

Diapositiva 1

En esta sesión, abordaremos los fundamentos de las metodologías de entrenamiento y los distintos tipos de ejercicios disponibles. Exploraremos dos categorías principales de metodologías de entrenamiento y examinaremos tres tipos de ejercicios dentro de una de estas metodologías.

Diapositiva 2

Podemos clasificar las tareas o ejercicios de entrenamiento en dos grandes grupos: las metodologías analíticas y las metodologías globales. Dentro de las metodologías globales, analizaremos los tres tipos de ejercicio que vemos aquí: las conservaciones, las oleadas y los partidos.

Diapositiva 3

Cuando hablamos de metodologías analíticas, nos referimos a aquellas que abordan acciones individuales del juego de manera aislada. El objetivo principal es mejorar aspectos específicos, generalmente de índole técnica, aunque también pueden incluir otros elementos, como nuestro comportamiento en diversas situaciones. Trabajamos la conducta a realizar en diferentes situaciones. En otras palabras, intentamos trabajar la respuesta a una situación. Esto, si lo pensamos, en la complejidad del fútbol es muy difícil. Esta respuesta "correcta" será diferente en función de muchos aspectos, como veremos más adelante.

Las metodologías analíticas pueden llevarse a cabo con o sin oposición, de forma activa o pasiva, y pueden involucrar el uso del balón o no.

Diapositiva 4

Para resumir las metodologías analíticas, podemos señalar lo siguiente:

Se centran en aspectos cuantitativos y no abordan aspectos cualitativos. Destacan en el entrenamiento aislado de diversos componentes del juego. Las decisiones de los jugadores son limitadas o prácticamente nulas. Sin embargo, al aislar las situaciones del juego, generamos un entrenamiento descontextualizado. Esto implica que no consideramos el contexto real del juego.

En el dibujo, vemos un ejercicio basado en una metodología analítica donde trabajamos el pase. Aunque enfocamos el pase de manera aislada, en un partido real, esta situación rara vez se presenta.

Diapositiva 5

Las ruedas de pase, los circuitos técnicos y ejercicios similares son ejemplos de metodologías analíticas. A menudo los encontramos en los calentamientos.

¿Podéis reconocer algunos de los ejercicios presentados aquí?

En los dos ejercicios que vemos aquí, trabajamos principalmente el pase, así

como el control. No obstante, como mencionamos antes, también abordamos aspectos tácticos y conductuales:

En el primer ejercicio, estamos practicando el pase largo y la devolución de cara. En el segundo ejercicio, nos enfocamos en el tercer hombre, una variante del ejercicio anterior en la que pasamos el balón al jugador que viene desde atrás.

Podemos ver que la lógica detrás es crear automatismos. El problema es que el ejercicio está tan descontextualizado, está tan lejos de la realidad, que para que el jugador reconozca la situación en el campo y la realice, se tienen que dar muchas coincidencias y que los tres jugadores involucrados piensen en esta solución trabajada a la vez para que se dé.

Diapositiva 6

Ejemplos de metodologías analíticas que no involucran rondos pueden ser los ejercicios defensivos sin balón, donde usamos maniqués para simular defensores y trabajar movimientos ofensivos de desmarque. Además, los ejercicios físicos sin balón también se alinean con las metodologías analíticas.

Nota para el profesor: Podemos representar y dibujar varias tareas de metodologías analíticas en la pizarra o discutir colectivamente.

Diapositiva 7

Las metodologías globales nos permiten recrear situaciones de juego que abarcan muchos o todos los componentes estructurales presentes durante un partido. De esta manera, las metodologías globales resultan más contextualizadas y se asemejan más al juego real.

Las metodologías globales siempre incluyen colaboración, con jugadores del mismo equipo a los que les puedo pasar el balón o con los que en conjunto intentamos recuperar el balón; oposición, con jugadores del equipo contrario que intentan quitar o retener el balón; y, obviamente, siempre, un balón.

