



**División de Desarrollo del Fútbol Mundial**

---

**MANUAL DE  
ENTRENAMIENTO  
DE FUTSAL**



## Le damos la bienvenida a este manual de entrenamiento.

El futsal es una disciplina muy importante para la comunidad futbolística. Actualmente, lo practican millones de personas de todo el mundo en un gran número de federaciones miembro de la FIFA. Para algunos, el futsal es, por derecho propio, una modalidad del fútbol que goza de gran popularidad, mientras que otros utilizan esta disciplina como una herramienta para el desarrollo de futbolistas jóvenes.

La FIFA reconoce la importancia de todas las modalidades del deporte rey, aunque el futsal se ha beneficiado relativamente tarde del apoyo a sus entrenadores del que disfruta la familia del fútbol. Ha llegado el momento de integrar el futsal en la comunidad futbolística con el fin de aprovechar sus principales virtudes y seguir desarrollando esta modalidad del juego.

Si el futsal se moderniza, se vuelve más accesible, se desmitifican sus conceptos y se muestra lo sencillo que es, habrá más niños y niñas que quieran practicarlo. Al simplificar su contenido y fomentar su práctica en lugar de incidir en conceptos y ejercicios complejos y con una estructura rígida, se espera animar a un mayor número de adultos a disfrutar de este deporte.

Los niños quieren jugar; es algo natural. Por eso, la mejor manera de motivarlos es plantear un juego donde se sientan libres de experimentar, donde puedan expresarse sin el control exhaustivo de un adulto que pretenda que cumplan ciertos requisitos para su propio beneficio sin pensar necesariamente en el beneficio de los niños.

Asimismo, reconocemos que, desde una edad muy temprana, todas las modalidades del juego desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de niños y niñas. Concretamente, el futsal es un formato capaz de acelerar el desarrollo de las jugadoras jóvenes gracias a las restricciones que plantea. En consecuencia, solo puede ser positivo para el fútbol femenino.

A la hora de entrenar o enseñar, lo importante es **lo que se dice** —apoyando el discurso con datos y pruebas— y no **quién lo dice**. No obstante, como entrenadores, nuestras decisiones se basan en opiniones que no pueden sustituirse, sin más, por datos. Más bien al contrario: debemos apoyarnos en los datos para tomar decisiones, pero sin dejar que estos las tomen por nosotros.

El presente manual no pretende recopilar un temario exhaustivo ni ofrecer una titulación de entrenador, sino más bien aportar una serie de directrices sobre la forma de motivar a los jóvenes. Partiremos de juegos sencillos que permitan que los jóvenes jueguen, tengan más contacto con el balón, se sientan cómodos con el esférico en los pies y prueben cosas nuevas con libertad.

En lugar de diseñar y organizar sesiones de entrenamiento con objetivos muy específicos, exponer a los jugadores jóvenes al componente aleatorio que tiene el juego puede actuar como catalizador para su progresión deportiva. Si permitimos que esas mentes jóvenes exploren, aprendan a través de la experimentación, el ensayo/error o el aprendizaje guiado, lograremos que los jugadores se desarrollen y tengan confianza para expresarse desde su infancia. Al ofrecerles una oportunidad para contribuir a su aprendizaje, logramos que se hagan responsables de su camino y tracen su propia trayectoria de aprendizaje.

Otra de las claves para crear el entorno adecuado es contar con expertos que adapten los entrenamientos a las distintas edades, en lugar de adoptar un planteamiento único y válido para todos los casos.

Este manual de entrenamiento no pretende sustituir otros recursos ya publicados, sino complementarlos con un enfoque actualizado sobre cómo trabajar en esta disciplina.

Aunque el manual pueda aplicarse a todos los niveles, desde la base hasta la élite, no debe considerarse una guía utópica para ganar torneos a ningún nivel. Su intención es formar a futuros jugadores, así como guiar a entrenadores, docentes, padres y voluntarios hacia el desarrollo de los cimientos de esta disciplina mediante el juego libre con restricciones.

De igual modo, se reconoce la necesidad de tratar las distintas fases del desarrollo de todos los jugadores jóvenes, desde los primeros años de la infancia hasta la edad adulta (e incluso etapas posteriores).

En este contexto, el manual de entrenamiento hace referencia:

- **al jugador en fase de desarrollo** (6-12 años);
- **al jugador en categorías juveniles** (13-18 años);
- **al futsal recreativo;**
- **al futsal de élite.**

Esperamos que disfrute de este manual de entrenamiento —sea cual sea su conocimiento previo de esta disciplina y su papel en el mundo del deporte—, que le resulte estimulante y despierte su curiosidad para que quiera conocer mejor el futsal desde su propia perspectiva.



<b>Introducción general</b>	<b>06</b>	<b>04   Motivación para la práctica y el desarrollo del futsal</b>	<b>28</b>	<b>07   El jugador en categorías juveniles</b>	<b>52</b>	11.2 Sin la posesión	132
<b>01   Introducción al manual de entrenamiento</b>	<b>08</b>	4.1 El futsal como herramienta de desarrollo del futbolista	29	7.1 El entrenador de jugadores en categorías juveniles	54	11.2.1 Bloque alto y presión alta	132
1.1 El entrenamiento con juego real como herramienta para el desarrollo	11	4.2 El desarrollo de la creatividad en jugadores jóvenes	29	7.2 El programa de entrenamiento para categorías juveniles	56	11.2.2 Bloque alto	132
1.2 El enfoque basado en restricciones y el futsal	12	4.3 El conocimiento del juego y la capacidad para leer el juego	29	7.3 Contenidos específicos	57	11.2.3 Presión alta	134
1.3 El entrenamiento de jugadores jóvenes	13	4.4 Accesibilidad y portabilidad	31	<b>08   El entrenador de adultos</b>	<b>58</b>	11.2.4 Bloque medio y presión media	141
1.4 Las tendencias de los Juegos Olímpicos de la Juventud 2018 y su influencia sobre el desarrollo de los jóvenes	14	4.5 Nuevas oportunidades	31	8.1 El futsal como actividad recreativa	58	11.2.5 Bloque bajo y presión baja	145
1.5 El aprendizaje	15	4.6 Marketing, publicidad y medios	32	8.2 Los jugadores de nivel avanzado	59	11.2.6 El repliegue	149
1.6 Las fases del aprendizaje	15	4.7 Un complemento del fútbol, no un competidor	32	<b>09   La sesión de entrenamiento</b>	<b>60</b>	11.2.7 La presión tras pérdida	150
1.7 El futsal para niñas y mujeres	16	4.8 El futsal como actividad de fútbol base	33	9.1 Las intervenciones del entrenador	61	11.2.8 La defensa de la táctica del <i>power play</i>	152
1.8 Un lenguaje común para el futsal y el fútbol	17	4.9 El futsal como herramienta de desarrollo	34	9.2 Estimular la curiosidad	64	<b>11.3 La organización del juego</b>	<b>152</b>
1.9 Vectores del juego	17	4.10 Los beneficios del futsal	35	9.3 El ciclo de valoración, planificación, ejecución y revisión	66	11.3.1 Sistemas de juego y esquemas tácticos	153
<b>02   Historia del futsal</b>	<b>18</b>	<b>05   Un enfoque moderno para entrenadores de futsal</b>	<b>36</b>	9.3.1 Explicaciones y estilos de comunicación	68	<b>12   Las jugadas a balón parado</b>	<b>158</b>
2.1 El desarrollo del futsal	18	5.1 La metodología de entrenamiento	37	9.3.2 Demostración por parte del entrenador o los jugadores	68	12.1 Con la posesión	159
2.2 Introducción al futsal: características principales	19	5.2 Las características del entrenador de futsal	41	9.4 Planificación de una sesión de entrenamiento	69	12.1.1 El saque de banda (con la posesión)	161
<b>03   Reglas de Juego del Futsal de la FIFA</b>	<b>22</b>	5.3 Los entrenamientos por edades	43	9.5 Modelo de plan de entrenamiento	72	12.1.2 El saque de esquina (con la posesión)	163
3.1 Aplicación de las Reglas de Juego del Futsal	24	<b>06   El jugador en fase de desarrollo</b>	<b>44</b>	9.5.1 El modelo de plan de entrenamiento	73	12.1.3 El tiro libre (con la posesión)	163
3.2 Adaptaciones de las Reglas de Juego del Futsal	25	6.1 Las necesidades del jugador en fase de desarrollo	45	<b>10   El desarrollo técnico</b>	<b>74</b>	12.2 Sin la posesión	164
3.3 Gestión de las adaptaciones de las Reglas de Juego del Futsal	27	6.2 El juego real como herramienta para mejorar los conocimientos	48	10.1 El desarrollo de la técnica	75	12.2.1 El saque de banda (sin la posesión)	165
		6.3 El programa de entrenamiento	50	10.1.1 El pase	76	12.2.2 Saques de esquina y tiros libres (sin la posesión)	165
		6.4 El entrenador de jugadores en fase de desarrollo	51	10.1.2 El control	82	<b>13   El guardameta</b>	<b>166</b>
				10.1.3 El desplazamiento con el balón	86	<b>14   Preparación física</b>	<b>178</b>
				10.1.4 El regate	90	<b>15   Preparación del partido y pautas de conducta</b>	<b>182</b>
				10.1.5 El disparo	92	15.1 La experiencia del día de partido	184
				<b>11   La táctica en el futsal</b>	<b>98</b>	15.1.1 La preparación del partido	185
				11.1 Con la posesión	100	15.1.2 La charla técnica prepartido	186
				11.1.1 Aspectos tácticos del juego	100	15.1.3 Las instrucciones durante el partido	186
				11.1.2 La construcción del ataque sin oposición	103	15.1.4 La evaluación posterior al partido	188
				11.1.3 La construcción del ataque con oposición	105	15.1.5 Valoración y <i>feedback</i>	188
				11.1.4 La fase ofensiva	108	<b>16   Cómo planificar una temporada</b>	<b>190</b>
				11.1.4.1 El ataque directo	115	<b>17   Glosario de futsal</b>	<b>194</b>
				11.1.4.2 El contraataque	118		
				11.1.4.3 <i>Power play</i>	122		
				11.1.5 Filosofías ofensivas	125		
				11.1.5.1 La innovación	125		
				11.1.6 Especialización posicional	126		



## Introducción general

En los últimos años, el futsal ha experimentado un crecimiento significativo en todo el mundo. Este formato reducido del fútbol evoluciona y se desarrolla gracias al aumento de la visibilidad y las oportunidades de participación.

En algunas federaciones miembro, el futsal ya es la modalidad futbolística con más practicantes; en otras, todavía se encuentra en fase inicial. Con todo, en muchas federaciones, el futsal no solo es un deporte por derecho propio, sino también un aspecto fundamental del desarrollo a largo plazo del jugador de fútbol once, puesto que los beneficios que aporta han quedado plenamente demostrados por la experiencia de los futbolistas que practican ambas disciplinas.



En consecuencia, el futsal lo practican todos los grupos demográficos en muchas de las federaciones miembro de la FIFA. Como reflejo del aumento en la participación y el interés que despierta en todo el mundo —desde niños hasta adultos—, este manual de entrenamiento de la FIFA sirve para todas las edades y todos los niveles de habilidad, aunque con los ajustes apropiados en cada caso.

Este manual ofrece directrices sobre la aplicación de conceptos técnicos para **jugadores en fase de desarrollo** (6-12 años) y **jugadores en categorías juveniles** (13-18 años), de forma que, a partir de los principios planteados, se creen las vías adecuadas desde la base hasta la élite. El contenido reconoce y recalca las distintas capacidades de los entrenadores y las adaptaciones prácticas que hacen falta en las distintas fases de desarrollo de los niños, y orienta al entrenador-educador en consecuencia.



**Estas dos fases del desarrollo de los jugadores están lo suficientemente diferenciadas como para que constituyan dos conceptos separados.**

El **jugador en fase de desarrollo** (6-12 años) necesita centrarse en el desarrollo técnico, la habilidad y la seguridad con el balón en los pies. Es la etapa de descubrimiento. A esta edad, los niños están en pleno proceso de conocimiento del deporte y, aunque en ocasiones podamos entender que demuestran cierta falta de implicación, esos instantes también pueden interpretarse como momentos de observación mientras reúnen el coraje necesario para intervenir. Es entonces cuando el entrenador debe mostrar comprensión y empatía con los jugadores, puesto que están desarrollando su confianza y su percepción del juego. En comparación con el fútbol once, factores como jugar en un campo más pequeño, con menos jugadores y, por tanto, con más contacto con el balón, contribuyen a mejorar la experiencia y aumentar la implicación. El balón de futsal también desempeña un papel fundamental, ya que permite conservar la posesión el tiempo suficiente para que rápidamente aumenten la confianza, la implicación y la experimentación individual. A estas edades tan tempranas, es habitual que los jugadores quieran tener el balón y vivir la experiencia de marcar goles, lo cual se debe fomentar en todas las sesiones de entrenamiento, que deberán diseñarse alrededor de estos dos aspectos

centrales del juego (tener el balón y marcar goles), y no tanto en torno a ejercicios y actividades con objetivos específicos.

Sin embargo, aunque todas estas facetas siguen siendo importantes para el desarrollo, cuando los menores pasan a ser jugadores de categorías juveniles (13-18 años) se hace más hincapié en el desarrollo de la comprensión táctica en equipo y el aprendizaje de gestos técnicos más complejos. Por naturaleza propia, el juego táctico está más estructurado y orientado a obtener resultados definidos: al fin y al cabo, ese es el principio de todo enfoque táctico.

Es fundamental ser conscientes de que, si queremos aplicar conceptos tácticos desde la base hasta los niveles más avanzados, debemos integrar los principios de la capacidad técnica. Si un jugador no comprende perfectamente gestos técnicos tan sencillos como el pase, la conducción, la creación de espacios, la precisión en el disparo o el marcaje del rival (por mencionar solo unos pocos) y carece de la capacidad para ejecutarlos, no podrá aplicar los conceptos tácticos de una forma efectiva.

Este manual de entrenamiento ofrece un marco para el desarrollo completo del jugador de futsal a partir de tres factores funcionales: **Jugador - Juego - Entrenador**.





FIFA Training Centre  
**MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FUTSAL**

Este manual constituye, fundamentalmente, un recurso para entrenadores. No obstante, también puede servir para saciar la sed de conocimientos de jugadores jóvenes que busquen recursos adicionales para profundizar en su formación como componente central de su autoaprendizaje. Este hecho se está volviendo cada vez más común en jugadores menores de 20 años y viene motivado por ciertos cambios en la sociedad. Concretamente, se debe al aumento del uso de internet y al acceso inmediato a plataformas que contienen abundante información.

Este manual se ha elaborado para satisfacer la demanda de recursos en línea por parte de jugadores, entrenadores y aficionados. En un mundo en constante evolución, donde los dispositivos móviles y otras tecnologías están más presentes que hace una década, los contenidos digitales son especialmente relevantes para los más jóvenes.

El objetivo fundamental de este manual de entrenamiento es proporcionar directrices para cualquier persona que quiera practicar ese deporte independientemente de su edad, desde la base hasta la élite. No está concebido para convertirse en una única fuente de sabiduría o asesoramiento, sino como punto de apoyo para tener en cuenta junto con otros valiosos recursos que ya se han publicado.

Todo recurso en línea debe basarse en unos ideales «abiertos» para llegar tanto al «novato» como al «experto». También es importante desarrollar el vocabulario del futsal en los distintos idiomas con el fin de unificar este deporte, en lugar de adoptar términos que se usan en los países donde se practica tradicionalmente. La solución ideal no es traducir literalmente de los idiomas que se hablan en esos países, porque el significado y los matices de los distintos términos pueden perderse o confundirse cuando se traducen a otros idiomas.

Con este manual, lo que se pretende es ofrecer «herramientas», no «soluciones» (el «cómo», no el «qué») y fomentar que el desarrollo y la comprensión del juego se basen en «qué» se dice, no en «quién» lo dice. A este respecto, después de la Copa Mundial de Futsal de la FIFA Lituania 2021™, la FIFA decidió recopilar los datos de las selecciones de este torneo con el fin de utilizarlos como referencia para el desarrollo de jugadores en años venideros, así como para comprender la evolución de este deporte. Se trata de un enfoque distinto al de simplemente reaccionar a la interpretación del juego por parte de expertos o comentaristas.

La responsabilidad de la concesión de licencias a entrenadores recae sobre las federaciones miembro, y este manual pretende apoyar el proceso sin dejar de reconocer que algunas federaciones miembro y confederaciones ya disponen de un sistema avanzado de formación de entrenadores de futsal.





Es posible que, en las últimas décadas, el futsal no se haya beneficiado del mismo nivel de apoyo, investigación y estudio en profundidad que otras modalidades del fútbol, sino que ha buscado su propio camino y ha actuado de forma independiente. Esto ha provocado una progresión que adopta sobre todo conceptos lineales de entrenamiento, donde se aprecia una repetición de los mismos esquemas en todos los niveles y fases de este deporte, independientemente de la edad, la capacidad o el género. Aunque podría considerarse efectivo en vista del crecimiento reciente del futsal a nivel global, este estilo de entrenamiento inhibe el desarrollo y el crecimiento debido a su escasa flexibilidad y, en consecuencia, limita la capacidad de aprendizaje de los jugadores. Es necesario darse cuenta de que, hoy en día, prevalecen filosofías y métodos de entrenamiento más modernos, que muchas federaciones miembro ya ponen en práctica. Estas filosofías y métodos presentan cambios en la comprensión pedagógica y la evolución de los entrenamientos en general, aunque todavía no hayan terminado de calar en el futsal.

En estos momentos, el principal reto del futsal consiste en que se reduzcan al máximo las diferencias entre lo que hacen los jugadores en los entrenamientos (la fase clave de práctica y exploración) y la mejor forma de prepararlos para competir y rendir en los partidos. Según distintos estudios llevados a cabo por expertos técnicos, es evidente que, en las sesiones de entrenamiento, se pierde mucho tiempo con prácticas que no simulan el juego real. También se pierde tiempo como consecuencia de seguir un método de entrenamiento concreto sin tener en cuenta si resulta beneficioso para el desarrollo de los jóvenes, y aquí es donde se puede realizar una mejora sencilla y, al mismo tiempo, significativa.

Este manual no solo pretende seguir formando a entrenadores experimentados y especializados en el futsal o el fútbol, sino también animar y ayudar a quienes están iniciando su trayectoria. También será de utilidad para todos aquellos que quieran aprender más sobre el futsal y sus matices, ya sean jugadores, entrenadores, árbitros, directivos o aficionados.

Los grandes entrenadores no solo poseen un amplio conocimiento del juego, sino también la capacidad para leer el juego. Se trata de dos conceptos muy distintos que no se aprenden desde una perspectiva académica, sino que se adquieren con la experiencia y van cambiando con el tiempo. En este manual se abordarán ambos conceptos.



## 1.1 El entrenamiento con juego real como herramienta para el desarrollo

Los principios que se plantean en el modelo pedagógico *teaching games for understanding* (R. Thorpe y otros, Loughborough University) y las ventajas de fomentar los conceptos de aprendizaje que genera la aleatoriedad del juego a través del aprendizaje táctico y su relación con los recursos técnicos se consideran muy beneficiosos para el futsal.

Aunque este modelo se remonta a la década de 1980, han quedado demostradas sus importantes repercusiones en el desarrollo en los deportes de equipo. El futsal es un deporte rápido e imprevisible en el que los jugadores deben ser capaces de dotar de cierta estructura al juego y, aunque estos dos aspectos están interrelacionados, se podría decir que las metodologías de entrenamiento lineales no los tienen en cuenta. Esto es especialmente importante cuando se quiere contar con un entrenador sin experiencia que podría no sentirse cómodo con la estructura y los detalles específicos necesarios para implementar una metodología de entrenamiento lineal y que, además, podría ser un recién llegado al futsal. Es más, el hecho de que pueda ponerse en evidencia por su falta de conocimientos específicos del futsal intimida a más de un entrenador y motiva que no esté dispuesto a organizar o supervisar sesiones de entrenamiento.



## 1.2 El enfoque basado en restricciones y el futsal

- La teoría de un enfoque basado en restricciones puede respaldar el diseño de sesiones de entrenamiento que proporcionen al técnico la oportunidad perfecta para satisfacer las necesidades psicológicas, de desarrollo técnico y adquisición de habilidades de todos los participantes.
- Si no se les motiva adecuadamente, el objetivo de muchos de ellos será evitar mostrar sus debilidades durante la actividad, por lo que buscarán excusas para no participar. Los ejercicios y prácticas de entrenamiento lineal crean un entorno que obliga a los niños a tratar de replicar una técnica perfecta cuando sus habilidades motrices no están suficientemente desarrolladas, lo que puede desembocar en el fracaso y la desmotivación.
- Para el desarrollo técnico de los jugadores jóvenes, es fundamental brindarles la oportunidad de alcanzar cierto éxito inicial.
- Durante el juego, van surgiendo dificultades a través de la exploración, mientras que las soluciones suelen llegar a través de los conceptos de reactividad e interacción con restricciones muy concretas. Como no existe un modo único y óptimo de solucionar los problemas de rendimiento, los jugadores jóvenes necesitan experimentar distintas situaciones para interiorizar las estrategias de respuesta a su manera y desarrollar su mentalidad.
- Un factor clave del enfoque basado en restricciones es que cada persona se mueve en un entorno dinámico que cambia constantemente. Por eso, a la hora de diseñar tareas, es vital tener presentes la información clave o las restricciones empleadas para controlar las acciones, para que percepción y acción puedan emparejarse funcionalmente. No siempre hace falta pasar de jugar con restricciones a finalizar la sesión de entrenamiento con un partido abierto y sin restricciones. Una vez más, la responsabilidad del entrenador está en reconocer las necesidades, los beneficios y el desarrollo.
- Las restricciones no son independientes: es probable que un cambio en una restricción repercuta en otros aspectos del juego. Es importante que el entrenador o el docente se den cuenta de este hecho al emplear un enfoque basado en restricciones.



## 1.3 El entrenamiento de jugadores jóvenes

Este manual de entrenamiento tiene en cuenta las distintas fases del aprendizaje y el desarrollo de los deportistas, desde el **jugador en fase de desarrollo** y el **jugador en categorías juveniles** hasta el jugador adulto, e identifica el enfoque colaborativo como hilo conductor que une cada una de estas fases hasta el final del ciclo. Asimismo, somos conscientes de que el desarrollo no acaba nunca. Se trata de un trabajo constante que a veces presenta giros inesperados, pero que, con la orientación adecuada, el entrenador y el jugador pueden llevar a cabo a cualquier nivel, desde la base hasta la élite.

En este manual, ofrecemos orientación específica para **jugadores en fase de desarrollo** (6-12 años) y **jugadores en categorías juveniles** (13-18 años), dirigida a la transición de jóvenes a adultos. Aunque las prácticas que aquí aparecen pueden aplicarse independientemente de la edad y el género, existe la necesidad de orientación específica para satisfacer las necesidades concretas de cada una de estas fases del aprendizaje. Aunque en muchas federaciones miembro es probable que se designe a un entrenador de categorías absolutas como entrenador de equipos de categorías juveniles, puede que esa persona no posea las habilidades necesarias para trabajar con jugadores jóvenes y desarrollar su potencial (consulte el informe de desarrollo del Grupo de Estudio Técnico de la FIFA sobre los resultados de los Juegos Olímpicos de la Juventud 2018). Esto debería contemplarse como un riesgo, aunque también como una oportunidad, con respecto al desarrollo de jugadores jóvenes de futsal. Los conocimientos de un entrenador pueden llegar a ser irrelevantes si no se transmiten adecuadamente o si no se adaptan a las edades y capacidades de los jugadores.

La importancia de la **fase de desarrollo** en el ciclo de crecimiento personal de los jugadores jóvenes también se reconoce en este manual. Nos ocuparemos de que el **jugador en fase de desarrollo** pase más tiempo con el balón en los pies y no se centre en la táctica y los sistemas de juego hasta mucho más adelante.

Para un entrenador de jugadores jóvenes, es inútil contar con amplios conocimientos sobre táctica, ejercicios y prácticas de entrenamiento o estrategias de juego complejas si no comprende las necesidades individuales de cada niño en cada una de las fases de su desarrollo. Como entrenadores adultos, debemos tratar de ver el juego a través de los ojos de los niños con el fin de identificar qué les parece divertido y, sobre todo, qué los motiva.



Durante la **fase de desarrollo** de un jugador, el papel del entrenador puede dividirse en dos facetas: sus conocimientos (20 %) y su relación con la persona y su capacidad para entenderla (80 %). Cuando un jugador joven se siente seguro y querido, rinde mejor y quiere aprender más, se muestra más receptivo a distintas formas de aprendizaje gracias a esa confianza y manifiesta una mayor curiosidad gracias a la libertad que se le ofrece. A estas edades, lo habitual es asistir a una transición emocional y mental, y no todo debe basarse en el diseño complejo de sesiones de entrenamiento. Un entrenamiento efectivo no consiste en superar una prueba o un examen, sino en la capacidad para crear entornos positivos.

Los entrenadores de jugadores jóvenes no deberán incomodarse ante el caos que puede suponer una sesión de entrenamiento con niños. En la mente del niño, que todavía se está formando y no ha terminado de desarrollarse durante esta fase de su crecimiento, no hay estructura y el caos es algo normal. Para empezar, debemos ayudar a que desarrollen la confianza en sí mismos y la capacidad para adquirir nuevas habilidades, permitiendo que el caos siga su curso hasta que encuentren su propia estructura.

Este manual fomenta y apoya el mensaje de que adecuar a la edad tanto los entrenamientos como la aplicación de recursos y metodologías resulta fundamental para el desarrollo de los jóvenes. Asimismo, defiende la importancia de disponer del personal adecuado con las habilidades adecuadas y de conocimientos con una base pedagógica (investigación, enseñanza y aprendizaje) sobre cómo trabajar con personas de distintas edades. Se sabe que muchos entrenadores aprenden más con una formación informal y en situaciones menos formales (como conversaciones espontáneas con otros técnicos) que en un entorno de aprendizaje estructurado con presentaciones y resultados guiados. Con los más jóvenes, debe aplicarse el mismo concepto. Tradicionalmente, son los técnicos quienes han insistido en la creación de un entorno de aprendizaje estructurado donde su gestión sea el eje principal del aprendizaje. No obstante, este enfoque debe adaptarse para ajustarse mejor a la coyuntura actual.

Las experiencias positivas son fundamentales para integrar a los niños en una actividad física y conseguir que quieran seguir practicándola. Los niños activos son más felices y más resilientes. Por eso, como comunidad, debemos procurar que todos los jóvenes dispongan de las mismas oportunidades a través del fútbol. Es aquí cuando debe iniciarse la adaptación de los entrenamientos a la edad, de forma que se entiendan perfectamente las necesidades de los jóvenes. Asimismo, deben implementarse estrategias de entrenamiento que maximicen las experiencias positivas para obtener beneficios a largo plazo y motivar a los jugadores.

## 1.4 Las tendencias de los Juegos Olímpicos de la Juventud 2018 y su influencia sobre el desarrollo de los jóvenes

El informe de desarrollo que el Grupo de Estudio Técnico llevó a cabo sobre los Juegos Olímpicos de la Juventud de 2018 identifica ciertas tendencias en el juego y los entrenamientos. En la creación de este manual, se han tenido en cuenta dichas tendencias de forma que influyan en todas las áreas identificadas por los expertos técnicos de la FIFA. Es obvio que debe abordarse ese modo de entrenar a jugadores jóvenes consistente en tratarlos como si fueran adultos y en el intento de imponer acciones tácticas complejas antes de que adquieran los fundamentos técnicos que les permitan llevarlas a cabo eficazmente. La contratación de los mismos entrenadores que trabajan con equipos de adultos para entrenar a **jugadores en fase de desarrollo o jugadores en categorías juveniles** y que aplican el mismo nivel de exigencia que a los adultos cuando no es el momento adecuado aportará muy pocos beneficios.

Es más, la necesidad de un enfoque y un entorno específico para cada edad se considera clave para el desarrollo de la próxima generación de jugadores de fútbol en todo el mundo sin dejar de lado su bienestar.



## 1.5 El aprendizaje

El contenido de este manual apuesta por una introducción al fútbol desde una edad temprana como componente clave de la experiencia de aprendizaje del jugador joven, aunque se centra sobre todo en la diversión y los fundamentos del juego, sin olvidar la importancia del desarrollo de la capacidad técnica. Este manual aborda la transición desde una edad

temprana (6-12 años) hacia un juego más complejo (13-18 años), con una formación específica para cada edad que sirve de orientación y guía para el desarrollo de capacidades técnicas relacionadas con distintos aspectos tácticos hasta al menos, los 18 años.

## 1.6 Las fases del aprendizaje

El desarrollo de un jugador joven se puede dividir en tres fases de aprendizaje: **experimentación, automatización y perfeccionamiento.**



En todo momento, un entrenador debe tener en cuenta en qué fase de progreso se encuentra cada jugador. El nivel alcanzado vendrá determinado por las capacidades del jugador en función de su edad

y su conocimiento del fútbol. Es necesario adaptar el programa a cada jugador en lugar de emplear uno rígido y único para el aprendizaje, puesto que no todos necesitan lo mismo al mismo tiempo.



Con el tiempo, los jugadores desarrollarán conocimientos y tanto las dificultades que encuentren como su forma de superarlas variarán en función de su comprensión del futsal y su capacidad para ejecutar las tareas en cuestión. El progreso solo se logrará cuando estos dos factores se hayan alineado. Este enfoque pone de manifiesto un error tan habitual como el de encomendar un trabajo táctico complejo a jugadores que no se han desarrollado lo suficiente como para ejecutar gestos técnicos básicos. Debido a las dimensiones reducidas de la cancha, al número de jugadores que ocupan el espacio y al elevado ritmo de juego, el futsal es un deporte donde los recursos técnicos son incluso más importantes que en el fútbol once.

La adaptación es clave, y el trabajo del entrenador consiste en aplicar los contenidos técnicos adecuados a la fase de aprendizaje y la edad de los jugadores.

En el caso de los **jugadores en fase de desarrollo** y los **jugadores en categorías juveniles**, la experimentación constante es vital y debe fomentarse con oportunidades para jugar. Como resultado de la exposición a la variedad de dificultades que presenta la aleatoriedad del juego, el aprendizaje no se basa en ejercicios estructurados con objetivos definidos, sino en la experiencia, por ejemplo, mediante la integración del ensayo y error o métodos de aprendizaje guiado. Pasado un tiempo, la reacción se vuelve natural y el jugador es capaz de afrontar dificultades mayores en situaciones más complejas, lo que le permite perfeccionar la ejecución de la acción. Las experiencias anteriores y la exposición a situaciones parecidas van dando forma a la capacidad para determinar qué hacer en cada caso.



### 1.7 El futsal para niñas y mujeres

El futsal no hace diferencias entre las categorías femenina y masculina: las reglas son las mismas para todos. No obstante, es importante apostar por el uso del futsal como herramienta para fomentar el fútbol femenino y reconocer que, en ciertas comunidades, esta modalidad de juego es la favorita.

Existen muchas barreras para la participación de la mujer en el fútbol y, aunque muchas son reales, otras pueden ser artificiales o fruto de la percepción. Sin embargo, el futsal ofrece muchas soluciones para superar estos obstáculos tradicionales.

### 1.8 Un lenguaje común para el futsal y el fútbol

Aunque el futsal es un deporte por derecho propio, es obvio que su influencia puede aprovecharse para el desarrollo de los futbolistas jóvenes. Por lo tanto, es importante que no haya confusión con la terminología que se utiliza en el fútbol y el futsal para que su transición y transferencia sean ágiles, relevantes y pertinentes.

### 1.9 Vectores del juego

Este manual de entrenamiento trata distintos aspectos del juego: **con la posesión** (ataque), **sin la posesión** (defensa), **transición** (contraataque) y participación del **guardameta**.

Al guardameta se le dedica un documento aparte, dada la importancia de esta posición por las reducidas dimensiones del terreno de juego y el menor número de jugadores por equipo. Dicho documento aborda en profundidad las características específicas y el papel del guardameta, así como la forma de incluirlo en los ejercicios de los jugadores de campo.







## 2.1 El desarrollo del futsal

Los orígenes del futsal se remontan al Uruguay de 1930, cuando Juan Carlos Ceriani, profesor de educación física en Montevideo, inventó un nuevo tipo de fútbol para jugar en interiores, con independencia de las condiciones meteorológicas.

El término «futsal» proviene de «fútbol sala».

Al adaptar las reglas de otros deportes de interior como el baloncesto, el waterpolo y el balonmano, Ceriani creó un reglamento que definía las dimensiones del terreno de juego, el número de jugadores, la duración de los partidos y las reglas en general, así como las limitaciones y los privilegios de los guardametas. Este reglamento prevaleció durante décadas y, cuando la FIFA asumió el control de este deporte, realizó una serie de ajustes, como la introducción de un tipo de balón específico.

Tras incorporarse a la familia futbolística de la FIFA en 1985, un estudio reciente llevado a cabo por el órgano rector del fútbol muestra que el futsal se juega actualmente en más de 170 de sus 211 federaciones miembro, tanto a cubierto como al aire libre.

El futsal está creciendo en todo el mundo y cada vez son más las federaciones miembro que lo conocen y que aprecian los potenciales efectos positivos de esta modalidad del fútbol en el desarrollo de la técnica de niñas y niños, el repertorio de habilidades técnicas, la visión táctica, la coordinación y la agilidad.

## 2.2 Introducción al futsal: características principales

El futsal es una modalidad del fútbol. Hay personas que lo entienden como un deporte por derecho propio, mientras que otras lo consideran una herramienta ideal para el desarrollo de todos los futbolistas jóvenes.



Si lo comparamos con otros formatos del fútbol en espacios reducidos, ciertos aspectos del futsal lo convierten en un juego distinto. Cuando todos estos aspectos se combinan, se ponen de manifiesto los verdaderos beneficios técnicos del futsal para el desarrollo y el disfrute de los jugadores. Por la identidad propia del juego y los beneficios técnicos que se le atribuyen, resulta crucial no perder de vista los principios fundamentales del futsal, independientemente de cómo se usen. Sin un balón más pequeño, un número reducido de jugadores, un calzado diferente, una superficie de juego distinta y unas porterías más pequeñas, obtendríamos un simple derivado del futsal que aportaría menos beneficios técnicos.

- El futsal se puede jugar en interior o en exterior.
- El tamaño del campo puede variar, aunque el máximo es de 40 x 20 m para los partidos internacionales de categoría absoluta. En categorías inferiores suelen usarse campos más pequeños y adaptados a las distintas edades.
- Las porterías tienen un tamaño específico, con una altura de 2 m y una anchura de 3 m.
- Los equipos se componen de cinco jugadores (incluido un guardameta) y, cuando se emplea la táctica del portero-jugador, se designa como portero a un jugador de campo.
- El balón de futsal es más pequeño que el de fútbol y bota considerablemente menos, aunque tiene un peso similar.
- Los partidos consisten en dos mitades de 20 minutos en el caso de los adultos. La duración suele ser menor para los jugadores en fase de desarrollo y en categorías juveniles.
- El futsal tiene sus propias reglas de juego, que se basan en las del fútbol para reflejar su integración en la familia futbolística.
- El número de sustituciones es ilimitado.
- No existe la regla del fuera de juego.

Cuando todos estos aspectos se fusionan, este deporte puede ser muy rápido y técnico, lo que permite que todos los jugadores entren más en contacto con el balón.

Con equipos de solo cinco jugadores y porterías más pequeñas en un terreno de juego casi ocho veces menor que un campo de fútbol convencional, son esenciales la habilidad y la imaginación, combinadas con la precisión en la ejecución técnica. Los espacios reducidos, las decisiones instantáneas, los movimientos rápidos y las transiciones de una punta a la otra del campo son esenciales para el éxito del futsal, y lo convierten en una modalidad del fútbol difícil pero divertida.

En el futsal se presentan dos **fases del juego**: el **ataque** (juego con posesión) y la **defensa** (juego sin posesión). Los cambios de una fase a otra se llaman **transiciones ofensivas** (el paso de la defensa al ataque, que se ejecuta con rapidez antes de que el rival tenga tiempo para recolocarse y se denomina **contraataque**) y **transiciones defensivas** (el paso del ataque a la defensa). Las transiciones suelen ser cruciales durante los partidos.



Al igual que en el fútbol, los jugadores de futsal pueden definirse según las posiciones que ocupan en el campo: **guardameta, cierre, ala y pivot/delantero**. A menudo, las definiciones y referencias que se aplican a estas posiciones provienen del español y no es posible traducirlas literalmente a otros idiomas, por lo que se han estandarizado para que su significado y sus implicaciones no varíen, independientemente del idioma oficial de la FIFA a las que se traduzcan.

Aunque, por su habilidad técnica, algunos jugadores están dotados de una gran versatilidad y, por tanto, se adaptan a varias posiciones, otros son auténticos especialistas (por ejemplo, pivots/delanteros con determinadas aptitudes, ya sean técnicas o físicas, que los hacen particularmente válidos para situaciones de uno contra uno). En **fase de desarrollo y categorías juveniles** no se nota tanto, pero en categoría absoluta es habitual que el tipo de jugadores con los que cuenta un equipo y sus características específicas determinen su forma de jugar. Esto también se observa a nivel internacional, puesto que los equipos se construyen alrededor de los especialistas de que disponen para aplicar una filosofía o estilo de juego específico.

El futsal requiere un alto nivel de participación activa y, dado que los jugadores deben contar con habilidades motrices desarrolladas (e incluso avanzadas) y se fomenta el dominio del balón con ambas piernas, constituye una plataforma excelente para que los niños desarrollen sus habilidades. El uso de todo el banquillo y las constantes sustituciones hacen que cada jugador se implique en el partido, bien de forma activa, desde dentro del campo, o de forma pasiva, como suplente que espera su turno para salir e influir en el juego.

Aprender a darse cuenta del mejor momento para realizar un pase al pie o un pase al espacio, saber si es mejor pasar o regatear, disparar o conservar el balón, y marcar a un jugador o defender en zona, son aspectos del desarrollo que algunas de las grandes estrellas mundiales del fútbol once aprendieron desde su infancia. Estas capacidades, que se pueden trasladar al fútbol, se desarrollan practicando un deporte que permite a los futbolistas jugar con libertad y tomar decisiones espontáneas pensando con rapidez, ensayando nuevas jugadas, alternando rápidamente entre defensa y ataque y dejando fluir el juego. El futsal permite a los jugadores mejorar en todos los aspectos observando los principios de la deportividad.

Por lo general, el futsal ofrece muchas oportunidades de expresarse de manera individual y colectiva, por lo que nunca deben subestimarse sus beneficios comunitarios y sociales.



El futsal ofrece también nuevas oportunidades para que las federaciones miembro organicen y disputen competiciones internacionales, así como alternativas para jugadores, entrenadores y árbitros.

Este es un deporte de pleno derecho que cada vez atrae a más jugadores y aficionados, y con él se desarrollan competencias transferibles que ayudan a asentar aún más los cimientos del fútbol. Además, es un complemento excelente para el fútbol once, tanto masculino como femenino. Al incrementarse las cifras de participación (que se estima en más de 30 millones en todo el mundo), se hace más patente la necesidad de garantizar estructuras de apoyo a largo plazo y transferir conocimientos en el seno de la familia del fútbol a fin de maximizar su potencial.

Como deporte de invasión en el que compiten dos equipos, requiere cooperación entre sus integrantes, al tiempo que las aptitudes individuales de los distintos jugadores se ponen repetidamente de manifiesto sea cual sea su edad, su género o su nivel.

El futsal debería ser un elemento esencial dentro del plan de desarrollo de todo jugador joven. Las dificultades y oportunidades que presenta son diferentes a las de otras modalidades, y debería considerarse una herramienta de desarrollo general tanto para los jugadores jóvenes como para los entrenadores.

Nos hallamos ante un deporte de invasión en el que un equipo amenaza e invade el espacio de su rival, y el juego alterna constantemente entre jugadas de ataque, defensa y contraataque.

Aunque se juega a distintas intensidades por todo el mundo, a menudo se considera un deporte rápido en el que está presente la creatividad del jugador, tanto en el ámbito individual como en el colectivo. Dadas las restricciones de **tiempo y espacio** que se imponen al ejecutar los distintos gestos técnicos y elementos tácticos del juego, se requiere astucia en la **visión de juego y la toma de decisiones**. Aunque el futsal es un deporte de equipo, el resultado de los partidos suele definirse por acciones individuales de los jugadores y por la repercusión negativa o positiva que estas puedan tener en el encuentro.

Al alto nivel de exigencia **técnica** que plantea se añade que el futsal es un deporte con un amplio componente **táctico**, sobre todo si tenemos en cuenta las limitaciones de espacio y el elevadísimo número de jugadores que lo ocupan en comparación con el fútbol.

El futsal se identifica con intervalos breves de esfuerzo físico intenso, motivados en gran medida por las dimensiones del campo y la ocupación del espacio. El resultado de un partido puede cambiar en un abrir y cerrar de ojos debido a esos esfuerzos tan intensos en espacios tan reducidos. Las Reglas de Juego del Futsal prevén, en todos los niveles, periodos de recuperación para los jugadores, ya que las restricciones del juego generan momentos de muchísima intensidad en los que hace falta fuerza física, velocidad y resistencia para mantener un ritmo tan alto. Para jugar en la élite, una buena preparación física resulta esencial de cara a una recuperación adecuada ante el esfuerzo constante que se realiza.



### Introducción

Este deporte se rige por las Reglas de Juego del Fútbol de la FIFA y debe jugarse en todo el mundo según estas reglas estandarizadas, de forma que exista un modelo homogéneo para su práctica.

Actualmente, las Reglas de Juego del Fútbol son competencia del Consejo de la FIFA y no del IFAB, como es el caso de las Reglas de Juego del fútbol.

La filosofía de las Reglas de Juego del Fútbol de la FIFA consiste en:

- reglamentar una modalidad del fútbol en interiores;
- fomentar el juego limpio;
- desarrollar un deporte rápido, emocionante, de constante ida y vuelta;
- establecer restricciones en relación con el tamaño del terreno de juego.

Al contar con unas reglas de juego estandarizadas con un idioma y una terminología comunes, se mantiene la claridad entre los distintos continentes y los distintos formatos del juego.

No obstante, como el fútbol es un formato reducido del fútbol y sus reglas reflejan las del deporte rey, es habitual que los cambios en las Reglas de Juego del fútbol repercutan poco después sobre las Reglas de Juego del Fútbol. Esto no quiere decir que las reglas se dupliquen, ni mucho menos, pero suele considerarse el matiz de cada adaptación para reflejar los puntos en común y la transferencia de conceptos.

La publicación más reciente de estas reglas proporciona directrices a las federaciones miembro sobre adaptaciones específicas para la formación de jugadores en categorías juveniles, y cada federación es responsable de determinar cómo ajustar las Reglas de Juego del Fútbol a sus desafíos concretos en cuanto al desarrollo de los jugadores jóvenes o al juego recreativo. Una vez aprobadas por la federación miembro, esta normativa podrá adoptarse dentro de su territorio.

Las Reglas de Juego del Fútbol de la FIFA se encuentran [aquí](#).

Sin embargo, como las reglas pueden variar en el ámbito local, se recomienda prudencia para comprender perfectamente las repercusiones de cada cambio. Antes de cualquier modificación o adaptación definitivas, hay que plantearse las

consecuencias imprevistas que puede acarrear, realizar pruebas y estudiar resultados. Una adaptación percibida como un incentivo en edades tempranas puede inhibir el desarrollo de jugadores algo más mayores o limitar la evolución técnica que necesitan para buscar soluciones a los problemas que plantea el juego en sí y los desafíos que presentan las reglas. Probablemente, la repercusión más significativa de un cambio está relacionada con la idea de que el fútbol, independientemente de la edad, deba jugarse en un campo de las dimensiones máximas permitidas, cambio que no es adecuado para el jugador en fase de desarrollo. En consecuencia, hay que tener mucho cuidado al plantearse las directrices sobre el tamaño máximo de los campos a estas edades.

A continuación, figura una serie de directrices no obligatorias sobre el tamaño del campo específico para cada edad:

	Duración (máx) m	Anchura: (máx) m	Zona de seguridad (mín) m	Círculo central (radio mín) m	2.º punto (10 m) de penalti (mín)
<b>Sub-9:</b>	18.00	11.00	1.00	1.50	4.50
<b>Sub-11</b>	20.00	12.50	1.00	1.50	4.50
<b>Sub-12/ Sub-16</b>	30.00	15.00	1.00	2.25	10.00



Aunque no siempre sea evidente para entrenadores y jugadores, comprender las Reglas de Juego del Fútbol es fundamental para buscar mejoras en el juego que respeten estas reglas al tiempo que introducen conceptos innovadores y avanzados. En todos los deportes, suele existir la filosofía de que las reglas por las que se rige el juego son para que las entiendan y las apliquen los árbitros; sin embargo, el juego mejora cuando todos los participantes comparten un mismo nivel de conocimientos y saben lo que está permitido y lo que no.

La justicia y el juego limpio son dos de los sellos de identidad de la FIFA en toda la familia del fútbol, y la premisa para que sean una realidad parte de que los jugadores y los árbitros colaboren dentro de un mismo marco rector para sustentar el juego limpio. También es cierto que, si los entrenadores desean innovar en sus estrategias y tácticas, deben atenerse a los parámetros que especifican las reglas de juego. Por lo tanto, conocer sus límites es esencial para la concepción y puesta en marcha de ideas innovadoras y para los entrenamientos. No tiene sentido malgastar tiempo de aprendizaje entrenando de una forma que incumpla las reglas de juego o no refleje la forma de jugar al fútbol, como por ejemplo, trabajando situaciones de 6 contra 6 o 7 contra

7 para que participe toda la plantilla, cuando las reglas del fútbol solo contemplan partidos de 5 contra 5 como máximo. Situaciones de 3 contra 2, 4 contra 3, etcétera (tanto en superioridad como en inferioridad numérica) son, por el contrario, comunes en el fútbol. Con todo, es posible incluir a más jugadores en los entrenamientos sin dejar de respetar las reglas del juego: solo hace falta usar la creatividad al planificar la sesión para que en ningún ejercicio se supere el 5 contra 5 en una zona determinada.

Las Reglas de Juego del Fútbol las publica la FIFA y, aunque no aparece una nueva edición cada año, se modifican cuando es necesario. Este deporte debe estar siempre actualizado y reflejar las mejoras en el juego y la justicia, y tanto entrenadores como jugadores deben estar al tanto de los cambios que se vayan produciendo, especialmente en las reglas del juego, porque tendrán que adaptarse a ellos.

Las federaciones miembro deben animar a jugadores, entrenadores y administradores a asistir a cursos básicos de arbitraje. Esto no solo beneficia al trabajo de los árbitros, sino que también ayuda a que todos los participantes del juego compartan una misma idea de las reglas.



### 3.1 Aplicación de las Reglas de Juego del Futsal

El hecho de que se aplique el mismo reglamento de futsal en todas las confederaciones, países y poblaciones infunde a este deporte una solidez que debemos preservar. También nos brinda una oportunidad que debemos aprovechar en beneficio del futsal en todo el mundo.

Las personas que formen a miembros del equipo arbitral y a otros participantes deberán recalcar que:

- **los árbitros deben aplicar las Reglas de Juego del Futsal en sintonía con el espíritu de este deporte para conseguir que los partidos sean justos y seguros;**
- **todos deben respetar a los miembros del equipo arbitral y sus decisiones, recordando y aceptando la integridad de las Reglas de Juego del Futsal.**

Los jugadores tienen una responsabilidad crucial con respecto a la imagen de este deporte. El capitán del equipo debe desempeñar un papel importante a la hora de velar por que se respeten y protejan las Reglas de Juego del Futsal y las decisiones de los árbitros.

### 3.2 Adaptaciones de las Reglas de Juego del Futsal

La universalidad de las Reglas de Juego del Futsal implica que este deporte se practique esencialmente de la misma manera en todo el mundo y en todas las categorías. Además de fomentar un entorno justo y seguro para la disputa de los partidos, las Reglas de Juego del Futsal también deben favorecer la participación y el disfrute.

Históricamente, la FIFA ha concedido a las federaciones miembro cierta flexibilidad para modificar las reglas «organizativas» en categorías de futsal específicas. Sin embargo, la FIFA está a favor de que, en lo sucesivo, las federaciones miembro deberían poder modificar aspectos organizativos del futsal si esto redundara en beneficio de este deporte en su país.

La manera de practicar y arbitrar el futsal debe ser la misma en todos los campos del mundo. No obstante, las necesidades del futsal en cada país determinarán la duración de un partido, el número de participantes y las sanciones aplicables a ciertos comportamientos antideportivos.

En consecuencia, las federaciones miembro, junto con las confederaciones y la FIFA, tienen la posibilidad de adaptar todos o algunos de los siguientes aspectos organizativos de las Reglas de Juego del Futsal para las categorías juveniles, de veteranos, de personas con discapacidad y futsal base:

- **Dimensiones del terreno de juego.**
- **Tamaño, peso y material del balón. Distancia entre los postes y altura del travesaño.**
- **Duración de las dos mitades del partido de igual duración (y de las dos mitades de la misma duración de la prórroga).**
- **Limitaciones al lanzamiento del balón por parte del guardameta.**

Además, para conceder a las federaciones miembro una mayor flexibilidad para beneficiar y desarrollar el futsal en su territorio nacional, se permiten los siguientes cambios relativos a las «categorías» de futsal:

- **Las federaciones miembro, las confederaciones y la FIFA tienen flexibilidad para definir las restricciones de edad en el futsal juvenil y veterano.**
- **Cada federación miembro determinará qué competiciones de las categorías inferiores del futsal son designadas como «futsal base».**

Las federaciones miembro tienen la opción de aprobar algunas de estas adaptaciones para las distintas competiciones, si bien no tienen la obligación de aplicarlas todas. Por el contrario, no se permite ningún otro tipo de adaptación distinta a las que figuran en este documento sin el permiso de la FIFA.





## Limitaciones al lanzamiento del balón por parte del guardameta

La FIFA ha aprobado ciertas limitaciones en el lanzamiento del balón por parte de los guardametas en el futsal juvenil, de veteranos, de personas con discapacidad y futsal base, siempre que también las apruebe la organización competente (bien la federación miembro o la confederación que organice la competición, o bien la FIFA, según corresponda).

En las siguientes reglas se hace referencia a las limitaciones:

### REGLA 12. FALTAS Y CONDUCTA INCORRECTA

«Se concederá también un libre indirecto si un guardameta comete una de las siguientes faltas: [...]»

- Cuando las reglas nacionales en el futsal juvenil, veterano, futsal para personas con discapacidad y futsal base prohíban que el guardameta lance el balón más allá de la línea divisoria (el tiro libre se lanzará desde el lugar donde el balón cruzó dicha línea)».

### REGLA 16. EL SAQUE DE META

«Cuando las reglas nacionales del futsal juvenil, de veteranos, de personas con discapacidad y futsal base prohíban que el guardameta lance el balón más allá de la línea central, se concederá un libre indirecto al equipo adversario, que se lanzará desde el lugar donde el balón cruzó la línea central».

Con esta restricción se pretende promover la creatividad del juego y fomentar el desarrollo técnico.

Las federaciones miembro deberán informar a la FIFA sobre las adaptaciones que hagan y los niveles en los que las aplican, así como, en particular, sobre los motivos que han llevado a aplicarlas. También podrán aportar ideas o estrategias que, a su vez, la FIFA podrá compartir para que el futsal siga desarrollándose en el seno de otras federaciones.

La FIFA está interesada en conocer otras posibles adaptaciones de las Reglas de Juego del Futsal que sirvan para aumentar la participación, hacer que el futsal sea más atractivo y fomentar su desarrollo mundial.

Sin dejar de lado ese interés, es necesario emplear la prudencia para no desviarse de los principios del juego y, aunque las adaptaciones puedan entenderse como mejoras para la experiencia del jugador, antes de implementar cualquier cambio hay que contar con pruebas que lo respalden. Todo cambio debe poner en la balanza las ventajas para el jugador y la mejora de la experiencia del espectador. Asimismo, deben tenerse en cuenta las consecuencias imprevistas a corto, medio y largo plazo de toda adaptación, y cualquier cambio debe basarse en evidencias y someterse a pruebas que permitan observar sus repercusiones sin perder de vista las ventajas o consecuencias a largo plazo. Un cambio sencillo de una regla en categorías inferiores solo porque se perciba como una mejora puede dañar el desarrollo de este deporte y sus jugadores a largo plazo.

Por ejemplo, la prohibición de que el guardameta lance el balón más allá de la línea divisoria debe guardar relación con las dimensiones del campo, y el tamaño de la cancha depende de la edad y la capacidad de los jugadores. Esta limitación puede ejercer una presión mucho mayor sobre el ataque de un equipo si no es capaz de progresar hasta el campo rival con pases y rotaciones. En consecuencia, repercute negativamente en el juego creativo. Esto es especialmente evidente cuando un equipo es físico y técnicamente más fuerte que otro. Un cambio alternativo para obtener el mismo resultado consiste, simplemente, en limitar las dimensiones del campo para determinadas edades, pese a que la distribución del balón por parte del guardameta más allá de la línea central es un elemento básico del futsal.

Otra forma de innovar al entrenar y gestionar el juego para obtener el mismo resultado y proporcionar una opción técnicamente mejor para jugadores y entrenadores consiste en utilizar la creatividad e introducir otro tipo de restricciones sin dejar de respetar las reglas de juego.



## 3.3 Gestión de las adaptaciones de las Reglas de Juego del Futsal

Cada una de las adaptaciones que se propongan debe analizarse en función de los siguientes aspectos: justicia y deportividad, integridad, respeto, seguridad, el disfrute de los participantes y la manera en que la tecnología puede beneficiar al futsal. Las Reglas de Juego del Futsal también deben motivar a todos a participar, independientemente de sus circunstancias personales o capacidad.

Los accidentes son inevitables; sin embargo, las Reglas de Juego del Futsal deben lograr que el juego sea lo más seguro posible. Para ello, los jugadores deben mostrar respeto por sus adversarios, mientras que los árbitros deben fomentar un entorno seguro tratando con firmeza a aquellos que desplieguen un juego demasiado agresivo y peligroso. Las Reglas de Juego del Futsal encarnan la intransigencia con el juego poco seguro en sus frases de orden disciplinario (p. ej.: «entrada temeraria» (amonestación = tarjeta amarilla) y «poner en peligro la integridad física de un adversario» o «con uso excesivo de fuerza» (expulsión = tarjeta roja).

El futsal debe ser un deporte atractivo para jugadores, miembros del equipo arbitral, entrenadores, espectadores, aficionados, gestores, etc., y estas modificaciones deben contribuir a que el público de cualquier edad, raza, religión, cultura, grupo étnico, género, orientación sexual o con discapacidad, etc. pueda participar y disfrutar de este deporte. Con estos cambios se pretende simplificar el juego y alinear muchas de las Reglas de Juego del Futsal con las del fútbol. No obstante, dado que muchas situaciones son subjetivas y que los árbitros son humanos y, por lo tanto, cometen errores, siempre habrá decisiones que den lugar al debate y la discusión.

Dado que es imposible que las Reglas de Juego del Futsal contemplen todas y cada una de las situaciones que pueden producirse en un campo, la FIFA espera que, cuando no exista una disposición directa, los árbitros decidan teniendo en cuenta el espíritu de este deporte y sus conocimientos futbolísticos. A menudo, esto requiere que se hagan una pregunta: «¿Qué decisión beneficia más al futsal?».



### Introducción

Además de ser un deporte por derecho propio, el futsal puede considerarse una herramienta para el desarrollo de los jugadores de fútbol. Ambos planteamientos influyen en el desarrollo de esta modalidad futbolística, aunque existen variaciones en las estrategias que siguen las federaciones miembro de la FIFA en todo el mundo.

Si bien es cierto que algunas de estas federaciones miembro ven el futsal como un deporte igual de importante que el fútbol para sus comunidades, otras federaciones (y, por lo tanto, otras comunidades, tal vez más pequeñas) concentran más esfuerzos en el futsal que en el fútbol. También las hay que, simplemente, consideran el futsal como una herramienta para el desarrollo de los jugadores de fútbol. Se trata de distintas formas de entender este deporte, y ninguna es mejor que otra y ninguna ofrece una solución ideal, aunque demuestran la facilidad con la que puede integrarse el futsal en comunidades y territorios de lo más diverso.

Los jugadores jóvenes, en especial cuando se encuentran en fase de desarrollo, necesitan una mezcla de distintos formatos de juego para aumentar su disfrute del deporte, su visión de juego, su capacidad técnica y sus conocimientos tácticos, y el futsal es un elemento clave de equilibrio entre esos factores. Aunque no puede considerarse la solución universal a la que suele hacerse referencia al hablar del desarrollo del futbolista, debe constituir una parte significativa de la experiencia del jugador en fase de desarrollo.

El futsal es una modalidad del fútbol que está perfectamente estandarizada y tiene su propio reglamento, que se aplica por igual en todas las federaciones miembro de la FIFA. Este planteamiento contribuye considerablemente a la trayectoria del jugador, que podrá reengancharse al deporte más adelante al haberse beneficiado de su práctica a una edad temprana.

## 4.1 El futsal como herramienta de desarrollo del futbolista

Las características fundamentales del futsal, como el menor número de jugadores, las reducidas dimensiones del campo, el balón específico y las sustituciones ilimitadas, añaden atractivo a este deporte como modalidad más versátil del fútbol, todo lo cual se traduce en:

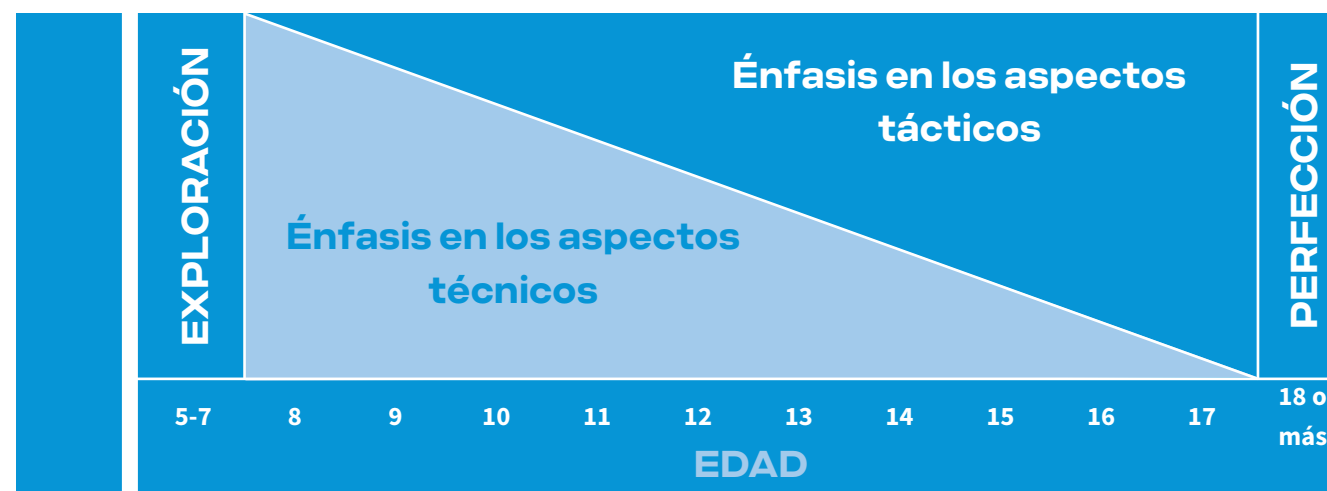
- más contacto con el balón y más disparos a puerta;
- menos tiempo y espacio para controlar y pasar el balón;
- más rapidez en la toma de decisiones;
- un sistema de juego dinámico y cambios de posición de todos los jugadores;
- la motivación de todos los jugadores por su mayor incidencia en el juego;
- la participación constante de todos los jugadores, sobre todo sin balón.

