

II. Consecuencias para la atención personal

Crear espacio – aprovechar espacio

“Crear y aprovechar espacio” significa desmarcarse para arrastrar al contrincante directo, incitarle a salir de un espacio y así abrir este espacio para el avance rápido del ataque del compañero.

Un jugador, y a veces también unos cuantos, crea el espacio libre y sus compañeros lo aprovechan para llevar peligro en acciones de ataque. El jugador sin balón que se desmarca y crea espacio facilita así un pase en vertical o la jugada individual de un compañero hacia la portería contraria.

Crear espacio es también, en la práctica, una forma de uno contra uno con el rival directo en el juego sin balón. Aquí se libera siempre el espacio de ataque central hacia la portería contraria. Como espacio de ataque central denominamos la zona de juego que se encuentra en el camino directo entre el balón y la portería (fig. 66).

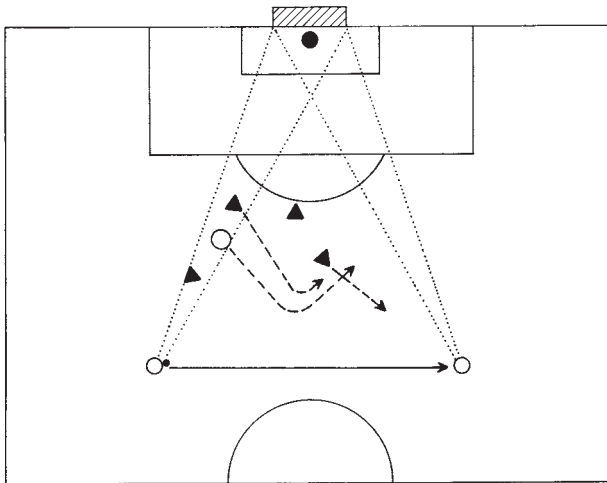


Figura 66.

Sobre este camino central el ataque se puede llevar a cabo de la forma más incisiva y rápida, para terminar en un remate a puerta.

Si cambia el lugar del balón, se desplaza también el espacio de ataque central (fig. 66). Este espacio de juego con las mejores posibilidades de ataque (pase en profundidad, jugada individual) es ocupado y, por tanto, cubierto en todo caso por el equipo que defiende, ya se encuentre en él un jugador atacante o no.

Si un atacante se mueve hacia este espacio de ataque central, debe ser marcado estrechamente (al hombre), pues la posesión de éste representaría un peligro inmediato para la portería.

Si este atacante bajo marcaje individual se desmarca hacia la banda, su rival tiene que decidir en décimas de segundo si intenta seguirle (al fin y al cabo el atacante se sigue encontrando en las cercanías de la meta) y estorbar el pase, o bien si permanece en el espacio, cubriéndolo, y con ello deja durante un breve momento al atacante libre y

y la disposición a rendir suelen aumentar de forma notable. Los espacios de juego deberían disponerse con espacios intermedios suficientes entre sí, de forma que los balones que salen de un campo no rueden inmediatamente por el terreno de otro grupo con el consiguiente estorbo.

El tamaño del espacio de juego determina la dificultad de la tarea para el equipo que lleva el balón. Por ello, deberíamos buscar un tamaño suficiente del terreno. Para el fútbol base se deben tener en cuenta, a la hora de reducir el campo, la edad y estatura de los jugadores. Así por ejemplo, el partido en 3-3 en categoría alevín se podría disponer en un terreno de 20 x 15 m, mientras que para el mismo partido los juveniles necesitarían aumentar el campo a 30 x 20 m.

Posibilidades de orientación

Una buena posibilidad de orientación supone una ayuda importante para los jugadores, pues les permite situarse de forma rápida y segura en condiciones próximas a las de la competición y actuar de forma autónoma. El entrenamiento debería pues habilitar unas condiciones similares a las de competición. Las camisetas iguales, fácilmente reconocibles, para todos los jugadores de un equipo, con colores que se destacan claramente unos de otros, facilitan a los jugadores en gran medida la observación de algo tan crucial como el comportamiento de los compañeros y los contrarios. Con la ayuda de *petos* sin mangas los diferentes equipos se pueden distribuir rápida y fácilmente distinguiéndose por el color. El mismo propósito tiene el uso de *camisetas* blancas sencillas, que cada jugador lleva por sí mismo al entrenamiento y que puede lavar en su casa.

Porterías

Para jugar varios partidillos a la vez las porterías grandes, fijas, de un campo de fútbol no son suficientes. Las porterías se pueden instalar del tamaño deseado con *banderines* o *con conos de plástico*. En ellas sólo contarán como goles válidos los tiros que atraviesen la portería a una altura igual o inferior a la del banderín o el cono. Si se cuelga ropa de color en los banderines, los "postes" así improvisados serán más reconocibles para los jugadores durante la competición.

Las porterías sin red se han de colocar siempre de tal modo que el balón que las atraviesa o pasa a su lado vaya en todos los campos en la misma dirección y no rueda inmediatamente en un campo de juego vecino. Los *bancos de madera* móviles u otros pequeños obstáculos fáciles de transportar atrapan algunos balones si se sitúan a cierta distancia por detrás de las porterías, de modo que la mayor parte de tiros a portería no se alejen demasiado de ésta.

En los partidillos conviene tener preparados varios balones en las porterías o al lado de éstas, de forma que, si un balón sale muy lejos, el fluir del juego se mantenga con un nuevo balón y las interrupciones no se prolonguen excesivamente. En estos casos la norma se aplica sin excepción: cada jugador recoge inmediatamente el balón que él mismo ha enviado fuera. Esta tarea es obligada también cuando se juegan varios partidillos a la vez. Si el gol es válido, el balón lo recoge un jugador del equipo defensor, y si el tiro va fuera lo hace uno del equipo atacante, antes de que pueda incorporarse de nuevo al juego. Entre tanto, el juego continúa con otro balón. De esta manera, los jugadores se acostumbran a darse prisa en recoger el balón, pues el equipo propio tiene que arreglarse durante este tiempo con un jugador menos, es decir, tiene que superar una desventaja. Por otra parte, esto favorece el flujo del juego, pues el equipo atacante intentará aprovechar su ventaja durante el poco tiempo que dure.

*Correcciones:***FINTA**

Dirigir la mirada al contrario y observar su reacción ante el paso de engaño.

JUGADA INDIVIDUAL

Aprovechar decididamente los fallos de posición del contrario en jugada individual, hacia el espacio libre que se ofrece en dirección a la portería.

Variación. 2º paso

- mismo juego que en el 1^{er} paso, aunque:
- tiene que producirse un tiro a puerta en el plazo de 10 seg de posesión de balón; de no ser así: pérdida de balón.

*Correcciones:***FINTA**

Ejecutar con convicción el movimiento de engaño.

POSICIONAMIENTO

Como defensa: retroceder, caminando hacia atrás, hacia el camino más corto a portería (esperar).

POSICIONAMIENTO

Aprovechar con decisión el descuido y el titubeo del jugador que lleva el balón con un ataque por sorpresa sobre el balón.

Variación. 3º paso

- mismo juego que en el 1^{er} paso, aunque:
- las porterías de banderines son de 5 m de ancho;
- el compañero del jugador de campo que defiende se sitúa como portero en la portería, su contrincante espera detrás de la línea de fondo;
- si se detiene el tiro a puerta: saque del portero hacia el propio compañero en el campo y continuación del uno contra uno de los jugadores en el campo, no hay cambio de tarea.

*Correcciones:***TIRO A PUERTA**

Disparar a puerta con el empeine.

Argumentación:

El jugador que lleva el balón puede ver con rapidez el correspondiente lado “libre” y reaccionar en consecuencia; así se facilita el éxito de la irrupción.

El defensor tiene tiempo y oportunidad en escasa o nula medida para rectificar el fallo e impedir un remate a puerta con peligro.

Argumentación:

El jugador que lleva el balón convence al defensor de la intención fingida; así éste reacciona ante el movimiento de finta y es más fácil de desbordar.

El hombre que lleva el balón debe recorrer un camino más largo alrededor del contrario; de esta forma facilitamos el juego defensivo y la lucha por el balón.

El jugador que lleva el balón no debe desbordar o adelantarse el balón muy cerca del contrario; de esta forma su ritmo de carrera se retrasa.

Argumentación:

Con el empeine se consigue la máxima velocidad de tiro; así el tiro a puerta resulta más difícil de defender.