Diapositiva 8

Hemos mencionado que las tareas analíticas se centran en el mecanismo de ejecución, ya sea técnico o conductual (como nuestros movimientos). En el proceso de aprendizaje, hay espacio para la metodología con un enfoque analítico. Las metodologías analíticas mejoran nuestra relación con el balón. No obstante, no podemos depender exclusivamente de tareas analíticas.

Con las tareas globales, también desarrollamos mecanismos de percepción, ya que la situación cambia constantemente y tenemos que percibir nuestro entorno (observar y analizar visualmente la situación). Del mismo modo, fomentamos la toma de decisiones por parte de los jugadores, ya que ellos deben elegir en cada instancia qué hacer dentro de unas normas que habremos fijado anteriormente (y obviamente las normas del fútbol).

Las metodologías globales tienen una mayor transferencia al juego real.

Diapositiva 9

En resumen, sobre las metodologías globales podemos afirmar:

Integran aspectos tanto cualitativos como cuantitativos en el entrenamiento.
Abordan las cualidades técnicas, tácticas y físicas de manera conjunta.
Facilitan la toma de decisiones en situaciones abiertas y cambiantes.
Su enfoque contextualizado facilita una mayor transferencia al juego real.

Diapositiva 10

Ahora, vamos a debatir en grupo por qué es recomendable priorizar el uso de metodologías globales y en qué casos podríamos recurrir a las metodologías analíticas.

Nota al profesor: Siempre es importante entender el motivo, el porqué de las respuestas. No demos una respuesta como mala. Preguntemos el porqué antes.

Un ejemplo es en edades tempranas, cuando los jugadores se están familiarizando con el balón. En este punto, las metodologías analíticas pueden ser útiles para introducir conceptos como la conducción, el pase o el control. Sin embargo, en cuanto sea posible, debemos incorporar elementos del juego real, como la presencia de oponentes.

Los ejercicios no necesitan ser complejos, pero es clave añadir más elementos gradualmente.

Nota para el profesor: Preguntar a los alumnos lo siguiente: Si realizamos una tarea analítica con el foco en la conducta, ¿quién está tomando la decisión ante el problema planteado?

Solución: Es el entrenador el que decide qué conducta seguir.

Ejemplo: En salida de balón, cuando el portero pasa al lateral, el central ofrece línea de pase y si presiona el extremo giro y vuelvo a pasar al portero.

Es una respuesta válida pero no la única.

Pregunta dos: ¿Qué peligros tiene esto?

Respuesta: Que los jugadores no aprenden a buscar soluciones. Que los jugadores solo tienen una solución en su "bolsa de soluciones". Que los jugadores no piensan. Cuando se encuentren con un problema diferente tendrán que decidir.

Entonces, aprenderán. Pero tan solo aprenderán durante los partidos y situaciones reales. Lo que tenemos que intentar es de alguna manera jugar muchos partidos o muchas situaciones reales durante los entrenos. Esto es lo que pretende la metodología global. Crear situaciones reales, abiertas y que cambien constantemente para que el jugador se enfrente en un mismo

entreno a muchas decisiones.

Al tomar tantas decisiones durante un entrenamiento se convertirá en un experto tomando decisiones y lo hará más rápido, más eficientemente y con mejores resultados.

Diapositiva 11

Las metodologías globales abarcan todos los componentes presentes en un partido: compañeros, oponentes y balón. Existen asociaciones de juego, intentos de recuperar el balón y, por supuesto, el balón mismo.

Nota: Puede haber excepciones, como ejercicios uno contra uno o uno contra dos. En estos casos no tenemos compañeros con los que asociarnos.

Diapositiva 12

Otro motivo para priorizar las metodologías globales es su capacidad para impulsar la motivación intrínseca de los jugadores.

Las tareas globales generalmente generan más entusiasmo que las tareas analíticas, especialmente en edades tempranas. Al involucrarse en ejercicios que se asemejan a los partidos del fin de semana, la actitud y el nivel de intensidad de los jugadores reciben un impacto positivo.

