

# LA PREPARACION FISICA DEL FUTBOL SALA.



**Autor:**

**Juan Emilio Riveiro Rodríguez**

Licenciado en Educación Física (INEF-Galicia)

Entrenador Nacional de Fútbol

Entrenador Nacional de Fútbol Sala

Profesor del C.A.D.F. R.C. Deportivo de La Coruña SAD

## INTRODUCCIÓN

El deporte fútbol sala, ha crecido y evolucionado mucho en los últimos años. Esto, lógicamente, se ha notado también en los diferentes aspectos del entrenamiento y la preparación física, enfocándolos hacia una utilización de los contenidos basada en las características propias del juego, demandando ya una especificidad de la que anteriormente –en líneas generales- se carecía.

Por lo tanto, de la observación y análisis del propio juego, intentaremos elaborar una definición funcional del fútbol sala que facilite la comprensión de los requerimientos específicos y oriente los contenidos del entrenamiento; esta podría ser: deporte que se desarrolla en dos partes de veinte minutos de juego real cada una de ellas (con un descanso de 10 minutos) en el cual los jugadores realizan una actividad motora compleja y adaptativa en la que se alternan de forma aleatoria fases variables en su intensidad y volumen de trabajo y pausa, donde todas las acciones relevantes se realizan a alta intensidad y son de duración relativamente corta.

Por lo tanto, los componentes funcionales del fútbol sala, serían:

- ❑ Acciones relevantes de alta intensidad y corta duración que incluirán todas las acciones que tienen repercusión en el resultado, tales como desplazamientos defensivos, golpeos, tiros, regates, fintas, lanzamientos, paradas del portero...
- ❑ Conducta de soporte o conexión entre las acciones relevantes, de duración variable e intensidad media/baja: todos los momentos de pausa o actividad ligera que se producen en los partidos.

Como vemos, la dinámica del juego es cambiante y las exigencias de la competición se elevan cada vez más, lo que determina que la preparación física haya de adaptarse también a esta situación de cambio buscando una mayor especificidad, no rechazando la metodología clásica, sino adecuando los métodos tradicionales a las exigencias actuales y adaptando metodologías actuales ya contrastados en otros deportes (Balonmano, Baloncesto, Hockey) buscando en definitiva una preparación física para el fútbol sala.

## PREPARACION FISICA Y FUTBOL SALA

En el fútbol sala, como en la mayoría de los deportes de equipo que utilizan como objeto de relación un balón, es un aspecto determinante el grado técnico de ejecución de las habilidades, lo cual dificulta todavía más valorar la relevancia que pueda tener cada una de las cualidades físicas. Además, los movimientos que se suceden en un partido no son siempre iguales, no existen intervalos de tiempo de actividad más o menos fijos (una posesión puede durar minutos o solo unos segundos en un contraataque, nº de regates más cambios de ritmo realizados, distancias recorridas —e intensidades— por cada jugador)..., por lo tanto, el rendimiento vendrá siempre determinado por la dinámica de cada partido, la cual, de antemano, no es del todo previsible.

Llegados a este punto, podemos decir que en el fútbol sala a diferencias de otros deportes (atletismo, halterofilia, ciclismo, natación...) no se puede hablar de un alto grado de correlación entre el trabajo específico de la preparación física y el rendimiento obtenido en un partido.

Así que cuando en el siguiente punto pasemos a discutir las características del fútbol sala actual nunca debemos suponer que lo que se diga es una verdad absoluta, dependerá de entre otros múltiples factores de las características individuales y colectivas del equipo, de las características propias de cada competición... Por lo tanto, tomémoslo como un intento de clarificar la influencia que tienen las diferentes cualidades físicas en el rendimiento del jugador durante el juego.



## A) CARACTERISTICAS DEL FUTBOL SALA.

### A-1) Búsqueda de la multifuncionalidad (jugador polifacético)

En la actualidad se busca el jugador “comodín” o “universal”, ya no llega con que un jugador domine una posición o unos gestos concretos, sino que interesa más aquel que pueda ser utilizado en diferentes posiciones de juego potenciando así las capacidades tácticas del conjunto.

### A-2) Mejora de las acciones técnicas.

En dos aspectos:

A-2-1) Mayor perfección de los fundamentos técnicos debido a varias razones:

- Los equipos entrenan un mayor nº de días a la semana (incluso en doble sesión).
- Las categorías de base comienzan a jugar ya a fútbol sala, los jugadores de fútbol sala no son ya jugadores de fútbol reconvertidos a este deporte.

A-2-2) Mayor velocidad de ejecución gestual.

En la actualidad el jugador no tira, pasa, o se desplaza mejor en defensa, sino que lo hace de forma más rápida y en el momento oportuno, lo cual ha dado una mayor trascendencia a la táctica individual (utilización “inteligente” de la técnica).

### A-3) Aumento de la intensidad.

En la actualidad existen cada vez menos intervalos de intensidad media/ baja durante el juego, debiendo los jugadores encadenar cada vez más rápido sus esfuerzos. Además, los entrenadores procuran que los descansos se produzcan solamente en el banquillo exigiendo cada vez a sus jugadores una mayor continuidad en todas las acciones.

## B) CUALIDADES FISICAS Y FUTBOL SALA.

Es seguro que en el fútbol sala existe un triángulo formado por la velocidad, la fuerza y la coordinación sobre el que se basa buena parte del entrenamiento de un equipo y cuyo óptimo rendimiento y mejora llevará a que los jugadores/equipo puedan alcanzar el máximo nivel en competición.

El trabajo sobre este triángulo proporcionará un entrenamiento cualitativo, pero es indudable que el trabajo de resistencia encaminado a soportar los periodos de esfuerzo del partido y no a intentar desarrollar los máximos niveles de la misma, proporcionara ese entrenamiento cuantitativo que permitirá al jugador soportar los 80-90 minutos que como media suele durar un partido de fútbol sala.



FIGURA B:Relación entre las cualidades físicas y la Biomáquina de Fidelus. Riveiro, J. (Adaptado de Vales, A.)

## B-1) Fuerza:

La fuerza, es una capacidad imprescindible para provocar y detener el movimiento, pero: ¿qué tipo de movimiento se da en el fútbol sala?, y por lo tanto, ¿qué tipo de fuerza entrenar?... lo que está claro, es que la fuerza de un jugador de fútbol sala no es la misma que utiliza un halterófilo, un luchador o un nadador,... aunque comprenda partes de ella.

Partiendo de la definición que la Física nos da de la fuerza (“toda aquella causa capaz de modificar el estado de reposo o movimiento de un cuerpo o de producirle una deformación”), podríamos decir que son manifestaciones de fuerza en el fútbol sala, entre otras muchas: una arrancada (modifica el estado de reposo de nuestro cuerpo), un cambio de ritmo (modifica el estado de movimiento de nuestro cuerpo) o un golpeo (modifica el estado de reposo/movimiento del balón además de producirle una deformación).

En el fútbol sala, todos los comportamientos motores específicos, especialmente las acciones relevantes de juego

Precisan altos niveles de fuerza; por tanto necesitamos la fuerza para:

- ❖ Vencer la inercia del propio cuerpo (desplazamientos, aceleraciones y deceleraciones, saltos, cambios de dirección/sentido, arrancadas y paradas,...).
- ❖ Superar la resistencia de los adversarios (situaciones de oposición física, cargas, luchas, tackling, choques,...).
- ❖ Vencer la inercia del balón (golpeos), imprimirle una gran aceleración (despeje, tiro,...) así como frenarlo (desvíos, amortiguamientos, semiparadas,...) o detenerlo (paradas, blocajes,...).
- ❖ Combinar las anteriores.

Podemos decir, citando a Ángel Vales, que en el fútbol sala se dan predominantemente “contracciones musculares de tipo dinámico (isotónicas) ante cargas submáximas (propio peso corporal) que expresan movimientos generalmente rápidos o explosivos en las fases decisivas del juego”.