*Correcciones:***DISTRIBUCIÓN DEL ESPACIO**

Llevar el juego de ataque escalonado en toda la profundidad y el ancho del terreno de juego.

SUPERIORIDAD NUMÉRICA JUNTO AL BALÓN

Combinación sorprendente mediante pared o pase contra el acoso de un defensor.

JUEGO SIN BALÓN

Al desmarcarse, cambiar una y otra vez las posiciones.

Argumentación:

Cada atacante encuentra más tiempo y espacio en el trato con el balón; con ello, se reduce el riesgo que conlleva el juego de ataque.

No se da al defensor ocasión de disputar el balón; de esta forma, creamos posibilidades de tiro a puerta con mayor rapidez y seguridad.

Los espacios cubiertos por los defensores se reducen durante un breve espacio de tiempo; de esta forma se ofrecen huecos para la irrupción o el pase en diagonal en medio del escalamiento defensivo.

Variación. 4º paso

- mismo juego de 3-3 con portero neutral, aunque:
- se debe marcar un gol en un plazo de 10 segundos una vez sobrepasada la línea central; de no ser así, se pierde el balón.

*Corrección:***REMATE A PUERTA**

Atreverse también a disparar a puerta por sorpresa desde larga distancia.

JUEGO SIN BALÓN

Desmarcarse y ofrecer posibilidades de pase en diagonal al hombre que lleva el balón.

JUGADA INDIVIDUAL

En jugada individual, aprovechar con decisión cualquier espacio libre hacia portería para un tiro a puerta rápido.

Argumentación:

Se puede superar a la defensa más rápidamente; el tiro a puerta rápido resulta más fácil.

Los defensores tienen menos tiempo para disputar el balón; ellos mismos, esperando para rechazar el ataque, tapan a veces la visión al portero; de aquí surgen oportunidades de gol sorprendentes.

A los defensores les queda poco tiempo para intervenir. El tiro a puerta resulta más difícil de prever.

Forma de juego para principiantes

- misma forma de organización;
- juego de tres atacantes contra un defensor en el terreno de juego y dos jugadores en la portería;
- en caso de perder el balón, el último equipo atacante no puede perseguirlo.

Variación. 1^{er} paso

- mismo juego, aunque:
- el organizador de juego neutral pasa el balón a los delanteros a media altura y alto.

Correcciones:

ENFRENTAMIENTO

Acelerar hacia el balón por el camino más corto, delante del contrario.

Argumentación:

El defensor puede alcanzar el balón con mayor rapidez; el contrario no puede bloquearle el paso hacia el balón.



Figura 76. El defensor de oscuro se queda mirando y permite al contrario que recibe el pase controlar el balón sin obstáculos.

Diálogo sobre la corrección:

Entrenador (al defensor): “¡Esprinta directamente hacia el balón, desentendiéndote del contrario!, yo te enseño cómo.”

Demostración con el jugador objeto de la corrección en la misma situación, pero a un ritmo más lento: “Defensa del balón delante del contrario por el camino más corto.”

Entrenador: “¡Ahora inténtalo a velocidad de competición!”

Reproducción del comportamiento mejorado a cargo del jugador, algunas veces en la misma situación.

Entrenador: “¿Cuándo defiendes el balón más fácilmente, cuando te quedas detrás del contrario, como al principio, o cuando esprintas rápido por delante de él, como ahora?”

Jugador: “Cuando corro delante de él.”

Entrenador: “¿Porqué?”

Jugador: “Llego más rápido al balón y el contrario no me puede empujar ni bloquear.”

Entrenador: “Correcto; ahora intenta enfrentarte al contrario.”

Reproducción de la acción corregida partiendo de la misma situación de competición, y seguidamente se reanuda el juego.

ENFRENTAMIENTO

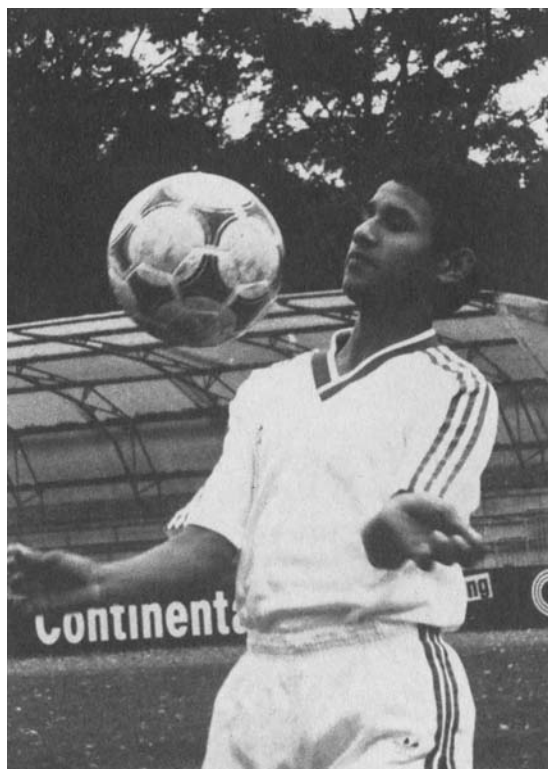
En caso de apuro, defender el balón directamente delante del contrario, sin intentar recibirlo.

ENFRENTAMIENTO

No atacar al contrario que recibe el balón si estamos de espaldas a portería; nos limitamos a cerrar el paso cuando el contrario protege el balón con el cuerpo.

El contrario pierde la oportunidad de disputar la recuperación inmediata del balón; así los riesgos en defensa se reducen.

El defensor tiene el camino más largo hacia el balón, alrededor del contrario; el delantero no tiene oportunidad de gol, porque no puede dar otro pase o regatear en dirección a portería; un ataque sobre el balón conducirá en la mayoría de los casos a una falta innecesaria.



Recepción y control de balones altos y a media altura

- No dejar que el balón rebote.
- Dejar caer al suelo el balón detenido al lado del cuerpo.
- Finta con el cuerpo después de la parada, antes del control del balón en el suelo.

Figura 31.

Los balones que nos llegan en vuelo alto y a media altura se reciben y controlan en el suelo, en el momento de su rebote; la forma más segura es con el *interior* del pie, aunque se puede hacer también con el *exterior* después de una breve finta con el cuerpo. Esta técnica del control de balones altos constituye una variante especial del “bote pronto”, que incluimos básicamente en la técnica del pase.

En balones altos o rebotados en el suelo se trata de poner el balón lo más rápido posible en disposición de ser jugado, antes de que un contrario en persecución puede estorbar el control del balón. Éste no debe rebotar otra vez del suelo. Si no, se perdería tiempo para la combinación y se daría la oportunidad de alcanzar el balón a un contrario ya superado.

En un espacio estrecho, sin gran libertad de movimientos para el jugador que recibe el pase, los pases horizontales elevados se detienen en un primer momento con el *pecho* o con el *muslo*. Esto es, se quita al balón su velocidad de vuelo de forma que caiga suavemente al suelo delante del jugador y pueda ser incorporado al movimiento con el interior o exterior del pie o disparado de forma controlada sobre la portería.

En ocasiones menos frecuentes el jugador encuentra tiempo para detener y prepararse con el *empeine* el pase alto que recibe.

XI. Bibliografía

Variación. 2º paso

- mismo juego que en el 1º paso, aunque:
- el tiempo que media entre el robo de balón y el remate a puerta no puede exceder los 15 segundos; de no ser así: pérdida de balón.

Correcciones:

CAMBIO DE JUEGO

Cambiar el lado por sorpresa contra una defensa reforzada delante de la portería (cambio de lado hacia la otra portería).

TIRO A PUERTA

Control con el pecho o el muslo de los pases horizontales altos y golpear la pelota en su caída.

ORGANIZACIÓN DEL ATAQUE

Juego de organización reposado y pensado en el terreno de juego, sin prisas.

Argumentación:

La relación numérica y las condiciones de espacio, más favorables ante la otra portería, ofrecen más tiempo para un tiro a bote pronto seguro.

Se puede obtener un mejor control del balón y, por tanto, un tiro a bote pronto más colocado, pues la velocidad de caída del balón es menor.

La visión global del juego resulta más fácil; así reconocemos más rápidamente el lado de ataque que más posibilidades ofrece y podemos realizar un remate a puerta más seguro.

Variación. 3º paso

- mismo juego que en el 1º paso; no obstante:
- un portero neutral en cada portería;
- en caso de gol y de balón perdido por línea de fondo: saque del portero mediante bote pronto siempre hacia un jugador del último equipo atacante;
- en caso de bloqueo del balón: saque del portero mediante bote pronto hacia un jugador del equipo defensor, para cambio de tarea.

