparar uno o varios circuitos, en función del número de jugadores disponibles. Cada circuito se delimita mediante cuatro conos dispuestos en rombo.
- Harán falta seis jugadores por circuito (ver gráfico).

Explicación

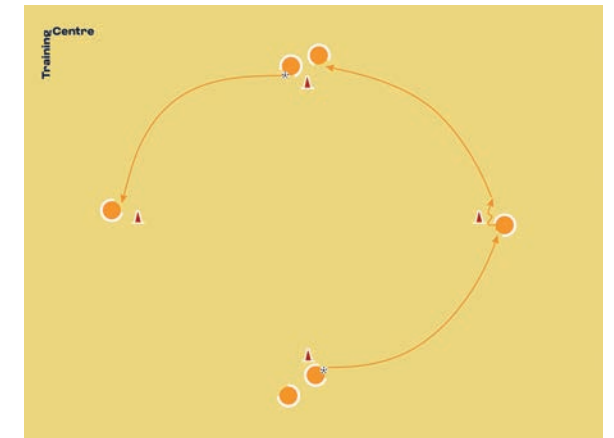
- Los jugadores deben levantar el balón de la arena, dar un pase de volea y seguir la trayectoria del pase.
- El jugador que recibe el balón debe dar dos o tres toques antes de pasarlo.
- El ejercicio se realiza con dos balones en juego. El entrenador decide el sentido de la rotación del circuito.

Variaciones

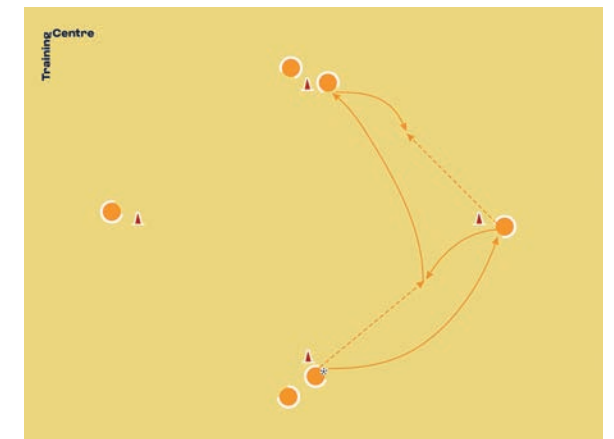
- Cambiar el sentido de la rotación durante el ejercicio.
- Jugar a dos toques: control y pase de volea.
- Un balón en juego. El receptor retrasa el balón a un compañero que avanza hacia su posición. Cuando el compañero recibe, envía un pase de volea al jugador situado en el siguiente cono de la rotación. Los participantes deben jugar a uno o dos toques.
- Rondo de 5 contra 1. Los jugadores que forman el perímetro deberán pasarse el balón sin que caiga y sin tocarlo con la cabeza. Si consiguen dar 20 pases seguidos, al jugador del centro le tocará quedarse en el medio durante otra ronda.
- Rondo de 4 contra 2. Los jugadores que forman el perímetro pueden tocar el balón con la cabeza, pero no dar más de tres toques cada uno.

Principios básicos

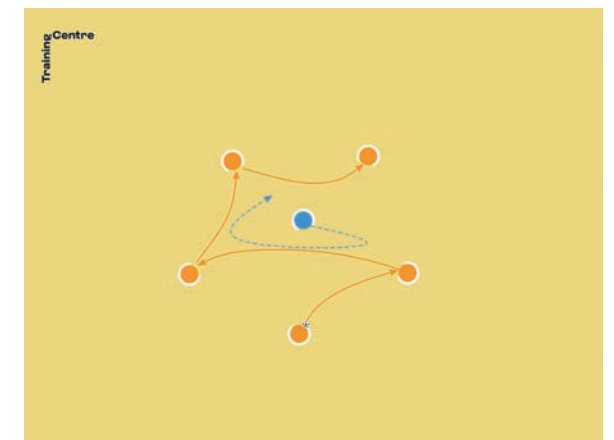
- Pedir a los jugadores que mantengan el balón en el aire durante el mayor tiempo posible. El balón no debe tocar el suelo durante el ejercicio.
- Trabajar la comunicación: el receptor debe hablar para avisar de su presencia y el pasador debe avisar al compañero al que vaya a enviarle la pelota.



Primer circuito



Segundo circuito



Rondo



FIFA Training Centre

6.6 Tiros y remates

Organización

- Fijar dos puntos de partida del balón en la línea de fondo, a la altura del córner. Situar a dos jugadores en cada punto.
- Colocar dos conos a la altura de la línea imaginaria del medio campo (uno frente a cada punto de partida). Situar a dos jugadores junto a cada cono.

Explicación

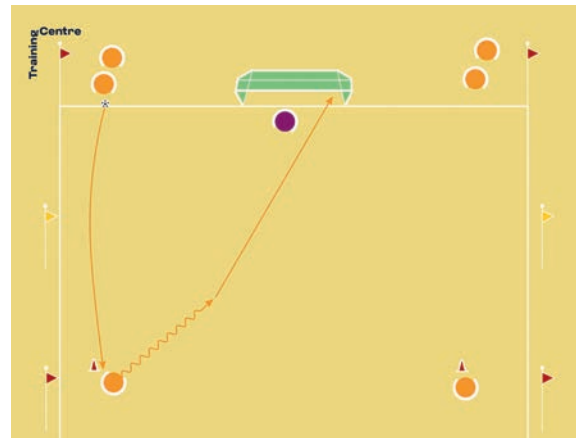
- El atacante recibe un pase elevado que le envía el jugador situado en el punto de partida más próximo. Deberá controlar el balón y avanzar unos metros conduciéndolo antes de tirar a puerta.
- Sentido de las rotaciones: el jugador que acaba de tirar se desplaza al punto de partida del córner opuesto, mientras que el pasador se coloca en la posición de salida que ocupaba su compañero.

Variaciones

- El pasador debe enviar el balón al pecho de su compañero, que deberá bajar la pelota al suelo antes de conducirla unos metros para acabar tirando a puerta.
- El tirador controlará, conducirá unos metros el balón y lo elevará para, a continuación, rematar a puerta.

Principios básicos

- El objetivo es disparar entre los tres palos el mayor número de veces posible. El atacante deberá prestar atención a la posición del guardameta, además de trabajar la conducción del balón y el disparo.
- Después de controlar el balón, los jugadores deben conducirlo hacia la portería.
- El ejercicio también sirve para entrenar los reflejos de los guardametas.



FIFA Training Centre

6.7 Disparos de volea

Organización

- Fijar dos puntos de partida del balón en la línea de fondo, a la altura del córner. Distribuir a los jugadores entre los puntos de partida.
- Colocar dos conos a la altura de la línea imaginaria del medio campo (uno frente a cada punto de partida). Situar a un jugador junto a cada cono.
- Situar a dos jugadores en el medio del terreno, uno en cada vértice de la frontal del área de penalti imaginaria. Estos dos jugadores de apoyo deben hacer la pared con el atacante.

Explicación

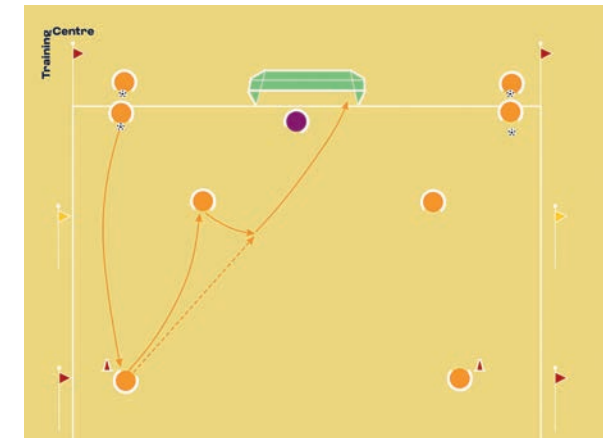
- El atacante recibe un pase elevado que le envían desde el punto de partida más próximo. Deberá controlar la pelota, hacer la pared con el jugador de apoyo y terminar disparando a puerta de volea.
- Los jugadores pueden dar dos toques como máximo en cada acción de pase o remate.
- Sentido de las rotaciones: el jugador que acaba de disparar ocupa la posición del jugador de apoyo, que se desplazará al punto de partida de la esquina opuesta. El jugador que dio el primer pase de la secuencia se coloca en la posición de salida que ocupaba el rematador.

Variaciones

- Solo se permite dar un toque en cada acción de pase o remate.

Principios básicos

- La clave del ejercicio es la calidad de los controles y de los pases en el aire. Los jugadores deben dar pases precisos para facilitar la tarea al compañero que los recibe.
- El ejercicio también sirve para entrenar los reflejos de los guardametas.



FIFA Training Centre

6.8 Tiros de chilena

Organización

- Fijar dos puntos de partida del balón en la línea de fondo, a la altura del córner. Distribuir a los jugadores entre los puntos de partida.
- Colocar dos conos a la altura de la línea imaginaria del medio campo (uno frente a cada punto de partida). Situar a un jugador junto a cada cono.
- Situar a un jugador al borde del área de penalti imaginaria, que será el que rematará de chilena.

Explicación

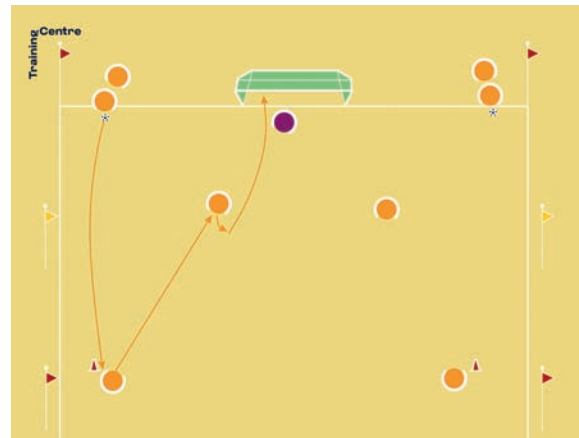
- El jugador situado a la altura de la línea media imaginaria recibe un pase enviado desde el punto de partida más próximo. Deberá controlar el balón y enviar un pase raso al atacante situado al borde del área, que tendrá que elevar la pelota y disparar a puerta de chilena o tijera.
- Tras levantar el balón, el rematador puede dar uno o dos toques para acomodar su posición antes de hacer la chilena.
- Sentido de las rotaciones: el jugador que acaba de tirar se desplaza al punto de partida de la esquina opuesta. Los jugadores situados en la línea media imaginaria y en la posición inicial siguen la trayectoria de sus respectivos pases para ocupar la posición siguiente.

Variaciones

- El jugador situado en la línea media imaginaria envía un pase por alto al rematador, que deberá controlar el balón, levantarlo y tirar a puerta.
- Tras levantar el balón, el rematador solo puede dar un toque para tirar a puerta.

Principios básicos

- El atacante debe elevar el balón todo lo posible para poder rematar de chilena o tijera.
- Se debe ajustar la postura corporal para rematar en la mejor posición posible.
- Si fuera necesario, dar uno o dos toques tras elevar el balón para ajustar la posición antes de rematar.
- Buscar la máxima calidad y precisión de los pases para que el rematador pueda disparar en las mejores condiciones.
- Los jugadores que mejor realicen este ejercicio pueden servir de ejemplo para los demás.



FIFA Training Centre

6.9 Remates de cabeza

Organización

- Colocar a un guardameta en cada portería.
- Situar a cuatro jugadores en el medio de la cancha, frente a una de las porterías.
- Fijar cuatro puntos de partida del balón y colocar a un jugador en cada punto.
Punto de partida 1: en la línea de fondo, entre la portería y el banderín del córner.
Punto de partida 2: en el córner.
Punto de partida 3: en la banda, a 9 m del banderín.
Punto de partida 4: en la posición del portero situado en el otro extremo de la cancha.

Explicación

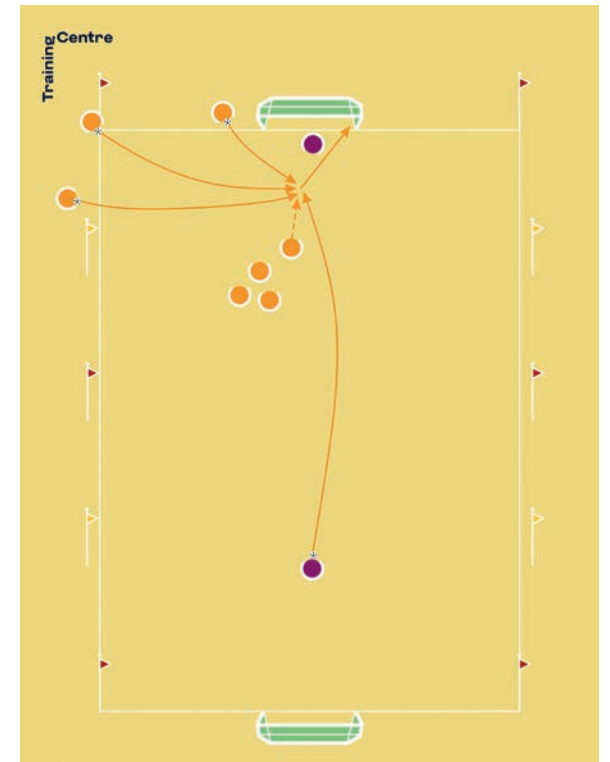
- Por turnos, los atacantes intentarán marcar de cabeza tras un saque con la mano del jugador situado en la línea de fondo.
- Seguirán rematando de cabeza, por turnos, saques desde el córner, desde la banda y saques en largo desde la portería contraria.

Variaciones

- Repetir el circuito en el lado contrario de la cancha.
- Colocar a dos atacantes para rematar el saque en largo del portero. El jugador que recibe el pase puede elegir entre cabecear directamente a puerta o pasar la pelota (de cabeza) a su compañero, que rematará a puerta como prefiera. Los dos atacantes pueden correr hacia la portería en paralelo o cruzar sus trayectorias.

Principios básicos

- Insistir en la importancia de dominar la técnica y los tiempos de ejecución del remate.
- El atacante debe ajustar su posición corporal para rematar correctamente.
- Tras el saque del portero, el atacante deberá abrirse para buscar el ángulo idóneo para el remate.



FIFA Training Centre

6.10 Entradas

Organización

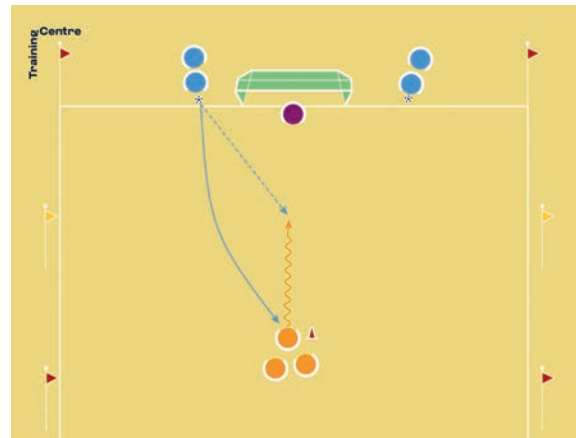
- Formar dos grupos: atacantes y defensores.
- Fijar dos puntos de partida del balón en la línea de fondo, uno a cada lado de la portería. Distribuir a los defensores entre los puntos de partida.
- Colocar un cono en el centro de la cancha, a la altura de la línea imaginaria del medio campo. Los atacantes permanecerán junto al cono, frente a la portería.

Explicación

- Por turnos, los defensores pasan el balón a un atacante situado en el centro de la cancha y, a continuación, salen a su encuentro para cerrarle el paso.
- El atacante controla e intenta zafarse del defensor, que, a su vez, intentará recuperar el balón.

Principios básicos

- El defensor debe acercarse al atacante para poder recuperar el balón.
- El defensor debe presionar al atacante para evitar que se quede solo frente al portero.
- Hay que intentar obligar al atacante a utilizar su pierna menos hábil.
- El defensor debe mostrar determinación para ganar el duelo.
- Se pedirá a los defensores que se mantengan en pie el máximo tiempo posible para evitar ser superados.



FIFA Training Centre

6.11 Intercepciones

Organización

- Reunir a dos guardametas, dos defensores y cuatro atacantes (dos de los cuales se incorporan a medida que se desarrolla el ejercicio).
- Usar toda la cancha (dos porterías).
- Delimitar con conos un área frente a cada portería.

Explicación

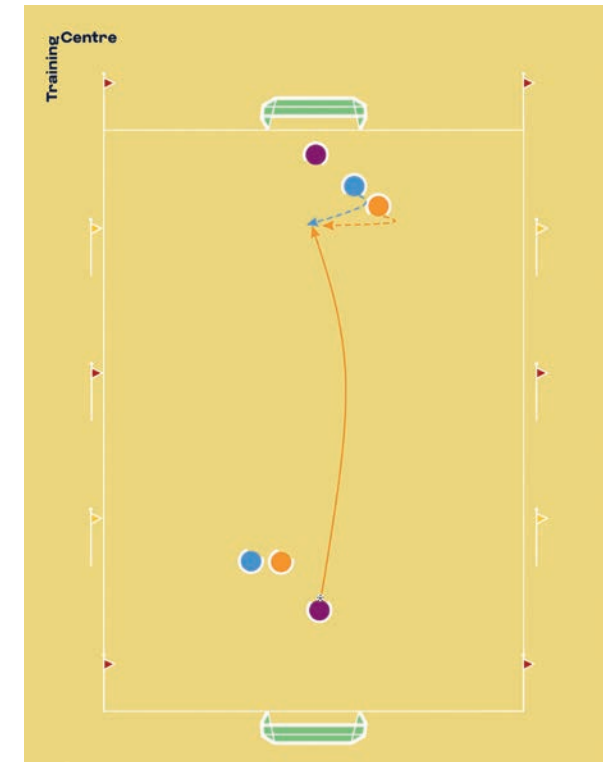
- Se enfrentan dos equipos; cada uno de ellos está formado por un guardameta, un atacante y un defensor.
- Situar a un guardameta en cada área, junto con su defensor y un atacante rival. Los jugadores no pueden salir de la zona delimitada por los conos.
- Uno de los guardametas da comienzo al ejercicio sacando en largo con la mano hacia el atacante de su equipo situado en el área contraria. El defensor deberá anticiparse al pase y llegar primero al balón.
- El atacante intentará robarle el balón dentro del área, en lugar de al borde de esta. Si consigue recuperar la pelota, puede intentar marcar gol.
- Los guardametas se turnan para poner el balón en juego. Deberán hacerlo lo más rápidamente posible.

Variaciones

- Si el defensor intercepta el balón, puede intentar marcar en la portería contraria con un tiro lejano.
- Añadir un atacante en cada área. Los atacantes disponen de un máximo de 5 o 6 segundos para tirar a puerta. Puntuación: cada equipo consigue un punto si el balón sacado por su portero llega a uno de los atacantes, y un punto extra si los atacantes consiguen marcar. El balón parte siempre del guardameta que haya defendido en la jugada anterior.

Principios básicos

- El defensor debe adivinar la trayectoria del balón para anticiparse y cortar el pase. Siempre deberá adelantarse al atacante.
- El defensor podrá intentar influir en el saque del portero contrario amagando con el cuerpo.
- El atacante intentará deshacerse de su marca para controlar el balón y, acto seguido, disparar.
- El ejercicio también sirve para entrenar el saque en largo de los guardametas.



FIFA Training Centre



7.1 Introducción

El portero es, con diferencia, el jugador más importante del fútbol playa, ya que actúa como el director de orquesta de un equipo. Inicia prácticamente todas las jugadas, lo que le permite dictar el ritmo del partido. A diferencia del fútbol convencional, en el fútbol playa el portero no puede poner el balón en juego con el pie, sino que debe hacerlo con la mano. Por lo tanto, su habilidad para lanzar el balón es de suma importancia a la hora de construir los ataques.

En el fútbol playa, la mayoría de los goles se marcan en jugadas con menos de tres pases y el portero suele ser el que inicia la jugada. La reciente implantación de nuevas reglas que afectan a los guardametas ha aumentado su importancia en el juego, como se ha podido comprobar en las últimas competiciones celebradas en todo el mundo. Esta influencia no solo tiene que ver con hacer paradas o defender la portería, sino que también se refleja en la construcción y organización del ataque: en algunos casos, el portero registra las estadísticas de posesión más altas del equipo o incluso encabeza la tabla de goleadores.

El límite de cuatro segundos para que el guardameta reanude el juego y tenga la posesión del balón en su propia mitad del campo condiciona las acciones que puede realizar y le obliga a mejorar su juego con el pie. En lo que respecta a la precisión y la toma de decisiones, a un portero se le exige casi lo mismo que a un jugador de campo, y esa exigencia es aún mayor en el fútbol playa de élite. Hoy en día, los equipos que cuentan con porteros bien preparados técnica y tácticamente tienen una ventaja enorme sobre sus rivales, ya que son capaces de crear situaciones de cinco contra cuatro.

En el fútbol actual, un portero de fútbol playa debe tener una gran versatilidad, que incluye aspectos físicos y psicológicos, recursos técnicos y conocimientos tácticos. El guardameta desempeña una doble labor: por un lado, es el que inicia y dirige la jugada con la mano; por otro, participa en el juego con el pie en una función muy similar a la de los jugadores de campo. Esta dualidad puede ser clave para que sus equipos tengan ventaja a la hora de desarbolar la defensa rival.



En cuanto a las exigencias físicas del fútbol playa, un portero debe ser un atleta completo, con la fuerza suficiente para moverse sobre la arena y realizar todo tipo de acciones: paradas, recepciones de balón, estiradas, saltos, defensas en el uno contra uno y duelos por alto, que son una característica destacada del juego. Durante un partido de fútbol playa se puede hacer un número ilimitado de sustituciones, por lo que los jugadores de campo son sustituidos con frecuencia para que puedan recuperarse en el banquillo. Sin embargo, sustituir a un portero es más complicado. Hay que tener en cuenta que el juego no se detiene a la hora de hacer el cambio, lo que supone que los entrenadores deben encontrar el momento idóneo para reemplazar a su portero, con el riesgo que conlleva. La alternativa es esperar a hacerlo cuando los árbitros hayan parado el juego; por ejemplo, después de una falta o un gol. Sin embargo, esto no siempre ocurre en el momento exacto en que un entrenador quiere sustituir al guardameta.

En términos técnicos y tácticos, existe una diferencia entre jugadas defensivas, jugadas de ataque y transiciones. Es importante señalar que, desde el momento en que se hacen con el balón, los porteros solo disponen de cuatro segundos para tomar una decisión y ejecutar una jugada técnica dentro de su propio campo.

Por este motivo, los ejercicios de entrenamiento táctico para guardametas incluidos en este manual abarcan muchos conceptos similares a los ejercicios diseñados para jugadores de campo, adaptándolos a situaciones de partido en las que el portero es el protagonista. Todos los aspectos tácticos del juego, tanto ofensivos como defensivos, afectan a la función del guardameta.

Desde el punto de vista psicológico, un portero debe ser capaz de gestionar el estrés y la responsabilidad que conlleva su participación en el juego, tanto en la fase defensiva como en la ofensiva. Corre el riesgo de encajar un gol en cualquier momento y debe estar mentalmente preparado para enfrentarse al reto que ello supone.

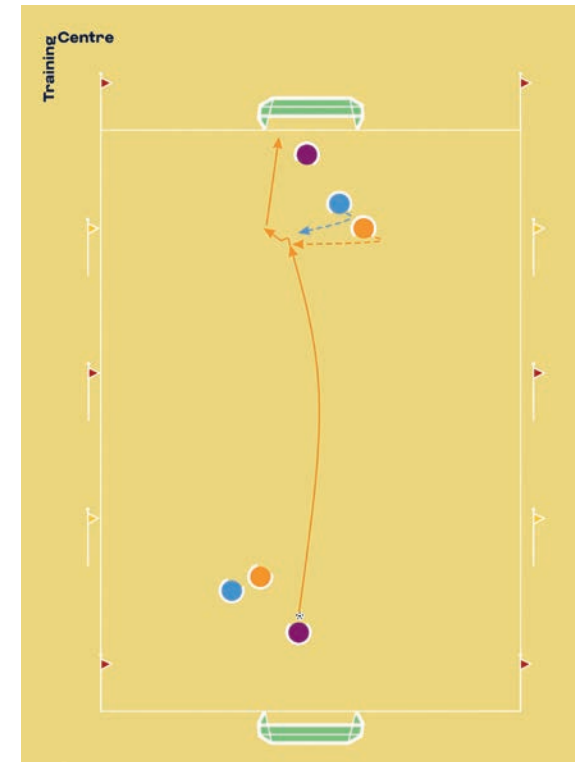
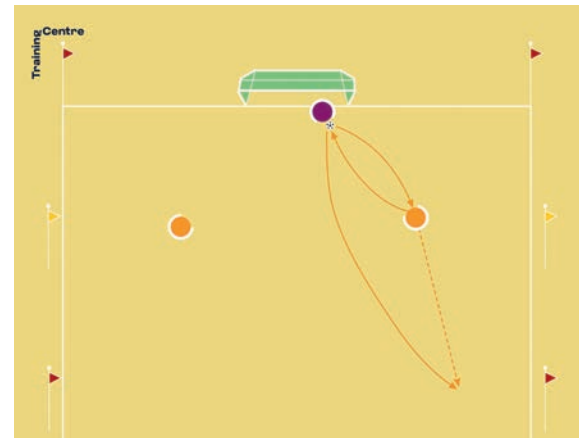
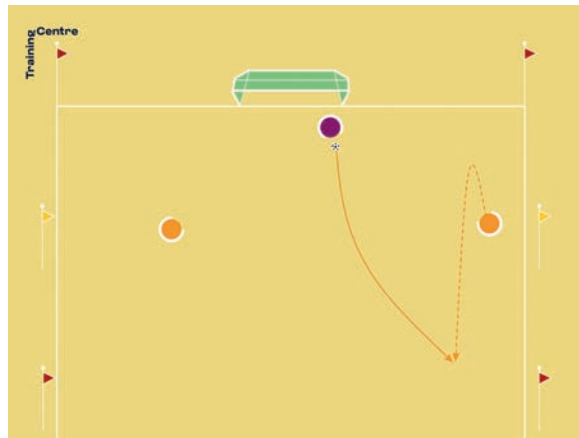
7.2 Saque en corto por abajo

EXPLICACIÓN

El portero tiene varias opciones para poner el balón en juego. En el saque por abajo, lanza el balón con un movimiento circular del brazo por debajo de la altura de la cintura. Se emplea para hacer pases precisos a corta distancia, casi siempre en campo propio.



7.3 Saque en corto y en largo



Organización

- En este ejercicio participarán tres guardametas y cuatro jugadores de campo (que se incorporarán más adelante).
- Situar un punto de partida de los balones.
- Utilizar una cancha reglamentaria con dos porterías.

Explicación

- Un guardameta se sitúa en la portería y los otros dos actúan como defensores.
- El portero envía pases en corto (saques por abajo) hacia los defensores, que deben controlar el balón antes de devolvérselo al guardameta con el pie.
- Los defensores se distribuyen a lo ancho (izquierda, centro, derecha la cancha).
- El guardameta alterna la altura de los pases (primero al pie, luego al muslo y, por último, al pecho).
- Los guardametas van rotando.

Variaciones

- El portero hace un saque en corto al pie del defensor, que se acerca a recibir el balón. El defensor devuelve el balón a las manos del portero y este, a continuación, envía un pase hacia la trayectoria de ese mismo defensor, que ha iniciado una carrera en profundidad.
- Realizar el mismo ejercicio, pero ahora uno de los «porteros-defensores» deberá ir a presionar al guardameta en el segundo saque.
- Incorporar a un jugador de campo. El guardameta deberá hacer saques en largo (tanto por alto como por abajo) dirigidos alternativamente a sus tres compañeros (izquierda, centro y derecha).

- Situar a un atacante y un defensor en cada mitad del campo, y a un guardameta en cada portería. El guardameta suma un punto cada vez que su envío llega directamente al atacante y otros tres puntos si el atacante marca después de recibir el saque del guardameta. Hay que llevar el tanteo. La duración de cada ronda del ejercicio es de un minuto.

Principios básicos

- Mejorar la precisión de los saques en corto y en largo con la mano.
- Hacer hincapié en la importancia de la calidad y los tiempos de ejecución del saque.
- Interpretar las situaciones de juego y los desmarques o desplazamientos de los compañeros.
- Elegir el tipo de saque idóneo en función de la situación.



FIFA Training Centre



7.4 Estiradas, blocajes y reflejos

Organización

- En este ejercicio participarán tres guardametas y un entrenador activo.
- Situar tres puntos de disparo al borde del área de penalti (izquierda, centro y derecha).
- El ejercicio se realiza en una portería.

Explicación

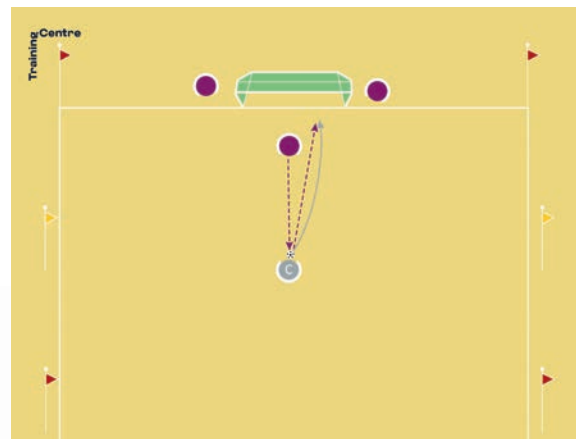
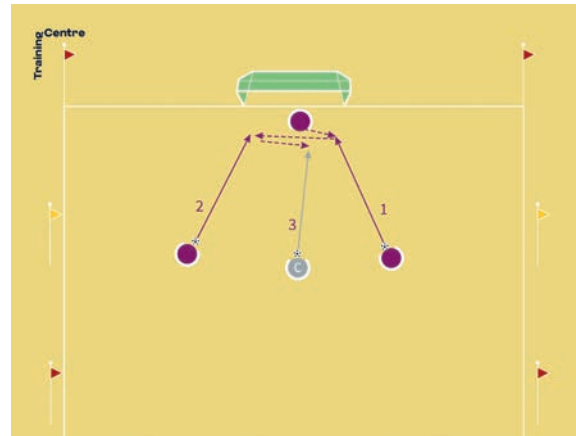
- Un guardameta se coloca en la portería y los otros dos, junto al entrenador, se distribuyen entre los tres puntos de disparo.
- Los jugadores disparan a puerta —con el balón en la arena— en el orden siguiente: derecha (al primer palo), izquierda (al primer palo) y centro (el jugador decide adónde quiere tirar).
- Hay que variar la altura de los disparos (raso, a media altura y alto).
- En una misma serie, los jugadores tienen la opción de variar la altura de sus lanzamientos.
- Los guardametas van rotando.

