MANUAL *EVOLUCIÓN* DE

FÚTBOL PLAYA

JUVENIL

-CONMEBOL-

EVOLUCIÓN

MANUAL *EVOLUCIÓN* DE

FÚTBOL PLAYA

JUVENIL

ÍNDICE

CAPÍTULO 1 10
HISTORIA DEL FÚTBOL PLAYA
- Origen del juego
- Revisión histórica: Mundial y Sudamericana
- Competiciones oficiales

CAPÍTULO 2 16
PLAN DE DESARROLLO
- Implementación de un plan de desarrollo del fútbol playa en cada país
- Masificación del fútbol playa
- Desarrollo de "mi equipo" (clubes, ciudades, región)

CAPÍTULO 3 20
DESARROLLO TÉCNICO DEL JUEGO
- Técnica del fútbol playa
- Guía metodológica para el entrenamiento de la técnica
- Ejercicios técnicos
- Juegos aplicativos

CAPÍTULO 4 38
DESARROLLO TÁCTICO DEL JUEGO
- Táctica del fútbol playa
- Comportamientos tácticos, físicos, técnicos y psicológicos de los jugadores de fútbol playa
- Conceptos tácticos de la fase ofensiva del juego
- Construyendo un modelo de juego
- Sistemas de juego de fútbol playa
- Conceptos tácticos de la fase defensiva del juego
- Sugerencias de tareas

CAPÍTULO 5 73
PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL JUEGO
- Desarrollo físico del jugador de fútbol playa
- Métodos de entrenamiento
- Prevención de lesiones
- Nutrición

CAPÍTULO 6 97
EL ARQUERO DE FÚTBOL PLAYA
- Historia del arquero de fútbol playa
- Reseña histórica y evolución
- Importancia de los arqueros
- Perfil del arquero

CAPÍTULO 7 110
EL CURRÍCULO Y LA FORMACIÓN DE JUGADORES Y JUGADORAS
- El currículo y la formación de jugadores y jugadoras
- Características generales del currículo
- La institución deportiva
- Formación integral
- Formación deportiva

BIBLIOGRAFÍA 124

Consejo Editorial
Francisco Maturana
Gonzalo Belloso
Hugo Tocalli
Reinaldo Rueda

Autores
Francisco Petrasso
Gustavo Zloccowick
Carlos Juárez
Alberto Ramírez
Néstor Arrua
Diego Monserrat
Carlos Rogério Thiengo

Editores Ejecutivos:
Carlos Rógerio Thiengo
Clarence Acuña
Luis Fernando Ramírez
Ruben Rossi

Moderador:
Mauricio Márques

Este manual contempla e incluye a futbolistas de los sexos masculino y femenino, a pesar de que en este solo se usen artículos, sustantivos y pronombres en masculino, con la finalidad de simplificar la lectura y evitar la extensión innecesaria del texto.

Mensaje del presidente de CONMEBOL

Alejandro Domínguez Wilson Smith

La playa, el mar y la pelota estuvieron unidas desde siempre. El ocio de la vida al lado de los mares facilitó que el juego de la pelota en la arena sea parte natural de esos momentos vividos al sol en búsqueda de esparcimiento y relax.

De esa faceta natural de tiempo de descanso en las playas a la sistematización y estandarización del fútbol playa como deporte organizado hubo un largo trecho, pero fructífero.

Hoy el fútbol playa es la modalidad de mayor crecimiento y de mayor futuro en nuestro deporte favorito. Y Sudamérica, contando con el privilegio geográfico de sus playas y el talento para el dominio de la pelota que es inherente al habitante de nuestro continente, tiene un rol clave en su posicionamiento a nivel mundial.

Las mil y una playas que adornan los países de Sudamérica son la vía para divulgar y popularizar la práctica del fútbol playa, ya con reglas definidas, en todo el territorio CONMEBOL.

La pasión que, en paralelo, el sudamericano siente por la pelota y por la playa forman una combinación más que alentadora para desarrollar esta modalidad futbolística con unas potencialidades casi infinitas.

Campo ideal para que la habilidad física y mental, típicas de los habitantes de nuestros diez países, produzca talentos para la práctica de este deporte, el fútbol playa es una de las más grandes cartas de presentación de Sudamérica en el mundo de la pelota.
La producción de este manual, impulsado por la Dirección de Desarrollo de la CONMEBOL, tendrá, sin dudas, papel preponderante para el cumplimiento de esta meta.

Mensaje del secretario general adjunto/ director de Desarrollo de CONMEBOL

Gonzalo Belloso

Lo recreativo del fútbol también tiene sus reglas. Así nos muestra la modalidad de playa, una de las disciplinas futbolísticas que más seguidores conquista en las arenas de Sudamérica.

Y es que fue precisamente en las playas de Brasil donde el juego-espectáculo con la pelota se convirtió en fútbol.

Colaboraron leyendas del fútbol-11, y tras unas décadas de pasear el espectáculo playero de la pelota por el mundo, lograron afianzarla como una disciplina del fútbol, la más joven de todas: el fútbol playa.

Allí, el escenario natural y los pies descalzos exigen del jugador un alto rendimiento para el dominio de la técnica y las acrobacias propias de este deporte, pues los pases clave no están precisamente en la superficie. Es en el aire donde la pelota debe mantenerse más tiempo.

Transmitir estás técnicas y la experiencia de verdaderos campeones en la disciplina es el objetivo de este manual, dedicado especialmente al fútbol playa, que la Dirección de Desarrollo de la CONMEBOL presenta a los fanáticos de este apasionante mundo playero como método para su difusión.

También lo hace por la vía de la organización de competiciones continentales de la modalidad playera: la Liga Sudamericana de Fútbol Playa Zona Norte y Zona Sur fue creada por la CONMEBOL en el 2016, y a esta competición le sucedieron la Copa CONMEBOL Libertadores de Fútbol Playa Masculino y la Copa CONMEBOL Libertadores de Fútbol Playa Femenino, todas bajo el sello del Programa Evolución, de la Dirección de Desarrollo.

Así, pues, solo queda invitar a encontrarnos en la playa y a ¡Creer en grande!

Introducción

Es con inmensa satisfacción que les presentamos el primer Manual de Fútbol Playa genuinamente sudamericano. Se trata de un documento muy rico, elaborado por los mayores especialistas de nuestro continente y que se mantiene fiel a nuestra identidad y a nuestro ADN futbolístico.

En el capítulo 1 del manual nos centramos en el origen del fútbol playa, su trayectoria histórica en nuestro continente y sus principales competiciones, mientras que en el capítulo 2 proponemos acciones prácticas para la construcción de un plan de desarrollo del fútbol playa considerando diferentes realidades y contextos de nuestro gran continente. El capítulo 3 se centra en la formación técnica, describiendo sus particularidades y formas de entrenamiento mediante ejercicios y juegos. Por su parte, la formación táctica es abordada en el capítulo 4, en el que se explican conceptos, principios y posiciones.

A lo largo del capítulo 5 abordamos cada momento del juego en sus detalles y también proponemos varias actividades de entrenamiento para cada uno de ellos; las exigencias físicas específicas de la modalidad, así como los métodos de entrenamiento para cada una de las habilidades físicas predominantes; también se destacan la prevención de lesiones, los ejemplos de microciclos, la nutrición y los beneficios del fútbol playa.

El capítulo 6 se centra en la formación de los arqueros de fútbol playa, su historia, su importancia y el perfil deseado, finalizando con la sugerencia de ejercicios técnicos y tácticos específicos para arqueros.

Este manual concluye con el capítulo 7, donde se presenta una guía para la creación de un currículo de entrenamiento para jóvenes jugadores de fútbol playa, especificando los recursos necesarios, las etapas del entrenamiento deportivo, las dimensiones de rendimiento y ejemplos de formatos de competiciones.