Correcciones:

TIRO A PUERTA

Arriesgar un tiro a puerta desde una gran distancia.

REMATE A PUERTA

Colocar balones a media altura al compañero que avanza, para que éste remate a puerta.

TIRO A PUERTA

Incorporar los balones que botan desde el suelo en movimiento hacia la portería, no quedarse de pie esperando.

Argumentación:

Los defensores tienen menos tiempo de impedir el tiro a puerta; se puede sorprender al portero.

Superamos a los defensas que nos estorban y preparamos buenas opciones de tiro a puerta para el compañero.

El contrario tiene menos tiempo para cerrar el camino a puerta e interceptar el tiro; el balón se puede golpear, en el siguiente contacto con el suelo, como bote pronto moviéndose hacia delante.

Partidillo “4-4+2 neutrales sobre una portería”

Forma de organización:

- terreno de juego de 30 x 40 m con 1 portería grande sobre la línea de 40 m;
- sobre la línea situada frente a la portería marcamos una línea de contraataque de 15 m de ancho;
- dos equipos de cuatro jugadores cada uno;
- dos atacantes neutrales, situados fuera del terreno, y un portero neutral.

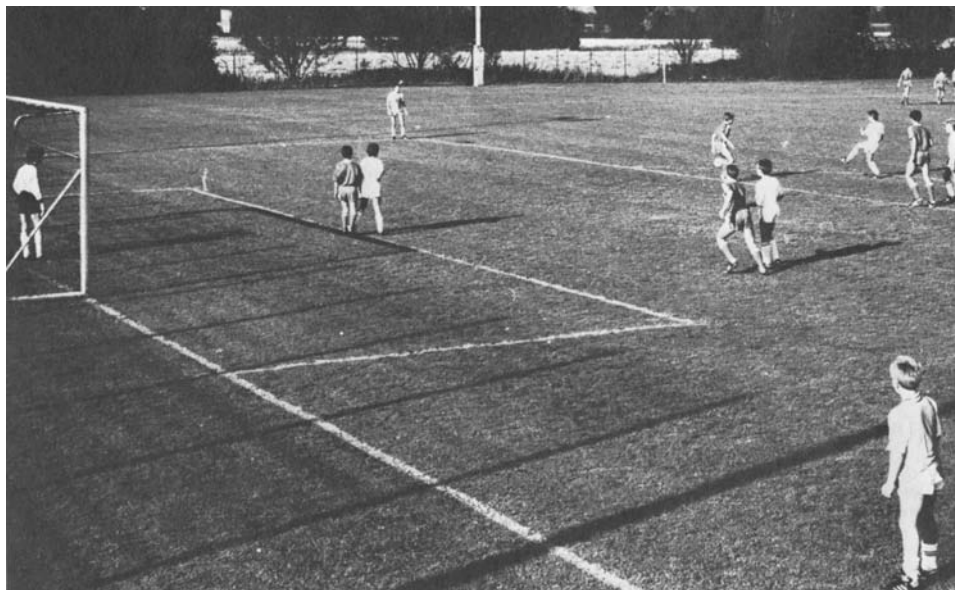


Figura 47.

Tarea/reglas:

- juego de 4-4 sobre una portería;
- dos atacantes neutrales juegan uno en cada línea de banda, siempre fuera del terreno de juego y con el equipo que lleva el balón;
- sólo se puede marcar gol después de combinar con un delantero neutral;
- si hay robo de balón en el campo: contraataque del equipo que defiende llevando el balón más allá de la línea de contraataque, para un cambio de tarea de los equipos;
- los balones fallados ante puerta los recoge siempre un jugador del equipo atacante, mientras se continúa el juego con un segundo balón;
- en caso de gol, balón que sale por línea de fondo o balón bloqueado por el portero: saque del portero, siempre hacia un jugador del último equipo atacante;
- tiempo de juego: 8 minutos.

- Balster K.: Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen, parte 3. Sportjugend im LSB NRW, 1999.
- Brüggemann D., Albrecht D.: Fußball-Handbuch, tomo I, "Modernes Fußballtraining". Hofmann, Schorndorf, 1987.
- Brüggemann D., Albrecht D.: Schulfußball. Hofmann, Schorndorf, 1987.
- Coerver W.: Fußballtechnik. BLV-Verlag, Munich, (en preparación).
- Joch W.: Das sportliche Talent. Meyer & Meyer-Verlag, Aquisgrán, 1997.
- Nickel H.: Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters, tomo 2. Hans Huber Verlag, Munich.
- Oerter R.: Moderne Entwicklungspsychologie. Verlag Ludwig Auer, Donauwörth, 1969.
- Oerter R., Montada L.: Entwicklungspsychologie. Munich, 1987.
- Weineck J.: Optimales Training (Beiträge zur Sportmedizin, tomo 10). perimed-fachbuch Verlagsgesellschaft mbH, Erlangen, 1986. (en preparación).

Juego con las caras interna y externa del pie

- Al pasar el balón, asentar firmemente el peso del cuerpo sobre todo el pie, con la rodilla flexionada.
- Para el tiro con la cara interna, levantar la punta del pie de la pierna de juego.
- Para el tiro con la cara externa, inclinar la punta del pie de la pierna de juego en dirección al suelo y oblicuamente hacia adentro.

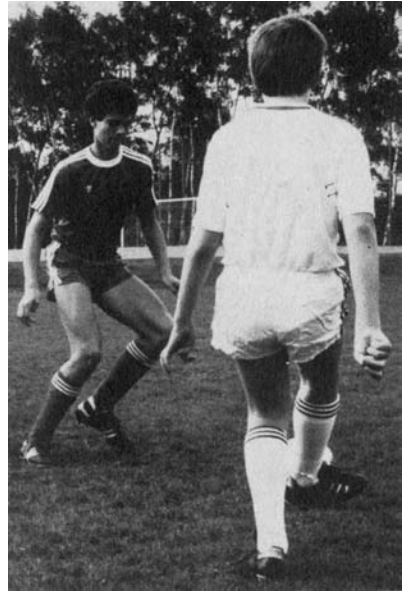


Figura 21.

La habilidad técnica que consiste en pasar el balón con la cara interna o externa del pie se aplica sobre todo en las combinaciones efectuadas en un espacio reducido.

La forma más segura y precisa de pasar el balón es con la *cara interna*. Esta cara del pie ofrece la superficie de contacto más ancha. El pie se sitúa, respecto de su posición natural, en ángulo hacia fuera. Debido a esta postura extrema del pie sólo se puede transmitir al balón una parte de la fuerza de tiro, con lo cual la técnica se presta sólo para pases cortos. El contrario puede reconocer con antelación el movimiento del pie para el pase con la cara interna, con lo cual la intención del jugador resulta previsible.

Los pases cortos se juegan también con la *cara externa*. En contraposición con la técnica de la cara interna, el balón se puede pasar con la cara externa partiendo del movimiento de carrera natural, sin un cambio esencial y reconocible de la postura del pie, por así decirlo, desde la articulación del tobillo. Con ello, la realización del pase resulta sustancialmente más rápida y menos previsible por parte del contrario. Se habla también del llamado “pase encubierto”, preferido sobre todo en combinaciones rápidas en un espacio reducido.

Partidillo “3-3-3 sobre dos porterías”

Forma de organización:

- terreno de juego limitado, 20 x 30 m, con dos porterías; dividido en dos mitades;
- tres equipos, de tres jugadores cada uno.

Variación. 1^{er} paso

- misma tarea/reglas, no obstante añadimos:
- todo balón recibido debe incorporarse primero al movimiento antes de volverlo a pasar; de lo contrario, pasa al equipo contrario.

Correcciones:

ASEGURAR EL BALÓN

Recibir y controlar a un lado del balón al recibirlo, sacándolo de la trayectoria de carrera del contrario, que ataca.

Argumentación:

El contrario debe reaccionar y cambiar su dirección de carrera; de esta forma, el jugador que lleva el balón tiene más tiempo para asegurar la posesión del balón y observar el juego.