La fuerza ha sido, y será siempre una característica fundamental del fútbol sala. Si como comentábamos con anterioridad, las acciones del juego se realizan a mayor velocidad, ello indica que han de comenzar y se han de desarrollar más rápidamente; debe tenderse, por tanto, a una mayor explosividad en la ejecución de los gestos técnicos la cual vendrá determinada por el nivel de fuerza explosiva que posean los grupos musculares intervinientes en dichos gestos.

El jugador de fútbol sala requiere:

- ❖ Fuerza-Resistencia en la musculatura funcional y en los movimientos que se repiten durante todo el partido, así como en la musculatura de sostén (abdomen, lumbares...)
- ❖ Fuerza máxima en posiciones específicas (acciones isométricas de los pivots, fuerza de lucha...) pero principalmente como base de la fuerza explosiva (saltos, tiros,...) y de la fuerza rápida (desplazamientos, definiciones, pases,...).



## B-2) Flexibilidad:

Definimos la flexibilidad como la capacidad mecánico-fisiológica que se relaciona con el conjunto anatómico-funcional de músculos y articulaciones que intervienen en la amplitud de movimientos. Depende de la movilidad articular, entendida como el grado de libertad específico de cada una de las articulaciones, y de la elasticidad muscular, referida a la propiedad del músculo para elongarse (estiramiento muscular) y recuperar su estado inicial sin que exista un detrimento de su fuerza y potencia

La valoración e importancia de la flexibilidad como capacidad física ha sufrido diversos altibajos en los últimos años, víctima del desconocimiento y de las modas. Dentro de los deportes de equipo, como es nuestro caso, es frecuente dar poca importancia a esta capacidad física ya que se piensa que no tiene una consecuencia directa sobre el rendimiento del jugador: no nos hace ser más precisos en el tiro ni correr más rápido...; por lo cual muchos sólo la practican durante los calentamientos previos a los entrenamientos o a los partidos de competición. Esto, como veremos, constituye un grave error.





La característica fundamental de esta capacidad física es su constante involución conforme avanza la edad del individuo, con lo cual, se produce un detrimento constante de la capacidad de movimiento articular. Es precisamente la capacidad de conservar unos grados de movilidad, lo que se busca en un principio al trabajarla de forma sistemática. Pero, aplicándola ya al fútbol sala, la realización de ejercicios de flexibilidad permitirá una mejora en la capacidad de elongación músculo-ligamentosa y, en consecuencia, una mayor capacidad de movimiento de las articulaciones, lo que hemos de unir a :

- Mejora de la amplitud articular al realizar los movimientos técnicos. Como consecuencia la calidad de movimiento puede ser mejorada y, además, se pueden modificar técnicas incorrectas originadas por limitaciones de la elongación músculo-ligamentosa.
- Efecto compensatorio al trabajo de musculación, que provoca una hipertonía muscular y un descenso de la flexibilidad. También cabe destacar el efecto compensatorio del tono postural al que, con frecuencia, se ven sometidos ciertos grupos musculares involucrados en el mantenimiento de las posturas originadas por determinadas acciones técnicas, como podría ser la posición básica defensiva y los desplazamientos defensivos: trabajo de estiramiento de la musculatura aductora y abductora de la cadera y de los flexores y extensores del tronco.
- Efecto profiláctico ante posibles movimientos forzados que, de forma ocasional, pueden surgir durante la práctica del fútbol sala; siendo los más habituales los que provocan una hiperelongación de las estructuras músculo-ligamentosas: abrirse de piernas para una entrada, fallar en el golpeo en una volea...



En la actualidad, la flexibilidad es considerada algo imprescindible en la preparación del jugador de fútbol sala, ya que satisface distintos objetivos del entrenamiento, que de forma esquemática serían:

- Función preventiva y recuperadora

La flexibilidad realizada sistemáticamente durante los entrenamientos constituye un factor importante en lo que se denomina prevención activa de lesiones musculares. Facilita, en primer lugar, el calentamiento muscular y la predisposición al trabajo, además de constituir un medio efectivo de relajación y recuperación tras el trabajo muscular.

Por otro lado constituye un medio útil para prevenir las lesiones articulares mediante el refuerzo de los elementos físicos estabilizadores, así como las músculo-ligamentosas como ya se ha expuesto anteriormente. Tan sólo por este motivo se merece la inclusión sistemática dentro de los planes de entrenamiento.

- Importancia en la mejora del rendimiento

La flexibilidad permite que el deportista adquiera mayores niveles de rendimiento por dos motivos fundamentales:

- Mejor aprovechamiento del componente elástico muscular, de gran incidencia en todos los movimientos balísticos o de gran velocidad de ejecución.

- La mayor amplitud de movimiento permite que el músculo actúe un mayor tiempo, con lo que las fuerzas aplicadas serán de mayor intensidad.



### B-3) Velocidad:

La velocidad, asume cada día mayor protagonismo en el entrenamiento del fútbol sala, su importancia radica fundamentalmente en llegar a actuar en el momento oportuno y antes que el adversario.

Existen dos aspectos fundamentales que nos indican la importancia de esta cualidad en el fútbol sala: por un lado el espacio de juego, donde una acción realizada con rapidez es muy difícil de contrarrestar; y por otro, la gran cantidad de acciones técnicas, realizadas con/ sin balón, pero siempre con carácter “explosivo”.

En el fútbol sala, las acciones relevantes del juego (de corta duración y alta intensidad) llevan implícita una gran velocidad de ejecución; acciones como: contraataque, fintas, anticipación, tiro, creación y ocupación de espacios libres,...no servirían de nada si solo se ejecutasen con velocidad y no garantizaran la ejecución de otros elementos técnicos (pase, control,...). Por ello, no basta con tener una buena velocidad en “abstracto”, sino que esta debe manifestarse en los gestos específicos del fútbol sala, sin que el riesgo de una rápida ejecución implique un mayor número de errores técnicos o un menor rendimiento del jugador.



FIGURA B-3-1: Acciones relevantes del fútbol sala. Riveiro,J.

El fútbol sala es un deporte complejo en términos de velocidad, tanto, como la propia cualidad en si misma, por ello dar una definición general de velocidad es valido siempre y cuando tengamos en cuenta que no se puede considerar exclusivamente el termino velocidad como rapidez en los desplazamientos ya que existen en el fútbol sala movimientos acílicos cuya ejecución requiere otro tipo de velocidad, la velocidad de contracción de las fibras que intervienen.

Sin olvidarnos de la velocidad de reacción ante estímulos externos; o la velocidad de acción segmentaria (rapidez de movimientos de un segmento) y la gestual (rapidez de ejecución de un gesto técnico) tan importantes cuando se esta en posesión del balón.