Aquí lo importante es que esta motivación intrínseca permite al entrenador enfocarse más en brindar información relevante sobre los objetivos del entrenamiento en lugar de tener que dedicar energía extra en mantener la moral alta del equipo. Dicho de otra manera, la motivación intrínseca elimina la necesidad de una motivación extrínseca, la cual tendría que ser proporcionada por el entrenador, permitiendo así una mejor concentración en el aprendizaje del contenido.

Diapositiva 13

El fútbol es un deporte dinámico y cambiante. Los jugadores enfrentan constantemente diversas situaciones, influenciadas por múltiples factores, como:

- Posición espacial
- Tiempo disponible
- Posicionamiento de los oponentes y compañeros
- Estado físico, como el cansancio
- Habilidades individuales
- Marcador del juego
- Tiempo restante en el partido

Por eso, la preparación basada en ejercicios analíticos tiene sus limitaciones. En cambio, enfrentar repetidamente problemas abiertos y cambiantes en el entrenamiento te convertirá en un mejor solucionador de problemas en situaciones reales de juego.

En cambio como comentamos anteriormente, cuantas más veces nos enfrentemos a problemas abiertos que hemos de solucionar teniendo en cuenta todos los factores que acabamos de decir. Mejor resolveremos los problemas durante los partidos.

Resolver problemas te convierte en un mejor solucionador de problemas.

Diapositiva 14

Por ejemplo, si entrenamos analíticamente el pase, el jugador solo practica ciertos tipos de pases, los que se presentan en el ejercicio.

En cambio, si trabajamos el pase en un escenario de partido modificado o en un ejercicio de conservación, el jugador experimenta múltiples variantes de pases. Esto lo prepara para tomar decisiones acertadas en un partido real en función de la posición de compañeros y oponentes, gracias a las experiencias de entrenamiento.

En una tarea global, todo está en constante movimiento, como en un partido. Las posiciones de los compañeros, oponentes y del propio jugador. Realizarás un pase mientras un oponente te presiona por detrás, a la derecha o izquierda. Tendrás que proteger el balón, dar pases en movimiento, con un pie en el aire...

La riqueza de la situación es mucho mayor.

Es importante considerar que el fútbol se juega con los pies y la ejecución es casi siempre distinta debido a los cambios en el contexto, incluso la irregularidad del césped.

El fútbol, a diferencia de otros deportes como el baloncesto, no permite practicar tiros idénticos a las situaciones del partido. En el fútbol, cada situación es única.

Una excepción es la práctica de jugadas a balón parado, faltas y penales. Aquí la situación que podemos plantear en el entrenamiento se puede asemejar mucho a la del partido y podemos considerar tareas analíticas para prepararlas.

Diapositiva 15

Otro motivo importante para priorizar las metodologías globales es el alto nivel de actividad del grupo. Por lo general, los ejercicios globales involucran a muchos jugadores en lugar de tener filas esperando su turno.

Esto es especialmente relevante en edades tempranas. Cuando los jugadores

esperan en fila, es fácil que se distraigan y comiencen a jugar entre ellos, lo que afecta su concentración.

Diapositiva 16

Repasemos los estilos de enseñanza. El de reproducción o tradicional que es básicamente dar órdenes y dar soluciones a los jugadores y el de producción o descubrimiento guiado que es básicamente hacer preguntas y guiar al jugador para que sea él o ella quien encuentre la solución.

Diapositiva 17

Consideremos cómo sería un ejercicio analítico bajo un enfoque de reproducción y uno bajo un enfoque de producción. Haremos lo mismo con un ejercicio global. Analicemos cómo cada estilo influye y si podría haber una combinación interesante.

Es decir, hemos de pensar en las 4 posibles opciones:

Enfoque tradicional con metodología analítica
Enfoque tradicional con metodología global
Enfoque de producción con metodología analítica
Enfoque de producción con metodología global
¿Cómo sería en cada caso? ¿Qué aspectos positivos y negativos ofrece cada ejemplo?

