



Fundamentos tácticos-estratégicos del Fútbol de Salón
José Tomás Cortés Díaz

Fundamentos tácticos-estratégicos del Fútbol de Salón

Tactical – strategic foundations of Indoor Soccer

José Tomás Cortés Díaz

Tecnólogo Deportivo, Licenciado en Educación Física, Especialista en Entrenamiento Deportivo, Magíster en Educación. Docente Universidad de Antioquia, Universidad San Buenaventura, Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid. Director del programa *Actividad Física y Deporte* de la Fundación Universitaria Luis Amigó. Entrenador de Selecciones de Fútbol de Salón Antioquia y Colombia, masculinas y femeninas en diferentes períodos. Correo: jotomas2001@yahoo.com.ar



Resumen

El presente texto es una guía básica para el entrenamiento del Fútbol de Salón, con énfasis en aspectos tácticos y estratégicos. Es resultado de la sistematización de la experiencia del autor en los ámbitos de la enseñanza universitaria y el entrenamiento deportivo de alto rendimiento en este deporte.

Abstract

This text is a basic guide for Indoor Soccer training with emphasis on tactical and strategic aspects. It is a result of the systematization of the author's experience in the fields of university education and sports performance training in this sport.

Contenido

Prólogo	3
Presentación.....	4
1. Generalidades sobre el Fútbol de Salón	5
1.1. Síntesis histórica	5
1.2. Diferencias en las reglas de juego entre el Fútbol de Salón y el fútbol sala	6
2. Características funcionales del Fútbol de Salón	7
3. Componente técnico	9
3.1. Clasificación de la técnica	10
3.2. Características de los gestos técnicos.....	18
3.3. Gestos técnicos básicos del Fútbol de Salón	19
4. Componente táctico - estratégico	23
4.1. Conceptos fundamentales.....	23
4.2. Principios de juego	24
4.3. Elementos defensivos.....	26
4.4. Aplicaciones ofensivas	43
5. Preparación física para el Fútbol de Salón	53
5.1. Métodos continuos.....	54
5.2. Método fraccionado	59
5.3. Método de repeticiones	60
5.4. Método de intervalos	60
6. El portero de Fútbol de Salón	61
Entrenamiento técnico - táctico	63
7. Nociones sobre planificación y organización de la sesión.....	64
7.1. Metodología para el diseño de un plan de acción.....	65
7.2. La sesión de entrenamiento	66
Glosario	73
Referencias	75

Prólogo

Este trabajo, en sus orígenes, circuló en la red como apunte de clase del profesor José Tomás Cortés Díaz, su autor. Evidencia su generosidad al compartir con el mundo su conocimiento sobre la enseñanza y entrenamiento del Fútbol de Salón; su vocación docente, especialmente su deseo puesto allí, al darse a la tarea de plasmar por escrito una pequeña parte de su conocimiento sobre la enseñanza y entrenamiento de este deporte, y su responsabilidad social cuando, ahora, al publicar su texto en una revista digital de acceso público, pone a disposición de otros su conocimiento. Decisión inteligente, por lo demás, pues de haberlo publicado sólo en papel, cuando mucho alcanzaría a ser un granito de arena. Así, puesto a disposición de todos, es una significativa contribución al deporte.

Sin duda lo asiste la certeza de que con ello aporta a una mejor comprensión y enseñanza de este deporte y de la educación física, área que, bien sabemos, dista mucho aún de impartirse debidamente, por profesionales competentes, en la mayor parte de las escuelas y colegios públicos de nuestro país y muy probablemente de otros. Igual consideración aplica para el entrenamiento deportivo, bien sea en la iniciación, el rendimiento e incluso en su manifestación recreativa, pues la práctica deportiva siempre ha de involucrar considerablemente, y contrario a lo que se piensa, las dimensiones axiológica, cognitiva y socio afectiva de la persona.

El profesor Cortés consigna en el texto un conocimiento que proviene de diversas fuentes: de su interés personal por el Fútbol de Salón; de su práctica deportiva; de su experiencia como entrenador; del conocimiento adquirido durante su formación académica –entrenamiento deportivo, educación física, pedagogía y didáctica del deporte, entre otros– aplicado a este deporte; del aprendizaje que deriva de su labor como docente y entrenador, en su interacción con alumnos y entrenados. Así, el trabajo es una sistematización parcial de su experiencia y su contenido es consistente.

Finalmente, el trabajo es una invitación a los docentes a atreverse a asumir el reto de dejar huella de su paso por el mundo al heredar sus conocimientos, por escrito, a otros que se beneficiarán con él. Algo semejante quisiéramos tener hoy de quienes ya no nos acompañan y que, aunque nos dejaron bellos recuerdos y maravillosas enseñanzas –algo sin duda muy grande–, se llevaron consigo, y para siempre, el conocimiento de toda una vida. Con seguridad, este será un recurso de gran utilidad para muchos.

Equipo Editorial VIREF Revista de Educación Física

Presentación

Haber escrito “Fundamentos tácticos del Fútbol de Salón” fue el inicio de la verdadera exploración sobre la teoría de este deporte. La presente actualización ha sido el fruto de varios años de experiencia práctica y confrontación de algunos aspectos teóricos referentes a la evolución dinámica del deporte. De ahí surgió la idea de renovar conceptos que, poco a poco, han perdido vigencia, tanto por la evolución de los sistemas de juego, como por las modificaciones en su reglamento.

En el texto se presentan dos capítulos sobre la dinámica específica del entrenamiento deportivo. Además, los temas preparación física específica y nociones básicas de planificación son fundamentales, por lo tanto, considero importante dar pautas en este sentido.

Espero con este escrito contribuir al debate y generación de nuevas propuestas para que el Fútbol de Salón continúe en su evolución.

El Autor

En la dinámica del proceso de entrenamiento hoy, no basta con saber qué hacer.
La pregunta debe girar en torno a cómo hacerlo

El Autor

1. Generalidades sobre el Fútbol de Salón

1.1. Síntesis histórica

El Fútbol de Salón se origina en la práctica informal del fútbol como deporte recreativo, adaptado a condiciones diferentes en cuanto al número de jugadores y al campo de juego. Debido a la obtención del título mundial de fútbol alcanzado por Uruguay en 1930, este deporte se puso de moda en el país. Se atribuye al profesor de educación física y deporte uruguayo, Carlos Ceriani, vinculado a la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) de Montevideo, el primer intento de formalizar la práctica del fútbol callejero practicado en la ciudad, en 1930. (UNCF, 2009)

Al igual que ocurrió con otros deportes, el Fútbol sala es adaptación del Fútbol, primero como práctica deportiva recreativa y luego con el fin de diversificar la enseñanza del deporte. Posteriormente, en 1933, el argentino Juan Carlos Ceriani Gravier creó las primeras reglas del Fútbol Sala, basándose en las reglas de deportes como el baloncesto y el balonmano. También en este año se fundó en Uruguay la Confederación Sudamericana de los YMCA. (UNCF, 2009)

De deporte practicado por los niños pasó luego a convertirse también en deporte para adultos gracias a las adaptaciones al reglamento que hizo Habib Mahfuz en Brasil, donde se empezaron a crear las primeras federaciones en los años 50. En Brasil, Luiz Gonzaga de Oliveira Fernandes elabora un reglamento mejorado que finalmente acoge la Federación Internacional de Fútbol de Salón en 1971, por lo cual se conoce desde entonces este deporte como Fútbol sala Brasileño. Así pues, Uruguay y Brasil se disputan todavía hoy la paternidad del Fútbol Sala. En un intento de acuerdo se dice entonces que nació en Uruguay y se hizo adulto en Brasil. (UNCF, 2009)

El Fútbol de Salón llegó a Colombia en la década de 1960 gracias al señor Jaime Arroyave Rendón, quien en 1974 fue presidente de la Federación Colombiana de Fútbol de Salón. El Fútbol de Salón Colombiano cuenta con un amplio reconocimiento a nivel nacional e internacional, de ahí su participación en diferentes campeonatos del mundo, suramericanos y panamericanos, entre otros. Entre sus logros cuenta con dos títulos mundiales en la rama masculina y un tercer lugar en femenino. En Colombia se tiene torneo profesional en ambas ramas; el masculino inició en 2009 y la rama femenina en 2010. Hoy es el deporte de mayor masificación en el país.

1.2. Diferencias en las reglas de juego entre el Fútbol de Salón y el fútbol sala

En una relación funcional, la dinámica del juego es similar. En cuanto al reglamento aparecen algunos puntos que tienen ciertas diferencias y que pueden alterar la funcionalidad y el desempeño en competencia. Para ambos casos el terreno de juego tiene un mínimo y un máximo, pero esto no es representativo de una modalidad a la otra. En cuanto al balón sí hay ciertas diferencias que afectan directamente el juego: el balón de Fútbol de Salón tiene un perímetro entre 60 – 62 cms y el de fútbol sala entre 62 – 64 cms. Estas medidas, relacionadas con el peso, hacen que el elemento afecte significativamente el componente técnico, pues el balón de Fútbol de Salón pesa entre 450 – 470 gramos y el de Fútbol Sala entre 400-440 gramos. Relacionando peso y perímetro, el balón de Fútbol Sala es más liviano y, por lo tanto, exige un mayor dominio técnico. Además, la velocidad que se le imprime al momento del impacto es mayor por efecto de peso, tamaño y superficie de contacto.

El número de jugadores en ambos deportes es de cinco jugadores, uno de ellos el portero. Las sustituciones en ambas modalidades son ilimitadas. Con relación al equipamiento de juego, en el Fútbol Sala es reglamentario el uso de espinilleras.

El tiempo de juego para los dos deportes es de 20 minutos. Sin embargo, se presentan diferencias significativas en lo funcional. En el Fútbol de Salón, se juegan dos tiempos de 20 minutos sin detener el cronómetro, a excepción del torneo semi – profesional, en donde se juega a cronómetro detenido, es decir, solo se cuenta el tiempo que el balón está en el campo. En el Fútbol Sala se juega con cronómetro detenido. Adicionalmente, en cada tiempo de juego, cada equipo tiene derecho a pedir un tiempo muerto (un minuto).

El portero en el fútbol sala puede salir por todo el campo y su lanzamiento puede pasar la mitad de la cancha sin tocar piso en su propio terreno.

En el Fútbol de Salón el portero solo puede recibir una vez el balón antes de ser tocado por un adversario y debe ser en su campo. Además, su lanzamiento debe tocar el piso de la zona propia antes de pasar a zona adversaria.

En el fútbol sala se dispone de 4 segundos para reiniciar jugadas de balones muertos (saques de esquina, saques de banda, tiros libres, entre otras acciones) y en el Fútbol de Salón se dispone de 5 segundos.

En el cobro de los saques laterales y de esquina, en el fútbol sala se realizan con el pie y en el Fútbol de Salón se hacen con la mano.

Esta son las diferencias más representativas en los reglamentos de ambas modalidades.

2. Características funcionales del Fútbol de Salón

A primera vista, la dinámica operativa y estructura funcional del Fútbol de Salón nos lleva a pensar que es complejo, pero cuando se comprende nos damos cuenta que es de fácil práctica. Posee características operativas abiertas, variables, acíclicas, entre otras. De hecho, la creatividad y la libertad de su práctica obedecen precisamente en estas características. En un mismo espacio, de manera simultánea, dos equipos luchan por la posesión del elemento de juego, el control del espacio y la anotación de gol al contendor.

Componentes que determinan la funcionalidad del Fútbol de Salón son el reglamento, el espacio de juego, las acciones técnicas, la comunicación motora, el tiempo de juego y las aplicaciones táctico–estratégicas. Para los deportistas es fundamental el conocimiento detallado de cada de ellas durante el desarrollo de un juego y como intervienen en la solución de las situaciones conflictivas, en especial las concernientes a la lógica interna del juego, componente de mayor complejidad (Hernández, 1998–2000).

El análisis de la acción motriz en el desarrollo funcional del juego, representa la tarea básica en el entendimiento operativo del Fútbol de Salón; de hecho, las relaciones funcionales se construyen en forma colectiva mediante la integración de acciones individuales en cada uno de los momentos del juego. De ahí que, a medida que el juego se desarrolla, las acciones motrices evolucionan en el tiempo y cada vez se hacen más complejas, por la sumatoria progresiva de esfuerzos y relaciones dinámicas del juego.

El Fútbol de Salón es un deporte de movimientos abiertos, de secuencias acíclicas, que se desarrolla en dirección fisiológica mixta, aeróbica y anaeróbica; además, se fundamenta en acciones que exigen de los individuos dominio corporal y habilidad con el elemento de juego; implica desplazamientos continuos y variados como caminar, correr, girar, saltar y todas sus formas y combinaciones con la técnica específica del deporte. No obstante, en el juego la lucha se centra en el control del espacio y el balón; por tal motivo el espacio es delimitado, con áreas específicas para el desarrollo del juego y el hecho de pretender manejar un objeto externo que se mueve en el espacio y en el tiempo, obliga a los deportistas a un constante ajuste espacio temporal.

En el juego no hay respuestas fijas. Cada acción depende solo de la calidad en la decisión del jugador que posee el balón en el momento. En este sentido, el Fútbol de Salón requiere jugadores proactivos, dispuestos a asumir el liderazgo y la iniciativa en el juego, a anticipar las posibles actuaciones del adversario y de sus propios compañeros, a generar positivamente la incertidumbre, lo que significa realizar acciones y elegir sus propias respuestas a las situaciones y circunstancias particulares y colectivas que se van generando durante el juego.

La estructura dinámica del juego encierra dos variables a la hora de comprender el comportamiento de los deportistas en el Fútbol de Salón. En primer lugar, las acciones desarrolladas por los jugadores no son producto de sus habilidades personales, pues su desempeño depende de la intervención o la elección de los otros jugadores, compañeros o adversarios. En segundo lugar, la coordinación y sincronía de las acciones individuales originan las relaciones funcionales colectivas. En el juego, significa que en cada situación el deportista genera un conjunto de secuencias motrices específicas para participar colectivamente, mediante un proceso de acoplamiento y aplicación práctica, de acuerdo con las necesidades que presenta el juego.

Las técnicas actuales utilizadas para la preparación de un equipo de Fútbol de Salón apuntan más al desarrollo aislado de los diversos componentes del juego, que a su integración en secuencias básicas. Tal metodología produce buenos resultados desde una valoración del proceso de enseñanza – aprendizaje individual, es decir, se forman deportistas con muy buena técnica individual, pero no buenos jugadores de Fútbol de Salón. En la formación y entrenamiento es necesario lograr que el deportista aprenda a adaptarse al entorno del momento de juego, es decir, a la situación específica de juego. En este sentido, su proceso de formación y aprendizaje debe estar contextualizado a las condiciones reales y cambiantes del juego.

Podemos afirmar que el componente físico específico del Fútbol de Salón de base es de requerimiento mixto, aeróbico/anaeróbico, con necesidades de fuerza aplicada en niveles submáximos. Su especificidad depende de las direcciones físico–motrices relevantes que posibilitan el rendimiento, como son la potencia y la aceleración. Para realizar arranques y frenados en forma fuerte y repentina es fundamental una adecuada progresión de cargas en fuerza y una conversión a fuerza útil en el juego; así mismo ocurre con el proceso de mejoramiento de la aceleración. La disminución de los tiempos de contacto y el incremento de la potencia útil son los dos fenómenos que inciden directamente en el rendimiento competitivo de los deportistas.

Psicológicamente, el Fútbol de Salón requiere deportistas con un gran sentido táctico–estratégico, concentración, comunicación clara y precisa, gran dinámica y un estado de

alerta que le permita resolver situaciones de juego, tanto individual, como colectivamente.

3. Componente técnico

El nivel de desarrollo de las cualidades coordinativas adquiere especial importancia cuando se hace referencia al rendimiento técnico de un deportista, es decir, al grado de evolución alcanzado en las habilidades motoras específicas de cada deporte. Ozolín (García, 1996), define la técnica deportiva como “la realización consciente y orientada de los movimientos y acciones del deportista, dirigida a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios, relacionados con el despliegue de esfuerzos volitivos y musculares, con la aplicación de un determinado ritmo y con la utilización y superación de las condiciones externas”.

La técnica se considera como un proceso o conjunto de procesos que se aprenden a través del ejercicio y permiten realizar, de manera racional, económica y con la máxima eficiencia, una determinada tarea de movimiento (Manno, 1991). En consecuencia, podríamos considerar la técnica como la sucesión de procesos motores coordinados, de tal forma que puede sufrir modificaciones de acuerdo a la disciplina deportiva, la personalidad del deportista o su estilo personal. En el Fútbol de Salón es considerada como la capacidad para ejecutar los movimientos básicos del juego, con y sin el elemento, sea individual o colectivamente; por lo tanto, es importante tener dominio sobre el balón y ser útil al equipo, ser productivo, en resumen, pertenecer al engranaje colectivo del equipo.

Bajo las consideraciones anteriores, se podría decir que el concepto de técnica, para el Fútbol de Salón, es una secuencia motriz que pretende la aplicación de un gesto deportivo con la máxima eficacia y el menor gasto energético. Hasta aquí, la técnica es reproducción y no invención.

Sin embargo en el transcurso del juego es necesario construir. En este sentido, Mahlo (1969) plantea que la técnica “es el resultado de procesos cognitivos y nerviosos del pensamiento”. Mechling (Seirul-lo, 1987) la define como “aquellos movimientos o partes de movimiento que permiten realizar acciones de ataque y defensa en base a una determinada intención de juego, y con una calidad de ejecución más o menos buena”. De igual manera Riera (1994) la describe como “ejecución, interacción con la dimensión física del entorno y eficacia”. Estas definiciones hacen un marcado acento en el tema cognitivo, lo cual nos lleva a relacionar la disposición técnico - táctica del jugador, pues todo el

repertorio técnico se aplica con intencionalidad para alcanzar un objetivo y esta intencionalidad es una de las características fundamentales de la táctica deportiva. Cuando un deportista es capaz de adaptarse a los cambios constantes del entorno y funciona operativamente dando respuestas lógicas que mantengan las secuencias de juego, es un jugador con un repertorio técnico al servicio de las necesidades tácticas del juego. Riera (1994:66) describe el aprendizaje como un proceso por el que nos adaptamos a las nuevas situaciones del entorno y la respuesta lógica es que el individuo seguirá aprendiendo de su entorno mientras su funcionalidad cambie.

En conclusión, el concepto de técnica en los juegos deportivos será entonces toda una secuencia de movimientos que permite darle solución motriz a una situación de juego, generada por el análisis operativo del jugador, teniendo como principal objetivo la eficiencia en la acción. En otras palabras, el componente técnico - táctico lleva implícito un objetivo de eficiencia, efectividad y rendimiento y busca la consecución de metas bien determinadas.

Desde un modelo de entrenamiento para el Fútbol de Salón, no es recomendable separar lo técnico de lo táctico porque en la competencia están íntimamente relacionados; no es posible dar una solución táctica si para ello no se cuenta con la herramienta técnica. Las acciones técnico – tácticas permiten darle secuencia a la dinámica de juego, su correcta aplicación las convierte en la célula vital para la continuidad y progresión de las situaciones de juego. Sin embargo, tradicionalmente, la preparación técnica del Fútbol de Salón se ha basado en el entrenamiento de los gestos técnicos aislados, descontextualizados de la realidad de la competencia, olvidándose que, durante el juego, técnica y táctica no se presentan en forma separada, sino en acciones integradas, complejas, simultáneas, repentinas y variadas.

