

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA. CIENFUEGOS.

TRABAJO DE DIPLOMA.

Propuesta de una Batería de Ejercicios Técnico-Tácticos para el Equipo de Fútbol Sala de Cienfuegos.

Autor: Danaíl Herrera Rodríguez.



Tutor: Lic. Camilo Araújo Martínez.

Cienfuegos 2008.



Facultad de Cultura Física.
Cienfuegos.

Hago constar que el presente trabajo, fue realizado en la Facultad de Cultura Física de Cienfuegos, como parte de la culminación de los trabajos en la especialidad de Cultura Física; autorizado a que el mismo sea utilizado por la institución para los fines que estime conveniente, tanto de forma parcial como total, además que no podrá ser presentado en eventos, ni publicados, sin aprobación de la facultad.

Firma del autor.

Los abajo firmantes certificamos que el trabajo ha sido revisado según acuerdo de la dirección de nuestro centro y el mismo cumple los requisitos que debe tener un trabajo de esta envergadura, referido a la temática señalada.

Informatización Científico – Técnica.
Nombres y Apellidos. Firma.

Computación
Nombres y Apellidos. Firma.

Dedicatoria

A mi mama, mi abuela y a mi esposa.

Agradecimientos

A todo aquel que contribuyó de una forma u otra en mi formación profesional, a mi tutor Camilo Araujo y Nicolás González por su colaboración, a toda mi familia por su ayuda y comprensión.

Pensamiento

Con el desarrollo de nuestra economía, la aplicación de la técnica, el desarrollo de un deporte sano y además, el desarrollo de un espíritu entero cada vez más heroico, cada vez más firme, nuestra Patria cosechará en el terreno del deporte grandes éxitos...”

Fidel Castro Ruz

Resumen.

Esta investigación tiene como fin aportar la mayor cantidad de información posible a la preparación del equipo de fútbol sala en Cienfuegos, mediante la elaboración de una batería de ejercicios destinados al mejoramiento técnico y táctico del conjunto. Se realizó mediante encuesta y observaciones al último equipo que nos representó en el campeonato nacional (11 jugadores seleccionados de nuestra provincia), un análisis donde se reflejara el comportamiento de los indicadores mencionados, llegando a la conclusión entre todos los involucrados la necesidad de que exista un documento que pueda servir de ayuda o material de consulta a entrenadores y todo aquel que se motive en este deporte, como una forma de contribuir sencilla y práctica a la creación de bibliografía carente hasta el momento en nuestra provincia.

I. INTRODUCCION

1. 1 Introducción

El fútbol es un deporte que se juega en cada rincón del planeta; conocido por el deporte de las multitudes por la extraordinaria forma de concentrar la atención de gran numero de personas, ciudades, regiones y países enteros, que siguen cada jugada y resultad de partidos, como es el caso cuando llega el mundial, organizado por la FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE FÚTBOL AMATEUR (FIFA) segunda competencia deportiva mas importante del mundo.

Fútbol, es mucho mas que golpear un balón, es amor, es pasión; sin embargo existen varias formas de jugarlo si hablamos de este como juego y no como deporte, tal es así que en la primera mitad de el siglo pasado surge el fútbol de salón, juego o deporte en que intervienen 5 jugadores, con la posibilidad de participar mas en las acciones dentro de la cancha aprovechando las dimensiones porterías e instalaciones en general de el balonmano.

Sobre el fútbol sala precisamente esta centrada la atención de este trabajo.

La practica de este deporte crece cada día mas en nuestro país llegando incluso a participar en los campeonatos mundiales de esta disciplina y obteniendo lugares significativos en el área de la CONCACAF. La provincia de Cienfuegos cuenta con un movimiento amplio y alegre en el futsal. La organización de competencias en este territorio es hoy en día un espectáculo para le afición de la familia del fútbol. Campeonatos municipales que concentran hasta 300 jugadores, copas de verano y provinciales son las bases del equipo que representa a esta provincia en eventos nacionales, además de atletas que provienen del fútbol 11.

Sin duda se ha vuelto imprescindible para la comisión provincial del fútbol en Cienfuegos las atenciones que este deporte merece, ya sea desde la base hasta nuestro principal equipo, conjunto que careció durante mucho tiempo de una dirección con el nivel profesional a la altura de los jugadores y de las competiciones en las que se involucraba.

Esto creo la presencia de varios factores que atentaban contra los resultados que en los inicios parecían no tan difíciles de alcanzarlos.

Después de tomar la dirección un director con experiencia en el fútbol quedaba la tarea de realizar un estudio para conocer el nivel técnico-táctico de nuestro equipo, el cual se esperaba estuviese por debajo de las posibilidades que cada uno de los que conocemos las características de este conjunto aspiraba para un futuro.

1.2 Problema científico

Necesidad de incorporar un programa de ejercicios técnicos tácticos al entrenamiento del equipo de futsal de Cienfuegos para la obtención de mejores resultados competitivos.

1.3 Fundamentación del problema

El alto rendimiento es la máxima expresión del deporte, llevarlo a grandes competencias y lograr el más significativo resultado implica la conjugación de varios factores los cuales se muestran imprescindibles a tener en cuenta a la hora de planificar el trabajo con un equipo, dígase plan de entrenamiento y demás componentes. El aspecto físico, psicológico, test pedagógico, táctico, técnico principalmente estos, son la columna vertebral de una preparación fuerte, seria y rigurosa de atletas y equipos que durante ciclos de entrenamientos vemos dar y explotar de si el máximo aprovechamiento de habilidades y capacidades para obtener un resultado final.

Debido a lo expuesto anteriormente, corroborado por encuestas a los atletas y al entrenador actual del equipo, constituye una necesidad el estudio de esta materia y elevar el conocimiento de los involucrados en este deporte en la provincia, mediante este trabajo, por lo novedoso que se muestra el mismo, específicamente los aspectos técnicos y tácticos.

1.4 Idea a defender

Los ejercicios basados en el mejoramiento del equipo de Cienfuegos aumentaran las habilidades técnico-tácticas y eficacia del conjunto.

1.5 Objetivo general

Valorar una batería de ejercicios técnico- táctico a incorporar en el entrenamiento del equipo de futsal de Cienfuegos.

Objetivos específicos.

1. Conocer el nivel técnico táctico del equipo de Cienfuegos.
2. Diseñar una batería ejercicios para mejorar las habilidades técnico-tácticas de los jugadores del equipo de futsal de Cienfuegos.
3. Conocer los principales sistemas de juego en el fútbol sala
4. Consultar la propuesta de ejercicios con especialistas en el tema

1. 6 Variables

Variable independiente

Los ejercicios basados en el mejoramiento técnico-táctico del equipo de Cienfuegos.

Variable dependiente.

Aumento de las habilidades técnico- tácticas y eficacia de las mismas.

Variables contaminantes.

- ❖ Horario de entrenamiento.
- ❖ Lugar de entrenamiento.

II. Desarrollo.

2.1 Resumen bibliográfico.

2.1.1 Origen y desarrollo del fútbol sala.

El nacimiento del futsal se remonta al principio de los años treinta. Concretamente a los años treinta y tres Carlos Serlani, en Uruguay escribió las primeras reglas del juego dentro de la llamada “ FEDERACIÓN SUDAMERICANA DE ASOCIACIONES CRISTIANA SDE JOVENES” (ACJ). Después de vencer a Uruguay en 1930 en el primer campeonato del mundo de fútbol se destaca una ficción desbordante por jugar un balón con los pies . Como intento de aprovechar este entusiasmo en los niños de La A.C.J. y de lograr que pudiera jugarse durante todo el año se tomó una pelota de béisbol y dos banquillos como portería y en un lugar cerrado se comenzó a jugar. Poco a poco se fue haciendo necesario encontrar un balón más satisfactorio que no botase mucho y diera mas agilidad al juego. Con el tiempo se confeccionaron las reglas, basándose en la unificación de algunos contenidos de los reglamentos del baloncesto el polo acuático además de incorporar a elementos que habían surgido en el transcurso de la propia práctica del juego. Mas adelante el juego fue tomando vida propia y los jóvenes que formaban parte de esta asociación A.C.J. procedentes de diversos países del continente americano lo fueron extendiendo a sus propias naciones.

No es menos cierto que el Futsal nació en Uruguay, pero su mayor difusión y incursión fue en Brasil hacia el año 1936 y es válido señalar la aportación de personajes tan importantes en este deporte como J.C. Seriani y F.C. Tulussi.

En 1946 Brasil elabora su primer Reglamento mediante el trabajo de: Ciro Fontau, Asdrúbal Monteiro y Adilson Kilmar.

En 1955, se constituye y legaliza las Federaciones de Sao Paulo, Río de Janeiro y Minas Gerais, no es hasta 1960 que se crea la Confederación Sudamericana de Fútbol sala.

En 1971 se crea la Federación Internacional de Fútbol sala (FI-FUSA), se fija su sede en Sao Paulo en Brasil y uno de sus fundadores y primer presidente fue Joao Havelange y se fija en el artículo Nº 48 de los estatutos de (FI-FUSA) que el equipo que quede campeón del mundo se le otorgará el trofeo JOAO HAVELANGE.

El Fútbol Salsa extiende su práctica por países como Paraguay, Argentina y Uruguay y luego entra en Europa, Asia y Oceanía, siendo España, Japón y Australia las naciones que lo absorben con mayor rapidez. Hoy está representada por países de los cinco continentes. En 1985 se constituyó la UNION EUROPEA D FUTBOL SALA coincidiendo con el Mundial que se jugó en España en esa misma fecha.

Precisamente España es uno de los países que más ha desarrollado el futsal, a pesar de llevar un camino tortuoso siempre cargado de problemas e incomprensiones.

En un principio todos los clubes y personas del futsal formaban un subcomité que estaba que estaba integrado a la federación española de fútbol (FEF).

Por falta de atención a esta surgieron ciertas diferencias y desacuerdos ya que algunos exigen la total independencia de la (FEF), llegando incluso a tomar planos judiciales.

De cualquier forma, el único deseo de todo aquel que ama el futsal es que sea uno e independiente como un deporte con entidad y autonomía propia para que pueda ir desarrollándose con la personalidad, carácter y fuerza que le corresponde.

2.1.2 Reglas principales del futsal.

La superficie del juego

Dimensiones

La superficie de juego será rectangular y su longitud será siempre mayor que su anchura.

Longitud: mínimo 25 m

máximo 42 m

Anchura: mínimo 15 m

máximo 25 m

Partidos internacionales

Longitud: mínimo 38 m

máximo 42 m

Anchura: mínimo 18 m

máximo 25 m

El balón

Propiedades y medidas

El balón:

- será esférico,
- será de cuero u otro material adecuado,
- tendrá una circunferencia mínima de 62 cm y máxima de 64 cm,
- tendrá un peso superior a 400 g e inferior a 440 g al comienzo del

Partido,

- tendrá una presión equivalente a 0.4 – 0.6 atmósferas (400– 600 g/cm²) al nivel del mar

El número de jugadores

El partido lo disputarán dos equipos formados por un máximo de 5 jugadores cada uno, uno de los cuales jugará como guardameta.

Procedimiento de sustitución

En cualquier partido de una competición oficial organizada por la FIFA, una confederación o una asociación miembro podrá haber sustitutos. El número máximo permitido de sustitutos es de siete. Se permitirá un número ilimitado de sustituciones durante el partido. Un jugador que ha sido reemplazado podrá reingresar en la superficie de juego sustituyendo a otro jugador. Una sustitución puede realizarse siempre, esté o no el balón en juego, si se observan las siguientes disposiciones:

- El jugador sale de la superficie de juego por la zona de sustituciones de su propio equipo.
- El jugador entra en la superficie de juego por la zona de sustituciones y únicamente cuando el jugador que sale ha traspasado completamente la línea de banda.
- Un sustituto se somete a la autoridad y jurisdicción de los árbitros, sea o no sea llamado a participar en el encuentro.
- La sustitución se completa cuando el sustituto entra en la superficie de juego, momento en el que se convierte en jugador, mientras que el jugador a quien reemplaza deja de serlo.

El guardameta podrá cambiar su puesto con cualquier otro jugador.