Todo esto convierte al futsal en la herramienta perfecta para desarrollar y mejorar la técnica individual, la comprensión táctica, la agilidad, el tono físico, la confianza con ambas piernas, la coordinación, la velocidad y la capacidad de reacción, también para jugadores de fútbol.

Aunque existen muchas habilidades transferibles entre el futsal y el fútbol, maximizar las ventajas que el futsal pueda ofrecer a la familia futbolística sin dejar de lado la esencia y las características fundamentales de este deporte es importante para el desarrollo de los jugadores. Cuanto más se diluyan estos dos aspectos, menos beneficios y menos valor aportarán al fútbol. Asimismo, es importante reconocer que el futsal es solo una modalidad del fútbol en espacios reducidos que debe formar parte del desarrollo del jugador completo.

## 4.2 El desarrollo de la creatividad en jugadores jóvenes

Un componente esencial del crecimiento de un jugador es el desarrollo de la creatividad, y las acciones creativas se gestan en la mente de los jóvenes. Los entornos inclusivos y seguros, donde no se juzgue a los jugadores, son perfectos para que estos se sientan libres de expresar sus pensamientos y sus ideas. Al animar a los jugadores a usar el ensayo y error, la imaginación y la innovación, se fomenta la creatividad; y eso forma parte del proceso de experimentación que se necesita para que surjan jugadores creativos.





Cuando un niño juega, en su imaginación lo hace en su propio «teatro de sueños», mientras que un adulto percibe el entorno tal como es. Un niño experimenta alegría y felicidad cuando participa en un juego, y siente como si el mundo entero lo estuviese mirando cuando tiene éxito, aunque también cuando no lo tiene o cuando fracasa. Por lo tanto, es importante que los entrenadores de categorías inferiores demuestren empatía ante estas alteraciones del estado de ánimo durante las fases de experimentación o que supongan un desafío



Las mentes de los jugadores jóvenes aún no han terminado de estructurarse, por lo que durante su etapa de formación se configura una mentalidad que controle los datos que reciben y su organización. Sin embargo, el pensamiento creativo y la innovación nacen de un pensamiento menos reglado, y es precisamente esa actividad no estructurada la que ofrece distintas opciones para solucionar los problemas. La aleatoriedad del juego sitúa al jugador ante dificultades impredecibles que requieren una amplia variedad de soluciones. Esas soluciones proceden del aprendizaje guiado y del ensayo y error, dos conceptos formativos que surgen cuando los resultados no se restringen.

### 4.3 El conocimiento del juego y la capacidad para leer el juego

A la hora de plantearse un tipo de entrenamiento que aplique los cuatro componentes principales del diseño de una sesión (**físico, psicológico, técnico y táctico**), existe un quinto elemento que suele dejarse de lado: el conocimiento. Pese a que esos cuatro componentes son fundamentales en el desarrollo del jugador completo, la labor del entrenador también va evolucionando, y aquí es cuando cobran relevancia el conocimiento del juego y la capacidad para leer el juego

A medida que un entrenador o un jugador gana experiencia en el futsal, adquiere conocimiento del juego y capacidad para leer el juego.

Estos dos conceptos se explican de la siguiente manera:

**Conocimiento del juego:** conocimiento del futsal que se basa en la inmersión y en la comprensión específica de una tarea o actividad; por ejemplo, el conocimiento táctico y técnico en el contexto de los distintos sistemas de juego y estrategias con y sin la posesión.

**Capacidad para leer el juego:** se refiere a la habilidad para entender las situaciones específicas que se producen durante un partido, de la que se derivan de forma natural la improvisación y la innovación.

Al considerar estas dos facetas del conocimiento, también debemos determinar cómo entrenarlas o mejorarlas. En realidad, ambas parten de la inmersión en el juego, del tiempo que se dedica a determinadas tareas y del deseo de aprender y someterse a la gran variedad de dificultades que plantea este deporte por su carácter imprevisible. Para desarrollar y adquirir conocimientos, se recomienda optar por un entorno más flexible en el que la libertad para expresarse y experimentar respalde un tipo de aprendizaje basado en restricciones que, al tiempo, plantee dificultades a los jugadores (y al entrenador) que exijan buscar una solución. Aquí es donde, a través de la experiencia, los jugadores se crean un catálogo mental de soluciones potenciales que almacenan en la memoria hasta que llega el momento adecuado para aplicarlas o improvisar.

Para los entrenadores, el conocimiento se convertirá en algo crucial durante las distintas fases de maduración del jugador en el contexto del aprendizaje basado en restricciones. Aunque esto puede ser sencillo y complicado a la vez, lo importante al diseñar las sesiones de entrenamiento y la progresión es mantener una relación estrecha con el juego que permita aplicar adecuadamente las restricciones.



### 4.4 Accesibilidad y portabilidad

El futsal puede considerarse una modalidad accesible y portátil del fútbol. No todos los países pueden construir y mantener campos de hierba en todas sus regiones, ni en todas las comunidades es posible reunir a 22 jugadores de edades aproximadas para que se desarrollen en categorías juveniles. En países donde la religión y la cultura repercuten especialmente sobre la sociedad (por ejemplo, si las mujeres no participan en actividades deportivas), ha quedado demostrado que un formato reducido es más apropiado.

La implantación del futsal presenta las siguientes ventajas:

- **Se requiere poca infraestructura.**
- **Es posible utilizar instalaciones ya existentes (por ejemplo, colegios, universidades, centros comunitarios y otros recintos que sean adecuados para ciertas edades sin que haya que construir nada ni garantizar un mantenimiento continuo).**  
[Nota: en países con menos infraestructuras, las pistas de tenis, netball o baloncesto, los aparcamientos y otras superficies duras al aire libre que sean seguras pueden adaptarse también al juego para distintas edades].
- **Empezar a jugar es fácil porque se necesitan menos jugadores.**
- **Es accesible para regiones o comunidades donde resulta difícil jugar al fútbol once por el clima o la falta de infraestructuras, financiación o espacio (por ejemplo, grandes ciudades o comunidades aisladas).**
- **Es accesible para mujeres, niños y personas mayores, aunque puede haber otras limitaciones sociales o comunitarias.**

### 4.5 Nuevas oportunidades

A medida que el futsal crece, va presentando alternativas conforme aumentan su visibilidad y la posibilidad de llegar a muchas regiones del mundo.

En consecuencia, están apareciendo:

- **nuevas oportunidades profesionales para jugadores, entrenadores, árbitros, administradores, etc.;**
- **nuevas oportunidades para las federaciones miembro de albergar y clasificarse para competiciones internacionales;**
- **nuevas oportunidades de colaboración con ONG, autoridades gubernamentales, patrocinadores privados, etc.**



## 4.6 Marketing, publicidad y medios

El futsal sigue siendo uno de los deportes que más rápido se desarrolla en todo el mundo, lo que ofrece muchos tipos de oportunidades distintas.

Aunque pertenece a la familia del fútbol y está íntimamente ligada al deporte rey, esta modalidad evita un mercado saturado y atrae a distintos grupos demográficos (concretamente, a menores de 25 años de ambos sexos), lo cual atrae a patrocinadores que buscan centrarse en esos grupos demográficos.

El futsal es un deporte rápido y divertido que resulta muy atractivo, sobre todo por la cantidad de goles

que se marcan, la depurada técnica individual de la que hacen gala los jugadores y el alto ritmo de juego, que deriva en multitud de jugadas ofensivas y contraataques.

Aunque, en esencia, se considera un deporte de interiores, el futsal se juega al aire libre en todo el mundo en superficies adecuadas, o en lugares donde el clima no es propicio para la práctica en interiores. Por lo tanto, el futsal se considera también un juego de exteriores en esas regiones del mundo, y se promueve como tal.

## 4.7 Un complemento del fútbol, no un competidor

El futsal se considera competencia del fútbol en algunas ocasiones, aunque esta opinión cada vez abunda menos, dada su distancia con la realidad.

En este manual de entrenamiento ya se ha abordado el papel que el futsal debería desempeñar en el plan de desarrollo futbolístico de todo jugador joven. Además de servir como posible primer paso hacia el fútbol, se trata de una disciplina que forma a jugadores de gran calidad y que simplifica la dirección técnica y el proceso de formación para muchos niños que disponen de menos recursos para aprender.

El futsal forma parte de la familia futbolística de la FIFA en todo el mundo y, en consecuencia, se apoya en los cimientos del fútbol para crecer como herramienta para el desarrollo de jugadores y como deporte por derecho propio. Además, al ofrecer un formato atractivo que llega a un público muy amplio, atrae a más jugadores, aficionados, administradores, entrenadores y árbitros.

En la actualidad, la prospección de jugadores técnicamente superiores sigue siendo la principal protagonista en los planes de desarrollo de todas las federaciones miembro. La búsqueda de nuevas opciones y la mejora de las que ya existen son aspectos fundamentales para garantizar la evolución de los jugadores. Asimismo, las federaciones

miembro con más visión de futuro incorporan el futsal como elemento diversificador de actividades y apuestan por el juego en espacios reducidos tanto en interiores como en exteriores.

El futsal es un deporte muy versátil: en condiciones ideales, toda comunidad tiene un campo de futsal disponible, y aunque la realidad dicta que este no siempre es el caso, muchas instalaciones en todo el mundo se pueden adaptar. Si un colegio dispone de un patio donde jugar o un espacio sin líneas para actividades, la zona puede adaptarse fácilmente con conos de marcación u otras herramientas para delimitar espacios. El futsal se juega sobre una superficie dura porque así el balón circula más rápidamente y los jugadores pueden cambiar de dirección con más frecuencia y velocidad, como exigen las constantes idas y venidas de este deporte. Sin embargo, la verdadera equivocación está en pensar que el futsal es un deporte rápido, ya que, aunque obviamente puede serlo, también puede jugarse con más lentitud, e incluso el ritmo de juego puede ir cambiando a medida que se producen transiciones entre el ataque y la defensa. Un ritmo de juego alto ayuda a los jugadores a desarrollar su condición física en poco tiempo, así como a trabajar con su mentalidad y gestionar sus emociones en situaciones de juego complicadas.



Las dimensiones reducidas de los campos de futsal obligan a los jugadores a mostrarse siempre activos y participativos porque tocan más veces el balón, además de implicarse más con el equipo. Suele decirse que, en el futsal, los jugadores que no tienen el balón son igual de importantes que el que lo lleva en sus pies. Esto implica que los entrenadores deben trabajar con distintos planteamientos, ya que los jugadores que pueden influir sobre el juego sin el balón necesitan una atención específica.

Las limitaciones de espacio provocan que todos los jugadores estén muy cerca unos de otros, lo que se traduce en un mayor número de disparos a puerta y acciones defensivas. A su vez, eso supone tomar más decisiones en menos tiempo con el fin de obtener el resultado deseado.

También se dice que el balón de futsal pesa más que el de fútbol, pero eso no es correcto. Ambos presentan, aproximadamente, el mismo peso, aunque el balón de futsal es de menor diámetro y bota menos. Debido a estas características, el esférico pasa mucho más tiempo en juego que un balón de fútbol convencional y, en consecuencia, el tiempo de juego es mayor, como también lo es el número de toques de balón que da cada jugador. Como bota menos, el balón pasa más tiempo en el suelo y por eso hay más pases en corto durante los partidos, aunque el juego aéreo y los pases por alto también son comunes en este deporte. Además, fruto de esa menor capacidad de bote, el balón resulta más fácil de controlar cuando cae al suelo.

## 4.8 El futsal como actividad de fútbol base

El **Manual de fútbol base de la FIFA** es un recurso complementario de este documento, y ofrece información adicional sobre muchos aspectos relacionados con los jugadores en fase de desarrollo y su participación en las distintas modalidades del fútbol. Es fundamental tener en cuenta que los principios del desarrollo de los jugadores son los mismos para todas las modalidades.

El futsal solo es beneficioso para el desarrollo de los jugadores si se practica adecuadamente, por lo que es necesario respetar en todo momento las peculiaridades y las características únicas de este juego. Precisamente de eso trata este Manual de Entrenamiento de Fútbol de la FIFA. En el fútbol moderno, la importancia del desarrollo de la técnica individual y su repercusión a largo plazo sigue cobrando relevancia. No se debe tener prisa a la hora de pedir a los jugadores jóvenes que practiquen el fútbol once, sino que se recomienda siempre que la introducción a las modalidades con equipos más numerosos sea gradual y progresiva. Para eso, es necesario diseñar un plan variado de entrenamiento y desarrollo que incluya todas las modalidades del fútbol, entre las que el futsal ocupa un lugar destacado.

Las peculiaridades más relevantes (características principales) del futsal son:

- **la superficie de juego;**
- **el balón;**
- **el calzado;**
- **el número de jugadores por equipo;**
- **las dimensiones del campo (específicas para cada edad);**
- **las sustituciones continuas;**
- **la cuenta de cuatro segundos.**

Aunque estos rasgos son en cierto modo únicos, para que el desarrollo técnico del jugador pueda beneficiarse de la práctica del futsal, tales características deben respetarse y no diluirse. Las Reglas de Juego del Fútbol de la FIFA permiten a las federaciones miembro realizar ciertos ajustes en el ámbito local para el desarrollo de los jugadores jóvenes. No obstante, es preciso presentar pruebas que justifiquen los cambios y demuestren que se proponen por el interés general de los menores. Además, se tendrán en cuenta las posibles consecuencias imprevistas de dichas modificaciones en una fase posterior del desarrollo personal de los jugadores.

El **Manual de fútbol base de la FIFA** proporciona asesoramiento sobre la organización de actividades lúdicas relacionadas con el futsal y sobre cuestiones generales sobre la participación del jugador en fase de desarrollo.



## 4.9 El futsal como herramienta de desarrollo

La emoción del constante movimiento entre defensa, ataque y contraataque se sustenta sobre la excepcional calidad técnica de muchos de los grandes jugadores de futsal del mundo, característica que comparten con las grandes estrellas del fútbol, muchas de las cuales han crecido jugando al futsal como parte de su desarrollo.

Si vemos el futsal como un deporte por derecho propio que practican y siguen millones de personas de la familia del fútbol, existen multitud de aspectos que considerar y que pueden repercutir en el desarrollo y en las oportunidades de crecimiento de esta modalidad de cara al futuro. Durante la Copa Mundial de Futsal de la FIFA 2021™, se recopilaban datos de los 52 partidos disputados. Era la primera vez que se analizaba de forma tan exhaustiva cada segundo de cada partido en un torneo de esta disciplina. Esta cantidad de información sin precedentes sirve para apoyar o cuestionar las distintas percepciones relacionadas con el juego y la participación individual de los jugadores; además, los datos e informes técnicos resultan muy valiosos para reafirmar nuestro compromiso con el crecimiento y el desarrollo del futsal en todo el mundo.

Más recientemente, la FIFA ha seguido recopilando datos para profundizar en la cuestión y plantearse de qué forma puede el futsal contribuir al desarrollo de los futbolistas desde su infancia. Todo jugador joven necesita adquirir una amplia variedad de experiencias futbolísticas en un periodo muy importante de su desarrollo, entre los cinco y los doce años, y, en ese sentido, el futsal ofrece multitud de posibilidades para mejorar y desarrollar las experiencias de los jóvenes.

### Habilidades transferibles al fútbol

Para la FIFA, el fútbol y el futsal mantienen una relación simbiótica con beneficios mutuos: se trata de dos modalidades que no compiten entre sí, sino que colaboran. Aunque se respeten ambos formatos, los datos muestran que existe una serie de «habilidades transferibles» que resultan claves y que, por lo tanto, deben tenerse en cuenta e investigarse en profundidad.

Como anécdota, cabe destacar que hace tiempo que los entrenadores de futsal fomentan el aumento del contacto con el balón por parte de todos los jugadores en los partidos, lo cual da pie a la idea de que un mayor contacto con el balón desarrolla la confianza y permite a los jugadores experimentar y perfeccionar su técnica individual y su conocimiento del juego a través de distintas experiencias técnicas (aunque apenas se han aportado pruebas sobre la eficacia de este enfoque). Lo mismo podría decirse de la repercusión de los duelos uno contra uno o de la mayor participación del guardameta en la construcción del ataque y la distribución del juego, por poner dos ejemplos. A partir de los datos recabados durante la Copa Mundial de Futsal de la FIFA™ ha quedado de manifiesto la excepcional contribución que el futsal puede aportar al desarrollo completo del jugador en todos los formatos del fútbol.

También es importante que, cuando los distintos formatos se entremezclan, se emplee un lenguaje del futsal estandarizado y relacionado con el nuevo Lenguaje del Fútbol de la FIFA, de forma que ambas modalidades estén armonizadas y mejore la comprensión, la transferibilidad y el desarrollo de conocimientos

## 4.10 Los beneficios del futsal

Las experiencias de juego moldean la forma de practicar el fútbol de la gente a lo largo de su vida y, aunque hay muchas personas en todo el mundo que juegan tanto al fútbol como al futsal, es importante tener en cuenta que la práctica de ambas modalidades puede ayudar a muchos jugadores a seguir activos a edades más avanzadas. Perfeccionar y refinar el conocimiento del futsal a través de las experiencias de juego durante los primeros años aumenta las probabilidades de reengancharse más adelante a una actividad que proporciona beneficios sociales, psicológicos y físicos.

Asimismo, reconocemos los enormes beneficios que ofrece el futsal en ciertas regiones del mundo, donde las condiciones climáticas y la falta de instalaciones (por ejemplo, por no poder mantener terrenos de juego de hierba natural durante todo el año) constituyen barreras para el desarrollo de los jugadores en verano o en invierno. No obstante, no deben subestimarse los beneficios del futsal en lo que respecta al bienestar y el desarrollo técnico, por lo que se recomienda fomentar el interés por esta modalidad futbolística.

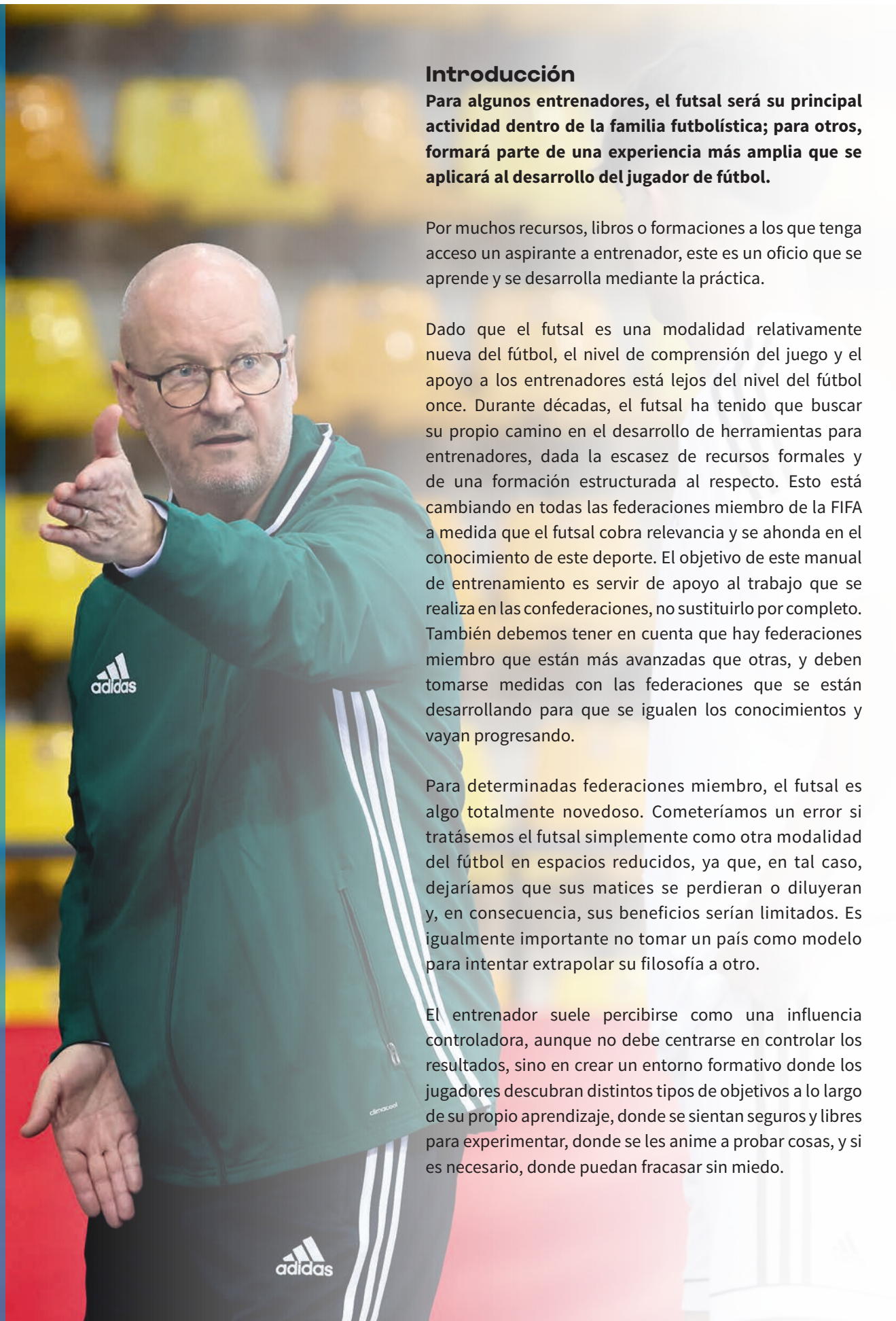
En el caso específico de las mujeres y las niñas, el futsal puede ir desempeñando un papel cada vez más importante en las estructuras de desarrollo del talento, puesto que ofrece más oportunidades de participar en el juego gracias al tamaño reducido de los equipos, el menor bote del balón y las constantes sustituciones. El futsal ofrece diversión y oportunidades de juego significativas, lo cual fomenta en las jugadoras la participación activa y el desarrollo de ciertos fundamentos técnicos que, más adelante, son transferibles al fútbol.

Los expertos técnicos de la FIFA continuarán estudiando estos datos tan relevantes y constructivos, y obtendrán resultados y análisis para respaldar el empleo del futsal como herramienta clave de desarrollo en el fútbol, además de impulsar el futsal como deporte por derecho propio.

Es importante conocer mejor qué aporta el futsal al fútbol, así como tener en cuenta las sinergias y oportunidades que ofrece este formato reducido para mejorar el desarrollo de las habilidades técnicas y el trabajo en equipo en el fútbol once.







### Introducción

Para algunos entrenadores, el futsal será su principal actividad dentro de la familia futbolística; para otros, formará parte de una experiencia más amplia que se aplicará al desarrollo del jugador de fútbol.

Por muchos recursos, libros o formaciones a los que tenga acceso un aspirante a entrenador, este es un oficio que se aprende y se desarrolla mediante la práctica.

Dado que el futsal es una modalidad relativamente nueva del fútbol, el nivel de comprensión del juego y el apoyo a los entrenadores está lejos del nivel del fútbol once. Durante décadas, el futsal ha tenido que buscar su propio camino en el desarrollo de herramientas para entrenadores, dada la escasez de recursos formales y de una formación estructurada al respecto. Esto está cambiando en todas las federaciones miembro de la FIFA a medida que el futsal cobra relevancia y se ahonda en el conocimiento de este deporte. El objetivo de este manual de entrenamiento es servir de apoyo al trabajo que se realiza en las confederaciones, no sustituirlo por completo. También debemos tener en cuenta que hay federaciones miembro que están más avanzadas que otras, y deben tomarse medidas con las federaciones que se están desarrollando para que se igualen los conocimientos y vayan progresando.

Para determinadas federaciones miembro, el futsal es algo totalmente novedoso. Cometeríamos un error si tratásemos el futsal simplemente como otra modalidad del fútbol en espacios reducidos, ya que, en tal caso, dejaríamos que sus matices se perdieran o diluyeran y, en consecuencia, sus beneficios serían limitados. Es igualmente importante no tomar un país como modelo para intentar extrapolar su filosofía a otro.

El entrenador suele percibirse como una influencia controladora, aunque no debe centrarse en controlar los resultados, sino en crear un entorno formativo donde los jugadores descubran distintos tipos de objetivos a lo largo de su propio aprendizaje, donde se sientan seguros y libres para experimentar, donde se les anime a probar cosas, y si es necesario, donde puedan fracasar sin miedo.

A la hora de aplicar un enfoque basado en restricciones al desarrollo de los jugadores, en lugar de realizar ejercicios que trabajen elementos específicos del juego con un objetivo fijo, debemos considerar los aspectos siguientes:

- **La exigencia física y los requisitos aeróbicos y anaeróbicos.**
- **La intensidad de los partidos.**
- **Los periodos de juego.**
- **El aumento de los periodos de descanso para reducir la duración de la actividad sin perder intensidad durante el juego.**
  - ▶ En caso de duda, debemos optar siempre por descansos más largos para los jugadores en fase de desarrollo, ya que la seguridad de los menores siempre es lo primero. Los niños siempre avisan cuando se cansan; de hecho, simplemente paran.
- **Volumen: carga de entrenamiento**
  - ▶ Para aumentar la carga de entrenamiento, es mejor adoptar el principio de añadir más periodos de trabajo en lugar de alargar los ya establecidos.
- **Relación entre descanso y recuperación**
  - ▶ Mantener la duración de los periodos de trabajo y descanso, pero aumentar la intensidad de los periodos de trabajo.
- **Aplicación de restricciones**
  - ▶ Cambiar una sola variable (por ejemplo, las dimensiones del campo o el número de jugadores) cada vez, nunca todas al mismo tiempo.
- **Intensidad frente a duración**
  - ▶ Ambos aspectos son importantes en un entrenamiento, sobre todo si adoptamos el principio «entreno como juego, juego como entreno». Es mejor desarrollar primero la intensidad y luego ir aumentando la duración de la sesión, aunque manteniendo los principios de descanso y recuperación.
  - ▶ Tratar de aumentar la rapidez en la toma de decisiones y mejorar el manejo del balón mediante la intensidad.

## 5.1 La metodología de entrenamiento

En el caso de la fase de desarrollo, tanto la metodología de entrenamiento como la creación del entorno de aprendizaje adecuado deben centrarse totalmente en el jugador, y la diversión, la inclusión, la cooperación como interfaz social y la participación deben ser aspectos clave. Los jugadores jóvenes seguirán accediendo a actividades divertidas y gratificantes que les permitan disfrutar y que, al mismo tiempo, les hagan sentir motivados y valorados. Esto, a su vez, aumentará su implicación en el aprendizaje y su progreso.

El papel del entrenador es ayudar a todos los jugadores a enamorarse de la naturaleza imprevisible de la competición para que desarrollen una motivación intrínseca. La dificultad estriba en no empeñarse en conseguir buenos resultados en los partidos, sino en propiciar el proceso que conduzca a dichos resultados.

En los últimos tiempos, entrenadores, docentes y padres se han percatado de que las prioridades deben cambiar para situar en el centro la evolución, más que la victoria.

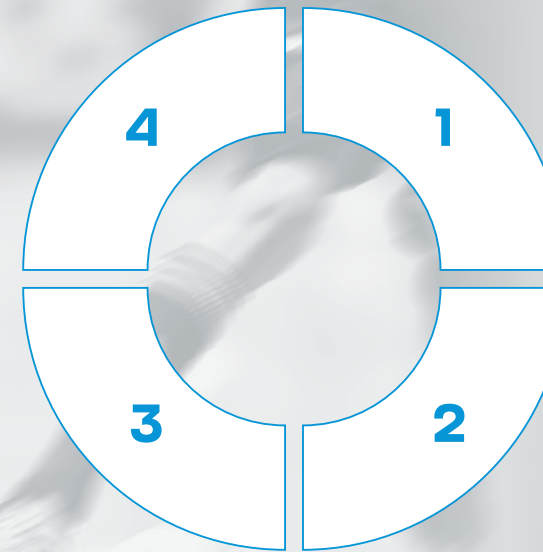
La relación que se establece entre los menores y su entrenador también es importante, ya que resulta clave para el aprendizaje. Además, es sumamente beneficioso crear un entorno donde los menores se sientan seguros y puedan expresarse con libertad, ya que esto refuerza la efectividad de los entrenamientos y ayuda a que los niños acepten el fracaso, siempre y cuando aprendan de él. Si el entrenador no normaliza el fracaso como consecuencia del propio hecho de intentar algo, los jugadores jóvenes no querrán experimentar ni probar nada, por miedo al fallo y la crítica. El estímulo positivo y la crítica constructiva por parte del entrenador son importantes para todos los jugadores.

El entorno, las dificultades y las restricciones influyen de forma decisiva en el aprendizaje de los jóvenes, y dichas restricciones deben ir adaptándose a medida que los jugadores maduran y se desarrollan. Hasta los cambios más sutiles pueden repercutir significativamente en el aprendizaje y el rendimiento; por ello, la capacidad del entrenador-educador para identificar y ajustar el entorno y las restricciones resulta fundamental a la hora de diseñar sesiones de entrenamiento eficaces.





## Cuatro fases del aprendizaje efectivo



### 1 - Activación

El jugador puede aprender por implicación y mostrarse activo durante un partido puede facilitar su aprendizaje.

### 2 - Demostración

Algunos jugadores, sobre todo los jóvenes, aprenden mediante la observación, pero también cuando se les pide que muestren o demuestren cómo realizan una técnica concreta.

### 3 - Aplicación

Al poner en práctica una técnica determinada dentro de una situación concreta de partido, los jugadores jóvenes comprenden mejor su utilidad.

### 4 - Integración

Divertirse con los compañeros de equipo es importante para la autoestima y la integración social. Aprender en un entorno sin presión, con la confianza de experimentar sin miedo, sirve para desarrollar capacidades mediante el aprendizaje guiado.

El tipo de restricciones que se aplican durante las sesiones de entrenamiento varía durante el ciclo de desarrollo y depende de distintos aspectos relacionados con los jugadores (como su altura, peso y cambios de percepción de sus emociones a medida que van madurando) y que repercuten sobre los resultados del aprendizaje y el rendimiento. Si el equipo es de niñas, estas particularidades del desarrollo suelen intensificarse y deben estudiarse con sumo cuidado a la hora de planificar las sesiones de entrenamiento y de fijar expectativas. No obstante, las restricciones se adaptarán a los jugadores, y siempre puede hacer falta simplificar para ajustarse a sus necesidades.

Al modificar constantemente el marco de aprendizaje, los entrenadores pueden fomentar la capacidad de adaptación de los jugadores jóvenes, que se transformará en la capacidad para buscar distintas soluciones a las dificultades específicas que encuentren durante los partidos. Dicha capacidad de adaptación es crucial para los jugadores en fase de desarrollo. Asimismo, la variabilidad en tiempo real que ofrece el entrenamiento de situaciones específicas de partido es esencial para formar a jugadores más inteligentes, con un conocimiento

más amplio del juego y mayor capacidad de decisión. Los cambios constantes de situación animan a los niños a buscar y descubrir soluciones que, combinadas con su técnica individual, fomentan la innovación y la imaginación.

Los jugadores en fase de desarrollo no mejoran considerablemente de un día para otro, por lo que la paciencia es una virtud fundamental del entrenador-educador. En pocas ocasiones se obtienen resultados inmediatos, por lo tanto, es necesario gestionar con prudencia las expectativas tanto de los entrenadores como de los jugadores. Todo entrenador-educador debe ser capaz de entender el «porqué» y el «cómo» para adaptar las restricciones cuando advierta que el progreso de un jugador se ha estancado durante un periodo considerable. La capacidad para identificar y ajustar adecuadamente las «limitaciones» es un atributo fundamental para el entrenador. Por otra parte, el uso de situaciones de partido durante las sesiones de entrenamiento como método de aprendizaje debe ser fruto de un acuerdo común entre cada jugador por separado, el equipo y el entrenador.

Las fases del aprendizaje varían. La tabla que figura bajo estas líneas ofrece una perspectiva general de las etapas progresivas del desarrollo.

Es importante definir los parámetros del aprendizaje para entender lo que pretende abarcar cada una de estas fases, lo cual permite que tanto el plan de entrenamiento como los programas individuales estén perfectamente definidos y que cada fase se relacione claramente con la progresión hasta la siguiente. Es importante que no existan restricciones de tiempo, puesto que cada jugador se desarrolla a su propio ritmo; además, si los jugadores jóvenes no dominan los conceptos y gestos técnicos básicos, la aplicación de principios tácticos más complejos a medida que se desarrollen no será efectiva.

Debemos permitir a los jugadores jóvenes que se desarrollen a su ritmo, sin depender de un plan rígido que establezca el entrenador, y es importante respetar las características y las necesidades de los niños, el papel del entrenador de reconocimiento de la fase de aprendizaje y la relevancia del programa correspondiente, aunque será el propio jugador quien determine su efectividad.

Como ya se ha dicho en esta sección, cada una de las fases del aprendizaje puede descomponerse en tres ideas específicas: **experimentación**, **automatización** y **perfeccionamiento**.

**Experimentación**

**Automatización  
(recuerdo  
automatizado)**

**Perfeccionamiento**



El entrenador solo deberá plantearse pasar a la siguiente fase del desarrollo cuando los jugadores jóvenes hayan asimilado esas tres ideas. Aunque no hayan perfeccionado del todo la técnica, es posible que su conocimiento y su percepción sean suficientes para continuar entrenando con situaciones de partido.



Dentro de cada una de las fases de desarrollo, es importante asegurarnos de que los jugadores entienden las acciones del juego tanto con la posesión del balón como sin ella (es decir, en defensa y en ataque). Esto está relacionado con el hecho de que los jugadores deben ser conscientes de si tienen el balón en los pies o si, por el contrario, son uno de los cuatro jugadores que no lo tienen cuando su equipo está en posesión. Estamos ante una característica esencial del futsal: los jugadores sin balón pueden ser más importantes que el propio portador de la pelota y, por lo tanto, necesitan que el entrenador se centre de forma específica en sus acciones e intenciones. A menudo, los entrenamientos de futsal se han centrado en el portador del balón; sin embargo, los jugadores sin balón pueden ser incluso más importantes, puesto que influyen en las acciones y oportunidades de su compañero. Este puede considerarse el enfoque más influyente de este manual de entrenamiento: trabajar y tener en cuenta las acciones de los jugadores «pasivos» de un equipo (los que no tienen el balón).

Cuando los jugadores tienen el balón en los pies, se plantea la teoría errónea de que su intención táctica siempre es marcar un gol, cuando también puede ser conservar la posesión para evitar que el rival marque. No obstante, a una edad muy temprana, durante las primeras fases del aprendizaje, este tipo de posesión táctica no debe ser prioritaria, sino que debe fomentarse el juego de ataque con la intención de marcar haciendo un buen uso de la posesión.

## 5.2 Las características del entrenador de futsal

Es importante reconocer que los principios fundamentales que rigen el trabajo del entrenador son iguales en todos los deportes, independientemente de la disciplina o modalidad. El futsal no es la excepción y, para facilitar su desarrollo, es necesario aplicar conceptos y métodos de entrenamiento y formación modernos y avanzados.

Dicho esto, existen diferencias notables en el trabajo de los entrenadores-educadores según la edad y el género de los jugadores con quienes trabajan, diferencias que también se dan si los jugadores practican este deporte al máximo nivel o como actividad recreativa. Identificar los matices y las diferencias clave entre los distintos grupos puede considerarse una virtud fundamental para mejorar la formación y los resultados, mientras que ignorarlos puede considerarse un obstáculo para el crecimiento de los jugadores. Las federaciones miembro deberán apoyar a los entrenadores-educadores en este sentido, procurando que se disponga de las directrices y formación adecuadas en función del sexo y la edad de los participantes. También es importante que los jugadores reconozcan la necesidad de contar con entrenamientos específicos para cada edad y nivel.

Los entrenamientos adaptados a la edad o a otras características del grupo son comunes en el deporte moderno, pero son especialmente relevantes en el caso de **jugadores en fase de desarrollo** y **jugadores de categorías juveniles**.

La práctica de designar entrenadores con experiencia en la élite para hacerse cargo de equipos de **jugadores en categorías juveniles** y **jugadores en fase de desarrollo** se ha identificado como un grave obstáculo para el desarrollo del futsal en estos últimos años. Dada la escasez de figuras clave entre los entrenadores de futsal, la base de conocimientos se limita. Además, ocurre que estos entrenadores se designan para todos los niveles, lo que no siempre es lo más adecuado. Por ejemplo, es probable que el seleccionador absoluto masculino de un país no sea el mejor entrenador para un equipo de **jugadores en fase de desarrollo**, ya que, aunque sepa lo que hace falta una vez el jugador ha llegado a la élite, no necesariamente estará preparado para comprender el proceso de aprendizaje de los más jóvenes, ni tiene por qué conocer a fondo el proceso formativo de estos jugadores.

Independientemente de las competencias y la especialidad del entrenador (equipos masculinos o femeninos, de menores o adultos, de nivel de élite o recreativo), la lista que aparece más abajo es una guía de sus características ideales, y se puede hacer mayor o menor hincapié en los distintos aspectos en función del grupo de jugadores con el que trabaje.

Un entrenador deberá entender y conocer a todos sus jugadores, porque no todos requieren el mismo tipo de atención. En consecuencia, deberá tratar a cada jugador individualmente para obtener los mejores resultados. Esto implica que el entrenador tendrá que saber qué conceptos debe aplicar, cómo y cuándo aplicarlos, y con qué intensidad. El tipo de entrenamiento se adaptará a las necesidades de los jugadores e incluirá una mezcla de interacción técnica/táctica, social, psicológica y física a nivel individual. Cuando un jugador se siente valorado (con detalles tan sencillos como que el entrenador lo llame por su nombre), se implica más y aumenta su autoestima, lo que mejora el aprendizaje. A menudo, los detalles más insignificantes son los que tienen más repercusión.



<p><b>1. Personalidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostrar una actitud positiva</li> <li>• Ser justo</li> <li>• Tener un carácter abierto</li> <li>• Contar con objetivos definidos</li> <li>• Mostrar determinación</li> <li>• Ser innovador</li> </ul>	<p><b>2. Cualidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber escuchar</li> <li>• Saber comunicarse y transmitir la filosofía de la institución</li> <li>• Saber expresarse claramente</li> <li>• Saber resolver disputas</li> <li>• Tener confianza al tomar decisiones</li> <li>• Tener capacidad de autocrítica</li> <li>• Saber motivar</li> <li>• Dar muestras de una conducta ejemplar (apariencia, lenguaje, puntualidad, actitud, etc.)</li> </ul>	<p><b>3. Conocimientos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspectos técnicos y tácticos del fútbol</li> <li>• Aspectos físicos</li> <li>• Aspectos psicológicos y de preparación mental</li> <li>• Nutrición</li> <li>• Primeros auxilios</li> <li>• Capacidad organizativa</li> <li>• Metodología</li> <li>• Nivel del equipo y de cada jugador</li> </ul>	<p><b>4. Conductas que se deben evitar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proferir gritos constantes</li> <li>• Criticar a los jugadores frente a sus compañeros</li> <li>• Centrarse en aspectos negativos (sin tener en cuenta los positivos)</li> <li>• Pronunciar discursos prolongados y confusos</li> <li>• Interrumpir constantemente los entrenamientos</li> <li>• Repetir excesivamente los mismos ejercicios</li> <li>• Realizar ejercicios durante periodos prolongados</li> <li>• Insistir en objetivos predefinidos, aunque sean inadecuados</li> </ul>
--	---	--	--

### Características especiales de la dirección técnica/formación para niños

<p><b>Perfil del entrenador-educador</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer las características físicas y mentales de los niños (fases del desarrollo)</li> <li>• Ser un ejemplo y mostrar total disponibilidad</li> <li>• Interesarse por los niños y sus sueños</li> <li>• Demostrar capacidad para entablar buenas relaciones con los padres</li> </ul>	<p><b>Código de conducta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer hincapié en el aprendizaje a través del juego</li> <li>• Lograr que todos los niños se sientan bienvenidos en el entrenamiento, independientemente de su nivel</li> <li>• Estimular el sentimiento de unidad e identidad</li> <li>• Procurar que los niños se sientan seguros y valorados</li> <li>• Infundir confianza en los niños y animarlos</li> <li>• No tratar a los niños como a los adultos</li> <li>• Ajustar el equipamiento y las dimensiones del terreno de juego</li> <li>• No insistir en el aspecto competitivo y permitir que los niños jueguen y disfruten</li> <li>• Equilibrar los equipos (por ejemplo, dividirlos por edades)</li> <li>• Evitar diferencias excesivas en los marcadores de los partidos</li> </ul>
--	--



### 5.3 Los entrenamientos por edades

Cada jugador se desarrolla a un ritmo distinto y con necesidades concretas tanto de aprendizaje como en el aspecto social, psicológico y físico. Para trabajar mejor todos estos aspectos con cada persona a medida que va madurando, es necesario conocer bien el rango de edad con el que se está tratando.

Las necesidades de los adultos son muy diferentes a las de los jugadores jóvenes; sin embargo, entre los 5 y los 18 años, estas necesidades van cambiando progresivamente y, por lo tanto, requieren una atención especializada.

Es fundamental que los jugadores sean siempre la prioridad y que tanto el aprendizaje como el desarrollo se centren en ellos, igual que es necesario reconocer sus necesidades y diseñar un plan de aprendizaje para maximizar las oportunidades y su evolución.





## 6.1 Las necesidades del jugador en fase de desarrollo

Para un entrenador, es vital reconocer y entender que cada jugador avanza a su propio ritmo durante las distintas fases del desarrollo y que sus necesidades son específicas. En consecuencia, el entrenador debe ser flexible a la hora de enseñar, además de conocer el proceso de aprendizaje, con el fin de facilitar la comunicación y ayudar al jugador en cada fase de su desarrollo personal.

Una de las virtudes clave de un entrenador es su capacidad para saber cómo aprenden las personas (sin dejar de lado las distintas formas de aprender) durante cada una de las fases de su ciclo de desarrollo personal. Es fundamental saber qué enseñar y cuándo enseñarlo, como también lo es reconocer que, en todo grupo, surgirán distintas necesidades, sobre todo cuando tratamos con **jugadores en fase de desarrollo** (6-12 años).



También es importante ser conscientes de que los estilos de entrenamiento y la planificación de sesiones específicas van variando conforme avanzan las fases de desarrollo del jugador, ya que los entrenamientos deben adaptarse a la edad. Como la forma de entrenar a jugadores jóvenes difiere mucho de la forma de entrenar a adultos, resulta poco plausible que el entrenador pueda ser la misma persona con idénticas competencias, sobre todo si pretendemos maximizar los resultados para los jugadores. Entrenar según las necesidades y capacidades de los jugadores, con el fin de ayudarles a entender conceptos o implicarse, es un componente específico del desarrollo y la retención de información. Igualmente, ofrecerles una experiencia de aprendizaje que los motive a volver es vital para atraerlos al deporte. Independientemente de la edad, todo jugador quiere divertirse; no obstante, aunque los adultos obtienen satisfacción al participar con éxito en una actividad compleja, es posible que los jóvenes la encuentren demasiado difícil para comprenderla e implicarse, lo cual reduce su disfrute. Por consiguiente, la introducción de ejercicios complejos que pueden ser útiles para los jugadores adultos de élite no se recomienda para los **jugadores en fase de desarrollo**.

Es necesario adaptar los distintos estilos y formas de enseñar para obtener resultados positivos, y las necesidades de los jugadores jóvenes son siempre prioritarias. Ser conscientes, por ejemplo, de la capacidad limitada de los jugadores jóvenes para concentrarse y retener información en grandes bloques es una faceta fundamental del entrenamiento por edades.



Al trabajar con niños de entre 6 y 12 años, el entrenador deberá estar dispuesto a recurrir a situaciones de partido siempre que resulte práctico para alcanzar los objetivos técnicos deseados, permitiendo que los jugadores se acerquen al juego real siempre que sea posible. Los jugadores jóvenes quieren «jugar» (es un componente inherente de la infancia), y esto se debe fomentar y poner en práctica. No hay mejor colofón para una sesión de entrenamiento que una respuesta positiva cuando los niños pidan jugar un partidillo. Resulta, además, mucho más fructífero que mostrar rigidez y finalizar una sesión de ejercicios estructurada con un partido impuesto por el técnico. El entrenador, lejos de reprimir ese deseo de jugar, lo usará en beneficio de los propios niños. Los ejercicios complejos o basados en una metodología de entrenamiento lineal tienden a ofrecer resultados limitados y a comprimir el aprendizaje en perjuicio de las experiencias de los jugadores jóvenes. Esto puede provocar aburrimiento y falta de implicación en las actividades, y, sobre todo, puede hacer que se pierdan oportunidades de aprendizaje.

A los jóvenes hay que ponerlos a prueba siempre que sea posible y animarlos a que piensen por sí mismos, a que se adapten al juego para buscar soluciones y a que estimulen su imaginación desde una edad temprana, tanto individual como colectivamente. Se trata de aspectos clave para el desarrollo técnico y táctico de los jugadores de fútbol. Este estilo de aprendizaje se ve aún más obstaculizado cuando los resultados dependen de determinados ejercicios dentro de un marco de entrenamiento que prioriza los objetivos del entrenador frente a los de los jugadores. Durante esta fase de desarrollo del jugador, el estilo de entrenamiento debe ser positivo, atractivo, interesante, participativo y, lo más importante, divertido para los niños. Los resultados deben ser también gratificantes para el entrenador, que reconocerá los progresos y beneficios que producen estas actividades.

Tanto la forma de entrenar como la forma de aprender de los niños están cambiando, y la sociedad moderna se ha vuelto más interactiva y plantea menos restricciones, aparte del tiempo. El entrenador de fútbol debe poder responder y adaptarse a estos cambios en la metodología de entrenamiento, y esto solo se logra con una mente abierta y curiosa, que le permita ponerse a prueba a sí mismo y a los jugadores y replantearse el concepto erróneo del papel de los ejercicios complejos en la obtención de resultados positivos.

Un entrenador-educador debe ser capaz de diseñar juegos que reflejen de forma realista las acciones de un partido de fútbol, adaptándolos para alcanzar los resultados deseados y permitiendo que los jóvenes disfruten jugando. Los consejos técnicos individuales siempre serán importantes, puesto que los jugadores y los equipos necesitan instrucciones además de ayuda para corregir errores y solucionar problemas, pero lo ideal sería limitarlos a un máximo del 25 % del tiempo total de cada sesión. De este modo, la sesión se centra en el jugador y no en el entrenador. Para algunos, esto supone un cambio en la filosofía de entrenamiento, ya que el entrenador ha sido, históricamente, fuente de soluciones. No obstante, emplear una filosofía basada en el juego real no exime al entrenador-educador de su responsabilidad de intervenir y ayudar a sus jugadores a mejorar sus resultados.



Esto se ha convertido en una competencia profesional por derecho propio para los entrenadores, aunque es importante reconocer que su papel sigue siendo fundamental dentro de la metodología basada en restricciones. Por otra parte, los entrenadores-educadores que trabajen con jóvenes deben ser versátiles e ir adaptándose a las distintas situaciones que surgen del carácter imprevisible del juego. Esta filosofía, por tanto, también pone a prueba al entrenador.

Todo niño es un deportista en potencia, y los jugadores en fase de desarrollo son complejos y plantean distintas necesidades, ya que sus capacidades mentales y físicas todavía no han terminado de desarrollarse. A estas edades, ofrecer consejos técnicos individualizados a cada jugador puede llevar bastante tiempo e incluso lastrar el desarrollo de sus compañeros, por la falta de atención a los demás durante los entrenamientos. Además, las necesidades de los distintos jugadores van desarrollándose y cambiando a distinto ritmo en su proceso de maduración desde la niñez hasta que se convierten en jóvenes. Lo primero es aprender a dominar el deporte del fútbol con su propio ritmo de aprendizaje, comprensión del juego y desarrollo de habilidades.



Los jóvenes no se desarrollan completamente a nivel psíquico hasta más allá de la veintena, y esa evolución va de la mano del perfeccionamiento de sus capacidades motrices y su conocimiento del juego, aspectos que los equipan para enfrentarse a distintos retos. A medida que van madurando, los jugadores van siendo capaces de entender mejor las complejidades y formular soluciones, pero ese proceso natural puede verse obstaculizado si esas soluciones provienen de sesiones diseñadas con la mentalidad de un adulto en lo que puede definirse como «entrenamiento lineal», un tipo de entrenamiento donde el resultado lo predice la propia estructura del ejercicio, y que resulta repetitivo porque las restricciones no varían demasiado.

## 6.2 El juego real como herramienta para mejorar los conocimientos

El modelo pedagógico *teaching games for understanding* apoya la teoría de que la aleatoriedad del juego ofrece a los jóvenes multitud de oportunidades de aprendizaje y una serie de experiencias que pueden resultarles muy útiles en situaciones futuras. Este planteamiento es muy diferente al estilo que se basa en ejercicios lineales con resultados predeterminados y repetitivos, que no suelen darse en situaciones reales de partido.

La incertidumbre que provocan las dificultades y la naturaleza imprevisible de los partidos obliga a los jugadores a adaptarse y responder ante cada situación, mejorar el proceso de pensamiento, la activación y, sobre todo, la toma de decisiones cada vez que se enfrentan a estas dificultades. En el futsal, esto puede suceder en multitud de ocasiones a lo largo de un partido, poniendo a prueba la capacidad física, técnica, táctica y mental de los jugadores.

A estas edades, es poco probable obtener beneficios significativos de la enseñanza de tácticas avanzadas, ya que las mentes de los jóvenes tienden más a explorar que a aprender; además, los niños deben ser capaces de adquirir unos conocimientos básicos de este deporte a través del juego. A edades tempranas, las explicaciones tácticas deben centrarse en el establecimiento de un conocimiento básico de las estructuras y principios de tres facetas:

- la defensa;
- el ataque;
- el contraataque.

La enseñanza de rotaciones o movimientos complejos debe esperar hasta la fase juvenil (13-18 años), cuando los jugadores mejoren su técnica individual y estén más abiertos a aprender otros conceptos.

Los entrenadores deben conceder a los **jugadores en fase de desarrollo** la oportunidad de expresarse y desarrollar sus competencias técnicas, que se exponen con más detalle en este mismo manual.

En este sentido, el entrenador deberá conocer cuáles son los espacios, el número de jugadores y las dimensiones del campo más adecuados para cada edad (por ejemplo, no tiene sentido pedir a menores de 9 años que jueguen en un campo de futsal de dimensiones reglamentarias —40 m x 20 m— o con un balón reglamentario). Todos estos factores deben estudiarse con sumo cuidado antes de implementarse, puesto que son fundamentales para los entrenamientos por edades.

En los primeros años de aprendizaje, tras la exposición a muchos juegos diferentes, las mentes de los jugadores jóvenes se plantean e idean muchas posibilidades, de lo cual podría derivarse un posible retraso en la toma de decisiones. Una vez que estos jugadores adquieren experiencia a través de los distintos procesos de aprendizaje (por ejemplo, mediante el aprendizaje guiado o el ensayo y error), surgen posibles soluciones y la voluntad de probar y experimentar. El experto (es decir, el entrenador) cuenta con más conocimientos y más asentados, con lo que es menos probable que experimente; sin embargo, este tipo de imposiciones sobre las decisiones de los jugadores jóvenes ralentiza su proceso de aprendizaje y limita considerablemente los resultados y la toma de decisiones. Los niños deben iniciarse en un entorno que fomente y facilite el hecho de procesar información de varios tipos, y que se vuelva más complejo por cómo interfiere en el contexto la imprevisibilidad del juego. A partir de esos conceptos, se lograrán mejores resultados a largo plazo.

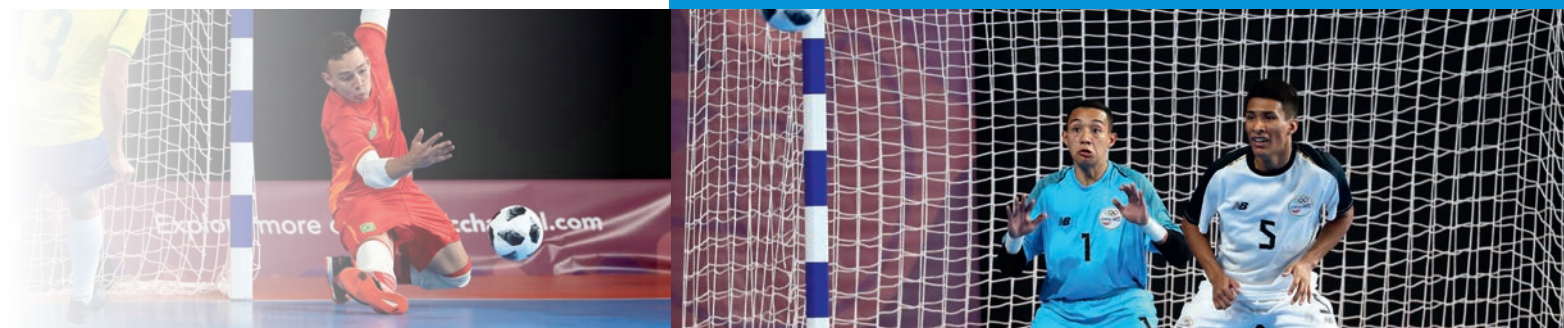
De la mente de un principiante surgen muchas posibilidades; de la de un experto, muchas menos. Por lo tanto, es importante que el entrenador no limite las oportunidades de aprendizaje mediante la restricción de los resultados.

La dificultad de entrenar a jugadores jóvenes reside en no pensar con la mente compleja de un adulto, sino con la mente más sencilla, curiosa y en fase de desarrollo de un niño.

El objetivo de un entrenador es animar a los jugadores jóvenes a explorar desafíos, a crear sus propias complejidades dentro de los márgenes de capacidad individual y de su equipo, y a buscar soluciones a esos desafíos. El entrenador-educador buscará crear oportunidades que animen a los jugadores a explorar los retos que brinda la naturaleza imprevisible del juego, para que encuentren soluciones por sí mismos al responder ante situaciones que están en constante evolución y que rara vez se repiten.

Las sesiones de entrenamiento que aparecen como ejemplo en este manual se deben programar en la fase adecuada del desarrollo, cuando los jugadores estén preparados técnicamente para realizar esos ejercicios y beneficiarse de ellos. Los ejercicios complejos no se incluirán en las sesiones para jugadores en fase de desarrollo, sino más adelante.

Por otra parte, a los jugadores en fase de desarrollo se les animará simplemente a que jueguen y disputen partidos estructurados por el entrenador con diferentes restricciones características del futsal (5 contra 5 con situaciones de inferioridad y superioridad) para alcanzar los resultados deseados de la sesión (por ejemplo, pase, control, conducción del balón, finta, defensa 1 contra 1, disparo 2 contra 1, juego en el tercio central con inferioridad, ataque con superioridad, etc.).





### 6.3 El programa de entrenamiento

Debemos fomentar el crecimiento de los **jugadores en fase de desarrollo** a medida que van conociendo este deporte y asegurarnos de que sus competencias técnicas se consolidan para que puedan, según se van desarrollando, desempeñar un papel esencial en los movimientos tácticos tanto individuales como colectivos.

Para conseguirlo, es necesario adoptar un enfoque guiado del aprendizaje y la adquisición de aptitudes. Anteriormente, se ha comentado que el uso de un planteamiento único y válido para todos los casos no es adecuado para los jugadores en fase de desarrollo, y que hay que priorizar siempre las necesidades individuales de los niños. Cada niño necesita un programa personalizado que se ajuste a sus necesidades, aunque todo programa, tanto escrito como no estructurado, debe contar con cuatro objetivos básicos que se aplicarán simultáneamente durante la experiencia de aprendizaje:

- 1 **Responder a las necesidades específicas de cada niño.**
- 2 **Ayudar al jugador a comprender los conceptos y familiarizarse con ellos.**
- 3 **Impulsar el desarrollo de los jugadores con una técnica individual más depurada, lo que les permitirá conectar con el juego y con sus compañeros.**
- 4 **Generar hábitos, actitudes y rasgos positivos que ayuden a los jugadores jóvenes a mejorar y divertirse.**



Players with underdeveloped technical skills will be difficult to use tactically, so both A los jugadores con una técnica individual menos desarrollada es más difícil asignarles tareas tácticas; por eso, las aptitudes técnicas y las tácticas deberán desarrollarse al mismo tiempo.

Cabe argumentar que, a estas edades, los jugadores siguen estando en fase experimental y aprendiendo a comprender, por lo que se les debe animar a que prueben cosas y acepten que cometerán errores. Para los entrenadores, este es el único modo de crear un entorno positivo que fomente el aprendizaje guiado y el ensayo y error, entre otros mecanismos de aprendizaje. El error no está en intentar cosas y cometer errores, sino en no aprender de esos intentos.

Se debe animar a los **jugadores en fase de desarrollo** a cuestionarse las cosas y a experimentar a partir de los desafíos que encuentran en el juego, en lugar de dedicarse únicamente a entrenar sin tener en cuenta las distintas oportunidades que ofrece el carácter imprevisible del futsal. A este respecto, los **jugadores en fase de desarrollo** deben contar con más oportunidades de entrenar jugando, en lugar de hacerlo en un entorno estructurado con resultados fijos.

Al considerar los elementos técnicos centrales del futsal, donde el conocimiento y la experimentación son esenciales para que los jugadores integren la técnica individual necesaria para aplicar acciones tácticas, podemos dividirlos en dos tipos: activos y pasivos. En otras palabras, se trata de elementos con y sin balón (en el segundo tipo, habrá situaciones con posesión y situaciones sin posesión). Veamos una lista de las principales categorías:

- Pase
- Control
- Conducción del balón
- Regate
- Disparo
- Finta de pase
- 1 contra 1
- Bloqueo
- Defensa del espacio
- Corte de líneas de pase
- Creación de líneas de pase
- Desvío del ataque
- Requisitos de las distintas posiciones: ala, cierre, delantero, guardameta, etc.
- Capacidad para jugar con ambas piernas
- Protección del balón
- Apoyo al portador del balón
- Creación de espacios
- Cierre de espacios
- Capacidad para descolocar (compañeros y rivales)
- Gestión y comprensión del ritmo del partido
- Juego en parejas
- Juego hacia delante como prioridad
- Conservar la posesión
- Valorar la posesión
- Jugadas individuales con la posesión (ataque)
- Jugadas individuales sin la posesión (defensa)
- Jugadas colectivas con la posesión (ataque)
- Jugadas colectivas sin la posesión (defensa)
- Organización defensiva básica
- Organización ofensiva básica

Esta lista no pretende ser exhaustiva ni definitiva (puesto que existen muchos aspectos que tratar en el futsal), pero sí ofrecer una perspectiva general de la variedad de aspectos técnicos relacionados con el desarrollo de los jugadores jóvenes que debe tener en cuenta el entrenador-educador.

