



Manual de dirección técnica de fútbol playa

FIFA®

For the Game. For the World.



Manual de dirección técnica de fútbol playa

FIFA®

For the Game. For the World.

Índice

1	Prefacio del presidente	6
2	El fútbol playa y cómo utilizar el presente manual	8
3	Breve historia del fútbol playa	10
4	Tendencias del juego	12
5	La función del entrenador	14
5.1	Facultades	14
5.2	Estilos de dirección técnica	15
5.3	Dirección técnica de un partido	15
5.4	Planificación del entrenamiento	15
5.4.1	Características de una planificación apropiada	15
5.4.2	Tipos de planificación	16
5.4.3	Fases	16
5.4.4	Ventajas	16
5.4.5	Desventajas	16
5.5	Contenidos de las sesiones de entrenamiento	16
5.6	Estructura de las sesiones de entrenamiento	17
5.7	Aporte del entrenador a los entrenamientos	17
5.8	Psicología y mentalidad	18
5.9	Nutrición	18
5.10	Ejemplo de un análisis de partido	19
6	Habilidades técnicas – Entrenamiento técnico de los jugadores	20
6.1	Correr y controlar el balón en la arena	20
6.2	El regate (la gambeta)	22
6.3	Levantar el balón con el pie de la arena	24
6.4	Juegos malabares	26
6.5	El pase	28
6.5.1	El pase a ras de la arena	29
6.5.2	El pase tras levantar el balón de la arena	29
6.5.3	El pase de volea	30
6.6	El remate	32
6.6.1	El remate a ras de la arena	33
6.6.2	El remate tras levantar el balón de la arena	34
6.6.3	El remate de volea o de primera	35
6.6.4	El tiro libre	36
6.6.5	Remates de chilena y remates de tijera	37
6.7	El cabeceo o cabezazo	41
6.8	El control del balón	43
6.9	La carga o entrada (marcación)	45
6.10	La interceptación	47

7	Entrenamiento del portero	49
7.1	Introducción	50
7.2	Saque de meta corto (saque de mano baja o «cuchara»)	51
7.3	Saque de meta largo o de mano alta (por encima del hombro)	53
7.4	Atajada	56
7.5	Estirada (zambullida)	58
7.5.1	Estirada	59
7.5.2	Lanzarse o zambullirse hacia adelante	59
7.5.3	Lanzarse o estirarse lateralmente	60
7.5.3.1	Estirarse lateralmente, al suelo	60
7.5.3.2	Estirarse lateralmente, a media altura	61
7.5.3.3	Estirarse lateralmente, por arriba	62
7.6	Juego aéreo	63
7.7	Despejes con los puños	65
7.8	Mano a mano (uno contra uno)	67
7.9	Juego con los pies	68
7.10	Juego posicional (táctica)	70
7.10.1	Posicionamiento defensivo	70
7.10.1.1	Marcación	70
7.10.1.2	Retroceder	71
7.10.1.3	Anticipación defensiva	72
7.10.2	Posicionamiento en el ataque	74
8	Táctica	76
8.1	Introducción	76
8.1.1	Conocimientos del juego	76
8.1.2	Juegos con situaciones reales de partido	76
8.1.3	Transición	76
8.2	Principios de táctica defensiva	78
8.2.1	Posicionamiento defensivo en general	78
8.2.2	Marcación	78
8.2.2.1	Marcación directa al hombre	79
8.2.2.2	Marcación zonal	80
8.2.2.3	Marcación mixta	81
8.2.3	Cobertura	83
8.2.4	Repliegue	83
8.2.5	Cambio de posición	84
8.2.6	Labor defensiva en grupo	85
8.2.7	Retardar un ataque adversario	86
8.2.8	Presionar	87
8.2.9	Encauzar	88

8.3 Modelos de despliegues ofensivos	89
8.3.1 Ataques directos	89
8.3.1.1 Introducción	89
8.3.1.2 Pase del portero al atacante	90
8.3.1.3 Pase de un compañero al atacante	91
8.3.1.4 Pases de distancia	92
8.3.1.5 Crear espacios	93
8.3.1.6 Doble pase (uno-dos, o toques y paredes)	93
8.3.1.7 Pase y desbordamiento	94
8.3.1.8 Velocidad de juego (jugar velozmente)	94
8.3.2 Ataques combinados	95
8.3.2.1 Introducción	95
8.3.2.2 Armado de juego desde la defensa	95
8.3.2.3 Mantener la posesión del balón	96
8.3.2.4 Retardar el ataque en espera de apoyo	97
8.3.2.5 Cambio de la velocidad del juego (ritmo de juego)	98
8.3.2.6 Cambio de juego	99
8.3.2.7 Buscar los espacios vacíos	100
8.3.3 Contraataque	100
8.4 Formaciones	102
8.4.1 Formación 1-3-1	102
8.4.2 Formación 1-2-1-1	103
8.4.3 Formación 1-1-2-1	103
8.4.4 Formación 1-2-2	104
8.4.5 Formación 1-1-3	104
8.5 Jugadas ensayadas o situaciones a balón parado	105
8.5.1 Aspectos generales	105
8.5.2 Saque inicial	107
8.5.3 Tiro libre	108
8.5.3.1 Tiros libres en el campo contrario	108
8.5.3.2 Tiros libres en el propio campo	108
8.5.4 Saque de banda o lateral	109
8.5.5 Saque de esquina	110

9 Preparación física específica para fútbol playa	111
9.1 Resistencia	111
9.2 Fuerza explosiva	113
9.3 Velocidad	115
9.4 Coordinación	117
9.5 Fuerza	118
9.6 Preparación física de los porteros	121
10 El fútbol playa como complemento del fútbol	122
10.1 Entrenamiento complementario para el fútbol	122
10.2 Infraestructura y temporada	123
10.3 Prevención y rehabilitación	123
11 Entrenamiento para el fútbol base y juvenil	124
11.1 Recomendación principal	124
11.2 Fútbol base 6-9 años	125
11.3 Fútbol base 9-12 años	125
11.4 Fútbol juvenil 13-16 años	126
11.5 Fútbol juvenil 16-18 años	126
12 Organización de un festival de fútbol playa	127
12.1 Logística	127
12.1.1 El terreno de juego	127
12.1.2 Equipamiento de fútbol playa	128
12.1.3 Infraestructura y equipamiento	128
12.1.4 Animación	128
12.1.5 Personal y administración	128
12.2 Calendario de partidos	129
12.2.1 Calendario de partidos (adultos, tres días, ocho equipos)	129
12.2.2 Calendario de partidos (juveniles, aficionados, un día, diez equipos)	129
12.2.3 Calendario de partidos (juveniles, aficionados, medio día, ocho equipos)	130



1. Prefacio del presidente

Queridos miembros, queridos amigos del fútbol:

El fútbol playa es uno de los deportes de mayor crecimiento en el mundo. Desde su inclusión en 2005 en nuestra cartera de torneos, la FIFA se ha esforzado por utilizar el verdadero potencial del deporte a fin de propulsar el fútbol playa.

La FIFA viene pugnando en dicho sector, apoyando a sus federaciones miembro mediante la implementación de numerosos programas e iniciativas de desarrollo. El presente manual de dirección técnica —el último de nuestro material didáctico de fútbol playa— está diseñado para proporcionar ayuda técnica y organizativa a los dirigentes de este deporte en constante evolución.

Los entrenadores actúan en calidad de guía para infundir la pasión por el juego y desempeñan un papel vital en el desarrollo del deporte. Por consiguiente, hemos otorgado prioridad a la formación profesional, a fin de que los entrenadores se desempeñen por la mejor senda y alcancen así su pleno desarrollo. Ello, a su vez, influirá positivamente en los jugadores y equipos e incrementará el nivel del juego.

Con iniciativas de desarrollo como el presente manual, estoy convencido de que el fútbol playa encarará un radiante futuro en las canchas de arena de nuestras federaciones miembro en todo el mundo.

Por el juego. Por el mundo.



Gianni Infantino

2. El fútbol playa y cómo utilizar el presente manual



El fútbol playa es uno de los deportes más espectaculares y excitantes del planeta. Significativamente, para un deporte nacido en las playas de Brasil, el juego tiene un marcado carácter carnavalesco, exhibiendo extravagantes habilidades y fantásticas jugadas. Desde 1992, fue creciendo en popularidad al punto de que el juego se practica actualmente en más de 130 países. ¿La razón? El fútbol playa es un deporte divertido, adecuado para jugadores jóvenes y adultos, hombres y mujeres, profesionales y aficionados. Como es típico para un joven y dinámico deporte, sus reglas, tácticas y técnicas se hallan aún en plena evolución. Cada nuevo cambio tiene por objetivo aportar aún más emoción y entusiasmo al deporte.

El presente manual expone los conceptos más actualizados respecto a cómo enseñar y promover el fútbol playa. La parte principal del manual consiste en ejercicios de entrenamiento, cuyo fin es mejorar las habilidades técnicas y tácticas, la coordinación y la condición física de los jugadores y equipos. Los ejercicios de este manual son aptos para principiantes y jugadores experimentados de todas las edades y niveles de condición física.

En principio, los juveniles y los adultos pueden realizar los mismos ejercicios de entrenamiento. Sin embargo, en la práctica el entrenador puede decidir sobre la intensidad y los esfuerzos requeridos, dependiendo de la composición del grupo. Los ejercicios se pueden sim-

plificar para jugadores de diferentes habilidades y condición física, edad y destreza, sencillamente reduciendo distancias o la duración. El manual presentará igualmente conceptos sobre la forma efectiva de utilizar las sesiones de entrenamiento para estimular a los jugadores sin necesidad de causar un sobreesfuerzo físico.

El fútbol playa es un deporte de ritmo acelerado, similar en muchos aspectos al fútbol. Sin embargo, difiere claramente en que se juega descalzo sobre arena, lo cual cambia considerablemente el carácter del juego. La mayor diferencia respecto al fútbol jugado en césped reside netamente en las condiciones de la cancha y la sensación de que con cada paso, el pie se hunde en la arena. El simple hecho de desplazarse requiere un alto nivel de condición física y una óptima coordinación, casi como en el ballet. Por este motivo el fútbol playa ofrece una emocionante alternativa a las formas tradicionales de ejercicios físicos y de entrenamiento de la coordinación de los futbolistas. El fútbol playa tiene igualmente similitud con otros deportes que requieren alta velocidad y fuerza. De modo que una coordinación excelente constituye la cualidad indispensable necesaria en el aprendizaje de la táctica. Jugar en la arena ayuda a los jugadores —de hecho los obliga— a mejorar sus habilidades técnicas y tácticas. Pifias y rebotes frecuentes, o la trayectoria impredecible de la pelota, significa que los jugadores deben estar preparados mental y físicamente para resolver situaciones inesperadas.

El formato de cinco por lado exige igualmente que los jugadores dispongan de una clara inteligencia táctica. Cada uno de los jugadores de campo debe estar en condición de operar tanto como defensor y atacante. Sin embargo, la función del portero es la más importante. El guardameta marca el paso del juego y, hasta cierto punto, establece su ritmo. En el intento de armar maniobras ofensivas, el portero actúa como un mariscal de campo del fútbol americano, siempre a la espera de lanzar jugadas ofensivas. Los rápidos cambios en el juego, el constante intento de definiciones rápidas y directas, y los varios tipos de maniobras ensayadas utilizadas en el fútbol playa contribuyen a que los jugadores desarrollen su comprensión táctica.

La técnica de los jugadores juega también un papel clave en el fútbol playa. La combinación de frecuentes contactos con el balón, una superficie de juego irregular y poco tiempo para controlar la pelota significa que los jugadores deben disponer de habilidades técnicas muy específicas. Los buenos jugadores tienen excelente coordinación y están en grado de levantar el balón de la arena para pasarlo directamente a un compañero. Pueden realizar combinaciones de juego directas en el aire, fintas en la arena, chilenas y todo tipo de trucos y gestos técnicos: todos ellos son destrezas que han de ser aprendidas y dominadas por toda escuadra técnicamente bien preparada.

Dado que los fundamentos del juego se pueden aprender rápidamente y proporcionan una base sobre la que los jugadores pueden desarrollar sus habilidades técnicas, el fútbol playa es especialmente adecuado para niños y juveniles. Jugar al fútbol playa aumenta las capacidades cognitivas de los jugadores. El ritmo acelerado del deporte los obliga a reconocer y analizar correctamente situaciones específicas del juego, así como a tomar rápidas decisiones durante sus propias acciones. Al analizar correctamente las situaciones, los jugadores ganan más tiempo para elegir y preparar su próxima maniobra. Esta habilidad de leer o visualizar el partido y anticipar el juego individual, la cual se aprende mejor en la infancia, es la clave del éxito en el deporte de equipo.

En el fútbol playa, los jugadores y entrenadores trabajan a fondo sobre las maniobras ensayadas. Se ha observado en numerosos torneos que los goles provienen frecuentemente de saques de esquina y de situaciones a balón parado bien ensayadas. De modo que se habrá de otorgar gran importancia a este tópico durante los entrenamientos.

La condición física de los jugadores se puede mejorar jugando en la arena, por cuanto las altas exigencias cognitivas y técnicas del fútbol playa significan que los jugadores deben siempre esforzarse más allá de sus límites.

La diversión y la alegría de jugar constituyen un aspecto clave para jugadores e hinchas por igual en el fútbol playa. Los sucesivos cambios de las reglas han contribuido a que el juego sea más rápido, más espontáneo y siempre más entretenido. Asimismo, el fútbol playa se enorgullece de su elevado grado de juego limpio. Todas las infracciones se sancionan con tiro libre directo. En vista de que los jugadores pueden anotar goles desde cualquier zona de la cancha, cabe que una infracción efectivamente se castigue casi de inmediato con un gol.

Todos estos elementos se combinan para convertir el fútbol playa en un deporte técnicamente exigente y muy variado. Más adelante en este manual, se analizarán en mayor detalle los aspectos del juego, que deberán tenerse en cuenta al elaborar un programa de entrenamiento físico y táctico.

Los gráficos y las ilustraciones en el presente manual tienen la finalidad de servir de herramienta útil para describir y explicar en papel los diferentes ejercicios y técnicas de entrenamiento:



Por último, todas las sesiones de entrenamiento en el presente manual vienen acompañadas de grabaciones en video, incluidas en el manual. Para su información, los números de los capítulos de sesiones de entrenamiento en el manual corresponden a los números de los capítulos en las grabaciones en video.

3. Breve historia del fútbol playa



El fútbol playa siempre ha sido una combinación ganadora de fútbol, ambiente carnavalesco en las gradas y puro espectáculo. Abarca aspectos normalmente asociados con la playa, por ejemplo la familia, la recreación, la cultura juvenil, la condición física y la vitalidad. Los partidos son acontecimientos altamente entretenidos que protagonizan un constante flujo de jugadas espectaculares. Una cancha reducida, goles acrobáticos y la naturaleza impredecible de la superficie de juego se combinan para crear un juego único que entusiasma a jugadores y espectadores por igual. En el transcurso de los años, el abrumador entusiasmo de la experiencia ha atraído a jugadores legendarios como Eric Cantona, Zico, Romário y Michel a jugar en la arena. Pero también el propio deporte ha producido cada vez más superestrellas genuinas como el portugués Madjer, el español Amarelle, el brasileño Bruno, así como jóvenes estrellas nacientes, como, por ejemplo, el suizo Noël Ott, considerado por algunos hinchas como el «Messi de la arena».

El fútbol en general se viene jugando informalmente en todas las playas del mundo desde hace décadas. Sin embargo, fue recién en 1992 cuando Beach Soccer Worldwide, una empresa con sede en Barcelona creada especialmente para desarrollar este tipo de fútbol, codificó por primera vez las reglas de juego

de fútbol playa. Las reglas se establecieron para concebir un juego pleno de acción y de libre flujo. El hecho de que se jueguen tres períodos de juego de 12 minutos a todo ritmo y con un número ilimitado de sustituciones, el uso del descuento y de tandas de penales significa que siempre habrá un ganador. Se introdujo la opción del saque de banda con la mano o con el pie para acelerar el juego mucho más que en el fútbol once. Una pelota más ligera significaba que los jugadores debían desarrollar mayor precisión en el control del balón al primer toque.

Una vez en vigencia las reglas, el primerísimo Campeonato del Mundo de Beach Soccer se celebró en 1995 en la playa de Copacabana de Río Janeiro, encuentro en el que los anfitriones de Brasil vapulearon a Estados Unidos por 8 a 1 en la final. El torneo resultó ser un éxito total, y la creciente demanda de este deporte condujo al nacimiento de la gira Pro Beach Soccer Tour apenas un año más tarde. Este primer acontecimiento realmente mundial de fútbol playa protagonizó 60 partidos en toda Sudamérica, Asia, Estados Unidos y Europa. El enorme interés generado por la gira condujo a la creación de la Liga Profesional Europea de Fútbol Playa en 1998, la cual se convirtió muy pronto en la competición más potente del mundo. Hasta 2004, unos diecisiete países

inscribieron a sus equipos en dicha liga. Poco a poco fue tomando forma también una Liga Americana, con equipos de Norteamérica y Sudamérica. La gira Pro Beach Soccer Tour extendió sus actividades a los Emiratos Árabes Unidos, Japón, Australia, México, Grecia, Tailandia y Gran Bretaña.

El siguiente paso crucial fue unir fuerzas con la FIFA para llevar el fútbol playa a todo el mundo, a las seis confederaciones de la FIFA.

Reconocimiento como torneo de la FIFA

El reconocimiento del fútbol playa por parte de la FIFA fue vital para el crecimiento de su popularidad y contribuyó a que este deporte obtuviera un alcance verdaderamente universal. En la actualidad, existen ligas nacionales en todo el mundo, así como prestigiosos torneos internacionales, tales como la Copa Intercontinental, la mencionada Liga Europea de Fútbol Playa y, naturalmente, la Copa Mundial de Beach Soccer de la FIFA.

En mayo de 2005, la primerísima Copa Mundial de la FIFA se celebró en la playa de Copacabana, la cuna espiritual del fútbol playa. Para la sorpresa de todos, la Francia de Eric Cantona derrotó a Portugal en los penales de la final, mientras que el máximo favorito y anfitrión Brasil cayó en semifinales, una derrota que le causó uno de los mayores sinsabores experimentados hasta la fecha. Con los años, Brasil comenzó a dominar el fútbol playa, ganando el título en cuatro ocasiones.

La Copa Mundial de Beach Soccer de la FIFA se continuó celebrando en Brasil hasta 2007, cuando inició su nuevo viaje alrededor del mundo. Marsella, en Francia, fue anfitriona en 2008 y Dubái en 2009.

A fin de ofrecer a todas las confederaciones la oportunidad de organizar sus propios torneos internacionales, la Copa Mundial de Beach Soccer de la FIFA comenzó a celebrarse cada dos años. Ravenna en Italia fue organizadora en 2011. Tahití fue la sede en 2013 y Portugal en 2015. Este último Mundial, que ganaron los dueños de casa por 5 a 3 contra Tahití, ejemplifica la creciente popularidad de este deporte. 80 millones de telespectadores en todo el mundo siguieron los 32 partidos disputados en Espinho. Al convertirse en parte de la FIFA, el fútbol playa destaca con un mayor perfil en todo el planeta y tiene un lugar permanente en el escenario deportivo mundial.

Más que un mero juego

El fútbol playa es uno de los deportes de mayor interés para los medios de comunicación. Su formato de competición es ideal para la televisión, con una estructura de partido que se adapta perfectamente a un horario de difusión de una hora, con tres intervalos. En la actualidad, las acciones de fútbol playa se transmiten en canales de TV en 170 países

del mundo. A medida que el deporte ha ido evolucionando en todo el mundo, el interés comercial ha aumentado enormemente. Visa, Coca-Cola y McDonald's se comprometieron como patrocinadores.

Las federaciones de fútbol, los medios de comunicación, los hinchas y los deportistas se han adherido a las finezas, potencia y energía del juego. El ambiente festivo que rodea los torneos atrae frecuentemente a celebridades y a deportistas profesionales de otras disciplinas, y ofrece toda una gama de entretenimientos previamente a los partidos. El creciente interés de los ávidos aficionados y espectadores casuales conduce a ilimitadas oportunidades comerciales y de multimedia. Ningún otro deporte es tan popular o se halla tan orientado hacia la comercialización como el fútbol playa.

El deporte tiene una asombrosa capacidad para adaptarse a las condiciones naturales de prácticamente todas las sedes y a la baja inversión que requiere, ambos en términos de infraestructura y material. Ello hace que el fútbol playa sea una fácil elección para ser incluido en cualquier nueva federación de fútbol.

Si el fútbol es un juego maravilloso, el fútbol playa es espectacular. Ha demostrado ser una versión que ofrece a los aficionados una aventura plena de acción y emoción, con goles a granel y jugadas impresionantes. En la última Copa Mundial en Portugal, cada partido arrojó una media de casi ocho goles por encuentro. Es un deporte en el que se honra y valora el juego limpio; sus mejores jugadores son modelos de referencia para niños y jóvenes en todo el mundo. Precisamente por este motivo el fútbol playa se convirtió tan rápidamente en una parte clave de los proyectos de desarrollo de la FIFA. Es fácil de entender, fácil de enseñar y es muy fácil enamorarse de él.

Datos del fútbol playa

- Cuatro jugadores y un portero por equipo
- Tres árbitros, además de un cronometrador
- Tres períodos de doce minutos
- Tiempo suplementario y tanda de penales en caso de empate
- Cambio ilimitado de jugadores
- Todos los tiros libres son directos, y los jugadores que son objeto de falta deben rematar el tiro, a menos de que estén lesionados
- Dimensiones del terreno: 35-37 m x 26-28 m
- Área penal: nueve metros de ancho (delimitada por banderines amarillos); los banderines rojos marcan la línea central
- Una tarjeta roja significa la expulsión de un jugador y el sustituto no puede ingresar antes de un lapso de dos minutos (a menos de que se anote un gol en el entretiempo)
- Promedio de nueve goles por partido
- Promedio de remates a la meta cada 30 segundos

4. Tendencias del juego



El fútbol playa es un deporte relativamente joven, motivo por el cual surgen cambios y nuevas tendencias muy frecuentemente. Lo que era la norma ayer, puede ser completamente diferente mañana, sea por cambios tácticos, requerimientos técnicos y físicos del juego o por enmiendas a las reglas de juego.

Durante muchos años, Brasil dominó el fútbol playa con su estilo extravagante y juego aéreo espectacular. «O jogo bonito» era su lema: fútbol cautivador, al estilo brasileño. Sin embargo, en la Copa Mundial de Beach Soccer de la FIFA 2011 en Ravenna se observó la aparición de una nueva tendencia fundamental: el estilo completo, de apremiante condición física de Rusia. Sorprendió a propios y extraños la victoria de los rusos frente a Brasil por 12 a 8 para alzarse con el título. Contextualizando este logro, cabe señalar que esa fue la primera derrota mundialista de Brasil luego de seis años y 30 partidos. El enfoque ruso del despliegue total y extremo esfuerzo físico condujo a que en el mundo del fútbol playa se esbozara una

nueva fórmula ganadora. Rusia se mantuvo en la cumbre revalidando su título en Tahití en 2013 al batir a España por 5 a 1 en la final.

Las dos victorias sucesivas de Rusia en la Copa Mundial tuvieron un gran impacto en el fútbol playa. Al nivel más alto, cada vez más selecciones nacionales comenzaron a optimizar su táctica, técnica y condición física general. En los últimos años, nuevos estándares han llevado al fútbol playa internacional a un inédito nivel espectacular. Los jugadores se hallan ahora mejor preparados técnicamente, las selecciones evolucionaron tácticamente y, gracias al ejemplo de Rusia, existe un mayor nivel de fuerza y condición física en el fútbol playa mundial.

Evolucionaron igualmente las reglas de juego y confirieron mayor importancia al papel del portero. El guardameta fungía siempre de orquestador y dirigente de juego. Ahora se introdujo una nueva regla, según la cual el portero no puede

retornar a su área tras haber tocado el balón con los pies. Ello tiene el efecto de acelerar el juego y el arquero debe actuar hoy en día como jugador versátil, técnicamente bien preparado. En calidad de quinto miembro del equipo, puede convertirse frecuentemente en goleador clave del conjunto. Con todo, este es un ambicioso acto de equilibrio que requiere un oportuno juicio táctico del guardameta. Si falla en un intento de gol y es eludido o superado en la jugada, la situación puede terminar en un gol de contraataque.

Junto con el ejemplo de Rusia, este nuevo cambio en las reglas significa que todos los jugadores deben estar en un óptimo estado físico, particularmente en las postrimerías del encuentro. Los jugadores en mejor estado pueden asumir el mando tanto técnica como tácticamente. La preparación física ha sido siempre un elemento importante en los preparativos de una escuadra victoriosa. No obstante, a fin de mantener el paso con el ritmo de juego cada vez más acelerado, el entrenador deberá trabajar con mayor ahínco para que sus jugadores estén en óptimas condiciones durante los torneos. Asimismo, el entrenador debe aprender cómo cambiar jugadores cada dos o tres minutos para sustituir a jugadores individualmente o «en masa» a fin de mantener un elevado ritmo de juego.

Como mencionado anteriormente, las situaciones a balón parado constituyen también un elemento importante del fútbol playa. En la Copa Mundial de Tahití en 2013, el 37 % de los goles fue producto de maniobras ensayadas. Los mejores equipos practican constantemente jugadas a balón parado. En el último Mundial de Portugal en 2015, se observó que las selecciones habían realizado un enorme trabajo para afinar nuevas ideas y enfoques relacionados con los saques de esquina, saques de banda con la mano o el pie, así como maniobras ensayadas en general. Todo ello produjo muchos más goles.

En el torneo de 2015 se introdujo asimismo toda una serie de nuevos y emocionantes cambios en el juego. Primero, la limitación del tiempo a cuatro segundos por equipo para mantener el balón en su propia área ha conducido a más despejes y a situaciones a balón parado, tales como saques de esquina o saques laterales.

Segundo, las restricciones de los porteros de ingresar o salir de sus propias áreas con el balón a los pies, los ha obligado a mejorar sustancialmente su técnica. Aquellos guardametas que se adaptaron mejor a su juego, han ofrecido un sinnúmero de nuevas opciones a sus equipos para armar un despliegue ofensivo más sofisticado, que llevó a algunas situaciones espectaculares en Portugal. Los lusitanos —desde siempre uno de los mejores equipos en el fútbol

playa— se ciñeron por primera vez la corona de campeones tras derrotar a Tahití por 5 a 3.

Finalmente, y crucial a partir de ahora, el gesto técnico más espectacular del fútbol playa —el remate de chilena— está actualmente protegido en las reglas de juego. No se podrá obstruir a un jugador que vaya a realizar este remate. Sin duda alguna, este nuevo cambio sustancial aportó más espectáculo al juego y al entretenimiento de los espectadores, así como al fomento de fantásticos gestos acrobáticos.

Tras observar el impacto que las nuevas reglas tienen sobre el juego, podemos deducir del Mundial 2015 que se ha establecido un nuevo carácter profesional en todas las categorías de este deporte. Para que un equipo pueda sobresalir del resto, tendrá que concentrarse mucho más en planificaciones a medio y largo plazo. Los entrenadores necesitan mejores conocimientos para asumir mayor responsabilidad en el proceso de perfeccionamiento de cada uno de sus jugadores. El imperativo es realizar más trabajo de dirección técnica en la coordinación de las maniobras y la construcción de veloces jugadas de ataque.

Un elemento clave que los entrenadores deben considerar es que antiguamente numerosos equipos en todo el mundo se habían concentrado enormemente en la defensa, dejando la responsabilidad de las maniobras ofensivas en manos de sus jugadores más talentosos mediante jugadas individuales o combinaciones con el portero. En la actualidad sin embargo, algunas selecciones se forjaron la victoria a través de maniobras más sofisticadas, involucrando a dos, tres o incluso cuatro jugadores. Dichos objetivos requieren mayor creatividad y, por ende, los jugadores deben estar capacitados para responder a las exigencias físicas asociadas con tales maniobras tácticas exigentes, sin cometer errores técnicos.

Las estadísticas muestran una disminución general en el número de goles por partido, lo cual obviamente se debe a la importancia que todos los equipos conceden al mejoramiento de la labor y coordinación de sus defensas. Pero también demuestra que los seleccionados deben ser cada vez más ingeniosos y creativos en la apertura del juego desde su bloque de contención. Los nuevos desarrollos han generado mejores partidos y más espectáculo, y han demostrado que no existe únicamente un solo camino para lograr la victoria.

Otro punto positivo para la evolución del fútbol playa fue la mejora del nivel de arbitraje. Antiguamente muy criticado, actualmente ha alcanzado un nivel tal que tiene poca o ninguna influencia en los resultados finales de los partidos, lo cual es indudablemente un desarrollo muy positivo.

5. La función del entrenador

La función del entrenador reside en mejorar el desempeño de cada jugador y del equipo en conjunto, definir la alineación del mismo y la estrategia de juego, crear una filosofía de equipo y administrar el calendario de competiciones de la escuadra.

Los entrenadores modernos preparan a los jugadores mentalmente y se aseguran de que disfruten de una alimentación equilibrada, conocen la anatomía de sus jugadores y la importancia del tiempo de recuperación después de los partidos.

5.1 Facultades

Personalidad

- Actitud positiva
- Justo y abierto
- Capacidad de liderazgo
- Orientado hacia un objetivo
- Admite sus propios errores
- Trata a todos los jugadores con respeto

Competencia didáctica

- Capacidad para transmitir su filosofía del fútbol playa
- Metodología
- Teoría

Competencia profesional

- Técnica
- Táctica y sistemas de juego
- Fisiología, anatomía
- Psicología
- Nutrición
- Sentido de organización
- Entrenamiento y planificación de la pretemporada

Competencia social

- Capacidad para comunicarse y escuchar
- Aptitud para resolver conflictos y tomar decisiones
- Capacidad para motivar y entusiasmar
- Crear un ambiente agradable
- Hacer comentarios positivos
- Aceptar errores



5.2 Estilos de dirección técnica

En el presente capítulo se presentan cuatro estilos de dirección técnica. Todos pueden resultar productivos con diferentes personalidades y en diferentes situaciones.

Autoritario

- Intenta ayudar mediante instrucciones
- Impone sus «propias soluciones»
- La relación tiende a ser «dominante-sumisa»

Democrático y cooperativo

- Se centra en el problema del jugador
- Estilo de «facilitar/dictar»
- Implica al jugador para hallar soluciones a los problemas
- Intenta hallar alternativas viables para los problemas
- Anima al jugador a descubrir
- Se sirve de los recursos del jugador

Paternal

- Se centra en el jugador como persona
- Enfoque directo de la intervención
- Asegura al jugador que él está para ayudarle

Participativo

- Se centra en el jugador
- Interviene para facilitar las cosas
- Toma en cuenta la experiencia del jugador y trata de desarrollar en él la conciencia de sí mismo
- Ayuda al jugador a reconocer sus propias dificultades, sirviéndose de sus recursos para hallar una solución para él mismo

5.3 Dirección técnica de un partido

Antes del partido

- Análisis de la competición, del equipo adversario, de los jugadores
- Reunión del equipo antes del partido: hablar sobre la alineación, táctica, motivación, objetivos, etc.
- Calentamiento

Durante el partido

- Motivación de los jugadores
- Análisis del propio equipo y del adversario, táctica, jugadores
- Ajuste del equipo, táctica, jugadores

Después del partido

- Enfriamiento y recuperación de jugadores y entrenadores
- Análisis del partido: individual, de grupo y general
- Ajuste de la recuperación y plan para las horas siguientes y los próximos días

5.4 Planificación del entrenamiento

En términos generales, la planificación del entrenamiento es el proceso sistemático que permite comprender cómo se organizan las sesiones de entrenamiento.

La planificación es el proceso de definir el entrenamiento a corto, medio y largo plazo. Desde la sesión de entrenamiento diaria a la planificación semanal, mensual, anual y posterior, en la medida de lo posible. Se organizará de manera secuencial y estructurada. Los resultados se determinan de antemano con la finalidad de lograr ciertos fines y objetivos, teniendo en cuenta las limitaciones impuestas por los recursos humanos y materiales a disposición.

El entrenador debe controlar dichos objetivos y evaluar lo que ha alcanzado o hacer ajustes.

La planificación puede valer para jugadores individuales y para todo el equipo en conjunto.

5.4.1 Características de una planificación apropiada

Al planificar, se deberán considerar los siguientes aspectos. La planificación debe ser:

- **Sistemática:** tener en cuenta todos los elementos del proceso
- **Realizable:** en condición de ser implementada sin problemas, adecuada al nivel de los jugadores
- **Flexible:** en condición de ser adaptada en caso de necesidad
- **Creativa:** abierta a posibles cambios y nuevos enfoques
- **Prospectiva:** en condición de anticipar lo que ocurrirá mediante objetivos, contenidos, etc.
- **Dinámica:** transformación constante para mejora
- **Autocrítica:** evaluación de lo realizado a fin de corregir, de ser necesario.

5.4.2 Tipos de planificación

A corto, medio o largo plazo. Aspectos a considerar:

Duración:

- Macrociclos: más de seis meses
- Mesociclos: bimestral, mensual o semanal
- Microciclos: sesiones de entrenamiento diarias

Objetivos:

- Basados en resultados: ganar o clasificarse
- Basados en el rendimiento: mejora individual, de grupo o general (todo el equipo)

Contenido:

General, específico o actividades y tareas

Gradación según:

- Edad, habilidad, nivel de los jugadores, etc.
- Prioridades del club y federación, filosofía, modelo

Estrategias que se emplearán:

Directrices generales, estilo de enseñanza

Recursos:

Generales del club: equipamiento, humanos, económicos, labor diaria, etc.

Evaluación:

- De todo el proceso de planificación, de los objetivos alcanzados
- Del contenido o de las etapas
- Del personal de dirección técnica (cuerpo técnico) y sus funciones

5.4.3 Fases

Análisis de la situación:

- Evaluar la situación inicial, de los recursos disponibles, del entorno, del contexto, etc.
- Fijar objetivos y prioridades
- Establecer la dirección general: hipótesis, metas, objetivos generales

Creación de un plan de acción, cronograma, métodos que determinan:

- Objetivos
- Contenidos
- Materiales
- Metodología
- Sincronización
- Evaluación

Ejecución del plan:

- Desarrollo de todo el cronograma para lograr los objetivos que deban alcanzarse

Evaluación de los resultados:

- Determinar la manera y la oportunidad del monitoreo y evaluación respecto al cronograma

5.4.4 Ventajas

- Proporciona un proceso decisorio racional y basado en hechos
- Permite la reducción de riesgos, incertidumbre e improvisación
- Garantiza que todos en la organización se hallen al tanto de las metas y objetivos
- Permite utilizar coordinadamente recursos de forma eficaz y eficiente
- Permite mayor control del proceso, dejando menos aspectos al azar

5.4.5 Desventajas

- Existe siempre un grado de incertidumbre
- Existe la tendencia a planificar de manera demasiado rígida
- Una planificación demasiado rígida puede impedir que la persona que lleva a cabo la actividad utilice su iniciativa
- No se explican los objetivos o estos no son realistas

5.5 Contenidos de las sesiones de entrenamiento

Ante todo, se habrá de especificar el enfoque y los objetivos de la sesión:

- Técnica
- Táctica
- Condición física
- Regeneración

Luego, se procederá elegir los ejercicios y tipos de juego apropiados:

- Determinar la duración e intensidad de los ejercicios y de las pausas intermedias
- Enumerar los aspectos que requieren una atención particular: los puntos de instrucción técnica
- Los ejercicios deben tener siempre una estrecha relación con la manera en que se desea que los jugadores enfoquen tácticamente cualquier juego previsto

Preparar materiales, calendario y jugadores:

- Todo el material necesario para cada ejercicio, y fijar el lugar dónde deponerlo
- Un programa sobre el tiempo requerido para cada ejercicio
- Ser consciente de las necesidades individuales de los jugadores, si es necesario, para cada ejercicio

El entrenador debe supervisar a todos los jugadores en todo momento y nunca olvidar que resulta vital que los jugadores disfruten de las sesiones de entrenamiento. Si bien es importante que se finalicen los ejercicios y se logren las metas, sin embargo, el objetivo principal es garantizar que los jugadores se diviertan.

5.6 Estructura de las sesiones de entrenamiento



Todas las sesiones de entrenamiento deben incluir tres componentes importantes:

Calentamiento

- Preparación del cuerpo para la carga del entrenamiento
- Prevención de lesiones
- Adaptación de los ejercicios a la parte principal del entrenamiento.
- El mayor número posible de ejercicios con el balón mejora igualmente la técnica básica de los jugadores.

Parte principal del entrenamiento (componente principal)

- El enfoque o el tema de la sesión de entrenamiento deberá corresponder a la parte principal del entrenamiento
- El objetivo clave puede consistir en dos o tres ejercicios analíticos y un juego
- Los diferentes componentes de entrenamiento deberán basarse el uno en el otro y ser progresivos (de simple a difícil)
- El juego ha de corresponder lo mejor posible a condiciones reales de partido

Enfriamiento

- Se reduce la carga de trabajo, la frecuencia cardíaca desciende
- Sirve para la prevención de lesiones y reduce el tiempo de recuperación

5.7 Aporte del entrenador a los entrenamientos

Descripción

- Del objetivo del ejercicio
- De las tareas de cada jugador y de otras funciones
- De las reglas, restricciones, de cómo reiniciar un partido, espacio, jugadores, material, etc.
- Utilización del material de apoyo apropiado (p.ej. tablero táctico o video de motivación)

Demostración

- Por el entrenador o los jugadores

Observación (monitoreo)

- De los jugadores durante la ejecución de los ejercicios, teniendo en cuenta los puntos de instrucción técnica previamente mencionados

Intervención

- Impartir instrucciones si el ejercicio no se realiza como requerido
- Reiterar los puntos de instrucción técnica
- Tomar en consideración: comunicación verbal, gestos, compromiso directo
- Tratar de involucrar al jugador o a los jugadores: hacer que recuerden el objetivo o los objetivos fijados, que se centren en el problema o los problemas y estimular la cooperación

Ajuste

- Del grado de dificultad del ejercicio
- De la asignación de las tareas
- Según la capacidad y la condición física actual de los jugadores (formar grupos de diferentes rendimientos, de ser necesario)

5.8 Psicología y mentalidad

Los entrenadores se preguntan constantemente cómo optimizar el rendimiento deportivo de sus equipos cuando el equipo se halla bajo presión y cómo evitar que la presión no incida negativamente en el desempeño de sus jugadores. El fenómeno del jugador que actúa bien durante el entrenamiento cuando no se halla bajo presión y luego rinde por debajo de sus posibilidades durante el partido es una preocupación central de los psicólogos deportivos.

Jugar cinco contra cinco en la arena es mucho más agotador que jugar al fútbol en césped. El fútbol playa se juega generalmente en torneos, lo que significa que los jugadores están obligados a jugar un partido casi cada día durante tres a diez días seguidos. Esto no solo provoca un desgaste físico, sino igualmente psíquico. Los torneos cortos también significan que los equipos deben disputar varios partidos importantes dentro de un breve período.

Por lo tanto, desde el punto de vista de la psicología deportiva, es fundamental que los entrenadores no solo trabajen sobre la técnica, táctica, condición física y la nutrición, sino que ayuden a sus jugadores a controlar mentalmente el juego.

El entrenador y los jugadores pueden fijar juntos sus objetivos de desarrollo mediante conversaciones personales en las que se puedan incluir las siguientes preguntas: ¿Cómo puedo llegar a mi nivel ideal de rendimiento? ¿Qué objetivos puedo alcanzar personalmente como jugador y con el equipo? ¿Cómo puedo mantener la concentración durante el partido? ¿Cómo puedo controlar la presión? ¿Cómo puedo relajarme? ¿Mantengo ritos antes del partido?

A continuación, planifican, documentan y supervisan juntos las medidas precisas por tomar. Las conversaciones pueden ayudar asimismo en el desarrollo de la personalidad de los jugadores en general. Les ayudan igualmente en otros sectores de sus vidas, p. ej. en la

escuela, el trabajo o en círculos sociales. Se pueden utilizar las siguientes medidas para fortalecer la resistencia mental de los jugadores, que les ayudarán a estabilizar o mejorar su desempeño durante un encuentro:

Visualización: los jugadores se imaginan ciertas situaciones de partido antes del encuentro; técnicas de respiración; relajación acuática; masajes, etc.

Los aspectos psicológicos son muy importantes durante el partido. El mayor objetivo para cada jugador es alcanzar gran confianza en sí mismo y sentir la confianza del entrenador y de sus compañeros de juego. Un jugador quiere estar siempre en su mejor forma durante los partidos y mejorar su nivel de juego en el futuro.

Los jugadores deben ser conscientes de que cada error puede ofrecer una oportunidad de gol a sus adversarios. Si bien a veces ocurre una falla que no tiene ningún efecto negativo sobre el juego, otras veces ese mismo error puede llevar a la derrota. Por ello, resulta importante mantener la concentración durante todo el encuentro y desempeñarse con máxima disciplina.

Durante la elevada intensidad de un juego, puede ser difícil para los jugadores comprender y darse cuenta de cuáles fueron los momentos clave que condujeron a una victoria o a una derrota. Los momentos decisivos del partido pueden conocerse normalmente recién después del evento. Es cuando los entrenadores entran en acción, al analizar, reseñar y explicar por qué un encuentro fue un éxito o un fracaso.

Siempre existe la oportunidad de remontar un resultado gracias al gran número de jugadas ensayadas que pueden conducir a oportunidades de gol. Sobre todo, el portero debe ser mentalmente firme, por cuanto es el principal protagonista tanto desde el punto de vista defensivo como ofensivo de la táctica del equipo.

5.9 Nutrición

La nutrición es un aspecto clave del entrenamiento y, por lo tanto, es de gran valor que el entrenador posea un conocimiento básico de la nutrición, independientemente de que los jugadores jueguen al fútbol playa por pura diversión o a un nivel elevado con un programa de entrenamiento de alta

intensidad. El programa de nutrición elegido durante los entrenamientos y durante la competición influirá en la forma en que entrenan y se desempeñan los jugadores.

Con la elección de alimentos y bebidas adecuados se puede lograr un incremento del rendimiento, incluso si el entrenamiento es el mismo. No obstante, un aspecto resulta crucial: concluida la actividad física, las reservas de energía deben ser repuestas inmediatamente con alimentos y bebidas.

La clave para una buena nutrición consiste en ingerir suficiente energía para mantenerse en buena salud y obtener buenos resultados. Se ha demostrado que beber suficiente líquido se traduce en un mejor rendimiento. Por lo tanto, se recomienda hacer breves pausas para beber durante los entrenamientos. Durante las pausas y sustituciones en partidos competitivos, se recomienda que los jugadores aprovechen la oportunidad para beber algo.