Una vez más, la CONMEBOL registra un contenido inédito que proviene de las raíces del fútbol playa. Estamos seguros de que este manual contiene un contenido diferenciado de contribución efectiva al desarrollo del deporte.

1 HISTORIA DEL FÚTBOL PLAYA

Origen del fútbol playa

El hombre, en su afán de sentirse y reconocerse parte de un colectivo, se mueve por pasiones.

La pasión por el fútbol lo lleva a experimentar y sentir el entusiasmo por el deporte en distintos ámbitos. Uno de los escenarios más pintorescos es la playa, donde surgen interminables espacios delimitados por los más diversos elementos, donde se desarrolla su devoción de manera informal. Brasil, país reconocido no solo por sus hermosas playas, sino por jugadores de excelencia, da comienzo a un deporte-espectáculo denominado Fútbol Playa.

Una emblemática ciudad playera, sinónimo de mar, sol y arena por antonomasia, pero también dueña del Maracaná, una de las catedrales del fútbol, Río de Janeiro, tuvo la capacidad de hacer magia con su pasión por la playa y el fútbol: a partir de 1992 sistematizaron y reglamentaron esa explosión de pelotas rodando en las arenas de Copacabana, Leblón, Tijuca, Leme o Ipanema.

Estos encuentros, normados por el primer reglamento a partir del año 1992, convocaban a exmundialistas y famosos deportistas como Eric Cantona, Julio Salinas, Romario, Junior, Zico y Olarticoechea, quienes engalanaban los eventos, otorgándole renombre y facilitando la cobertura televisiva y publicitaria.

Este deporte espectáculo permite su desarrollo tanto en ambientes naturales como artificiales y brinda jugadas acrobáticas, mayor cantidad de goles y un entorno festivo donde aficionados y espectadores disfrutan tanto del sol, el agua y la playa, como de su verdadera pasión: el fútbol playa.

Revisión histórica: mundial y sudamericana

En el verano del año 1993 en Miami, Estados Unidos, se realizan los primeros juegos de fútbol playa a nivel de selecciones. Este suceso contó con la participación de países como Argentina, Brasil, Italia y Estados Unidos. La empresa encargada de la organización del evento fue Kock Tavares y la televisación estuvo a cargo de Red Globo.

Durante los años posteriores se fueron realizando campeonatos nacionales e internacionales, suscitando gran atracción no solo en Brasil, sino también en Europa y el resto del mundo, que seguían atentamente la evolución del deporte. Al mismo tiempo, eran invitados a presenciar los encuentros los directivos de FIFA, con el fin de cautivarlos con la hermosa disciplina que iba creciendo a pasos firmes.

Ya en el año 1995 se realiza el primer Mundial de Fútbol Playa en Copacabana, Río de Janeiro, donde clasifica Brasil como el primer campeón de la historia de esta disciplina.

Europa, que seguía muy de cerca el desarrollo del fútbol playa, en el año 1998 crea la primera Liga Europea con el apoyo de promotores y la confianza de los medios de comunicación.

La hegemonía de Brasil por sobre el resto de las selecciones era evidente, ya que de diez mundiales que se habían realizado, fue coronado nueve veces campeón. Uno de esos campeonatos –el del año 2001– fue conquistado por Portugal, quedando Brasil, en esa oportunidad, fuera del podio tras perder con Argentina.

Luego de que el fútbol playa comenzara a extenderse por todo el mundo, la FIFA lo incorpora a su familia el 1 de febrero del año 2005, y organiza el primer Mundial de Beach Soccer en Copacabana, Brasil, reuniendo a más de 10.000 espectadores en el estadio y una multitud en las afueras buscando ver a sus ídolos y alentar a su país. Entre los jugadores más destacados se encontraban Romario, de Brasil; Erik Cantona, de Francia y Beto Acosta, de Argentina. Para sorpresa de todos, el ganador del primer Mundial organizado por la FIFA fue Francia, porque venció a Portugal en la final.

Los mundiales se sucedieron año tras año, y Brasil vuelve a recuperar su predominio en los años 2006 y 2007 volviéndose a coronar como campeón.

El campeonato mundial aterriza en Europa en el año 2008. La sede fue en Marsella, Francia y participaron Argentina, El Salvador, Brasil, Uruguay, México, Italia, Portugal, Francia, Japón, Emiratos Árabes Unidos, Irán, España, Islas Salomón, Camerún, Senegal y Rusia. El campeón: Brasil. Al año siguiente, el Mundial se realiza en Dubai, donde nuevamente Brasil levanta la copa de campeón con su gran juego técnico y goles acrobáticos.

Luego de dicho evento, la FIFA decide realizar los mundiales cada dos años, formalizando previamente las eliminatorias mundialistas. Se detallan a continuación sede de mundiales y campeones:

Año	Sede	Campeón
2011	Ravenna, Italia	Rusia
2013	Papeete, Tahití	Rusia
2015	Espinho, Portugal	Portugal
2017	Nasau, Bahamas	Brasil
2019	Asunción, Paraguay	Portugal

Tabla 1 - Campeonatos Mundiales Futbol Playa organizados por FIFA

Cabe mencionar que Sudamérica cuenta con grandes selecciones que están posicionadas en los primeros lugares del ranking mundial. Entre ellas se destacan Brasil y Paraguay. Muchos entrenadores y jugadores, así como también de Uruguay y Argentina son requeridos por distintas ligas a nivel mundial, para enseñar y hacer crecer el deporte.

En su inicio, la hegemonía sudamericana estaba cubierta por Brasil, que contó entre sus filas hasta 2011 con el director técnico Alexandre Soares, quien consagró a su país cuatro veces campeón del mundo.

Uruguay destaca por ser subcampeón en el Mundial de Río de Janeiro 2006, conducida por Venancio Ramos.

En cuanto a Argentina, posee el récord mundial de participación ininterrumpida en todas las ediciones mundialistas hasta el 2015 con el mismo cuerpo técnico, Francisco Petrasso (DT) y Carlos Juárez (PF).

Asimismo, Paraguay en los últimos años, con un gran trabajo de su asociación, fortalecidos con su gran liga y con su director técnico, Gustavo Zloccowick, logra posicionarse entre los primeros lugares del Ranking Mundial FIFA.

Competiciones oficiales

CONMEBOL realiza en el año 2005 el primer clasificatorio con sede en Brasil, para la primera edición de la Copa del Mundo FIFA con equipos de Concacaf, y lo mismo sucedió en el año 2007 con sede en México.

Año	Sede	Campeón	Subcampeón	Tercer lugar
2006	Brasil	Brasil	Uruguay	Argentina
2008	Argentina	Brasil	Argentina	Uruguay
2009	Uruguay	Brasil	Uruguay	Argentina
2011	Brasil	Brasil	Argentina	Venezuela
2013	Argentina	Argentina	Paraguay	Brasil
2015	Ecuador	Brasil	Paraguay	Argentina
2017	Paraguay	Brasil	Paraguay	Ecuador
2019	Brasil	Brasil	Uruguay	Paraguay

Tabla 2 - Campeonatos Sudamericanos de Fútbol Playa organizados por CONMEBOL

En el año 2016, la CONMEBOL, de la mano de su presidente Alejandro Domínguez y con la colaboración del director de Desarrollo, Gonzalo Belloso, puso en marcha el Programa Evolución, con el fin de impulsar el fútbol playa en todas las Asociaciones Miembro.

Para lograrlo, se destinan fondos para capacitación a entrenadores y administradores, la construcción de canchas reglamentarias, la incorporación de innovación tecnológica arbitral y la creación de nuevos torneos.

Para el año 2017, la Confederación Sudamericana de Fútbol organizó la primera edición de la Liga Sudamericana de Fútbol Playa como parte del Programa Evolución. Participaron de esta liga los diez países miembros con sus equipos mayores y sub-20, divididos en dos zonas: Norte y Sur. Los ganadores de cada zona se enfrentan al finalizar para disputar el título de la liga. Esta competencia se realiza todos los años.