### 6.4 El entrenador de jugadores en fase de desarrollo

Para un jugador en fase de desarrollo (6-12 años), la figura del entrenador se considera más bien la de un guía que crea y facilita un entorno de aprendizaje, que fomenta la diversión permitiendo que el equipo juegue y disfrute del futsal y que reconozca la necesidad de progresar y de facilitar el aprendizaje individual. Siempre que haga falta corregir o aportar instrucciones, debe hacerlo de forma sutil, sin demasiada complejidad, y, normalmente, a través de adaptaciones generales del juego que pongan a prueba la capacidad del jugador para encontrar respuestas, no mediante instrucciones detalladas e individualizadas que ofrezcan distintas soluciones.



Podría decirse que las prioridades, a estas edades, deben regirse por tres factores: el juego, el entorno y las relaciones. Aunque estos factores deben tenerse en cuenta durante todo el proceso de aprendizaje, su repercusión es enorme durante la infancia.

En esta fase del desarrollo personal, las necesidades intrínsecas de todos los niños son idénticas, y no hay justificación para entrenar de una forma distinta en función del sexo del jugador. El aprendizaje será igual para todos. Un viaje único. Cuando los jugadores maduran y alcanzan la pubertad, es posible que haya que adaptar los planes de entrenamiento, aunque el contenido que se enseñe debe seguir siendo el mismo para garantizar el desarrollo completo del jugador.





### Introducción

A medida que los jugadores pasan de la infancia a la adolescencia, experimentan muchos tipos de cambios. Los chicos cambian a un ritmo distinto que las chicas cuando alcanzan la pubertad, por lo que debemos ser flexibles. La diferencia más llamativa es el cambio físico, aunque también su capacidad para aprender debido a un agudo sentido de la curiosidad. Por este motivo, los jugadores en categorías juveniles están más dispuestos a aprender de sus entrenadores, gracias a un aumento de la capacidad de atención y a unas ganas de aprender directas y movidas por la curiosidad, y el entrenador debe aprovechar esta oportunidad.



Si han desarrollado su técnica individual durante la infancia, lo habitual es que los **jugadores en categorías juveniles** lleguen a esta etapa con las competencias necesarias para participar en sesiones de entrenamiento específicas y diferentes a las situaciones de partido, aunque siendo capaces de reconocer los ejercicios dentro del contexto de un encuentro de competición. Estos son los fundamentos técnicos que deben haber quedado establecidos durante la **fase de desarrollo**.

Este enfoque permite a los entrenadores desarrollar los recursos técnicos y el sentido táctico con los movimientos correspondientes para que los jugadores, tanto individual como colectivamente, influyan en los partidos. Esto no supone un cambio inmediato en la filosofía de entrenamiento a los 13 años, sino más bien un reconocimiento de que hay un cambio de planteamiento

y una transición gradual desde el hecho de afianzar la técnica individual hasta el uso de dicha técnica en un entorno más táctico.

Los **jugadores de categorías juveniles** crecen, tanto física como mentalmente, a medida que van cumpliendo años. Así, cada vez comprenden con mayor claridad el trabajo individual y colectivo. Sus entrenadores deben ser capaces de combinar el factor individual con el colectivo, es decir, con el espíritu de equipo, y, a tal efecto, debe emplearse una combinación de trabajo independiente e individual, situaciones que simulen un partido, y, por supuesto, libertad en el juego. Asimismo, durante las sesiones, el tiempo que se dedica a jugar y a recibir instrucciones también varía con respecto al método adoptado con los **jugadores en fase de desarrollo**.

En cada sección, se ofrecen varios ejemplos de entrenamientos con juego real como guía para trabajar con **jugadores en fase de desarrollo** y alcanzar los objetivos técnicos definidos en este manual, aunque, como ya se ha dicho anteriormente, esta guía no pretende ser exhaustiva ni definitiva.

No obstante, estos ejemplos de entrenamientos con juego real pueden aplicarse a todas las edades y niveles (basta con adaptar el tamaño del campo), por lo que se anima a los entrenadores de cualquier grupo de edad o nivel a emplearlos adecuadamente.

El Manual de Entrenamiento para Fútbol Juvenil (dedicado al fútbol once sirve como recurso complementario a este Manual de Entrenamiento de Fútbol y ofrece información adicional sobre multitud de aspectos relacionados con los jugadores de categorías juveniles y la forma de entrenarlos. Los principios siguen siendo los mismos, independientemente de la modalidad de la que se trate.



## 7.1 El entrenador de jugadores en categorías juveniles

Una vez superada la fase de desarrollo de los niños, el entrenador de categorías juveniles (13-18 años) debe continuar el trabajo de formación de esos jugadores, que se hallan en un proceso de transición, ayudarles a entender mejor el juego aprovechando la preparación técnica previa y aumentar su confianza para que desarrollen sus capacidades mediante los retos técnicos del propio juego. Aquí es donde el juego real es más valioso que los ejercicios predeterminados o lineales, porque las fluctuaciones en el ritmo de un partido ponen a prueba, en mayor medida, la toma de decisiones de los jugadores y su consiguiente ejecución. A estas edades, los jugadores se acercan a la edad adulta y es posible que los niveles de concentración aumenten, lo cual puede ser beneficioso a la hora de enseñarles, en lugar de servirles de guía, y así acelerar el proceso de aprendizaje. Los jugadores en categorías juveniles se adaptan mejor a los partidos y entrenamientos más estructurados. En categorías más avanzadas (15-18 años), donde los jugadores desarrollan sus recursos técnicos y progresan en la adquisición de aptitudes, el entrenador puede ir más allá de conceptos sencillos y ponerlos a prueba para que aumenten sus competencias, lo que mejorará su rendimiento. De este modo, el entrenador se convierte en un facilitador del aprendizaje y busca formas innovadoras de poner a prueba a sus jugadores con restricciones en el juego y limitaciones en las sesiones, aunque sin dejar de motivarlos para que aprendan a tomar decisiones.

Desarrollar el talento entre los 13 y los 18 años es más fácil si las fases anteriores del aprendizaje técnico individual han resultado efectivas. Durante esta etapa, los resultados serán más evidentes si los conceptos fundamentales de la fase de desarrollo se han consolidado desde el principio. Además, dado el carácter imprevisible de este deporte, la disputa de partidos incentiva la toma de decisiones, lo que, a su vez, fomenta y desarrolla el conocimiento del juego a estas edades.

El trabajo por edades exige que el entrenador adopte una metodología y un estilo de contacto/comunicación que difieren de los del trabajo con adultos: el tono de voz, el diálogo, los gestos con las manos, el contacto corporal y las relaciones interpersonales deben modificarse a la hora de trabajar con niños y jóvenes.



Es posible que los **jugadores en fase de desarrollo** (6-12 años) no se beneficien de entrenamientos o partidos con un arbitraje formal, por lo que deberá evitarse. La práctica de este deporte a través de las restricciones en sesiones con juego real es importante para que los jóvenes tomen el control de su aprendizaje y desarrollen sus conocimientos a su propio ritmo y con su propio estilo. Dicho control del proceso de entrenamiento es un componente vital de impulso de la innovación e imaginación de todos los jugadores jóvenes, sin la figura autoritaria de un adulto que controle la sesión. Los entrenadores deben ser capaces de estructurar los partidos de los entrenamientos con restricciones que reflejen las Reglas de Juego del Fútbol de la FIFA. A los niños les gusta jugar sin restricciones pensadas para los adultos y, poco a poco, crean sus propias fronteras y reglas de forma que se adapten a su juego, aunque estas no deben dejar de reflejar la experiencia de un partido real.

Para algunos menores, el tiempo que pasan entrenando o jugando es el único momento del día en el que no están bajo el control de un adulto, por lo que debemos crear un entorno donde se sientan seguros y a salvo, donde se diviertan, se responsabilicen de su juego y se fomenten los valores personales. Y, por encima de todo, un entorno adonde quieran volver.

Durante esta época, el **jugador en fase de desarrollo** (6-12 años) mejorará sus habilidades motrices y sus conocimientos técnicos del fútbol. Las sesiones basadas en los principios del juego real deben fomentar la implicación, a distintos niveles, en los aspectos técnicos del juego y el uso de las habilidades motrices fundamentales, más que la comprensión táctica. La táctica vale de poco si los jugadores no alcanzan el nivel técnico necesario ni se adaptan al juego. Entre los 6 y los 12 años, el principal objetivo debe ser la técnica.



## 7.2 El programa de entrenamiento para categorías juveniles

Cuando los jugadores lleguen a las categorías juveniles (13-18 años), la efectividad de la aplicación de conceptos técnicos y tácticos más avanzados se regirá por su capacidad técnica. Esto repercutirá sobre su experiencia general de este deporte a medida que maduren y será un factor clave para mantener su implicación a través de la diversión, el disfrute y los resultados positivos.

Sin embargo, si los jugadores alcanzan esta fase cuando su comprensión o sus recursos técnicos siguen siendo limitados, la ejecución de planteamientos tácticos, sean simples o complejos, resultará mucho más difícil. El error que suelen cometer los entrenadores que trabajan con jugadores de entre 13 y 18 años consiste en tratar de poner en práctica planteamientos tácticos que requieren un alto nivel de ejecución técnica. Si los jugadores no son eficaces a la hora de pasar, controlar el balón bajo presión, conservar la posesión y crear o tapar espacios (por citar solo algunas acciones), las probabilidades de éxito de cualquier planteamiento táctico serán limitadas.

La principal prioridad es establecer los objetivos generales de estas edades, para lo que se deberán tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Consolidar lo aprendido durante la fase de desarrollo.**
- **Centrarse en maximizar el rendimiento** (pasar del juego básico al juego de mayor nivel).
- **Especializarse en una posición** (por ejemplo, pívot o guardameta).
- **Ser capaz de dominar las situaciones de uno contra uno.**
- **Emplear un enfoque más físico del juego y la posesión.**
- **Dominar el juego con ambas piernas para pasar, regatear, conducir el balón o disparar.**
- **Ser capaz de jugar en bloque con eficacia.**
- **Poner en práctica un plan de partido mediante un repertorio avanzado/desarrollado de acciones tácticas para responder a situaciones de juego imprevisibles.**
- **Desarrollar el juego con eficacia y a la velocidad adecuada.**
- **Gestionar el ritmo del partido con y sin posesión.**
- **Conservar la posesión mediante la precisión en el pase.**



## 7.3 Contenidos específicos

Los objetivos de desarrollo del jugador ya se han especificado anteriormente. Para alcanzarlos, es importante identificar en qué aspectos debemos incidir durante esta fase de su desarrollo.

Por ejemplo:

- **Sentido táctico individual.**
- **Sentido táctico colectivo.**
- **Tácticas colectivas complejas.**
- **Comprensión de la relación entre los aspectos técnicos y su aplicación táctica.**
- **Juego por posiciones.**
- **Sistemas de juego.**
- **Estrategias.**
- **Contenidos condicionales.**



Estas ocho áreas se siguen subdividiendo para centrarse específicamente en las necesidades de los jugadores jóvenes:

Con la posesión	Sin la posesión
Posiciones	Defensa en el ámbito individual
Toma de decisiones (1 contra 1)	Juego posicional
Toma de decisiones (1 contra el guardameta)	Creación de ayudas
Fintas	Tareas defensivas en equipo
Pases	Defensa en zona y defensa individual
Ayudas defensivas	Temporizar-tapar-dirigir
Juego por parejas	
Protección del balón	



### 8.1 El futsal como actividad recreativa

**Es un error pensar que todos los jugadores, durante su juventud, quieren llegar a la élite del futsal. Muchos, a medida que maduran, quieren practicarlo como una actividad recreativa (es decir, como una forma de disfrutar y hacer ejercicio), y eso se debe fomentar.**

También es cierto que, en el mundo, hay muchísimos más aficionados que practican este deporte como actividad recreativa que jugadores de élite; por consiguiente, la repercusión que tiene el juego sobre sus vidas puede ser considerable. En este contexto, el desarrollo no debe centrarse simplemente en la élite de este deporte, sino en las estructuras que llevan hasta ese nivel. A tal efecto, el objetivo de este manual de entrenamiento es proporcionar información, orientación y asesoramiento para todos los niveles de este deporte, pero centrándose en las estructuras de desarrollo de los jugadores.

No obstante, es importante tener en cuenta que, aunque existan millones de adultos en todo el mundo que no son jugadores de élite, tampoco están **en fase de desarrollo** ni forman parte de **categorías juveniles**. En consecuencia, la estructura y formato de las sesiones de entrenamiento/juego deben estudiarse meticulosamente y adaptarse para optimizar los beneficios. Esta filosofía refuerza la idea de que un planteamiento único y válido para todos los casos es inadecuado, y que adaptar los entrenamientos a las distintas edades y capacidades resulta fundamental si se desea maximizar el disfrute para todos y que los resultados motiven a los participantes a continuar practicando el futsal a edades más avanzadas.

### 8.2 Los jugadores de nivel avanzado

Así como las cualidades de los entrenadores que trabajan con jugadores en fase de desarrollo difieren de las de quienes lo hacen con jugadores en categorías juveniles, las competencias necesarias para trabajar con jugadores adultos (más de 18 años) también son distintas. Un entrenador asentado con una buena comprensión táctica, que esté acostumbrado a dirigir a adultos y busque resultados distintos, puede no ser la mejor opción para trabajar con jugadores en fase de desarrollo ni con jugadores en categorías juveniles. Esta dificultad debe estudiarse con sumo cuidado en el futsal a medida que esta modalidad siga creciendo y madurando, ya que es posible que los conocimientos con los que actualmente se cuenta tiendan más hacia la vertiente más desarrollada y madura del juego. A menudo, se toma como punto de asesoramiento principal al entrenador de nivel avanzado, aunque quizás no sea lo más adecuado para el trabajo con jugadores en fase de desarrollo. Resulta poco probable que las personas con mayores conocimientos técnicos tengan también las competencias necesarias para trabajar con jugadores de menor edad. Asimismo, quienes cuentan con las competencias adecuadas para trabajar con jugadores jóvenes pueden carecer de los conocimientos tácticos necesarios y, por lo tanto, pueden ser incapaces de facilitar el aprendizaje adecuado.



Los jugadores adultos difieren de los jóvenes en muchos aspectos durante las distintas fases del desarrollo y, aunque cuentan con experiencia en el juego y conocimientos técnicos/tácticos, sus motivaciones pueden ser de muchos tipos. Los objetivos también variarán dependiendo de si el jugador practica el futsal como actividad recreativa o si lo hace en la élite.

Algunos de los principios que se aplican en el entrenamiento de jugadores en categorías juveniles siguen siendo válidos. Los jugadores de futsal recreativo pueden disfrutar del deporte, pero, al mismo tiempo, carecer de la técnica individual necesaria para poner en práctica planteamientos tácticos complejos. En ese caso, el entrenador debe reflexionar y estructurar el juego hacia el disfrute, además de alcanzar resultados objetivos.

Por otra parte, es habitual que los jugadores de élite se centren más en el deseo de ganar y esa sea su motivación. Si han alcanzado el máximo nivel, es porque cuentan con recursos técnicos y conocimientos tácticos, además de estar dispuestos a entrenar y competir con incentivos. Todos estos aspectos suponen una dificultad añadida para el entrenador, pero el enfoque basado en restricciones y la metodología con juego real pueden aplicarse igualmente en este caso.



### Introducción

Una sesión de entrenamiento no parte de la nada: requiere reflexión, comprensión, preparación y, en última instancia, ponerse en práctica.

En esta sección del manual vamos a plantearnos qué sucede en un entrenamiento, y por qué y cómo sucede. El diseño y desarrollo de una sesión son importantes para cualquier enfoque basado en restricciones. Aun así, el entrenador debe ser capaz de identificar cualquier problema que surja del juego y planificar o ajustar las restricciones para modificar los ejercicios y obtener los resultados deseados, es decir, cumplir los objetivos de la sesión. Esto exige una capacidad de observación excepcional, además de conocer a cada jugador, sus competencias y sus necesidades individuales. Una vez que comienza la sesión, la capacidad de observación cobra más importancia, ya que siempre es necesario ajustar las restricciones sobre el terreno en un proceso que va evolucionando con las distintas sesiones.

## 9.1 Las intervenciones del entrenador

Los **jugadores en fase de desarrollo** quieren jugar y que un entrenador adulto no los interrumpa en el entorno que se ha creado para que progresen, destaquen, experimenten y, por encima de todo, se diviertan.

Por lo tanto, a estas edades, las intervenciones del entrenador deben reducirse al mínimo y producirse únicamente cuando sea necesario y tras evaluar si esa intervención añadirá valor al entrenamiento. Si no va a ser ese el caso, tendrá que plantearse si realmente es pertinente.

Cuando un entrenador trabaja con jóvenes, es importante que entienda cuándo procede interrumpir el juego para ofrecer consejos técnicos y cuál es el mensaje o enfoque que se tiene que utilizar. Las intervenciones deben meditarse concienzudamente para que añadan valor en lugar de interrumpir el aprendizaje, dado que, a menudo, pensamos que vamos a aportar valor sin tener en cuenta las repercusiones en el plano didáctico.

Al poner a prueba a los jugadores jóvenes, los entrenadores deben comunicarse con ellos para analizar la actividad, con el objetivo de ayudarlos a encontrar sus propias soluciones mediante distintas técnicas de intervención como, por ejemplo:

- **preguntas y respuestas;**
- **aprendizaje guiado;**
- **ensayo y error;**
- **comprobar y cuestionar;**
- **observación y feedback.**



Los entrenadores-educadores que trabajan en la fase de desarrollo no deben ofrecer soluciones, sino emplear técnicas diferentes para implicar a los jugadores y escuchar sus opiniones para ayudarlos a encontrar sus propias soluciones. Con los jugadores jóvenes (y con los de cualquier edad, según algunas opiniones), es igualmente importante seguir una filosofía de **planificación, ejecución y revisión** que les exija el análisis de la sesión a posteriori para valorar si la han comprendido, para cuestionar consejos recibidos o para comentar sus logros o las dificultades que hayan experimentado. A partir de estos resultados, los entrenadores pueden entender mejor hasta qué punto los jugadores aceptan sus métodos o albergan dudas, a fin de preparar mejor las actividades siguientes.



A los entrenadores se les considera facilitadores, organizadores y desarrolladores y, en casa caso, aplicarán diferentes medidas en relación con sus jugadores.

La posición de poder del entrenador le permite tanto facilitar el desarrollo del jugador como impedirlo, por lo que debe actuar con prudencia, sobre todo cuando trabaje con **jugadores en fase de desarrollo y jugadores en categorías juveniles**.

Desde hace tiempo, se entiende que entrenar a un jugador equivale a orientarlo durante su desarrollo. El papel del entrenador consiste en definir, poner en práctica y dirigir un programa de actividades de desarrollo que se integre en el juego; no obstante, las capacidades y necesidades de cada jugador joven son distintas y requieren una adaptación y atención individualizadas, y aplicar un proceso único que siga un programa y una rutina estrictos (por buenos que sean) no ayuda.

Los entrenadores deben conocer las necesidades de cada uno de los jugadores y crear un entorno donde estos puedan progresar a su propio ritmo y que, al mismo tiempo, les ponga a prueba, motive y oriente hacia la búsqueda autónoma de soluciones.

Tradicionalmente, el entrenador (o incluso el docente) ha seguido un programa concreto, independientemente de las necesidades del jugador, cuyo objetivo es desarrollar los aspectos técnicos antes de estudiar cómo encajan con el contexto de un partido y los requisitos tácticos del juego. Supongamos que invertimos el concepto y que los aspectos técnicos se desarrollan a través de la experiencia de juego en el contexto de una serie de desafíos auténticos y cambiantes, derivados de la naturaleza imprevisible del fútbol, que ponen a prueba constantemente a los jugadores con situaciones de partido variables y no repetitivas.

Los jugadores jóvenes quieren jugar. Por eso acuden a entrenar. Los ejercicios de las sesiones son la visión de un entrenador cuya mente compleja y desarrollada desea conseguir una estructura y progreso determinados (a menudo, sin importarle si el progreso se obtiene mediante ejercicios lineales) porque así lo dicta su libreto. Sin embargo, este enfoque no tiene en cuenta la visión de los jugadores jóvenes ni se adapta a sus necesidades. Identificar quién va por detrás en el proceso de desarrollo mental, quién tiene menos comprensión táctica del juego o quién quiere, simplemente, dar unas patadas a un balón con sus amigos permitirá establecer un plan y una metodología que cumplan los objetivos del jugador y el entrenador desde el principio, además de ofrecer mejores resultados.



Este manual quiere fomentar el empleo de partidos de fútbol en espacios reducidos, manteniendo las características del juego en todo momento, pero con resultados diferentes. Estos métodos contrastan con los ejercicios lineales que se realizan independientemente del formato de los partidos. El objetivo es alcanzar un mayor desarrollo y unos resultados progresivos, lo cual se aplica al desarrollo de jugadores y entrenadores por igual.

El concepto de entrenar con juego real no es algo necesariamente nuevo, pero todavía no se ha integrado completamente en el fútbol. Para describir esta idea, se suele hablar de que «el juego es el maestro» o de que «el juego ayuda a comprender»; sin embargo, estas descripciones tienden a malinterpretarse cuando las sesiones se usan simplemente como divertimento y el entrenador-educador se limita a arbitrar u observar desde lejos sin entender nada. En este caso, al emplear el juego real, al entrenador se le pide que cree el «entorno» necesario para aprender del juego y, lo que es más importante, que estructure dicho entorno para influir sobre el jugador que está aprendiendo mediante restricciones destinadas a cumplir los objetivos de la sesión.

El entorno creado deberá fomentar la libertad, la exploración y, sobre todo, la progresión. El entrenador dedicará tiempo a entender las necesidades de todos los jugadores y ajustará las restricciones según proceda. La disrupción del entorno es inherente al fútbol. Por esa razón, al eliminarse el factor disruptivo y variable mediante el uso de ejercicios repetitivos con resultados fijos no se refleja fielmente este deporte y, por lo tanto, se ralentiza el aprendizaje y hasta puede impedirse por completo. A medida que los jugadores adquieren conciencia del juego y ajustan sus acciones y respuestas a los desafíos que encuentran, el entrenador debe aplicar su capacidad y responder a esos desafíos de una forma distinta, ajustando las restricciones durante el partido.

Este manual analiza y ofrece orientación sobre cómo progresar desde una metodología lineal establecida hasta poner a prueba a jugadores y entrenadores por igual mediante sesiones de juego real que se ajusten a las necesidades del jugador que busca aprender. En cierto modo, esto exige un mayor conocimiento de las personas, de los jugadores y de cómo gestionar las sesiones de entrenamiento para satisfacer sus necesidades de desarrollo, en lugar de limitarse a poner en práctica un programa concreto que dicte qué ejercicio debe llevarse a cabo y con qué objetivo.

Metodología de entrenamiento	Instrucciones	Preguntas y respuestas	Observación y comentarios	Aprendizaje guiado	Ensayo y error
<b>Intervenciones jugador/entrenador</b>	El entrenador explica y muestra la solución	El entrenador pregunta para obtener respuestas de los jugadores	El entrenador y los jugadores observan	El entrenador plantea una pregunta o un reto	El jugador y/o el entrenador deciden sobre el reto
<b>Ejemplos</b>	«Quiero que hagamos...»	«¿Qué haríamos en este caso?»	«Vamos a verlo»	«¿Me enseñas cómo...?»	«¡Téntalo tú!»
<b>Descripción</b>	El entrenador define los resultados deseados en la práctica	El entrenador plantea una pregunta y los jugadores ofrecen verbalmente una solución	Los jugadores y el entrenador observan y debaten los comentarios	El entrenador da unas instrucciones y los jugadores ofrecen una demostración visual de su propia solución	Se anima a los jugadores a buscar soluciones con la menor ayuda posible del entrenador



## 9.2 Estimular la curiosidad

La curiosidad es un requisito fundamental para cualquier jugador, independientemente de su fase de desarrollo, puesto que aprender a corregir errores es clave para toda progresión. Aunque el fallo suele verse con malos ojos durante la etapa de desarrollo, el hecho de cometer errores debe fomentarse y normalizarse, y la única forma de aprender a errar es probar cosas y experimentar. Cuando los jugadores fallan, demuestran que lo están intentando, y muchas veces prueban cosas nuevas o acciones que todavía no dominan, pero que necesitan poner en práctica para poder mejorar. También es esencial entender cómo un error afecta al juego en general, puesto que los errores cometidos en ejercicios aislados con resultados fijos pueden no demostrar totalmente su repercusión real o sus consecuencias. Para la mente de los jugadores jóvenes, la única forma de comprender las consecuencias de sus errores es crear un juego donde puedan intentar acciones diferentes y experimentar, a menudo a través del aprendizaje guiado, el ensayo y error o el juego libre. Este tipo de actividad sirve de guía a los jugadores jóvenes a lo largo de su andadura para que, a su debido tiempo, prueben cosas diferentes en una situación similar.

Para entrenar a jugadores de estas edades, es importante recordar que, antes de formar equipos, debemos formar jugadores. Un error muy común consiste en pensar que los resultados se alcanzarán poniendo a los niños a jugar en equipo sin antes desarrollar su capacidad técnica, o en creer que «el equipo hace al jugador». No obstante, es importante que cada jugador comprenda los principios y conceptos del juego en equipo y sepa dónde encaja en esa estructura, por lo que se recomienda fomentar el juego colectivo cuanto antes en la fase de desarrollo para fomentar la exploración y experimentación sin la intervención o la complejidad de la táctica. La práctica temprana del juego en equipo y su naturaleza imprevisible ayudan a desarrollar la percepción espacial y otros muchos aspectos a partir de acciones técnicas, además de mejorar el conocimiento de este deporte.

Practicar los gestos técnicos de forma aislada de las situaciones de partido no es el mejor modo de preparar a los jugadores en fase de desarrollo para cuando esas acciones ocurran o sean necesarias, dada la naturaleza imprevisible del juego. Cuanto antes exponemos a los jugadores a distintos desafíos, mejor. De esta forma, empezarán a construir su base de conocimientos para aprender a responder en función de lo que exijan las circunstancias. Es importante, por tanto, que dicha base de conocimientos se vaya asentando desde el principio de su desarrollo. Entrenar no consiste en ofrecer soluciones, sino en plantear desafíos a través de restricciones en el juego que fomenten la adaptabilidad del jugador, de forma que este encuentre su propia solución independientemente de su edad y capacidad.

Como ocurre en muchos deportes, en el futsal existe el peligro de que, si se adoptan y mantienen métodos de entrenamiento lineales con resultados automáticos y fijos que imiten las estructuras coreografiadas de los equipos de élite, la libertad de juego y la libertad de elección disminuyan. Esta es una consecuencia de los resultados predeterminados que se obtienen a partir de un enfoque lineal del entrenamiento y la preparación. Con los jugadores en fase de desarrollo, este enfoque dista de ser el ideal, porque lastra la creatividad, el aprendizaje y la formación del jugador, además de ralentizar el desarrollo del futsal como deporte. El papel del entrenador es esencial durante los partidos, debido a su naturaleza imprevisible; por eso, debe entrenar y prepararse para reaccionar ante este desafío.

El futsal es un juego que requiere pensar, un deporte para jugadores inteligentes en el que el balón se mueve más rápido y está más tiempo en juego, lo que exige periodos más largos de concentración. Debido a las limitaciones de espacio y número, los jugadores (y los entrenadores) tienen que pensar y actuar con más rapidez. Las limitaciones técnicas que impone el físico del jugador pueden compensarse con la rapidez de pensamiento, y es aquí donde el factor psicológico cobra más importancia que la preparación física.

¿Cómo logramos que los **jugadores en fase de desarrollo** entiendan y pongan en práctica lo que han aprendido? Será necesario, a tal fin, preparar juegos atractivos para los niños, juegos que **ellos** entiendan y que les ofrezcan la libertad de asumir el control y la organización, a menudo de forma simplista. Aprender es un proceso transformador que requiere práctica sobre el terreno (por ejemplo, en una situación de partido) en lugar de un entorno artificial con escaso realismo o asociación con el juego, y es que el aprendizaje no relacionado con el juego es disruptivo y suele acabar en sesiones complejas sin apenas relevancia en los partidos. Por el contrario, un formato de juego relevante suele ofrecer resultados y plantear retos en el contexto de un partido, pero con una variabilidad infinita muy aprovechable dentro de un enfoque basado en restricciones.







Para intervenir, los entrenadores necesitan comprender muchas acciones, actividades, progresos y, sobre todo, a muchas personas. Las intervenciones deben ser meditadas, limitadas y oportunas, y deben emplear distintos métodos para priorizar al jugador por encima del objetivo. Además, deben entenderse todos los factores anteriores para elegir la intervención adecuada en el momento idóneo.

Cualquier intervención debe aportar valor a la sesión y mantener, en todo momento, el interés y el desarrollo como focos principales. Para que la sesión fluya

adecuadamente, se debe evitar intervenir de forma innecesaria, algo que a menudo se hace para justificar el papel del entrenador. También se debe reconocer que hay situaciones que es poco probable que se repitan. Los consejos pueden darse en otro momento de la sesión o al final, durante la fase de evaluación con todos los jugadores. Una sesión debe estar bien equilibrada de forma que se aproveche antes de terminar para ofrecer (y, sobre todo, recibir) el *feedback* adecuado.

Existen distintos métodos de intervención y es importante utilizar el léxico adecuado. Veamos unos ejemplos arriba.

### 9.3 El ciclo de valoración, planificación, ejecución y revisión

El ciclo de valoración, planificación, ejecución y revisión es un marco sencillo para el diseño de actividades de entrenamiento de jugadores en categorías juveniles que pretende maximizar la diversión, la efectividad y el aprendizaje.

Este método no es nuevo ni poco común; sin embargo, la fase de revisión suele pasarse por alto o entenderse como una actividad rápida y singular donde no se involucra a compañeros y jugadores.

Antes de iniciar la primera fase del ciclo, es fundamental valorar tanto las necesidades de cada uno de los jugadores como las del grupo. Esto determinará el marco específico de la sesión.

**Valorar:** entender las necesidades de los jugadores.

**Planificar:** diseñar la sesión, empezando por sus objetivos para después pasar al concepto hasta llegar a la progresión. Toda sesión debe adaptarse a las necesidades del grupo y cumplir con los objetivos establecidos. Abarca «cómo» se van a cumplir los objetivos y el plan de la sesión, así como los principios básicos que se van a trabajar, la participación de los jugadores (todos activos), las restricciones (y los resultados esperados), etc.

**Ejecutar:** en las sesiones de juego real, la ejecución tendrá en cuenta todas las posibles restricciones que pueden aplicarse (espacio, ubicación, jugadores) para poner en práctica el plan de la sesión y realizar ajustes cuando sea necesario para atender a las necesidades de cada individuo y del grupo.

**Revisar:** durante o después de la sesión, tanto los jugadores como los técnicos deberán opinar para determinar si la sesión ha cumplido con sus objetivos e identificar qué aspectos se pueden mejorar o desarrollar. La revisión no debería durar más de 5-10 minutos e idealmente incluirá un turno abierto de preguntas, consejos directos o cuestiones dirigidas a los jugadores que les sirvan para explicar sus resultados a partir de lo aprendido durante la sesión.

Esta fase se divide en dos momentos. El primero vendrá justo después de la sesión y en él participará el entrenador con los jugadores. Lo ideal es que sean estos últimos quienes tomen la iniciativa para demostrar lo que han aprendido y que se planteen las fases de desarrollo, adaptación y progresión. En el segundo, el entrenador evaluará el *feedback* de los jugadores junto con el suyo propio y el de otros entrenadores o miembros del cuerpo técnico.

Estos ejemplos son meramente orientativos. Cada una de estas fases incluye distintas facetas y cada entrenador tiene su propio método.

Al considerar un enfoque del tipo «valoración, planificación, ejecución y revisión», habrá que tener en cuenta:

- los objetivos (técnicos, tácticos, físicos, psicológicos);
- el momento de la temporada;
- la semana de la temporada;
- el día de la semana;
- el partido anterior y el partido siguiente;
- el número de sesiones de la semana;
- los resultados de la sesión anterior;
- el número de jugadores disponibles;
- el nivel técnico, táctico y físico de los jugadores;
- las consideraciones técnicas, tácticas, físicas y psicológicas de la sesión;
- las posiciones de los jugadores disponibles (incluidos los guardametas) y su función;
- las instalaciones y el material/recursos de entrenamiento disponibles;
- las condiciones climáticas (temperatura, humedad, etc.), ya que, en algunos países, el fútbol no siempre se juega en interior.





### 9.3.1 Explicaciones y estilos de comunicación

- Los objetivos del ejercicio
- El papel de cada jugador, según sus responsabilidades
- El uso de los recursos adecuados (por ejemplo, pizarra magnética o vídeo)

Las explicaciones pueden darse mediante instrucciones verbales, preguntas directas u orientación. Los jugadores jóvenes, no obstante, tienden a desconectar en un breve espacio de tiempo, por lo que el uso de material didáctico, como las pizarras magnéticas, las pizarras blancas o los planes de las sesiones, sirven para captar su atención de una forma más rápida y eficaz que la simple comunicación verbal. Hacer partícipes a los jugadores de las explicaciones con preguntas o poniendo a prueba su grado de comprensión, o incluso animándolos a diseñar ellos mismos la sesión, es gratificante y ayuda a que se impliquen más. Si pedimos a los jugadores que piensen en posibles restricciones dentro del campo, podemos obtener información sobre su nivel de conocimientos o su deseo de ponerse a prueba. Animarlos a que comenten los resultados entre ellos y a que encuentren una solución resulta gratificante para los jugadores y, además, los empuja a asumir la responsabilidad de su autoaprendizaje.

### 9.3.2 Demostración por parte del entrenador o los jugadores

Como algunos jugadores (o entrenadores) son «alumnos visuales», la demostración es un activo muy valioso para el aprendizaje; sin embargo, no todos los entrenadores cuentan con la confianza o la técnica individual necesarias para realizar una demostración adecuadamente. Una opción es identificar a un jugador que haya demostrado que es capaz de ejecutar una acción y pedirle que demuestre a los demás cómo se hace; así, sus compañeros se darán cuenta de que ellos también son capaces de realizar dicha acción, en lugar de pensar que solo puede llevarla a cabo un adulto. Para aplicar esta estrategia, es importante asegurarnos de que la responsabilidad de las demostraciones se distribuya de manera equitativa entre los miembros del equipo, para que cada jugador tenga ocasión de destacar en algo, lo cual resulta esencial para reafirmar la implicación psicológica, el sentimiento de valía y la autoestima de cada persona.

No hay que mostrar reparos a la hora de pedir a un jugador una demostración: su técnica individual, sobre todo en el caso de los jugadores jóvenes, puede sorprendernos.

#### Observación

- de los jugadores durante el ejercicio;
- al considerar los principios básicos que hemos mencionado anteriormente.

#### Intervención

- en el momento adecuado;
- para dar instrucciones cuando el ejercicio no se realiza correctamente;
- teniendo siempre en cuenta los principios básicos.

#### Adaptación

- del nivel de dificultad del ejercicio, no por el hecho en sí de cambiar, sino por hacerlo en la forma y el momento oportunos;
- de la delegación de roles y tareas dentro del ejercicio;
- que sea adecuada para la capacidad técnica y la condición física de los jugadores.

### 9.4 Planificación de una sesión de entrenamiento

Las necesidades de los jugadores en fase de desarrollo pueden ser diferentes a las de otros grupos de edad. Por ejemplo, a veces es más probable que enfermen o se lesionen, pero menos probable que se lo comuniquen al entrenador, y también es posible que les cueste comprender ciertas instrucciones debido a dificultades de aprendizaje o que cometan errores en el pase si no distinguen determinados colores por ser daltónicos. Todas estas circunstancias pueden no conocerse ni verbalizarse, ya que estos jugadores están aprendiendo a gestionar su autoconfianza y a entender sus limitaciones. Antes de desarrollar un plan de entrenamiento, es esencial priorizar a quién va dirigido.

A la hora de usar un enfoque basado en restricciones, el entrenador debe gestionar el desorden inherente al trabajo con jugadores jóvenes para fijar los límites y parámetros (las restricciones) con los que esos jugadores vayan a interactuar. Por ejemplo, si el objetivo de una sesión es mover el balón con rapidez, el entrenador puede empezar trabajando en una zona reducida para crear situaciones donde los jugadores dispongan de poco tiempo de reacción al recibir, lo que los obligará a jugar con rapidez si no quieren perder la posesión ante la presión del rival.

Una vez que los jugadores han aprendido a lidiar con estas restricciones numéricas y espaciales (y comprenden la necesidad del mover el balón con rapidez y efectividad), el entrenador debe activar de inmediato otra restricción. Esto es necesario para que el entorno sea más competitivo y motive a los jugadores a buscar soluciones más complejas, a explorar y a experimentar. Por ejemplo, generar una superioridad numérica en un ejercicio planteará un nuevo problema que requerirá una nueva solución, tanto para el equipo que tiene la posesión como para el que no.

Entre las cuestiones que hay que tener en cuenta al planificar una sesión deben figurar, entre otras, las siguientes:

- ¿Cuál es el objetivo de la sesión?
- ¿Cómo voy a tratar de alcanzar mi objetivo?
- ¿Por qué voy a hacerlo así?

- ¿De qué alternativas dispongo para alcanzar los mismos resultados?
- ¿Ese objetivo constituye una etapa para avanzar en la sesión o el núcleo en torno al cual esta gira?

Esto puede volver a plantearse durante la fase de *feedback* y reflexión con los jugadores y otros entrenadores, con el fin de ayudar a comprender las mejoras o adaptaciones que sean necesarias.

Es importante que el entrenador tenga en cuenta todos los aspectos del aprendizaje y los valore adecuadamente en función de la edad y la capacidad de los **jugadores en fase de desarrollo**.

Una sesión de entrenamiento debe componerse, fundamentalmente, de elementos:

- técnicos;
- tácticos;
- psicológicos;
- físicos;
- de conocimiento.

Toda sesión de entrenamiento con **jugadores en fase de desarrollo** debe incluir trabajo directa o indirectamente relacionado con estos elementos. A la hora de diseñar una sesión, es fundamental ofrecer a los jugadores una experiencia completa, tanto en términos deportivos como de entorno social, con el fin de lograr que su conocimiento del juego se desarrolle.

Debe evitarse el exceso de explicaciones durante la sesión. La capacidad de atención de los jugadores jóvenes puede llegar a reducirse a 30-60 segundos, por lo que dedicar más tiempo a hablar es, simplemente, perder la oportunidad de actuar.

No obstante, se recomienda implicar a los jugadores jóvenes en el diseño de ciertos aspectos de cada sesión desde el principio. Además, los entrenadores pueden emplear recursos adicionales como pizarras magnéticas, aplicaciones móviles, pizarras o rotafolios. Esto ofrece a los jugadores la oportunidad de responsabilizarse de su tarea y les permite comprender mejor las sesiones o los conceptos.





Si entrenamos con situaciones de partido, debemos incluir restricciones con resultados intencionados, que sean realistas y que pongan a prueba a los jugadores. No obstante, las restricciones que se apliquen deberán permitir a los jóvenes expresarse libremente, ser creativos y no coartar su creatividad futbolística. En el futsal, hay que lidiar con situaciones de superioridad e inferioridad numérica, tanto con la posesión como sin ella. Por eso, generar multitud de oportunidades durante el juego mediante la aplicación de restricciones para someter a los jugadores a ese tipo de dificultades los ayuda a estar más preparados y mejora sus aptitudes mientras se desarrollan en este deporte.

**¿A quién** estoy entrenando? **¿Qué** estoy entrenando? **¿Cómo** estoy entrenando, en función de ese «a quién» y ese «qué»? **¿Por qué** estoy entrenando?

Las sesiones con juego real deben centrarse principalmente en los jugadores, y para esto es necesario que el entrenador los oriente, no que diseñe entornos controlados con estructuras determinadas.

Hay un dicho que reza así: «Quien fracasa al planificar, planifica su fracaso». No obstante, el exceso de planificación puede lastrar una sesión y provocar que se estanque, ya que una estructura muy rígida se aleja de la naturaleza imprevisible del juego y conlleva resultados previsibles y predeterminados (el denominado «entrenamiento lineal»). Este enfoque coarta la innovación y limita el aprendizaje. Tradicionalmente, el acto de entrenar a un equipo se ha considerado un proceso con una estructura funcional. Aunque las sesiones de entrenamiento no estructuradas han sido muy criticadas, es posible que merezcan todo lo contrario.

Es fundamental que las sesiones tengan un objetivo, que los resultados deseados se establezcan y se comuniquen, y que no se oculten a propósito a los jugadores, que idealmente los descubrirán al empezar. La forma de alcanzar esos resultados dependerá del diseño de las restricciones de sesiones en las que la naturaleza imprevisible del juego ponga a prueba constantemente a los jugadores y los resultados no vengan predeterminados.

Durante muchas décadas, el futsal no se ha beneficiado de la formación de entrenadores y, como consecuencia, buena parte de su desarrollo se ha basado en el autoaprendizaje o en metodologías de entrenamiento tradicionales. Esto queda patente al advertir cómo se repite el mismo tipo de sesión en todo el mundo, a menudo con escaso conocimiento y escasa innovación, lo que ralentiza del desarrollo. En los últimos tiempos, la mayor amenaza para el desarrollo del futsal ha sido la mentalidad del «corta-pegar» aplicada a las sesiones de entrenamiento. Este manual pretende fomentar un enfoque basado en restricciones que ofrezca una variación constante, con desafíos que no conlleven resultados predeterminados. Esto requiere más dotes organizativas que aptitudes técnicas para entrenar, sobre todo cuando se trabaja con **jugadores en fase de desarrollo**.

No obstante, también es importante conocer bien este deporte. El futsal es un juego de 5 contra 5 donde se generan constantes variaciones de superioridad e inferioridad numérica, tanto con la posesión del balón como sin ella, a medida que se producen transiciones desde la fase defensiva a la ofensiva. Siempre que cada equipo no lo integren más de cinco jugadores en ninguna de las fases activas, en una sesión con juego real pueden incorporarse participantes adicionales, y aquí es donde cobra importancia la capacidad del organizador (es decir, del entrenador). En este manual, analizaremos la forma de conseguir que participen más de diez jugadores sin dejar de lado el concepto del 5 contra 5.

La correcta planificación de una sesión con juego real requiere la capacidad de saber cómo y cuándo aplicar las restricciones. Fundamentalmente, los partidos en espacios reducidos deben restringirse en tres aspectos básicos:

- **Número de jugadores**
- **Dimensiones del campo**
- **Cuenta de cuatro segundos**

Las Reglas de Juego del Futsal de la FIFA no dictan cuántos pases o toques puede dar un jugador, aunque puede aplicarse esta restricción porque la propia presión del juego exige actuar con decisión, o porque se busque implantar, por ejemplo, la mentalidad de la rapidez en el pase y la toma de decisiones.

Es importante tener en cuenta que un plan de entrenamiento debe ser igual de imprevisible que un partido. El fallo de la mayoría de las sesiones de entrenamiento para **jugadores en fase de desarrollo** o **jugadores en categorías juveniles** radica en que el entrenador dicta la evolución de los ejercicios para cumplir con su programa de entrenamiento, cuando, en realidad, el plan de entrenamiento debe ser flexible. El factor decisivo para pasar a otro concepto o cambiar de dirección debe ser el progreso de los jugadores o la necesidad de ponerlos a prueba con nuevas restricciones, no una lista de ejercicios con casillas que marcar según un plan de entrenamiento. Los entrenadores deben ser capaces de reconocer cuándo ha llegado el momento adecuado para avanzar, cuándo una progresión se ha puesto en práctica demasiado pronto o cuándo una restricción concreta no puede aplicarse por el momento.

Una metodología de entrenamiento efectiva debe tener en cuenta a los participantes, aunque el grado de implicación de estos puede variar a lo largo de las fases del ciclo de aprendizaje o durante el desarrollo de las sesiones. Sin embargo, resulta esencial adoptar una estrategia que incluya un enfoque de «planificación, ejecución y revisión» que implique por igual al cuerpo técnico y a los jugadores.



#### Ejercicios

##### Particularidades:

- **Objetivos**
- **Duración e intensidad de los ejercicios y descansos**
- **Aspectos que requieren especial atención (principios básicos)**
- **Organización del ejercicio y número máximo de participantes**
- **Progresión de los ejercicios: de más sencillos a más complejos**
- **Número y posición de los jugadores**
- **Posición del entrenador**
- **Material necesario**

#### Material

##### Preparación:

- **Campo**
- **Porterías**
- **Balón (e hinchador)**
- **Petos o chalecos**
- **Conos**
- **Cronómetro**
- **Silbato**

En las sesiones de entrenamiento, se empleará lo aprendido en el último partido como puente antes de hablar de la siguiente jornada.



## 9.5 Modelo de plan de entrenamiento

A los jugadores jóvenes no hay que tratarlos ni como adultos en miniatura ni como a jugadores de élite: sus necesidades son diferentes y sus aptitudes físicas varían considerablemente.

Las sesiones de entrenamiento para jugadores en fase de desarrollo, incluidas las actividades funcionales de calentamiento o activación, deben basarse desde el principio en el juego y fomentar, de alguna forma, el desarrollo técnico. El físico de los jugadores jóvenes está menos desarrollado y, por lo tanto, su musculatura es menos vulnerable, con lo que es posible adaptar el calentamiento y no es necesario que sea largo y exhaustivo. El elemento de activación debe ser divertido y participativo, y debe implicar a todos los jugadores, incluidos los guardametas (designados por el entrenador o autoproclamados). La activación debe diseñarse a modo de preparación para la sesión y lo ideal es que, técnicamente, esté relacionada con el componente principal de esta. De hecho, es aquí cuando se puede poner en práctica el elemento técnico en cuestión.



El entrenador debe planificar con sumo detenimiento las sesiones para los jugadores de estas edades. Deben ser participativas y dinámicas para que todos se sientan valorados e implicados.

Se evitarán los ejercicios con resultados repetitivos y predeterminados, ya que limitan la exposición a la naturaleza imprevisible de este deporte. El entrenador debe ser capaz de adaptar las condiciones de juego a un campo del tamaño adecuado a la edad y la capacidad de los participantes.

Si se aplica un razonamiento parecido a la fase de recuperación, no debemos pedir a los jugadores jóvenes que estiren hasta que su desarrollo muscular haya madurado lo bastante como para beneficiarse de los estiramientos. Cada sesión debe concluir con un periodo de actividad para que la frecuencia cardíaca de los jugadores se reduzca de forma gradual y no repentina. Ese tiempo puede aprovecharse para una evaluación en la que se solicite la opinión de todos los jugadores. El final de la sesión debe consistir, sobre todo, en animar a los jugadores a responder a las preguntas que les haga el entrenador, en lugar de ser este quien les dirija unas palabras. En este sentido, la función del entrenador no consiste en ofrecer la solución ideal según su opinión, sino en plantear las preguntas adecuadas para que sean los jugadores quienes, por sí mismos, encuentren la solución ideal.

### 9.5.1 El modelo de plan de entrenamiento

#### DETALLES DE LA SESIÓN

**Este juego NO tiene restricciones respecto al número de toques, pero se le podrían aplicar.**

Usar un campo del tamaño más adecuado a los jugadores con los que trabajemos y sus capacidades. En este caso, la sesión que servirá de ejemplo es para jugadores adultos competentes. La duración de esta sesión será de 60 minutos, incluidos el calentamiento, los estiramientos y las pausas para beber agua.

#### RESTRICCIONES

El juego tiene lugar en un campo de tamaño reglamentario, según la edad y la capacidad de los jugadores.

El campo se divide en tercios.

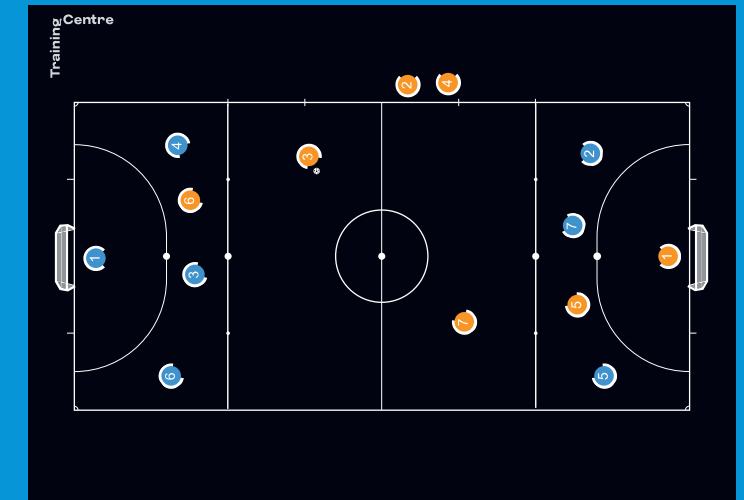
Se dispone un 1 contra 3 en cada zona de anotación y se sitúan 2 atacantes en la zona media. Se coloca un guardameta en cada extremo.

#### ORGANIZACIÓN

- El juego comienza con los dos atacantes pasándose el balón en el tercio medio hasta que eligen una portería hacia la que atacar. El ejemplo se muestra en un campo de tamaño reglamentario, aunque pueden introducirse los principios básicos en una mitad del campo.
- Los atacantes pueden buscar un pase directo a la zona de anotación o conducir hasta allí e iniciar un 3 contra 3. Una vez que estos entran en la zona de anotación elegida, el atacante que queda en la zona de anotación opuesta se incorpora al juego para crear una superioridad numérica de 4 contra 3.
- Se continúa hasta que el balón deja de estar en juego.
- Si los defensores recuperan el balón, podrán salir al contraataque hacia el otro extremo del campo como en un partido real, aunque un jugador tendrá que cruzar el tercio central con el balón controlado para sumarse al ataque. Los defensores deberán replegarse.

#### DESARROLLO / PROGRESIÓN

- Ir rotando los equipos para que cada grupo tenga ocasión de atacar.
- Reestructurar el ejercicio para que haya un 4 contra 1 en cada zona de anotación.
- Reestructurar el ejercicio para que haya un 4 contra 2 en cada zona de anotación.
- Si se empieza en medio campo, se puede pasar a un campo de tamaño reglamentario en función de la edad y la capacidad de los jugadores.



#### ASPECTOS DESTACADOS/PRINCIPIOS BÁSICOS

- Comunicación.
- Pases hacia delante
- Circulación y retención del balón
- Movimiento de los jugadores
- Superioridad e inferioridad numéricas
- ¿El equipo que tiene la posesión puede crear ocasiones de gol?
- Apoyar el juego de los atacantes.
- ¿Los atacantes cuentan con algún mecanismo de defensa para retrasar el posible contraataque del rival?

#### OBJETIVOS GENERALES

Conservar la posesión durante los contraataques y acabar generando ocasiones de gol.

Objetivo específico: Jugar hacia delante como prioridad y poner a prueba la mentalidad de los jugadores alternando rápidamente entre defensa y ataque y entre ataque y defensa.

Número de jugadores: en este caso, 14 jugadores. Sin embargo, la sesión puede ajustarse y dicho número puede aumentar o disminuir modificando la cantidad de jugadores que participan en la zona media. El número de porteros puede ser ilimitado, ya que esta sesión sirve para desarrollar su técnica individual con los pies y ampliar su conocimiento del juego.

Materiales: Discos marcadores, balones (e hinchador), cronómetro, silbato, petos de varios colores, dos porterías.





## Introducción

Para cualquier jugador, el desarrollo y el conocimiento técnicos son la base de todo. Durante este proceso, es importante ser conscientes de que, mientras algunos jugadores tratarán de convertirse en profesionales y llegar a su selección nacional, otros simplemente querrán jugar al futsal como deporte recreativo. Dicho esto, ninguno de ellos podrá alcanzar su verdadero potencial si carece de los recursos técnicos necesarios.

Durante la fase de desarrollo (6-12 años), e incluso antes, es cuando el jugador va poniendo sus cimientos en ese sentido y, al final de esta fase, ya tiene una pierna de preferencia y sus habilidades motrices están bien consolidadas, lo que dificulta el desarrollo técnico de la otra pierna. La práctica del futsal desde una edad temprana fomenta el dominio del balón con ambas piernas gracias a la variación de las posiciones y las frecuentes transiciones entre defensa y ataque, que generan desequilibrios posicionales.

## 10.1 El desarrollo de la técnica

En el deporte, dos de los conceptos que más se confunden y se mezclan entre sí son los de «técnica» y «habilidad».

La técnica puede describirse como el «gesto técnico» que se lleva a cabo para superar una dificultad (por ejemplo, un pase o un control).

Por el contrario, la habilidad es la capacidad para seleccionar y ejecutar el gesto técnico adecuado en un momento determinado ante cualquier circunstancia o dificultad, lo que a menudo exige reaccionar en cuestión de segundos o, dadas las restricciones de este deporte, en décimas de segundo. Es muy común que alguien describa a un jugador como «muy habilidoso» cuando en realidad se refiere a sus recursos técnicos o a su capacidad en general, y es importante distinguir entre estos dos rasgos y entender en qué se diferencian.

El futsal se compone de muchas facetas técnicas, pero pueden agruparse en cinco acciones en las que nos vamos a centrar. Todas estas acciones técnicas se observan en la faceta táctica del juego, y aquí es donde la importancia de los recursos técnicos se convierte en una parte intrínseca de la táctica:

- El pase
- El control
- El desplazamiento con el balón (conducción del balón o regate)
- El disparo/la definición
- La creación de espacios/los movimientos/las fintas

En esta sección, vamos a analizar estas acciones técnicas con más detalle.



## 10.1.1 El pase

### Introducción

El pase es un elemento clave del juego. Conservar la posesión del balón y arrebatarla al rival constituyen principios fundamentales del fútbol. Cuanto más tiempo conserve la posesión un equipo, más veces tocará el balón y más oportunidades tendrán sus jugadores de probarse y experimentar. Para los jugadores en fase de desarrollo, esto puede traducirse en un mayor número de pérdidas del balón, pero debe considerarse propio de esta etapa en la que aprenden a valorar la posesión de la pelota y a gestionar los riesgos para encontrar mejores soluciones.

Se entiende por «pase» el principio consistente en mover el balón desde el jugador A al jugador B, donde el A es el pasador y el B es el receptor del pase. Aquí cobra importancia, de forma inmediata, el papel de los jugadores sin balón. Al jugador B (en todo momento habrá al menos tres y podrá haber hasta cuatro, en función de la situación del guardameta) se le debe animar a crear líneas de pase. Una línea de pase es una ruta desde A hasta B en la que el balón no corra riesgo de ser interceptado ni salir del campo, de forma que el jugador B logre recibirlo sin la presión inmediata de un rival que pueda ocasionar la pérdida innecesaria de la posesión.

Esto exige que los jugadores sin balón se muevan constantemente, analicen lo que sucede en el campo, se adapten a la postura del poseedor del balón y reaccionen a sus cambios de dirección y velocidad, así como a los movimientos del rival. Al ofrecer múltiples opciones de pase, los cuatro jugadores sin balón pueden facilitar las acciones del poseedor de la pelota y convertirlas en decisivas. Existen varios tipos de pase:

- el pase corto;
- el pase largo;
- el pase por alto o picado;
- el pase orientado con potencia.

Aunque la selección y la ejecución del pase correspondan al poseedor del balón, los compañeros pueden facilitar y agilizar la elección.

El principio fundamental del juego consiste en marcar más goles que el rival y eso suele determinar la estrategia; sin embargo, hay ocasiones en que la posesión puede funcionar como acción defensiva crucial, al impedir que el rival tenga el balón y, por lo tanto, la inercia ofensiva. Esto puede ser muy exigente para los jugadores a nivel mental y físico. Por eso, sentirse cómodos con el balón en los pies, ser capaces de trabajar más sin balón para crear líneas de pase y adquirir los recursos técnicos necesarios para ejecutar pases son tres aspectos que deben trabajarse a edades muy tempranas, durante **la fase de desarrollo**.

Para pasar el balón adecuadamente, es vital mantener la concentración y el equilibrio, y es que el pase no es una acción instintiva para algunos jugadores. Si creamos un entorno que refleje la naturaleza imprevisible del juego (aunque con restricciones), lograremos que el pase se convierta en uno de los aspectos clave y desarrollaremos la capacidad de seleccionar el pase adecuado a partir del aprendizaje experiencial.

El pase y el control están intrínsecamente relacionados. Una línea de pase se crea para que el equipo conserve el balón una vez el envío se produce; por eso, el receptor debe ser capaz de controlarlo de forma efectiva, bien parándolo por completo o bien moviéndolo para preparar el siguiente movimiento o pase.

A la hora de plantearnos las restricciones que aplicar en una sesión de entrenamiento con juego real para alcanzar los resultados deseados al trabajar el pase, debemos tener en cuenta la planificación y la progresión con el fin de no desviarnos del objetivo de la sesión. Por ejemplo, por mucho hincapié que hagamos en que los receptores generen líneas de pase para el portador del balón, la sesión no deberá centrarse en el control como elemento, ya que, si las restricciones se aplican adecuadamente, esto se aprenderá durante la actividad.

## PLAN DE LA SESIÓN 1: Pases

### DETALLES DE LA SESIÓN

**Este juego NO tiene restricciones respecto al número de toques, pero se le podrían aplicar.**

Este ejemplo es para un terreno de juego de tamaño reglamentario, aunque puede adaptarse a jugadores más jóvenes y realizarse en un tercio del campo.

### RESTRICCIONES

Solo se permiten un guardameta y un delantero en el último cuarto del campo.

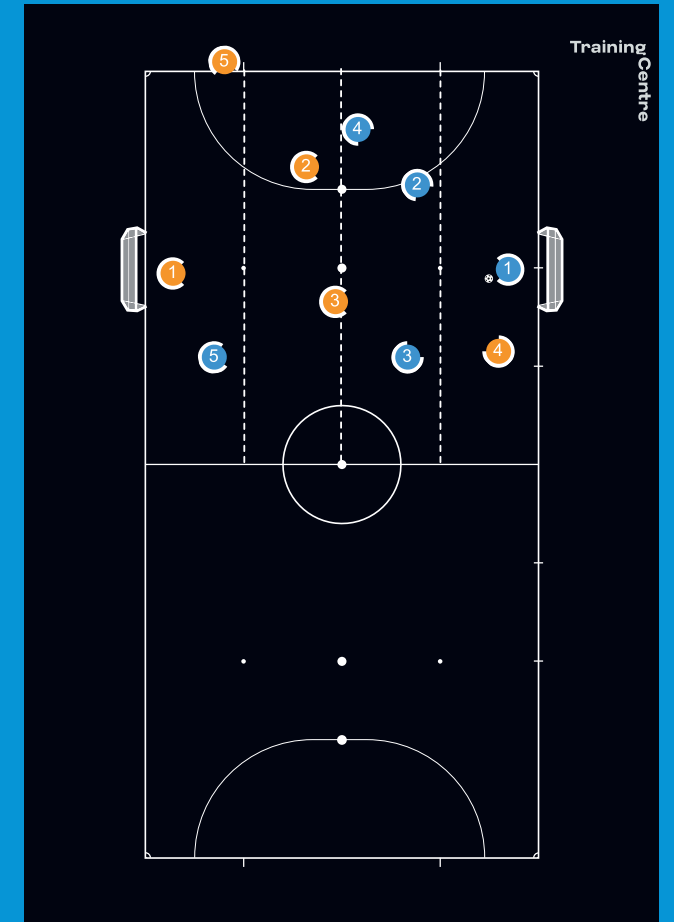
El objetivo es combinar con el delantero situado en el último cuarto, pero el balón debe progresar con pases por los tercios del campo y el último envío solo se puede hacer desde la zona 3 a la zona 4.