Variaciones

- Entrenar las estiradas hacia atrás. Un guardameta se sitúa en la portería. El entrenador se coloca en el centro con un balón en las manos. El guardameta sale de su posición, toca el balón que sujeta el entrenador y regresa a la portería para detener el balón bombeado que le lanza el entrenador. La serie se repite dos veces seguidas, una por el lado derecho y otra por el izquierdo.

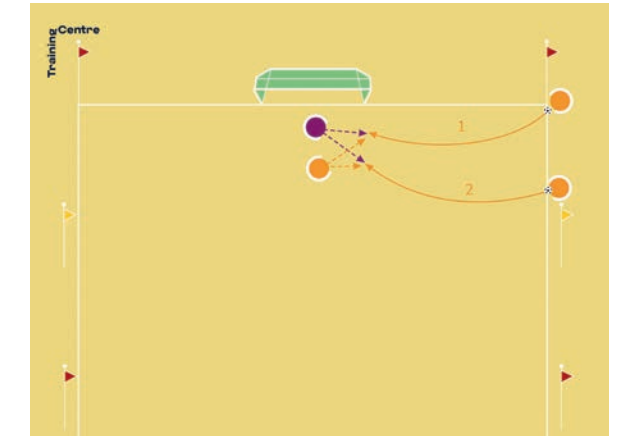
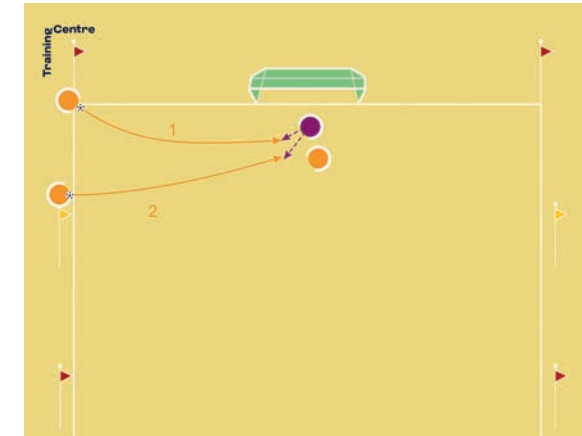
Principios básicos

- Ajustar la colocación y trabajar el bloqueo del balón.
- Leer la jugada y las intenciones de los atacantes.
- Evitar anticiparse demasiado: mantenerse con los pies apoyados en el suelo y las piernas flexionadas el mayor tiempo posible y no perder de vista el balón.



FIFA Training Centre

7.5 Juego aéreo y despeje de puños



Organización

- En este ejercicio participarán tres guardametas y un atacante.
- Situar dos puntos de partida del balón: uno en el área de esquina y otro en la línea de banda.
- Utilizar una cancha reglamentaria con dos porterías.

Explicación

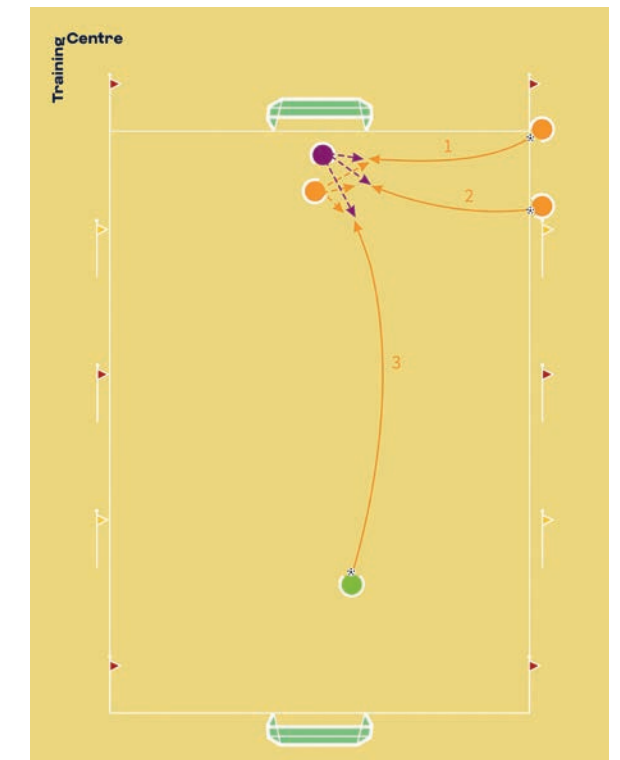
- La primera parte del ejercicio se desarrolla con una sola portería. El guardameta debe atrapar el balón enviado desde la esquina y, a continuación, el que llega desde la banda.
- En la primera fase del ejercicio, el atacante situado en el área de penalti permanece pasivo.
- Los guardametas van rotando.

Variaciones

- Enviar los balones desde el otro lado del campo y pedir al atacante que obstaculice al guardameta. En función de la situación, el portero puede optar por atrapar el balón o despejar de puños.
- Añadir un tercer punto de partida: colocar a un guardameta en la otra portería para que efectúe un saque en largo. Igual que antes, el portero puede optar por atrapar el balón o por despejar de puños.

Principios básicos

- Pedir al portero que hable cuando vaya a salir a atrapar la pelota o despejar de puños.
- Cuando sea necesario, deberá ajustar su posición con pequeños pasos sin perder de vista el balón.
- El guardameta debe calcular la trayectoria y la velocidad del balón para decidir si sale o no. Si no va a llegar a tiempo, deberá quedarse en la portería para protegerla.



FIFA Training Centre

- En función de la situación, el portero puede optar por atrapar el balón o despejar de puños. Si decide salir de puños, deberá intentar dirigir el balón hacia un compañero.

7.6 Situaciones de uno contra uno

Organización

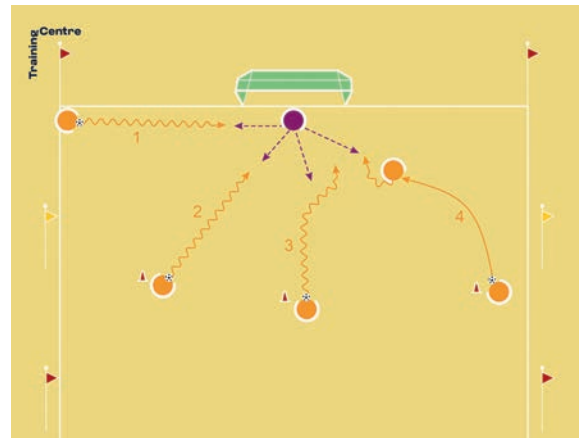
- En este ejercicio participarán tres guardametas y dos jugadores de campo.
- Un guardameta se sitúa en la portería.
- Fijar cuatro puntos de partida del balón y colocar a un jugador en cada punto:
Punto de partida 1: en el córner
Punto de partida 2: en el lado izquierdo del área
Punto de partida 3: en el centro del área
Punto de partida 4: en el lado derecho del área

Explicación

- Los jugadores situados en los puntos 1, 2 y 3 avanzan con el balón hacia el portero, que sale a cerrarles el paso. El jugador situado en el cuarto punto de partida debe lanzar el balón hacia el pecho del atacante situado en el área de penalti, de espaldas a la portería. Tras hacer el control, el atacante puede optar entre disparar de chilena o bajar el balón al suelo y darse la vuelta para jugar un uno contra uno contra el guardameta.
- Cada serie consta de cuatro intentos. En los tres primeros, ante jugadores que conducen el balón hacia la portería, el guardameta decidirá si se lanza a los pies del rival o si espera con las piernas flexionadas y trata de detener el disparo. En el cuarto intento, deberá interceptar el disparo de chilena o tirarse al suelo para hacerse con el balón.
- Los guardametas van rotando.

Principios básicos

- Los guardametas deben salir al encuentro de su rival, dar pasos cortos y bajar su centro de gravedad para lanzarse a por el balón o rechazar un disparo.
- El ejercicio sirve para trabajar tres aspectos fundamentales del juego: el mental, el técnico y el táctico.



FIFA Training Centre

7.7 Juego con el pie

Organización

- En este ejercicio participarán dos guardametas y cuatro jugadores de campo.
- Fijar dos puntos de partida de balones en una mitad de la cancha (puntos 1 y 2).
- Utilizar una cancha reglamentaria con dos porterías.

Explicación

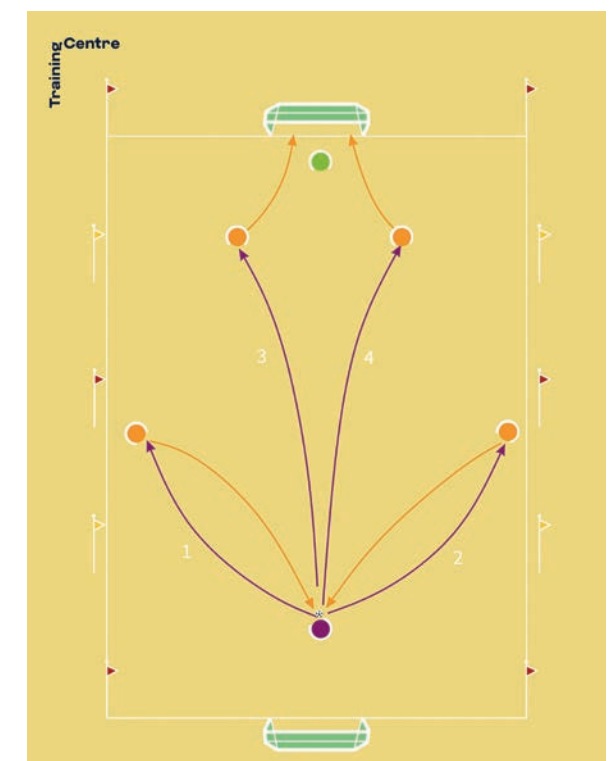
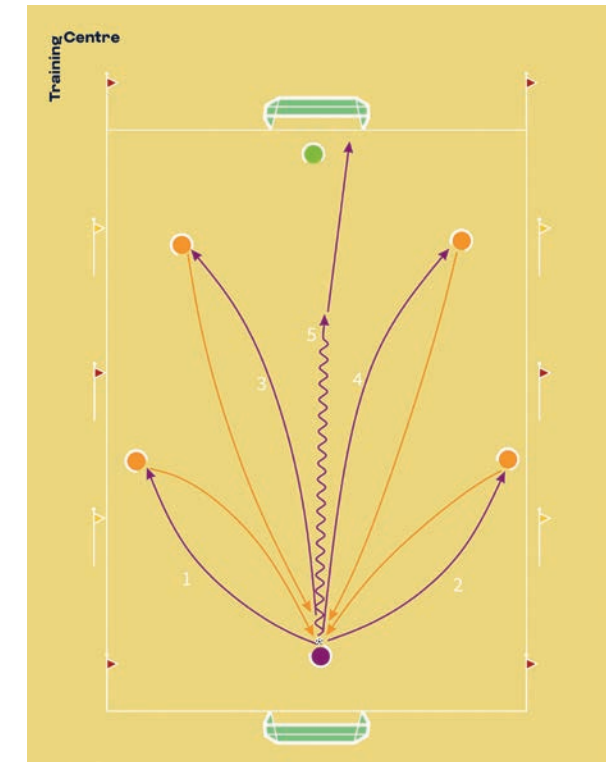
- Situar a un guardameta y dos jugadores de campo en cada mitad del terreno.
- El guardameta que realiza el ejercicio pasa el balón a sus diferentes compañeros de equipo, que, a su vez, se lo devuelven. El guardameta debe controlar el balón, bajarlo al suelo y, por último, elevarlo antes de dar el pase.
- La secuencia es la siguiente: pase corto a la izquierda y después a la derecha, pase largo a la izquierda y después a la derecha, y golpeo en largo en dirección a la portería contraria.
- Antes de efectuar el golpeo en largo, el portero deberá avanzar unos metros dando toques al balón.

Variaciones

- Tras haber enviado los dos pases cortos al pie, el guardameta debe lanzar el balón al pecho de los jugadores situados en los puntos 3 y 4 para que completen la secuencia rematando de chilena o tijera.
- El portero debe enviar el balón al pecho de sus compañeros, tanto en los pases en corto como en largo.

Principios básicos

- Trabajar y mejorar el juego con el pie de los porteros a la hora de dar distintos tipos de pase (corto, largo, al pie y en el aire).



FIFA Training Centre

7.8 Marcaje posicional

Organización

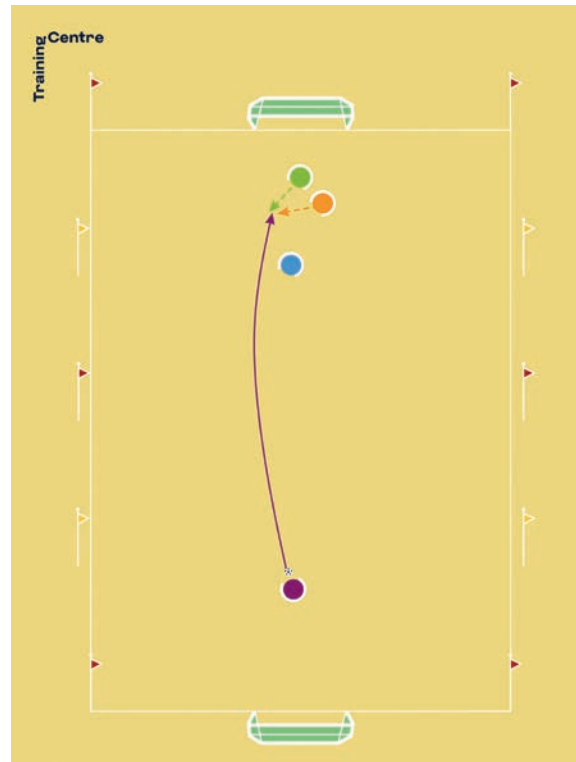
- En este ejercicio participarán dos guardametas, un atacante y un defensor.
- El ejercicio se realiza con un balón en juego.
- Utilizar una cancha reglamentaria con dos porterías.

Explicación

- Situar a un guardameta en cada portería. En una de las dos áreas de penalti, situar a un atacante y un defensor por delante del atacante.
- Uno de los porteros saca en largo con la mano hacia el atacante situado en el área opuesta.
- El otro portero debe calcular la trayectoria del balón, salir a marcar al atacante e interceptar el pase.
- El defensor no puede entrar en el área de penalti antes de que se lance el balón. Así se obliga al guardameta a leer la jugada y salir de la portería para marcar al atacante, que está libre.
- Se debe alternar el lado de la cancha en el que se realiza el ejercicio (izquierda y derecha).
- Los guardametas van rotando.

Principios básicos

- En función de la situación, el portero puede optar por atrapar el balón o despejar de puños. Si decide salir de puños, deberá intentar dirigir el balón hacia un compañero.
- En el ejercicio se entrena la capacidad de marcaje de los guardametas.



FIFA Training Centre

7.9 Repliegue

Organización

- En este ejercicio participarán dos guardametas y dos jugadores de campo (que se incorporarán más adelante).
- Utilizar una cancha reglamentaria con dos porterías.

Explicación

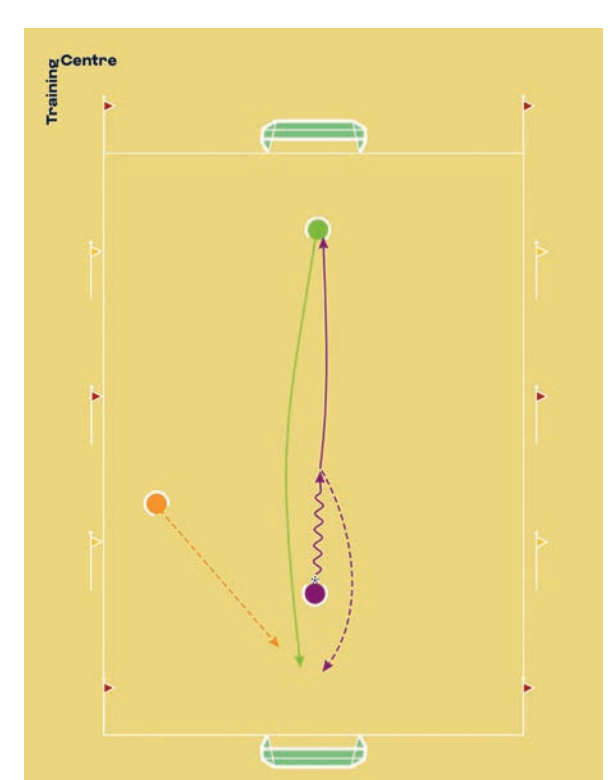
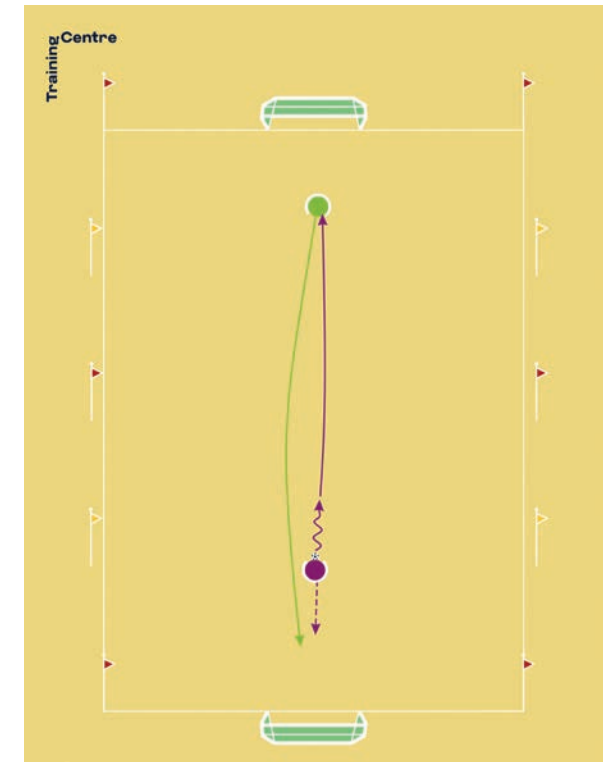
- El portero que empieza el ejercicio levanta el balón y avanza dando toques antes de golpearlo en dirección al otro guardameta. Este último atrapa la pelota, la coloca rápidamente en el suelo e intenta marcar de vaselina disparando a puerta de primeras.
- El portero que ha empezado el ejercicio debe retroceder lo más rápidamente posible para intentar desviar el balón y evitar que el lanzamiento acabe en gol.

Variaciones

- Incorporar a un atacante, que podrá participar en el contraataque. El portero que empieza el ejercicio deberá anticiparse a la vaselina o al saque dirigido hacia el atacante.
- Incorporar a un segundo atacante para que haya otra opción y poder trabajar tanto en el lado izquierdo como en el derecho.

Principios básicos

- El portero deberá retroceder con pasos cortos sin perder de vista el balón.
- Hacer hincapié en la importancia de medir los tiempos a la hora de retroceder.



FIFA Training Centre

7.10 Anticipación defensiva

Organización

- En este ejercicio participarán tres guardametas, un entrenador activo y dos atacantes (que se incorporarán más adelante).
- Situar tres puntos de disparo al borde del área de penalti (izquierda, centro y derecha).

Explicación

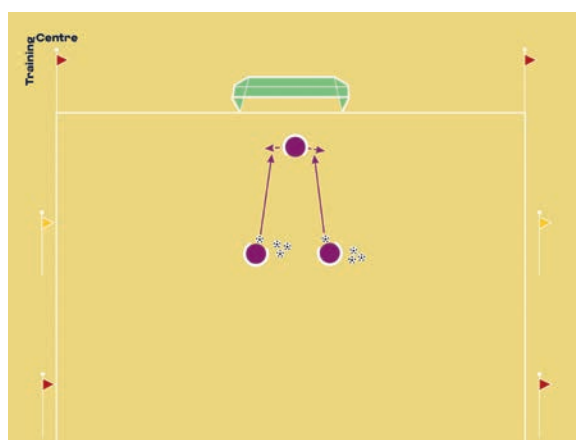
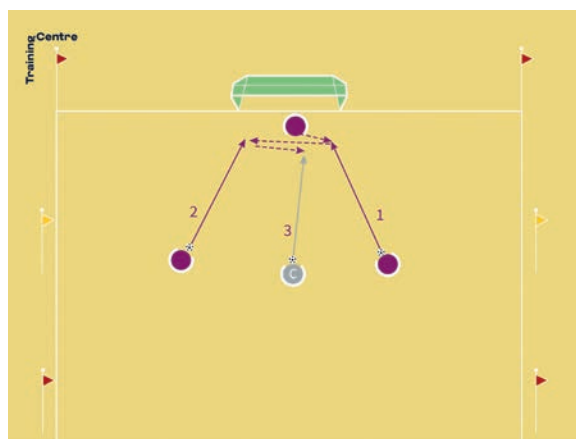
- Los jugadores situados en los distintos puntos de disparo se turnan para golpear el balón de volea, haciéndolo botar justo delante del portero para que este pueda trabajar los reflejos y reaccionar ante botes irregulares. Los disparos se encadenan desde tres posiciones distintas.
- El guardameta puede atrapar el balón directamente o pararlo en dos tiempos.
- Los guardametas van rotando.

Variaciones

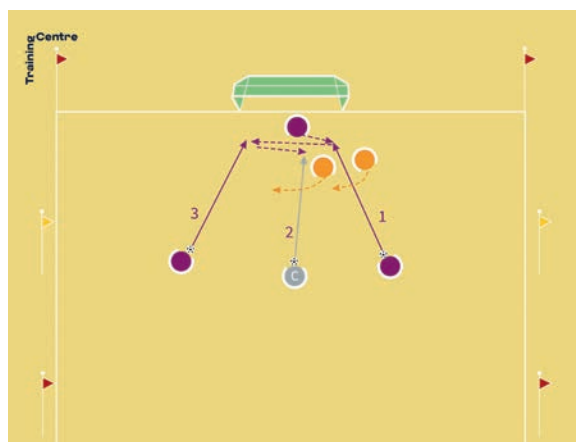
- Trabajar el bloqueo del balón a media altura. Dependiendo del disparo, el portero podrá atrapar el balón con las palmas abiertas o embolsarlo entre las manos, los antebrazos y el pecho.
- Trabajar el bloqueo de los balones elevados (a la altura de la cabeza).
- Entrenar las paradas de reflejos con tiros desde posiciones centrales y a escasa distancia que boten delante del guardameta. Realizar el ejercicio utilizando dos posiciones de disparo.
- Volver a la configuración inicial (tres posiciones de disparo) e incorporar a dos atacantes al ejercicio, que se situarán delante del portero para obstaculizarle sin llegar a tocar el balón. De esta forma se reproducen situaciones de partido reales.

Principios básicos

- Mantener el centro de gravedad bajo para poder reaccionar y reajustar la posición en todo momento.
- Anticiparse a los botes irregulares en la arena.
- Elegir la acción más apropiada para resolver cada situación de juego.
- Mantener los apoyos y las piernas flexionadas en el momento del disparo.



1.ª variación



2.ª variación



FIFA Training Centre





8.1 Introducción

La táctica es un concepto muy amplio que está relacionado con la estrategia que adopta un equipo. Seleccionar la táctica correcta puede marcar la diferencia entre la victoria y la derrota en un partido. A la hora de decidir el planteamiento táctico que se va a adoptar entran en juego varios factores: las aptitudes individuales de cada jugador (incluida la técnica, la condición física y la mentalidad), la estructura del equipo, el desarrollo y el nivel de entrenamiento de los futbolistas, así como la capacidad colectiva para adaptarse al juego del equipo contrario.



8.1.1 Conocimiento del juego

Elegir la táctica idónea en cada momento requiere hacer uso de la capacidad de percepción, análisis y toma de decisiones. Los entrenadores deben introducir reglas o conceptos esenciales que ayuden a los jugadores a pensar y a desarrollar su creatividad.

Variables que se deben contemplar

- Zona de juego, duración, equipo contrario, técnica, número de jugadores y rivales, etc.
- Las variables anteriores influyen en la percepción

Habilidades

- Percepción, habilidades cognitivas y motoras
- Capacidad para evaluar distintos factores ambientales
- Toma de decisiones

8.1.2 Ejercicios con situaciones de juego reales

Jugando también se aprende. Los juegos prácticos son un método de entrenamiento que permite a los futbolistas mejorar la comprensión del juego y adquirir mecanismos para desarrollar su inteligencia futbolística.



Condiciones estables

- Sin rivales
- Limitaciones de espacio y tiempo constantes
- Sin restricciones
- Individual o en grupo
- Sistematizar movimientos técnicos y tácticos para trabajar ambos aspectos

Condiciones inestables

- Con rivales
- Limitaciones de espacio y tiempo variables
- Mezcla de variables, instrucciones, etc.

Condiciones variables

- Tareas individuales o en grupo
- Sistematizar movimientos técnicos y tácticos para trabajar ambos aspectos

Situaciones de partido reales simplificadas

- Grupos específicos de jugadores ordenados tácticamente
- Tareas individuales o en grupo

Situaciones de partido reales

- 5 contra 5 o ventajas numéricas para simular situaciones de competición
- Limitaciones de espacio y tiempo
- Situaciones de partido específicas

8.1.3 Transiciones

Las transiciones son la principal fuente de goles y jugadas a balón parado durante un partido. Hay dos tipos de transiciones, que dependen de si el equipo tiene la posesión del balón o no.

Transiciones ofensivas

La transición ofensiva es la fase del juego en la que un equipo se reorganiza inmediatamente después de haber recuperado la posesión del balón. Es importante que todos los miembros del equipo se impliquen en el juego de ataque para incrementar el número de opciones de pase. También es esencial que cada jugador sepa qué tiene que hacer cuando se recupera el balón. Una transición rápida de la defensa al ataque aumenta las posibilidades de pillar al rival desprevenido sin que tenga tiempo de organizarse defensivamente. Las posibilidades de mejorar las transiciones ofensivas dependen de la capacidad de los futbolistas, así como del planteamiento táctico del juego de ataque por parte del entrenador.

Transiciones defensivas

La transición defensiva es la fase del juego en la que un equipo se reorganiza después de haber perdido el balón en ataque y se ve obligado a realizar labores defensivas. Este tipo de transición se produce cuando un equipo pierde la posesión y, aunque las circunstancias pueden ser imprevisibles, siempre es posible analizar y reproducir situaciones de partido reales para entrenarlas. La práctica puede mejorar la capacidad de los jugadores y el planteamiento táctico del entrenador.

En ambos tipos de transiciones intervienen una serie de factores:

Quién recupera el balón

- El guardameta
- Un jugador de campo

Cómo se pierde el balón

- Por un pase o una jugada individual
- El jugador que ha perdido el balón ya ha sido superado o todavía puede ayudar en defensa

Número de defensas frente a número de atacantes:

- Más defensas
- El mismo número
- Menos defensas

Dónde se pierde el balón:

- En campo rival o en campo propio
- En zonas centrales o en las bandas



8.2 Principios tácticos defensivos

8.2.1 Posicionamiento defensivo general

Posicionamiento táctico

Tras perder la posesión, un equipo puede adoptar uno de los dos planteamientos siguientes para posicionarse tácticamente:

- Si el equipo quiere recuperar la posesión inmediatamente, debe centrar sus esfuerzos en presionar al jugador rival que tenga el balón.
- Si el equipo no busca recuperar la posesión inmediatamente, debe dirigir sus esfuerzos a adoptar la estructura defensiva original.

Juego defensivo

Una vez que el entrenador ha decidido qué tipo de estrategia defensiva va a adoptar, puede organizar a su equipo según uno de los siguientes planteamientos:

- **Replegado:** los jugadores ocupan posiciones en su propio campo y esperan al equipo rival.
- **Compacto:** los jugadores ocupan posiciones en el centro del campo y esperan al equipo rival.
- **Adelantado:** los jugadores ocupan posiciones avanzadas y presionan al equipo rival en su propio campo.
- **Mixto:** los jugadores ocupan posiciones defensivas, pero cuando el balón entra en su espacio, presionan en otras zonas.
- **Combinado:** el planteamiento incluye dos de las estrategias anteriores.

Presión defensiva

La presión defensiva implica que los jugadores persiguen el balón hasta que recuperan la posesión. Conviene dividir el grupo: unos jugadores van a por el balón y otros se repliegan para contener un posible ataque.

8.2.2 Marcaje

El marcaje es la estrategia táctica que adopta el equipo que defiende para recuperar la posesión e impedir que el equipo rival marque. Existen distintos tipos de marcaje:

Marcaje individual

El defensor se limita a marcar a un adversario hasta que finaliza la jugada defensiva, sin tener en cuenta la posición de sus propios compañeros.

Marcaje en zona

Cada defensor tiene asignada una zona determinada de la cancha — que puede variar en función de la posición del balón — y tiene que defender a todos los rivales que entren en dicha zona.

Marcaje mixto

Cada defensor se encarga de una zona determinada hasta que un rival entra en su zona. A partir de ese momento, el defensor pasa a hacerle un marcaje individual hasta que finaliza la jugada de ataque.

Marcaje combinado

En un mismo partido, un equipo adopta dos o tres de las estrategias de marcaje anteriores.

8.2.2.1 Marcaje individual

Organización

- Delimitar una zona de juego rectangular con discos.
- Organizar un 2 contra 2 por el interior de la zona de juego, más cuatro jugadores de apoyo (uno a cada lado del rectángulo).