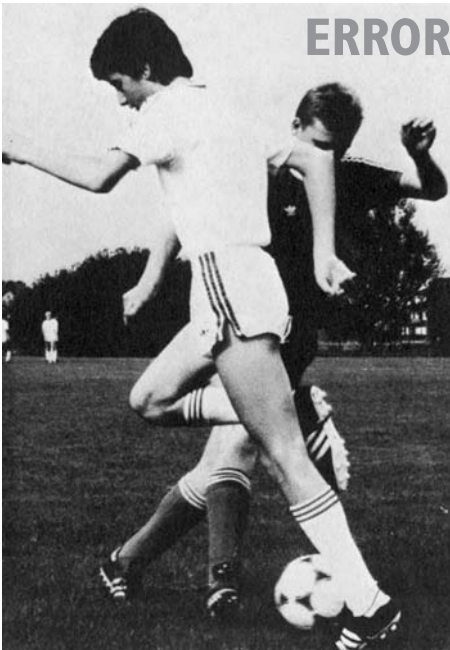


Figura 20. El atacante, de blanco, entra en una lucha abierta con el contrario por el balón, perdiéndolo.

Diálogo sobre la corrección:

Entrenador (al jugador a quien corrige): “Voy a jugar la misma situación en tu puesto y preguntamos a tu contrario: ¿cuándo te resulta más difícil disputar el balón, antes o ahora conmigo?”

Demostración del entrenador: “Recepción y control hacia un lado.”

Contrario: “¡Ahora, con usted!”

Entrenador: “Y ¿por qué?”

Contrario: “Porque acaba de controlar el balón alejándose de mí.”

Entrenador (al jugador a quien corrige): “¿Ves la forma de asegurar mejor el balón?”

Jugador: “Llevándolo inmediatamente hacia un lado.”

Entrenador: “Correcto. Ahora lo haces tú también.”

Repetición de la misma situación a cargo del jugador objeto de la corrección: “Recepción y control hacia un lado.”



1: El juego libre sigue siendo el mejor maestro para la personalidad de los futuros jugadores.

de pequeños juegos y formas de juego menores tomadas del fútbol callejero de antaño, que ofrecen unas excelentes oportunidades para el aprendizaje. Diversas indicaciones sobre la metodología y la organización, acreditadas con la experiencia, deberán ayudar al entrenador y preparador en sus esfuerzos por imprimir una nueva calidad al fútbol base, con respeto y comprensión por las diferentes necesidades que los niños y jóvenes bajo su tutela plantean en las diferentes etapas de su desarrollo.

DETLEV BRÜGGEMANN

Kamen

miento del transcurso del juego, frente a contrarios superiores en el terreno físico, y a imponer su propio juego.

Para un jugador inmaduro, la defensa, obstaculizar una acción del contrario, despejar pura y simplemente el balón resulta mucho más fácil que conducir un ataque con éxito e imponerse con el balón. Como consecuencia, las tareas de entrenamiento deben plantearse siempre favoreciendo y facilitando claramente el juego del jugador o del equipo que conduce el balón. No se descuida el entrenamiento y la mejora del comportamiento defensivo. Se sitúa, sin embargo, en segundo lugar, después de que los jugadores han adquirido suficientes capacidades en el comportamiento ofensivo.

Crear experiencias de éxito

La mayor motivación para redoblar los esfuerzos en el entrenamiento y para asumir una mayor disposición al riesgo proviene sin duda de las experiencias de éxito, de las que tanto se habla. Que el éxito motiva para el rendimiento es un hecho observado en el adulto, y de una forma aún más pronunciada en niños y jóvenes.

El éxito es la confirmación del propio rendimiento, y concita a menudo el reconocimiento del entorno hacia uno, el aplauso de la tribuna, el “bravo” del entrenador o, por lo menos, el asombro de los compañeros.

La selección y configuración de las formas de entrenamiento que se traiga preparada determinan en gran medida cuántas experiencias de éxito resultan posibles, cuáles y para quién. En este contexto, hemos de aludir a los principios metodológicos formulados como “de lo conocido a lo desconocido” y “de lo fácil a lo difícil”, y al principio de adecuación del grado de dificultad de una tarea al nivel de rendimiento individual. Sólo aquellas tareas que el jugador está capacitado para cumplir pueden proporcionarle estas vivencias de éxito. El éxito experimentado despierta y refuerza la confianza en la propia capacidad de rendimiento y, por tanto, el coraje para superar una tarea más difícil.

La experiencia de éxito más deseada, y sin lugar a dudas la más eficaz, es la consecución del gol. En las competiciones de fútbol base vemos continuamente cómo un gol conseguido es capaz de provocar en los niños un súbito aumento de rendimiento.

Si asociamos una tarea de entrenamiento con la posibilidad de un disparo a puerta, no sólo cimentamos la idea de perseverar en el tiro a puerta. El gusto por la consecución del gol refuerza la concentración y la disposición al rendimiento para la tarea en su conjunto.

El gusto por jugar al fútbol en partidillos pequeños se basa también, en no escasa medida, en el resultado medido en goles. Por ello, el entrenador debería elegir formas de partidillo cuyo grado de dificultad permitiera a los jugadores de ambos equipos conseguir un buen número de goles.

3ª tarea:**TIRO A PUERTA RÁPIDO**

- como en la 1ª tarea, aunque:
- alternativamente, un jugador de una 2ª pareja de defensores inicia la persecución al hacerlo el ataque, con 5 m de desventaja por detrás, con la intención de reforzar la defensa;
- si el jugador perseguidor roba el balón: cambio de tareas con esta pareja de jugadores.

4ª tarea:**UNO CONTRA UNO Y REMATE A PUERTA**

- como en la 1ª tarea, aunque:
- dos atacantes juegan contra dos contrincentes directos sobre una portería, en 2 x 1-1, después de desmarcarse y de recibir el saque del portero;
- si los defensores roban el balón: contraataque de éstos directamente atravesando una línea de contraataque marcada 30 m delante de la portería, o bien después de pase atrás al portero y saque de éste;
- después de un contraataque logrado: cambio de tarea de ambas parejas.

2 contra 3 en un espacio**Organización:**

- seis jugadores con un balón en un espacio de juego delimitado de 20 x 30 m (fig. 93).

1ª tarea:**ASEGURAR EL BALÓN**

- dos jugadores defienden el balón en el espacio de juego delimitado contra tres defensores;
- el 3º jugador del equipo que lleva el balón actúa como jugador de reserva fuera del espacio;
- quien dé un pase al jugador de reserva cambia con él tarea y posición;
- todo robo de balón anota un punto para el equipo que defiende; se devuelve el balón al 3º atacante situado fuera del campo, para que éste lo pase de nuevo a un compañero;
- después de 3 minutos los equipos cambian de tarea;
- ¿quién ha concedido más puntos al contrario en el plazo de 2 x 3 minutos?

COMBINACIÓN

Como compañero sin balón, desmarcarse rápidamente y pedir el pase en profundidad.

COMBINACIÓN

Regatear alejándose del contrario hacia el espacio libre, en dirección al propio compañero.

REMATE A PUERTA

Aprovechar con decisión cualquier oportunidad de tiro a puerta con expectativas de éxito.

CREAR ESPACIO

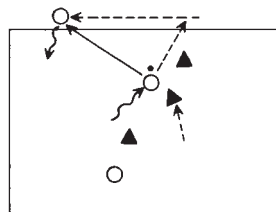
Desmarcarse y crear espacio para que el jugador que lleva el balón pueda intentar jugada individual.

DESMARCARSE

Separarse del contrario con un cambio de dirección (finta) y crear posibilidad de pase.

CUBRIR

Cerrar al contrario el recorrido más corto hacia portería.

**Figura 93.****Consejos para la corrección:****DISTRIBUCIÓN DEL ESPACIO**

Aprovechar todo el espacio de juego en el juego de conjunto.

ASEGURAR EL BALÓN

Liberarse con una finta corporal en esprint de una situación apurada, saliendo hacia espacio libre.

ASEGURAR EL BALÓN

Mantener el balón en movimiento protegido con el cuerpo.

2. Organización del entrenamiento

La organización minuciosa y planificada del entrenamiento es una condición previa necesaria para que éste transcurra felizmente. La organización bien pensada ayuda durante el entrenamiento a ahorrar tiempo a favor del trabajo activo. Al entrenador le permite cumplir su tarea, de forma variada y eficaz, incluso con unas herramientas de entrenamiento insuficientes.

La organización planificada del entrenamiento puede significar también una ayuda considerable para el aprendizaje del jugador activo, por la visión global de la estructura y las pistas para orientarse y jugar partidillos de competición con los menores trastornos posibles.