### ORGANIZACIÓN

- El guardameta inicia la jugada y puede pasar a cualquier compañero situado en la zona 2. Todos los jugadores deben tocar el balón, bien en la zona 2 o en la zona 3, antes de pasarlo desde la zona 3 hasta el delantero situado en la zona 4. El equipo sin balón contará con un jugador menos en el segundo y tercer cuarto del campo, de forma que el equipo con posesión tendrá ventaja numérica. Cuando el atacante recibe el pase, le entrega el balón al guardameta rival para que reinicie la jugada.
- Juego fluido a campo completo. Si el equipo sin posesión recupera el balón, tendrá superioridad numérica y jugará desde ese punto.
- Sin limitación de toques.

### DESARROLLO / PROGRESIÓN

- Progresión: igualdad numérica en zonas 2 y 3.
- Progresión: el atacante puede marcar.
- Progresión: juego a campo completo con las mismas restricciones.
- Progresión: inferioridad numérica para el equipo con posesión.
- Abrir el juego y permitir que los jugadores se muevan por dos mitades en lugar de por tercios.
- Animar a los jugadores a que cambien de zona, desplazándose al lugar hacia el que dan el pase para generar un movimiento rotativo, a fin de experimentar lo que implica jugar en cada cuarto del campo y las competencias que requieren las



distintas zonas.

- Aumentar el número de jugadores, pero no utilizar nunca más de cinco jugadores activos por equipo en ninguna zona del campo.
- Permitir que haya más defensores en el tercio central para crear más dificultades y cortar líneas de pase.

### ASPECTOS DESTACADOS/PRINCIPIOS BÁSICOS

- Conservar la posesión
- Pasar hacia delante como prioridad
- Abrir líneas de pase
- Generar movimientos de jugadores
- Tener paciencia con la posesión
- Tocar y moverse/apoyar
- Pases rápidos cuando sea necesario, pases lentos cuando no lo sea



## Pasar para conservar la posesión del balón

### Organización

- Utilizar una mitad de la pista.
- Dividir a los jugadores en 2 equipos de 5 jugadores cada uno, incluidos los guardametas.

### Explicación

- Organizar un juego de posesión de 5 contra 4.
- El equipo con la posesión del balón dispone de superioridad numérica.
- Cuando se pierda la pelota, el jugador que haya dado el último pase debe retirarse y ser sustituido por otro del equipo contrario.

### Variaciones

- 1.ª variación: los guardametas solo pueden dar un toque.
- 2.ª variación: ningún jugador puede dar más de un toque.
- 3.ª variación: 5 contra 5 sin restricciones en cuanto a número de toques.
- 4.ª variación: el equipo que no tenga el balón dispone de una superioridad numérica de 5 contra 4.
- 5.ª variación: los guardametas solo pueden dar un toque.

### Principios básicos

- Los jugadores deben centrarse en conservar el balón y procurar evitar pases que puedan acabar en balones sueltos.
- Todos los jugadores deben dar prioridad a los pases hacia delante, ya que pueden mejorar la circulación de la pelota.
- Los jugadores que no tengan el balón deben habilitar líneas de pase para abrir espacios y ofrecer siempre opciones a sus compañeros.
- Puede recurrirse a maniobras hábiles sin balón para desorganizar al rival.
- Hay que tener paciencia con el balón y evitar forzar pases que es probable que no encuentren receptor.
- Todos los jugadores deben desplazarse y ofrecerse a sus compañeros cuando no tengan el balón. Si se quedan quietos esperando a que les llegue un pase, es probable que su equipo acabe perdiendo la posesión del balón.



FIFA Training Centre

- Cuando exista la posibilidad, deben hacerse combinaciones más rápidas, como pases al primer toque, que pueden ser más eficaces.

## Pase y direccionalidad

### Organización

- Usar la cancha completa.
- Dividir la cancha en 3 zonas, con una zona central de 10 m de longitud.
- Organizar un 2 contra 2 más guardametas en ambas zonas de anotación.
- Organizar un 1 contra 1 más una comodín que jugará con el equipo que tenga la posesión en la zona central.

### Explicación

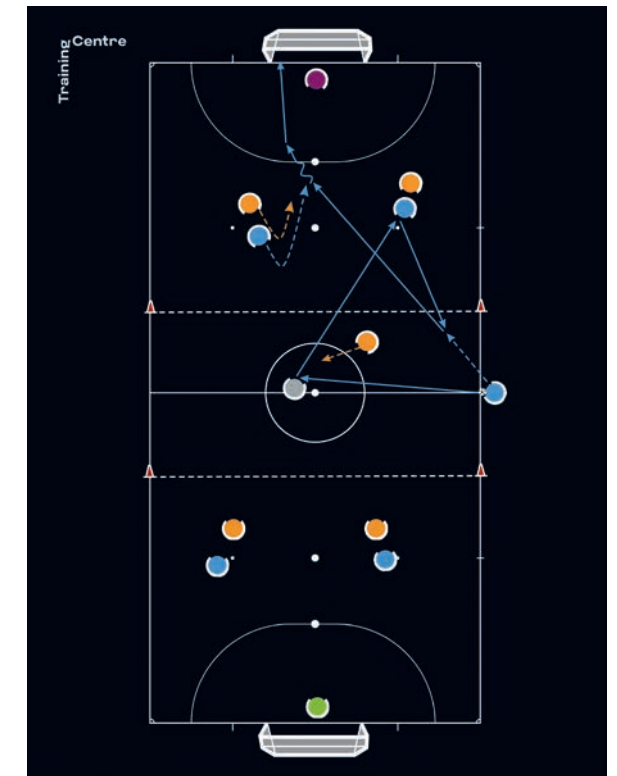
- La jugada empezará siempre con un saque de banda con el pie desde la zona central. El juego solo se reinicia cuando el balón sale fuera.
- Solo el balón puede pasar de una zona a otra.
- Las jugadoras no pueden salir de sus zonas.

### Variación

- Una jugadora adicional puede incorporarse al ataque en las zonas de anotación para crear situaciones de 3 contra 2.

### Principios básicos

- Alejarse de la jugadora que conduce el balón para no atraer a las rivales a su zona de influencia.
- Ofrecer amplitud y profundidad con el fin de crear espacios en las acciones ofensivas.
- Centrarse en mirar, jugar y desplazarse hacia delante siempre que sea posible para no desperdiciar buenas oportunidades de ataque.
- Generar líneas de pase constantes y moverse bien sin balón para que este pueda circular con intención.
- Dar pases tensos y rápidos para abrir huecos y descolocar a la defensa.
- Después de pasar el balón, las jugadoras ofrecerán opciones de pase a sus compañeras.
- Si la comodín rota constantemente, las transiciones serán más rápidas.



FIFA Training Centre



## Pasar para progresar en el juego

### Organización

- Utilizar una mitad de la pista.
- Dividir la pista en 3 zonas.
- Delimitar una zona de anotación a 2 m de la línea de meta.
- Delimitar la otra zona de anotación a 3 m de la línea de centro.
- La zona central debe tener unos 18 m de longitud y ocupar la mayor parte de la superficie de juego.
- Colocar 1 guardameta y 1 pivote en cada zona de anotación.
- Organizar una situación de 3 contra 2 en la zona central.
- Un jugador del equipo que esté en inferioridad numérica espera fuera y no se incorpora al ejercicio hasta que sus compañeros se hagan con el balón.

### Explicación

- El partido debe jugarse de un extremo a otro y ser fluido.
- El equipo con la posesión del balón dispone de una superioridad numérica de 3 contra 2 en todo momento.
- El objetivo de los dos equipos es llevar el balón de una zona de anotación a la otra mediante pases.
- El juego se inicia en el guardameta, que puede pasar el balón a cualquier compañero de la zona central. Todos los miembros del equipo con la posesión del balón deben tocarlo antes de poder adentrarse en la zona de anotación.
- Si el equipo sin el balón lo recupera, pasa a tener superioridad numérica, y el juego continúa desde ese punto.
- Deberá abandonar la zona de juego un miembro del equipo que haya perdido el balón.
- Pueden darse cuantos toques se deseen.

### Variaciones

- 1.ª variación: si un equipo combina con el pivote, conserva la posesión del balón y trata de avanzar hacia la zona de anotación contraria.
- 2.ª variación: los guardametas juegan en la zona central para practicar los pases y el control del balón.



### Principios básicos

- Los jugadores deben cuidar el control de la pelota, ya que, de lo contrario, su equipo puede perder la superioridad numérica y tener dificultades para recuperar el balón.
- Debe darse prioridad a los pases hacia delante, ya que permiten avanzar más rápido de una zona a otra.
- Dado que tienen superioridad numérica, a los jugadores del equipo con la posesión del balón debería resultarles más sencillo crear espacios y abrir líneas de pase.
- Puede recurrirse a movimientos hábiles y constantes para desorganizar al rival, ya que le costará interceptar a los atacantes contrarios estando en inferioridad numérica.



FIFA Training Centre



## 10.1.2 El control

### Introducción

El control es tan importante para la posesión como la precisión en el pase. Un buen control del balón asegura la posesión y ayuda a iniciar el siguiente movimiento con más rapidez, fluidez y efectividad

Para permitir un control adecuado, durante el proceso de toma de decisiones hay que considerar distintos aspectos previos a recibir el pase y, sobre todo, cuál va a ser la siguiente acción. En ese sentido, habrá que tener en cuenta la potencia del pase (la velocidad del balón) y su trayectoria, así como la posición y el movimiento del receptor.

Según la intención del receptor, es posible que tenga que ralentizar el movimiento del balón o cambiar su velocidad para engañar al rival con un control orientado al primer toque.

El proceso de toma de decisiones y el éxito en el control dependerán de la superficie del pie elegida para realizarlo y de su correcta ejecución técnica. El receptor del pase se enfrenta a dificultades constantes debido a la naturaleza imprevisible y variable del juego. La velocidad, trayectoria, altura y dirección del balón, así como la posición y cómo se perfila el jugador, son factores de un proceso continuo y dinámico. Las situaciones de partido presentan una variabilidad que las prácticas y los ejercicios a veces reproducen, pero en mucho menor grado. Además, los entrenamientos carecen de otros tipos de interferencias contextuales que sí se dan en la competición y, sobre todo, de la presión de los rivales.

En ocasiones, parar el balón por completo será la mejor solución. Como alternativa, podrá optarse por alejar el balón de un rival cercano como movimiento previo al siguiente pase o, simplemente, proteger el balón, aprovechar su velocidad para jugarlo de primeras (esta también es una forma de control) o valerse de esa velocidad al primer toque para ganar espacio respecto del rival y lograr que el siguiente toque o pase sirva para avanzar y conservar la posesión. Para desarrollar su capacidad para ejecutar todos estos movimientos, los jugadores necesitan enfrentarse a experiencias distintas. Las características del futsal, como el hecho de que se juegue sobre una superficie lisa y estable con zapatillas de suela plana, el tamaño y el escaso bote del balón y las limitaciones de espacio del campo, llevan a que

habitualmente se utilice la planta del pie para controlar los balones rasos. En los últimos tiempos, esta técnica se ve cada vez más en el fútbol, aunque este no comparta las características del futsal. Esto se debe, probablemente, a que muchos jugadores practicaron el futsal durante los primeros años de su fase de desarrollo. El recurso técnico de «pisar» el balón (pararlo entre la planta del pie y el suelo) permite al receptor del pase sentirse seguro y con el balón controlado mientras levanta la cabeza y busca oportunidades de pase o evalúa posibles riesgos. Esto requiere equilibrio y estabilidad mientras se controla el balón, aunque también puede hacerse en movimiento, cuando el receptor del pase avanza hacia el balón que le llega para tocarlo ligeramente o para cambiar de dirección con el primer toque. Controlar el balón con la planta del pie se convierte en un acto instintivo y un gesto técnico fundamental en el futsal, que debe fomentarse desde el principio en el caso de los **jugadores en fase de desarrollo**.

Por consiguiente, a la hora de diseñar la sesión, la actividad para realizar y las restricciones que aplicar para alcanzar los resultados deseados se deben tener en cuenta las presiones que sufre el receptor del pase por parte del rival (tanto su marcador como el equipo contrario en general) y el lugar del campo donde vaya a recibir el balón, como por ejemplo:

- De espaldas a la portería, en la posición del pivot.
- En la posición del ala.
- De cara a la portería rival (en carrera).
- En el tercio defensivo, central u ofensivo.

Se deberá tener en cuenta lo siguiente:

- La potencia del pase.
- La trayectoria del balón, a ras de suelo o aérea.
- Si el balón se recibe elevado o después de tocar el suelo.

Todos estos factores influyen en el control de la pelota y son aspectos técnicos que se pueden entrenar y desarrollar mediante la aplicación de restricciones, y de aquí surge la capacidad para controlar el esférico.

Por ejemplo, si el objetivo de un ejercicio es mejorar el control del balón, se realizará una actividad basada en el aumento del número de pases, puesto que el control y el pase están relacionados.

## PLAN DE LA SESIÓN 2: Juego para trabajar el control

### DETALLES DE LA SESIÓN

**Este juego NO tiene restricciones respecto al número de toques, pero se le podrían aplicar.**

El ejemplo con los sub-9 es en un tercio de un campo de dimensiones reglamentarias, aunque estas pueden variar según la edad y la capacidad de los jugadores. La sesión está diseñada para potenciar el control, ya que requiere multitud de pases. Con todo, no debe confundirse con un juego de pases, aunque estén estrechamente relacionados. Aunque se parte de un 5 contra 5, el número de jugadores puede aumentar siempre y cuando no supere el 5 contra 4 en cada una de las zonas delimitadas, de forma que se reflejen las características del futsal y participen todos los jugadores.

### RESTRICCIONES

Los guardametas solo pueden jugar con los pies y, al principio, no se utilizan porterías. El juego es direccional. Cada equipo tiene ventaja numérica en una zona de anotación, aunque no en la zona media. Los jugadores pueden dar tantos toques como sea necesario. Los jugadores no saldrán de su zona a menos que el entrenador lo permita.

### ORGANIZACIÓN

- En el futsal se producen numerosas situaciones de superioridad e inferioridad numéricas, y este ejercicio refleja esas dificultades con situaciones de 3 contra 1, 1 contra 3 y 1 contra 1.
- El movimiento no tiene una dirección concreta y, al principio, no se utilizan porterías, si bien podrán emplearse más adelante si se desea pasar a un juego direccional con distintas situaciones. Esto permite que el guardameta ejerza de jugador de campo y así mejore el toque de balón y el control bajo presión.

### DESARROLLO / PROGRESIÓN

- Variar la carga y el número de jugadores para crear distintas situaciones de 1 contra 2, 2 contra 2, 3 contra 2, 3 contra 3, etc., con el fin de generar oportunidades y presión sobre el control del balón.
- Los equipos deberán elaborar la jugada por los tercios del campo y no pasar directamente de un extremo a otro.



- Pasar de tres tercios a dos mitades para crear (según el número de jugadores) situaciones de 3 contra 4 en cada mitad, de forma que un equipo tenga que controlar en inferioridad numérica mientras el otro controla en situación de presión con superioridad. Intercambiar las posiciones de los jugadores para que experimenten las distintas situaciones de presión.
- Incluir las porterías para que el juego se convierta en direccional y tenga un objetivo concreto.
- Durante varias semanas, y conforme aumente la capacidad, se pasa a un 5 contra 5 a campo completo sin restricciones. Esto no será, necesariamente, el resultado de cada sesión, sino que se verá como una progresión.

### ASPECTOS DESTACADOS/PRINCIPIOS BÁSICOS

- Conservar el balón
- Superficie de control, planta del pie, controlar para parar (permitir el movimiento y la creación de líneas de pase), controlar para jugar (acomodarse el balón)
- Pases en el marco de una progresión de pases y controles
- Postura y equilibrio corporal
- Uso de ambas piernas



## Posesión y control del balón

### Organización

- Dividir la mitad de la cancha en 3 zonas horizontales.
- Organizar un 4 contra 4 más guardametas.
- Disponer un 2 contra 1 en la zona 1.
- Disponer un 1 contra 1 en la zona 2.
- Disponer un 1 contra 2 en la zona 3.

### Explicación

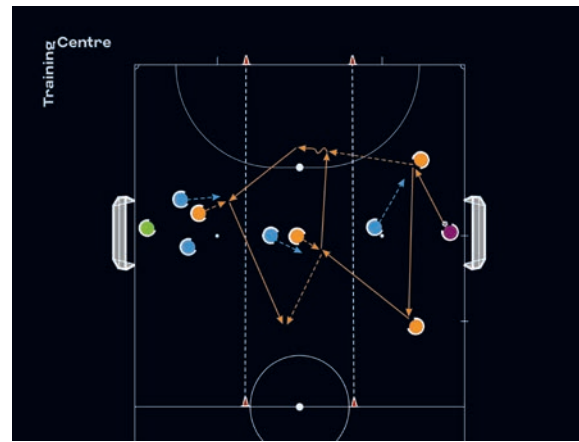
- En un principio, el objetivo de ambos equipos es conservar la posesión del balón.
- El guardameta inicia la jugada.
- El equipo que tiene la posesión puede apoyarse en ambos guardametas.
- Cada jugador puede dar un máximo de dos toques al balón.
- Los jugadores no pueden salir de sus zonas, excepto un jugador de cada equipo que podrá desplazarse desde los extremos hasta la zona central para crear situaciones de 2 contra 1 o 2 contra 2.

### Variación

- Ambos equipos pueden rematar a gol desde el interior de las zonas de anotación.
- Si un jugador controla el balón con una pierna y remata con la otra, suma dos goles.

### Principios básicos

- Realizar controles orientados para que progrese la jugada.
- Perfilarse correctamente para poder subir el balón por la pista. Por ejemplo, si tenemos espacio por delante, orientaremos el cuerpo para recibir el pase y avanzar con el primer toque.
- El toque con el que controlamos el balón debe servirnos para mantenerlo lejos del alcance del defensor rival.
- Recibir el balón siempre en movimiento y mantener la cabeza levantada para analizar la situación.
- Dar pases con ambas piernas con el fin de aumentar las probabilidades de encontrar espacios para que progrese la jugada.



FIFA Training Centre

## Control de la pelota bajo presión

### Organización

- Delimitar una zona de 20 × 20 m.
- Dividir el grupo en 2 equipos de 4 jugadores cada uno, más 1 jugador neutral (atacante).

### Explicación

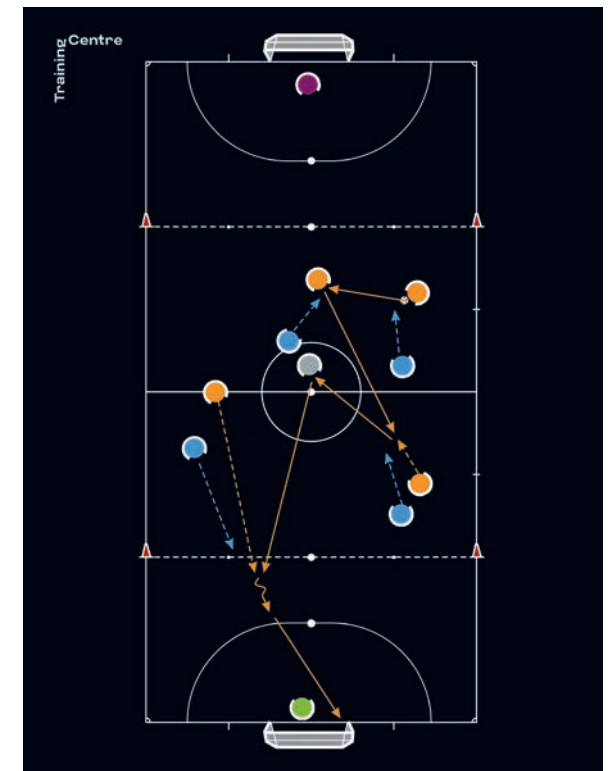
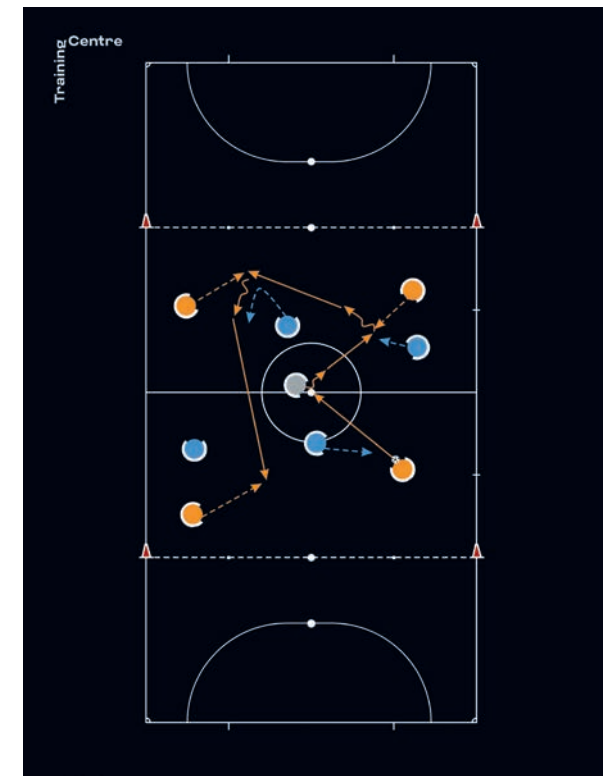
- Los dos equipos compiten por mantener la posesión del balón.
- Cada jugador debe efectuar un mínimo de dos toques. Esta regla también se aplica al jugador neutral, que debe hacer un control orientado del balón cada vez que lo reciba.

### Variación

- Situar un guardameta en cada portería. En cuanto el equipo que tenga el balón haga tres pases, la zona de juego se ampliará a toda la pista y se podrá atacar la portería rival.

### Principios básicos

- Mantener un buen control del balón aumenta las probabilidades del equipo de conservarlo durante más tiempo.
- Los jugadores deben plantearse utilizar la suela y el empeine para mejorar el control del balón.
- Mediante un control orientado, los jugadores pueden desplazarse o pasar hacia donde deseen.
- Una buena orientación del cuerpo permite recibir el balón en situación ventajosa.
- Fijarse en dónde están los compañeros y rivales antes de recibir el balón ayuda a saber el tiempo del que se dispone y decidir hacia dónde moverse.
- Debido a las limitaciones de espacio del ejercicio, amagar con pasar o recibir puede ser una forma eficaz de confundir al rival y abrir huecos.
- Los jugadores deben procurar abrir líneas de pase para que sus compañeros tengan siempre una opción disponible en ese sentido.
- Una maniobra de desmarque hábil puede generar espacios que permitan recibir el balón en posiciones ventajosas.



FIFA Training Centre



A tal efecto, el entrenador debe plantearse cuál es la mejor forma de utilizar el espacio (restricción) y el número de jugadores (restricción) para aumentar el número de pases realizados (objetivo). Una opción es acortar la longitud o la anchura del campo y seguir utilizando el máximo de jugadores (5 contra 5) en cada una de las zonas acotadas; otra puede ser emplear situaciones de superioridad e inferioridad (3 contra 2, 3 contra 4, etc.). Si la sesión se diseña meticulosamente, es posible alcanzar los objetivos empleando más de diez jugadores en total, es decir, incluyendo al mayor número de jugadores posible. Para facilitar el aprendizaje y la confianza, es posible que haya que restringir la intervención de los rivales en un principio, limitando su número en cada zona del campo (por ejemplo, situaciones de 3 contra 2) para después ir aumentándolo conforme crezcan la confianza y la habilidad de los jugadores. A medida que la sesión avance, el entrenador se fijará en la mejora técnica de sus jugadores y en cómo gestionan las distintas situaciones a las que se enfrentan durante el juego. A partir de ahí, deberá ser capaz de ajustar, cambiar o

eliminar las restricciones que sean necesarias, sin dejar de poner a prueba a sus jugadores aplicando otras progresivamente. Esto puede hacerse sometiendo a situaciones de inferioridad numérica al equipo que tiene la posesión, de forma que sufran más presión y tomen decisiones con más rapidez.

Cuantificar los resultados es algo que deben hacer conjuntamente entrenadores y jugadores, para que estos últimos sepan dónde se sitúan los objetivos y para que tanto unos como otros entiendan los resultados y objetivos de la misma forma. De este proceso de asimilación de conceptos y aprendizaje pueden partir el *feedback* y la comprensión por parte del jugador de las tareas ideadas por el entrenador. Recordemos que la prioridad siempre serán las necesidades del jugador y que, al comprender mejor a sus jugadores, el entrenador estará mejor capacitado para ajustar el proceso de aprendizaje a partir del entorno creado, al tiempo que sabrá cuándo (y, sobre todo, cómo) progresar estableciendo desafíos en el contexto de la actividad.

### 10.1.3 El desplazamiento con el balón

#### Introducción

En los deportes de equipo, el desplazamiento con el balón es una acción habitual cuando se tiene la posesión.

En el contexto del fútbol, el desplazamiento con el balón puede referirse a:

- a) la conducción del balón;
- b) el regate.

Estas dos acciones implican mantener la posesión, pero ambas técnicas son muy diferentes y se utilizan de forma distinta en el juego. Entender los matices de cada una de ellas y su utilización en diferentes situaciones es clave para poner en práctica cuestiones tácticas.

Ambas acciones pueden describirse como sigue:

- **Conducir el balón:** cuando la velocidad es esencial para progresar por el campo y encontrar espacios.
- **Regatear:** control del balón en movimiento para superar la presión en espacios reducidos debido a la zona del campo en la que se encuentra el jugador (por ejemplo, en una esquina) o a la acumulación de jugadores en determinadas zonas durante una jugada.

Cada una de estas dos acciones exige un enfoque técnico distinto y, sobre todo, exige diferenciar cuándo debe usarse una y no la otra.

Por ejemplo, la conducción del balón se lleva a cabo cuando se han creado espacios con el fin de aprovecharlos, por lo que el diseño de la sesión deberá facilitar esta acción y tener en cuenta la distribución de los jugadores en cada zona del campo. La conducción del balón puede ser un recurso técnico clave en el contraataque, aunque es menos habitual en el último tercio del campo.

Un contraataque puede iniciarse desde una acción concreta como la distribución rápida del guardameta con la mano o el pie, aunque también puede producirse cuando el equipo defensor recupera la posesión. Tomando esto último como ejemplo, la conducción del balón sería un elemento característico de una sesión de contraataque en la que se necesiten espacios para aprovechar, por lo que el diseño del entrenamiento debe dirigirse a la creación de espacios.

Durante la conducción, independientemente de la parte del pie que emplee el jugador, lo más importante es que el balón sea «una extensión de la bota» para que el

## PLAN DE LA SESIÓN 3: Conducción del balón

### DETALLES DE LA SESIÓN

Este juego **NO** tiene restricciones respecto al número de toques, pero se le podrían aplicar.

El tamaño del campo y el número de jugadores variará en función de la edad y la capacidad de los participantes.

### RESTRICCIONES

Guardameta solo en zona 1, 2 contra 1 en zona 2 para iniciar 1 contra 1 en zona 3 y 1 contra 2 en zona 4.

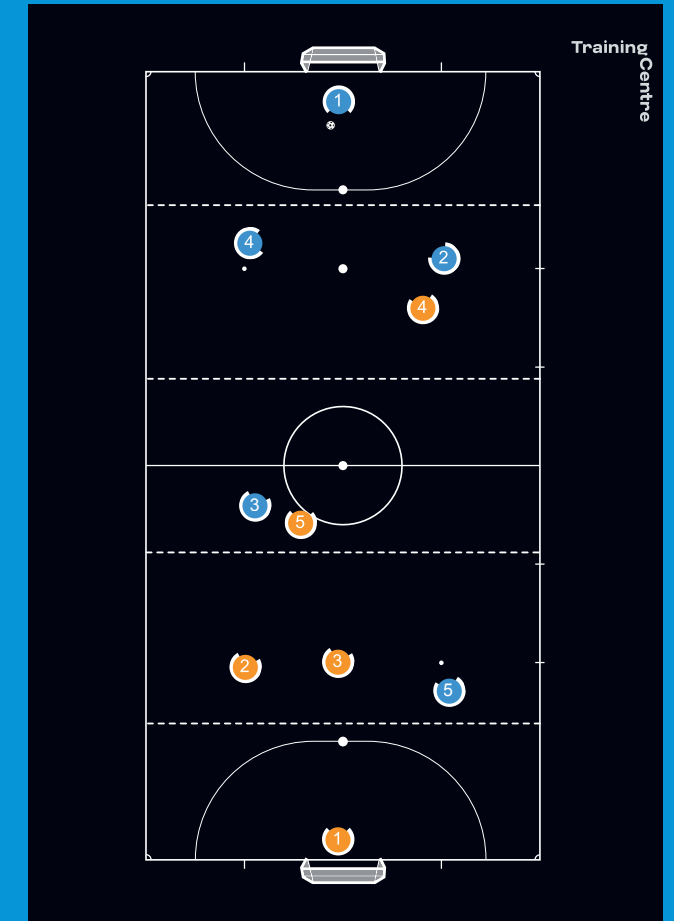
El guardameta solo puede combinar con jugadores situados en la zona 2.

### ORGANIZACIÓN

- El guardameta inicia la jugada y puede pasar el balón a cualquier compañero situado en la zona 2.
- Ese jugador conduce el balón hacia delante y llega lo más lejos posible. Cuando sale de su zona, lo sustituye un compañero que retrasa su posición. De este modo, se crea una rotación al completarse la fase, ya que los jugadores van retrasando su posición gradualmente hasta que se adelantan cuando salen en conducción.
- Cuando el balón llega a la zona 3 o a la zona 4, ya no puede volver atrás, sino que se entrega al guardameta rival y se repite la secuencia.
- La rotación de jugadores es constante debido al movimiento hacia delante.
- El juego está organizado de forma que haya espacios para ocupar.
- Juego fluido a campo completo. Si el equipo sin posesión recupera el balón, tendrá superioridad numérica y jugará desde ese punto. No obstante, el entrenador podrá ejercer cierto control en el ejercicio para que no se convierta en un juego de ida y vuelta sin una dirección concreta hacia la que avanzar con el balón.
- Sin limitación de toques.

### DESARROLLO / PROGRESIÓN

- Progresión: cambiar a tres zonas en lugar de cuatro para que solo haya un 1 contra 1 en la zona central, que no es necesario que equivalga a una tercera parte de las dimensiones del campo.
- Progresión: superioridad en el último tercio con la posesión.
- Progresión: inferioridad en el último tercio con la posesión.



- Abrir el juego y permitir que los jugadores se muevan por dos mitades en lugar de por tercios.
- Animar a los jugadores a que cambien de zona, desplazándose al lugar hacia el que dan el pase para generar un movimiento rotativo, a fin de experimentar lo que implica jugar en cada cuarto del campo y las competencias que requieren las distintas zonas.

### ASPECTOS DESTACADOS/PRINCIPIOS BÁSICOS

- Conservar el balón
- Jugar hacia delante como prioridad
- Otros jugadores trabajan en la creación de espacios para atacarlos
- Abrir líneas de pase en la zona de anotación
- Apoyar el pase del portador del balón en la zona de anotación
- Velocidad del portador del balón
- Dirección del portador del balón (en recto, por la banda, diagonales, cambios de dirección)



## Conducir el balón con velocidad y atención

### Organización

- Utilizar una cancha de tamaño reglamentario.
- Dividir la cancha en 3 zonas.
- Delimitar una zona central de 10 m de longitud a ambos lados de la línea de centro.
- El partido es globalmente un 5 contra 5, incluidos los guardametas.
- Disponer una situación de 2 contra 1 en la primera zona.
- Disponer una situación de 1 contra 1 en la zona central.
- Disponer una situación de 1 contra 2 en la tercera zona.

### Explicación

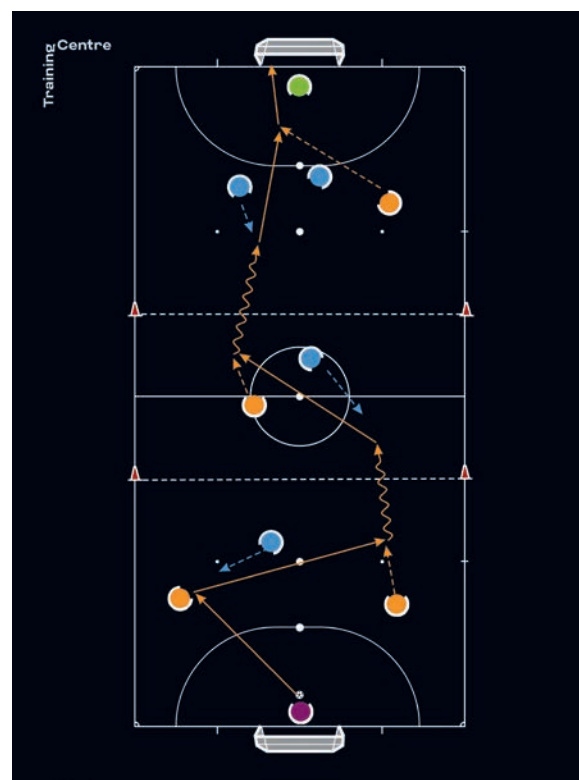
- El guardameta inicia la jugada pasando el balón a un compañero de la primera zona.
- Dicho jugador debe intentar llegar a la zona central regateando.
- Se generará una situación de superioridad numérica (2 contra 1).
- Los dos jugadores tratan de avanzar entonces con el balón hasta el último tercio (tercera zona).
- El objetivo es marcar en la meta rival.
- Al avanzar con el balón, no se permite retrasarlo a una zona en la que ya haya estado.

### Variaciones

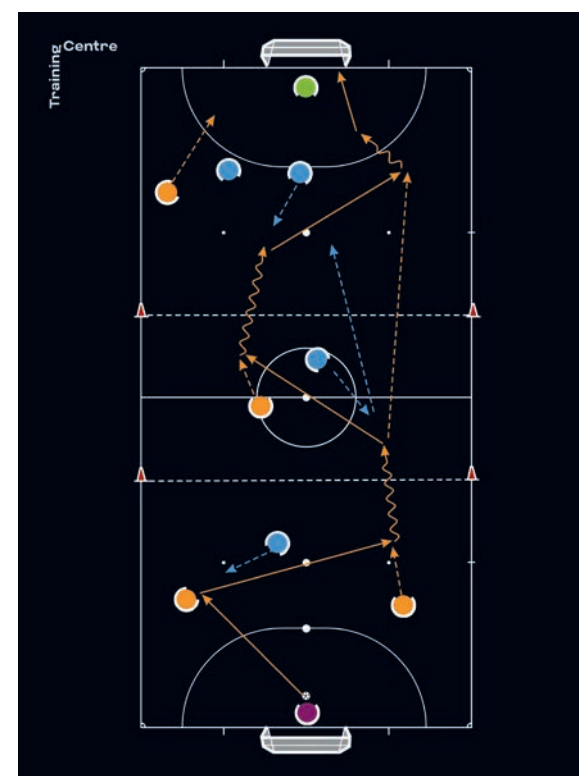
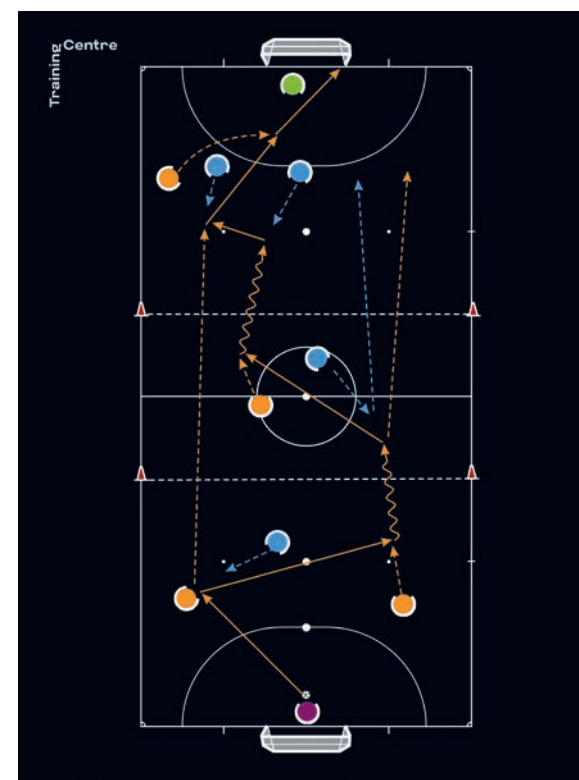
- 1.<sup>a</sup> variación: cuando el balón llega al último tercio, puede entrar en esa zona un jugador más de cada equipo para crear una situación de 3 contra 2 o de 3 contra 3.
- 2.<sup>a</sup> variación: todos los atacantes pueden entrar en el último tercio.
- 3.<sup>a</sup> variación: todos los jugadores pueden entrar en el último tercio.

### Principios básicos

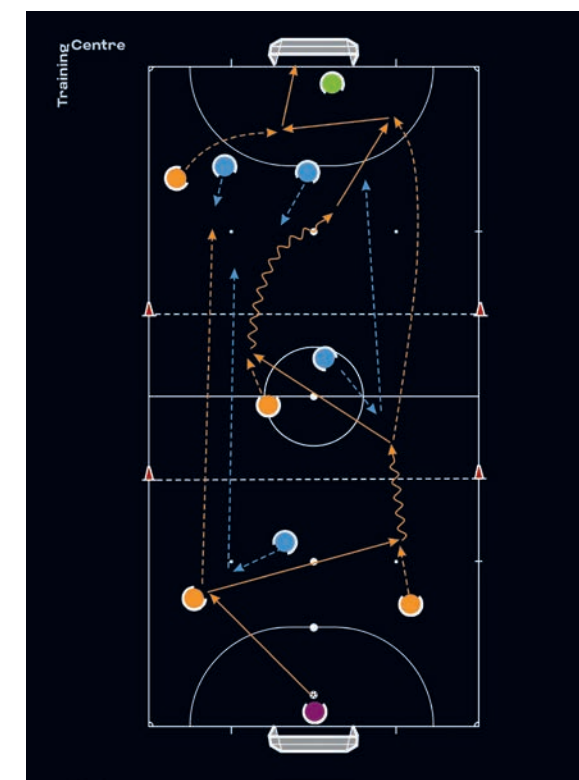
- Debe insistirse en conservar el balón para evitar que el equipo pierda su superioridad numérica.
- Los jugadores deben regatear en carrera, de forma decidida y orientados siempre hacia la meta rival, para ayudar a que el balón avance con fluidez por las distintas zonas.



FIFA Training Centre



- Puede recurrirse a movimientos hábiles sin balón para abrir espacios y propiciar pases decisivos en ataque.
- Deben abrirse líneas de pase en el último tercio para ayudar a habilitar ángulos de tiro.
- Los jugadores que lleven el balón y lo pasen deben seguir la jugada y ofrecerse al compañero como opción de pase en cuanto entren en la siguiente zona.
- Los jugadores que lleven el balón pueden efectuar distintos movimientos hacia delante, como desmarques por el centro en línea recta o por las bandas, internadas diagonales y cambios de dirección.





portador pueda correr a gran velocidad; además, deberá avanzar con la cabeza levantada para ver lo que está sucediendo en el campo, puesto que eso influirá en sus siguientes acciones.

Al ir con la cabeza levantada, el jugador es más eficaz en la toma de decisiones tácticas que si se concentra únicamente en el balón, dado que eso limita su visión del terreno de juego.

### 10.1.4 El regate (al oponente)

#### Introducción

Tal como se indica en la sección anterior, las características fundamentales del regate son diferentes a las de la conducción del balón.

Para desarrollar este recurso, hay que aprender cuándo y dónde se puede conducir el balón y cuándo y dónde se puede regatear. La elección del recurso técnico adecuado dependerá de que el jugador se sienta cómodo con el balón en los pies y de que tenga controlado el esférico en todo momento, independientemente de su velocidad y su zancada.

El desarrollo y la adquisición de este recurso se producen a partir de la naturaleza imprevisible del fútbol, del mayor número de veces que el jugador entra en contacto con el balón y del hecho de encontrarse, en cada ocasión, ante dificultades distintas que requieren respuestas distintas.

El desarrollo de la habilidad en el regate exige tener muy en cuenta la relación entre el espacio y el número de jugadores que lo ocupan. Por ejemplo, el mejor lugar para desarrollar esta habilidad no es un campo de fútbol de tamaño reglamentario con un grupo de jugadores de hasta 13 años, ya que habrá demasiado espacio libre y las dificultades que presentan las interferencias contextuales de los rivales estarán demasiado dispersas. Por otra parte, tratar de desarrollar la habilidad en el regate en una situación de 2 contra 2 puede no imponer las restricciones apropiadas y provocar que esta práctica quede aislada de otros aspectos del juego. Una solución consiste en diseñar un ejercicio donde el balón tenga que jugarse dentro de una zona concreta, con lo que se

Por otra parte, al regatear, el jugador deberá tener el balón controlado y cerca de sus pies en todo momento para facilitar el contacto rápido y la capacidad de maniobra. Esta acción es habitual en espacios reducidos y bajo presión, en situaciones que obligan al portador del balón a actuar con rapidez y eficacia.

garantiza el contacto. Para aumentar el contacto, las dimensiones del campo deben reducirse todavía más.

El entrenador debe ser capaz de modificar el espacio y el número de jugadores para generar situaciones de inferioridad o superioridad en determinadas zonas del campo y, dado que esto debe adaptarse al rendimiento y los conocimientos de los futbolistas, habrá que fijarse bien en ellos y observar su comportamiento. En esa fase, es aceptable progresar y plantear nuevos desafíos al jugador si la adquisición de conocimientos es evidente, aunque la adquisición de aptitudes y la ejecución técnica aún no lo sea. Saber si los jugadores comprenden las tareas y las dificultades que se les plantean es un elemento importante de la labor del entrenador y la progresión de las sesiones, puesto que ir adaptando las dificultades lleva a obtener resultados positivos y mejora los recursos técnicos de la plantilla mediante la variabilidad del juego.

El regate siempre implica la presencia de rivales, no solo de obstáculos fijos que carecen de ese carácter imprevisible del juego. Los rivales y los compañeros se mueven. El regate no es un ejercicio infinito y, en ocasiones, al portador del balón le basta con superar a un rival antes de ejecutar la acción pretendida (por ejemplo, pasar a un compañero, disparar a puerta o conducir el balón).

Superar a un rival con un regate puede desestabilizar a la defensa y generar una ventaja numérica. El regate es la maniobra técnica más imprevisible y genera dudas e inseguridad en el equipo contrario.

## PLAN DE LA SESIÓN 4: Superar al rival con un regate

### DETALLES DE LA SESIÓN

Este juego **NO** tiene restricciones respecto al número de toques, pero se le podrían aplicar. Las restricciones que imponga la organización del ejercicio proporcionarán los obstáculos necesarios para desarrollar la técnica de regate.

### RESTRICCIONES

Los jugadores podrán moverse libremente por el campo desde el principio.

Los jugadores pueden dar un máximo de 2 toques dentro de su zona defensiva.

En campo contrario, el juego es libre y sin limitaciones.

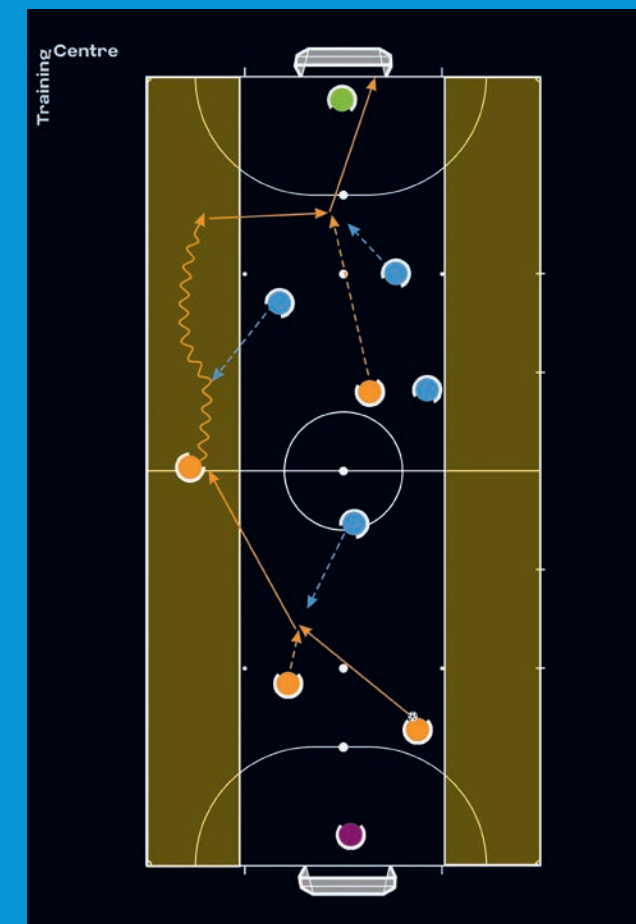
En campo contrario, hay que encarar al defensa.

### ORGANIZACIÓN

- Utilizar toda la longitud del campo y asegurarse de que sus dimensiones se adecúan a la edad y capacidad de los jugadores. Por ejemplo, no se debe emplear un campo de dimensiones reglamentarias para un equipo sub-9.
- Delimitar dos carriles en las bandas del campo que abarquen la longitud total del mismo. En un campo de dimensiones reglamentarias, estos carriles pueden tener 3 metros de anchura. Sin embargo, para jugadores de menor edad y capacidad, los carriles serán proporcionalmente más estrechos, según las dimensiones del campo que se utilice.
- Situar una portería en cada extremo del campo como en un partido normal, a modo de preparación para pasar a un juego sin restricciones a medida que la sesión evolucione.
- Organizar un partido de 5 contra 5.
- Cada ataque comienza por el guardameta, que pasa el balón a un compañero situado en su propio campo.

### DESARROLLO / PROGRESIÓN

En campo contrario, no habrá limitación de toques. Si bien se irá eliminando gradualmente el máximo de dos toques en campo propio, el portador del balón tendrá que superar a un defensor antes de pasar la pelota, a menos que supere la línea divisoria en conducción. En ese caso, puede encarar o pasar.



### ASPECTOS DESTACADOS/PRINCIPIOS BÁSICOS

- Capacidad de regate
- Efectividad en el 1 contra 1
- Decisión para encarar en el 1 contra 1
- Orientación del cuerpo para recibir, jugar y encarar
- Animar al atacante a que amague con pases y movimientos para desequilibrar al defensor
- Adoptar y fomentar el control del balón
- ¿Pueden los jugadores del equipo en posesión que no tienen el balón arrastrar a un defensor de forma que abra espacios para que el portador de la pelota avance?
- Conservar el balón
- El portador del balón supera a un oponente para ganar metros hacia delante o conservar la posesión
- Crear líneas de pase en espacios reducidos
- Bloquear a los defensores que tratan de presionar al portador del balón
- Respetar las restricciones que se apliquen



## 10.1.5 El disparo

### Introducción

El futsal es un deporte de invasión donde importan el dominio y el aprovechamiento de los espacios con el objetivo final de marcar más goles que el rival.

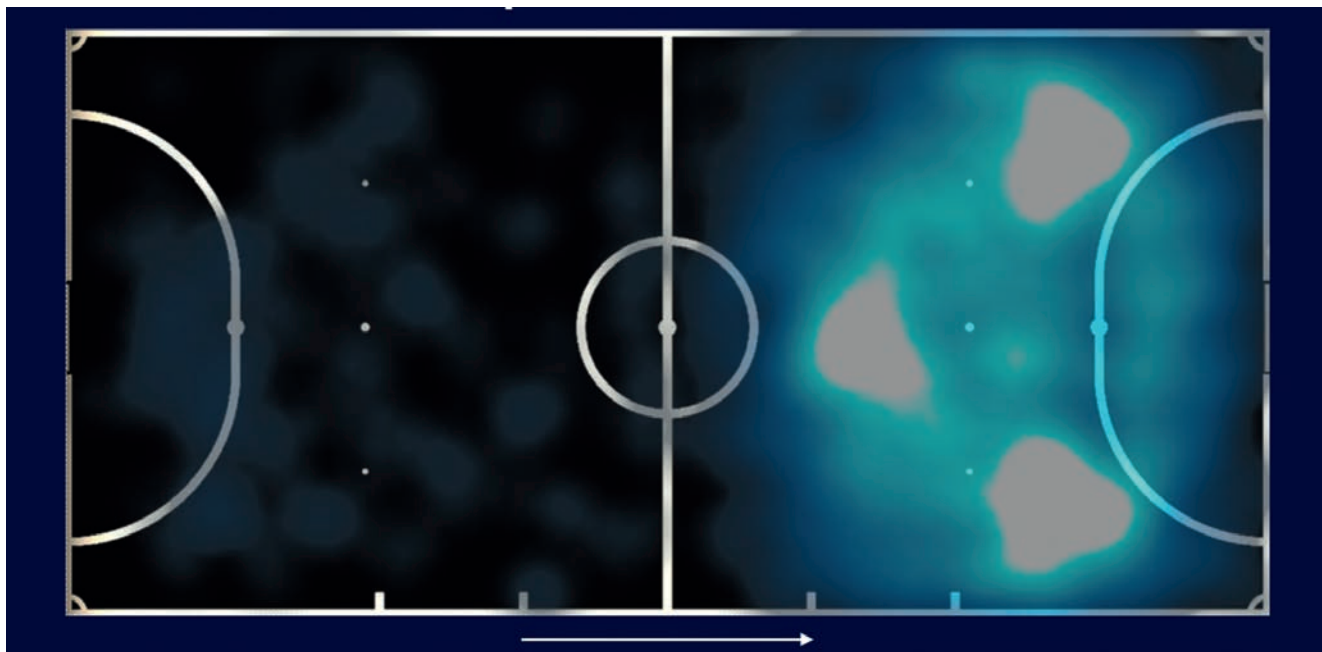
Los datos obtenidos durante la Copa Mundial de Futsal de la FIFA 2021™ (la élite de este deporte) ofrecen información muy útil y significativa sobre las posiciones desde donde se anotaron los tantos.

Así, los equipos cuentan con datos claros sobre los lugares del campo desde donde es más probable generar ocasiones de gol.

Tanto si nos planteamos el disparo como una actividad para trabajar situaciones de partido como si lo vemos como una disciplina aparte (quizás en contraste con el fútbol), los disparos de larga distancia deben incluirse. En el futsal, un alto porcentaje de goles llegan como consecuencia de remates a bocajarro en el segundo palo. La velocidad del balón, el tamaño de la portería y el número de jugadores hacen que resulte mucho más difícil para el guardameta proteger adecuadamente el

primer palo, dado que deben reaccionar rápidamente cuando el balón va hacia el segundo. Esto permite que el equipo atacante aproveche el segundo palo cuando uno de sus miembros amenaza el primero. Es posible que los recién llegados al futsal no entiendan el principio de cruzar el balón por delante de la portería, aunque parece que este va a salir desviado; sin embargo, la estrategia es sumamente efectiva si un compañero sincroniza a la perfección su llegada al segundo palo. Simplemente, el guardameta es incapaz de proteger el primer palo, reducir el ángulo y ser lo bastante ágil para reaccionar a tiempo y tapar una zona muy pequeña del segundo palo, aunque el tamaño de la portería sea menor. Aquí es donde el jugador sin balón (el receptor del pase), si está dispuesto a avanzar de una forma coordinada, puede aprovecharse de los principios ofensivos del futsal.

El disparo a puerta, el objetivo más decisivo para ganar un partido, supone la culminación de una jugada de ataque como puede ser un contragolpe, una fase ofensiva o un ataque posicional.



## PLAN DE LA SESIÓN 5: Disparos a puerta

### DETALLES DE LA SESIÓN

**Este juego NO tiene restricciones respecto al número de toques, pero se le podrían aplicar.**

Adaptar la longitud y la anchura del campo en función de la capacidad de los jugadores. Independientemente de la edad, es poco probable que el campo sea mucho más grande, puesto que la intención es que haya numerosas oportunidades de remate.

### RESTRICCIONES

Limitación de zona a los jugadores (dos mitades del campo).

Sin limitación de toques.

### ORGANIZACIÓN

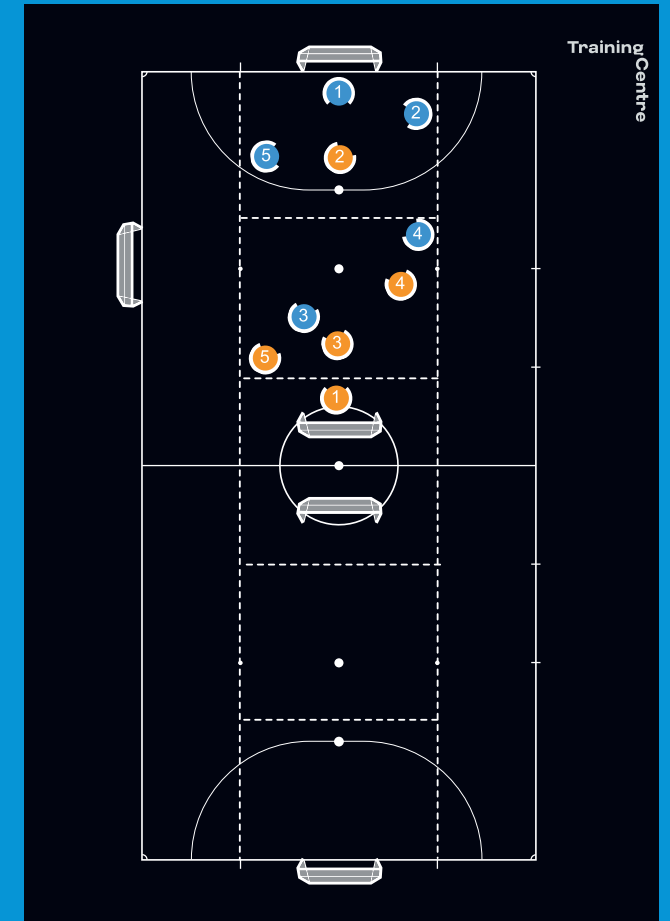
- Ejemplo de arriba a la izquierda: 5 contra 5 con oposición, aunque con limitación inicial de 3 contra 1 y 1 contra 3.
- El principio es procurar que se creen muchas oportunidades de remate, con lo que la superioridad es siempre para los atacantes.

### DESARROLLO / PROGRESIÓN

- Incrementar gradualmente la presión para convertirlo en un 3 contra 2 o un 2 contra 3.
- Tocar y correr: generar movimiento.
- Ejemplo de arriba a la derecha: moverse para incluir un ala en cada equipo, en un principio sin oposición y luego con ella, de forma que si el balón llega a la banda desde el propio campo, deberá jugarse en campo contrario y no podrá volver al campo propio.

### ASPECTOS DESTACADOS/PRINCIPIOS BÁSICOS

- Disparos a puerta: estar preparados para perder la posesión en un principio
- Un único delantero permanece atento a posibles rechaces o juega de espaldas a portería
- Reconocer las oportunidades de disparo
- Disparar, moverse para chutar o pasar para chutar
- Precisión del disparo
- Orientarse antes de pasar para abrir líneas de pase
- Abrir líneas de pase y de disparo
- Conservar el balón o marcar
- Paciencia





## Tiro en progresión

### Organización

- Delimitar una zona de 18 × 20 m dentro de una mitad de la cancha.
- Dividir al grupo en 2 equipos de 5 jugadores cada uno, incluidos los guardametas.
- Dar a cada jugador un balón.
- Asignar un número a cada jugador, del 1 al 8.

### Explicación

- El entrenador dice un número al azar, y el jugador en cuestión debe disparar inmediatamente a puerta.

### Variaciones

- 1.<sup>a</sup> variación: cuando un jugador se disponga a tirar, los rivales pueden intentar obstaculizar su disparo, aunque sin perder el control de su propio balón.
- 2.<sup>a</sup> variación: se juega un partido de 5 contra 5 con un solo balón. Se permite a los guardametas conservar la pelota durante más de cuatro segundos.
- 3.<sup>a</sup> variación: el guardameta y el pivote que está fuera de la pista se turnan para reiniciar el juego, según las indicaciones del entrenador.
- 4.<sup>a</sup> variación: el juego se reanuda desde el pivote.
- 5.<sup>a</sup> variación: cuando se marca un gol, el equipo que haya anotado reanuda el juego.

### Principios básicos

- En los disparos debe alternarse el uso de distintas partes del pie, por ejemplo, el exterior, la puntera, el empeine, etc.
- Los jugadores pueden ofrecer a sus compañeros diferentes opciones para ayudarlos a situarse en posición de remate.
- Los jugadores pueden orientar el cuerpo para indicar dónde desean recibir el balón, lo que contribuye a mejorar las secuencias de pases.



FIFA Training Centre





## Finalizaciones en espacios reducidos

### Organización

- Organizar un partido de 5 contra 5, incluidos los guardametas.
- Delimitar una zona de 15 x 10 m dentro de una mitad de la pista.
- Dividir la zona en otras 2 de igual tamaño.
- Colocar una portería en cada extremo de la zona de juego.
- Delimitar en cada lado de la pista sendos carriles que terminen a 3 m de la línea de banda.

### Explicación

- Organizar una situación de 3 contra 1 en la primera zona y otra de 1 contra 3 en la segunda.
- El objetivo es generar numerosas oportunidades de disparo. Para ello, el equipo que ataca debe tener en todo momento superioridad numérica. El equipo que ataca trata de aprovechar su superioridad numérica en la primera zona para crear oportunidades de disparo.

### Variaciones

- 1.ª variación: cuando se combine con el pivote, el jugador que le haya pasado el balón puede entrar en el campo contrario para apoyar el ataque.
- 2.ª variación: se alarga la zona de juego retrasando la portería hasta la línea de centro.
- 3.ª variación: puede entrar un jugador en el campo contrario para crear una situación de 2 contra 3.
- 4.ª variación: se ensancha la zona de juego. Los atacantes pueden ocupar las bandas sin que ningún rival se les interponga durante cuatro segundos y disparar desde esa zona.

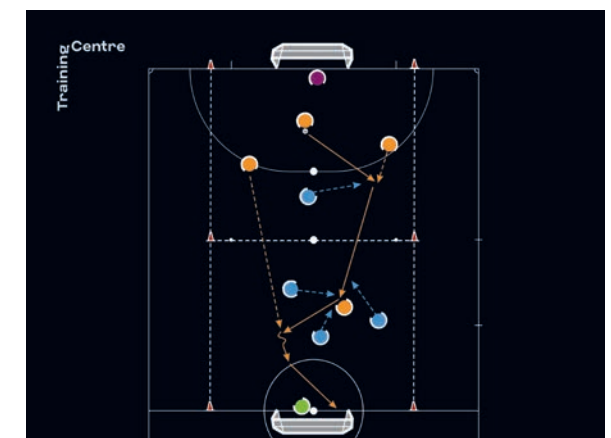
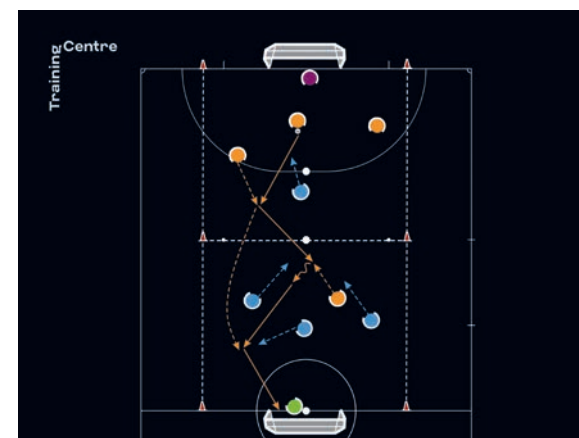
### Principios básicos

- El objetivo es efectuar el mayor número posible de tiros a puerta, aunque eso implique que el equipo pierda la posesión del balón durante un breve período de tiempo.
- El jugador que haga de único atacante debe estar siempre muy atento para aprovechar los rebotes y hacer también de pivote.