Explicación

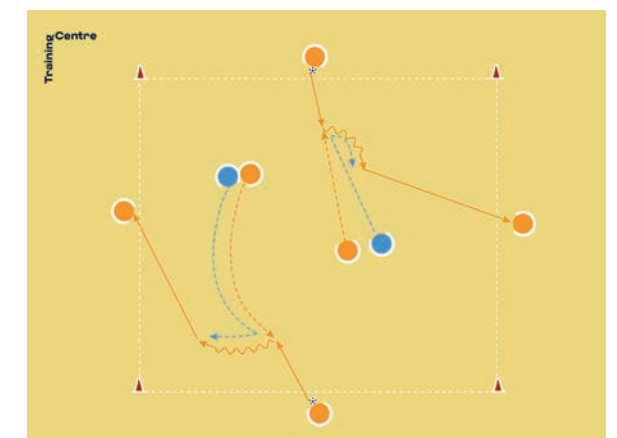
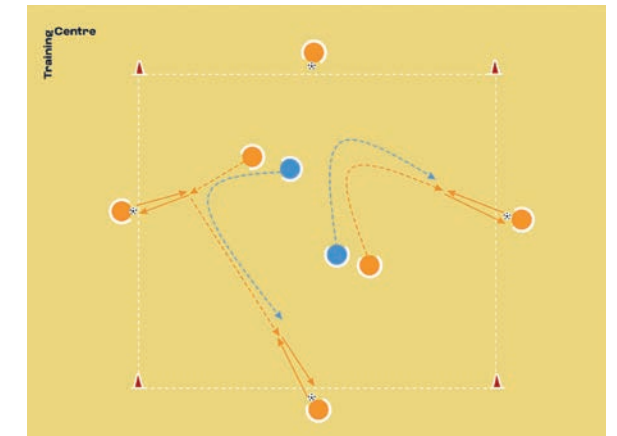
- En el interior de la zona se disputa un 2 contra 2, con dos balones en juego en todo momento.
- Los cuatro jugadores de apoyo situados a los lados envían el balón a su compañero de equipo. El jugador que recibe la pelota en el interior de la zona tiene la opción de devolvérsela a uno de los cuatro compañeros situados en el exterior.
- Al inicio del ejercicio, los pasadores envían el balón por alto con la mano.

Variaciones

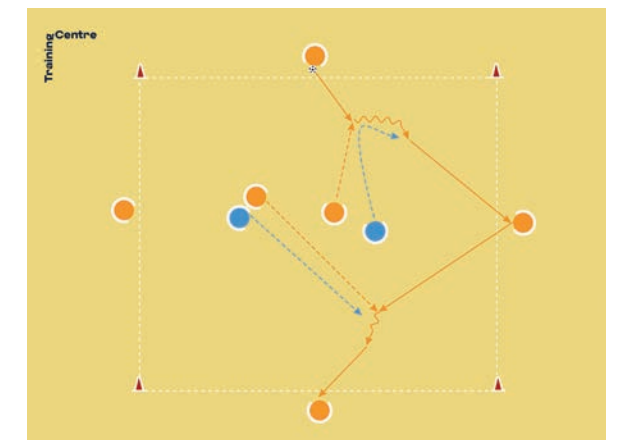
- Los jugadores de apoyo pasan el balón con el pie.
- No se puede volver a jugar la pelota con el pasador inicial, es decir, es necesario buscar a otro compañero de equipo al que devolvérsela. Hay dos balones en juego en todo momento.
- Realizar el ejercicio con un solo balón en juego.

Principios básicos

- Los defensores deben reducir el espacio que les separa de los jugadores de la zona, a la vez que tratan de anticiparse a los pases de los compañeros situados en el exterior.
- Los atacantes deben trabajar para deshacerse de sus marcadores.



1.ª variación



2.ª variación



FIFA Training Centre

8.2.2.2 Marcaje en zona

Organización

- Utilizar discos para delimitar una zona de juego rectangular, similar a la del ejercicio de marcaje individual.
- El ejercicio comienza con dos defensores y un atacante en la zona de juego, más dos jugadores de apoyo (uno en cada extremo del rectángulo).
- Los jugadores de apoyo tienen un balón cada uno.

Explicación

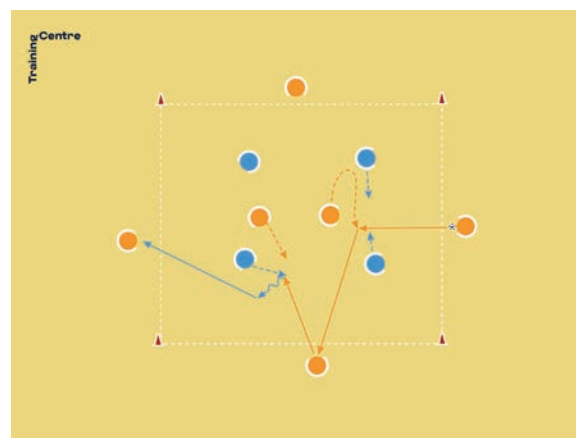
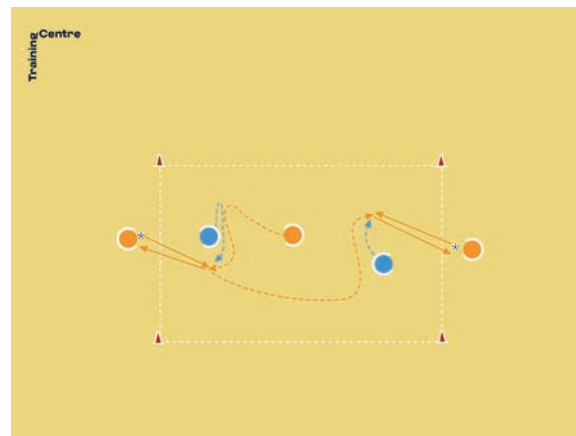
- Cada defensor debe permanecer en su mitad del campo. El atacante empieza eligiendo el lado en el que quiere recibir el balón. A continuación, se desplaza a la otra mitad del campo para recibir la pelota en la zona del otro defensor.
- Los jugadores de apoyo situados en los extremos deben pasar el balón de forma que el atacante pueda controlarlo al primer toque.
- Los defensores deben interceptar o recuperar el balón en su zona antes de que llegue al atacante.

Variaciones

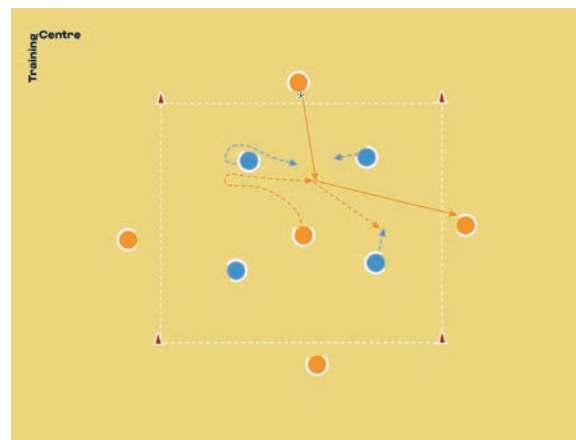
- Ampliar la zona donde se desarrolla el ejercicio.
- Aumentar el número de jugadores: dos atacantes contra cuatro defensores (dos defensores en cada mitad de la zona). Situar a un jugador de apoyo en cada extremo de la zona de juego. Si recuperan el balón, los defensores deben pasárselo a uno de los cuatro jugadores de apoyo. Hay un solo balón en juego.
- Aumentar la dificultad del ejercicio: cuatro defensores contra un solo atacante.

Principios básicos

- El objetivo de los defensores es permanecer atentos ante posibles situaciones de peligro en su zona y anticiparse a ellas.
- Los defensas deben ayudarse de las manos para controlar al rival. Organizar una competición entre los defensores y los atacantes.



1.ª variación



2.ª variación



FIFA Training Centre

8.2.2.3 Marcaje mixto

Organización

- Para realizar este ejercicio se necesita un lanzador de saques de esquina, cuatro defensores que ocupen zonas distintas y tres o cuatro atacantes.
- Dividir el terreno en cuatro zonas y distribuir a los defensores y atacantes entre ellas.

Explicación

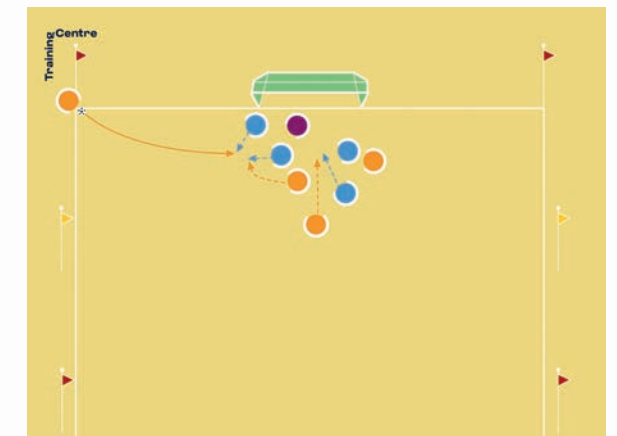
- Los defensas deben marcar al atacante que se encuentre en su zona. Dependiendo de la situación, deben elegir entre marcaje individual y marcaje en zona.

Variación

- Practicar distintas combinaciones y automatismos defensivos mientras los atacantes intentan desordenar la defensa.

Principios básicos

- Los defensores deben comunicarse entre ellos en todo momento e intentar alejar el balón todo lo posible de la zona de peligro.
- El objetivo de los defensores es permanecer atentos ante posibles situaciones de peligro en su zona, defender con intensidad y anticiparse a la trayectoria del balón.
- Es fundamental que los defensores protejan el centro de la zona de juego.



FIFA Training Centre



8.2.3 Cobertura defensiva

Organización

- Utilizar toda la cancha.
- Situar a un guardameta en cada portería, más cuatro jugadores de campo. Dividir a los jugadores de campo en dos equipos (dos atacantes contra dos defensores).

Explicación

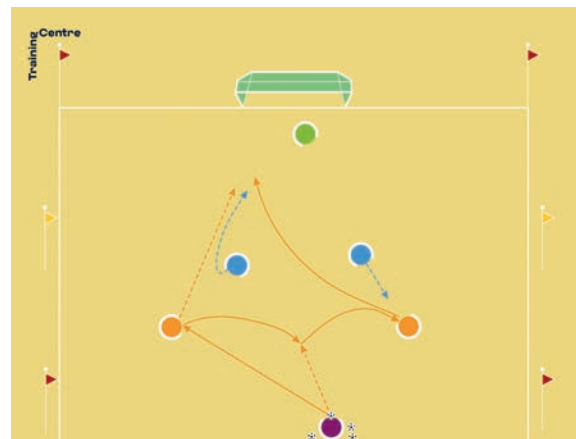
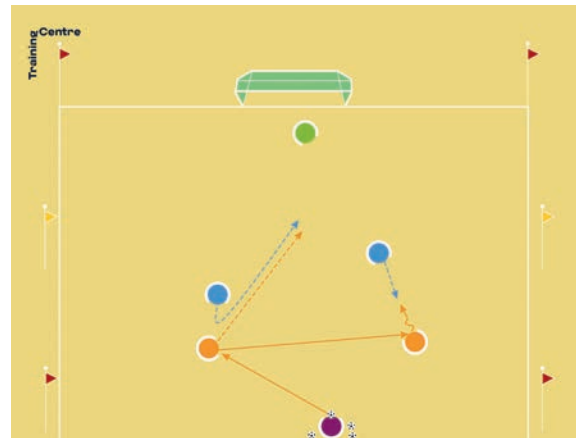
- Cada ronda comienza con un saque en corto del portero. A continuación, se disputa un 2 contra 2 para atacar la portería contraria. Los defensores deben hacerse la cobertura mutuamente para impedir que los atacantes marquen gol.

Variaciones

- El guardameta puede salir de la portería después del saque inicial y convertir el ejercicio en un 3 contra 2.
- Los defensores deben anticiparse y subir a presionar al portero.
- El guardameta debe tratar de jugar en profundidad para que los defensores realicen las coberturas.

Principios básicos

- Los defensores deben hablarse en todo momento para cubrirse las espaldas mutuamente. Es importante fomentar la comunicación constante entre los jugadores. Deben estar atentos a los movimientos defensivos de los compañeros para hacer las coberturas. El guardameta, por su parte, tiene que cubrir el espacio a la espalda de los defensores.



FIFA Training Centre



8.2.4 Repliegue

Organización

- Para realizar este ejercicio se necesita un guardameta y cuatro jugadores de campo dispuestos en un esquema 1-2-1. Cada jugador conduce el balón y dispara a portería. A continuación, retrocede rápidamente para recuperar la posición defensiva.
- En una primera fase, el ejercicio se realiza sin oposición para explicar en qué consiste y trabajar el repliegue a posiciones defensivas.

Explicación

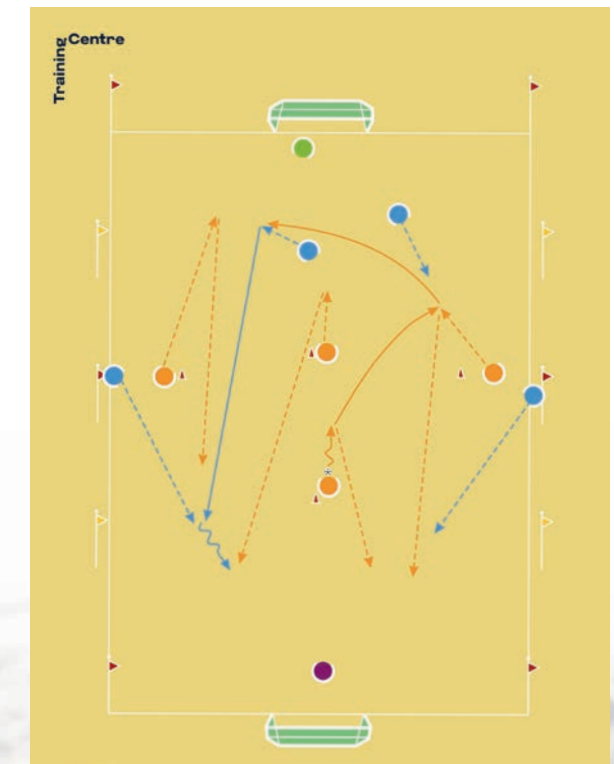
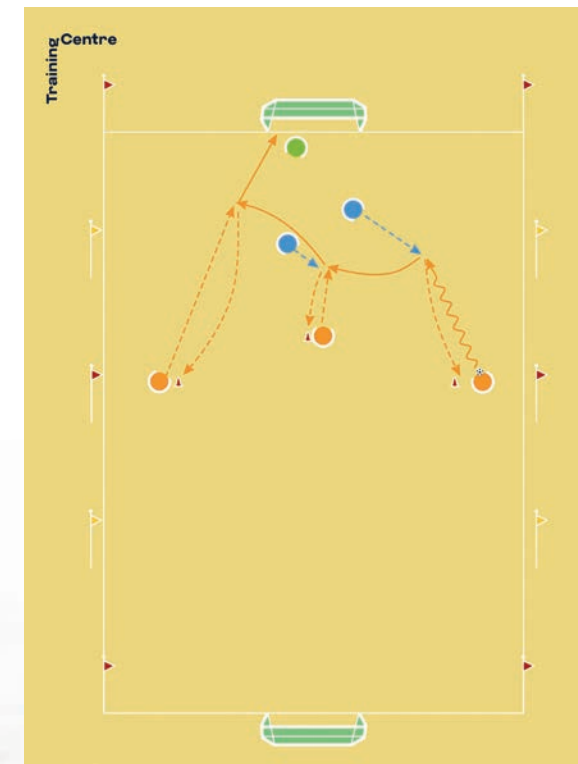
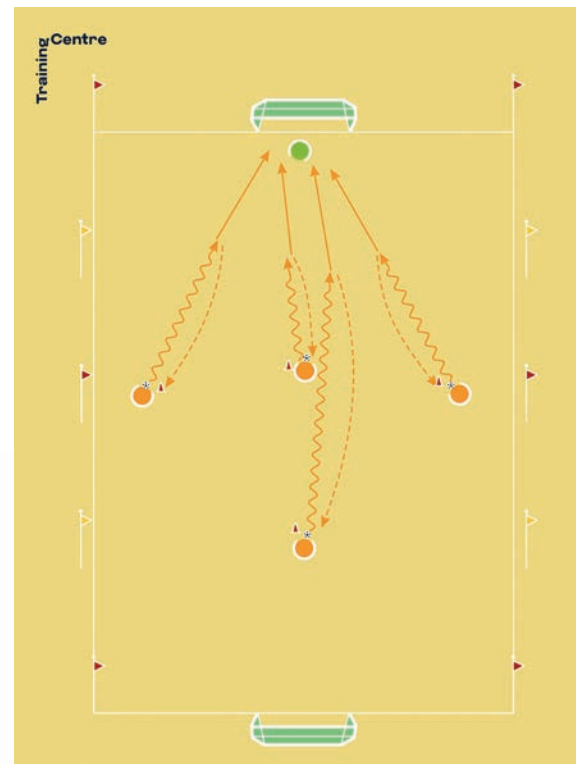
- Cada atacante conduce el balón, dispara a portería y regresa rápidamente a su posición inicial.
- En el ejercicio se hace hincapié en un rápido repliegue defensivo.

Variaciones

- Sumar dos defensores a los cuatro jugadores de campo para disputar un 3 contra 2 (en cada jugada solo participan tres atacantes). En cuanto termine la jugada, los atacantes deben recuperar rápidamente la posición inicial en el esquema 1-2-1 (no hay opción de contraataque).
- Permitir contraataques del rival e indicar a los jugadores que recuperen la posición defensiva lo antes posible tras la pérdida del balón. Los contraataques son situaciones de 4 contra 4 en las que se suman dos jugadores al equipo que empezó defendiendo.

Principios básicos

- Hacer hincapié en la importancia de recuperar la posición defensiva inicial lo más rápido posible una vez finalizada la acción ofensiva.
- La comunicación es otro elemento esencial del ejercicio.
- Los jugadores no deben perder de vista el balón en ningún momento durante el repliegue defensivo.



FIFA Training Centre



8.2.5 Cambios de posición defensiva

Organización

- Crear un 4 contra 4, con dos guardametas, en toda la cancha.

Explicación

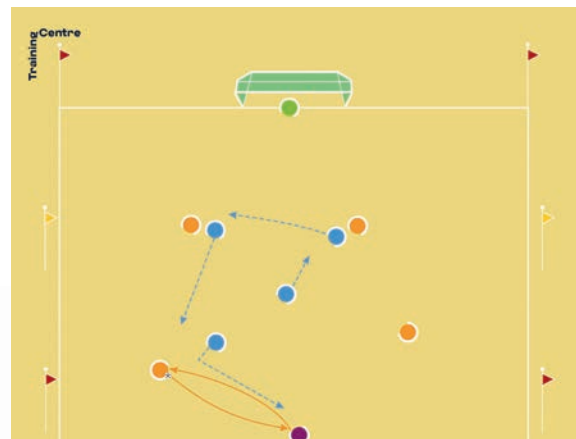
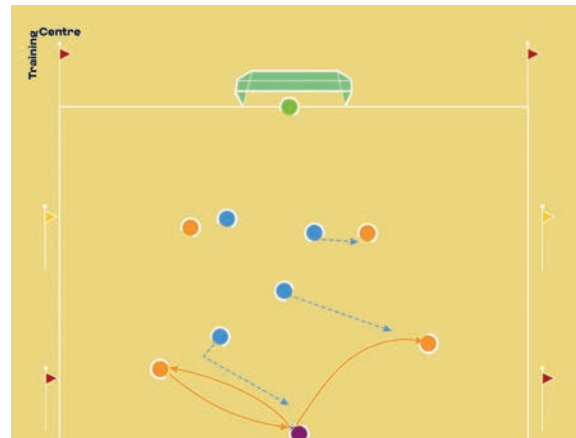
- Se plantea una situación de partido en la que se pide a los defensores que salgan constantemente a presionar al poseedor del balón.
- Los defensores deben tratar de cubrir el cambio de posición de la mejor manera posible. Al principio, solo cambian de posición los dos defensores más adelantados. El ejercicio comienza con los jugadores dispuestos en un esquema 1-2-2.
- El ejercicio también permite practicar movimientos ofensivos, empezando a construir la jugada siempre desde el guardameta.

Variación

- Permitir que los delanteros y defensas de un mismo equipo puedan intercambiarse las posiciones entre ellos. Esta variación sirve para mejorar la coordinación defensiva y la anticipación en los cambios de posición.

Principios básicos

- La comunicación entre jugadores es esencial en este ejercicio.
- Los jugadores deben aprender a ocupar espacios estratégicos, como el centro de la cancha.
- Es importante desarrollar una idea común en torno a la defensa, con una rotación precisa, para robar el balón al rival.



FIFA Training Centre

8.2.6 Defensa colectiva o en bloque

Organización

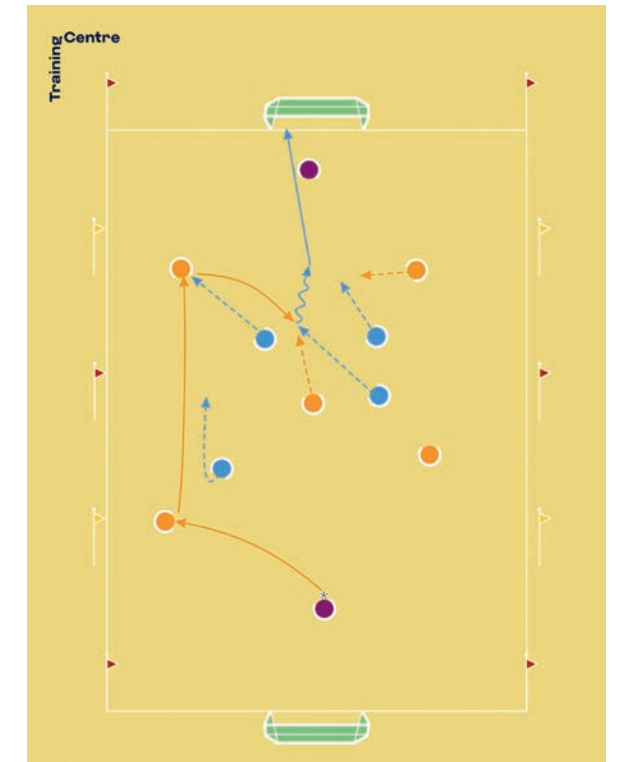
- Situar a un guardameta en cada portería y dividir a los demás jugadores en cinco atacantes y cuatro defensores. Ambos guardametas se unen al equipo de los atacantes para crear una situación de superioridad numérica de 7 contra 4. Usar toda la cancha (dos porterías).

Explicación

- Los dos guardametas y los cinco jugadores de campo se enfrentan a cuatro defensores en una situación de 7 contra 4. El equipo con superioridad numérica debe tratar de mantener la posesión del balón, mientras que los cuatro defensores deben encontrar el momento idóneo para presionar y recuperarlo.
- El principio que se trabaja en este ejercicio es presionar como un bloque compacto para recuperar la pelota. Los jugadores deben defender conjuntamente y elegir el momento idóneo para presionar y recuperar la posesión en esta situación de inferioridad. En este sentido, la anticipación, la comunicación y la coordinación son aspectos fundamentales.
- Una vez recuperado el balón, el equipo defensor debe tratar de marcar lo más rápido posible para concluir la jugada.

Principios básicos

- Es importante que los jugadores aprendan a identificar cuáles son los momentos más adecuados para hacer la presión.
- Por ejemplo, las situaciones en las que el portero u otro jugador envían un balón en largo son propicias para presionar al receptor y a los compañeros que tenga cerca.



FIFA Training Centre

8.2.7 Ralentizar un ataque rival

Organización

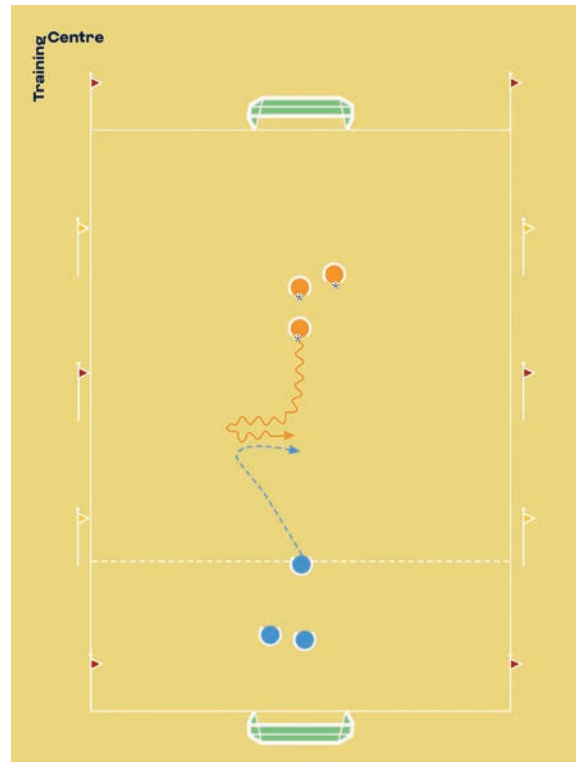
- Marcar tres posiciones iniciales para los atacantes. El ejercicio se realiza en toda la cancha.
- Situar una posición inicial a la derecha, otra en el centro y la última a la izquierda. (Ver el vídeo del Centro de Capacitación de la FIFA).
- En este ejemplo (ver gráfico), el equipo azul empieza atacando al naranja.

Explicación

- El ejercicio comienza con acciones de 1 contra 1. Los atacantes se turnan para intentar regatear al defensor que les sale al paso, pero no pueden avanzar hasta que el defensor haya abandonado su posición inicial.
- El objetivo de los defensores es reducir la distancia con el rival y ralentizar su avance por la cancha.
- Se puede completar el ejercicio añadiendo las instrucciones y variaciones que se indican a continuación.

Variaciones

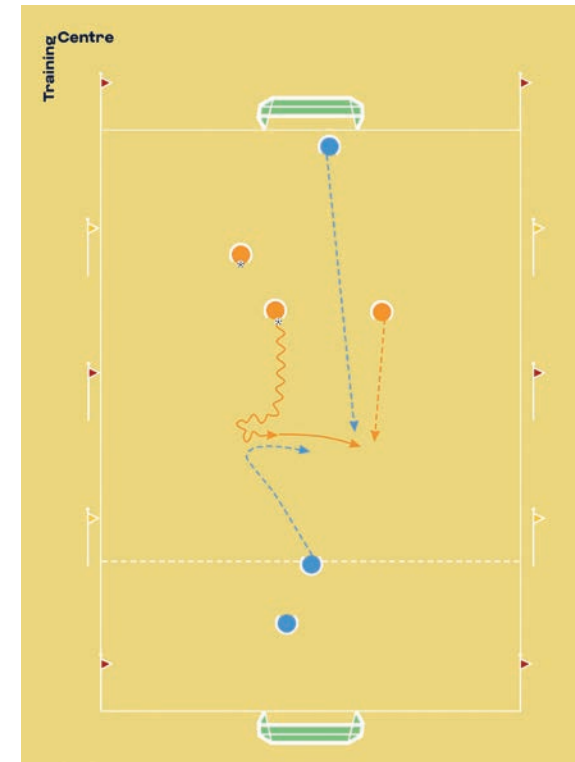
- Situar a dos atacantes en la posición inicial central para que se enfrenten al defensor situado frente a ellos. Otro defensor, situado en la portería opuesta, debe retroceder lo más rápido posible para ayudar al compañero que se encuentra en inferioridad y convertir el 2 contra 1 en un 2 contra 2 en el campo contrario. Mientras está en inferioridad, el primer defensor debe ralentizar todo lo posible el avance de los atacantes para que pueda llegar la ayuda de su compañero.
- Incorporar a dos guardametas, uno en cada portería. Uno de los defensores debe salir desde detrás del guardameta que pone el balón en juego e intentar recuperar la posición lo más rápido posible para ayudar a su compañero. La secuencia comienza con un saque del portero, en corto y con la mano.
- Aumentar la dificultad del ejercicio: plantear un 3 contra 1 que se convierte en un 3 contra 2 cuando llega la ayuda del defensor que sale desde detrás de la posición del guardameta. El objetivo de los defensores es proteger al máximo las zonas centrales de la cancha.
- Siguiendo nivel: transformar un 3 contra 1 en un 3 contra 3. En esta variación, son dos los defensores que deben recuperar la posición defensiva saliendo por detrás del guardameta que pone el balón el juego.



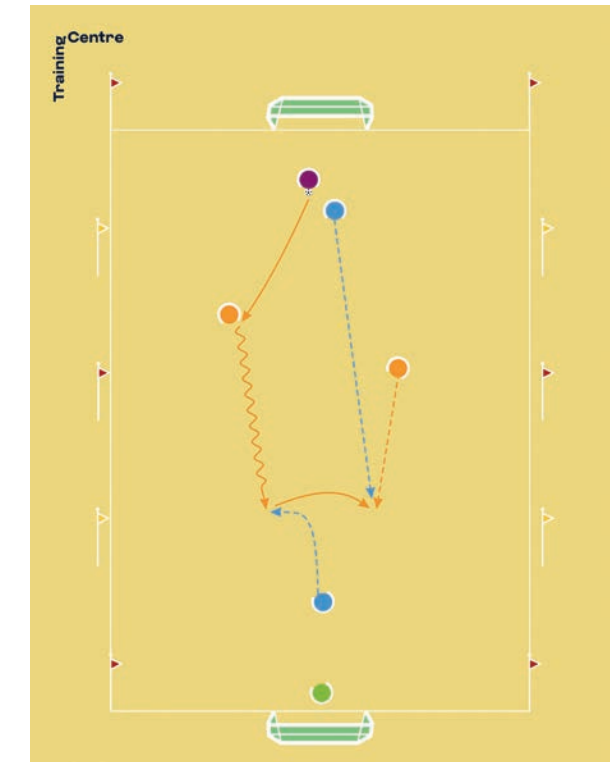
FIFA Training Centre

Principios básicos

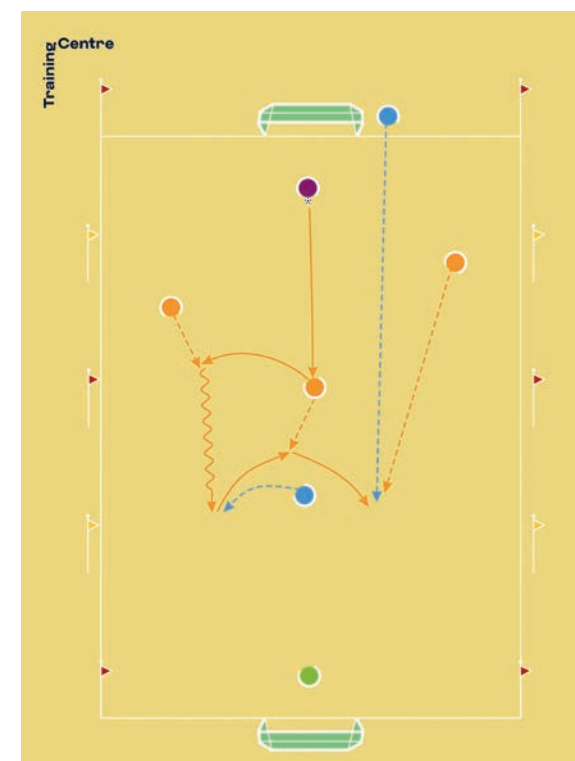
- Para lograr el objetivo de ralentizar el avance (contraataque) rival, los defensores deben perfilarse de forma que obliguen a los atacantes a ir hacia la banda o hacia dentro, dependiendo de la jugada.
- En el plano técnico, los defensores deben intentar reducir al máximo la distancia que les separa de los rivales. Fintar con acercarse a los delanteros es una buena forma de ralentizar el ataque para dar tiempo a que los otros defensores recuperen la posición.