5.10 Ejemplo de un análisis de partido

Para llevar a cabo un análisis, el terreno de juego se dividirá en dos zonas, creando líneas imaginarias para determinar dónde se desarrollan las diferentes acciones, y las situaciones técnicas y tácticas.

	1	2	3	3	
Izquierda	1L	2L	3L	4L	Izquierda
Mi meta	1C	2C	3C	4C	Meta adversaria
Derecha	1R	2R	3R	4C	Derecha
	1	2	3	3	

Como se verá, en el análisis se puede indicar el número de acciones ofensivas/defensivas y dónde ocurrieron en la cancha; los jugadores que las iniciaron y el número de jugadores que participaron en cada jugada, así como las acciones técnicas empleadas, ya sea individual o colectivamente.

Descripción de las diferentes «situaciones para iniciar» la acción de juego:

- L.B. Balón perdido
- G.S. Reinicio desde la línea de meta
- T.I. Saque de banda
- M.S. Reanudación luego de gol (desde la línea central)
- C.K. Saque de esquina
- F. Infracción

Descripción de los «elementos»:

- Min: Minuto
- N.º N.º del portero o jugador
- S.S. Situación de partida
- I.P. Posición inicial
- ==> Zonas utilizadas
- F.P. Posición final
- L.B. Balón perdido
- Shot Remate
- Goal Gol
- Tc/Tt Acción

Min	Nº	Act	I.P.	==>	Nº	F.P.	Nº	L.B.	Shot goal	Tc/Tt
Ataque										
Min	Nº	Act	I.P.	==>	Nº	F.P.	Nº	L.B.	Shot goal	Tc/Tt
Defensa										

No solo es posible analizar los elementos descritos, tales como balones perdidos o saques de esquina, sino que el análisis del partido puede realizarse para cualquier parte del encuentro, de conformidad con el enfoque del cuerpo técnico. Se pueden supervisar también maniobras tácticas (p. ej. carreras de desdoblamiento), acciones técnicas (p. ej. chilenas o tijeras) o acciones físicas (p. ej. piques o duelos con el adversario). Todo depende de los aspectos del partido en los que deberá mejorar el equipo durante las unidades diarias de entrenamiento. Cabe tener en cuenta que el análisis de partidos puede resultar muy complicado y requerir mucho tiempo. Una manera más simple de analizar los partidos es grabar los encuentros en video o tener acceso a imágenes de televisión. De esta manera, el análisis podrá realizarse con mayor rapidez y podrá ser mostrado al equipo directamente en la pantalla de televisión.

6. Habilidades técnicas – Entrenamiento técnico de los jugadores

6.1 Correr y controlar el balón en la arena

Descripción:

Los jugadores juegan el balón en la arena, ya sea caminando o corriendo. La irregularidad de la superficie de la arena conduce a que sea extremadamente difícil controlar la trayectoria de la pelota. Se habrá de prestar particular atención a que el balón no se atasque en las sinuosidades de la arena.



Ejercicio 1:

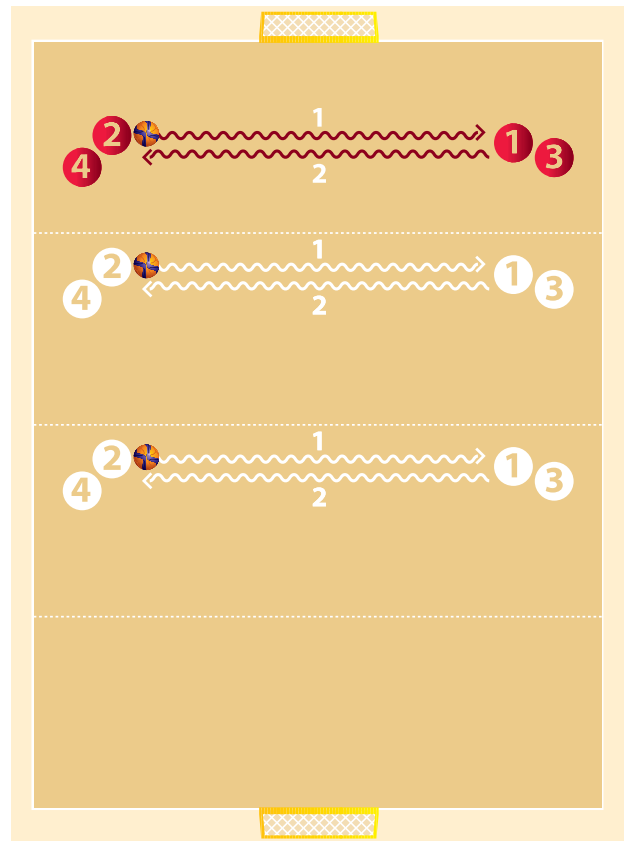
Los jugadores se distribuyen en dos grupos iguales y circulan el balón. Deberán jugar el balón con ambos pies y tocarlo con la mayor frecuencia posible.

Instrucción técnica:

- Numerosos contactos de balón con ambos pies
- Postura erguida, con la mirada hacia adelante

Variante:

- Los jugadores deberán conducir la pelota con el empeine o la parte exterior del pie, con la planta o con la punta del pie.

**Ejercicio 2:**

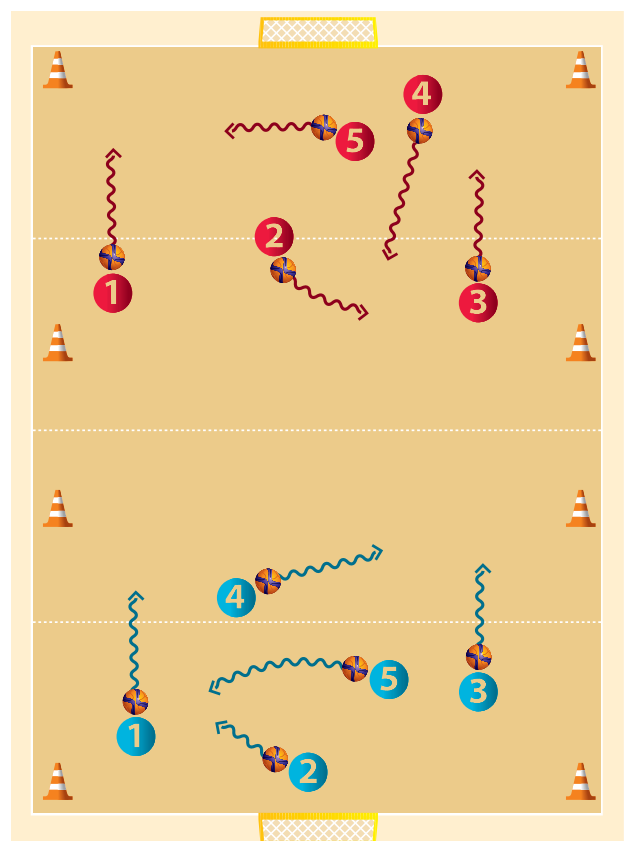
- Se colocan dos equipos de cinco jugadores en dos zonas de 20 m x 15 m. Cada jugador regatea con su propio balón en dicha zona.

Instrucción técnica:

- Numerosos contactos de balón con ambos pies
- Postura erguida, con la mirada hacia adelante a fin de visualizar a otros jugadores en dicho espacio

Variantes:

- Dos diferentes grupos en la misma zona
- Dos diferentes grupos en la misma zona intentando interceptar el balón del adversario



6.2 El regate (la gambeta)

Descripción:

La gambeta o regate es cuando un jugador en posesión del balón intenta eludir a uno o varios adversarios.

La técnica se utiliza para obtener una mejor posición para un pase o un remate. Frecuentemente, el regate se realiza en combinación con una o varias fintas.

La finta es un amague del cuerpo con o sin balón.



Ejercicio 1:

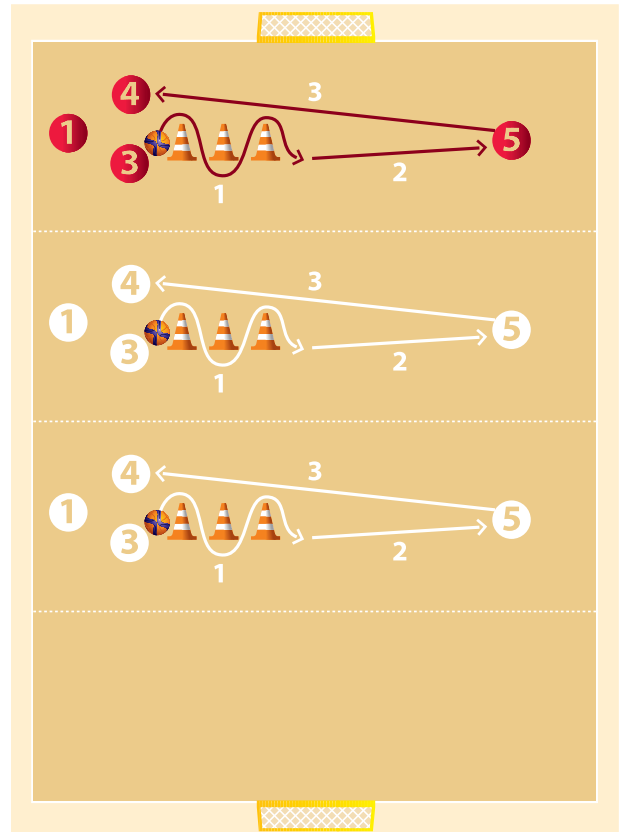
El jugador 3 conduce el balón mediante gambetas entre los conos (1) y luego se lo entrega al jugador 5 (2), quien a su vez lo pasa al jugador 4 (3). Este inicia el ejercicio de nuevo. Los jugadores ocupan las posiciones del compañero a quien han pasado como último la pelota.

Instrucción técnica:

- Aumento del ritmo de juego tras una finta

Variante:

- El jugador que dio el pase, encima pasivamente al jugador que conduce el balón, quien elude al adversario con una finta y pasa luego la pelota.

**Ejercicio 2:**

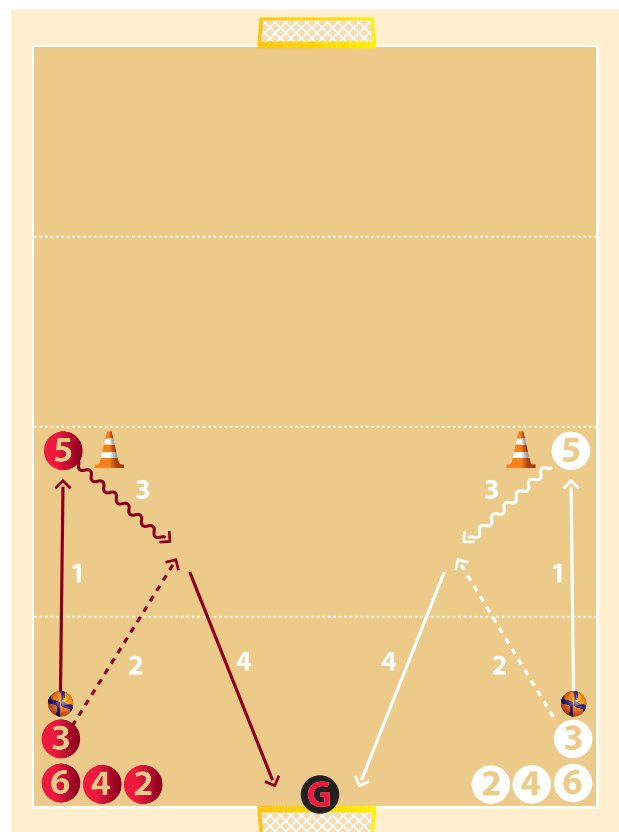
El jugador 3 pasa el balón al jugador 5 (1) y luego lo ataca inmediatamente (2). El jugador 5 hace una finta e intenta eludirlo con una gambeta (3) antes de rematar a la meta. (4). Tras la acción, el jugador 3 se coloca en la posición original del jugador 5 y se convierte en atacante, mientras que el jugador 5 se sitúa del otro lado de la fila. Para un eficiente entrenamiento del regate, es menester que en este ejercicio los defensores se mantengan muy pasivos al inicio.

Instrucción técnica

- Aumento del ritmo de juego tras las fintas

Variante:

- Se forman dos equipos. Los defensores enciman activamente y el entrenador cuenta el número de goles marcados



6.3 Levantar el balón con el pie de la arena

Descripción:

Debido a la superficie de juego irregular, en el fútbol playa se suelen jugar frecuentemente balones altos. Por lo tanto, una de las técnicas más importantes es levantar el balón con el pie de la arena. Existen dos técnicas:



Levantar el balón de la arena, parado

Con la parte frontal del pie, el jugador empuja el balón con una ligera rotación retrógrada hacia adelante en la arena, insertando al mismo tiempo el pie por debajo del esférico con la pierna ligeramente doblada y lo catapulta de la arena, flexionando velozmente la pierna inferior hacia arriba.



Levantar el balón de la arena, corriendo

El jugador introduce el pie debajo de la pelota rodante con la pierna ligeramente doblada y luego catapulta el balón de la arena, flexionando velozmente la pierna inferior hacia arriba.



Ejercicio 1:

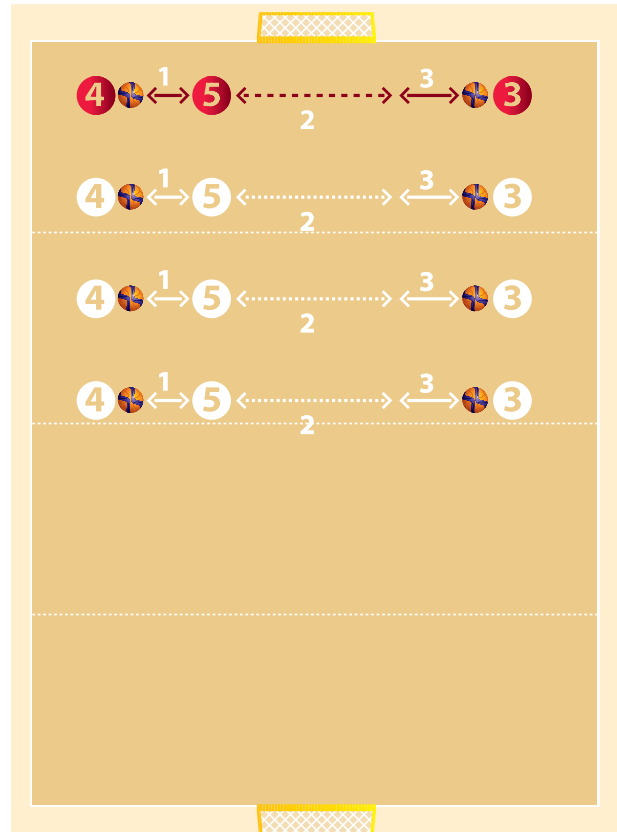
Los jugadores se dividen en tres grupos. El jugador 4 lanza la pelota a los pies del jugador 5, quien levanta el balón de la arena y se la devuelve a su compañero. A continuación, corre hacia el jugador 3 y repite la acción. Tras 10-15 levantamientos, se intercambian las posiciones.

Instrucción técnica:

- Movimiento correcto al levantar el balón
- Los jugadores 3 y 4 lanzan la pelota a la arena sobre la marcha del jugador 5
- Levantamientos con el pie derecho y el pie izquierdo

Variante:

- Los jugadores levantan el balón sobre la marcha

**Ejercicio 2:**

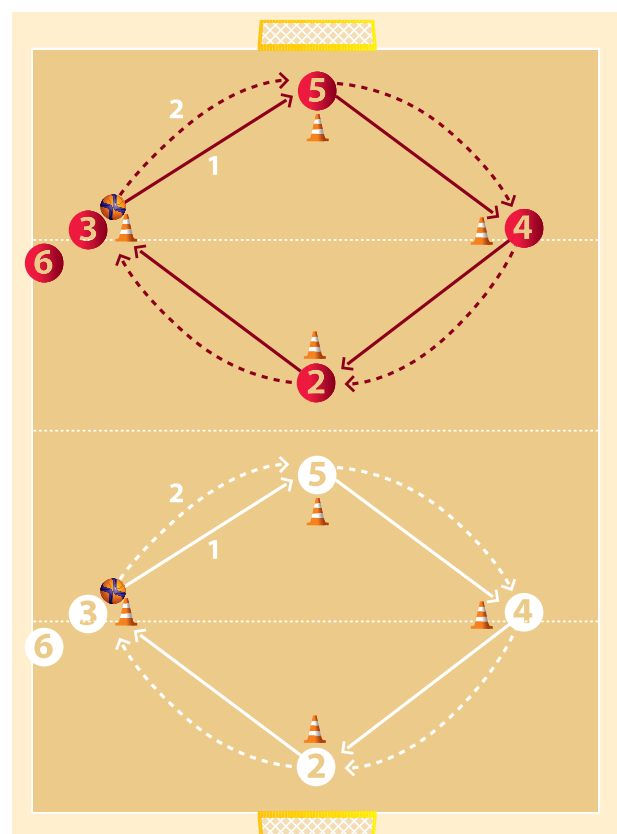
Los jugadores se reparten en grupos de cinco integrantes. Luego de levantar la pelota, el jugador 3 se la pasa al jugador 5 (1), y ocupa luego el puesto del jugador 5. Este cede el balón al jugador 4, ocupando el lugar de este último. Los jugadores forman un circuito romboidal.

Instrucción técnica:

- Acción correcta al levantar la pelota
- Precisión en los pases

Variantes:

- Levantar el balón rodante
- Agregar un segundo balón en el ejercicio



6.4 Juegos malabares

Descripción:

Hacer juegos malabares con el balón significa mantenerlo en el aire con numerosos toques (con una o varias partes del cuerpo), sin dejarlo caer al suelo.



Ejercicio 1:

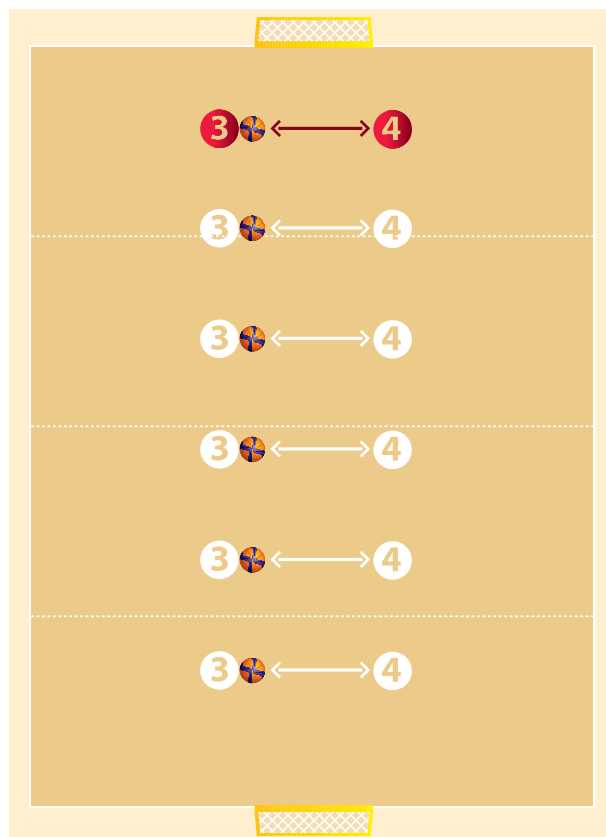
Se forman parejas de jugadores, quienes se distribuyen en zonas delimitadas por el entrenador. Las parejas de jugadores se pasan continuamente la pelota, procurando mantenerla en el aire el mayor tiempo posible.

Instrucción técnica:

- Para aprender a hacer juegos malabares con la pelota se requiere mucha paciencia y práctica
- A fin de que los jugadores no pierdan la motivación y el placer, se recomiendan inicialmente ejercicios muy simples
- Cuando se considere oportuno, se podrá incrementar gradualmente su grado de dificultad

Variante:

- El entrenador fija el número de toques de balón permitidos entre los pases y la superficie de contacto con la que se debe controlar y pasar la pelota

**Ejercicio 2:**

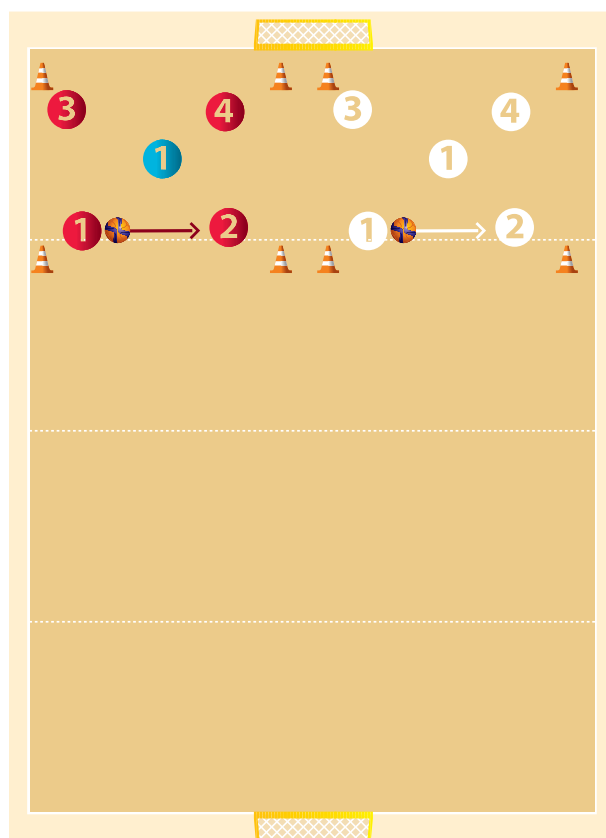
Juego de 4 contra 1 en un espacio de 6 m x 6 m. El balón se puede pasar solo por lo alto. El entrenador determina que los jugadores en los ángulos pueden tocar el balón únicamente dos veces (como máximo).

Instrucción técnica:

- Juego directo y fluido de los jugadores en los ángulos

Variantes:

- Los jugadores en los ángulos no pueden pasar directamente el balón de cabeza
- El entrenador fija el número de toques



6.5 El pase

Descripción

El pase tiene por finalidad entregar el balón a un compañero. Dicha acción técnica se realiza generalmente con el pie. Sin embargo, particularmente en el fútbol playa se dan situaciones en que la pelota se pasa directamente con la rodilla, el muslo, el pecho, el hombro o la cabeza.

Según las circunstancias, un pase puede realizarse:

- A ras de la arena
- Tras levantar el balón de la arena
- Directamente en el aire (de volea)



6.5.1 El pase a ras de la arena

Descripción:

Si el balón se halla en la arena durante el pase, habrá que asegurarse de que no esté en una sinuosidad del suelo, ya que patear un balón atascado en la arena puede ser muy doloroso y causar lesiones. Las secuencias de pases a ras de la arena con toques y paredes sirven para fines de calentamiento y el entrenamiento de las capacidades técnicas y cognitivas.

Ejercicio:

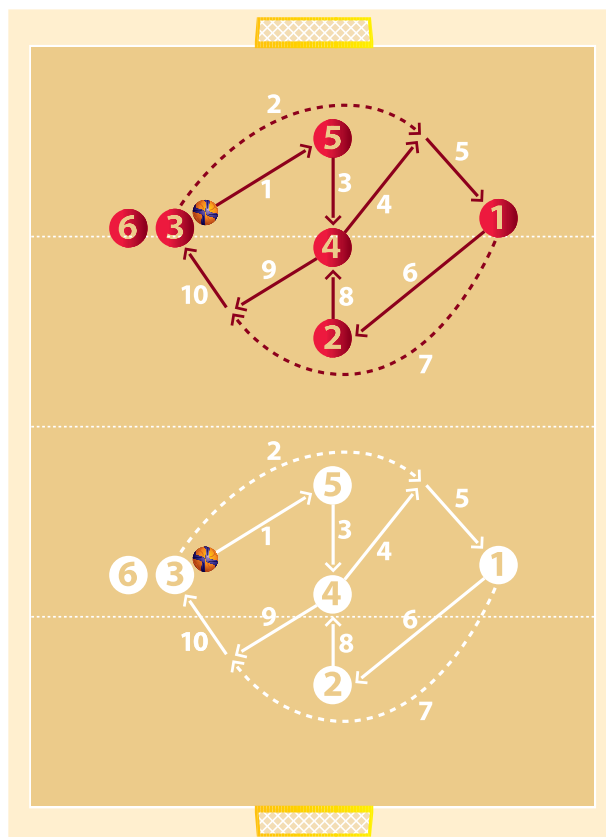
El jugador 3 pasa la pelota al jugador 5 (1) y se desplaza a espaldas de este (2). El jugador 5 cede el balón al jugador 4 (3), quien se lo devuelve al jugador 3 que entra corriendo desde atrás (4). El jugador 3 pasa el esférico al jugador 1 (5). El juego se inicia de nuevo. Se intercambian las posiciones tras algunas secuencias de pases.

Instrucción técnica:

- Postura erguida
- La pierna de apoyo se halla junto al balón, ligeramente rezagada
- Fijar la vista en el objetivo antes de efectuar el pase
- Ritmo y sincronización de los pases

Variante:

- Número de toques de balón antes del pase



6.5.2 El pase tras levantar el balón de la arena

Descripción:

Los jugadores levantan frecuentemente el balón de la arena para lanzar un pase alto. Esta acción requiere gran habilidad técnica, y resulta importante levantar el balón correctamente de la arena.

Ejercicio:

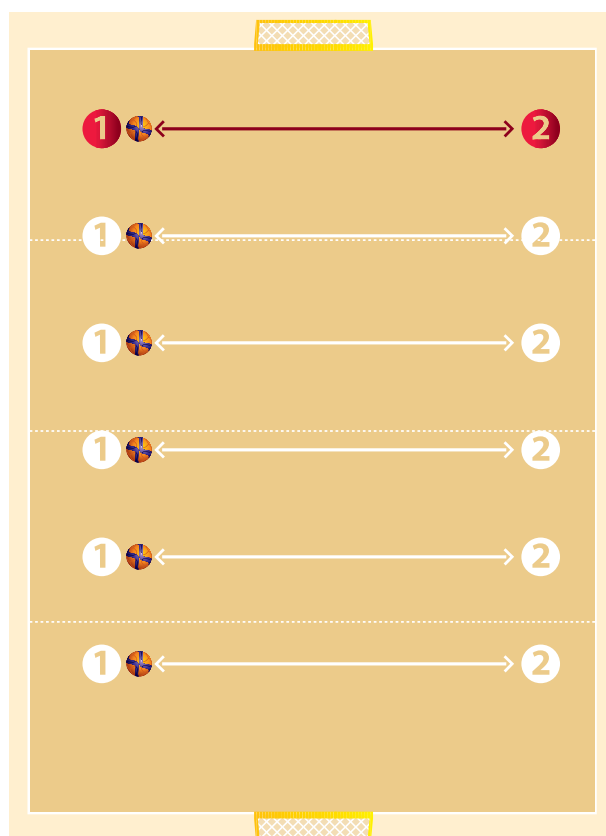
Dos jugadores se sitúan uno frente al otro, a 15-20 m de distancia y se pasan la pelota. Antes de cada pase, deberán levantar el balón de la arena.

Instrucción técnica:

- Utilizar la técnica adecuada para levantar el balón de la arena
- La precisión es más importante que la fuerza durante el pase

Variantes:

- Efectuar pases hacia atrás (pases por encima de la cabeza)
- Levantar el balón de una posición estática o sobre la marcha, después de que el jugador lo haya dominado delante de sí



6.5.3 El pase de volea

Descripción:

La habilidad de un jugador de mantener el balón en el aire resulta indispensable para que pueda pasarlo como parte de un movimiento rápido. Por consiguiente, aparte de la habilidad de levantar el balón de la arena, es igualmente importante dominar el pase directo de volea, que debe practicarse regularmente. Dicha acción técnica puede realizarse con cualquier superficie de contacto del cuerpo, permitida en el fútbol playa. La más frecuente es con el pie, el muslo, el pecho, el hombro o la cabeza.



Ejercicio:

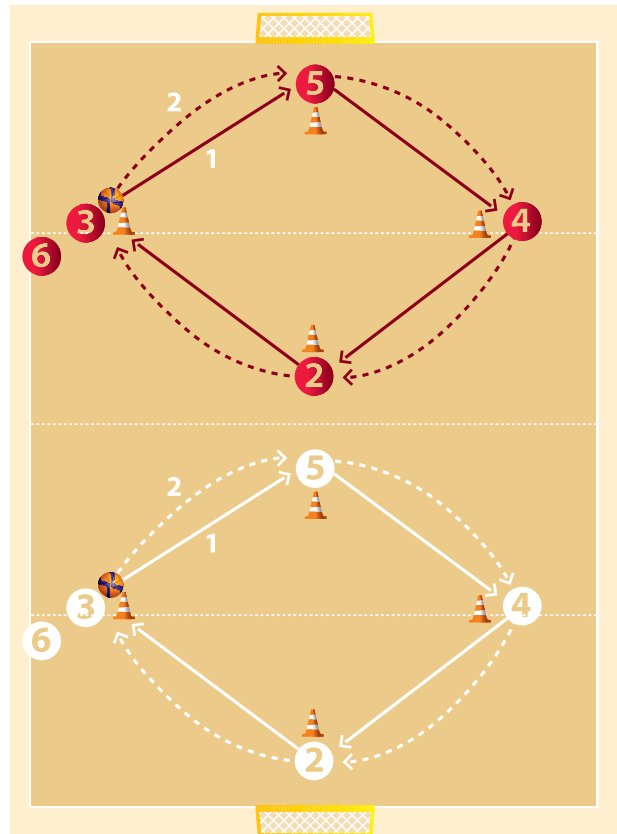
Se forman grupos de cinco jugadores. El jugador 3 pasa directamente el balón al jugador 5 (1), quien controla el pase de volea y lo cede directamente al jugador 4. El jugador 3 ocupa el puesto del jugador 5, quien al mismo tiempo toma el lugar del jugador 4. De esta manera, los jugadores arman un circuito romboidal.

Instrucción técnica:

- Los pases deben ser realmente precisos y directos
- Al recibir el pase por arriba, el balón se puede tocar de cualquier forma permitida, pero no debe tocar la arena
- A fin de partir de una posición ideal, el balón deberá direccionarse a un lugar específico

Variantes:

- Limitado número de toques al recibir la pelota
- Se pueden realizar los mismos ejercicios pasando el balón a ras de la arena para luego levantarlo



6.6 El remate

Descripción:

La finalidad del remate es anotar un gol.

Se podrá rematar:

- A ras de la arena
- Tras levantar el balón de la arena
- De un tiro libre
- Directamente de volea
- La chilena o la tijera lateral son formas especiales de remate

Todos estos gestos técnicos se realizan generalmente con el pie. El remate con la cabeza se tratará en el capítulo relacionado con el cabeceo.



6.6.1 El remate a ras de la arena

Descripción:

A fin de prevenir lesiones antes de rematar, habrá de cerciorarse de que la pelota no se halle en una sinuosidad del suelo. Esto resulta incluso más importante que en el caso de un pase por la arena, ya que —por regla general— el remate se realiza con mayor fuerza y, consiguientemente, con mayor riesgo de lesiones.



Ejercicio:

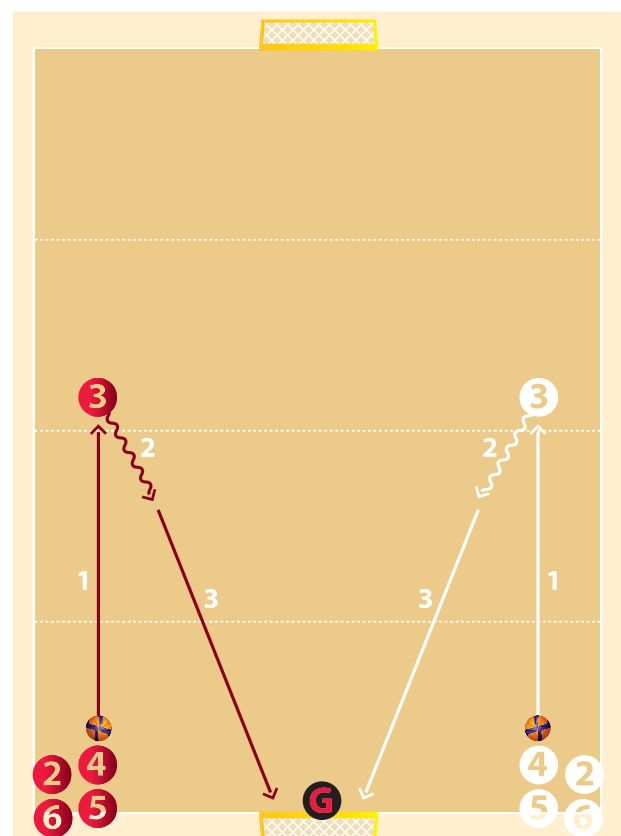
Los jugadores se distribuyen en dos grupos iguales. El jugador 4 efectúa un pase preciso hacia el jugador 3 (1), quien, tras conducir el balón unos metros (2), remata a la meta a ras del suelo (3). El jugador 4 ocupa el puesto del jugador 3.

Instrucción técnica:

- Asegurarse de que el balón no se halle en una sinuosidad en el momento de rematar
- Postura erguida
- Pierna de apoyo junto al balón, ligeramente rezagada
- Fijar la vista en el objetivo antes de rematar
- Precisión antes que fuerza

Variantes:

- Determinar el número de toques de balón antes del remate
- Exigir a los jugadores que rematen con el pie izquierdo desde la derecha y viceversa



6.6.2 El remate tras levantar el balón de la arena

Descripción:

Para un remate fuerte y preciso, los jugadores a menudo levantan previamente el balón de la arena. Al igual que todas las acciones relacionadas con el levantamiento del balón de la arena, también este gesto requiere una técnica extremadamente correcta y continua práctica.



Ejercicio:

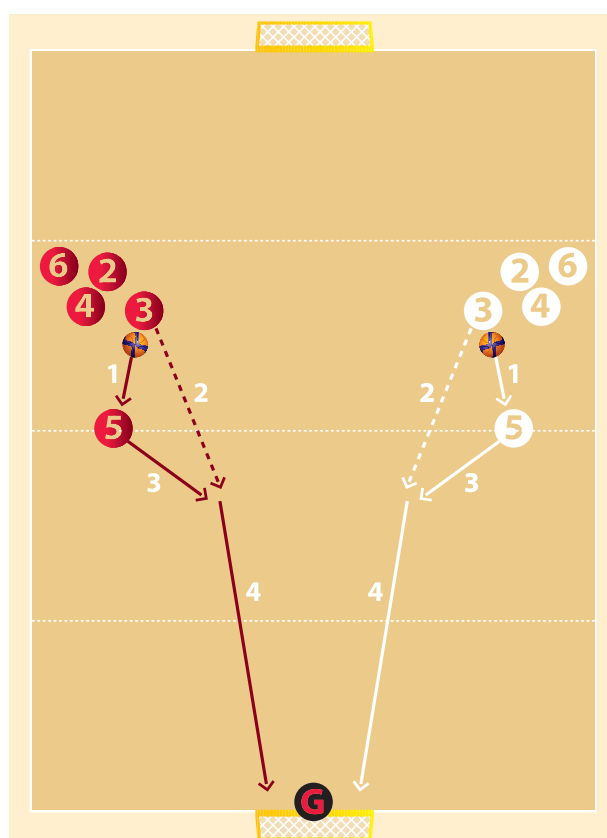
Los jugadores se distribuyen en dos grupos iguales. El jugador 3 realiza un doble pase (toque y pared) preciso con el jugador 5 (1, 3) y define la jugada con un remate tras levantar el balón de la arena (4).

Instrucción técnica:

- Utilizar la técnica adecuada para levantar el balón de la arena
- Postura erguida o ligeramente inclinada hacia adelante en el momento del remate
- Pegarle al balón inmediatamente antes de que toque la arena
- La precisión prevalecerá sobre la fuerza durante el remate

Variante:

- Levantar el balón de una posición estática o sobre la marcha, luego de que el jugador lo haya dominado delante de sí



6.6.3 El remate de volea o de primera

Descripción:

La volea directa es una de las acciones más importantes para anotar goles en el fútbol playa y se realiza generalmente con el pie. Sin embargo, desde distancias cortas, se suele rematar directamente con la rodilla, los muslos, el pecho, los hombros o la cabeza.



Ejercicio:

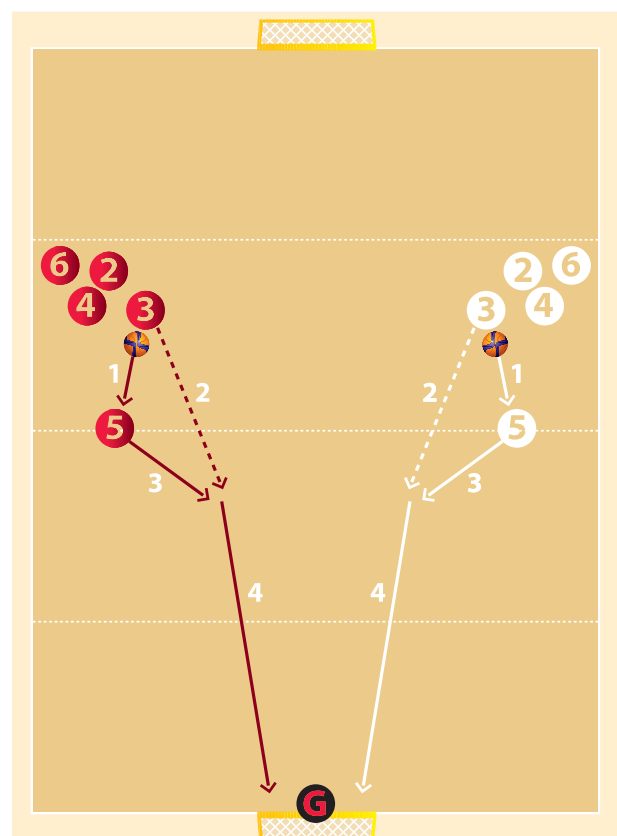
Los jugadores se distribuyen en dos grupos iguales. El jugador 3 efectúa un doble pase (uno-dos) preciso con el jugador 5 (1, 3) y define la jugada de primera (4).

Instrucción técnica:

- Postura erguida o ligeramente inclinada hacia adelante en el momento del remate
- Pegarle al balón inmediatamente antes de que toque la arena
- La precisión prevalecerá sobre la fuerza durante el remate
- Si los jugadores no son aún capaces de efectuar pases directos precisos, entonces el jugador 5 podrá pasar el balón con la mano

Variante:

- El jugador 5 efectúa un doble uno-dos con el jugador 3 directamente en el aire (dos dobles pases sucesivos)





6.6.4 El tiro libre

Descripción:

El tiro libre es un tipo especial de remate. En el fútbol playa está permitido preparar la arena con los pies y la pelota —pero no con las manos— antes de ejecutar un tiro libre. Como en el fútbol playa no está permitido colocar barreras y las distancias son muy cortas, cada tiro libre constituye un peligro inminente de gol.

Ejercicio:

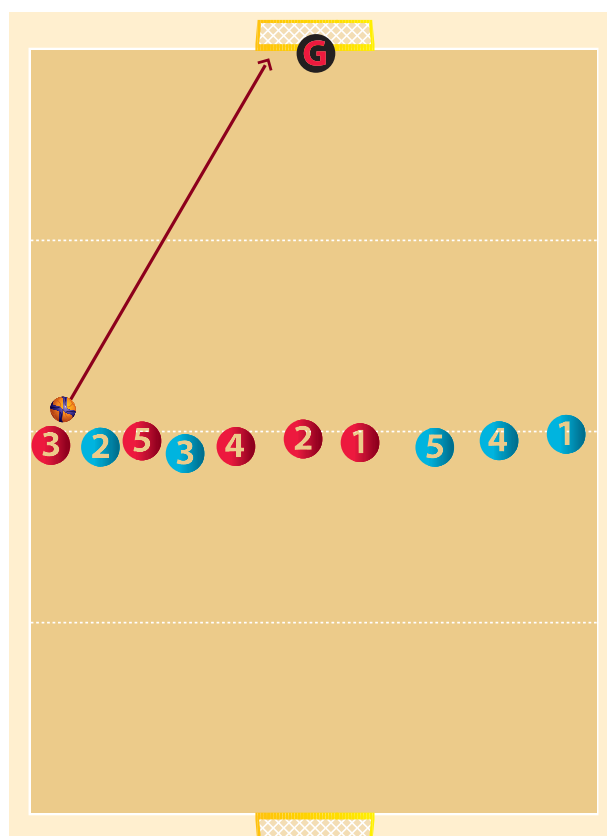
Se da un balón a cada uno de los jugadores para que lancen sucesivamente tiros libres a la meta.

Instrucción técnica:

- Colocar la pelota sobre un montículo de arena o sobre una superficie plana
- Postura correcta
- La precisión prevalecerá sobre la fuerza
- La pierna de apoyo se halla junto al balón, ligeramente rezagada
- Fijar la vista en el objetivo antes del remate

Variante:

- Variar la distancia a la portería



6.6.5 Remates de chilena y remates de tijera



Descripción:

Estas acciones se realizan generalmente tras el control de la pelota con el pecho o la cabeza o después de que el jugador levante el balón de la arena. Jugadores experimentados están en condición de efectuar una chilena directamente a continuación de un pase del portero o de un compañero.

En la chilena, el jugador salta boca arriba al aire, gira aproximadamente 90 grados, llevando la pierna no hábil (débil) en dirección del balón. Con un movimiento de tijera dinámico vuelve a bajar dicha pierna, a la vez que impulsa velozmente la pierna hábil hacia arriba, golpeando el balón en el aire. En el momento del remate, el cuerpo girará ligeramente hacia el lado del pie más débil. Las manos se podrán utilizar únicamente para coordinar la caída cuando, a fin de evitar el peligro de lesión, no sea posible amortiguar todo el peso del jugador.



Para realizar una tijera o media chilena, el jugador salta al aire y se gira 90 grados a un costado. En el momento del remate, el cuerpo entero se halla en el aire, en posición horizontal. Tras la acción, el jugador cae de costado en la arena.