Nota: El objetivo es reflexionar, identificar aspectos positivos y negativos de cada situación. Utilizar el descubrimiento guiado en clase, que los alumnos piensen y busquen soluciones ya sean buenas o malas.

Diapositiva 18

Las metodologías analíticas, al igual que el enfoque tradicional o de reproducción en la enseñanza, pueden ofrecer resultados rápidos al principio. Sin embargo, estas ganancias son temporales.

Cuando somos novatos en el deporte, tiene sentido empezar con un enfoque aislado para mejorar la relación con el balón. No obstante, no debemos depender en exceso de esto. Tan pronto como sea posible, debemos incorporar todos los elementos del juego (compañeros, rivales y balón).

Las metodologías no son simplemente blanco o negro, hay matices. Podemos tener tareas globales simples o sumamente complejas. Comenzamos con las más simples y gradualmente añadimos más complejidad.

Si dependemos demasiado de los automatismos, el equipo se verá bien en situaciones predecibles. Pero cuando el equipo se enfrente a circunstancias inesperadas, los jugadores podrían no saber cómo reaccionar ya que no han practicado esas situaciones antes.

Además, el objetivo no es solo ganar partidos, sino que los jugadores aprendan a resolver problemas. Las metodologías globales fomentan la resolución de problemas de manera autónoma.

Diapositiva 20

Principalmente, vamos a emplear las metodologías globales. Aquí se muestran tres variantes de ejercicios para abordar los contenidos del entrenamiento:

Estos son la conservación, las oleadas y los partidos. Empezaremos con la conservación.

Diapositiva 21

En las próximas Diapositivas, exploraremos los elementos clave para diseñar nuestros propios juegos de conservación. A través de la conservación, lograremos practicar nuestros objetivos en escenarios menos complejos que un partido completo, adaptando el nivel a los jugadores. Con la ayuda de reglas, enfocaremos de manera prioritaria el contenido específico que queremos trabajar en dicha sesión.

Diapositiva 22

Lo primero es establecer qué es una conservación. Se trata de un ejercicio en el que hay dos equipos; también es posible incluir comodines que pueden asistir al equipo atacante o incluso añadir un tercer equipo. Estos dos conjuntos compiten por mantener la posesión del balón. En una conservación, la jugada no debe culminar con un gol.

Diapositiva 23

¿Por qué es relevante entrenar la conservación del balón en fútbol?

Existen múltiples motivos para practicar la conservación del balón, aquí proponemos tres:

Superar una línea defensiva mediante un pase a un jugador posicionado detrás de la defensa rival.

Identificar a un jugador que, a través de la recepción de un pase, una conducción o un regate, pueda avanzar hacia un espacio detrás de la defensa contraria.

Encontrar a un jugador con capacidad para progresar hacia la portería contraria o que, debido a su posición y habilidades individuales, pueda finalizar la jugada con un disparo.

Diapositiva 24

Existen básicamente dos clases de conservación: el rondo y la posesión. La distinción principal es el número de participantes. En el rondo, hay un máximo de unos 8 jugadores y suele ser un espacio más reducido, con los defensores en el centro y los atacantes alrededor.

Las posesiones son ejercicios más complejos y dinámicos, en los que generalmente participan más de ocho jugadores.

Diapositiva 25

Elementos de la conservación:

El primer elemento a considerar es que no hay porterías; el único objetivo es mantener la posesión del balón el máximo tiempo posible.

Diapositiva 26

Distinguimos dos tipos de juegos según la polarización del espacio:

En el primer tipo, no hay una dirección específica para atacar o defender, por lo tanto, el espacio no está polarizado.

En el segundo tipo, hay una dirección específica para atacar y defender, por lo que el espacio está polarizado.

Diapositiva 27

En los ejercicios de conservación, no se incluyen porteros, ya que no hay porterías. Sin embargo, es vital que los porteros participen para mejorar su juego con los pies.