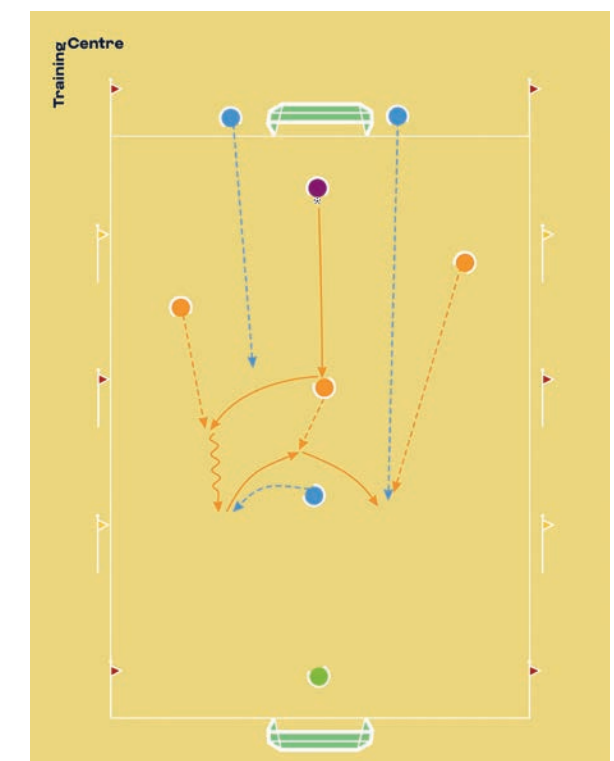
1.ª variación



2.ª variación



3.ª variación



4.ª variación

8.2.8 Presión

Organización

- Preparar un 4 contra 4, más dos guardametas, en toda la cancha.

Explicación

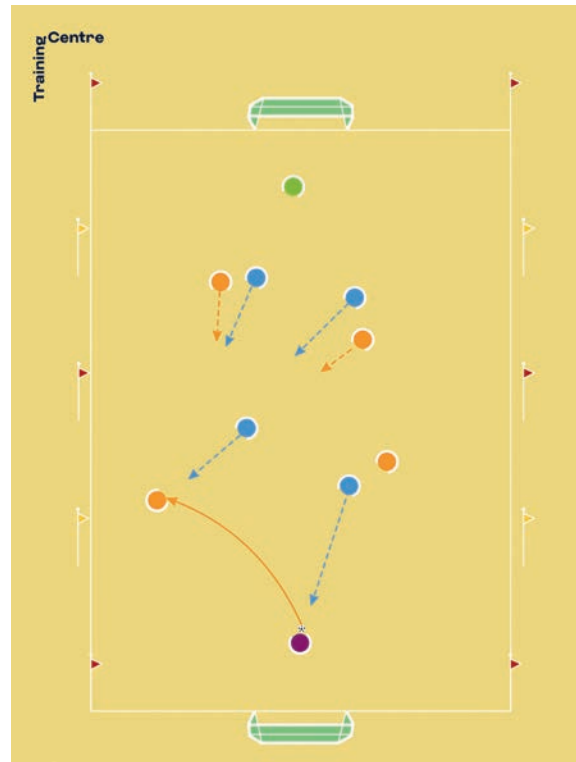
- Uno de los equipos debe presionar al otro en todo el campo. En este caso, el equipo azul debe presionar de forma coordinada para recuperar el balón (ver gráfico).
- El ejercicio recrea una situación de partido: uno de los guardametas saca en largo hacia el portero contrario para simular una pérdida de balón.
- El equipo que tiene la posesión debe intentar marcar. El equipo defensor debe ejercer una presión alta para impedir el avance rival y tratar de recuperar el balón.

Variación

- Ir alternando las funciones de la presión y la posesión entre los dos equipos.

Principios básicos

- El entrenador debe explicar los beneficios de la presión tras pérdida y su utilidad en función de las diferentes fases del juego.
- Los jugadores no deben dudar en acudir a presionar también al portero cuando esté en posesión del balón.
- Los atacantes deben tratar de superar la presión rival con pocos toques. Asimismo, deben intentar jugar con el compañero más alejado de la presión para romper la estructura defensiva.



FIFA Training Centre

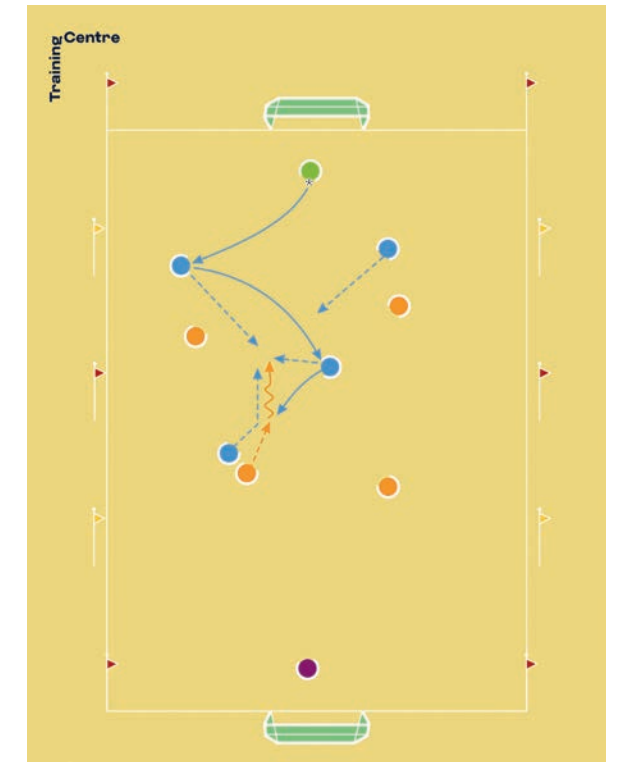
8.2.9 Presión tras pérdida

Organización

- Crear un 4 contra 4, con dos guardametas, en toda la cancha para recrear una situación de partido.

Explicación

- En este ejercicio, dos equipos se enfrentan en un partidillo con una regla sencilla: cuando un equipo pierde el balón, al menos la mitad de sus jugadores debe presionar para recuperarlo inmediatamente e iniciar un nuevo ataque. El juego se desarrolla sin restricciones.
- El ejercicio comienza con el balón en posesión de uno de los guardametas.



FIFA Training Centre

8.2.10 Orientar al rival

Organización

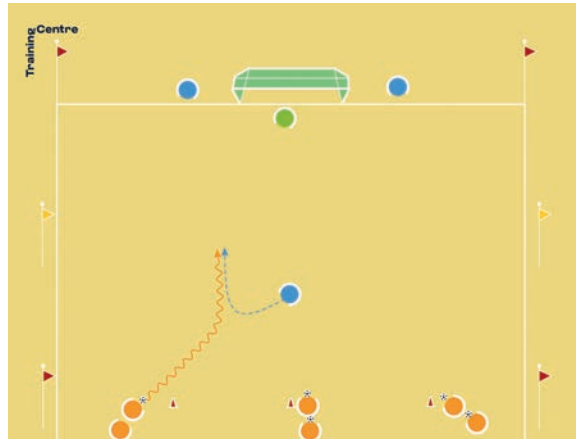
- Distribuir a los atacantes en tres posiciones iniciales situadas al borde del área (una a la izquierda, otra en el centro y la última a la derecha) e indicarles que avancen hacia la portería contraria.
- Situar a los defensores detrás de la portería que se ataca.
- Colocar conos para delimitar un pasillo de ataque.
- Dar un balón a cada atacante para que inicie rápidamente una nueva acción ofensiva en cuanto termine la anterior.
- Poner en práctica situaciones de 1 contra 1.

Explicación

- Un defensor situado detrás de la portería sobre la que se ataca sale a defender a un atacante, que se aproxima hacia él en carrera con intención de regatearlo.
- El defensor debe orientar al atacante hacia un lado para alejarlo de la portería e impedir que marque.

Principios básicos

- Se pedirá a los defensores que se perfilen correctamente para dirigir al atacante hacia un lado u otro. Es conveniente que se coloquen en un ángulo de 45 grados respecto a su rival.
- Los defensores deben estar en todo momento de cara al rival y de espaldas a la portería para protegerla.
- Este ejercicio ayuda a los jugadores a elegir el momento idóneo para hacer una entrada y tratar de recuperar el balón.



FIFA Training Centre



8.3 Juego de ataque

El juego de ataque engloba todos los movimientos que hace un equipo cuando tiene la posesión de la pelota. Incluye pases en corto y en largo, regates y conducciones de balón para avanzar hacia la portería contraria y doblegar a la defensa rival para marcar un gol. El equipo atacante debe mover el balón con precisión y superar al conjunto adversario desplegando sus habilidades y afrontando con confianza cualquier situación que pueda darse durante un partido.

La transición ofensiva es la fase del juego en la que un equipo se reorganiza inmediatamente después de haber recuperado la posesión del balón. Es importante que todos los miembros del equipo se impliquen en el juego de ataque para incrementar el número de opciones de pase. También es esencial que cada jugador sepa qué tiene que hacer cuando se recupera el balón. Una transición rápida de la defensa al ataque aumenta las posibilidades de pillar al rival desprevenido sin que tenga tiempo de organizarse defensivamente.

En esta sección se analizan los tres principios generales del juego de ataque:

- **Ataques directos:** el objetivo es tirar a puerta tras un número reducido de pases.
- **Ataques combinativos:** el equipo atacante intenta mantener la posesión y se muestra más cauteloso a la hora de construir la jugada.
- **Contraataques:** son una forma de ataque directo en la que el equipo rival no tiene tiempo de organizarse defensivamente tras haber perdido el balón.

El estilo de ataque que emplea un equipo durante un encuentro depende, entre otros factores, de su planteamiento táctico, de los recursos técnicos de sus jugadores, del conjunto rival y de la situación de partido.

8.3.1 Ataques directos



Descripción

- Se busca el camino más rápido hacia el gol
- Transiciones rápidas, jugadas cortas y un número limitado de jugadores
- Pases de media y larga distancia

Estilo técnico y táctico de los jugadores

- Físico, agresivo y muy disciplinado

Elementos básicos

- Combinaciones rápidas para finalizar la jugada
- Periodos cortos de posesión del balón
- Balones al espacio y segundas jugadas para rematar a puerta

Situaciones que pueden plantear problemas

- Movimientos de balón de un lado a otro y jugadas individuales en el área propia
- Poca colaboración y comunicación entre los jugadores

Estructura interna

- Transiciones rápidas de la defensa al ataque
- Breve construcción del ataque
- Finalización rápida
- Todas las jugadas de ataque deben acabar con un tiro a puerta

8.3.1.1 Ataque directo desde el portero

Organización

- En este ejercicio participarán diez jugadores de campo y dos guardametas.
- Usar toda la cancha (dos porterías).
- Fijar dos puntos de partida del balón (uno en cada campo).
- Situar a un guardameta en cada portería y repartir a los jugadores entre las posiciones iniciales.
- Situar a un atacante en cada área.

Explicación

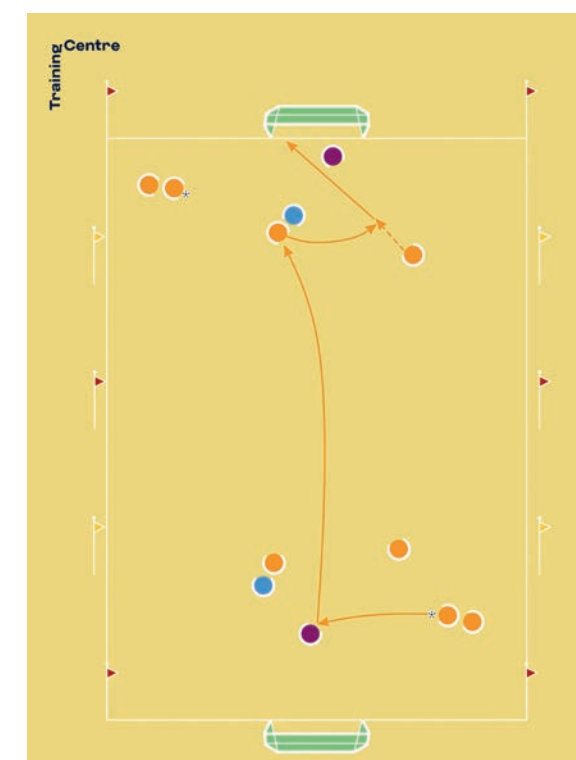
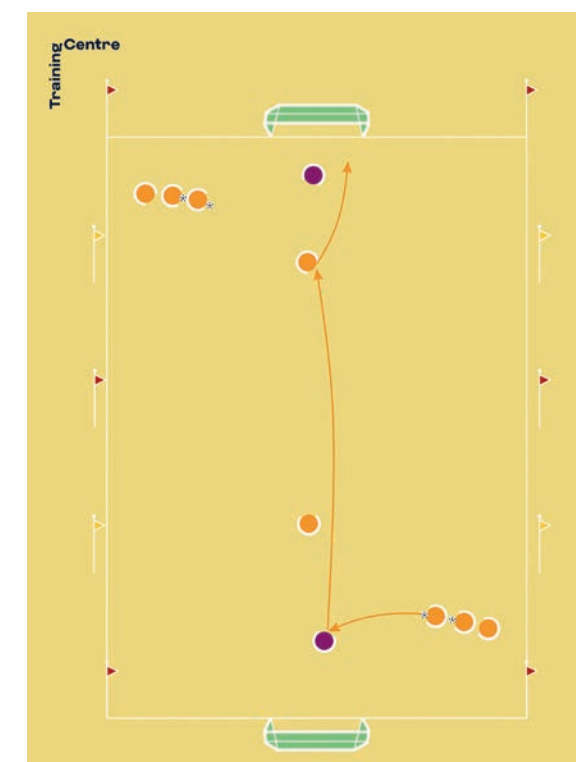
- El jugador situado en la posición inicial envía un pase retrasado hacia su portero. A continuación, el guardameta saca en largo hacia el atacante, que acaba la jugada con un remate a puerta.
- Los porteros se turnan para sacar a fin de alternar el sentido del ataque en cada repetición.

Variación

- Situar a dos atacantes y un defensor pasivo en cada área. Una vez que reciben el balón, los atacantes disponen de un máximo de cuatro segundos para marcar. Por su parte, los defensores deben limitarse a ejercer una ligera oposición, sin presionar a los atacantes.

Principios básicos

- Pedir a los atacantes que finalicen la jugada rápidamente. Pueden intentar marcar de chilena y trabajar así la orientación corporal y la precisión en el remate.
- Pedir a los porteros que saquen con la precisión y la altura necesarias para que sus compañeros rematen de manera acrobática.



FIFA Training Centre

8.3.1.2 Circuito de pases hacia el atacante

Organización

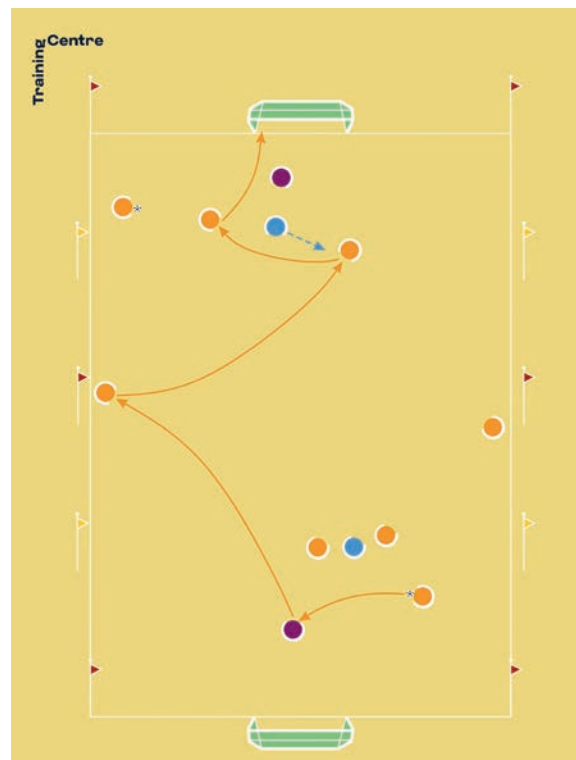
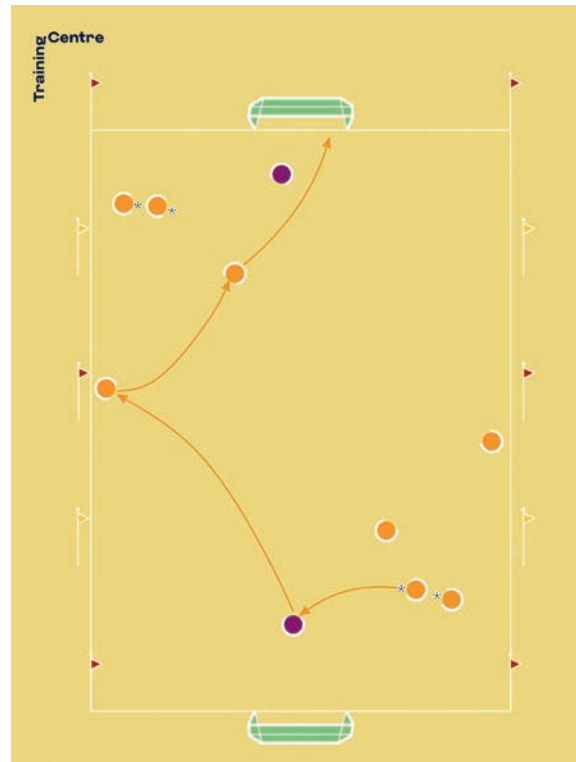
- En este ejercicio participarán diez jugadores de campo y dos guardametas.
- Usar toda la cancha (dos porterías).
- Fijar dos puntos de partida del balón (uno en cada campo).
- Situar a un guardameta en cada portería, tres jugadores en cada punto de partida del balón, un atacante en cada área y un jugador en cada extremo de la línea medular imaginaria (ver gráfico).

Explicación

- El jugador situado en la posición inicial envía un pase retrasado hacia su portero. A continuación, el guardameta saca en largo hacia el jugador situado en el lado contrario de la cancha, a la altura de la línea medular. El receptor controla y asiste al atacante, que remata a puerta.
- Los porteros se turnan para sacar a fin de alternar el sentido del ataque en cada repetición.

Variación

- Situar a dos atacantes y un defensor pasivo en cada área. Los atacantes deben tratar de marcar, mientras que los defensores deben intentar obstaculizar la acción o interceptar los pases.



FIFA Training Centre

8.3.1.3 Disparos lejanos

Organización

- En este ejercicio participarán ocho jugadores de campo y dos guardametas.
- Usar toda la cancha (dos porterías).
- Fijar dos puntos de partida del balón (uno en cada portería).
- Distribuir a los jugadores en dos posiciones iniciales, una en cada banda, a la altura de la línea medular imaginaria.
- Formar dos equipos de cuatro jugadores y situar a dos jugadores por equipo en cada posición inicial.

Explicación

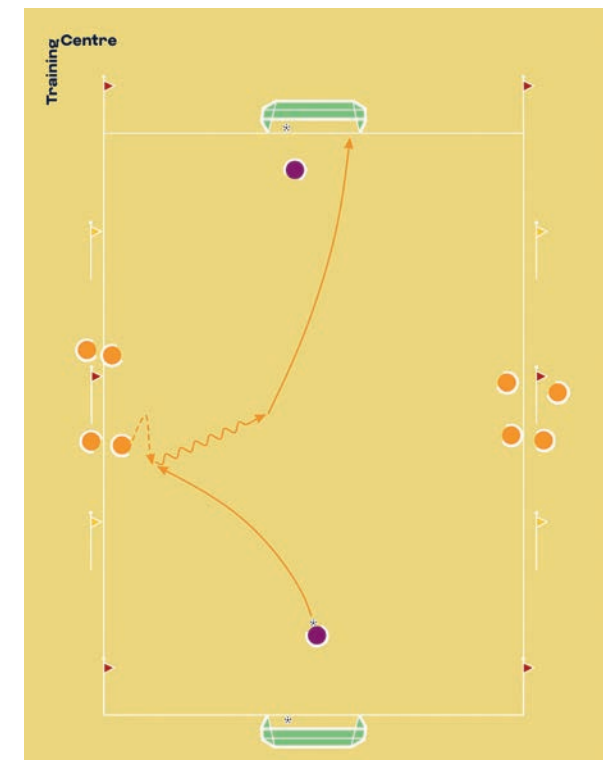
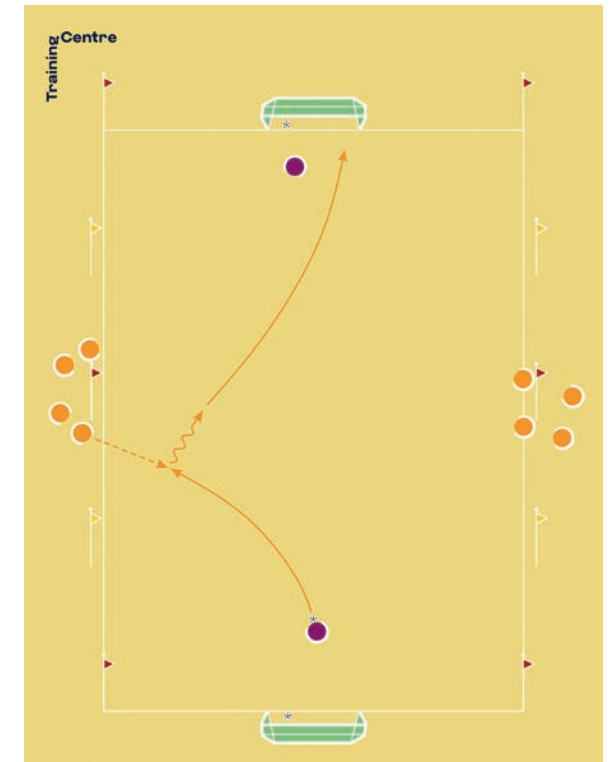
- El guardameta da comienzo al ejercicio enviando el balón con la mano hacia el jugador que viene a pedirselo. El receptor hace un control orientado en dirección a la portería contraria, eleva el balón y dispara de volea.
- Los porteros se turnan para sacar a fin de alternar el sentido del ataque en cada repetición.
- Hay que llevar la cuenta de los goles que marca cada equipo.

Variaciones

- Realizar el mismo ejercicio, pero pidiendo al atacante que haga una finta de desmarque antes de recibir el balón. A continuación, el jugador debe conducir la pelota varios metros hacia el centro de la cancha, elevarla y disparar de volea.
- Después de la finta o amago de desmarque, el atacante debe conducir la pelota hacia el centro de la cancha y disparar a puerta sin levantar el balón de la arena.

Principios básicos

- Los jugadores deben intentar que sus tiros boten en la arena antes de llegar a la portería para dificultar la tarea del guardameta contrario.
- Al disparar cuando el balón se encuentra sobre la arena (sin elevarlo previamente), los jugadores deben asegurarse de que no está en un hoyo. Si fuera necesario, pueden conducir el balón para acercarse un poco más a la portería.
- Es importante practicar las fintas y los amagos de desmarque.



FIFA Training Centre

8.3.1.4 Generar espacios para recibir

Organización

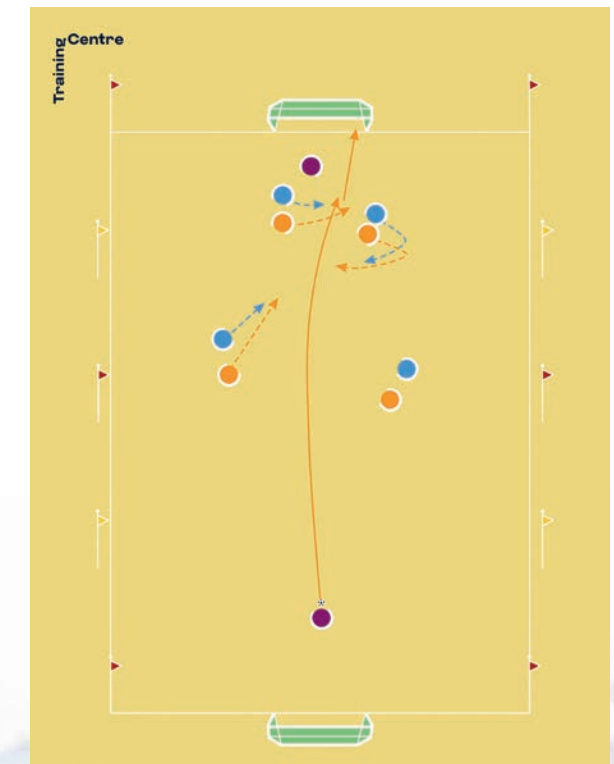
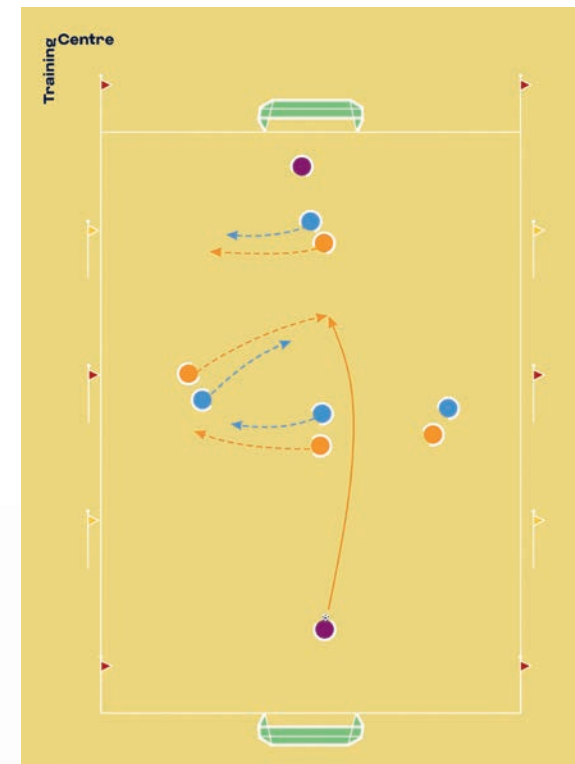
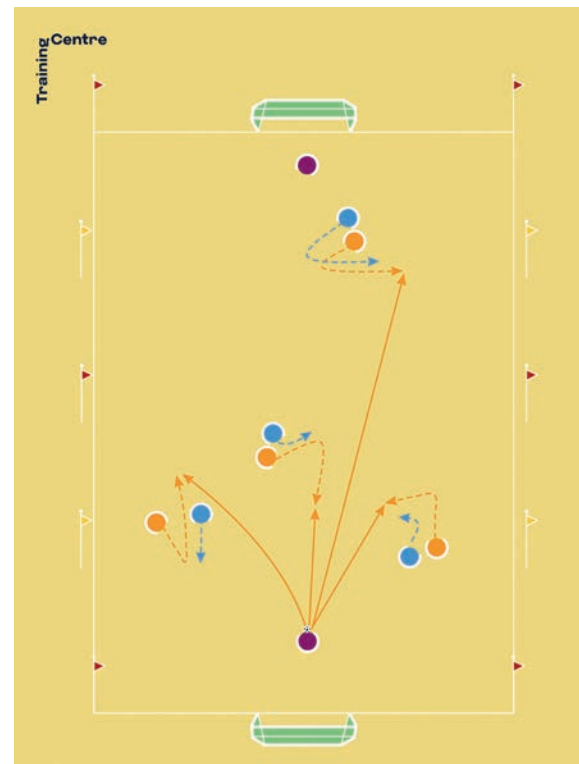
- En este ejercicio participarán ocho jugadores de campo (cuatro atacantes y cuatro defensores) y dos guardametas.
- Usar toda la cancha (dos porterías).
- Fijar dos puntos de partida del balón (uno en cada portería).
- Formar dos equipos con un guardameta y cuatro jugadores cada uno. Situar a tres de los jugadores de campo en el borde del área del portero que tiene el balón y al cuarto en el borde del área contraria. Indicar al equipo defensor que haga marcajes individuales sobre los atacantes (ver gráfico).

Explicación

- El entrenador comienza explicando a cada jugador cómo desmarcarse para recibir el balón, ya sea por delante del rival o a su espalda, mediante diferentes movimientos (cambios de dirección, fintas, etc.).
- Por turnos, los jugadores marcados tratan de zafarse de su rival para generar un espacio en el que recibir un pase del portero.
- Es importante que los jugadores varíen la forma de desmarcarse y pidan el balón en diferentes zonas.

Variaciones

- En la primera variante del ejercicio, el objetivo es crear un espacio para un compañero de equipo. Es importante alternar distintos tipos de marcaje y esquemas de juego (incluir dos o tres atacantes, dejar libre el centro de la cancha, jugar por las bandas, etc.). Los equipos se turnan para realizar el ejercicio, que también requiere un trabajo analítico. No se permite disparar a puerta.
- El equipo que tiene la posesión utiliza un esquema 1-2-2. El guardameta pone el balón en juego con un saque en largo hacia un atacante. Uno de los atacantes debe zafarse de su marcador, mientras que el otro debe ocupar el espacio creado por su compañero. El portero puede jugar con cualquiera de los dos atacantes. El juego se desarrolla con normalidad después del saque en largo del guardameta.



FIFA Training Centre

Principios básicos

- Pedir a los jugadores que hagan fintas y amagos de desmarque.
- Los jugadores deben encontrar diferentes soluciones para desmarcarse.
- El entrenador también puede hacer preguntas a los jugadores para ayudarles a abrir huecos y a detectar los espacios creados.

8.3.1.5 La pared

Organización

- En este ejercicio participarán ocho jugadores de campo y dos guardametas.
- Usar toda la cancha (dos porterías).
- Fijar un punto de partida del balón a la derecha de cada portería, a la altura del borde del área.
- Situar a un guardameta en cada portería, un jugador en cada punto de partida del balón y un futbolista de apoyo en cada área. Los demás jugadores se colocarán en fila a ambos lados de la línea media imaginaria (ver gráfico).

