

EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN EN LA INTENCIÓN DE JUEGO EN EL FUTSAL. (Revisión)

Exercises for the Development of Driving in the Intent to Play in Futsal

Lic. Magdiel Yulexis Palomino-Mendoza, Profesor Asistente de la Facultad de Cultura Física, Universidad de Granma, mpalominom@udg.co.cu, Cuba

MSc. Manuel Enrique Cedeño-Martínez, Profesor Asistente de la Facultad de Cultura Física, Universidad de Granma, mcedenom@udg.co.cu, Cuba

Lic. Elionar Manuel Cedeño- Martínez, Profesor Asistente de la Facultad de Cultura Física, Universidad de Granma, earevaloc@udg.co.cu, Cuba

RESUMEN

La conducción representa el elemento más antiguo del juego ya que está presente desde su surgimiento y aunque se recomienda poco su empleo, es un elemento indispensable en la progresión del juego individual. Desarrollar esta acción es de gran importancia pues los juegos llevan consigo una serie de características que los hacen atractivos, motivantes y participativos, que ayudan al desarrollo del futsal y a su aprendizaje. Durante un juego se entrega plenamente a la acción que expone el propio juego y frente a los problemas planteados, el atleta es capaz de proponer sus propias soluciones. Estos problemas pueden y deben estar adaptados a las capacidades de los participantes, de forma que el jugador sea capaz de ir progresando y mejorar en sus posibilidades.

Palabras Claves: Fútbol, juegos, técnica, táctica, cooperación, oposición, conducción.

ABSTRACT

Driving represents the oldest element of the game as it is present from its inception and although little is recommended use is an indispensable element in the progression of individual game. Developing this action is of great importance because the games carry a number of features that make them attractive, motivating and participatory, which help the development of futsal and learning. During a game is fully delivered to the action that exposes the game itself and address the issues raised, the athlete is able to propose their own solutions. These problems can and should be adapted to the abilities of participants, so that the player is able to keep progressing and improving their chances.

Keywords: Football, games, technique, tactic, cooperation, opposition, driving.

INTRODUCCIÓN

La enseñanza del futsal ha transitado por diferentes tendencias pedagógicas sin embargo la más difundida en nuestro proceso de enseñanza es la analítica que plantea que no se concibe la enseñanza de una acción técnica hasta tanto no se haya dominado la precedente a ésta e incluso otros especialistas señalan que no se debe jugar hasta que no se dominen las habilidades aisladas que van a emplearse en este, no obstante cuando se emplea el juego como herramienta o actividad creativa independiente, estos no pueden esperar a que su entrenador les enseñe y a su vez dominen de forma completa toda una serie de habilidades que conforman este deporte como sistema, esto se explica por la sencilla razón de que el juego es muy rico en acciones, es un fenómeno íntegro y sistémico donde se interrelacionan muchos factores conductuales, vivenciales y reales; he aquí una de las posibilidades que tiene el juego o sea que permite la vía para ejercer su individualidad, su potencialidad.

Durante un juego un jugador se entrega plenamente a la acción que expone el propio juego y frente a los problemas planteados, es capaz de proponer sus propias soluciones principalmente a través de la conducción excesiva, la cual debe ser controlada con tareas adaptadas a las capacidades de los participantes, de forma que sea capaz de ir progresando y mejorar en sus posibilidades.

Cuando practicamos un juego, estamos introduciendo los diferentes elementos que influyen en el desarrollo de un partido, como son el objetivo a conseguir, los compañeros y los adversarios. Estos estímulos intervienen directamente durante la realización de un juego, de forma que incidimos directamente sobre el futbolista, bien sobre la tensión emotiva, bien sobre la realización de un gesto técnico, de esta forma si trabajamos los diferentes elementos de forma aislada, estamos creando situaciones artificiales que difícilmente se darán durante el desarrollo del juego real.

DESARROLLO.

La conducción se concibe como la acción técnica que consiste en transportar el balón de una zona a otra del campo utilizando diferentes partes del pie, realizando toques sucesivos y manteniendo el control sobre el balón.