### FIFA Training Centre

- Los jugadores deben identificar rápidamente situaciones de tiro, en lugar de disparar sin sentido desde ángulos imposibles.
- La prioridad debe ser en todo momento disparar, desplazarse para estar en posición de tiro o pasar a un compañero para que dispare.
- Los jugadores que no pierden en ningún momento de vista la portería tienen más probabilidades de poder disparar a puerta.
- Saber desmarcarse y colocarse bien antes del pase puede ayudar a generar líneas de pase más claras.
- Los dos objetivos principales del equipo que tenga la posesión del balón son conservarla e intentar marcar.
- Hace falta paciencia para generar ocasiones que ofrezcan una alta probabilidad de marcar.





## AEROBIC POWER

### Introducción

Cuando un entrenador se plantea esquemas tácticos, no piensa necesariamente en unas líneas o una organización rígidas, sino en la colocación del equipo en el campo con el fin de alcanzar ciertos objetivos y desarrollar roles y funciones (tanto individual como colectivamente). La colocación sirve para establecer una serie de interacciones entre los miembros del equipo (táctica) y así alcanzar los objetivos deseados sin perder el equilibrio en la organización.



Los esquemas tácticos deben ser dinámicos y flexibles, ya que se descomponen y se reorganizan constantemente durante el juego. En el futsal actual se emplean varios tipos de esquemas tácticos diferentes y su elección dependerá de los jugadores que haya en el campo, del rival y de las circunstancias del partido.

En este manual, se ha insistido en que los jugadores en fase de desarrollo deben centrarse en dominar su técnica individual mientras van madurando como personas, sin preocuparse por las acciones y esquemas tácticos complejos. A medida que cada jugador y cada grupo de jugadores vayan adquiriendo más recursos técnicos, la transición al juego táctico será más sencilla y se consolidará de forma más lógica cuando los movimientos y los pases puedan realizarse con acierto.



En el futsal, los jugadores que no tienen el balón son aún más importantes que su portador. La labor de los jugadores «pasivos» es crear espacios, proporcionar líneas de pase para recibir u ofrecer opciones al portador del balón, saber cómo y cuándo marcar a los rivales o encontrar espacios tanto con la posesión como sin ella. Si lo logran, el juego discurre y progresa de una forma mucho más fluida, y, con esta evolución, gracias a una base teórica sólida, las acciones del jugador «activo» con el balón se vuelven más fáciles. No obstante, el conocimiento de los principios básicos de la defensa, el ataque y el contraataque es un componente fundamental del aprendizaje del futsal y de cómo las cualidades técnicas guardan relación con las distintas fases del juego y las tácticas que se aplican.

La adopción de un enfoque basado en restricciones para obtener un resultado técnico determinado puede servir también para desarrollar la conciencia táctica desde la infancia. El entrenamiento con juego real puede emplearse para tratar algún aspecto central del desarrollo técnico en la fase ofensiva (por ejemplo, el pase), y este tipo de combinación funcionará de enlace entre los elementos técnicos y su aplicación táctica.



## 11.1 Con la posesión

### 11.1.1 Aspectos tácticos del juego

#### Señales

La preparación táctica tiene muchísima importancia en la construcción del ataque, puesto que permite sorprender al rival con una jugada rápida y precisa que se haya ensayado con el objetivo de marcar un gol o superar un bloque alto. Tiene que existir un detonante, es decir, una señal colectiva, que puede cambiar de un partido a otro y que sirve como factor desencadenante para poner en práctica una jugada ensayada en determinados momentos.

Dicha señal puede ser una indicación visual, verbal o relacionada con el movimiento. En otras palabras, un detonante clásico puede ser una acción concreta de los jugadores rivales; por ejemplo, una presión sobre el balón que impida que puedan ordenarse rápidamente tras un cambio de ritmo o de dirección del balón. Ante esa acción concreta, todo el equipo debe reaccionar de forma activa.

#### Sustituciones triples y cuádruples

En el futsal de élite, se viene imponiendo el uso de sustituciones triples y cuádruples, dado que es habitual que los jugadores entrenen en grupos reducidos para aprender a coordinarse mejor y aprovechar las sinergias colectivas. Por ejemplo, una sustitución cuádruple puede estar destinada a reforzar la defensa, mientras que otra puede tener vocación ofensiva. Puede recurrirse a este

tipo de sustituciones en distintos momentos durante un partido. Aunque las sustituciones cuádruples son una solución habitual, también lo son las dobles y triples, aunque esto depende en gran medida de la plantilla, de las características de los jugadores y de la estrategia general.

Esta opción influye en el devenir del partido tanto para el equipo que la pone en práctica como para el rival.

Se trata de una táctica cada vez más común en el futsal base, ya que los jugadores se desarrollan dentro de una estructura de equipo o una plantilla concretas. Obviamente, la aplicación de este tipo de estrategia con jugadores jóvenes conlleva ventajas y desventajas. Por un lado, los jóvenes juegan con sus mejores amigos, lo que les aporta confianza para experimentar y fallar sin miedo al error; por el otro, se pierde ese aprendizaje más amplio que se obtiene al salir de la zona de confort y exponerse a un entorno más hostil.

Aquí es donde la percepción del entrenador, así como el conocimiento de las relaciones personales e interpersonales dentro del equipo, se convierten en factores clave a la hora de decidir qué es mejor para cada jugador.



#### La forma de entender el juego

Existen muchos aspectos que influyen sobre la forma de entender el juego de un equipo, como la confianza en la victoria antes del partido o el hecho de saltar al campo intimidado al saber que se enfrenta a un rival superior. Con todo, se puede abordar cada partido o sesión de entrenamiento de dos formas diferentes:

**Positiva:** con alta intensidad, y con jugadores motivados y muy enfocados en el partido.

**Negativa:** desde una perspectiva táctica y estratégica, las circunstancias de un partido (resultado, número de faltas, ritmo de juego, etc.) pueden exigir un tipo determinado de jugador o sistema ofensivo, aunque los jugadores que están en el campo pueden ser totalmente distintos a los que hacían falta en un momento anterior. Es muy importante que los entrenadores reflexionen e identifiquen las necesidades, los recursos y su correcta aplicación, si quieren que sus decisiones repercutan positivamente en el partido y sus jugadores.

#### Cambios de sistema durante los partidos

Aunque los entrenadores tienden a usar estrategias y esquemas tácticos concretos, es normal que los equipos cambien de formación; por ejemplo, un equipo no disputará un partido entero con un 1-4-0, aunque haya quien considere que ese es su estilo de juego, y, si lo hiciera, resultaría poco práctico y hasta contraproducente. Por esa razón, los jugadores deben ampliar sus conocimientos y emplear distintos sistemas con los que estén familiarizados.

#### Alto riesgo en la construcción del ataque

Una de las situaciones de más riesgo en la construcción del ataque consiste en situar a un solo jugador en las zonas 1 o 2 mientras está sometido a una presión alta, y al resto del equipo en las zonas 3 y 4.

Esto plantea a los entrenadores la cuestión de si este tipo de situación (es decir, el 1-3 en la construcción del ataque) puede ser una alternativa viable a la táctica del portero-jugador, que ha ido perdiendo prestigio hasta el punto de considerarse totalmente ineficaz en los últimos tiempos.





## Abrir el campo para crear espacios en ataque

### Organización

- Dividir la cancha en 3 zonas verticales (5 x 40 m/ 10 x 40 m/5 x 40 m).
- Crear una situación de 2 contra 2 (1 contra 1 en cada mitad de la cancha) en las alas y un 1 contra 1 más un comodín, que siempre juega con el equipo atacante, en la zona central.

### Explicación

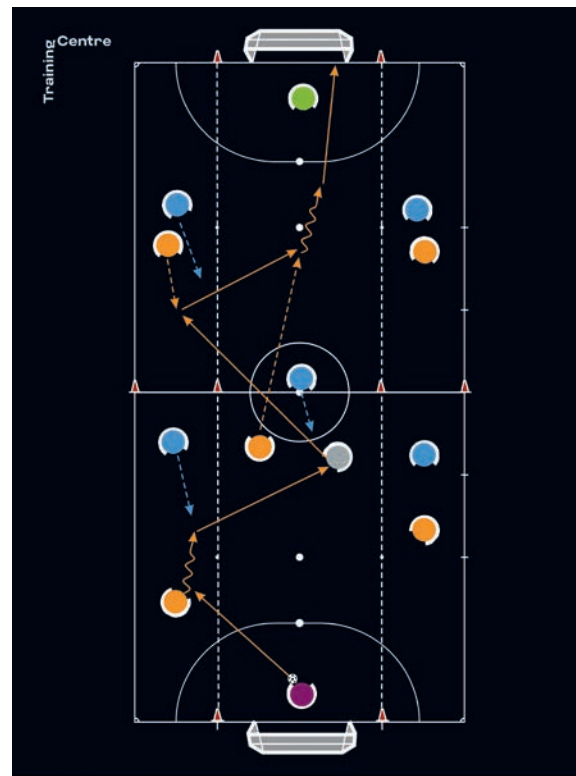
- El guardameta del equipo atacante inicia el juego.
- Los jugadores no pueden salir de sus zonas en ningún momento.

### Variaciones

- 1.ª variación: los jugadores del equipo que tiene la posesión pueden intercambiar las zonas con las de sus compañeros situados en la misma mitad de la cancha.
- 2.ª variación: los jugadores de las bandas pueden intercambiar las zonas con las de sus compañeros situados en la otra mitad de la cancha.
- 3.ª variación: los defensores siguen al jugador que intercambia la zona.
- 4.ª variación: crear una situación de partido en la que no pueda haber nunca más de un 5 contra 5 (más 1 jugador neutral) en una mitad de la cancha.

### Principios básicos

- Una vez hayan comprendido el ejercicio, dejar que los jugadores se desenvuelvan con libertad.
- Permitir que los guardametas actúen de jugadores neutrales para darles la oportunidad de practicar como portero-jugador.
- Los jugadores deben reflexionar sobre cómo puede beneficiar al juego de ataque su posicionamiento.
- La atención debe fijarse en retener el balón para poder progresar.
- Hacer desdoblamientos en las bandas y pedir a los alas que corten hacia dentro.
- Los jugadores sin balón deben pensar continuamente de qué manera pueden influir en el jugador que conduce el balón con sus movimientos y orientación del cuerpo.



### FIFA Training Centre

- Desplazar a los rivales y recuperar la posición rápidamente incrementa las probabilidades de éxito tanto en defensa como en ataque.
- Imprimir velocidad al juego y moverse constantemente ayuda al equipo a subir el balón por los tres tercios de manera efectiva.
- Crear espacios y abrir líneas de pase continuamente cuando no se tiene el balón para apoyar a los compañeros.
- Cuando el balón llega a un ala, el equipo debe tratar de atacar con velocidad.

## 11.1.2 La construcción del ataque sin oposición

Durante la Copa Mundial de Futsal de la FIFA Lituania 2021™, el número de equipos que optaron por defender en bloque medio o bajo fue escaso en general. En el pasado, era algo habitual en muchas selecciones, que permitían a los rivales construir la jugada cómodamente sin ejercer demasiada presión sobre el balón con un bloque alto. En este torneo, fue habitual jugar en bloque alto y ejercer una presión alta directamente sobre el primer pase del guardameta.

Durante los años formativos, el objetivo de los entrenadores es que los **jugadores en fase de desarrollo y en categorías juveniles** conozcan fundamentos del futsal como el bloque bajo, que permite que el equipo que tiene la posesión construya las jugadas de ataque con escasa oposición. Obviamente, el rival siempre estará presente en un partido, pero un bloque bajo es más pasivo que uno medio o alto.

Ante un bloque alto o un bloque medio con presión media, es más probable que se produzcan contraataques. En esos casos, el portador del balón deberá tomar decisiones con más rapidez y asumir más riesgos que ante un bloque bajo.

La construcción del ataque sin oposición puede percibirse como algo favorable al equipo que ataca; no obstante, la realidad es que, aunque el equipo atacante conserve la posesión con mayor facilidad, puede verse ante grandes dificultades para penetrar las líneas defensivas, puesto que el equipo que defiende le niega los espacios y, por lo tanto, el acceso a su portería.

Una de las estrategias que más riesgos entraña durante la construcción del ataque consiste en colocar a un solo jugador en la zona 2 y al resto, en la zona 4. Esto supone un peligro en caso de perder la posesión en las zonas 2 y 3, ya que únicamente se contará con un defensor, motivo por el cual se debe medir siempre este riesgo.





## Salir con el balón jugado

### Organización

- Dividir la cancha en tercios.
- Organizar un 5 contra 5 (más guardametas).
- Crear una situación de 2 contra 1 en el tercio defensivo, una situación de 2 contra 2 en el tercio central y una situación de 1 contra 2 en el último tercio.

### Explicación

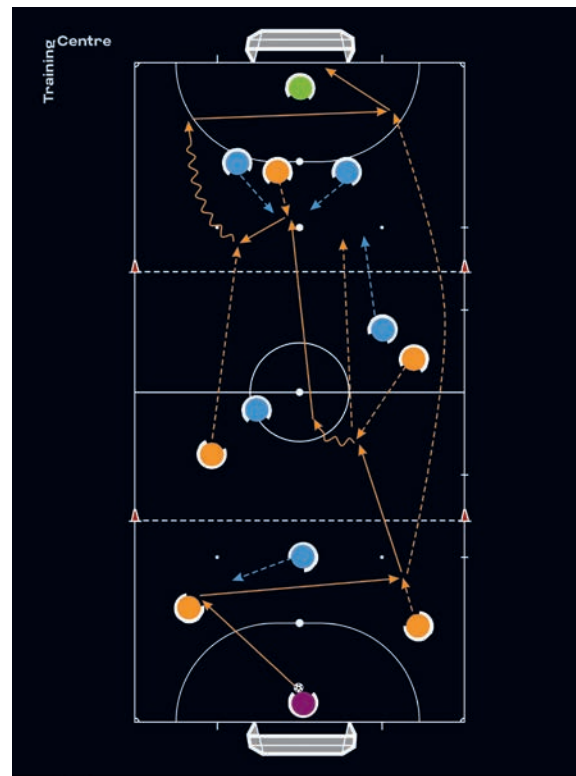
- Para poder marcar gol, el balón debe pasar antes por las tres zonas.
- El guardameta del equipo atacante inicia el juego.
- Los dos jugadores situados en el tercio defensivo deben tocar el balón al menos una vez antes de poder pasarlo al tercio central.
- El defensor que envía el balón al tercio central puede sumarse a sus dos compañeros de esta zona para crear una situación de 3 contra 2.
- Cuando el balón llega a la zona de ataque, solamente un defensor del tercio central puede bajar al tercio defensivo, creando así una situación de 4 contra 3.

### Variaciones

- 1.ª variación: Limitar el número de defensores que pueden permanecer en su mitad de la cancha para crear una superioridad de 4 contra 3 favorable al equipo atacante.
- 2.ª variación: Todos los defensores pueden defender en su mitad de la cancha para crear una situación de 4 contra 4.

### Principios básicos

- Insistir a los jugadores para que cuiden el balón cuando tengan la posesión y puedan progresar por los tercios de la cancha.
- Priorizar los pases hacia delante para permitir que el equipo atacante atraviese la defensa rival lo más rápidamente posible.
- Abrir líneas de pase para los compañeros que tienen el balón y ofrecerles múltiples opciones.



FIFA Training Centre

- Ser pacientes cuando se tiene la posesión e intentar generar espacios.
- Utilizar gestos y la orientación del cuerpo para comunicarse visualmente con los compañeros.
- Fintar para provocar errores del rival y abrir espacios para recibir el balón.
- Imprimir velocidad al juego, con movimientos constantes y apoyos sin balón.
- Hacer circular rápidamente el balón para trastocar el esquema defensivo del adversario e intentar aprovechar esta circunstancia.

## 11.1.3 La construcción del ataque con oposición

La gran mayoría de los equipos emplean distintos esquemas para incluir variaciones en su juego de ataque y alternativas a los problemas que vayan planteando los rivales. Esto puede ser especialmente relevante en el caso de los jugadores en categorías juveniles, puesto que su objetivo será entender diferentes estrategias y experimentar con ellas durante esta fase de su desarrollo.

El uso de un sistema 1-3-1 para «agrandar» el campo y optar por un juego más directo es una de las estrategias posibles para superar la presión de los rivales.

Otra estrategia consiste en emplear un sistema 4-0 con el que el equipo atacante intente atraer a los rivales para que salgan de su propio campo y descuiden su bloque defensivo, a la espera de un «detonante» para aprovechar el espacio que se genere a la espalda de la defensa. Este estilo de juego en concreto exige un excelente control del balón y la posesión, con movimientos constantes por parte de los jugadores, y suelen utilizarlo los equipos más avanzados y técnicos.



En ambos casos, se puede hablar de dos estilos de juego principales para superar una presión, ya sea alta, media o baja:

### Juego directo

Independientemente del sistema, el juego directo permite asumir menos riesgos, aunque exige un nivel técnico más alto por parte de todos los jugadores..

### Juego elaborado

El juego elaborado consiste en conservar la posesión durante más tiempo, dando muestras de control y de una enorme disciplina respecto al sistema utilizado y su objetivo. Esta forma de jugar también requiere un alto nivel de recursos técnicos si se pretende conservar el balón durante secuencias largas de pase y posesión, especialmente bajo presión.

El problema de los equipos que emplean sistemas tan elaborados es la dificultad para identificar el detonante que inicie la acción decisiva (es decir, el momento para lanzar un ataque directo) sin dominar a la perfección el sistema de juego por falta de apoyos y ante la amenaza de perder la posesión.



## La construcción del ataque

### Organización

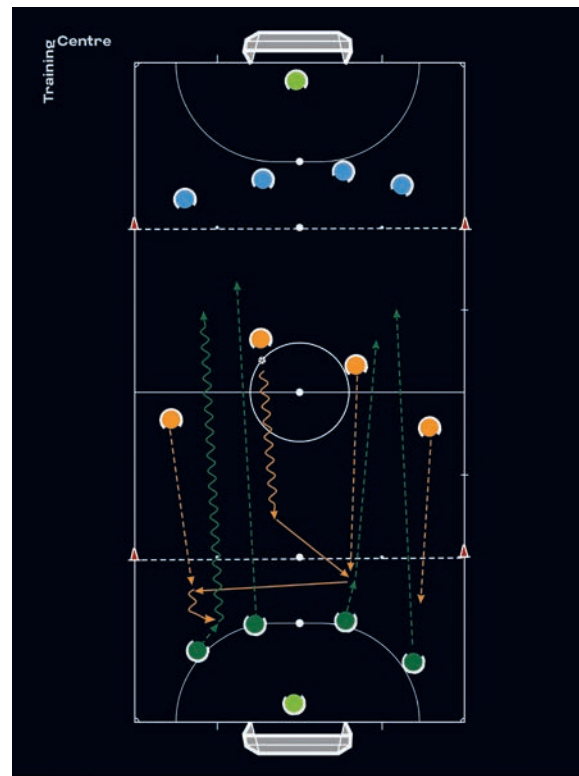
- Usar la cancha completa.
- Dividir la cancha en 3 zonas. Cada una de las 2 zonas de anotación tendrá una longitud de 10 m.
- Dividir a los jugadores en 3 equipos de 4 y disponer un equipo en cada una de las 3 zonas.
- Situar a 1 guardameta en cada portería.

### Explicación

- El equipo que ocupa la zona central empieza con la posesión.
- Los dos equipos de las zonas de anotación solo pueden defender dentro de sus zonas.
- Si el ataque se desbarata o el balón se pierde, el equipo defensor pasa a atacar la portería del extremo opuesto.
- Si el equipo atacante marca, conserva la posesión y pasa a atacar la portería del extremo opuesto.

### Principios básicos

- Si quien conduce el balón no está bajo presión, sus compañeros le ofrecerán opciones de pase en largo para ensanchar el campo y obligar al rival a abrir sus líneas.
- Perfilarse correctamente y no perder nunca de vista el balón.
- Crear constantemente líneas de pase para dar múltiples opciones a quien conduce el balón.
- Centrarse en conservar la posesión para poner a prueba la concentración del equipo defensor.
- El movimiento sin balón es importantísimo y ayuda a descolocar y desorganizar la defensa.
- Plantearse cuándo es mejor rematar que conservar la posesión del balón. Hará falta paciencia para esperar a que se presenten mejores ocasiones de remate.
- Reconocer las oportunidades de remate o de dar pases decisivos.
- Jugar con pases rápidos y tensos para abrir huecos en la línea defensiva.



FIFA Training Centre

- Desarrollar el bloque defensivo con un juego rápido e intercambiando posiciones para descolocar a los rivales.
- No perder fácilmente la posesión. Proteger el balón y asumir riesgos solo cuando las probabilidades de marcar un gol sean más altas que las de recibirlo.

## Sacar el balón jugado bajo presión

### Organización

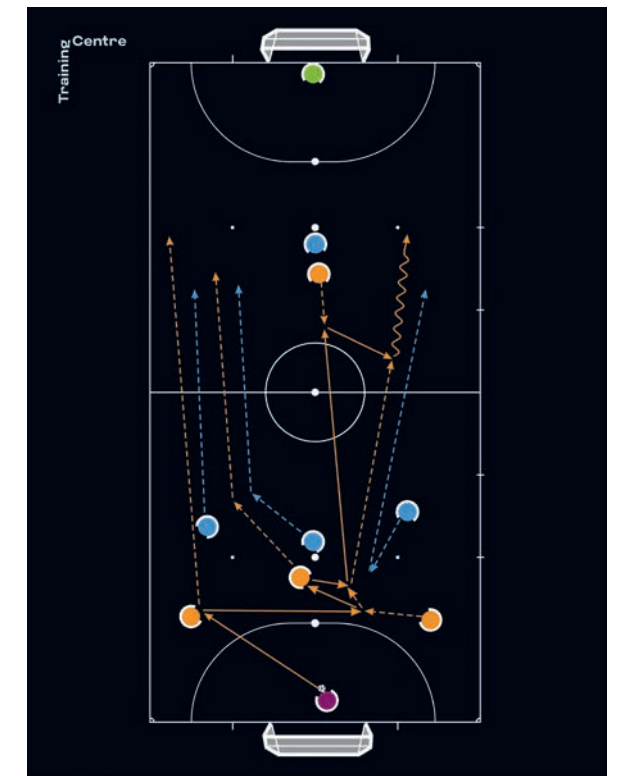
- Usar la cancha completa.
- Organizar un 4 contra 4 más guardametas.
- Disponer cada equipo en un sistema 3 contra 1 con una pivot (3 contra 3 en campo contrario y 1 contra 1 en el propio campo).

### Explicación

- La jugada la inicia la guardameta, que sacará en corto hacia una jugadora que esté en su propio campo.
- Después de que la guardameta haya sacado en corto, las tres jugadoras que tratan de superar la presión en su propio campo deberán encadenar tres pases antes de buscar a la pivot en el campo contrario.
- Si el equipo atacante pierde el balón, será la guardameta rival quien inicie la jugada.

### Principios básicos

- Las pivots tratarán de intuir en qué zonas van a abrirse espacios, a fin de ocuparlos y ofrecer líneas de pase a sus compañeras.
- Aprovechar todo el largo y ancho de la cancha para superar la presión del equipo rival.
- Realizar bloqueos sobre las rivales para liberar espacios y generar líneas de pase.



FIFA Training Centre





### 11.1.4 La fase ofensiva

En el futsal moderno, para que un equipo sea efectivo en ataque necesita fluidez táctica con la posesión y con la transición defensiva, ya que puede tener que pasar a defender de forma inmediata.

La fase ofensiva es la fase del juego que requiere más tiempo de práctica y desarrollo.

Un buen ataque posicional o en estático requiere paciencia, capacidad para leer la jugada y saber cómo desorganizar la defensa rival para aprovechar la circunstancia.

Para que un ataque rápido sea efectivo, la velocidad, la precisión y el factor sorpresa son determinantes.

Según los análisis, la fluidez en ataque, combinada con la paciencia y los pases hacia delante, es uno de los factores diferenciales de los mejores equipos de futsal. Para conseguir esa fluidez, los jugadores deben contar con recursos técnicos y conocer el juego, demostrar inteligencia y sentido táctico, y ser capaces de trabajar en equipo.

El uso de sustituciones triples o cuádruples es un factor clave para la cohesión del equipo y, por lo tanto, para la fluidez táctica, además de un protocolo fundamental para crear y desarrollar grupos de jugadores que se ajusten a determinados estilos, de forma que sean efectivos al reunirlos en el campo. Las sustituciones individuales (salvo con jugadores en fase de desarrollo) han quedado obsoletas y hoy en día se tiene más en cuenta la conciencia táctica.

Este es un aspecto importante para los entrenadores de futsal. Para conseguir resultados positivos, es fundamental comprender cuál es la mejor forma de estructurar la transición desde la fase de desarrollo hasta las categorías juveniles para aplicar los conocimientos tácticos y combinarlos con la capacidad técnica.

Los cambios cuádruples pueden realizarse también a partir de dos grupos de seis jugadores que hayan entrenado juntos y se entiendan bien en el campo. Cabe esperar ciertos automatismos en los patrones de juego y los movimientos de esos grupos de jugadores, aunque pueden resultar menos obvios en categorías juveniles. En cualquier caso, para cuando hayan alcanzado su madurez, esos automatismos estarán ya integrados.



La capacidad de alejarse de esquemas de ataque rígidos y mostrar flexibilidad en presencia de distintos bloques defensivos es un ingrediente crucial para el éxito, y ya no es habitual el uso de sistemas estrictos y rígidos durante un partido entero. En el futsal de élite se ven cambios frecuentes entre sistemas de juego y no hay ningún esquema que sea más habitual que los demás. En los equipos de élite más avanzados, tanto en competiciones nacionales como internacionales, suele ser algo deliberado; en el futsal base, categorías juveniles y equipos recreativos de adultos, suele ser circunstancial y normalmente se debe a la falta de una estructura habitual de juego. Aun así, tiene cierta repercusión.

Los datos de la Copa Mundial de Futsal de la FIFA 2021™ sugieren que muchos equipos demostraron una fluidez considerable en su juego y que los jugadores clave resultaron decisivos en la mayoría de las fases ofensivas, lo que recalca la importancia de la precisión en el pase para los equipos con mejores resultados. La participación activa del guardameta como jugador de campo viene distorsionando los datos últimamente, pero es una prueba más de que el futsal moderno necesita porteros que se impliquen más que nunca en las jugadas y contribuyan significativamente a la construcción del ataque.

En última instancia, esa fluidez se refleja en los sistemas de juego que se emplean (incluidas la amplia variedad de jugadores y las formaciones 1-3, 3-1, 2-2 y 4-0 que se utilizarán en las mismas fases del partido) a medida que los equipos se desarrollan y profundizan en su conocimiento

del juego. Para los recién llegados al futsal, así como para los entrenadores o jugadores sin experiencia, es posible que estos sistemas de juego no sean del todo reconocibles (o incluso que no lo sean en absoluto), puesto que, en los equipos de élite, la velocidad de los jugadores y el balón es vertiginosa. Aunque, aparentemente, el juego parece consistir en movimientos totalmente imprevisibles, los sistemas que se usan son evidentes.

Es en este punto en el que los entrenadores de futsal deben ayudar a sus jugadores a comprender los distintos sistemas de juego, a saber cómo intercambiarlos y cómo pasar de una formación a otra dentro de un mismo movimiento y, lo que es más importante, a entender el porqué de los cambios y cuáles son sus razones tácticas o estratégicas. Todo esto podrá variar según el entrenador y el equipo, en función de la estrategia utilizada y sus objetivos. No obstante, existen ciertos principios fundamentales compartidos.

En la actualidad, en la fase ofensiva crecen las acciones de ataque uno contra uno, que dependen más de los recursos técnicos del portador del balón que de las jugadas organizadas del equipo. El uno contra uno siempre ha formado parte de este deporte; con todo, en el futsal moderno, muchos equipos que carecen de cohesión y comprensión táctica (posiblemente, por las limitaciones de sus entrenadores) confían en este recurso para ganar los partidos y, aunque en algunos casos se alcanzan los resultados deseados, la excesiva dependencia de unos pocos jugadores no es sostenible.



Este hecho es preocupante para el desarrollo del futsal, dado que los equipos no pueden depender únicamente de su jugador más habilidoso para generar acciones ofensivas. En su lugar, deben mantener la posesión y utilizarla para identificar líneas de pase y oportunidades de remate para que las aprovechen aquellos con mejores cualidades ofensivas, en lugar de perder el balón fácilmente. Esto exige que el entrenador se implique en el desarrollo del equipo.

La ausencia de un ataque estructurado puede llevar a partidos de ida y vuelta debido a las constantes pérdidas de la posesión; por eso, la capacidad para conservar el balón en campo contrario, concretamente en el tercio ofensivo, es crucial para alcanzar resultados positivos. Tener paciencia y comprender la importancia de la posesión son dos factores clave de la fase ofensiva.

Por primera vez, la FIFA cuenta con datos para analizar; en concreto, los obtenidos durante la Copa Mundial de Futsal de la FIFA 2021™. A partir de ellos, se extrae que la posesión fue menos importante en el resultado de lo que se pensaba en un inicio. Por ejemplo, un equipo que completó más pases que ningún otro durante la fase de grupos no logró clasificarse, lo que demuestra la importancia de la dirección de los pases y la relación que esto guarda con la fase ofensiva. La posesión solo es beneficiosa si el equipo sabe aprovecharla, y dominar la posesión sin marcar no merece la pena, en cuyo caso es necesario replantearse los resultados en ataque. Dicho esto, hay que añadir que la creación de ocasiones de gol supone la mayor dificultad táctica del futsal.

En los países donde el futsal aún se está desarrollando, es necesario que el juego tenga una dinámica positiva y que los resultados reflejen el esfuerzo que se realiza.

Este manual quiere enviar un mensaje contundente sobre la necesidad de adaptar los entrenamientos a cada edad en fase de desarrollo y en categorías juveniles. El número de jugadores jóvenes que llega a la élite del futsal al comienzo de sus carreras ha caído considerablemente a lo largo de la última década y, aunque no existen pruebas concretas que indiquen por qué, muchos expertos técnicos de la FIFA opinan que la falta de formación de los entrenadores es un factor clave. También se piensa que resulta más fácil para los entrenadores trabajar con jugadores de élite maduros, que ya conocen este deporte, que formar a una nueva generación de jugadores para ese nivel y esta idea tiene que cambiar, al igual que la forma de entrenar. Atreverse a contar con una mezcla de jugadores expertos y jóvenes promesas es importantísimo para todos los equipos de élite.

### La presencia física

El físico es otro asunto que merece la pena tratar. Todo jugador debe aspirar a gozar de una presencia física que imponga a sus rivales, y este es un atributo muy útil para los equipos que ejercen una presión alta. El aspecto psicológico también es importante en estas situaciones, ya que los jugadores deben ser capaces de imponer su físico sin perder el control.

### Menos faltas

Los datos recientes revelan que, en la fase ofensiva, se reduce significativamente el número de faltas cometidas a todos los niveles y, si analizamos estos datos en detalle, existen distintas explicaciones posibles para este descenso continuo. Puede deberse a los periodos más largos de posesión con pases más precisos y rápidos, lo que hace que se produzcan menos entradas. Otra explicación puede ser el aumento de los ataques directos, que reducen el contacto entre jugadores. También es posible que influyan los cambios en el arbitraje tras las modificaciones en las reglas de juego, pero los entrenadores también tienen algo que decir a ese respecto. Es necesario entender las modificaciones de las reglas, darse cuenta de cuáles serán sus repercusiones en el juego y actuar en consecuencia. Las Reglas de Juego del Futsal son un marco que todo el mundo tiene que conocer, puesto que son los parámetros que rigen la práctica de este deporte. La figura del entrenador es importante a la hora de sacar provecho a las reglas de juego, pero también de buscar formas innovadoras de poner a prueba su aplicación o las limitaciones que estas imponen. Así es como se consigue convertir al futsal en un deporte aún más emocionante de ver.



### Los estilos de ataque

Un aspecto que hace que el futsal atraiga a tanta gente y que los entrenadores persiguen como fuente de inspiración es la variabilidad en los estilos de juego. En los últimos años, a medida que se ha reducido la brecha entre los países más potentes y los que vienen desde atrás, ha quedado patente que tanto jugadores como entrenadores conocen mejor el juego, aunque la forma en que se defiende a los mejores equipos frustra el juego de ataque. Otros datos recientes indican que estos países pueden competir adaptando su filosofía ofensiva de una manera poco ortodoxa que añada un elemento de sorpresa, y también mediante una rocosa defensa con la que el rival se vea obligado a lidiar cuando lo previsible se vuelve imprevisible.

Aquí es donde los entrenadores, con su conocimiento del juego y su capacidad para leerlo, desempeñan un papel fundamental a la hora de poner a prueba las reglas del futsal. Esto exige compromiso y perseverancia por parte de los jugadores y de los entrenadores que tengan deseo de experimentar, pero, sobre todo, que se planteen cómo jugar desde la infancia para preparar, de la mejor forma posible, a los jugadores en fase de desarrollo y en categorías juveniles.

El clásico remate en corto al segundo palo, que ha sido sinónimo de gol en el futsal durante décadas, es menos frecuente hoy en día, ya que el juego es más técnico, los contraataques son más avanzados y los porteros son más ágiles. Huelga decir que se siguen marcando goles de esta forma, pero no tantos como en las dos últimas décadas, y esto también demuestra que este deporte está cambiando. Ahora se ven más situaciones de uno contra uno, más regates, más juego directo y más acciones con el pivote; además, los equipos son más conscientes de su capacidad para defender sin posesión. De lo anterior puede extraerse que se confía mucho en las jugadas individuales en ataque, pero también en defensa.

Que un equipo no elabore sus jugadas de ataque ni juegue en el tercio central para, en su lugar, depender de acciones ofensivas individuales puede deberse a un cambio en su planificación táctica. Aun así, lo más probable es que sea el reflejo de una falta de jugadores con los recursos técnicos adecuados y, en general, una consecuencia de las limitaciones técnicas de la plantilla. Esto puede dar resultado ocasionalmente, pero no constituye una solución a largo plazo y, una vez más, nos lleva a centrarnos en las necesidades de los jugadores en fase de desarrollo.



## Oleadas de ataque progresivas

### Organización

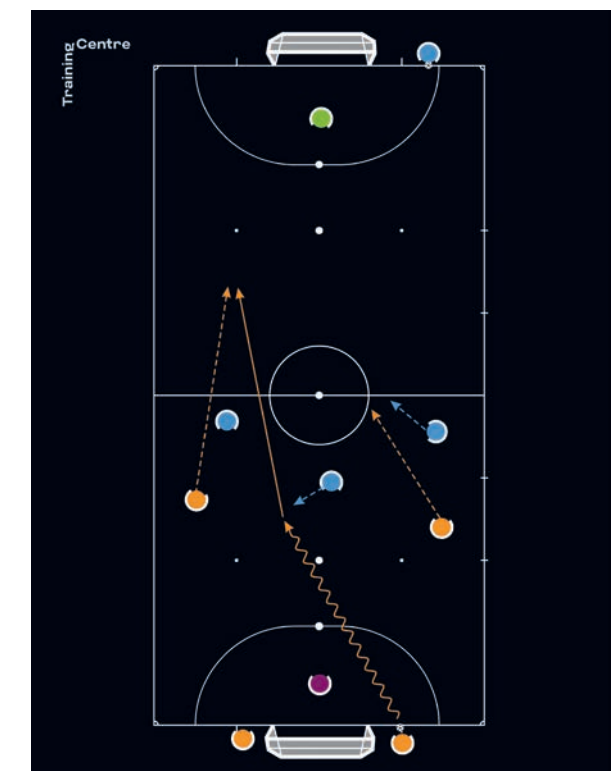
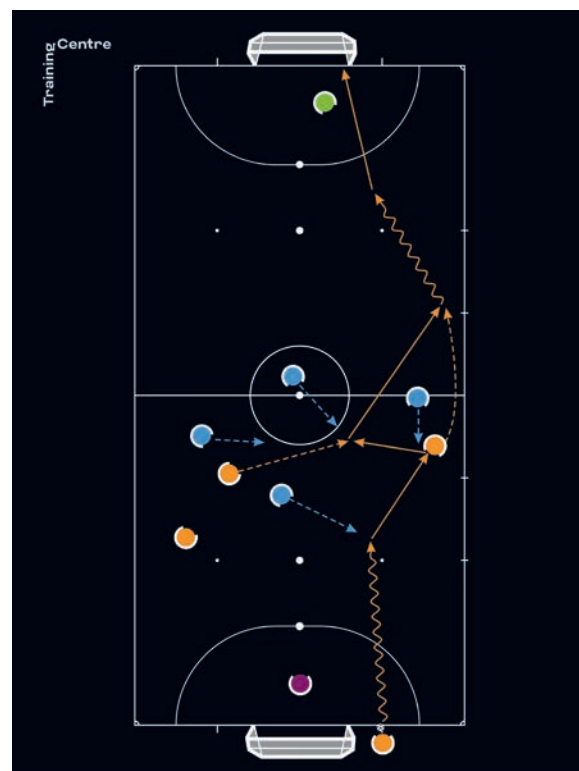
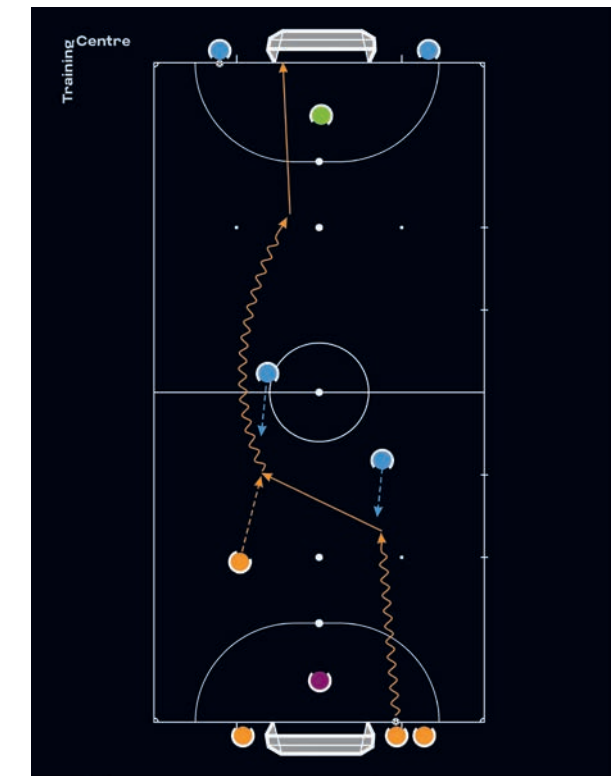
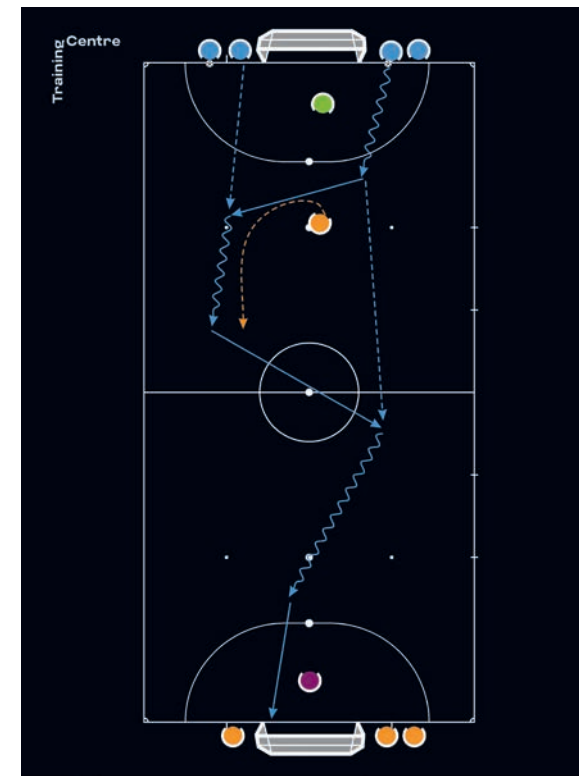
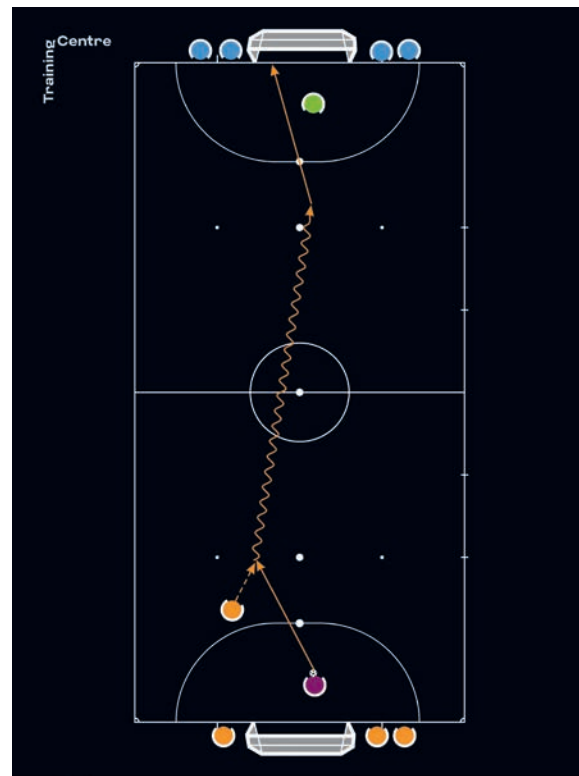
- Usar el campo completo.
- Situar 1 guardameta en cada portería.
- Disponer 1 equipo de 4 jugadores detrás de cada portería.

### Explicación

- Para iniciar el ejercicio, uno de los dos guardametas pasa el balón con la mano a un atacante, que tratará de marcar en la portería contraria.
- Acabe o no en gol la jugada, el atacante permanece en el campo y pasa a ser un defensor. Acto seguido, entran dos atacantes del equipo contrario y generan una situación de 2 contra 1.
- El guardameta situado en el extremo opuesto de donde se inició el ejercicio pasa el balón con la mano a uno de los dos atacantes, que buscan la portería rival.
- Cuando finaliza la acción del 2 contra 1, ingresa en el campo otro jugador, de manera que se crea una situación de 2 contra 2 y el ataque cambia de dirección.
- El ejercicio continúa con un 3 contra 2, un 3 contra 3 y un 3 contra 4, y concluye con un 4 contra 4.
- Tras el 4 contra 4 en ambas porterías, el ejercicio se reinicia.

### Principios básicos

- Los jugadores que no tienen el balón tratarán de abrir buenas líneas de pase para el compañero que lo conduce.
- Proteger la pelota cuando se está en posesión.
- Intentar abrir el campo con el juego por las bandas.
- Fijarse en la rapidez del contraataque y saber cuándo hay que imprimir velocidad al juego y cuándo es preferible ralentizarlo.
- Procurar que las dimensiones de la zona de ejercicio se ajusten a la edad y la capacidad de los jugadores.





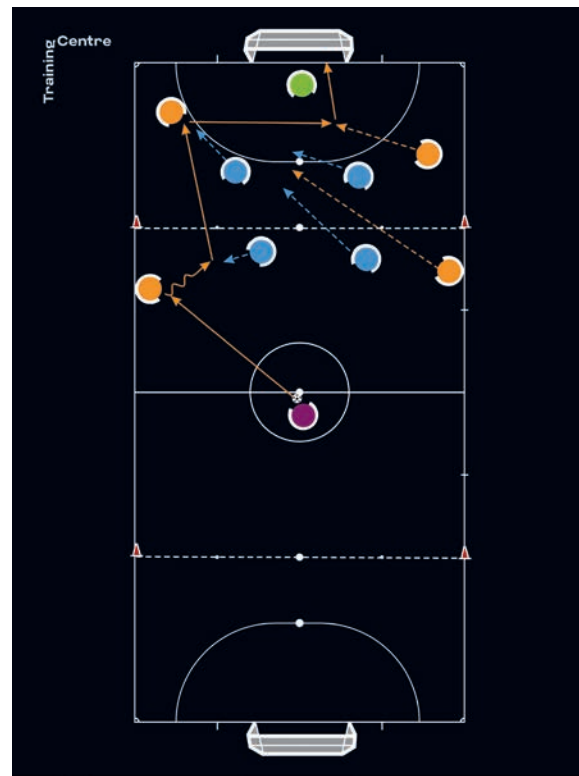
## Crear ocasiones de gol en el último tercio

### Organización

- Dividir la cancha en cuartos.
- La zona 1 queda libre hasta que el equipo rival recupera la posesión y se lanza al ataque.
- Crear una situación de 2 contra 2 en las zonas 3 y 4.

### Explicación

- El guardameta del equipo atacante inicia el juego y le pasa el balón a un compañero de la zona 3.
- Cuando el balón llega a la zona 4, cualquiera de los jugadores del equipo atacante situados en la zona 3 pueden avanzar hasta la 4.
- Si el equipo atacante pierde la posesión o la jugada culmina con un remate o una parada, el equipo defensor pasa a atacar. No obstante, no podrá rematar hasta que el guardameta esté en su sitio, porque el juego se traslada a la otra mitad de la cancha.



### Variación

- El guardameta puede incorporarse al ataque para crear una superioridad (portero-jugador).

### Principios básicos

- Los jugadores del equipo en posesión intentarán sacar de su posición a los rivales mediante movimientos sin balón.
- Crear espacios continuamente sin balón para abrir líneas de pase y obtener un mayor control cuando se tiene la posesión.
- Forzar situaciones de 1 contra 1 para dejar atrás a los defensores.
- Apoyarse en el pivot para poder progresar hasta la siguiente zona.
- Mantener la paciencia cuando se está en posesión del balón ayuda a generar situaciones en las que el pivot puede ser más eficaz.
- Insistir en atacar el segundo palo y realizar desdoblamientos por las bandas para poder cambiar rápidamente la orientación del juego nada más pasarle el balón al pivot.



### FIFA Training Centre

- Arriesgar con pases en profundidad, sobre todo en jugadas en las que hay mucho que ganar y poco que perder.
- El portero-jugador debe permanecer atento y hacer saber al equipo que está preparado para generar superioridad en ataque.



### 11.1.4.1 El ataque directo

**Sacar el balón con pases largos tiene sus ventajas, aunque un equipo que quiera obtener buenos resultados debe poder servirse de otras estrategias ofensivas y de juego con posesión.**

Aunque un ataque directo no siempre acabe en una ocasión de gol, la acción puede preceder a una fase ofensiva. Por eso, es importante conservar la posesión cuando no sea posible disparar a puerta inmediatamente.

Del análisis de los datos de partidos se desprende que existe una tendencia al juego directo individual, ya sea de forma intencionada o accidental, dado que, durante la fase ofensiva o la construcción del ataque, las acciones individuales pasaron a un primer plano en detrimento del trabajo en equipo. Esto podría ser una consecuencia de la falta de desarrollo futbolístico, debido al mayor número de jugadores con talento para elegir, aunque también puede ser una medida deliberada en equipos que cuenten entre sus filas con un jugador de un talento individual excepcional.

Cuando se encuentra resistencia durante el transcurso de un partido (un bloque alto o bloque medio), la tendencia que se impone actualmente es jugar en largo y saltarse las zonas centrales (zonas 2 y 3) del campo. Como consecuencia, el equipo se expande y se buscan desmarques en profundidad en las zonas 1 a 3 para eludir los bloques defensivos del rival. Sin embargo, esto debe emplearse como táctica adicional para el desarrollo fluido del juego y no para sustituir la construcción del ataque, puesto que ambas estrategias pueden convivir perfectamente.



### La importancia de la calidad técnica

Hay quien podrá cuestionar las virtudes de una estrategia que renuncia a jugar en equipo por todo el campo; sin embargo, si se pone en práctica adecuadamente, con pases precisos y desmarques coordinados, este tipo de juego directo tiene su valor y, además, constituye otro tipo de estrategia que se puede llegar a dominar.

Los equipos de mayor calidad técnica pueden llegar a combinar un juego más compacto de pases en corto con una estrategia basada en balones largos, mientras que otros, menos técnicos, dependerán más de lo segundo, aunque esta estrategia no suele dar buenos resultados durante un partido entero.

### El factor sorpresa

En ataque, la técnica individual es decisiva si se quiere aprovechar la posesión, aunque el factor sorpresa también es clave. Para muchos equipos que emplean el ataque directo, el disparo de puntera es un arma muy poderosa dentro del arsenal técnico disponible. Este tipo de finalización, que desde hace tiempo se considera una técnica específica del futsal, debe dominarse hasta el punto de poder realizarse en carrera para lograr un golpeo instantáneo que sorprenda al rival.

### Estirar el campo y el papel del guardameta

Si un equipo es capaz de estirar el campo, dispone de más opciones y alivia las dificultades que causan la presión alta o el bloque alto del rival. Sin embargo, esta estrategia se fundamenta en la agilidad mental y en la valentía del

jugador más adelantado para salir desde las zonas 1 y 2. También exige la presencia de un compañero con la rapidez de reflejos y la visión de juego necesarias para iniciar la jugada con un pase preciso y bien medido. En el ataque directo, el guardameta es fundamental, y su importancia a la hora de crear ocasiones de gol no deja de crecer en el futsal moderno.

Aun cuando los ataques directos no provoquen ocasiones de gol, pueden resultar vitales para ganar terreno y así iniciar un ataque posicional. Por lo tanto, la relación entre ambos conceptos es muy estrecha.

### La relación entre la técnica y la táctica

Al valorar este concepto, los resultados de las observaciones realizadas tras los Juegos Olímpicos de la Juventud 2018 pueden servir de guía para los equipos en fase de desarrollo que emplearon tácticas que exigían un cierto nivel técnico. La conclusión que se extrajo fue que los equipos deben estudiar detenidamente la adopción de estrategias que exijan capacidades técnicas complejas, sobre todo si la técnica individual de los jugadores aún está en fase de desarrollo.

Aun en el futsal de élite, la sofisticación táctica y la capacidad técnica no siempre van a la par, y a los equipos que no aúnen su planteamiento táctico con unas cualidades técnicas adecuadas les costará ser efectivos. El futsal es un deporte técnico y táctico, pero la táctica requiere conocimientos y capacidad para su puesta en práctica.

## Jugar por los tres tercios del campo

### Organización

- Dividir la cancha en tercios.
- Crear una situación de 2 contra 2 en ambos extremos y una situación de 1 contra 1 más 1 jugador neutral, que siempre juega con el equipo en posesión, en la zona central.

### Explicación

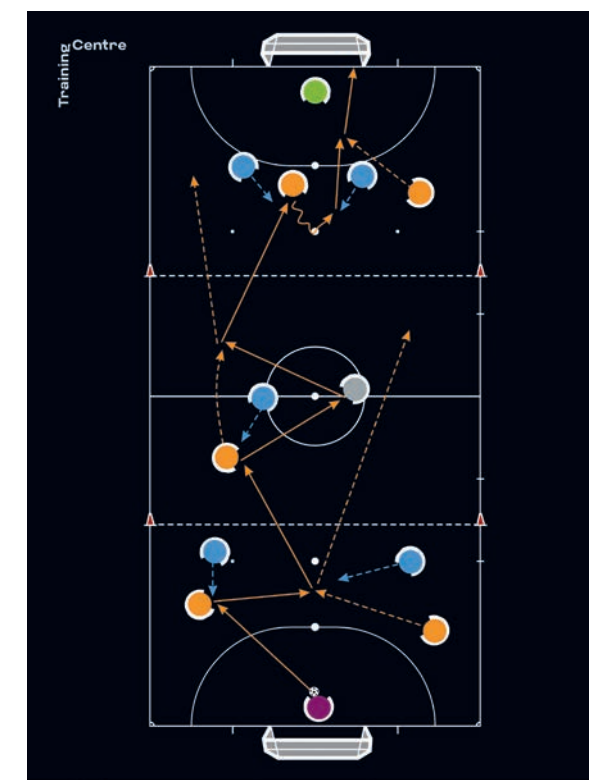
- El guardameta del equipo atacante inicia el juego con un pase en corto a un compañero en el tercio defensivo.
- Los equipos pueden avanzar hasta el tercio central mediante pases o conducciones de balón.
- Cuando el juego llega a la zona central, se genera una superioridad de 4 contra 3 a favor del equipo que tiene el balón.
- En caso de meter gol, el equipo mantiene la posesión, reinicia el juego desde la portería donde ha marcado y ataca en dirección contraria.

### Variaciones

- 1.ª variación: el jugador neutral solo puede dar un toque al balón.
- 2.ª variación: los guardametas tienen cuatro segundos para poner el balón en juego.
- 3.ª variación: el jugador neutral puede dar cuantos toques quiera, pero el resto de jugadores de la zona central solo pueden dar uno.
- 4.ª variación: los jugadores de la zona central pueden intercambiar posiciones con los compañeros de otras zonas.
- 5.ª variación: los jugadores de la zona central pueden dar toques ilimitados al balón.

### Principios básicos

- Fintar para engañar a los defensores y abrir líneas de pase.
- Abrir continuamente líneas de pase para dar más opciones a los compañeros.
- Adoptar una mentalidad que priorice mirar, jugar y desplazarse hacia delante en todo momento.
- Mantener el balón en movimiento para sortear la presión y evitar el juego estático, mucho más sencillo de defender para el rival.



FIFA Training Centre

- Priorizar los pases hacia delante y retrasar el balón únicamente para abrir espacios en la zona de ataque mediante movimientos sin balón.
- Conservar la posesión para obtener un mayor control del juego.



### 11.1.4.2 El contraataque

El contraataque también se llama transición ofensiva, porque enlaza defensa y ataque.

El futsal es un deporte con tres fases principales:

- **La defensa.**
- **El ataque.**
- **El contraataque.**

El contraataque depende de varios factores:

- **La velocidad** (del pase y del jugador)
- **La dirección** (hacia delante)
- **La sorpresa** (el balón debe salir instantáneamente de una zona defensiva para aprovechar la desorganización de la defensa rival)
- **El aprovechamiento de los espacios** (por parte de todos los jugadores)
- **La finalización.**

Esto puede suscitar las siguientes preguntas:

- ¿Los jugadores prefieren un mayor control del ritmo del partido?
- ¿Los jugadores quieren correr o no? Hemos observado que casi todos los equipos optan por las sustituciones en bloque (salen cuatro jugadores del campo y entran otros cuatro) cada tres o cuatro minutos.
- ¿Los entrenadores prefieren que sus jugadores no corran hacia delante en las transiciones ofensivas? ¿Se dedican a pedir calma y control constantemente?
- ¿Los equipos han mejorado mucho en defensa, en términos generales?
- ¿Los porteros siguen mejorando año a año? ¿Se les reconoce su importancia en los equipos?
- ¿Se trabaja más la elaboración de las jugadas que los contraataques durante los entrenamientos?

Por supuesto, es posible que estas preguntas no sean fáciles de responder y que haya que tener en cuenta varios factores, en función de la edad de los jugadores y la fase del desarrollo en la que se encuentren.

### Aprovechar las situaciones de superioridad al contragolpe

#### Organización

- Usar el campo completo.
- Dividir el campo en 3 partes iguales.
- Colocar porterías en ambos extremos del campo.
- Situar 1 guardameta en cada portería.
- Situar 2 atacantes en la zona central.
- Situar 3 defensores y 1 atacante en cada una de las zonas de anotación.

#### Explicación

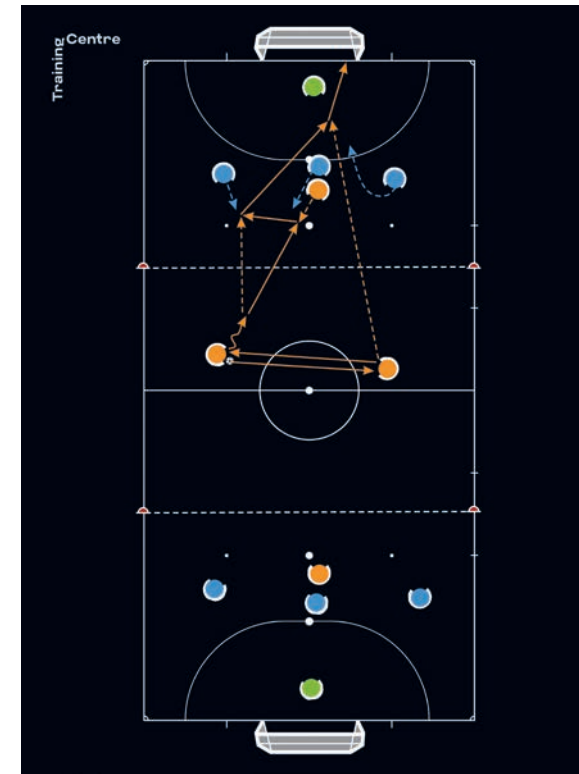
- Los dos atacantes situados en la zona central inician el ejercicio con una serie de pases en diagonal entre ellos.
- Estos dos atacantes deciden cuál de las dos porterías van a atacar, e intentan combinar con el compañero de la zona de anotación correspondiente.
- Si logran enlazar con él, podrán acceder a la zona de anotación y crear una situación de 3 contra 3.

#### Variación

- Cuando los atacantes de la zona central hayan pasado el balón a una de las zonas de anotación, el atacante de la zona de anotación opuesta podrá sumarse al ataque y crear una situación de 4 contra 3.
- El equipo defensor puede contraatacar si recupera la posesión.

#### Principios básicos

- Cuando estén pasándose el balón, los atacantes de la zona central deben posicionarse en diagonal entre ellos para tener una buena visión de los movimientos de sus compañeros en ambas zonas de anotación.
- Los atacantes situados en las zonas de anotación tratarán de dar profundidad y amplitud al ataque para evitar controlar el balón hacia atrás, en dirección a sus compañeros.



FIFA Training Centre





## Contraatacar con velocidad

### Organización

- Utilizar 3 cuartos del campo.
- Colocar 1 portería en cada extremo de la zona de ejercicio.
- Situar 1 guardameta en cada portería.
- Situar 1 defensora en cada mitad.
- Situar 1 jugadora en cada extremo de la línea divisoria.
- Dividir por la mitad al grupo restante de jugadoras y situarlas detrás de las porterías.