Explicación

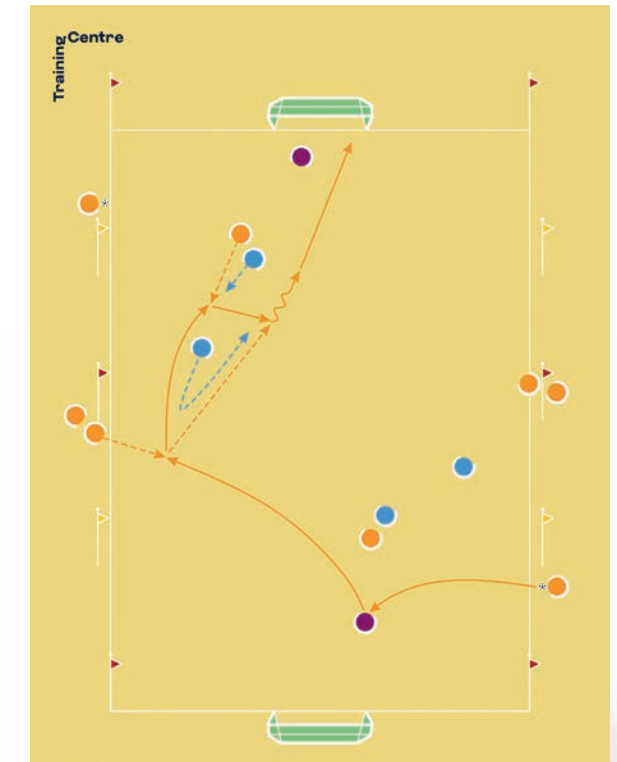
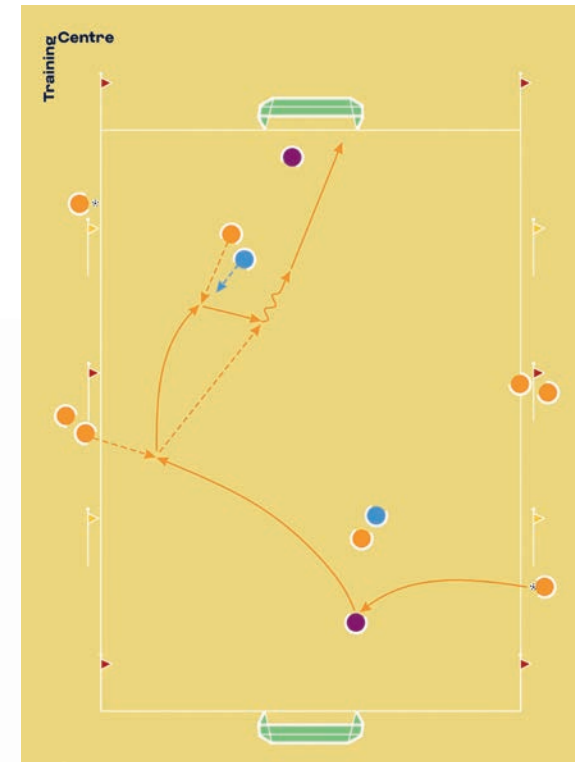
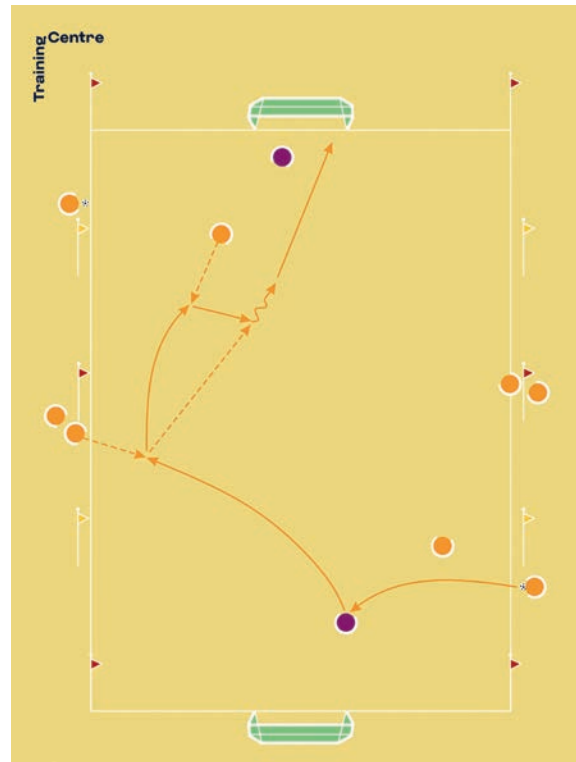
- El portero recibe un pase retrasado que le envía el jugador situado en el punto de partida del balón y, a continuación, hace un saque en largo con la mano hacia el compañero situado en la banda contraria, a la altura de la línea media imaginaria.
- Este último controla el balón, hace la pared con el jugador de apoyo situado en el área y finaliza la jugada de primeras o después de un control. Los porteros se turnan para sacar a fin de alternar el sentido del ataque en cada repetición.

Variación

- Añadir a un defensor en cada área para obstaculizar la pared entre los atacantes.
- Añadir a un segundo defensor en el área para crear un 2 contra 2 en el último tercio y recrear así una situación de partido real.

Principios básicos

- La importancia de dar los pases en el momento justo.



FIFA Training Centre

8.3.1.6 Pase y desdoblamiento

Organización

- El ejercicio se realiza en una portería. Los guardametas se van alternando.
- Fijar una posición inicial en cada banda, a la altura de la línea media imaginaria, y situar a dos jugadores de apoyo en el borde del área.

Explicación

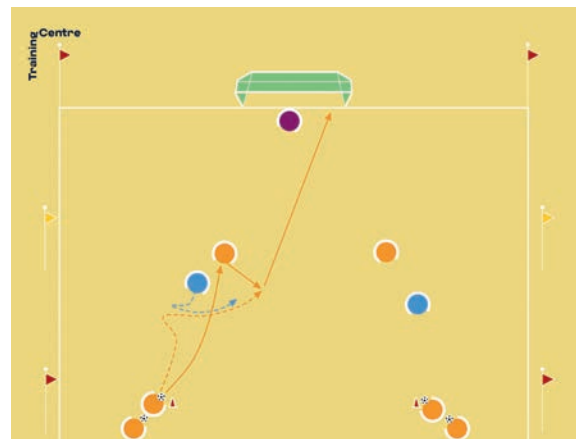
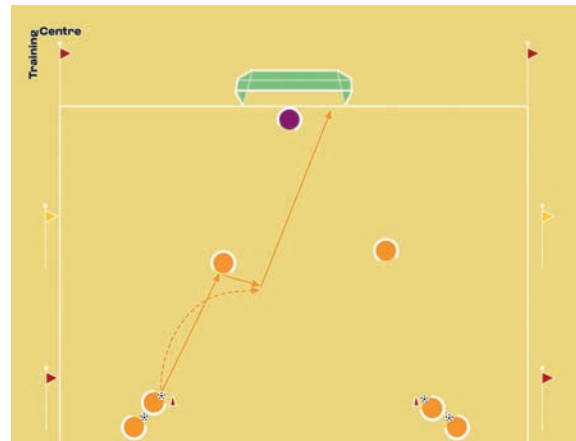
- El jugador situado en la posición inicial envía un pase al futbolista de apoyo más cercano y, a continuación, hace un amago y se desmarca en profundidad para recibir el pase que le devuelve su compañero y disparar a puerta.
- Los futbolistas de apoyo deben variar los tipos de pase hacia el compañero que se desdobra (envíos rasos y por alto).

Variaciones

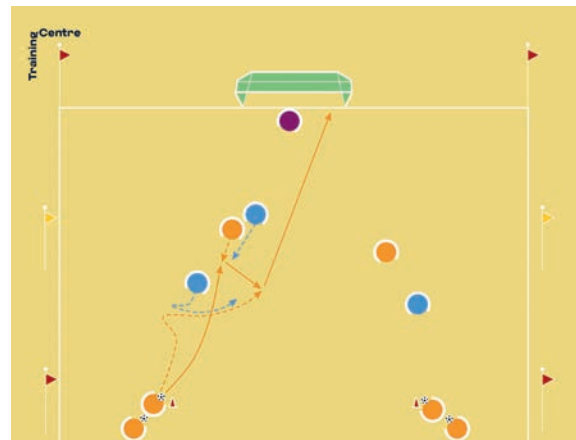
- Incorporar a un defensor pasivo que se encargue de obstaculizar el último pase y de presionar al rematador para obligarle a amagar un desmarque antes de desdoblarse.
- Incorporar a un segundo defensor para crear situaciones de 2 contra 2.

Principios básicos

- El rematador no debe pedir el balón inmediatamente después de combinar con el jugador de apoyo, sino que tiene que hacer un amago de desmarque y cambiar de dirección para deshacerse del defensa antes de recibir la devolución de la pared.



1.ª variación



2.ª variación



FIFA Training Centre

8.3.1.7 Juego rápido

Organización

- Utilizar toda la cancha (dos porterías).
- Fijar dos puntos de partida del balón (uno en cada portería).
- Dividir a los jugadores de campo por parejas.

Explicación

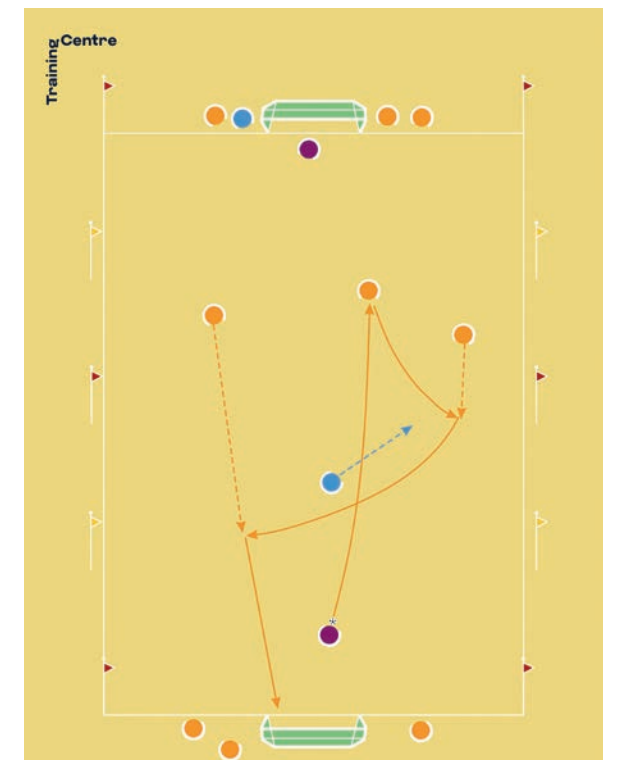
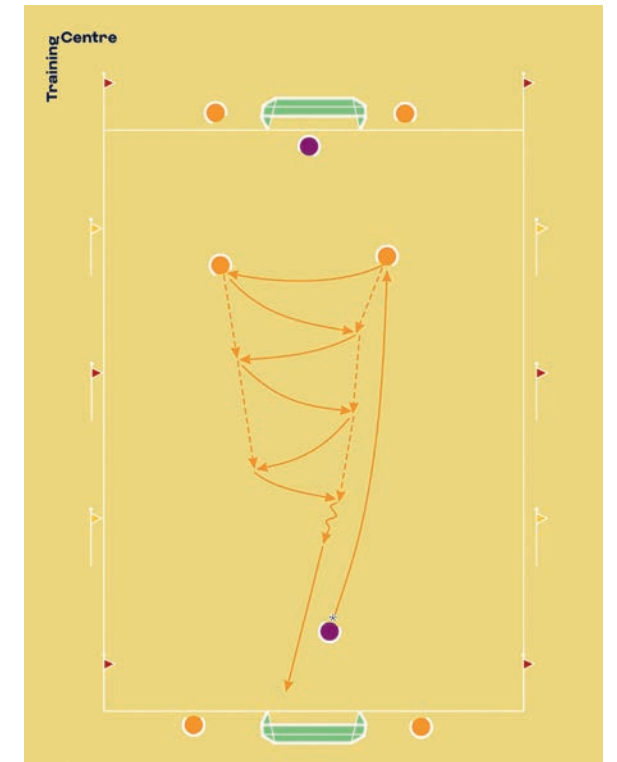
- El ejercicio comienza con un saque en largo del portero hacia los dos jugadores situados en el borde del área contraria. Ambos jugadores deben tratar de marcar en la portería que defiende el guardameta que acaba de sacar.
- Tras el saque, los atacantes deben avanzar lo más rápido posible hacia la portería mediante pases en movimiento y por alto. Deben intentar marcar gol en seis toques como máximo, incluidos los toques para controlar el balón.
- Los porteros se turnan para sacar a fin de alternar el sentido del ataque en cada repetición.

Variación

- Crear una situación de 3 contra 1 a favor del equipo atacante. Los jugadores vuelven a disponer de un máximo de seis toques para acabar la jugada. Si la situación lo permite, pueden disparar a puerta sin agotar los seis toques.

Principios básicos

- El ejercicio sirve para mejorar la precisión de los pases por alto.
- Es importante que los jugadores intenten marcar gol lo más rápido posible, por lo que deben dejar al compañero en una situación óptima para rematar.



FIFA Training Centre

8.3.2 Ataques combinativos



Descripción

- Aproximación gradual a la portería rival manteniendo el control del balón
- Cada ataque consta de una serie de movimientos individuales y colectivos
- Menos ataques en total

Estilo técnico y táctico de los jugadores

- Requiere jugadores inteligentes, hábiles y con talento (técnica y tácticamente)
- Buen dominio del balón, precisión, confianza, etc.

Elementos básicos

- Movimiento controlado del balón
- Muchos pases en distintas direcciones para confundir a los rivales
- Largas fases de posesión y mucho movimiento de balón

Situaciones que pueden plantear problemas

- Tener que jugar en espacios reducidos
- Demasiados futbolistas ocupando la misma zona o excesiva separación entre jugadores

Estructura interna

- Jugar en espacios reducidos para aumentar la confianza y el control del balón
- Crear y buscar espacios a la espalda de los rivales
- Requiere talento y creatividad para acabar bien las jugadas



8.3.2.1 Construcción de la jugada desde atrás

Organización

- En este ejercicio participarán ocho jugadores de campo (divididos en dos equipos de cuatro jugadores cada uno) y dos guardametas.
- Usar toda la cancha (dos porterías).
- Fijar dos puntos de partida del balón (uno en cada portería).

Explicación

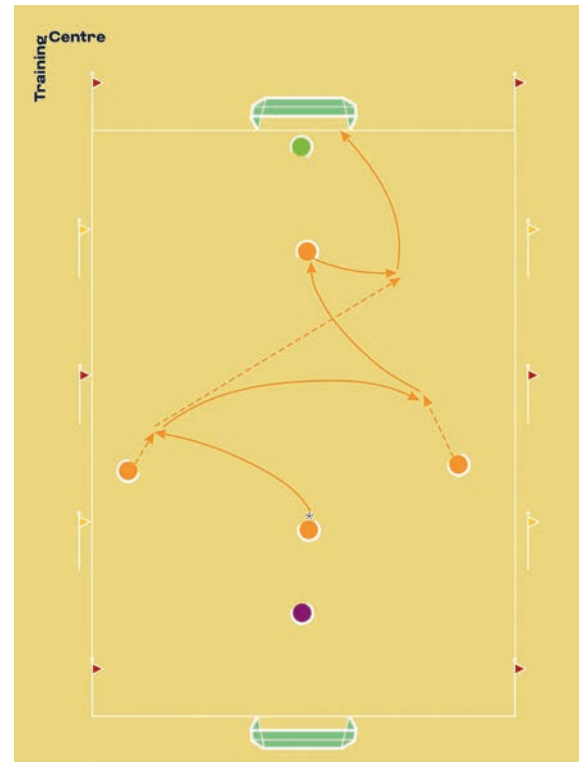
- Situar a un guardameta en cada portería. Uno de los equipos se despliega con un esquema 1-3-1, sin rivales.
- El ejercicio comienza con un saque de uno de los guardametas. El objetivo es mantener el balón en campo propio y esperar el momento idóneo para iniciar el ataque y finalizar la jugada en la portería contraria.
- El entrenador puede proponer varios esquemas de juego adecuados para salir desde atrás con pases en corto o dar libertad a los jugadores para construir el ataque.
- Los equipos rotan después de cada secuencia.

Variaciones

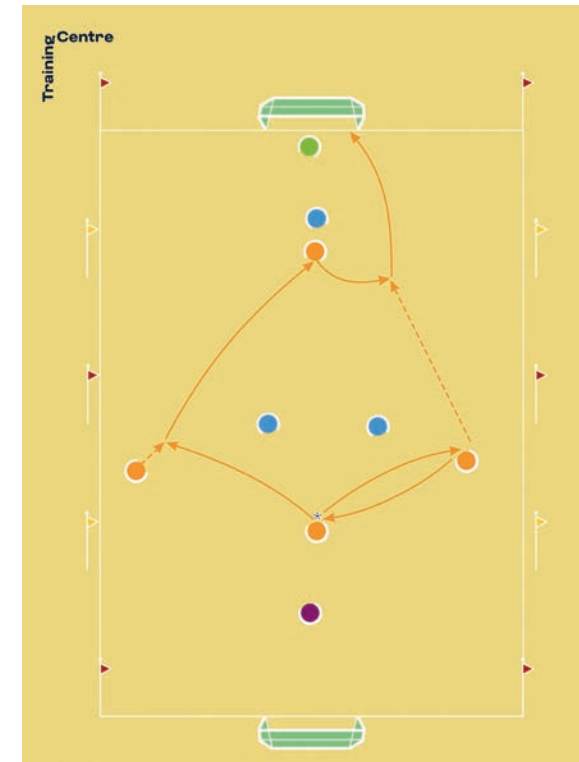
- Incorporar a tres defensores pasivos que se encarguen de presionar ligeramente la salida del balón.
- Pasar a un esquema 1-2-2 (sin rivales). En esta variación, el portero participa de forma activa en la construcción de la jugada. Deberá tocar el balón dos o tres veces como mínimo antes de que su equipo pueda iniciar la acción ofensiva.
- Incorporar a un defensor en cada mitad de la cancha. Los defensores solo pueden intervenir en su zona y tienen prohibido cruzar la línea media imaginaria para ayudar a su compañero.

Principios básicos

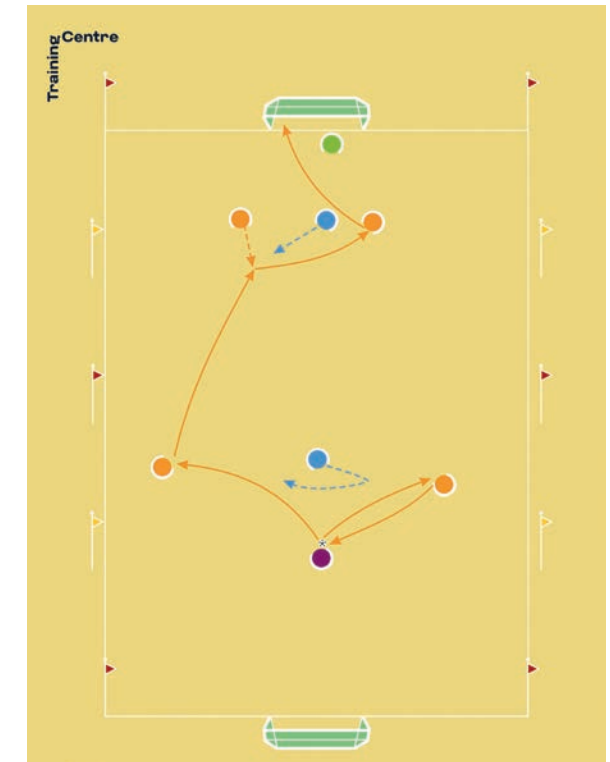
- Durante la fase de construcción del ataque, tanto los jugadores como el balón deben estar en constante movimiento.
- Animar a los jugadores a trazar diagonales y abandonar sus posiciones iniciales.
- Insistir en la importancia de la comunicación y recordar a los jugadores que no se precipiten y esperen al momento idóneo para atacar.



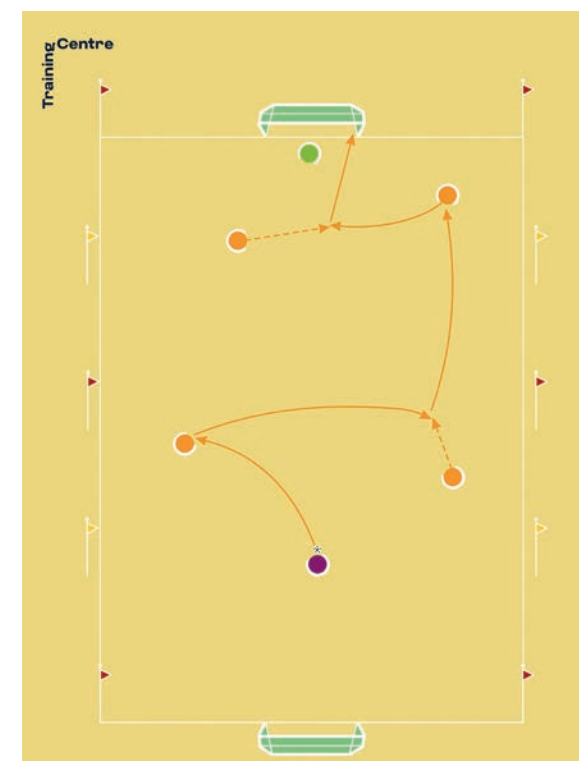
FIFA Training Centre



1.ª variación



2.ª variación



3.ª variación

8.3.2.2 Conservar el balón

Organización

- En este ejercicio participarán seis jugadores de campo (que disputarán un 4 contra 2) y dos guardametas.
- Delimitar una zona de juego, que se podrá ampliar o reducir en función del nivel de dificultad que se busque.
- Situar a los jugadores de campo en el interior de la zona de juego. Los guardametas permanecen en el exterior como futbolistas de apoyo para el equipo que tenga la posesión.

Explicación

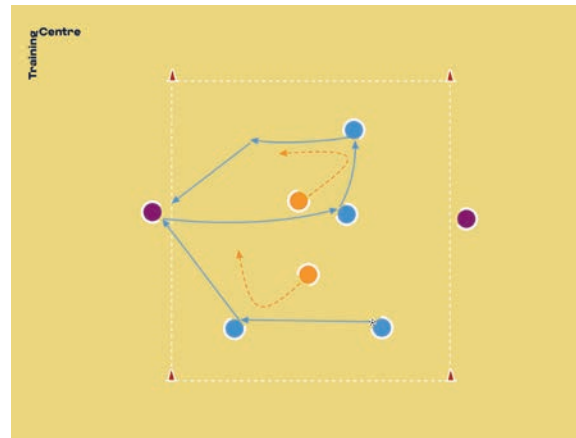
- El ejercicio consiste en un rondo de 6 contra 2 para trabajar en la conservación del balón.
- El equipo con superioridad numérica debe tratar de mantener la posesión mediante pases rasos o por alto, mientras los dos defensores ejercen una ligera presión. Los jugadores de campo pueden moverse por la zona de juego y solicitar el apoyo de los exteriores.
- Los jugadores que tienen la posesión deben buscar al compañero libre que disponga de más tiempo y espacio para recibir el balón en las mejores condiciones posibles.

Variación

- Se puede incluir a dos defensores más en el medio para crear un 6 contra 4.

Principios básicos

- Los jugadores del equipo atacante que no tienen el balón deben trabajar sus movimientos para ofrecer buenas opciones de pase a sus compañeros. El jugador que tiene el balón debe analizar la situación y enviar el pase al compañero que esté mejor colocado para recibirlo.
- Es importante que los jugadores varíen sus pases y alternen envíos por alto con pases a ras de suelo.



FIFA Training Centre

8.3.2.3 Ralentizar un ataque a la espera de apoyo

Organización

- En este ejercicio participarán seis jugadores de campo y dos guardametas.
- Usar toda la cancha (dos porterías).
- Fijar dos posiciones iniciales en el borde de una de las áreas (una a la izquierda y otra a la derecha).
- Situar a un guardameta en cada portería y a un jugador de apoyo en el área opuesta a las dos posiciones iniciales. Distribuir a los demás jugadores entre las dos posiciones iniciales.

Explicación

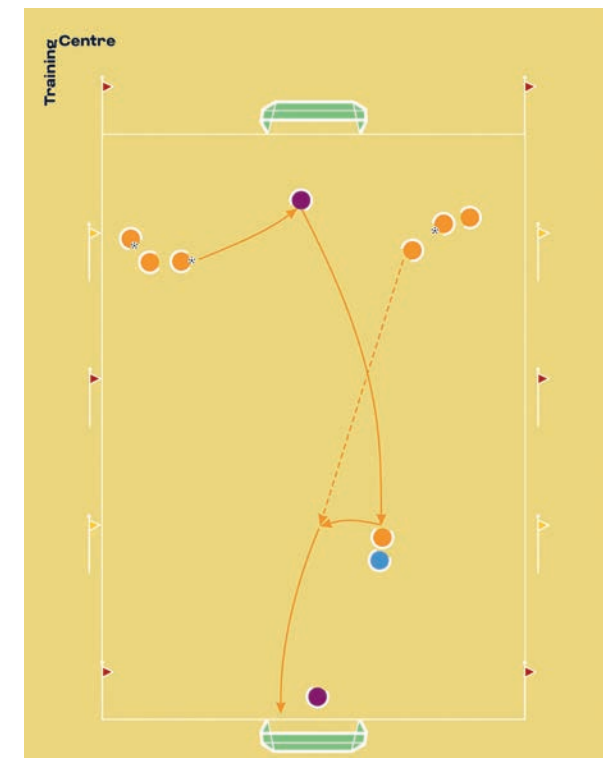
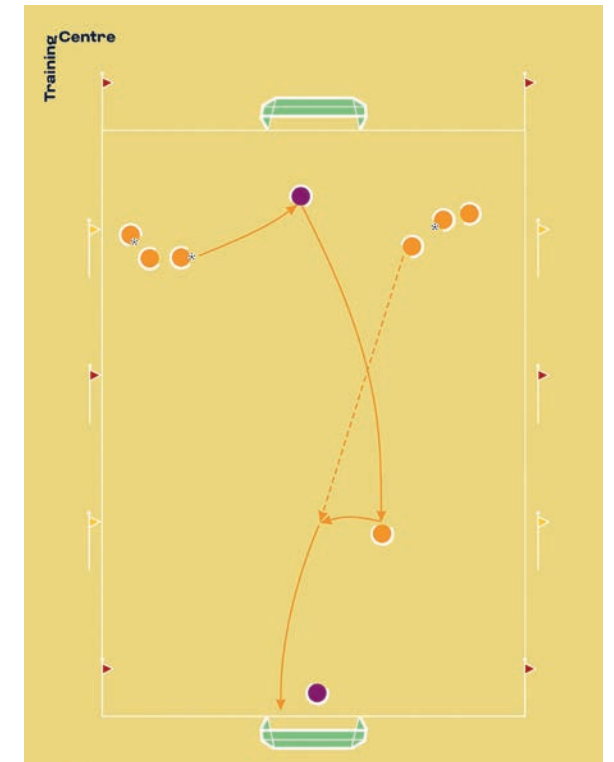
- Un jugador situado en una de las posiciones iniciales envía un pase retrasado hacia el guardameta. El portero saca en largo hacia el atacante de apoyo que se encuentra en el área opuesta. El atacante debe conservar el balón de espaldas a la portería. Otro jugador parte de la otra posición inicial, avanza hacia la portería e intenta marcar al primer toque aprovechando el pase atrás que le envía el jugador de apoyo.
- Los jugadores situados en ambas posiciones iniciales se alternan para realizar el ejercicio.

Variación

- Incluir a un defensor en el área para que marque al jugador de apoyo.

Principios básicos

- El atacante de apoyo debe conservar el balón de espaldas a la portería y enviar un pase atrás a su compañero en el momento adecuado.
- Pedir al atacante de apoyo que haga una finta para desmarcarse antes de recibir el balón y que lo proteja con el cuerpo mientras espera que su compañero llegue al último tercio.



FIFA Training Centre

8.3.2.4 Cambio de ritmo

Organización

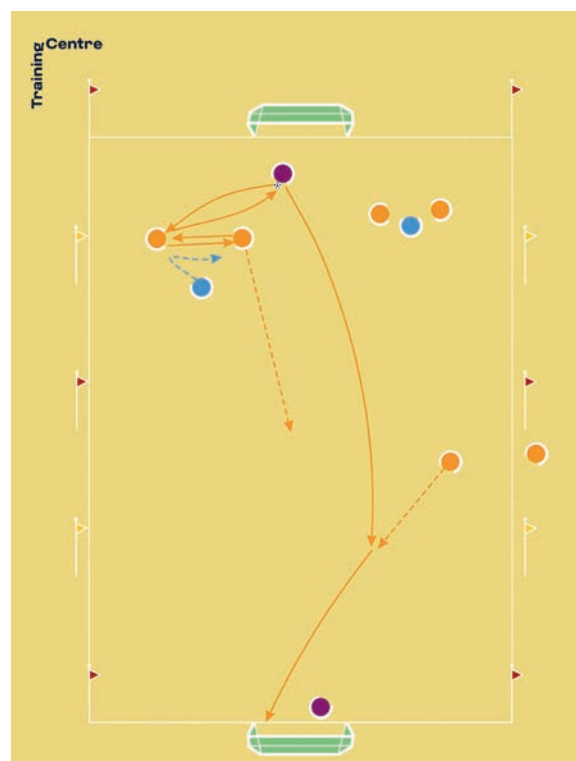
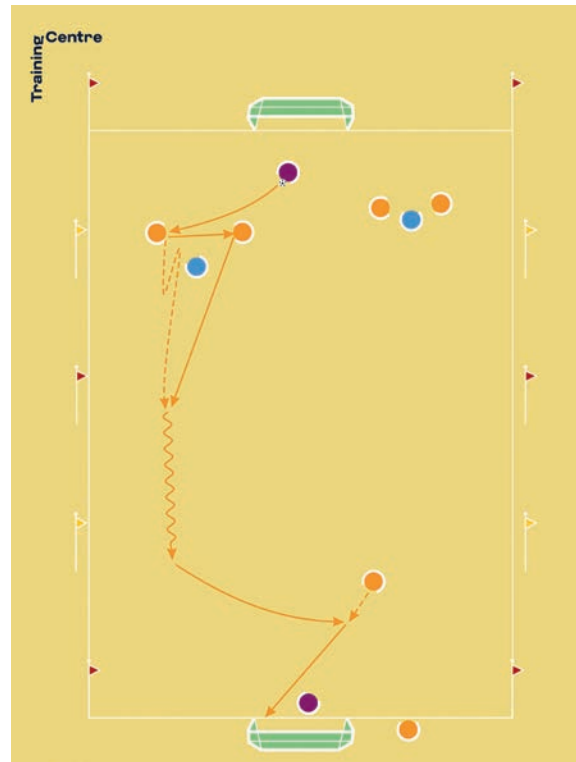
- En este ejercicio participarán seis jugadores de campo y dos guardametas.
- Usar toda la cancha (dos porterías).
- Fijar dos posiciones iniciales en el borde de una de las áreas (una a la izquierda y otra a la derecha).
- Crear situaciones de dos atacantes contra un defensor en cada posición.
- Situar a un guardameta en cada portería y a un atacante en el área contraria a las dos posiciones iniciales.