Ejercicio 1:

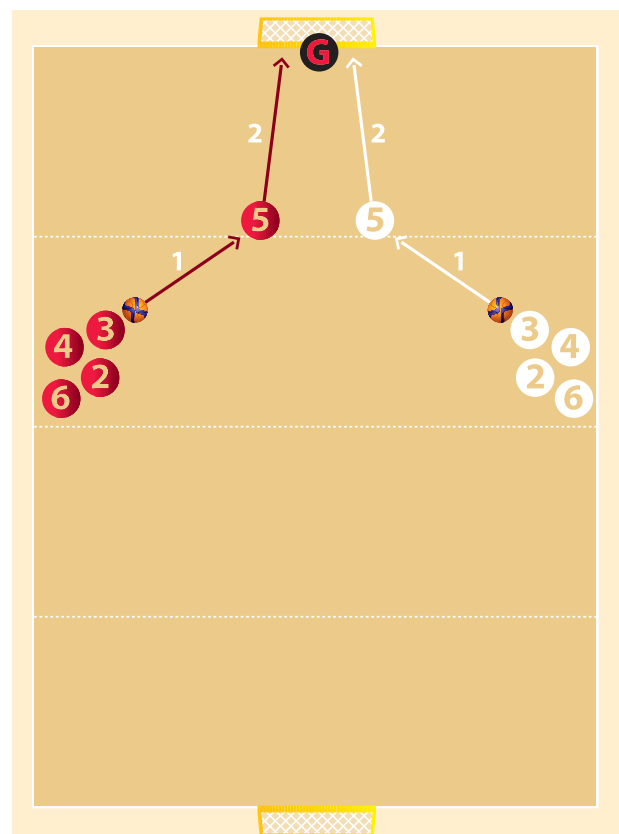
Los jugadores se distribuyen en dos grupos iguales. El jugador 5 recibe un pase del jugador 3 y detiene la pelota (1). Luego la levanta de la arena y remata a la meta mediante una chilena o una tijera (2). Si la acción resulta imprecisa, el jugador podrá pasar el balón tras controlarlo o levantarlo de la arena. Luego de concluir la jugada, el jugador 5 se situará al final de la hilera y el jugador 3 recibirá un pase para ejecutar una chilena.

Instrucción técnica:

- Precisión y cálculo exacto de los pases

Variantes:

- Si el jugador no está aún familiarizado con este tipo de gesto técnico, podrá lanzarse a sí mismo el balón al aire con la mano para efectuar una chilena o una tijera
- Ejercicio adecuado para niños



Ejercicio 2:

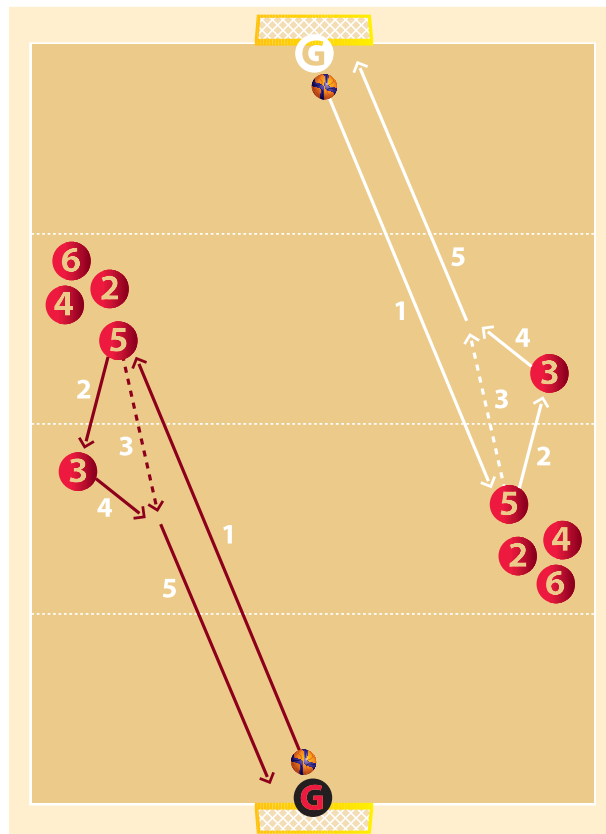
Los jugadores se distribuyen en dos grupos iguales. El punto de partida del ejercicio será un largo saque del portero al jugador 5 (1). Este controla el balón y lo entrega al jugador 3 (2). El jugador 5 corre hacia la meta y recibe un pase alto del jugador 3 a su espalda (4). Tras girarse 180 grados, el jugador remata a la meta mediante una chilena o una tijera (5).

Instrucción técnica:

- Los jugadores diestros y zurdos se separarán por grupos, ya que el grado de dificultad de la chilena o de la tijera aumenta considerablemente si el pase proviene del lado de la pierna no dominante
- Si los jugadores no se hallan aún en condición de realizar la jugada directa y precisamente, el jugador 3 podrá pasar la pelota con las manos

Variante:

- Los jugadores 5 y 3 realizan toques y paredes



6.7 El cabeceo o cabezazo

Descripción:

En el cabezazo, el balón se golpea generalmente con la frente para enviarlo a la meta o hacia un compañero. El cabeceo requiere una alta capacidad técnica y coordinación por parte de los jugadores.



Ejercicio 1:

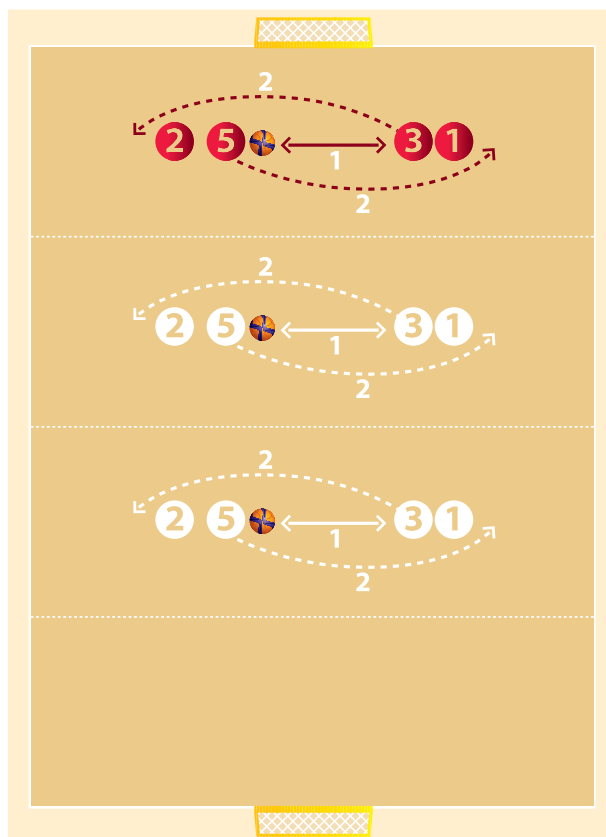
Los jugadores se distribuyen en tres grupos iguales, formando cada uno una hilera. El jugador 5 pasa el balón de cabeza al jugador 3 y se coloca detrás del jugador 1. El jugador 3 pasa igualmente el balón de cabeza al jugador 2 y se sitúa detrás de él. El ejercicio puede continuarse así por tiempo indeterminado.

Instrucción técnica:

- Golpear el balón con la frente
- Antes de recibir el balón, el cuerpo debe estar completamente relajado
- Al recibir el balón, mantener los ojos abiertos

Variante:

- Controlar primero el balón con la cabeza y pasarlo luego con un cabezazo (2 toques)

**Ejercicio 2:**

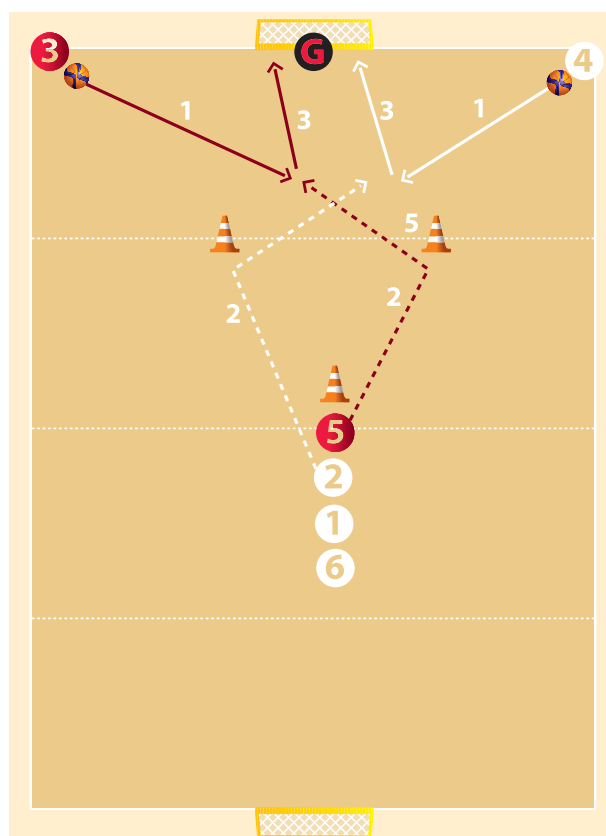
El jugador 3 envía un saque de esquina a la cabeza del jugador 5 (1), quien cabecea al arco (3). Luego se cambia de extremo y el jugador 4 efectuará el centro. Tras 10 cabezazos, se invierten los roles.

Instrucción técnica:

- Golpear el balón con la frente
- Antes de recibir el balón, el cuerpo debe estar completamente relajado
- Al recibir el balón, mantener los ojos abiertos

Variante:

- El atacante intenta un cabezazo en zambullida. El jugador 3 pasa el balón al jugador 5 a media altura, quien se lanza a la arena para cabecear el esférico durante la zambullida.



6.8 El control del balón

Descripción:

Al recibir un pase de un compañero, el balón se controlará o dominará a ras de la arena o en el aire, utilizando diferentes partes del cuerpo (pies, muslos, pecho, etc.), lo cual requiere enorme habilidad básica, coordinación y equilibrio. A su vez, se tendrá que tener en cuenta que en la arena resulta mucho más difícil calcular el recorrido del balón y mantener el equilibrio.



Ejercicio 1:

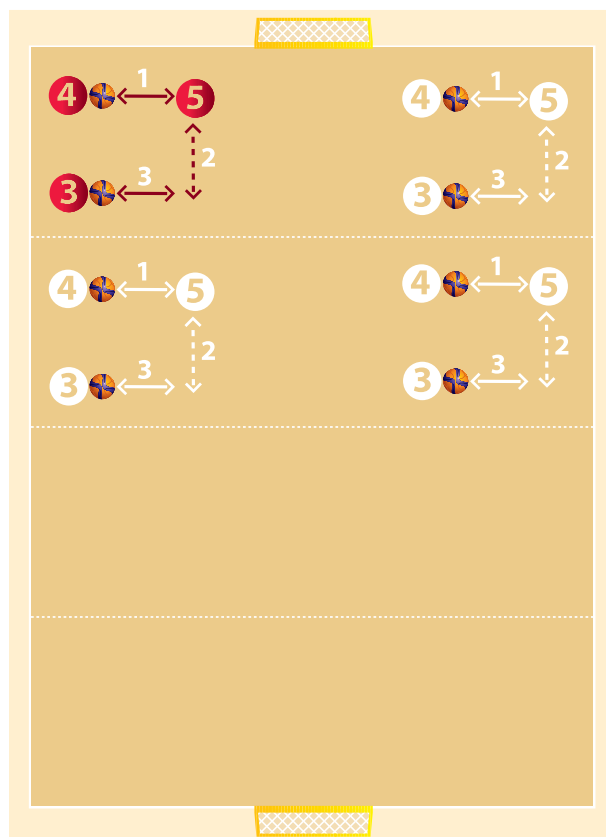
Los jugadores se distribuyen en grupos de tres. El jugador 4 lanza la pelota al jugador 5, quien la controla y se la devuelve directamente (1). Luego cambia de lado y recibe un pase del jugador 3 (3). La distancia entre el jugador 5 y los demás compañeros deberá ser de 3-5 metros. Luego de 10 a 15 repeticiones, intercambiar las posiciones.

Instrucción técnica:

Pases exactos de los jugadores 3 y 4.

Variantes:

- Control de la pelota con el pie, muslos, pecho, hombros o cabeza. Se podrán utilizar otras combinaciones para controlar la pelota
- Los jugadores 3 y 4 hacen juegos malabares entre ellos y le pasan la pelota al jugador 5 con los pies, en lugar de la mano

**Ejercicio 2:**

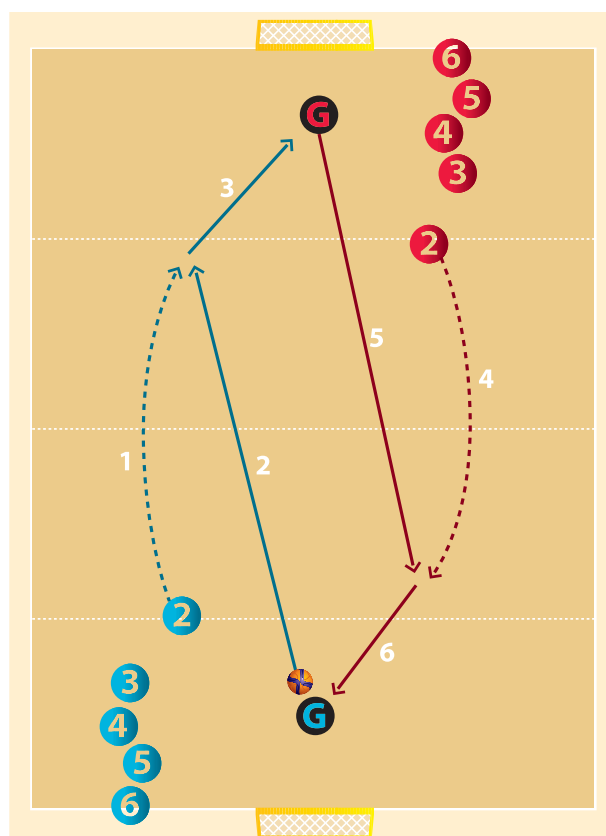
Los jugadores se distribuyen en dos grupos iguales. El jugador 2 (azul) corre en dirección a la meta contraria (1) y recibe un pase largo del portero (azul) (2). El jugador 2 controla la pelota (sin dejarla caer al suelo) y se la cede al portero adversario (rojo) (3), quien a su vez lanza un pase largo (5) al jugador 2 (rojo) que corre hacia la meta adversaria (4). Luego de dominar el balón, lo cede a las manos del portero adversario (azul). Tras realizar correctamente la jugada, los jugadores se colocarán al final de la hilera del lado opuesto. La finalidad del ejercicio es mantener el balón siempre en el aire.

Instrucción técnica:

Pases precisos y perfectamente calculados servidos con la mano por parte del portero.

Variante:

- El entrenador supervisa cómo lanzan la pelota los porteros y cómo la dominan los jugadores.



6.9 La carga o entrada (marcación)

Descripción:

Mediante una carga, los defensores intentan arrebatarle el balón al adversario. Es importante que la carga se realice sin cometer una infracción (ver Regla 11). Cabe considerar igualmente que resulta importante que el defensor se mantenga de pie en la arena el mayor tiempo posible, ya que una vez tumbado en el suelo, requerirá tiempo y fuerza para levantarse.



Ejercicio 1:

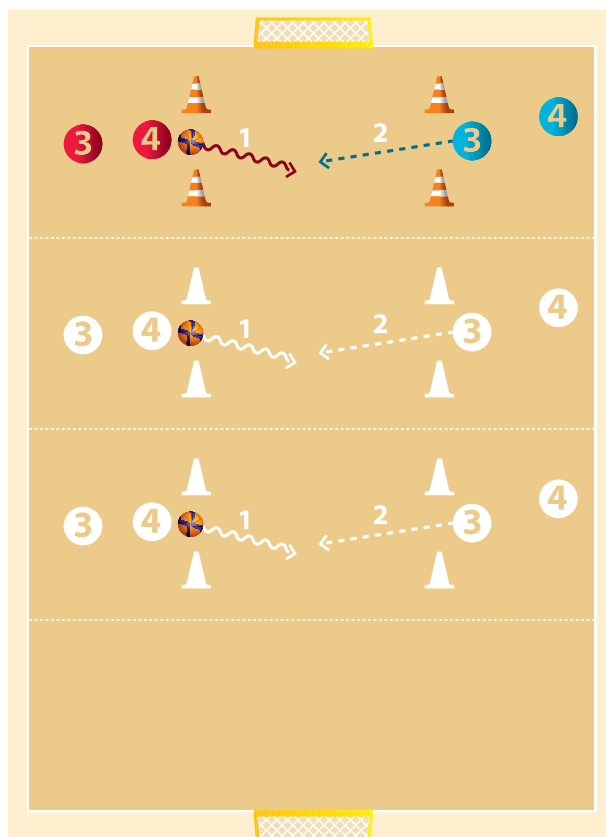
Se forman parejas de jugadores, que se distribuyen en las zonas indicadas por el entrenador. El atacante 4 procura llevar el balón a la zona defendida por el jugador 3 (1). El defensor intentará despojar del balón al atacante.

Instrucción técnica:

- El entrenador deberá centrar su atención en el defensor
- Posición lateral del defensor respecto al atacante
- Nota: rodilla ligeramente flexionada, apoyada en la puntera del pie
- El defensor intentará interrumpir el paso al atacante y dirigirlo hacia el lado de su pierna débil, a fin de dificultar un remate (imaginario) con su pie hábil
- El defensor mostrará determinación para ganar el duelo de manera leal

Variante:

- El entrenador ordena jugar con pequeñas porterías y lleva cuenta de los goles

**Ejercicio 2:**

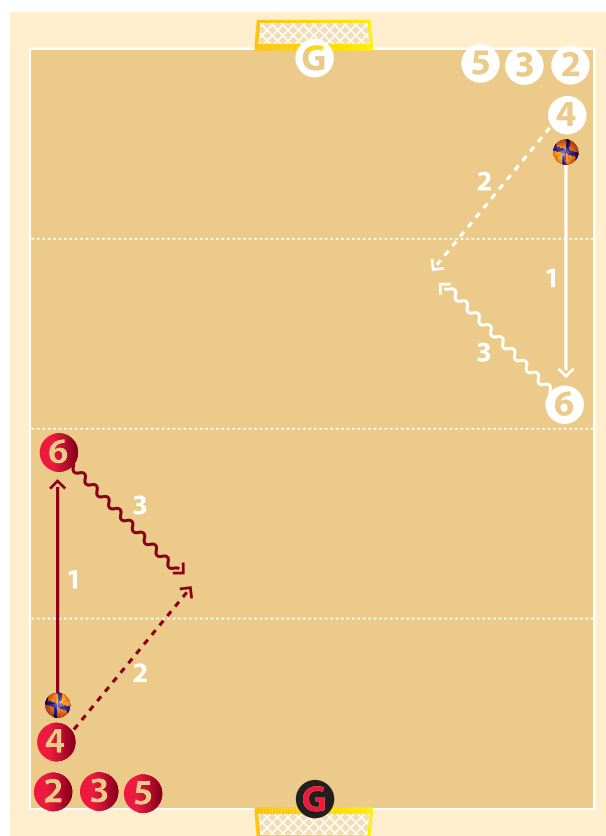
El jugador 4 lanza la pelota al jugador 6 (1) y sale a marcarlo inmediatamente (2). El jugador 6 ataca la meta (3), mientras que el jugador 4 intenta despojarlo del balón mediante una carga.

Instrucción técnica:

- El entrenador deberá centrar su atención en el defensor
- Posición lateral del defensor respecto al atacante
- Nota: rodilla ligeramente flexionada, apoyada en la punta del pie
- El defensor intentará interrumpir el paso al atacante y dirigirlo hacia el lado de su pie débil, a fin de dificultar un remate (imaginario) con su pie hábil
- El defensor mostrará determinación para ganar el duelo de manera leal

Variante:

- El entrenador organiza el ejercicio a modo de partido y otorga puntos por cada acción defensiva exitosa
- Emplear el mismo ejercicio jugando 2 contra 1, 2 contra 2, 3 contra 2, etc.



6.10 La interceptación

Descripción:

Mediante la interceptación se intenta anticipar el pase de un adversario a su compañero, con la finalidad de evitar que este reciba el balón.

Cabe tener nuevamente en cuenta que no se debe cometer una infracción durante la acción.



Ejercicio 1:

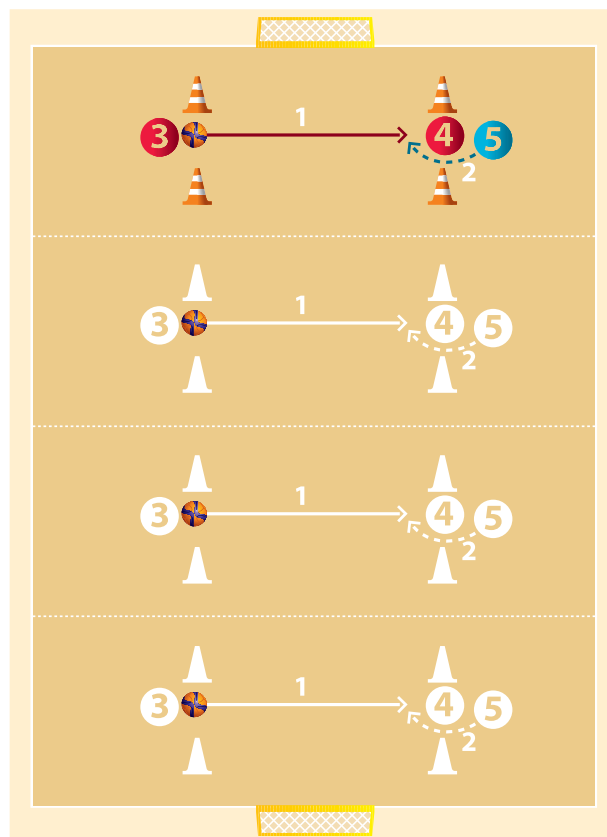
Los jugadores se distribuyen por tríos. El jugador 3 lanza la pelota hacia el jugador 4 (1). En el momento del pase, el jugador 5 se encuentra detrás del jugador 4 y procurará llegar al balón antes de que el jugador 4 lo controle. Deberá interceptar la jugada con el menor contacto corporal posible. Idealmente, el defensor logrará robar y controlar la pelota.

Instrucción técnica:

- Anticipar el pase y la trayectoria del balón
- Supervisar constantemente el desplazamiento del atacante
- Actitud resoluta en el duelo

Variante:

- Aumentar la distancia. Por ejemplo, a lo largo de todo el terreno de juego

**Ejercicio 2:**

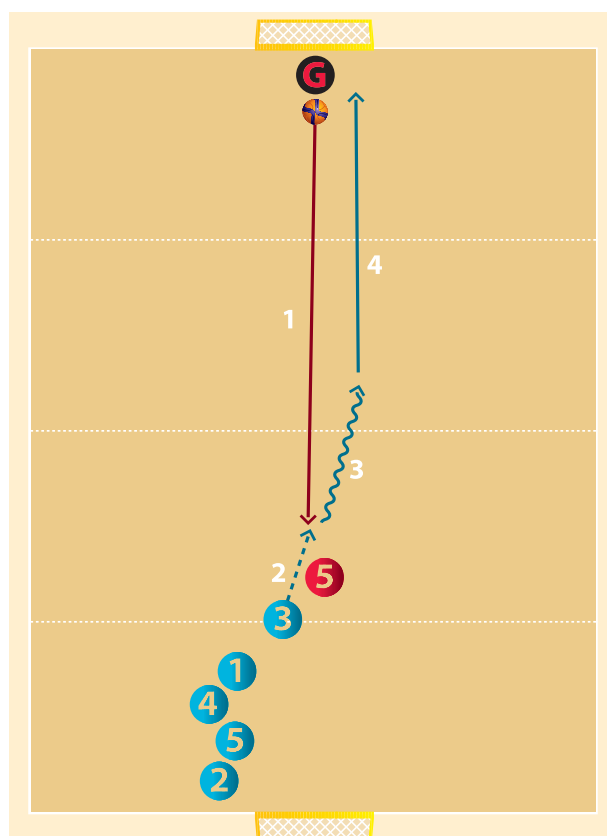
El portero efectúa un saque hacia el atacante 5 (1). El defensor 3 intenta interceptar la pelota (2), la controla y define la jugada (3, 4).

Instrucción técnica:

- Anticipar el pase y la trayectoria del balón
- Supervisar constantemente el desplazamiento del atacante
- Actitud resoluta en la anticipación y en la conquista del balón

Variante:

- Juego de 5 contra 5, estando los porteros obligados a iniciar el juego mediante un largo saque hacia los atacantes



7. Entrenamiento del portero



7.1 Introducción

En el fútbol playa, el portero es, de lejos, el jugador más importante, al que se puede denominar orquestador de juego del equipo. Inicia prácticamente cada jugada y puede, así, determinar el ritmo de juego. Al contrario del fútbol propiamente dicho, en el fútbol playa el saque de meta no se efectúa con el pie, sino únicamente con la mano. Por lo tanto, la técnica de saque del portero tiene enorme importancia para un armado de juego.

Como se mencionara anteriormente, en el fútbol playa la mayoría de los goles se anota tras menos de tres pases. De tal suerte, el portero es frecuentemente el punto de partida de una «acción definidora».

Las competiciones de fútbol playa más recientes en todo el mundo, en las cuales se introdujeron nuevas reglas que implican al portero, han demostrado gráficamente el aumento de la importancia de la función del guardameta en el desarrollo del juego. No solo por sus grandes atajadas o al proporcionar apoyo defensivo a su escuadra, sino igualmente en cuanto a armado y organización del despliegue ofensivo de su equipo. En algunos casos, es el jugador con la mayor posesión de pelota e incluso el máximo goleador.

La reducción del tiempo límite de cinco a cuatro segundos para que el portero reinicie el juego, así como para la posesión del balón por parte de sus compañeros en el área penal, ha forzado a los entrenadores y, sobre todo, a los porteros a asumir cada vez menos riesgos. A su vez, esto significa que se requiere una preparación más minuciosa y más especializada.

No está permitido que el portero reingrese en su área con la pelota después de haber salido de ella con el balón a los pies, lo cual limita la acción del guardameta y significa que deberá mejorar sus maniobras con el pie. En lo que se refiere a la precisión y la toma de decisiones —obviamente con requerimientos mayores en el plano técnico— las exigencias impuestas al arquero son, en muchos casos, similares a las de los jugadores de campo.

En la actualidad, aquellas escuadras que cuentan con porteros dotados de sólida técnica y habilidad táctica tienen una gran ventaja sobre sus rivales y crean en muchos casos situaciones de juego de 5 contra 4.

Un portero moderno deberá disponer de una amplia gama de habilidades, desde aptitudes físicas y mentales

hasta gran destreza técnica y táctica. Las exigencias respecto a tales habilidades completas crecen continuamente. Tiene una doble función, tanto como arquero que inicia y dirige el juego con sus manos, o con sus pies en un papel similar al de un jugador de campo. En términos generales, el guardameta es el único jugador libre, que dispone de más tiempo para estructurar el ataque y tomar las mejores decisiones. Esto podría representar la clave para ofrecer al equipo una ventaja para desestabilizar a la defensa adversaria.

En el plano físico, es menester que el portero sea un deportista completo, con suficiente fuerza para desplazarse en la arena en la forma que requiere el juego, bloqueando, recibiendo pases, saltando, en el mano a mano frente a adversarios con el balón, así como en duelos en el aire, frecuentes en el fútbol playa. Los jugadores de campo se sustituyen repetidamente, obteniendo así tiempo para recuperarse en el banco, mientras que en el caso del portero resulta más complicado efectuar un cambio durante el encuentro. El juego no puede detenerse, de modo que el entrenador habrá de esperar el instante apropiado, con todos los riesgos que conlleve, para sustituir al guardameta. O bien esperar la oportunidad en que el árbitro detenga el juego, por ejemplo, en caso de infracción o gol. Sin embargo, esto podría no acaecer en el momento exacto en que el entrenador precise llevar a cabo el cambio del arquero.

En el plano técnico-táctico, existe una diferencia entre maniobras defensivas y ofensivas, así como en la transición entre ellas. Cabe recordar que el portero dispone de únicamente cuatro segundos para tomar una decisión y ejecutar el gesto técnico requerido (desde el momento en que esté en posesión de la pelota) dentro de su área de rigor.

Por lo tanto, en la preparación táctica del guardameta se incluyen conceptos similares a los criterios de los jugadores de campo, pero adaptados a las situaciones de juego que protagoniza el portero. En la función de arquero se pueden incluir todos los aspectos tácticos, tanto ofensivos como defensivos.

En el plano psíquico, el portero debe estar en condición de afrontar el estrés y la responsabilidad que conllevan todas las maniobras, tanto defensivas como ofensivas. En cada acción que realice, el guardameta corre el riesgo de conceder un gol, de modo que debe estar mentalmente preparado para el reto.

7.2 Saque de meta corto (saque de mano baja o «cuchara»)

Descripción:

El portero tiene diversas posibilidades para poner el balón en juego. En el saque de mano baja o «cuchara», el guardameta lanza el balón desde abajo con un movimiento circular prácticamente a ras del suelo, ideal para pases precisos de corta distancia, es decir, en la propia mitad del campo.



Ejercicio 1:

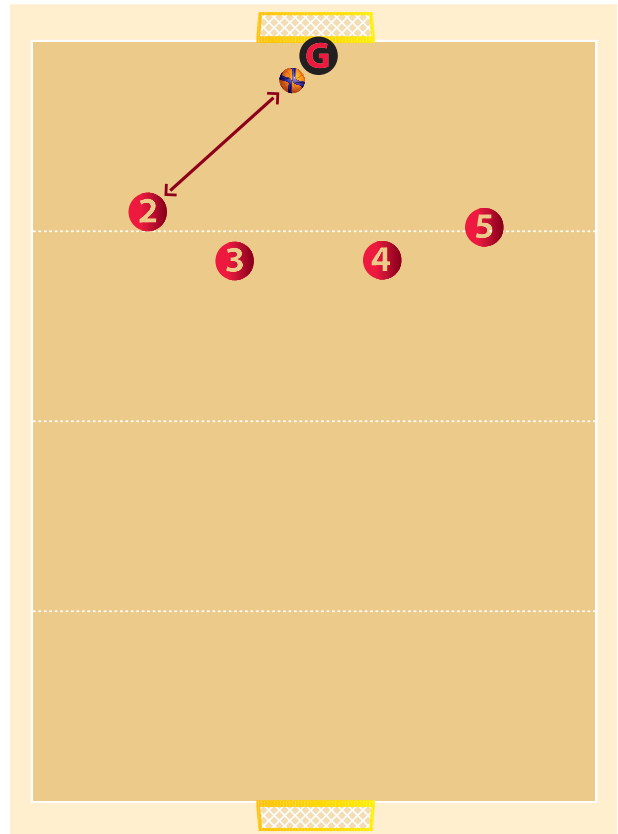
El portero efectúa un saque de «cuchara» al jugador 2, quien controla el esférico y lo devuelve con precisión al guardameta. A continuación, el portero efectúa el mismo saque al próximo jugador y así sucesivamente.

Instrucción técnica:

Saques de mano baja precisos para que los compañeros puedan controlarlos fácilmente.

Variantes:

- Pases a los pies, muslos, pecho o cabeza de los compañeros
- Saques con la mano derecha e izquierda

**Ejercicio 2:**

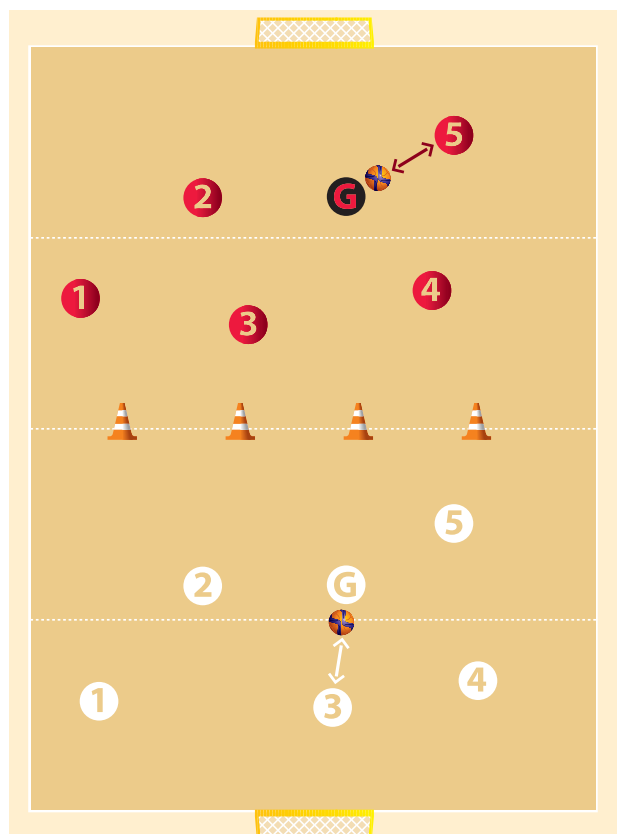
Los jugadores corren alrededor del portero en una mitad del terreno de juego. El guardameta lanza alternadamente el balón a sus compañeros, quienes lo devuelven a las manos del portero directamente o tras controlarlo.

Instrucción técnica:

Saques de mano baja precisos para que los compañeros puedan controlarlos fácilmente.

Variantes:

- Los jugadores indican adónde se deberá pasar la pelota
- Mediante diferentes petos o chalecos, el entrenador indicará a los jugadores cómo recibir o dominar la pelota (con los pies, muslo, pecho o cabeza)



7.3 Saque de meta largo o de mano alta (por encima del hombro)

Descripción:

El saque de meta largo o de mano alta se usa para lanzar un balón en profundidad. Puede ejecutarse horizontal o, si un adversario está en la trayectoria, por alto, saque en globo.





Descripción:

El saque por encima del hombro se utiliza normalmente para pases largos hacia adelante. El saque puede ser horizontal o por alto (saque en globo), de encontrarse un adversario en la trayectoria del balón.

Ejercicio 1:

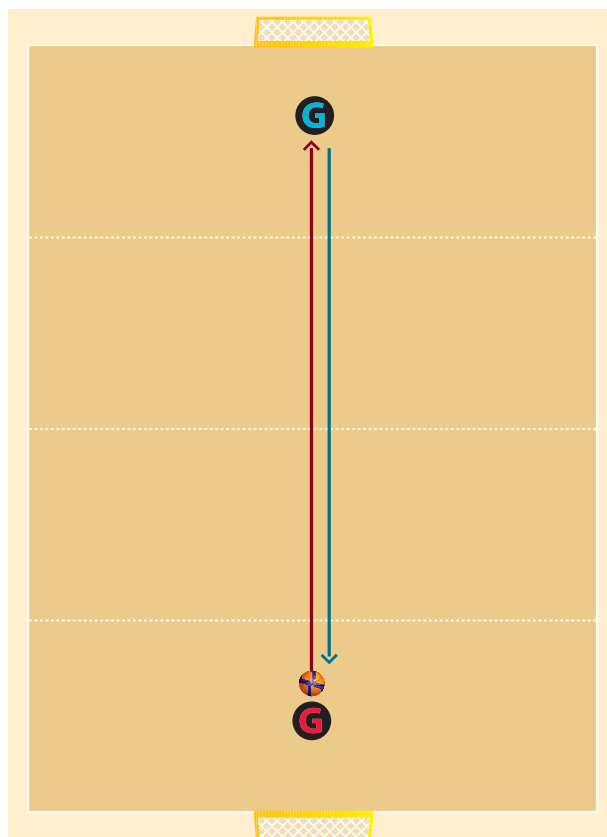
Los porteros se pasan el balón con largos saques por encima del hombro.

Instrucción técnica:

- Pases rápidos y precisos
- Saques con la mano derecha e izquierda

Variante:

- Los porteros cambian su posición en sus respectivas zonas entre de los saques, convirtiéndose así en «blancos móviles»

**Ejercicio 2:**

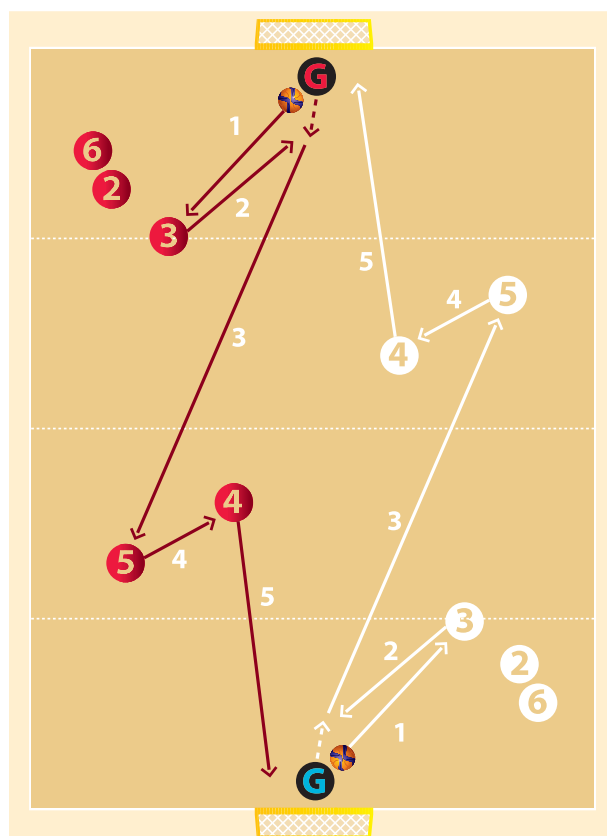
El portero (rojo) efectúa un uno-dos con el jugador 3 (1, 2) y lanza luego el balón hacia el jugador 5, quien se lo cede al jugador 4 (4). Este define la jugada con un remate a la meta (5). Tras finalizar el ejercicio, todos los jugadores de campo intercambian sus posiciones.

Instrucción técnica:

- Pases rápidos y precisos
- Saques con la mano derecha e izquierda

Variante:

- El atacante 5 se mueve libremente en el área penal contraria, convirtiéndose así en un «blanco móvil»



7.4 Atajada

Descripción:

El portero puede atajar la pelota con las manos tras un remate de un adversario o el pase de un compañero. Una vez atajado el balón, podrá reanudar inmediatamente el juego.

Antes del remate de un adversario, el portero deberá hallarse en una posición básica a fin de controlar el tiro:

- Posición de los pies (en la parte anterior del pie)
- Amplitud anatómica (amplitud de los hombros)
- Inclinar el peso del cuerpo hacia adelante
- Doblar las rodillas y los codos
- Manos abiertas
- De cara al juego



Ejercicio 1:

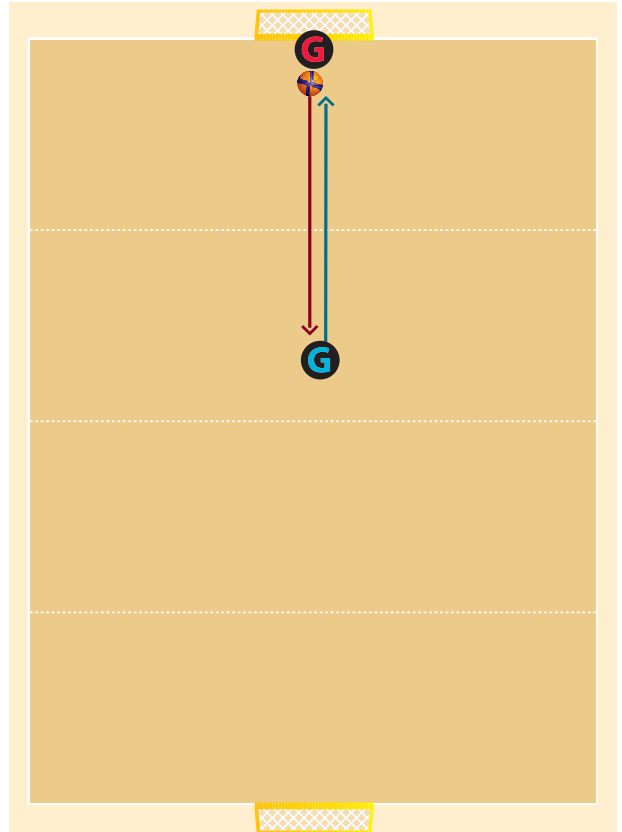
Los porteros se patean la pelota y la atajan.

Instrucción técnica:

- Manos delante del cuerpo
- Intentar atrapar siempre el balón; no permitir que rebote, ni despejarlo con los puños

Variante:

- Aumento de la distancia
- Efectuar pases con los pies

**Ejercicio 2:**

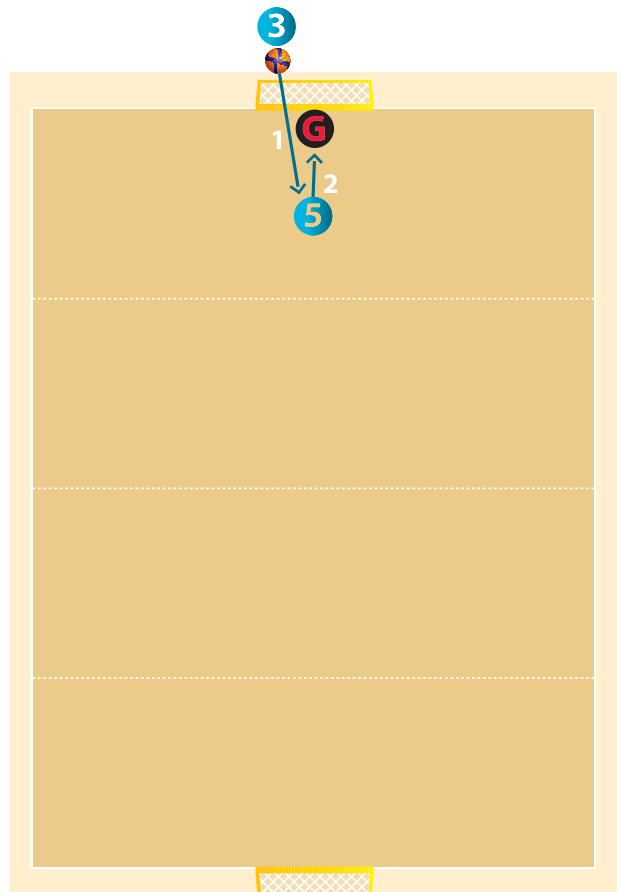
El jugador 3 lanza el balón por encima del travesaño y desde atrás del arco al jugador 5 (1), quien remata directamente a las manos del portero (2).

Instrucción técnica:

- Manos delante del cuerpo
- Intentar atrapar siempre el balón; no permitir que rebote, ni despejarlo con los puños

Variante:

- Aumento de la distancia, y el jugador 5 no rematará directamente a las manos del portero, sino que intentará anotar un gol



7.5 Estirada (zambullida)

Descripción:

La estirada es, sin duda, la técnica que más caracteriza a un portero. El guardameta habrá de elegir la técnica más apta según la trayectoria de la pelota, independientemente de que se trate del bloqueo de un tiro bajo de un adversario o de un remate de distancia (a ras del suelo, a media altura o alto).

De no hallarse un guardameta en condición de atajar un remate del adversario para evitar un gol, deberá procurar desviar la pelota a un costado, preferiblemente a un compañero, o si no, fuera del terreno de juego.