### Explicación

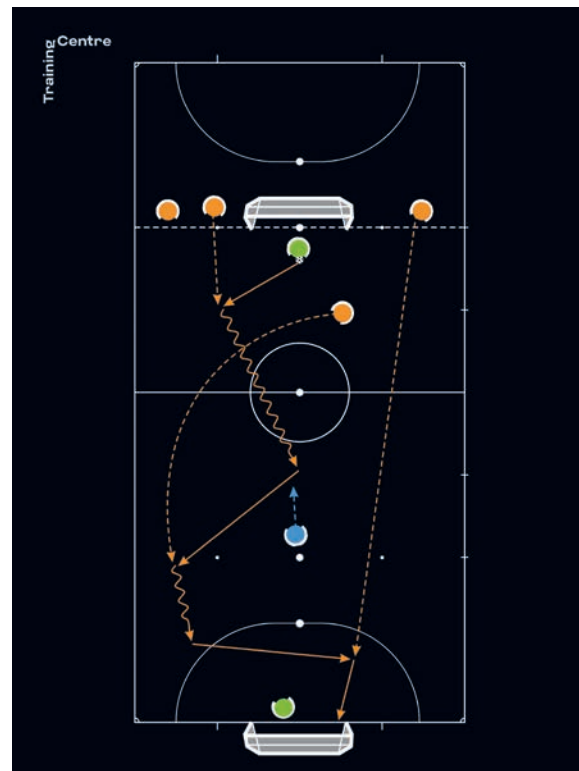
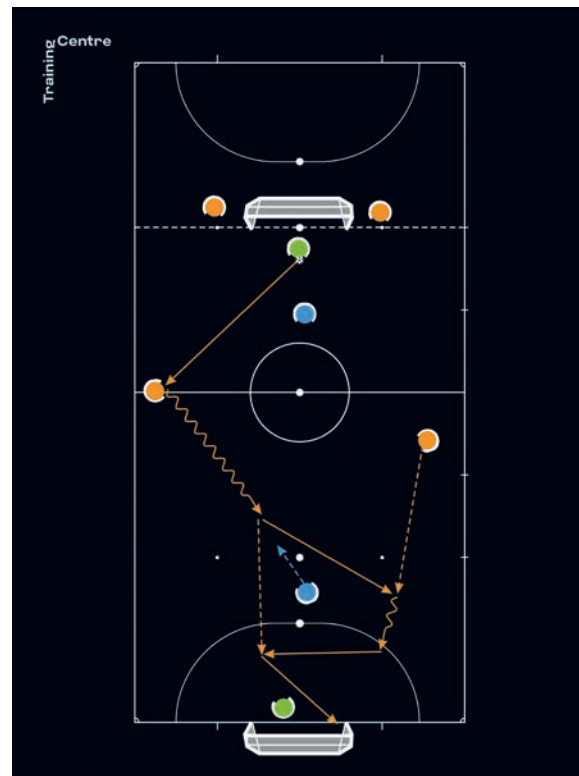
- Una de las guardametas inicia el ejercicio con un pase con la mano a una de las jugadoras situadas en un extremo de la línea divisoria.
- Esta jugadora decide hacia qué portería atacar y, en ese momento, la jugadora situada en el extremo opuesto de la línea divisoria se suma al ataque y se genera una situación de 2 contra 1.
- Cuando finaliza la jugada, las atacantes salen del terreno de juego y esperan detrás de la portería en la que han atacado.
- Las dos nuevas atacantes acceden a la pista desde detrás de la portería y buscan el arco contrario junto con la jugadora que defendió en la secuencia anterior, de manera que se crea una situación de 3 contra 1.
- Las dos jugadoras que comenzaron el ejercicio defendiendo pasan a ocupar un extremo de la línea divisoria cada una.
- Las dos jugadoras que entraron en el campo para crear la situación de 3 contra 1 se convierten en defensoras.
- Las dos guardametas iniciarán las secuencias por turnos.

### Variación

- El contragolpe lo inicia una jugadora que sale conduciendo el balón desde detrás de la portería.

### Principios básicos

- Las guardametas iniciarán los contraataques lo más rápidamente posible.
- La jugadora que conduce el balón debe procurar atacar por el carril central para encarar a la defensora rival.
- Tanto los pases como los controles orientados tendrán una clara vocación ofensiva.



FIFA Training Centre

## Ataque y contraataque

### Organización

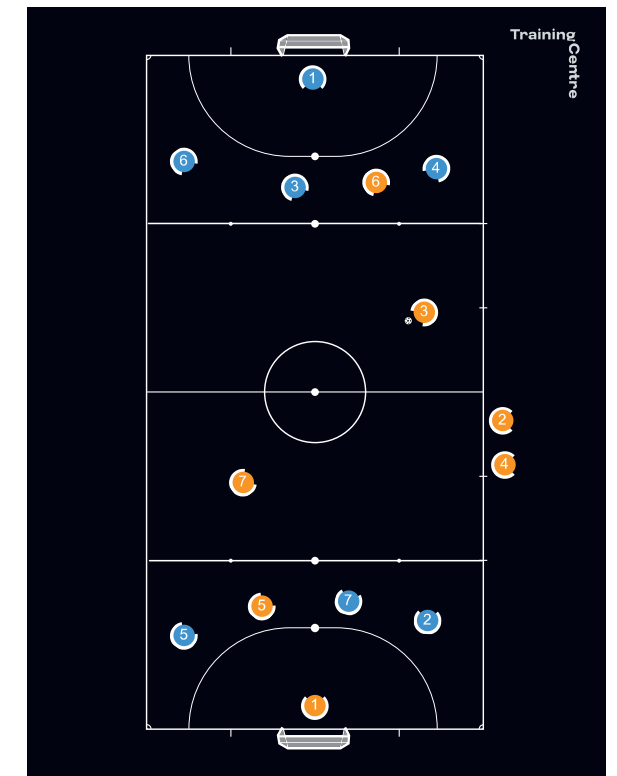
- El juego comienza con los 2 atacantes pasándose el balón en el tercio central hasta que eligen una portería hacia la que atacar. Esto se muestra en un campo de tamaño reglamentario, aunque puede hacerse una introducción a los principios básicos en una mitad del campo.
- Los atacantes pueden buscar un pase directo a la zona de anotación o bien conducir hasta allí e iniciar un 3 contra 3. Una vez que estos entren en la zona de anotación elegida, el atacante que queda en la zona de anotación opuesta se incorpora al juego para crear una superioridad numérica de 4 contra 3.
- Se continúa hasta que el balón deja de estar en juego.
- Si los defensores recuperan el balón, podrán salir al contraataque hacia el otro extremo del campo como en un partido real, aunque un jugador tendrá que cruzar el tercio central con el balón controlado para sumarse al ataque. Los defensores deberán replegarse.

### Explicación

- Ir rotando los equipos para que todos los grupos tenga ocasión de atacar.
- Reestructurar el ejercicio para que haya un 4 contra 1 en cada zona de anotación.
- Reestructurar el ejercicio para que haya un 4 contra 2 en cada zona de anotación.
- Si se empieza en medio campo, se puede pasar a un campo de tamaño reglamentario en función de la edad y la capacidad de los jugadores.

### Principios básicos

- Comunicación
- Pases hacia delante
- Circulación y retención del balón
- Movimiento de los jugadores
- Superioridad e inferioridad numéricas
- ¿El equipo que tiene la posesión puede crear ocasiones de gol?
- Apoyar el juego de los atacantes
- ¿Los atacantes cuentan con algún mecanismo de defensa para retrasar el posible contragolpe del rival?



FIFA Training Centre





### 11.1.4.3 Power play

El futsal tiene ciertas reglas muy específicas. Una de ellas es la táctica del portero-jugador, también llamada *power play*. Aunque no se menciona específicamente en la regla 3.6, tanto el término como la aplicación de esa regla se entienden universalmente.

A lo largo de un partido, un equipo puede sustituir al guardameta por un jugador de campo para aprovechar la ventaja de contar con cinco **jugadores de campo** (nunca más de cinco en total) sobre la cancha en un momento determinado. Se trata de una estrategia de alto riesgo que depende de una capacidad excepcional para retener la posesión y mover el balón, ya que solo la pone en práctica el equipo que tiene la posesión.

Durante años, se extendió la idea de reforzar al equipo que estuviese en la cancha con jugadores de campo, con mejor juego de pies que el guardameta; sin embargo, en los últimos tiempos, se ha cuestionado esta táctica por la mejora significativa del juego de pies de los porteros.

La táctica del portero-jugador no solo es una idea de la que se ha abusado con escaso éxito, sino que además se ha empleado en demasiadas ocasiones con jugadores en fase de desarrollo o en categorías juveniles, etapas en las que debería priorizarse la asimilación de los conceptos frente a las estrategias. Aunque se considera una táctica ofensiva para marcar goles, las pruebas indican que

también puede emplearse para conservar la posesión y evitar, por ejemplo, que el equipo rival aumente su ventaja en el marcador o vuelva a meterse en el partido.

De los datos obtenidos durante la Copa Mundial de Futsal de la FIFA 2021™, llama la atención que los equipos obtienen réditos muy escasos de la táctica del portero-jugador. Es necesario analizar la situación para comprender por qué es así y determinar qué se puede hacer para formar mejor a los equipos y ofrecer soluciones para que obtengan más beneficios tácticos de este recurso.

Otras pruebas más recientes (esta tendencia también se observó en los Juegos Olímpicos de la Juventud 2018) indican que los equipos no han sido eficaces a la hora de emplear esta táctica, como también se aprecia, a nivel local, en el futsal recreativo o en competiciones de adultos. Esto se debe casi siempre a la falta de ideas claras sobre su aplicación, aunque también a la falta de criterios sobre lo que la táctica del portero-jugador debe lograr para considerarse exitosa o, lo que es lo mismo, sobre sus principios.

Estratégicamente, la táctica del portero-jugador puede emplearse para conservar la posesión, pero se usa con demasiada frecuencia con la idea de generar ocasiones de gol (y, en la última década, cada vez con menos eficacia).

Estadísticamente, los datos de la Copa Mundial de Futsal de la FIFA 2021™ indican que los equipos solo marcaron 16 goles con esta táctica (el porcentaje de acierto fue de tan solo un 7%). Del total de 219 veces en las que se empleó la táctica del portero-jugador, algo menos del 20% acabaron en disparo o gol, y 42 acabaron, como mínimo, en un disparo, lo cual corrobora la observación de que las tácticas solo son efectivas cuando se aplican con la capacidad técnica necesaria.

A la hora de decidir cuándo emplear la táctica del portero-jugador y aplicarla correctamente, los entrenadores deben plantearse si merece la pena correr ese riesgo, en vista de que los datos actuales sugieren que suele provocar más goles en contra que a favor. Esto nos orienta hacia la aplicación correcta de la táctica.

#### Principios

Uno de los principios de la táctica del portero-jugador consiste en provocar situaciones de superioridad numérica, cuya importancia es capital en el futsal, puesto que el espacio escasea. Al mover el balón rápidamente y usar dicha superioridad para cortar las líneas defensivas con pases y movimientos, los equipos tratan de generar ocasiones aprovechando los espacios que se abren gracias al desequilibrio defensivo.

Si se juega demasiado cerca del bloque defensivo, se reducen las posibilidades de crear espacios y se corre el riesgo de que se intercepte el pase. Por otra parte, mover el balón lentamente de una banda a otra no basta para desequilibrar a la defensa, mientras que una rotación mínima de las parejas tampoco suele generar ocasiones de remate.

Resulta fundamental que un entrenador de futsal sepa cómo emplear eficazmente la táctica del portero-jugador, conocimiento que es igualmente importante para los jugadores que tengan que ponerla en práctica. Para que sea efectiva, los equipos deben trabajar mucho para entrenar todos sus componentes y pulir los gestos técnicos necesarios, además de entender cómo se interrelacionan.

Una vez más, el objetivo de la táctica del portero-jugador es dominar la posesión.

Estos son los principios de la táctica del portero-jugador:

- **Conservar la posesión.**
- **Aprovechar la superioridad numérica para mover el balón rápidamente y así fatigar a la defensa.**
- **Abrir el bloque defensivo y mover al rival.**
- **Aumentar la presión.**
- **Variar la velocidad y dirección del balón.**
- **Crear líneas de pase para abrir la defensa.**
- **Buscar siempre la pierna buena del receptor del pase.**
- **Moverse para abrir las defensas estáticas.**

#### Explicación de la tendencia y forma de corregirla

Al plantearnos la eficacia de la táctica del portero-jugador, los datos muestran un resultado muy distinto al que cabría esperar; por ello, debemos tratar de invertir esa tendencia y determinar qué hace falta para que la táctica tenga éxito.

Si analizamos los datos, durante la Copa Mundial de Futsal de la FIFA 2021™ se marcaron 16 goles con la táctica del portero-jugador, frente a los 19 que se anotaron cuando el rival recuperó la posesión. De esto se desprende que hay más probabilidades de recibir un gol que de marcarlo cuando el equipo trata de aprovechar la superioridad numérica de esa forma. Dado que hablamos del futsal de élite, es obvio que hay algo que no se está haciendo bien. De todas formas, la tendencia se ha extendido a todos los niveles de este deporte debido al desconocimiento general de este recurso. El uso de la táctica del portero-jugador generó un total de 194 disparos que se tradujeron en 16 goles a favor; sin embargo, los fallos en esta estrategia llevaron a los equipos rivales a realizar 99 disparos, que provocaron 21 goles en contra. A partir de estos datos, es razonable deducir que, en el futsal moderno, es más ventajoso jugar contra el equipo que emplea la táctica del portero-jugador. Obviamente, esta no es la intención de la regla, pero los datos nos dan motivos para reflexionar.

Estos resultados se producen por una combinación de errores en el modo y el momento adecuados para aplicar esta táctica por parte de jugadores y entrenadores, además de por la falta de recursos técnicos para conservar la posesión y acabar la jugada con un remate. Este manual tiene como objetivo mejorar estos resultados, de forma que la táctica del portero-jugador ofrezca una ventaja significativa tal como contempla el reglamento.



## La táctica del portero-jugador

### Organización

- Ocupar poco más de la mitad de la cancha.
- Colocar 1 portería en cada extremo de la zona de juego.
- Organizar un 4 contra 4 más guardametas.

### Explicación

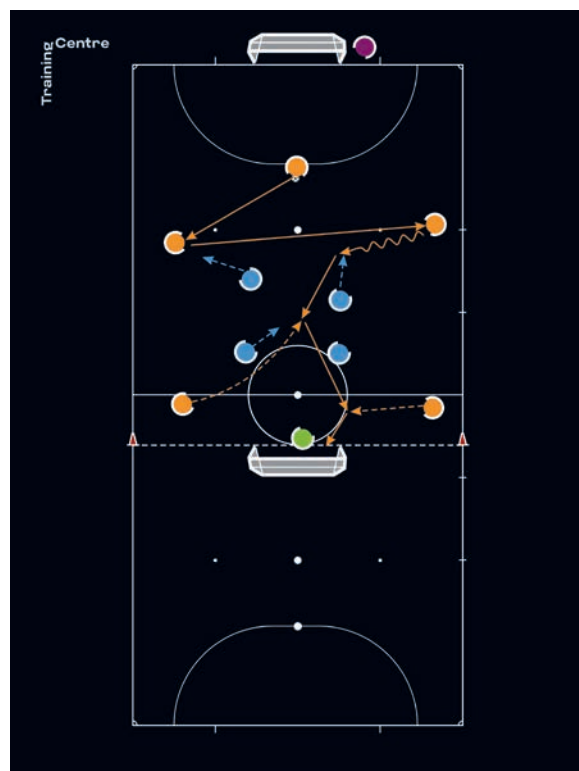
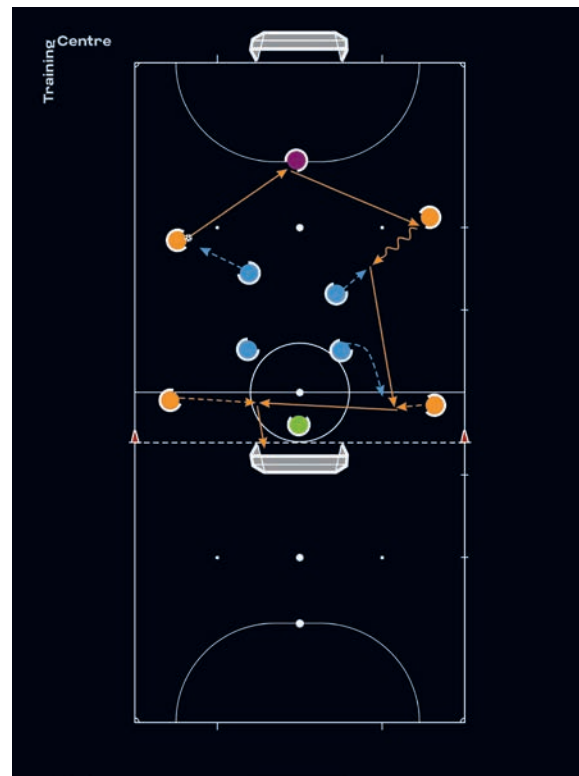
- La portera-jugadora inicia la jugada.
- El equipo atacante intenta construir una jugada y rematar a puerta.
- El juego solo se reinicia cuando el balón sale fuera.

### Variación

- Cambiar a la guardameta por una jugadora de campo.

### Principios básicos

- Detectar oportunidades para crear situaciones de 2 contra 1.
- Aplicar intensidad al juego y tratar de aprovechar la ventaja numérica.
- Intentar crear situaciones de superioridad numérica en el centro de la cancha para desestabilizar la defensa contraria.
- Mantener la cabeza levantada para saber en todo momento cómo está colocada la defensa rival y detectar así posibles huecos en la línea defensiva.
- Abrir la cancha para evitar las ayudas y coberturas defensivas.
- Circular el balón con rapidez para que la defensa rival no acorrale al equipo contra la línea de banda.
- Si el contrincante opta por los marcajes individuales, la guardameta deberá progresar con el balón para atraer a la defensa y provocar un desequilibrio antes de decidir el siguiente pase.
- Tener paciencia en la elaboración de la jugada hasta detectar el momento perfecto para dar un pase o rematar a puerta.
- Acumular jugadoras en determinadas zonas de la pista para desestabilizar la defensa contraria.
- Saber cuándo hay que acelerar y ralentizar la circulación del balón.



FIFA Training Centre



### 11.15 Filosofías ofensivas

Los datos más recientes nos ofrecen información muy valiosa sobre las filosofías ofensivas de los equipos. No es casualidad que los equipos más certeros sean los que más éxitos cosechan.

Sin embargo, cuando estos equipos se miden a rivales muy potentes, necesitan que sus estrategias de partido sean flexibles. Cuando un equipo se enfrenta con esas

armas a un rival experto, puede obtener resultados positivos y convencerse de que, sea cual sea el nivel en el que juegue, es importante tratar cada encuentro de forma independiente y no usar siempre la misma estrategia. Esto exige una plantilla versátil, que conozca bien el juego y que tenga confianza en sus recursos técnicos y su aplicación táctica.

#### 11.15.1 La innovación

Todos los deportes de invasión cambian con el tiempo, o eso es, al menos, lo ideal. Para que un deporte siga progresando y conserve toda su emoción y su atractivo, hay que innovar y experimentar constantemente. Durante la Copa Mundial de Fútbol Sala de la FIFA 2021™, la innovación quedó patente en el juego de ataque de ciertos equipos, sobre todo cuando emplearon el sistema 4-0. Este sistema supuso apartarse ocasionalmente del trabajo convencional por parejas, con rotaciones en las alas para conservar y aprovechar la posesión. El jugador más adelantado de una de las parejas retrocede en vertical para recibir de espaldas a la portería en la zona 2, tal como lo haría el pivote. Después, abre el balón hacia la banda contraria buscando la salida en carrera de un jugador de la pareja opuesta (ver vídeo más abajo). Esta es una táctica innovadora que aprovecha los espacios y además cuenta con el factor sorpresa, porque difiere de lo habitual cuando se tiene la posesión.



Para que un equipo tenga éxito en el futsal, dadas las principales restricciones del juego (es decir, las dimensiones del campo, el número de jugadores y el balón), se requiere conservar la posesión. Si el juego de ataque de un equipo sufre interrupciones constantes por errores básicos no forzados, será difícil establecer una filosofía ofensiva. Como ya se ha mencionado anteriormente, la habilidad de los jugadores para controlar y pasar el balón es vital para conservar la posesión. Si un equipo identifica las virtudes de unos pocos jugadores y los defectos de los cinco que están en el campo para jugar aprovechando únicamente esas virtudes individuales, su juego se estancará y se volverá demasiado previsible. Esta es la razón principal por la que es tan importante trabajar con los jugadores en fase de desarrollo.

En el juego de equipo, la variedad y la flexibilidad, combinadas con la calidad técnica individual y la cohesión grupal, son ingredientes de la receta del éxito.

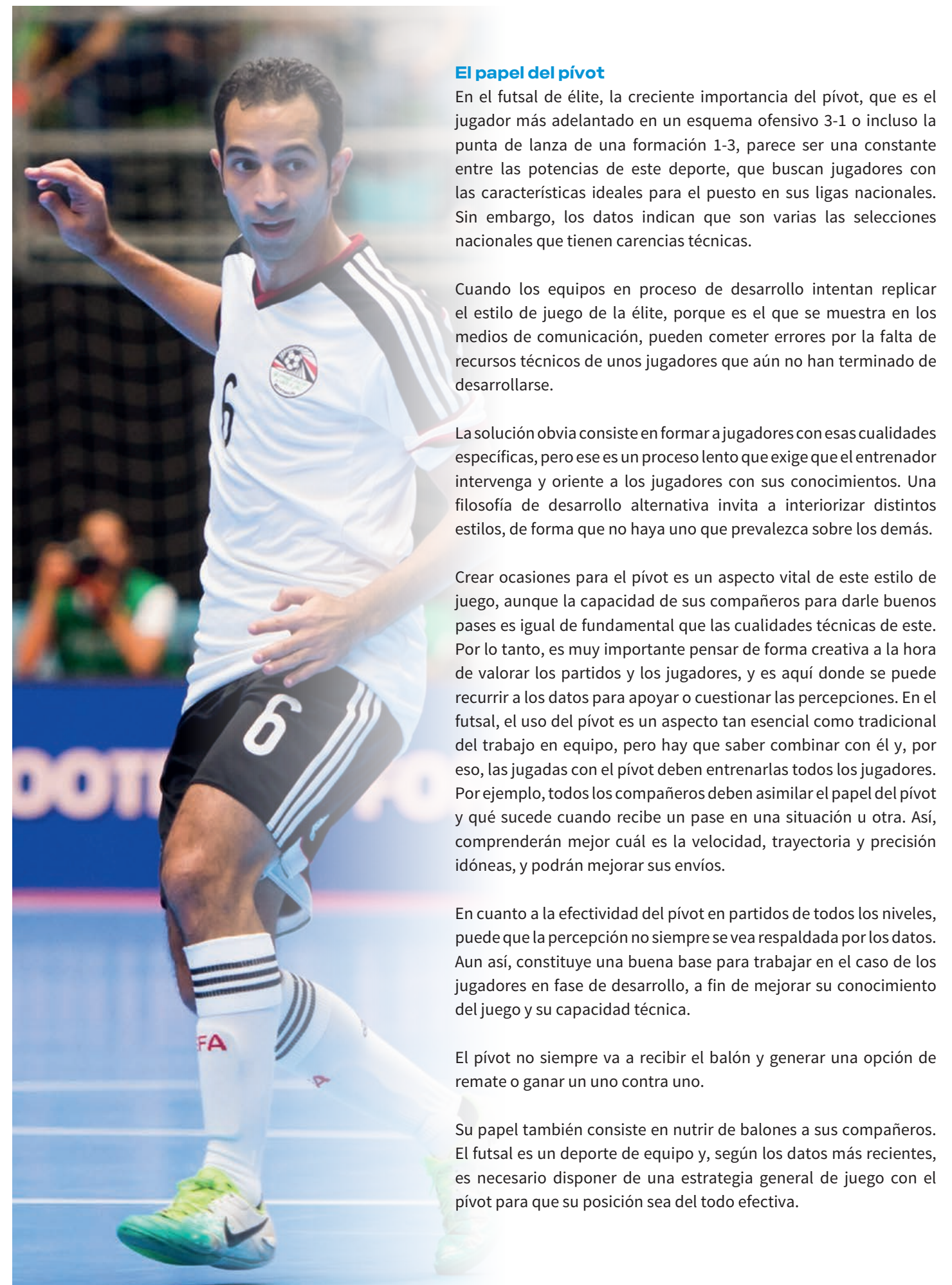


### 11.1.6 Especialización posicional

Las naciones más avanzadas y establecidas llevan muchos años ejerciendo una influencia considerable sobre el futsal. En muchos aspectos, ese hecho lleva bastante tiempo dando forma a este deporte, aunque ha propagado un enfoque simplista y repetitivo que ha lastrado el crecimiento, el desarrollo y la innovación. Y es que, en la sociedad moderna, es demasiado fácil copiar el «cómo» sin antes entender el «qué» y el «porqué». Este enfoque y esta mentalidad han llevado a transmitir o simplemente copiar un determinado vocabulario sin entender su procedencia ni ofrecer

una traducción directa a otro idioma que buscase un mismo significado.

Este problema debe solucionarse para que existan términos que se apliquen universalmente con el mismo significado, independientemente de la traducción. Además, es importante que estén lo más alineados posibles con el Lenguaje del Fútbol de la FIFA con el fin de facilitar la comprensión y la transferencia de conocimientos entre distintas modalidades del deporte rey.



### El papel del pívot

En el futsal de élite, la creciente importancia del pívot, que es el jugador más adelantado en un esquema ofensivo 3-1 o incluso la punta de lanza de una formación 1-3, parece ser una constante entre las potencias de este deporte, que buscan jugadores con las características ideales para el puesto en sus ligas nacionales. Sin embargo, los datos indican que son varias las selecciones nacionales que tienen carencias técnicas.

Cuando los equipos en proceso de desarrollo intentan replicar el estilo de juego de la élite, porque es el que se muestra en los medios de comunicación, pueden cometer errores por la falta de recursos técnicos de unos jugadores que aún no han terminado de desarrollarse.

La solución obvia consiste en formar a jugadores con esas cualidades específicas, pero ese es un proceso lento que exige que el entrenador intervenga y oriente a los jugadores con sus conocimientos. Una filosofía de desarrollo alternativa invita a interiorizar distintos estilos, de forma que no haya uno que prevalezca sobre los demás.

Crear ocasiones para el pívot es un aspecto vital de este estilo de juego, aunque la capacidad de sus compañeros para darle buenos pases es igual de fundamental que las cualidades técnicas de este. Por lo tanto, es muy importante pensar de forma creativa a la hora de valorar los partidos y los jugadores, y es aquí donde se puede recurrir a los datos para apoyar o cuestionar las percepciones. En el futsal, el uso del pívot es un aspecto tan esencial como tradicional del trabajo en equipo, pero hay que saber combinar con él y, por eso, las jugadas con el pívot deben entrenarlas todos los jugadores. Por ejemplo, todos los compañeros deben asimilar el papel del pívot y qué sucede cuando recibe un pase en una situación u otra. Así, comprenderán mejor cuál es la velocidad, trayectoria y precisión idóneas, y podrán mejorar sus envíos.

En cuanto a la efectividad del pívot en partidos de todos los niveles, puede que la percepción no siempre se vea respaldada por los datos. Aun así, constituye una buena base para trabajar en el caso de los jugadores en fase de desarrollo, a fin de mejorar su conocimiento del juego y su capacidad técnica.

El pívot no siempre va a recibir el balón y generar una opción de remate o ganar un uno contra uno.

Su papel también consiste en nutrir de balones a sus compañeros. El futsal es un deporte de equipo y, según los datos más recientes, es necesario disponer de una estrategia general de juego con el pívot para que su posición sea del todo efectiva.



También existe una tendencia a jugar demasiado rápido cuando se tiene la posesión, aun faltando los recursos técnicos necesarios. Es necesario compensar la velocidad y la energía con el equilibrio técnico y táctico. El autocontrol, sobre todo en la fase ofensiva, es fundamental para no perder la posesión y a la hora de jugar con el pivot, ya que este siempre tendrá a su marcador encima y su primer toque es crucial para mantener la posesión o buscar un disparo a puerta.

El principio de que toda fase ofensiva debe acabar necesariamente en un disparo o un gol es erróneo, y debemos reconocer, más bien, que los principios de la fase ofensiva varían y dependen de factores como la fluidez del juego, el resultado y la fase del partido en la que nos encontramos. En algunos casos, el objetivo de una fase ofensiva puede ser minimizar el riesgo de perder la posesión en el tercio defensivo o en posiciones más adelantadas del campo, y no dar opciones al rival conservando el balón. El principio que establece que el rival solo puede marcar si tiene el balón es muy sencillo; por eso, no debemos permitir que se haga con la posesión. Esto es especialmente evidente en las primeras etapas del desarrollo del jugador, puesto que la fase ofensiva es una de las más difíciles de dominar en este deporte tanto si jugamos con el pivot como si no. En otras ocasiones, el

objetivo del ataque será, simplemente, evitar que el rival tenga el balón.

#### El juego con el pivot sin posesión

Por otra parte, la forma de lidiar con el pivot rival cuando nuestro equipo no tenga la posesión es otro aspecto que se debe estudiar y entrenar cuidadosamente. El objetivo del pivot es «fijar» al cierre y aprovechar el impulso y la resistencia para zafarse de él, o bien la fuerza para proteger el balón y evitar que el defensor lo vea. Para marcar al pivot, el cierre suele permanecer muy pegado a él, de forma que ambos jugadores están en contacto; sin embargo, esto es exactamente lo que busca el pivot, que quiere que lo encimen mientras está de espaldas a la portería o de lado. Al saber dónde está el cierre gracias al contacto, el pivot puede emplear el impulso, la fuerza y la resistencia que opone su marcador para darse la vuelta con el fin de quedarse de cara a puerta y evitar que el defensor intervenga.

El cierre debe buscar el equilibrio perfecto entre estar lo bastante cerca del pivot para evitar que este se zafe de él, y lo bastante lejos como para ver claramente el balón. Como el pivot quiere controlar la jugada, el cierre tiene que ser más astuto y no ponerle las cosas fáciles.



#### El ala

Principalmente, el papel del ala es abrir el campo, tal como sugiere el propio nombre de la posición; no obstante, la especialización de esta posición va más allá. Se trata de jugadores extremadamente hábiles en los duelos uno contra uno en fase de ataque y buscan atraer a la estructura defensiva hacia la banda y desestabilizarla.

Al describir a las alas zurdas que ocupan la banda derecha y viceversa, se dice que juegan «a pierna cambiada». Esos jugadores se encargan sobre todo de ensanchar el campo en ataque, llevando el balón a la banda para luego recortar hacia dentro con la pierna buena. Las alas que juegan por su banda natural también ensanchan el campo, aunque su misión es atacar con rapidez por el flanco para presionar el esquema defensivo del rival al arrastrar a un defensor hacia el primer palo y dejar el segundo palo desprotegido si son capaces de poner un buen centro.

#### El cierre

Este es el nombre que se le da al defensor más retrasado (normalmente, el último jugador) de la penúltima línea de defensa. En países con tradición de futsal, a veces se le conoce como *fixo* («fijo», en su traducción del portugués), aunque este término tiene muchos significados distintos en varios idiomas.

Normalmente, el cierre es el jugador que defenderá al pivot, aunque dependerá de la estructura defensiva del equipo y del repliegue posicional.





## Sistema 3-1: función del pivote

### Organización

- Usar la cancha completa.
- Colocar 1 portería en cada extremo de la cancha.
- Situar 1 guardameta en ambas porterías.
- Dividir cada mitad en tercios.
- Delimitar una zona que abarque dos tercios de cada mitad mediante conos.
- Disponer 3 defensores y otros tantos atacantes dentro de dos tercios de una mitad.
- Situar 1 atacante (el pivote) dentro del último tercio de la mitad para generar un 4 contra 3.
- Situar el pivote del equipo defensor en el último tercio de la mitad contraria.

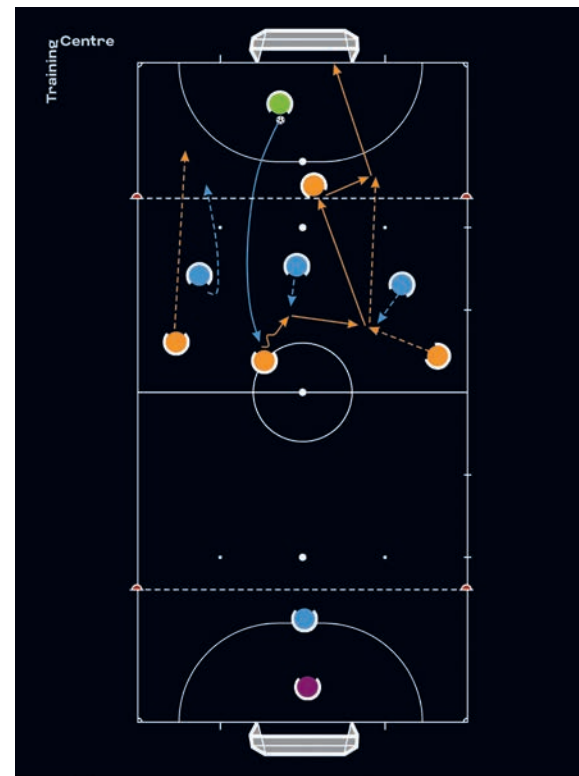
### Explicación

- El guardameta del equipo defensor pone el balón en juego con un pase con la mano a un atacante situado dentro de los dos tercios de la mitad.
- El equipo atacante tratará de avanzar jugando con el pivote, quien, a su vez, intentará aguantar el balón y combinar con sus compañeros o rematar a puerta.
- Si el equipo defensor recupera la posesión, el juego pasará a la mitad contraria de la cancha, y los equipos intercambiarán los papeles.

### Variaciones

- Un defensor acompaña al pivote ofensivo en el último tercio para generar un 4 contra 4 dentro de una sola mitad.
- El pivote puede salir del último tercio.
- Una vez finalizada la acción del equipo atacante, pasa a jugarse en ambas porterías.

### Principios básicos



FIFA Training Centre

- El pivote orientará el cuerpo de tal forma que aguante el balón para girarse y disparar o para pasar a un compañero.
- El jugador más retrasado del equipo con la posesión ajustará su posición para hacer la cobertura en caso de posibles contraataques.
- Cuando reciba el balón, el pivote tratará de mantener la posición y ralentizar la jugada.
- Si el pivote baja para apoyar la jugada, un compañero ocupará su posición.

## Jugar con el pivot en el último tercio

### Organización

- Dividir media cancha en 3 zonas, con una zona central de 10 metros de ancho.
- Colocar 1 portería en cada línea de banda.
- Organizar un 4 contra 4 (más guardametas) en el que ambos equipos jueguen con un esquema 3-1.

### Explicación

- Cada equipo cuenta con un pivot, que no puede defender ni salir en ningún momento de la zona de ataque delimitada.
- El equipo que no tiene la posesión dejará siempre un jugador en la zona defensiva para marcar al pivot del equipo atacante, que jugará por tanto en superioridad numérica (3 contra 2).
- El objetivo del equipo atacante es enlazar con el pivot, que podrá rematar a puerta o ceder el balón a sus compañeros, quienes a partir de ese momento ya pueden ingresar en la zona de ataque.

### Principios básicos

- Adoptar una buena orientación corporal ofrece a los jugadores un campo de visión más amplio, lo que les permite enviar la pelota a cualquier zona de la cancha.
- Los jugadores que no tienen el balón deben intentar abrir líneas de pase continuamente para dar más opciones a sus compañeros.
- Hay que hacer hincapié en los pases y en los movimientos hacia delante.
- Cuando el pivot recibe la pelota, sus compañeros deben ser pacientes para incrementar las probabilidades de gol.
- Si su equipo tiene la posesión, los jugadores tratarán de apoyar a sus compañeros y desmarcarse para que el pivot pueda pasarles el balón.



FIFA Training Centre

- Circular el balón con velocidad permite al equipo obtener ventaja cuando el pivote está desmarcado o no está tan presionado por el defensor rival.
- El pivote se centrará en proteger la pelota, abrir líneas de pase, la orientación corporal, recibir el balón, zafarse del defensor, controlar el balón para cedérselo a un compañero, controlar el balón para girarse, evaluar la situación, asociarse con un compañero que le





### La línea de tres

Normalmente, un bloque se compone de tres jugadores sin posesión que forman una línea en una posición adelantada con el fin de ralentizar el avance del balón y mantenerlo alejado de su propia portería, obstaculizando la construcción de la jugada del rival o, en ocasiones, presionándolo.

El uso de un bloque para presionar incluso a los conjuntos más peligrosos puede aportar ventajas considerables al equipo que no tiene la posesión, puesto que le ayuda a tener claro cómo, dónde y (lo más importante) cuándo presionar.

### Los ataques directos, el juego físico y los bloques

Es posible que el empleo del bloque alto haya contribuido al aumento de los ataques directos que se observa en muchos equipos de futsal, tanto en categorías inferiores como en el ámbito local e incluso internacional. No obstante, cuando un equipo supera un bloque alto, puede avanzar rápidamente con el balón.

La velocidad y la condición física son fundamentales para emplear de forma instantánea un bloque alto seguido de una presión en cuanto el equipo pierde la posesión. Esto exige un estado de concentración constante, con la consiguiente y obvia presión mental sobre todos los jugadores: se trata del componente psicológico del juego y del desarrollo del jugador.

Es importante hacer hincapié en que todo equipo que desee aplicar una presión inmediata como estrategia deberá hacer gala de una excelente condición física.

El uso de bloques para retrasar el avance del equipo contrario es una característica fundamental del juego sin posesión; además, la mezcla de bloques agresivos y pasivos desestabiliza a los rivales, puesto que no saben a qué clase de bloque se van a enfrentar en cada jugada y les obliga a pensar más detenidamente hacia dónde van a jugar y cómo van a moverse en equipo. Una consecuencia habitual es que el rival dude con el balón en los pies, pierda el control o envíe balones retrasados, lo cual ofrece oportunidades que habrá que aprovechar.

## 11.2 Sin la posesión

### 11.2.1 Bloque alto y presión alta

Los equipos adoptan un bloque alto para contener al rival lo más lejos posible de su portería, y suelen encadenar esa reacción inicial con una presión. La tendencia de los equipos a presionar en zonas adelantadas continuó durante la Copa Mundial de Futsal de Lituania.

### 11.2.2 Bloque alto

Al plantearse la posición de un bloque, cabe tener en cuenta que, aunque el bloque suele ser el precursor de la presión, esto no siempre es así, con lo que ambos conceptos deben tratarse tanto en conjunto como por separado. La zona donde el rival tenga la posesión es irrelevante.

El principio del bloque alto consiste en mantener el balón en la zona defensiva (zona 1) o, cuando pasa a la zona 2, temporizar cualquier intento de avance. Para que un bloque alto sea efectivo, el equipo que no tiene la posesión debe emplear un marcaje individual sin cambio de defensor, como regla general. Esto exige una gran determinación por parte de cada defensor para seguir al jugador al que marca en lugar de dejárselo a un compañero. Se trata de la fase preliminar a la presión.





### 11.2.3 Presión alta

En el fútbol de élite, el uso de la presión alta se ha extendido mucho. Esta es una táctica que se emplea cuando se cuenta con los recursos técnicos y la condición física necesarios para aplicarla.

En el caso de los **jugadores en fase de desarrollo**, entrenar la presión alta no suele ser prioritario ni estar especialmente recomendado. Esta táctica cobra mayor relevancia para los **jugadores en categorías juveniles**, puesto que se va introduciendo poco a poco en las estrategias de desarrollo.

Como se ha dicho anteriormente, el bloque alto suele preceder a la presión alta. Para entender cómo pasar del bloque a la presión, el equipo que no tiene la posesión debe reconocer las señales o detonantes que activan la presión parcial o total sobre el portador del balón y los posibles destinatarios de sus pases. Estos detonantes pueden ser, por ejemplo, la acción, postura, primer toque o posición de la cabeza de un rival, o el movimiento del balón hacia atrás o hacia las bandas.

Es evidente que hasta los mejores jugadores son menos efectivos cuando sufren una presión directa. Con todo, las defensas no siempre presionan, lo que permite que el portador del balón tenga el control. A menudo, el más mínimo movimiento hacia el portador del balón lo obliga a bajar la cabeza para asegurarse de que tiene el balón controlado y, al hacerlo, su mente y su visión se centran en conservar y proteger el esférico en lugar de dar un pase o ejecutar un disparo.

Al presionar, también es necesario actuar sobre los rivales sin balón para tapan las líneas de pase y disuadir al portador.

#### Aplicación de la presión alta

Los principios clave de la defensa son temporizar, tapan y desviar. En cuanto a la presión, es imprescindible que el equipo tenga claro cuál es el detonante de la presión alta, que no solo es la distribución inicial del guardameta rival a un compañero, sino también el segundo pase y la rotación entre los jugadores de campo.

La sincronización y la compenetración son dos componentes esenciales de una presión alta efectiva y, cuando esta se aplica correctamente, puede bastar con un par de pases para que el equipo que defiende fuerce la pérdida del balón (también puede costar más, según la calidad del equipo que tiene la posesión).

Presionar, tapan las líneas de pase y negar los espacios al equipo atacante son acciones que deben realizar con precisión y contundencia todos los defensores, que estarán perfectamente compenetrados y conocerán bien sus funciones. Los jugadores de fútbol deben ser inteligentes y tomar decisiones instantáneas para frenar al contrario.

Para realizar una presión alta, lo ideal es que el equipo sin posesión se coloque, al completo, en las zonas 1 y 2 del rival y le niegue el espacio con la intención de defender en bloque. Los marcajes deben ser lo suficientemente férreos como para dificultar los pases y deben obligar al portador del balón a optar por el pase más evidente, que puede impedirse fácilmente. No obstante, cuando el equipo que tiene la posesión hace un movimiento directo y coloca a un delantero en la zona 1 de la defensa (pívot), la presión sobre el balón debe adelantarse rápidamente para que el trabajo defensivo del equipo siga siendo efectivo y evite que el rival profundice.

La presión comienza con el detonante inicial (la señal entendida por todos) como un primer paso hacia el balón y su portador. Los jugadores deben mostrarse igual de rápidos y agresivos a la hora de cerrar espacios ante cualquier rival que esté en disposición de recibir, y esto continuará mientras dure el movimiento del balón. El objetivo de la presión es tapan las opciones de pase y, si se realiza dicho pase, presionar al receptor para forzar un error o una mala entrega. Pero, por encima de todo, se buscará evitar que el balón avance.

Es importantísimo entender que para presionar no siempre hacen falta tres jugadores adelantados, puesto que la reacción debe ajustarse al esquema del equipo que tiene la posesión. Por lo tanto, también puede aplicarse contra un esquema ofensivo 1-2-2, aunque los principios sigan siendo los mismos.



#### Los detonantes y la presión total

Para que una presión sea efectiva, es clave que se ejecute sobre todos los rivales. A la hora de aplicar esta táctica, resulta fundamental saber exactamente cuándo presionar e identificar el detonante (una acción que todo el equipo reconozca al instante) para iniciar la presión sobre el balón y luego sobre el equipo contrario. Como es necesario aprender a reconocer los distintos detonantes, trabajar este aspecto del juego debe ser un elemento fundamental de los entrenamientos, ya que se trata de una habilidad en sí misma. La presión sobre el balón, si se aplica en el momento erróneo y sin la implicación de todo el equipo, puede ser costosa y poco efectiva.

Aunque algunos equipos puedan emplear un bloque para retrasar el avance del rival, ese esfuerzo puede ser en vano si, a continuación, no presionan la subida del balón ni tapan las líneas de pase. Es habitual ver bloques pasivos, que permiten realizar pases y dejan a la defensa desprotegida. Por consiguiente, después de la primera acción en bloque, el equipo defensor deberá presionar inmediatamente para forzar errores y tapan las líneas de pase.

En el caso de jugadores en categorías juveniles (o incluso adultos), los equipos menos experimentados y técnicos mantendrán una relación intermitente con el juego en bloque y la presión, ya que es común que apliquen correctamente uno de estos elementos, pero el otro no. Sin embargo, es importante perseverar y entender la relación entre la primera acción, el trabajo en bloque y la presión colectiva que viene después.



### Los detonantes automáticos, las estrategias de marcaje y el papel del guardameta

Se podría decir que no existe una única fase del juego que represente un detonante automático para un bloque alto o una presión. Dicho esto, hay ciertas situaciones que pueden identificarse como detonantes (los saques del guardameta, los saques de banda ofensivos desde la zona 1 y la fase de construcción de la jugada desde la zona 1). El peligro reside en que, cuando se aplica presión en esas situaciones, es posible provocar un aumento en el volumen de ataques directos que intenten superar el bloque o la presión.

Para que un bloque o una presión sean efectivos, es necesario emplear un marcaje y un seguimiento individual cuando el rival intente eludir dicha presión o abrir las líneas de pase. En algunos equipos, la decisión de seguir la marca o cambiar con un compañero es un principio que no se entrena, pero constituye un aspecto necesario de un bloque alto o una presión.

En consecuencia, cuando los equipos tratan de aplicar una estrategia de marcaje mixto (por ejemplo, con cambio de marca con los compañeros para intentar ser más efectivos en la presión sobre el balón), esta suele tener menos éxito. Para que la presión sea más efectiva, tiene que ser continua, sobre todo en el futsal, donde los espacios para los pases son reducidos.

En ese sentido, cambiar la marca con un compañero puede abrir una brecha en el bloque o la presión que el contrario puede aprovechar. La subida inicial en bloque se realiza para tapar espacios y líneas de pase, mientras que la transición a la presión exige una intensidad total que llevará al defensor a pegarse al atacante para reducir espacios, ángulos y oportunidades.

El papel del guardameta en el bloque alto o la presión alta es otro elemento interesante que debe ponerse sobre la mesa, ya que cada vez recibe un mayor protagonismo en los estilos modernos de juego. El guardameta debe apoyar la presión alta, ya que el juego más técnico y las tácticas y estrategias modernas lo obligan a actuar en posiciones más avanzadas, como último defensor.

Algunos equipos presionarán por sistema, como parte de su estrategia general de partido, con el fin de frustrar y desestabilizar a su oponente desde el inicio; otros lo harán únicamente en casos aislados, sin que forme parte de su



plan de partido, ya que un cambio repentino de defensa puede sorprender al rival. Hay equipos que adoptarán una presión alta cuando vayan perdiendo con el objetivo de incomodar a su rival para recuperar la posesión o para ralentizar el juego y no recibir más goles.

Según las estadísticas recientes del futsal de élite, la presión alta se está convirtiendo en un aspecto decisivo de este deporte, y la combinación bloque alto/presión alta se viene usando cada vez más en los últimos años. Antes, casi todos los equipos adoptaban una estrategia pasiva con bloque medio. Una consecuencia imprevista del uso del bloque alto/presión alta es que influye sobre la forma de jugar del equipo que tiene la posesión, que recurrirá al ataque directo y exigirá al último defensor estar más atento para reaccionar en caso de contraataque. No cabe duda de que para ejercer una presión alta efectiva hace falta una mentalidad concreta (faceta que se entrena), una serie de competencias técnicas y un grupo de jugadores con gran capacidad atlética, además de compenetración, que es fundamental para obtener resultados.

Esta estrategia puede no ser adecuada para los jugadores en fase de desarrollo, aunque estimula el desarrollo de la inteligencia y el conocimiento del juego desde la infancia y prepara a los jugadores para que puedan aplicarla más adelante.

Entender las ventajas de aplicar un bloque alto/presión alta es positivo para el conocimiento del juego. Este tipo de estrategia se está convirtiendo en algo habitual en el futsal de élite y se espera que, durante la próxima década, se aplique en las categorías inferiores y el futsal recreativo. Aunque se prevé que este planteamiento táctico se desarrolle considerablemente, debemos ser prudentes a la hora de emplear esta estrategia sin que los jugadores hayan adquirido los recursos técnicos y la capacidad física necesarios, o hayan comprendido las instrucciones de sus entrenadores en cuanto a cómo, por qué y cuándo emplearla. El resultado puede ser decepcionante, sobre todo en el caso de los jugadores jóvenes, y esto es algo que debe evitarse.

## Presionar en inferioridad numérica

### Organización

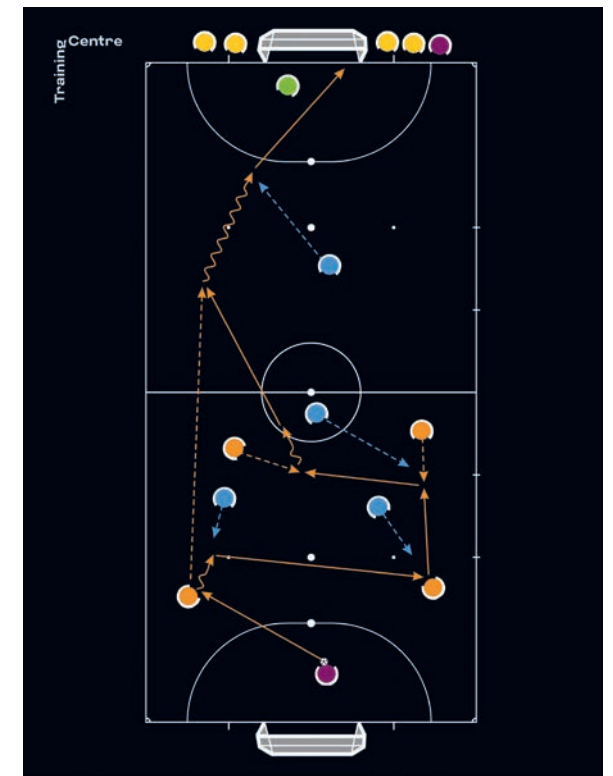
- Usar el campo completo.
- Dividir el grupo en 3 equipos de 5 futbolistas (4 jugadores de campo y 1 guardameta).
- Disponer a 2 de los equipos sobre el campo en una situación de ataque contra defensa.
- Disponer al equipo atacante con un sistema 4-0.
- Uno de los jugadores del equipo defensor debe permanecer en todo momento dentro de su propio campo.

### Explicación

- El ejercicio comienza por el guardameta del equipo atacante.
- El equipo atacante tratará de aprovechar su superioridad numérica para avanzar jugando y marcar.
- El equipo defensor tratará de impedir que el atacante genere situaciones de superioridad.
- El equipo atacante solo podrá cruzar la línea divisoria conduciendo el balón, no mediante pases.
- Si el balón se va fuera, el equipo sin la posesión saldrá del campo, y entrará a jugar el tercer equipo.
- En caso de gol, el equipo que lo marque saldrá del campo, y entrará a jugar el tercer equipo.

### Variaciones

- 1.ª variación: el defensa central que inicia el movimiento debe subir corriendo por el campo una vez que el rival dé un pase.
- 2.ª variación: el último defensor inicia el movimiento en el borde del círculo central de su propio campo; una vez que el rival dé dos pases, tendrá libertad para presionar en cualquier zona del campo.



FIFA Training Centre

### Principios básicos

- Aumentar la intensidad de la presión cuando haya muchas posibilidades de recuperar la posesión.
- Determinar en qué zonas del campo se debe aplicar un marcaje individual y cuándo hacerlo.
- Al presionar al jugador con el balón, mantener el cuerpo en equilibrio y detenerse a la distancia adecuada del rival.
- Hacer hincapié en que los jugadores aumenten la intensidad de la presión en momentos clave.
- Cuando se encuentre cerca de su propia portería, el equipo defensor tratará de minimizar los errores al presionar.



## Defender los contraataques en inferioridad

### Organización

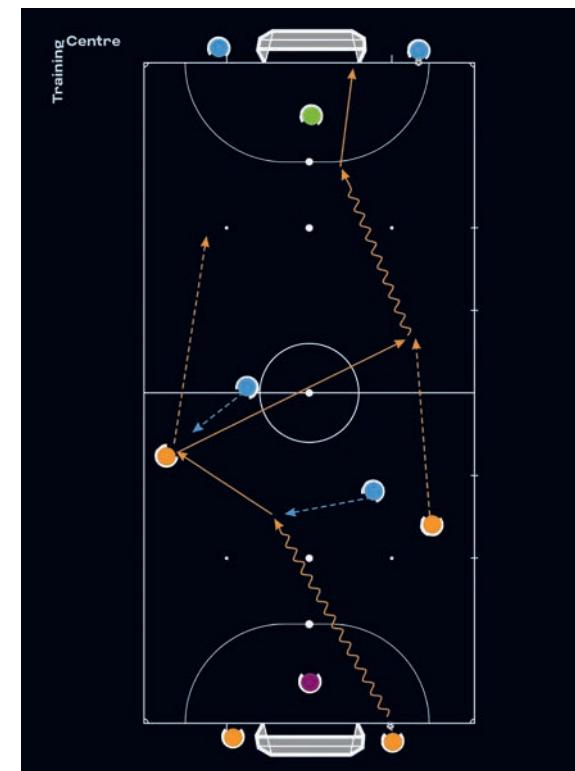
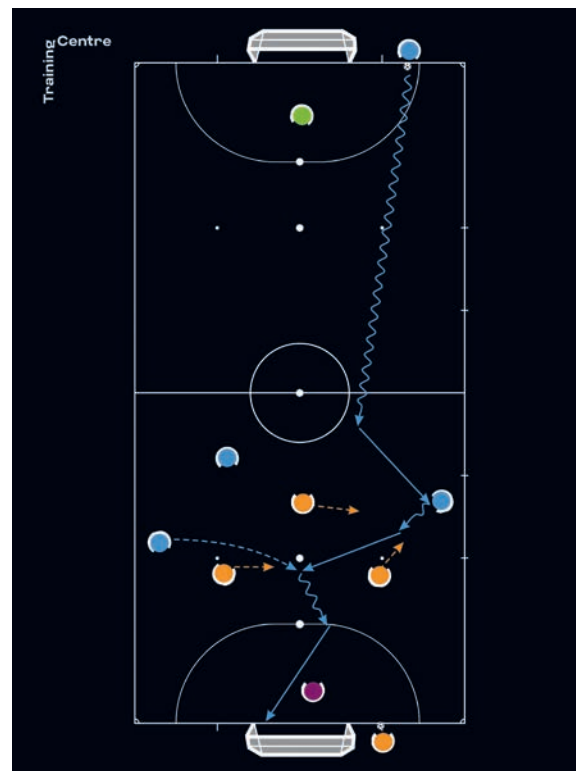
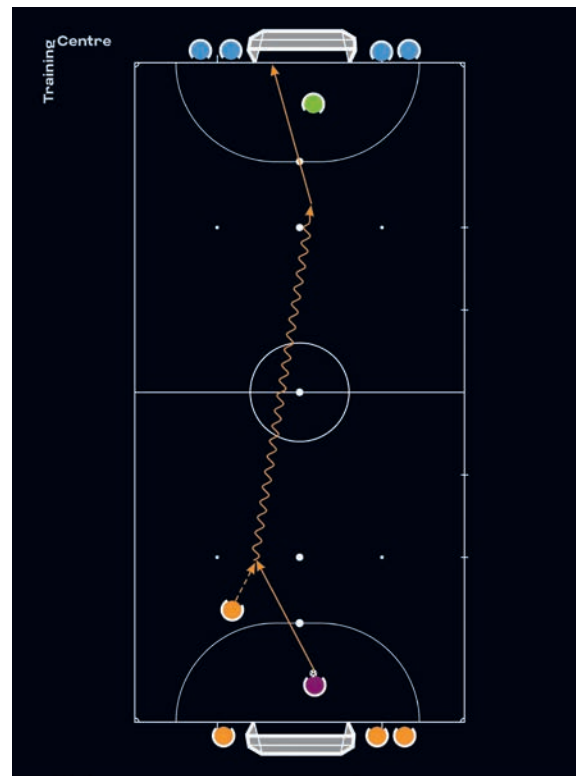
- Usar el campo completo.
- Situar 1 guardameta en cada portería.
- Disponer a los 2 equipos detrás de cada una de las porterías.

### Explicación

- Para iniciar el ejercicio, uno de los dos guardametas pasa el balón con la mano a un atacante, que tratará de marcar en la portería contraria.
- Acabe o no en gol la jugada, el atacante permanece en el campo y pasa a ser un defensor. Acto seguido, entran dos atacantes del equipo contrario y generan una situación de 2 contra 1.
- El guardameta situado en el extremo opuesto de donde se inició el ejercicio pasa el balón con la mano a uno de los dos atacantes, que buscan la portería rival.
- El ejercicio continúa con un 3 contra 2, seguido de un 4 contra 3, en los que el sentido del ataque cambia tras cada jugada.
- Una vez finalizado el 4 contra 3, el ejercicio se reinicia. Esta vez, pone el balón en juego el guardameta que defendió el primer ataque.

### Principios básicos

- Cuando defiende un 3 contra 4 en inferioridad numérica, el equipo defensor debe coordinar sus movimientos formando un triángulo.
- Al defender en inferioridad, los defensores deben aplicar un sistema de marcaje en zona y anticipar hacia dónde se dirigirá el ataque.



FIFA Training Centre





## Temporizar, dirigir y tapar al rival

### Organización

- Utilizar tres cuartos del campo.
- Colocar 1 portería en cada una de las dos líneas de 6 metros.
- Situar 1 guardameta en cada portería.
- Formar 3 equipos de 3 jugadoras cada uno.
- Organizar un 3 contra 3 más una comodín defensiva en el campo para crear un 4 contra 3 favorable al equipo defensor.
- Situar a las integrantes del tercer equipo fuera del terreno de juego, a la altura de la línea divisoria: 2 jugadoras en un extremo y 1 jugadora en el otro.

### Explicación

- Una de las guardametas inicia el ejercicio con un pase a una de las jugadoras situadas en un extremo de la línea divisoria.
- Cuando esta recibe el balón, sus compañeras se suman al ataque y buscan la portería contraria.
- El equipo atacante trata de marcar gol, mientras que el equipo defensor intenta evitarlo.
- Cuando concluye el ataque, el equipo defensor se posiciona en la línea divisoria y pasa a atacar,
- y el equipo que esperaba fuera del campo se convierte en el equipo defensor.

### Principios básicos

- Intentar temporizar los pases del rival para disminuir la velocidad del contraataque.
- Presionar constantemente a quien conduce el balón y compenetrarse con las compañeras para hacer la cobertura defensiva.
- Cambiar rápidamente la mentalidad y pasar de defender a atacar en cuanto concluye la jugada.
- La jugadora comodín procurará determinar hacia qué banda saca la guardameta, en función del posicionamiento defensivo del rival.



FIFA Training Centre

## 11.2.4 Bloque medio y presión media

**El bloque medio fue el segundo tipo de bloque más empleado durante la Copa Mundial de Fútbol de la FIFA Lituania 2021™ porque, en términos generales, la mayoría de los equipos prefirieron defender en bloque alto para mantener el balón lo más lejos posible de su portería.**

Según los análisis más recientes en el ámbito del fútbol masculino de élite, el bloque medio es el segundo tipo de bloque más común en el fútbol moderno para adultos. En líneas generales, la mayoría de los equipos prefiere defender en bloque alto para mantener el balón lo más lejos posible de su portería.

Es habitual que los equipos opten por esta táctica defensiva de forma casi permanente. Razones para emplear el bloque medio:

- Como parte de una filosofía de juego.
- En función del rival.
- Intencionadamente, en distintas fases del partido (según el marcador, la fatiga, el riesgo de que se señale un tiro libre directo cerca de la portería propia, etc.).



### Objetivos del bloque medio

- Aumentar la protección defensiva lejos de la propia portería.
- Reducir las dimensiones de la zona para defender.
- Evitar que el rival filtre balones a la espalda de la defensa.
- Dejar al rival jugar en ataque permaneciendo alerta para anticiparse a un posible error que permita recuperar la posesión y salir al contragolpe antes de que el contrario se reorganice, aprovechando así el espacio a la espalda de su defensa.

Con todas estas consideraciones, es importante mantener una actitud defensiva activa y agresiva para que el atacante no tenga tiempo de pensar. De lo contrario, puede ser contraproducente defender a 20 metros de la portería.