Año	Sede Zona Norte	Campeón Zona Norte	Sede Zona Sur	Campeón Zona Sur	Campeón
2017	Lima, Perú	Brasil	Asunción, Paraguay	Paraguay	Brasil
2018	Santa Marta, Colombia	Brasil	Santa Cruz de la Sierra, Bolivia	Paraguay	Brasil

Tabla 3 - Campeonatos Liga Sudamericana de Fútbol Playa organizados por CONMEBOL

La CONMEBOL también organizó desde 2016, tres ediciones de la Copa Libertadores de Fútbol Playa. Este certamen es un torneo continental anual de clubes.

Año	Sede	Campeón
2016	Santos, Brasil	Vasco da Gama (Brasil)
2017	Lambaré, Paraguay	Vasco da Gama (Brasil)
2018	Río de Janeiro, Brasil	Vitória (Brasil)

Tabla 4: Campeonatos Copa Libertadores de Fútbol Playa organizados por CONMEBOL

Implementación de un plan de desarrollo del fútbol playa en cada país

- Calendario semestral nacional
- Apoyo y fortalecimiento de la selección nacional (referencia para los demás deportistas).
- Liga Nacional de Fútbol Playa con 4 meses de duración, como mínimo (oficial de la federación).
- Definición de los clubes participantes, generando empleos directos a cuerpo técnico, jugadores y dirigentes involucrados.
- Implementación de festivales durante todo el año y torneos sub-20 por todo el país (campo itinerante).
- Formación de árbitros y entrenadores a través de cursos, conferencias, seminarios (federación y CONMEBOL)
- Realización de torneos escolares. Por ser un deporte de bajo costo (por la no necesidad de botines, medias de fútbol, zapatos especiales, etc.), la implementación del deporte en las escuelas públicas se torna totalmente viable, requiriendo solo un espacio con arena y arcos para comenzar.

Masificación del fútbol playa

Festivales

Los festivales constituyen una gran herramienta para la masificación del fútbol playa en los países sudamericanos, junto con los departamentos de desarrollo de las federaciones y del departamento de Desarrollo de CONMEBOL. Son la forma más fácil y rápida para conseguir la masificación del fútbol playa. Algunas sugerencias acerca de cómo realizar los festivales y desarrollar el fútbol playa sudamericano podemos verlas en este manual.

Pueden ser divididos según lo presentado a continuación:

- Por categoría (sub-10 hasta sub-20, mayores).
- Festival escolar (única categoría, siendo parte de los juegos escolares municipales y nacionales).
- Festival universitario (un fin de semana con más de un juego por día).
- Festival militar de fútbol playa (policía, Ejército, Marina y Aviación).
- Festival de empleados públicos (entre los funcionarios de las municipalidades, gobiernos regionales y nacionales).

Objetivos de los festivales

- Masificación del fútbol playa.
- Descubrimiento de nuevos talentos (para equipos de base y adulto).
- Atraer patrocinadores para divulgar sus marcas.
- Más actividades para los departamentos de desarrollo de las federaciones.
- Promoción de bienestar, deporte y salud (combate al ocio).

Puntos para tener en cuenta para la realización de festivales

- Campo de juego (terreno, arcos, redes, líneas, espacio para el público).
- Materiales (pelotas, pecheras, trofeos y medallas).
- Infraestructura (sillas para el banco de reserva, sogas o barreras para cercar el campo de juego).
- Parte cultural (grupos folclóricos para presentarse durante los intervalos, animador y música durante los partidos y los intervalos).
- Recursos humanos (voluntarios, personal de seguridad, responsables por cada sector: administrativo, operativo, responsable por el campo de juego).
- Cantidad de días y turnos (un fin de semana, un día, un turno, etc.).

Desarrollo de “mi equipo” (clubes, ciudades, región)

Presupuestos

- En el momento de la definición del calendario de fútbol playa local, es importante la definición de los involucrados con los clubes de fútbol playa nacional y determinar el presupuesto para los siguientes puntos para el desarrollo de clubes y selecciones regionales y nacionales.
- Estructura física: materiales (GPS, conos, uniformes), campos, entrenamientos, juegos.
- Recursos humanos (comisión técnica, jugadores).
- Estructura administrativa (empleados administrativos, convenio con alguna municipalidad, patrocinador o empresario)

Metodología

- Definir la metodología que se va a aplicar a cada club o AM (Asociaciones Miembro)
- Perfil de los profesionales.
- Metodología aplicada en cada fase madurativa.

3 DESARROLLO TÉCNICO DEL JUEGO

Técnica del fútbol playa

Importancia

Para poder adquirir las especificidades de esta disciplina, es necesario primero alcanzar la técnica general del deporte.

Con una buena técnica general se podrán lograr movimientos básicos con el menor gasto de energía y la máxima precisión. De no contar con estas habilidades, el trabajo general del equipo —tanto táctico como el estratégico— podría verse afectado.

Estas técnicas generales se deberán perfeccionar constantemente en cada una de las etapas de crecimiento y desarrollarlas con velocidad y precisión para poder trasladarlas a cada situación de juego.

En cuanto a las habilidades específicas se las entiende como los patrones de movimientos específicos para realizar la tarea motriz con precisión.

Las habilidades específicas abarcan las habilidades atléticas, las habilidades gimnásticas, las habilidades de lucha y las habilidades de deportes colectivos.

Se enumerarán en el apartado “Clasificación de la técnica” las habilidades específicas para el fútbol playa.

Guía metodológica para el entrenamiento de la técnica:

- La renovación periódica de los ejercicios.
- El aumento progresivo de las dificultades en la ejecución.

Es importante diseñar la metodología de enseñanza de las habilidades técnicas y tener en cuenta lo siguiente:

Figura 1: Metodología de enseñanza de las habilidades técnicas

Clasificación de la técnica

Técnica *INDIVIDUAL*

Técnica *INDIVIDUAL DEFENSIVA*

Técnica *INDIVIDUAL OFENSIVA*

Técnica individual

Correr y control del cuerpo en la arena

Debido a la irregularidad del campo de juego, los jugadores necesitan una ambientación en la superficie. El jugador difícilmente pueda adquirir un gesto técnico correcto si aún no tiene control de su cuerpo en la arena. Por tal motivo, con el fin de adaptarse y seguir incorporando los distintos gestos técnicos, se realizarán ejercicios y juegos con y sin pelota.

Conducción

La conducción tiene como objetivo controlar y manejar la pelota a través del campo de juego, con las diferentes partes del pie. La superficie provoca que la pelota ruede en distintas direcciones y que quede atrapada en los pozos que se van formando en el campo de juego.

Parte interna del pie es poco usada dado que se dificulta en la arena

Parte externa del pie es la más usada porque evita que se atasque la pelota en la arena

Planta del pie se utiliza para el peinado de la pelota

Remate

Es la acción técnica mediante la cual un jugador golpea la pelota al arco rival, culminando un movimiento de ataque. Es la técnica más ofensiva cuando se trata de ganar un partido.