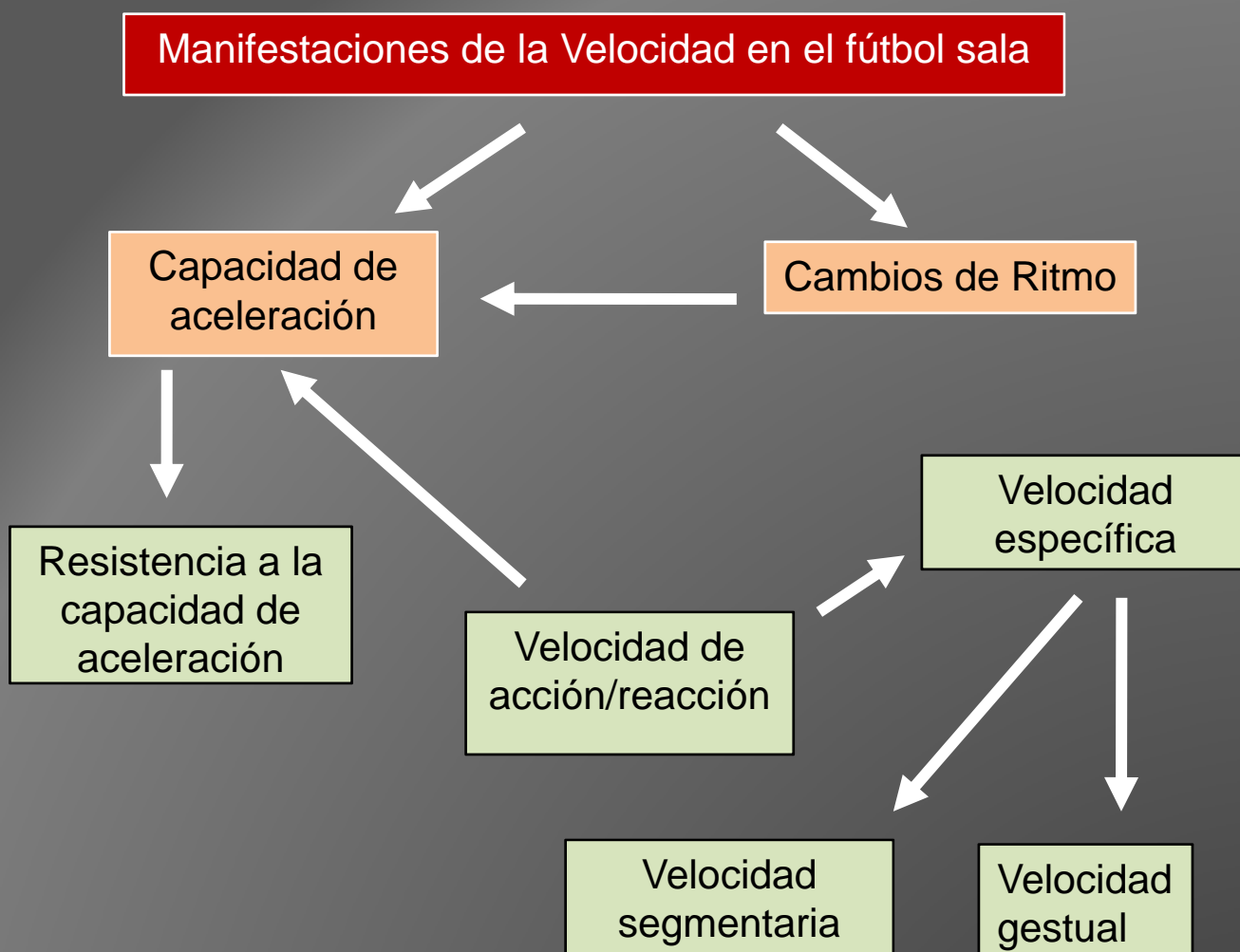


FIGURA B-3-2: Manifestaciones de la Velocidad en el Fútbol sala (Riveiro, J.)

Al tratar de presentar una clasificación de la velocidad en relación con el fútbol sala se ha de procurar que esta contenga cualquier tipo de “gesto” que se pueda realizar durante un partido y a la vez proporcionar la posibilidad de diferenciar las características de cada uno de ellos en relación a la velocidad: no es lo mismo realizar un pase, saltar a rematar un córner, tirar a gol, realizar un despeje, salir en contraataque o desplazarse defensivamente... Todas ellas acciones diferentes pero con una misma consigna, realizarse a una alta velocidad de ejecución, teniendo en cuenta el momento en que se efectúa y la elección correcta del gesto mas apropiado para esa situación determinada del juego.

En la figura B-3-2 se presentan las manifestaciones de la velocidad en el fútbol sala; una clasificación que se escapa de las tradicionales (cíclica-acíclica-de reacción) y que muestra interrelaciones que nos parecen muy importantes, ya que la mayor parte de las veces una “acción de juego” esta formada por varias secuencias de movimientos consecutivos que han de ejecutarse con la mayor rapidez posible.

Deducimos de lo anterior, que los tipos de velocidad a entrenar serían:

-Velocidad de Acción/Reacción: Trabajada en aplicación al juego, referida a acciones motrices específicas (gestos técnicos) del fútbol sala.

-Capacidad de Aceleración: Gran incidencia en los cambios de ritmo/dirección/sentido y en los desplazamientos defensivos.

- Velocidad Específica: Que comprendería la velocidad gestual (ejecución más rápida de los diferentes gestos técnicos) y la velocidad segmentaria (capacidad de mover con la mayor rapidez posible los segmentos corporales implicados en los movimientos específicos del juego) que nos permitirán un mejor aprovechamiento de las situaciones técnico - tácticas de los partidos.



#### B-4) Resistencia:

Tradicionalmente, se ha entendido el concepto de resistencia relacionando el esfuerzo con su duración en el tiempo. La resistencia tal como la define Grosser es “ la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos”. Tal y como la define Porta, sería: “la facultad para realizar un trabajo eficiente durante el mayor tiempo posible”.

Pero en el caso del fútbol sala, no tiene excesivo sentido trabajar la resistencia buscando exclusivamente mantener el esfuerzo durante el mayor tiempo posible (es decir, de forma cuantitativa), ya que la duración real del juego presenta unos límites determinados, por lo tanto, acondicionar al jugador por encima de esos límites, estaría fuera de lugar.

Debemos entonces, bajo nuestro punto de vista, disponer el entrenamiento de resistencia de cara a mejorar la intensidad que se puede desarrollar durante los esfuerzos cortos y sucesivos del fútbol sala, y que esta se pueda mantener el mayor tiempo posible.

además, debemos tener en cuenta que a estos esfuerzos cortos y de alta intensidad, le siguen periodos cortos de recuperación; con lo cual, debemos buscar también con el entrenamiento de resistencia la recuperación rápida de las funciones cardiorrespiratorias. Es mas, el fútbol sala es uno de los deportes en los que a discreción del entrenador se pueden plantear periodos de pausa (cambios, tiempos muertos).

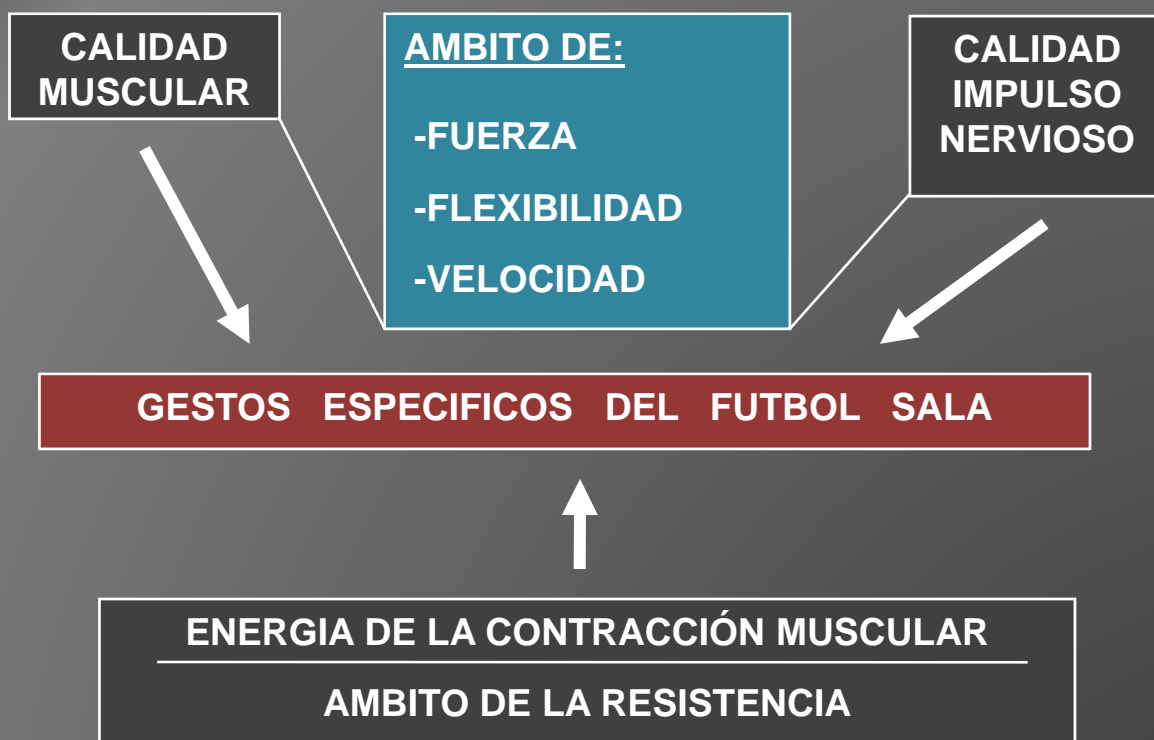


FIGURA B-4-1: Relación entre los gestos específicos del fútbol sala y las cualidades físicas. Riveiro, J. (Adaptada del libro “Balonmano”; C.O.E.)