Infracciones / sanciones

Si un sustituto entra en la superficie de juego antes de que haya salido el jugador que sustituirá:

- Se interrumpirá el juego.
- Se ordenará al jugador por sustituir abandonar la superficie de juego.
- Se sancionará al sustituto con tarjeta amarilla y se le ordenará que salga de la superficie de juego para cumplir el procedimiento de sustitución ,• se reanudará el juego con un tiro libre indirecto en favor del equipo contrario en el lugar donde estaba el balón cuando se interrumpió el juego*. Si, en una sustitución, un sustituto entra en la superficie de juego o el jugador que sustituirá sale de ésta por un lugar que no sea la zona de sustituciones de su propio equipo:
 - Se interrumpirá el juego;
 - Se sancionará al infractor con la tarjeta amarilla y se le ordenará que salga de la superficie de juego para cumplir el procedimiento de sustitución;• se reanudará el juego con un tiro libre indirecto en favor del equipo contrario en el lugar donde estaba el balón cuando se interrumpió el juego*.

Decisiones

1. Se requieren 5 jugadores por equipo para poder iniciar un partido.

2. En caso de expulsión de varios jugadores, se suspenderá el partido si en la superficie de juego quedan menos de tres jugadores en uno o ambos equipos (incluido el guardameta).

3. Un funcionario oficial del equipo podrá impartir instrucciones tácticas a los jugadores durante el partido. Los funcionarios oficiales deberán evitar estorbar los movimientos de los jugadores y árbitros, comportándose de forma correcta.

El equipamiento de los jugadores

Seguridad

Los jugadores no utilizarán ningún equipamiento ni llevarán ningún objeto que sea peligroso para ellos mismos o para los demás jugadores (incluido cualquier tipo de joyas).

Guardametas

- El guardameta podrá utilizar pantalones largos.
- Cada guardameta vestirá colores que lo diferencien de los demás jugadores y de los árbitros.
- Un jugador de campo sustituye al guardameta, deberá llevar el número dorsal que le corresponde en una camiseta de guardameta.

El arbitro

La autoridad del árbitro

Cada partido será controlado por un árbitro, quien tendrá la autoridad total para hacer cumplir las Reglas de Juego en el partido para el que ha sido nombrado, desde el momento en que entra en la instalación donde se encuentra la superficie de juego hasta que la abandona.

Poderes y deberes

El árbitro:

- Hará cumplir las Reglas de Juego.
- Permitirá que el juego continúe si el equipo contra el cual se ha cometido una infracción se beneficia de una ventaja, y sancionará la infracción cometida inicialmente si la ventaja prevista no es tal.
- Tomará nota e informará a las autoridades competentes de todos los incidentes ocurridos antes, durante y después del partido, así como de las medidas disciplinarias tomadas contra jugadores o funcionarios oficiales de los equipos.
- Actuará como cronometrador en caso de que este oficial no esté presente.
- Interrumpirá, suspenderá o finalizará el partido cuando lo juzgue oportuno, en caso de contravención a las Reglas de Juego.
- Interrumpirá, suspenderá o finalizará el partido por cualquier tipo de interferencia externa.
- Tomará medidas disciplinarias contra jugadores que cometan infracciones merecedoras de amonestación o expulsión.
- Tomará medidas contra los funcionarios oficiales de los equipos que no se comporten de forma correcta y podrá, si lo juzga necesario, expulsarlos de la superficie de juego y sus alrededores.

- No permitirá que personas no autorizadas entren en la superficie de juego.
- Interrumpirá el juego si juzga que algún jugador ha sufrido una lesión grave, y ordenará trasladarlo fuera de la superficie de juego.
- Si juzga que está lesionado levemente, permitirá que el juego continúe hasta que el balón esté fuera del juego.
- Se asegurará que los balones utilizados correspondan a las exigencias de la Regla 2.
- Castigará la infracción más grave cuando un jugador comete más de una infracción, al mismo tiempo.

Decisiones del árbitro

Las decisiones del árbitro sobre hechos relacionados con el juego son definitivas.

El árbitro y el segundo árbitro podrán modificar una decisión únicamente si se dan cuenta de que es incorrecta, si lo juzgan necesario, siempre que no se haya reanudado el juego o haya terminado el partido.

Decisiones

1. Si el árbitro y el segundo árbitro señalan simultáneamente una infracción y hay desacuerdo en cuanto a qué equipo favorece la decisión, prevalecerá la decisión del árbitro.
2. El árbitro y el segundo árbitro podrán imponer una amonestación o una expulsión, pero, si existe un desacuerdo entre ellos, prevalecerá la decisión del árbitro.

Duración del partido**Períodos de juego**

El partido durará dos tiempos iguales de 20 minutos cada uno.

El cronometraje lo hará un cronometrador, cuyas funciones están especificadas en la Regla 7.

La duración de cada período podrá prolongarse a fin de permitir la ejecución de un tiro penal o un tiro libre directo contra un equipo que ha cometido más de cinco faltas acumuladas.

Tiempo muerto

Los equipos tienen derecho a un minuto de tiempo muerto en cada uno de los períodos.

Se deberán respetar las siguientes disposiciones:

- Los oficiales de los equipos están autorizados a solicitar un minuto de tiempo muerto al cronometrador.
- El minuto de tiempo muerto se concederá únicamente cuando el equipo solicitante esté en posesión del balón.
- El cronometrador concederá el tiempo muerto cuando el balón esté fuera del juego, utilizando un silbato o una señal acústica diferente de las usadas por los árbitros.

- Durante el tiempo muerto, los sustitutos deben permanecer en el exterior de la superficie de juego. La sustitución de jugadores sólo es posible al término del tiempo muerto. Igualmente, no se permitirá que un oficial imparta instrucciones en la superficie de juego.
- Si un equipo no solicita el tiempo muerto que le corresponde en el primer período, seguirá disfrutando únicamente de un minuto de tiempo muerto en el segundo período.

El inicio y la reanudación del juego.

Procedimiento

- Todos los jugadores deben encontrarse en su propio campo.
- Los jugadores del equipo contrario a aquél que efectúa el saque de salida deberán encontrarse al menos a 3 metros del balón hasta que esté en juego.
- El balón estará inmóvil en el punto central.
- El árbitro dará la señal.
- El balón entrará en juego en el momento en que sea golpeado y se mueva hacia delante.
- El ejecutor del saque no podrá tocar el balón por segunda vez antes de que no sea tocado por otro jugador. Después de que un equipo marque un gol, el equipo contrario efectuará el saque de salida.

Balón al suelo

El balón al suelo es una forma de reanudar el juego después de una interrupción temporal necesaria, siempre que el balón esté en juego y no haya sobrepasado ni las líneas de banda ni las de meta a causa de cualquier incidente no mencionado en las Reglas de Juego.

Procedimiento

Uno de los árbitros dejará caer el balón en el lugar donde se hallaba cuando se interrumpió el juego*.

Infracciones/Sanciones

En caso de que el ejecutor del saque toque el balón por segunda vez antes de que sea jugado por otro jugador:

- Se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción. Para cualquier otra contravención del procedimiento de saque de salida, se repetirá el saque de salida.

Circunstancias especiales

Un tiro libre concedido al equipo defensor en su área penal podrá ser lanzado desde cualquier parte de dicha área. Un tiro libre indirecto concedido al equipo atacante en el área penal adversaria será lanzado desde la línea del área penal en el punto más cercano al lugar donde ocurrió la infracción. Un balón al suelo para reanudar el partido, después de que el juego haya sido interrumpido temporalmente dentro del área penal, será ejecutado en la línea del área penal en el punto más cercano al lugar donde se encontraba el balón cuando se detuvo el juego.

El balón en juego o fuera de juego.

Decisiones

1. Si se juega en superficies techadas y el balón golpea el techo, se reanudará el juego con un saque de banda que ejecutarán los adversarios del último equipo que tocó el balón. El saque de banda se efectuará en el punto de la línea de banda más próximo al lugar en el suelo equivalente al lugar donde el balón tocó el techo.
2. La altura mínima libre en las superficies techadas se establecerá en el reglamento de competición, pero será como mínimo de 4 metros.

Gol marcado

Se habrá marcado un gol cuando el balón haya traspasado totalmente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño, sin que haya sido llevado, lanzado o golpeado intencionadamente con la mano o el brazo por cualquier jugador del equipo atacante, incluido el guardameta, y siempre que el equipo anotador no haya contravenido previamente las Reglas de Juego.

Equipo ganador

El equipo que haya marcado el mayor número de goles durante un partido será el ganador. Si ambos equipos marcan el mismo número de goles o no marcan ninguno, el partido terminará en empate.

El tiro de penal

Posición del balón y de los jugadores

El balón:

- Se colocará en el punto penal.

El ejecutor del tiro penal:

- Deberá ser debidamente identificado.

El guardameta defensor:

- Deberá permanecer sobre su propia línea de meta, frente al ejecutor del tiro y entre los postes de la meta, hasta que el balón esté en juego.

Los jugadores, excepto el ejecutor del tiro, estarán ubicados:

- En la superficie de juego,
- Fuera del área penal,
- Detrás o a los lados del punto penal,
- A un mínimo de 5 metros del punto penal.

Si el balón toca cualquier otro objeto en el momento en que se mueve hacia delante:

- Se repetirá el tiro.

Si el balón rebota hacia el terreno de juego en el guardameta, el travesaño o los postes, y toca luego cualquier otro objeto

:

- Los árbitros detendrán el juego.
- Reanudarán el juego con balón al suelo, que se ejecutará desde el lugar donde tocó el objeto.

Sanciones disciplinarias

Sólo se podrán mostrar tarjetas amarillas o rojas a los jugadores titulares y sustitutos. Los árbitros tienen la autoridad para tomar medidas disciplinarias

desde el momento en que se incorporan a la superficie de juego hasta que la abandonan, después del pitido final.

Infracciones sancionables con una amonestación

Un jugador o jugador sustituto será amonestado y se le mostrará la tarjeta amarilla si comete una de las siguientes infracciones:

- Ser culpable de conducta antideportiva.
- Desaprobar con palabras o acciones.
- Infringir persistentemente las Reglas de Juego.
- Retrasar deliberadamente la reanudación del juego.
- No respetar la distancia reglamentaria en un saque de esquina, de banda, tiro libre o saque de meta.
- Entrar o volver a entrar en la superficie de juego sin el permiso de los árbitros, o contravenir el procedimiento de sustitución.
- Abandonar deliberadamente la superficie de juego sin el permiso de los árbitros.

Sanciones disciplinarias

Sólo se podrán mostrar tarjetas amarillas o rojas a los jugadores titulares y sustitutos.

Los árbitros tienen la autoridad para tomar medidas disciplinarias desde el momento en que se incorporan a la superficie de juego hasta que la abandonan, después del pitido final.

Un jugador o jugador sustituto será amonestado y se le mostrará la tarjeta amarilla si comete una de las siguientes infracciones:

- Ser culpable de conducta antideportiva.
- Desaprobar con palabras o acciones.
- Infringir persistentemente las Reglas de Juego.
- Retrasar deliberadamente la reanudación del juego.
- No respetar la distancia reglamentaria en un saque de esquina, de banda, tiro libre o saque de meta.
- Entrar o volver a entrar en la superficie de juego sin el permiso de los árbitros, o contravenir el procedimiento de sustitución.
- Abandonar deliberadamente la superficie de juego sin el permiso de los árbitros.

Un jugador o jugador sustituto será expulsado y recibirá la tarjeta roja si comete una de las siguientes infracciones:

- Ser culpable de juego brusco grave.
- Ser culpable de conducta violenta.
- Escupir a un adversario o a cualquier otra persona.

- Impedir con mano intencionada un gol o malograr una oportunidad manifiesta de gol (esto no es válido para el guardameta dentro de su propia área penal).
- Malograr la oportunidad manifiesta de gol de un adversario que se dirige hacia la meta del jugador mediante una infracción sancionable con tiro libre o tiro penal.
- Emplear lenguaje o gesticular de manera ofensiva, grosera y obscena.
- Recibir una segunda amonestación en el mismo partido.

Faltas e Incorrecciones.

Se concederá asimismo un tiro libre directo al equipo adversario si un jugador comete una de las siguientes cinco infracciones:

- Sujetar a un adversario.
- Escupir a un adversario.
- Deslizarse para tratar de jugar el balón cuando está siendo jugado o va a ser jugado por un adversario (entrada deslizante con los pies) Esta disposición se aplica al guardameta dentro de su propia área penal sólo cuando ponga en peligro la integridad física de un adversario.
- Hacer una entrada a un contrario para ganar la posesión del balón, tocándole antes que al balón.
- Jugar el balón, es decir, llevarlo, golpearlo o lanzarlo, con la mano o el brazo (se exceptúa al guardameta dentro de su propia área penal).