Para poder ejecutar un buen remate al arco, hay que tener en cuenta los siguientes factores:

Equilibrio corporal	Posición del pie de apoyo cercano a la pelota en remate recto	Posición del pie de apoyo alejado de la pelota en remate alto
Posición del pie en contacto con la mayor superficie de la pelota para exactitud en trayectoria	Coordinación del golpe de la pelota cuando este quede en la zona más alta de la arena	Evitar frenado de la pelota para impedir que caiga en pozos y prevenir lesiones

Tipos de remates

Rasante sobre la arena	Es el remate más buscado. Genera dificultad al arquero contrario debido a las diferentes direcciones que toma la pelota al contacto con la arena.
Luego de levantar la pelota	Otorga ventajas en cuanto a lo personal y lo táctico, generándole un abanico de posibilidades: pases a compañeros, remate al arco, jugadas estratégicas.
De volea	Es muy usada por la precisión, potencia y gran velocidad que toma la pelota. Se puede rematar con el pie o con la cabeza, con el pecho, muslo, rodilla y taco.
De chilena / tijera	Es el más importante, impredecible, acrobático y vistoso de este deporte. El jugador que toma posesión de la pelota no puede ser interferido en la realización del gesto técnico, lo que ocasiona al arquero una difícil lectura de la pelota, ya que la misma puede tomar diferentes direcciones inesperadamente.
Con metatarso	Es un gesto técnico que permite sacar con facilidad la pelota que queda atascada en la arena y darle más dinamismo al juego.
En tiro libre	Es un remate directo al arco en el que no está permitido poner una barrera delante del mismo. En la preparación para el tiro libre, el uso de las manos está prohibido por el reglamento. No obstante, se puede realizar con los pies o con la pelota.

Tabla 5 - Tipos de remate

Gambeta

Permite avanzar con la pelota con el fin de pasar a uno o más jugadores adversarios para evitar su intervención en el juego y obtener una ventaja numérica. Esta técnica se realiza sin perder el dominio de la pelota para finalizar el gesto en un pase o con un remate al arco. Es una acción que se desarrolla con mucha habilidad e imaginación.

Finta

Es el movimiento que se realiza con el cuerpo, con o sin pelota, con el fin de persuadir al adversario.

Levantar la pelota de la arena con el pie

Este gesto técnico es de crucial importancia y beneficio, ya que se obtendrán muchas ventajas jugando la pelota en el aire.

Existen dos técnicas:

- **Con jugador detenido:** se apoya el metatarso en la parte media de la pelota. El pie debe realizar un giro sobre su circunferencia deslizándose hacia la arena y quedando debajo de la pelota, preparado para realizar una dorsiflexión del tobillo que permitirá elevar la pelota hacia donde se decida, ya sea para mantenerla en posesión, para dar un pase a un compañero o para buscar un remate al arco.

- **Con jugador en movimiento:** se debe frenar antes de poner la punta del pie por debajo de la pelota. Luego se deberá continuar con la dorsiflexión del tobillo y elevar la pelota para dar continuidad al juego.

Habilidad y destreza (malabares)

Se logra con el dominio de la pelota, utilizando todas las partes del cuerpo, tratando de que esta no toque la arena.

Es una técnica muy empleada por los arqueros cuando salen del área de juego.

Protección de la pelota

Mantener la pelota en posesión, frente a un adversario que marca directamente. Es menester colocarse entre el oponente y la pelota utilizando el tronco y el brazo para cubrir, controlando la posesión de la pelota y alejándola del oponente con el pie contrario al brazo que la está cubriendo.
Este es un recurso muy utilizado por los pivotes

Golpe de cabeza

Acción de golpear la pelota con la cabeza manteniendo los ojos bien abiertos para no perderla de vista en:

- Golpe defensivo: protegiendo el arco o interceptando un pase.
- Golpe ofensivo: realizando un pase o rematando al arco.

Pase

Es el componente básico para el juego en equipo. Consiste en pasar la pelota a otro compañero. Los jugadores deberán definir con qué parte del cuerpo van a conceder el pase según la circunstancia específica en la que se encuentra en el partido.

Existen dos pases:

- El primer pase o iniciador de un ataque, de cuya asertividad dependerá el éxito.
- El último pase o finalizador del movimiento en la zona de definición.

Los pases pueden ser:

	Tipos de pases					
	Según el jugador	Según la distancia	Según la trayectoria	Según el juego	Según la habilidad	Según el tipo
a	Parado	Corta	Rasante	Lateral	Muslo	Rasante
b	En movimiento	Mediana	Media altura	Paralelo	Pecho	Luego de levantar la pelota
c		Larga	Parábola	Diagonal	Cabeza	De volea
d				Frontal	Hombro	
e				Atrás	Taco	

Tabla 6: Tipos de pases

Técnica defensiva

Se denomina técnica individual defensiva a los movimientos de protección que realizan los jugadores para apoderarse y mantener la posesión de la pelota.

No importa la posición en la que se encuentren los jugadores, es imprescindible que se opongan a las acciones ofensivas del equipo rival. En esta técnica defensiva se encuentran:

El despeje

Consiste en golpear la pelota para alejarla de cualquier situación peligrosa cerca del arco. Se puede realizar el despeje utilizando cualquier parte del cuerpo que permita el reglamento. Si se realiza una buena técnica de despeje con decisión y firmeza, se logra una acción ofensiva. Es fundamental mantener la concentración, la atención y tener velocidad de anticipación.

Entrada o corte

Interrumpe la continuidad del juego ofensivo del equipo contrario. Lo efectúa un defensor o un atacante, impidiendo el armado del juego o buscando apoderarse de la pelota. Se puede realizar con cualquier parte del cuerpo que permita el reglamento, por lo general, la entrada se realiza con el pie.

La interceptación o anticipación

Es la acción que permite predecir el pase del adversario para que no reciba la pelota. La interceptación o anticipación pueden ser:

Defensiva:

- De esta jugada se puede obtener la posesión de la pelota y generar una acción ofensiva a favor, mediante un pase, una conducción o un remate.
- Sirve para rechazar una pelota hacia una dirección indefinida o predeterminada.

Ofensiva:

- Es realizada por un atacante y puede generar una jugada de gol.

Técnica ofensiva

Son todos los movimientos y gestos técnicos que realiza un jugador en forma individual durante un partido, con o sin la pelota hacia el arco contrario.

Cuando un jugador se encuentra en posesión de la pelota, es necesario tener en cuenta el empleo del dominio técnico a favor de su equipo, por ejemplo: es importante tener buena postura corporal, armar una buena composición del gesto técnico e impactar a la pelota con efectividad.

Cuando el jugador está sin la pelota, tiene que ofrecerle soluciones al compañero que está en posesión de la pelota. Esto se realiza mediante desmarques, apoyos, creación de espacios libres entre otros.

Al realizar las técnicas individuales ofensivas es importante:

La toma de decisiones

Es la acción mediante la cual se eligen opciones para resolver distintas situaciones, plasmarlas y ejecutarlas con la pelota de manera rápida, eficiente y eficaz, sin sentir presión por el entorno.

Debido a la complejidad de la superficie de juego que tiene este deporte, la toma de decisiones es cambiante y se realiza en milésimas de segundos.

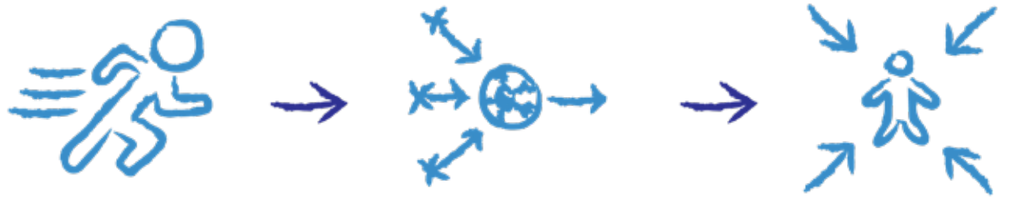
Para poder resolver estas situaciones, los jugadores deberán entender rápidamente las características del juego y las dificultades de la arena empleando el poder de observación, análisis, detección de posibles opciones y ejecución rápida de acciones.

> Es muy importante saber qué hacer con la pelota antes de recibirla, anticipar la jugada. Este primer contacto permitirá realizar un pase, rematar o formalizar algún otro gesto técnico para generar una acción técnica ofensiva.