7.5.1 Estirada

Ejercicio:

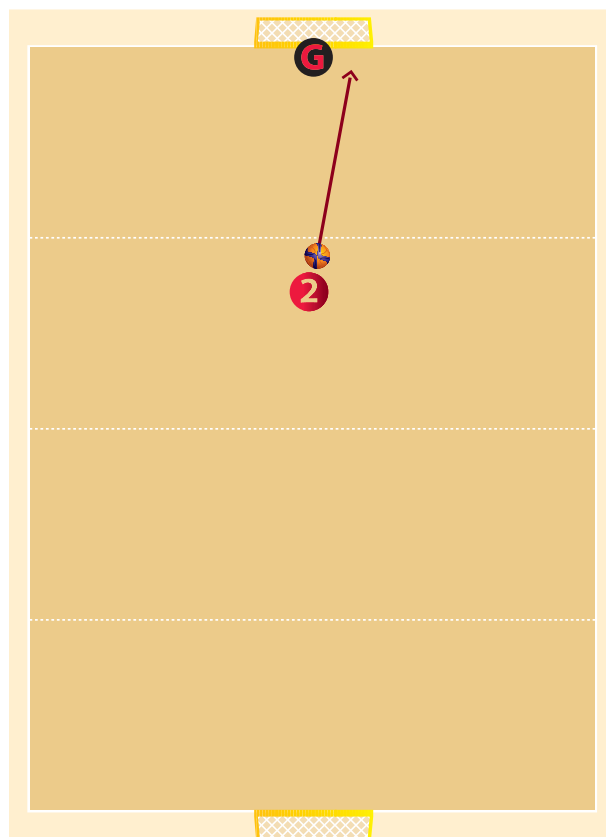
El jugador 2 remata exactamente al ángulo, y el portero desvía el balón fuera del terreno de juego.

Instrucción técnica:

- Alejar el balón de la zona de peligro

Variante:

- Aumento de la distancia



7.5.2 Lanzarse o zambullirse hacia adelante

Ejercicio:

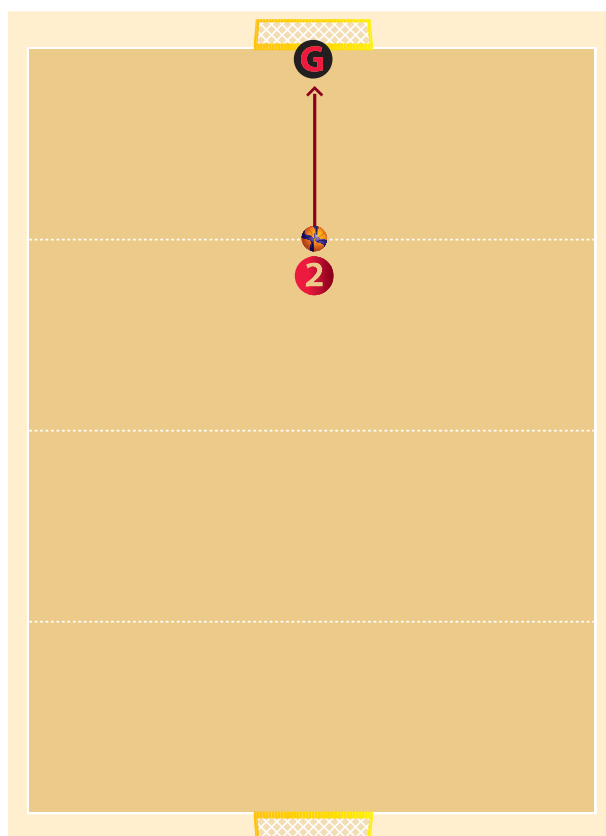
El jugador 2 se coloca a 9 m del portero y remata un tiro bajo hacia él. El guardameta se estira o se lanza en zambullida hacia adelante.

Instrucción técnica:

- Mantener la mirada en la pelota
- Balón delante de sí (a ras del suelo o luego de un rebote)
- Echarse hacia adelante
- Bloquear el balón con los antebrazos
- Mantener al menos una rodilla detrás de la pelota
- Mantener las manos cerradas
- Bajar la cabeza para proteger la cara

Variantes:

- Si el portero no logra atrapar y controlar el remate del jugador debido a rebotes falsos, entonces tendrá que zambullirse rápidamente sobre los antebrazos
- Cambiar el ángulo de tiro (desde la izquierda, la derecha o desde el centro)
- El mismo ejercicio con los jugadores 3, 4, 5 y 6 en semicírculo



7.5.3 Lanzarse o estirarse lateralmente

7.5.3.1 Estirarse lateralmente, al suelo

Ejercicio:

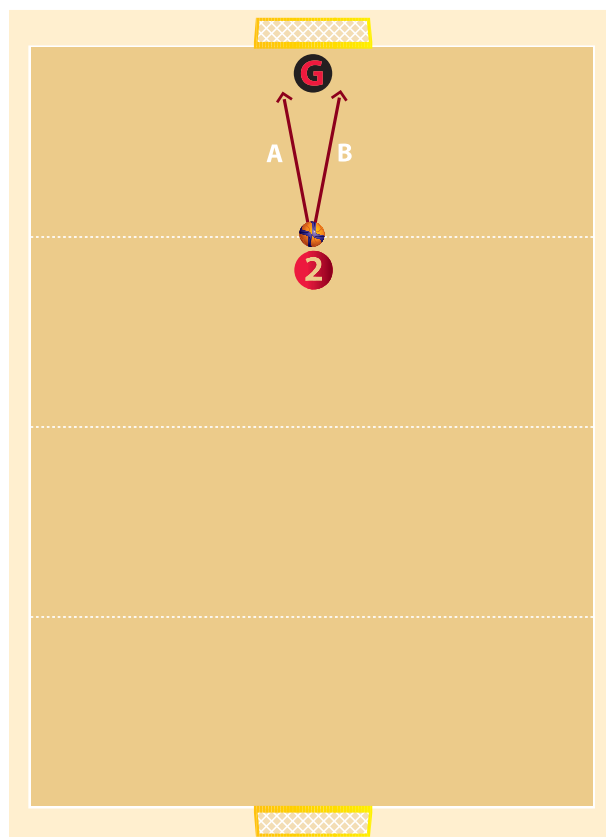
El jugador 2 se coloca a 9 m de la portería y remata a ras del suelo, a un costado del portero, cambiando cada vez la dirección del tiro.

Instrucción técnica:

- Mantener la mirada en la pelota
- Reajuste de los pasos laterales
- Brazos extendidos
- Impulsarse sobre la pierna del lado del balón
- Atrapar la pelota utilizando la arena para amortiguar la caída
- Evitar montículos de arena
- Brazo libre

Variantes:

- Colocar los brazos detrás de la pelota cuando toque la arena y si su trayectoria no resulte clara; luego atrapar el balón cuanto antes
- El mismo ejercicio con los jugadores 3, 4, 5 y 6 en semicírculo



7.5.3.2 Estirarse lateralmente, a media altura

Ejercicio:

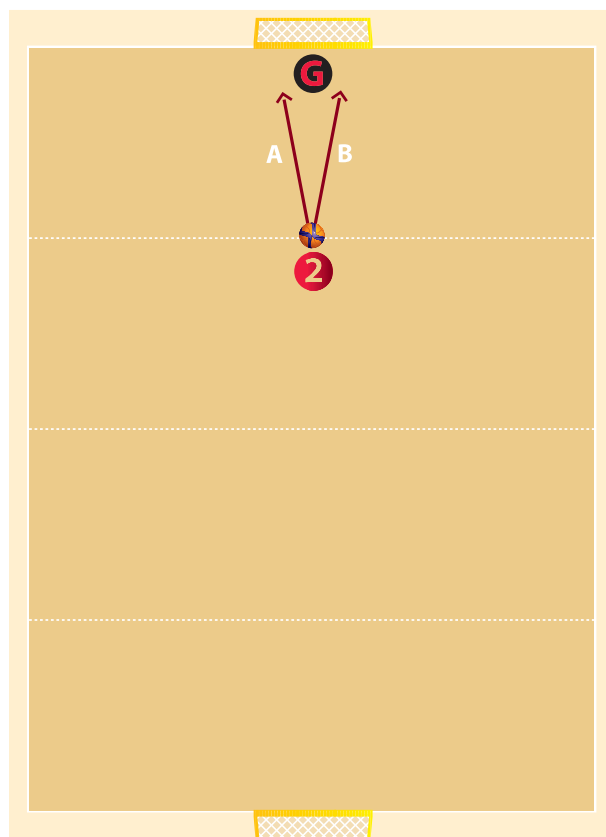
El jugador 2 se coloca a 9 m de la portería y remata a media altura, a un costado del portero. Cambiar el ángulo de los tiros (desde la izquierda, la derecha y desde el centro).

Instrucción técnica:

- Mantener la mirada en la pelota
- Reajuste de los pasos laterales
- Brazos extendidos
- Impulsarse sobre la pierna del lado del balón
- Atrapar la pelota
- Caer de costado
- Evitar montículos de arena

Variante:

- Golpear el balón con los puños en caso de un potente remate para alejarlo a la mayor distancia posible
- Efectuar el mismo ejercicio con los jugadores 3, 4, 5 y 6 en semicírculo



7.5.3.3 Estirarse lateralmente, por arriba

Ejercicio:

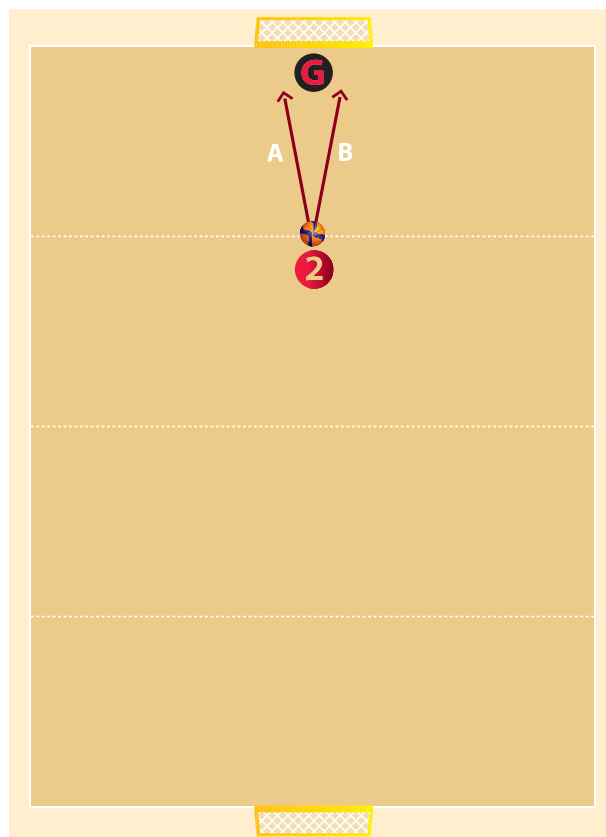
El jugador 2 se coloca a 9 m de la portería y remata por alto, a un costado del portero. Cambiar el ángulo de los tiros (desde la izquierda, la derecha y desde el centro)

Instrucción técnica:

- Mantener la mirada en la pelota
- Reajuste de los pasos laterales
- Brazos extendidos
- Impulsarse sobre la pierna del lado del balón
- Colocar los brazos detrás del balón en el momento de la atajada
- Utilizar la palma de las manos y los dedos, con los brazos extendidos
- Evitar montículos de arena al caer

Variantes:

- El jugador 2 comienza lanzando la pelota y luego remata, utilizando diferentes ángulos para cada tiro
- Para el portero: toma de decisiones, demostrar capacidad para juzgar el momento oportuno cuándo atrapar la pelota o cuándo desviarla
- Efectuar el mismo ejercicio con los jugadores 3, 4, 5 y 6 en semicírculo



7.6 Juego aéreo

Descripción:

El juego aéreo del portero es esencial en el fútbol playa, ya sea en términos de abalanzarse desde su línea para interceptar saques del portero adversario, saques de esquina o centros largos sobre su meta. Un portero elegirá la técnica de atrapar el balón en el

aire cuando se halle solo, sin rivales a su alrededor; en caso de adversarios cercanos, golpeará el balón con uno o dos puños hacia un compañero o para despejarlo a la mayor distancia posible de su área.



Ejercicio 1:

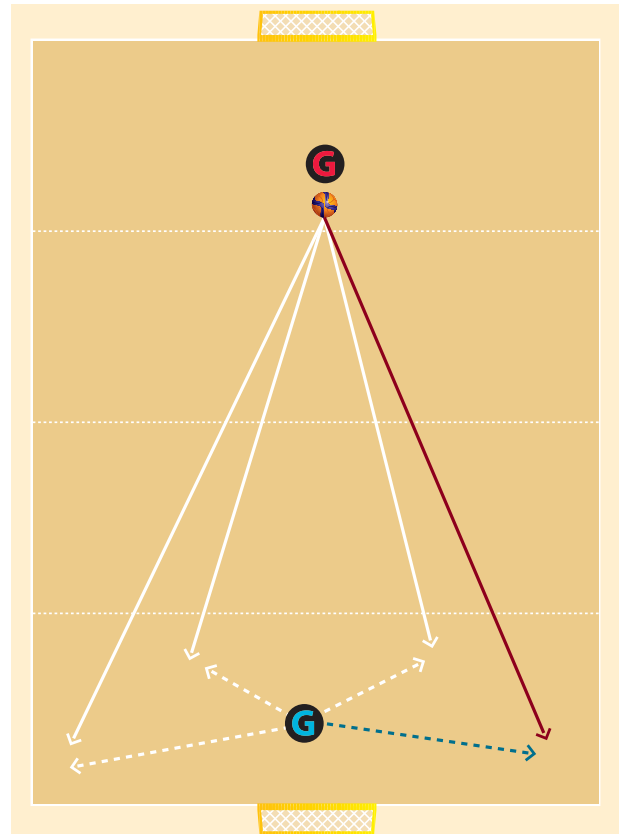
El entrenador lanza un balón aéreo sin adversarios que interfieran. El portero se mueve hacia el balón y lo atrapa.

Instrucción técnica:

- Concentración
- Coordinación para retomar la posición y estar listo para efectuar un pase

Variantes:

- Balones de larga distancia
- Utilizar adversarios pasivos

**Ejercicio 2:**

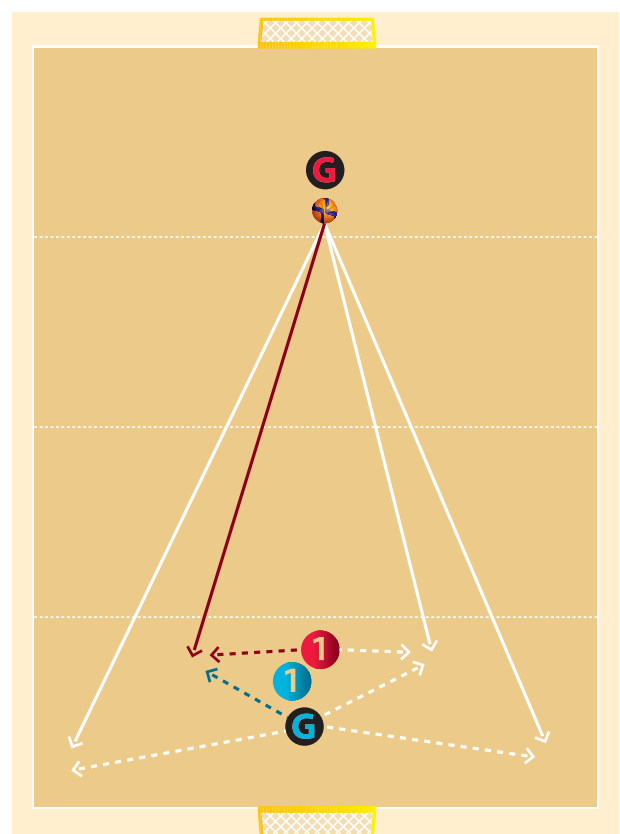
El atacante se mueve libremente entre el defensa y el portero defensor. El portero atacante inicia el juego con un largo pase alto a la zona de ataque. El atacante intenta dominar el balón antes de que lo intercepte el defensa. El portero defensor trata de despejar la pelota con los puños o atraparla antes de que la domine el delantero. El defensa deberá actuar pasivamente durante este ejercicio.

Instrucción técnica:

- Calcular exactamente el momento del saque
- Concentración
- Coordinación para retomar la posición y estar listo para efectuar un pase

Variantes:

- Utilizar adversarios pasivos
- Añadir una acción antes o después de la jugada



7.7 Despejes con los puños

Descripción:

El despeje con los puños se aplica particularmente cuando el portero intenta interceptar un pase de un adversario a su compañero, pero no puede atrapar o atajar firmemente el balón. En tal caso, despejará la pelota con uno o ambos puños, idealmente hacia un compañero y, en caso contrario, a la mayor distancia posible de la zona de peligro.





Ejercicio 1:

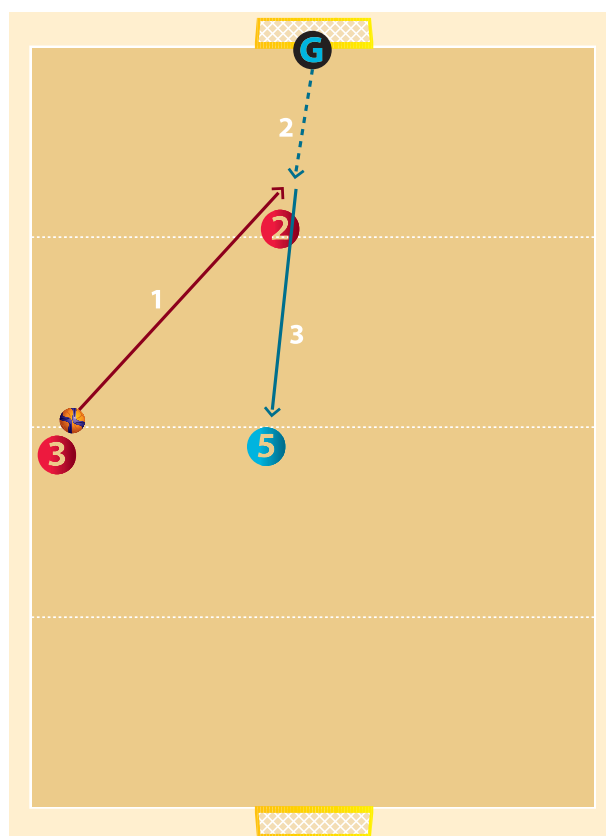
El jugador 3 lanza un balón alto a la boca de la meta (1), donde se halla su compañero 2. El portero se abalanza desde la meta (2) y despeja la pelota con los puños hacia el jugador 5 (3).

Instrucción técnica:

- Cálculo del momento oportuno y determinación para salir del arco
- Precisión en el despeje con los puños

Variante:

- Dos atacantes se colocan en diferentes posiciones en el área penal y tienen por finalidad intervenir marginalmente para entrenar la anticipación del portero



7.8 Mano a mano (uno contra uno)

Descripción:

En el duelo uno contra uno, el portero intentará trancar una oportunidad favorable de gol del adversario, adelantándose hacia el rival que avanza para reducir el ángulo de tiro. Mantendrá siempre la vista fija en la pelota y no se dejará engañar por eventuales amagues del atacante.

Ejercicio 1:

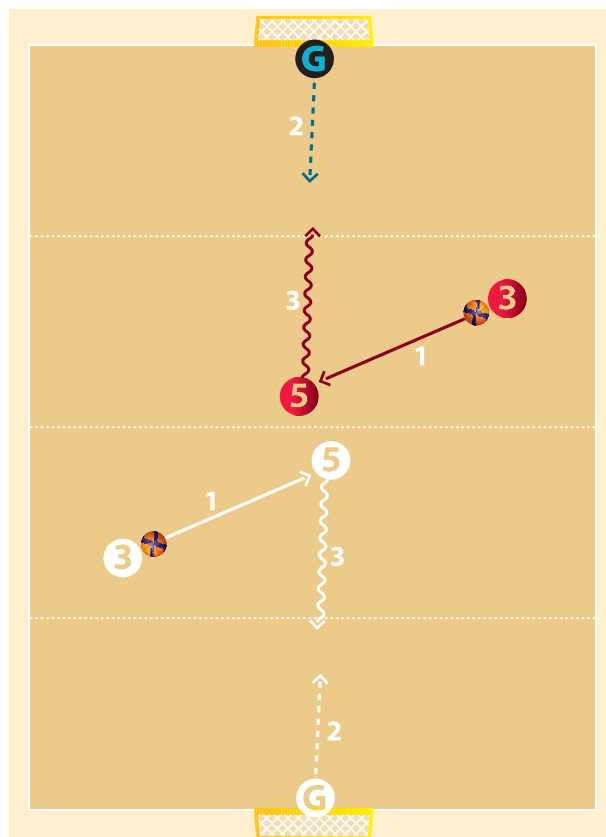
El jugador 3 pasa el balón al jugador 5 (1), quien driblea hacia la meta, intentando definir (3). A continuación, el jugador 3 asumirá el rol de atacante.

Instrucción técnica:

- Reducción del ángulo de tiro
- No lanzarse demasiado temprano al suelo
- Actitud resoluta para conseguir el balón
- Se deberá ofrecer suficiente tiempo al guardameta para retomar su posición entre los ataques individuales

Variante:

- El atacante debe ingresar en el área de rigor a fin de anotar un gol



Ejercicio 2:

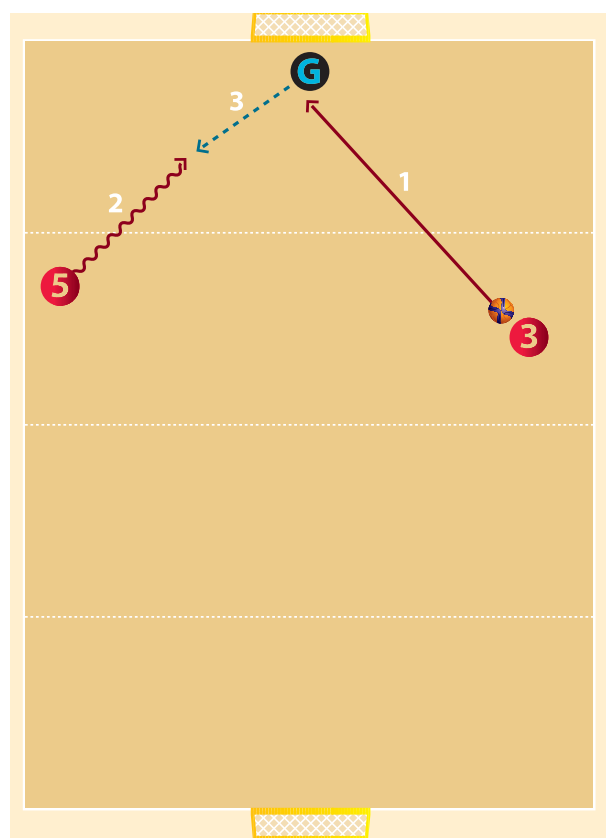
El ejercicio se inicia con un remate del jugador 3 (1). El portero intenta atajar o rechazar el balón y ganar luego el mano a mano contra el jugador 5 (2 y 3).

Instrucción técnica:

- Reducción del ángulo de tiro
- No lanzarse demasiado temprano al suelo
- Actitud resoluta para conseguir el balón
- Se deberá ofrecer suficiente tiempo al guardameta para retomar su posición entre los ataques individuales

Variante:

- Tras el primer duelo, el jugador 3 efectúa un segundo remate, antes de ofrecer tiempo al portero para retomar su posición



7.9 Juego con los pies

Descripción:

El «juego con los pies» se refiere a todas las maniobras en las que el portero utiliza cualquier parte del cuerpo, aparte de sus manos y brazos. Por lo tanto, incluye todas las jugadas que ocurren fuera de su área sin que infrinja las reglas. Todos esos movimientos podrán realizarse también dentro del área penal, en la que además podrá utilizar sus manos y brazos, sin que las maniobras en las que los utilice se consideren «juego con los pies». Incluye igualmente todas las maniobras en que utilice cualquier parte de los pies, muslos, pecho, hombros o cabeza.

La tendencia actual en el fútbol playa es que los porteros tengan mayor presencia e importancia en el juego fuera del área debido a la evolución física y táctica de los equipos, creando ello la necesidad de que el portero apoye el despliegue ofensivo o genere una superioridad numérica en el ataque o en la defensa.

Cabe analizar y practicar todos los movimientos que requieren que el portero utilice sus pies para jugar el balón, desde el dominio y control fijo de la pelota para pasarla a un compañero que se desmarca, hasta controlarla en seco, dominarla y pasarla con el fin de crear superioridad en cualquier situación del juego.

Por consiguiente, cualquier ejercicio que practique el jugador de campo para mejorar su habilidad técnica en la cancha será igualmente apto para contribuir a que los porteros mejoren su juego con los pies. Este tipo de juego se podrá practicar en relación con situaciones o contextos específicos de juego, o combinarse con otras maniobras técnicas y tácticas específicas del guardameta, tanto en la defensa como en el ataque.



Ejercicio 1:

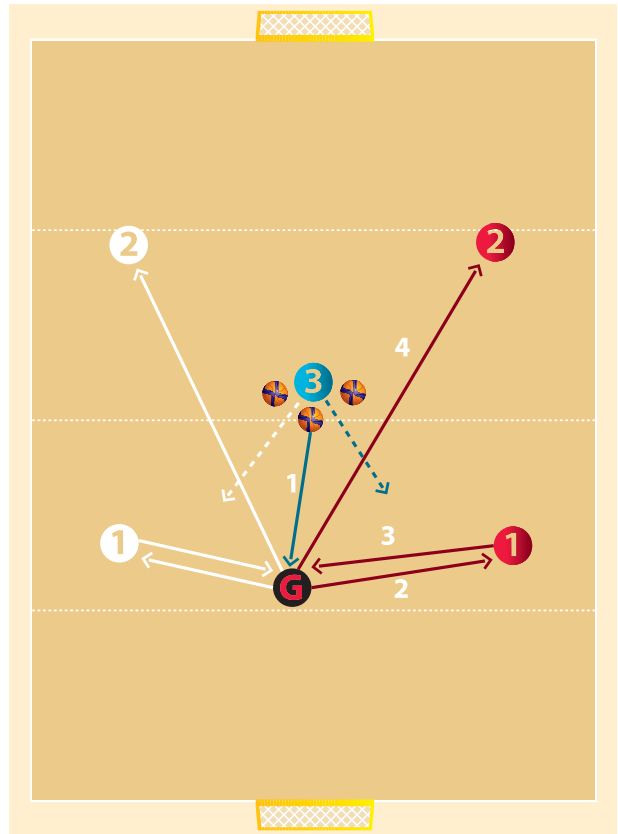
El portero recibe un pase del jugador adversario 3 (1), controla la pelota y se la pasa al jugador 1 cercano, quien la devuelve al portero con un pase (3). El guardameta vuelve a controlar la pelota y se la cede al jugador 2 que se halla más lejos (4). El adversario 3 coloca ligeramente bajo presión al portero tras efectuar el primer pase.

Instrucción técnica:

- Precisión en el control del balón y el pase
- Orientación del cuerpo
- Calidad de ejecución en el control (atajada) y el pase
- Velocidad de ejecución

Variantes:

- Añadir oposición pasiva
- Añadir continuidad con una maniobra defensiva si el adversario recupera la pelota

**Ejercicio 2:**

El portero arma un ataque lanzando el balón hacia adelante. En toda la cancha se juega 2 contra 2 con la finalidad de mejorar la habilidad del guardameta con los pies.

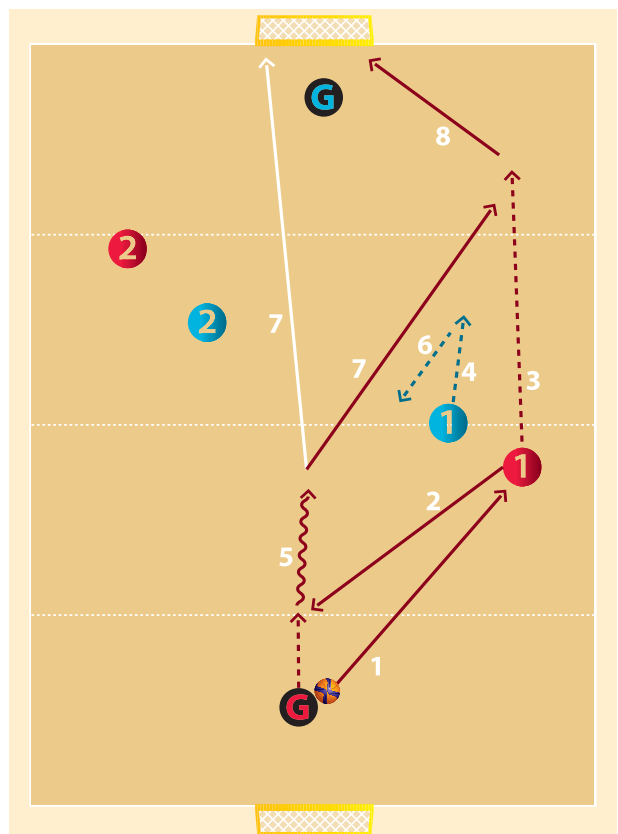
Los defensores podrán priorizar la marcación directa de sus adversarios e intentarán dificultar al máximo su ataque.

Instrucción técnica:

- Situación de juego => toma de decisión
- Velocidad de ejecución, sincronización, calidad, precisión, continuidad

Variantes:

- De 1 contra 1 a 4 contra 4
- Añadir continuidad con una maniobra defensiva si el adversario recupera la pelota



7.10 Juego posicional (táctica)

Descripción:

En el fútbol playa, la ubicación del portero en la meta y fuera en la cancha resulta un elemento muy importante a medida que transcurre el juego, por cuanto influyen diversos factores que deberán considerarse tanto en el ataque como en la defensa. Esto se describe a continuación:

Fases:

- Defensa
- Ataque

7.10.1 Posicionamiento defensivo

Descripción:

Para el posicionamiento defensivo, primero se habrá de analizar quién posee la pelota y en qué situación, es decir, si se trata de un jugador de campo o un portero y si se halla en posición de rematar o si debe efectuar un pase. Otro factor que influye es la ubicación en el campo y si se encuentran adversarios cerca, si existe la posibilidad de rematar inmediatamente o si será necesario pasar el balón o driblear. Un aspecto adicional es si hay o no adversarios o compañeros en la zona de intervención del guardameta, por cuanto podrían obstaculizar sus maniobras y desviar la trayectoria del balón, o ser potenciales receptores de un pase. Por último, se habrá de considerar también el posicionamiento táctico del equipo, es decir, si está presionando hacia adelante o si, por el contrario, está defendiendo en una zona cercana a su meta. Del mismo modo, desempeñan igualmente un papel importante el físico y la estatura de los rivales, de los compañeros y del guardameta. Obviamente, defender contra jugadores altos no es lo mismo que defender contra rivales bajos, siendo igualmente diferentes las opciones del portero, dependiendo de su altura y de su complexión física.

A todos estos aspectos se habrá de añadir la dificultad de desplazarse en la arena. Al respecto, es igualmente relevante el tipo de arena en que se juega.

Todos estos puntos determinarán la profundidad defensiva que cada portero habrá de aplicar según la situación de juego, de modo que —por más que disponga de intervenciones estándar generales para ciertas situaciones predeterminadas—, se darán factores modificadores determinados por la habilidad y cualidades de los oponentes, compañeros de juego y el propio guardameta, así como por el planteamiento táctico de cada entrenador.

Se habrán de desarrollar los siguientes principios:

- Marcar
- Retroceder
- Tener conciencia defensiva
- Disuadir al adversario

7.10.1.1 Marcación

Descripción:

La marcación es una maniobra defensiva del portero frente al atacante rival que no tiene la pelota con la intención de evitar que la reciba.

Ejercicio:

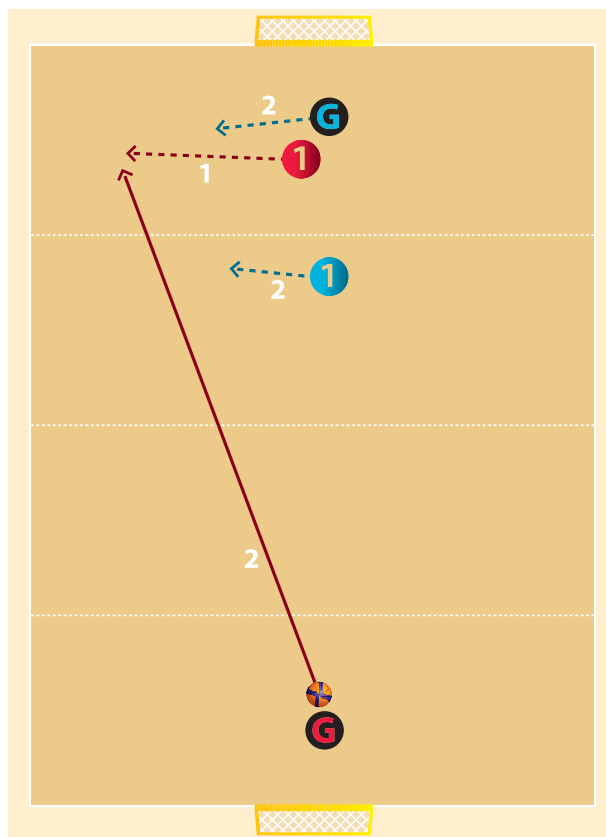
El portero (rojo) inicia un ataque, balón en mano, con la intención de lanzarlo al atacante que está marcado por el portero rival (azul), con el apoyo de un defensor delante de él.

Instrucción técnica:

- Ubicación del portero rival: cerca del atacante, con orientación lateral
- Asegurarse de que el atacante no pueda recibir el balón a su espalda y, basado en ello, anticiparlo o evitar que reciba el esférico por delante
- Determinación y anticipación

Variante:

- De 1 contra 1 a 4 contra 4
- Movilidad y empleo libre de los espacios
- Incluir un atacante que pueda recibir el pase de su compañero, pero no el pase de su portero

**7.10.1.2 Retroceder****Descripción:**

Maniobra defensiva del portero de retroceder hacia su propia meta cuando surja peligro por parte de los adversarios.

Se efectúa después de que el portero haya abandonado su meta para realizar una jugada ofensiva o si sale para asistir a un compañero o para marcar; retrocede a su meta a fin de evitar un gol o una posible situación peligrosa que pueda desembocar en un gol.

Ejercicio:

El portero patea la pelota campo arriba, fuera de su área, ya sea desde un pase, una interceptación, un saque, etc. Esto permitirá a los jugadores rivales lanzar un ataque. El portero deberá retornar cuanto antes a su meta, después de su maniobra ofensiva.

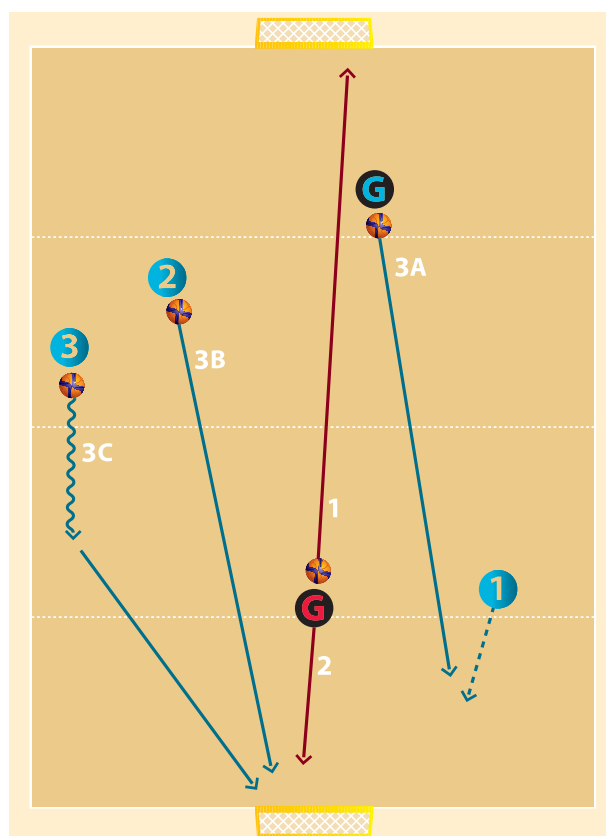
- El portero adversario efectúa un pase a un atacante
- Un jugador levanta el balón y remata
- Un jugador dribla libremente antes de rematar

Instrucción técnica:

- Retroceder a su posición en la meta
- Orientación del cuerpo hacia la pelota
- Tener conciencia de los adversarios y posibles compañeros de juego

Variantes:

- Aumentar el número de opciones de los jugadores con el balón y crear incertidumbre para el portero
- Incluir adversarios colocados en la trayectoria del balón o en condición de recibir un pase o aprovechar un rebote



7.10.1.3 Anticipación defensiva

Descripción:

Se trata de una maniobra defensiva para evitar que un adversario realice una jugada considerada más peligrosa. Ocupando un espacio cercano al rival, el portero intentará evitar que se ejecute una maniobra particular.

Ante todo, la anticipación es una reacción mental para intervenir antes de que los atacantes efectúen cualquier maniobra. Segundo, constituye una acción física para marcar a los atacantes, ya sea cargándolos o mediante cualquier otra intervención sobre el rival o el balón.

La sincronización de la intervención resulta crucial en las maniobras de anticipación, especialmente en la defensa. Un error puede llevar directamente a un gol.



Ejercicio 1:

Los rivales juegan 3 contra 2 en su propia mitad de campo, con un único jugador autorizado para ingresar en la otra mitad mediante un pase o un regate.

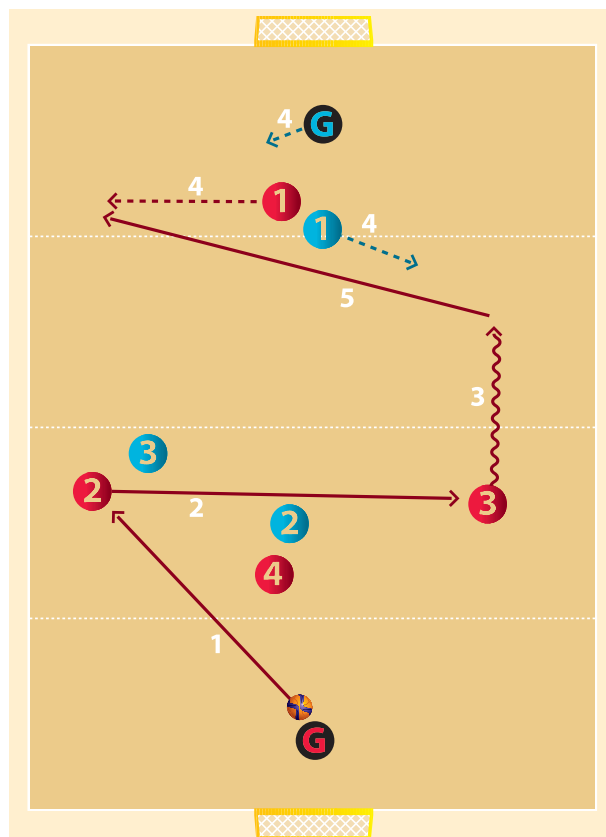
El equipo defensor podrá defender únicamente en su propia mitad de la cancha, con el defensor asignado a dicha zona y el portero.

Instrucción técnica:

- La ubicación depende del atacante rival y de las opciones de pase hacia él
- Maniobra preventiva (4) antes de abalanzarse sobre la pelota o el adversario

Variantes:

- Ofrecer la opción de rematar desde la mitad del campo contrario
- Sin apoyo defensivo

**Ejercicio 2:**

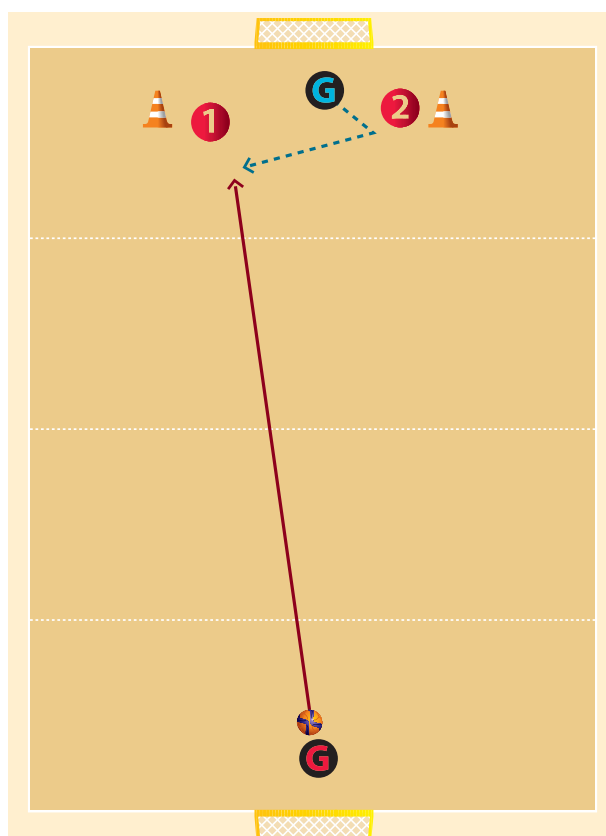
El portero rival pasa el balón a uno de los delanteros. El otro guardameta rápidamente intentará prever a qué delantero se pasará el balón y dará un paso hacia dicho jugador. Si la pelota se juega hacia el otro delantero, el guardameta debe estar en grado de anticipar el balón antes de que el delantero lo controle. En el presente ejercicio, el arquero intentará anticipar el pase del portero rival sin abandonar completamente su posición defensiva a fin de evitar que el otro delantero pueda anotar.

Instrucción técnica:

- La ubicación depende del atacante rival y de las opciones de pase hacia él
- Cálculo exacto de la maniobra de anticipación del portero
- Mantener siempre una ubicación segura para hallarse en grado de reaccionar a otras opciones de ataque

Variantes:

- Reducir el espacio y la línea de pase entre el jugador que cede el balón y aquel que lo recibe
- Aumentar el número de opciones para el pase rival



7.10.2 Posicionamiento en el ataque

En lo tocante al ataque, más adelante se analizará la relación entre el portero y el balón, los compañeros de juego y los rivales y, por último, se echará una mirada a la decisión que cada entrenador deba tomar respecto al enfoque táctico que conllevará determinadas responsabilidades en cada caso.

Los principios que se aplicarán serán los mismos que en el caso de los jugadores de campo. El portero interactúa con los jugadores en los despliegues ofensivos, de modo que deberá entrenar junto con los jugadores de campo para crear una unidad ofensiva. Los modelos de despliegues ofensivos se describirán en el capítulo 8.3.





8. Táctica

8.1 Introducción

La táctica es la manera particular de enfocar un partido. La aplicación de la táctica adecuada puede resultar decisiva para un encuentro y depende de varios factores: la habilidad individual de los jugadores (tales como técnica, condición física, mentalidad), la estructura del equipo, su desarrollo, así como su nivel de entrenamiento; además y, en particular, la capacidad de adaptación a cada escuadra rival.