3.1. Clasificación de la técnica

3.1.1. Técnica individual

Movimientos individuales sin balón

No es posible desarrollar un juego sin los movimientos sin balón; de hecho, son la mayor parte, son fundamentales y en el Fútbol de Salón cumplen un rol estratégico trascendental. Hernández define el rol estratégico como “la situación de juego asumida por un jugador a la que se le asocia una serie de funciones o acciones y decisiones propias del juego que lo diferencian de otro u otros jugadores toda vez que él y sólo él puede realizar esas determinadas funciones o acciones y decisiones”. (1998:296)

Los movimientos sin posesión balón son acciones discretionales que se realizan en el juego y ayudan a resolver situaciones operativas; su realización exige numerosos programas de acciones que, generalmente, no son preestablecidos y tienen como finalidad crear distracción o confusión en el adversario, para que la acción de quien tiene el balón sea mucho más efectiva, para tomar posesión del balón o para bloquear la acción del adversario.

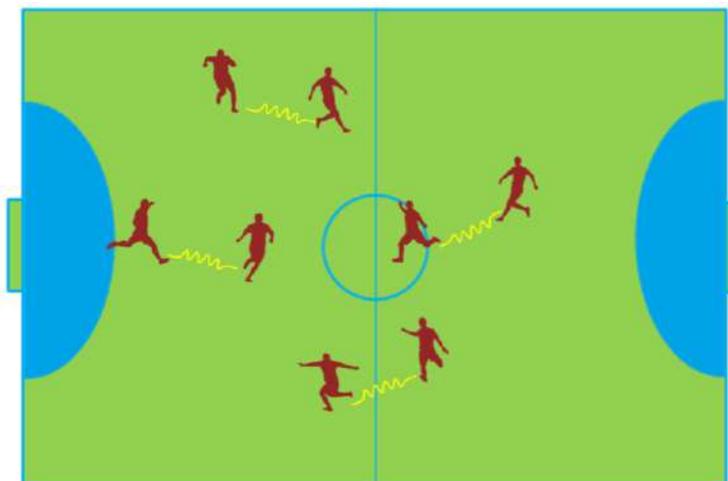
La carrera en el Fútbol Sala

Por las características funcionales del deporte, y en especial el componente físico, la carrera en el Fútbol de Salón requiere de un arranque fuerte y vigoroso y los desplazamientos con zancadas cortas y posición baja del centro de gravedad, con la intención de tener una mayor estabilidad en caso de una parada rápida, un cambio de dirección o un desequilibrio por parte del adversario.

Los cambios de dirección

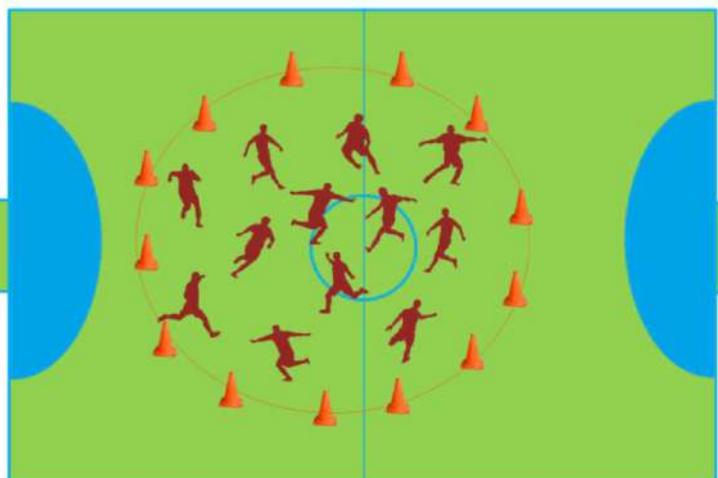
El cambio de dirección, como gesto técnico específico del Fútbol de Salón, no depende únicamente de la voluntad e iniciativa del jugador que lo realiza; generalmente depende del momento táctico del juego.

Ejercicio: por parejas, jugar a la seguidilla. Exige imaginación y creatividad en los cambios de dirección.



Cuando se marca a un jugador, el defensor debe seguir individualmente al adversario y debe estar presto a reaccionar ante cualquier cambio del contrario, si quiere tener éxito en su función.

Ejercicio: correr en diferentes direcciones, esquivando al compañero. El espacio se va reduciendo y se aumenta la velocidad.



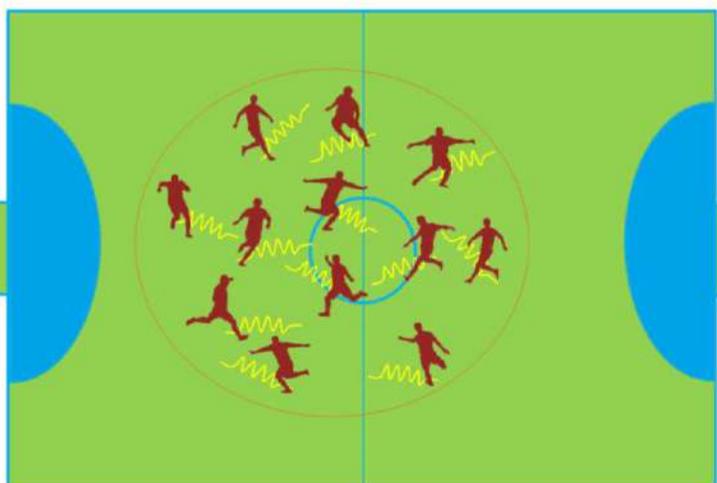
Las fintas

Las fintas o engaños se pueden realizar en situaciones de marca o en movimientos ofensivos; en ambos casos, el centro de gravedad no se puede desplazar demasiado hacia los costados (lateralmente) ya que es difícil reiniciar el movimiento con rapidez y fortaleza.

Los cambios de ritmo

Las diferentes situaciones que se desarrollan durante un juego, los cambios de posición o la opción de dominar el balón, son situaciones que no se programan y, por lo tanto, no le permiten al jugador mantener un ritmo de juego constante o desplazarse mediante carrera continua. El Fútbol de Salón posee su propio ritmo de juego; el correr o el participar activamente en una acción es intermitente y variable de acuerdo al momento mismo de la acción.

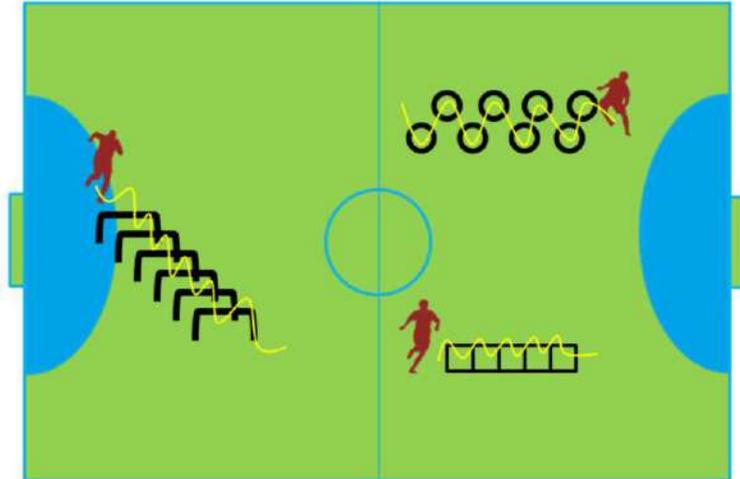
Ejercicio: a la señal, hacer un cambio de ritmo y de dirección.



Los saltos

El jugador de Fútbol de Salón requiere una excelente utilización del gesto para el cabeceo; en consecuencia, puede efectuar el salto hacia arriba, con una o las dos piernas; además, estando parado o en movimiento. Sin embargo, el jugador generalmente no puede elegir la técnica del salto, sino que es determinada por la acción variable del juego.

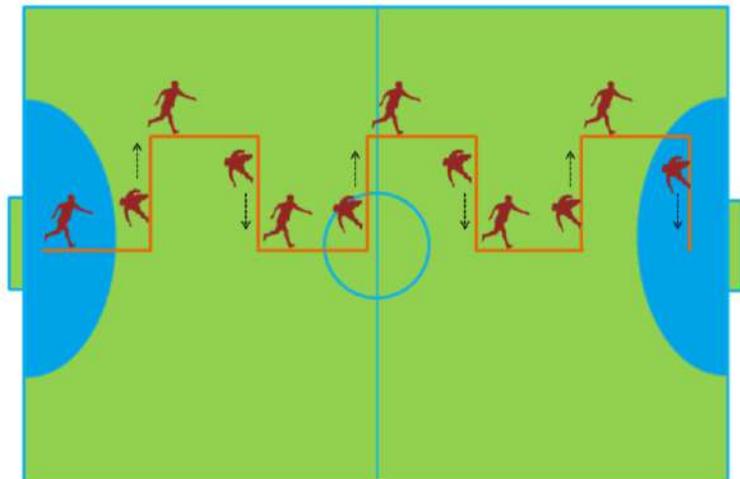
Ejercicio: entrenamiento de saltos con diferentes elementos.



Desplazamiento lateral

Una buena técnica en los desplazamientos laterales garantiza rapidez, versatilidad y eficiencia en los recorridos e intervenciones durante el juego.

Ejercicio: desplazamiento frontal y lateral.

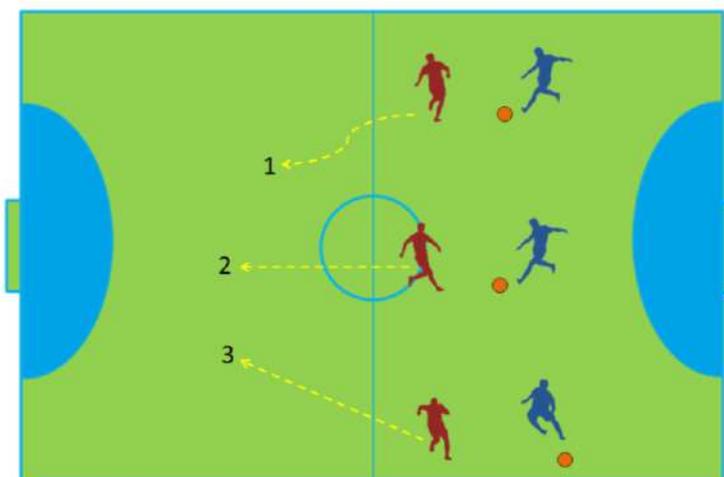


En consecuencia, la posición dinámica para el movimiento consiste en colocar los pies paralelos entre sí, aumentando la base de sustentación, las piernas semi flexionadas y los brazos en posición de equilibrio, tronco erguido y la mirada al objeto de marca.

Regresos

Debido a la alta exigencia del Fútbol de Salón en cuanto a la destreza motriz, se debe entrenar con intensidad la técnica de los regresos pues su realización dentro del juego está determinada por la situación del momento mismo. Se hace en tres formas:

1. Aplicando perfiles de marca, se retrocede lentamente aguantando la jugada.
2. Se retrocede mediante una sucesión de pasos cortos y rápidos, manteniendo el control visual del terreno de juego.
3. Se retrocede rápido, pero se pierde totalmente la visión del juego colectivo y se sectoriza en la zona del balón.



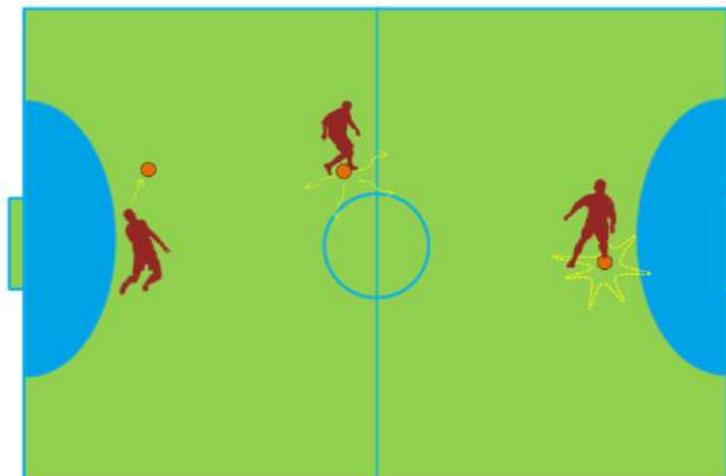
Movimientos individuales con balón

Es el estilo personal para manejar y controlar el balón durante un partido de Fútbol de Salón o en los entrenamientos; de hecho, es la habilidad para controlar el elemento en cualquier situación de juego.

Control del balón

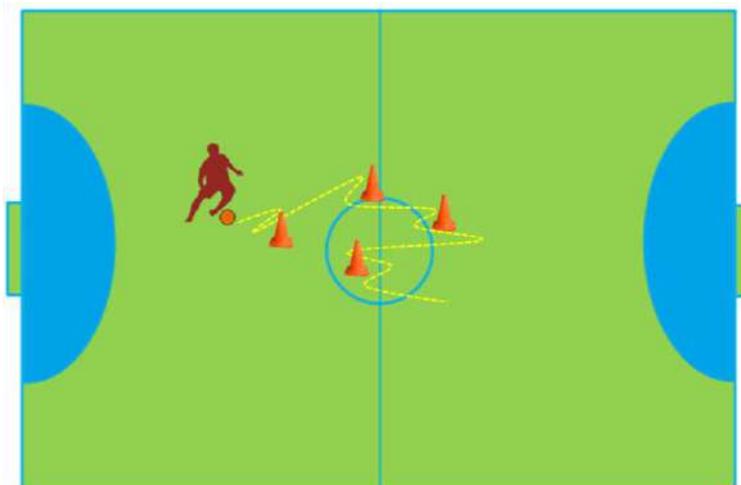
Son acciones que pretenden favorecer los movimientos sin balón del compañero y a la vez impedir la acción del contrario, quien intenta arrebatarse el balón. En consecuencia, es indudable que la precisión y rapidez del juego está basado en la efectividad de los controles y los toques directos que se generan a partir de un buen control.

Ejercicio: Control aéreo –
Conducción – Manejo del balón
con planta de pie.



Los regates

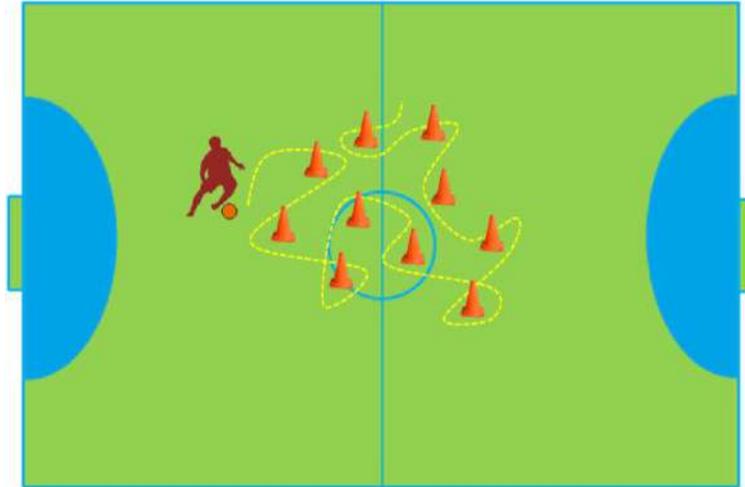
Son acciones técnicas que permiten pasar entre los adversarios, eludiéndolos, de tal manera que se da una proyección hacia la portería contraria, siendo necesario para ello mantener el control sobre el balón a la vez que se maneja el componente tiempo – espacio y que requiere uno o varios toques al balón para engañar al rival.



La conducción del balón

Se considera como el gesto de mantener el balón dominado, al mismo tiempo que se desplaza mediante una sucesión de toques que dan al balón la dirección y velocidad deseada, según los requerimientos del juego o la idea de la persona que conduce.

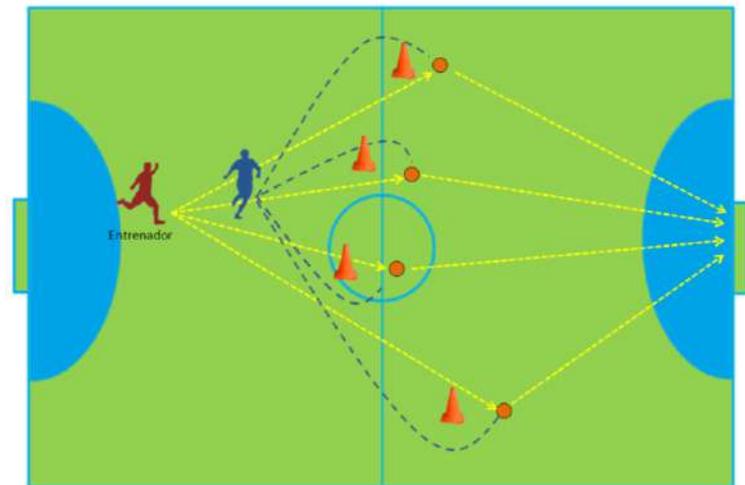
Ejercicio: conducir el balón en forma libre, eludiendo los conos.



Remate al arco en todas sus formas

Es la acción técnica que tiene como finalidad la anotación del gol y es la culminación de una propuesta ofensiva. Intención, potencia, sorpresa y ubicación son las cuatro características básicas que debe incluir todo remate.

Ejercicio: se alcanza el balón y se remata. No debe haber control pero sí cambio de ángulos.

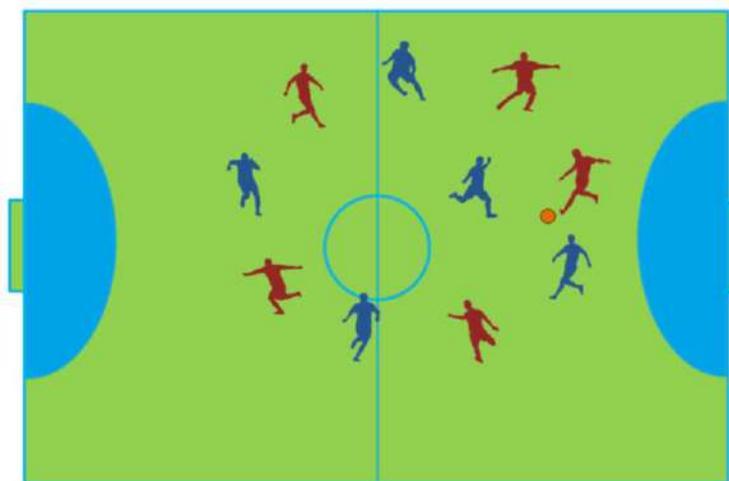


Visión periférica

La visión periférica es una de las grandes dificultades técnicas que debe afrontar el jugador; frecuentemente se ven malogradas algunas acciones técnicas y tácticas - estratégicas debido a esta deficiencia. En el entrenamiento se debe desarrollar esta habilidad, desde los tres componentes esenciales de los juegos deportivos:

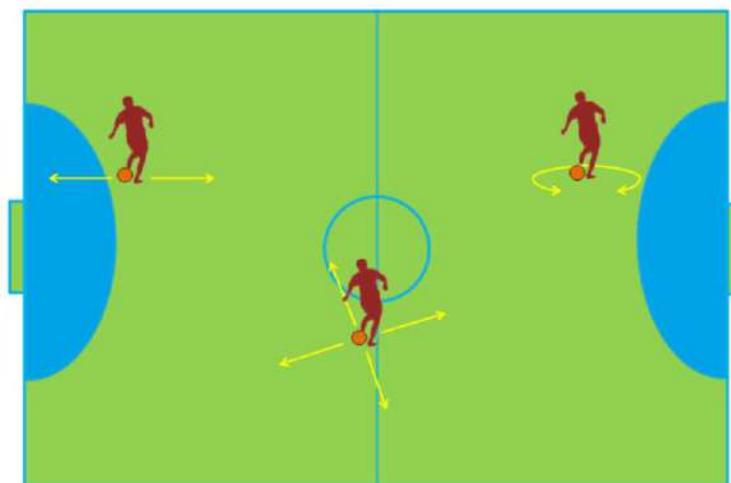
- 1) El elemento de juego
- 2) El espacio
- 3) El tiempo de ejecución

Ejercicio: juego de mosca.
Toque azul a rojo y rojo a azul.