Explicación

- El guardameta hace un saque en corto con la mano hacia una de las posiciones iniciales.
- Los dos jugadores que tienen la posesión se intercambian pases en corto para reducir la velocidad de juego.
- Tras varios pases, uno de los dos jugadores debe desmarcarse rápidamente en profundidad para recibir un pase en largo de su compañero y acabar la jugada disparando directamente a puerta o combinando con el atacante situado en el área contraria. El defensor, por su parte, debe limitarse a obstaculizar ligeramente los pases de los rivales.
- Los jugadores situados en ambas posiciones iniciales se alternan para realizar el ejercicio.

Variación

- Tras intercambiar varios pases, uno de los jugadores que tienen la posesión debe retrasar el balón hacia su guardameta. A continuación, el portero hace un saque en largo hacia un jugador situado en la banda contraria, a la altura de la línea media imaginaria. Este jugador puede disparar a puerta o combinar con el atacante situado en el área.



FIFA Training Centre

8.3.2.5 Cambiar la orientación del juego

Organización

- En este ejercicio participarán ocho jugadores, cuatro de los cuales se incorporarán en una fase posterior.
- Fijar dos posiciones iniciales, una a cada lado de la línea media imaginaria. Asignar un balón a cada posición inicial.
- Dividir a los jugadores en dos parejas y situarlas frente a frente ocupando todo el ancho del campo.

Explicación

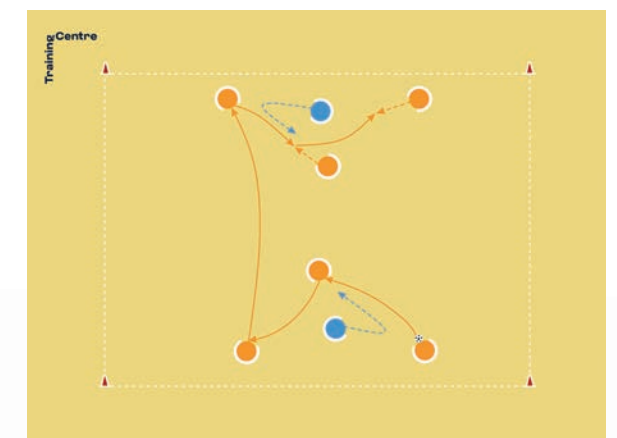
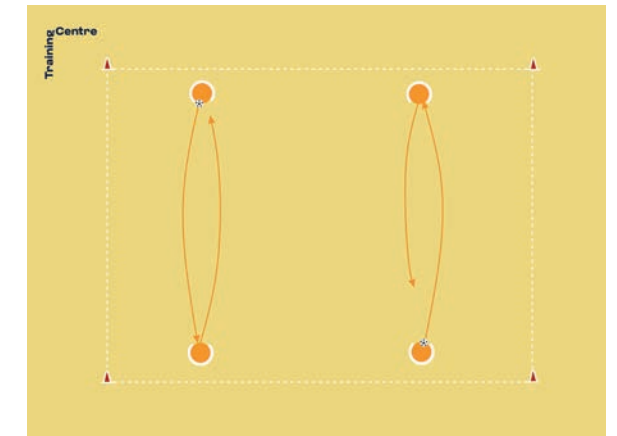
- Los jugadores se intercambian pases de una banda a otra para simular un cambio de orientación del juego.
- La idea del ejercicio es practicar los pases a un compañero libre en el lado contrario.

Variaciones

- Realizar el ejercicio con un solo balón. Delimitar dos zonas, una en cada extremo de la línea medular. Incorporar a los otros cuatro jugadores para organizar un rondo de 3 contra 1 en cada una de las zonas.
- Tras intercambiar varios pases, el primer grupo de tres jugadores debe enviar el balón lo más rápido posible al otro grupo, situado en la zona opuesta. Los tres atacantes del segundo grupo deben pasarse la pelota antes de devolvérsela a sus compañeros. El ejercicio se repite con la misma mecánica. En cada zona, el defensor del rondo debe tratar de interceptar los pases. Si lo consigue, su puesto lo ocupará el jugador que haya perdido el balón.

Principios básicos

- Dar prioridad a los pases por alto en los cambios de orientación.
- Buscar al compañero libre que disponga de más tiempo y espacio para recibir el balón en las mejores condiciones posibles.



FIFA Training Centre

8.3.2.6 Atacar los espacios libres

Organización

- En este ejercicio participarán seis jugadores de campo (uno de los cuales se incorporará en una fase posterior) y dos guardametas.
- Usar toda la cancha (dos porterías).
- Organizar un 3 contra 2 con los cinco jugadores de campo en una mitad del terreno de juego (ver gráfico).

Explicación

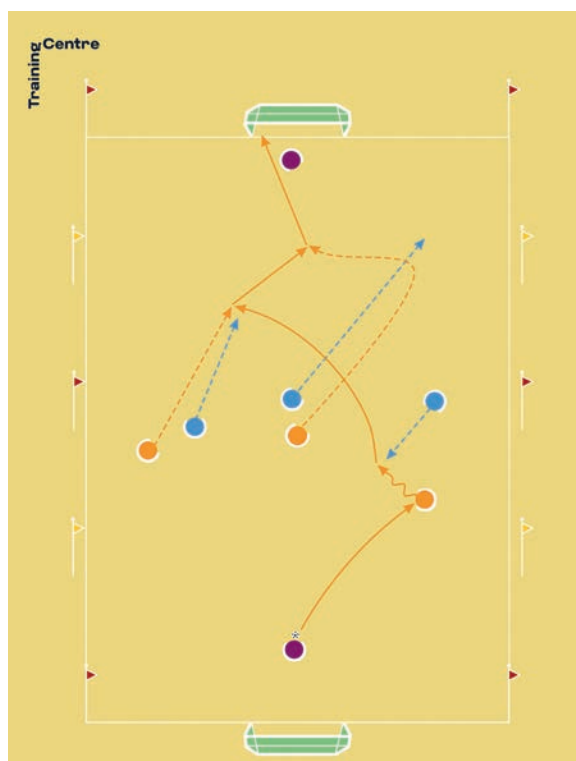
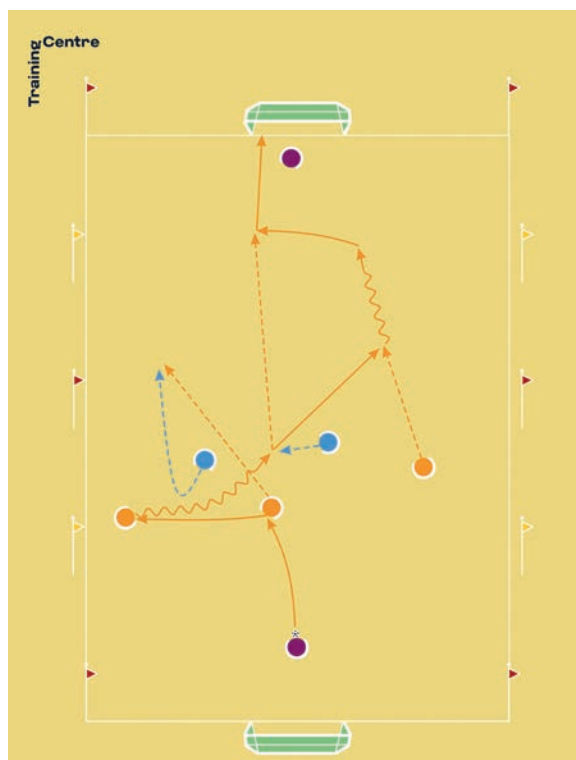
- El guardameta siempre pone el balón en juego con un saque en corto hacia uno de sus tres compañeros. Los tres atacantes deben organizarse para atacar el espacio generado a la espalda de los defensores.
- Una vez efectuado el saque, el equipo que tiene la posesión no puede jugar de nuevo con su portero.
- Los dos defensores deben presionar lo más arriba posible para dejar espacios a su espalda. Si consiguen recuperar el balón, pueden intentar marcar gol.
- Cuando la jugada termina, los jugadores regresan a sus posiciones iniciales. Es importante hacer rotaciones periódicas para que los defensores puedan descansar.

Variación

- Incorporar al sexto jugador de campo para crear situaciones de 3 contra 3.

Principios básicos

- Los jugadores sin balón del equipo que tiene la posesión deben atacar el espacio generado a la espalda de la defensa.
- Buscar al compañero libre que disponga de más tiempo y espacio para recibir el balón en las mejores condiciones posibles.



FIFA Training Centre



8.3.3 Contraataques



Descripción

- El contraataque es una transición rápida que comienza con la recuperación del balón tras defender un ataque rival y continúa con una jugada directa hacia la portería contraria con solo dos o tres pases.
- Una vez recuperada la posesión, el equipo atacante debe trasladar el balón hasta la portería rival lo más rápido posible.
- Esta estrategia requiere precisión, velocidad y saber aprovechar toda la longitud y el ancho del campo.

Elementos básicos

- Definir zonas defensivas en las que recuperar el balón y lanzar el contraataque
- Definir los movimientos ofensivos y la distancia entre los jugadores y el balón

Situaciones que pueden plantear problemas

- Retener el balón durante demasiado tiempo
- Fallar pases o cometer errores técnicos tras recuperar la posesión

Estructura interna

- Recuperar el balón, iniciar la transición y rematar a puerta



8.3.3.1 Contraataque

Organización

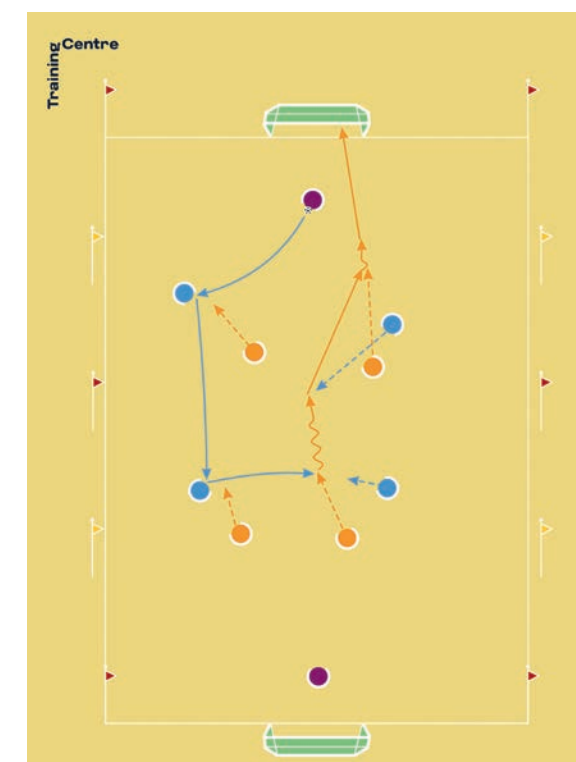
- Disponer un 5 contra 5 en todo el campo.

Explicación

- Uno de los guardametas pone el balón en juego y se intercambia pases con sus dos defensas, mientras el equipo rival se coloca en bloque bajo. A continuación, el guardameta, que está fuera de la portería y en posición adelantada, envía un pase largo con el pie hacia el portero rival para simular una pérdida de balón.
- El equipo colocado en bloque bajo deberá lanzarse al contraataque en cuanto el balón llegue a su portero y, cuando este saque en largo, dispondrá de un máximo de tres segundos para intentar marcar.
- En las primeras acciones, el equipo defensor debe replegarse y dejar que se desarrolle la jugada para familiarizarse con los conceptos esenciales del contraataque (trabajo analítico).
- Es conveniente intercambiar los papeles de los equipos después de varias repeticiones para que ambos puedan practicar el contragolpe.

Variación

- En vez de dar un pase al portero rival, el guardameta que tiene el balón al principio del ejercicio combina con sus compañeros, que intentan marcar gol. A la hora de practicar el contraataque, tanto el equipo que defiende como el que ataca realizan el ejercicio con la máxima intensidad.



FIFA Training Centre

8.4 Esquemas

La decisión sobre el sistema de juego que adopta un equipo puede resultar ser crucial y depende de la capacidad y la motivación de cada jugador y del equipo en su conjunto.

Dependiendo de la capacidad física de un equipo y del conjunto rival, puede haber margen para cambiar el esquema táctico antes del pitido inicial o durante el transcurso del partido, en función del resultado. Estos son los esquemas de juego disponibles:

- 1-3-1
- 1-2-1-1
- 1-1-2-1
- 1-2-2
- 1-1-3

Organización

- Siguiendo las instrucciones del entrenador, dos equipos de cinco jugadores se organizan tácticamente y compiten entre ellos en una cancha de dimensiones reglamentarias.

Explicación

- El ejercicio siempre se inicia con el balón en poder de uno de los guardametas. El objetivo es construir ataques utilizando el esquema de juego indicado por el entrenador. En este caso, el entrenador empieza con un esquema 1-3-1 (equipo atacante).
- El entrenador pide al equipo defensor que actúe pasivamente para que el equipo que tiene la posesión del balón pueda asimilar todos los conceptos del esquema táctico y practicar distintas combinaciones de pases.

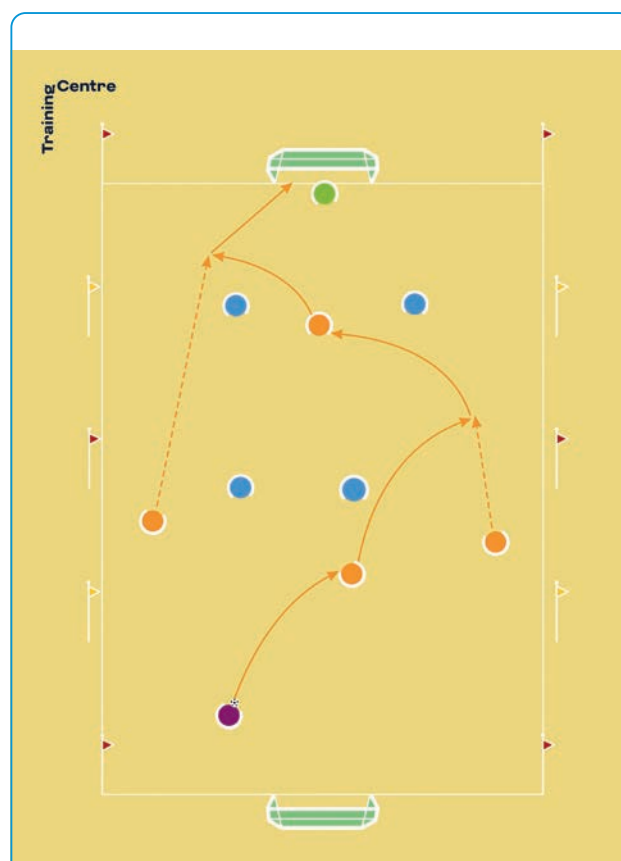
Variaciones

- Organizar al equipo que tiene la posesión en un esquema 1-2-1-1.
- Organizar al equipo que tiene la posesión en un esquema 1-2-2.
- Organizar al equipo que tiene la posesión en un esquema 1-1-2-1.
- Organizar al equipo que tiene la posesión en un esquema 1-1-3.

Principios básicos

- Indicar al equipo que no tiene la posesión que defienda de forma pasiva para que el equipo que tiene el balón pueda entrenar su organización táctica.
- Variar la dirección de los ataques.

8.4.1 1-3-1



Descripción

- Tres defensores y un atacante
- Un sistema defensivo

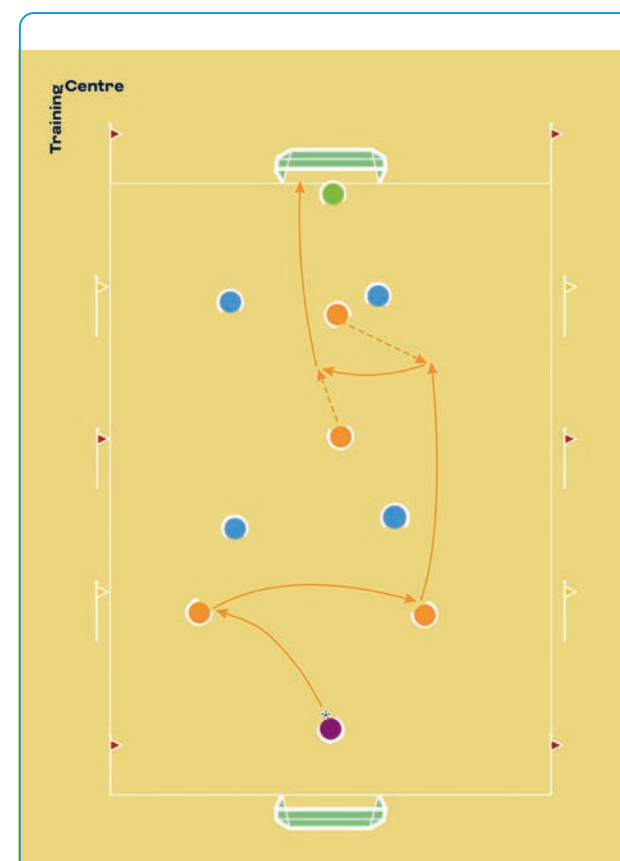
Ventajas

- Los jugadores se distribuyen perfectamente por la zona defensiva y pueden formar una unidad compacta
- Un esquema adecuado cuando el equipo es dominante y el conjunto rival presiona mucho
- Permite que los equipos conserven la posesión durante fases largas y construyan lentamente la jugada desde atrás

Inconvenientes

- La gran separación entre los defensas laterales y el atacante dificulta que se apoyen entre sí
- El atacante suele estar aislado
- Escasas opciones de ataque si los jugadores no logran avanzar con el balón

8.4.2 1-2-1-1



Descripción

- Dos defensores, un centrocampista y un atacante
- El centrocampista apoya tanto al atacante como a los defensores durante los ataques del rival (debe cubrir mucho terreno y estar bien preparado físicamente)
- Un esquema adecuado para un estilo de juego muy directo

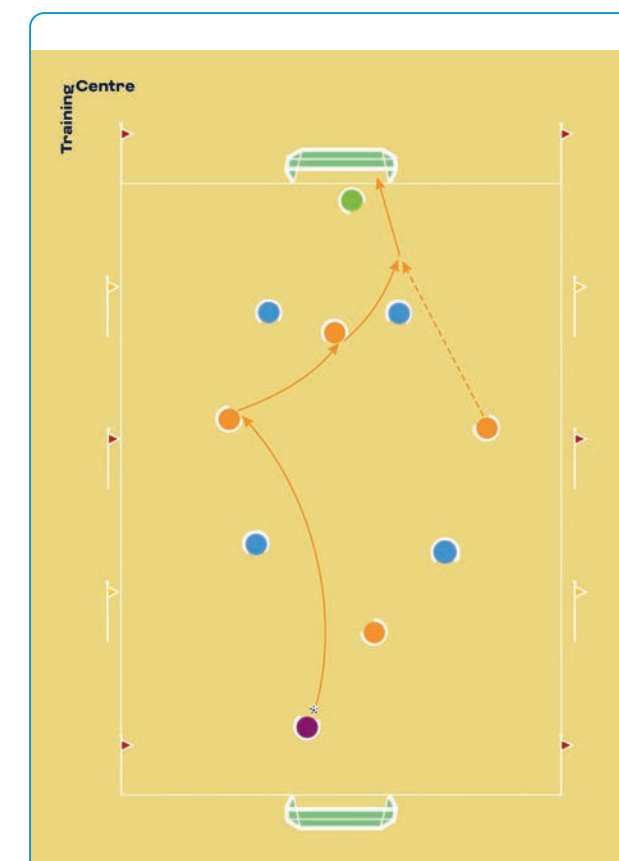
Ventajas

- Los jugadores están bien distribuidos a lo largo de la cancha

Inconvenientes

- El equipo no aprovecha todo el ancho del campo
- Las posiciones de los defensores no están claramente definidas
- Los ataques se vuelven muy predecibles y suelen consistir en un balón largo enviado hacia el atacante

8.4.3 1-1-2-1



Descripción

- Un defensa central, dos extremos y un pivot
- Admite variantes del esquema anterior

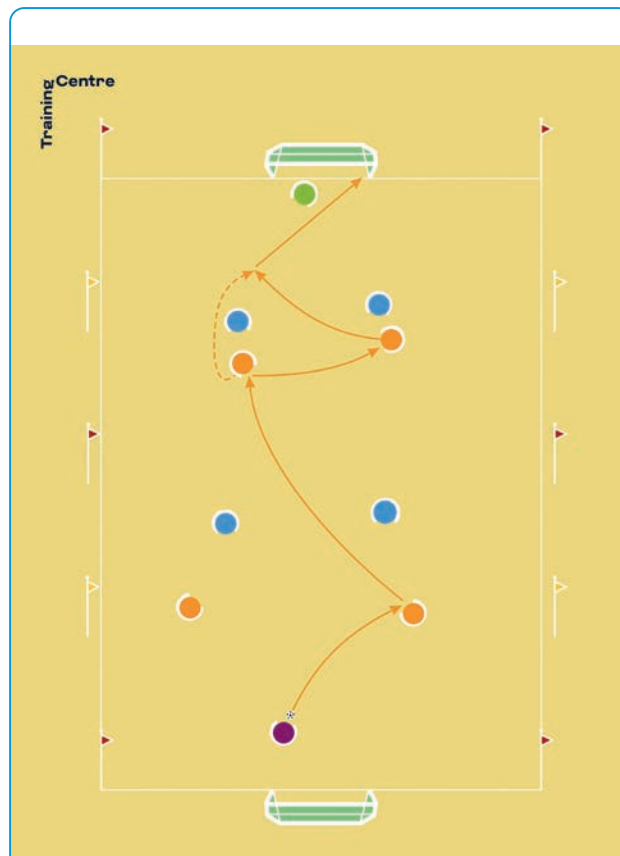
Ventajas

- Los jugadores están bien distribuidos a lo largo y ancho del campo
- Permite que los extremos se atrevan a atacar con velocidad

Inconvenientes

- Exige un conocimiento táctico profundo por parte de los jugadores para que ocupen buenas posiciones defensivas y puedan cambiar fácilmente al marcaje en zona
- Es probable que el defensa central se enfrente a muchas situaciones de uno contra uno

8.4.4 1-2-2

**Descripción**

- Dos defensores y dos atacantes

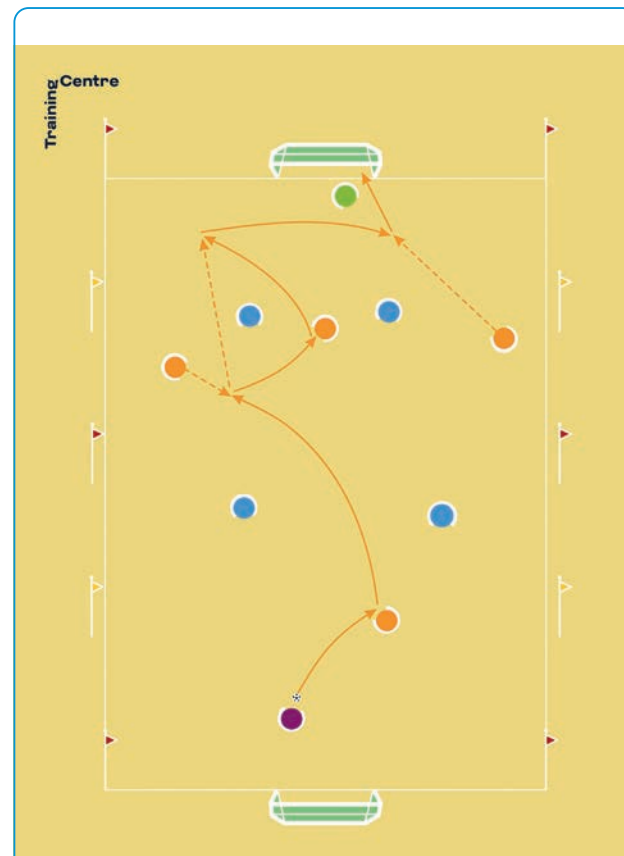
Ventajas

- Una clara distinción entre ataque y defensa
- Los jugadores están bien distribuidos a lo ancho del campo

Inconvenientes

- Los atacantes tienden a descuidar sus labores defensivas
- Mucho espacio entre líneas
- La estructura defensiva implica que no hay un único jugador encargado de marcar al delantero rival

8.4.5 1-1-3

**Descripción**

- Un defensor y tres atacantes
- Una mentalidad muy ofensiva

Ventajas

- Se adopta para ejercer una presión constante sobre el equipo contrario e impedir que se organice

Inconvenientes

- Vulnerable a los contraataques
- Los jugadores tienen que cubrir mucho terreno
- Solo apto para jugadores que tengan una gran capacidad para competir a un ritmo alto

8.5 Jugadas a balón parado

El hecho de que alrededor de un tercio de los goles en el fútbol playa se marquen a balón parado refleja la importancia de este tipo de jugadas. En este apartado se analizan todas las estrategias ofensivas y defensivas que puede adoptar un equipo en las distintas situaciones en las que se reanuda el juego.

Situaciones

En el transcurso de un partido, se producen varias situaciones de reanudación del juego. Cada una de ellas se puede analizar desde dos puntos de vista, el del equipo atacante y el del conjunto defensor.

- Saque de centro
- El balón sale fuera
- Saques de esquina
- El balón entra en el campo
- Saques de meta
- Los árbitros pitan una falta
- Tiros libres
- Saques de banda

Tipos de movimientos:

- Fintas
- Rotación

Planificación táctica de las jugadas a balón parado

La simplicidad, el factor sorpresa y la velocidad son elementos que un equipo debe valorar a la hora de seleccionar la estrategia a balón parado. Antes de elegir una estrategia, se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El número de tácticas de cada estrategia
- Los objetivos tácticos de la estrategia
- El número de jugadores directa o indirectamente involucrados
- La función táctica de cada jugador
- Si la estrategia es ofensiva o defensiva
- La zona de la cancha en la que se va a desarrollar la estrategia
- El estado de la cancha
- Las condiciones atmosféricas
- Las características y habilidades de los jugadores de nuestro equipo y del conjunto rival



8.5.1 Saque de esquina

Organización

- El ejercicio consiste en un 4 contra 4 (más un guardameta) y se desarrolla en una sola portería.
- Equipo atacante: un jugador saca de esquina, mientras sus tres compañeros ocupan posiciones dentro del área. Equipo defensor: tres jugadores hacen marcajes individuales y el cuarto defensa se coloca en el primer palo.

Explicación

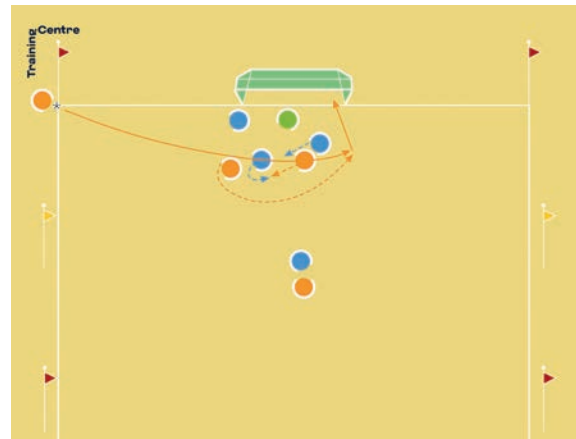
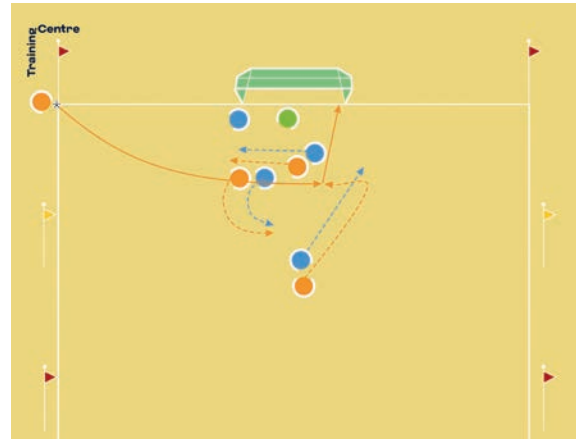
- Se pedirá a los defensores que hagan marcajes individuales, excepto al encargado de defender el primer palo.
- El entrenador propone diferentes combinaciones de movimientos al equipo que saca. En primer lugar, los atacantes harán rotaciones (cambios de posiciones) para intentar deshacerse de sus marcadores. A continuación, se practicarán combinaciones de pases.

Variaciones

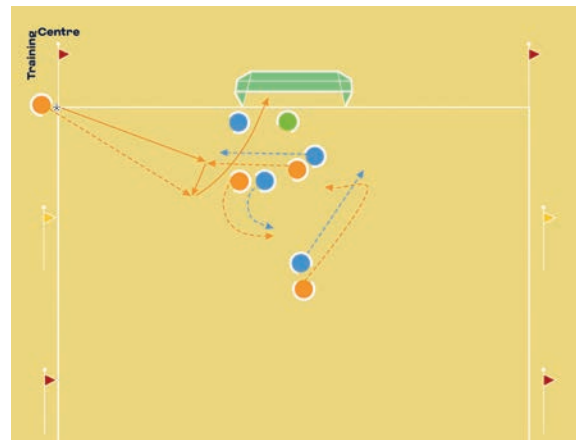
- Variar las combinaciones y trabajar sobre situaciones de partido concretas. Incorporar el concepto de «bloqueo», una acción que permite liberar a un compañero de su marcador.
- Rotar a los equipos. El equipo atacante pasa a ser el defensor, y a la inversa.

