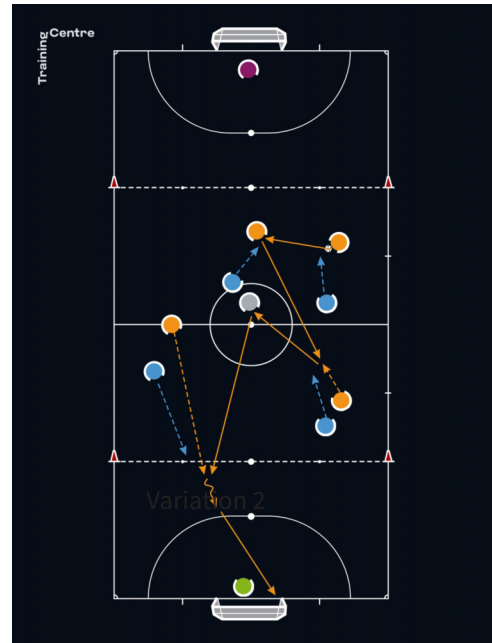
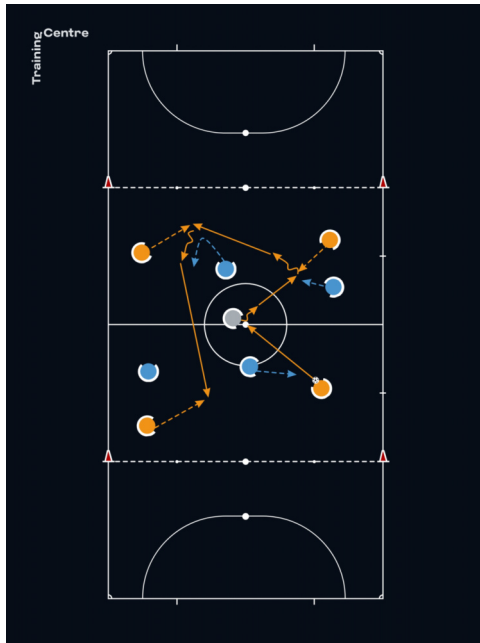


## Futsal

### 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.