Pisar y halar el balón

El gesto técnico de pisar el balón es considerado como el más importante en el Fútbol de Salón; sobre esta habilidad específica gira toda la técnica pues posibilita el manejo “seguro” de las diferentes situaciones de juego. Por lo tanto, es uno de los primeros componentes técnicos que se debe desarrollar y perfeccionar.



3.1.2. Técnica grupal

Es la interacción que se da entre los jugadores de un equipo, donde se presenta una forma de comunicación motriz que permite dominar y manejar el balón entre varios deportistas. Entre los gestos más comunes tenemos:

- Los pases, en todas sus formas, como la relación primaria y esencial entre dos jugadores
- Los lanzamientos, tanto de porteros como de los jugadores de campo
- Los saques de banda, inicial, de portería
- Los remates

Entre otros gestos que se van generando durante el transcurso del partido o entrenamiento.

Movimientos técnicos ofensivos

Son aquellos gestos técnicos realizados entre varios jugadores, buscando una progresión rápida y segura hacia el arco rival. Los lanzamientos rasos o aéreos son fundamentales en esta técnica y los pueden realizar jugadores de campo o el golero.

Movimientos técnicos defensivos

Son gestos técnicos utilizados para controlar el partido en determinados momentos, neutralizando las acciones ofensivas del adversario y bajando de ritmo, dando pausa y tranquilidad al equipo. Entre las acciones más aplicadas están el control con planta de pie, el cual ayuda a cambiar la dinámica del juego; los pases seguros en la zona defensiva; los movimientos de distracción sin balón, entre otras acciones que el juego va generando.

3.2. Características de los gestos técnicos

- Calidad y variedad del contacto con el balón
- Precisión y potencia ideal del toque
- Elegancia y soltura del gesto realizado por el deportista
- Análisis e iniciativa del movimiento por parte del ejecutor

3.3. Gestos técnicos básicos del Fútbol de Salón

3.3.1. Control del balón

Es la acción técnica que permite controlar y dominar el balón cuando éste viene por aire o a ras de piso, con el fin de ser utilizado nuevamente. En principio lo que se pretende es reducir velocidad al elemento para luego tener su control.

Las áreas corporales utilizadas son el cuádriceps (muslo), el pecho y la cabeza, cuando el balón llega en forma aérea, pero si llega a ras de piso se puede realizar con cualquier superficie del pie, siendo recomendable la planta o la zona interna del pie. Su ejecución se hace de dos formas, en parada o amortiguación del balón.

3.3.2. Recepción del balón

Es la acción de apoderarse y controlar un balón que viene hacia el deportista, bien sea a ras de piso o por el aire. Existen varias formas para su realización.

3.3.3. Parada

Consiste en inmovilizar el balón entre el suelo y la planta del pie; en este caso el balón puede llegar a ras de piso o por el aire y su aplicación en el Fútbol de Salón es fundamental. Este gesto técnico es utilizado para dar protección al balón y cambiar la dinámica de juego, pasando generalmente de una alta velocidad a un ritmo más bajo o iniciar nuevos movimientos de ataque, siempre y cuando se manejen conceptos teóricos – prácticos de visión periférica.

3.3.4. Amortiguar o semi parar

Consiste en inmovilizar parcialmente el balón, que choca con la superficie del cuerpo elegida: el pie (planta, zona interna, empeine total, superficie externa), el muslo, el pecho y la cabeza, y el balón debe quedar en el radio de acción del deportista. La eficiencia del gesto consiste en que el ejecutante realiza la semiparada y acompaña el recorrido del balón; en consecuencia, recibe el balón y disminuye su velocidad, de tal forma que se controle y acompañe en la misma dirección de su trayectoria. Este es un gesto ofensivo, donde el jugador debe ser dinámico e imaginativo, para reanudar rápidamente la secuencia de juego.

3.3.5. Toque del balón

Es una acción voluntaria para conseguir un fin concreto y consiste en dar al balón un impulso y una trayectoria determinada por el ejecutor. Las superficies normalmente utilizadas en el Fútbol de Salón para el toque de balón son: la cabeza, zona interna y externa del pie, el empeine total, la planta y punta del pie. El toque de balón es el gesto más útil y común durante el desarrollo de un juego; de hecho, presenta una gran cantidad de alternativas operativas en cada momento.

Tipos de toque del balón

Remate

Es toda acción técnica que tiene por finalidad la obtención del gol. Las superficies normalmente utilizadas son: el empeine total (permite colocación y potencia), la zona interna del pie (colocación), la punta del pie (potencia) y la cabeza.

El remate al arco implica una característica individual, que está determinada por el estilo personal; en consecuencia, cualquier forma es válida para obtener el gol y lo decide únicamente el deportista en el momento mismo del disparo, de modo que no es conveniente ni recomendable obligar al jugador a cambiar la superficie de golpeo cuando se siente cómodo con aquella que utiliza. Por el contrario, se debe tratar de motivar y perfeccionar el remate con la superficie con la cual tiene plena confianza frente al arco.

Lanzamientos

Son pases largos a un punto exacto donde se encuentra un compañero desmarcado y en posición de remate o en una buena posición para recibir el balón; es decir, el lanzamiento es un gesto técnico ofensivo que genera profundidad en el juego. La superficie utilizada como ideal para este gesto técnico es el empeine total, porque garantiza potencia y precisión en la entrega del balón; sin embargo, un lanzamiento también puede realizarse con la punta (no garantiza precisión) o con la zona interna del pie (no garantiza potencia).

Además existen los lanzamientos aéreos, que se realizan con la superficie superior externa de los tres últimos dedos del pie o con la superficie superior de los cinco dedos; en ambos casos se busca sorpresa y precisión en el lanzamiento.

El lanzamiento se diferencia del pase por la superficie de contacto y por su objetivo. Por lo general, un buen lanzamiento exige que sea con el empeine total y a ras de piso, lo cual garantiza potencia y precisión, aunque hay situaciones que requieren lanzamientos aéreos, como ocurre cuando se presenta un corte con cambio de ritmo.

Pase

Es la relación común y directa entre dos jugadores mediante el elemento de juego, el balón. Para la realización de los pases se utiliza la planta (genera precisión en pases cortos), la zona interna del pie (genera precisión en pases cortos y medios), el empeine total (genera potencia y precisión en pases largos), la superficie externa del pie (genera sorpresa en el adversario) y la cabeza.

El pase es la entrega del balón a un compañero, realizada eficazmente, tanto por quien entrega como por quien recibe; se caracteriza por ser preciso, directo, sin efecto, oportuno y sencillo para la recepción del compañero. Para una buena elección del pase es importante saber que:

- El pase con la planta pretende dar precisión en toques cortos.
- La zona interna del pie da precisión y algo de potencia en pases cortos y medios.
- El empeine total, que se utiliza en los lanzamientos largos, garantiza precisión y potencia.
- La superficie externa del pie da sorpresa a la acción y además permite realizar una acción repentina.
- La cabeza, el pecho y el talón, permiten soluciones rápidas e inesperadas.

Volea

En Fútbol de Salón, la volea es un recurso que se utiliza de acuerdo a la capacidad técnica del grupo; una mala técnica en ella conduce a acciones erróneas que pueden ser aprovechadas por el adversario para tomar ventaja de las deficiencias técnicas de un gesto tan preciso en tiempo y espacio. Generalmente se aplica con dos objetivos:

- Pase. Cuando el destinatario es un compañero y la superficie utilizada es la zona interna del pie que garantiza precisión.
- Remate. Cuando se tira al arco contrario en procura del gol. Se ejecuta fundamentalmente con el empeine total.

3.3.6. Controles orientados

Buscan favorecer la movilidad y acciones sin balón del compañero y, a su vez, impedir la acción del contrario, quien intenta arrebatar el balón. También permiten la transición entre la recuperación del balón y la nueva propuesta ofensiva.

Su finalidad es hacer una pausa para luego realizar una acción rápida que sorprenda al adversario. La superficie que mayor control garantiza es la planta del pie, que además predispone a la siguiente acción ofensiva, como el dribling, pase, remate, lanzamiento o protección del balón.

3.3.7. Conducción del balón

Consiste en mantener el poder y control sobre el balón durante el desplazamiento, mediante una sucesión de toques que le dan al balón la dirección y velocidad deseada, según las necesidades del juego.

Normalmente se conduce con el interior, exterior del pie y planta del pie. Cada una de estas superficies de contacto es utilizada en los cambios de dirección, ritmo o manejo del balón.

3.3.8. Regate

Es la acción técnica que permite pasar por una zona del campo defendida por el adversario, siendo necesario un toque del balón, para engañar al rival, sin perder su control. Las superficies utilizadas en los regates son la planta y la zona interna y externa del pie.

4. Componente táctico - estratégico

4.1. Conceptos fundamentales

Estrategia

Blázquez (1999) considera la estrategia como la realización de medios de acción aplicados a determinadas situaciones con base a un objetivo generalmente preestablecido. De hecho, son comportamientos que, teniendo en cuenta todas las eventualidades y sus consecuencias, puede utilizar el jugador y sirven para indicarle lo que debe hacer en cualquier situación de juego. Se puede afirmar que es el análisis y planeación de las conductas a tener durante el desarrollo de un juego, de acuerdo a las características individuales y colectivas del grupo y del adversario.

Para Riera (1994:46), “el planteamiento estratégico conlleva la organización de todos los recursos para vencer las dificultades y poder alcanzar el objetivo, pero no implica necesariamente la presencia de otras entidades que intentan deliberadamente evitar que este objetivo se alcance”.

La estrategia, como metodología para la planificación a corto, mediano o largo plazo, debe dar respuesta a interrogantes que se encuentran implícitos en el proceso de preparación y competencia, saber cuáles son las fortalezas y cómo se van a utilizar, cuándo y dónde se podrían aplicar y contra quien. Estos son aspectos fundamentales al momento de pensar en una planificación estratégica; de ahí que, las figuras y el tipo de funcionalidad, dependan de este análisis y por tanto de este plan.

Táctica

Para Álvarez (2002) “La táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición”. Así mismo, Mahlo (1984) expresa que el pensamiento táctico, como proceso intelectual, posibilita el análisis y solución de la acción específica y permite al deportista tomar decisiones para resolver situaciones de juego.

La táctica tiene como característica fundamental que solo se presenta en situaciones de oposición, es decir, los duelos individuales representan la máxima expresión de una acción táctica.

Sistema

Es el modo y estilo de formación y movimiento de los jugadores en el terreno de juego, que se basa en una determinada posición de salida y llegada durante el ataque y la defensa y conduce a alcanzar el objetivo previsto.

Estilo

Es la forma de proceder, individual y en conjunto, para resolver la técnica deportiva. Es una característica de un jugador o de un equipo, que se manifiesta de modo constante durante el desarrollo de un juego o en un lapso determinado de tiempo.

4.2. Principios de juego

Los principios de juego se refieren a acciones de juego que se consideran efectivas y se recomienda aplicar en la práctica deportiva.

Principios Defensivos

- Achicar la zona ofensiva al rival. Se hace un regreso procurando reducir la zona de ataque, protegiendo la parte frontal del arco.
- Atacar el ataque. Cuando se enfrenta al rival se debe ser agresivo en la recuperación del balón. El defensor debe poner condiciones e intentar conducir al atacante.
- No dejar pensar al rival. Se lo debe presionar de tal forma que no tenga claridad mental y ejecute mal el pase.
- Ganar la posición. Ubicarse frontalmente, pero con perfil, con el propósito de tener alternativas y poder bloquear o entorpecer la pierna hábil.
- Marcar con perfil. Obligando al atacante a utilizar la pierna inhábil o llevarlo a la línea.

- Conducir al atacante. Llevarlo a una zona donde quede aislado o conducirlo a una posición donde su acción no represente gran riesgo.
- Obligar al rival a cambiar de ritmo. Hacerlo frenar o cambiar de dirección, para que pierda control sobre el balón.
- Marcar con fintas defensivas, para que la jugada se frene y obligue al atacante a cambiar la propuesta.
- Mantener comunicación eficaz con relación a los cambios de marca, anunciándolo oportunamente.
- Anticipar la jugada, imaginando la línea del pase.
- Hacer apoyos eficientes que garanticen buenos relevos y excelentes coberturas y siempre mantener la vista sobre el balón.

Principios ofensivos

- Ampliar la zona de ataque. El espacio de juego debe ser utilizado en su totalidad, aplicando la filosofía de agrandar para profundizar.
- Jugar con pases seguros y oportunos. Siempre buscar al jugador en mejor posición para recibir y poder continuar con la proyección de la jugada.
- Acompañar los lanzamientos. Todo lanzamiento es una proyección ofensiva, por lo tanto requiere el mayor número de jugadores para definir.
- Tener claro dominio del dos-uno. La aplicación oportuna y eficiente de la mayoría numérica es un requisito indispensable en las propuestas ofensivas.
- Movilidad. La dinámica y propuesta de rotación deben ser constantes.
- Profundidad en el juego. Al ampliar el terreno se busca avanzar por la brecha que deja el adversario.
- Manejar pausas y cambios de ritmo. La dinámica de un equipo se mide por su relación pausa-dinámica.
- Presión al rival desde su zona. La mejor forma de atacar es recuperar el balón desde la zona del rival.
- Salida con el portero. En la dinámica funcional ofensiva el portero tiene una gran incidencia en la medida en que participe realizando salidas rápidas cuando el balón sale por la línea de fondo o para dar continuidad al juego en las ocasiones cuando un jugador de campo se apoya en él.
- Posibilidad de realizar acciones repentinas. La capacidad individual cada día toma mayor importancia en la solución de situaciones de juego, siempre y cuando contribuya al cumplimiento del objetivo del equipo. Esta capacidad está

relacionada con la toma de decisiones; de hecho, el entrenamiento táctico busca brindar elementos para que el deportista interprete este rol y lo aplique.

Estos principios tienen funcionalidad cuando el equipo posee:

- Orden y concentración en la cancha.
- Rapidez para agruparse y mantener mayor densidad de jugadores.
- Ritmo de Juego.

4.3. Elementos defensivos

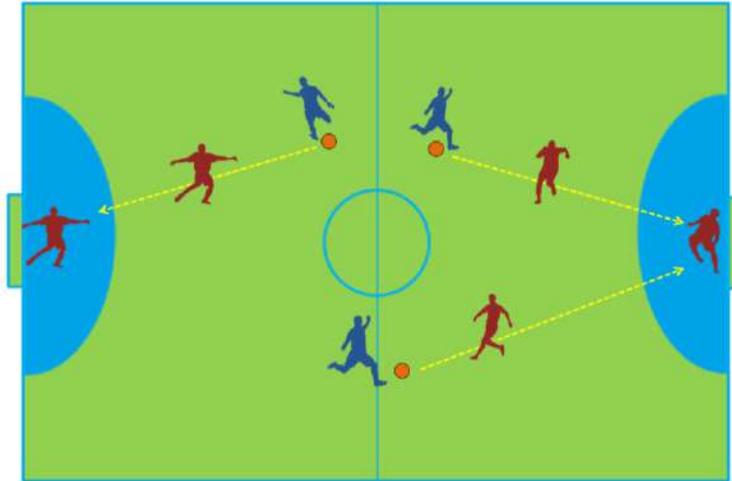
Llamamos elementos defensivos a todas aquellas acciones individuales y/o colectivas que tienen como finalidad la neutralización de las progresiones ofensivas del grupo rival.

La base de la participación en una defensa colectiva es la aplicación precisa y casi automática de los elementos defensivos individuales. Entre estos se tienen:

La colocación

El defensor debe ocupar un lugar en el campo, en cualquier momento del juego, donde tenga la máxima posibilidad de interceptar el balón o cerrar el posible avance del adversario hacia la portería. Como principio, el defensa debe colocarse entre el adversario que tiene el balón y la portería propia.

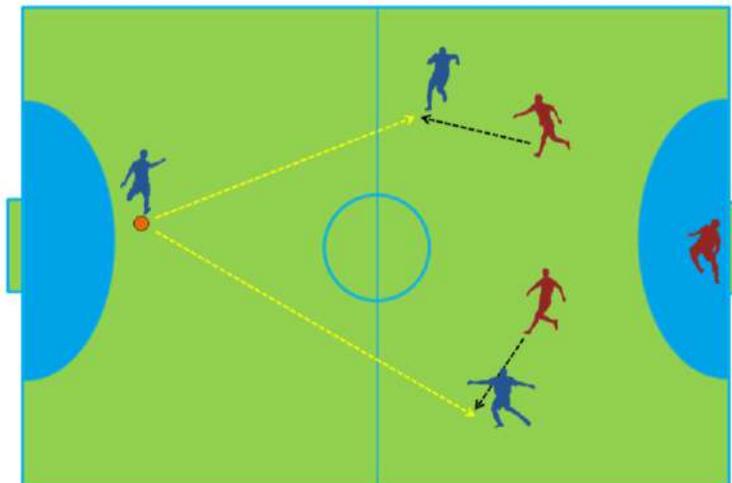
Es importante diferenciar entre marca estrecha o ajustada y marca a distancia o referenciada. La marca estrecha o ajustada se hace al adversario que esté en posesión del balón, y la marca referenciada se hace al posible receptor, conservando una distancia prudente de acuerdo a la parte del campo en donde se realice la jugada.



Otra exigencia es que el adversario esté siempre adelante de la marca (atacante, defensor y portería propia), pero siguiendo con atención la trayectoria del balón. Esta doble función puede ser solucionada si se ubica al adversario en forma frontal y se utiliza la visión periférica para controlar la trayectoria del balón.

El anticipo

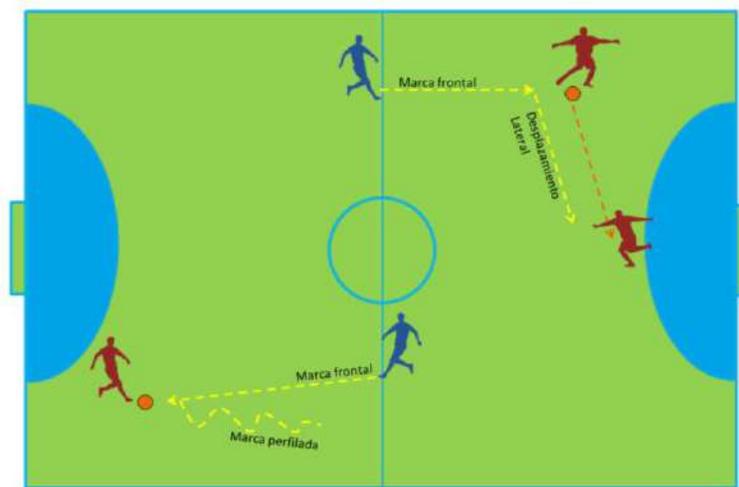
Esta forma de marca no siempre resulta efectiva, ni tampoco es buena contra todos los adversarios. De hecho, si el equipo es lento, se marca con mucha distancia o se está mal perfilado, no se podrá interceptar el balón, lo que origina la pérdida de una línea defensiva y un desequilibrio defensivo.



Los perfiles

Con el fin de encontrar una ocasión favorable para recuperar el balón, el defensor debe marcar siempre perfilado; por lo tanto, no es recomendable tener los pies paralelos cuando se llega a la marca.