Cuando hablamos de conducción nos referimos a todas aquellas acciones en las que el balón va rodando por el terreno de juego controlado por un jugador. Trabajaremos todas

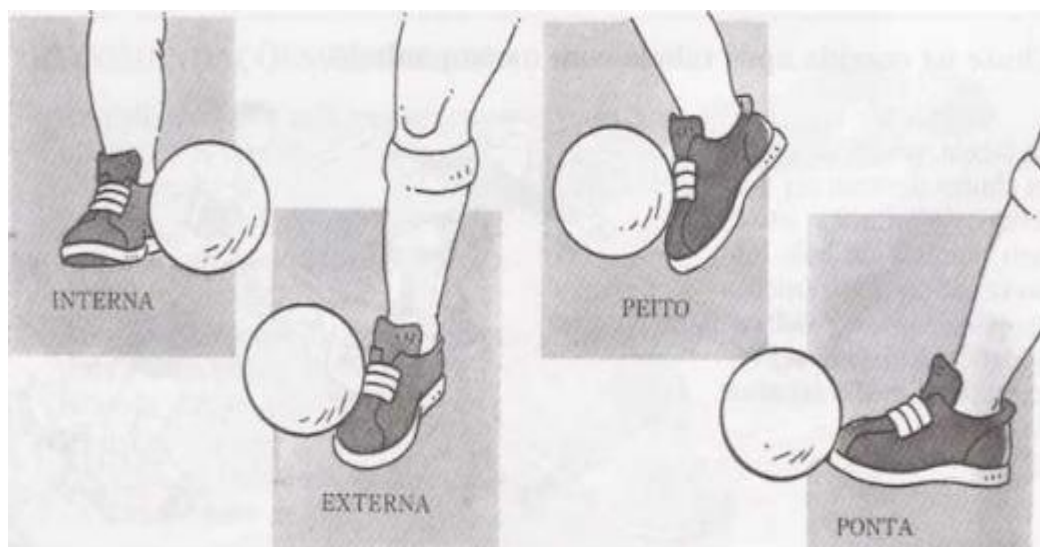
las superficies de contacto del pie (“como ya sabemos son empeine, empeine interior y exterior, interior y exterior del pie, planta, puntera”) a través de diferentes situaciones.

Cuando enseñemos a conducir el balón a los jugadores, progresivamente debemos ir proporcionando una concepción imprescindible para su aplicación en el juego real:

- a) Debemos controlar permanentemente el balón, teniendo en cuenta el rival, el espacio, la posición, la fuerza con que tocar el balón, la superficie idónea.
- b) La visión periférica, es decir, no mirar la pelota mientras se conduce para poder observar todo lo que pasa en el juego y a los adversarios y nuestros compañeros.
- c) Debemos proteger el balón para que el rival no pueda arrebatárnosla mientras conducimos.
 1. Cuando conducimos el balón debemos enseñar al jugador a que lo haga con la pierna más alejada del defensor, con lo que nuestro rival tendrá la oposición de nuestra pierna de apoyo al intentar hacerse con la pelota.
 2. Cuando llevamos una ventaja al rival debemos evitar que nos sobrepase no modificando nuestra trayectoria, sino inclinando el cuerpo y utilizando la carga.
 3. Para conducir en velocidad el jugador debe ser consciente de utilizar el empeine exterior que es la parte del pie con la que conducimos más rápido.
 4. Para cambiar la dirección de la conducción utilizaremos los empeines, el interior y el exterior.
 5. Para cambiar el sentido de nuestra conducción utilizaremos la planta y el talón.

Este trabajo no pretende ser un modelo a seguir en el entrenamiento, sino dar a conocer una forma diferente de entrenar, más divertida y menos monótona y que en muchas ocasiones se encuentran realizando ejercicios sin tener en cuenta sus necesidades ni características evolutivas y que los hace diferentes.

Es importante conocer que la conducción del balón se puede realizar con cualquier parte del pie pero preferentemente con el exterior del pie y la planta.



Ejercicios para el dominio de las superficies de contactos.

1. Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado, utilizando las superficies de contacto que hemos determinado e intentando no chocar con los compañeros.
2. Los jugadores individualmente conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción.
3. Conducción entre conos según la superficie de contacto que hemos marcado. Cuando utilizemos la planta del pie también les haremos conducir hacia atrás.
4. Los jugadores colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicio con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente.