8.1.1 Conocimientos del juego

La táctica es un proceso cerebral que requiere el uso de la percepción, la capacidad de análisis y la aptitud de tomar decisiones. Introducir reglas y conceptos clave que hagan que el jugador piense y desarrolle su creatividad.

Variantes a utilizar:

- Espacio, tiempo, oposición, técnica, número de jugadores/adversarios, etc.
- Las variantes influyen en la percepción

Número de instrucciones a recordar:

- De una a más de tres
- Las instrucciones influyen en la decisión del jugador

Habilidad involucrada:

- Percepción, facultad cognitiva y capacidad motriz
- Atención a diversos elementos del entorno => pensar, tomar decisiones, etc.
- El ambiente del entorno creado influye en la ejecución

8.1.2 Juegos con situaciones reales de partido

El aprendizaje ocurre también durante el juego. Los juegos empleados constituyen un método de entrenamiento para animar a los jugadores a interiorizar el juego y sus mecanismos y desarrollar al mismo tiempo su inteligencia:

En un entorno estable:

- Sin oposición
- Condiciones estables de tiempo y espacio
- Sin reglas

- Individual o colectivamente
- Maniobras técnicas y tácticas estandarizadas para mejorar los aspectos técnicos y tácticos

En un entorno inestable:

- Con oposición
- Cambio de las condiciones de tiempo y espacio
- Combinación de variantes, instrucciones, etc. en un entorno variable
- Labores individuales o colectivas
- Maniobras técnicas y tácticas estandarizadas para mejorar los aspectos técnicos y tácticos

Situaciones reales de partido simplificadas:

- Grupos tácticos específicos de jugadores
- Individual o colectivamente

Situaciones absolutas de partido reales:

- 5 contra 5 o situaciones competitivas con obstáculo
- Limitaciones de tiempo y espacio
- Situaciones específicas de partido

8.1.3 Transición

Las maniobras de transición son la fuente principal de goles o de la ejecución de jugadas ensayadas. Existen dos tipos de transición, dependiendo de si el equipo posee o no la pelota:

Transición en el ataque

Se trata de la reorganización de un equipo cuando despoja al adversario de la pelota. Es importante que todos los jugadores en el campo participen en el ataque a fin de tener mayores opciones de pase. Es sustancial definir las funciones de cada jugador en caso de recuperación del balón. Si la transición de la defensa al ataque se realiza velozmente, el equipo tendrá mayor posibilidad de sorprender a los rivales antes de que reasuman sus propias posiciones defensivas. El perfeccionamiento en las transiciones ofensivas reside en la habilidad de los jugadores, así como en el planteamiento del juego ofensivo por parte del entrenador.

Transición en la defensa

Se trata de la reorganización de un equipo cuando pierde la pelota en el ataque y tenga que cambiar a una fase defensiva. Esto ocurre en el momento cuando el equipo pierde la posesión del balón y adviene una situación imprevista. No obstante, cabe analizarla, pudiéndose crear situaciones similares de partido para practicar tales

momentos y mejorarlos en términos de habilidad de los jugadores y del enfoque táctico del entrenador.

Ambas situaciones pueden conllevar varios factores diferentes:

¿Quién recupera el balón?

- El portero
- Un jugador de campo

¿Cómo se perdió el balón?

- A través de un pase o de una jugada individual
- ¿El jugador ha sido desbordado o está en condición de participar en la defensa?

Número de jugadores disponibles para defender

- Un número superior al rival
- Un número parejo al rival
- Un número inferior al rival

¿En qué zona del campo se perdió la pelota?

- En la mitad del campo adversario o en la propia mitad
- Mediocampo o puntas



8.2 Principios de táctica defensiva

8.2.1 Posicionamiento defensivo en general



Posicionamiento táctico

Tras perder la posesión del balón, el equipo puede adoptar una de las siguientes dos actitudes para determinar su posicionamiento táctico:

- Si el equipo desea recuperar el balón inmediatamente, deberá concentrar sus esfuerzos en el rival que posea la pelota
- Si el equipo desea retrasar la recuperación del balón, deberá concentrar sus esfuerzos en las posiciones defensivas establecidas con anticipación

Juego defensivo

Una vez decidido el tipo de defensa que se desea adoptar, el equipo se posicionará de diferentes formas para el juego defensivo:

- Replegado: los jugadores toman sus posiciones y esperan en su propia mitad de campo al adversario
- Compacto: los jugadores toman sus posiciones y esperan al adversario en el mediocampo
- Avanzado: los jugadores toman sus posiciones y ejercen presión en la mitad del campo contrario
- Mixto: los jugadores toman sus posiciones, sin embargo, cuando la jugada llega a su zona/espacio, acosan al rival hacia otra zona
- Combinado: dos variantes

Presión defensiva

Se ejerce presión sobre el poseedor de la pelota hasta recuperarla.

Separada: un grupo persigue el balón, mientras que el otro se repliega para anticipar un ataque.

8.2.2 Marcación

Juego táctico adoptado por los jugadores del equipo defensor con el fin de evitar que el otro equipo anote un gol y reconquistar el balón para su escuadra. Existen diferentes tipos de marcación:

Marcación directa al hombre (individual)

Un jugador se limita a marcar a un adversario hasta que haya concluido la maniobra defensiva, sin considerar la interacción con sus compañeros.

Marcación zonal

Cada jugador está asignado a una zona particular, la cual variará dependiendo del lugar donde se halle la pelota, y marca al jugador o a los jugadores que ingresen a dicha zona.

Marcación mixta

Cada jugador está asignado a una zona determinada hasta que el contrario ingrese en dicha zona, momento en que el jugador comenzará a marcarlo individualmente hasta que la acción ofensiva rival haya finalizado.

Marcación combinada

Utilizar dos o tres de los tipos de defensa arriba descritos en el mismo equipo durante el partido.

8.2.2.1 Marcación directa al hombre

Descripción

En la marcación individual al hombre, un jugador debe marcar a un adversario determinado. El defensor se concentra únicamente en el adversario asignado. Este tipo de marcación requiere mayor recorrido por parte de los jugadores y existe el riesgo de que un jugador rival pueda desequilibrar a toda una defensa al eludir a su marcador directo. No obstante, la marcación individual puede minimizar el riesgo de que un adversario se coloque en un espacio vacío, reciba un pase y remate a la meta. Por consiguiente, en las cercanías de la propia meta se aplica generalmente la marcación directa al hombre.



Ejercicio:

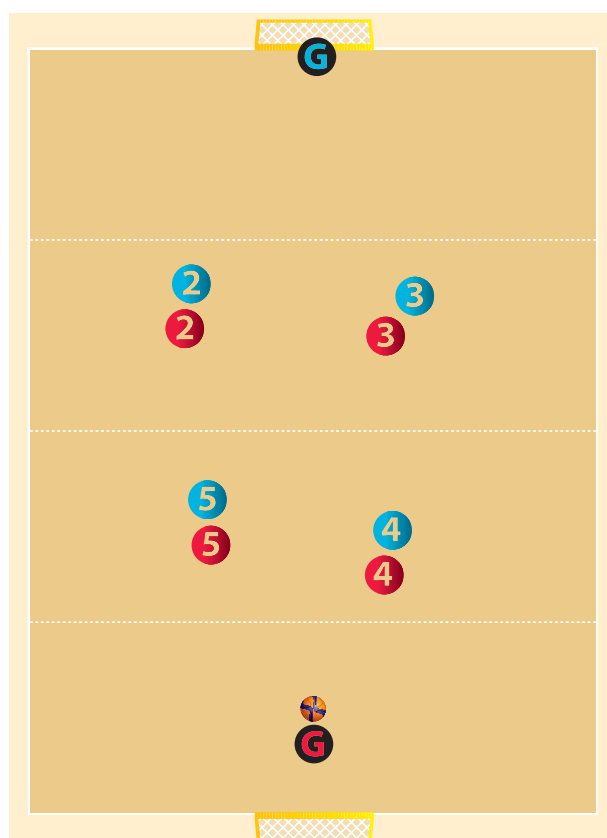
En un juego de 5 contra 5, cada jugador debe marcar a un adversario fijo.

Instrucción técnica:

- Cargar sin cometer infracción
- Actitud resoluta en los duelos

Variante:

- Jugar en superioridad numérica: un jugador adicional juega siempre con el equipo en posesión del balón



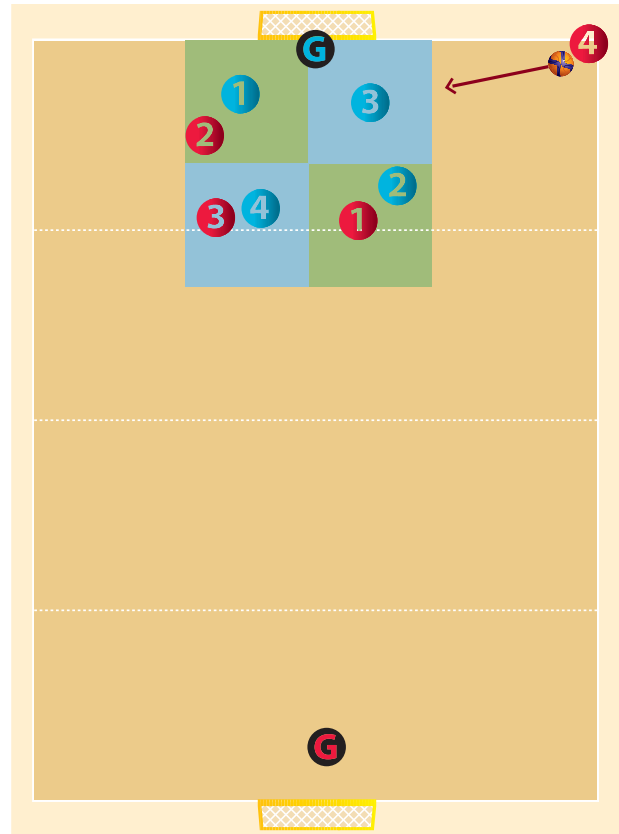
8.2.2.2 Marcación zonal

Descripción:

En la marcación en zona, cada jugador del equipo defensor tiene asignada una zona determinada en la cual marca a su rival. Cuando el adversario abandona dicha zona, un compañero se encargará de marcarlo. Mediante la marcación zonal se logra una óptima repartición de los jugadores en la cancha, debiendo cada uno marcar individualmente solamente un período corto. No obstante, la marcación en zona requiere cierta inteligencia de juego y permanente comunicación entre los jugadores, quienes deben adaptarse constantemente a las maniobras rivales. Además persiste un alto riesgo de problemas de coordinación al marcar al adversario.

Ejercicio 1: Saque de esquina

Los defensores ocupan sus respectivas zonas en la defensa. Si un delantero ingresa en la zona del jugador, este será responsable de marcarlo en su espacio.



Ejercicio 2:

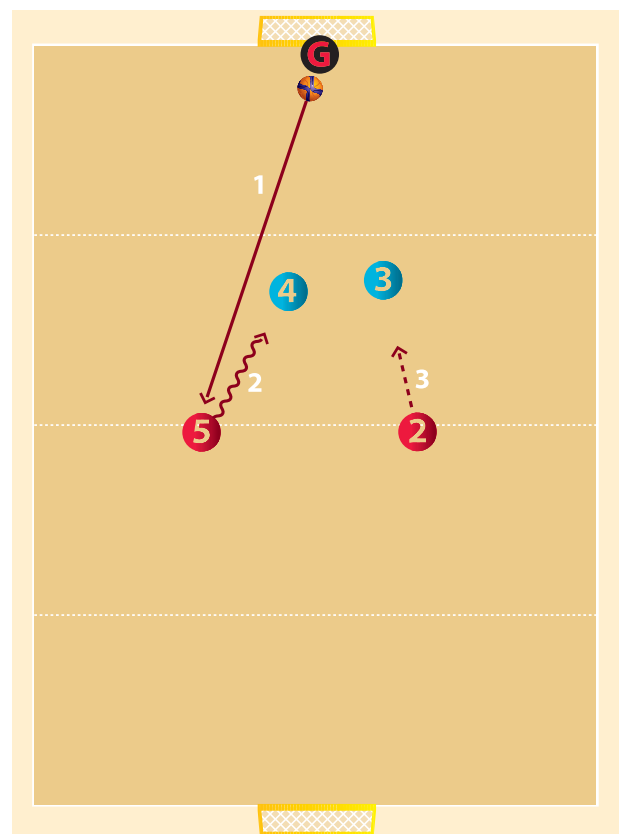
Saque del portero hacia el jugador 5 (1). Los jugadores 5 y 2 arremeten contra la meta contraria. Los jugadores 4 y 3 intentan detener el ataque y quitarles el balón.

Instrucción técnica:

- Mantener una formación compacta
- Presionar al jugador en posesión de la pelota
- Durante el pase del rival a su compañero, el defensor de dicha zona determinada no deberá seguir al jugador con el balón, sino que deberá pasar el relevo a su compañero y apoyarlo
- Comunicación

Variantes:

- 3 contra 3
- 4 contra 4



Ejercicio 3:

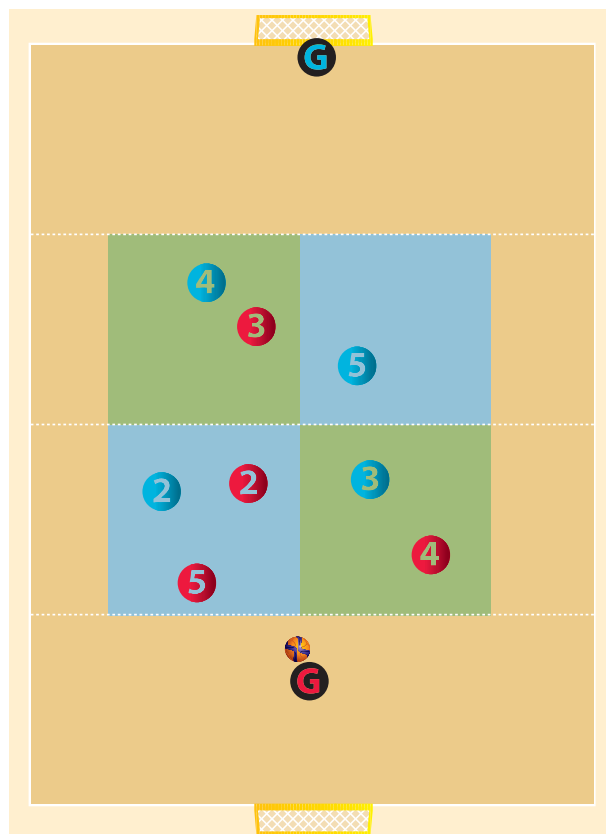
Jugar acorde a la instrucción de que el equipo atacante mantenga tres jugadores en su propia mitad de cancha y uno en la mitad contraria durante todo el juego. El equipo defensor se desempeña con dos defensores en su propia mitad de campo y dos en la mitad de la cancha contraria.

Instrucción técnica:

- Mantener una formación compacta
- Presionar al jugador en posesión de la pelota
- Durante el pase del rival a su compañero, el defensor de dicha zona determinada no deberá seguir al jugador con el balón, sino que deberá pasar el relevo a su compañero y apoyarlo
- Comunicación

Variante:

- El equipo en posesión del balón podrá tener un jugador más en la mitad del campo contrario

**8.2.2.3 Marcación mixta****Descripción:**

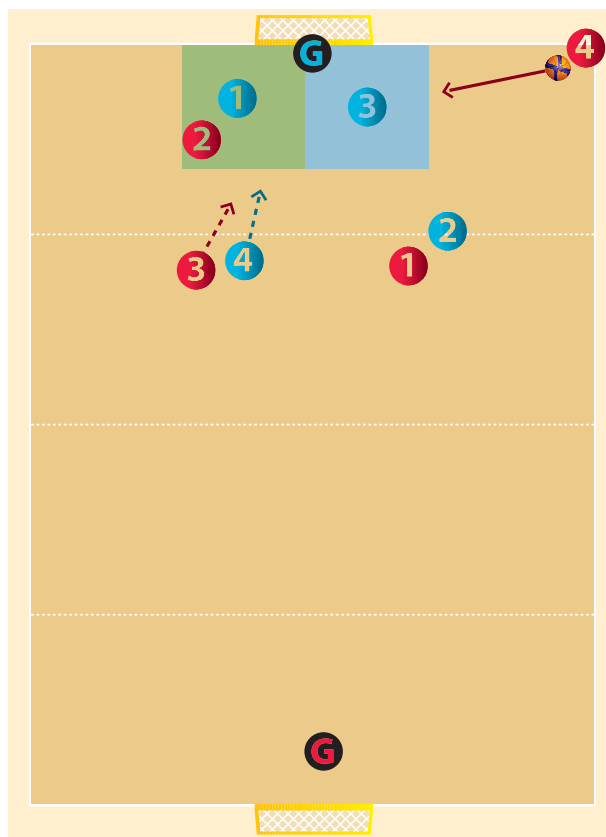
El sistema de contención puede dividirse en dos tipos de marcación. Por ejemplo, en la mitad del campo adversario, un equipo puede aplicar la marcación zonal mientras no exista una amenaza directa del cuadro rival. Cuanto más se acerque el rival a la meta del conjunto defensor, el equipo cambiará a la marcación individual.

Este sistema puede utilizarse igualmente en saques de esquina y balones entrantes. Al comienzo, el equipo defensor se concentra en su zona, luego marca individualmente en la zona del adversario.



Ejercicio 1: Saque de esquina

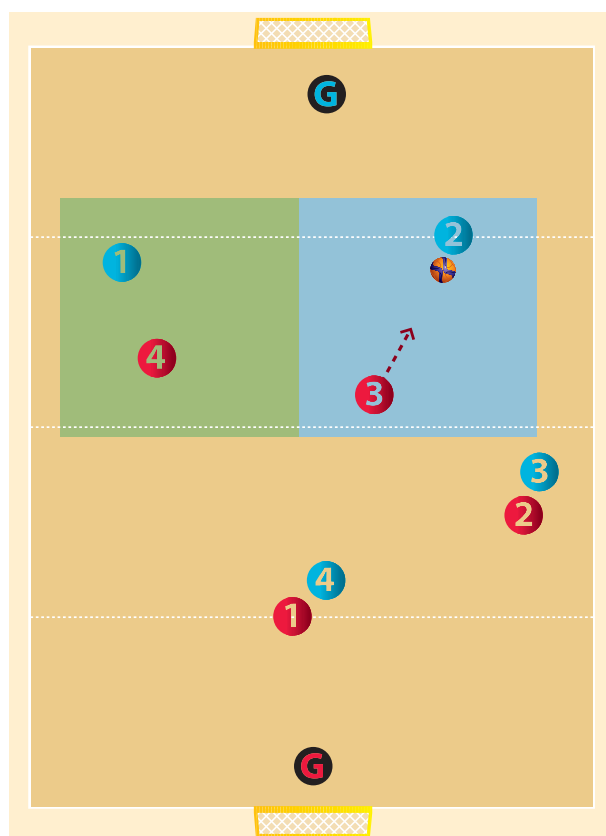
Dos defensores cercanos a su propia meta protegen sus respectivas zonas de contención. Si un atacante ingresa a dichas zonas, entonces el defensor en cuestión será responsable de marcar directamente a su adversario en su propio espacio. Los dos defensores más alejados de la meta marcan siempre directamente a sus respectivos adversarios.

**Ejercicio 2:**

Juego libre con marcación zonal en la mitad del conjunto adversario y marcación directa al hombre en la propia mitad de campo.

Instrucción técnica (para ambos ejercicios):

- Comunicación entre los compañeros
- Acosar al jugador con la pelota para quitarle el balón
- Mantener una formación compacta
- El adversario debería dejar de seguir la pelota en caso de un pase a un compañero. Cuando el rival sirva el balón a un compañero, el defensor no deberá seguirlo, sino cubrirlo únicamente



8.2.3 Cobertura

Descripción:

La cobertura constituye la acción de estar en condición de cubrir la espalda de un compañero en caso que sea desbordado por un adversario con el balón, o sin el mismo, pero que intente recibirlo.

Ejercicio:

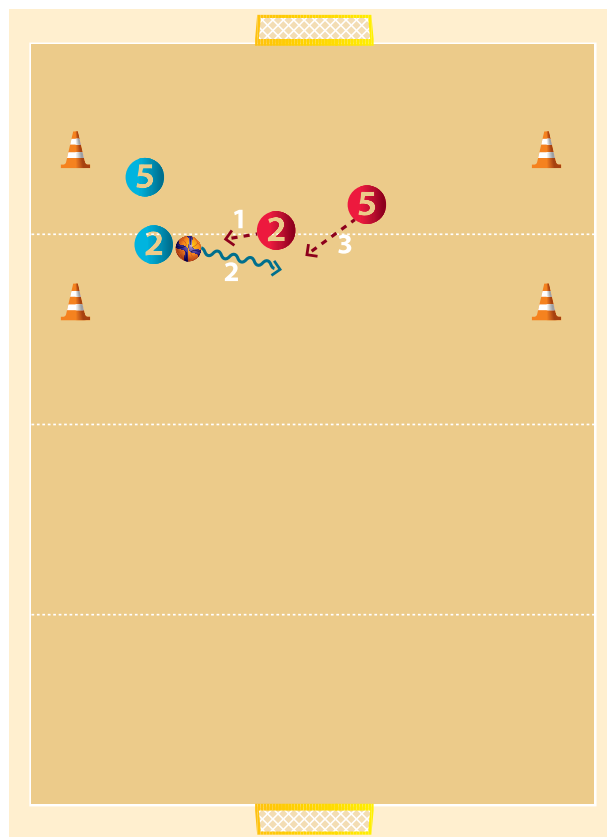
Dos equipos con dos jugadores juegan en una zona de 20 m x 10 m. El conjunto que ataca intenta franquear la línea de meta efectuando pases y dribleando. Un jugador del equipo defensor ataca al jugador que lleva la pelota y el otro defensor cubre el espacio detrás de su compañero.

Instrucción técnica:

- Los atacantes deberán construir sus despliegues ofensivos con elementos variables, p. ej. desbordamientos, toques y paredes o gambeta
- Los defensores se atienen a un disciplinado juego defensivo mixto. Un defensor marca individualmente, el otro permanece en el espacio detrás de él, cubriendo la última zona

Variante:

- 3 contra 3, 4 contra 4



8.2.4 Repliegue

Descripción:

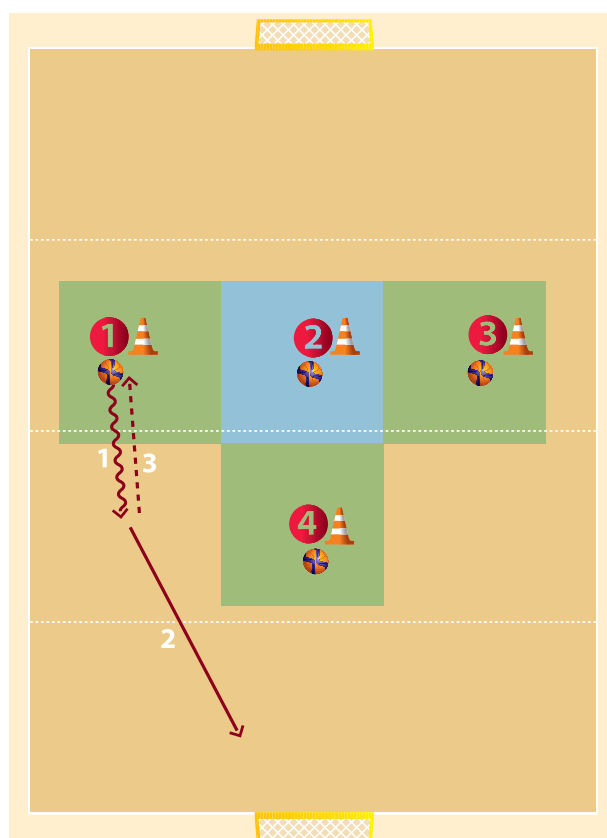
Se trata de una maniobra realizada por uno o varios jugadores cuando el equipo pierde la posesión de la pelota, a fin de retornar cuanto antes a la posición defensiva original, establecida por el entrenador.

Ejercicio:

Cada jugador, individualmente o en grupo (máximo cuatro participantes) driblean hacia la meta sin oposición (1). Tras rematar a la meta, deben retornar cuanto antes a sus posiciones defensivas (3).

Instrucción técnica:

- Repliegue a la posición defensiva específica
- Orientación del cuerpo hacia la pelota
- Velocidad máxima



8.2.5 Cambio de posición

Descripción:

Se trata de una maniobra para ocupar el puesto dejado libre por un compañero que, al intentar marcar a un adversario, fue desbordado por el mismo.

Ejercicio:

En un juego de 5 contra 5, un jugador de campo inicia el juego en la mitad de la cancha y luego cede el balón al portero. Mientras el portero intenta armar el ataque, un atacante del conjunto defensor lo acosa. El defensor más cercano (3) abandona su posición para marcar directamente al atacante 2 que quedó libre después de que su compañero acosara al portero. Todos los demás jugadores se mueven simultáneamente para cubrir a sus compañeros que marcan a los adversarios en posiciones peligrosas.

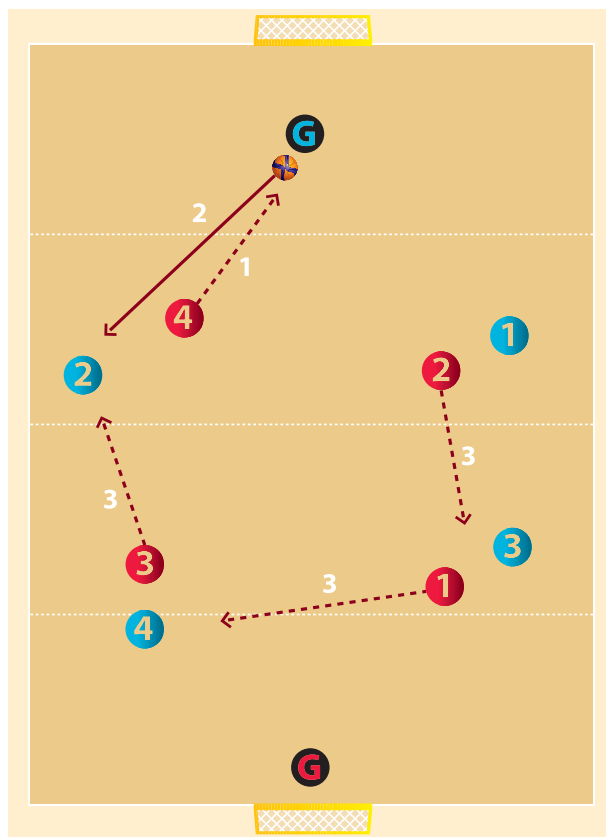
Si recuperan la pelota, el equipo defensor puede lanzar un contraataque.

Instrucción técnica:

- Cambio de posición con un compañero para cubrir las trayectorias más directas a la meta
- Comunicación clara y eficiente entre los defensores

Variantes:

- Iniciar la maniobra desde una posición diferente
- Reducir el número de jugadores involucrados en el ejercicio



8.2.6 Labor defensiva en grupo

Descripción:

Esta maniobra táctica se define como el empleo permanente de diferentes jugadas defensivas de manera continua y repetitiva por los jugadores del mismo equipo.

Ocurre en cualquier situación de juego durante una fase defensiva en la que se hallan involucrados todos los jugadores, actuando de manera colectiva para recobrar la pelota.

Ejercicio:

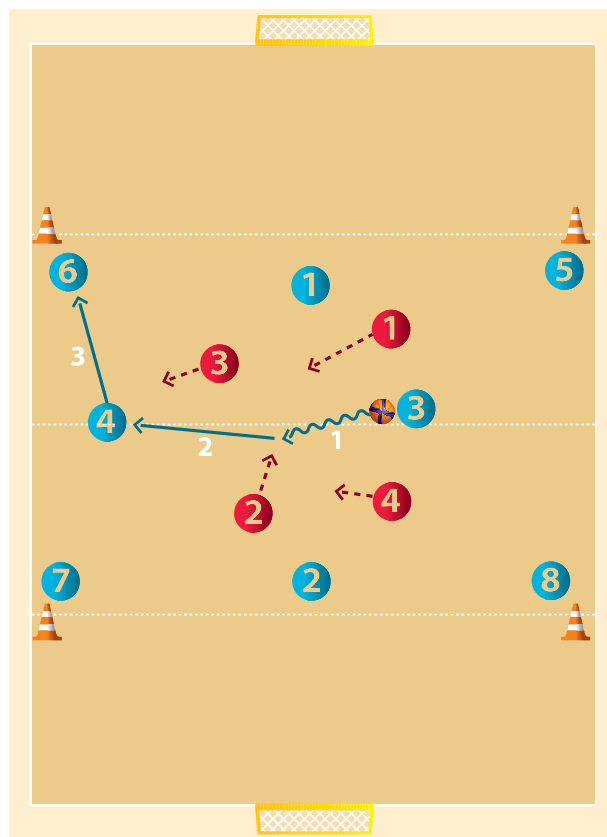
En una clara situación de inferioridad numérica (8 contra 4), los defensores intentan recuperar cuanto antes la pelota mediante una sólida labor colectiva. El ejercicio se practica con tres equipos de cuatro jugadores. Dos equipos circulan la pelota, intentando mantener su posesión. El tercer equipo trata de robar rápidamente el balón. Tras dos quites, cambio de papeles.

Instrucción técnica:

- Intentar acosar al jugador con el balón y anticipar las opciones más cercanas de pase. Duplicar la marcación del jugador con el balón

Variantes:

- Iniciar la maniobra desde una posición central
- Reducir el número de jugadores involucrados en el ejercicio



8.2.7 Retardar un ataque adversario

Descripción:

Se trata de una maniobra defensiva cuyo objetivo es retardar, obstaculizar y disturbar el progreso del ataque rival, si bien a costa de perder terreno y retrocediendo en la cancha. Lo llevan a cabo uno o más jugadores enfocados en el adversario que lleva la pelota. Es una jugada diferente de la carga o del acoso.

Ejercicio:

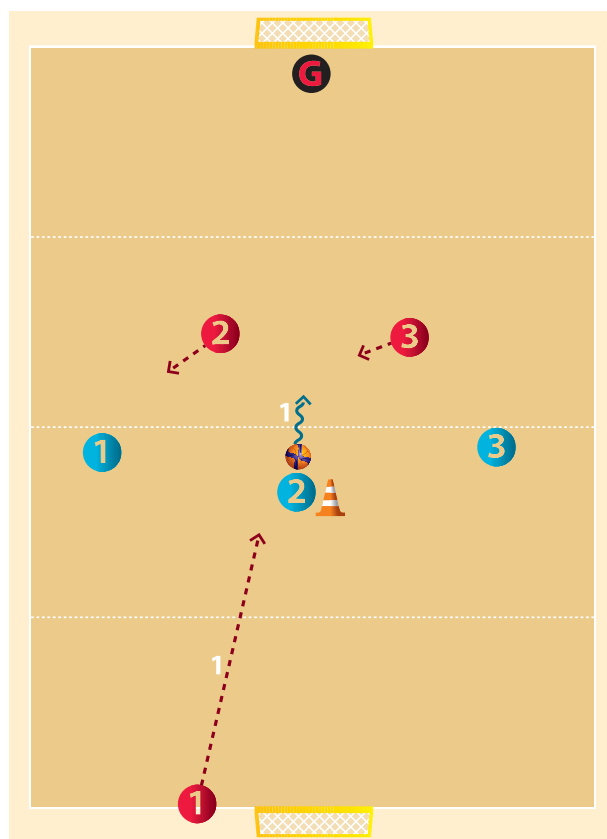
Tres jugadores del equipo atacante procuran anotar un gol. Dos defensores tratan de lentificar el ataque rival. El tercer defensor parte de la línea de meta adversaria para ocupar su posición defensiva apenas inicia el ejercicio y corre hacia su meta para apoyar a sus compañeros. El conjunto atacante debe avanzar rápidamente para mantener la ventaja de la ausencia del tercer defensor.

Instrucción técnica:

- Orientación lateral
- Ejecutar fintas defensivas
- Evitar que los delanteros corran directamente hacia la meta

Variante:

- Posicionamiento de los atacantes y defensores



8.2.8 Presionar

Descripción:

Al presionar, se impulsa al rival hacia atrás. Se pone inmediatamente bajo presión al adversario en posesión de la pelota para evitar que pueda pasarla hacia atrás, a su meta.

Ejercicio 1:

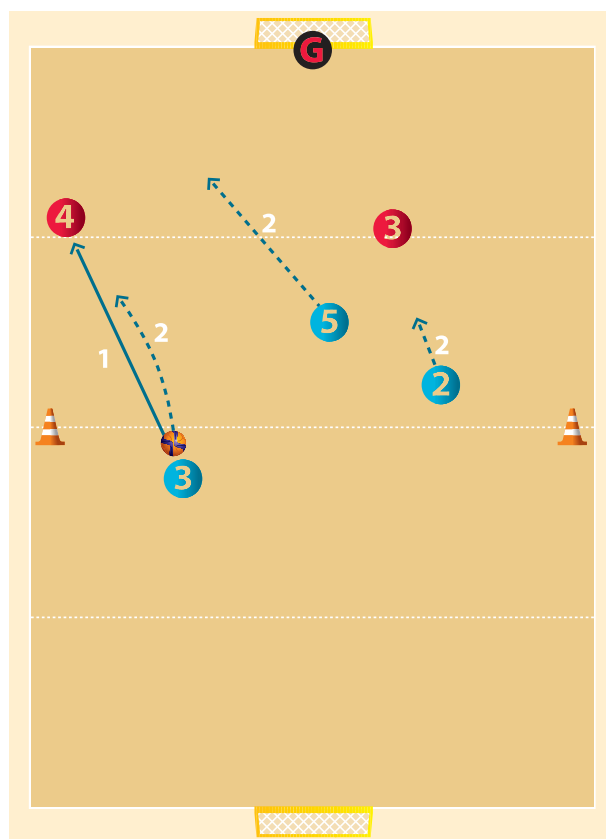
El jugador 3 (azul) pasa el balón al jugador 4 (rojo) y luego lo acosa. Al mismo tiempo, el jugador 5 (azul) trata de impedir un pase hacia atrás, a la meta. El objetivo de los jugadores 3 y 4 (rojos) es lanzar el balón más allá de la línea marcada entre los conos. Los jugadores 2, 3, y 5 (azules) intentan hacerse de la pelota para anotar un gol.

Instrucción técnica:

- Presionar inmediatamente al adversario en posesión de la pelota
- Impedir el pase hacia atrás a la meta
- Actitud resoluta en la lucha por el balón

Variantes:

- 4 contra 3
- 4 contra 4



Ejercicio 2:

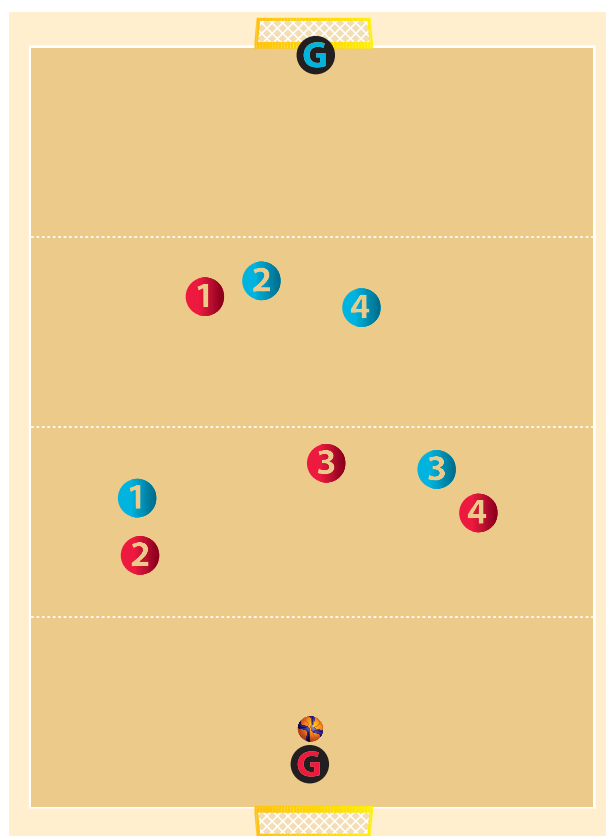
En un juego sin restricciones, se contabiliza doble un gol si el balón fue recuperado ya en la mitad del campo adversario.

Instrucción técnica:

- Presionar inmediatamente al adversario
- Atacar sin cometer faltas (infracciones)
- Actitud resoluta en la lucha por el balón

Variante:

- 3 contra 3



8.2.9 Encauzar

Descripción:

«Encauzar» u «hostigar» significa dirigir al adversario en posesión de la pelota hacia una zona menos peligrosa y de donde es menos probable que sea capaz de disparar a la meta.

Ejercicio:

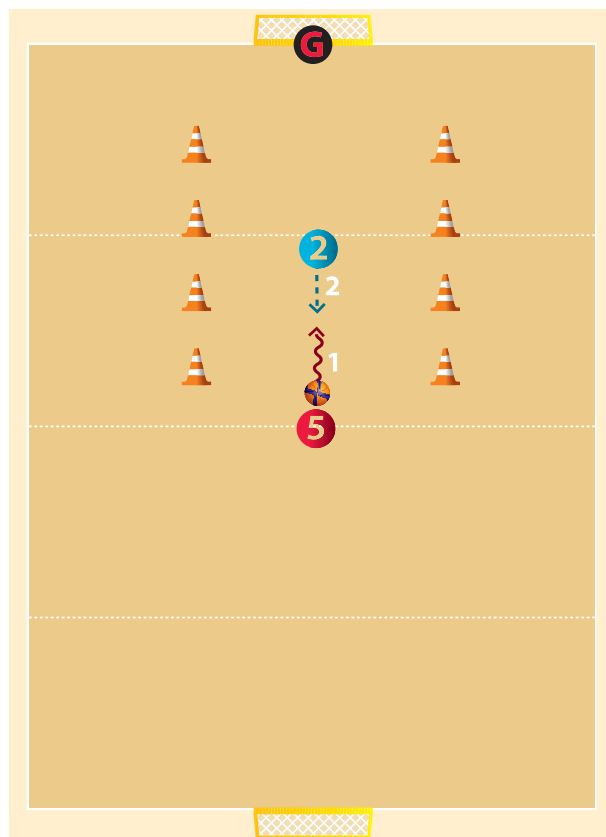
Un defensor y un atacante juegan uno contra uno. El defensor intenta reorientar el ataque o encauzar al rival hacia la línea de banda (2).

Instrucción técnica:

- Presionar inmediatamente al adversario (en lo posible, alejarlo de la meta)
- Reducir el tiempo de ataque
- Encauzar al rival hacia su lado más débil
- Atacar sin cometer infracciones
- Actitud resoluta en el uno contra uno

Variante:

- Se puede jugar igualmente 2 contra 2 o 3 contra 3



8.3 Modelos de despliegues ofensivos

El ataque es una de las tácticas que adoptan los equipos para pasar y dominar la pelota, ya sea con pases largos o cortos, rumbo a la meta adversaria con el fin de superar al rival y anotar un gol.

El conjunto atacante debe hacer circular la pelota y maniobrar frente al equipo oponente con habilidad y confianza en cualquier momento del partido.

Esta acción implica tomar iniciativas, dominar durante cortos o largos períodos de posesión de balón con la intención de derrotar al conjunto rival. Cada fase del despliegue ofensivo, independientemente de períodos largos o cortos de posesión de balón, debe tener un objetivo, un propósito táctico determinado que —con pocas excepciones— debe ser el gol.

En el presente capítulo se explican tres conceptos generales del despliegue ofensivo:

- Ataques directos: la finalidad es rematar a la meta tras un limitado número de pases
- Ataques combinados: el conjunto atacante intenta asegurar la posesión del balón y armar el ataque con el mayor esmero
- Contraataques: forma directa de ataque, cuando el equipo contrario no tiene la oportunidad de reorganizar su defensa luego de perder la pelota

El tipo de ataque durante un partido se elegirá acorde a la táctica general del equipo, a las habilidades técnicas de los jugadores, al conjunto rival, a la situación del juego y a otros factores diversos.

8.3.1 Ataques directos

8.3.1.1 Introducción

Descripción:

- Atacar, buscando la trayectoria más rápida a la meta contraria
- Rápidas transiciones, maniobras cortas, pocos jugadores involucrados
- Utilizar pases a media y larga distancia

Naturaleza técnica y táctica de los equipos:

- Jugadores con buena condición física, resueltos y disciplinados

Mecanismos básicos:

- Combinaciones veloces con el objetivo de definir la acción
- Períodos cortos de posesión de balón
- Balones a los espacios vacíos y segundas tentativas

Juego que podría acarrear dificultades:

- Jugueteo con el balón y jugadas individuales en su propia área
- Cooperación y comunicación mediocre entre los jugadores

Concepto interno:

- Rápidas transiciones de la defensa al ataque
- Armados cortos
- Rápida definición
- Tratar de concluir cada maniobra de ataque con un remate a la meta



8.3.1.2 Pase del portero al atacante

Descripción:

Una de las maniobras de ataque preferidas son los pases largos del portero hacia los atacantes. Estos pases permiten superar un espacio amplio sin que se deba conducir el balón por la superficie de juego técnicamente compleja.

Ejercicio 1:

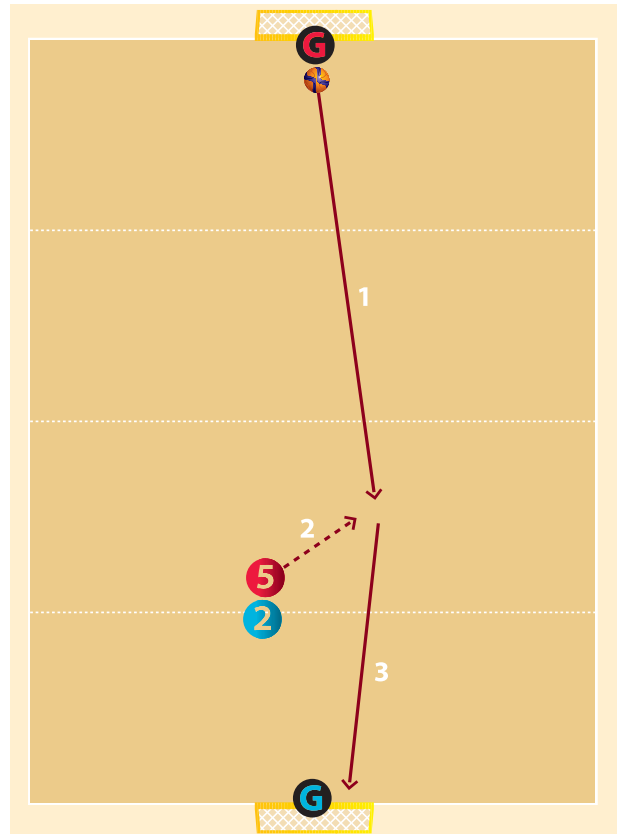
El portero efectúa un pase al jugador 5 (1), quien remata a la meta luego de controlar la pelota (3). El defensor 2 se mantiene pasivo.