### Tipos de defensa en bloque medio

#### 1. Pasiva

Esperar un error sin tomar la iniciativa ni presionar el balón. Este tipo de bloque suelen usarlo los equipos en proceso de desarrollo y constituye una estrategia habitual para mejorar el conocimiento del juego sin posesión entre los jugadores en categorías juveniles.

#### 2. Agresiva

Un enfoque más dinámico y participativo, que exige más recursos técnicos y una mejor condición física para ejercer una presión constante sobre el balón y las líneas de pase, generalmente con el objetivo de obligar al rival a retroceder y ceder terreno.

### Tipos de marcaje en bloque medio

Cuando se emplea el bloque medio, no existe un estilo de marcaje concreto que sea más o menos efectivo, sino que la efectividad de cada tipo dependerá de su correcta ejecución.

En el futsal de élite, al contrario que en la fase de desarrollo (juveniles o adultos), los equipos suelen optar por el marcaje individual con ayudas defensivas y cambios, y pocos conjuntos optan por defender únicamente en zona.

En gran medida, los cambios de defensor dependerán de si el objetivo es presionar u ofrecer una ayuda defensiva, así como de la posición del balón en el campo.

Estas son algunas de las estrategias que pueden emplearse en bloque medio:

- **Marcaje individual.**
- **Marcaje mixto (defensa individual con cambios), según la situación.**
- **Marcaje en zona.**



### Aspectos tácticos del bloque medio

#### El ala del lado débil

La vigilancia del ala rival que ocupa el lado débil es un aspecto clave de la defensa en bloque medio, que hace que los defensores no estén tan pendientes del portador del balón.



### La defensa de los balones interiores al pivot

Un elemento importante del bloque medio es la defensa de los balones interiores al pivot. Un equipo que ataque un bloque medio con un esquema 3-1 o 2-2 tratará de finalizar su movimiento con un balón al pivot.

Para defender con éxito en estos casos, contar con un plan claramente definido y asimilado es fundamental. A continuación, se ofrecen varios ejemplos de soluciones encontradas por los equipos para esta situación:

- **La defensa individual, con una clara responsabilidad personal para el marcador del pivot (sin ayudas defensivas por parte de sus compañeros). Si el balón llega al pivot, cada defensor se queda con su atacante para cerrar las opciones de pase.**
- **Cambiar el rival al que se marca.**
- **Anticiparse, teniendo en cuenta el riesgo de leer mal la jugada.**
- **Ir dos contra uno a por el pivot y presionarle inmediatamente.**
- **Cerrar las líneas de pase para aislar al pivot.**

#### Las ayudas defensivas

Con este tipo de defensa, es necesario establecer (sobre todo en situaciones de uno contra uno) un sistema claro de ayudas, que suelen aportar el último defensor o el guardameta. Veamos dos ejemplos:

- **Ayudas defensivas primarias.**
- **Defensor + ala del lado débil que ocupa la posición del defensor.**



## Defensa en bloque medio

### Organización

- Usar el campo completo.
- Dividir el campo en cuartos.
- Organizar un 5 contra 5 (ataque contra defensa).

### Explicación

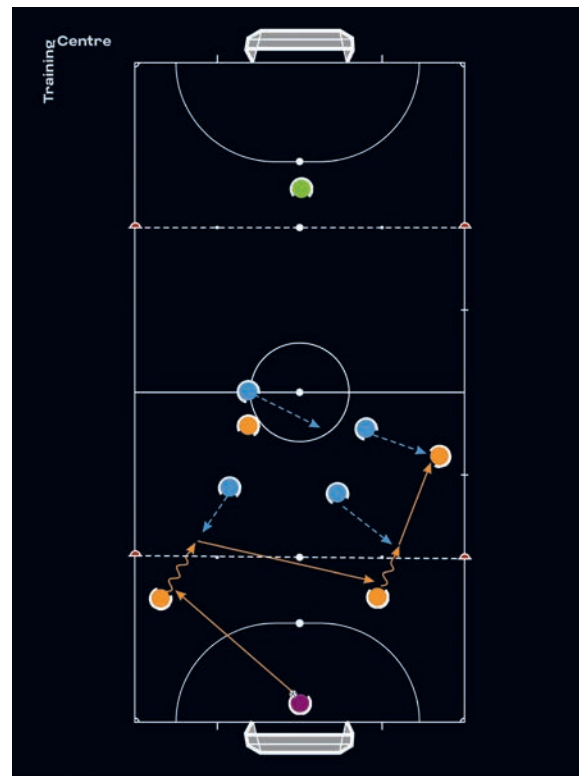
- El ejercicio comienza por el guardameta del equipo atacante.
- Dos jugadores del equipo atacante inician la acción sin oposición en la zona de elaboración de la jugada, mientras que los otros dos atacantes tienen plena libertad para situarse en cualquier otra zona.
- Los defensores únicamente pueden moverse por las dos zonas centrales. Solo podrán retroceder si el equipo atacante consigue avanzar jugando hasta su mitad.
- El equipo atacante tratará de avanzar jugando por cada zona.
- El equipo defensor tratará de impedir que el atacante avance con el balón por las zonas mediante una presión individual.
- Si el equipo defensor recupera la posesión, se intercambian los papeles, y el juego se reinicia desde el extremo opuesto del campo.

### Variación

- Cuando el equipo defensor recupere la posesión, debe atacar hacia la portería rival.

### Principios básicos

- Presionar al jugador que conduce el balón por las bandas.
- Los defensores tratarán de intuir la dirección del juego para colocarse correctamente.
- Presionar al destinatario de un pase en cuanto el balón salga hacia este.



FIFA Training Centre

## 11.2.5 Bloque bajo y presión baja

El bloque bajo apenas se vio durante la Copa Mundial de Fútbol de la FIFA Lituania 2021™. Lo adoptaron equipos que se consideraban muy inferiores a sus rivales y pensaban que una defensa en bloque bajo les daría más oportunidades de ganar.

Este sistema lo emplean aquellos equipos que se consideran inferiores a sus rivales, ya que esa posición más retrasada o ese esquema más defensivo les ayuda a sentirse más cómodos, al cerrar los espacios a su espalda y mantener el balón frente a la defensa. En cierto modo, puede considerarse que este tipo de defensa asume algo menos de riesgo contra rivales aparentemente superiores.

La defensa en bloque bajo tiene como objetivo ofrecer una mayor protección y, si se ejecuta bien, puede ser sumamente efectiva. Este esquema deja al atacante la responsabilidad de crear ocasiones de gol y mantener la posesión hasta disparar a portería, para evitar que lo sorprendan al contraataque.

Por otra parte, al defender muy atrás nunca se está exento de peligro y, ante el riesgo de disparos a puerta, rebotes o tiros libres que puedan acabar en gol, la concentración y la velocidad de reacción en las líneas defensivas resultan vitales.

Además, cuando se recupera la posesión, el hecho de que todo el equipo esté detrás del balón dificulta la construcción de la jugada de ataque y facilita en gran medida la presión tras pérdida del rival, tal como se muestra en el siguiente video.

También es importante destacar de esta estrategia la alta probabilidad de pasarse el partido entero defendiendo sin tener apenas la posesión, por lo que se acaba dependiendo de que el guardameta sea capaz de detener gran cantidad de disparos desde corta distancia.

Por esa razón, este planteamiento se ve a menudo en las primeras fases del desarrollo de los **jugadores en categorías juveniles**, cuando dejan de ser **jugadores en fase de desarrollo** y empiezan a aplicar la conciencia táctica y la coordinación, al tiempo que ganan en confianza y conocimientos de los bloques y las acciones defensivas.





### Tipos de defensa en bloque bajo

#### 1. Pasiva

Se presiona poco el balón y el equipo defiende muy replegado.

#### 2. Agresiva

Se aplica una presión más activa sobre el portador del balón y sus compañeros para tapar las líneas de pase y cerrar los espacios.

#### ¿Cómo funciona la presión baja?

- Las dos alas se mueven con el balón. El equipo debe tener una actitud activa para presionar al ala del equipo rival en el momento en que recibe el balón, que sirve de detonante para la acción defensiva.
- Todo el equipo bascula de un lado a otro según hacia donde vaya el balón sin que haya cambios en la defensa y sin alterar el esquema defensivo. En casos de presión baja, las líneas defensivas avanzan para ocupar un bloque medio y luego un bloque alto si ese es el plan defensivo.

#### Tipos de marcaje en bloque bajo

En un bloque bajo, todos los tipos de marcajes son efectivos por igual, y es la ejecución de esos marcajes lo que determina su efectividad. En el futsal de élite, la mayoría de los equipos que usan esta posición defensiva optan por el marcaje individual con ayudas (con las líneas muy juntas). Los defensores solo cambian de forma ocasional, ya que un error al cambiar el atacante al que se marca puede ser letal si deja espacio al portador del balón para disparar o penetrar.

### Aspectos tácticos del bloque bajo

#### La forma de defender al pívot

En una defensa retrasada, es importante tener en cuenta cómo defender los pases al pívot dentro del esquema defensivo en rombo. En general, los equipos suelen atacar contra el bloque bajo con esquemas 3-1 o 2-2, lo que permite conectar en multitud de ocasiones con el pívot. El objetivo de la defensa debe ser cerrar las líneas de pase entre las alas y el pívot. La defensa debe dirigir el balón hacia las bandas o hacer que circule hacia la primera y la segunda línea defensiva, pero no entre ellas.

#### Las ayudas en los flancos

La mayor efectividad de un bloque bajo depende también del tipo de ayudas para las situaciones de uno contra uno en los flancos. Ante una defensa en bloque bajo, el equipo atacante dispone de más tiempo para pensar y de más espacio para jugar, puesto que las acciones defensivas suelen ser pasivas.

Una de las acciones clave que permite desbloquear defensas muy compactas en posición muy retrasada consiste en la generación de espacio por parte del equipo atacante para que sus alas se involucren en jugadas de uno contra uno. Sin un sistema defensivo con ayudas claras para cada situación, un bloque bajo puede ser vulnerable. Las ayudas pueden provenir de todos los jugadores con funciones defensivas:

- El guardameta
- Ayudas defensivas primarias
- El defensor que marcaba al pívot (el segundo delantero pasa a asumir esa tarea)
- El segundo delantero

### Formación en rombo con bloque bajo

#### Organización

- Usar el campo completo.
- Organizar un 4 contra 4 (ataque contra defensa) en una mitad del campo.
- Disponer al equipo defensor con un sistema 1-2-1 en rombo.
- Situar a 1 guardameta en la portería de cada uno de los dos extremos del campo.

#### Explicación

- El ejercicio se inicia por el jugador del equipo atacante que esté más cerca de su propia portería.
- El objetivo es avanzar jugando y marcar.
- El equipo defensor tratará de evitar las ocasiones de disparar a puerta.
- Si el equipo atacante marca o pierde la posesión del balón, retrocederá a su propio campo; además, los equipos intercambiarán los papeles, y el juego pasará a la otra mitad del campo.

#### Principios básicos

- Obligar al rival a jugar en largo y lejos de la portería.
- Presionar al destinatario de un pase en cuanto reciba para impedir que analice sus opciones.
- Cuando un atacante conduzca el balón, evitar retroceder hacia la portería.
- Intuir los movimientos del atacante para evitar quedarse clavado y fuera de la jugada.



FIFA Training Centre





## Presión en bloque bajo

### Organización

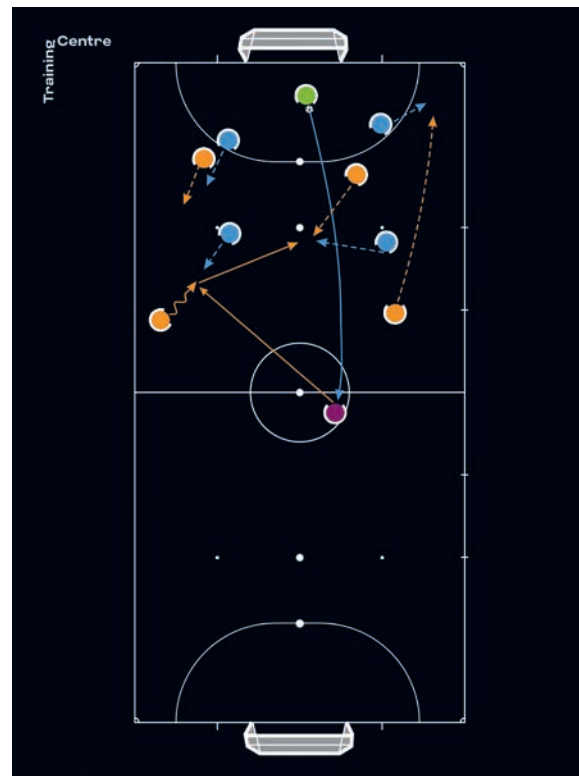
- Usar el campo completo.
- Organizar un 4 contra 4 (ataque contra defensa) en una mitad del campo.
- Situar a 1 guardameta en la portería de cada uno de los dos extremos del campo.

### Explicación

- Para dar comienzo al ejercicio, el portero del equipo defensor hace un saque de meta hacia su homólogo del equipo atacante.
- El guardameta del equipo atacante avanza hacia la línea divisoria y envía el balón a uno de los dos jugadores situados en las bandas, lo que desencadena la presión del equipo defensor.
- Si el equipo defensor recupera la posesión, el balón se enviará al guardameta del atacante, y los equipos intercambiarán los papeles.
- Si el guardameta del equipo defensor detiene un disparo a portería, o bien se marca un gol, el equipo atacante retrocederá, mientras que el defensor atacará hacia la portería contraria (es decir, no hay contraataques).

### Principios básicos

- Aumentar la intensidad de la presión defensiva cuando el equipo atacante envíe el balón a las bandas.
- Adoptar un bajo centro de gravedad al presionar al jugador que tenga el balón.
- Al presionar al jugador con el balón en las bandas, encimarlo lo máximo posible para impedir que analice las opciones de las que dispone.
- Si el jugador atacante conduce el balón, seguirlo mediante movimientos laterales.



FIFA Training Centre

## 11.2.6 El repliegue

**El repliegue exige trabajo en equipo, además de jugadores preparados física y mentalmente para asumir esta responsabilidad.**

Un repliegue efectivo exige un esfuerzo coordinado en equipo y que los jugadores cuenten con las facultades físicas y mentales para asumir la responsabilidad de las acciones defensivas.

En general, la filosofía del repliegue incorpora tres principios fundamentales asociados con dichas acciones defensivas:

- **Temporizar**
- **Tapar**
- **Dirigir**

Una pérdida de balón puede traducirse en una transición rápida entre ataque y defensa, por lo que el repliegue total (con todos los jugadores entre el balón y la portería) es el objetivo principal. Sin embargo, tras una pérdida de la posesión, al menos un jugador debe iniciar un intento de ralentizar el avance del rival en la medida de lo posible, de forma que gane tiempo para que sus compañeros se coloquen entre el balón y la portería y establezcan una **defensa organizada**. Esto no siempre es posible debido a desequilibrios posicionales y estructurales, pero el entrenador debe intentar mentalizar a sus jugadores para que lo intenten.

Las constantes idas y venidas del fútbol, con sus frecuentes transiciones entre ataque y defensa, crean muchas situaciones donde el repliegue es necesario y, debido a la tendencia al alza de los ataques directos, que se propaga desde el fútbol de élite hasta el fútbol base, se espera que el **repliegue total** se convierta en una característica habitual del fútbol con el tiempo.

Los equipos que gozan de las aptitudes físicas y mentales para cambiar rápidamente a una mentalidad defensiva y ralentizar el avance del rival después de perder la posesión serán los que puedan realizar repliegues «totales».

La importancia de presionar al portador del balón por detrás es un aspecto del repliegue que los entrenadores pueden trabajar, ya que un jugador que presiona a la espalda del rival cuando este ataca puede frenarlo aunque

no se haya situado entre el balón y su propia portería. Cuando el portador del balón es consciente de que tiene un rival detrás, pero no lo ve, empieza a preguntarse por dónde se le puede aproximar, lo que hace que se distraiga.

Los últimos cambios en el planteamiento estratégico han repercutido de forma clara en la capacidad física y la habilidad de los jugadores de élite. Ambas características son importantes para el **jugador en categorías juveniles**, puesto que lo preparan para las futuras exigencias del juego, entre las que se encuentra la eficacia en el repliegue. En el fútbol moderno, una de las estrategias defensivas clave consiste en limitar las idas y vueltas constantes del juego y recuperar la posesión lo más cerca posible de la portería rival.

Conservar la posesión es un aspecto fundamental de este deporte, pero siempre será necesario replegarse en algún momento, por lo que los entrenadores deben trabajar (y, sobre todo, enseñar) esta acción. El repliegue conlleva una mentalidad y una actitud determinadas. Los jugadores deben asumir su responsabilidad individual sin dejar de trabajar en equipo. Es necesario reconocer, en las circunstancias de cambio constante del juego, quién es el jugador más adecuado para ejercer la presión sobre el balón en ese momento concreto de la fase. Ese jugador deberá, a su vez, contar con una respuesta equilibrada de sus compañeros para recuperar la organización defensiva.

También es imprescindible que el jugador que ejerza la presión inicial sobre el balón durante la fase de repliegue observe la posición de sus compañeros y recuerde dónde se ubican para dirigir la presión hacia las bandas o hacia el centro del campo, o simplemente para ralentizar al rival de cara a facilitar la organización de líneas defensivas y crear una estructura entre el balón y la portería.



### 11.2.7 La presión tras pérdida

La Copa Mundial de Futsal 2021 dejó patente que la presión tras pérdida está cobrando cada vez más importancia y que, además, es una presión que exige trabajo en equipo.



La presión tras pérdida está cobrando cada vez más importancia y es una tendencia al alza en la categoría absoluta del futsal masculino. Está demostrado que, para que una presión tras pérdida sea efectiva, es necesario un esfuerzo coordinado por parte de todo el equipo.

La definición y aplicación de la presión tras pérdida es un concepto relativamente nuevo en el futsal, pero se emplea para explicar una acción cada vez más habitual, dado el mayor protagonismo del bloque alto y la presión alta. La presión tras pérdida puede producirse de forma aislada, aunque es un factor esencial en la recuperación del balón.

La presión tras pérdida no debe considerarse únicamente como la acción individual de un jugador para tratar de recuperar la posesión inmediatamente, sino más bien como una acción donde el equipo entero equilibre la anticipación con la prudencia para apoyar esa presión. La anticipación es crucial; de lo contrario, el esfuerzo por recuperar la posesión puede ser en vano y acabar en una situación de superioridad del rival. Se han dado casos en los que un equipo ha recuperado la posesión con una eficaz presión tras pérdida y la ha perdido inmediatamente después por no contar con suficientes jugadores cerca del balón.

Los equipos más acostumbrados a la presión alta y que cuentan con la capacidad física necesaria están más preparados para aplicar esta estrategia y para presionar nada más perder el balón para recuperarlo, y esto requiere agresividad en la fase inicial de la recuperación, además de una presión inmediata sobre la pelota.

Los principios más importantes de la presión tras pérdida son:

- **Presionar rápidamente el balón.**
- **Obstaculizar al portador del balón.**
- **Recuperar la posesión lo antes posible.**

### Utilizar al pivot para superar la presión

#### Organización

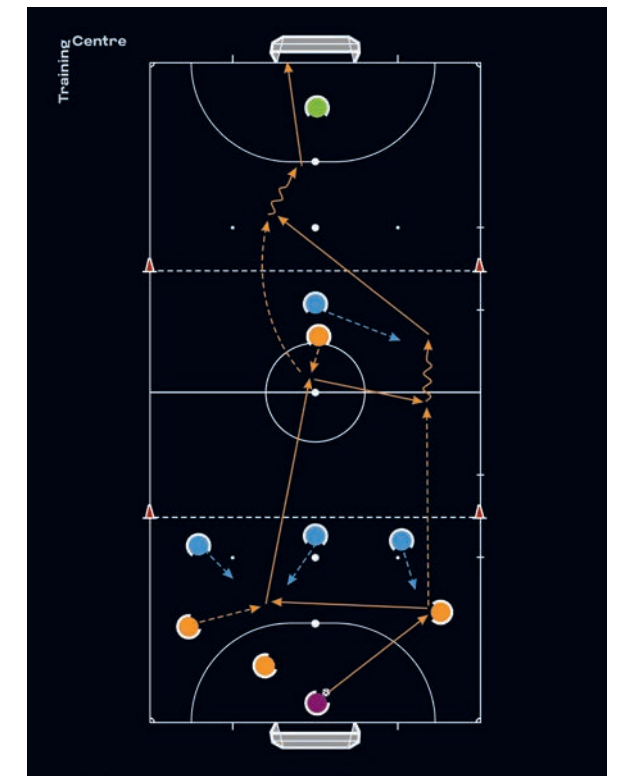
- Dividir la cancha en tercios.
- Organizar un 3 contra 3 (más un guardameta) en la zona 1.
- Organizar un 1 contra 1 en la zona 2.
- Situar 1 guardameta en la portería de la zona 3.

#### Explicación

- El objetivo de los equipos es ir progresando por las distintas zonas y marcar en la portería contraria apoyándose en el pivot.
- El guardameta del equipo atacante inicia la jugada, y puede sacar en corto hacia uno de sus 3 compañeros de la zona 1 o pasar el balón directamente al pivot, situado en la zona 2.
- Los 3 jugadores del equipo atacante situados en la zona 1 tratarán de jugar con el pivot para avanzar a la siguiente zona.
- En la zona 2, el pivot solo puede servir de apoyo, y debe combinar con sus compañeros de la zona 2 antes de progresar hasta la zona 3.
- Cuando el balón llega a la zona 3, puede marcar cualquier jugador.
- Si un equipo pierde la posesión, el rival pasa a atacar hacia la portería contraria.

#### Principios básicos

- Adoptar una buena orientación corporal ofrece a los jugadores un campo de visión más amplio, lo que les permite enviar la pelota a cualquier zona de la cancha.
- Abrir líneas de pase continuamente para progresar hasta la siguiente zona.
- Fintar para sacar a los rivales de su posición y crear espacios para recibir el balón.
- La atención debe fijarse en retener el balón y en la calidad del primer toque.
- Desplazar a los defensores por toda la cancha mediante movimientos constantes con y sin balón.
- Apoyar al pivot significa reconocer cuándo y hacia dónde debemos correr para recibir un pase suyo.
- Los pases deben ser potentes y precisos.
- El pivot se centrará en proteger el balón y jugar de espaldas a la portería.



FIFA Training Centre



### 11.2.8 La defensa de la táctica del power play

El elemento más crucial de toda estructura defensiva es la capacidad de convertir en ventaja una acción a balón parado en inferioridad numérica. El objetivo del equipo atacante es abrir el bloque defensivo, generando incertidumbre e intranquilidad con el movimiento imprevisible de los jugadores y el balón. Por otra parte, la defensa debe ofrecer un bloque sólido, aunque semiestático, que los atacantes no puedan penetrar, sino que tengan que rodear.

Para defender la táctica del portero-jugador, la prioridad es cerrar los espacios ante la inferioridad numérica. Retrasar líneas y adoptar una estructura rígida, con cambios de defensor en lugar de marcajes individuales, ayuda a mantener el esquema y la cohesión en defensa. El esquema defensivo debe seguir obstaculizando los dos objetivos del atacante, que son las líneas de pase y los movimientos.

Cada equipo debe aprovechar sus virtudes para defender y, como sucede en muchos otros aspectos del futsal, no existe una única solución mágica para protegerse de esta táctica, más allá de una fuerte disciplina defensiva y un planteamiento estratégico compartido.

## 11.3 La organización del juego

Cuando hablamos de sistemas, no debemos pensar en líneas o esquemas rígidos, sino más bien en formas organizadas de ocupar el campo en relación con determinados objetivos, roles y funciones. Los jugadores se colocan o distribuyen de una forma u otra para crear una serie de interacciones entre los miembros del equipo (la táctica) y así alcanzar el objetivo deseado sin perder el equilibrio en la organización (la estructura). Los sistemas deben ser dinámicos y flexibles, ya que se descomponen y se reorganizan constantemente durante el juego tanto por iniciativa del propio equipo como por las acciones del rival. En el futsal actual, se emplean varios tipos de sistemas diferentes y su elección dependerá de los jugadores que haya en el campo, del rival y de las circunstancias del partido. En realidad, todos los equipos, independientemente de edades o capacidades, emplean una combinación de diferentes sistemas, puesto que las constantes idas y venidas de este deporte, además de las acciones del contrario, son los factores que dictan la estrategia que aplicar en cada jugada. Por todo ello, es importante que los jugadores jóvenes entiendan bien cada uno de los sistemas y las transiciones entre unos y otros.

### 11.3.1 Sistemas de juego y esquemas tácticos

Cuando se trata de analizar sistemas de juego, el futsal moderno en categoría absoluta se caracteriza por una velocidad tal que, en ocasiones, cuesta reconocer patrones claros. Esto puede generar confusión o dificultades de observación para los entrenadores de futsal base, los recién llegados a este deporte o quienes desean ampliar conocimientos.

Con todo, lo más importante es resistir la tentación de imitar a los demás y dedicar tiempo a conocer a fondo una serie de áreas específicas, en vez de abarcar muchas de una forma superficial.

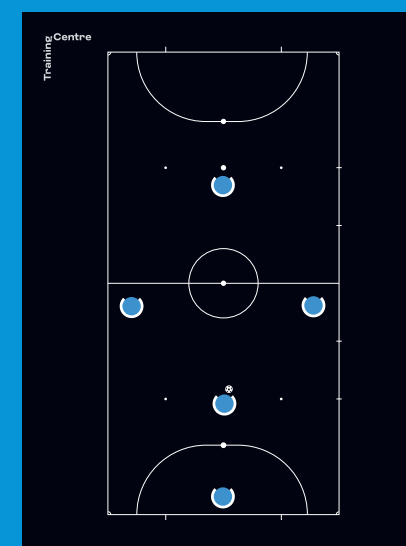
Los expertos técnicos de la FIFA insisten en que, en el futsal, ningún sistema de juego es necesariamente más efectivo que otro; más bien, el factor determinante es la plantilla. Existe la firme creencia de que la fluidez y la flexibilidad tácticas son dos elementos vitales de todo buen equipo, pero ambos conceptos dependen de una excelente calidad técnica.

Al pensar en la forma de estructurar el juego de un equipo, es necesario identificar todas las virtudes y cualidades de la plantilla, y el entrenador deberá optar entre un sistema que se adapte a sus jugadores (**más probable en el futsal base**) o decantarse por jugadores que se adapten a su sistema (**más probable, por recursos y flexibilidad, con adultos en la élite**).

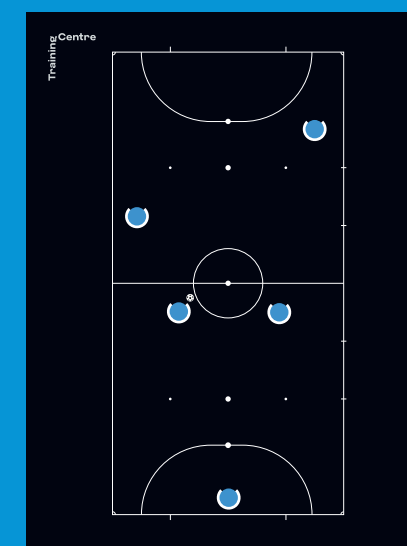
La respuesta dependerá de muchos factores, pero es importante tener la mente abierta a la hora de plantearse el modo de proceder.

### Esquemas ofensivos

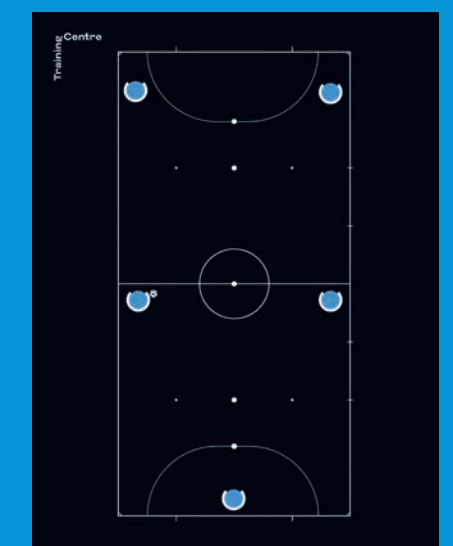
1-1-2-1



1-2-1-1



1-2-2





## Sistema 4-0: generar espacios a la espalda de la defensa

### Organización

- Delimitar una zona de juego de 28 × 20 m.
- Colocar 1 portería en el borde del área penal en cada extremo de la zona de juego.
- Situar 1 guardameta en ambas porterías.
- Organizar un 3 contra 3.

### Explicación

- Uno de los dos guardametas pone el balón en juego con un pase a un compañero situado en una de las bandas.
- El ejercicio consta de juego libre.
- El equipo sin la posesión del balón aplica un marcaje individual.

### 1.ª progresión

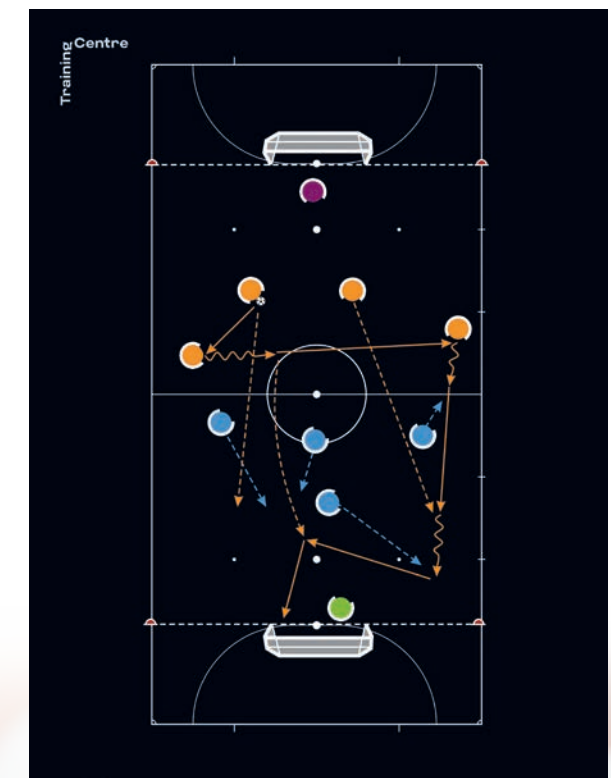
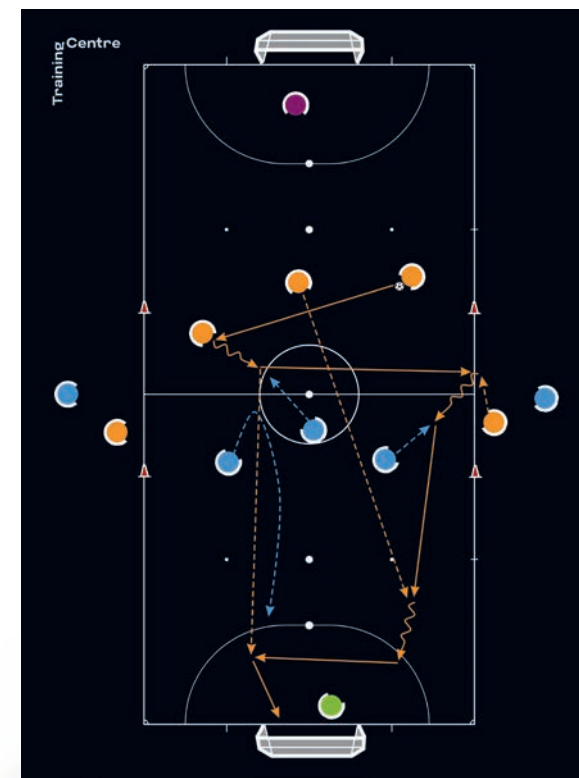
- Usar la cancha completa.
- Situar un comodín de ambos equipos en cada banda.
- Este comodín tendrá permitido incorporarse al ataque, por lo que se generará una superioridad de 4 contra 3 cuando reciba el balón delante de la línea media.

### 2.ª progresión

- Zona de juego reducida, como en la secuencia básica.
- 4 contra 4, con la obligación del equipo sin la posesión del balón de defender únicamente en campo propio.
- Se pide a los jugadores que pongan en práctica todos los movimientos ofensivos trabajados en las dos partes anteriores de la sesión.

### Principios básicos

- Cuando no tengan el balón, los jugadores de apoyo deben moverse de tal modo que puedan recibir pases paralelos a la línea de banda.
- Cuando no tengan el balón, los jugadores de apoyo deben moverse de tal modo que puedan recibir pases en diagonal.
- Cuando no tengan el balón, los jugadores de apoyo deben moverse de tal modo que puedan formar triángulos en torno a la pelota.
- Los jugadores evitarán invadir espacios ocupados por un compañero.



FIFA Training Centre



## Sistema 2-2: situaciones de 1 contra 1

### Organización

- Usar la mitad de la cancha.
- Colocar 1 portería en cada extremo de la zona de juego.
- Situar 1 guardameta en ambas porterías.
- Dividir la zona de juego en dos mitades.
- Disponer 4 atacantes y otros tantos defensores.
- Situar 2 atacantes en cada mitad.
- Situar 2 defensores en el campo del equipo atacante y los 2 restantes fuera de la cancha (junto a su portería).

### Explicación

- El guardameta del equipo atacante pone el balón en juego con un pase a un compañero situado en su propio campo.
- Una vez que el equipo con el balón se adentra jugando en campo contrario, uno de los dos atacantes y ambos defensores podrán pasar también a dicho campo.
- El equipo atacante solo podrá rematar a puerta desde dentro del campo contrario.
- Si el equipo atacante pierde la posesión o remata a puerta, los equipos intercambiarán los papeles; para ello, dos atacantes saldrán de la cancha, y entrarán dos jugadores del equipo defensor, que pasarán a atacar en un 4 contra 2.

### Variación

- Organizar un 4 contra 4 que incluya un 2 contra 2 en el campo del equipo atacante.

### Principios básicos

- Los jugadores aprovecharán toda la amplitud y longitud de la cancha para sacar el máximo partido al sistema 2-2.



FIFA Training Centre

## Sistema 1-3: espacio y verticalidad

### Organización

- Usar la cancha completa.
- Colocar 1 portería en cada extremo de la cancha.
- Situar 1 guardameta en ambas porterías.
- Disponer 4 atacantes y 2 defensoras.
- Colocar 2 balones uno al lado del otro en el campo del equipo atacante, tal y como se muestra en el gráfico superior.

### Explicación

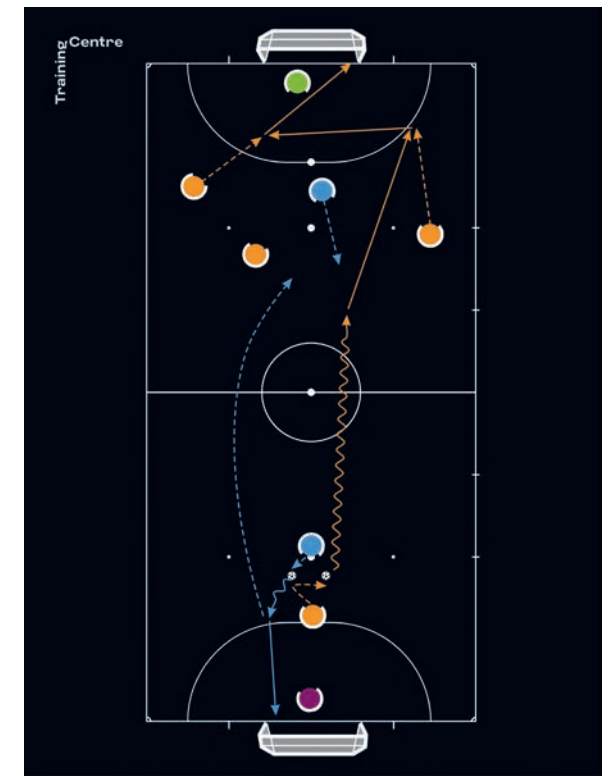
- La atacante del 1 contra 1 inicia el juego decidiendo cuál de los dos balones utilizará para atacar la portería contraria.
- Una vez que haya elegido, regateará a la rival, quien, tras dejarla pasar, enviará por alto el otro balón a la guardameta del equipo contrario y saldrá corriendo hacia su propio campo.
- La atacante tratará de combinar con sus compañeras en el campo contrario para rematar a puerta.
- Las dos atacantes que comiencen el ejercicio en las posiciones ofensivas más adelantadas solo podrán jugar al primer toque.

### Variaciones

- Dos defensoras entran en la cancha para disputar un 4 contra 4.
- La guardameta pone el balón en juego con un pase a su compañera en el 1 contra 1, o bien a otra situada en campo contrario.

### Principios básicos

- Las jugadoras aprovecharán todo el ancho de la cancha para que a las rivales les resulte difícil defender.
- Las atacantes no podrán salir del campo contrario.



FIFA Training Centre





## 12.1 Con la posesión

El balón parado supone una oportunidad perfecta para preparar jugadas ensayadas y obtener resultados positivos. Las jugadas a balón parado en el tercio ofensivo suelen buscar el gol. Sin embargo, también se aprovechan para conservar la posesión, sobre todo en zonas más retrasadas del campo.

Aunque hace tiempo que se reconoce la importancia de las jugadas a balón parado en los partidos, existen distintas tendencias con respecto a su aplicación y ejecución, especialmente en el caso de los saques de esquina. En todo caso, la falta de innovación con este tipo de jugadas en general, que tienden a replicar movimientos específicos cuando se adolece de los recursos técnicos necesarios para ejecutarlos, lastra el desarrollo del futsal.



Para que las jugadas a balón parado sean efectivas y provechosas, es fundamental sorprender al equipo defensor, que no debe saber qué va a hacer el atacante.

Los datos obtenidos durante la Copa Mundial de Futsal de la FIFA 2021™ indican que se sigue recurriendo a las jugadas tradicionales para los saques de esquina (las mismas que hace más de tres décadas). Aunque su estructura es sobradamente conocida y su ejecución es predecible, los equipos siguen sin encontrar el esquema defensivo adecuado para evitar el peligro que conllevan.

La capacidad para leer la jugada y anticiparse al tipo de saque más típico, que es un pase por alto al segundo palo para buscar una volea, es una competencia defensiva clave. Con todo, defender con efectividad las jugadas conocidas resulta más sencillo. Si este tipo de jugadas ensayadas de toda la vida no se defienden adecuadamente, es obvio que seguirán siendo una opción favorable, y, en ese sentido, hará falta mejorar las defensas para obligar a innovar; es decir, que un concepto impulsará al otro.

La innovación es un componente fundamental de la emoción del futsal. En una jugada a balón parado, un movimiento inesperado generará ventajas y abrirá un abanico de consecuencias posibles en función de cómo se ejecute. El entrenamiento progresivo y el conocimiento del juego sirven para ahondar en estas opciones, aunque es necesaria una mentalidad específica para querer probar cosas nuevas. No obstante, como ya se ha comentado en este manual, los recursos técnicos de los jugadores son esenciales en este deporte.



Cuando un equipo gana confianza y está obteniendo resultados, tiende a sacar de esquina rápidamente para aprovechar al máximo su velocidad de pensamiento y atacar las defensas cuando están desorganizadas. En general, el factor sorpresa es positivo para el equipo atacante, como también el hecho de aprovechar su mejor organización para realizar jugadas rápidas de pase y disparo, todo lo cual exige inteligencia, visión de juego e iniciativa con el balón. Otro factor muy útil en ese sentido es una mejor preparación física de los jugadores, que les permite seguir activos mientras sus rivales necesitan tiempo para recuperarse y reorganizarse.

### Principios de las jugadas a balón parado

Las jugadas a balón parado dependen del control de tres principios básicos:

- **El lanzamiento**
- **La colocación**
- **Los movimientos**

Hasta cierto punto, la posición defensiva del rival es un factor incontrolable; sin embargo, la colocación inicial del equipo atacante influye en la posición y las acciones del equipo defensor. En muchos casos, como los equipos suelen emplear las mismas opciones para el balón parado, estas jugadas pueden volverse rutinarias y previsible, y es aquí donde los entrenadores desempeñan un papel fundamental a la hora de innovar y buscar variaciones.

Los mejores equipos aprovechan al máximo sus jugadas a balón parado, y lo ideal es que dispongan de dos o tres opciones para elegir en función de la estructura defensiva del rival, lo cual exige, evidentemente, innovar en los entrenamientos y preparar una estructura.

La posición de los guardametas en las jugadas a balón parado es otro factor para tener en cuenta en los saques de esquina, y más aún en el fútbol moderno. En cuanto al lanzamiento en sí, se tiende claramente a enviar centros potentes y rasos al primer palo. Posiblemente, el objetivo es que se produzca un rebote, puesto que la posición inicial del guardameta parece haber cambiado en un intento por anticiparse y cubrir los ángulos hacia los que podría desplazarse el balón para un disparo desde fuera del área. Este proceder puede relacionarse con cambios en los esquemas defensivos, sobre todo cuando se coloca un bloque de tres jugadores en el saque de esquina.

En cuanto al equipo defensor, se puede optar por plantear esquemas diferentes para defender los saques de esquina

y, en lugar de reaccionar a la posición inicial del rival, controlar las opciones de que dispone. Como el principio fundamental de una jugada de ataque a balón parado es fijar a los defensores, la colocación de los atacantes influye de forma determinante. Si los defensores no reaccionan a esa colocación, el espacio que los atacantes pretendan aprovechar o el bloque que quieran aplicar dejarán de ser efectivos, lo que provocará que la defensa pase a dominar la jugada.

Un equipo que defiende los saques de esquina siempre de la misma forma resulta predecible y, sin pretenderlo, está mostrando a su rival cómo puede jugar.

Las jugadas a balón parado clásicas seguirán siendo efectivas mientras las defensas no estén preparadas para anticiparse y contrarrestar su amenaza. Aquí hacemos referencia a objetivos de entrenamiento relacionados con la lectura de la jugada y el conocimiento del juego.

Los equipos que deseen progresar llegarán a innovar. Además, los entrenadores deberán tomar nota de que, aunque un equipo disponga de varias opciones para cada jugada ofensiva a balón parado, lo mismo le ocurre al equipo que no tiene la posesión, cuya defensa deberá leer las posibles consecuencias de la jugada y organizarse para reaccionar adecuadamente.

Aunque las posiciones del equipo atacante y la adopción de los principios básicos de las jugadas a balón parado sean importantes, la ejecución técnica es fundamental si se quiere aprovechar cada oportunidad.

La voluntad de experimentar es el único camino para ensayar conceptos diferentes, y el mejor momento para hacerlo es durante la competición, cuando las consecuencias de las jugadas no pueden predecirse como durante los entrenamientos.

## 12.1.1 El saque de banda (con la posesión)



El saque de banda es una acción muy frecuente en el fútbol y, para los entrenadores, su preparación se ha convertido en un elemento fundamental para marcar goles. En la actualidad, un porcentaje considerable de los tantos que se anotan durante los partidos provienen de saques de banda ejecutados en el último tercio del campo, lo que justifica la mayor atención que les prestan últimamente los técnicos.

Un saque de banda se efectúa con dos objetivos principales:

1. **Provocar una ocasión de gol.**
2. **Conservar la posesión del balón.**

Sobre estos objetivos influye la distancia hasta la portería rival, la colocación de los defensores, la posición de los compañeros y, lo más importante, la lectura de la jugada por parte del jugador que ejecuta el saque.

Debido a la cuenta de cuatro segundos, la capacidad de reacción ante la colocación del resto de jugadores y el uso de los recursos técnicos adecuados son dos componentes esenciales del saque de banda. Es habitual que algunos equipos, aunque la defensa rival pueda estar desorganizada, ante una oportunidad clara de poner el balón en juego rápidamente, prefieran no hacerlo, y en su lugar confían en su preparación y esperan para ejecutar sus jugadas ensayadas. Esto demuestra que existe una estrategia de desarrollo progresivo. Es posible que un saque rápido no siempre ofrezca mejores resultados que un saque ensayado y bien ejecutado. En realidad, los equipos necesitan una mezcla de ambas cosas y, en todo caso, el dominio de ambas situaciones es una cualidad clave de los equipos de fútbol más avanzados.

Si la defensa logra neutralizar la acción ensayada a balón parado, el objetivo primordial será conservar la posesión del balón. En ese caso, lo habitual es buscar un pase atrás para iniciar la jugada con una formación más segura (3-1) antes de tratar de construir otra jugada de ataque. Es importante recordar que, en esta situación, un saque de banda representa una oportunidad para conservar la posesión, una buena colocación y, sobre todo, el control del juego.



### Aspectos tácticos del saque de banda

#### Bloqueos

Los bloqueos son un recurso habitual que emplean muchos equipos para permitir pases largos o contrarrestar una acción defensiva. En el fútbol, dos de los tipos de bloqueos más comunes son el bloqueo directo y la maniobra de «bloqueo y continuación».

#### Fintas

Un aspecto clave de los saques de banda es el uso de las fintas para engañar al rival; es decir, inducirle a pensar que el pase va a ir en una dirección para luego enviarlo en otra.

#### Postura

Aunque en ocasiones pasa desapercibida, es importante prestar atención a la postura correcta del jugador que ejecuta el saque antes, durante y después de la acción, porque influye en el resultado. Comienza erguido para ver todo el campo antes de flexionar las piernas, pero mantiene la cabeza levantada para analizar la jugada y elegir la mejor opción de pase. Hay jugadores que apartan el pie del balón, mientras que otros lo pisan hasta que lo ponen en juego.

#### Tiempo

Las Reglas de Juego del Fútbol de la FIFA establecen un límite de cuatro segundos para sacar, a discreción del árbitro. Es importante entrenar la percepción de la cuenta de cuatro segundos para que los jugadores se acostumbren y no se pongan nerviosos al sacar bajo presión. Por esa razón, en lugar de limitar el número de pases de un ejercicio en los entrenamientos, restricción que no es propia de las reglas de juego, se puede establecer un tiempo máximo de cuatro segundos para simular un partido real.

#### Uso del guardameta

El uso del guardameta como quinto jugador está cobrando importancia en todos los niveles del fútbol, ya que su presencia en el campo contrario supone una ventaja numérica que ayuda a superar la presión alta del rival.

Siempre que lo permitan las Reglas de Juego del Fútbol de la FIFA, el guardameta puede actuar como quinto jugador de campo. Esta forma de jugar confirma la necesidad de mejorar tanto los recursos técnicos (pase, control, etc.) como los tácticos (cómo y a quién pasar) en sus entrenamientos.



### Aspectos técnicos del saque de banda

Los aspectos tácticos del pase están íntimamente relacionados con los técnicos (el tipo de pase, su potencia, velocidad y dirección, si es un pase por alto, raso, etc.). Todos estos aspectos se resumen en un concepto: la calidad del pase.

Varios tipos:

- **Pase por alto por encima de la defensa, buscando un remate. Si el pase es demasiado alto, dará ventaja a la defensa, por lo que es vital que la altura sea perfecta para que el rematador pueda buscar una volea.**
- **Pase raso, preferentemente con potencia, hacia la pierna buena de un compañero para que este pueda recibirlo y controlar.**

#### 12.1.2 El saque de esquina (con la posesión)

Las consecuencias de un saque de esquina (como ocurre con todas las jugadas a balón parado) pueden ser muy distintas. Sin embargo, dado que se ejecuta muy cerca de la portería rival y ofrece la ventaja de controlar la jugada, su objetivo principal es el de marcar un gol o, por lo menos, poner en apuros a la defensa rival.

En determinadas ocasiones, el objetivo no es otro que el de mantener la posesión. Esto sucede cuando la estructura defensiva del rival se impone a las opciones creativas del equipo atacante, que dependen del marcador, del tiempo que falte, de la probabilidad de que el saque de esquina sea efectivo y de que el jugador que va a ejecutarlo sepa leer la jugada. Todos estos aspectos son fundamentales para elegir la acción más adecuada.



#### 12.1.3 El tiro libre (con la posesión)

El elemento más significativo de un tiro libre es la sincronización entre los movimientos del equipo y el envío del balón.

En esta situación, es importante que el jugador que ejecuta el tiro libre tenga claros los conceptos de la sincronización y la precisión y, por lo tanto, envíe el balón con la potencia y la trayectoria adecuadas. Por este motivo, quien golpea debe tomarse su tiempo, no perder el control y estar atento a la jugada, así como a la colocación de sus compañeros y de los contrarios.

Una vez más, los resultados deseados de un tiro libre dependerán de la posición desde la que se saque, de la fase del partido y del esquema defensivo del rival. En el fútbol, la cuenta de cuatro segundos es un factor determinante, y es importantísimo que todos los jugadores del equipo atacante estén preparados y atentos. Además de tener como objetivo el gol, un tiro libre puede presentar un carácter más estratégico y ejecutarse con el fin de no perder la posesión.





## 12.2 Sin la posesión

**Un aspecto fundamental de la posesión, pero que suele pasarse por alto, es el hecho de saber qué hacer cuando se pierde el balón.**

Si se empieza a pensar en ello cuando la pelota ya está en posesión del rival, será demasiado tarde. Por lo tanto, todo ataque y contraataque debe contar con algún tipo de «plan B» o medida de seguridad que aplicar inmediatamente en caso de que se pierda la posesión.

El ejemplo de las jugadas a balón parado es distinto, ya que en ellas imperan los principios defensivos de temporizar, tapar y dirigir. En las jugadas a balón parado, como el esférico tarda un tiempo en volver a ponerse en juego, el equipo que defiende tiene la oportunidad de organizarse; sin embargo, hay que plantearse cómo evitar que el rival ejecute un saque y un movimiento rápidos (es decir, cómo temporizar).

Todo equipo que quiera defender las jugadas a balón parado con la máxima efectividad debe contar con un

plan para limitar los espacios, tanto individual como colectivamente. Cuanto más cerca de la portería se ponga el balón en juego, más importancia cobrará el guardameta en la organización de la defensa. Una vez más, se ponen de manifiesto el papel del guardameta y su relevancia, ya que, al ocupar siempre la posición más retrasada con respecto al balón, es quien goza de una mejor situación para observar todo el campo (el balón, los espacios, los compañeros y los rivales).

Para el equipo que defiende, la clave de las jugadas a balón parado es organizarse antes que el equipo que ataca, sin olvidar la cuenta de cuatro segundos y sabiendo que es vital negar al jugador que saca la posibilidad de poner el balón en juego rápidamente. Para defender de forma efectiva, es fundamental tener una buena organización.

### 12.2.1 El saque de banda (sin la posesión)

Existen diferentes tácticas para contrarrestar la amenaza de los saques de banda.

En la Copa Mundial de Futsal de la FIFA Lituania 2021™, la edición más reciente, se marcaron 32 tantos a partir de saques de banda, lo que representa más de un 10 % del total de goles anotados durante el torneo. La conclusión es que defender las jugadas a balón parado nunca ha sido tan importante como en el futsal moderno.

En vista de que los saques de banda son cada vez más innovadores y variados, los equipos deben evaluar cómo adaptarse y defenderse ante las distintas amenazas que presenta esta forma de reanudar el juego. Aquí, el entrenador desempeña un papel importante porque es quien debe diseñar una resistencia apropiada con una buena colocación y el uso de bloques defensivos.

En general, la defensa suele ser individual o en zona, aunque, bien ejecutadas, ambas opciones son efectivas.

#### Aspectos tácticos

Cuando se defiende un saque de banda, la **orientación del cuerpo** es un componente importante de la capacidad de reacción, además de constituir un intento de dirigir al rival hacia donde el defensor quiere que juegue. Las probabilidades de defender con éxito aumentan cuando se sabe dónde está el balón y cuál es su trayectoria potencial, dónde está el rival más cercano y dónde están los compañeros, con el fin de anticiparse a una posible jugada ensayada. Esto pone de relieve la importancia de los jugadores sin balón por encima de quién vaya a ejecutar el saque.

También es importante la **comunicación** (sobre todo en la defensa en zona), ya que, de cara a evitar errores y falta de organización, los defensas tienen que hablar para saber a quién va a marcar cada cual dentro de su zona cuando los atacantes empiecen a moverse.

Aquí, el papel del guardameta es esencial porque, en muchas ocasiones, es el único que tiene a la vista a todos los jugadores, debido a su posición con respecto al balón.

### 12.2.2 Saques de esquina y tiros libres (sin la posesión)

A menudo, se cree que el equipo que defiende no controla estas situaciones y que es el equipo atacante quien lleva la iniciativa; sin embargo, muchas veces sucede al revés.

Cuando un equipo ataca, suele situar a sus jugadores para que la defensa se coloque como ellos quieren y se creen espacios, se abran opciones de pase y se generen ventajas en la jugada. En ese caso, la organización defensiva se pondría, en cierto modo, al servicio del equipo atacante. No obstante, al equipo defensor le

queda cierta libertad para gestionar el riesgo y marcar la dirección de la jugada.

Es importante tener en cuenta que la estrategia defensiva debe centrarse en cortar las líneas de pase y ocupar o tapar los espacios que el atacante desee aprovechar. En cierto modo, dar instrucciones sobre cómo colocarse para los saques de esquina o los tiros libres carece de sentido, puesto que todas las jugadas a balón parado son distintas, pero hay que respetar una serie de principios de la defensa en estático.





La inmensa mayoría de los jugadores jóvenes cuentan con un referente, que puede ser un jugador o jugadora, su padre o madre, o su hermano o hermana, y que a menudo influye en la elección de la posición en la que querrá jugar.

Tanto los entrenadores como los padres deben reconocer que, antes de los 12 años, ni se puede ni se debe asignar a los jugadores a una posición específica. Para que todos los niños disfruten de la mejor experiencia posible dentro del fútbol y de un mayor número de oportunidades de desarrollo, se les debe animar a practicar este deporte desde varias posiciones. Por ejemplo, si un guardameta no sabe lo que es recibir un balón en los pies a gran velocidad desde la posición de pivote, ¿cómo puede saber cuál es la mejor forma de enviar el balón a su pivote? Por consiguiente, el entrenador de **jugadores en fase de desarrollo** debe aceptar el concepto de desarrollo del jugador completo, que goza de una buena comprensión del juego en todas las posiciones cuando alcanza los 12 años. De lo contrario, podría entenderse que está perjudicando a sus jugadores, ya que un supuesto guardameta de seis años podría perderse la oportunidad de ser mejor como jugador de campo que como portero. Aquí es donde el entrenador debe adoptar un enfoque justo y motivador para tratar con los potenciales porteros, de forma que todos los jugadores participen en todas las sesiones, y que los etiquetados como «guardametas» no queden aislados a estas edades.



Como consecuencia, esta sección no se aplicará generalmente a los **jugadores en fase de desarrollo** a menos que exista una razón clara para hacerlo. Obviamente, hay que estimular a los guardametas jóvenes si tienen vocación y motivación para practicar el fútbol, pero también deberán participar en el entrenamiento de los jugadores de campo para mejorar y pulir su juego con los pies, sus capacidades motrices y su colocación con el fin de mejorar su conocimiento general del juego y sus posiciones.

Para más información, consulta el manual del EL GUARDAMETA DE FUTSAL





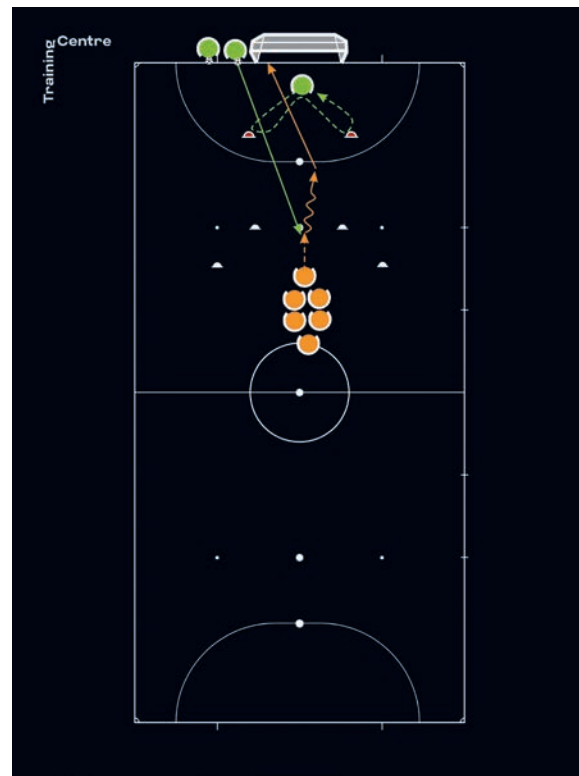
## Bloquear y dar continuidad al juego

### Organización

- Usar la cancha completa.
- Colocar 1 portería en cada extremo de la cancha.
- Delimitar con conos una línea discontinua a 9 m de la línea de meta de una de las porterías.
- Utilizar 3 guardametas: 1 en la portería y 2 junto a ella (guardametas 2 y 3).
- Dar 1 balón a los guardametas 2 y 3.
- Poner en fila a los 6 atacantes por detrás de la línea de 9 m.
- Colocar 1 cono a 5 m en línea recta de cada poste.

### Explicación

- El guardameta 1 se desplaza desde un punto imaginario ubicado ligeramente por delante del centro de la línea de meta hasta los dos conos, y viceversa.
- Mientras el guardameta 1 realiza estos movimientos, el guardameta 2 pasa el balón a ras de suelo al primer atacante de la fila, que tiene dos opciones: rematar de primeras a portería desde más allá de la línea de nueve metros o controlar el balón por detrás de dicha línea y avanzar hasta la zona situada entre esa línea y el borde del área penal. En este caso, tendrá tres segundos para jugar un 1 contra 1 con el guardameta y finalizar.
- Si el guardameta rechaza el disparo y el balón le llega de nuevo al atacante, este dispondrá de dos toques como máximo para finalizar la jugada.
- La secuencia termina cuando el balón sale, el guardameta se hace con la posesión o el atacante marca gol.
- Una vez finalizada la secuencia, los guardametas intercambian posiciones: el guardameta 3 pasa el balón a ras de suelo al siguiente atacante de la fila, el guardameta 2 ocupa la portería y el guardameta 1 se sitúa junto a ella.