Decisiones

1. Un jugador expulsado no podrá volver a jugar ni sentarse en el banco de sustitutos, debiendo abandonar los alrededores de la superficie de juego. Un jugador podrá sustituir al jugador expulsado y entrar en la superficie de juego una vez transcurridos dos minutos efectivos después de la expulsión, siempre que cuente con la autorización del cronometrador, salvo si se marca un gol antes de que transcurran los dos minutos, en cuyo caso, se aplicarán las siguientes disposiciones.
2. Si cinco jugadores se enfrentan a cuatro y el equipo en superioridad numérica marca un gol, se podrá completar el equipo de 4 jugadores.
3. Si ambos equipos juegan con cuatro jugadores y se marca un gol, ambos equipos mantendrán el mismo número de jugadores.
4. Si cinco jugadores se enfrentan a tres, o cuatro jugadores a tres, y el equipo en superioridad numérica marca un gol, se podrá añadir un jugador al equipo con tres jugadores.
5. Si ambos equipos juegan con tres jugadores y se marca un gol, ambos equipos mantendrán el mismo número de jugadores.
6. si el equipo en inferioridad numérica marca un gol, se continuará el juego sin alterar el número de jugadores.

Tiros libres.

Tipos de tiros libres

Los tiros libres son directos o indirectos. Tanto para los tiros libres directos como indirectos, el balón deberá estar inmóvil cuando se lanza el tiro y el ejecutor no podrá volver a jugar el balón antes de que éste haya tocado a otro jugador.

El tiro libre directo

Se concederá un gol si el balón se introduce directamente en la meta contraria.

El tiro libre indirecto

Sólo se concederá un gol si el balón toca a otro jugador antes de entrar en la meta.

Posición en el tiro libre

Todos los adversarios deberán encontrarse como mínimo a 5 metros del balón hasta que el balón esté en juego. El balón estará en juego después de que sea tocado o jugado.

Si el equipo defensor ejecuta un tiro libre desde su propia área penal, todos los adversarios deberán situarse fuera de esta área. El balón estará en juego cuando haya salido de esta área.

Infracciones / sanciones

Si al ejecutar un tiro libre un adversario no observa la distancia reglamentaria:

- Se repetirá el tiro.

Si el balón está en juego y el ejecutor del tiro toca por segunda vez el balón sin que lo haya tocado otro jugador

- Se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.

Si el equipo ejecutor del tiro libre se demora más de 4 segundos en hacerlo:

- Los árbitros señalarán un tiro libre indirecto a favor del equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.

Faltas acumulativa.

- Son aquellas sancionadas con un tiro libre directo y mencionadas en la Regla 12.

- En el informe del partido se registrarán las primeras cinco faltas acumuladas por cada equipo en cada período.

- Los árbitros podrán detener o no el juego, en virtud de si deciden aplicar ventaja, y siempre que un equipo no hubiese cometido ya sus primeras cinco faltas acumulativas, salvo que el equipo afectado por la falta tuviese una oportunidad manifiesta de marcar un gol.

- Si han aplicado ventaja, una vez que el balón esté fuera del juego le indicarán al cronometrador y al tercer árbitro, mediante la señal preceptiva, que anoten la falta acumulativa.

- Si hay un tiempo suplementario, todas las faltas acumuladas durante el segundo período del partido continuarán acumulándose en el tiempo suplementario en el partido.

A partir de la sexta falta acumulada por cada equipo en cada período:

- Los jugadores del equipo defensor no podrán formar una barrera para defender los tiros libres.
- El ejecutor del tiro estará debidamente identificado.
- El guardameta permanecerá en su área penal a una distancia del balón de cinco metros como mínimo.
- Los jugadores permanecerán en la superficie de juego, detrás de una línea imaginaria alineada con el balón, paralela a la línea de meta y fuera del área penal, a una distancia de cinco metros del balón y no podrán obstaculizar al jugador que ejecuta el tiro libre. Ningún jugador podrá cruzar dicha línea imaginaria hasta que el Balón sea golpeado y entre en movimiento. El ejecutor del tiro libre deberá lanzarlo con la intención de marcar un gol y no podrá pasar el balón a otro compañero.
- Después de ejecutar el tiro libre, ningún jugador podrá tocar el balón hasta que éste haya tocado al guardameta defensor, rebotado en uno de los postes o en el travesaño, o abandonado la superficie de juego.
- Si un jugador que comete una sexta falta en la mitad de la superficie de juego del adversario o en su propia mitad dentro de una zona delimitada por la línea media y una línea imaginaria paralela a esta última y que atraviesa el segundo punto penal a 10 metros de la línea de meta, el tiro libre se lanzará desde el segundo punto penal. La ubicación del segundo punto penal se indica en la

Regla 1. El tiro libre deberá ejecutarse de acuerdo con lo establecido en el apartado precedente "Posición en el tiro libre".

- si un jugador comete una sexta falta en la mitad de su propia superficie de juego, entre la línea de 10 m y la línea de meta, fuera del área penal, el equipo atacante decidirá si lanza el tiro libre desde el segundo punto penal o desde el lugar donde se cometió la infracción,
- Se debe permitir tiempo adicional para ejecutar un tiro libre directo al final de cada parte del partido o al final de cada periodo del tiempo suplementario. Si el ejecutor del tiro libre infringe esta Regla de Juego después de que el balón esté en juego.
- Se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción. Si un jugador del equipo defensor y otro del equipo atacante infringen esta Regla de Juego:
- Se repetirá el tiro libre, si el balón toca cualquier otro objeto en el momento en que se mueve hacia delante; se repetirá el tiro.

Si el balón rebota hacia el terreno de juego en el guardameta, el travesaño o los postes, y toca luego cualquier otro objeto:

- Los árbitros detendrán el juego.
- Reanudarán el juego con balón al suelo, que se ejecutará desde el lugar donde tocó el objeto.

El saque de banda

El saque de banda es una forma de reanudar el juego. No se podrá anotar un gol directamente de un saque de banda.

Se concederá un saque de banda:

- Cuando el balón haya traspasado en su totalidad la línea de banda, ya sea por tierra o por aire, o toca el techo de la sala.
- Que se pateará desde el punto por donde el balón franqueó la línea de banda.
- A los adversarios del jugador que tocó por último el balón.

El ejecutor del saque:

- Deberá tener una parte de un pie sobre la línea de banda o en el exterior de la superficie de juego en el momento de efectuar el saque.

:

- Los jugadores defensores se colocarán a una distancia mínima de 5 metros del punto donde se efectúa el saque de banda.

Un jugador del equipo contrario efectuará el saque de banda sí:

- El saque de banda se efectúa incorrectamente.
- El saque de banda se efectúa desde una posición que no corresponde al lugar donde el balón salió de la superficie de juego.
- el saque de banda no se efectúa en los 4 segundos después de que el balón esté en manos del jugador que debe realizar el saque.
- Se infringe esta regla de cualquier otra manera.

El saque de meta

Procedimiento

- El balón será lanzado con las manos desde cualquier punto del área penal por el guardameta del equipo defensor.
- Los adversarios deberán permanecer fuera del área penal hasta que el balón esté en juego.
- El guardameta no podrá volver a tocar el balón por segunda vez hasta que el balón sea tocado por un adversario o haya cruzado la línea de medio campo.
- El balón estará en juego cuando haya sido lanzado directamente más allá del área penal.

Infracciones / sanciones

Si el balón no es lanzado directamente fuera del área penal:

- Se repetirá el saque de meta.

Si, una vez que el balón está en juego, el guardameta toca por segunda vez el balón antes de que éste haya sido tocado por un adversario o haya cruzado la línea de medio campo, se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la infracción.

Si el saque de meta no se ejecuta en 4 segundos después de que el balón esté en posesión del guardameta:

- Se concederá un tiro libre indirecto al equipo contrario, que se lanzará en la línea del área de penal, en el punto más cercano al lugar donde se cometió la infracción.

El saque de esquina.

Procedimiento

- El balón se colocará en el interior del cuadrante de esquina más cercano,
- Los adversarios deberán permanecer a un mínimo de 5 metros del cuadrante de esquina hasta que esté en juego
- El balón será jugado con el pie por un jugador del equipo atacante,
- El balón estará en juego en el momento en que sea jugado y se ponga en movimiento,
- El ejecutor del saque no podrá tocar el balón por segunda vez hasta que no haya tocado a otro jugador.

2.1.3 Características fundamentales de los deportes colectivos con pelota.

Los deportes colectivos o de equipo, se caracterizan porque sus acciones se producen en condiciones de interrelación e interdependencia, ya que si bien en un mismo deporte todas las posiciones de juego tienen sus particularidades y exigencias técnico-tácticas específicas, también es un hecho conocido que entre una y otra posición de juego y entre todas en general, se necesita de una interacción y colaboración estrecha para poder culminar las acciones de juego. Ejemplifica esto con claridad entre otras muchas acciones los pases, las pantallas, el apoyo, la llamada "pared" en el fútbol, el doble-play, el bloqueo, etc., Y un sinnúmero de acciones en los diferentes deportes de equipo que podrían dar claridad a estas características.

Estas características anteriores, unidas a la vida en grupo por períodos de tiempo que por lo regular son largos, hacen que en éstos deportes la dinámica social de grupo cobra un gran valor, por lo que distintos indicadores y variables psicosociales se convierten en elementos caracterizadores de estos deportes. Entre otros podemos citar los procesos de interacción (afectiva y funcional), la cohesión del grupo, el nivel de desarrollo que como grupo adquiera el equipo, los estados de opinión, los procesos comunicativos, los fenómenos de liderazgo, etc.

Otra característica esencial de los deportes colectivos con pelota, es su carácter eminentemente táctico, que se manifiesta en forma muy compleja. Por un lado por las diferencias y exigencias de las distintas posiciones de juego en cualquiera de estos deportes, tanto a la defensiva como a la ofensiva, y por otro lado por las disímiles acciones de juego que pueden producirse, y a las que se responde tácticamente según indica la situación problema enfrentada en ese momento. Muy unido a la táctica en estos deportes aparecen extensas y en ocasiones complicadas reglas que lo rigen, que deben ser conocidas y dominadas por los deportistas ya que en muchas ocasiones deciden determinadas acciones técnico-tácticas.

Esta característica hace que estos deportes se apoyen en determinados sistemas de juego, en estrategias a la defensiva y a la ofensiva, en complejos sistemas de comunicación táctica entre los jugadores, entre entrenador y jugadores, etc. Es bueno recalcar que ésta táctica, es sobre todo una táctica colectiva, de grupo, táctica de equipo, es esto lo que le da uno de los caracteres distintivos a estos deportes.

Caracteriza también a los deportes con pelota la gran coordinación y precisión que necesitan sus acciones, estando esto determinado por varios aspectos. Uno, la necesidad del manejo y dominio de un implemento que por lo regular se utilizan en estos deportes, sobre todo el balón o la pelota (y en algunos

deportes el bastón, el bate o la raqueta). Otra, la gran velocidad a la que se desarrollan casi todas las acciones de juego, por lo que se actúa por lo regular en condiciones de déficit de tiempo. Y por último, que todo lo que se hace exige precisión y exactitud; se pasa a un jugador que está en un lugar en específico, se lanza o tira en el béisbol a un punto particular, se ataca sobre determinada zona o jugador, etc. En sentido general esta característica lleva a estos deportes a darle gran valor a sus elementos técnicos y a la calidad de estos elementos.

Una última característica que planteamos para estos deportes es la elevada "carga psíquica" con la que los deportistas desarrollan su actividad de juego. En esto son varios los factores a tener en cuenta. Entre otros, en el terreno de juego coinciden un significativo número de jugadores (del equipo y de los contrarios) con diferentes reacciones emocionales antes y durante el juego, que dan una tónica afectiva a la actividad competitiva, tónica esta que surge por lo inesperado y novedoso de cada competencia, de cada acción de juego, etc.; Imprevistos casuales que se traducen en "barreras psicológicas para el deportista" como lo pueden ser; bajos rendimientos inesperados lo mismo del contrario como de su equipo; las influencias del arbitraje, las influencias de los espectadores y en fin toda una serie de fenómenos y situaciones que aparecen en la competencia imprimiendo una carga psicológica de la que no escapan los equipos en general y los jugadores en particular.