Grosser (1989) expone la complejidad del trabajo de resistencia aplicado a una disciplina concreta y basa su éxito en una correcta relación entre la producción energética por medio de las vías aeróbicas y anaeróbicas, considerando en todo momento la dinámica específica de los esfuerzos propios del deporte a trabajar. O sea, ha de existir una combinación idónea entre el volumen y la intensidad de la carga, sin olvidarse de los elementos técnico-tácticos propios del juego; es decir, buscar una dinámica de cargas lo mas adecuada a situaciones reales de juego.

Definido el concepto de especificidad en el trabajo de resistencia, podríamos decir que la resistencia específica del fútbol sala, desde una perspectiva funcional debe:

- Proporcionar el aporte energético de las acciones específicas (alta intensidad y corta duración).
- Garantizar esa energía para todas las acciones que se suceden a lo largo de un partido y con la frecuencia que sea necesaria, reduciendo al mínimo las pérdidas de intensidad.
- Permitir la recuperación rápida en las fases de menor intensidad del juego.
- Evitar el cansancio durante el partido, que afecta a la concentración, la percepción y la motivación.
- Garantizar la recuperación global del individuo entre sesiones de entrenamiento y entre partidos.



FIGURA B-4-2: Resistencia específica del fútbol sala. Riveiro, J.(Adaptada de “Balonmano”; C.O.E.)

Por lo anteriormente expuesto, el entrenamiento de la resistencia debería orientarse hacia:

- Capacidad de disponer de una gran cantidad de energía por unidad de tiempo para la realización de actos relevantes.
- Búsqueda de Vo<sub>2</sub>max. Alto, que permita, dado el carácter variable del esfuerzo, la recuperación rápida del organismo.
- Elevación del umbral anaerobio para retrasar el desequilibrio y la acumulación de lactatos en sangre.
- Adaptación del organismo para realizar las acciones propias del juego con niveles de lactacidemias medios.
- Utilización de formas de trabajo de intensidad alta o media / alta, de duración corta, con pausas alternativas.
- Propuestas de trabajo que contengan elementos del juego en condiciones semejantes a las del partido.
- Integración de los objetivos de la preparación física (condicionales) en los de índole técnico-táctica .





## C) CAPACIDADES COORDINATIVAS Y FUTBOL SALA

El jugador polifacético que buscan los entrenadores, exige del jugador un amplio dominio de la técnica que a su vez precisa de una buena coordinación neuromuscular reflejada en el movimiento de los segmentos, se realicen los gestos técnicos con/ sin balón.

Cuando hablamos de coordinación, debemos de tener en cuenta que nos estamos refiriendo a diversos componentes o capacidades, que podríamos denominar capacidades coordinativas y que se definirían como “ la facultad para realizar un movimiento que se caracteriza por el dominio, la adaptación a condiciones variables y la elaboración y búsqueda de soluciones”.

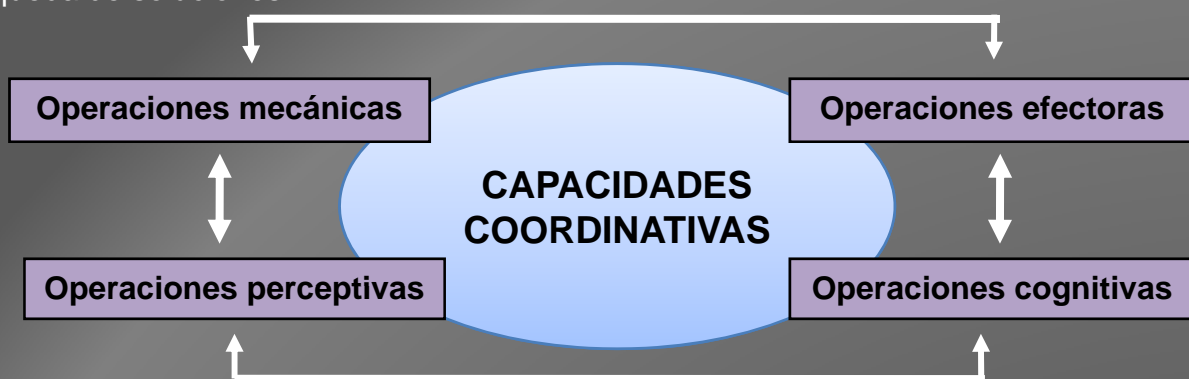


FIGURA C-1: Componentes básicos esenciales de las capacidades coordinativas. Tomado de “Baloncesto. Más que un juego”. Comas, M.

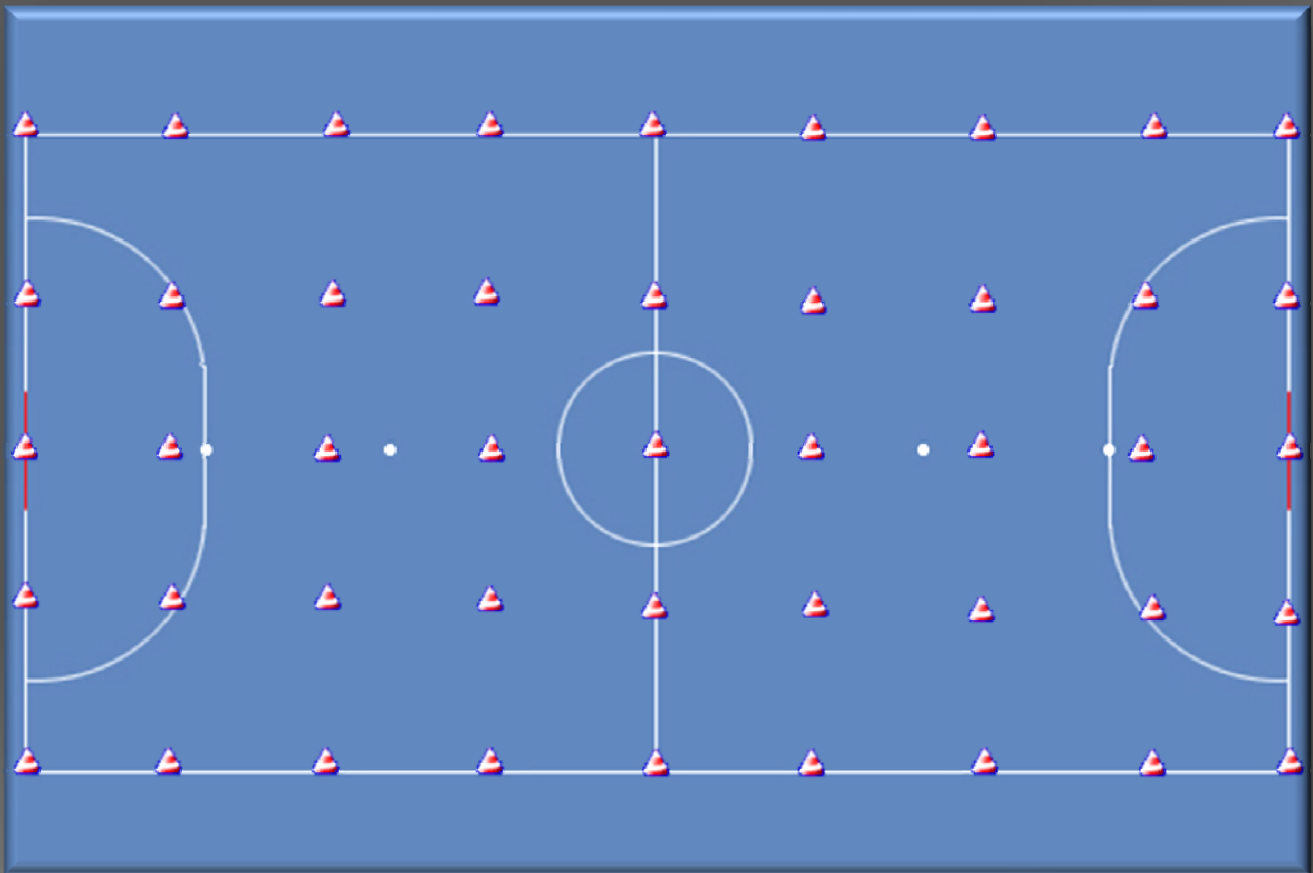
Varios autores como Martín, Manno, Meinel, han determinado, estudiado y clasificado las capacidades coordinativas. Nosotros, nos limitaremos a mostrar las que nos parecen mas interesantes para el fútbol sala:

-Capacidad de reacción, de dirección, de ritmo, de discriminación, de equilibrio.