Instrucción técnica:

- Desmarque del atacante: amague (finta de otro recorrido)
- El atacante deberá indicar de qué lado desea recibir el pase (por regla general, del lado de su pierna dominante)

Variante:

- Definición directa del atacante mediante remate de primera o tijera



Ejercicio 2

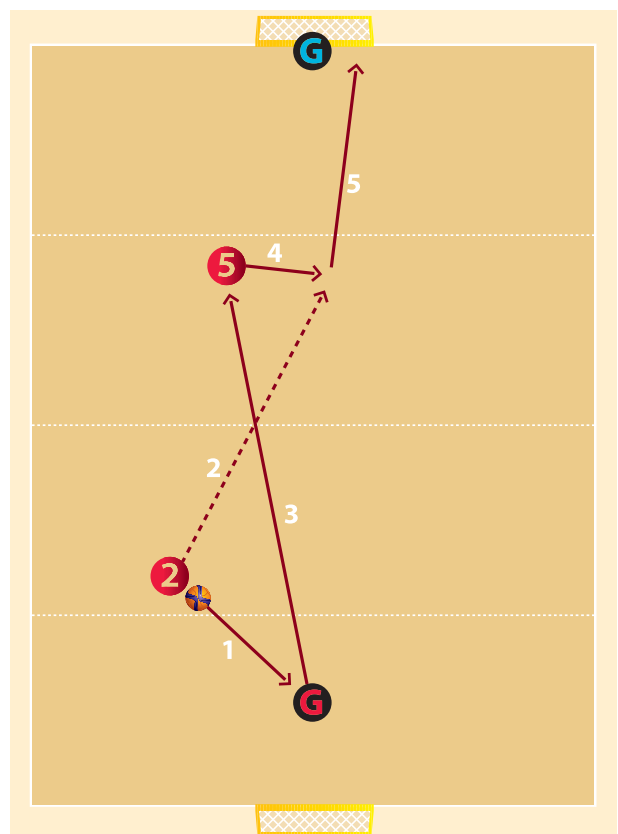
El jugador 2 pasa la pelota al portero y corre hacia el jugador 5 (2). El guardameta lanza un balón largo al jugador 5 (3), quien le hace una dejada al jugador 2 (4). El jugador 2 remata a la meta (5).

Instrucción técnica:

- Desmarque del atacante: amague (finta de otro recorrido)
- El atacante deberá indicar de qué lado desea recibir el pase (por regla general, del lado de su pierna dominante)

Variante:

- Defensor pasivo cerca del atacante



8.3.1.3 Pase de un compañero al atacante

Descripción:

En lugar del portero, también un jugador de campo podrá suministrar un pase largo directo al atacante. Nuevamente, la finalidad principal es ganar rápidamente terreno.

Ejercicio 1:

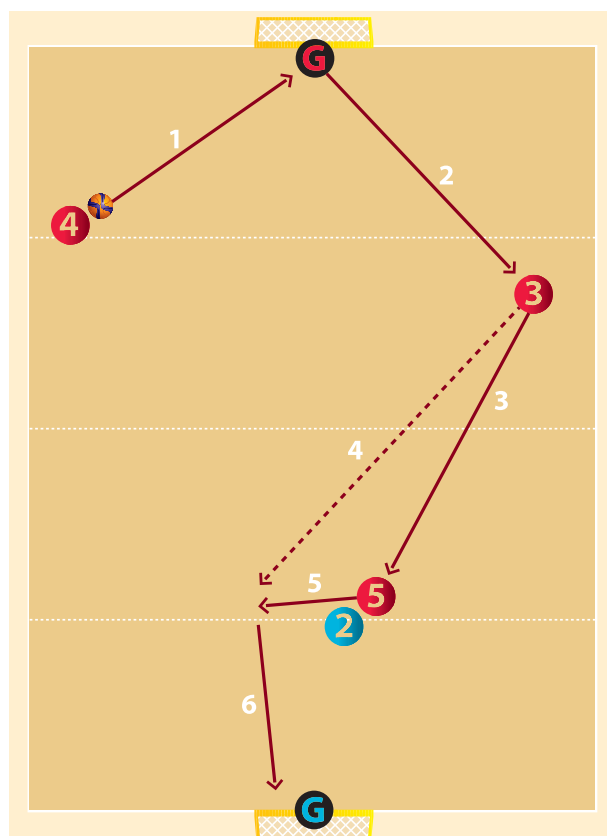
El jugador 4 cede la pelota al portero (1). Este se la pasa al jugador 3 (2), quien lanza un balón largo al jugador 5 (3) a la vez que se desplaza hacia la portería rival (4). El jugador 5 controla la pelota y se la devuelve sobre la marcha al jugador 3 (5), quien intenta definir (6).

Instrucción técnica:

- Precisión y sincronización del pase
- Perfecto control del balón por parte del atacante

Variante:

- El atacante define la acción personalmente



Ejercicio 2:

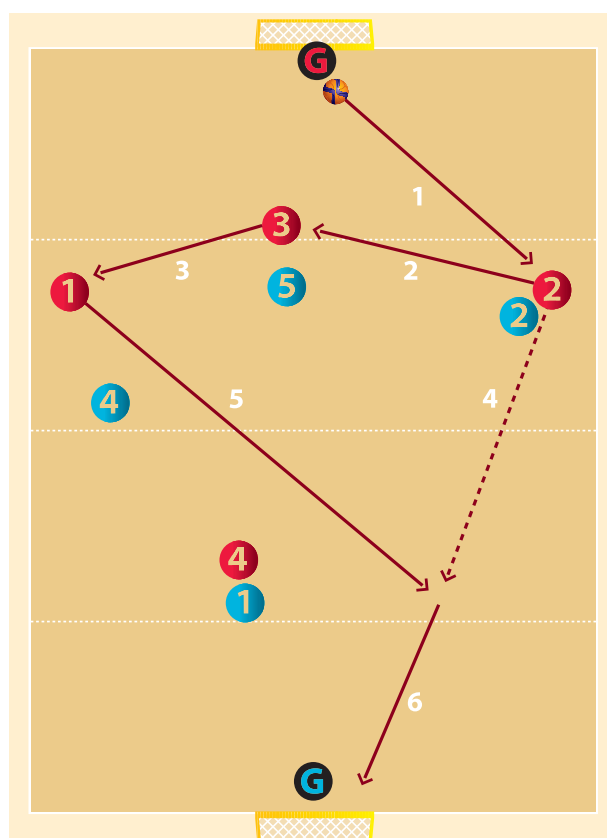
El portero lanza el balón al jugador 2 (1), este lo cede al jugador 3 (2), quien a su vez lo entrega al jugador 1 (3). El jugador 1 lanza un balón largo (5) sobre la marcha del jugador 2, quien se desplaza por el flanco hacia la meta rival (4) y define la jugada (6). Los jugadores azules se mantienen pasivos.

Instrucción técnica:

- Precisión y sincronización del pase
- Perfecto control del balón por parte del atacante

Variante:

- El jugador 2 intenta poner en juego al jugador 4 con un pase largo (5)



8.3.1.4 Pases de distancia

Descripción:

Los pases de larga distancia o desde la propia mitad del campo representan una variante táctica que se aplica frecuentemente en el fútbol playa. En tiros libres, incluso de grandes distancias, los equipos suelen elegir generalmente el remate directo a la meta, ya que el adversario no puede formar una barrera. Los pases que rebotan en la arena en las inmediaciones de la meta cambian su dirección y constituyen un inminente peligro de gol.

Ejercicio 1:

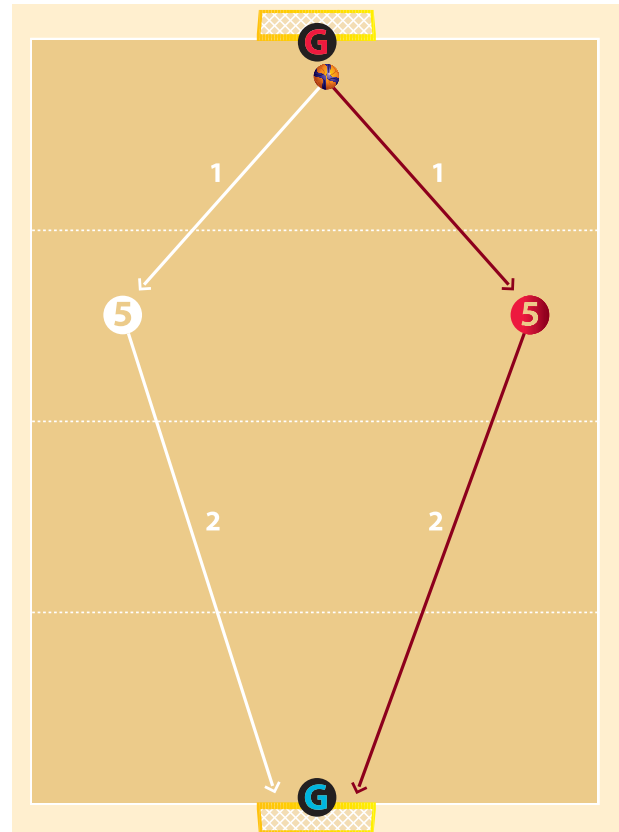
Los jugadores se distribuyen en dos grupos iguales. El portero lanza la pelota al jugador 5 (1). Este la controla y remata a la meta (2).

Instrucción técnica:

- Control orientado del balón. Esto significa que el balón deberá controlarse o recibirse de tal modo que la acción subsiguiente se pueda realizar sin pérdida de tiempo en la dirección deseada
- Todos los pases a la meta deberán efectuarlos preferentemente el centrocampista

Variantes:

- Los atacantes participan pasivamente
- Pases con la pierna derecha e izquierda
- Tras controlar la pelota, rematar directamente
- Antes del remate, dejar que la pelota recorra unos 3 o 4 metros



Ejercicio 2:

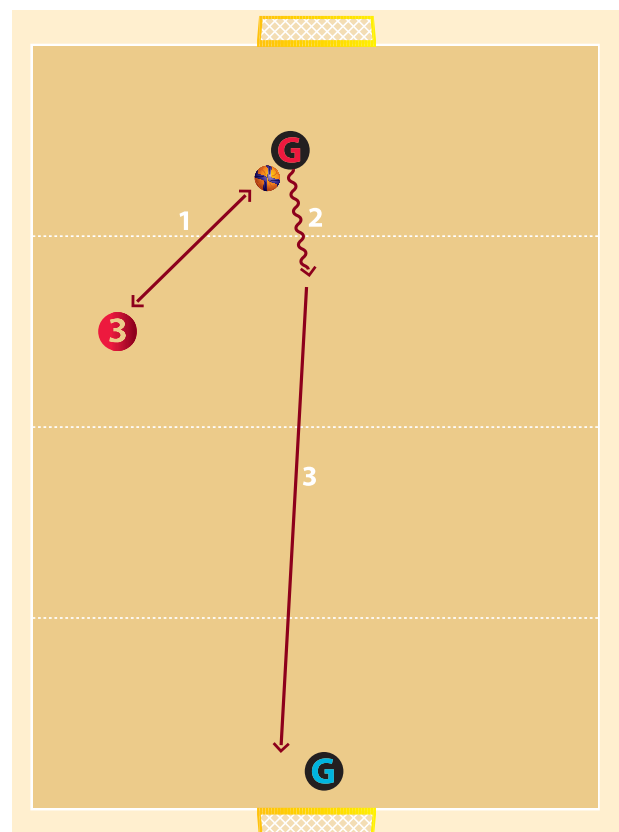
El portero pasa el balón al jugador 3 (1), quien lo controla y lo cede nuevamente al guardameta. Este abandona su zona y remata a la meta.

Instrucción técnica:

- Control orientado del balón. Esto significa que el balón deberá controlarse o recibirse de tal modo que la acción subsiguiente se pueda realizar en la dirección deseada sin pérdida de tiempo
- Técnica de pase
- Todos los pases a la meta deberán efectuarlos preferentemente el centrocampista

Variantes:

- Defensa pasiva
- En lugar de rematar, el portero cede la pelota a un puntero, quien ataca y remata a la meta



8.3.1.5 Crear espacios

Descripción:

Un jugador puede crear espacios para su compañero, desplazándose de su posición sin el balón y llevándose consigo al jugador que lo marca. Al crear espacios, los compañeros de un jugador pueden conseguir situaciones ventajosas de pase o de remate a la meta.

Ejercicio:

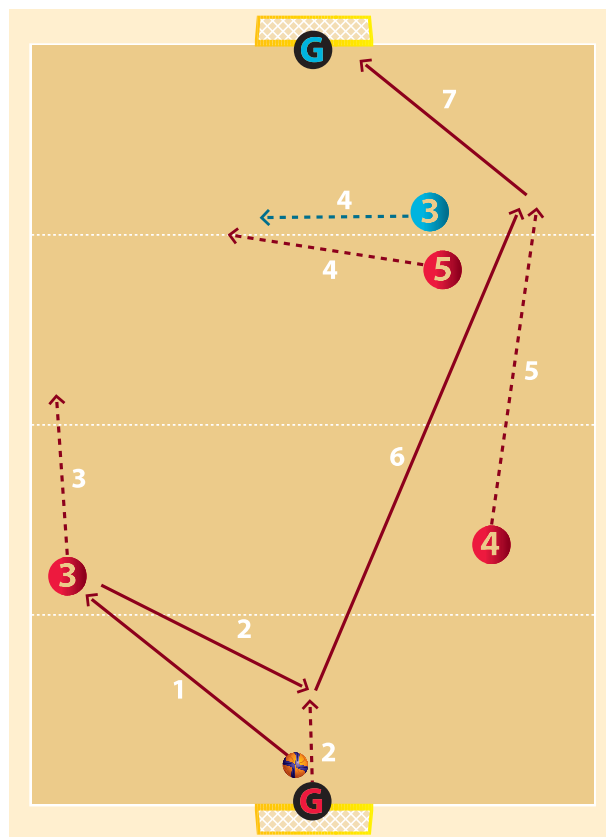
El portero saca el balón hacia el jugador 3 (1), quien se lo devuelve (2), desplazándose al mismo tiempo hacia adelante para atraer la atención de su adversario (3). Mientras el guardameta retiene la pelota, el jugador 5 se abre hacia el medio (4) con la finalidad de crear espacio para el jugador 4 (5). El portero lanza un balón largo (6) hacia el jugador 4, quien define la jugada (7). Hay un adversario pasivo presente, que marca directamente al jugador 5.

Instrucción técnica:

- La comunicación y la sincronización de los pases resultan muy importantes en este ejercicio
- Las fintas de los jugadores 3 y 5 deberían reforzarse mediante peticiones verbales, solicitando la pelota

Variante:

- Defensores pasivos



8.3.1.6 Doble pase (uno-dos, o toques y paredes)

Dos o más jugadores del mismo equipo se pasan el balón a un toque a fin de superar a uno o más adversarios.

Descripción:

El uno-dos se utiliza para obtener una mejor posición de ataque mediante toques directos entre dos compañeros. En el fútbol playa, los jugadores suelen realizar frecuentemente un doble pase levantando de pique el balón de la arena en cortas distancias.

Ejercicio:

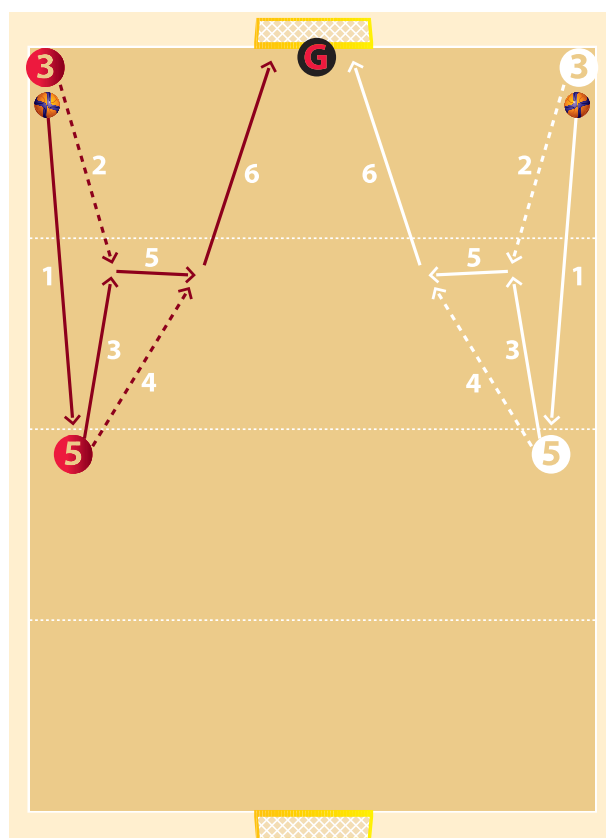
Los jugadores se distribuyen en dos grupos iguales. El jugador 3 pasa la pelota al jugador 5 (1) y corre hacia él (2) para realizar un doble pase (3, 5). El jugador 5 define la jugada (6) y se coloca al final de la fila. El jugador 3 toma el puesto del jugador 5.

Instrucción técnica:

- Sincronización y precisión en el uno-dos
- Cambio de ritmo (aceleración) luego del pase
- Crear espacio

Variante:

- El doble pase podrá realizarse a ras del suelo o en el aire



8.3.1.7 Pase y desbordamiento

Descripción:

Un doble pase con desbordamiento consiste en realizar un doble toque entre dos jugadores, durante el cual el jugador 1 desbordará por detrás del jugador 2 tras la jugada para recibir luego el pase en un espacio vacío.

Ejercicio:

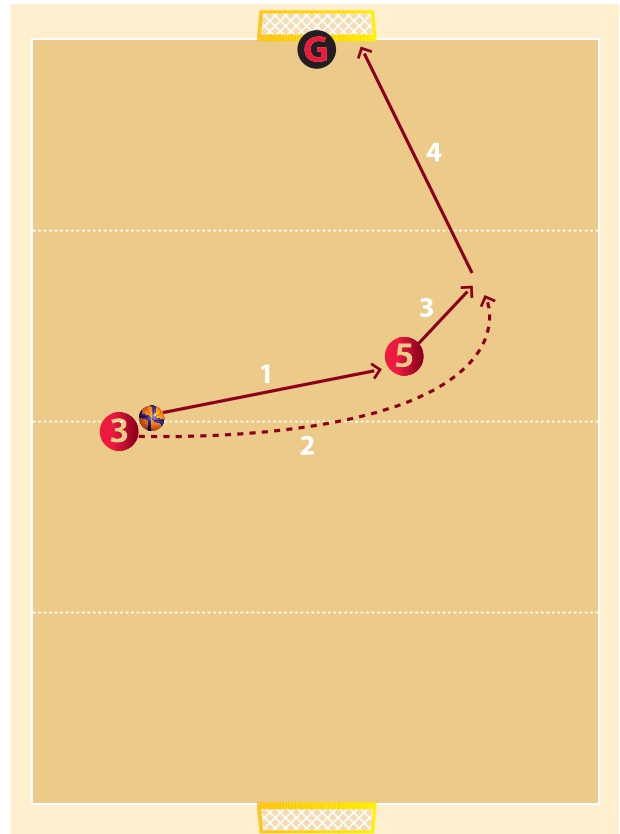
El jugador 3 pasa el balón al jugador 5 (1); el primero se desliza por detrás del último y se coloca en un espacio libre. El jugador 5 devuelve el esférico al jugador 3 (3), quien define la jugada (4).

Instrucción técnica:

- Sincronización y precisión en el uno-dos
- Arranque acelerado para rematar
- Crear espacio

Variante:

- El pase podrá realizarse a ras del suelo o en el aire



8.3.1.8 Velocidad de juego (jugar velozmente)

Descripción:

Se trata de maniobras veloces entre dos o más jugadores de un equipo con precisos pases orientados a un solo toque.

La dificultad de patear de un solo toque en la arena significa que este gesto se podrá realizar con mayor precisión y eficacia en el aire.

Ejercicio:

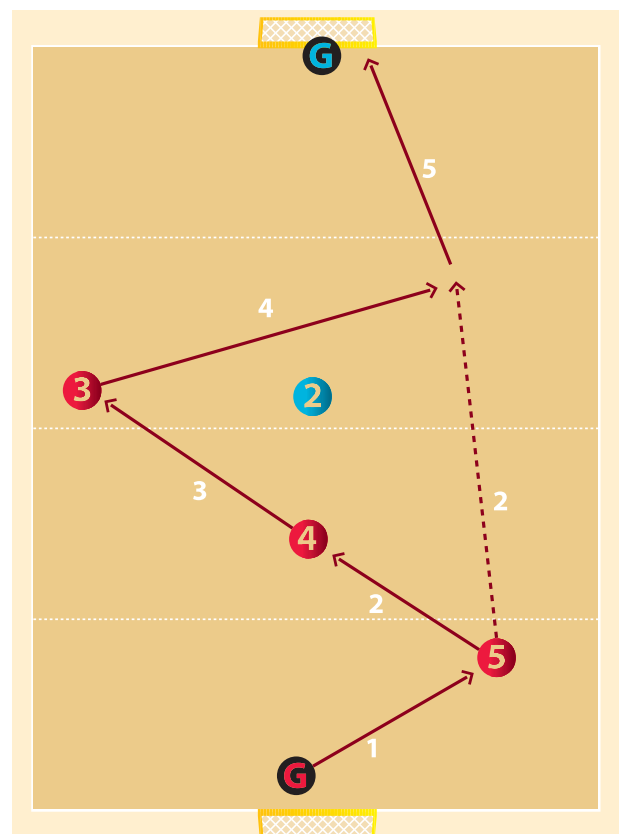
El portero inicia la jugada. Tres jugadores de campo intentan llegar cuanto antes a la meta contraria enfrentando a un único defensor pasivo, quien trata de interceptar la pelota.

Instrucción técnica:

- Ofrecer opciones de pase o apoyo a un compañero
- Deshacerse de su marcador en zonas amplias mediante fintas, carreras, etc.

Variantes:

- Anotar un gol tras el cambio de dirección
- No está permitido centrar al medio



8.3.2 Ataques combinados

8.3.2.1 Introducción

Descripción:

- Atacar gradualmente la meta contraria con el balón dominado
- Varias maniobras individuales y colectivas en cada ataque
- Número más reducido de ataques totales

Naturaleza técnica y táctica de los equipos:

- Se requieren jugadores inteligentes, talentosos y dotados de habilidad técnica y táctica
- Buen dominio del balón, precisión, seguridad

Mecanismos básicos:

- Movimiento controlado del balón
- Varios pases en diferentes direcciones para desorientar al adversario
- Maniobras largas y mucho movimiento sin el balón

Juego que podría acarrear dificultades:

- Espacios cerrados
- Demasiada concentración de jugadores en la misma zona o demasiada distancia entre ellos

Concepto interno:

- Iniciar con jugadas cortas para ganar confianza y control
- Crear y buscar espacios detrás de los adversarios
- Las maniobras de definición eficaces requieren talento y creatividad

8.3.2.2 Armado de juego desde la defensa

Descripción:

Una jugada puede iniciarse con varios pases en la propia mitad del campo. La finalidad es conservar la pelota en las propias líneas y aguardar el momento apropiado para lanzar un ataque. Debido al alto grado de dificultad que conlleva una secuencia de pases por varias estaciones, únicamente los equipos muy experimentados practican este tipo de armado de juego.

Ejercicio 1:

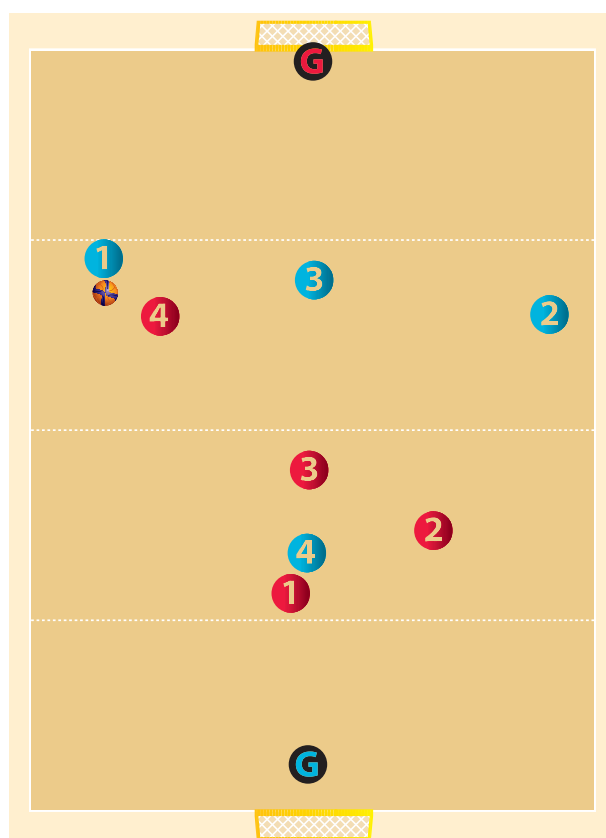
Juego con la restricción de que 3 jugadores deben permanecer en todo momento en su mitad del campo. Únicamente un jugador podrá penetrar en la zona del equipo contrario. Con ello se facilita y se fomenta el juego de pases en la propia mitad del terreno de juego.

Instrucción técnica:

- Pases precisos
- Serenidad en el momento de desencadenar un ataque

Variantes:

- Ataque únicamente luego de un mínimo de 6 pases
- Ataque únicamente luego de que todos los jugadores del equipo en posesión del balón hayan tocado al menos una vez el esférico cada uno

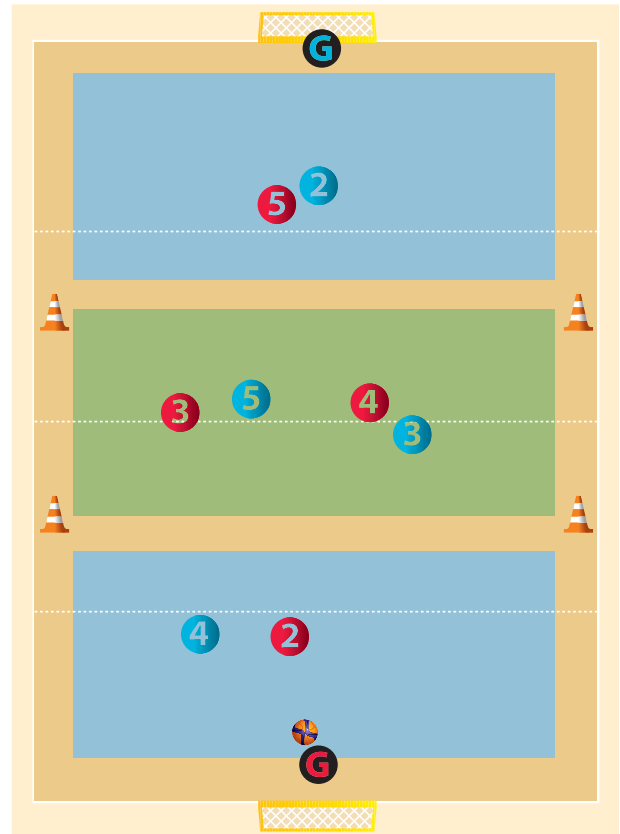


Ejercicio 2:

Juegan dos equipos de cinco jugadores cada uno. Los defensores no pueden abandonar sus respectivas zonas (uno en la zona de contención, dos en el medio y uno en la zona de ataque). Todos los integrantes del equipo atacante pueden ingresar en cualquier zona y crear superioridad numérica para anotar goles.

Instrucción técnica:

- Pases precisos
- Serenidad en el momento de desencadenar un ataque

**8.3.2.3 Mantener la posesión del balón****Descripción:**

El equipo en posesión de la pelota intenta conservarla mediante diferentes maniobras técnicas individuales y colectivas, evitando que el rival acceda al juego.

Ejercicio:

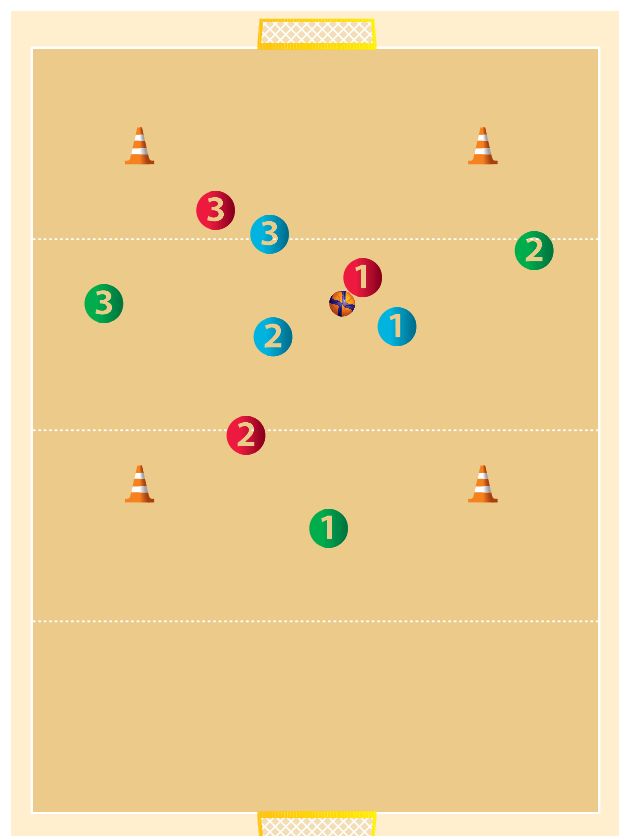
Se forman dos equipos de tres jugadores cada uno, en un espacio de 14 m x 14 m. El equipo en posesión del balón efectúa pases con el apoyo de tres jugadores fuera de la zona determinada para mantener el balón en sus líneas mediante maniobras técnicas y creando espacios. Los tres defensores tratarán de robar cuanto antes la pelota. Apenas recuperado el esférico, pasarán a ser el equipo atacante que quiere mantener la posesión del balón.

Instrucción técnica:

- Crear espacios lejos del adversario
- Mantener al adversario alejado del balón (utilizar cuerpo y brazos)
- Circulación de jugadores y crear espacios

Variantes:

- Espacios más reducidos
- Los jugadores de apoyo deben hallarse fuera de la zona de juego



8.3.2.4 Retardar el ataque en espera de apoyo

Descripción:

Se trata de una maniobra en la que el equipo en posesión de la pelota retarda el ataque a fin de obtener una situación táctica ventajosa. Puede ocurrir cuando la escuadra desea mantener el balón en una situación de inferioridad numérica, durante una ventaja en el resultado o por cualquier otro motivo.

Ejercicio:

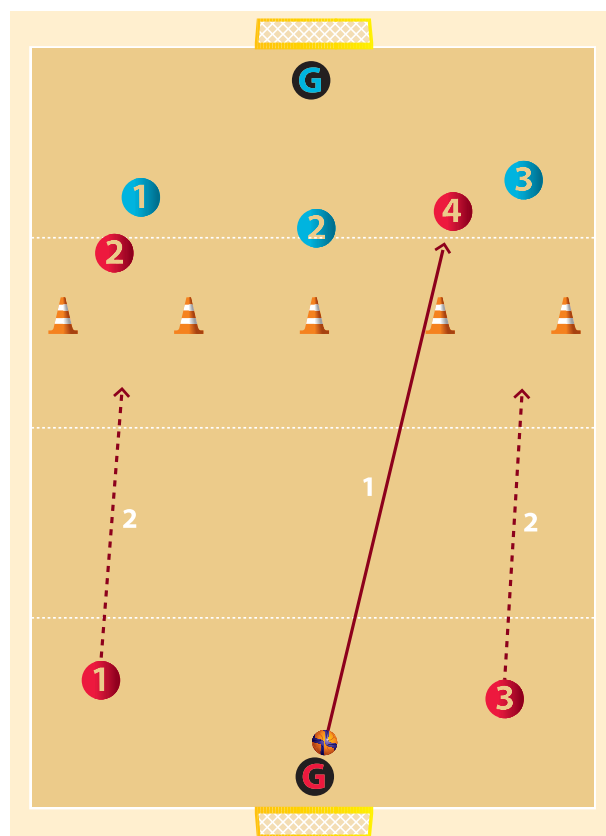
Juegan dos equipos. El conjunto defensor consiste de un portero y tres defensores. El equipo atacante tiene solamente dos delanteros en la zona de ataque. El portero inicia el ataque con un saque largo hacia uno de los delanteros (1). Al mismo tiempo (a la señal del entrenador), los jugadores de refuerzo parten en apoyo de los delanteros para anotar un tanto. Ambos delanteros intentan conservar la pelota hasta que los otros dos atacantes se unan a ellos (2). El equipo atacante intenta anotar un gol en una situación de 4 contra 3.

Instrucción técnica:

- Los atacantes emplean fintas para ganar tiempo hasta el arribo de los jugadores de apoyo
- El tiempo para ejecutar dicha maniobra es limitado
- Procurar que los defensores no tengan la opción de robar la pelota
- Recibir siempre el balón con la opción de pasarlo

Variante:

- Invertir los roles de atacantes y defensores



8.3.2.5 Cambio de la velocidad del juego (ritmo de juego)

Descripción:

Se trata del aumento o la disminución de la velocidad de ejecución de las maniobras por uno o varios jugadores del equipo en posesión del balón. La finalidad de intentar cambiar individual o colectivamente el ritmo de juego es sorprender al adversario y crear situaciones favorables de gol.

Los cambios de ritmo sirven para aumentar la presión, física y psíquica, sobre los defensores; sin embargo, requieren a su vez una apropiada preparación física.

Tipos:

- **Individual:** participa únicamente un jugador
- **Colectivo:** dos o más jugadores intervienen de manera coordinada con el mismo objetivo

Cambios de ritmo de juego durante fases largas en un partido:

Idealmente, los jugadores siempre juegan a la mayor intensidad posible durante el partido. Sin embargo, debido a la arena y su efecto de fatigar rápidamente a los protagonistas, no resulta posible jugar al máximo ritmo durante todo el encuentro. Por ello, en un desenlace se dan fases en que el ritmo de juego es menor (al mantener la posesión del balón), mientras que pocos minutos más tarde el mismo equipo puede volver a jugar a todo tren para sorprender al adversario.

Ejercicio:

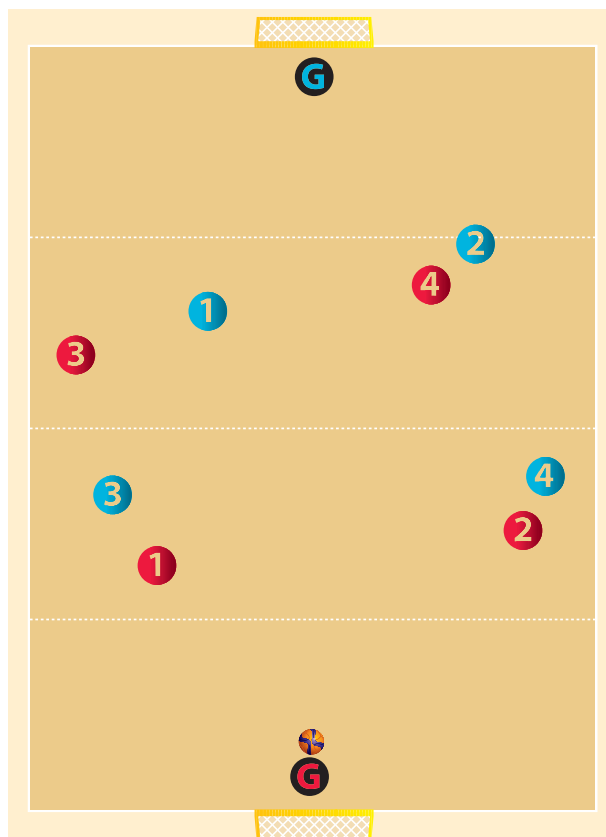
Se forman dos equipos de cuatro jugadores y un guardameta. En su propio campo, cada escuadra jugará a ritmo lento, es decir, con numerosas maniobras individuales, varios toques de control de balón, regates y poco movimiento. En la mitad de la cancha contraria, cada equipo jugará a ritmo más elevado con menos toques y con la intención de rematar un potente tiro a la meta mientras están en constante movimiento.

Instrucción técnica:

- Gran diferencia entre el ritmo en la propia mitad de campo y en la mitad del campo adversario

Variante:

- Limitar el accionar de los jugadores a determinadas zonas para favorecer al equipo atacante
- Anunciar una situación de juego determinada antes de iniciar el ejercicio: p. ej. el equipo «A» está ganando por 2 a 0 y trata de lentificar el juego, mientras que el equipo «B» debe anotar dos tantos y acelerar el ritmo de juego en un tiempo limitado. Luego invertir los papeles para crear una situación de juego diferente



8.3.2.6 Cambio de juego

Descripción:

Se trata de pases con cambio de la trayectoria del balón a fin de desorientar al adversario, aprovechar espacios vacíos, intentar jugar a espaldas del rival, dar amplitud al ataque, etc.

El resultado final varía dependiendo de si la acción tiene lugar en la zona de gestación o en la zona de definición.

Ejercicio:

Tres equipos juegan en tres zonas. El equipo rojo con el balón intercambia el mayor número de pases posibles (máx. 10) en su tercio de la cancha. Tras un mínimo de cinco pases, puede ceder la pelota al equipo verde en el último tercio de la cancha.

El tercer equipo, azul, intenta recuperar el balón por intermedio de un jugador en la zona del conjunto rojo en posesión de la pelota. Los otros tres integrantes del equipo azul esperan en una zona neutral en medio del campo e intentan interceptar pases a la tercera zona. Si el pase de la escuadra roja al equipo verde resulta exitoso, un jugador del conjunto azul se desplazará de la zona neutral al área del equipo verde para recuperar la pelota, mientras que los otros jugadores del equipo azul permanecen en la zona neutral a fin de interceptar los pases largos entre rojos y verdes.

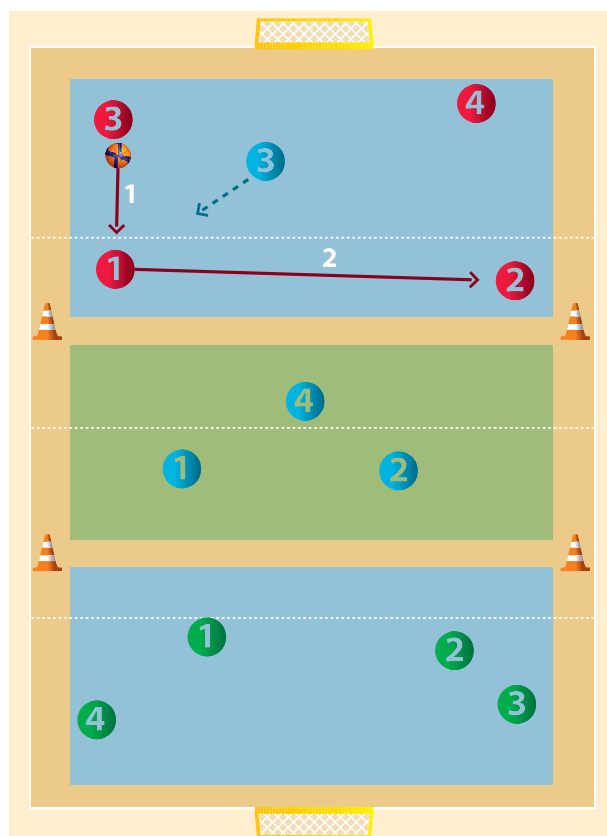
No se puede pasar la pelota a la otra zona antes de realizar cinco pases, pero debe pasarse después de un máximo diez pases.

Instrucción técnica:

- Crear espacio para pasar o rematar la pelota

Variante:

- Más defensores (equipo «C» azul)
- Menos espacio para los equipos «A» rojo o «B» verde



8.3.2.7 Buscar los espacios vacíos

Descripción:

Maniobras realizadas por el equipo en posesión del balón con la finalidad de avanzar con el esférico hacia la portería contraria. Por ejemplo, a espaldas de la defensa existe un espacio vacío donde el portero no puede alcanzar el balón. Los atacantes se desplazan a dicho espacio y esperan el pase largo de sus compañeros.

Ejercicio:

En una superficie de 20 m x 20 m, dos jugadores inician el juego contra un defensor. Parten de un extremo de la cancha y tratan de franquear la línea defensiva adversaria con balón dominado.

Si el defensor roba la pelota, el juego comenzará con el próximo grupo del mismo equipo. El equipo que franquee la línea adversaria con el balón dominado obtendrá un punto. Se jugarán dos minutos por equipo y luego se cambia la posesión del balón (competición).

Instrucción técnica:

- Efectuar fintas y amagues para desmarcarse o crear espacios para un compañero
- Estar siempre al tanto de la posición de los jugadores rivales
- Disponer siempre de una opción de pase al recibir el balón

Variante:

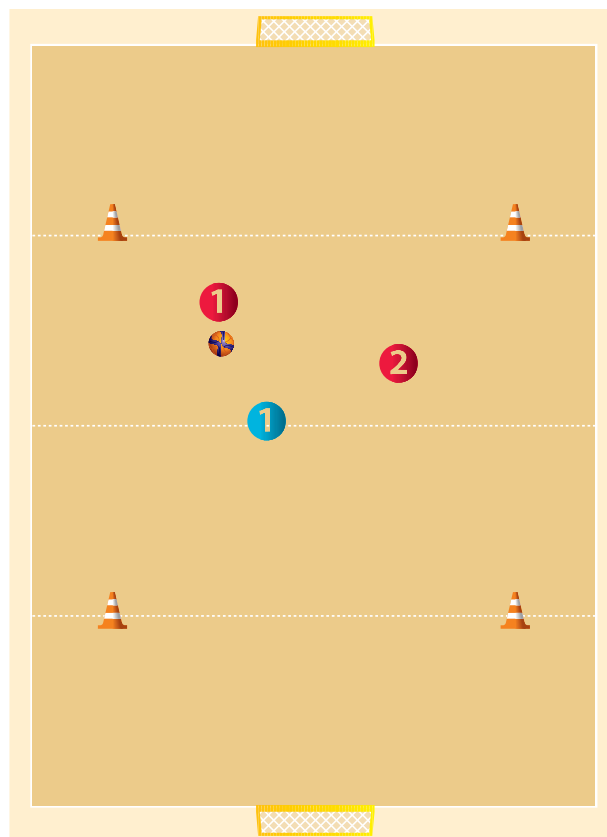
- Espacios más chicos
- Más defensores o participantes

8.3.3 Contraataque

Descripción:

Un contraataque es la acción de conmutar rápidamente de la defensa al ataque tras recuperar la pelota y de llegar directamente a la meta adversaria con un máximo de 2 a 3 pases.