Diapositiva 28

El número máximo de jugadores por equipo en las conservaciones corresponderá al número que compite durante el fin de semana.

Diapositiva 29

El juego se desarrolla de forma continua; es decir, el balón pasa de un equipo a otro sin pausas ni reorganizaciones. Este aspecto no se cumple al 100% en el rondo.

Diapositiva 30

Al jugar una conservación, hay cuatro maneras distintas de puntuar:

Completar un número específico de pases.

Mantener la posesión del balón durante un tiempo determinado.

Llegar a una zona del campo sin perder la posesión.

Moverse de una zona a otra del campo sin perder el balón.

Diapositiva 31

Aquí mostramos un ejemplo de una conservación no polarizada. ¿Se les ocurre alguna variante o regla adicional para este ejemplo?

Diapositiva 32

En esta Diapositiva vemos un ejemplo similar al anterior, pero ahora incorporamos dos zonas de puntuación en ambos extremos del campo.

Diapositiva 33

Aquí tenemos un ejemplo de lo que sería un juego de posición, con la formación 4-3-3 y los distintos roles en el equipo.

Diapositiva 34

En esta ocasión, mostramos un rondo simple, con cuatro jugadores en el exterior, uno en el interior, dos defensas y un mediocampista.

Diapositiva 35

En esta Diapositiva, vemos un rondo bastante similar al anterior, donde hay tres defensas en el medio para facilitar la sustracción del balón. Esto se realiza con el objetivo de que se roben muchos balones, ya que hemos ubicado cuatro porterías en las esquinas que representan jugadores rojos a los que trataremos de pasar el balón tras la recuperación. Como pueden observar en los contenidos, estamos trabajando las transiciones y buscando el pase fuera del área de recuperación.

Pero, ¿qué ocurre con el punto 1 de los elementos de la conservación (no hay porterías)? En este caso, no son porterías con guardametas. Las porterías simbolizan un jugador al cual debemos realizar un pase seguro fuera del área de recuperación del balón. Es relevante no sentirse restringido por las normas o reglamentos. En este caso, seguimos la norma, pero podríamos inventar un rondo donde, tras recuperar el balón, los jugadores que recuperan deben conectar con un jugador externo, asistir en la ayuda y atacar una portería. Esto sería una combinación entre Conservación y Oleada en la teoría. Sin embargo, debemos enfocarnos más en la práctica que en la teoría. Siéntanse libres de experimentar cosas, aunque no sigan al pie de la letra lo que nos indica la teoría.

Diapositiva 36

En grupos, crearemos al menos un ejercicio de cada tipo de los que hemos abordado y los compartiremos con los demás. Los almacenaremos porque después los aplicaremos en la sesión práctica.

Esencial: Es una excelente idea si seleccionamos una acción técnica o táctica específica para trabajar y creamos una conservación para entrenarla. Más

adelante en la clase haremos lo mismo con las oleadas y los juegos.

De esta manera tendremos una práctica con un ejercicio de cada tipo trabajando la misma acción.

Un ejemplo que suele ser simple es entrenar las habilidades técnicas del pase o el control y la táctica de la amplitud. Aunque podéis preparar lo que consideréis más relevante.

Diapositiva 37

Pasamos a explorar y estudiar las oleadas, que son ejercicios donde procuramos resaltar, corregir y mejorar una situación concreta del juego. Usualmente, esta situación es técnico-táctica. Las oleadas pueden ser contextualizadas o descontextualizadas, y el desarrollo de estas es de forma discontinua, es decir, el juego se detiene y se reanuda de nuevo cada cierto periodo. La duración de la oleada está vinculada con el equipo que posee el balón y cuándo lo pierde o lo recupera.

Diapositiva 38

Los componentes de las oleadas:

El primer elemento nos señala que debe haber una portería situada en un extremo del campo, y en el otro extremo no debe haber una portería, aunque sí puede haber una zona de puntuación o mini-porterías que simbolicen un pase, por ejemplo. El ataque y la defensa estarán claramente definidos, al igual que en un partido.