2.1.4 Técnica y Táctica.

2.1.4.1 Reflexiones Sobre Técnica Deportiva.

En la actualidad el proceso pedagógico por donde transita la iniciación deportiva en el Béisbol ocurre mediante la influencia de la metodología utilizada en otros deportes, es básicamente el punto de partida para el aprendizaje, en el que recae una importancia capital, pero realmente; ¿estarán haciendo lo correcto? Lógicamente se sigue el camino de la Teoría y Metodología del

Entrenamiento, tomando como referencia general, progresiones que parten de un modelo ideal, el que conduce hacia las siguientes reflexiones:

2.1.4.2 ¿Qué es la técnica deportiva?

Grosser, M (1986: 11) considera que la técnica deportiva es un componente significativo en todas las facetas de las actividades deportivas y en el desarrollo del rendimiento. En muchos deportes, incluso llega a tener un papel decisivo para la consecución de los grandes éxitos (por ejemplo, la carrera de Slalom en el esquí, patinaje artístico, tiro, tenis, etc) y más adelante lo define como:

1.-El modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva. Este movimiento ideal se puede describir, basándose en los conocimientos científicos actuales y en las experiencias prácticas verbalmente, de forma gráfica, matemática biomecánica- anatómica - funcional y de otras formas.

2.- La realización del movimiento ideal a que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista.

Ozolin, N.G (1983) destaca que para el logro de mejores resultados en el deporte se requiere una técnica perfeccionada, es decir, el modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios.

Se defiende que el proceso de enseñanza modifica el nivel de dominio de la técnica, que va desde la técnica elemental a lo contextual de los novatos, hasta el elevado arte técnico de los maestros. Pero no se coincide en cuanto a la enseñanza del modelo ideal bajo el criterio de la técnica elemental, a la luz de las particularidades de cada deporte, Las Situaciones contextuales del juego deben ser consideraciones a tener en cuenta, cada atleta posee una determinada conducta motriz, sus condiciones físicas y mentales difieren en medida, aunque en una determinada categoría, existan particularidades que son comunes.

Aún así los entrenadores pretenden resolver esta situación mediante la repetición del ejercicio estandarizado, sin la repetición es imposible lograr hábitos motores

El autor considera la técnica en estrecha vinculación con la táctica deportiva, como un medio común de unir el conjunto de acciones dadas a fin de alcanzar el objetivo de competición. También alrededor de estas consideraciones se observa a la técnica como algo inseparable de la táctica lo que se expresa en el concepto ya generalizado en Cuba de preparación técnico- táctica.

Hernández, J (1998) hace algunas reflexiones sobre la técnica, desde el punto de vista de otros autores y que aquí se retoman, ejemplo: Theodorescu, L (1977:31-32) la define como: El conjunto de aprendizajes motores específicos por los participantes en un deporte con eficacia máxima de juego.

Hernández, J (1994: 9) considera la técnica como uno de los parámetros definidores o determinantes de la acción de juego de los deportes de equipos, haciéndolo desde la perspectiva en que la misma está integrada como un todo en el proceso estratégico.”

Finalmente se coincide plenamente con Hernández, J (1994: 12) que la explicación de la acción técnica se sitúa en un contexto mucho más amplio y significativo alejado en gran medida de la interpretación mecánica de la acción,

En el VII Congreso Internacional sobre entrenamiento deportivo (2001: 4) se pronunciaron las siguientes acepciones sobre técnica deportiva:

Primero: Es un procedimiento racional, eficaz y económico para alcanzar grandes rendimientos deportivos.

Segundo: Forma de realizar un movimiento.

Finalmente se destaca que distintos autores como Grosser (1986), Matveet (1983) y Harre (1973), entre otros) definen la técnica como: el modelo ideal de un movimiento para realizar un objetivo motor. En tal sentido defienden los

elementos estructurales y biomecánicos de las acciones de juego, Las definen por la estructura temporal espacial y la dinámica del movimiento, donde es preciso tener en cuenta las fases del movimiento y los elementos estructurales esenciales que comparan los resultados deportivos logrados a partir del modelo técnico; en cambio en deportes como el Balonmano los resultados deportivos no están sujetos a la estructura de los movimientos, aquí entrarían a jugar un papel importante los mecanismos de percepción y decisión ante la presencia de compañeros y adversarios.

2.1.4.3 Algunas reflexiones sobre la Táctica Deportiva.

Sanpedro(1994), se refiere a que la táctica proviene del griego TAKTIKEË que se deriva a su vez del verbo Tasso que significa “poner en orden las cosas”.

Por lo tanto la acción táctica en el juego está dirigida hacia el logro de un rendimiento óptimo, en el cual cada deportista mediante una acción individual o grupal debe manifestar un conocimiento táctico, las habilidades técnicas, las capacidades condicionales y otros factores, El impedimento del adversario y la cooperación tanto ofensiva como defensiva permite dilucidar que las acciones se producen en un entorno grupal donde lo más importante no es la suma de dichas acciones, sino la habilidad táctica del equipo para lograr su objetivo

En el desarrollo de la habilidad táctica es preciso tomar todas las medidas en aras del aprendizaje técnico evitando los errores que pueden cometerse a causa del estereotipo, se trata de repetir la acción siguiendo la lógica del juego, primero con adversario aparente, luego pasivo y por último activo (dirigido y libre).

Theodorescu. L (1980) analizando a Racinowski (1975) relaciona la táctica con la forma pensada, racionalizada, económica y planificada de librar la lucha deportiva durante la competición. Según Bordanov, citado por Naglak, Z (1978:29) la táctica comprende un capítulo de la teoría del deporte, que investiga los medios, modos y formas de ejecución de la lucha deportiva, así

como su empleo frente a un adversario concreto en condiciones concretas de la lucha deportiva, para obtener la victoria.

Matveev (1980: 149) precisa de una forma genética que la táctica es:

El arte de conducir la lucha deportiva y abarca todos los modos racionales de dirección de la competición por el deportista (táctica individual), y por el equipo (táctica colectiva) supeditadas a un determinado proyecto y plan de alcance del objetivo de competición. En si la táctica representa la organización estructurada de las interacciones entre oponentes para vencer la resistencia que oponen N.G Ozolin (1983: 147) trata la enseñanza de la táctica y su perfeccionamiento, fundamentada en las reglas y proposiciones para la formación de los hábitos motores: definiéndola como el arte de conducir la competencia con el contrario. Su tarea fundamental es la más racional utilización de las fuerzas y posibilidades para lograr la victoria.

En tal sentido es muy importante esta afirmación, pues el hecho de conocer la lógica interna del juego en primera instancia, permite en lo adelante reafirmar las habilidades de juego, lo que se puede corregir en dependencia de las conductas motrices de los atletas, mediante las tareas tácticas en las que el pensamiento táctico se pondrá en función de la solución motriz dada por la cooperación oposición.

Sampedro J(1986), cita a Dufor, refiriéndose a que la táctica representa la contribución activa del factor conciencia tanto durante el partido como en el curso de la preparación y la competición. Aquí se puede observar un nuevo elemento, la contribución de la táctica en el factor conciencia durante el proceso de la preparación y la competición, es decir que la táctica no es solo el momento del partido.

Hernández, J (1994: 165) define la táctica como parte de la conducta motriz de un individuo, grupo o equipo, actuando en una situación motriz determinada, que hace posible la resolución práctica de los problemas que dicha situación plantea.

Riera, J (1995) establece ciertas condiciones para que el término de táctica se cumpla:

1. Objetivo parcial: por ejemplo superar al contrario, anotar, etc. El objetivo general o principal del equipo corresponde establecer una estrategia deportiva.
2. Juego intencionado o duelo: por ejemplo el enfrentamiento de un 1 X 1.
3. Adversario directo en el espacio y el tiempo: adaptación a las circunstancias específicas de un adversario concreto.

Por su parte Sampedro, J (1994), validando los tres puntos anteriores, los completa además con:

Inmediatez: O la rapidez en la elección de la mejor solución dentro de las posibles. Actualidad en la respuesta (rapidez en la solución).

1. Cierta improvisación: A diferencia de la estrategia deportiva requiere de tomar decisiones en función de la situación que se demanda, normalmente no programada. Las situaciones tácticas preestablecidas, no siempre dan resultados positivos.
2. Capacidad de observación: Durante el juego el jugador actúa leyendo y racionalizando cada situación de juego. Se intentan prever las acciones adversarias. Los jugadores con experiencia, en este sentido son los más capaces.
3. Utilización o elección de las mejores técnicas: Adaptada a la situación y el adversario. Consiste en seleccionar, dentro de las posibles, la más adecuada.

4. No revelar los planes al adversario: El carácter de sorpresa y disimulo puede dar un resultado positivo.

Valladares (2001), durante el congreso Internacional sobre entrenamiento deportivo expuso las siguientes definiciones sobre la táctica de juego:

Conjunto de acciones individuales y colectivas de los jugadores de un equipo organizado y coordinado racionalmente y de manera unitaria según las limitaciones de los reglamentos y de la ética deportiva encaminadas a obtener la victoria; considerando por una parte, las cualidades y particularidades de los jugadores de un equipo y por otra, las fallas del adversario. Nuevos elementos se le adicionan a la definición dada anteriormente, uno de ellos es la ética deportiva y por otro lado las fallas que realice un equipo.

Díaz, P (2001:3) expone que la táctica es la suma de las técnicas individuales y juego de conjunto utilizado para alcanzar un resultado óptimo en un partido o competición.

Como se ha podido apreciar las definiciones de táctica por lo general consideran los siguientes elementos: acciones conscientes, oportunas, técnicas individuales, acciones de conjunto, logro de objetivos, resultados, el reglamento de juego, nacionalidad, organización, solución a problemas tácticos, ética deportiva y además se ha considerado a la variabilidad de las acciones como parte integrante de la táctica.

Entre otras cosas la táctica de juego no es solo asumir un esquema posicional, depende también del empleo de las habilidades que se adquieran y de la toma de decisiones de los jugadores, pero el aprendizaje desde un esquema funcional le permite al alumno adquirir una lógica de juego y no correr detrás de la pelota sin saber hacia donde se debe mover. La cuestión es aprender los principios y problemas tácticos que se presentan en el juego y dentro de este tipo de aprendizaje ir logrando las habilidades necesarias, pero de una forma más abierta y no estereotipada.

Con este tipo de aprendizaje se trata de enseñar el papel que cumplen los movimientos y su utilización acorde a la situación.

2.1.4.4 Técnica de fútbol sala

La técnica como concepto son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento, si es en beneficio propio se conoce como técnica individual, y si es en beneficio de el conjunto se entiende por técnica colectiva.

Entrenamiento Táctico

El entrenamiento técnico contiene generalmente tres aspectos diferentes y muy importantes, como son: el técnico, físico y táctico, los cuales están íntimamente ligados e inseparables entre sí.

Para orientar convenientemente su actividad, el futbolista debe conocer muy bien su deporte y no olvidar jamás que el fútbol es, ante todo, un deporte colectivo en que toda acción individual es ejecutada, en la mayoría de los casos en función del colectivo. El trabajo de técnica individual debe ser siempre orientado hacia la eficacia del equipo.

La técnica puede clasificarse en:

- **Técnica individual**

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros de el equipo

- **Técnica colectiva**

Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

Dentro de la técnica individual existen varios aspectos de los cuales, algunos serán conceptualizados a posteriori.

El control

El control, como su misma palabra indica, es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

Formas de controlar el balón más comunes en el futsal

1. **Planta del pie:** elevando el pie con el que se va a controlar, hay que calzar el balón entre el pie y el terreno.
2. **Interior del pie:** el balón se detiene con la parte más ancha del pie. El secreto consiste en presentar el interior del pie y relajarlo cuando llegue el balón, pues esto amortigua el impacto para que no rebote. En el punto de impacto hay que hachar hacia atrás el pie para que el balón se detenga.

La conducción

Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego o trasportándolo por el aire. Esta puede ser individual o de conjunto.

La cobertura

Es la técnica de protección del balón por medio de la oposición corporal. Ofrece dos variantes.

Según la acción puede realizarse dinámica o estática y según la protección, de costado o de espalda.

El golpeo con el pie

Lo podemos definir como todo toque que se da al balón de forma mas o menos violenta.

Los tipos de golpeo según la superficie de contacto son los siguientes:

- Empine total
- Empeine interior
- Parte exterior
- Planta del pie
- Talón del pie
- Parte interior
- De puntera

Los dos últimos son los más utilizados en el futsal.