FIFA Training Centre

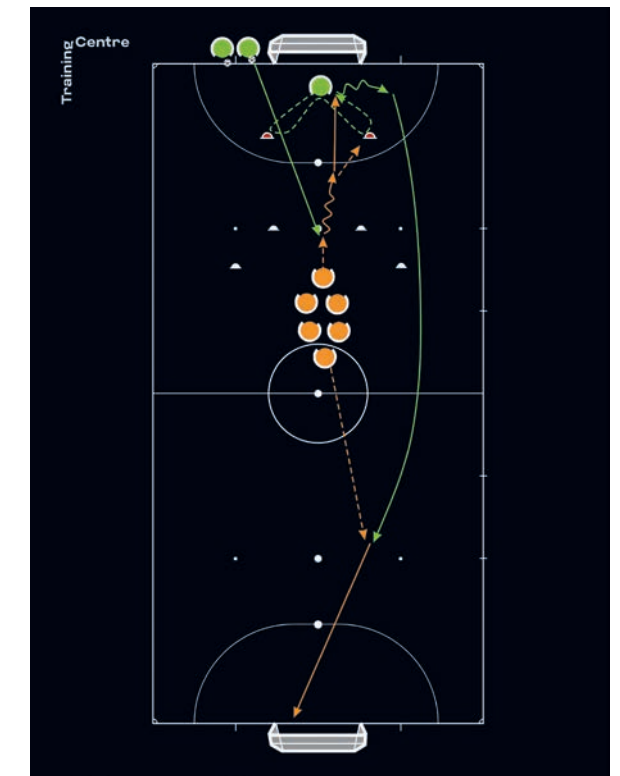
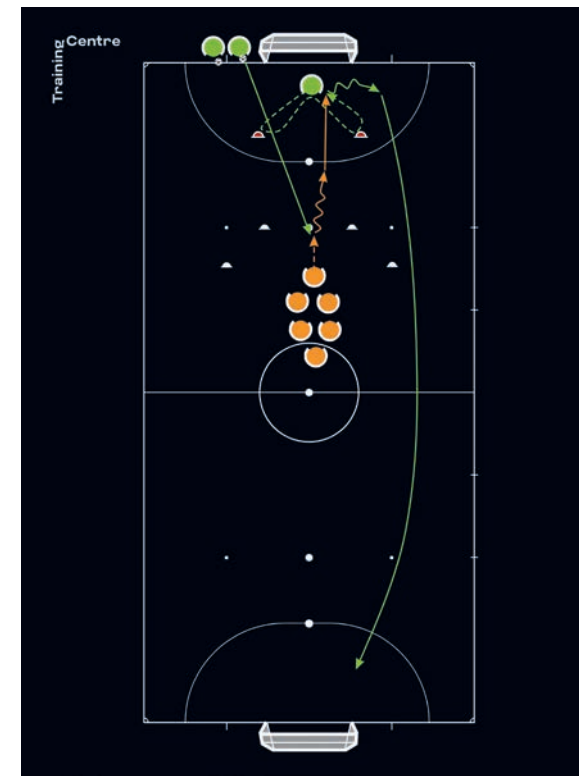
### Variaciones

#### 1.ª variación

- Si el guardameta se hace con la posesión del balón, intentará marcar gol directamente en la portería contraria con un saque con el pie. Si no logra marcar, seguirá ocupando la portería en el siguiente ataque.

#### 2.ª variación

- Si el guardameta se hace con la posesión del balón, iniciará un contraataque rápido con un lanzamiento en largo hacia el último atacante de la fila, que se situará en campo contrario y deberá rematar de primeras en los cuatro segundos posteriores a la recuperación del balón por parte del guardameta. El atacante de la secuencia anterior puede presionar al guardameta.



#### 3.ª variación

- Nada más hacerse con la posesión, el guardameta puede elegir entre chutar directamente con el pie hacia la portería contraria o pasar el balón al último atacante de la fila.

### Principios básicos

- El guardameta debe interpretar el lenguaje corporal del atacante y decidir si es mejor salir de la portería para achicar espacios.
- Si el atacante se prepara para rematar a portería y el guardameta ya ha iniciado la salida para achicar espacios ante un posible 1 contra 1, deberá frenarse para evitar que el disparo del atacante le sorprenda en movimiento.



## Detener remates frontales

### Organización

- Delimitar 1 zona de juego de 15 × 20 m.
- Colocar 1 portería en un extremo de la zona de juego.
- Delimitar con conos una línea discontinua a 9 m de la línea de meta.
- Utilizar 3 guardametas: 1 en la portería y 2 junto a ella (guardametas 2 y 3).
- Dar 1 balón a los guardametas 2 y 3.
- Poner en fila a los 6 atacantes por detrás de la línea de 9 m.

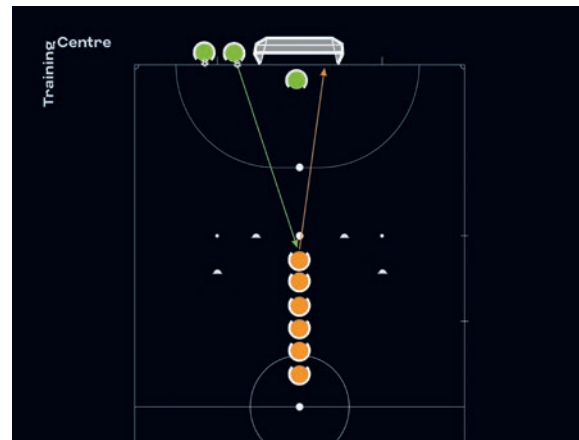
### Explicación

- El guardameta 2 realiza un saque raso con la mano al primer atacante de la fila, que remata de primeras desde más allá de la línea de 9 m.
- La secuencia termina cuando el balón sale, el guardameta se hace con la posesión o el atacante marca gol.
- Una vez finalizada la secuencia, los guardametas intercambian posiciones: el guardameta 3 pasa el balón a ras de suelo al siguiente atacante de la fila, el guardameta 2 ocupa la portería y el guardameta 1 se sitúa junto a ella.
- Si el guardameta rechaza el disparo y el balón le llega de nuevo al atacante, este dispondrá de dos toques como máximo para finalizar la jugada.

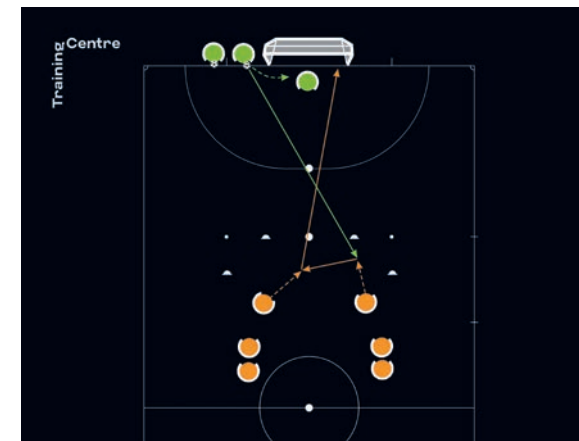
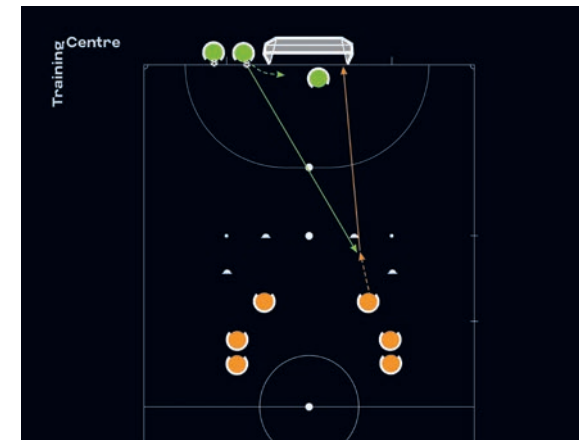
### Variaciones

#### 1.ª variación

- Se incorpora un segundo atacante a la secuencia para aumentar el grado de incertidumbre del guardameta.
- El guardameta realiza movimientos laterales entre los dos postes (ligeramente adelantado con respecto a la línea de meta), los toca con la mano y se prepara para intervenir cuando el atacante recibe el balón.
- Si el guardameta rechaza el disparo y el balón le llega de nuevo al atacante, el segundo atacante se suma a la jugada y se genera un 2 contra 1.



FIFA Training Centre



#### 2.ª variación

- El atacante tiene la opción de finalizar con un remate a portería o pasar el balón a un compañero para que este dispare.

#### 3.ª variación

- Los dos atacantes pueden dar un máximo de tres pases antes de finalizar la jugada.

### Principios básicos

- El atacante debe permanecer atento a los rechaces de su remate inicial.
- El guardameta debe desviar los remates hacia los costados para no conceder al atacante una nueva oportunidad.
- El guardameta debe estar parado y con los dos pies apoyados en el suelo cuando el atacante remata a puerta.





## Defender remates desde las bandas

### Organización

- Delimitar 1 zona de juego de 15 × 20 m.
- Colocar 1 portería en un extremo de la zona de juego.
- Delimitar con conos una línea discontinua a 9 m de la línea de meta y marcar dos zonas de 5 m de ancho en las bandas.
- Colocar una pareja de atacantes en cada una de las dos zonas centrales, aproximadamente 1 metro por detrás de la línea de 9 m.
- Colocar una pareja de atacantes en cada una de las dos zonas de banda, aproximadamente 1 metro por detrás de la línea de 9 m.
- Utilizar 4 guardametas: 1 en la portería y los otros 3 junto a ella (guardametas 2, 3 y 4).
- Dar 1 balón a los guardametas 2, 3 y 4.

### Explicación

- El guardameta 2 realiza un saque raso con la mano a uno de los atacantes de las zonas centrales, quien debe rematar de primeras.
- La secuencia termina cuando el balón sale, el guardameta se hace con la posesión o el atacante marca gol.
- Una vez finalizada la secuencia, los guardametas intercambian posiciones: el guardameta 3 pasa el balón a ras de suelo al siguiente atacante de la fila, el guardameta 2 ocupa la portería, el guardameta 1 se sitúa al final de la fila que hay junto a la portería y el guardameta 4 avanza una posición en dicha fila.
- Si el guardameta se hace con el balón, realizará un pase raso a uno de los atacantes situados en una de las dos zonas de banda. Después de pasar el balón, el guardameta intercambia su posición con la del siguiente compañero situado junto a la portería. Este, por tanto, afronta una situación ofensiva en la que el jugador de banda dispone de dos toques para rematar a portería o pasar el balón al compañero del otro costado que llega al segundo palo.
- El jugador de banda que recibe el balón del guardameta no puede entrar en la zona central ni en el área penal.



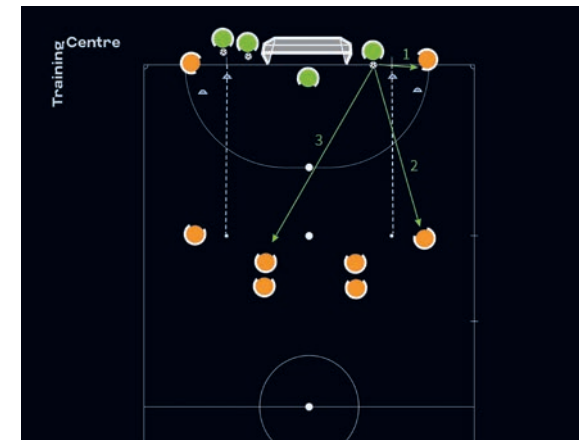
FIFA Training Centre

### Variaciones

- Colocar dos conos (según se muestra en la figura) y un atacante cerca de la línea de meta a ambos lados de la portería.
- El guardameta dispone ahora de tres posibles receptores del balón para iniciar la secuencia: un jugador situado junto a la línea de meta, un jugador de banda o un jugador de la zona central.
- Los atacantes deciden si rematar de primeras o pasar el balón a un compañero, que deberá finalizar la jugada con un toque.
- Si el guardameta envía un pase raso a uno de los jugadores situados junto a la línea de meta, este podrá pasar el balón a uno de los dos jugadores de la zona central o al jugador de la otra banda.

### Principios básicos

- El guardameta no debe encoger los brazos cuando el atacante remate.
- El guardameta debe aguantar el mayor tiempo posible en la posición básica defensiva.
- El guardameta debe cubrir la portería lo máximo posible para dificultar que los atacantes marquen gol.
- El guardameta debe leer la jugada y ajustar su posición constantemente en función de las intenciones del atacante.





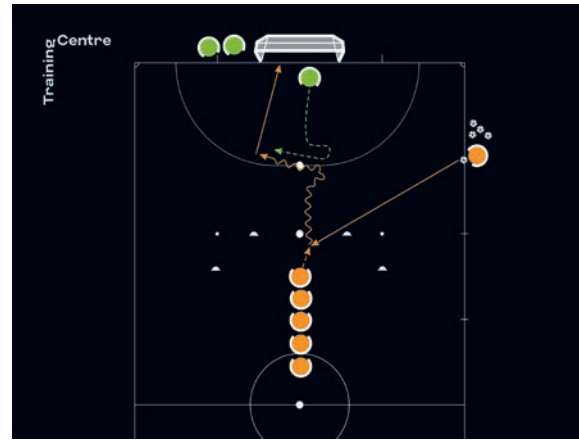
## Defender el borde del área

### Organización

- Delimitar 1 zona de juego de 15 × 20 m.
- Colocar 1 portería en un extremo de la zona de juego.
- Delimitar con conos una línea discontinua a 9 m de la línea de meta.
- Poner en fila a 6 atacantes, 1 metro por detrás de la línea de 9 m.
- Disponer un punto de saque en una de las dos bandas y colocar 1 balón y 1 sacador.
- Utilizar 3 guardametas: 1 en la portería y 2 junto a ella (guardametas 2 y 3).

### Explicación

- El sacador envía el balón con el pie a la franja que forman la línea de 9 m y el borde del área penal para que lo controle el primer atacante de la fila.
- Este dispone de tres segundos y de un número ilimitado de toques para finalizar la jugada.
- Si el guardameta rechaza el disparo y el balón le llega de nuevo al atacante, este dispondrá de dos toques para finalizar la jugada.
- La secuencia termina cuando el balón sale, el guardameta se hace con la posesión o el atacante marca gol.
- Una vez finalizada la secuencia, los guardametas intercambian posiciones: el guardameta 2 ocupa la portería, el guardameta 1 se sitúa al final de la fila que hay junto a la portería y el guardameta 3 avanza a la primera posición de dicha fila.
- Si el guardameta se hace con el balón, realizará un pase raso al atacante que ocupa la primera posición de la fila e intercambiará su posición con la del compañero que espera junto a la portería, quien afrontará una situación de 1 contra 1.



FIFA Training Centre

### Variaciones

#### 1.ª variación

- Se añade un sacador y un balón en la línea de banda contraria, y el atacante elige desde qué banda desea recibir el pase.

#### 2.ª variación

- El atacante recibe primero el pase desde una banda y, después, desde la otra.

#### 3.ª variación

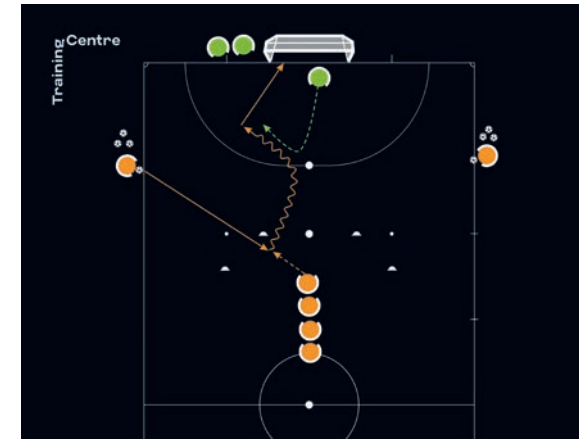
- Se colocan dos balones en la zona central, entre la línea de 9 m y el borde del área. Después de repetir la 2.ª variación, el atacante elige uno de los dos balones para jugar un 1 contra 1 con el guardameta.

#### 4.ª variación

- El atacante elige uno de los cuatro balones para realizar la jugada. Dispone de cuatro segundos para tomar una decisión y amagar entre una opción u otra, y de tres segundos para finalizar la jugada a partir del primer contacto con el balón.

### Principios básicos

- El guardameta solo saldrá del área penal para despejar el balón o para desviarlo con el pie y evitar el gol.





## Defender desde la línea de meta

### Organización

- Delimitar 1 zona de juego de 15 × 20 m.
- Colocar 1 portería en un extremo de la zona de juego.
- Delimitar con conos una línea discontinua a 9 m de la línea de meta y marcar dos zonas de 5 m de ancho en las bandas.
- Colocar una pareja de atacantes en cada una de las zonas de banda, 1 metro por detrás de la línea de 9 m. Colocar 1 atacante dentro del área penal. Los 2 atacantes restantes, que se turnarán para ocupar la posición del atacante en el interior del área al término de cada secuencia, formarán una fila entre las dos zonas exteriores.
- Utilizar 4 guardametas: 1 en la portería y los otros 3 junto a ella (guardametas 2, 3 y 4).
- Dar 1 balón a los guardametas 2, 3 y 4.

### Explicación

- El guardameta 2, situado junto a la portería, tiene dos opciones para iniciar la secuencia: pasar el balón al atacante que se encuentra en el interior del área, quien rematará de primeras a portería, o pasar el balón a uno de los dos jugadores de banda. En este caso, el jugador de banda controlará el balón antes de avanzar y podrá rematar directamente a portería o pasar la pelota al compañero situado en el interior del área, en la zona del segundo palo.
- La secuencia termina cuando el balón sale, el guardameta se hace con la posesión o el atacante marca gol.
- Una vez finalizada la secuencia, los guardametas intercambian posiciones: el guardameta 3 pasa el balón a ras de suelo al siguiente atacante de la fila, el guardameta 2 ocupa la portería, el guardameta 1 se sitúa al final de la fila que hay junto a la portería y el guardameta 4 avanza una posición en dicha fila.
- Cuando el balón está en juego, cualquier jugador de campo (incluidos los que esperan en la fila) puede rematar a portería con un máximo de dos toques.



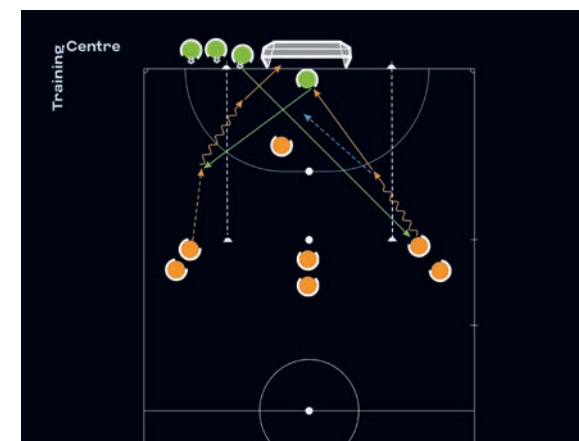
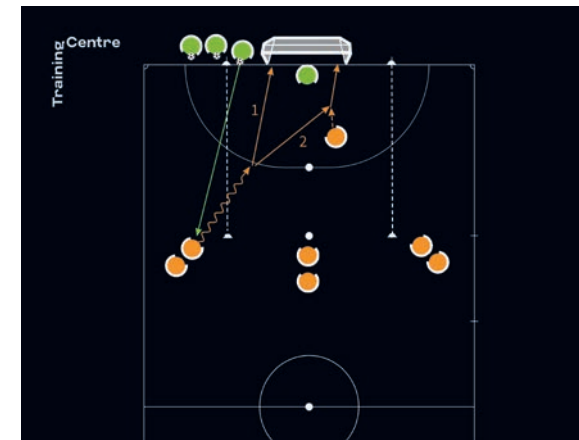
FIFA Training Centre

### Variaciones

- El atacante situado en el interior del área dispone de tres toques como máximo para finalizar la jugada.
- Cuando el guardameta bloca el balón, el atacante que ha rematado pasa a defender para crear una situación de 2 contra 1 más el portero. El guardameta realiza un saque raso con la mano a uno de los dos atacantes y coopera con el defensor para defender el ataque.

### Principios básicos

- El guardameta se centra en adoptar la posición correcta para poder defender las distintas situaciones de ataque.
- El guardameta ajusta constantemente su posición para estar siempre entre el balón y la línea de meta.
- Al realizar el paso de valla, el guardameta debe deslizar el talón por el parqué.







### Cualidades y requisitos específicos

El futsal es un deporte único. Las reglas de juego, las dimensiones del campo, el balón con un bote mínimo que permanece más tiempo en juego, el número de jugadores y las sustituciones constantes contribuyen a que sea tan especial. En consecuencia, el desarrollo de la condición física de los jugadores deberá tener en cuenta sus requisitos específicos. El objetivo será proporcionarles la energía necesaria para que participen en el juego táctico con una ejecución técnica lo más efectiva posible.

Para estudiar a fondo las diferentes exigencias de este deporte, se han analizado los datos disponibles, lo cual resulta particularmente relevante en el futsal de élite, ya que dispone de más recursos. No obstante, esos datos definirán la trayectoria de los jugadores desde su infancia hasta la edad adulta, de forma que estén lo mejor preparados posible para las exigencias y dificultades que encontrarán al llegar a la élite.

Uno de los errores más comunes que se cometen es pensar que el jugador de futsal debe ser capaz de soportar una carga física muy intensa; sin embargo, aunque esto puede ser así en ciertos aspectos, existen muchos factores que determinan la velocidad del juego y las cualidades físicas necesarias para ponerlo en práctica. Por ejemplo, el estilo de juego varía entre unos continentes y otros. En las naciones donde el desarrollo del futsal es más limitado, la posesión del balón se pierde y recupera constantemente, lo que implica una mayor exigencia física y una mejor preparación de los jugadores. Por otra parte, en las naciones donde se lleva más tiempo practicando el futsal, es más habitual ver partidos tácticos que tal vez requieran menos momentos de alta intensidad (aparte de los contraataques y repliegues). En este sentido, la carga física tiende a focalizarse más y ser menos constante, al contrario que en aquellos países donde se lleva menos tiempo jugando al futsal, con transiciones más frecuentes.

Para reafirmar esta explicación, debemos consultar los datos y estudiar detenidamente sus conclusiones.

### Planes de entrenamiento semanales

Los planes pueden centrarse en lo que sucede los días de partido. Los días, semanas y meses previos a los partidos son importantes, pero son los partidos los que dan forma a ese proceso continuo.

### Peculiaridades de la preparación física en jugadores jóvenes

Los jugadores jóvenes se desarrollan físicamente a lo largo de su infancia y en los primeros años de su adolescencia. El tipo de ejercicio que realicen durante su juventud marcará su morfología y su capacidad física en el futuro. Por otra parte, el exceso de ejercicio durante esa época puede provocar desequilibrios físicos que inhiban ese desarrollo. Aunque los jóvenes son relativamente resilientes, sus responsables tienen un deber de diligencia y la obligación de intentar comprender sus necesidades individuales para actuar de forma adecuada y protegerlos.



Los jugadores maduros son un reflejo de las actividades y las oportunidades de desarrollo que han vivido durante su juventud, dado que estos hábitos se consolidan a edades tempranas. A mayor edad, más les costará cambiar.

Esta sección puede aplicarse a jugadores de 16 años en adelante, ajustándose a la fase de desarrollo que esté atravesando cada jugador. Por debajo de esta edad, no se recomienda alcanzar un nivel de actividad física más allá del juego normal.

Hay que animar a los jóvenes a que jueguen dentro de ciertos límites para evitar una sobreexposición que podría repercutir negativamente sobre su crecimiento, y es que los niños siguen jugando mientras su cuerpo se lo permite. Después, según su personalidad, emplean una forma u otra de decirnos que quieren parar. A los jugadores jóvenes les basta con su propio peso para ejercitarse y desarrollar su musculatura y su capacidad aeróbica. Además, eso los ayuda de forma natural a un desarrollo físico correcto.

Cuando los **jugadores en fase de desarrollo** empiezan a jugar, hay ciertos principios clave de movimiento, como la coordinación, la velocidad, la fuerza, la agilidad y el contacto físico, que deben desarrollarse dentro del ámbito del futsal.



A medida que van desarrollándose y madurando en ese entorno, sus necesidades van cambiando, de forma que se puede ir haciendo más hincapié en la táctica individual y de equipo, los sistemas de juego, la forma física, las complejidades técnicas y los movimientos más sofisticados. En estos contextos puede introducirse una mezcla de ejercicios y prácticas centradas en el desarrollo de ciertas cualidades técnicas básicas, y que también influirán sobre el desarrollo físico del jugador, que habrá que ir trabajando aparte. Naturalmente, no debemos olvidarnos de permitir largos periodos de juego durante los entrenamientos, de forma que la transferencia de conceptos más complejos mejore la adquisición de aptitudes dentro de un marco imprevisible como el de los partidos. Conforme se vayan desarrollando los jugadores, el entrenador puede ir sometiéndolos a pruebas más exigentes y complejas. Esta forma de trabajar va siempre ligada a la capacidad y el desarrollo físico, que son dos principios fundamentales en estas edades, hasta los 18 años e incluso posteriormente.

A la hora de plantearse actividades físicas para niños, hay que tener en cuenta los aspectos psicológicos y biológicos de su crecimiento en las distintas edades.

No es apropiado entrenar a los **jugadores en fase de desarrollo o en categorías juveniles** igual que a los adultos: es necesario diseñar las sesiones de entrenamiento pensando en todo momento en la edad de los participantes.

La demanda de intensidad, la preparación física y mental y la recuperación varían durante las distintas fases del desarrollo, pero son aspectos intrínsecos de la planificación de las sesiones y de los mesociclos y macrociclos empleados en la preparación.

#### Directrices sencillas:

- Adaptar las reglas del juego al nivel de conocimientos y desarrollo de los niños.
- Adaptar las tareas al nivel de preparación de los niños para que el aprendizaje/entrenamiento los motive.
- Emplear el refuerzo positivo con todos los niños.
- Plantearse objetivos a corto plazo para que los niños no se desmotiven.
- Usar el juego y la curiosidad como factores para motivar a los niños.
- Recordar que el fracaso en la competición puede desmotivar a los niños. Hacer hincapié en la participación, que además debe reforzarse positivamente.

#### Resistencia

- El consumo máximo de oxígeno es producto en un 90 % de la influencia genética, mientras que el entrenamiento solo es responsable del 10 % restante.
- No deben realizarse esfuerzos anaeróbicos lácticos hasta los 15-16 años.

#### Fuerza

- A partir de los 16-17 años, se puede empezar a trabajar en la mejora de la fuerza máxima, aunque con precaución.
- A partir de los 16-18 años, se puede empezar a trabajar en el desarrollo de la potencia explosiva.
- A partir de los 18, puede desarrollarse la fuerza-resistencia láctica.

#### Velocidad

- Los jugadores jóvenes pueden empezar a realizar ejercicios y juegos que trabajen la velocidad con esfuerzos de corta duración.
- A partir de los 14-15 años en el caso de los chicos y de los 9-13 en el caso de las chicas, se puede entrenar la aceleración y la velocidad de movimientos.
- La edad óptima para entrenar la velocidad suele estar entre los 16 y los 18 años.

#### Flexibilidad

- La flexibilidad se reduce con la edad.
- La flexibilidad infantil se empieza a reducir considerablemente a partir de los 10 años en el caso de los niños y a los 12 en el de las niñas.
- La estructura ósea está más consolidada a partir de los 14-16 años, lo que implica un aumento en la fuerza muscular y una disminución de su elasticidad.
- La flexibilidad debe trabajarse a diario.

#### Coordinación

El trabajo para mejorar la coordinación se puede clasificar en tres grupos:

##### 1. Ejercicios que no requieren el uso de material

Ejercicios variados para la cabeza, el torso, las piernas (distintos tipos de giros, saltos, cambios de ritmo, etc.).

##### 2. Ejercicios que requieren el manejo de objetos con habilidad

Trabajo con palos, balones, cuerdas, etc. Además de trabajar la habilidad necesaria para el manejo de los objetos, estos ejercicios ayudan a los jugadores a calcular posibles trayectorias y posiciones adecuadas para lanzar y recibir..

##### 3. Ejercicios específicos de este deporte

Control del balón: conducción, regate, etc.

Para mejorar la coordinación, se recomienda empezar por el primer grupo de ejercicios.





La prioridad de este manual es fomentar el uso del juego siempre que sea posible durante las primeras fases de desarrollo. Dicho esto, no todas las sesiones de entrenamiento deben consistir en un partidillo, aunque sí deben incluir situaciones de juego real para proporcionar un contexto realista a los ejercicios.

Es natural que todos los participantes quieran jugar, pero es posible que a algunos les falte ese deseo de ganar o no se den cuenta de su importancia, cuando sin duda se trata de un incentivo fundamental para formar parte de un equipo. Por su parte, el entrenador debe ser capaz de identificar los beneficios del juego y comprender en qué momentos el hecho de jugar (y no simplemente ganar) es el objetivo del aprendizaje.

Los jugadores en fase de desarrollo, individual y colectivamente, deben centrarse en la participación y aprender sobre el futsal jugando sin pensar solo en los resultados, a los que se suele conceder excesiva importancia. Este error puede tener como consecuencia que se dejen de lado los distintos objetivos del aprendizaje. Durante la fase de desarrollo, tanto los jugadores como los entrenadores deben tener claro que la principal motivación debe ser jugar, no ganar a toda costa.

A medida que los jugadores evolucionan y progresan con la edad, formar parte de un equipo se convierte en algo importante. Aprender a funcionar como grupo, además de individualmente, es clave para disfrutar de este deporte y obtener resultados positivos. Es obvio que evaluar los resultados es una manera de cuantificar el éxito, pero no puede ser la única; para mucha gente, de hecho, ni siquiera será la principal manera de medirlo. Durante la fase de desarrollo, se hace más hincapié en la **preparación, valoración y feedback (antes, durante y después de los partidos)**, en un principio por parte del entrenador, aunque también por parte de los jugadores. En esta fase, lo importante es dar explicaciones breves y sencillas antes del partido y, cuando haya terminado, evaluar lo sucedido sobre el campo con los jugadores. Los entrenadores deberán facilitar el intercambio de opiniones y hacer preguntas para que los jugadores puedan ofrecer su visión sincera y su percepción de las cosas. Es normal que los jóvenes absorban únicamente una pequeña fracción de lo que les dice su entrenador, y en pocos minutos, buena parte del mensaje se habrá olvidado, con lo que las habilidades de comunicación verbal son vitales. Es importante que el entrenador no **se dirija** a los jugadores sin más, sino que los motive para que contribuyan a la conversación de forma significativa.



A menudo, el aprendizaje de los jugadores se demuestra en sus acciones, es decir, en las actividades que realizan. Dicho aprendizaje se evaluará también atendiendo a lo que el jugador exprese, puesto que la explicación que este ofrezca puede interpretarse como indicador de que ha comprendido un concepto, aunque no sea capaz de plasmarlo sobre el campo. Es posible que los jóvenes necesiten una orientación adicional por parte del entrenador a la hora de poner en práctica lo que han aprendido. El hecho de comprender un concepto suele considerarse suficiente para la progresión de un jugador, pero la capacidad para aplicar ese conocimiento, que es el objetivo principal del entrenamiento, es fundamental. Mientras el jugador no domine la ejecución técnica, la simple comprensión no debe presuponer progresión. Esta puede constituir una interpretación errónea del éxito pedagógico de un entrenador, dado que la comprensión es solo una parte del resultado deseado. ¿Cómo podemos corregir esto?

La solución puede ser que el entrenador intervenga individualmente con el jugador, bien en situaciones que simulen un partido o bien en un ejercicio aislado que luego se incorpore a escenarios de juego real con el modelo pedagógico «todo-parte-todo».



## 15.1 La experiencia del día de partido



Aunque depende de las fechas, la preparación para un día de partido suele suceder en los días anteriores al encuentro. Como no es viable tratar siempre cada partido de una forma aislada, todo debe formar parte de un plan de preparación y progreso para toda la temporada.

A este respecto, la metodología del entrenador desempeña un papel fundamental. Para los **jugadores en fase de desarrollo**, la preparación del partido se centra en los aspectos individuales, en su propia formación y en la adquisición de experiencia a través del juego. Animar a los jugadores a que prueben cosas (sin miedo al fracaso) y se enfrenten a experiencias nuevas fomenta su capacidad para experimentar, y ganar nunca debe ser el único objetivo. Por el contrario, en el caso de los **jugadores en categorías juveniles**, es posible que haya que ajustar ligeramente la metodología para que esas experiencias y esas competencias técnicas en desarrollo contribuyan al trabajo en equipo gracias a una mejor comprensión del juego. Durante la transición entre la **fase de desarrollo** y las **categorías juveniles**, es positivo empezar a pensar en prepararse para jugar en equipo frente a rivales conocidos.

En esta sección, vamos a centrarnos únicamente en los días de partido.

Los días de partido pueden afectar a jugadores y entrenadores de formas distintas, aunque es importante entender que pueden acarrear una importante carga emocional. Aunque sea un día tan importante como cualquier otro durante la fase de preparación, aquí es cuando el entrenador debe ejercer de líder y asumir la responsabilidad y proporcionar un entorno que facilite el rendimiento de su equipo.

Los jugadores, los entrenadores y demás personal de apoyo reconocen que los errores cometidos en los días de partido tienen consecuencias mucho más graves que los errores cometidos en los entrenamientos.

Para los días de partido debe prepararse y ensayarse tanto lo que sucede sobre el campo como todo lo que sucede antes del propio encuentro. Cuando el cuerpo técnico los gestiona correctamente, los partidos suponen una oportunidad única para poner en práctica, en un entorno distinto, todo lo que se ha aprendido, aunque la medida del éxito o el fracaso varía en cada encuentro. La preparación empieza mucho antes del saque inicial; es más, hay quien afirma que comienza nada más acabar el partido anterior. Todo forma parte de un proceso de desarrollo que abarca toda la temporada, en la que los días de partido representan hitos dentro de un ciclo.

Los planes de aprendizaje individuales y colectivos deben desarrollarlos y valorarlos con frecuencia cada jugador y el entrenador, aunque también se trabajarán en equipo para conocer la opinión de los compañeros. Suele pasarse por alto, pero el hecho de recabar y compartir estas opiniones es un componente fundamental para evaluar los conocimientos. Para los jugadores jóvenes, los comentarios de los compañeros son un factor más poderoso, valorado e incluso convincente que las opiniones de un entrenador adulto.

### 15.1.1 La preparación del partido



- Si el partido se juega por la tarde, se recomienda dar la charla técnica por la mañana para que los jugadores visualicen y asimilen el análisis del rival y las instrucciones del entrenador; si es por la mañana, la preparación del partido puede hacerse la tarde o la noche antes.

- Aunque no es una regla estricta, se recomienda no dar instrucciones unidireccionales durante más de 20-25 minutos. Hay estudios que demuestran que, pasado ese tiempo, la capacidad de los jugadores para concentrarse y prestar atención decae. Para los jugadores en fase de desarrollo, este tiempo debe reducirse radicalmente y limitarse a unos pocos minutos. Lo ideal es que los jugadores participen directamente en el proceso para que entiendan los objetivos, se establezcan las tareas y se fomenten la experimentación y el ensayo y error. Debemos transmitirles que errar es una consecuencia de probar cosas y que no deben tener miedo a fallar. En el caso de los jugadores en categorías juveniles, serán más bien estos quienes lleven el peso de la sesión preparatoria, de forma que establezcan sus objetivos individuales y colectivos. Aquí, el entrenador hará las veces de facilitador o moderador.

- Aunque el entrenador sea quien tome la iniciativa, es muy sano que los jugadores participen para que mantengan el interés y el compromiso.





### 15.1.2 La charla técnica prepartido

Debemos usar la charla técnica previa al partido para infundir confianza en los jugadores, recordarles que estamos con ellos y que los entrenadores formamos parte del equipo, con sus éxitos y sus fracasos. Es importante transmitirles que, durante los encuentros, siempre se van a cometer errores, pero que no deben obsesionarse con ellos, sino volver a meterse en el partido lo antes posible y trabajar todavía más para compensarlos. Además, conviene que todos los jugadores disfruten de la competición, por el esfuerzo que supone preparar un partido, la emoción de probar algo nuevo y la oportunidad de cosechar éxitos.

- **Esta charla técnica debe ser breve, específica y motivadora. En los momentos previos, hay mucha tensión y el jugador está centrado en el partido, por lo que la mente rechaza las explicaciones excesivas. Se recomienda emplear instrucciones y mensajes breves y específicos.**
- **Es necesario comprobar el nivel de nerviosismo del equipo y controlarlo. Habrá que rebajar la ansiedad o motivar al equipo si se advierte una falta de tensión competitiva.**



### 15.1.3 Las instrucciones durante el partido

Es muy común ver a los entrenadores dando instrucciones a los jugadores constantemente, sobre todo en futsal base o juvenil. Esto no solo es de escasa utilidad en un método de aprendizaje centrado en los jugadores, sino que además es un gasto inútil de energía para el entrenador, que no permitirá a los jugadores concentrarse en el juego. Los jugadores jóvenes retienen muy poca información, y mucho menos cuando se les grita desde la banda en mitad de un encuentro; es más, no son capaces de escuchar las instrucciones que se les dan desde el banquillo sin perder la concentración en el partido. Además, en un deporte tan rápido como el futsal, las probabilidades de que el entrenador extraiga de ello algo positivo son aún más escasas. De hecho, esta actitud puede ser negativa para el desarrollo de los jugadores e incluso para la reputación del propio entrenador.

El futsal tiene unas reglas de juego distintas a las del fútbol, puesto que cada equipo dispone de un tiempo muerto por periodo que el entrenador puede aprovechar (junto con el descanso) para dar instrucciones. En total, el juego puede detenerse hasta en cinco ocasiones durante un partido para que los entrenadores puedan intervenir. Por otra parte, en el futsal se pueden realizar sustituciones continuas, lo que permite a los entrenadores dirigirse a sus jugadores mientras descansan.

Los entrenadores que comentan el partido mientras este transcurre no favorecen el aprendizaje. Obviamente, el entrenador tiene que encontrar el equilibrio entre el estímulo positivo y la orientación específica. Otra cuestión importante a edades tempranas es que los padres entiendan que el silencio del entrenador no indica una falta de compromiso,

sino más bien todo lo contrario. Lo que hace es capacitar y empoderar a sus jugadores para que encuentren su propio camino en un viaje de autodescubrimiento y ensayo y error que les permita experimentar libremente, sin el ruido constante de la voz de un adulto o el miedo al fracaso. Recordemos que un jugador joven solo recordará un 10 % de lo que le digamos, con lo que la energía de los entrenadores o los padres puede usarse de otra forma.

Las sustituciones ilimitadas, el descanso y los tiempos muertos en cada mitad ofrecen oportunidades ideales para intervenir y ahorrarnos hacerlo en un mal momento. Eso mismo puede aplicarse al aprendizaje con restricciones, donde impera el principio de que «el juego es el mejor profesor». Permitir que los jugadores se concentren en el partido sin distracciones externas ni intervenciones técnicas es una parte esencial de la enseñanza del futsal.

- **Es de vital importancia que los entrenadores controlen sus emociones, ya que, si pierden el control, les será difícil analizar correctamente lo que está sucediendo en el campo y tomar las decisiones adecuadas.**
- **Teniendo en cuenta que todo partido consiste en varios «minipartidos» (en función de factores como los jugadores que están en el terreno de juego en un momento determinado, el resultado, el tiempo que queda, lesiones, faltas, etc.), se recomienda anticiparse mentalmente a las soluciones para luego reaccionar con rapidez cuando haya que tomar una decisión.**



### 15.1.4 La evaluación posterior al partido

Al término de un partido, las emociones de los jugadores y los entrenadores pueden estar a flor de piel en función del resultado (si el equipo ha ganado, empatado o perdido). Para evaluar adecuadamente tanto el rendimiento individual como el del equipo, el entrenador debe mantener la cabeza fría y calibrar el estado de ánimo de los jugadores y, dado que conoce mejor que nadie a los suyos, debe decidir qué temas plantear y cómo formular las preguntas para motivarlos a responder.

El entrenador debe demostrar habilidades de gestión de grupos si quiere que cada pregunta reciba la respuesta adecuada. Con todo, es posible que no la obtenga, por lo que es importante escuchar el punto de vista de los jugadores en lugar de tener en mente una contestación predeterminada. A menudo, la formación de entrenadores se entiende en términos de conocimientos técnicos o tácticos y la capacidad para diseñar una sesión impecable sobre el papel, pero todo buen entrenador debe mostrar capacidad de liderazgo. Si sabe lo que motiva a cada persona y gestiona las complejidades del equipo, serán los propios jugadores quienes buscarán soluciones. Aun así, la gestión de grupos es un aspecto que se suele obviar en la formación de entrenadores.



### 15.1.5 Valoración y *feedback*

- Después de cada partido, cuando esté relajado, el entrenador debe reflexionar sobre la experiencia del día de partido y pensar en lo sucedido durante el encuentro, especialmente en las reacciones de los jugadores a sus instrucciones, las dificultades que hayan surgido y su forma de analizar situaciones y tomar decisiones. En este contexto, es fundamental recordar con detalle lo sucedido sobre el terreno de juego. Dado que en el futsal moderno la percepción y la realidad no siempre van de la mano, no debemos hacer tanto caso a los recuerdos como a los datos, puesto que pueden ser beneficiosos para el análisis y la reflexión pospartido.
- Uno de los aspectos más complicados de la labor del entrenador y su desarrollo es el uso de la autocrítica a través de la reflexión, aunque puede ser el elemento que más influya en el desarrollo personal y, a menudo, el más gratificante. Cuando prepara un partido, todo entrenador desea ganar. Por eso, el técnico no puede permitir que sus jugadores salgan al campo con una mentalidad que anticipe una derrota o que no les lleve a darlo todo. Es posible que se equivoque o que sus decisiones no sean las más acertadas, aunque eso es aceptable, dado que ningún entrenador es perfecto. Solo se aprende de la experiencia y la reflexión si se tiene la mente abierta y existe la voluntad de evaluar y analizar cada paso y cada acción. La mejora continua es otra faceta importante del desarrollo de todo entrenador, y la sinceridad, la capacidad para escuchar las opiniones de los demás y la autocrítica son tres componentes clave del proceso de reflexión.

Cada entrenador puede elegir crecer de forma independiente o en grupo. Para que la autoevaluación sea funcional y merezca la pena, es esencial rodearse de personas sinceras, gente a la que respetemos y que aporte a las reflexiones.

Tomar notas durante un partido de futsal puede no ser tarea fácil para el entrenador, debido a la intensidad con la que se vive un encuentro y la atención que requiere, así que, sea cual sea el nivel, se recomienda contar con otra persona que pueda tomar notas que sirvan de referencia para la autoevaluación. La autocrítica es una herramienta fundamental; sin embargo, saber aceptar la crítica constructiva de los demás es una capacidad que, en ocasiones, cuesta todavía más adquirir. Por otra parte, si es el entrenador quien comparte una opinión o una crítica, las formas son casi más importantes que el asunto que se vaya a tratar. Para aceptar una crítica constructiva, debemos tener la mente abierta. Aunque puede que no todas las críticas sean acertadas o que sean simples observaciones, después de evaluarlas con una mente abierta, el destinatario elegirá si quiere asumirlas para tratar de mejorar o si no está de acuerdo y prefiere hacer caso omiso.

- Como parte de su proceso de desarrollo, el entrenador debe registrar sus evaluaciones, resultados y conclusiones. La memoria es selectiva y, con el tiempo, tendemos a olvidar los detalles que más nos incomodan, que coinciden, normalmente, con los puntos en los que hemos fallado. Una vez más, no es necesario que memoricemos el 100 % de lo aprendido; bastará con retener aquello que creamos que puede sernos útil para nuestro desarrollo.

Aunque esta sección se centra en la perspectiva del entrenador, esos mismos principios pueden aplicarse a los jugadores. La autorreflexión, el debate entre compañeros y la aceptación de comentarios y opiniones de otras personas son aspectos clave del desarrollo personal, sea cual sea el nivel de futsal que se practique. Todos los jugadores, en cualquier categoría, tienen margen de mejora, y no existe el jugador total que no necesite pulir absolutamente nada. El proceso de autoaprendizaje evita centrarse en un programa único y válido para todos para ajustarse a cada caso individual, y fomenta el sentido de la responsabilidad, que es una característica esencial de todo jugador de futsal. ¡Cada jugador es el programa!



CÓMO PLANIFICAR UNA TEMPORADA



En general, la planificación de una temporada debe tener en cuenta los aspectos siguientes:

- La categoría (edad) de los jugadores que entrenan
- El nivel de la competición, que determina el número de partidos y sesiones de entrenamiento
- El nivel técnico, táctico y físico de los jugadores, así como su motivación
- La infraestructura y el material disponible
- Los efectivos del cuerpo técnico: segundo entrenador, preparador físico, médico, fisioterapeuta, etc.
- Los recursos financieros del club

El modelo siguiente corresponde a un equipo de categoría absoluta que compete en un campeonato nacional.

La planificación depende de la competición. Se considera que una temporada de futsal tiene cuatro fases principales:

- Un periodo de preparación
- Un periodo de la competición
- Dos periodos de transición

**Periodo de preparación**

- Un periodo fundamental para mejorar la condición física de los jugadores y el equipo en su conjunto
- Duración: seis semanas

Este periodo se puede dividir en tres etapas:

- Etapa básica
- Etapa específica
- Etapa previa a la competición
- Etapa básica
- Duración: dos semanas
- Sesiones: 10-12 sesiones de 80-100 minutos
- Ningún partido

Periodos						
Preparación			1.º competición	Transición	2.º competición	Transición
Básica	Específica	Previa a la competición	Primera vuelta	Descanso	Segunda vuelta	Descanso

**Objetivos**

- a) Físicos:
  - Resistencia
  - Agilidad
  - Fuerza
- b) Técnicos:
  - Fundamentos
- c) Tácticos:
  - Posicionamiento defensivo
  - Secuencias tácticas básicas

- d) Psicológicos:
  - Creación y unión del grupo

- e) En partidos:
  - Varios

**Etapas específicas**

- Duración: dos semanas
- Sesiones: mantener la cantidad (6-8 sesiones)
- 4-6 partidos
- Aumentar la intensidad

**Objetivos**

- a) Físicos:
  - Resistencia
  - Influencia
  - Velocidad
  - Agilidad
- b) Técnicos:
  - Muchas repeticiones y variadas (ritmo).
- c) Tácticos:
  - Táctica defensiva
  - Táctica ofensiva
  - Acciones a balón parado

- d) Psicológicos:
  - Mentalidad competitiva (trabajar este concepto durante entrenamientos y partidos)



**Periodo de competición:**

- Periodo en el que los jugadores deberían alcanzar su estado de forma óptimo e intentar mantenerlo el mayor tiempo posible.
- Las emociones y la presión de la competición se acumulan durante esta fase.
- Alternar semanas de intensidad alta con semanas de intensidad media para permitir la recuperación.
- La duración de este periodo depende del calendario de competición.

**Objetivos:**

- a) Físicos: mantener los niveles
- b) Técnicos/tácticos: mejorar todos los aspectos del juego

**Etapas previas a la competición**

- Duración: dos semanas
- Sesiones: reducción de la cantidad (4-6 sesiones)
- 4-6 partidos
- Aumentar la intensidad

**Objetivos**

a) Físicos:

- Resistencia
- Velocidad
- Agilidad

b) Técnicos/tácticos:

- Mejoras
- Estrategias

c) Psicológicos:

- **Mentalidad competitiva** (trabajar este concepto durante entrenamientos y partidos).

d) Partidos:

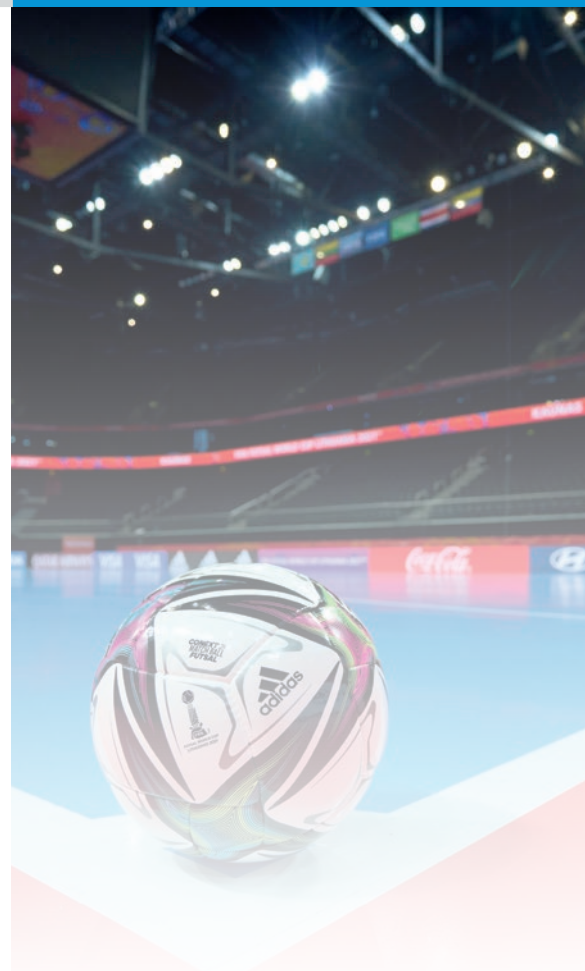
- **Según la frecuencia de los partidos del calendario de la competición.**

**Periodo de preparación**

Etapa básica (dos semanas)	Etapa específica (dos semanas)	Previa a la competición (dos semanas)
Sin partidos Cantidad: +++ Intensidad: +	Entre 4 y 6 partidos Cantidad: +++ Intensidad: ++	Entre 4 y 6 partidos Cantidad: + Intensidad: +++

**Periodos de transición**

- Se trata de periodos con menor nivel de exigencia, que permiten a los jugadores recuperarse física y psicológicamente de los esfuerzos de la competición.
- Estos periodos también sirven para mejorar la condición física de los jugadores que vuelven de lesiones de larga duración y los que pueden perder algo de forma hacia el final de la competición o la temporada.
- Puesto que 2-3 semanas de reposo absoluto pueden reducir el rendimiento significativamente, se recomienda establecer un programa para que los jugadores mantengan su condición física mediante una actividad progresiva.
- La duración de este periodo depende de las circunstancias de cada país, así como del nivel de la competición.

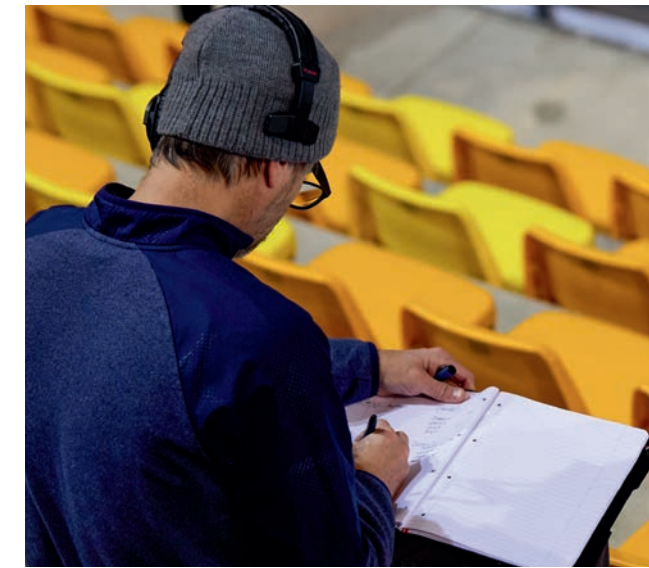


**Planificación semanal**

El plan de trabajo semanal durante el periodo de competición se debe concebir y elaborar teniendo en cuenta lo siguiente:

- El partido siguiente
- El partido anterior (si lo hubiese)
- El momento de la temporada
- Las condiciones físicas de los jugadores
- La necesidad de evitar la fatiga y el agotamiento psicológico
- La cantidad de sesiones

En otras palabras, los parámetros generales del plan físico deben establecerse en consonancia con los objetivos técnicos/tácticos, manteniendo en todo momento la motivación (objetivos psicológicos).



**Cómo planificar una temporada**

Periodo de preparación (seis semanas)			1.º periodo de competición (primera vuelta)	Periodo de transición	2.º periodo de competición (segunda vuelta)	Periodo de transición
Etapa básica (dos semanas)	Etapa específica (dos semanas)	Etapa previa a la competición (dos semanas)				
Cantidad: 10-12 sesiones (entre 80 y 100')	Cantidad: 6-8 sesiones (entre 80 y 100')	Cantidad: 4-6 sesiones (entre 60 y 80')	Alternar sesiones de intensidad media y alta	En caso de descanso prolongado (más de cuatro semanas): 10-12 días de descanso y luego continuar con la etapa específica	Idéntico al primer periodo de competición	Mantenimiento
Aspectos físicos Resistencia: +++ Fuerza: ++ Flexibilidad: +++ Velocidad: +	Aspectos físicos Resistencia: +++ Fuerza: ++ Velocidad: ++	Aspectos físicos Resistencia: + Fuerza: + Velocidad: +++	Aspectos físicos Mantener el nivel	También: a) Mejorar los defectos b) Reforzar las virtudes		
Aspectos técnicos/tácticos Repaso de los fundamentos técnicos y combinaciones	Aspectos técnicos/tácticos Repeticiones numerosas y variadas	Aspectos técnicos/tácticos Mejora de la estrategia	Aspectos técnicos/tácticos Mejorar todos los aspectos del juego	En caso de descansos cortos: continuar con el periodo de competición		
Partidos	Partidos (4-6)	Partidos (4-6)	Partidos			



# GLOSARIO DE FUTSAL

El futsal ha conseguido arraigar en todo el mundo, aunque es un deporte especialmente popular en el sur de Europa y Latinoamérica, y la influencia de estas culturas en el desarrollo de este deporte es notable desde hace tiempo. En ocasiones, la terminología que se usa se ha traducido literalmente desde el español o el portugués a otros idiomas con un significado diferente al original. También hay ciertos términos que se han usado tradicionalmente, pero es posible que no puedan aplicarse a los conceptos empleados en otras naciones donde el futsal es un deporte más nuevo. Las traducciones literales pueden crear confusión o carecer de sentido.

Esto no sucede únicamente en el futsal, sino que lleva ocurriendo bastante tiempo en toda la familia del fútbol. Somos conscientes de que el futsal también contribuye al fútbol, con lo que la transferencia de conceptos y términos debe estandarizarse para ayudar a la comprensión y forjar conexiones entre ambas modalidades del deporte rey.

La FIFA ha creado el Lenguaje del Fútbol de la FIFA y ha adoptado un vocabulario específico del futsal en el Centro de Capacitación de la FIFA y sus recursos estandarizados. En dichos recursos, se empleará el nuevo vocabulario del futsal como punto de partida para armonizar la terminología usada en esta modalidad.

## Armar la pierna

Movimiento hacia atrás de la pierna antes de un disparo o un pase.

## Ataque posicional o estático

Tipo de ataque que se usa contra una defensa organizada.

## Ataque rápido

Tipo de ataque que se inicia directamente desde el saque del guardameta o nada más recuperar la posesión del balón. Suele hacerse para pillar desprevenida a la defensa.

## Gesto o movimiento técnico automático

Se dice que un gesto o movimiento es automático cuando no es necesario pensar para ejecutarlo, sino que surge de forma espontánea.

## Bascular

Acción que realiza el ala del lado débil para ofrecer equilibrio al equipo, y que puede ser ofensiva o defensiva.

## Campo

El terreno de juego. El primer tercio del campo suele estar a 14 metros de la portería; la mitad llega hasta la línea divisoria; los tres cuartos llegan a unos 30 metros de la portería propia, y el campo entero, hasta la línea de fondo opuesta.

## Campo visual

Abarca todo lo que vemos, depende de la posición u orientación del cuerpo y se divide en visión central y visión periférica.

## Ayuda

Cobertura defensiva escalonada que se ofrece a un compañero cuando se prevé que un rival lo puede superar.

## Control del balón

Acción de dominar el balón con el cuerpo y dirigirlo donde sea necesario.

## Control del juego

Manejo del ritmo, la velocidad y el tiempo de todos los aspectos que influyen en el partido, por iniciativa tanto del equipo que tiene la posesión como del equipo que no la tiene.





**Coordinación ojo-pie**

Coordinación entre la velocidad, la distancia y la dirección de un compañero sin balón y la potencia y orientación que un jugador imprime al balón para que llegue hasta dicho compañero.

**Defensa pasiva**

Defensa que no presiona y espera a que el rival cometa un error.

**Defensa activa**

Defensa que presiona el balón y trata de forzar errores en el rival para que pierda la posesión.

**Defensa cerrada**

Defensa bien organizada en el primer tercio del campo.

**Desmarque de apoyo**

Movimiento sin balón con el objetivo de apoyar al compañero que tiene la pelota.

**Salida en carrera**

Movimiento sin balón con el objetivo de crear espacio para un compañero.

**Dibujo/sistema/esquema táctico**

Posición inicial del sistema elegido para jugar.

**Finta**

Amago, movimiento con el que un jugador finge ir en una dirección para luego cambiar. Se habla de finta de pase cuando el jugador amaga con enviar el balón en una dirección para después pasarlo hacia otra.

**Frecuencia de disparo**

Número de disparos efectuados en un tiempo determinado.

**Recuperación**

Acción de recobrar la posesión del balón.

**Flotar**

Acción de defender al atacante sin obstaculizarlo. Se trata, prácticamente, de acompañarlo por el campo.

**Leer el juego**

Interpretar tácticamente lo que sucede en el terreno de juego; por ejemplo, la colocación y los movimientos tanto de los rivales como de los compañeros, para tomar la decisión adecuada.

**Línea de pase**

Posibilidades de pase que existen en un instante determinado para un jugador, tanto si efectúa el envío como si no.

**Líneas defensivas**

Líneas imaginarias que representan los distintos defensores. Si dos defensores están colocados a una misma altura del campo, se dice que ocupan la misma línea defensiva. La primera línea defensiva la constituye el defensor más alejado de la portería, y así sucesivamente hasta llegar al jugador más cercano, que es el guardameta.

**Movimientos sincronizados**

Serie de movimientos simultáneos que se realizan para alcanzar un objetivo común.

**Orientación del cuerpo**

Colocación del cuerpo de una forma determinada para obtener el mejor resultado en función de nuestro objetivo (proteger el balón, dar un pase, disparar, etc.).

**Pasador**

Jugador que tiene la posesión del balón en un momento determinado y efectúa un pase.

**Carriles**

Áreas verticales imaginarias que ocupan distintas áreas del campo, como el carril central o los dos carriles laterales.

**Intercambio**

Cambio de posición entre dos jugadores.

**Pisada/pisar el balón**

Gesto técnico que se realiza con la planta del pie.

**Precisión en el pase**

Potencia y dirección adecuadas para que un pase llegue a su destino correctamente.

**Primer palo**

El palo o poste más cercano al balón.

**Disparo de puntera**

Golpeo característico del balón en futsal, con la punta del pie.

**Repliegue**

Movimiento de retroceso que realiza el equipo sin posesión hacia su propia mitad del campo cuando pierde el balón.

**Segundo palo**

El palo o poste más alejado del balón.

**Aguantar**

Acción de retrasar el avance del atacante.

**Velocidad de ejecución**

La rapidez con la que se efectúa un gesto técnico.

**Superioridad numérica**

Situación en la que un equipo cuenta con más jugadores que el rival en un lugar determinado del campo o durante una fase concreta del partido.

**Ventaja posicional**

Hecho de contar con una mejor colocación u organización que el rival en una jugada o una zona determinadas.

**Visión central**

La parte del campo visual en la que centramos nuestra atención. Suele ser muy clara.

**Visión periférica**

La parte externa de nuestro campo visual. Muchas veces no es clara y, en ocasiones, es casi intuitiva.

**Una publicación de:**

Fédération Internationale de Football Association  
FIFA-Strasse 20, apdo. de correos 8044, Zúrich (Suiza)  
Teléfono: +41 (0)43 222 7777 FIFA.com  
Producido en Suiza

Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este documento salvo con la autorización previa de la FIFA, en cuyo caso deberá citarse la fuente (Manual de Entrenamiento de Futsal de la FIFA © FIFA 2024).

El logotipo de la FIFA es una marca registrada. Los emblemas oficiales de los respectivos torneos de la FIFA son marcas registradas.

© FIFA 2024

**Contenidos y producción**

División de Desarrollo del Fútbol Mundial  
Departamento de Servicios de Desarrollo del Fútbol  
Philippka GmbH & Co. KG

**Recopilación de datos**

Recursos internos de la FIFA

**Diseño gráfico**

Philippka GmbH & Co. KG

**Fotografías**

© FIFA; © Getty Images



**FIFA<sup>®</sup>**