Los fundamentos de una organización minuciosa del entrenamiento ya se han creado a la hora de preparar el día de entrenamiento. Además de establecer los contenidos, formas y objetivos del entrenamiento, el entrenador tiene que ocuparse de cuestiones de organización:

1. ¿Cómo se distribuye el espacio de entrenamiento disponible (terreno de juego, mitad de un estadio, pista cubierta) de tal forma que los jugadores puedan jugar y ejercitarse en las formas de entrenamiento planificadas con la mayor simultaneidad posible, sin estorbarse unos a otros?
2. ¿Cómo se distribuye el material de entrenamiento disponible (porterías, conos de plástico, balones, banderines) de forma que todos los jugadores puedan jugar con el balón a menudo, a ser posible sin descansos prolongados ni problemas de orientación?
3. ¿Cuántos jugadores deberían jugar y entrenar juntos?
4. ¿Cómo se han de situar los aparatos para que al cambiar las tareas de entrenamiento no sea necesaria una recolocación, o bien ésta dure el menor tiempo posible?

En la sección siguiente presentamos algunas sugerencias y posibilidades de organizar el entrenamiento. Deberían ayudar al entrenador a aprovechar las condiciones existentes, a menudo insuficientes, de la manera más razonable para su equipo, y a facilitar la configuración del entrenamiento con las medidas organizativas adecuadas.

Preparación del entrenamiento e improvisación

La manera en que el entrenador intenta o puede conseguir los objetivos planificados depende, entre otros factores, de las posibilidades de espacio, numéricas y materiales, lugar de entrenamiento. Por lo general éstas son conocidas de antemano y se pueden organizar mentalmente con antelación.

No obstante, la lluvia, el calor, una tormenta súbita o una nevada pueden hacer que determinadas tareas previamente planificadas se vuelvan impracticables de forma inesperada.

El número de jugadores que se presentan a un entrenamiento cambia de un día a otro por efecto de enfermedades u otras causas. Normalmente estas modificaciones le son comunicadas al entrenador antes del inicio del entrenamiento.

A menudo ocurre que durante el entrenamiento un jugador tiene que abandonar por un tiempo su grupo por una lesión leve, para recibir tratamiento.

Y finalmente, tampoco se puede prever cuándo avanzará el entrenador una etapa y podrá plantear tareas nuevas o ampliadas, esto es, el momento en que los jugadores y él mismo habrán alcanzado un objetivo pedagógico.

Contenido del entrenamiento	Forma de entrenamiento	Tarea de entrenamiento
		<ul style="list-style-type: none"> - grupos de cuatro jugadores juegan contra cuatro defensores sobre una portería con portero neutral; - si hay gol o el balón sale por línea de fondo: saque del portero siempre sobre el jugador más retrasado del último equipo atacante; - si el portero detiene el balón: saque sobre un defensor que se desmarca para que éste atraviese en contraataque una de las dos porterías de banderines; - si el defensor logra este propósito: cambio de tarea de ambos equipos.
Combinación	Ejercicios	<p><i>Minutos 55 al 65</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - en dos grupos sobre una portería cada uno con portero; - dos jugadores juegan contra dos defensores en 2-2 sobre una portería, en ataques por oleadas; - si hay pérdida de balón en el campo: cambio de tarea de los dos equipos participantes; - remate a puerta después de carrera por detrás o jugada individual.
Entrenamiento del portero, centros desde la banda	Ejercicios	<p><i>Minutos 66 al 76</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - jugadores de campo en grupos de cuatro, señalados; cada grupo tiene que defender una vez contra los otros tres; los tres grupos atacantes se reparten de la siguiente forma: un jugador por la banda derecha y otro por la izquierda, fuera del área; dos delanteros en el área, delante de portería; seis atacantes delante de portería (contra cuatro defensores), y una pareja de jugadores en la otra mitad del terreno de juego, en 1-1 como punta de ataque de la defensa contra los centrales adelantados; - alternativamente centro desde la banda y tiro, centro desde la banda y tiro; - los centros desde la banda deben jugarse largos y dar al portero una oportunidad para la salida; - debe jugarse todo balón hasta que se produzca un remate (con rechace); - si el portero atrapa un centro desde la banda directamente en el aire, puede pasar el balón directamente a sus delanteros en punta con un lanzamiento largo, o bien a uno de sus defensores que se desmarque para que éste juegue el contraataque sobre la punta de ataque propia = 1 gol para la defensa; - cambio del portero y de los equipos después de cuatro rondas.
Juegos	Partidillo	<p><i>Minutos 77 al 90</i></p> <p>8:8 sobre dos porterías</p> <ul style="list-style-type: none"> - sin tareas ni posición especiales
Recuperación activa, carrera final	Ejercicios	<p><i>Minutos 91 al 100</i></p> <p>Carrera final suave durante algunos minutos;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ejercicios de estiramiento y relajación para la musculatura de las piernas (<i>stretching</i>).

canso largo. En el posterior transcurso del entrenamiento o de la competición este jugador estaría en un primer momento incapacitado para producir rendimientos deportivos destacables.

El músculo sin preparación, aún sin calentar, se puede comparar con una tira de goma fría, especialmente “susceptible de sufrir desgarros”. Un disparo a portería antes de tiempo, por ejemplo, puede originar rápidamente una distensión o incluso una rotura fibrilar. Esta lesión no tiene por qué percibirse inmediatamente después del tiro precipitado. A menudo el músculo se limita a crisparse, y la posterior carga continua lo fatigará de forma desproporcionadamente rápida, reduciendo su elasticidad. Las tareas de entrenamiento con una carga normal pueden sobrecargar después este músculo de forma imprevista, produciendo las lesiones en un momento posterior.

Las cargas máximas que un músculo es capaz de soportar dependen en gran medida de su estado de entrenamiento general. El músculo bien entrenado de un jugador profesional muestra por lo general mayor capacidad de resistencia que el de un jugador aficionado o juvenil.

El **entrenamiento** propiamente dicho tiene lugar en la sección principal de la unidad de entrenamiento. La estructuración más eficaz de esta sección principal se caracteriza por una alternancia constante entre tareas con una fatiga corporal elevada y ejercicios con carga escasa. Este cambio entre carga y recuperación tiene como efecto una mejor adecuación corporal a las elevadas cargas del juego y del entrenamiento, y va creando poco a poco una capacidad de recuperación más rápida después de fatigas máximas.

Un entrenamiento sin las importantes fases de recuperación o con descansos insuficientes “para tomar aliento” produciría rápidamente una fatiga general y vaciaría las reservas energéticas del cuerpo que aportan fuerza y resistencia al jugador en competición. Como secuelas, aparecerían dificultades de concentración, pérdida de interés, trastornos del comportamiento y una mayor facilidad para lesionarse.

En un estado de fatiga el aumento de rendimiento resulta imposible de alcanzar. Asimismo, los movimientos ya dominados, como las habilidades técnicas y los comportamientos tácticos, sufren una obstaculización persistente si la fatiga en el entrenamiento es inadecuada, y se ven acompañados de errores frecuentes, aparentemente inexplicables, incluso en tareas sencillas.

Todas las tareas de entrenamiento que plantean a los jugadores una fatiga máxima se han de ubicar al principio de la sección principal, cuando la musculatura está descansada y el jugador se entrena aún concentrado. No obstante, las cargas máximas pueden figurar como apartados de condición física (velocidad), técnicos o tácticos. Por ello, en el entrenamiento de niños y jóvenes ubicamos las tareas nuevas o complicadas en la primera parte. Las repeticiones y las tareas en el ámbito de la condición física para la mejora de la resistencia general (p. ej., un partidillo de conclusión libre, relajado) cierran la parte principal.

Ocurre a menudo que se descuida la etapa final de una sesión de entrenamiento, y que la fase de conclusión se toma en un sentido excesivamente literal.

De la misma forma que el cuerpo tiene que prepararse y calentarse en un primer momento para que pueda producir buenos rendimientos, importa también reposar de nuevo el organismo, fatigado y con los nervios excitados por el entrenamiento o el juego, dejarlo “enfriar”, por así decirlo, tanto orgánica como psíquicamente. Esta conclusión progresiva del desgaste corporal tiene como consecuencia que la recuperación y la restauración de la capacidad de rendimiento se producen de forma más rápida y saludable. Un cambio demasiado brusco entre una carga elevada y un reposo absoluto puede incluso dañar el sistema cardiocirculatorio.