El regate

Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego.

El tiro

El tiro es la acción técnica que consiste en todo envío del balón sobre la portería contraria.

La interceptación

Es la acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón lazado, golpeado o tocado en el ultimo lugar por el contrario, es modificada su trayectoria evitando el fin perseguido por su lanzador.

La técnica colectiva al igual que la individual costa varios aspectos que serán abordados a continuaciones una manera sencilla.

El pase

Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o mas componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo en el menor tiempo posible.

La finta

Denominares finta a ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir o distraer al contrario de la verdadera acción que se pretenda hacer.

Acciones combinativas

Siempre que existe una acción técnica entre dos o más compañeros del mismo equipo, hemos desarrollado una acción combinativa.

2.1.4.5 Táctica del fútbol sala

La acción táctica no es mas que el conjunto de acciones técnicas propias del ataque que se ejecutan para avanzar el balón hacia la portería rival, con la finalidad de marcar un gol, en el caso de la ofensiva. Junto a esta encontramos

los movimientos de los jugadores con o sin balón sobre el terreno de juego, planificado y ejecutado de acuerdo con la intencionalidad del equipo.

Sobre la acción táctica defensiva podemos decir que son un conjunto de acciones propias a la defensa para obstaculizar o impedir el avance del balón durante un ataque del equipo rival.

Existen algunos aspectos de la táctica que consideramos necesarios puntualizar a fin de adquirir una mejor comprensión sobre el tema:

Organización de las evoluciones defensivas y ofensivas

El objetivo del fútbol a sufrido una transformación en el transcurso de los últimos años. En una época. la meta era marcar mas goles que el contrario, lo principal era el ataque, hoy, reside en conceder menos goles que el adversario, por lo tanto la atención recae sobre la defensa.

Evoluciones defensivas.

1. **Marcaje:** Es disciplinar la acción individual y colectiva, para neutralizar las acciones ofensivas del adversario, ya sea apropiándose de el balón o haciéndole perder su control.
2. **Profundidad:** Los jugadores a la defensa no deben colocarse en línea, ya que es fácil de desbordar, y al ser rebasado uno, se ha desbordado la defensa completa. Se hará ligeramente escalonada.
3. **Cobertura:** Es acercarse mas o menos hacia la posición de un compañero, si tememos que puede ser desbordado por el adversario.

4. **Temporización:** Cuando defendemos en inferioridad numérica el ataque contrario debe ser detenido lo suficiente para la incorporación del resto de los jugadores a la defensa.
5. *Ventaja numérica:* Es la incorporación de los jugadores que no estén ubicados en la defensa estando su equipo en inferioridad numérica.

Evoluciones ofensivas.

1. Desplazamiento de los jugadores sin posición del balón. Creación de espacios libres:

Una de las maneras más seguras de crear espacios libres, es cuando el contrario nos marca personal. El espacio libre puede crearse mediante la velocidad y constante movimiento de nuestros compañeros, para arrastrar a los adversarios.

2. Desplazamiento de los jugadores sin posición del balón. Ocupación de espacios libres:

Cuando un jugador esta en posesión de el balón debe tener siempre un compañero situado en un espacio libre, burlando la marca y ocupando el espacio.

3. Amplitud en el ataque:

Esto se produce abriendo la defensa, ya que un ataque que emplea un frente reducido de espacio, arrastra a la defensa hacia en interior, haciéndola de este modo mas compacta y menos fácil de penetrar.

4. Movilidad de los hombres para lograr un equilibrio numérico, como mínimo y, a ser posible, una ventaja numérica:

Los desplazamientos de los hombres que no tienen el balón, junto con la profundidad y la anchura, otorgan al ataque una cierta movilidad, no tardaran mucho tiempo los jugadores d percatarse de la confusión que produce en los contrarios, si cada jugador intercambia puestos con sus compañeros rotando.

2.2 Metodología.

Para la realización de esta investigación se hizo necesaria una revisión bibliográfica, ya que el deporte que fue seleccionado para el estudio es de reciente surgimiento comparado con otras disciplinas deportivas.

Para determinar el nivel técnico – táctico que poseen los jugadores y conocer sus opiniones acerca de la necesidad crear de una de batería de ejercicios se realizaron encuestas a los integrantes del equipo que nos representó en el último campeonato nacional.

De los resultados obtenidos en las técnicas investigativas expuestas anteriormente se creó una batería de ejercicios, la que fue consultada con los entrenadores que más conocen de este tema.

Todo el análisis de la información anterior fue plasmado en tablas, para la mejor interpretación de los resultados a los que pudimos arribar.

2.2.1 Selección del sujeto.

El universo de estudio comprende mas de 300 jugadores que practican el fútbol sala en nuestra provincia y se eliminan durante los campeonatos municipales y provinciales. La muestra comprende la selección que se concentro para participar en el campeonato nacional 2007, de solo 11 atletas, sin contar 2 miembros que militan en equipos nacionales en ese momento. La edad promedio del conjunto es 24 años todos pertenecientes al sexo masculino.

2.2.2 Métodos y procedimientos

Para el desarrollo de esta investigación utilizamos diferentes métodos, procedimientos y técnicas de investigación, de los cuales haremos referencia a los más empleados.

La observación: Fue el método más utilizado, pues el mismo nos permitió evaluar el desempeño de cada atleta desde el punto de vista técnico – táctico, en cada prueba realizada.

La síntesis: Nos permitió resumir el criterio expuesto por cada experto sobre la propuesta de ejercicios.

La medición: Posibilitó conocer las condiciones de cada atleta en los diferentes test realizados

Medios técnicos y materiales utilizados.

- Hojas para los protocolos de observación.
- Lapiceros.
- Computadora.
- Terreno de futsal
- Implementos para la preparación física

2.2.3 Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados.

- Cálculo porcentual
- Comparación de porcentaje
- Se trabajó con el procesador estadístico Excel, parte del Microsoft Profesional 2007.

2.2.4 Análisis e interpretación de los resultados.

Tabla #1: Análisis de la entrevista a los entrenadores anteriores del equipo provincial de fútbol sala de Cienfuegos. (ver anexo 1)

Preguntas	Entrenador A	Entrenador B
1	3 meses	3 meses
2	2 :30 horas	3:00 horas
3	Etapa #1= 0 Etapa #2=30 min. Etapa #3=25 min.	En las 3 etapas el tiempo es de 30min.
4	Un elemento	Un elemento al inicio y combinado al final.
5	Sencillo	Simple y complejo solamente
6	No mucho y sin complejidad	Mucho y sencillo
7	Trabajar las rotaciones y la táctica en general	Aprovechamiento del entrenamiento técnico -

		táctico
8	Sí	Sí

Caracterización del equipo preseleccionado a la preparación del campeonato nacional de futsal 2007, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Cantidad de preseleccionados – 20 jugadores.
- Promedio de edad – 24 años.
- Promedio de estatura – 1.74 m.
- Cantidad de atletas continuantes en eventos nacionales o entrenamientos – 19.
- Nuevos ingresos – 1.
- Nivel técnico-táctico de los jugadores después de haber participado en un evento largo.

El nivel técnico – táctico después de haber participado en un evento largo podemos calificarlo de deficiente, puesto que en sentido general los jugadores son fundamentalmente guerrilleros y utilizan poco o ninguna de las formaciones, rotaciones y posiciones típicas en el futsal donde se incluye ir al segundo poste para anotar un gol, además de subir y bajar dentro del terreno o sea, incorporar a la ofensiva a todos los jugadores y defender con el total de los mismos, manteniendo la formación inicial. Independientemente en ocasiones se modifica la formación inicial debido al momento en que se encuentra el equipo a la hora de la rotación.

Con respecto al pase, recepción y tiro presentan deficiencias en reiteradas ocasiones debido a que no emplean la técnica propia de este deporte, como por ejemplo la recepción de planta de pie y el tiro a puerta de puntera, que no se hacen obligatorios; pero ayudan en gran medida a una ejecución eficiente.

➤ **Caracterización por líneas**

Al caracterizar las líneas observamos la poca disciplina táctica en las mismas debido a las modificaciones y rotaciones constantes que este juego exige.

➤ **Influencias negativas en el grupo**

De la selección de 20 atletas solo se agrupó con disciplina a 11, el resto se separó de la preparación por inasistencia y falta de responsabilidad a la hora de cumplir con el rigor de la disciplina.

Listado del equipo.

- 1. Gualberto Carrazana.**
- 2. Yosniel Mesa.**
- 3. Raul Medel.**
- 4. Didier Castillo.**
- 5. Noelvis Palacios.**
- 6. Nietel Santa Cruz.**
- 7. Daniel Hernández.**
- 8. Yoany Céspedes.**
- 9. Yasser Aguilera.**
- 10. Sadier Asea.**
- 11. Danail Herrera.**

Test de evaluación al equipo de Cienfuegos al comenzar la preparación para el campeonato 2007. (A los nueve jugadores de campo).

Conducción del balón en zip-zap, pase a un compañero y recepción terminando con un disparo fuerte a la portería a una distancia entre siete y diez metros.

Cada jugador realizó los ejercicios cuatro veces, dirigiendo el disparo hacia un ángulo diferente (la portería se divide en cuatro).

Debido a la falta de un test oficial para medir las habilidades de los jugadores de este deporte, como existe en otras disciplinas, nos dimos a la tarea de crear uno que nos brindara en cierta medida las condiciones técnicas de los jugadores del equipo que era objeto de nuestro estudio. Teniendo en cuenta la efectividad de la recepción de la planta del pie y el disparo de puntera, quisimos observar la frecuencia con que nuestros jugadores utilizan dichos elementos, no se pretenden que se utilicen siempre y no consideramos que las otras sean insuficientes, pero dada las características de l terreno, balón y otras diferencias con respecto al fútbol 11, se ha demostrado la efectividad de las mismas.

Tabla #1:Resultados del test aplicado al equipo de Cienfuegos de fútbol sala sobre conducción, pase, recepción y tiro a puerta.

Nº atletas	Conducción		Pase		Recepción		Tiro a Puerta		
	Planta del Pie	Interior y exterior	B	M	B	M	B	M	Punta de Pie
1	x x x	x	x x x	x	x x x x		x x x	x	x x x
2	x x x	x x	x x x x		x x x	x	x x x	x	x x
3	x x x	x x x	x x x	x	x x x	x	x x	x x	x
4	x x x	x x x	x x	x x	x x	x x	x x	x x	x x
5	x x	x x x x	x x x	x	x x	x x	x	x x x	x
6	x x	x x x x x	x x	x x	x x x x		x	x x x	x
7	x x x	x x x	x x x	x	x x x	x	x x	x x	x
8		x x x x x	x x	x x	x x x x		x	x x x	x
9	x x x	x x	x x x x		x x x	x	x x x	x	x
Total	22	28	26	10	28	8	19	18	13

Teniendo en cuenta las condiciones bajo las cuales se realizo el test anterior, siendo lo mas sencillo posible, consideramos que los resultados exhibidos no fueron los mejores, evidenciándose en el mismo que la conducción con la planta del pie y el disparo de puntera son poco utilizados y a pesar de haber empleado los elementos técnicos mas dominados por los atletas, la efectividad de los tiros deja mucho que desear.

Análisis de la encuesta realizada a los jugadores.

Uno de los aspectos que quisimos someter a criterio de los propios miembros de la selección fue el nivel técnico con el que costaba el equipo en el momento en que se decidió la realización de este trabajo.

Tabla # 2: Valoración de la técnica por los jugadores.

<i>Técnica</i>	Cantidad	%
B	3	27.3
R	8	72.7
M	0	0
Total	11	100

Como puede apreciarse en la tabla antes expuesta, se logro encuestar al 100% de la selección, donde el 72.7 % considera que el nivel técnico es regular y 27.3% que es bueno, esto nos indica que se hace necesaria la labor de crear estrategias que eleven este aspecto dada la influencia que el mismo tiene a la hora de alcanzar resultados.

Tabla # 3: Valoración de la táctica por los jugadores.

<i>Táctica</i>	Cantidad	%
B	0	0
R	8	72.7
M	3	27.3
Total	11	100

La táctica fue otro de los aspecto que se sometió a criterio de los atletas pero a diferencia de la técnica ninguno de los encuestados considero que fuera buena, un 72.7 % la categorizó como regular y un 27.3 % la calificó como mala , estos resultados no nos tomaron por sorpresa pero 2 de los principales aspectos que deben estar presentes en un equipo de primer nivel, eran valorado por los propios jugadores de modo general como regulares; se hacia entonces impostergable la necesidad de buscar alterativas al problema que ante nosotros se manifestaba de una forma clara.