El segundo elemento es que debe haber un portero en la portería. Jugar sin guardameta hace que el juego sea muy diferente y, por ende, perderemos especificidad en el juego.

Diapositiva 39

El tercer componente de las oleadas es el número máximo de jugadores. Este dependerá de la categoría y del número de jugadores que participan en la competición el fin de semana, considerando siempre al portero. Por ejemplo, si realizamos una oleada de salida de balón, que abordaremos más adelante, podemos jugar con el equipo completo, incluido el guardameta.

Diapositiva 40

Aquí el elemento son los dos tipos de duración de las oleadas:

La duración mínima de una fase de juego. Esto significa que la oleada finaliza cuando el equipo ofensivo pierde el balón. Es decir, el equipo que inicia con el balón, en cuanto lo pierde, la oleada concluye. ¿De qué manera puede perder el balón el equipo? No puede perderlo porque el otro equipo lo recupere, puede perderlo porque el balón salga del campo o puede perderlo porque logre un gol o alcance una zona de finalización. En este último caso,

evidentemente, no lo pierde, pero el juego termina.

La duración máxima es una unidad de competición. Una unidad de competición es el lapso de tiempo que transcurre entre que un equipo tiene la posesión de la pelota, la pierde y la vuelve a recuperar. En una oleada en la que un equipo comienza atacando, y como hemos visto previamente, se concluye la fase de juego, es decir, el equipo anota un gol o pierde el balón o el balón sale fuera. En este caso, el equipo defensor obtiene la posesión del balón, y en el instante en que este equipo pierda el balón, ya sea anotando o porque el balón salga del campo, este es el momento en que se concluye la oleada. En otras palabras, son dos fases de juego.

Diapositiva 41

Dos métodos distintos de puntuar en las oleadas:

La primera es que el equipo que comienza atacando logra hacer un gol en la portería o en el área donde debe llegar (veremos un ejemplo de salida de balón en breve).

La segunda forma de puntuar es que el equipo que inicia defendiendo recupera el balón y llega a un espacio situado en el otro extremo o realiza un pase entre dos porterías que simbolizen un compañero, o bien anota un gol en la portería si ha empezado defendiendo una situación de salida de balón.

Diapositiva 42

Vemos aquí una oleada típica de un tres contra dos en la cual, si no finalizamos rápidamente, se convierte en un tres contra tres en el caso de que los rojos recuperen y los azules marquen o el balón salga fuera. El portero empezará con el balón para que los rojos intenten anotar en las dos porterías pequeñas (que simbolizan un pase a un compañero).

Diapositiva 43

Aquí vemos una oleada algo especial, donde trabajamos la salida de balón y donde se presentan casos de excepciones en los que el equipo que comienza atacando no debe disparar a portería, sino que debe llegar a una zona, en este caso, la zona naranja. El equipo que defiende, si recupera el balón, intentará marcar gol en la portería con guardameta.

Diapositiva 44

En grupos o entre todos, creen oleadas. Dibújenlas y busquen diferentes reglas que modifiquen la oleada; piensen en un aspecto a mejorar primero y luego intenten crear una oleada que trabaje ese aspecto.

Recordatorio: Ya hemos creado una conservación enfocándonos en un aspecto técnico o táctico. Hagan lo mismo aquí para así tener la sesión de entrenamiento preparada para más tarde.

Diapositiva 45

Finalmente, llegamos a los partidos. En esta última sección, examinaremos los componentes esenciales que forman la base de los juegos de "partidos". Aunque estos son quizás los elementos más obvios para todos: dos porterías, dos equipos, el juego no se detiene...

Sin embargo, antes de todo, es fundamental tener en cuenta ciertos aspectos cuando trabajamos en partidos condicionados, o sea, partidos donde establecemos alguna condición o norma especial para que lo que estamos practicando ocurra más a menudo.