Por lo tanto, no nos equivocaremos al decir que las capacidades coordinativas influyen de manera determinante en el grado de velocidad y calidad del aprendizaje, del perfeccionamiento y estabilización de tareas motrices, y en su utilización adecuada a la situación y condiciones reales de juego; se convierten entonces las capacidades coordinativas, junto con otras cualidades físicas en condiciones indispensables para el rendimiento.

Pero las capacidades coordinativas no se pueden limitar a la coordinación ojo - músculo, o a la coordinación -segmentaria en nuestro deporte, ya que los aspectos espacio/ temporales son de una amplia importancia dadas las acciones que se producen constantemente durante el juego: cambios de ritmo/ dirección/sentido/paradas, movimientos para crear/ ocupar/ aprovechar espacios libres (propios, de los compañeros y de los adversarios, del balón), observar el momento oportuno para dar el pase, ...

## POTENCIA AEROBICA (RESISTENCIA GENERAL).



### **DESARROLLO:**

Distribuimos conos por la cancha separados entre sí 5 m.

Los jugadores deben cambiar en cada cono de dirección o sentido (son válidas las diagonales), o sea, nunca pueden realizar dos conos seguidos en línea recta.

Posibilidades:

- Trotan 2 / aceleran 1
- Trotan 1 / aceleran 2
- Trotan 3 / aceleran 2
- Trotan 3 / aceleran 1
- Trotan 2 / desplazamiento atrás / aceleran 1
- Se pueden incluir un salto de cabeza previo a la aceleración.
- Se puede incluir una finta de recepción, un voy y vengo,... previo a la aceleración.

Esta tarea también se puede realizar con balón

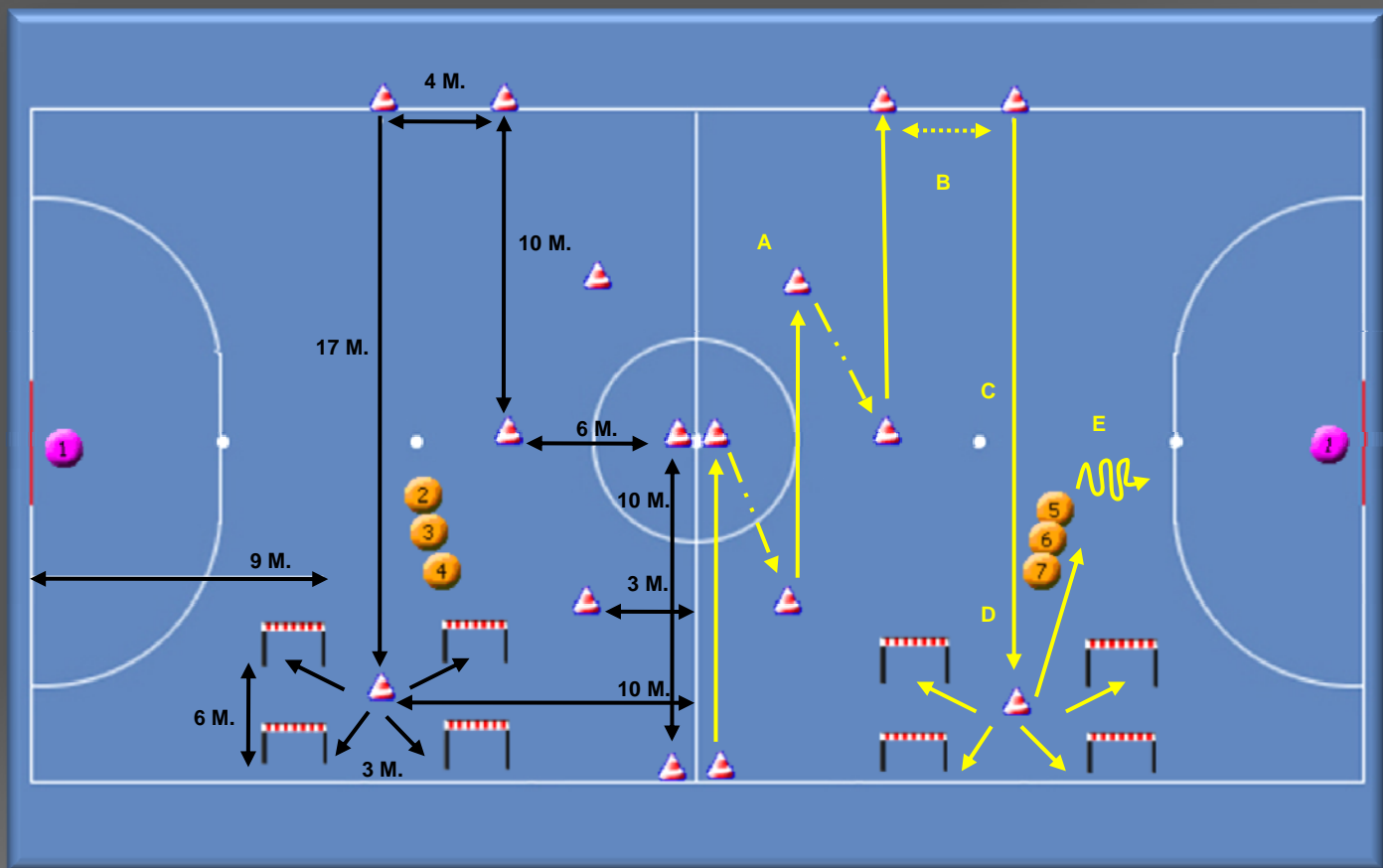
### **EJEMPLOS:**

2 Series x 5 (RES: 3 )

Cada serie constará de:

- Trotan 2 / aceleran 1 x 1 45"
- Trotan 1 / aceleran 1 x 1 35"
- Trotan 2 / aceleran 1 x 1 45"