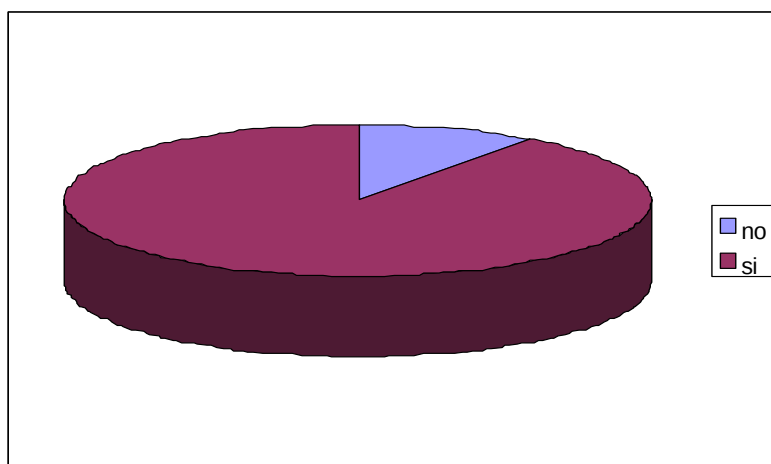
Tabla # 4: Principales elementos técnico –tácticos deficiente en los jugadores.

Principales elementos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Total	%
<i>Pase</i>					*		*		*		*	4	36.4
<i>Recepción</i>			*				*	*	*	*	*	6	54.5
<i>tiros</i>			*	*	*	*		*			*	6	81.8

<i>Rotaciones</i>	*	*	*	*	*	*	*	*	*			9	81.8
<i>Defensa</i>	*	*	*						*			4	36.4
<i>Desmarque</i>				*				*				2	18.2

Después de analizar la tabla anterior llegamos a la conclusión siguiente: los ejercicios destinados para la ejecución de los elementos cuestionados deberán ser combinados porque a pesar de ser las rotaciones el principal problema manifestado por 9 de los atletas encuestados, representado el 81.8% también refieren dificultades en la recepción y el tiro con un 54.5% y en menor medida el pase y la defensa con un 36.4%.

Grafico # 1: Opinión de los jugadores sobre la necesidad de una batería de ejercicios



En cuanto a la necesidad de crear un plan de ejercicios técnico y táctico 10 jugadores opinaron a favor de la propuesta, representando un 90.9 % y solo uno no lo consideró oportuno y vital, fundamentándolo en que otros son los factores que impiden a nuestro equipo alcanzar un mejor desempeño.

Tabla #5: Dosificación del trabajo técnico durante los entrenamientos.

TRABAJO TECNICO	JUGADORES											TOTAL	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
BIEN POCO						*				*		2	18.2
POCA	*		*						*			3	27.2
NORMAL		*		*	*		*	*			*	6	54.6
MUCHA												0	0.00

Analizando la tabla anterior se pone de manifiesto que a criterio de los atletas el trabajo técnico durante los entrenamientos se realiza de manera normal para el 54.6 % de los encuestados, sin embargo para el resto de los jugadores se trabaja poco o casi nada lo que implica que un 45.4 % de los jugadores considera la posibilidad de emplear mas tiempo en la especialización de este aspecto.

Tabla # 6: Dosificación del trabajo táctico durante el entrenamiento.

Trabajo táctico	JUGADORES											TOTAL	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Bien Poco		*			*	*					*	4	36.3
Poco	*		*	*			*	*	*	*		7	63.6
Normal												0	0.00
Mucha												0	0.00

Después de analizado la tabla se ha podido comprobar que el trabajo táctico durante los entrenamientos esta poco aprovechado según el 63.6 % de los atletas pero el 36.3 % considera que no se aprovecha casi nada del acápite anterior por lo que es ineludible la responsabilidad de crear espacios que resuelvan la problemática siendo este un aspecto imprescindible en nuestro deporte con las estrategias de juego en el mundo actual

Después de haber visto los resultados de la encuesta pasamos a comparar diferentes parámetros de interés para nuestro trabajo, entre dos juegos del campeonato 2006 y los primeros del 2007.

Tabla # 7: Principales aspectos técnicos del juego correspondiente al Campeonato Nacional 2006. Cienfuegos –Ciego de Ávila.

Jugadores	Tiros a puerta		Pases		Recepciones	
	B	M	B	M	B	M
1	4	3	22	6	11	4
2	5	1	18	4	9	1
3	1	1	10	4	5	1

4	2	0	12	4	10	2
5	0	1	8	2	6	3
6	1	0	16	6	5	2
7	1	0	2	2	4	2
8	0	0	10	4	5	2
9	1	1	22	8	9	2
Total	15	12	100	40	64	19

Aquí se muestra como se comporto el pase, la recepción y el tiro a puerta durante el juego Cienfuegos vs. Ciego de Ávila en el año 2006, durante la primera etapa perteneciente al campeonato nacional. A continuación veremos estos mismos parámetros un año después frente al mismo equipo bajo circunstancias similares de juego, la diferencia consiste en los antecedentes de los ejercicios que se proponen para este equipo.

Tabla # 8: Principales aspectos técnicos del juego correspondiente al Campeonato Nacional 2007. Cienfuegos –Ciego de Ávila.

Jugadores	Tiros a puerta		Pases		Recepciones	
	B	M	B	M	B	M
1	5	2	24	4	14	3
2	4	2	15	3	10	2
3	3	0	12	3	4	2
4	1	1	14	5	11	1
5	1	1	9	2	8	1
6	2	2	17	4	4	2
7	1	0	4	2	5	0

8	0	0	8	4	4	0
9	0	0	18	6	8	2
Total	17	8	121	33	68	13

Sin duda se puede ver la diferencia en estos aspectos técnicos si consideramos que aumentaron todos los que podemos identificar como positivos. Los pases, recepción y tiros malos disminuyen aunque la diferencia entre los goles del primer juego, al segundo es solo uno, pero significativo porque el resultado final paso de empate a una victoria, además nuestro conjunto tuvo mayor posición del balón de acuerdo a la cantidad de pases realizados, mejorando así el aspecto técnico.

Tabla # 9: Principales aspectos técnicos del juego correspondiente al Campeonato Nacional 2006. Cienfuegos vs. Camaguey.

Jugadores	Tiros a puerta		Pases		Recepciones	
	B	M	B	M	B	M
1	3	2	12	5	11	5
2	4	2	15	6	12	4
3	2	2	10	4	6	3
4	2	2	9	4	8	4
5	1	2	6	2	7	5
6	3	2	11	6	8	3
7	1	1	4	4	4	1
8	0	0	8	4	6	3
9	1	2	12	6	9	2
Total	17	15	87	41	71	30

El otro encuentro que coincidió de un año a otro fue frente a Camaguey se realizo la observación teniendo en cuenta igualmente la recepción, el pase y los tiros a puerta buenos y malos respectivamente. Este es un conjunto que

presenta un nivel superior a Ciego de Ávila sobre todo si se nota que nuestro equipo realiza menos pases y recepciones de la pelota en este encuentro.

Tabla # 10: Principales aspectos técnicos del juego correspondiente al Campeonato Nacional 2007. Cienfuegos vs. Camaguey.

Jugadores	Tiros a puerta		Pases		Recepciones	
	B	M	B	M	B	M
1	4	1	20	3	14	5
2	4	2	14	4	13	3
3	0	0	14	3	8	2
4	1	0	9	3	10	4
5	3	1	3	1	8	4
6	2	2	16	5	9	2
7	2	0	5	3	3	1
8	2	1	8	4	6	2
9	2	1	8	4	6	1
Total	20	10	97	30	77	24

Los resultados contra Camaguey mejoran también del 2006 al 2007, tal vez no sean estos los mejores números pero en estos lo significativo es sin duda alguna la mejoría entre estos partidos. Aumentan los pases y recepciones buenos 10 y 6 respectivamente, 11 pases y 6 recepciones malas menos que en el partido anterior.

Estrategia para la puesta en práctica.

Clases teóricas

Criterios de selección

Clasificación de los ejercicios por etapas

Familiarización y ejecución

Análisis y Resultados

Los siguientes ejercicios están divididos y destinados para tres etapas de la preparación del equipo.

1.- En la primera etapa o de preparación física general los ejercicios a utilizar son sencillos y de fácil asimilación, debido a las cargas físicas que reciben los atletas, la táctica se trabaja de forma complementaria ya que el objetivo principal es el mejoramiento o desarrollo de las capacidades físicas, las que mencionamos a continuación:

- o Rapidez
- o Fuerza
- o Fuerza rápida
- o Agilidad
- o Reacción
- o Resistencia a la rapidez
- o Resistencia

Esta última en menos medida debido a las condiciones y características que tiene nuestro deporte de ser explosivo y muy intenso.

2.- En la segunda etapa los objetivos principales son mejoramiento, perfeccionamiento y desarrollo de elementos técnicos y tácticos.

Los ejercicios que se planifican están dirigidos al funcionamiento técnico y táctico del equipo en general, donde debemos incrementar paulatinamente la complejidad de los mismos. La táctica en grupo la utilizamos: pasiva, semiactiva y activa para su mejor asimilación. Cuando los ejercicios tácticos

son en grupo y de forma activa no se deben hacer rígidos, puesto que los jugadores a la defensiva tienen el dominio operacional de lo que se quiere lograr.

3.-La tercera etapa es la de modelaje o precompetencia, que se inserta en la última semana antes y durante el evento fundamental.

Es muy importante hacer trabajo empírico mediante el método de observación ya que se analiza la forma de utilización por parte del grupo de las acciones tácticas concebidas en la preparación tanto a la ofensiva como a la defensiva, complementando esta semana el perfeccionamiento del ejercicio táctico que observamos con deficiencia.

Algo que queremos incluir durante cada entrenamiento y en las tres etapas es una sección especial, la cual reconoceremos como “Entrante”. Consiste en dedicarle antes del calentamiento cinco o diez minutos a mejorar y por qué no a incluir piruetas, empujes y manejos del balón clásicos del futsal, con el objetivo de enriquecer el repertorio individual de cada atleta. Este sería un buen momento para realizar dominios e intercalarlos con lo citado anteriormente.

Planificación del entrenamientos por etapas.

Primera Etapa		Segunda Etapa	Tercera Etapa
1ra Semana	2da a la 6ta semana		
Calentamiento	Calentamiento (15 a 20min)	Entrante(5,10 min)	Entrante(5,10 min)
Juegos	Preparación física (20 a 30 min)	Calentamiento (15 y 20 min)	Calentamiento (15 y 20 min)
	Entrante (5 a10 min)	Preparación física (20 min)	Preparación física (20 min)

	Calentamiento con pelotas (15 min)	Técnico-táctico (50 a 60 min)	Técnico-táctico (50 a 60 min)
	Juegos y ejercicio técnicos (15 min)	Juegos (30 min)	Juegos (30 min)

Lo anterior expuesto no es más que la distribución del tiempo durante dos horas de entrenamiento en cada una de las etapas de la preparación del equipo. Se aprecia claramente que la táctica y la técnica se trabaja específicamente en la segunda y tercera etapa, aproximadamente 50 ó 60 minutos, considerando este espacio amplio y cómodo para darle a cada ejercicio empleado la profundidad que requiere. De la segunda a la sexta semana la táctica no se trabaja y la técnica se ejecuta mediante ejercicios sencillos y específicos para cada elemento, junto con los juegos con tareas, que pueden ser utilizados en toda la preparación según el objetivo de cada sección.

Primera Etapa. Ejercicios Básicos o elementales.

Ejercicios de pase y recepción.

1. Los atletas en columnas a una distancia entre 5 y 10m, realizan pase y recepción en el lugar con ambos pies y sus partes.
2. A una distancia de 3 y 5m entre dos jugadores ejecutan pases con un solo toque.
3. A 5m o más varios jugadores en columnas realizan el ejercicio anterior incorporándose al final de una u otra según lo acordado.
4. En columnas también, pases y al recepcionar dejamos ligeramente la pelota hacia un lado o delante y golpearla al frente.

5. Pases por alto, a una distancia de 8 a 10m recepción con todas las partes del cuerpo admisibles.

Para estos sugerimos hacer énfasis en los pases y recepciones mas utilizados en el futsal.