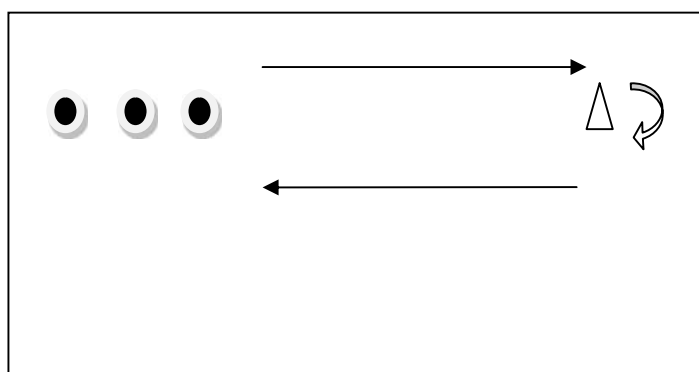
5. Los jugadores se distribuyen tal como muestra el gráfico y el primer jugador de cada fila conduce hacia delante, gira en el cono central y vuelve a su fila entregándole el balón a su compañero.

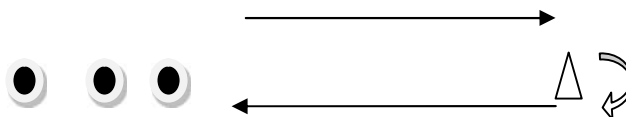
Existen ejercicios que pueden ser utilizados en el calentamiento.

Todos los jugadores van conduciendo en un espacio reducido sin chocarse con sus compañeros, cuando el entrenador lo decida, dice un número e inmediatamente los jugadores tienen que hacer grupos de este número.

Ejercicios de conducción con trayectoria rectilínea.

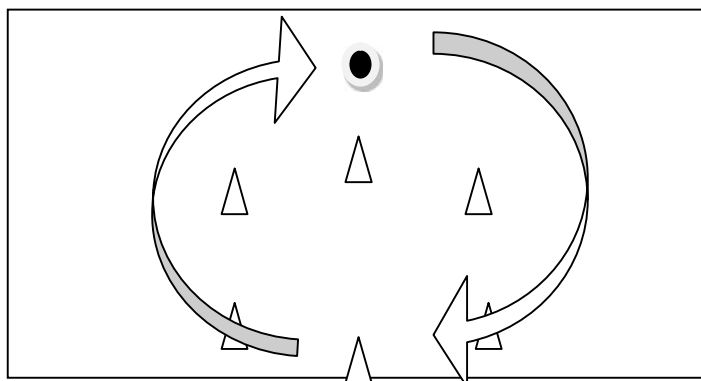
1. Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.
2. Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador.
3. Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final como muestra el gráfico adjunto. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino. Al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá el mismo ejercicio. Incidir en las superficies de contacto a trabajar.
4. Los jugadores cada uno con un balón se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle.
5. Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.





Ejercicios de conducción con trayectorias curvas.

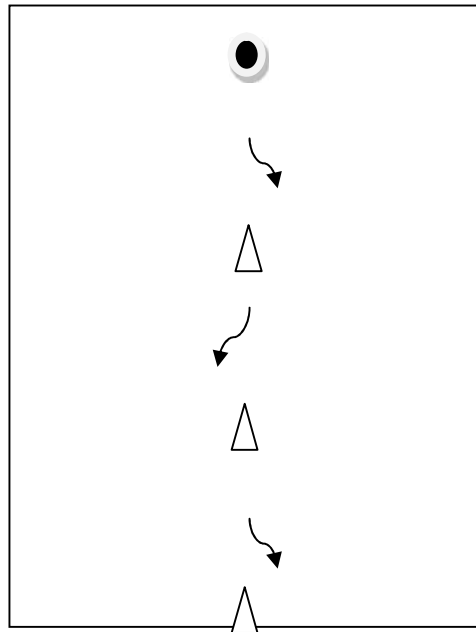
1. Los jugadores conducen el balón hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con la esférica a cada cono que se encuentran a su paso.
2. Los jugadores conducen el balón pasando entre los conos intentando dibujar un ocho en la trayectoria.
3. Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos. Alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda.



Ejercicios de conducción en zigzag.

1. Los jugadores conducen el balón entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas.
2. Ejercicio similar al anterior pero introduciendo un pase al final para dar mayor dinamismo al juego.
3. El jugador realiza un slalom largo.
4. Los jugadores con un balón conducen por el recorrido propuesto pasando por entre las puertas (conos) que les hemos colocado por el terreno de juego.
5. Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo a poca velocidad en línea recta, el último jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera.