## POTENCIA LACTICA (RESISTENCIA DIRIGIDA).

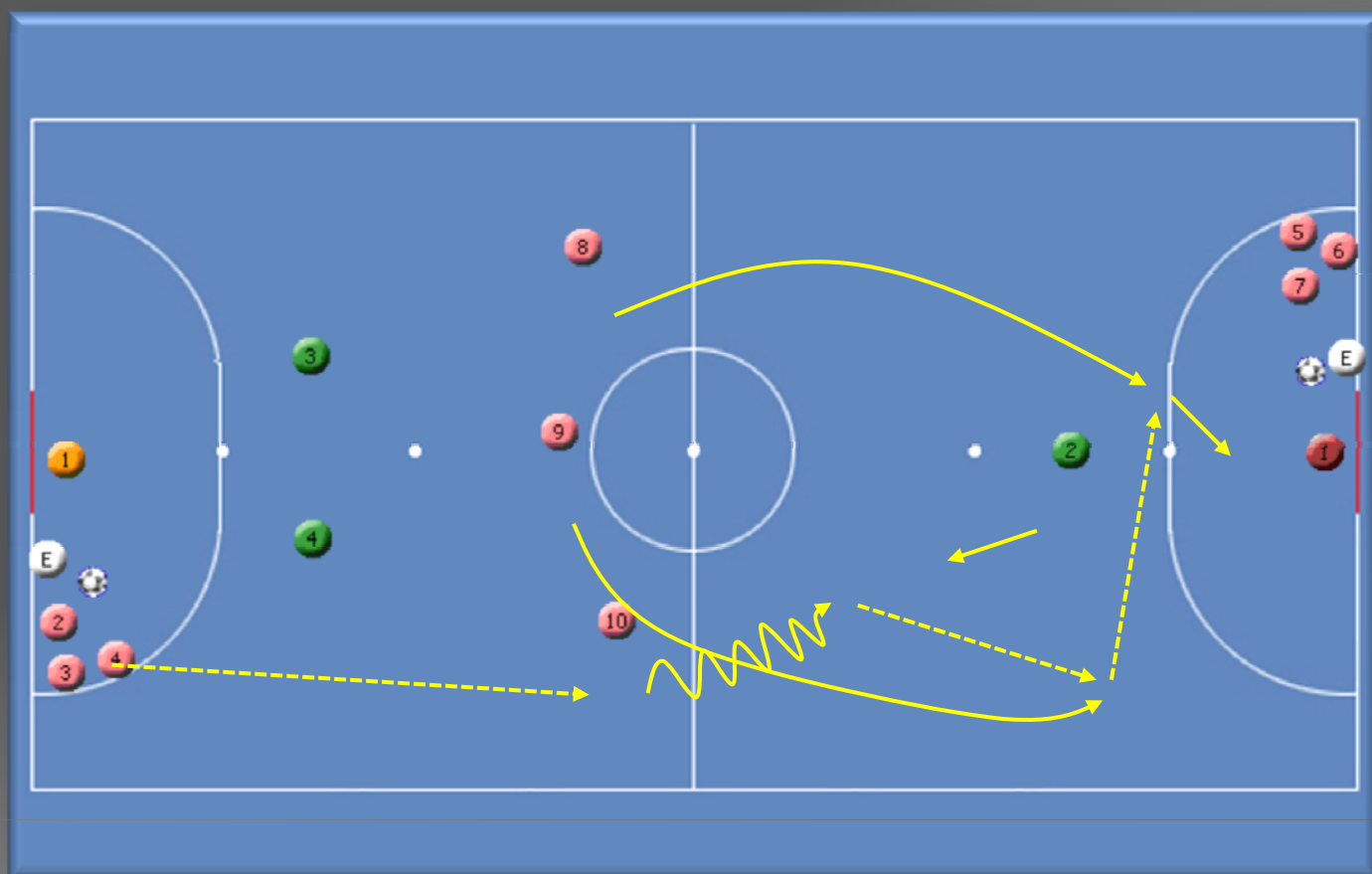


### **DESARROLLO:**

El jugador debe realizar 4 circuitos – alternándolos- a máxima intensidad. El tiempo máximo de realización del circuito es de 40"/45". El circuito se desarrolla de la siguiente forma:

- A) Aceleración + desplazamiento atrás + aceleración + desplazamiento atrás + aceleración
- B) Tocar los dos conos 6 veces con pasos laterales.
- C) Aceleración.
- D) Saltar las 4 vallas de las esquinas, pasando siempre a tocar el cono del centro.
- E) Aceleración + conducción (1m.) + tiro.

## POTENCIA ANAEROBICA LACTICA (RESISTENCIA MIXTA ESPECIAL).



### **DESARROLLO:**

Dividimos a los jugadores en grupos de tres y se colocan como en el gráfico. Durante 45 " realizan contraataque. Una vez finalizado cada movimiento, el entrenador pasa un balón desde la línea de fondo a cualquiera de los jugadores atacantes para que realicen un contraataque hacia la otra portería y así sucesivamente hasta que transcurran los 45".

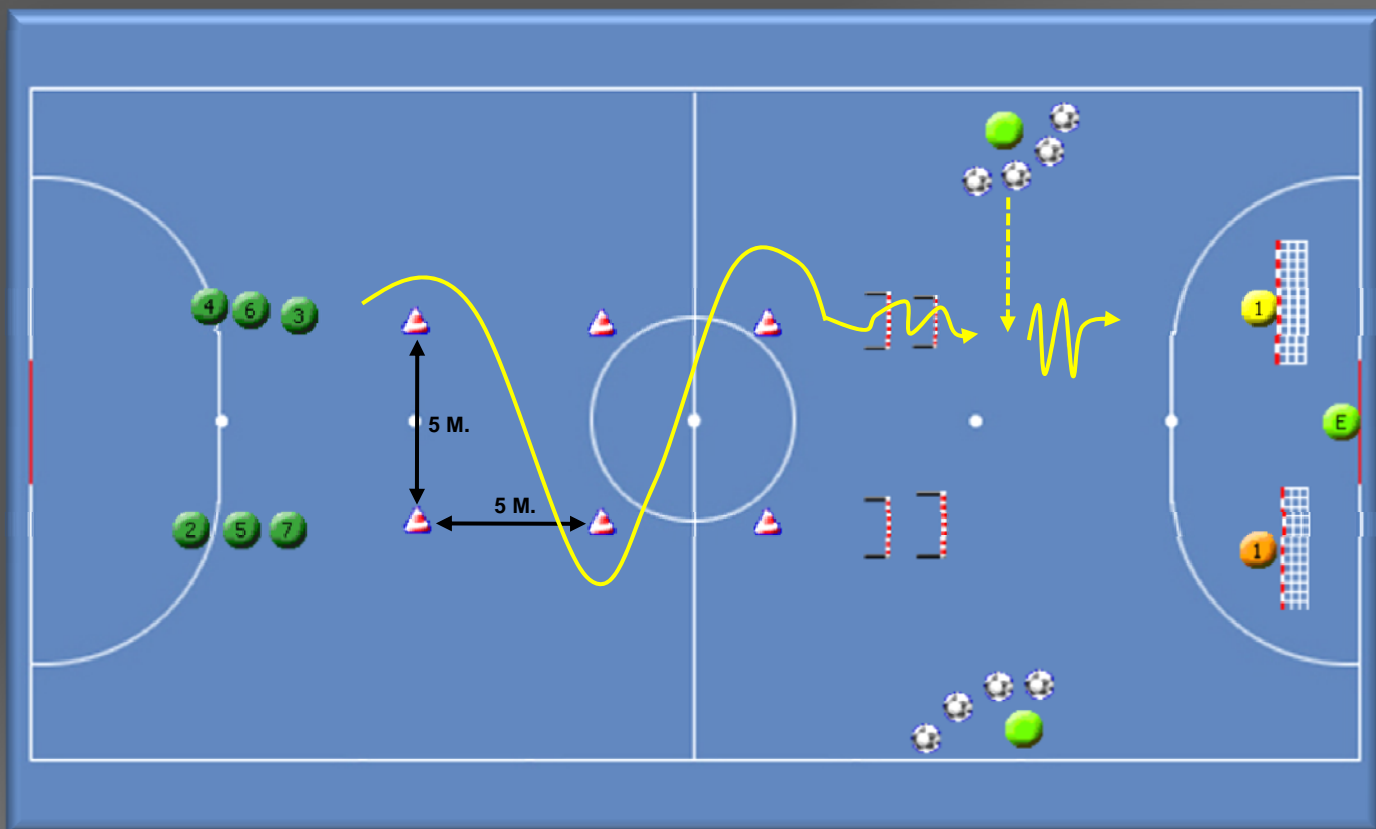
El equipo que ataca pasa a recuperar, el que defiende pasa a atacar y entra un nuevo grupo a defender.

### **EJEMPLO:**

4 – 6 X 45"

Recuperación: 2 15" – 3

**METABOLISMO ANAEROBICO ALACTICO**  
**(RESISTENCIA MIXTA ESPECIAL-COMPETICION/VELOCIDAD).**



**DESARROLLO:**

El circuito se ha de desarrollar a máxima intensidad.

Los dos jugadores salen a la vez tras un estímulo (auditivo, visual o kinestésico) y realizan una aceleración en zigzag, luego dos saltos, reciben un balón y tiran a gol según las indicaciones del entrenador situado tras las porterías.

**EJEMPLO:**

2 series x 6 repeticiones.

Recuperación entre repeticiones 1:2 o 1:3

Recuperación entre series: 4' - 5'

## FUERZA DIRIGIDA.



### **DESARROLLO:**

Dividimos a los jugadores en dos grupos, los “saltadores” y los “pasadores”.