Ejercicios para controlar la pelota.

1. Soltar la pelota de la mano y antes de llegar al piso tocarla con ambos pies y regresarla a las manos.
2. Levantar la bola del piso con un pie primero y otro después.
3. Dominio del balón varios toques con todas las partes de las piernas y el tronco posible, incluyendo la cabeza.
4. Todas las variantes que se puedan extraer de estos ejercicios

Ejercicios para tiros a puerta.

1. Con el balón parado disparos a puerta principalmente de punta de pie.
2. Balones tirados por el entrenador desde diferentes direcciones, por alto, rodando y bote pronto; golpear a puerta, haciendo énfasis en el golpeo de punta de pie.

Ejercicios para conducir la pelota.

1. Conducir la bola en línea recta principalmente con la planta del pie.
2. Conducir la pelota adelante, atrás y ambos lados con la planta del pie.

3. Con un compañero semi presionando conducir el balón protegiendo el mismo.

Ejercicios para driblar y defender.

1. Ejercicios individuales de desplazamientos, al frente, atrás y diagonales.
2. Ejercicios en parejas uno defiende y otro ataca.
3. Cada uno con un balón realiza cambios bruscos de dirección de su propia inspiración.

Todos los ejercicios técnicos o elementales citados anteriormente asimilan varias transformaciones que posibilitan el trabajo y dinamismo en un entrenamiento, que luego nos llevan a los combinados y específicos acorde con el nivel que estamos trabajando, los cuales son la idea central de este estudio.

Segunda Etapa. Ejercicios específicos

1. Recepción y pase con desplazamiento al frente(se realiza en grupo).
2. Conducción del balón al frente al frente.
3. Conducción, pared y conducción entre 2 jugadores.
4. Recepción y pase al frente con desplazamiento a un lateral (en sextetos).
5. Recepción y pase rotando en circulo(en grupo)
6. Recepción y pase en formación de triangulo (se trabaja en grupo)

7. Recepción y pase cerrando la herradura(en tríos)
8. Recepción, conducción y pase cerrando la herradura.(en tríos)
9. Cerrando la herradura, recepción diagonal y pase vertical(en tríos)
10. Relevo en pareja

Ejercicios que finalizan con tiros a puerta

1. Entrega, recibo y tiro (en pareja)
2. Entrega, cambio de dirección, recibo y tiro (en pareja)
3. Conducción, esquivas y tiro (individual)
4. Conducción, esquivas dos obstáculos y tiro buscando siempre el frente de la portería.
5. Desplazamiento del corner al centro, golpeo de primera intención a puerta.
6. Pivoteo en el lugar con tiro de punta de pie.
7. De espaldas a la puerta giro y tiro de puntateras.

❖ Variante.

La portería dividida en cuatro finalizar con disparos hacia cada uno de los ángulos, buscando precisión a la hora de definir.

Segunda y Tercera Etapa

Ejercicios tácticos.

Los ejercicios que forman parte de la propuesta anterior tienen incluidos desplazamientos, pequeños piques, cambios y permutas de posición; con el objetivo de tributar a la táctica y rotaciones características de este deporte.

Sobre la táctica ofensiva queremos abordar y proponer las formas de salir al terreno mas utilizadas a nivel mundial lo cual nos servirá de premisa para en futuro cercano emplear sistemas de juegos mas profundos.

Sistema con salida 2-2

El objetivo es lograr la superioridad a la ofensiva ya que los jugadores deben tener gran habilidad para cualquier situación ofensiva o defensiva, además permite abrir la defensa del contrario creando libertad en los pases y espacios libres en el centro del terreno. La forma de esta presentación en el campo se lleva al sistema 3-1 pasando uno de los jugadores de adelante a ser reconocido como lateral derecho y uno de los retrasados pasa a ser lateral izquierdo.

Cuando nos enfrentamos a un equipo que utilice esta formación para el ataque debemos cerrar las líneas defensivas evitando que el centro del terreno o los espacios libres sean amplios, el hombre mas cercano a la puerta(ofensivo) debe ser el mejor marcado, la defensa se plantara haciéndole rombo a la pelota.

Aspectos favorables del sistema 2-2

- Si tenemos un jugador bueno en el 1x1 crearemos superioridad numérica.
- Si el rival nos defiende muy atrás, facilita el disparo exterior

Aspectos desfavorables del sistema 2-2

- Falta de espacios libres en zona de finalización
- Un único apoyo al balón
- Un mal pase favorece el contragolpe rival
- Poca movilidad (muchacha distancia entre las 2 líneas)

Sistema de salida 3-1 o 1-2-1

Para este sistema la defensa se opondrá al hombre con el balón y los demás defensores cerraran las líneas de pases tratando siempre que el balón este en una de las alas.

En el desempeño táctico ofensivo se utiliza para despejar o desconcertar el centro de la cancha arrastrando marcas y así facilitarle el trabajo al mejor jugador posicionado al ataque. Las rotaciones de tres y cuatro se pondrán en práctica y servirán para reconocer al contrario y comenzar acciones más fuerte que de esta se desprenden.

Aspectos favorables del sistema 3-1

Se puede rotar sin desequilibrio posicional

Se dispone de dos apoyos sencillos

Si se pierde el balón, no favorece el contragolpe

Espacio libre en la zona de finalización.

Al tener más apoyos el balón, se domina el tiempo de partido y ritmo de juego

Aspectos desfavorables del sistema 3-1

- Al existir un pivot fijo, favorecemos su organización defensiva

Si no se tiene paciencia en la elaboración no se encuentran líneas de pase

- Necesitamos un pivot que sepa jugar de espaldas, buenos pasadores y chutadores.

III. Conclusiones

Conclusiones

1. El comportamiento técnico – táctico del equipo de futsal de la provincia de Cienfuegos, se manifiesta en estos momentos por debajo de las posibilidades que deseamos alcanzar, según los resultados contenidos en la investigación en la, que emanaron de las encuestas, entrevistas y el test aplicado.
2. Queda relegado claramente los principales sistemas de juego, como base del trabajo táctico del equipo.
3. Se diseña una batería de ejercicios con el objetivo de facilitar el desempeño de los entrenadores de nuestro equipo a la hora de planificar una jornada de entrenamiento, además de mejorar los

principales elementos técnico- tácticos de los atletas y el conjunto en general.

3.2 Recomendaciones

- Motivara la comisión provincial de fútbol en Cienfuegos a contribuir con la autonomía del futsal.
- Crear un plan de entrenamiento para el equipo provincial.
- Continuar el estudio de este deporte en Cienfuegos y en Cuba.

IV. Bibliografía.

4.1 Bibliografía.

1. Beltrán, Francisco(1991). Iniciación al Fútbol Sala. Técnica y Planificación. España, editorial CPID.
2. Centurión Gonzáles, Claudio(2006).Táctica General del Fútbol sala. Disponible en: www.entrenadores.info. Consultado el 20 de abril de 2008.
3. Cerro Barroso, Francisco Manuel (2005). Juegos de educación física Adaptados a la enseñanza del fútbol sala. Disponible en: www.efdeporte.com. Consultado el 5 de mayo de 2008
4. Estévez Cullell, Migdalia y col. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su metodología. Ciudad de la Habana, editorial Deporte.
5. FIFA (2006)Reglas del juego de futsal 2006. Suiza, editorial [s.n].
6. Garcia Arroyo, Marcial(1994).Técnica-Táctica-Estrategia. Editorial España. Copistería moderna.
7. Lozano, Javier y Vic Hermans(2003). Formación para entrenadores de futsal. España. Editorial Antares.
8. Maxo, Clara Isabel(2006).La enseñanza –aprendizaje del fútbol sala desde una perspectiva constructiva, partiendo de los medios técnicos y tácticos colectivos complejos. Disponible en: www.efdeporte.com. Consultado el 16 de abril de 2008 .
9. Moreno, Mariano(2003) .Técnica Individual y Colectiva. Madrid.

España. Editorial Sarabia S. L.

10. Mutti, Daniel (2005). Futebol de salao. Arte e Segredo. Sao pablo, Editorial Hemus.
11. Suárez, Arda y colectivo(2003). Metodología de la Enseñanza del Fútbol. Disponible en: www.librosaulamagna.com. Consultado el 5 De mayo de 2008.
12. Guedes Medina, Dianny(2007). Propuesta de ejercicios para el perfeccionamiento de los fildeos de rolling y tiros con desplazamientos en los jugadores de cuadro del equipo escolar de Cienfuegos 13-14.Trabajo de diploma. Cienfuegos. Facultad de Cultura Física.
13. Lopez Bestard, Yoisel (2006). Proyecto extensionista: Tai Chi Chuan como alternativa participativa para estudiantes universitarios impedidos a practicar educación física. Trabajo diploma. Cienfuegos. Facultad Cultura Física.

IV. Anexos.

Anexo #1: Entrevista a ex entrenadores del equipo de fútbol sala sobre técnica y táctica.

1. ¿Qué tiempo de preparación utilizaban antes de la competencia principal?
2. ¿Cuál era la duración de cada sección de entrenamiento?
3. ¿Cuántos minutos se le dedicaba a la técnica y la táctica en las secciones de entrenamiento por etapa?
4. ¿Los ejercicios que se planificaban eran en función de:

un elemento varios elementos.

- ## 5. Complejidad de estos ejercicios

___ sencillo ___ normal ___ complejos.

6. ¿Cómo se trabajaba la táctica en cuanto a tiempo y complejidad?
7. ¿Qué crees que te faltó hacer cuando tuvisteis el equipo en tus manos y mencione algunas sugerencias para nuevos entrenamientos?
8. ¿Consideras útil incluir en los próximos entrenamientos del equipo un conjunto de ejercicios específicos con el fin de mejorar la táctica y la técnica?

Anexo #2: Encuesta a los jugadores del equipo de fútbol sala .

1. ¿Como consideras que se encuentra la técnica en tu equipo?

Bien_____

Mal_____

Regular_____

2. ¿Cómo consideras que se encuentra la táctica en tu equipo?

Bien_____

Mal_____

Regular_____

3. Menciona los elementos que consideres que presentas mayores deficiencias.

Pase _____ Recepción _____ Tiro _____

Rotación _____ Defensa _____ Desmarque _____

4. ¿En que medida opinas que se trabajo la técnica en años anteriores?

Mucho_____ Normal_____ Poco_____ Bien poco_____

5. ¿En que medida opinas que se trabajo la táctica en años anteriores?

Mucho_____ Normal_____ Poco_____ Bien poco_____

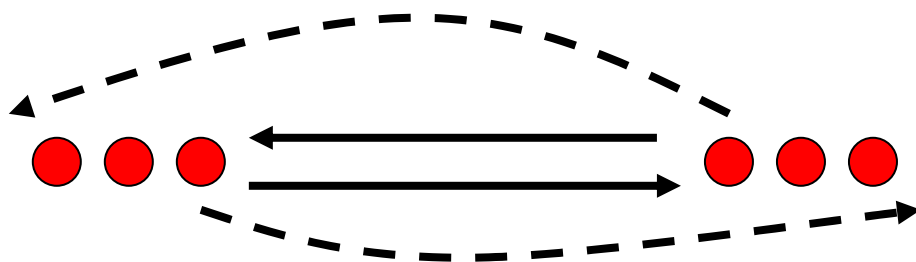
6. Consideras necesario la puesta en practica de una batería de ejercicios con la finalidad de mejorar la técnica y la táctica del equipo?