Para marcar un perfil, se debe colocar un pie adelante y el otro atrás, formando un ángulo entre uno y otro; el centro de gravedad debe quedar bajo, en una posición intermedia (no muy abajo ni en posición erguida); por lo tanto, tener una buena posición facilita el desplazamiento, siendo éste rápido y potente; de hecho, estos son específicos del Fútbol de Salón.



Posiciones de marca

La recuperación del balón depende en gran medida de la forma como realice la marca. La posición es un requisito básico que consiste en mantener las rodillas en semi flexión, el centro de gravedad bajo, los pies un poco separados y un perfil de marca. A partir de este momento se está en posibilidades de recuperar un balón con sorpresa y efectividad.

Relevos

Las defensas se deben colocar en cada momento del juego -esté el balón en terreno adversario o cerca de la propia portería- de tal forma que, en caso necesario, puedan prestar ayuda rápida y eficaz a su compañero cuando éste ha sido rebasado. El cambio se debe hacer con mucha concentración. Si el regate del adversario se desarrolla en su propio campo, el jugador que hace el relevo no debe abandonar enseguida a su propia marca, sólo distraerlo, aminorar su ataque, dando tiempo a que su compañero se

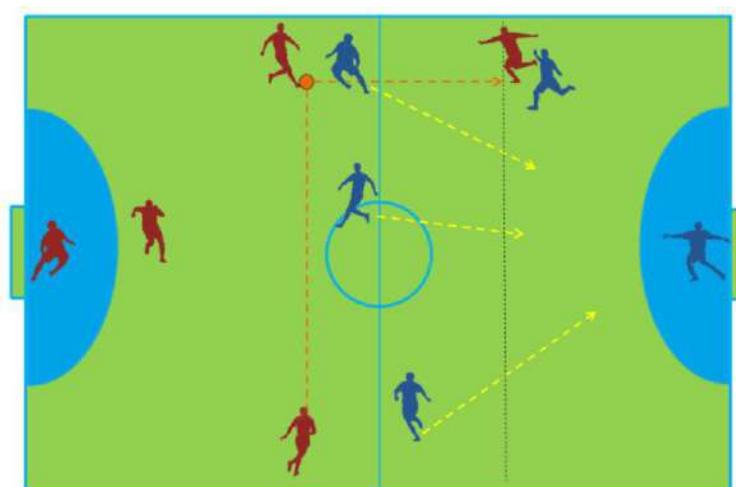
recupere. Si, por el contrario, el juego se desarrolla frente de la portería propia, el cambio o relevo debe ser inmediato y eficiente.



Línea al balón

Consiste en ganar la posición después de haber sido superado por el adversario, sea por regate o pase. El jugador se debe ubicar rápidamente en una nueva posición donde quede entre la línea imaginaria al balón y su arco o en un espacio donde tenga funcionalidad defensiva.

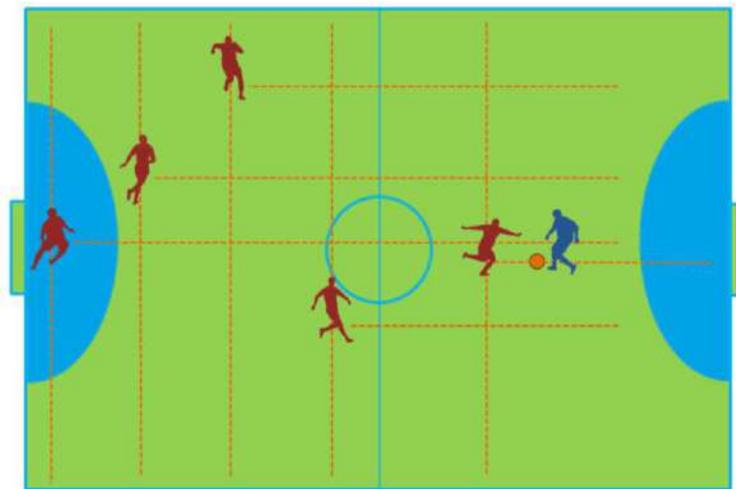
Si la línea al balón es lejos del arco, se permite hacerla con un regreso del hombre más adelantado, pero si la jugada es cerca de la portería propia la línea al balón será inmediata y por parte de todos los integrantes del equipo, intentando reducir la zona de funcionalidad ofensiva del adversario en el último cuarto de la cancha.



Líneas defensivas

Cuando se tiene como finalidad dificultar la progresión ofensiva del adversario, se debe recurrir al mayor número posible de alternativas defensivas. Una de ellas es tener el mayor número de líneas que el enemigo deba vencer.

Cualquiera sea el sistema e independiente de la funcionalidad del sistema defensivo o del modelo de recuperación y de acuerdo a la aplicación de cada elemento defensivo, los jugadores deben colocarse de tal forma que el número de líneas defensivas siempre sea cinco, tanto lateral como frontalmente. Como se ve en la figura (líneas laterales y líneas frontales), la protección principal se da en el centro, con el propósito de impedir los remates frontales.

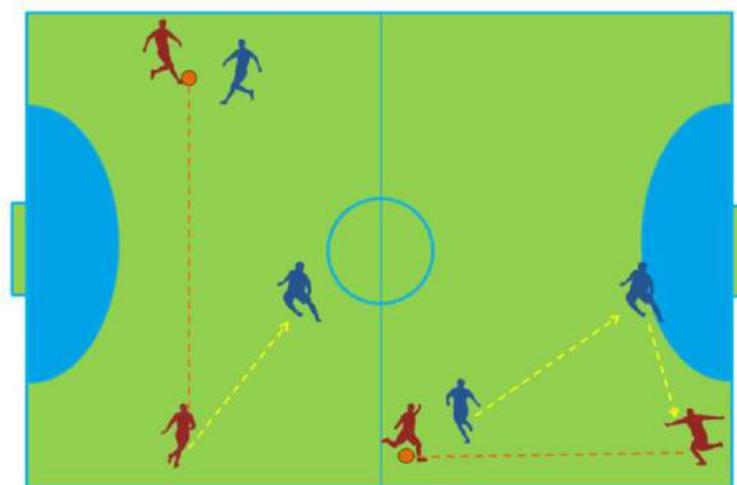


Diagonales

Es un movimiento defensivo grupal, basado en la colocación y relevos, cuya finalidad es interceptar el balón por medio del anticipo. Su principio de aplicación consiste en que cuando un defensor realiza marca estrecha sobre el adversario con balón, su compañero adopta una posición calculada, referenciando céntricamente su marca y la posible trayectoria del balón, atento a la ejecución eficaz de un relevo defensivo.

Cuando un equipo trabaja con base en diagonales, tiene como objetivo la recuperación del balón por medio del anticipo o por interceptación del pase, lo que implica el compromiso de todo el equipo.

Se deben tener conceptos claros sobre ayuda al compañero, línea al balón y líneas defensivas y un trabajo previo de colocación, relevos y perfiles de marca, sin lo cual no se puede pretender la realización de diagonales altamente eficientes.

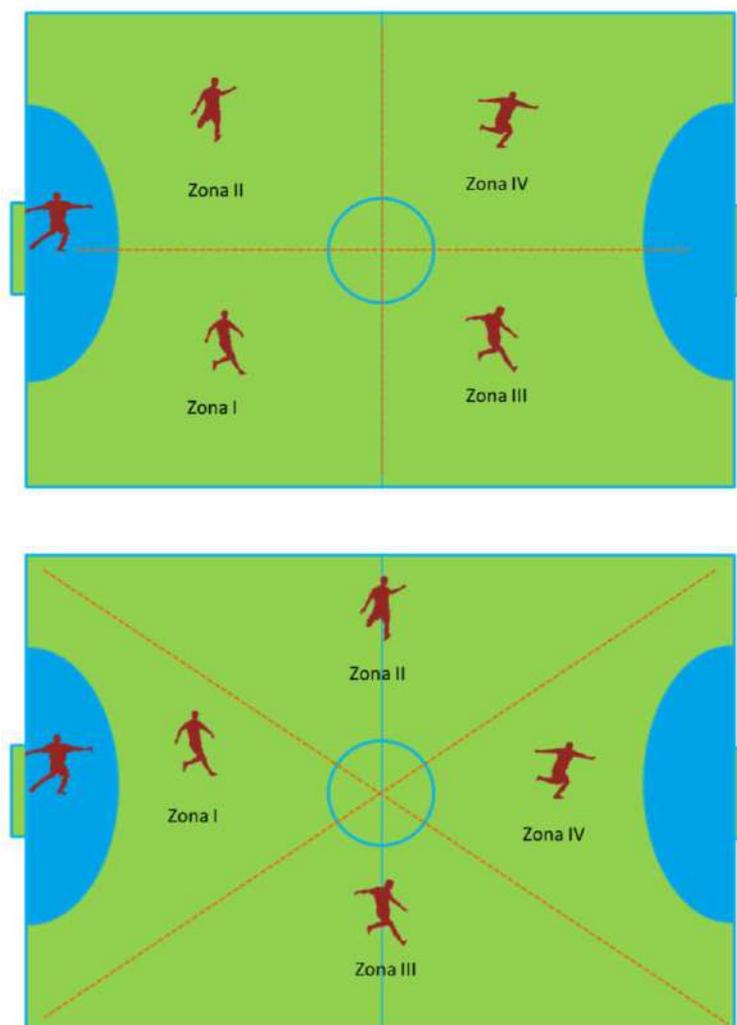


Marcas

La marca consiste en definir claramente cómo se va a afrontar un encuentro y ello depende de las características técnicas, tácticas y estrategias del adversario y de las cualidades individuales y colectivas del equipo que se defiende. Si se conoce claramente estos dos aspectos, entonces se puede plantear un esquema defensivo y la marca ideal para dicho encuentro, independiente de la zona donde se ubique el equipo, para aplicar el modelo de recuperación, ya sea presionando, en $\frac{3}{4}$ o en mitad de cancha.

Marca de Zona

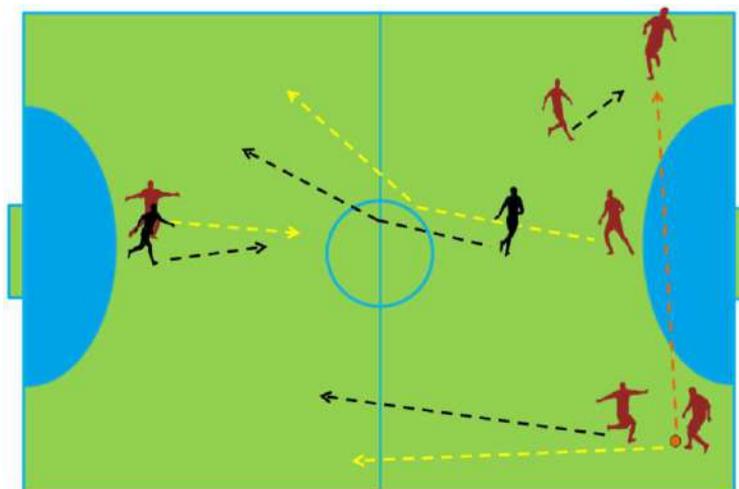
Consiste en dividir una parte de la cancha en cuatro (4) zonas defensivas, a cada jugador de campo se le asigna una de ellas y él debe responder por su marca en dicha zona; se hace referencia, pero solo se ajusta al jugador cuando tiene posesión del balón.



Marca Individual

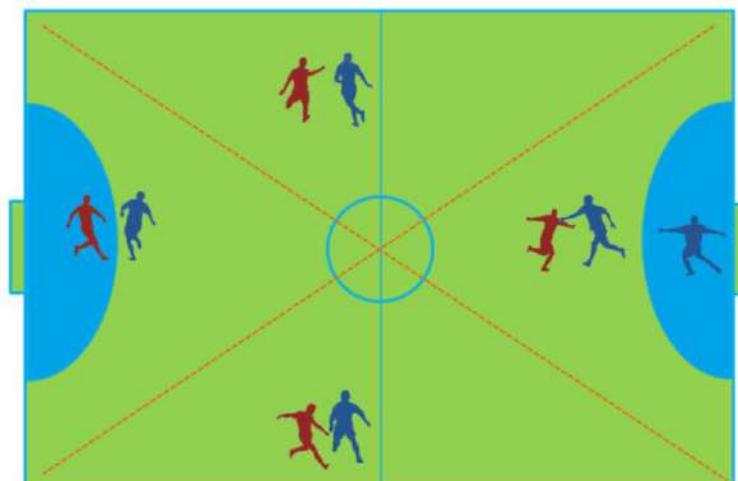
A diferencia de la marca zonal, aquí no se asigna espacio a los deportistas, sino un jugador. Independientemente del sistema que se esté utilizando se debe hacer un seguimiento permanente por todo el terreno de juego. Este seguimiento debe conservar los principios defensivos aplicados en la marca en zona, se ajusta al posible receptor cuando le llega el balón

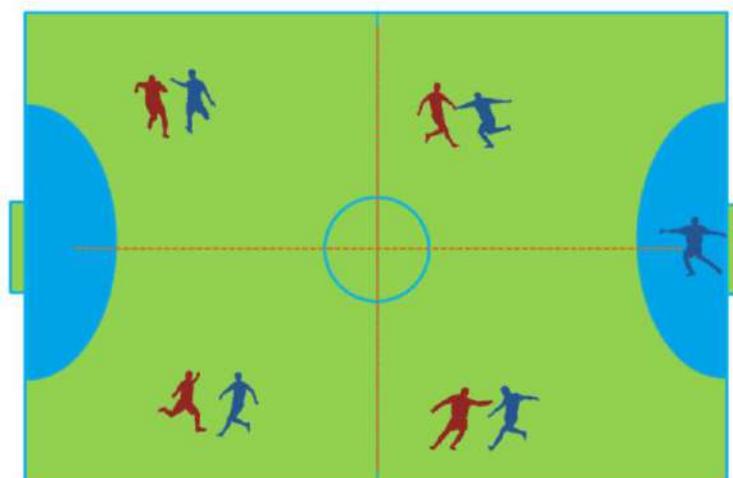
Esta marca ajusta tanto al hombre como al balón y su filosofía de aplicación es recuperar el balón por anticipación, sin olvidar el principio básico de la defensa, que es achicar la cancha y proteger el centro.



Combinada

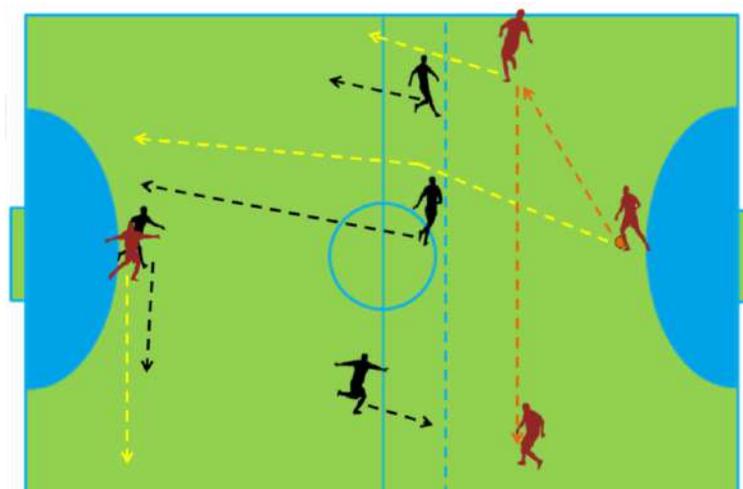
Combina la marca zonal e individual, se conserva la división del espacio que se hace en la marcación zonal pero el defensor debe hacer una marca individual en su zona. Sin embargo, se conserva el principio de ayuda al compañero.





Mixta

En esta marca, al campo de juego se le debe trazar una línea imaginaria a lo ancho y se utilizan varios puntos de referencia para la ubicación del pivote como primer defensor. Implica definir donde se hace zona y donde se hace individual. Las líneas sirven como referencia para ubicar al pivote y determinan puntos de cambios de marca. Su ubicación consiste en que mientras el adversario no penetre la zona designada (dé pivote hacia atrás) sólo se hace marca referenciada y zonal, pero cuando el adversario penetra, se cambia inmediatamente de zona a individual con persecución.



Sistemas de juego

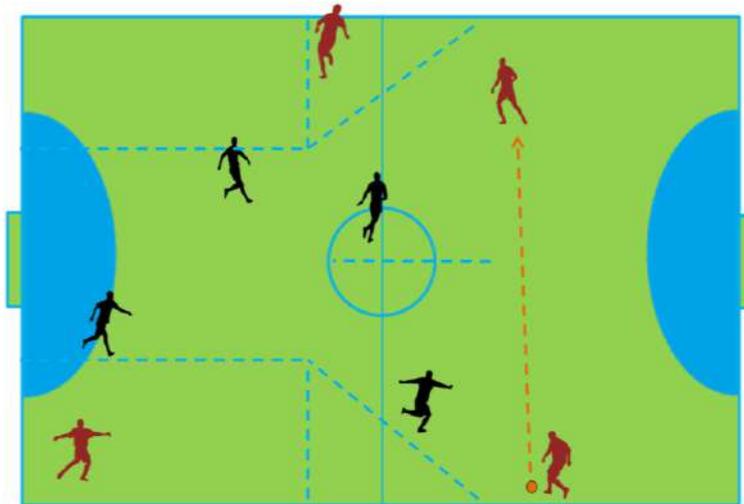
Es la posición y funcionalidad de los jugadores sobre el terreno de juego, actuando con coordinación y creatividad en acciones ofensivas o defensivas.

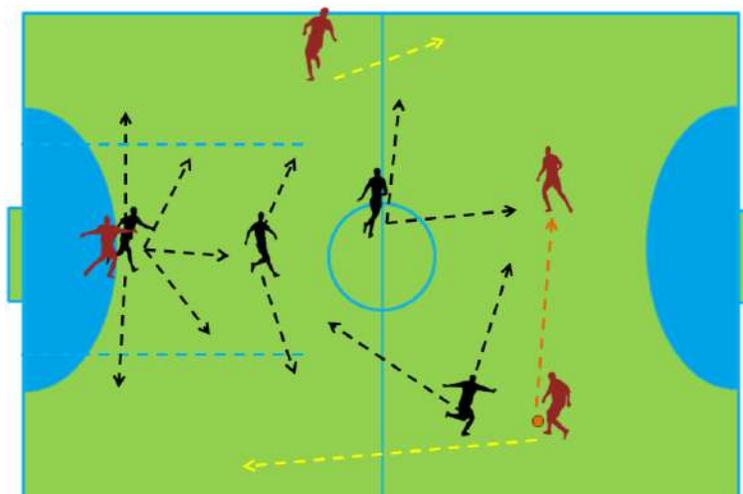
Sistema 1-1-1-2 (embudo positivo)

Se forma mediante las diagonales de los dos jugadores de adelante, un tercer jugador recibiendo al adversario que entre a su zona y un libero que realiza marca individual sobre el pivote adversario.

Se puede realizar mediante marcación combinada desde $\frac{3}{4}$ o $\frac{1}{2}$ cancha, donde cada jugador inicialmente referencia y luego marque individual en su zona. Es importante que el jugador que “flota” sepa recibir al jugador adversario que entra a su zona y aplique adecuadamente los conceptos de cambio de zona a individual.

Este sistema presenta algunos problemas en su ejecución, como la falta de coordinación cuando el equipo adversario sale con tres jugadores o un jugador adversario se corre a la línea lateral; también, si por movimiento ofensivo el equipo adversario queda con dos pivotes.