- Luego de recuperar la pelota, avanzar maniobrando hacia la meta contraria en el menor tiempo posible
- Precisión; desempeñarse velozmente utilizando el ancho y el largo del campo



Mecanismos básicos:

- Establecer zonas defensivas para recobrar la pelota y organizar un contraataque
- Crear posibilidades de ataque con la pelota y distancia de los jugadores del balón

Juego que podría acarrear dificultades:

- Conservar demasiado tiempo el balón
- Error técnico o de pase al recuperar el balón

Concepto interno:

Recuperación del balón + iniciativa/transición + definición

Ejercicio 1:

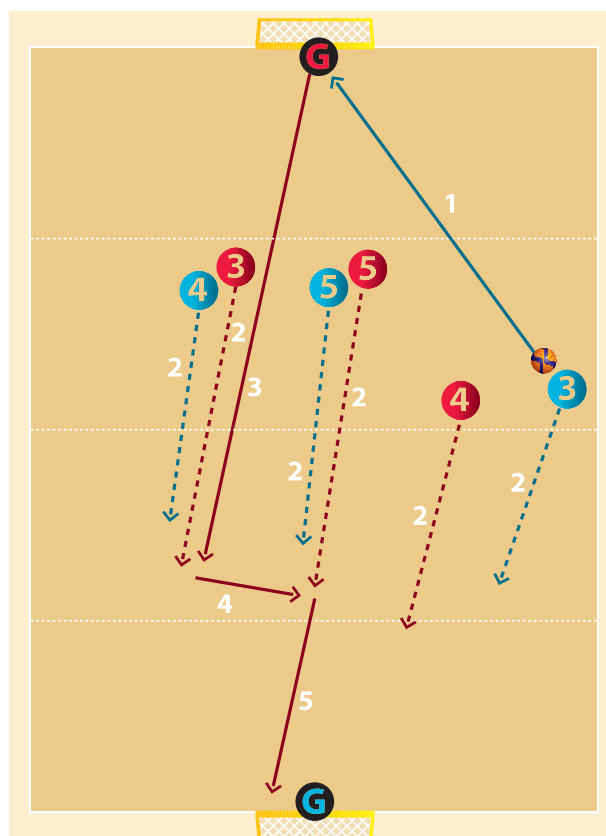
El jugador 3 define una jugada, rematando a la meta (1). El portero adversario efectúa un saque largo y rápido para lanzar el contraataque de sus compañeros (3).

Instrucciones:

- Veloz transición de juego y rápida definición
- Definición tras un máximo de tres a seis segundos o un máximo de tres pases
- Actitud resoluta en la definición

Variante:

- Aumentar o disminuir el número de jugadores

**Ejercicio 2:**

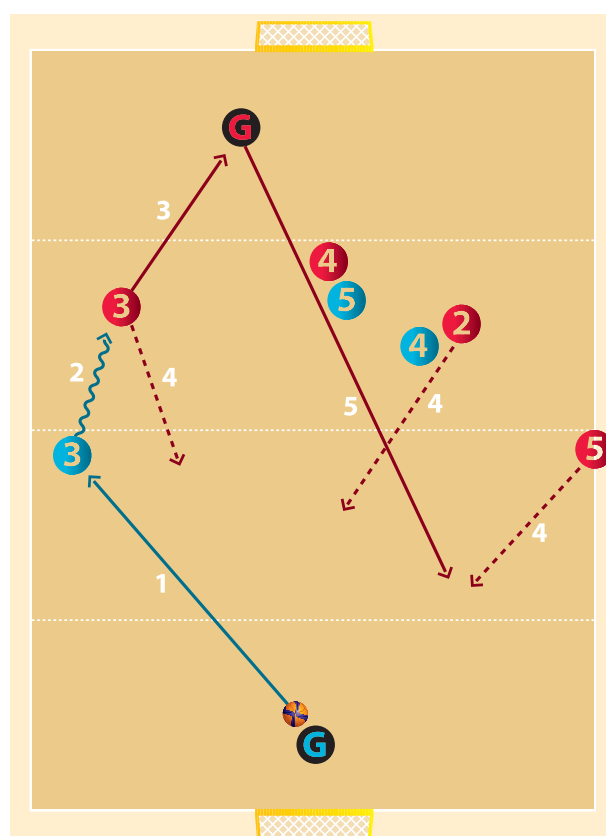
El juego se inicia con un pase del portero (azul) hacia el jugador 3 (1). Los jugadores 5 y 4 (azules) participan en el ataque sobre la meta contraria. Los jugadores adversarios 3, 4 y 2 (rojos) intentan truncar el ataque lo antes posible, despojar al rival del balón y lanzar un veloz contraataque mediante el jugador 5 (rojo). Tras el quito del balón, los defensores ceden la pelota al portero (3) para que inicie inmediatamente un contraataque veloz y preciso.

Instrucción técnica:

- Veloz transición de juego y rápida definición
- Definición tras un máximo de tres a seis segundos o un máximo de tres pases
- Actitud resoluta en la definición

Variante:

Juego de 2 contra 2. Tras el quito del balón, ingresan dos atacantes más y lanzan un contraataque de 4 contra 2.



8.4 Formaciones

La elección del sistema de juego puede constituir un factor decisivo y depende del nivel de habilidad y la motivación de cada jugador y del equipo en conjunto.

Según el adversario y la condición física de los jugadores, el sistema puede ser adaptado poco antes del partido o incluso durante el mismo, según el resultado.

8.4.1 Formación 1-3-1

Descripción

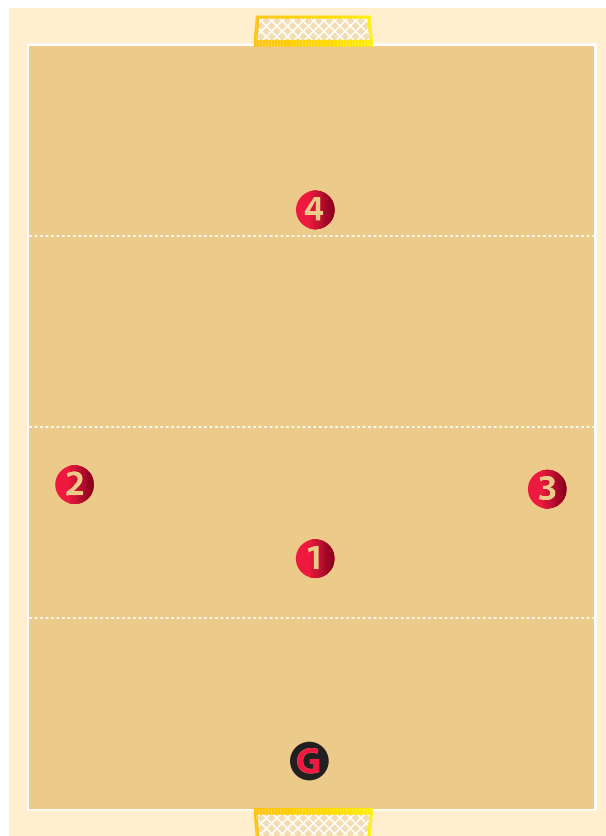
- Tres defensores y un atacante
- Formación centrada en la defensa

Ventajas:

- Óptima repartición de los espacios en la zona defensiva, formando la defensa una compacta unidad
- Formación conveniente en el caso de un equipo dominante y si el conjunto rival no mantiene una distancia adecuada
- Permite la retención del balón durante largo tiempo y el armado lento de juego desde atrás

Desventajas:

- La gran distancia entre el zaguero y el atacante dificulta el apoyo
- El atacante se encuentra frecuentemente aislado
- Pocas opciones de juego ofensivo, si los defensores no suben al ataque



8.4.2 Formación 1-2-1-1

Descripción:

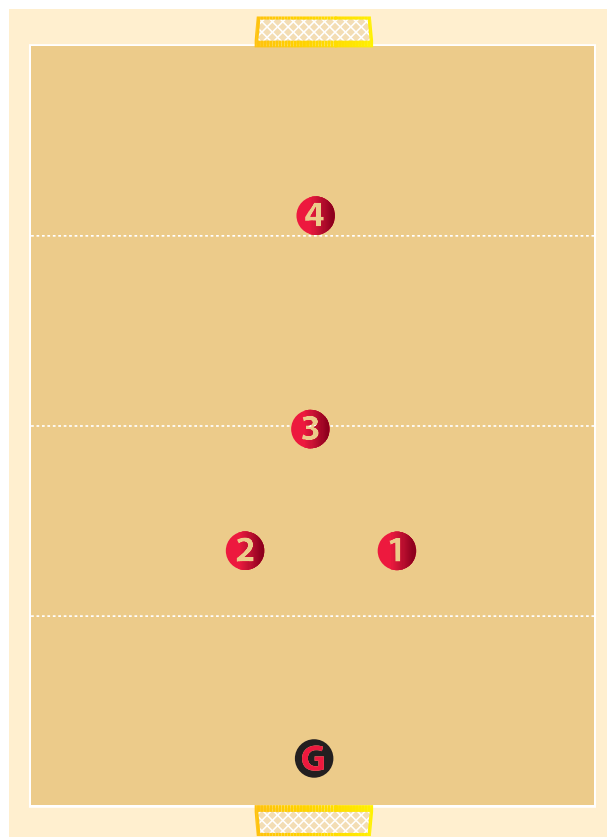
- Dos defensores, un centrocampista y un atacante
- El centrocampista apoya al atacante en las maniobras ofensivas de su equipo y a la defensa durante los ataques adversarios, lo cual implica mucho recorrido y una buena condición física
- El sistema es apto para un estilo de juego muy directo

Ventajas:

- Buena repartición del espacio a lo largo del terreno

Desventajas:

- La anchura del campo de juego no se aprovecha óptimamente
- La cobertura en la defensa no resulta clara
- Los ataques son demasiado previsibles, ya que se arman mediante largos balones hacia el atacante



8.4.3 Formación 1-1-2-1

Descripción:

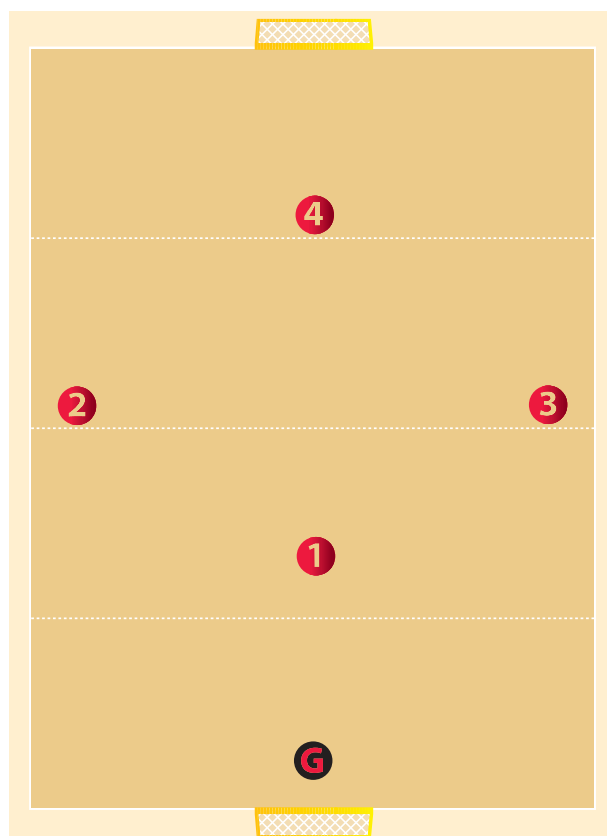
- Un marcador central, dos volantes laterales y un atacante central
- Sistema variable

Ventajas:

- Conveniente repartición del espacio en profundidad y a lo ancho de la cancha
- Volantes audaces pueden desencadenar múltiples ataques veloces

Desventajas:

- Requiere buena comprensión táctica por parte de los jugadores para conservar una posición defensiva favorable y para cambiar frecuentemente a la marcación zonal del adversario
- Numerosos duelos defensivos de uno contra uno para el marcador central



8.4.4 Formación 1-2-2

Descripción:

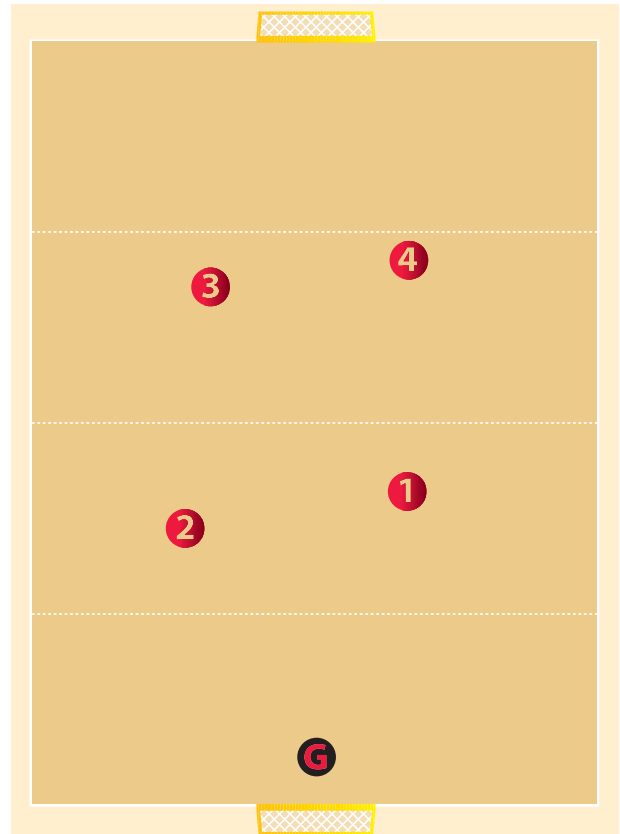
- Dos defensores y dos atacantes

Ventajas:

- Clara distribución en la zona ofensiva y defensiva
- Repartición favorable del espacio a lo ancho del campo de juego

Desventajas:

- Los atacantes tienden a descuidar las labores defensivas
- Demasiado espacio libre entre las dos líneas de formación
- La responsabilidad de cubrir al atacante contrario no resulta siempre clara



8.4.5 Formación 1-1-3

Descripción:

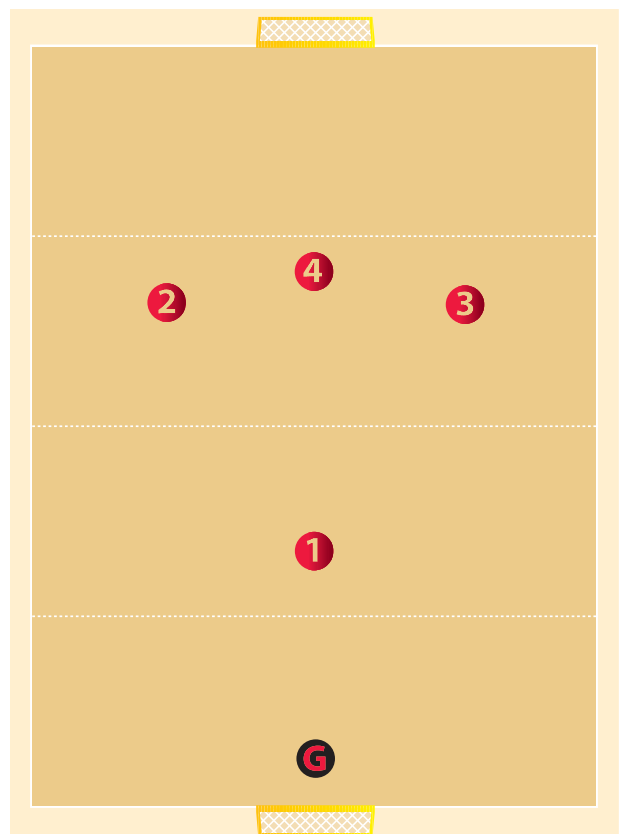
- Un defensor y tres atacantes
- Formación muy ofensiva

Ventajas:

- Formación adecuada para poner constantemente bajo presión al adversario e impedir su armado de juego

Desventajas:

- Vulnerable a contraataques
- Requiere enorme despliegue físico
- Practicable únicamente por jugadores con una condición física extremadamente buena



8.5 Jugadas ensayadas o situaciones a balón parado

8.5.1 Aspectos generales

Descripción:

Las estadísticas de la Copa Mundial de Beach Soccer de la FIFA Tahití 2013 indican que el 38 % de todos los goles fue producto de situaciones a balón parado, lo cual revela la importancia de este tipo de jugadas en el fútbol moderno. A continuación, se señalan todos los enfoques ofensivos y defensivos utilizados por un equipo en la reanudación de un partido en cada una de estas diferentes situaciones.

Tipos de estrategia:

existen varios tipos de estrategias, cada uno con dos perspectivas: la del equipo atacante y la del equipo defensor.

- Cuando se inicia el partido
- Cuando el balón sale fuera de la cancha
- En saque de esquina
- Con balón entrante
- En saque de meta
- Cuando el árbitro detiene el juego para cobrar una falta

Tipos de maniobras:

- Fintas
- Rotaciones

Planificación táctica de las estrategias

Simplicidad: se deberán tener en cuenta los elementos sorpresa y velocidad. Antes de elegir una estrategia, se considerará lo siguiente:

- El número de tácticas para cada estrategia
- La finalidad táctica de cada una
- El número de jugadores involucrados directa o indirectamente
- El papel táctico que debe desempeñar cada jugador

Al seleccionar la estrategia, habrá que tener en cuenta:

- Si es ofensiva o defensiva
- La zona del campo en la que se la aplicará
- El estado de la cancha
- Las condiciones meteorológicas
- Las características o habilidades de los propios jugadores y las de los adversarios



Opción 1: Fintas

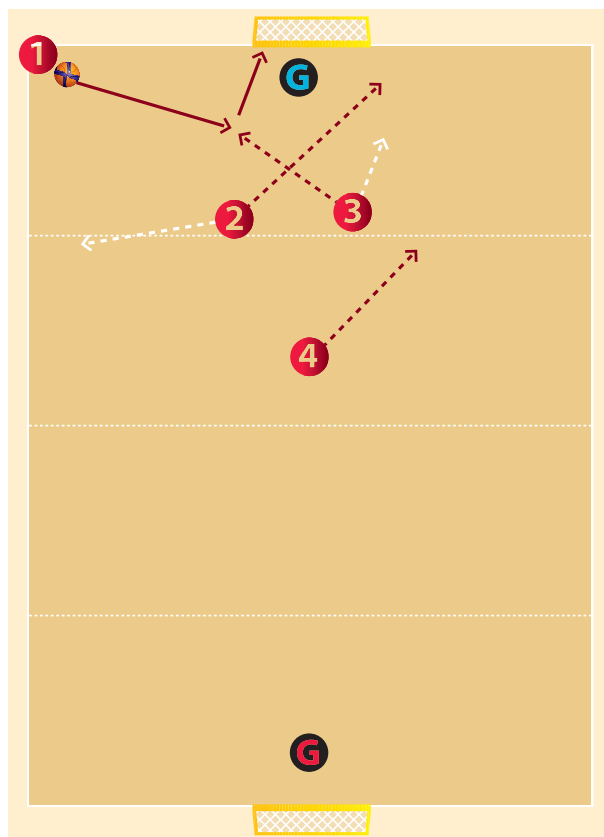
Hacer finta de correr a un espacio y desplazarse a otro

Ventajas:

- Mucho movimiento
- Diferentes opciones de pase

Dificultad:

- Coordinación de pases y movimientos correctos de cara a los defensores contrarios
- Oposición del portero

**Opción 2: Rotación**

Rotar posiciones para crear espacios

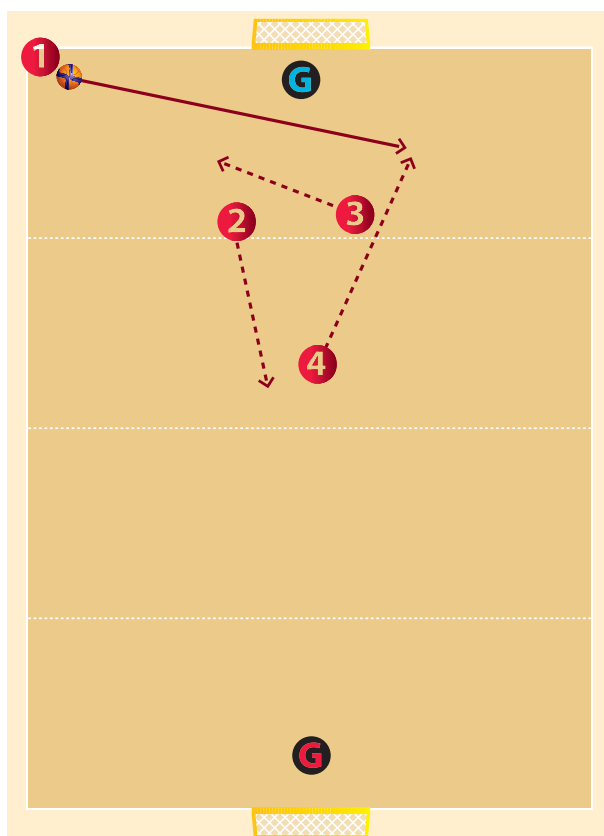
Ventajas:

- Mucho movimiento
- Diferentes opciones de pase

Dificultad:

- Pases erróneos o intervención del portero adversario
- Podría colocar a los adversarios en una posición favorable de contraataque

Los siguientes ejercicios muestran ejemplos de jugadas ensayadas en diferentes situaciones de juego. Los ejercicios explican únicamente las opciones de un equipo atacante. El equipo defensor deberá defender mediante marcación individual, marcación en zona o marcación mixta. En algunas situaciones (p. ej. saques iniciales), el equipo defensor puede colocar una barrera entre la pelota y la meta.



8.5.2 Saque inicial

Existen varias opciones para iniciar el juego. En la mayoría de los casos, los equipos intentan anotar un gol luego de uno o dos pases.

Ejercicio 1:

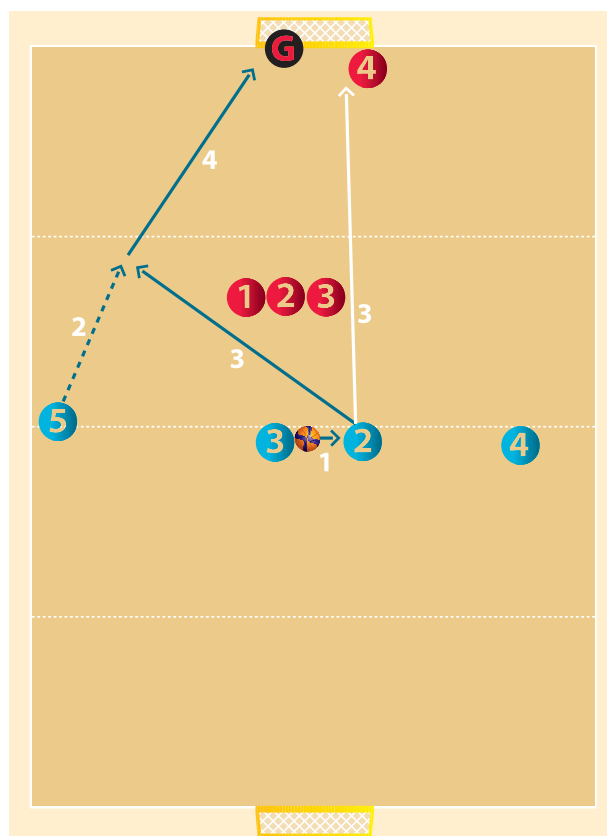
El jugador 3 levanta de pique el balón de la arena, habilitando al jugador 2 (1). Este dispone de la opción de rematar directamente a la meta o pasar la pelota al jugador 5 a su izquierda (3). El jugador 5 comenzará a correr hacia la portería ya en el momento del saque inicial. Si el pase llega en el momento oportuno, el jugador 5 puede rematar de volea a la meta.

Instrucción técnica:

- Pase rápido hacia el jugador 5 antes de que la defensa pueda reaccionar ante la nueva situación
- Barrera compacta en la defensa

Variantes:

- El jugador 2 inicia el juego en lugar del 3. Esto ofrece la opción de rematar directamente o de pasar el esférico al jugador en el flanco derecho del campo



8.5.3 Tiro libre

8.5.3.1 Tiros libres en el campo contrario

Ejercicio:

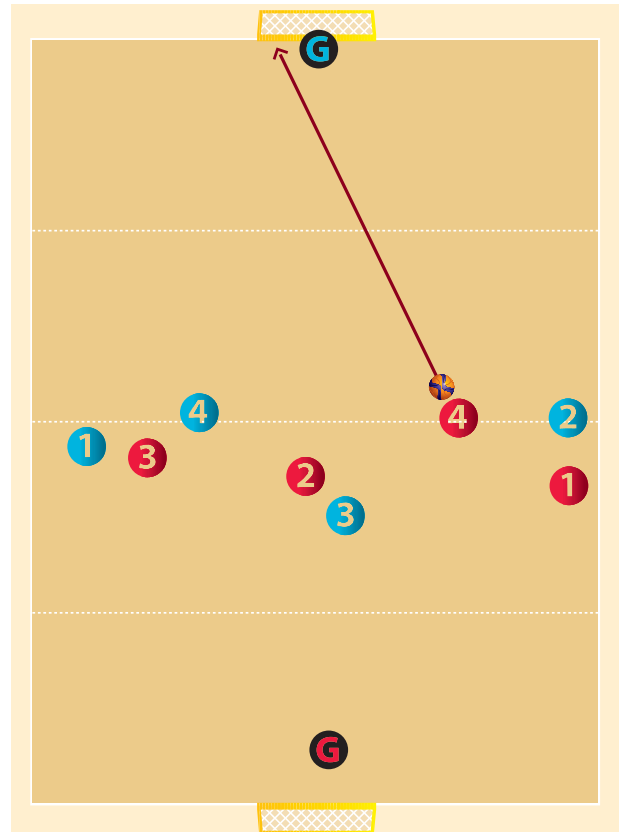
El jugador 4 remata directamente a la meta.

Instrucción técnica:

- Los tiros bajos son más impredecibles para el portero por cuanto el balón puede rebotar en la arena y desviarse

Variante:

- El jugador 4 toca el balón hacia adelante y un compañero arremete desde atrás para definir la jugada



8.5.3.2 Tiros libres en el propio campo

Ejercicio:

El jugador 2 hace finta de rematar a la meta y lanza un pase alto al jugador 3.

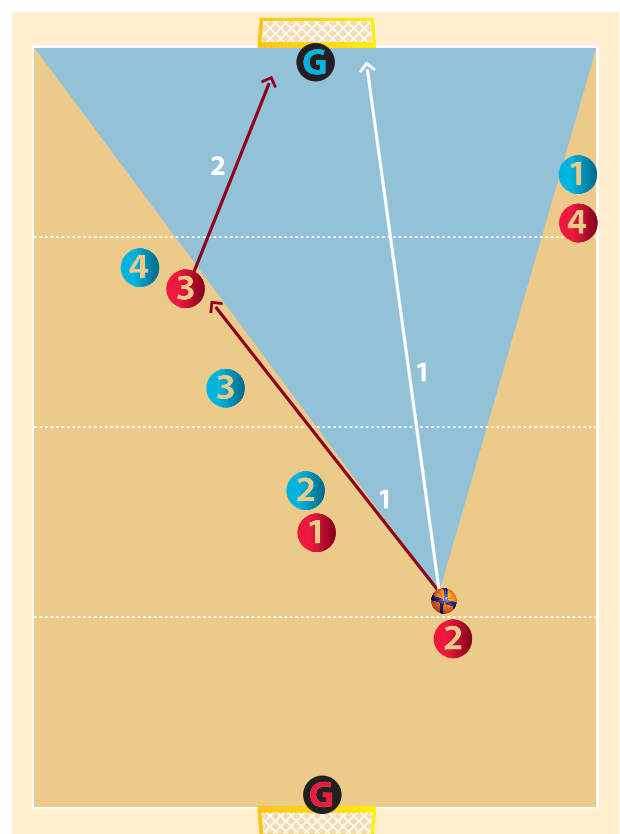
Observación: los jugadores pueden tocar el balón recién cuando salga de la zona delimitada o cuando toque el suelo.

Instrucción técnica:

- Los tiros bajos son más impredecibles para el portero por cuanto el balón puede rebotar en la arena y desviarse

Variante:

- El jugador 2 remata directamente a la meta



8.5.4 Saque de banda o lateral

El saque de banda o saque lateral se puede efectuar con las manos o el pie.

Ejercicio 1:

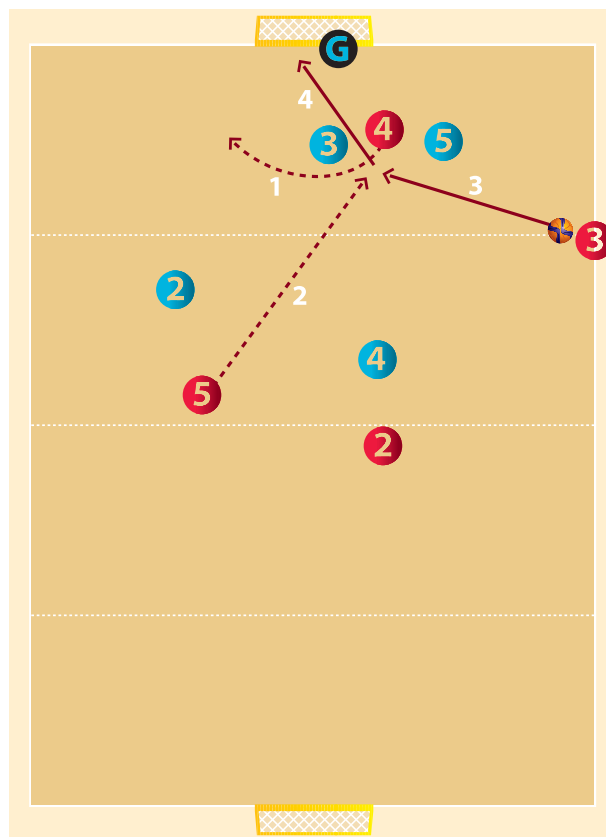
El jugador 4 crea espacio corriendo desde su posición delante de la meta hacia el segundo poste. Al mismo tiempo, el jugador 5 se desplaza al espacio vacío, ya que por lo menos uno de los defensores seguirá al jugador 4 para marcarlo. El jugador 3 efectúa el saque lateral hacia el jugador 5, quien remata o cabecea a la meta.

Instrucción técnica:

- Movimientos veloces
- Sincronización de los desplazamientos y el saque
- Al menos uno de los jugadores (en este caso, el jugador 2) debe tener un enfoque defensivo y estar alerta respecto al delantero en caso de pérdida de balón

Variante:

- Las chilenas son muy efectivas debido a la velocidad con la que se puede patear el balón a la meta



Ejercicio 2:

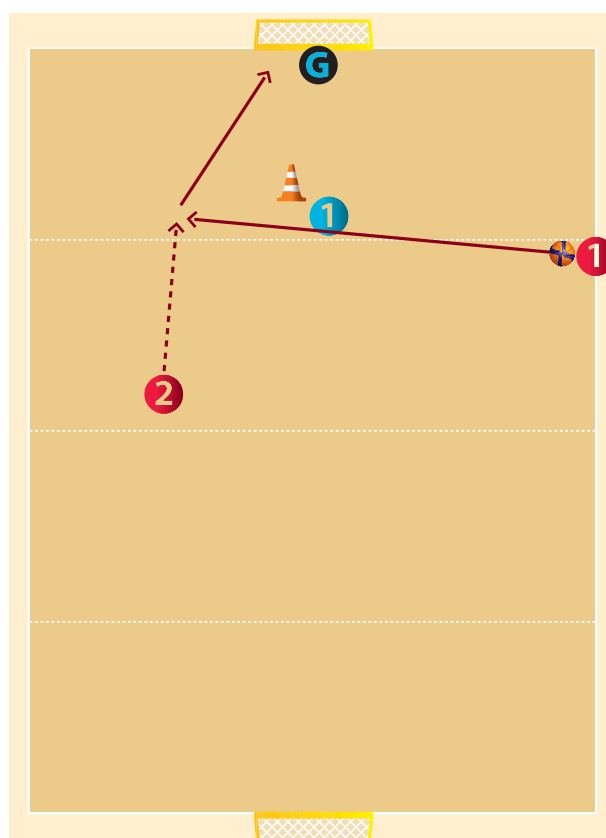
El jugador 2 corre desde su mitad de campo hacia el segundo poste de la portería contraria. El jugador 1 lanza un balón alto hacia el jugador 2, quien remata a la meta.

Instrucción técnica:

- Cálculo oportuno del momento del pase (saque lateral)

Variante:

- Determinar el papel de los demás miembros del equipo (hacer finta de carrera, actitud defensiva)



9. Preparación física específica para fútbol playa

9.1 Resistencia

La resistencia, la fuerza explosiva y la velocidad se entrenarán particularmente en el período de preparación de la temporada y en dicho orden sucesivo.

Dependiendo de las deficiencias de cada jugador individual o de todo el equipo, se recomienda realizar ciertas unidades de entrenamiento específicas también durante la temporada.

Los ejercicios de fuerza y coordinación podrán incluirse en el entrenamiento en intervalos regulares durante toda la temporada.

Descripción:

Bajo entrenamiento de la resistencia se entiende un programa de entrenamiento cuya finalidad es incrementar la resistencia del jugador. La resistencia es la capacidad física de aportar determinado rendimiento durante un periodo prolongado. El entrenamiento de la resistencia mejora el estado general de la salud, el sistema cardiovascular y el sistema inmunológico. Por ello, una buena resistencia reduce el riesgo de lesiones y fomenta la capacidad de regeneración. Además, es fundamental para un exitoso entrenamiento de la velocidad y fuerza explosiva. Un entrenamiento coordinado de la resistencia implica ejercicios de resistencia preparados específicamente para su mejora; también pueden incluirse elementos técnicos y tácticos.

Metodología/principios básicos:

En el entrenamiento de la resistencia, el pulso del jugador deberá hallarse entre 130 y 160 ppm.

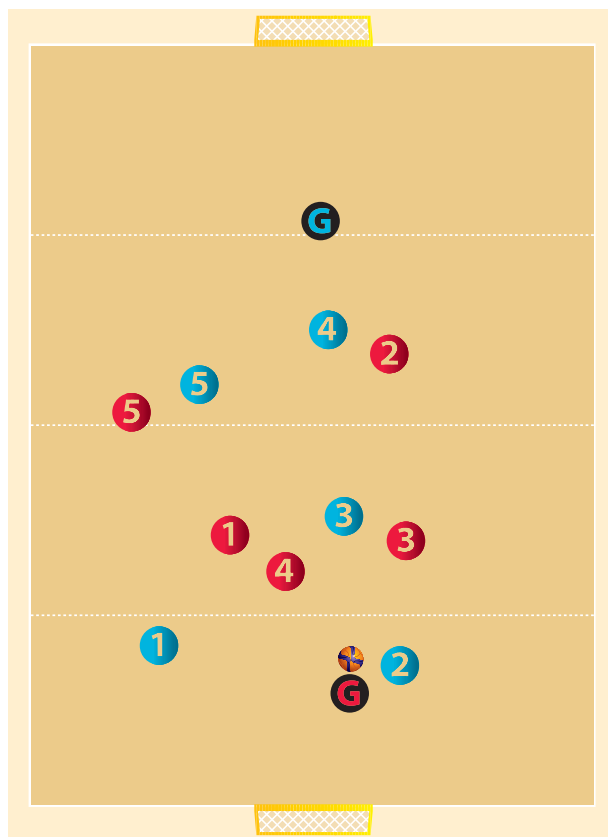


Un equipo se enfrenta a otro en un terreno con dos porterías. Pasan el balón únicamente con las manos y pueden anotar goles solamente de cabeza. Si el balón cae al suelo, la posesión del balón pasará al otro conjunto. Los jugadores no deben correr con la pelota.

- Duración del ejercicio: 3-4 minutos
- Pausa entre los ejercicios: 1 minuto
- Tres ejercicios por serie
- Tres series por unidad de entrenamiento
- Pausa entre las series: 3 minutos

- Todos los jugadores deben hallarse constantemente en movimiento
- Pulso entre 130 y 160 ppm

- Juego con superioridad numérica: 6 contra 4
- Reducir el terreno de juego

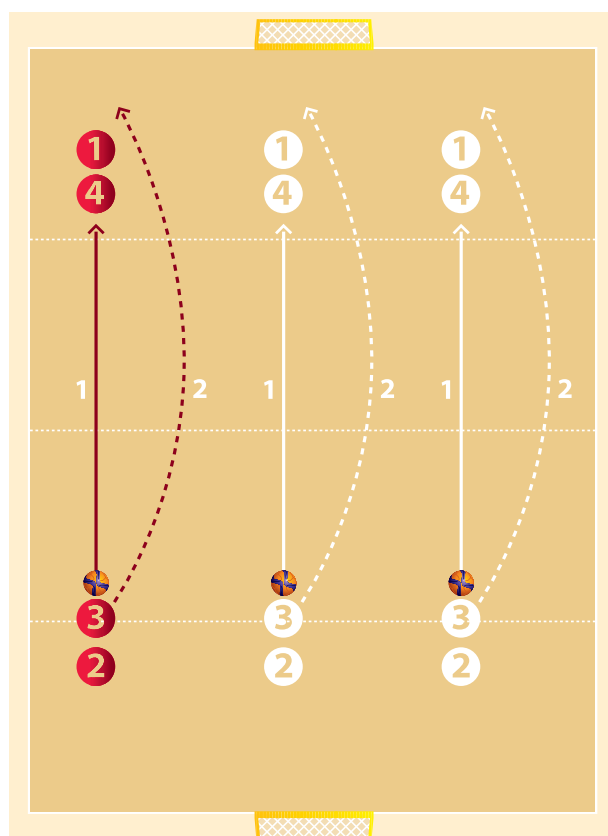


Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro. El jugador 3 efectúa un pase al jugador 4 (1) y se coloca luego detrás del jugador 1 (2). El jugador 4 repite el mismo ejercicio.

- Duración del ejercicio: 3-4 minutos
- Pausa entre los ejercicios: 1 minuto
- 3 ejercicios por serie
- 3 series por unidad de entrenamiento
- Pausa entre las series: 3 minutos

Pulso entre 130 y 160 ppm

- Pase a ras de la arena o por el aire
- En lugar del pase, los jugadores deberán rematar el balón a la otra mitad del campo



9.2 Fuerza explosiva

Descripción:

La fuerza explosiva describe la combinación de la velocidad con la fuerza, y representa la capacidad de superar la máxima resistencia en el menor tiempo posible. La fuerza explosiva es un factor importante particularmente en el fútbol playa, ya que saltar y rematar en la arena requieren muchísima más energía que sobre césped u otras superficies de juego duras.

Metodología/principios básicos:

- Luego del calentamiento, iniciar la parte principal del entrenamiento
- Movimientos rápidos y explosivos
- Intensidad: el 80 – 90 % de la velocidad máxima
- El pulso no deberá aumentar entre las repeticiones
- 1 minuto de descanso
- Tres ejercicios por serie
- 1-3 series por unidad de entrenamiento
- Pausa entre las series: 3-5 minutos. El equipo se divide en cinco jugadores que completan la serie y el resto que apoya y motiva a los jugadores activos con balones. Luego se intercambian los roles.



Ejercicio 1:**Circuito 1:**

- Por ejemplo, seis obstáculos de aproximadamente 40 cm de altura
- Saltar un minuto con las rodillas juntas
- 4-5 segundos de pausa

Circuito 2:

- 4 carreras cortas (arranques) con remate a la meta vacía, partiendo siempre desde el mismo lugar
- 4-5 segundos de pausa

Ejercicio 3:

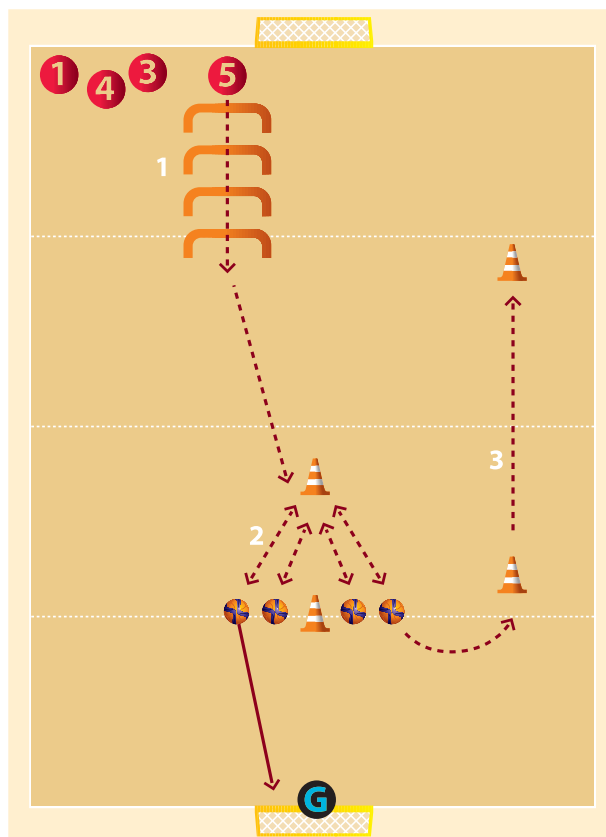
- Carrera corta (pique) de 20 m

Instrucción técnica:

- Frecuencia cardíaca por encima de 160 ppm
- Concentración y motivación de los jugadores
- Ejecutar los ejercicios con intensidad hasta su conclusión: mantener el cuerpo en una postura presta a saltar, rematar y arrancar

Variante:

- Aumentar el número de obstáculos, variar las distancias de carrera, etc.

**Ejercicio 2:**

Se divide el terreno de juego en dos partes iguales. Los jugadores 3 y 4 (azules) intentan robar la pelota al resto de los jugadores. De lograrlo, les devuelven el balón y comienzan de nuevo. Cambiar los defensores tras 60 segundos y proseguir con el ejercicio luego de 30 segundos de pausa. Una serie finaliza una vez que cada jugador se haya jugado dos veces como defensor.