Control orientado

El jugador tiene que dominar y orientar la pelota en un solo movimiento para seguir jugando y realizar una acción posterior con mayor rapidez.

Para poder realizarlo con eficiencia tendrá que:



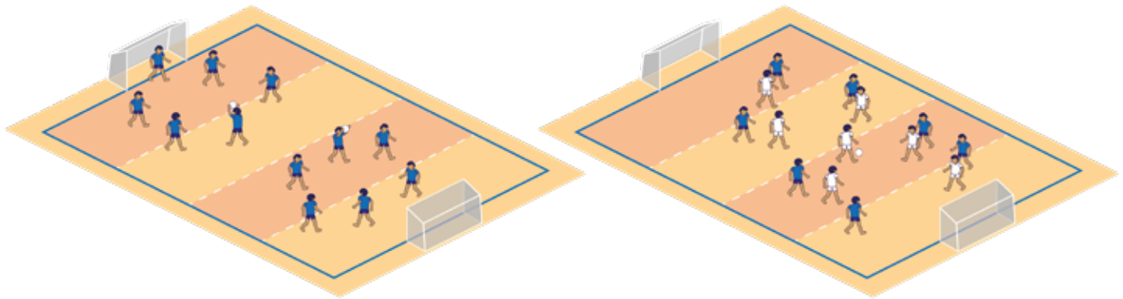
Orientar el cuerpo antes de que llegue a la pelota

Atacar la pelota y no esperarla

Decidir la parte del cuerpo a utilizar

Ejercicios técnicos

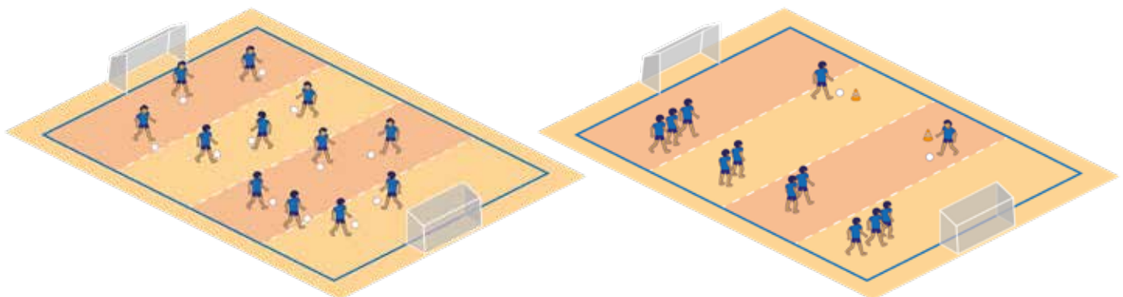
Ambientación al terreno



Materiales: pelotas.
Duración: de 3 a 5 minutos.
Desarrollo: El equipo se divide en 2 grupos, cada uno en una mitad de la cancha, con una pelota para cada equipo. Se juega con la mano y van pasando la pelota entre cada integrante del grupo, caminando, trotando y luego corriendo libremente en diferentes direcciones, variando los pases con distintas partes del cuerpo.

Variante: con una sola pelota para los dos equipos. Gana el equipo que llegue a realizar 10 pases seguidos con su grupo. Si la pelota se cae o es interceptada, pasa para el otro equipo. Podemos ir variando los pases con diferentes partes del cuerpo a orden del entrenador.

Conducción

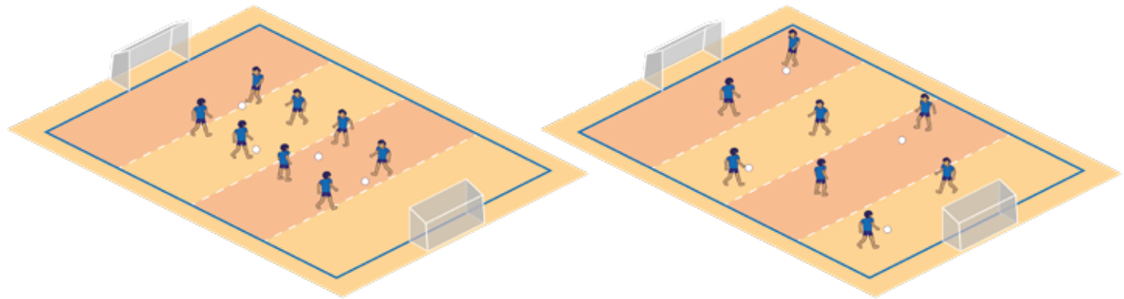


Materiales: pelotas, conos.
Duración: de 5 a 10 minutos.
Desarrollo: Primero conducirán la pelota libremente por el terreno de juego, cada jugador con una pelota.

A la orden, intercambiarán pelotas realizando un pase a un compañero y conducirán libremente.

En grupos de 3 jugadores en hileras, realizarán conducción ida y vuelta al cono, utilizando diferentes partes del pie a la orden del entrenador.

Pase y recepción

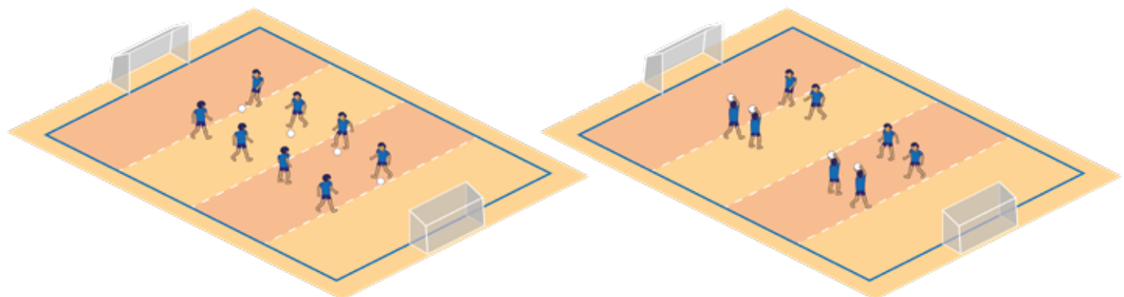


Materiales: pelotas, conos.
Duración: de 5 a 10 minutos.
Desarrollo: Dos jugadores enfrentados en distancia de cinco metros realizarán pase y recepción utilizando las diferentes partes del pie. Se va incrementando la distancia a la orden del entrenador.

Variante: será que un jugador quede estático y su opuesto se moverá.

Finalmente, realizarán pase y recepción estando los dos jugadores en total movimiento.

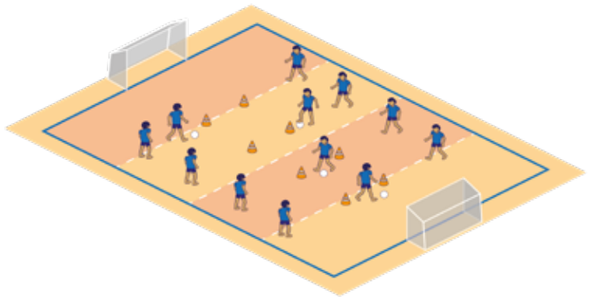
Golpe con cabeza



Materiales: pelotas, conos.
Duración: de 5 a 10 minutos.
Desarrollo: Enfrentados con un compañero a una distancia de cinco metros, realizarán pases de cabeza utilizando las distintas superficies de contacto (frente y parietales).

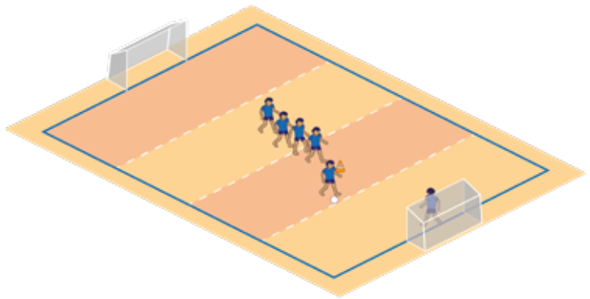
Se colocan dos parejas de jugadores enfrentadas a cinco metros, con dos pelotas. Los que están en posesión de la pelota hacen de poste y lanzarán la misma con la mano para que los jugadores que están en frente puedan cabecear utilizando diferentes partes de la cabeza, y se irán cruzando con el compañero.