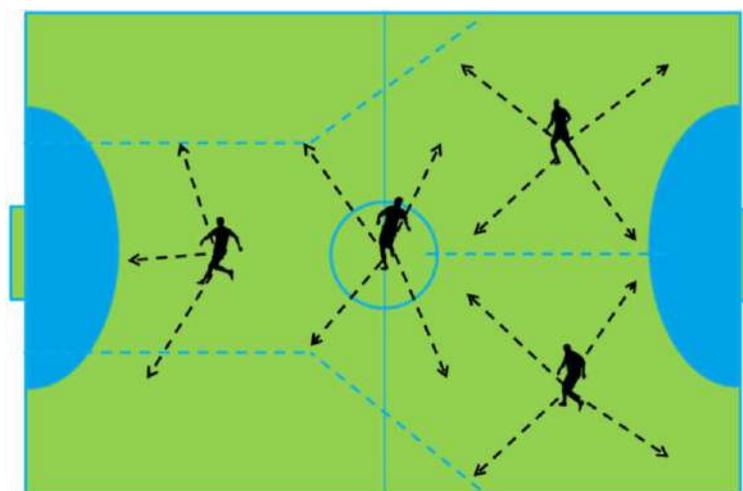




Sistema 1-2-1-1 (embudo negativo)

Este sistema defensivo garantiza alta protección de la parte frontal del arco, pero el partido se convierte en una herradura, pues siempre se está en función defensiva y no se pretende ser ofensivo. Se trabaja de mitad de cancha hacia atrás y se hace una marca combinada, en donde cada jugador marca individual en su zona.

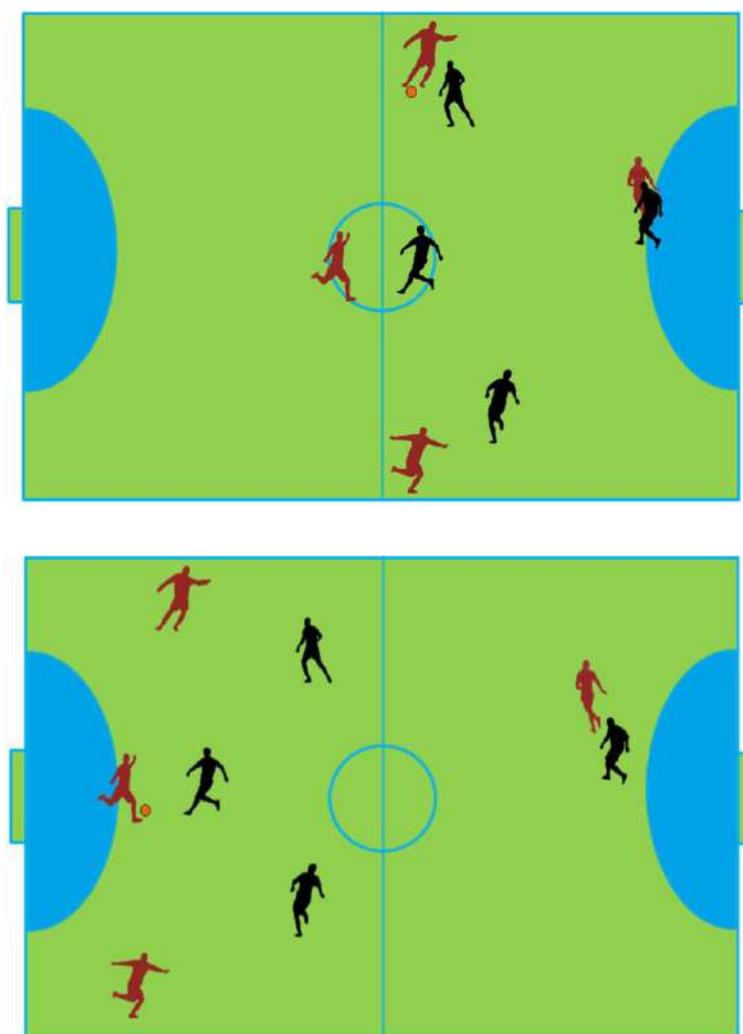
Puede crear descoordinación e indecisión entre las dos defensas, recae mucha responsabilidad sobre el jugador central y el que actúa como pivote se desgasta sin producir mucho para su equipo; el principio de funcionalidad del jugador central es muy parecido al sistema anterior.



Sistema 1-1-3 (agresivo)

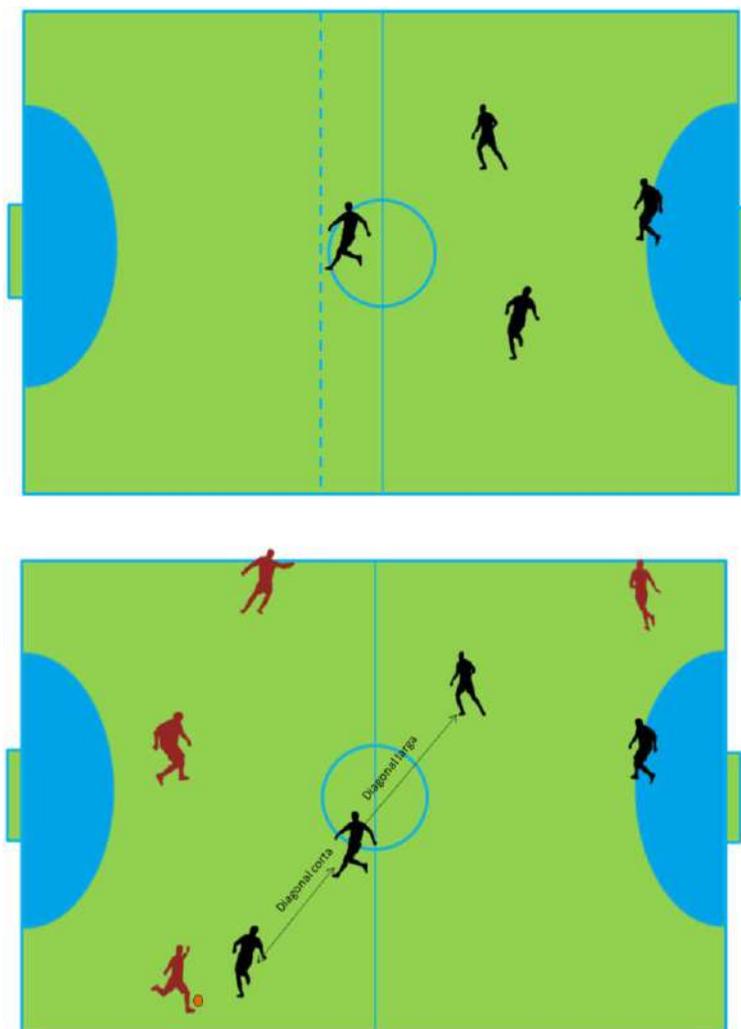
Es un sistema de marca agresiva, donde se pueden combinar todos los principios defensivos; se utiliza marca individual, dando mucha importancia a evitar los lanzamientos por el centro y a la posible recepción del pivote. Por ser un sistema agresivo en la recuperación del balón, se trabaja en el campo contrario, por lo que el propio campo queda desprotegido y es vulnerable a los ataques rápidos.

Para la utilización de este sistema se debe contar con un buen estado físico, una amplia gama de habilidades técnicas y una gran capacidad de análisis e imaginación por parte del jugador.

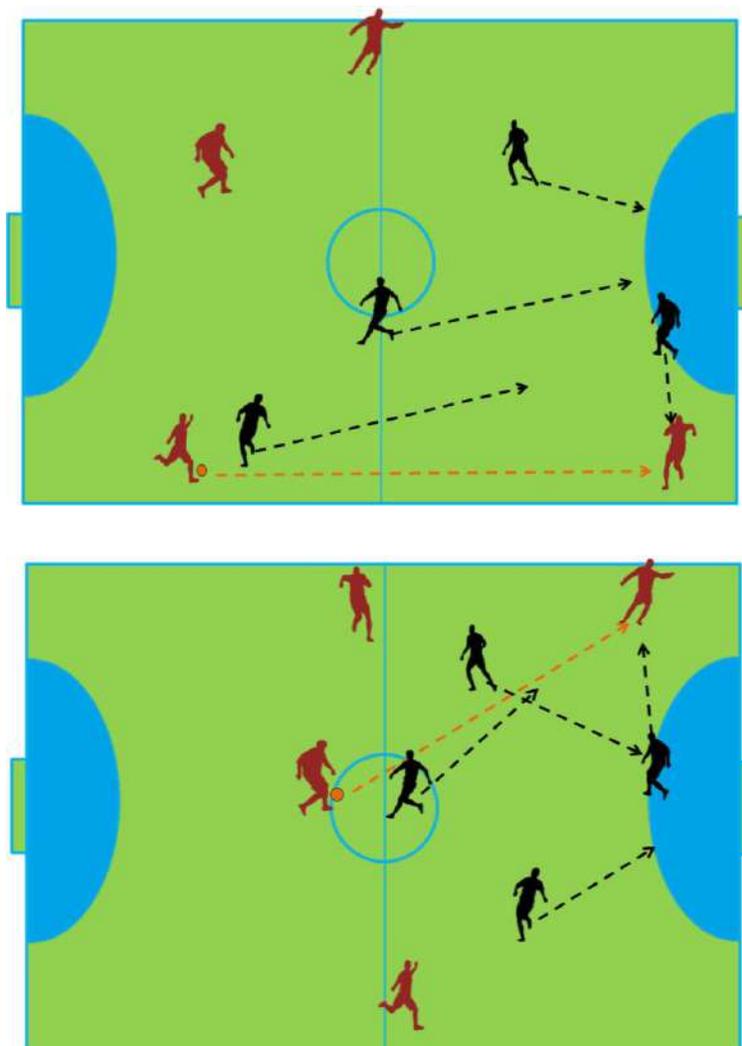


Sistema 1-1-2-1 (rombo)

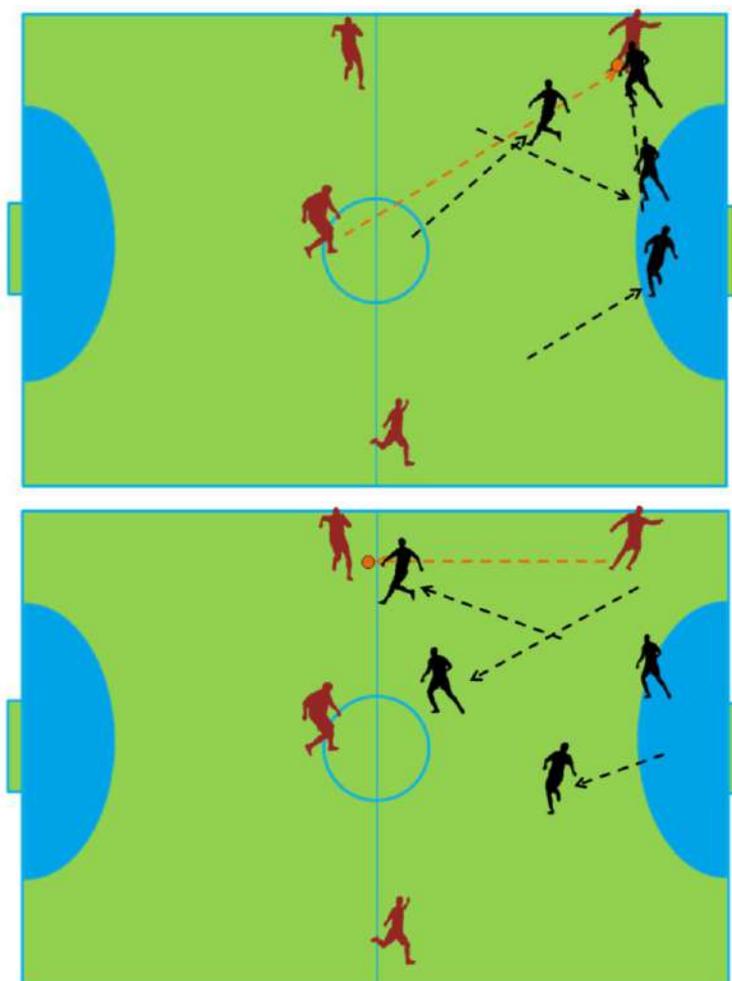
Es el sistema que más se utiliza; garantiza seguridad por el centro y da mayor equilibrio defensivo entre sus líneas. Este sistema permite usar varias formas de marca, como la individual, mixta o zonal. Cuando se pretende jugar en zona el equipo se agrupa y retrocede y así cada jugador responde por un espacio asignado; su principio de funcionamiento está basado en los movimientos de diagonales.



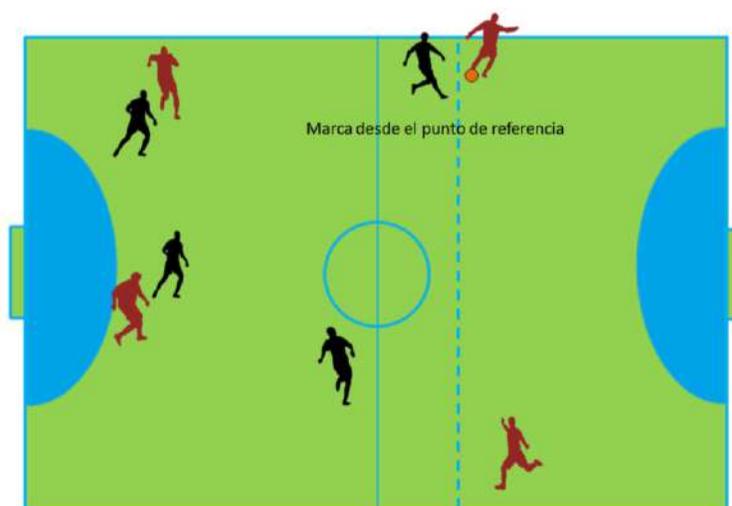
Bajo cualquier modelo defensivo se tienen parámetros generales que aplican como fundamentos de juego; en este caso, la reducción del espacio ofensivo del adversario y la intercepción de los recorridos del balón son las tareas fundamentales para la recuperación del balón.



Este accionar es fundamental cuando el equipo adversario intenta romper sobre los costados; aquí, la capacidad de hacer relevos y coberturas son puestas a prueba; sin embargo, la sincronización se va dando sistemáticamente como resultado de la automatización, entendiéndose que, en última instancia, es el jugador quien define la velocidad y distancia del recorrido.



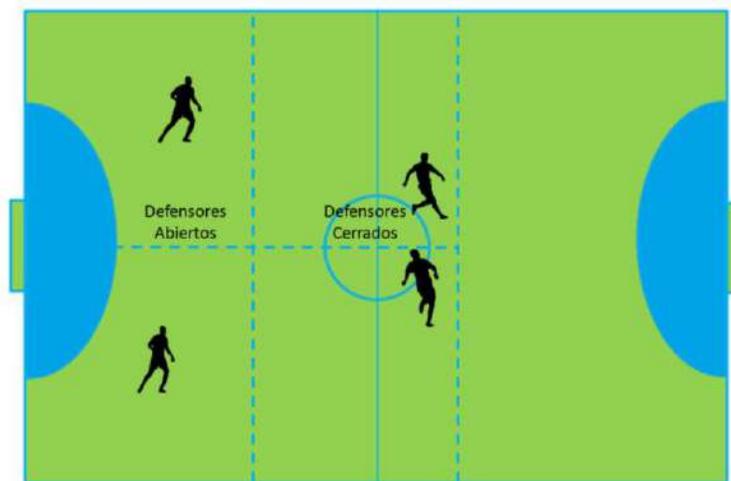
Si, por el contrario, se requiere una marcación mixta, primero se define la zona donde se ubica el pivote y de esa línea hacia atrás se trabaja en forma individual.



Sistema 1-2-2 (cuadrado)

Se trata del primer sistema utilizado en el Fútbol de Salón. Se acostumbra parar el equipo desde la mitad de cancha hacia atrás; por lo tanto, se dice, normalmente, que se hace en mitad de cancha. El sistema uno-dos-dos se debe realizar con diagonales en zona, la parte superior, e individual los dos jugadores de atrás.

Es una defensa pasiva porque siempre se está esperando que el adversario ataque. Intentar presionar es de mucho riesgo por el corredor que se genera en el centro. Ahora, cuando el balón va a una banda, es posible la recuperación soportados en las coberturas, de tal forma que se cubre la línea de pase y la trayectoria al arco. Su funcionalidad radica en que uno de los defensores de atrás sale a hacer la cobertura y el otro se coloca en una posición de apoyo.



Características de los jugadores según su posición

Cada jugador tiene funciones específicas, dentro del terreno de juego y durante el desarrollo de una competencia, de acuerdo a la posición que ocupe el deportista en el terreno de juego, sujeto a las situaciones que se generan en la competencia. Sin embargo, se debe conservar siempre los conceptos ofensivos y defensivos del Fútbol de Salón y para ello se ha tratado de establecer, a través de los diferentes estudios, la estructura corporal del salonista ideal.

Cuando se tiene el balón todos deben asumir posiciones y actitudes ofensivas, pero si no se tiene el balón todos asumen posiciones y actitudes defensivas.

Golero o portero

Es el jugador que se encarga de proteger el arco para evitar que el rival anote gol. Defensivamente, es el jugador más importante en coordinación con sus compañeros. Ofensivamente, propone constantemente las acciones de ataque o contraataque.

Como es el jugador que permanentemente está observando el juego, debe ordenar la marca, mantener la calma (así esté ganando o perdiendo), liderar en cada momento y además tomar decisiones con exactitud; debe poseer alta técnica en el manejo del cuerpo, reflejos rápidos, buena ubicación, don de mando, tranquilidad y decisión, confianza, gran potencia en tren inferior y miembros superiores para el lanzamiento, iniciativa para dirigir en defensa o ataque y manejar ritmo del juego, entre otras cualidades.

Líbero

Tiene la responsabilidad de marcar al pivote y de anticipar cualquier balón que ingrese a su posición, además de evitar los remates a portería desde zona defensiva. Se ubica generalmente frente a su portería, un poco más atrás que sus compañeros y debe cubrir los espacios que ellos dejan mediante la aplicación de coberturas y relevos. Características: alta capacidad técnica, poseer excelente colocación y anticipo, gran fortaleza física, tener mando, liderazgo y pausa con el balón, ser imaginativo y tomar decisiones, poseer un buen lanzamiento, un excelente manejo de la táctica ofensiva y defensiva, aplicar cambios de ritmo durante el juego y ser poseedor de un excelente remate.

Laterales

Su función es de apoyo; deben marcar a los laterales contrarios y cerrar los espacios que se generan por delante del líbero y por detrás del pivote y además estar atentos para interceptar balones que circulen por sus posiciones. Defensiva y ofensivamente son apoyos para el pivote en defensa y para el líbero en ataque. Características: debe tener rápida orientación en marca y ataque, buena técnica en los toques, facilidad en el desmarque, buen dribling, salida rápida y buen remate.

Pivote

Es el jugador de máxima responsabilidad en la coordinación de los movimientos defensivos; se encarga de marcar al líbero contrario, impidiéndole cualquier posibilidad de iniciar una jugada ofensiva; cuando el balón llega a los costados debe inicialmente cerrar espacios y, paulatinamente, ir ingresando a su zona defensiva. La ubicación debe ser entre el punto penal y la zona del golero del equipo rival y no de espalda al arco, sino de tal forma que pueda visualizar el arco adversario. Su característica principal debe ser la rapidez en el cambio de ritmo, no requiere de técnica con traslado pero sí un notable dominio del balón con planta, poseer gran intuición hacia el juego con el compañero y además un excelente de su cuerpo.