Combinación

1ª tarea:

- grupos de dos jugadores combinan en ataques por oleadas contra un defensor situado a 20 m delante de la portería y su compañero, en la portería como portero;
- la combinación tiene lugar mediante cambio de posición “pase en horizontal – pase en diagonal”: si el jugador que lleva el balón es atacado, puede entrar en jugada individual o bien pasar en horizontal, desmarcarse en diagonal y recibir el pase en diagonal para un 2-1 a continuación;
- si hay pérdida de balón en el campo: cambio de tarea de ambas parejas de jugadores;
- ¿qué pareja consigue más goles (sólo se anotan después de combinación válida)?
 - a) el defensor, parcialmente activo, defiende sólo en una línea defensiva y no puede perseguir; remate a puerta después de superar al contrario con un máximo de tres toques de balón;
 - b) el contrario, parcialmente activo, sigue al jugador que se desmarca en diagonal: el pase en diagonal ofrece pocas expectativas: el jugador que recibe el pase regatea detrás de la pareja de jugadores hacia el espacio liberado para jugada individual y posterior 2-1 con remate a puerta;
 - c) el defensor defiende activamente; los atacantes tienen que decidirse por una de las dos posibilidades (junto con la jugada individual) para un 2-1 sobre una portería.

2ª tarea:

- cuatro jugadores juegan en 2-2 sobre dos porterías: dos jugadores atacan contra un defensor sobre la portería de éste, el 2º jugador defiende la portería como portero;
- combinación sólo mediante carrera por detrás del compañero que recibe el pase (carrera circular) para un 2-1 sobre una portería (jugada individual también posible);
- si hay pérdida de balón: cambio de tarea, después de pase al compañero desde la portería; un contrario tiene que retroceder como portero a su portería; de no ser así: golpe de castigo;
 - a) el defensor, parcialmente activo, impide la entrada hacia dentro, hacia portería, del atacante que recibe el pase: carrera por detrás del compañero y pase hacia la carrera de éste; a continuación juego libre para el remate a puerta;
 - b) el defensor, parcialmente activo, intenta interceptar un pase sobre el atacante que corre por detrás y deja libre de forma sorprendente la jugada individual hacia dentro;
 - c) el defensor, activo, juega como en competición para el juego libre, dentro de las posibilidades aprendidas de la carrera por detrás.

3ª tarea:

- dos jugadores juegan contra un defensor delante de la portería y un defensor en la portería, en un 2-1 + 1 sobre una portería;
- 10 m delante de la portería se marca una línea de contraataque, paralela a la línea de gol, de 15 m de ancho;
- combinación sólo mediante cesión, cesión amagada o jugada individual;
- si hay robo de balón de los defensores: se juega el balón más allá de la línea de contraataque y cambio de tarea de ambos equipos;
- si se anota gol, el equipo que lo consigue mantiene la posesión.

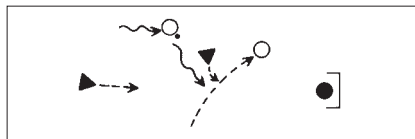


Figura 120.

4ª tarea:

- un grupo de dos jugadores combina en oleadas contra un defensor activo delante de una portería con portero, en 2-1;
- el 2º defensor inicia la persecución 5 m por detrás del hombre que lleva el balón para apoyar a su compañero (cambio de tarea a continuación);
- si hay pérdida de balón: cambio de tarea de las parejas participantes;
- ¿qué pareja consigue más goles al final? (fig. 120).

2 contra 2 en un espacio

Organización:

- grupo de seis jugadores con un balón en un espacio de juego delimitado de 15 x 20 (fig. 91).

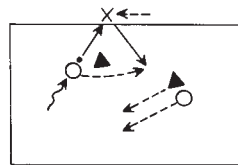


Figura 91.

x

1ª tarea:

MANTENER EL BALÓN

- dos jugadores mantienen el balón en las propias filas, dentro de un espacio delimitado, contra dos defensores;
- en las líneas de banda, por fuera del espacio de juego, juegan otros dos hombres neutrales, sólo con el jugador que lleva el balón y como "pared" con un único toque de balón;
- cambios de tarea múltiples de las tres parejas al cabo de un minuto;
- posesión del balón al cambiar = 1 punto;
- ¿qué pareja anota más puntos?

2ª tarea:

ASEGURAR EL BALÓN

- como en la 1ª tarea, aunque:
- jugadores distribuidos en el espacio en dos parejas, en 2 x 1-1;
- los neutrales juegan con tantos toques de balón como quieran, aunque no entre sí.

3ª tarea:

COMBINACIÓN

- como en la 1ª tarea, aunque:
- un jugador neutral juega como punto de recepción de pase por detrás de cada línea de fondo de 15 m;
- combinación desde un punto de recepción hasta el que juega en frente y vuelta atrás = 1 punto;
- los puntos de recepción juegan con tantos toques de balón como quieran;
- el cambio de tarea es ahora cada 3 minutos (3 x 3 minutos).

4ª tarea:

COMBINACIÓN

- como en la 1ª tarea, aunque:
- las líneas de fondo de 15 m marcadas como líneas de meta;
- juego en 2-2 desde una línea de meta atravesando la opuesta = 1 punto;

Consejos para la corrección:

MANTENER EL BALÓN

Conducción del balón lenta y tranquila hacia los espacios libres.

DISTRIBUCIÓN DEL ESPACIO

Aprovechar todo el espacio de juego combinando en espacios amplios.

COMBINACIÓN

Mantener contacto visual permanente con el compañero.

ASEGURAR EL BALÓN

Quitarse de encima al contrario con un engaño corporal.

ALEJARSE DEL HOMBRE QUE LLEVA EL BALÓN

Crear espacio de juego para que lo asegure el hombre que lleva el balón.

ASEGURAR EL BALÓN

Llevar el balón desde los espacios estrechos del borde del terreno hacia el medio.

ORGANIZACIÓN DEL ATAQUE

Combinar escalonados en profundidad.

ORGANIZACIÓN DEL ATAQUE

Buscar posibilidad de pase en profundidad y de sorpresa.

CUBRIR EL ESPACIO

Cubrir el espacio para el pase en profundidad hacia el punto de recepción y la espalda del compañero presionado.

COMBINACIÓN

Combinación con cambio de posición.

COMBINACIÓN

Juego rápido de paredes contra los defensores que cierran el paso.

Variación. 1^{er} paso

- mismo juego; sin embargo:
- todo balón pasado debe ser primero recibido y controlado antes de poder jugarlo de nuevo (exceptuando el tiro a puerta y el contraataque).

Correcciones:

TIRO A PUERTA

Tras el tiro con el empeine, seguir el balón algunos pasos en la dirección del tiro, como buscando un rechace.

Argumentación:

Se mejora automáticamente la posición de la pierna de apoyo, facilitando así el tiro a puerta colocado y bajo.



Figura 26. El jugador juega el balón delante de la pierna de apoyo y más con la cara interna (¡inclinación hacia atrás! ¡postura del pie!).

Diálogo sobre la corrección:

Entrenador: “¡Mira cómo lo hago! Cuando tiro a puerta, mi pierna derecha, ¿está detrás del balón o junto a él?”

Demostración del entrenador: “Pierna de apoyo junto al balón al tirar a puerta.”

Jugador: “Junto al balón.”

Entrenador: “Correcto, ¡ahora hazlo tú!”

Reproducción a cargo del jugador objeto de la corrección (varias veces), partiendo de la situación de juego y reanudando a continuación el juego con el “tiro a puerta”.

REGATE

Entrar llevando el balón con decisión en los espacios libres hacia la portería.

Los defensores tienen que correr hacia el hombre que lleva el balón, lo que hace posible un regate y un tiro a puerta más rápidos.

TIRO A PUERTA

Disparar a portería a partir de un ligero movimiento de giro.

La postura del pie para el tiro de empeine pleno es más fácil y más natural de ejecutar; el movimiento de giro puede transmitir un impulso añadido a la fuerza de tiro.



Figura 72. El defensor, de oscuro, marca al contrario de blanco en la dirección de la portería, tan de cerca que un pase sobre éste supondría un riesgo para la posesión del balón.

El defensor que marca se mueve siempre

- en el recorrido más corto hacia la portería,
- del lado del contrario cercano al balón, y
- en diagonal por detrás del contrario.

El jugador defiende el recorrido más corto hacia portería para que el contrario no pueda superarle con un arranque súbito.

Con su posición en el lado próximo al balón, el defensa evita que le supere un pase en profundidad con peligro de gol.

Situado en diagonal detrás de su contrario, el defensor puede seguir sin obstáculos el acontecer del juego y arrancar para defender delante de su contrario, sobre el recorrido más corto (directo), y para interceptar el balón enviado.

