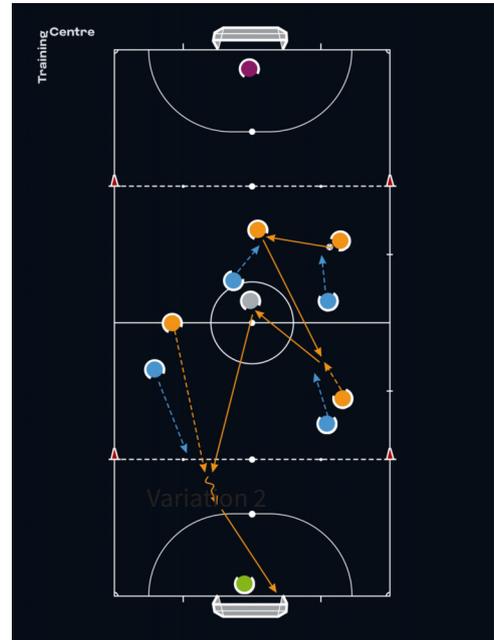
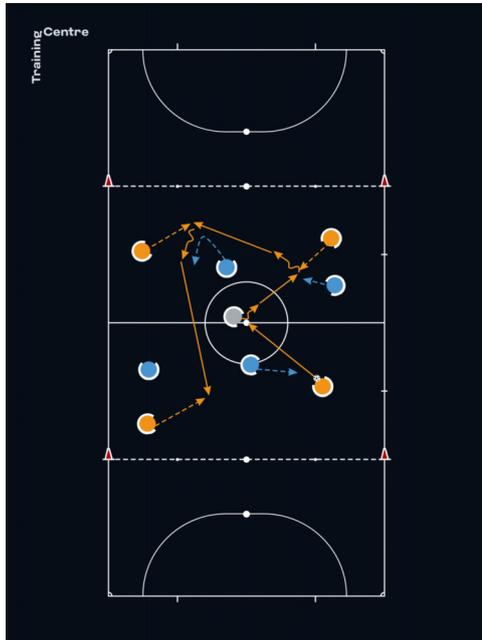


Futsal

Control de la pelota bajo presión



Organización

- Delimitar una zona de 20 × 20 m.
- Dividir el grupo en dos 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.