4.4. Aplicaciones ofensivas

Son todas aquellas acciones individuales o colectivas, con o sin balón, que tienen como finalidad la obtención del gol. Al igual que en la defensa, la eficiente participación en un ataque colectivo exige la asimilación y ejecución de los principios ofensivos individuales. Estos son:

Fintas

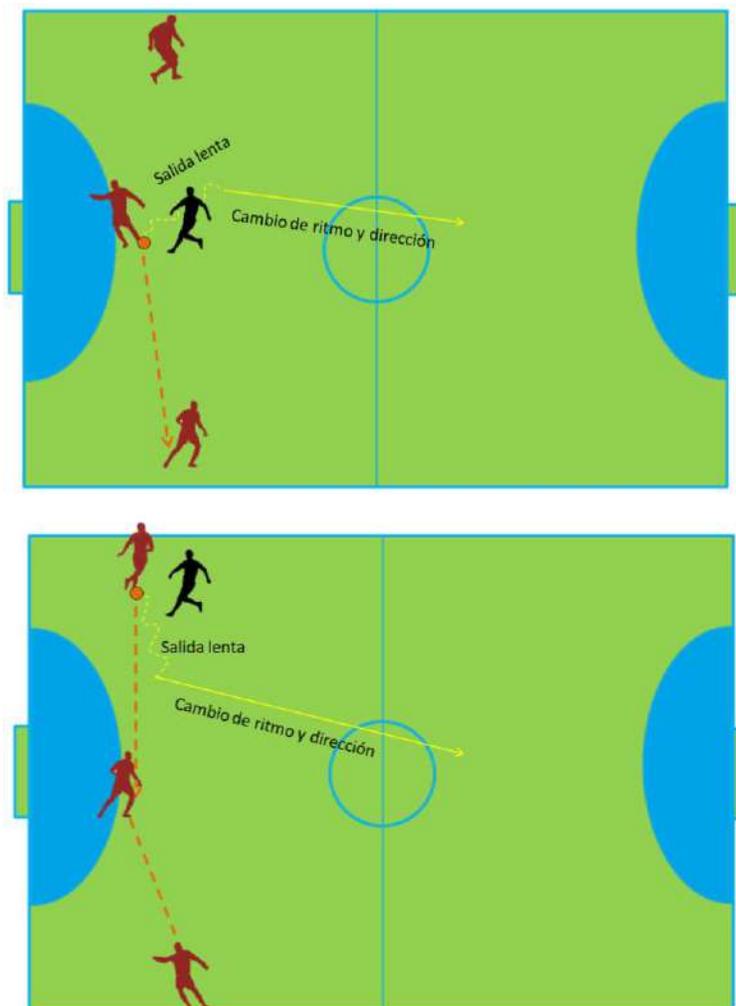
Movimientos realizados por el jugador, independiente de la trayectoria del balón, para engañar al adversario obligándolo a desplazarse a un lugar diferente al del ejecutor de la finta.

Cambios de dirección

Son movimientos de distracción que se realizan para engañar al adversario, generalmente en el mismo sentido en el que se toca el balón. Estos cambios de dirección consisten en un giro con cambios de ritmo, sin perder de vista el balón y se maneja en diferentes ángulos de movimiento, según el objetivo.

Corte

Este es un movimiento profundo por el centro. En su ejecución se busca en forma directa el arco contrario y se utilizan ángulos mayores de 120° . Este gesto implica pausa, iniciativa, cambio de dirección y cambio de ritmo; generalmente se realiza en el sentido contrario del toque de balón y el jugador se debe desplazar perfilado entre la posible trayectoria del balón cuando le llegue y el arco adversario.



Pausa

Se dice que toda acción ofensiva profunda se debe iniciar con una pausa. La pausa es el momento analítico del juego, en donde se proyecta lo que se va a realizar y se coordinan los movimientos ofensivos a realizarse, dándole funcionalidad momentánea a cada jugador. Sin embargo, no se puede confundir la pausa con pasividad o falta de ritmo de juego.

Paso por la espalda

Es una acción que tiene como finalidad agrandar el campo de juego y además crear distracción en la marca individual u ocupar un espacio vacío cuando la marca es zonal.

Esta acción ofensiva conviene realizarla en un campo de juego con medidas máximas e implica dos acciones simultáneas, como el cambio de dirección y el cambio de ritmo, para su buen desenlace. Al pasar por la espalda, necesariamente debe haber un cambio de ritmo y el jugador que posee en ese momento el balón debe tener la facultad y la técnica para realizar pases con la superficie externa del pie.



Cambios de ritmo

Un cambio de ritmo es un cambio de velocidad (lento-rápido o rápido-lento) y se puede realizar en forma segmentaria o global. El Fútbol de Salón es un deporte con un importante componente de engaño, pues el propósito es nunca mostrar lo que se pretende hacer. A esta actitud y comportamiento de engaño hacia el adversario se le deben sumar las acciones físicas que promueven realmente este engaño. Entre las

acciones más comunes se tienen las fintas, los cambios de dirección, los cortes, las pausas, las rotaciones, entre otras. Pero las acciones para crear confusión y desconcierto en la marca del adversario no tienen sentido si no se realizan junto con los cambios de ritmo con sentido lógico e imaginativo.

Pantallas o bloqueos

Las pantallas son acciones que ayudan a confundir la marca del adversario; se aplican en salidas de 2-2, 3-1, 2-1-1 o de 4 y pueden hacer pantalla uno o varios jugadores simultáneamente. La pantalla consiste en ubicarse por un período corto de tiempo, dos a tres segundos, entre el jugador que va a la marca y el posible receptor del balón. El jugador que realiza la pantalla no puede tocar al adversario, se debe ubicar a una distancia aproximada de 50 cm y dejar que el adversario sea quien choque contra él.

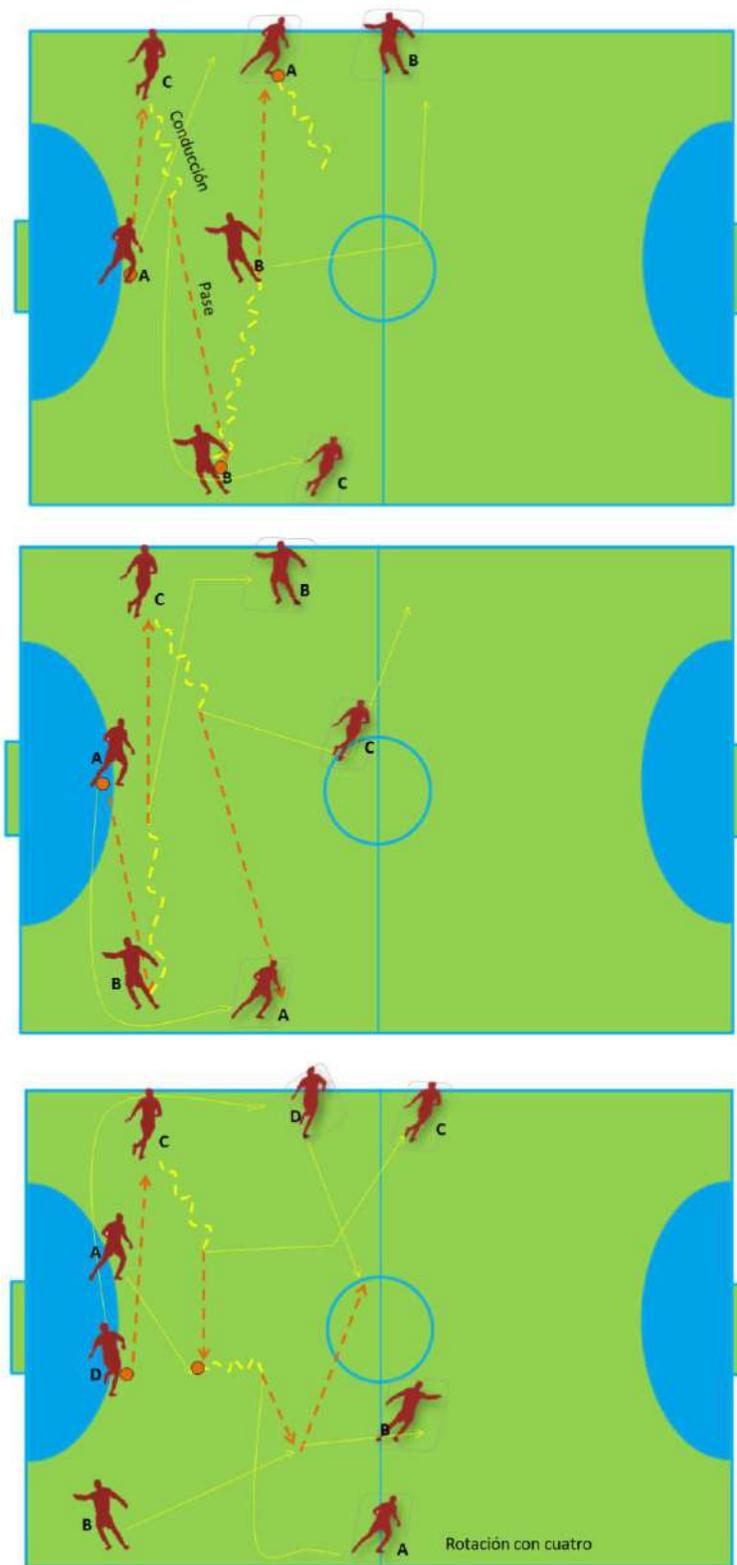
Cuando se pretende realizar una acción ofensiva utilizando la pantalla, es conveniente que el jugador encargado de hacer el bloqueo sea funcional en el desarrollo de la jugada, lo que implica que debe realizar su función principal (pantalla) pero se saldrá inmediatamente para ser un posible receptor del balón o distraer la marca.



Trenzas

Son ejercicios de aplicación durante los entrenamientos con la finalidad de dar movilidad a los jugadores. Se pueden realizar entre 2, 3 o 4 jugadores y con paso por la espalda o por delante del jugador que recibe el balón. Las trenzas son la fase inicial de las rotaciones, con las cuales el jugador se acostumbra a determinados movimientos de distracción sobre

el adversario. Estos movimientos de trenza no son los únicos, pero sólo se presenta una forma de realizarlos.



Desmarcación

Es otro principio ofensivo que consiste en despegarse de la marca por una fracción de tiempo. Cuando el equipo posee el balón, de inmediato todos son atacantes, lo que implica rotar para ganar una posición donde se pueda recibir para avanzar en el ataque o apoyar a un compañero.

Rotación

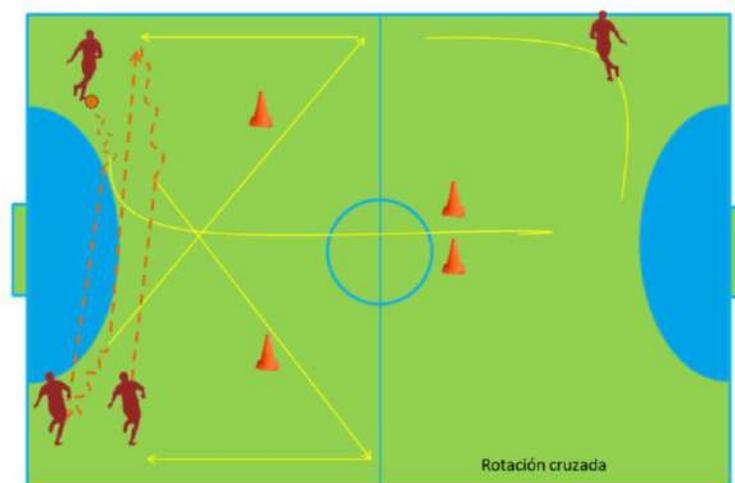
La rotación, o cambio de puestos, busca provocar la desorganización en el bloque defensivo rival, creando espacios o alteraciones en la marca. Una rotación no es un cambio de puestos sin sentido; por el contrario, es una desorganización bien organizada, donde existe un desequilibrio permanente entre defensa y ataque.



La enseñanza de toda rotación implica en un comienzo una fase poco creativa; inicialmente se debe interiorizar la mecánica del movimiento, para luego dar al jugador la libertad de ser imaginativo, para que pueda tomar la iniciativa del movimiento a realizar, sin perder el equilibrio ofensivo y defensivo. Se presentan algunos ejemplos para entrenar la movilidad.

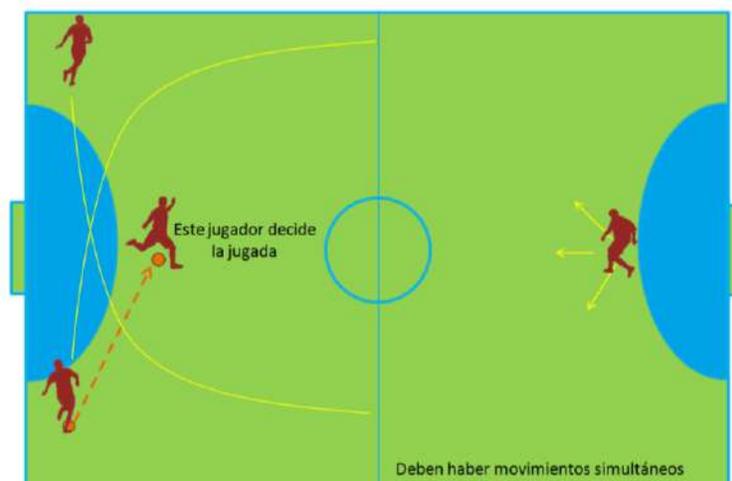


Cuando se ha alcanzado dominio sobre la mecánica de las rotaciones, se puede recurrir a ayudas como las fintas, pantallas, cambios de ritmo, etc., que aumentarán las posibilidades de ser más eficientes en los movimientos ofensivos. El cambio de puestos o rotación debe hacerse con oportunidad, sagacidad, pausas, cambios de dirección y de ritmo; además, es acción de juego y por ello debe ser fluida y creativa.



Salidas rápidas

En ellas el jugador que entrega el balón pasa por detrás y corre por la lateral; un segundo jugador corta en diagonal y el pivote sale a recibir. El que tiene el balón decide si hace una jugada individual o elige a quien pasar, de acuerdo a los espacios y movimientos de sus compañeros.





5. Preparación física para el Fútbol de Salón

El Fútbol de Salón es un deporte que se desarrolla a través de esfuerzos de corta duración, entre 2 y 8 segundos aproximadamente, en acciones explosivas con o sin balón; estos esfuerzos son alternados con descansos también cortos e incompletos. Las situaciones de dominio, conducción y control del balón ante el adversario provocan mayores estados de tensión y de fatiga momentánea, ya que se deben realizar a gran velocidad, en cortos lapsos y espacio reducido. Se unen aquí velocidad de reacción, velocidad mental, capacidad de impulso, empuje del contrario, entre otras variables, todas ellas acciones explosivas que exigen gran desarrollo de fuerza rápida.

Analizando los esfuerzos requeridos en las acciones de fuerza rápida que se realizan en el Fútbol de Salón, se observa que la mayoría son de tipo anaeróbico aláctico, siendo el ATP y CP (Creatina Fosfato) la principal fuente de energía utilizada. Dado que sus esfuerzos son cortos y repetidos, el método fraccionado de entrenamiento y los diferentes sistemas que lo componen (intervalo, ritmo, repeticiones), el Fartlek y el entrenamiento en circuito, son los más adecuados para la preparación en resistencia del jugador de Fútbol de Salón. La capacidad predominante del salonista es, sin duda alguna, la potencia, y todos los sistemas de entrenamiento deben llevar a su desarrollo.

El proceso de preparación se debe iniciar mediante el trabajo aeróbico, mejorando así la absorción de oxígeno por el organismo, gracias al aumento del volumen cardiaco e incremento de la capilarización, lo cual se refleja en un equilibrio entre gasto y aporte de oxígeno. Así mismo, permite incrementar la capacidad para soportar esfuerzos prolongados, representando el primer escalón en el entrenamiento de base.

Como se mencionó, el Fútbol de Salón es de alta exigencia física y mental. A diferencia de otras disciplinas deportivas en este deporte la fatiga aparece como la sumatoria entre lo físico y lo mental, siendo el componente mental importante, debido a las características tácticas que demanda el juego en su desarrollo. Se requiere entonces la integración entre el entrenamiento de la capacidad fisiológica anaerobia aláctica con un entrenamiento enfocado a fortalecer la capacidad psicológica de concentración en el análisis y participación en el juego.

Lo anterior no significa que la preparación física deba iniciar con el desarrollo de la capacidad fisiológica anaeróbica aláctica, pues todo proceso de entrenamiento obedece a unos principios como la adaptación, la fatiga, la súper-compensación, la progresión, la sobrecarga, entre otros, que se deben aplicar en forma sistemática y progresiva posibilitando la adaptación aeróbica y muscular, mediante los métodos y medios utilizados para el acondicionamiento general y específico.

Carece de fundamento afirmar que existe un método establecido para la preparación física específica del Fútbol de Salón; el problema ha sido seleccionar adecuadamente las cargas de entrenamiento a aplicarse en el proceso de preparación.

Universalmente se conocen dos métodos de entrenamiento: continuo y discontinuo. La aplicación de uno u otro dependen de la dirección fisiológica o motriz que se quiere alcanzar según la carga que se aplica. Es importante mencionar que los métodos de trabajo continuo son muy utilizados en la preparación de tipo general y producen un acondicionamiento en forma mediata, o sea en un periodo considerable de tiempo. Por el contrario, los métodos variables producen un acondicionamiento en forma inmediata, pero asimismo la forma deportiva se pierde rápidamente.

Según Forteza (1988) “ningún método es más universal que otro, ni uno sustituye al otro, ni con uno solo se resuelven todas las tareas de la preparación; lo ideal es aplicar una variedad de métodos en el proceso de entrenamiento y seleccionar entre todos los métodos y medios aquellos que serán de mayor utilidad según la estructura parcial de la preparación”.

Las capacidades condicionales son aquellos factores que determinan la condición física de un individuo y posibilitan la realización de una actividad. Además, son las que se pueden desarrollar a través del entrenamiento. De hecho cuando se habla de un deportista físicamente capaz, se habla de individuos fuertes, rápidos, ágiles y resistentes ante la fatiga y con muchos recursos en la actividad motriz. Uno de los aspectos más importante en la preparación de un deportista es el desarrollo de su potencial motor y de su capacidad motriz, los cuales permiten incrementar el rendimiento deportivo.

Algunos métodos de entrenamiento son:

5.1. Métodos continuos

Se realiza sin pausas intermedias de recuperación y tiene como finalidad la mejora de la capacidad y potencia aeróbica. Su filosofía de aplicación no permite que el trabajo se interrumpa para dar recuperaciones intermedias. Dentro de estos métodos se puede hablar de dos tipos de ritmo: uniforme y variado.

Método continuo a ritmo uniforme

Este a su vez se clasifica en: 1) **Ritmo lento**: se refiere a distancias largas, específicas para deportes que requieren gran fondo; desarrolla la capacidad aeróbica. 2) **Ritmo medio**: es

un más específico para el Fútbol de Salón, posee una duración promedio de sesenta minutos y se realiza a una intensidad entre 150 y 160 pulsaciones por minuto; su finalidad es el desarrollo de la potencia aeróbica. 3) **Ritmo rápido:** se caracteriza porque su pulsación promedio oscila en las 170 pulsaciones por minuto; su duración está entre los 25 y los 40 minutos de trabajo y las características de resistencia mixta que ofrece el método son específicos para el Fútbol de Salón.