Principios básicos

- Tras una serie de rondas, se debe cambiar el lado desde el que se saca de esquina para entrenar los movimientos desde ambos costados.
- Los atacantes deben hacer distintos movimientos para confundir a sus marcadores y, a continuación, ir a buscar el balón con velocidad y determinación.
- Los entrenadores deben ser creativos y presentar varios sistemas para ejecutar este tipo de jugadas.



1.ª variación



2.ª variación



FIFA Training Centre

8.5.2 Tiros libres

Organización

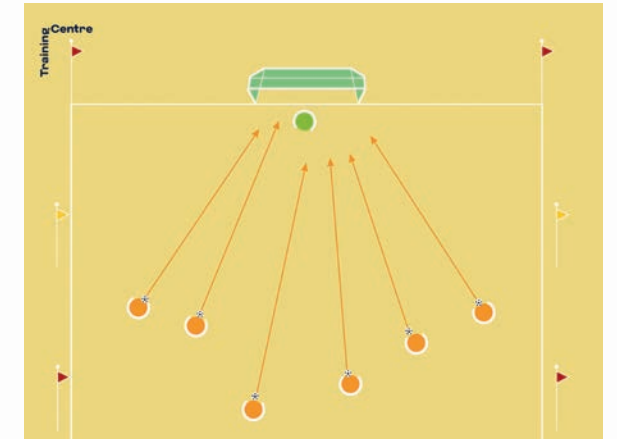
- Marcar puntos de lanzamiento de faltas en distintas posiciones del terreno de juego.
- El ejercicio se desarrolla en una sola portería. Los guardametas se alternan para defenderla.

Explicación

- Los jugadores se turnan para ejecutar tiros libres según su posición en el terreno de juego.
- Se empieza el ejercicio disparando desde las posiciones más cercanas a la portería y se finaliza desde los puntos más lejanos.
- Se pide a los jugadores de campo y los guardametas que compitan entre sí.

Principios básicos

- Se pedirá a los jugadores que varíen el tipo de golpeo (tiros rasos para provocar botes irregulares que dificulten la tarea del portero, disparos a media altura y lanzamientos por alto).
- Los jugadores dispararán desde distintas posiciones para recrear situaciones de partido reales.



FIFA Training Centre



8.5.3 Saque de centro

Organización

- 5 contra 5: un equipo efectúa el saque y el otro defiende.

Explicación

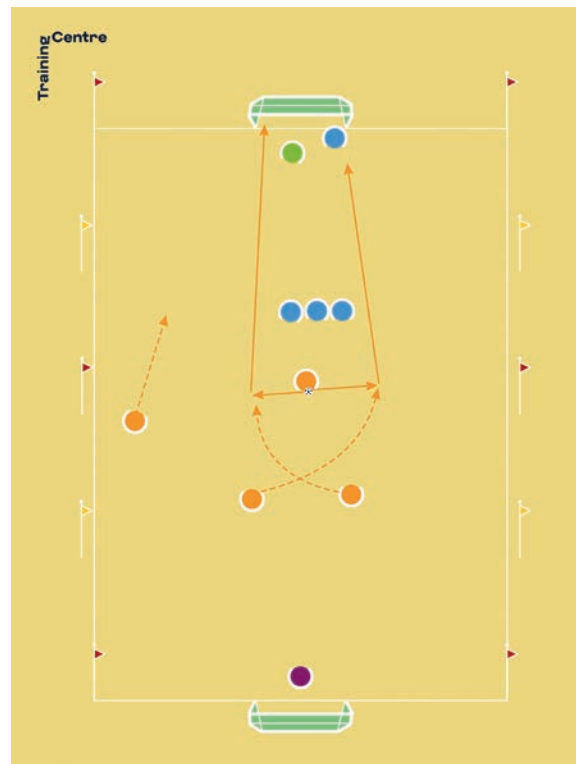
- Se muestran diversas combinaciones para un saque de centro.
- No es posible tirar directamente a puerta al sacar de centro. Solo se podrá disparar tras el pase de un compañero.
- En este caso, la defensa no intervendrá. El objetivo consiste en entrenar diferentes combinaciones de esta acción a balón parado.
- En primer lugar, un jugador toca el balón raso hacia su compañero, que golpea directamente a puerta.

Variaciones

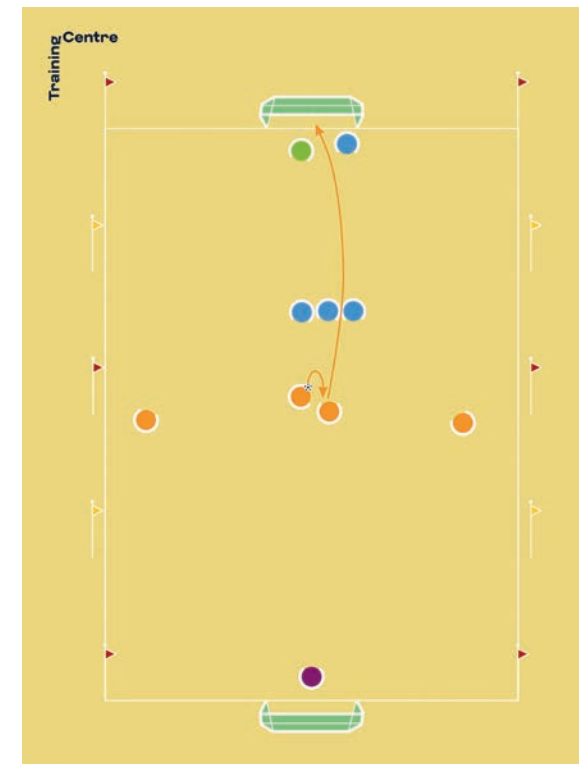
- **N.º 1:** Elevar el balón para que el compañero golpee a puerta de volea.
- **N.º 2:** Combinaciones de pases para que alguno de los jugadores que entran por los costados golpee de volea.
- **N.º 3:** Combinaciones de pases para que alguno de los jugadores que entran por los costados finalice golpeando de chilena.
- **N.º 4:** En esta ocasión, se permitirá que los defensores actúen y presionen como en una situación de partido.

Trabajo técnico

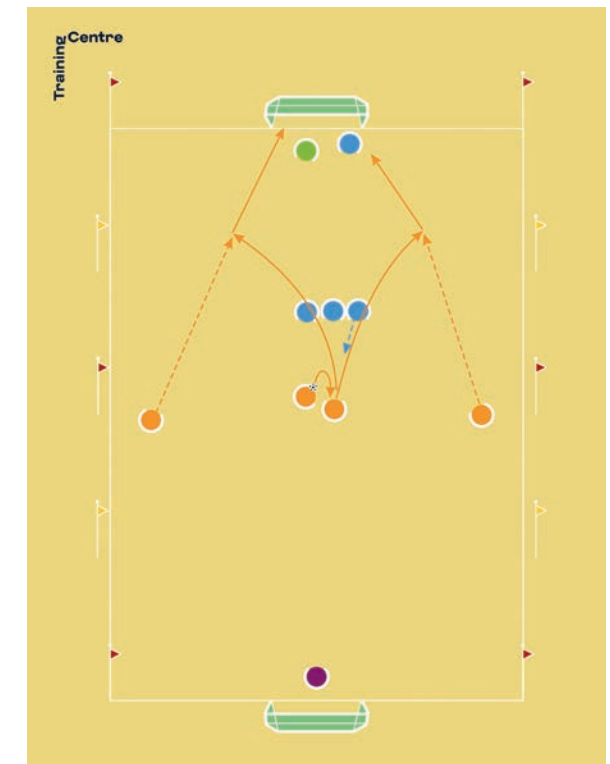
- Idear diferentes combinaciones para trabajar el saque de centro.
- Pedir a los jugadores que se adapten a la presión del rival.



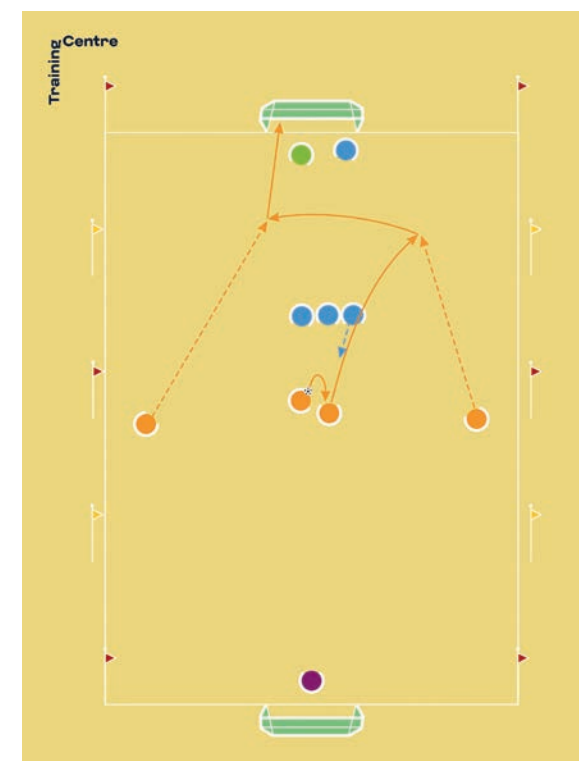
FIFA Training Centre



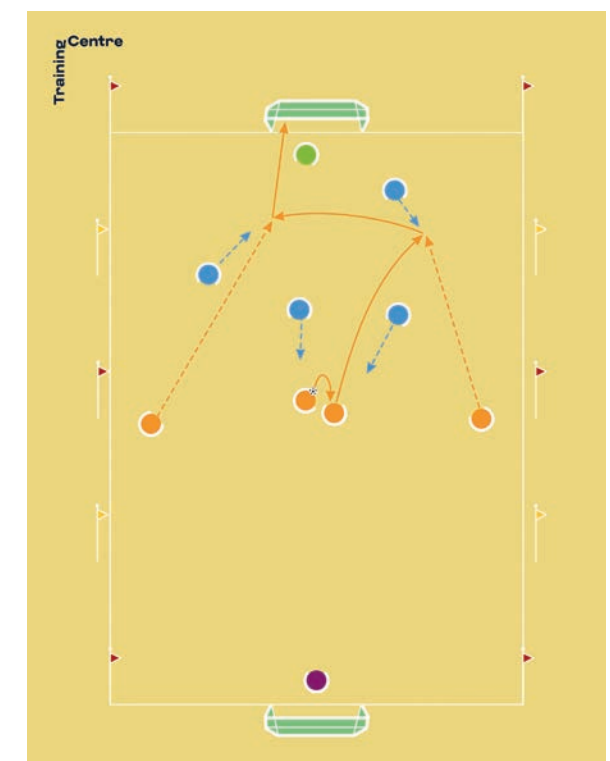
1.ª variación



2.ª variación



3.ª variación



4.ª variación

8.5.4 Saque de banda

Organización

- En este ejercicio participarán cuatro atacantes, cuatro defensores y un guardameta.

Explicación

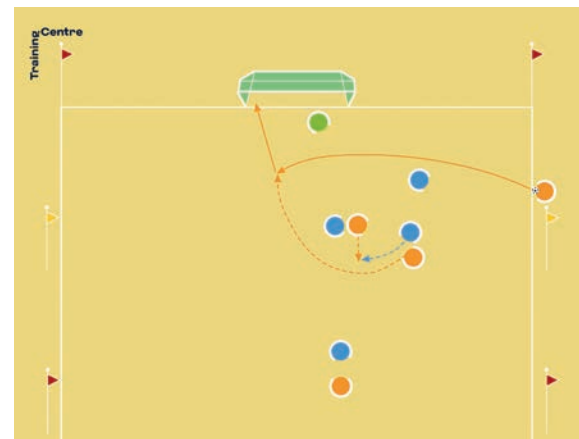
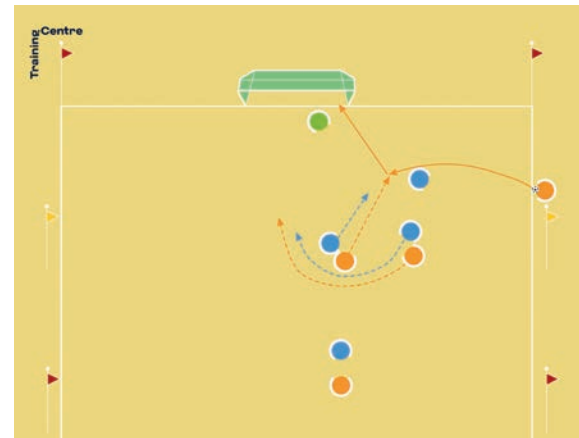
- Los jugadores ponen en práctica las distintas estrategias que el entrenador propone para reanudar el juego con un saque de banda. En el fútbol playa, se puede sacar de banda tanto con el pie como con la mano.
- La primera jugada ensayada culmina con un remate en el primer palo.
- Se pedirá a los defensores que estén pasivos para que los atacantes puedan completar todas las jugadas.

Variaciones

- Realizar una combinación que culmine con un remate en el segundo palo.
- Practicar una combinación que se desarrolle en la zona central del ataque. El jugador que recibe el saque de banda amaga para desmarcarse y crear un espacio que le permita controlar el balón con el pecho y rematar de chilena.
- Tras el saque de banda, el jugador que recibe el balón se lo devuelve al sacador para que este envíe un pase elevado al segundo palo, donde un compañero desmarcado remata a puerta. Esta combinación consta de tres tiempos. El sacador combina con un compañero antes de enviar el balón al segundo palo. De forma alternativa, el sacador recibe el pase de su compañero y dispara a puerta.

Principios básicos

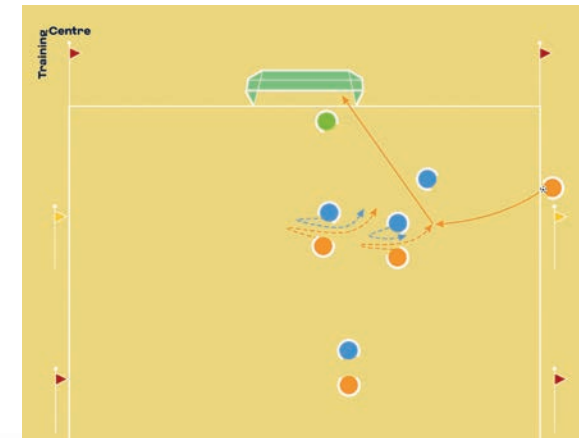
- Tras una serie de rondas, se debe cambiar el lado desde el que se saca de banda para entrenar los movimientos desde ambos costados.
- Los atacantes deben hacer distintos movimientos para confundir a sus marcadores y, a continuación, ir a buscar el balón con velocidad y determinación.
- Los entrenadores deben ser creativos y presentar varios sistemas para ejecutar este tipo de jugadas.



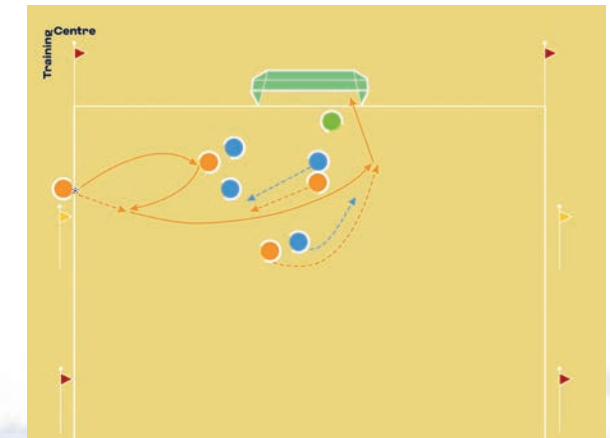
1.ª variación



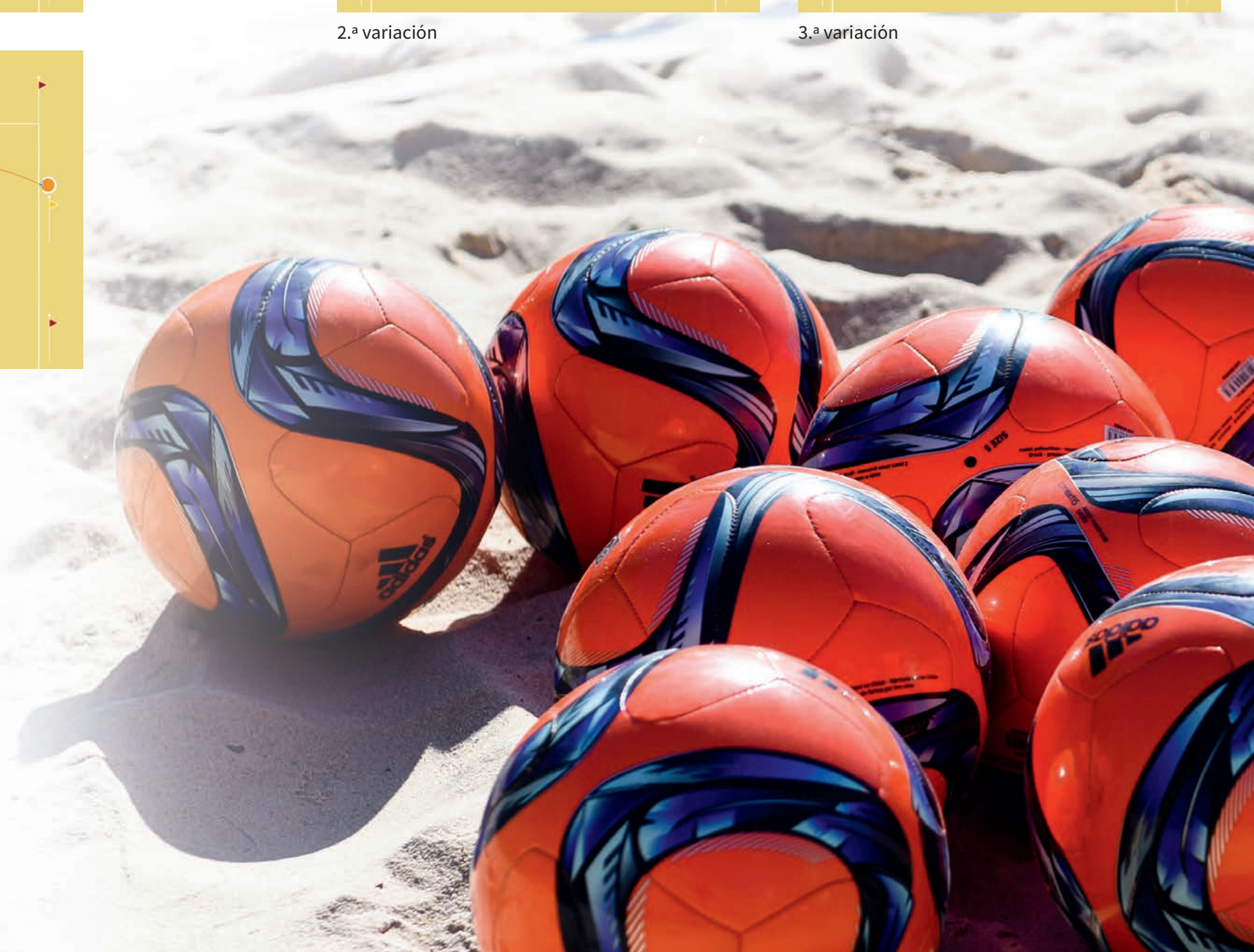
FIFA Training Centre



2.ª variación



3.ª variación





Para jugar al fútbol playa hace falta llevarse bien con la arena. Las particulares condiciones en las que se desarrolla este deporte dan lugar a un amplio repertorio de fintas y acrobacias espectaculares, pero también exigen una preparación física excelente para soportar el esfuerzo que supone moverse sobre la arena blanda. Incluso para realizar los movimientos más sencillos se requiere una buena forma física, coordinación, velocidad y potencia. El fútbol playa ofrece una magnífica alternativa a las formas tradicionales del ejercicio físico y el entrenamiento de la coordinación. La fuerza explosiva, un factor clave en este deporte, es también uno de los aspectos fundamentales que los jugadores de campo y los porteros trabajan en los entrenamientos para mejorar su rendimiento y su forma física.

Angelo Schirinzi, experto técnico en fútbol playa de la FIFA, cree que los niveles de preparación física exigidos para jugar al fútbol playa han aumentado significativamente desde sus comienzos. Al principio, se recurrió a una serie de exfutbolistas para promocionar esta disciplina. En aquellos momentos, el fútbol playa no era más que una diversión, pero cuando pasó a formar parte de la estructura de la FIFA, se convirtió en un reto mucho más serio. Todas las grandes potencias del fútbol playa empezaron a entrenar y a formar jugadores sobre la arena, lo que dio lugar a la especialización de esta disciplina. Eso supuso que incluso grandes futbolistas profesionales dejaran de destacar en el fútbol playa, ya que se necesitaba reunir unas condiciones y habilidades específicas. Por ejemplo, el fútbol convencional se juega a ras de césped, mientras que en el fútbol playa hay que dominar el juego aéreo y hacer malabares y acrobacias. Por otra parte, el calor obliga a tener una mentalidad diferente. Los partidos consisten en un cuatro contra cuatro, más dos guardametas. Nadie puede esconderse y todos los jugadores deben estar en excelente forma física. Los futbolistas participan más en el juego y el nivel de intensidad es mayor que en el fútbol once.

En sus comienzos, el fútbol playa se jugaba en tres o cuatro países. Hoy en día, hay cientos de federaciones en el mundo que trabajan para desarrollarlo. Ramiro Amarelle, una de las grandes leyendas del fútbol playa, considera que se ha mejorado notablemente tanto en la organización como en la calidad de los jugadores. También afirma que hay una serie de factores que condicionan el juego actual y que, sin una buena preparación física, es difícil competir al máximo nivel. En los últimos tiempos se ha avanzado mucho en aspectos como la preparación física integral, el entrenamiento, la prevención de lesiones, los buenos hábitos, la recuperación, la nutrición y la hidratación, lo que ha contribuido a mejorar el nivel de los futbolistas. Ahora son mucho más hábiles y tienen un juego más completo.

Al participar en un mayor número de competiciones, pueden jugar más partidos y, en consecuencia, tienen más oportunidades para desarrollarse. Pasan más horas sobre la arena, ya sea en sesiones de entrenamiento o en encuentros de competición. Esto se traduce en una preparación física más completa. Los futbolistas profesionales entrenan cinco o seis veces a la semana y disputan entre 60 y 70 partidos al año. Además, cuentan con asesoramiento especializado, preparadores físicos, programas de entrenamiento personalizados y preparación técnica.

Claude Barrabé, exguardameta profesional y experto técnico en fútbol playa de la FIFA, cree que esta disciplina también es recomendable para jugadores de fútbol once que quieran recuperar su forma física. Es una forma de que los futbolistas lesionados vuelvan a entrenar y mejoren su condición física. También es útil para los guardametas. El carácter imprevisible del bote del balón en la arena y el hecho de que la superficie no sea plana son factores ideales para entrenar los reflejos. Los porteros tienen que adaptarse a un terreno en el que el balón puede salir en cualquier dirección.

Edu Suárez, jugador profesional de fútbol playa, opina que todo es diferente en este deporte. La cancha no es la misma y es necesario adaptarse a una nueva forma de tratar el balón, así como a una manera distinta de correr y moverse. Para adaptarse a la arena, tienes que aprender a correr sobre ella. Aunque parece fácil, no lo es. El movimiento lateral, los esprints... todo cambia. Básicamente se trata de aprender a mover tu cuerpo sobre una nueva superficie. Según Suárez, después de entrenar muchas horas en la arena, puedes adaptarte y romper con los hábitos del fútbol once para convertirte en un jugador de fútbol playa al cien por cien.

9.1 Resistencia

La resistencia, la fuerza explosiva y la velocidad son, por orden de importancia, los tres aspectos principales que hay que trabajar durante la pretemporada. Si un jugador o el equipo en su conjunto tienen carencias en alguno de estos parámetros, las sesiones de entrenamiento específicas de pretemporada pueden resultar muy beneficiosas, así como el trabajo de mantenimiento una vez iniciada la temporada. Asimismo, los ejercicios de fuerza y coordinación se pueden incluir periódicamente en las sesiones de entrenamiento que se realizan a lo largo de la temporada.

Explicación:

El entrenamiento de resistencia está diseñado para mejorar la capacidad del jugador para mantener el esfuerzo físico. La resistencia es la capacidad del organismo para realizar una actividad física durante periodos prolongados. El entrenamiento de resistencia fortalece el aparato cardiovascular, el sistema inmunitario y la salud en general. A mayor nivel de resistencia, menor riesgo de lesiones y mayor capacidad de recuperación. Mejorar la resistencia es esencial para alcanzar la excelencia en el entrenamiento de velocidad y potencia. Un entrenamiento de resistencia integral incluye ejercicios especialmente pensados para mejorar la resistencia, aunque también se pueden incorporar elementos técnicos y tácticos.

Métodos/principios básicos:

Durante los ejercicios de resistencia, la frecuencia cardíaca del jugador debería oscilar entre 130 y 160 pulsaciones por minuto.



9.1.1 Resistencia

Organización

- Formar tres o cuatro pasillos con la ayuda de conos. Ajustar la longitud de los pasillos en función de la distancia que se desee trabajar.

Explicación

- El jugador situado en un extremo del pasillo conduce el balón a una velocidad media hacia el otro extremo, donde se encuentra su compañero. Cuando llega al final del pasillo, cede el balón a su compañero para que este realice el mismo recorrido en sentido inverso.
- Se debe conducir el balón a ras de suelo.
- Realizar el ejercicio durante cuatro o cinco minutos.

Variación

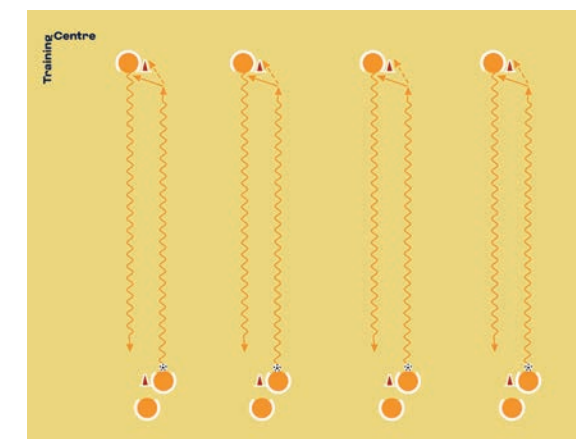
- En los primeros metros, los jugadores deben elevar el balón y avanzar dando toques sin que caiga al suelo. Después, continuar el ejercicio conduciendo a ras de suelo hasta el final del pasillo. Esta variación debe hacerse a una velocidad media.

Situación de partido

- Organizar un 5 contra 5 en toda la cancha y con la siguiente regla: los jugadores solo pueden pasarse el balón con la mano. No se puede correr con el balón en la mano. Solo son válidos los goles marcados con la cabeza. Si el balón cae a la arena, la posesión pasa al equipo contrario. Se puede hacer una competición entre equipos e incluir otras reglas.

Principios básicos

- Los jugadores deben realizar el ejercicio inicial a una velocidad media.
- Incluir rutinas de fortalecimiento muscular a lo largo de los ejercicios.



FIFA Training Centre



9.2 Fuerza explosiva

La fuerza explosiva es la combinación de velocidad y fuerza necesaria para generar la máxima energía en el menor tiempo posible. La fuerza explosiva es particularmente importante en el fútbol playa, porque movimientos como saltar o tirar requieren mucha más energía cuando se realizan sobre arena que cuando se juega en césped o en superficies compactas.

Métodos/principios básicos:

- Calentar antes de pasar a la parte principal de la sesión de entrenamiento
- Realizar movimientos rápidos y explosivos
- Carga: un 80-90 % de la velocidad máxima
- Sin aumento significativo de la frecuencia cardiaca entre repeticiones
- Un minuto de descanso
- Tres repeticiones por serie
- De una a tres series por sesión de entrenamiento
- Descanso entre series: de tres a cinco minutos. Se puede dividir el equipo: cinco jugadores completan la serie mientras los demás (que disponen de balones) ayudan y animan a los compañeros activos antes de intercambiar los papeles

9.2.1 Explosividad

Organización

- Situar a los jugadores de campo en una portería y a un guardameta en la portería contraria. Colocar cuatro conos, formando un rombo, unos metros por delante de los jugadores y situar dos balones en el borde del área contraria.

Explicación

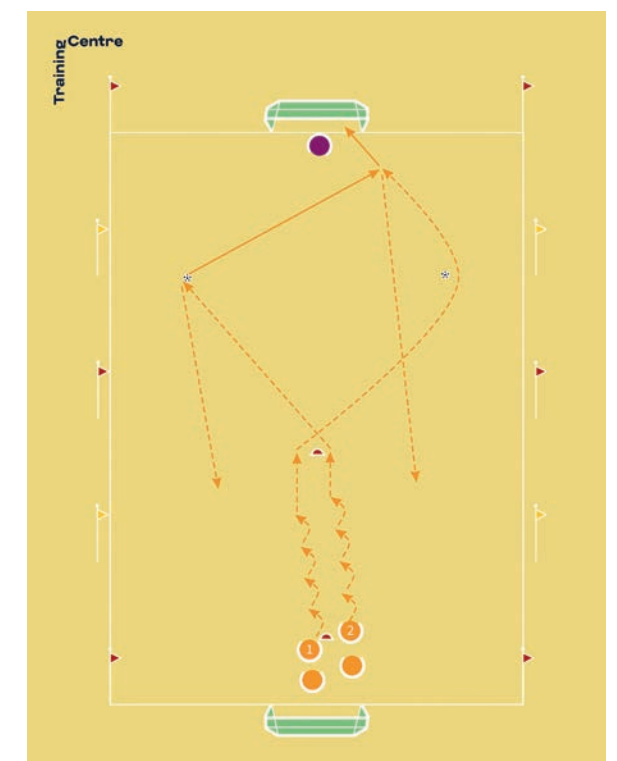
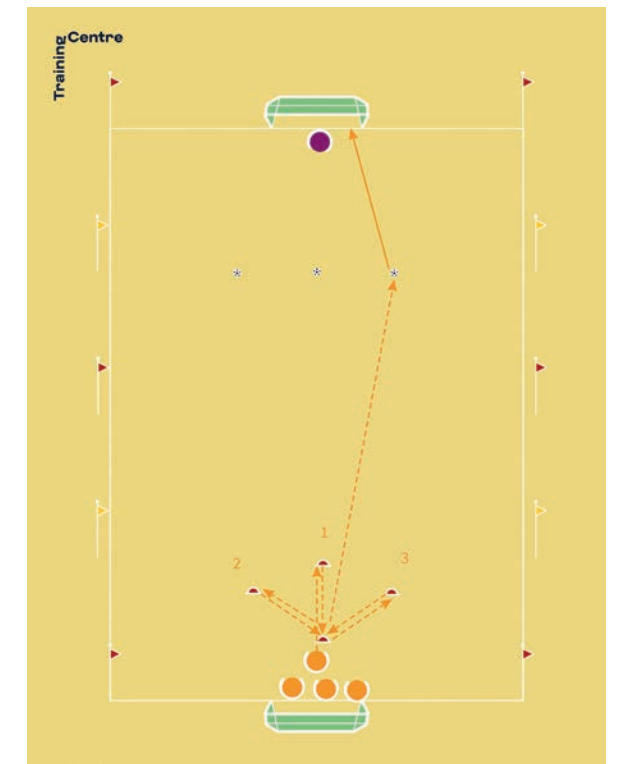
- Los jugadores se turnan para realizar el ejercicio.
- Saliendo desde el primer cono, los jugadores deben ir lo más rápido posible a tocar uno de los conos que tienen delante, volver al punto de partida y repetir la acción con los dos conos restantes.
- Una vez que hayan tocado todos los conos, deben esprintar hasta uno de los balones situados en el borde del área contraria y disparar a puerta.
- Cada jugador debe ejecutar el ejercicio cuatro veces y rematar dos veces con la pierna derecha y dos con la izquierda.