Situamos las vallas a 6 – 8 metros del área (véase el gráfico).

La tarea de los “saltadores” consiste en saltar las cuatro vallas y realizar una aceleración, ya sea frontal o diagonal para finalizar con un tiro, un remate o una volea.

Los “pasadores” del córner buscan remates de cabeza (si es una aceleración frontal) o golpes de volea (si es una aceleración diagonal).

Los “pasadores” de los postes realizan pases rasos o en elevación.

Es el entrenador (E) quien va ordenando (y alternando lógicamente) que “pasador” realiza, aunque quien indica el “lugar” del saque es la aceleración del “saltador”.

Las vallas (véase su situación en el gráfico) se saltan a pies juntos (paralelos, separados a la anchura de los hombros); pero al caer, se cae sobre un pie (el más alejado a la dirección que se va a tomar) que realiza un salto/impulso hacia la siguiente valla, mientras que la pierna “libre” se dirige hacia la misma valla en la cual ya se cae a pies juntos.

Por ejemplo, si comenzamos en la parte derecha del campo: saltaríamos la primera valla a pies juntos, caeríamos con el pie izquierdo que nos impulsará hacia la segunda valla mientras que la pierna derecha buscaría también esta misma valla (sería como realizar una zancada lateral).

**EJEMPLO:**

4 series. Cada serie constaría de 6 repeticiones de 4 saltos.

Las vallas estarán a una altura de 25 / 30 cm.

A las dos series se cambiaría de campo.

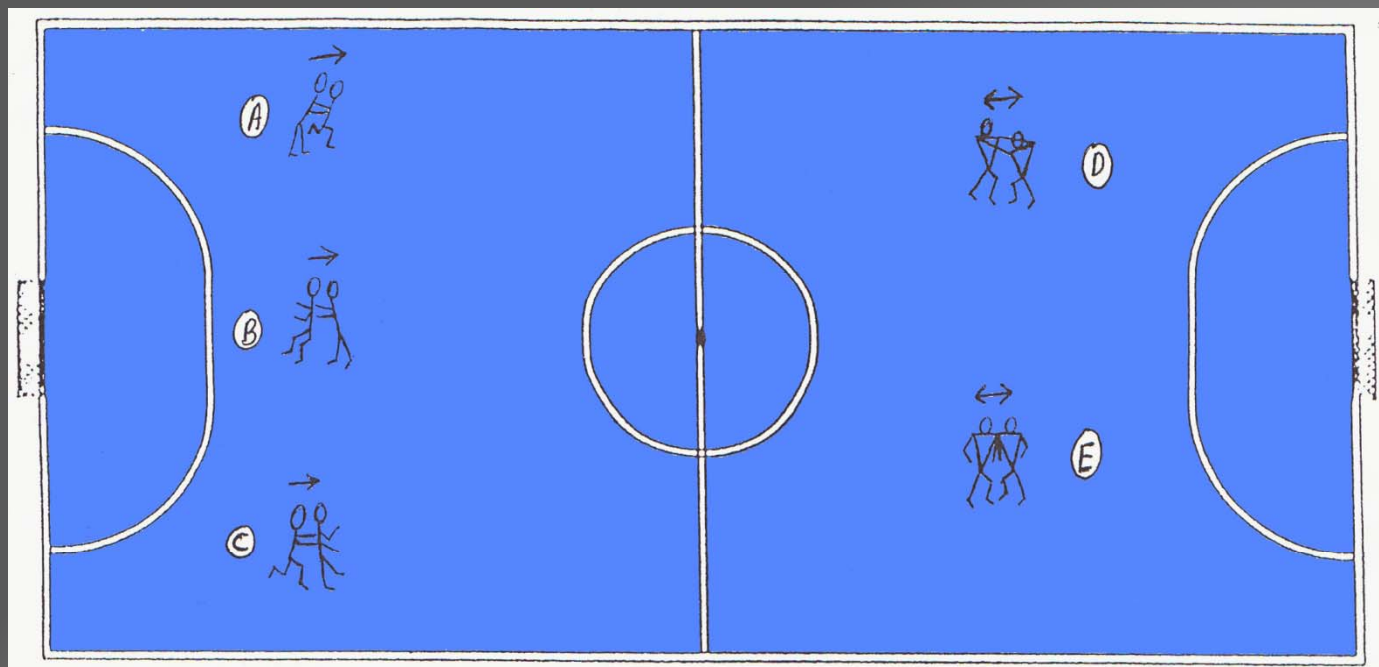
Recuperación entre repeticiones: el trabajo de los compañeros.

Recuperación entre series: se cambian los “saltadores” por los “pasadores”.



## FUERZA GENERAL (EXPLOSIVO – ELASTICA).

### FUERZA DE LUCHA + ACELERACION.



#### **DESARROLLO:**

Los jugadores se disponen por parejas, para realizar cualquiera de las siguientes tareas:

- A) Un jugador intenta correr y el otro intenta que no corra sujetándolo por la cintura.
- B) Un jugador de espaldas intenta desplazarse hacia atrás y el compañero intenta evitarlo sujetándolo por la cintura.
- C) Un jugador intenta correr hacia delante con las manos en la cintura/espalda de un compañero que trata de impedirlo.

En estas tres tareas se mantiene la tracción durante 6" / 8" y luego aceleración libre del jugador que intentaba correr de unos 8 – 10 metros. Los jugadores intercambian las acciones en cada nueva ejecución.

- D) Un jugador frente a otro, agarrados por los hombros, cada uno empuja para un lado.
- E) Los jugadores situados uno al lado del otro, se "cargan" lateralmente (hombro con hombro). A cada nueva repetición cambian de hombro.
- F) Situados los jugadores espalda de uno contra pecho del otro, empujan uno hacia atrás y el otro hacia delante respectivamente. A cada nueva repetición, los jugadores intercambian sus acciones.



En estas tres tareas se mantiene igual la tracción durante 6" / 8" y luego ambos jugadores realizan una aceleración libre de 8 – 10 metros.

**EJEMPLO:** 2 series x 6 tareas (A, B, C, D, E, F)  
R.E.S. : 4' / 5'

Cada serie constará de:

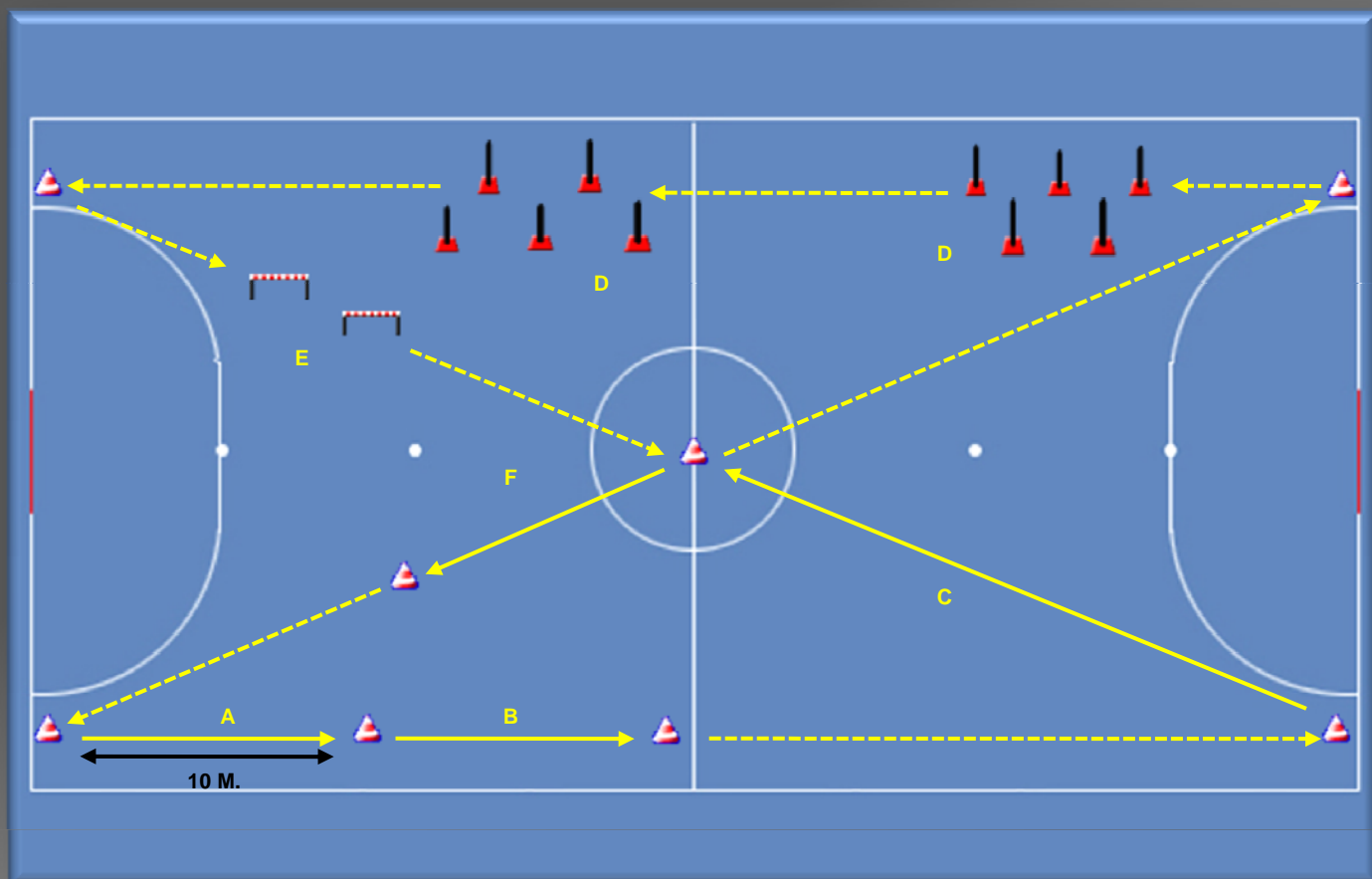
- Tareas A, B y C: 5 repeticiones de cada jugador. La recuperación entre repeticiones de cada tarea será el trabajo del compañero + 8" / 10". La recuperación entre tareas será inexistente.
- Tareas D, E y F: 5 repeticiones de cada tarea (ambos jugadores la realizan a la vez). La recuperación entre tareas será inexistente.

**NOTA:**

Tras la aceleración del jugador-es, se puede producir un golpeo de balón, ya sea estático, tras pase, tras conducción...; de cara a dotar a estas tareas de un mayor enfoque coordinativo.



## CAPACIDAD AEROBICA (RESISTENCIA GENERAL).



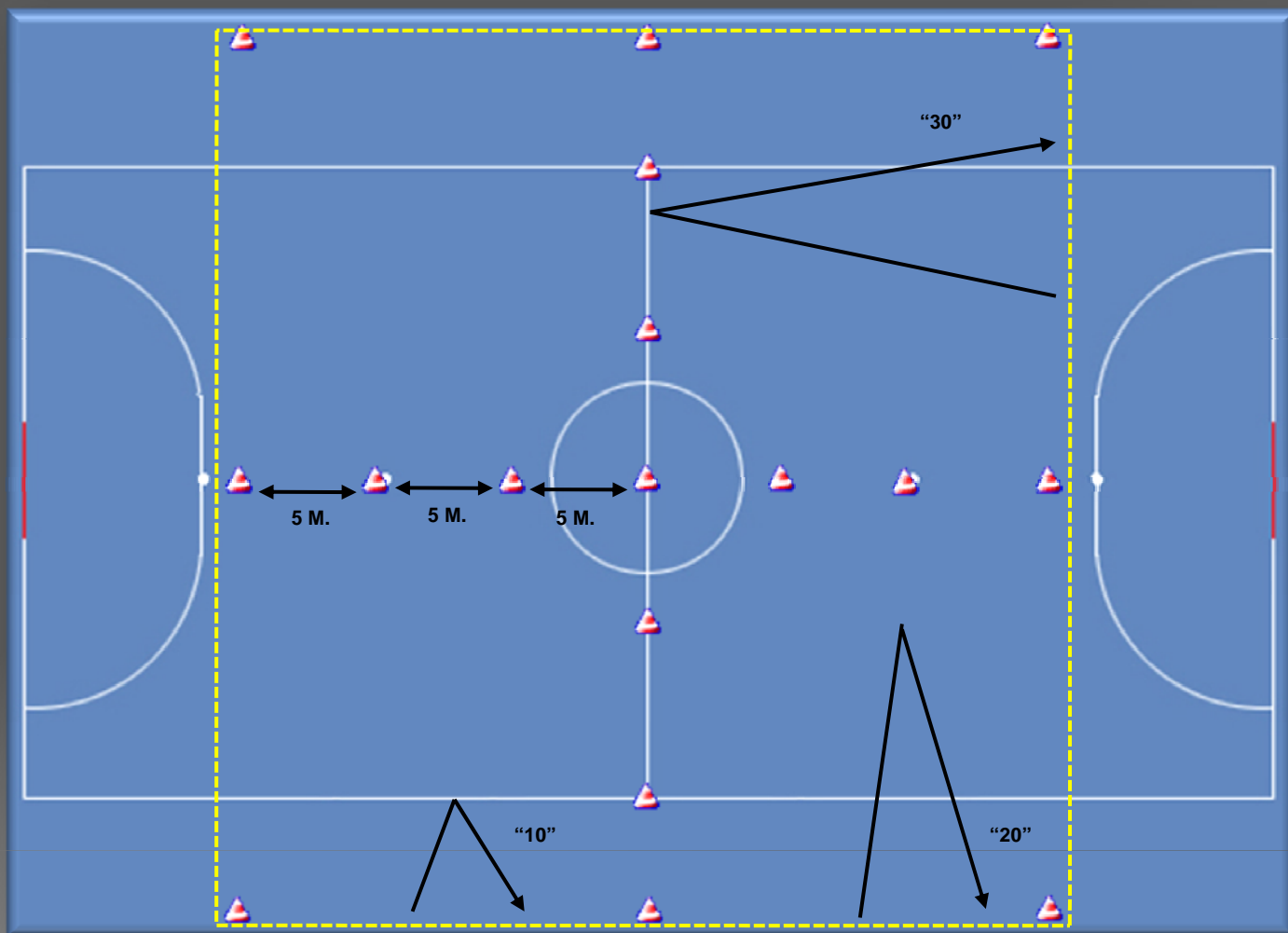
### **DESARROLLO:**

Se divide a los jugadores en grupos y se distribuyen estos por cada zona, realizándose el recorrido en orden alfabético. El trazado discontinuo se realiza a trote/recuperación a la intensidad que nos interese (100/130 – 140 p/m)

En cada zona se realiza:

- A) Skipping
- B) Aceleración
- C) Aceleración
- D) Aceleración en zigzag
- E) Saltar 4 vallas (30 – 40 cm)
- F) Aceleración

## RESISTENCIA MIXTA (RESISTENCIA DIRIGIDA).



### **DESARROLLO:**

Los jugadores corren por el perímetro a una intensidad de trote/recuperación (110/130 p/m) y a la voz:

- "10": aceleración hasta la altura del primer cono + cambio de sentido + aceleración hasta el perímetro y continúan por él mientras dure el tiempo de recuperación.
- "20": Ídem anterior pero hasta la altura del segundo cono.
- "30": Ídem anterior pero hasta la altura del tercer cono.

Esta tarea también se puede realizar con balón.

### **EJEMPLO:**

3 de trote/recuperación por el perímetro (120 p/m) + [3 series x ("10"/10" de trote recuperación) + ("20"/15") + ("30"/20")] + 3 de trote/recuperación (cambio de sentido de carrera) + [3 series x ("10"/5") + ("20"/10") + ("30"/15")] + 3 de trote/recuperación (cambio de sentido de carrera) + [3 series x ("10"/10") + ("20"/15") + ("30"/20)] + 3 de trote/recuperación.

## BIBLIOGRAFIA.

RIVEIRO RODRIGUEZ, J.E. (2000) “ *La preparación física del fútbol sala*” .  
Editorial Wanceulen (Sevilla).