Método continuo a ritmo variable

En su ejecución, la intensidad de la carga varía constantemente y tiene como finalidad básica mejorar los niveles de recuperación en las cargas submáximas. El método a su vez se divide en dos tipos de ritmo:

1) Continuo a ritmo progresivo: el hecho de variar la intensidad del trabajo es ya una carga variable; la dinámica del trabajo consiste en iniciar la sesión con una intensidad baja e incrementarla poco a poco hasta utilizar ritmos medios y rápidos. La duración es de 40 minutos aproximadamente y los cambios de ritmo se realizan por tramos o tiempos; es importante resaltar la recuperación después de una carga y que una carga alta corresponde a un estímulo corto y requiere de una adecuada recuperación para llegar nuevamente a la fase de equilibrio.

2) Continuo a ritmo variable: la metodología más recomendable son los Fartlek; esta es una metodología que tiene como principal característica los cambios de ritmo, cambios de intensidad y los cambios de velocidad; se presentan fundamentalmente en dos formas:

a) Fartlek Polaco o juego de velocidades: consiste en recorrer diferentes distancias a diferentes velocidades

b) Fartlek sueco o juego de intensidades: consiste en alternar acciones intensas con acciones de baja intensidad. Su aplicación en el Fútbol de Salón no es tal cual lo indican los diferentes autores y se suele realizar una adaptación metodológica a este deporte.

Fartlek suizo o cambios de ritmo

Por lo general este tipo de Fartlek se compone de calentamiento, parte principal y recuperación. En la parte principal la dinámica del trabajo consiste en alternar ritmos por espacio de 15 minutos promedio, de tal forma que el salonista adquiera una adaptación

fisiológica y muscular a la situación real de juego. La alternancia de ritmos de trabajo implica aplicar cargas desde livianas, moderadas y submáximas. La ejecución de un Fartlek debe estar precedida de una adecuada planificación de cargas y ejercicios a realizar. El objetivo es llegar a intensidades submáximas en forma progresiva, con la posibilidad de cumplir con la carga proyectada a través de los cambios de ritmos que se generan durante el trabajo. Como el método se caracteriza por la variabilidad en la intensidad, se debe recordar que intensidad y tiempo de duración de la carga son inversamente proporcionales: a intensidad alta, duración del esfuerzo corta (10-15 segundos), con pulsaciones que no superen los 170-180 por minuto. De la misma manera, y dependiendo de la capacidad aeróbica y nivel de preparación de los atletas, se pueden realizar varias series de la rutina establecida, siempre y cuando haya una recuperación adecuada entre series.

Fartlek Suizo de 15 Minutos

Seg.	Actividad	F/C	Velocidad
60	Trote	130	Suave
30	Levantamiento de talones	130	Suave
30	Trote	140	Moderada
30	Tijera en el puesto	140	Moderada
30	En el puesto, rodillas a la Cadera	160	Media
30	Fintas en el puesto	160	Media
30	Aceleraciones	160	Media
20	Saltarines piernas juntas	170	Alta
20	Aceleraciones	170	Alta
20	Fintas en el puesto	180	Submáximas
60	Camina	140	Suave
30	Trote	150	Moderada
30	Desplazamiento lateral	150	Moderada
15	Trote acelerado	170	Alta
15	Skipping en el puesto	180	Submáximas
30	Trote	130	Suave
30	En el puesto, rodillas a la cadera	170	Alta
30	Camina	140	Moderada
30	Desplazamiento hacia atrás	150	Moderada
30	Saltarines, piernas juntas	160	Media
30	Hacia atrás posiciones de marca	160	Media
30	Desplazamiento lateral	160	Media
20	Fintas en el puesto	170	Alta
20	Arranque - Paro	170	Alta
20	Fintas en el puesto	180	Submáximas
15	Skipping en el puesto	180	Submáximas
15	Carrera acelerada	180	Submáximas
30	Camina	140	Suave
15	Trote en slalom	150	Moderada
15	Hacia atrás posiciones de marca	150	Moderada
30	Trote con fintas rápidas	160	Media
15	Saltarines en el puesto	170	Alta
15	Skipping	180	Submáximas
30	Trote	150	Moderada

Fartlek polaco o juego de carreras

Se compone de Calentamiento, Parte principal (entrenamiento de ritmo) y recuperación. Para el Fútbol de Salón se sugiere hacer énfasis en el entrenamiento del ritmo, con duración entre 15 y 20 minutos. La dinámica de trabajo consiste en alternar ritmos cuyos cambios se determinarán por distancias o tiempo y carreras con intensidades medias y submáximas. Cuando se utiliza este método el deportista determina la carga, es decir, impone su ritmo de trabajo hasta cumplir el objetivo de la sesión.

Ejemplo de Fartlek polaco

50 seg. en trote moderado (150 p/m)

10 seg. carrera progresiva (170 p/m)

200 mts. en trote moderado (150 p/m)

50 mts. Carrera progresiva (170 p/m)

Circuitos

El entrenamiento en circuito posibilita la realización de rutinas aeróbicas o anaeróbicas y existe abundante documentación que permite planear y ejecutar de la mejor forma la rutina a realizar durante los entrenamientos. Posee características que, si se saben combinar, permiten una utilización eficaz de la rutina. El tiempo de entrenamiento en circuito se establece de acuerdo a la dirección fisiológica a desarrollar y la intensidad de la carga. Para el entrenamiento de la capacidad aeróbica se recomienda que los tiempos de aplicación para estímulos específicos sean inferiores a 30 segundos, así mismo la intensidad del esfuerzo sea máxima o submáxima. Por otro lado, para la dirección aeróbica se requiere tener en cuenta las zonas de entrenamiento y, con base en ello, aplicar los tiempos e intensidades adecuadas. Este método permite además alternar ritmos lentos, medios y rápidos. También los periodos de recuperación ofrecen variabilidad, ya que se pueden hacer en una pausa activa, pasiva o mixta. Lo verdaderamente productivo en la ejecución del circuito es que da la posibilidad de realizar un trabajo continuo a ritmos variables.

Simulaciones técnico – tácticas

Son otra forma de aplicar el método continuo a ritmo variable. Se realiza con tiempos y condiciones de juego reales. Consiste en alternar movimientos, ritmos, velocidades y gestos específicos del Fútbol de Salón, de tal forma que se genere una estimulación de tipo puntual según el objetivo planteado. Se debe controlar la intensidad de la carga. Los estímulos dependen del periodo, la etapa, el mesociclo y el microciclo del entrenamiento. Suministrar cargas sin control es perjudicial para el deportista, el rendimiento y el proceso.

Carreras de ritmo

Consiste en realizar un trayecto de proporciones equivalentes a la distancia normal que se recorre en una acción durante el desarrollo del juego, y se debe cubrir a una velocidad superior a la normal. La rutina de trabajo puede estar dada por distancias o tiempo. En el Fútbol de Salón es recomendable utilizar tiempos entre 5–8 segundos de carga, con un volumen máximo de 10–12 minutos.

5.2. Método fraccionado

Estos métodos, en la actualidad, son los de mayor exigencia funcional; de hecho incrementan el rendimiento de forma rápida, en pocas semanas, debido a la aplicación de cargas en zonas submáximas, lo cual exige que los estímulos se alternen con pausas de recuperación. Cada actividad física origina una disminución de la capacidad física de trabajo, expresada en un gasto energético en relación con el tipo de actividad que se realice.

Al ser interrumpido el ejercicio (zona de trabajo, de gasto energético) y darle paso al descanso (zona de recuperación, de obtención energética), parte de las sustancias energéticas gastadas, comienzan a recuperarse progresivamente hasta la completa recuperación, o no, de los sustratos gastados.

Para controlar uno u otro tipo de descanso se utilizan tiempos determinados o valores de ritmo cardiaco. Si se pretende valorar el descanso por tiempos, es importante conocer las características del grupo y establecer que el tiempo sea realmente adecuado para la recuperación. Además, este control por tiempo es colectivo, no individualizado. Caso contrario ocurre cuando se valora la frecuencia cardiaca, donde se realiza un control individualizado ya que se determina un valor de ritmo cardiaco como punto de partida

para la aplicación del siguiente estímulo y el atleta que no esté sobre el nivel de referencia (recuperado) no podrá recibir el siguiente estímulo.

En síntesis, los métodos discontinuos o fraccionados se caracterizan porque la carga se interrumpe para darle paso a los intervalos de recuperación. Son métodos de gran funcional y proporcionan rendimiento en forma inmediata.

5.3. Método de repeticiones

En este método se alterna el estímulo (ejercicio) con el descanso. Se caracteriza por aplicar altas intensidades, superiores al 95%, en ejercicios de corta duración por cada repetición. Los tiempos de descanso en las micro pausas (descanso entre las repeticiones) y las micro pausas (descanso entre las series) deben procurar la compensación del sistema energético empleado, que en estos métodos estará determinado por la utilización de los fosfágenos por vía anaerobia aláctica.

Su principal virtud es que proporciona un restablecimiento completo después de un esfuerzo. Esto quiere decir que, para aplicar una carga nuevamente, el deportista debe estar “completamente” recuperado. Su aplicación ideal es para el entrenamiento que busca desarrollar capacidades como la velocidad o el perfeccionamiento de gestos técnicos que exigen gran efectividad en la ejecución.

5.4. Método de intervalos

Se basa en las repeticiones sistemáticas del trabajo de alta intensidad, alternando con intervalos de descanso insuficiente en las micro pausas y suficiente en las macro pausas. Son los métodos más acusados de preparación, utilizados por la mayoría de los entrenadores en diferentes deportes. Son determinantes del rendimiento inmediato, su dirección energética está determinada por la glucólisis anaeróbica láctica. Según Forteza (1988) se trata de “un método de entrenamiento donde el efecto de la carga se obtiene fundamentalmente a través de la recuperación, siendo incompleta con relación al gasto energético efectuado durante el esfuerzo”.

6. El portero de Fútbol de Salón

Consideración especial merece el entrenamiento del portero en el Fútbol de Salón, por la especificidad del rol que cumple en el equipo y en el juego. Mencionemos solo algunas razones:

- Su repertorio motriz debe ser igual o superior al de los demás jugadores, pues su participación efectiva depende de la capacidad técnica para interactuar con sus compañeros.
- El área de juego en donde realiza sus funciones es menor, por lo tanto más limitada y le exige gran capacidad de liderazgo y orientación táctica del juego.
- Su rol exige una mayor velocidad de reacción y capacidad de decisión táctica.
- La complejidad y especificidad de su función requiere mayor y mejor procesamiento de la información, por la lectura permanente del juego que debe tener.

Así pues, el golero debe tener una cabal comprensión de los elementos configuradores de la lógica interna del Fútbol de Salón, que le permita planificar las tareas a realizar en los entrenamientos y en la competencia.

La cantidad y calidad de los entrenamientos para la preparación técnica, estratégica, táctica, física y psicológica de los goleritos, dista aún de ser apropiada. Las tareas deben examinarse con mayor objetividad, ya que sólo una descripción detallada de la acción de juego (lógica interna) puede formar la base y el soporte de los entrenamientos y, por tanto, una mayor objetividad en el entrenamiento se refleja en un mejor rendimiento en la competencia.

El objetivo del proceso de enseñanza – aprendizaje o de entrenamiento del golero, será la adquisición de una correcta ejecución de cada gesto, además de conseguir su automatización, ya que el tiempo de reacción que tendrá para decidir la acción a realizar será mínima.

La eficiencia del golero está determinada por:

- Calidad en la percepción y análisis de la situación a resolver.
- Acertada toma de decisiones (pensamiento táctico.)
- Calidad de la acción motriz a realizar antes del gesto técnico (desplazamiento, salto, giro, etc.)
- Calidad en la acción técnica – táctica específica.
- Manejo adecuado de las variables psicológicas (ansiedad, voluntad, valor, esfuerzo, etc.)
- Conocimiento teórico - práctico del juego y sus variantes.

En la formación de goleros, la especialización debe iniciarse después de que el deportista tenga la instrucción técnica - táctica básica, además de una adecuada preparación del componente físico.

El comienzo de la preparación se debe hacer a través de ejercicios gimnásticos que puedan ayudar al golero a adquirir la flexibilidad y la soltura necesaria que se requiere en su puesto. Además de la destreza para correr, rodar, caer, girar, desplazarse lateralmente y saltar, entre otras, también se deben desarrollar las habilidades específicas del golero: bloquear los balones rasos, recibir balones a media altura y por alto, arrojarse a los pies del adversario a recuperar el balón, saltar a despejar con los puños. Todos estos son movimientos básicos del golero, pero la nueva dinámica de juego exige que domine efectivamente el balón con los pies; por lo tanto, su entrenamiento requiere de este tipo de trabajo en forma específica.

Para prepararlo al aprendizaje de otros elementos más complejos, como el control del balón con los pies, es aconsejable un tipo de entrenamiento especial que le permita generar niveles de confianza y pueda servir de apoyo a sus compañeros; además, es importante introducir los ejercicios de entrenamiento táctico – estratégicos y los de caídas, aún en las más adversas condiciones, en procura de incrementar el valor, la audacia, la agilidad y sobre todo la capacidad de tomar decisiones rápidas.

Al mismo tiempo que se incrementan las capacidades físicas específicas del golero, se deben introducir los ejercicios técnico – tácticos hasta que logre dominarlos adecuadamente. Además, es de suma importancia que tanto sus actividades ofensivas como defensivas estén coordinadas con las acciones tácticas – estratégicas del equipo. Más aún, se debe desarrollar un buen sentido de orientación, de iniciativa hacia el movimiento, de juego en el campo y, eventualmente, enfrenar a otros goleros como parte de su entrenamiento, pues aprende a defender mejor su portería si piensa como el atacante.

Entrenamiento técnico - táctico

Los ejercicios de entrenamiento técnico – tácticos del golero cambian de acuerdo al periodo por el que pasa la preparación del equipo. En el periodo preparatorio, por ejemplo, el golero debe entrenar sobre sus fundamentos básicos, desde lo más simple, y las condiciones se van haciendo más difíciles de manera gradual; paralelamente se introducen ejercicios de mayor dificultad táctica – estratégica, donde el golero interactúa con el equipo. En la temporada de competencia, es aconsejable que el golero ejercite todo su repertorio básico al inicio de la sesión, sin excederse en el tiempo o en la concentración particular de un ejercicio; luego se pasa al entrenamiento especial, que debe tener como objetivo la práctica de ejercicios especiales del golero. Quiere decir que se reforzará una o varias destrezas en la cual se tienen dificultades.

La preparación técnica – táctica en un principio estará limitada a la ejecución racional y metodológica de componentes simples, como:

- Levantarse de frente al campo de juego
- Realizar lanzamientos con las manos o con los pies
- Salir y hacer un bloqueo al balón
- Organizar las barreras en los tiros libres
- Poner en juego el balón lo mas rápidamente posible después de ser detenido
- Rechazar un balón aéreo

Después seguirá la ejecución de movimientos más específicos, como:

- despejar el balón a un sitio elegido
- Pararse rápidamente después de una caída
- Recuperar el balón de los pies del atacante en una salida rápida
- Acompañar los movimientos ofensivos del equipo desde su campo
- Lanzar con la mano a un sitio específico
- Atrapar y lanzar rápidamente al pivote
- Lanzar después de una caída, sin soltar el balón mientras se incorpora
- Manejar el balón con los pies mientras es presionado por el adversario

Desde el punto de vista táctico – estratégico el juego del golero debe ajustarse al juego del equipo. En consecuencia, su posición en la portería depende de la posición del adversario, de la pelota y de sus compañeros; de hecho el golero, aparte de atrapar balones, debe prestar especial atención a la dirección del juego y organizar su defensa, así como sugerir propuestas ofensivas.

7. Nociones sobre planificación y organización de la sesión.

La periodización y planificación del entrenamiento deportivo, como área especializada, se consolidan sobre un sustento biológico, pedagógico y afectivo-motivacional. El sustento afectivo-motivacional no es otro que el mismo sujeto predispuesto al esfuerzo en aras del logro deportivo, su voluntad de querer hacer y la motivación que el núcleo social en que se desempeña le despierta y mantiene. El sustento pedagógico se constituye en la persona misma del entrenador, maestro de deporte o director técnico que, literalmente, desarrolla y consolida al deportista.

Cuando se escucha el término planificación, viene a la mente la idea de “programar algo”. Sánchez (1992) define la planificación como “proceso mediante el cual el entrenador busca y determina alternativas y vías de acción que con mayor probabilidad puedan conducir al éxito”. Mestre (1995) la considera como “prever con suficiente anticipación los hechos y acciones de forma que se efectúen sistemática y racionalmente, acorde a las necesidades y posibilidades reales”. La planificación debe dar respuestas a ciertas preguntas que se presentan en el momento de diseñar la preparación de un deportista, como:

- Qué se va a hacer
- Cómo se va a hacer
- Quién lo va a hacer
- Cuándo se va a hacer, y
- Hasta dónde se va a hacer

El diseño de un plan de trabajo requiere el conocimiento real de las condiciones que rodean al deportista, de las variables para su entrenamiento, de las variables que rodean el entorno de entrenamiento y de las variables que pueden alterar lugar y fechas de competencia.

En consecuencia, si se logra controlar al máximo todas estas variables, el plan de trabajo será más exitoso en su ejecución; de hecho, el porcentaje de cumplimiento del plan depende en gran medida del análisis de estas variables, que en última instancia son las que afectan directamente su desarrollo y con ello el rendimiento. Los tratados de planificación y organización del entrenamiento deportivo, en su mayoría, poseen un ordenamiento similar. Se tomará como guía lo que propone García (1996b):

7.1. Metodología para el diseño de un plan de acción

Estudio previo. Se deben conocer los antecedentes (si existen) de todas las variables involucradas en el nuevo proceso (jugadores, entrenamientos, torneos, rendimiento, entre otros). Básicamente se desarrollan los siguientes pasos:

Conocer el rendimiento en el torneo anterior

Evaluar el cumplimiento de lo programado

Conocer el nivel de rendimiento alcanzado en los tests

Conocer los recursos de que se dispone

Conocer las estadísticas sobre las lesiones

Definición de objetivos. Es la formulación de la meta que va a servir como brújula para la nueva estructura de entrenamiento. Debe ser claro, preciso, real y alcanzable.

Calendario de competencias. El periodo de competencia debe quedar consignado con la mayor exactitud posible; se debe definir con claridad la fecha de inicio y las posibles fechas en que finalizará el evento, todos los juegos de control y partidos de fogueo, con su respectivo objetivo inmediato. Durante la temporada deben estar plenamente señaladas las fechas críticas, como clasificaciones, semifinales y finales.

Todo ello con la finalidad de organizar el plan de trabajo con mayor aproximación a la realidad. El compromiso de juegos amistosos se debe diseñar de tal forma que permita una progresión en el rendimiento del equipo y que todos los partidos a jugar contribuyan al rendimiento del equipo.

Estructuras Intermedias. Son las partes en que se divide el plan de entrenamiento. Cada estructura posee unos objetivos, métodos y medios específicos. Vasconcelos (2000) propone las siguientes estructuras intermedias:

Sesión	Microciclo	Mesociclo	Etapas	Periodo	Macro ciclo
--------	------------	-----------	--------	---------	-------------

Determinación de Métodos y Medios del entrenamiento. Las estructuras intermedias deben desarrollarse a través de los métodos y medios que se requiera según la necesidad de la estructura en que se esté entrenando. Por ejemplo, si se quiere desarrollar un Microciclo de orientación aeróbica se puede utilizar el método continuo y el medio será la carrera continua.