Una de las cosas que debemos considerar es intentar que el partido de entrenamiento se aleje lo menos posible de lo que sería un partido real. Por lo tanto, si añadimos una regla que modifica el juego y gracias a la cual el aprendizaje que buscamos se manifestará más frecuentemente, como por ejemplo si colocamos dos comodines en los laterales para generar más centros al área, no deberíamos incluir muchas más reglas. Cuantas más reglas agreguemos, más nos distanciaremos de la realidad y menos tendrán que reflexionar los jugadores.

Nota del docente: Hablemos aquí de este último punto: "menos tendrán que pensar los jugadores", ¿es esto cierto? Cuando tengamos muchas normas, los jugadores deberán pensar mucho porque tendrán que entender todas las normas. Esto es cierto al principio; una vez que hayan asimilado todas las normas, tendrán que pensar mucho menos porque, al seguir las normas, no tendrán que tomar tantas decisiones.

Diapositiva 46

Cuando preparamos partidos condicionados, hay varios aspectos a tener en cuenta. Primero, debemos entrenar con situaciones menos complejas que las de un partido real, siempre adaptadas al nivel de los jugadores. El objetivo principal es hacer aparecer el contenido específico que queremos trabajar. Podemos modificar ciertos parámetros, pero sin alterar en exceso la lógica interna del juego. Evitemos, por ejemplo, añadir cuatro porterías. No es recomendable realizar únicamente partidos reales sin condiciones, ya que no garantizan que se trabaje de forma preferencial en el contenido deseado. Por lo tanto, busquemos una norma que haga que este contenido aparezca con más frecuencia. Sin embargo, intentemos alejarnos lo mínimo posible de la realidad del juego, solo lo justo para garantizar el aprendizaje. Finalmente, es válido jugar un partido no condicionado; a los jugadores les encanta y puede ser una excelente forma de finalizar el entrenamiento.

Diapositiva 47

Ahora, hablemos de los elementos básicos de los partidos. El primer elemento es el espacio, que debe ser polarizado con una portería en cada extremo. En una atacamos y en la otra defendemos. El segundo elemento es que cada portería debe contar con un portero.

Diapositiva 48

El tercer elemento es el número máximo de jugadores, que será el mismo que el de los partidos de liga que solemos jugar. El cuarto elemento es la continuidad del juego: si un equipo pierde la posesión, el otro la gana, y el juego no se detiene excepto en caso de faltas, salidas de banda o goles. El quinto y último elemento es que puntuar solo es posible mediante goles, aunque podemos añadir condiciones para dar más puntos, como cumplir con ciertos requisitos.

Diapositiva 49

Por ejemplo, si jugamos con dos comodines, el gol podría valer doble. Otra opción sería obligar a jugar con los dos comodines antes de chutar a gol. Esta última condición altera significativamente el juego, especialmente para el equipo defensor, que sabrá que el equipo atacante necesariamente jugará con el otro comodín. Debemos ser cuidadosos con este tipo de normas. Es mejor incentivar comportamientos con más puntos que forzarlos, especialmente cuando no son necesarios.

Diapositiva 50

En este partido, defendemos hombre a hombre en nuestro campo; esta es la condición que establecemos. Buscamos trabajar en un aspecto táctico, que es la defensa uno contra uno, y en un aspecto técnico, que es el regate en ataque y el desmarque. A menudo, nos enfocamos solo en aspectos defensivos, pero también podemos concentrarnos en los aspectos ofensivos que contrarrestan estos. Sin embargo, es recomendable centrarse en un solo aspecto por sesión de entrenamiento. Por ejemplo, una semana podríamos enfocarnos en defensa uno contra uno y la siguiente en aspectos ofensivos, como el desmarque y el regate.

Diapositiva 51

Para concluir, pensemos en un aspecto específico que queramos mejorar. Entre todos, creemos algunas normas que hagan que este aspecto aparezca con más frecuencia durante los partidos.