Variación

- Dividir a los jugadores en parejas. Tras dar cuatro saltos hacia delante a la pata coja, los miembros de cada pareja deben esprintar en diagonal y en direcciones opuestas hacia los balones colocados en sus respectivas trayectorias. El primer jugador que llegue al balón debe situarse en el segundo palo para recibir el centro de su compañero y rematar a puerta. Al finalizar la acción, ambos jugadores deben volver a la posición inicial lo más rápido posible.

Principios básicos

- Pedir a los jugadores que ejecuten el ejercicio con mucha intensidad.
- El entrenador debe tener una actitud activa y animar a los jugadores mientras realizan los ejercicios.
- Los jugadores deben tratar de no perder de vista al guardameta en ningún momento. Cuando regresen en carrera hacia su posición inicial tras completar la secuencia, deben echar un vistazo hacia la posición del portero.



FIFA Training Centre

9.3 Velocidad

La velocidad se puede dividir en tres categorías: velocidad de reacción, aceleración y velocidad de acción. La velocidad de reacción es la capacidad del jugador para reaccionar lo más rápido posible a un estímulo; por ejemplo, una señal acústica. La aceleración se mide en función de la velocidad que se alcanza entre los cinco y siete metros iniciales de una carrera, mientras que la velocidad de acción es la capacidad para, una vez recorridos los primeros siete metros de la carrera, mantener una velocidad en una distancia de hasta 20 metros.



Métodos/principios básicos:

- Calentar antes de pasar a la parte principal de la sesión de entrenamiento
- Recuperación completa después de cada repetición
- Máxima velocidad
- Aumento significativo de la frecuencia cardiaca después de cada repetición
- Las sesiones básicas del entrenamiento de velocidad se realizan sin balón, pero los ejercicios individuales pueden requerir un balón; por ejemplo, para disparar a puerta

9.3.1 Coordinación

Organización

- Delimitar varias zonas cuadradas y asignar un grupo de entre tres y seis jugadores a cada una de ellas.

Explicación

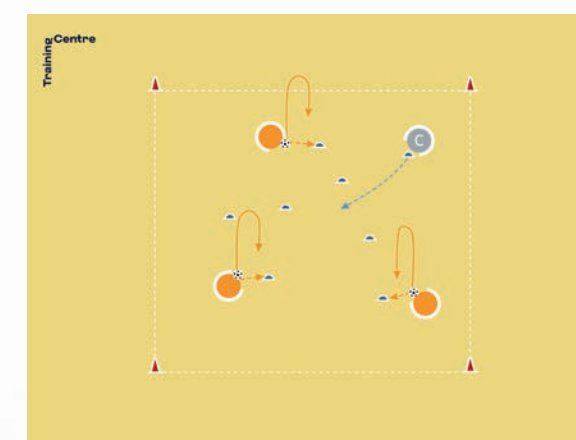
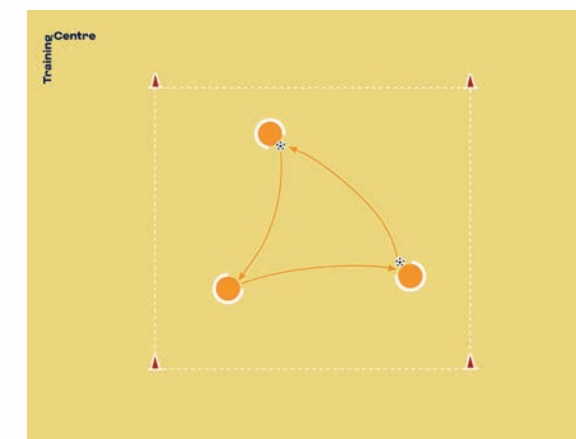
- Iniciar el ejercicio con una sucesión de toques y de pases por alto entre los jugadores de cada zona. Poner varios balones en juego; por ejemplo, dos balones para tres jugadores.

Variación

- Animar a los jugadores a comprobar quién es el mejor dando toques al balón. Depositar conos en la arena para que los jugadores los recojan durante el ejercicio mientras siguen manteniendo el balón en el aire. Conceder puntos por cada cono recogido sin que el balón toque el suelo. Establecer un sistema de puntuación según el color de los conos recogidos para generar un ambiente lúdico y competitivo.

Principios básicos

- El entrenador debe tener una actitud activa y puede introducir nuevas reglas en el transcurso del juego, así como participar en el ejercicio junto con los jugadores para crear un ambiente competitivo y divertido.



FIFA Training Centre



9.3.2 Velocidad

Organización

- Formar dos equipos. Colocar a los equipos en filas paralelas y situar a un guardameta en la portería contraria.

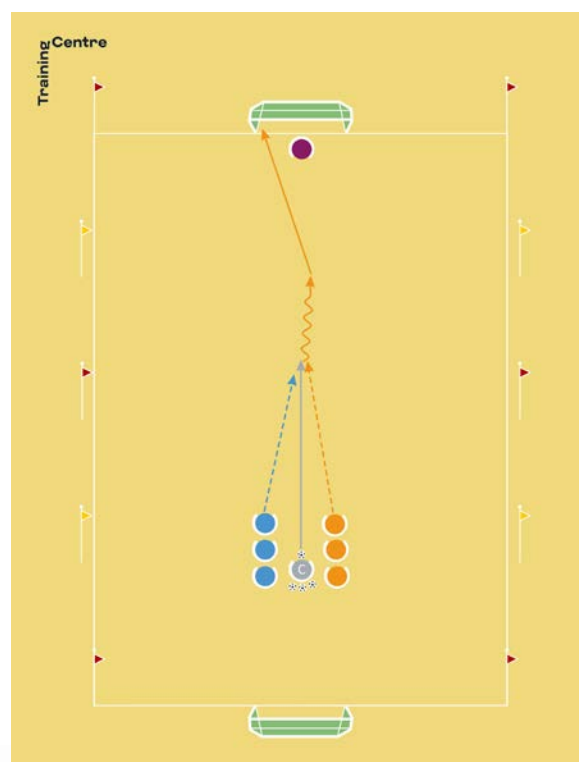
Explicación

- El entrenador se coloca detrás de las filas de jugadores y lanza el balón al centro del campo.
- Dos jugadores (uno de cada equipo) esprintan para llegar al balón. El primero que llegue debe jugar un uno contra uno contra el portero.
- El objetivo de este ejercicio es entrenar la velocidad y el tiempo de reacción. En cuanto el primer jugador toque el balón, el segundo debe detenerse.

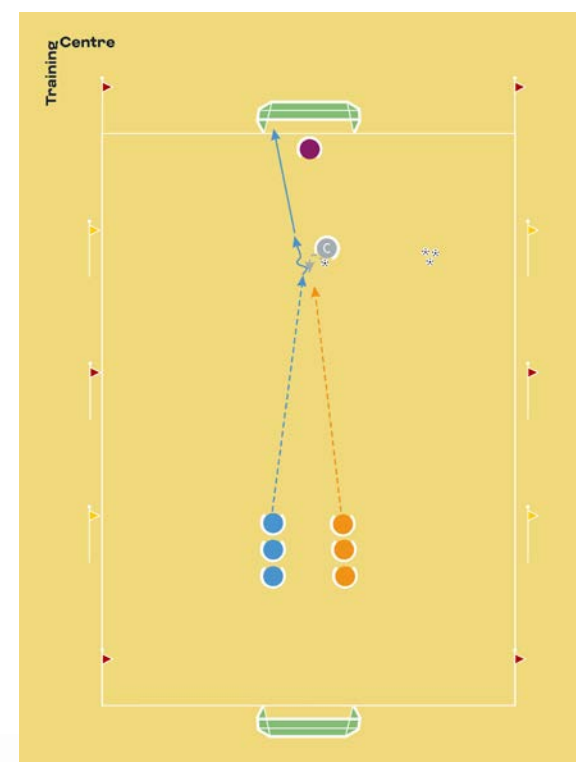
- Organizar una minicompetición entre ambos equipos.

Variaciones

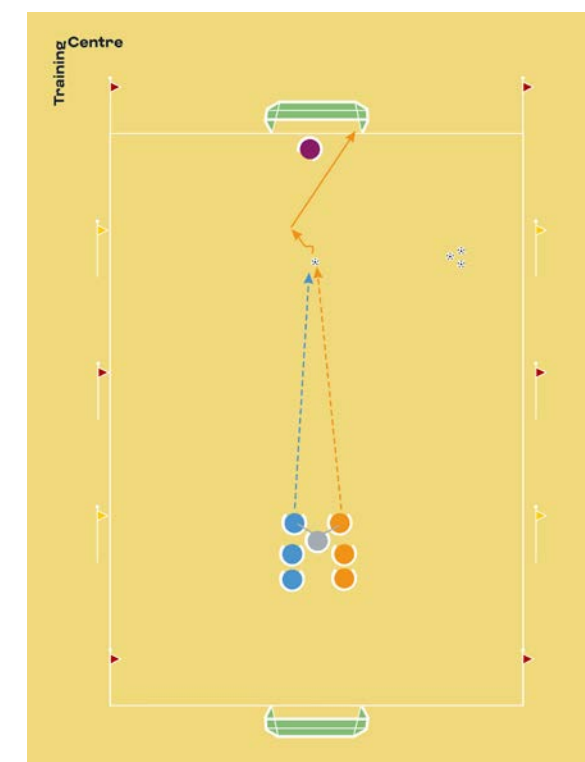
- El entrenador se coloca enfrente de los jugadores. En el momento en que suelte el balón, los dos jugadores deben acelerar para alcanzarlo.
- Variar la forma de dar la salida a los jugadores; por ejemplo, tocándoles la espalda, haciendo un sonido concreto, etc.
- Hacer que los jugadores empiecen tumbados boca abajo y esprinten para tocar la mano del entrenador. Esta variación no incluye remate a puerta.
- Hacer que los jugadores empiecen sentados de espaldas al entrenador. Esta variación tampoco incluye remate a puerta.



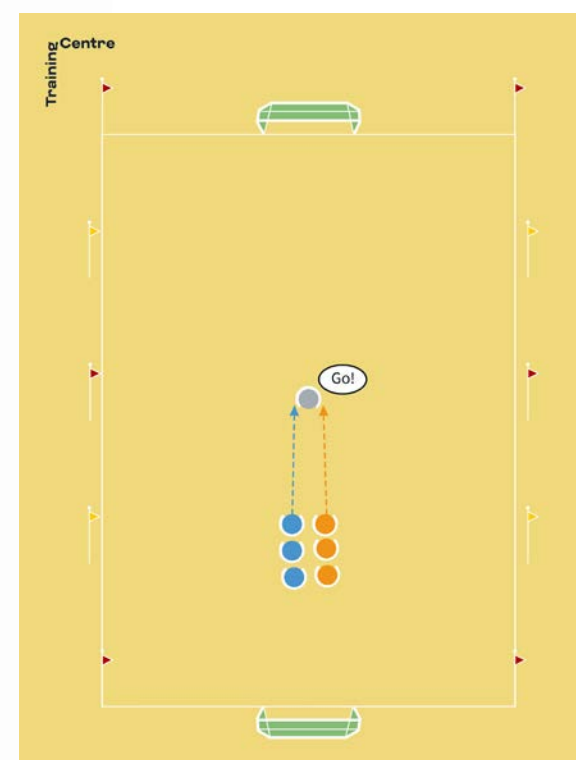
FIFA Training Centre



1.ª variación



2.ª variación



3.ª y 4.ª variación



9.4 Fuerza

El entrenamiento de fuerza puede ayudar a aumentar la masa muscular de los jugadores. Además, es beneficioso para mantener una buena postura corporal y prevenir el dolor de espalda. Por lo tanto, desempeña una función importante en la prevención de lesiones. Los programas de entrenamiento pueden incluir ejercicios como las series de abdominales y los estiramientos musculares.

9.5 Preparación física para porteros

La condición física de los guardametas es un factor clave para que puedan rendir bien en los partidos y entrenamientos. Los porteros realizan su preparación física en la pretemporada, pero también necesitan mantener y mejorar su estado físico a lo largo de la campaña. El entrenamiento físico integrado es un método que permite mejorar la forma física (velocidad, fuerza y coordinación) y perfeccionar la técnica simultáneamente. Los guardametas pueden participar en las sesiones de entrenamiento del equipo o someterse a sesiones específicas con el preparador de porteros.



9.5.1 Resistencia: porteros

Organización

- En este ejercicio participarán tres guardametas: uno en la portería y uno a cada lado de la línea media imaginaria.

Explicación

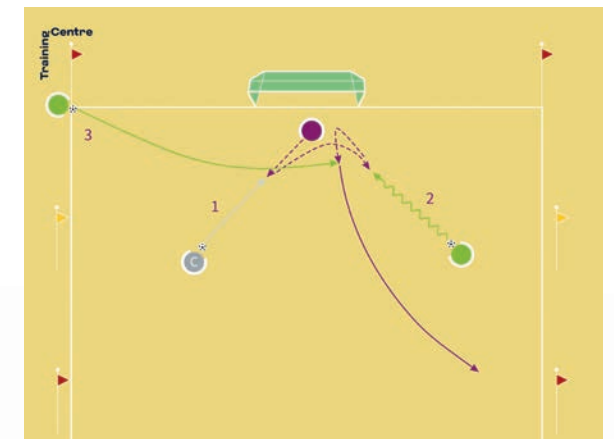
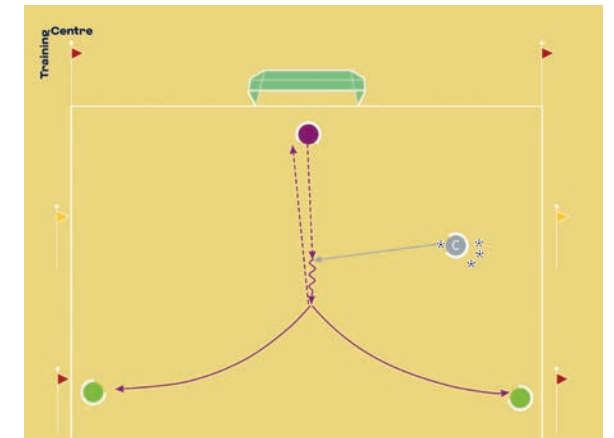
- El guardameta ubicado en la portería corre a buscar el balón situado en el borde del área. Tras elevar el balón, avanza unos metros dando toques y envía un pase de volea al portero situado a su izquierda. A continuación, recupera la posición en la portería y repite la misma acción, pero esta vez jugando hacia el otro lado.
- Repetir el ejercicio entre cuatro y seis veces antes de rotar a los guardametas.

Variación

- Incorporar al entrenador al ejercicio. Colocar un balón en la esquina y uno a cada lado del área. Simular varias situaciones de partido.
- El entrenador envía un balón de volea, a media altura, desde el lado izquierdo del área. El guardameta le devuelve el balón y regresa a la portería antes de hacer una salida a los pies del portero que avanza por el lado derecho. Después, vuelve a retroceder hacia la portería. Por último, debe calcular la trayectoria de un saque de esquina, atrapar el balón a la altura del segundo palo y sacar en largo.

Principios básicos

- Pedir al guardameta que regrese a la portería sin dar la espalda a lo que sucede en la cancha. Puede retroceder con desplazamientos laterales o pasos cruzados.
- Entrenar varias situaciones de partido.



FIFA Training Centre

9.5.2 Explosividad: porteros

Organización

- Colocar dos filas de cuatro conos detrás de la línea de fondo (una fila a cada lado de la portería). El entrenador o uno de los guardametas se coloca al borde del área para disparar a puerta desde esa posición.

Explicación

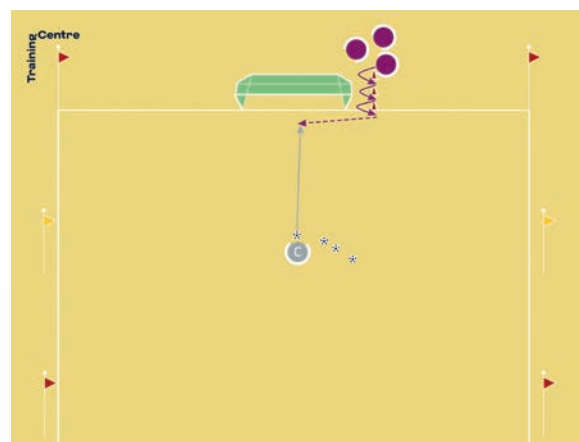
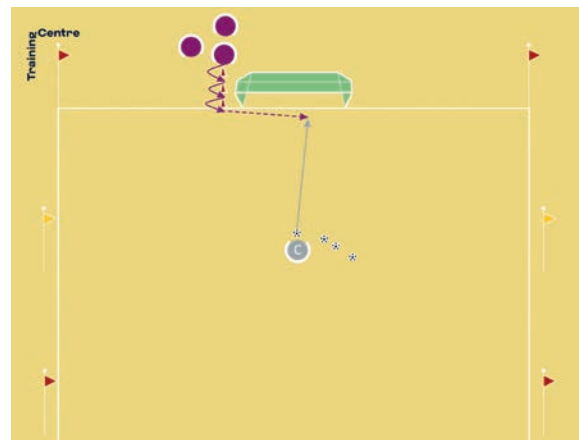
- El primer guardameta debe saltar por encima de los cuatro conos, dar unos pocos pasos para colocarse y tratar de detener un disparo dirigido al segundo palo.
- Los guardametas se turnan para realizar el ejercicio.
- Después de los saltos, tratan de atrapar o desviar un disparo a media altura procedente del portero o entrenador situado en el centro. El tiro debe dirigirse al palo más alejado del guardameta para obligarlo a reaccionar rápidamente.

Variaciones

- Alternar el lado de la portería en el que se realiza el ejercicio.
- Hacer saltos laterales (rodillas al pecho) sobre los conos, atrapar o rechazar un disparo raso y levantarse rápidamente para detener un segundo disparo enviado a media altura desde el lado contrario.

Principios básicos

- Pedir a los porteros que den pequeños pasos para colocarse antes de tomar impulso y estirarse a por el balón.



FIFA Training Centre

9.5.3 Velocidad: porteros

Organización

- En este ejercicio participarán tres guardametas: uno en la portería y dos entre la línea media y el área (uno en cada lado, con balón). Delimitar una zona cuadrada a cada lado de la portería.

Explicación

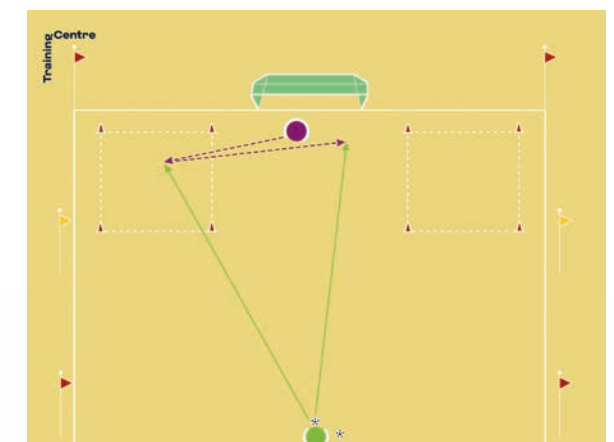
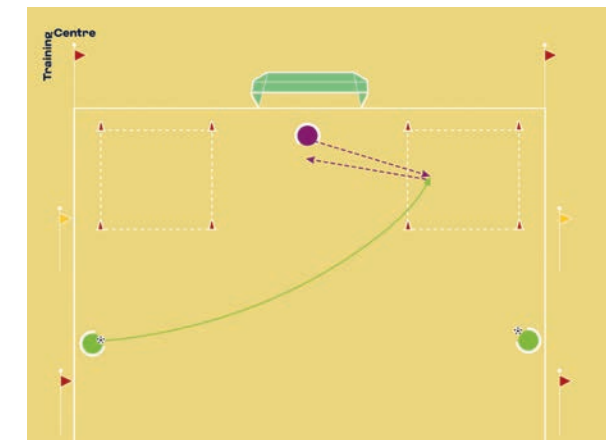
- Por turnos, los porteros con balón deben enviar un pase por alto a la zona cuadrada del lado contrario.
- El guardameta debe intentar atrapar o desviar el balón antes de que toque la arena de la zona correspondiente. Se pueden hacer cuatro repeticiones del ejercicio por cada guardameta.

Variación

- Colocar un punto de partida en el centro y poner en juego dos balones seguidos en cada repetición. Con el primer balón, se debe hacer un saque por abajo hacia una de las dos zonas cuadradas. Con el segundo balón, se debe enviar un lanzamiento por alto hacia la portería. Tras hacerse con el primer balón, el portero debe regresar rápidamente a su posición para atrapar o desviar el segundo.

Principios básicos

- Pedir a los guardametas que realicen el ejercicio con intensidad.
- Es fundamental que los porteros recuperen la posición rápidamente después de cada intervención.



FIFA Training Centre

10.1 Entrenamiento complementario para el fútbol

Jugar al fútbol playa es una forma excelente de reforzar el entrenamiento futbolístico, sobre todo para los niños. Como se explica en secciones anteriores de este manual, jugar en la arena exige altos niveles de capacidad técnica, forma física y coordinación, y el fútbol playa ayuda a desarrollar todos estos aspectos.

Técnica y tácticas

El hecho de tener mucho contacto con el balón, junto a una superficie de juego irregular y un tiempo limitado para controlar la pelota son factores muy beneficiosos a la hora de mejorar la capacidad técnica de los jugadores. Como las bases de las destrezas técnicas se sientan a una edad muy temprana, el fútbol playa es especialmente adecuado para niños y jugadores jóvenes. Desde el punto de vista táctico, el fútbol playa también ofrece muchos beneficios a los futbolistas que normalmente juegan en hierba. Los cambios de orientación rápidos, la búsqueda directa de la portería rival y el elevado número de jugadas y movimientos ensayados sirven para mejorar el conocimiento táctico de los jugadores.

Forma física y coordinación

Los jugadores deben estar bien preparados físicamente y tener la coordinación necesaria para desplazarse por la cancha, ya que la arena se mueve a cada paso que dan. En este sentido, el fútbol playa constituye una interesante alternativa a los programas de preparación física y ejercicios de coordinación tradicionales.

Habilidades cognitivas

El fútbol playa también ayuda a mejorar las habilidades cognitivas de los jugadores. El alto ritmo de juego característico de este deporte obliga a los futbolistas a interpretar y analizar inmediatamente cada situación y a tomar decisiones rápidas. Al reconocer correctamente una situación de partido determinada, los jugadores pueden ganar tiempo para elegir y preparar la respuesta más adecuada. La capacidad para leer el juego y adelantarse a los movimientos del rival es esencial para el éxito de cualquier jugador que practique un deporte de equipo y es mejor adquirirla a edades tempranas.

10.2 Infraestructura y calendario de competiciones

En muchos lugares, la demanda de campos de fútbol públicos supera con creces a la oferta. Por este motivo, en países con extensas costas, como Brasil, muchos futbolistas se lanzan a las playas para practicar su afición. Con poco esfuerzo y un coste mínimo se pueden crear canchas de fútbol playa permanentes o temporales, que son una alternativa atractiva a las infraestructuras en funcionamiento.

Sin embargo, el fútbol playa no se limita a las regiones costeras, sino que también se ha implantado en muchos países sin litoral. La temporada de fútbol no suele abarcar todo el año natural y muchos clubes no ofrecen actividades alternativas durante las vacaciones de verano e invierno. Por ello, el fútbol playa puede tener cabida como extensión de la temporada futbolística en esas épocas del año.



10.3 Prevención de lesiones y rehabilitación

Las características físicas de la arena hacen que el entrenamiento de fútbol playa mejore los niveles de rendimiento de los jugadores y fortalezca grupos musculares que no se activan cuando se juega en una superficie firme. De hecho, las sesiones de entrenamiento complementarias sobre arena pueden reducir el riesgo de lesiones deportivas. Jugar en arena no solo fortalece la musculatura, sino que también reduce la tensión sobre la columna vertebral, articulaciones, ligamentos y tendones. Aparte del hecho de que no se permite utilizar calzado en el fútbol playa, el efecto amortiguador de la superficie de juego es la principal razón del bajo número de lesiones en esta disciplina en comparación con el fútbol.

El desarrollo muscular y la reducción de la tensión sobre la columna vertebral, articulaciones, ligamentos y tendones también son factores importantes a la hora de diseñar un programa de rehabilitación de articulaciones sobrecargadas y lesiones. En los casos en que determinadas lesiones de rodilla o de ligamentos impidan a un jugador entrenarse en una superficie dura, el fútbol playa puede ser una buena alternativa.



11.1 Observaciones generales para entrenadores

Recordar las principales razones por las que los jóvenes practican este deporte puede ser de gran ayuda a la hora de entrenar. A continuación se explican algunos principios básicos que tanto entrenadores como jugadores pueden seguir para aprovechar al máximo su experiencia en el fútbol playa.

- El principal objetivo de los jugadores es disfrutar del juego
- La educación y el desarrollo son prioritarios
- Reconocer nuestros errores y aprender de ellos
- Hacer crítica constructiva, crear un ambiente agradable y fomentar relaciones sanas entre el entrenador y los jugadores, así como entre los propios futbolistas
- Ser un buen ejemplo para los demás
- Animar a los jugadores a mejorar su nivel
- Promover que los jugadores tengan iniciativa y no tengan miedo al fracaso
- Hacer hincapié en la importancia del juego limpio

Todos los ejercicios incluidos en este manual son aptos para entrenar a jugadores de fútbol base. Es muy importante simplificar los ejercicios teniendo en cuenta los siguientes consejos:

- Utilizar canchas o zonas de juego más pequeñas
- Reducir las distancias entre jugadores en los ejercicios de pase y tiro
- Permitir el uso de las manos para dar pases
- Adaptar el tamaño de los balones en función del ejercicio

Fútbol base (6-9 años)



Características

Los jugadores de esta franja de edad:

- intentan marcar gol lo más rápido posible;
- no entienden la necesidad de jugar en equipo;
- no usan toda la cancha;
- juegan en zonas centrales, sin abrir el campo;
- luchan por la posesión del balón de forma individual, no como equipo;
- no comprenden la razón de ser de la mayoría de las reglas del juego.

Los entrenadores deben hacer hincapié en:

- la importancia de mantener la posesión del balón;
- el hecho de que, para disfrutar al máximo del juego, es preferible jugar como equipo que hacerlo individualmente.

Fútbol base (9-12 años)



Características

Los jugadores de esta franja de edad:

- aprovechan más el ancho del campo;
- colaboran y se coordinan mejor con sus compañeros;
- aprovechan los espacios para ofrecerse a sus compañeros;
- asumen funciones diferentes (atacantes y defensores);
- dejan más distancia con sus adversarios;
- comprenden mejor las reglas del juego.

Los entrenadores deben hacer hincapié en:

- cómo jugar sin balón, tanto en labores ofensivas como defensivas;
- cómo aprovechar toda la cancha
- cómo ser más eficientes en acciones ofensivas y defensivas gracias a la colaboración entre compañeros.

Juveniles (12-16 años)



Características

Los jugadores de esta franja de edad:

- aprovechan bien los espacios;
- deciden las funciones principales y secundarias;
- se organizan de forma colectiva;
- entienden el juego en su conjunto (ataque y defensa);
- juegan para el equipo;
- comprenden y aceptan las reglas del juego.

Los entrenadores deben hacer hincapié en:

- la importancia de entender las acciones que realizan los compañeros;
- la motivación por colaborar y participar en las fases de ataque y defensa;
- las transiciones rápidas;
- la importancia de ocupar espacios cerca y lejos del balón, en defensa y en ataque;
- cómo jugar en las bandas, en el centro, en posiciones adelantadas y atrás;
- cómo abrir huecos e impedir que el equipo rival cree espacios.

Juveniles (16-18 años)



Características

Los jugadores de esta franja de edad:

- desarrollan habilidades de percepción, análisis, toma de decisiones y ejecución de acciones;
- demuestran su espíritu competitivo;
- no quieren que les obliguen a hacer cosas;
- están influenciados por aspectos psicológicos;
- están en plena pubertad, lo que les hace muy sensibles e inestables emocionalmente;
- se desarrollan en función de lo que ven y sienten.

Los entrenadores deben hacer hincapié en:

- la siguiente distribución del entrenamiento: 50 % técnico, 25 % físico y 25 % táctico;
- cómo evitar la fatiga;
- el desarrollo de todas las tácticas básicas;
- el uso de diferentes esquemas y estrategias;
- el juego de ataque y el contraataque;
- la defensa en zona y la colocación defensiva;
- el apoyo a sus decisiones;
- simplificar tareas e introducir reglas para practicar movimientos diferentes;
- juegos y circuitos de entrenamiento.

En general, al trabajar con distintas franjas de edad, debemos jugar partidos de diferentes tipos en canchas de distintas dimensiones y variar el número de jugadores y el tamaño de las porterías.

FIFA[®]