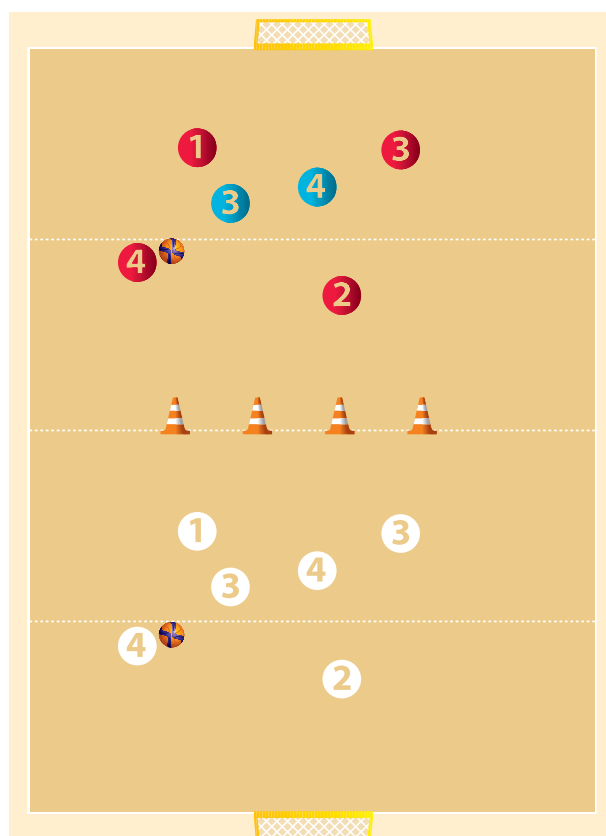
- Una a tres series por unidad de entrenamiento
- Pausa entre las series: 3-4 minutos

Instrucción técnica:

- Frecuencia cardíaca por encima de 160 ppm
- Concentración y motivación de los jugadores
- Los defensores deben ir al límite de su fuerza

Variante:

- Variar el número de jugadores



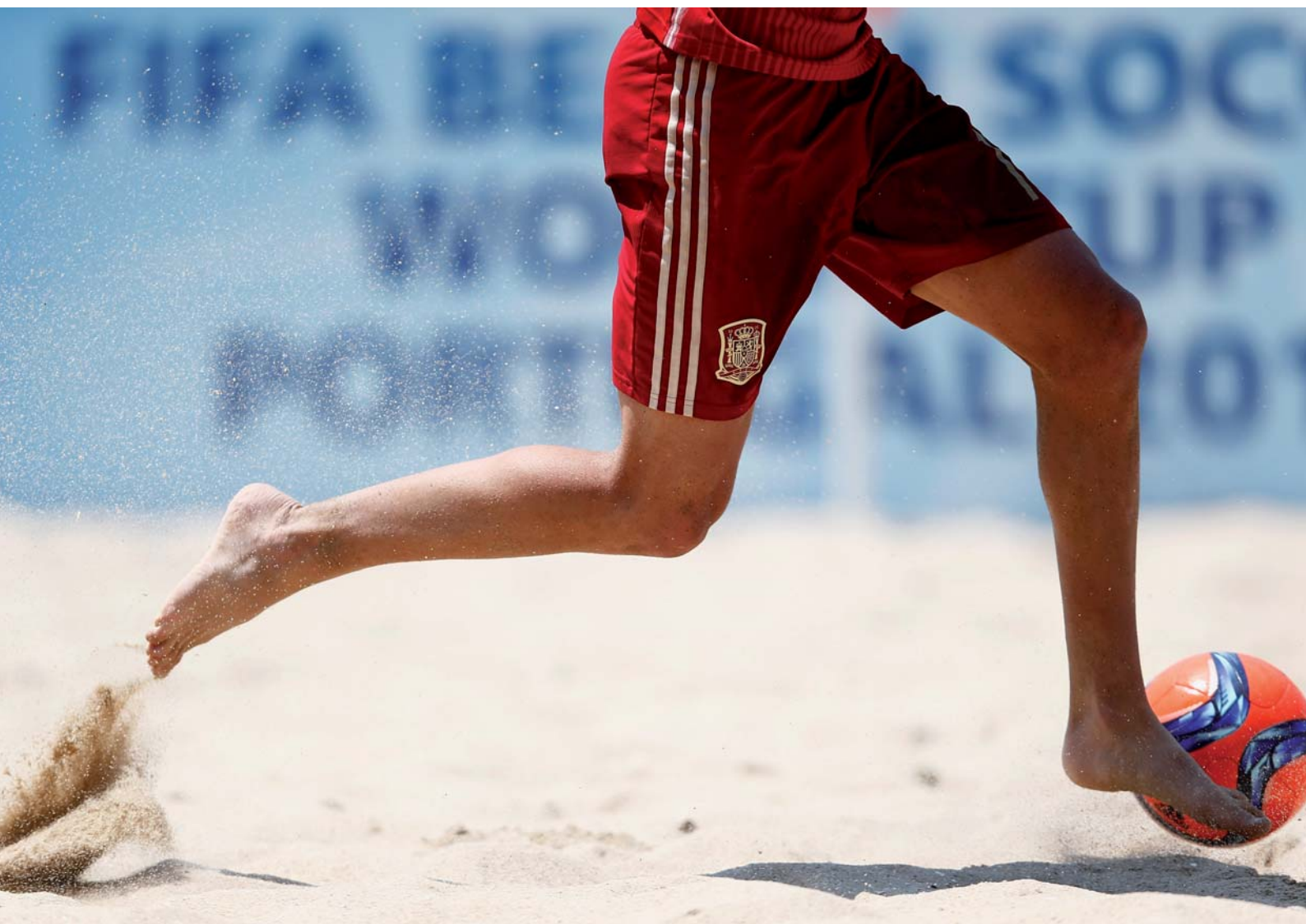
9.3 Velocidad

Descripción:

La velocidad se puede subdividir en velocidad de reacción, velocidad de arranque y velocidad de acción. La velocidad de reacción describe la facultad de reaccionar a un estímulo —por ejemplo, a una señal acústica— de la manera más rápida posible. La velocidad de arranque se mide según la velocidad en los primeros 5-7 metros. Bajo velocidad de acción se entiende la capacidad de mantener la velocidad durante 20 metros luego de los primeros 5-7 metros.

Metodología y principios básicos:

- Después del calentamiento, iniciar la parte principal del entrenamiento
- Total recuperación antes del inicio del ejercicio (frecuencia cardíaca en reposo)
- Velocidad máxima
- Incremento significativo de la frecuencia cardíaca después de cada repetición
- Las sesiones básicas del entrenamiento de la velocidad se realizan sin balón, mientras que en las unidades de entrenamiento individuales se puede incluir una pelota, p. ej. para rematar a la meta



Ejercicio 1:

Dos grupos se colocan en línea. Tras una señal, corren a máxima velocidad 5-25 m. Una serie finaliza después de que cada jugador haya realizado 5-7 carreras cortas (piques).

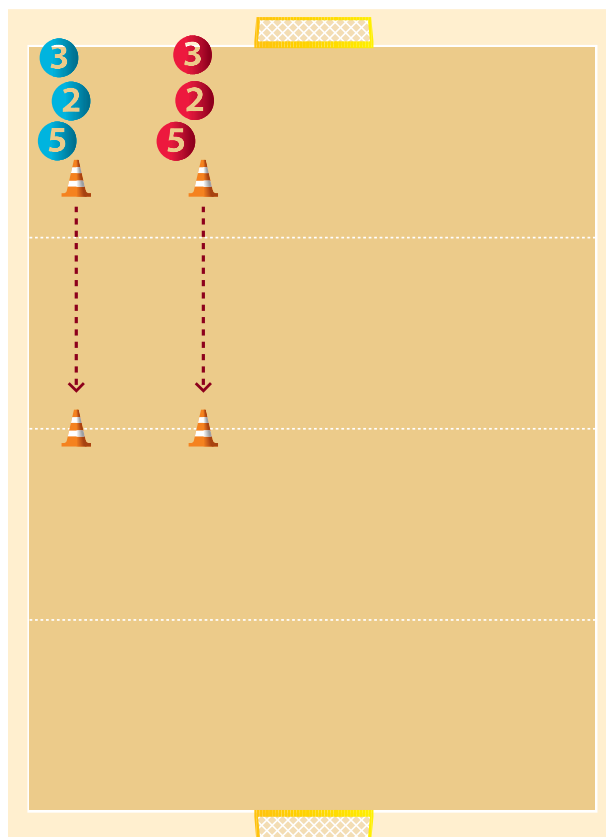
- Pausa entre los piques: 90 segundos o cuando los jugadores se hayan recuperado completamente
- Una a tres series por unidad de entrenamiento
- Pausa entre las series: 5 minutos

Instrucción técnica:

- Rápida reacción y motivación de los jugadores
- Velocidad máxima

Variantes:

- Señal acústica para comenzar, p. ej. mediante palmas con la mano o gritos
- Señal táctil para comenzar (tras tocar al jugador)
- Señal óptica para comenzar, p. ej. cuando el balón toque el suelo

**Ejercicio 2:**

El portero lanza el balón en dirección a la meta (1). Partiendo a la misma altura, los jugadores 2 y 3 intentan primero hacerse del balón (2) y luego anotar un gol. Una serie finaliza cuando cada jugador haya realizado 5 carreras cortas (piques o arranques).

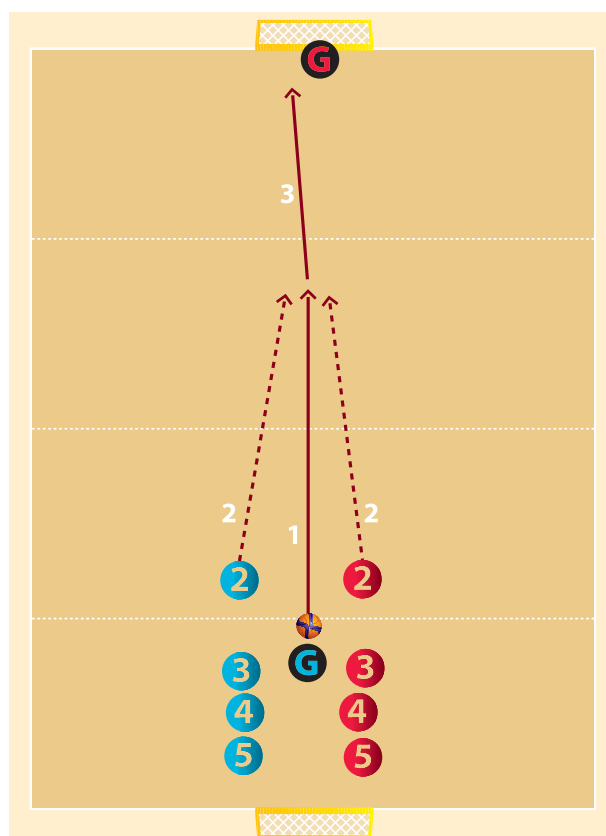
- Pausa entre los piques: 90 segundos o cuando los jugadores se hayan recuperado completamente
- Una a tres series por unidad de entrenamiento
- Pausa entre las series: 5 minutos

Instrucción técnica:

- Rápida reacción y motivación de los jugadores
- Máxima velocidad

Variante:

- Forma de juego: ¿Qué equipo anota el mayor número de goles?



9.4 Coordinación

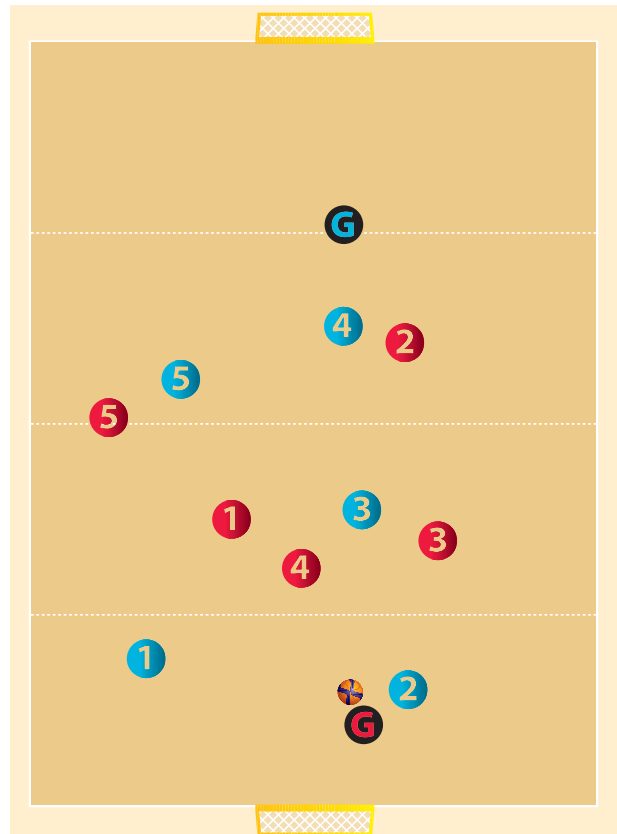
Descripción:

La coordinación representa el funcionamiento sincronizado de los órganos sensoriales, del sistema nervioso y muscular. Las cinco capacidades principales de coordinación son:

- La capacidad de reacción: p. ej. la reacción de un atacante ante un rebote
- El sentido de orientación: p. ej. control del balón en plena carrera
- La capacidad de ritmo: p. ej. la sincronización de un doble pase
- La capacidad de diferenciación: p. ej. precisión del guardameta en sus saques
- El sentido de equilibrio: p. ej. durante el amague en una gambeta

Metodología y principios básicos:

Los ejercicios de coordinación pueden utilizarse como calentamiento.



Ejercicio 1:

Se enfrentan dos equipos en un campo con dos porterías. El balón se puede jugar con las manos, pero los pases se deberán efectuar con los pies y las tentativas de anotar un gol únicamente de cabeza. Si el balón toca el suelo, los equipos cambian de posesión de pelota. Los jugadores no pueden desplazarse con el balón.

Instrucción técnica:

- Concentración y entrega de los jugadores

Variante:

- Durante el juego, los jugadores pasarán el balón con las manos, pero entre las propias piernas

Ejercicio 2:

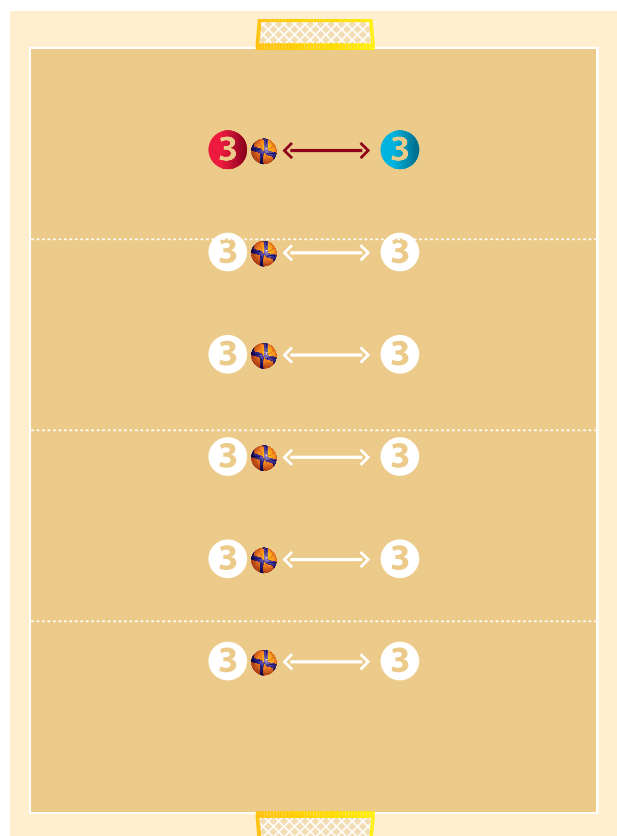
Se forman parejas de jugadores que se distribuyen por las zonas demarcadas por el entrenador. Las parejas se pasan continuamente la pelota, intentando mantenerla en el aire (p. ej. con una pierna, solo rodillas, 2 balones).

Instrucción técnica:

- Concentración y entrega de los jugadores

Variante:

- Realizar juegos malabares simultáneamente con dos balones



9.5 Fuerza

Descripción:

Los ejercicios de musculación contribuyen al desarrollo de los músculos y ayudan a mantener una correcta postura y prevenir, por ejemplo, dolores de espalda. Por lo tanto, contribuyen enormemente a la prevención de lesiones. En el entrenamiento se pueden incluir ejercicios tales como flexiones torácicas (planchas) y abdominales.

Ocho ejercicios principales:

1. Ejercicio principal: tumbarse en posición de «plancha».

Mejorar el equilibrio: apoyar los brazos o los pies en una pelota.



2. Ejercicio principal: flexiones laterales con el codo doblado (ambos lados).

Mejorar el equilibrio: mover las caderas hacia arriba y abajo, o levantar la pierna superior.



- 3. Ejercicio principal:** músculos abdominales:
rodillas flexionadas, tocar alternadamente el suelo con el talón izquierdo y derecho.



- 4. Ejercicio principal:** pectorales

Mejorar el equilibrio: apoyarse en los antebrazos. Equilibrio del cuerpo: extender el brazo izquierdo, luego el derecho. Flexionar el antebrazo izquierdo, luego el derecho, y así consecutivamente.



- 5. Ejercicio principal:** músculos abdominales: rodillas dobladas, tocar el suelo alternadamente con la punta del pie izquierdo y derecho. Estirar la rodilla y el brazo de manera cruzada

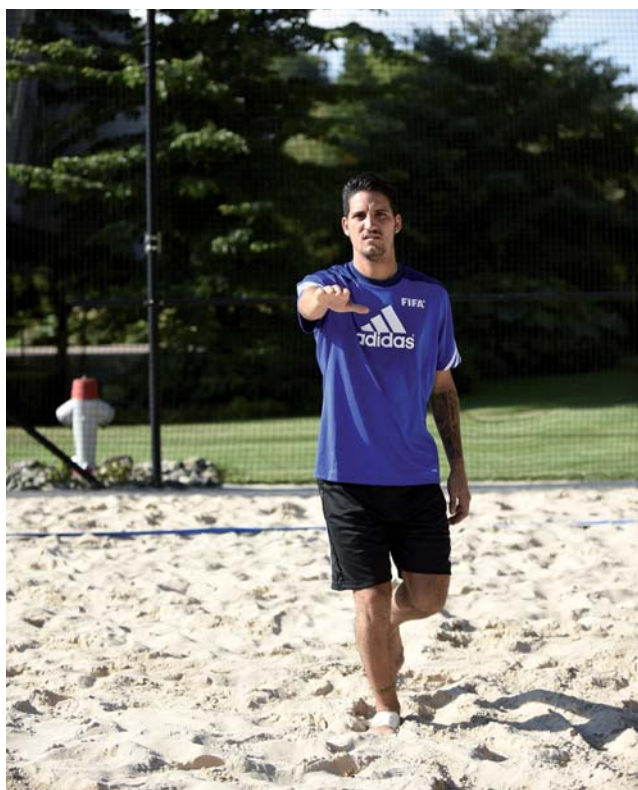
Mejorar el equilibrio: levantar el pie de la pierna flexionada. Continuar con el ejercicio.



- 6. Ejercicio principal:** saltos laterales por encima del balón. Impulsarse y aterrizar en la pierna exterior.
Mejorar el equilibrio: saltar más alto o arrodillarse más.



- 7. Ejercicio principal:** apoyarse en una sola pierna: flexionar y extender lentamente la rodilla (realizar el ejercicio con cada pierna).
Mejorar el equilibrio: pararse sobre una toalla enrollada. Efectuar el ejercicio de la misma manera que abajo.



8. Ejercicio principal: flexionar y extender las rodillas.

Mejorar el equilibrio: permanecer con las rodillas dobladas. Trasladar el peso lentamente a la izquierda, luego a la derecha.



9.6 Preparación física de los porteros

La condición física del portero le permite desempeñarse adecuadamente en partidos y sesiones de entrenamiento. El portero trabaja en su condición física durante la pretemporada, pero debe igualmente mantener y mejorar su estado corporal durante la temporada propiamente dicha. Una forma de trabajar la condición física es la preparación física integral (velocidad, fuerza y coordinación), combinada con ejercicios técnicos con balón. Los guardametas pueden participar en el entrenamiento del equipo o entrenar individualmente con el preparador de porteros.



10. El fútbol playa como complemento del fútbol

10.1 Entrenamiento complementario para el fútbol

El fútbol playa es particularmente apropiado como entrenamiento complementario del fútbol, especialmente para niños. Tal como se mencionara anteriormente, el juego en la arena plantea grandes exigencias a la técnica, condición física y coordinación de los jugadores. De modo que al practicar este deporte se fomentan estos elementos.

Técnica y táctica:

La combinación de contactos más frecuentes con el balón, superficies de juego irregulares y menos tiempo para controlar la pelota fomenta enormemente la técnica de los jugadores. Por cuanto los fundamentos de la capacidad técnica se establecen ya a temprana edad, el fútbol playa es particularmente apto para niños y juveniles. Desde el punto de vista táctico, el fútbol playa aporta igualmente numerosas ventajas para el fútbol sobre césped. Rápidas transiciones de juego, la búsqueda de la definición directa e instantánea, y las numerosas jugadas estudiadas y rutinas fomentan la comprensión táctica de los futbolistas.

Condición y coordinación:

El hecho de que los jugadores se hundan a cada paso al desplazarse por la arena requiere muchísima condición física y coordinación. Por consiguiente, el fútbol playa ofrece una interesante alternativa para el entrenamiento tradicional de la condición física y de la coordinación.

Capacidades cognitivas

El fútbol playa aumenta igualmente las capacidades cognitivas de los jugadores. El alto ritmo de juego, tan característico para este tipo de deporte, obliga a los jugadores a desarrollar una rápida percepción y sopesar inmediatamente cada situación de juego, así como tomar rápidamente una decisión respecto a cómo reaccionar. Todo aquel que sabe anticipar una situación de juego, gana tiempo para la elección y la preparación de su propia acción. La capacidad de leer un partido y de prever ciertas acciones es determinante para el éxito de todo jugador de un deporte en equipo y puede aprenderse muy bien a temprana edad.



10.2 Infraestructura y temporada

En muchos lugares del mundo, la oferta de terrenos de fútbol públicos no cubre ni remotamente la demanda. Por lo tanto, en países litorales como Brasil, numerosos aficionados se reúnen en campos de arena o playas para practicar sus pasatiempos. Con relativamente poco esfuerzo y gastos mínimos, cabría poner a disposición terrenos de juego de fútbol playa permanentes o temporales, ofreciendo así un complemento atractivo a la infraestructura existente.

Naturalmente, el fútbol playa no se limita únicamente a zonas litorales, tras haberse establecido ya en numerosos países sin costa ni salida al mar.

Por regla general, la temporada de fútbol once no se extiende durante todo el año, y en las pausas de verano e invierno, numerosos clubes no ofrecen ninguna actividad como alternativa. De modo que sería imaginable implantar el fútbol playa durante el período sin partidos como una especie de complemento de temporada del fútbol.

10.3 Prevención y rehabilitación

En razón de las características físicas de la arena, el entrenamiento del fútbol playa incrementa el rendimiento de los jugadores y refuerza ciertos músculos que no se desarrollan durante el juego en superficie dura. De tal suerte, los entrenamientos complementarios en arena pueden disminuir el riesgo de lesión.

El juego en la arena no solo refuerza los músculos, sino que descarga igualmente la columna vertebral, las articulaciones, los ligamentos y los tendones. Además de la prohibición de usar calzado es, ante todo, el efecto amortiguador de la arena el aspecto determinante para el menor número de lesiones en el fútbol playa en comparación al fútbol propiamente dicho.

El desarrollo de los músculos y la descarga de las articulaciones, ligamentos y tendones constituyen igualmente factores importantes en la estructuración del entrenamiento para el caso de rehabilitaciones de articulaciones sobrecargadas y de lesiones. En ciertos casos, en los cuales una lesión de la rodilla o de ligamentos imposibilita el entrenamiento en superficie dura, el juego en la arena podría constituir una alternativa



11. Entrenamiento para el fútbol base y juvenil

11.1 Recomendación principal

- El primer objetivo principal es disfrutar del juego
- La formación y la madurez son objetivos clave
- Aceptar errores y aprender de ellos
- Hacer comentarios positivos, crear un ambiente agradable y entablar buenas relaciones entre jugadores y entrenador
- Ser modelo de conducta
- Alentar a los jugadores a mejorar su desempeño
- Permitir que desarrollen nuevas ideas; no permitir que los jugadores se intimiden por cometer errores
- Deportividad

Todos los ejercicios de este manual pueden utilizarse para entrenamientos en el fútbol base. Es importante simplificar la naturaleza de cada ejercicio mediante una o varias de las siguientes recomendaciones:

- Campos de juego o zonas de ejercicios más pequeños
- Reducir las distancias entre los jugadores para pasar el balón o para rematar a la meta
- Realizar pases con las manos
- Adaptar el tamaño de los balones (pelotas más chicas o más grandes, acordes a los ejercicios)



11.2 Fútbol base 6-9 años



Características:

- Intentan anotar cuanto antes
- No comprenden la necesidad de una acción colectiva
- Requieren menos espacio en la cancha
- Utilizan el espacio en el medio de la cancha y no crean demasiada amplitud
- Intentan hacerse de la pelota por sí solos y no como equipo
- No comprenden completamente el motivo de la mayor parte de las reglas de juego

Enseñanzas:

- La importancia de mantener la posesión de la pelota
- Cómo sacar el mayor provecho del juego, es decir, entender que resulta más ventajoso jugar en equipo que individualmente

11.3 Fútbol base 9-12 años



Características

- Utilizan más espacio en todo el campo
- Existe mayor cooperación y coordinación entre los compañeros
- Utilizan el espacio para «estar a disposición» de sus compañeros
- Comprenden las diferentes funciones, p. ej. como atacante o defensor
- Mantienen mayor distancia entre sí y los adversarios
- Tienen mejor comprensión de las reglas de juego

Enseñanzas:

- Cómo desmarcarse, tanto en fases defensivas como ofensivas
- Utilizar toda la superficie de juego
- Cómo ser más efectivos en las acciones ofensivas y defensivas y cómo cooperar con los compañeros

11.4 Fútbol juvenil 13-16 años



Características:

- Utilizan los espacios
- Deciden respecto a funciones principales y de apoyo
- Crean jugadas
- Comprenden globalmente el juego (atacar o defender)
- Juegan por el equipo
- Aceptan las reglas y las comprenden

Enseñanzas:

- Ayudar a comprender las acciones de los compañeros
- Motivarlos a cooperar y participar en los despliegues ofensivos y defensivos
- Veloces transiciones
- La importancia de jugar cerca y lejos de la pelota, tanto en la defensa como en el ataque
- Desempeñarse en ambos extremos, en el centro y en la vanguardia o retaguardia
- Crear espacios u obstaculizar al adversario en la creación de espacios

11.5 Fútbol juvenil 16-18 años

Características

- Aprendizaje: percepción, análisis, decisión y ejecución
- Competitividad
- No les gusta que se les prescriba algo
- Aspectos mentales:
 - La pubertad los hace más sensibles e inestables
 - Relacionan el desarrollo según lo que ven y hacen

Enseñanzas:

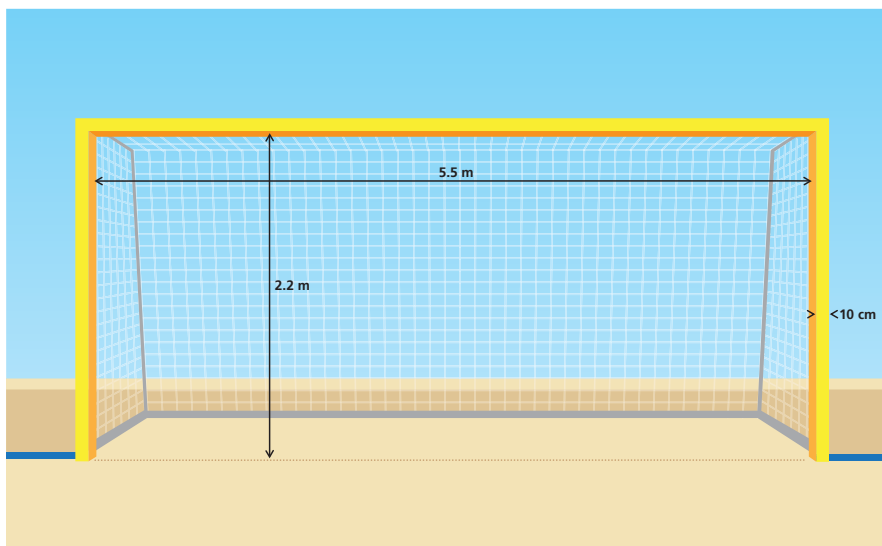
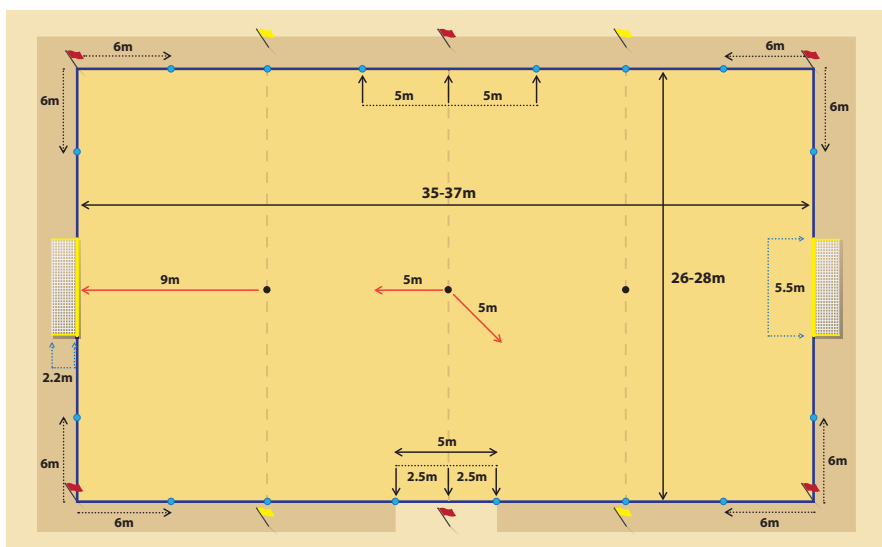
- 50 % técnica + 25 % condición física + 25 % táctica
- Evitar la fatiga
- Desarrollar todas las tácticas básicas
- Introducir formaciones y estrategias
- Introducir el juego ofensivo y de contraataque
- Desarrollar la defensa zonal y el posicionamiento defensivo
- Animarlos a que tomen decisiones
- Ejercicios simplificados con cambios de reglas para alentar diferentes maniobras
- Juegos y entrenamiento en circuito

Todo tipo de partidos en diferentes dimensiones de superficies de juego, número de jugadores, tamaños de porterías.

12. Organización de un festival de fútbol playa

12.1 Logística

12.1.1 El terreno de juego



- Terreno: 35-37 m de longitud x 26-28 m de anchura
- Zona de seguridad: 1-2 m alrededor del terreno
- Arena fina, con una profundidad mínima de 40 cm
- Porterías: 5.5 m de anchura x 2.2 m de altura
- Cintas para las líneas de meta y de banda: 8-10 cm de anchura
- Diez postes (mín. 1.5 m de altura) con banderines (seis rojos y cuatro amarillos)

- Redes de recuperación de balón detrás de las metas: 15-20 m de longitud x 4-5 m de altura
- Mesa para el cronometraje con sombrilla
- Tablero de resultados: manual o electrónico
- Cronómetro o reloj
- Calendario de partidos con resultados

12.1.2 Equipamiento de fútbol playa

- Balones de fútbol playa
- Silbatos para árbitros
- Tableros de sustituciones
- Chalecos o petos: cuatro colores diferentes
- Sirena: para anunciar el inicio y el final del partido
- Ropa homogénea y vistosa para los funcionarios del torneo
- Trofeos y medallas para los participantes

12.1.3 Infraestructura y equipamiento

- Carpa para jugadores y árbitros
- Sillas
- Baños (aseos)
- Barreras de seguridad
- Duchas
- Cubos de basura
- Congeladores o neveras
- Agua
- Conexión de agua
- Conexión eléctrica
- Vigilancia de toda el área

12.1.4 Animación

- Locutor para anuncios durante el partido
- Sonorización con altoparlantes y micrófonos
- Intervalos musicales

12.1.5 Personal y administración

- Recursos humanos (comité organizador, voluntarios, etc.)
- Reglamento de la competición
- Calendario de partidos
- Presupuesto

1.º día:

14:00	Partido 1:	Equipo 1 - Equipo 2
15:15	Partido 2:	Equipo 3 - Equipo 4
16:30	Partido 3:	Equipo 5 - Equipo 6
17:45	Partido 4:	Equipo 7 - Equipo 8

2.º día:

14:00	Partido 5:	Perdedor partido 1 - Perdedor partido 2
15:15	Partido 6:	Perdedor partido 3 - Perdedor partido 4
16:30	Partido 7:	Ganador partido 1 - Ganador partido 2
17:45	Partido 8:	Ganador partido 3 - Ganador partido 4

3.º día:

14:00	Partido 9:	Perdedor partido 5 - Perdedor partido 6	(7.º y 8.º puesto)
15:15	Partido 10:	Ganador partido 5 - Ganador partido 6	(5.º y 6.º puesto)
16:30	Partido 11:	Perdedor partido 7 - Perdedor partido 8	(3.º y 4.º puesto)
17:45	Partido 12:	Ganador partido 7 - Ganador partido 8	(Final, 1.º y 2.º puesto)

12.2 Calendario de partidos

12.2.1 Calendario de partidos (adultos, tres días, ocho equipos)

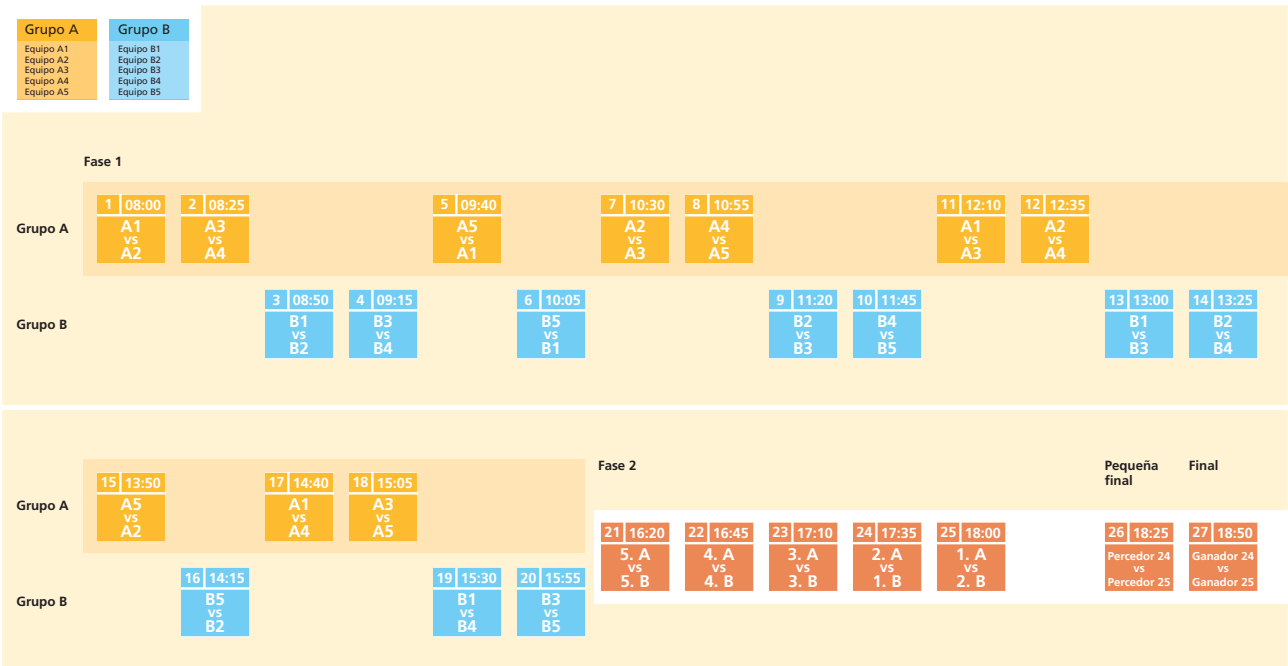
Resumen:
En total, tres partidos por cada equipo en tres días;
duración del partido: 3 x 12 minutos efectivos

12.2.2 Calendario de partidos (juveniles, aficionados, un día, diez equipos)

Resumen:
En total, mínimo cinco partidos por cada equipo en un día; 1 x 20 minutos:

Grupo A	Grupo B
Equipo 1	Equipo 1
Equipo 2	Equipo 2
Equipo 3	Equipo 3
Equipo 4	Equipo 4
Equipo 5	Equipo 5

Hora	Partido	Grupo	Equipos
08:00	1	A	Equipo 1 - Equipo 2
08:25	2	A	Equipo 3 - Equipo 4
08:50	3	B	Equipo 1 - Equipo 2
09:15	4	B	Equipo 3 - Equipo 4
09:40	5	A	Equipo 5 - Equipo 1
10:05	6	B	Equipo 5 - Equipo 1
10:30	7	A	Equipo 2 - Equipo 3
10:55	8	A	Equipo 4 - Equipo 5
11:20	9	B	Equipo 2 - Equipo 3
11:45	10	B	Equipo 4 - Equipo 5
12:10	11	A	Equipo 1 - Equipo 3
12:35	12	A	Equipo 2 - Equipo 4
13:00	13	B	Equipo 1 - Equipo 3
13:25	14	B	Equipo 2 - Equipo 4
13:50	15	A	Equipo 5 - Equipo 2
14:15	16	B	Equipo 5 - Equipo 2
14:40	17	A	Equipo 1 - Equipo 4
15:05	18	A	Equipo 3 - Equipo 5
15:30	19	B	Equipo 1 - Equipo 4
15:55	20	B	Equipo 3 - Equipo 5
16:20	21	Eliminatoria	5.º Grupo A - 5.º Grupo B
16:45	22	Eliminatoria	4.º Grupo A - 4.º Grupo B
17:10	23	Eliminatoria	3.º Grupo A - 3.º Grupo B
17:35	24	Eliminatoria	2.º Grupo A - 2.º Grupo B
18:00	25	Eliminatoria	1.º Grupo A - 1.º Grupo B
18:25	26	3.º puesto	Perdedor 24 - Perdedor 25
18:50	27	Final	Ganador 24 - Ganador 25

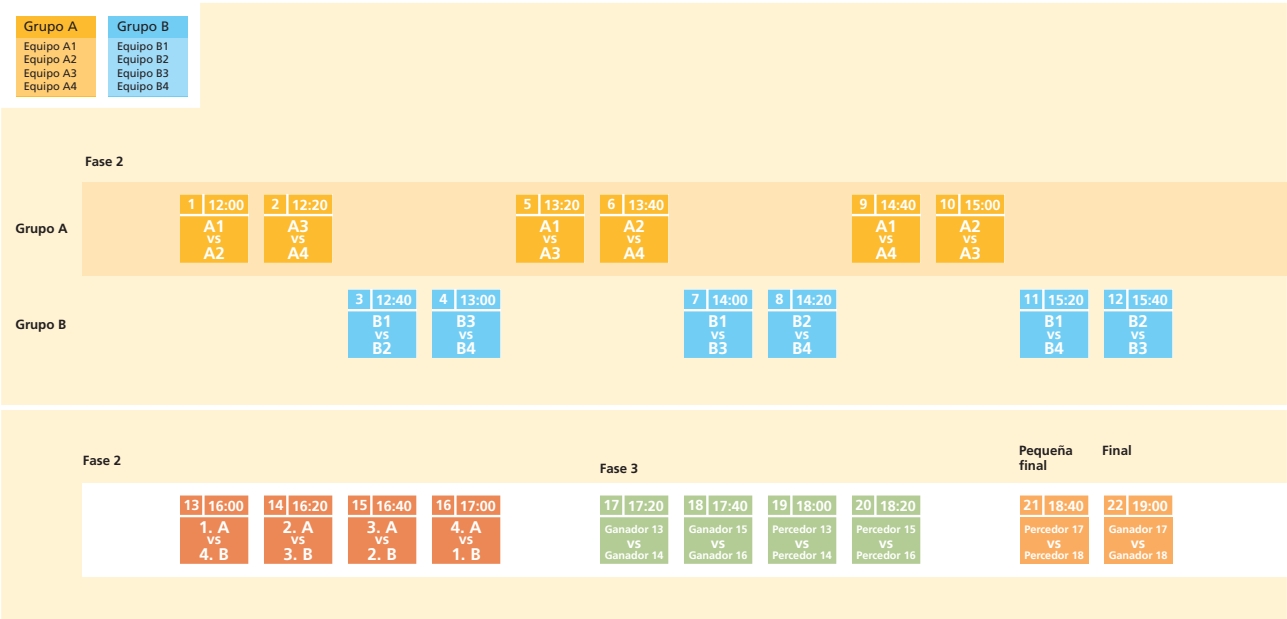


12.2.3 Calendario de partidos
(juveniles, aficionados, medio día, ocho equipos)

Resumen:
En total, mínimo cinco partidos por cada equipo en medio día, 1 x 15 minutos

Grupo A	Grupo B
Equipo 1	Equipo 1
Equipo 2	Equipo 2
Equipo 3	Equipo 3
Equipo 4	Equipo 4

Hora	Partido	Grupo	Equipos
12:00	1	A	Equipo 1 - Equipo 2
12:20	2	A	Equipo 3 - Equipo 4
12:40	3	B	Equipo 1 - Equipo 2
13:00	4	B	Equipo 3 - Equipo 4
13:20	5	A	Equipo 1 - Equipo 3
13:40	6	A	Equipo 2 - Equipo 4
14:00	7	B	Equipo 1 - Equipo 3
14:20	8	B	Equipo 2 - Equipo 4
14:40	9	A	Equipo 1 - Equipo 4
15:00	10	A	Equipo 2 - Equipo 3
15:20	11	B	Equipo 1 - Equipo 4
15:40	12	B	Equipo 2 - Equipo 3
16:00	13	¼ final	Equipo 1 - 4.º Grupo B
16:20	14	¼ final	Equipo 2 - 3.º Grupo B
16:40	15	¼ final	Equipo 5 - 2.º Grupo B
17:00	16	¼ final	Equipo 5 - 1.º Grupo B
17:20	17	Semifinal	Ganador 13 - Ganador 14
17:40	18	Semifinal	Ganador 15 - Ganador 15
18:00	19	Definición	Perdedor 13 - Perdedor 14
18:20	20	Definición	Perdedor 15 - Perdedor 16
18:40	21	3.º puesto	Perdedor 17 - Perdedor 18
19:00	22	Final	Ganador 17 - Ganador 18



Idea y contenido

Departamento de Educación y Desarrollo Técnico de la FIFA
en colaboración con Brent Rahim (FIFA), Angelo Schirinzi (Suiza),
Ramiro Amarelle (España), Claude Barrabe (Francia), Diego Montserrat (Uruguay),
Marvin Close (Reino Unido), Thomas Gürlet (Suiza)

Editor

Fédération Internationale de Football Association

Traducción

Servicios Lingüísticos de la FIFA

Fotografía

FIFA via Getty Images, Joss Media, TWINDSIGN

Maquetación/producción

Departamento de Producción de la FIFA

Impresión

galledia ag, Suiza

