



## Antonio José Vargas Oliva

Entrenador y responsable de la metodología del Sporting Fútbol Sala Almería

# ARTÍCULO TÉCNICO DE FÚTBOL SALA

## ENTRENAMIENTO DE LA DUALIDAD EN EDAD DE INICIACIÓN

**L**a propuesta que a continuación se expone pertenece al trabajo desarrollado por el Sporting Fútbol Sala Almería, club que surgió el año pasado con el desafío de fomentar la práctica de este deporte y desarrollar desde edades tempranas sus fundamentos teórico prácticos.

A lo largo de las siguientes páginas, vamos a tratar de mostrar cómo podemos entrenar un fundamento indispensable del fútbol sala como es la dualidad, y más en concreto, la pared. Podemos definir la dualidad o el juego de dos como la asociación de dos jugadores en fase ofensiva.

Vamos a exponer la metodología empleada en nuestro club y hablaremos de los instrumentos y materiales de aprendizaje que usamos.

Por último, describiremos a modo de sesión el tipo de tareas que componen el entrenamiento hasta conseguir el objetivo, que es el dominio de la pared desde la situación del 2 vs 1 hasta el 5 vs 5.

### METODOLOGÍA

En primer lugar, hay que aclarar que en edades de iniciación es importante que las tareas sean siempre dinámicas, con poco tiempo de espera para los jugadores y jugadoras e intentando que los ejercicios por filas (analíticos) sean pocos y al principio de la sesión.

Solemos adoptar como líneas metodológicas, en todas las categorías, el aprendizaje por observación y la progresión didáctica:

Diseñamos las tareas que componen el entrenamiento de menor a mayor dificultad y siempre proponiendo la resolución de problemas como elemento central de cada ejercicio hasta llegar al juego real

Además, abogamos por la demostración visual del monitor/a a sus jugadores/as como aspecto importante en el aprendizaje, y sobre todo, por el refuerzo positivo durante toda la sesión.

Entre las diferentes herramientas que usamos normalmente para el diseño de las tareas, tenemos el juego en espacios reducido, la reducción del número de toques, el uso de comodines ofensivos y defensivos, la limitación espacial a la defensa o al ataque y el uso de colores y estímulos.

A modo de aclaración, vamos a plantear una **sesión de entrenamiento** para categoría benjamín o superior y así poder ilustrar todo este proceso:

- ✓ **Duración:** 70 - 80 minutos
- ✓ **Material:** 8 balones, chinos, petos y conos
- ✓ **Organización:** 2 porteros y 9 - 11 jugadores

### PARTE INICIAL

En la primera parte de la sesión, presentamos teóricamente el fundamento que vamos a trabajar haciendo hincapié en la importancia del contenido durante toda la sesión. Además, realizamos una demostración visual del fundamento, en este caso, técnico-táctico, y mostramos diferentes utilidades del mismo dentro de un partido real. Por último, mostramos en pizarra o pista la aplicación al sistema y modelo de juego del equipo en cuestión.

Una vez finalizada la parte teórica, iniciamos el calentamiento.

#### Tarea 1

##### **Introducción a la pared**

Tarea de menor dificultad de la sesión para introducir el gesto técnico-táctico.

Distribuimos por parejas a los niños/as y se colocan de forma desordenada por la pista.

Cada pareja va con su balón, debe "fijar" el cono que quiera, ya que están distribuidos aleatoriamente por la pista, y realizar una pared superando el obstáculo.

**Duración:** 6 - 8 minutos

**Objetivo:** Corrección del gesto técnico y orientación de jugadores y jugadoras



### PARTE PRINCIPAL

Una vez introducido el fundamento y con el calentamiento finalizado, continuamos con la progresión didáctica, aumentando la dificultad poco a poco e insistiendo en el gesto técnico con refuerzos positivos y correcciones. Recordamos que estamos enfocados en el ataque, por lo que la defensa es secundaria en la sesión.

## **Tarea 2**

### **2 vs 1 por franjas**

Tarea analítica con muy poco tiempo de espera entre ejecuciones.

Distribuimos por parejas a los niños/as y se colocan de forma ordenada en la zona de seguridad. Establecemos un defensor por cada franja defensiva. Cada pareja va con su balón, debe "fijar" al adversario y realizar una pared o superarlo en conducción. Deben tomar decisiones ofensivas aprovechando la limitación espacial y numérica del defensor hasta hacer gol. Atacantes y defensores van rotando su puesto cuando se vayan cumpliendo objetivos.

**Duración:** 6 - 8 minutos

**Objetivo:** Corrección del gesto técnico y orientación de jugadores y jugadoras



## **Tarea 3**

### **3 vs 3 en 30x20 con limitación espacial a los defensores**

Es importante durante estas tareas aplicar el fundamento al sistema de juego del equipo y a los movimientos colectivos ofensivos que lo forman.

Situación de 3 contra 3 más porteros en espacio reducido (30x20 m.).

El equipo que está defendiendo tiene una limitación espacial (zonas marcadas en la imagen), cada jugador tiene asignada una zona de la que no puede salir para defender. El ataque tiene libertad de movimiento por lo que se generarán situaciones de superioridad en las zonas delimitadas. El rol cambia dependiendo de qué equipo tiene el balón. El gol es tan importante como realizar la pared por lo que se dará la misma puntuación (1 punto) a ambos sucesos.

**Duración:** 15 - 20 minutos

**Objetivo:** Aplicación al sistema de juego



## **Tarea 4**

### **4 vs 4 con limitación espacial al cierre del equipo defensor**

Situación de 4 contra 4 más porteros en juego real (40x20 m.) con el cierre limitado por la línea divisoria.

El equipo que está defendiendo tiene una limitación espacial, el cierre no puede pasar del centro del campo a defender a su marca. El ataque tiene libertad de movimiento por lo que se generarán situaciones de 4 contra 3 en ese medio campo. El gol es tan importante como realizar la pared por lo que se darán la misma puntuación (1 punto) a ambos sucesos.

**Duración:** 15 - 20 minutos

**Objetivo:** Aplicación al sistema de juego



## **Tarea 5**

### **Juego real**

A modo de finalizar la progresión, se aplica el concepto al juego real. Se realiza un partido por equipos donde el gol es tan importante como realizar la pared por lo que se darán la misma puntuación (1 punto) a ambos sucesos.

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo:** Aplicación al sistema de juego

## **VUELTA A LA CALMA**

### **Estiramientos y/o relajación**

**Duración:** 5 minutos