Cuanto más alejado se encuentra el balón respecto del contrario, pero también cuanto más se retira el propio contrario de la portería, tanto más relajadamente desempeña el defensor su tarea de cobertura, y en la misma medida puede ocuparse además, sin peligro aunque provisionalmente, de tareas defensivas de cobertura del espacio. Lo importante para él es la capacidad de alcanzar al contrario a su debido momento, esto es, cuando controla la pelota, o la de impedir una posibilidad de ataque del equipo contrario con peligro de gol.

Cerrar el paso a un contrario

Si el jugador contrario se encuentra ya en posesión del balón, un ataque impetuoso sobre el balón tendría pocas posibilidades de éxito. El contrario que lleva el balón podría, con un sencillo movimiento de engaño, dejar al defensor corriendo en el vacío, superándolo así.

Correcciones:**DESMARQUE**

Pedir el pase en contacto visual con el jugador que lleva el balón.

Argumentación:

Puede darse un entendimiento entre ambos jugadores acerca de sus intenciones; de esta forma se facilita un pase rápido y colocado, con tiempo para asegurar el balón recibido.



Figura 51. El atacante de blanco se aleja corriendo sin mirar el balón. De esta forma no puede recibir el pase ni seguir lo que acontece en torno al balón, y tampoco colaborar si se necesita su ayuda.

Diálogo sobre la corrección:

El entrenador cambia en sus posiciones al jugador que se desmarca, el destinatario de la corrección, con el compañero que lleva el balón.

Entrenador (al jugador objeto de la corrección): “¿Puedes pasar ahora a tu compañero?”

Jugador: “No.”

Entrenador: “¿Porqué no?”

Jugador: “Porque me da la espalda, no le puedo ver.”

Entrenador: “Ahora indícale hacia dónde tiene que desmarcarse, para que le puedas pasar el balón.”

Demostración a cargo del jugador objeto de la corrección, con su compañero, hasta dominar el “desmarque de forma que ambos jugadores puedan verse”.

Entrenador: “Bien; ¿por qué ahora puedes pasarle?”

Jugador: “Porque ahora puedo ver hacia dónde corre.”

Entrenador: “Correcto; tienes que tener esto siempre en cuenta si quieres tener el balón. Y ahora, hazlo igual de bien y en la misma situación.”

Reproducción a cargo del jugador objeto de la corrección después de que él y el compañero hayan adoptado las posiciones originarias: “desmarque con contacto visual” y reanudación del juego.

ASEGURAR EL BALÓN

Recibir y controlar el balón con rapidez, alejándolo de la dirección de ataque del contrario, a un lado.

ASEGURAR EL BALÓN

En la recepción y el control del balón enviar al contrario, en la medida de lo posible, hacia una dirección falsa mediante un engaño corporal.

Se gana tiempo y espacio para controlar el balón con seguridad, pues el contrario tiene que reaccionar primero ante el cambio de dirección.

El jugador que recibe el pase puede escaparse más rápidamente del contrario que le persigue y controlar el balón, porque el engaño prolonga el tiempo de reacción del contrario.

Prefacio

Desde la temprana eliminación de la selección nacional alemana en el Mundial de 1998, un amplio sector de la opinión pública, tanto expertos como aficionados, se queja con expresiones similares de un fenómeno que ya se dejaba entrever hace muchos años, aunque para tranquilidad general había quedado oculto a corto plazo por el brillo de los éxitos conseguidos por los equipos alemanes, tanto clubes como selección: una pérdida creciente de calidad en el fútbol base alemán. El clamor por “organizadores de juego”, “jugadores creativos” y delanteros se escucha por todas partes. Si bien durante largo tiempo se atribuyó la causa a una evolución del juego en la dirección de una mayor velocidad y capacidad física, hoy los equipos y asociaciones, y la Federación Alemana como cabeza rectora visible, discuten las más variadas posibilidades de obtener una formación deportiva más eficaz e intensiva en el fútbol base en Alemania, y ello no sólo con la vista puesta en la pretendida organización del Campeonato Mundial en el propio país. Se exigen concepciones y estrategias nuevas. No obstante, no oímos decir nada sobre el análisis serio de las causas. Los métodos y pasos de eficacia duradera que ataquen el verdadero núcleo de los problemas y puedan efectuar una inversión progresiva de esta tendencia, desagradable no sólo para los actores del deporte, sólo pueden desarrollarse sobre la base de un análisis exhaustivo de los problemas actuales en el fútbol base.

El entrenamiento de niños y jóvenes debería concebirse en todo momento como un objetivo a largo plazo. La ciencia del deporte, y sobre todo la psicología evolutiva, nos han hecho ver desde hace tiempo que las capacidades motoras, mentales, psíquicas y sociales que distinguen en último grado al buen futbolista dependen, en cuanto a su asentamiento y calidad, en gran medida de que las condiciones de aprendizaje en la infancia y la juventud hayan sido favorables y adecuadas a la edad. Las carencias de estas etapas limitan claramente el rendimiento en años posteriores.

El fútbol, y por tanto el jugador individual, debe entenderse como un componente del conjunto de nuestra vida social. Los futbolistas jóvenes y muy jóvenes son niños en nuestra vida cotidiana. Esta sociedad, la vida de los niños y jóvenes y su posición respecto de las cosas de la vida han sufrido cambios en las últimas décadas. El auge de la economía y de la construcción, y el creciente bienestar, han cercenado oportunidades de aprendizaje importantes para la evolución deportiva, pero también para la evolución global de la personalidad; los jóvenes de antaño podían, en efecto, adquirir libre y despreocupadamente numerosas capacidades motoras, mentales y también sociales sin el constante “influjo” de los adultos. Bajo el influjo de una sociedad que gira marcadamente hacia el individualismo y modifica el entramado de valores sociales hasta ahora vigentes, en los niños y jóvenes de nuestros días se despiertan y se instalan nuevos deseos, necesidades e intereses. En nuestra sociedad se ha pasado a valorar el éxito como la única referencia de toda actividad.

Sin embargo, bajo el dictado de las expectativas de éxito de nuestro entorno es casi imposible llevar a cabo un entrenamiento organizado a largo plazo, de forma apropiada para el niño, y orientado hacia la evolución y el nivel de rendimiento de cada uno de los jóvenes jugadores. Dada nuestra compulsión por el éxito rápido, con orientaciones y esquemas tácticos suministrados constantemente por los adultos, se pierden necesariamente algunas condiciones del aprendizaje propias de la edad e importantes para el desarrollo de niños y jóvenes, como p. ej. las oportunidades múltiples y extensas de

*Correcciones:***JUEGO DE CONJUNTO**

Jugar con la cara interna del pie hacia el pie del compañero.

PASE (entrega)

Pasar el balón junto a la pierna de apoyo.

PASE (entrega)

Tensor la articulación del pie, de forma que éste no se mueva con el contacto del balón.

Argumentación:

Se puede controlar o circular el balón con más rapidez, antes de que un defensor inicie el acoso; de esta forma se asegura el juego combinatorio.

Se garantiza una transmisión óptima de la fuerza de tiro sobre el balón; de esta forma jugamos el balón en la dirección deseada y con mayor precisión.

Evitamos los movimientos contrarios del pie al efectuar el pase, con lo cual obtenemos una mayor precisión.

Variación. 1^{er} paso

- mismo juego, aunque añadimos:
- sólo se puede marcar gol después de un pase horizontal o hacia atrás, con tiro directo o rechace.

*Correcciones:***JUEGO POR LAS BANDAS**

Desmarcarse alrededor del jugador que lleva el balón, por detrás y hacia fuera.

Argumentación:

El juego de ataque se desplaza a la banda y puede avanzar rápidamente hasta la línea de fondo; de esta forma se pueden lanzar pases con peligro en horizontal y hacia atrás.



Figura 23. El jugador de blanco corre demasiado cerca hacia la zona defensiva del contrario y no puede recibir un pase.

como contrario, le cierra el paso e intenta impedir que entre y atraviese la portería con el balón en los pies;

- el delantero intenta atravesar la portería con el balón en los pies = 1 gol;
- un 2º jugador inicia la persecución después del pase con 5 m de desventaja respecto del delantero, para apoyar a su compañero en defensa; a continuación, cambio de tarea de ambos;
- si hay robo de balón de un defensor: si éste pasa por la portería con el balón en los pies = 1 gol;
- después de 10 ataques, cambio de tarea en círculo de todos los jugadores;
- ¿quién consigue más goles después de 3 x 10 ataques? (fig. 124).