Distribución de las cargas. La esencia de un plan de trabajo radica en la distribución de cargas. En él, las cargas deben tener una orientación lógica y su distribución debe ser racional en tiempo, cantidad y forma. Necesariamente se obliga al dominio y manejo de variables como volumen, intensidad, densidad, frecuencia y duración.

Estructura física del plan. Con ella se busca conocer en forma precisa las fechas más críticas, por ejemplo las fechas de inicio y finalización de la competencia, las fechas de la preparación, las fechas de inicio y finalización de las estructuras intermedias, los objetivos por cada estructura, el tipo y mecánica de los Microciclos, el número de sesiones por semana, entre otros datos.

Puesta en acción del plan. Es el desarrollo de lo escrito en el Plan; lo ideal es llevar al máximo el cumplimiento en la práctica de todo lo plasmado en él. Se entiende, lógicamente, que lograr un cien por ciento es difícil, pero el sentido de la planificación radica en prever posibles inconvenientes y tener alternativas de solución.

Plan Gráfico. Es la estructura gráfica del plan de trabajo, que identifica cada estructura intermedia en forma descendente, de mayor a menor, y muestra sus interrelaciones en cuanto a tiempo y cargas de trabajo. Dicho de otra forma, es plasmar en un gráfico todo lo que se escribió en el plan y distribuirlo horizontalmente (estructuras intermedias) e interconectarlo verticalmente con la carga de trabajo.

7.2. La sesión de entrenamiento

La sesión de entrenamiento se considera como la célula o estructura elemental del proceso de planificación y organización del entrenamiento; es la más pequeña, pero la de mayor importancia pues en ella queda plasmado el número, la orientación y distribución de los ejercicios a realizar.

La programación de la sesión de entrenamiento se deriva de una planificación general y además del control objetivo (pruebas de campo) y subjetivo (observación directa) que

realiza el entrenador constantemente; de ahí que la sesión permita cierta flexibilidad, de acuerdo a la necesidad que se va presentando al interior del equipo de trabajo.

Es sumamente importante dedicarle tiempo y análisis a la organización de la sesión, sobre todo en las categorías menores; de hecho, el niño necesita variabilidad en el entrenamiento para estar motivado, lo que implica la necesidad de realizar sesiones dinámicas con mucha creatividad, donde el infante permanezca con deseos de participar activamente en el entrenamiento, pues de lo contrario, seguramente, el niño abandonará la práctica deportiva.

Organización de la sesión

La bibliografía en general coincide en la importancia de estructurar la sesión de entrenamiento en tres fases de desarrollo. No obstante, la organización de la sesión se deja a criterio del entrenador. Siendo así, una sesión podrá tener más de tres fases, siempre y cuando se conserven los principios pedagógicos y didácticos. Se propone organizar la sesión en cuatro fases, así:

- Fase Introdutoria o Inicial
- Fase Principal o de Desarrollo
- Fase Secundaria o Estabilizadora
- Fase de Recuperación o Final

7.2.1. Fase Introdutoria o Inicial

Esta fase, a su vez, se subdivide en:

Charla Inicial

Constituye una parte importante en la preparación teórica del deportista, pues permite tratar temas inherentes al rendimiento del equipo, también dar la información referente al trabajo a realizar, explicar los objetivos propuestos para la sesión y los métodos y medios a utilizar.

Calentamiento

En la actualidad el calentamiento es considerado como un aspecto indispensable en las actividades en que el organismo se somete a cargas de esfuerzo físico, sea en entrenamiento o en competencia. Con el calentamiento se pretende una preparación estructural, fisiológica y psicológica del deportista para realizar un esfuerzo posterior. En

el caso de los niños es fundamental la presencia del entrenador como director del calentamiento, para que el infante realice bien el calentamiento.

El calentamiento hace que el organismo produzca respuestas funcionales como:

- Aumento de la temperatura corporal
- Aumento de la frecuencia cardiaca
- Vasodilatación en arterias y capilares
- Mejora del transporte de oxígeno y nutrientes por la sangre
- Aumenta los procesos de respiración y metabolismo aeróbico
- Disminuye la viscosidad intramuscular
- Mejora la relajación y disminuye la tensión muscular

El Calentamiento posee una estructura básica, compuesta por la secuencia: activación general, estiramientos estáticos individuales y activación especial.

Activación general

Se compone de ejercicios livianos que involucran el mayor volumen de masa muscular, aproximadamente las 2/3 partes de la estructura corporal en sus diferentes planos y ejes de movimiento. Puede tener una duración de 8 a 12 minutos, con una intensidad de trabajo que no sobrepasa el 50 - 60% de la capacidad física, lo que es un ejercicio suave. El objetivo básico de la activación general es provocar una adecuada respuesta funcional a los grandes sistemas del organismo, siendo la principal el aumento de temperatura, además de la estimulación del sistema nervioso y la puesta en acción de los paquetes musculares, lo que permite alcanzar casi todas las respuestas fisiológicas.

Existen diferentes medios para realizar una activación general, como:

- Trote suave
- Ejercicios de soltura
- Trote y combinación de diversas formas de desplazamiento
- Trabajo técnico con el elemento (formas sencillas)
- Combinaciones estacionarias
- Juegos de poca exigencia
- Juegos pre deportivos de baja intensidad
- Desplazamientos con manipulación manual del elemento

Estiramiento

Compone la segunda parte en la secuencia del calentamiento; los estiramientos provocan mejores respuestas funcionales si se realizan después del aumento de la temperatura

corporal, ya que se ha disminuido la viscosidad intramuscular y así hay mayor fluidez. El estiramiento se debe realizar a través de los ejercicios de elongación estática en forma activa (sin ayuda). Se ejecuta la elongación hasta el punto donde aparezca la limitación, que se manifiesta con leve dolor en la zona que se estira; igualmente se deben estirar todos los grupos musculares involucrados en la actividad deportiva, agonista o antagonista. Por último, la duración de cada elongación puede ser entre 10 y 15 segundos.

La activación especial

Es la terminación del calentamiento; en esta secuencia se aumenta el ritmo de trabajo, buscando la puesta a punto del deportista a través de respuestas funcionales al esfuerzo. Implica aumento del ritmo cardiaco y de la ventilación, entre otros. La activación especial determina el punto hasta donde está excitado el deportista para participar en la competencia o entrenamiento. Esta secuencia se debe manejar de acuerdo a la actividad a realizar. Por ejemplo, si se trata de una competencia, se debe tener una pulsación superior a 170 pulsaciones por minuto, ideal para iniciar el compromiso. Para la parte especial del calentamiento se cuenta con medios como:

- Activación especial a través de los ejercicios atléticos, mediante carreras, cambios de dirección, cambios de ritmo, desplazamientos combinados, coordinación, fintas, entre otros. Se utiliza igualmente para entrenamientos o competencia.
- Activación especial a través de ejercicios técnicos, con una exigencia del 70 al 80%, de forma individual o por parejas. Es recomendable esta activación sobre el final del calentamiento, cuando se tiene una competencia, o en entrenamiento si no se tiene mucho tiempo para la parte técnica en la sesión.
- Activación especial a través de juegos predeportivos. Es recomendable para la sesión donde se pretende implementar una táctica de juego o se desarrolla un tipo de marca o de movimiento ofensivo. En el juego predeportivo se incluyen las condiciones mínimas que exige la aplicación real de lo que se pretende implementar.
- Activación especial a través de juegos de la calle. Es recomendable cuando el equipo se siente cansado o se presenta monotonía en el trabajo y también cuando se tiene una competencia bastante exigente. De hecho, esta forma es muy reconfortante en el entrenamiento previo a la competencia.
- Activación especial con el elemento de juego. Es una forma muy utilizada en los entrenamientos; se trata de manejar el balón con las manos a la vez que se realizan diferentes tipos de desplazamiento; se busca con ella una sesión con variabilidad y creatividad por parte de los deportistas.

En esta fase se utilizan ejercicios selectivos, orientados a predisponer los sistemas que actúan directamente en la ejecución de la sesión o de la competencia.

7.2.2. Fase principal o de desarrollo

En esta fase se realizan los ejercicios con los que se pretende alcanzar los objetivos propuestos para la sesión. Normalmente ocupa el mayor tiempo de la misma, pero también depende del carácter de los ejercicios y los métodos utilizados, así como de las intensidades aplicadas. La selección de los medios y su dosificación determinan la orientación y el grado de influencia de la sesión de entrenamiento sobre el deportista. La fase principal debe cumplir, al menos, con las siguientes tareas:

- Potenciar el nivel de preparación física
- Ayudar en la enseñanza y el perfeccionamiento de la técnica deportiva
- Perfeccionar los modelos tácticos - estratégicos aplicados en la competencia
- Elevar el rendimiento competitivo del equipo

Con la idea de estructurar una sesión con el máximo de aprovechamiento, se recomienda conservar el siguiente orden de contenidos durante la sesión de trabajo:

- Ejercicios de rapidez y potencia
- Ejercicios técnico - tácticos ó tácticos - estratégicos
- Ejercicios para el desarrollo de la fuerza
- Ejercicios para el desarrollo de la resistencia

7.2.3. Fase secundaria o estabilizadora

La fase secundaria se encarga de aquellos ejercicios que se realizan como mantenimiento o para la estabilización de movimientos, gestos o acciones realizadas, que requieren interiorización. También se puede considerar como un espacio para que el deportista resuelva situaciones tácticas o fortalezca deficiencias físicas o técnicas a través del trabajo individualizado.

7.2.4. Fase de recuperación o final

Esta fase es de suma importancia, ya que cumple con parámetros:

- **Pedagógicos:** el entrenador debe valorar el cumplimiento de los objetivos propuestos para la sesión
- **Psicológicos:** se estimula al deportista para la próxima sesión
- **Didácticos:** se revisan los contenidos y se valora su aplicación en condiciones de competencia o aprendizaje
- **Fisiológicos:** se realiza una disminución gradual de las cargas de trabajo, para llevar al deportista a estado de reposo

En esta fase se suelen utilizar ejercicios generales, como las carreras suaves, caminar con movilidad de brazos y ejercicios de respiración, estiramientos y las rutinas de relajación de baja profundidad. La intensidad de esta fase es baja, porque es necesario considerar que después de recibir altas cargas, cualquier trabajo posterior, por pequeño que sea, plantea al organismo una exigencia.

7.2.5. Ejemplo de una sesión diaria de entrenamiento

Equipo: Antioquia	Categoría: Mayores	Fecha: 5 de Agosto de 2012	
Periodo: Preparatorio	Etapa: Especial	Micro: Aproximador	
Meso: Especial Variado	Tipo: Táctico – Estratégico	Sesión N°: 45	
Entrenador: José Tomás Cortés Díaz			
Objetivo: Repasar conceptos de marca mixta, enfatizando en la marcación individual y doblajes para la recuperación de balón			
Fase Introdutoria	Tiempo	Materiales	Observaciones
Charla Inicial: objetivos, tarea, métodos y medios.	10 min	Tablero	
Calentamiento: Activación General Estiramientos Activación especial	20 min	Balón por jugador	Movimientos generales con balón
Fase Principal	Tiempo	Materiales	Observaciones
Simulaciones en marca individual con doblaje al costado y en bloques defensivos	65 min	Cronómetro Pito Balones Petos	En el trabajo el grupo realiza recuperaciones por doblaje
Fase secundaria	Tiempo	Materiales	Observaciones
Relevos a los costados y coberturas a laterales.	20 min		Revisar bien los perfiles en las posiciones de referencia
Juego de control: Aplicación juego	20 min	Conos	
Fase de Final	Tiempo	Materiales	Observaciones
Recuperación Activa	10 min		Evaluación del entrenamiento
Charla Final	5 min		

Glosario

Agresividad: aptitud para recuperar o conservar el balón durante el juego; actitud para participar con dinámica en la competencia.

Balance: apoyo defensivo u ofensivo para recibir un balón cuando el compañero está en una situación crítica.

Cambio de ritmo: alteración en la velocidad de movimientos en desplazamientos y cambios de dirección

Cambio de dirección: variación en el sentido de desplazamiento que pretende engañar al adversario

Corte: movimiento de penetración que pretende llegar a la zona crítica del rival con la intención de recibir un lanzamiento.

Densidad: relación entre defensores y atacantes en un espacio determinado.

Dinámica: funcionalidad del equipo respecto a los cambios de ritmo y aplicación de propuestas de juego

Diagonal defensiva: ubicación de los defensores para poder hacer relevos y coberturas, por si un compañero es evadida por el adversario.

Diagonal ofensiva: apertura que implica una progresión del balón hacia adelante.

Espacio crítico: zona por donde el adversario presenta su mayor potencial ofensivo.

Futsal: Fútbol de Salón o microfútbol.

Funcionalidad: aplicación dinámica de los sistemas de juego en situaciones de competencia o entrenamiento.

Golero: jugador que se ocupa de defender la portería, evita que el adversario marque goles.

Marca: forma de ubicarse y enfrenar al adversario cuando este realiza proyección hacia la portería.

Movilidad: desplazamientos que realizan los jugadores en el terreno de juego, durante el desarrollo de una competencia o entrenamiento.

Lanzamiento: pase de profundidad que busca entregar el balón al jugador más adelantado, el lanzamiento puede ser ejecutado por un jugador de campo o el golero.

Lateral: jugador que se ubica sobre los costados y realiza funciones de defensa y ataque.

Libero: jugador que se ubica en la zona central defensiva

Líneas de pase: vía más factible por donde puede pasar el balón, según la posición del poseedor del mismo.

Pivote: jugador que se ubica y se mueve en la zona más adelantada del bloque.

Progresión: acciones con el balón que acercan al arco contrario, con el propósito de marcar gol.

Presión: acción motriz que se hace sobre el balón, el adversario o la línea de pase, con la intención de interceptar el balón.

Remate: tiro al arco con la intención de hacer el gol

Relevos: secuencia escalonada de defensores que llegan a apoyar al que va siendo eludido

Rotación: forma coordinada de desplazarse en el terreno de juego cuando el equipo tiene el balón, conjunto de desmarques que permite el cambio de posiciones.

Salida: movimiento que se tiene preestablecido para sorprender al adversario, puede ser con un jugador de campo o con el golero.

Referencias

- Álvarez, A. (2003). Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 9(60). [Internet](#)
- Álvarez, C. (1992). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. España: Gymnos.
- Álvarez, J., López, I., Echavarri, J.M., Quilez, J., Terreros, J.L., & Manonelles, P. (2009). Análisis científico de diferentes métodos de entrenamiento en el Fútbol Sala. *Archivos de Medicina del Deporte*, 26 (130), 93-103. [Internet](#)
- Álvarez, J., Mononelles, P., & Giménez, L. (2004). Entrenamiento, rendimiento y control de la vía anaeróbica aláctica y de la fuerza en el futbol-sala. *Archivos de Medicina del Deporte*, 21(102), 307-315. [Internet](#)
- Blázquez, D. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. España: INDE.
- Conde, M.T. (2000). *Cuadernos del entrenador: la organización del entrenamiento específico del portero*. Madrid: Gymnos.
- Cortés, J.T. (1997). *Fundamentos tácticos del Fútbol de Salón*. Medellín: El Autor.
- Cortés, J.T. (2005). *Fundamentos tácticos estratégicos del Fútbol de Salón*. Medellín: El Autor.
- _____ (sf). *Notas personales de experiencia profesional* (Inédito).
- Cortés, J., & Pérez, J.A. (2003). *Aproximación a la estructura física, fisiológica, técnica y táctico-estratégica del futbol de salón en Antioquia* [Tesis de especialización]. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Csanadi, A. (1984). *El fútbol*. España: Planeta.
- Cuervo, J. (2000). *Fútbol de salón: preparación y competición*. Armenia: Kinesis.
- FIFA (2013). *Reglas de juego Fútbol Sala 2012-2013*. Suiza: Federation Internationale de Football Association. [Internet](#)
- Forteza, A. (1988). *Entrenar para ganar*. La Habana, Cuba: Científico Técnica.
- Gallego, A.L., Jiménez, L., & García AJ (2006). *Fútbol Sala: táctica defensiva*. España: Paidotribo.
- García, J.I., Grajales, D.A., & Cortés JT (2004). *Valoración de la fuerza explosiva y la fuerza resistencia en los integrantes de la selección Antioquia categoría juvenil de futbol de salón en el año 2004*. Medellín: Universidad de Antioquia.

- García, J.M. (1996a). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. España: Gymnos.
- García, J.M. (1996b). *Planificación del entrenamiento deportivo*. España: Gymnos.
- Grosser, M., & Neumaier, A. (1986). *Entrenamiento de la técnica*. Barcelona, España: Martínez Roca S.A.
- Hernández, J. (1998). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. España: INDE.
- Hernández, J. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. España: INDE.
- Igea, J.M. (1997). *El portero en el fútbol sala: estudios e ideas para un entrenamiento específico*. Madrid: Gymnos.
- Lozano, J. (1995). *Fútbol sala: experiencias tácticas*. Madrid: Gymnos.
- Luque, F., & Luque, F.J. (1995). *Fútbol sala: apuntes de táctica*. Madrid: Gymnos.
- Luque, F., & Luque, F.J. (1998). *Técnica individual de fútbol sala*. Madrid: Gymnos.
- Mahlo, F. (1984). *La acción táctica en el juego*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- Manno, R. (1991). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. España: Paidotribo.
- Mestre, R.K. (1995). *Planificación deportiva. Teoría y práctica*. Barcelona. INDE.
- Muñoz, M. (1997). *Análisis III Mundial FIFA de Fútbol Sala*. España: Desarrollo e Investigación del Fútbol Andaluz, Centro de Estudios.
- Riera, J. (1994). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. España: INDE.
- Romance, A.R. (1997). *Análisis de los gestos técnicos y acciones del juego en fútbol sala*. Madrid: Gymnos.
- Rovira, J. (1985). *Fútbol Sala: técnica y táctica*. España: Hispano Europea.
- Sampedro, J. (1993). *Iniciación al fútbol sala*. Madrid: Gymnos.
- Sampedro, J. (1997). *Fútbol sala. Las acciones del juego. Análisis metodológico de los sistemas de juego*. Madrid: Gymnos.
- Sánchez, F. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. España: Gymnos.
- Seirul-lo, F. (1987). La técnica y su entrenamiento. *Apunts Medicina de l'Esport*, 24(93), 189-199. [Internet](#)

- Torres, C., & Torres, J. (1996). *Fútbol Sala I: iniciación al juego* [videograbación]. España: Imagen y Deporte.
- Torres, C., & Torres, J. (1996). *Fútbol Sala II: técnica* [videograbación]. España: Imagen y Deporte.
- Torres, C., & Torres, J. (1998). *Fútbol Sala III: técnica* [videograbación]. España: Imagen y Deporte.
- Torres, C., & Torres, J. (1998). *Fútbol sala IV: estrategias* [videograbación]. España: Imagen y Deporte.
- UNCF Union Nationale des Clubs de Futsal (2009). *La fabulosa historia del futsal de 1930 a nuestros días. Homenaje al profesor Juan Carlos Ceriani Gravier (1903 – 1996)*. Francia: UNCF.
- Valdericeda, F. (1994). *Fútbol sala: defensa, ataque, estrategias*. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.
- Vasconcelos, A. (2000). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. España: Paidotribo.
- Velasco, J., Tejada, J., & Lorente J (2007). *Entrenamiento de base en Fútbol Sala. Fundamentos teóricos y aplicaciones prácticas*. España: Paidotribo.
- Zabala, M., García, E., Lozano, L., Lozano, J., & Soto, V. (2006). Análisis de los golpes de empeine y puntera en jugadores de élite de Fútbol Sala. *Archivos de Medicina del Deporte*, 23 (114), 274-282. [Internet](#)