Gambeta

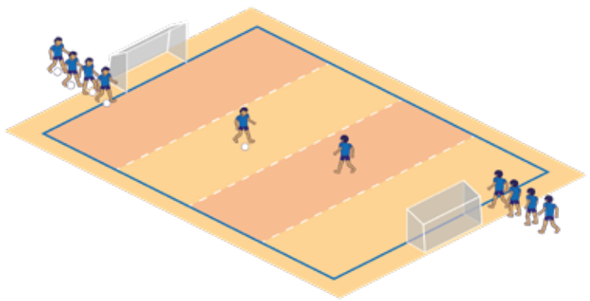


Materiales: pelotas, conos.
Duración: de 5 a 10 minutos.
Desarrollo: Grupos de 3 jugadores se enfrentarán a lo ancho de la cancha. Se colocarán dos conos a la mitad del recorrido, con una distancia de 2 metros entre cada cono.

Utilizarán una pelota. Sale un jugador conduciendo la pelota y al llegar a los conos realizará gambeta entre los conos para finalizar conduciendo y realizando un pase al jugador que se encuentra enfrente.

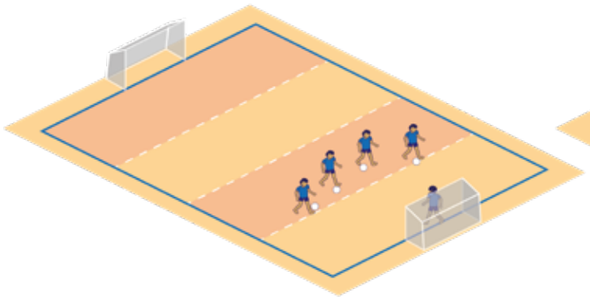


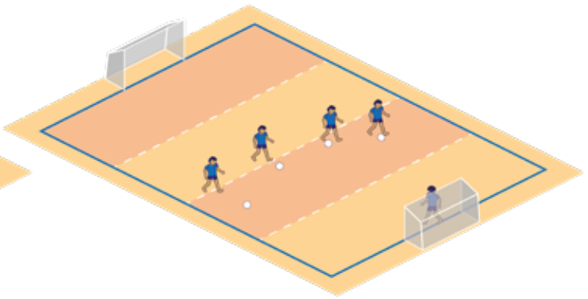
Frente a un arco -aproximadamente a 15 metros- se coloca un cono. Los jugadores se ubicarán a una distancia de 5 metros de este. Salen en conducción, realizan una gambeta al cono y finalizan con un remate al arco.



Variante: con oposición, 2 arcos a una distancia de 18 metros, 2 filas de jugadores, una al lado de cada arco con pelota, a la orden del entrenador sale un jugador de una fila con pelota y otro jugador de la fila contraria sin pelota va a intentar defender su arco; mientras que el jugador que sale con pelota va a tratar de pasarlo mediante una gambeta y posterior remate al arco.

Remate

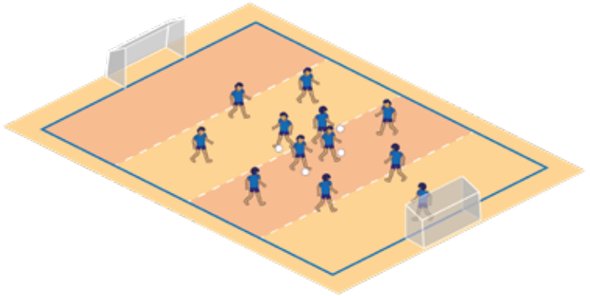




Materiales: pelotas, conos.
Duración: de 5 a 10 minutos.
Desarrollo: Cada jugador con pelota se colocará frente a un arco a una distancia de aproximadamente 9 metros para rematar al arco utilizando diferentes partes del pie, observando cuál es la más cómoda para cada uno al momento de rematar.

Variante: ir cambiando la distancia al arco y le agregamos la pelota en movimiento antes del remate.

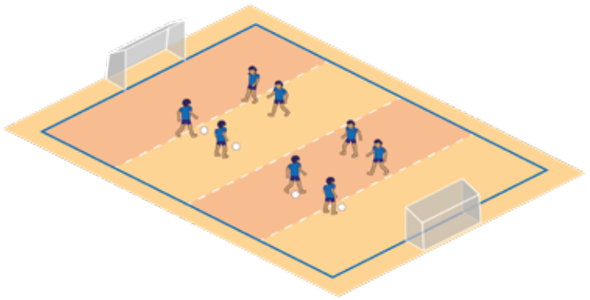
Levantar la pelota con el pie



Materiales: pelotas, conos.
Duración: de 5 a 10 minutos.
Desarrollo: Cada jugador con una pelota, y dentro de un círculo de jugadores que están como postes, levantan la pelota con el pie estático y se la pasan, el poste se las devuelve y van en busca de otro jugador.

Variante: realizan el mismo ejercicio, pero con pelota en movimiento.

Malabares



Materiales: pelotas, conos.
Duración: de 5 a 10 minutos.
Desarrollo: En parejas, enfrentados a una distancia de tres metros, se pasan la pelota por el aire con diferentes partes del cuerpo. Se va aumentando la distancia. Se realiza el juego 1, 2, 3. El mismo consiste en ubicarse enfrentados a una distancia de 3 metros. El primer jugador, en posesión de la pelota, deberá decir un número (del 1 al 3) antes de que el compañero reciba la pelota. Este deberá realizar la cantidad de toques de acuerdo con el número que indicó su compañero y luego pasará la pelota realizando la misma estrategia.

Juegos aplicativos

Gol de cabeza dentro del área

Objetivo: perfeccionar el gesto técnico y juego aéreo defensivo y ofensivo.

Materiales: pelotas, pecheras y arcos.

Duración: de 3 a 5 minutos

Desarrollo: Se juega haciendo pases con la mano, buscando convertir de cabeza dentro del área. No vale el gol de autopase. Si se toca la pelota con la mano defendiendo, se castiga con un penal. Este se ejecuta desde el punto de penal con un autopase. Si la pelota cae al piso, pasa para el otro equipo. Gol con más de un cabezazo previo dentro del área, se contabiliza con la misma cantidad de cabezazos realizados.

Superioridad numérica

Objetivo: desarrollo de los gestos técnicos.

Materiales: pelota, arco, pecheras, conos

Duración: 3 o 4 minutos.

Desarrollo: Juegan dos equipos. Se coloca un arco en el medio del espacio de juego. Cada equipo puede hacer goles de distintos lados del arco. El equipo que ataca deberá tener siempre superioridad numérica, debido a que el equipo que defiende deberá dejar siempre un jugador en su propio campo (puede ser siempre el mismo o van rotando). Alrededor del arco deberá encontrarse una zona donde no se pueda interceptar la pelota en defensa. Si esto sucede, se cobrará penal. El gol vale desde fuera del área.

Mitad con la mano y mitad con el pie

Objetivo: facilitación técnica al atacante. Experiencias de arqueros para jugadores de campo.

Materiales: pelota, pechera, conos.

Duración: 3 o 4 min.

Desarrollo: Se juega con la mano en el propio campo, al pasar el campo contrario se pone la pelota en el piso y se juega con el pie. El equipo que defiende roba con la mano, y el equipo que ataca debe robar con la mano en el campo contrario y ponerla rápidamente en el piso para jugar. Si el defensor la toca con el pie, se cobrará tiro libre. Se puede correr con la pelota libremente y hacerse un autopase para pasar de zona y seguir con el pie. Se juega sin arquero, ya que todos los que defienden juegan con la mano.