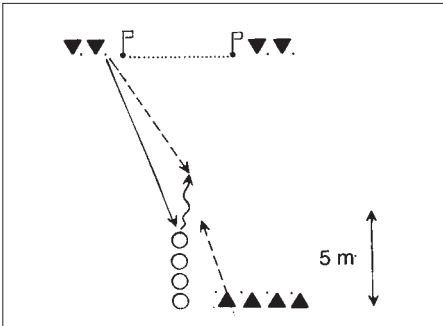


Figura 124.

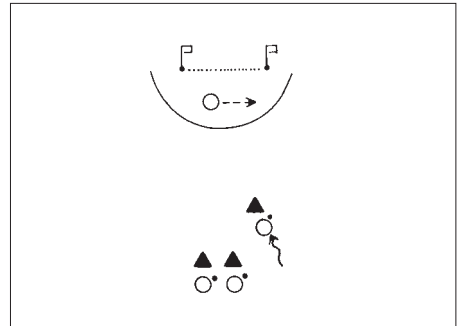


Figura 125.

3ª tarea:

- un delantero regatea sobre un defensor en 1-1 sobre una portería de banderines de 2 m de ancho situada a 15 m de distancia;
- delante de la portería, en un semicírculo de 4 m de diámetro, se sitúa un 2º atacante para recibir el pase del compañero que lleva el balón;
- jugada individual a través de la portería o bien pase al 2º atacante en el semicírculo con regate de éste a través de la portería = 1 gol para los atacantes;
- cualquier robo de balón del defensor = 1 gol para el defensor;
- después de 10 ataques las tareas cambian en círculo;
- ¿quién consigue más goles? (fig. 125).

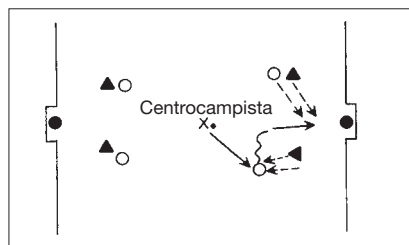


Figura 126.

4ª tarea:

- un centrocampista distribuidor de juego se desplaza desde el medio del campo, entre dos porterías con un portero en cada una, alternativamente hacia dos delanteros situados delante de una portería;
- cada delantero juega contra un defensor que marca al hombre, en 2 x 1-1;
- combinación de los delanteros para rematar sobre una portería, a continuación saque del portero hacia el centrocampista y pase de éste hacia un delantero situado ante la otra portería;
- pase del balón en disputa del defensor al portero/centrocampista = 1 "gol en defensa";
- el centrocampista no interviene en el juego de ataque (fig. 126).

Ejemplo: “triangulación 2-1” (fig. 12).

El defensor parcialmente activo ataca al jugador que lleva el balón solamente dirigiéndose hacia él.

El defensor parcialmente activo ejecuta fielmente la tarea encomendada, aunque por el planteamiento de la tarea sabe con antelación cómo se comportará el otro jugador. En competición no se conocen previamente las acciones del atacante. Aquí el defensor no sabe con antelación si el jugador que lleva el balón va a jugar una pared, o si va a regatearle y desbordarle en solitario.

Sólo el defensor “activo” es enteramente “libre” en su comportamiento. Su juego no está fijado por instrucciones unilaterales de su forma de comportamiento.



Figura 12. La pared no da al contrario la oportunidad de robar el balón en el uno contra uno.

Ejemplo: “triangulación 2-1” (fig. 12).

El defensor activo puede intentar, al igual que en competición, impedir la irrupción de ambos atacantes según su propio criterio.

Ahora el jugador que lleva el balón no tiene que jugar el pase obligatoriamente; puede buscar también la jugada individual dependiendo del comportamiento defensivo del contrario. Asimismo, el compañero que actúa como apoyo debe contar con la posibilidad de no proseguir con la pared iniciada y conducir el balón por su cuenta, pues el defensor activo puede haber previsto e impedido el pase de vuelta directo.

El grado de dificultad de las formas de juego depende en primer lugar de las relaciones numéricas planteadas entre los jugadores. Al contrario de lo que ocurre en los partidillos, en los cuales el resultado final en goles o puntos excluye el comportamiento defensivo pasivo o parcialmente activo, esto es, fijado de antemano, el comportamiento de los contrarios en las formas de juego y de ejercicio se puede variar y, con ello, elevar o disminuir las exigencias de rendimiento. Las dimensiones del terreno de juego tienen su importancia dentro de estas posibilidades de variación. Cuanto más pequeño sea el terreno de juego determinado, más fácil resultará la labor de los defensores y más difícil la de los atacantes, los jugadores que llevan el balón.

3. La pubertad

3.1. El crecimiento en sentido longitudinal (1ª fase puberal; alevines e infantiles, 12-14 años de edad)

El crecimiento longitudinal es la etapa de inseguridad psíquica general.

El crecimiento acelerado de manos y pies, brazos y piernas, así como de la estructura ósea, acarrea a los jóvenes considerables problemas en el ámbito de las destrezas técnicas.

Las pautas de comportamiento típicas de la edad son:

- pérdida de confianza en sí mismo,**
- hipersensibilidad,**
- oscilaciones del estado de ánimo,**
- cambios de interés pronunciados,**
- comportamiento imprevisible,**
- pulsión exagerada de búsqueda de reconocimiento por parte del entorno.**

La pubertad se considera generalmente como la etapa crítica de la edad del desarrollo. Como promedio se señalan a los 12 –13 años de edad para el inicio de estos cambios corporales y psíquicos. Las chicas pasan por su desarrollo puberal con 1 ó 2 años de antelación.

Sin embargo, los procesos de desarrollo de la pubertad comienzan a edades muy diferentes según los individuos. En compañeros de edad del mismo sexo se pueden constatar a veces desajustes temporales de entre 1 y 2 años. En estos casos, hablamos de desarrollos precoces y tardíos.

Esta aceleración del crecimiento en la pubertad afecta en primer lugar la estructura ósea. Ciertamente, en esta etapa del llamado crecimiento longitudinal (1ª fase puberal) los músculos y los órganos crecen también, pero ello tiene lugar con posterioridad. Nos referimos a este segundo momento como la etapa del relleno corporal (2ª fase puberal), que se inicia por lo general entre 12 y 15 meses después de comenzar el crecimiento longitudinal.

Pocos meses después de comenzar los primeros cambios puberales se puede percibir ya la disarmonía de la apariencia corporal. El tamaño de pies y manos y la longitud de brazos y piernas parecen excesivos en relación con las dimensiones del tronco.

Con la aceleración del crecimiento se inicia además la maduración sexual, que ejerce un estímulo fundamental sobre el desarrollo corporal y psíquico del joven.

4. Sobre el entrenamiento en la pubertad

4.1. El entrenamiento de infantiles (12-14 años de edad)

Apariencia corporal

- Crecimiento acelerado de la estructura ósea
- Desequilibrio corporal entre el tronco y las extremidades

Formas de comportamiento típicas de la edad

- Problemas de coordinación, perturbación de las habilidades motoras
- Inicio de la maduración sexual
- Inseguridad psíquica general
- Pérdida de la confianza en sí mismo
- Sensibilidad acentuada
- Carácter desequilibrado, con oscilaciones frecuentes del estado anímico
- Orientación egocéntrica del pensamiento y la sensibilidad
- Pulsión intensa por el reconocimiento y la consideración
- Relación incómoda con los adultos, inseguridad respecto de los papeles sociales

ENTRENAMIENTO DE PROFUNDIZACIÓN:

(véase pág. 38)

—Época de profundización y perfeccionamiento—

Contenidos del entrenamiento

- Repetición de fundamentos tácticos generales: carrera libre, distribución del espacio, juego de conjunto, comportamiento en el uno contra uno
- Ampliación de los conocimientos tácticos (experiencias de juego) y del comportamiento táctico: cambio de posición, formas de combinación

Formas del entrenamiento

- Partidillos con directrices tácticas
- Formas de juego que motiven
- Juegos de patio y carreras (juegos de motivación)

Contenidos del entrenamiento

Con la aparición de los cambios de la maduración y crecimiento puberales comienzan para el joven su fase de desarrollo más difícil. El crecimiento longitudinal acelerado conlleva durante un período problemas serios en el ámbito de la coordinación (técnica). Por ello, el aprendizaje básico de las habilidades técnicas debe estar concluido por ente-