Si_____

No_____

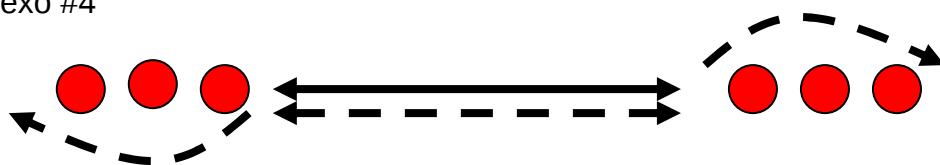
EJERCICIOS

Anexo #3



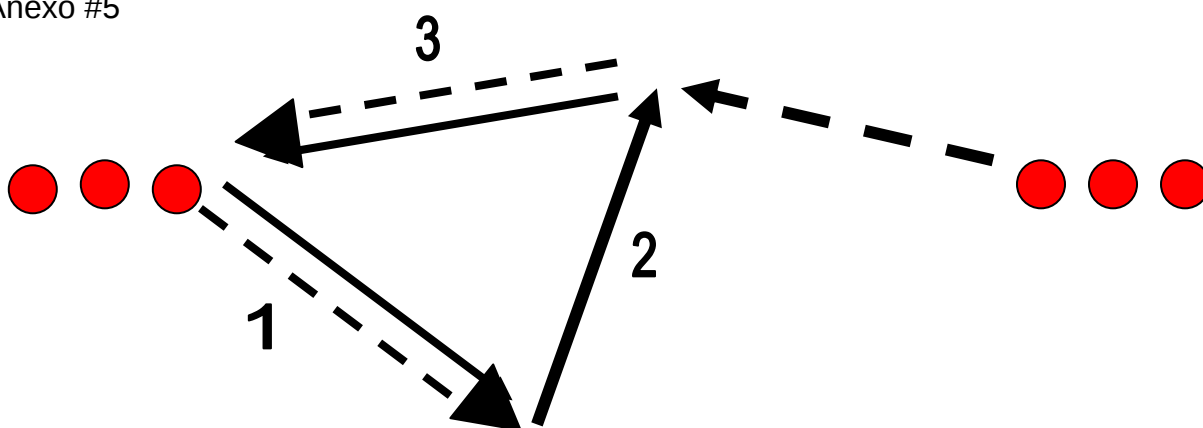
Jugares puestos en dos columnas una frente a la otra, recepción y pase incorporándose al final de la columna y el frente.

Anexo #4

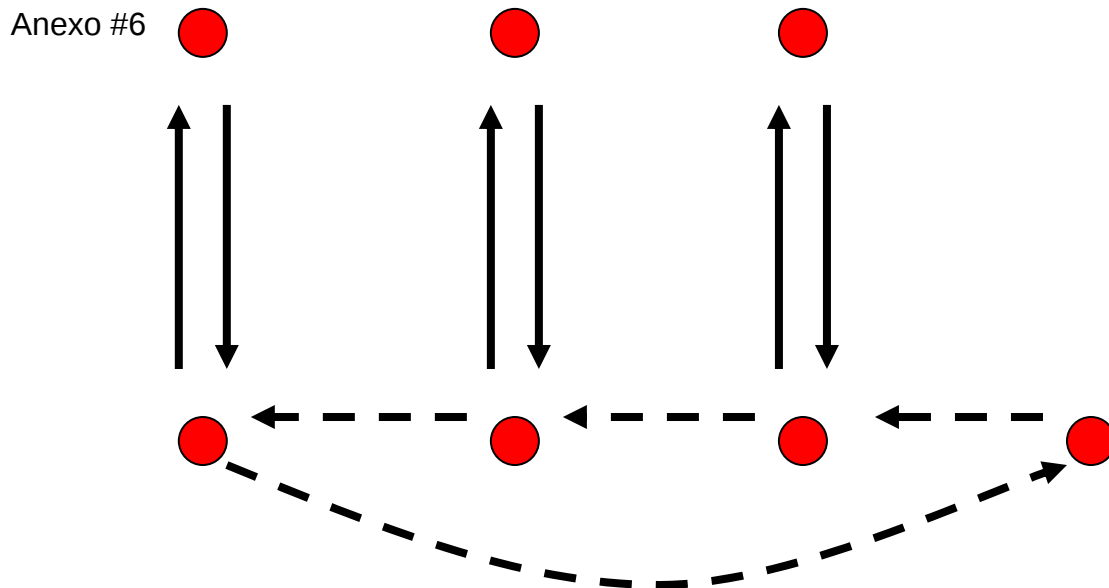


Jugares puestos en dos columnas una frente a la otra, conducción del balón e incorporarse al final de la columna.

Anexo #5

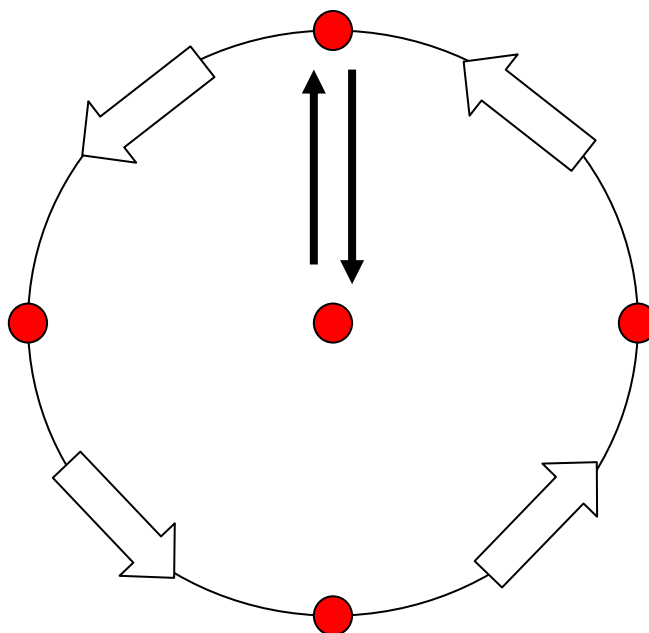


Jugares puestos en dos columnas una frente a la otra, el jugador con el balón conduce hasta encontrarse con un compañero de la otra columna al cual le hace un pase y este sigue su trayectoria conduciendo al frente, pisando la bola para darle continuidad al ejercicio.



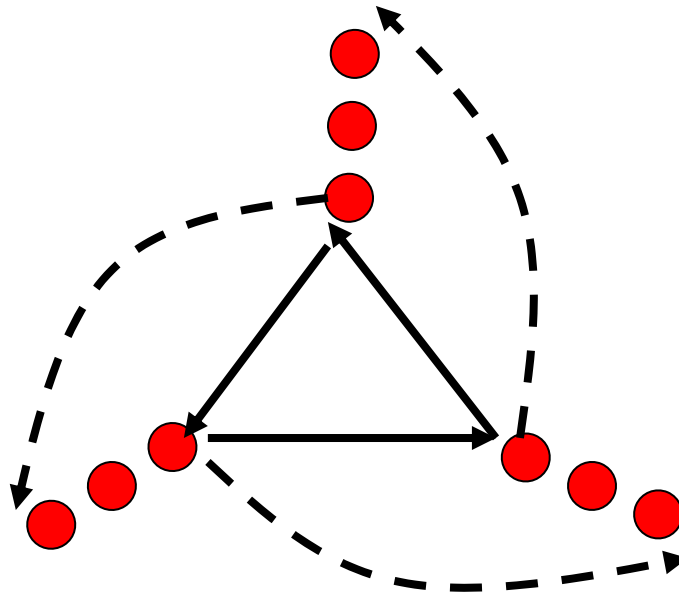
Jugares puesto en dos fila una frente a la otra, los jugadores de la fila B decepcionan el balón y se desplazan todos hacia el mismo lateral simultáneamente.

Anexo #7



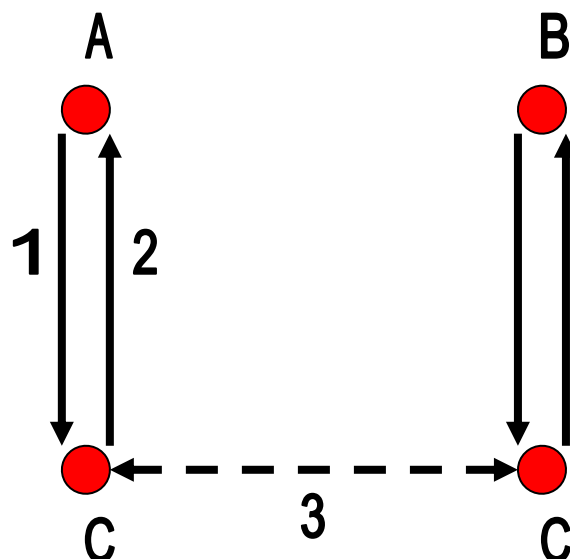
Los atletas forman un círculo alrededor de un compañero que toca la pelota a un mismo lugar siempre, el resto rota y cuando llega a la posición iniciar cambian de pie, jugador del centro y sentido de la rotación.

Anexo #8



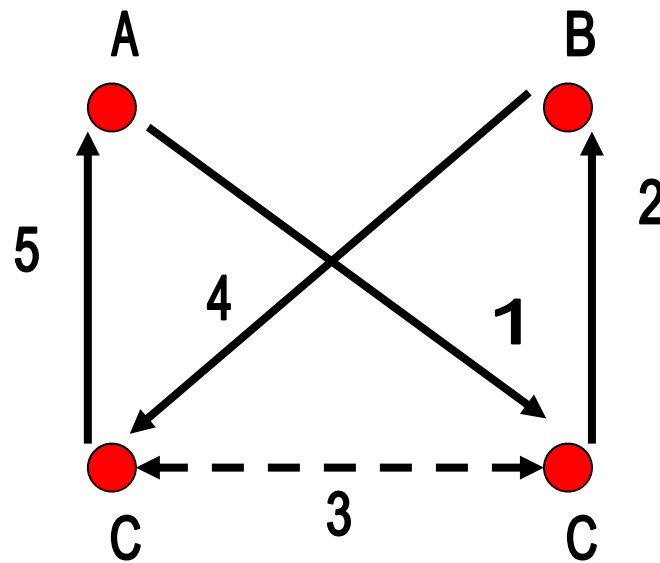
Atletas en tres columnas formando un triangulo pasan la pelota a la derecha y se incorporan al final de la columna que realizan el pase. A la voz del entrenador cambian la rotación.

Anexo #9



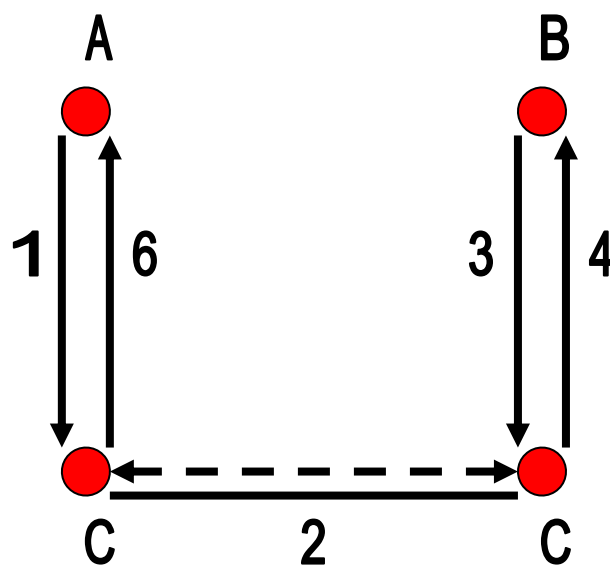
Jugadores A y B a cinco metros uno del otro, jugador C frente a uno de ellos a la misma distancia, recibe la pelota de A y la devuelve, se desplaza frente a B y realiza la misma operación. (se utilizan dos pelotas)

Anexo #10



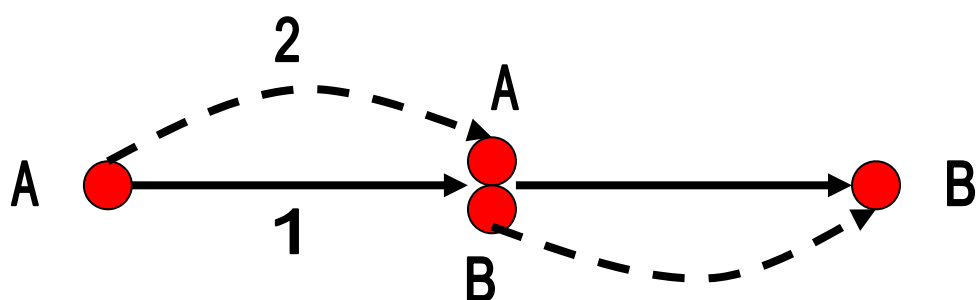
Utilizando la formación del ejercicio anterior C recibe de A y conduce la pelota hasta llegar frente a B, al cual le realiza un pase y luego recibe para ir frente al jugador A y realizar lo mismo varias veces.

Anexo #11



La misma posición del ejercicio anterior pero C recibe en diagonal pasa al frente y se desplaza frente al tercer jugador, dándole continuidad al ejercicio.

Anexo #12



Un jugador frente al otro. A pasa y B recibe de planta de pie, dejando la pelota en el lugar, A busca el frente y B se desplaza atrás. Repitiéndose el ejercicio varias veces.