Juego por aire

Objetivo: control aéreo – precisión en la definición – juegos malabares.

Materiales: pelota, conos, pecheras, estacas altas

Duración: cada 3 minutos modificar la regla de los máximos de toques.

Desarrollo: Se juega solamente por el aire sin utilizar las manos. Marca pasiva, se puede interceptar solamente un pase para recuperarla. Se puede jugar a 3, 2 o 1 toque. También hacer a toques libres y marca activa. Si la pelota cae al piso, pasa al otro equipo. Se recomienda jugar sin arquero. El gol vale en el arco, o pegándole a los postes, travesaños o alguna estaca alta.

Cubrir tapitas

Objetivo: juego de velocidad y relevos.

Materiales: tapitas (conos).

Duración: hasta llegar a la tapita o 30 segundos máximo.

Desarrollo: Cada jugador se coloca al lado de una tapita, excepto uno que será el jugador *tapador* que se aleja de la zona (se deja una tapa vacía). A la orden, el tapador debe llegar a la tapita vacía y los demás jugadores -en forma de relevo- deben llegar a la tapita vacía evitando que sea ocupada por el tapador. El juego finaliza cuando el tapador llega a alguna tapita vacía o en algún tiempo determinado.

Robar la pelota

Objetivo: controlar y recuperar la pelota.

Materiales: conos o estacas, pelotas (1 menos que la cantidad de jugadores).

Duración: 3 o 4 min.

Desarrollo: Cada jugador conduce su pelota dentro de un espacio delimitado. Un jugador sin pelota intenta robar alguna. Cuando a algún jugador le roban la pelota, este deberá correr hasta un cono que haya dispuesto el entrenador y luego volverá e intentará recuperar alguna pelota nuevamente.

1 vs 1 con receptores externos

Objetivo: acción dinámica en la técnica del pase, recepción, gambeta y movilidad.

Materiales: pelota, conos, pecheras.

Duración: 1 o 2 minutos.

Desarrollo: Se juega 1 vs 1 en un espacio reducido. Afuera se ubican cuatro receptores: dos para cada jugador. Los receptores pueden recibir solo desde afuera del cuadrado. Cuando el jugador de adentro toca la pelota hacia algún jugador de afuera, este deberá ocupar el lugar del jugador que recibió. Cuando el jugador externo toma la pelota, este deberá ingresar con pelota dominada. Se podrá limitar la cantidad de toques. Se puede jugar con parejas fijas sin salir del cuadrado.

Evitar pasar la pelota para adelantetrás

Objetivo: estimula la acción de la gambeta y el juego ofensivo.

Materiales: pelotas, conos, pecheras.

Duración: 3 a 5 min.

Desarrollo: Se juega a no pasar la pelota hacia delante. Si se pasa para adelante, se penaliza con un tiro libre. Se juega a no pasar la pelota hacia atrás, si se pasa hacia atrás, se penaliza con un tiro libre. Excepción del córner.

Cuidando la pelota

Objetivo: protección de la pelota, recreativo.

Materiales: pelota, conos, pecheras.

Duración: finaliza cuando queda uno solo.

Desarrollo: Dentro de un espacio delimitado se ubica cada jugador con una pelota. Cada uno debe mantener el control de su pelota dentro del espacio sin que se la quite otro compañero y se la patee fuera del campo. Gana el jugador que logre permanecer dentro del espacio con su pelota.

Suma de pases en su zona

Objetivo: pase y recepción, marca y protección, control de la pelota.

Materiales: pelota, pecheras, conos.

Duración: 3 a 5 min.

Desarrollo: Dos equipos juegan en un espacio dividido en dos mitades. El objetivo será sumar una determinada cantidad de pases en su correspondiente campo. Cuando se recupera la pelota, se buscará pasarla al campo propio, de un pase o en conducción propia.

4 DESARROLLO TÁCTICO DEL JUEGO

Táctica del fútbol playa

Táctica colectiva

Concepto general de táctica de fútbol playa

Las tácticas son todas las acciones de ataque y defensa realizadas por los jugadores de un equipo para sorprender (principios ofensivos) o neutralizar (principios defensivos) a los adversarios durante el juego. Es organizar el juego ofensiva y defensivamente.

Los principios tácticos

- **El equipo con la pelota:** Intenta abrir espacios – por intermedio de una acción individual del portador de la pelota y mediante el desplazamiento de sus jugadores.

- **El equipo sin la pelota:** Intenta achicar y cerrar los espacios, los/las marcadores (bloque defensivo) retroceden – mediante marcación individual y colectiva, según la situación de juego y la zona del campo de juego.

Comportamientos tácticos, físicos, técnicos y psicológicos de un jugador de fútbol playa

Antes de comenzar a hablar de sistemas de juego y formaciones ofensivas, vamos a hablar un poco de cómo armar un equipo de acuerdo con la necesidad del(los) sistema(s) ideal(es) para su equipo de fútbol playa, conocer las posiciones, funciones y calidades que procuramos en nuestros jugadores a la hora de armar nuestro plantel.

Arquero

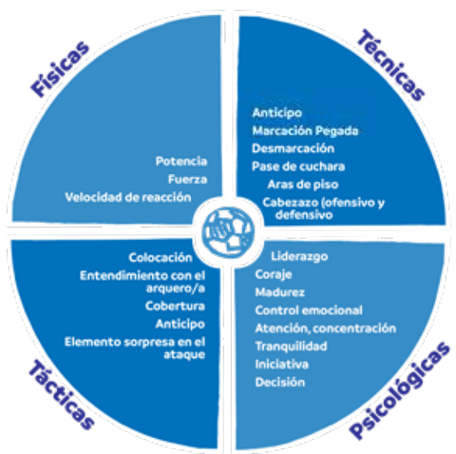
El arquero es el jugador más importante del equipo en el fútbol playa, su principal objetivo es evitar que la pelota entre en su propia meta y, por ser el jugador con mayor posesión de pelota y organizador de las jugadas ofensivas, se torna el primer delantero, tanto con los pases con las manos (inicia las jugadas con sus manos) como jugando con los pies (finalización y pases a los compañeros). Varios equipos distribuidos por el mundo utilizan al arquero como el principal organizador de las acciones ofensivas de su equipo.

Características de un buen arquero de fútbol playa

Fijo (Defensor)

El fijo es el jugador más retrasado o defensivo de un equipo de fútbol playa. Debe ser un buen marcador, tener una buena pegada de larga distancia y un buen pase. Es también responsable por la creación de jugadas con gran sentido de cobertura y buena sincronía con el arquero y con los alas, ya que organiza la marcación y la salida de pelota de su equipo.

Características de un buen fijo de fútbol playa



Alas

En el fútbol playa, los alas son los jugadores que ocupan los laterales del campo. Son jugadores que atacan y defienden con la misma calidad e intensidad (doble función) y deben trasladarse constantemente con o sin pelota. La gambeta es el principal fundamento técnico, y como son especialistas en el contraataque, los alas ostentan como sus principales características físicas la agilidad y la velocidad.

Características de un buen ala de fútbol playa

Pívot

El pívot es el jugador más adelantado u ofensivo de un equipo de fútbol playa. Es especialista en chilenas y normalmente recibe la pelota de espaldas a la defensa adversaria, para dar asistencias, girar o definir al arco. Debe moverse constantemente para crear espacios en la defensa adversaria, ya que es el jugador con mayor poder de finalización del equipo.