6. El jugador realiza un slalom con variación de espacio entre los conos.



Ejercicios de conducción con otros gestos técnicos.

1. Los jugadores se colocan por grupos de 4 tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador A conduce la pelota al llegar al primer cono realiza una pared con su compañero B, continúa la conducción y al llegar al siguiente cono realiza otra pared con su compañero C y al llegar al último cono realiza la misma acción con su compañero D. Después de cada vuelta cambiamos las posiciones.
2. El jugador realiza un slalom entre conos y al llegar a la frontal de área realiza un tiro a portería.

Conducción del balón con obstáculos.

Se colocan un grupo de jugadores distribuidos en cuatro filas enfrentadas dos delante de las otras dos. El primer jugador de cada fila sale conduciendo el balón, a la misma vez que los otros tres, hasta la fila de enfrente entregándoselo al primer jugador de la fila contraria. A lo largo de la conducción nos encontraremos con el obstáculo de los otros tres jugadores por lo que intentaremos estar concentrados y atentos para no chocar con ellos y a la misma vez realizar con intensidad el ejercicio.

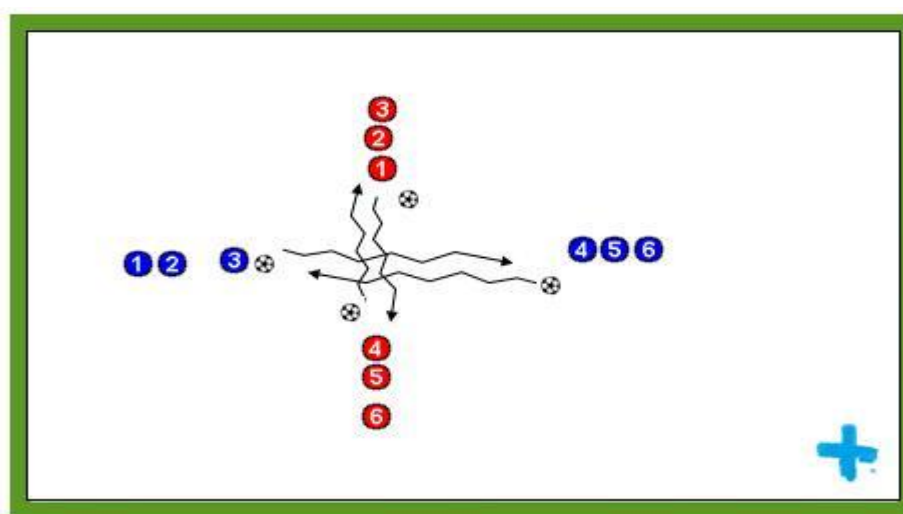
Habrá que mirar con la vista al frente. Marcaremos la intensidad y distancias según el objetivo físico que pretendamos realizar.

Ejercicio de conducción con obstáculos

Objetivos: Atención, concentración. Resistencia aeróbica o anaeróbica.

Desarrollo: Se colocan un grupo de jugadores distribuidos en cuatro filas enfrentadas dos delante de las otras dos. El primer jugador de cada fila sale conduciendo el balón, a la misma vez que los otros tres, hasta la fila de enfrente entregándoselo al primer jugador de la fila contraria. A lo largo de la conducción nos encontraremos con el obstáculo de los otros tres jugadores por lo que intentaremos estar concentrados y atentos para no chocar con ellos y a la misma vez realizar con intensidad el ejercicio.

Habrá que mirar con la vista al frente. Marcaremos la intensidad y distancias según el objetivo físico que pretendamos realizar.



Ejercicios con contrarios que dificulten la conducción.

- 1- Un jugador intenta conducir hasta llegar al cono situado delante de él. En el momento que empieza la conducción, dos oponentes saldrán a intentar robarle el balón, con lo que el jugador deberá protegerlo de sus adversarios.
- 2- Un jugador conduce por el terreno de juego y su compañero intenta arrebatarse la pelota si lo consigue cambian de posición.

Además de los ejercicios sueltos también debemos realizar circuitos o recorridos en los que trabajaremos la conducción de forma rápida y con mucha actividad por parte de los jugadores. Una vez al mes cada equipo en función del día que le toque trabajar la conducción según su planificación deberá organizar un circuito, aquí ofrecemos algún ejemplo pero con juntar algunos ejercicios que proponemos para la conducción y otras situaciones que se invente el entrenador es fácil su organización.

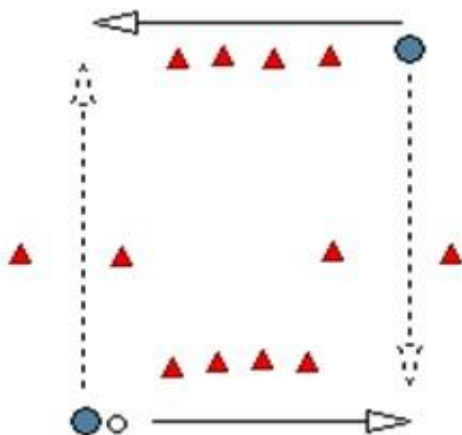


Otras variantes para el desarrollo de la conducción (incluso se pueden utilizar en forma de juego).

- ❖ Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón.
- ❖ Colocamos a los jugadores en dos equipos uno con balón y el otro sin él. A la señal del entrenador el equipo sin balón intenta recuperar todos los balones posibles en el menor tiempo. Gana el equipo que termine antes de recuperar todos los balones.
- ❖ Tocar y para con balón. Los jugadores que paran van sin balón y los que escapan llevan una pelota conduciendo. En el momento que atrapen a un jugador cambian su posición con él.
- ❖ Conejos a la madriguera. Colocamos a los jugadores por parejas y si sitúan en círculo uno delante del otro. El jugador exterior con balón. A la señal del entrenador los jugadores con balón comienzan a conducir dando vueltas a la redonda que forman sus compañeros. Cuando el entrenador diga ¡YA! Deberán correr hasta pasar por debajo de las piernas de su compañero para salvarse.

- ❖ Los paquetes con balón. Los jugadores conducen por el terreno de juego. El entrenador dirá PAQUETES DE... en ese momento los jugadores deben agruparse en grupitos del número que haya dicho el entrenador. Todo esto con balón.

Ejercicio para la mejora de la conducción y el pase.



CONCLUSIONES.

1- La participación activa y consciente del atleta en el desarrollo de las tareas del aprendizaje en el futsal, está sustentada en los principios didácticos y metodológicos del entrenamiento deportivo.

2- Los ejercicios con intención lúdica para el proceso de enseñanza aprendizaje de la conducción desarrollarán la intención de juego, para la ejecución de acciones individuales y colectivas en ataque y defensa, estableciendo de forma organizada relaciones de cooperación.

RECOMENDACIONES

Es consideración del autor la conveniencia de aumentar el número de futuras investigaciones en el Futsal debido a la poca bibliografía de este deporte en la provincia. Así mismo la posible pertinencia para futuros estudios de realizar una evaluación más detallada de otros fundamentos técnico-táctico en el Futsal que hagan posible un mayor conocimiento de las características de las funciones ejecutivas en este deporte en las diferentes edades que comprende, ya que en este país no existen categorías precedentes ya que la mayoría de los atletas provienen del fútbol 11 o fútbol callejeros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Almaguer, López. Richard (2000). Las Situaciones Simplificadas del Juego: Condición metodológica para iniciar el Balonmano. Tesis de Maestría. Santiago de Cuba.
2. Alonso, Argimiro. (1995). Estrategia ofensiva en el fútbol. Barcelona. Editorial Gymnos. 247 p.
3. Aragón del Sol, Víctor R. (2010). Programa de preparación del futbolista. Ciudad de la Habana. INDER. (s.p.)
4. Azhar, Alain. (1997). El fútbol: Iniciación y perfeccionamiento. Barcelona. Editorial Paidotribo. 206 p.
5. Barrio, J y A. Ranzola (1998). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. editorial deportes. La Habana. Cuba.
6. Castejo Oliva, Francisco Javier y Col. (2003). Iniciación deportiva: la enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte. Sevilla, Ediciones Deportivas Wenceulen.
7. D' Amico, José. (1986). El chico, el fútbol y el aprendizaje. Buenos Aires.
8. Hahn, Erwin. (1988). El talento y el fomento del talento en la infancia. En su: Entrenamiento con niños: Teoría, Práctica, Problemas específicos. Barcelona. Martínez Roca. p. 98-109.
9. Méndez, A (2001). Los juegos de predominio táctico: Una propuesta eficaz para la enseñanza de los deportes de invasión. Revista Digital efdeportes. Buenos Aires.