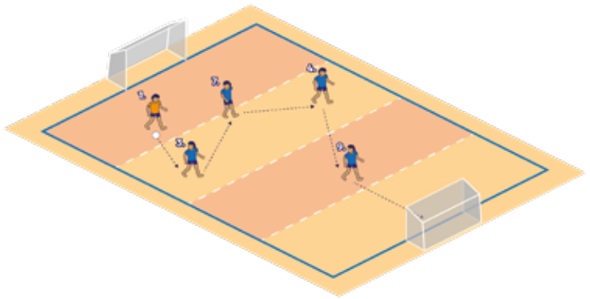
Características de un buen pívot de fútbol playa

En el fútbol playa actual, en función de su dinamismo, el cambio de posiciones y la acumulación de funciones de los jugadores es habitual.

El jugador tiene funciones y no solo posiciones.

Conceptos tácticos de la fase ofensiva del juego

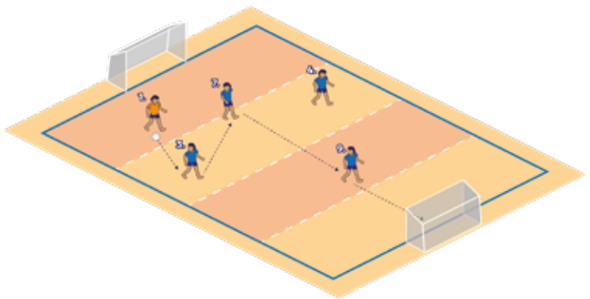
Tipos de ataque



Ataque posicional

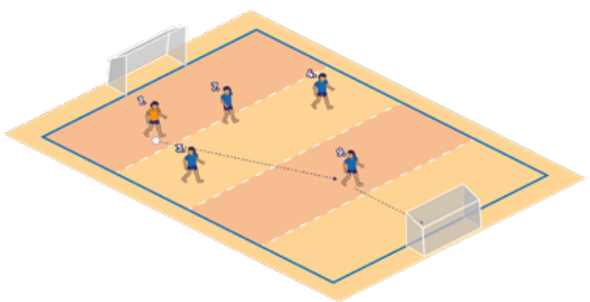
Realización de movimientos organizados desde el inicio de la jugada, trabajar la pelota en circulación y encontrar espacios en el campo de defensa del adversario para la finalización, es el objetivo principal. Mantener la posesión de la pelota es fundamental.

Para un buen ataque posicional resulta crucial el conocimiento de los sistemas de juego (1-3-1 / 1-2-2, etc.). Debido a la característica irregular del piso de arena, este es un tipo de ataque poco utilizado en el fútbol playa.



Ataque rápido

Ataque con la intención clara de rapidez, de sorprender a la marcación adversaria, anticipando la organización defensiva del adversario. Los ataques rápidos son ataques verticales; llegar al arco del adversario lo más rápido posible es el principal objetivo, sin mucha posesión de pelota y sin muchos pases.



Ataque directo

Muy utilizado en el fútbol playa dado que, más que cualquier otro deporte, el arquero tiene un rol fundamental y es responsable de más del 50% de los pases de creación de jugadas ofensivas mediante pases largos de entre 20 y 30 metros de distancia (alcanzando gran espacio sin tener que transportar la pelota por la arena, técnica muy difícil en el fútbol playa).

Principales características de los ataques en fútbol playa

POSICIONAL	RÁPIDO	DIRECTO
Posesión de pelota	*Verticalización del juego*	*Pases largos*
Pases cortos	*Generar superioridad numérica*	*Verticalización*
Organización ofensiva	*Avanzar en el campo adversario*	*Arquero/a con mayor participación*
Triangulaciones	*Finalizar*	*Finalizar*
Cuadrados		
Generar superioridad númerica		
Avanzar en el campo adversario		
Finalizar		

Desmarque

Es un despliegue ofensivo que busca el desequilibrio del sistema defensivo adversario visto que la movilidad sin pelota de un jugador (individual) o de 2 o más jugadores (colectiva) permite la creación de espacios libres para hacer una mejor y más rápida transición ofensiva con amplitud y profundidad del equipo, generando ventajas para la ejecución del pase o finalización.

Velocidad de juego

Mayor o menor velocidad en la ejecución de los movimientos por uno o más jugadores del equipo que tiene la posesión de pelota, donde el principal objetivo es crear situaciones de finalización al arco y aumentar la presión sobre los defensores.

Es importante resaltar que en el fútbol playa, debido a que el piso es muy pesado y siendo necesario un mayor de esfuerzo, es fácil causar una fatiga en los jugadores. Siendo así, mantener un mismo nivel (fuerte e intenso) por mucho tiempo se torna cada vez más difícil.

Contraataque

Es la acción ofensiva donde el equipo recupera la pelota en un ataque adversario, e intenta llegar velozmente a la meta rival antes de que los/las adversarios estén listos otra vez para defender, hacer la transición defensiva y organizarse en defensa.

Características para realizar un buen contraataque

Construyendo un modelo de juego

Un modelo de juego es un conjunto de principios estimulados en los entrenamientos sobre una idea de cómo se pretende que el equipo se comporte. Estos principios dan organización al equipo en los procesos defensivos y ofensivos individuales, y principalmente la organización colectiva en los diferentes momentos del partido.

Rol del entrenador en el modelo de juego

- Estructurar todo el proceso de entrenamiento en uno o en varios sistemas tácticos de juego.
- Trabajar todos los momentos del juego dentro de la concepción de un equipo de fútbol playa.
- Planear una forma de jugar, una manera de comportarse en el campo.
- Estructurar los entrenamientos de forma simple y objetiva, clarificar las ideas en el día a día para que los jugadores las entiendan y las reproduzcan en los juegos.

Momentos del juego de fútbol playa

El entrenador debe lograr que sus jugadores consigan reproducir la filosofía y los patrones organizacionales del equipo.

Al hablar de los momentos del juego nos referimos a:

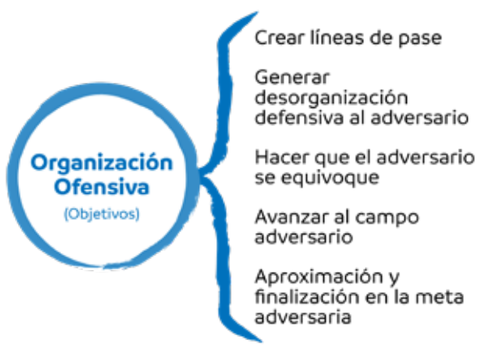
- Organización ofensiva
- Transición ofensiva
- Organización defensiva
- Transición defensiva.

Estos momentos se relacionan entre sí de forma compleja a través de un ciclo, y debemos comprender claramente esas fases dentro del juego. Podemos incluir las pelotas paradas como el quinto momento del juego, y en el fútbol playa, ese momento puede ser un factor determinante en el resultado de un partido. Así, abordaremos las pelotas paradas por separado para explicar mejor ese momento tan determinante en el juego.

Organización ofensiva en el fútbol playa

Organización ofensiva: tiene que ver con todos los comportamientos técnico-tácticos necesarios para atacar la meta adversaria. Definir la metodología ofensiva a ser utilizada por el equipo es de suma importancia, pues ella varía de acuerdo con las diferentes ideas de entrenadores y su ejecución por los equipos dentro del modelo de juego.

Fases de ante de la organización ofensiva: construcción - creación - finalización



Organización defensiva en el fútbol playa

Organización defensiva: consiste en las acciones técnico-tácticas necesarias para que el equipo evite que el adversario finalice y retome la posesión de pelota, variando con el modelo de juego establecido por el entrenador.

Transición ofensiva en fútbol playa (defensa-ataque)

Recuperamos la pelota, ¿qué hacer ahora?

Las transiciones ofensivas son el momento en el que al recuperar la pelota el equipo busca rápidamente tomar al adversario en desorganización defensiva creando desequilibro en la defensa rival y crear lo más rápidamente posible posibilidades de finalizar al arco.

Transición defensiva (ataque-defensa)

Perdimos la pelota, ¿qué hacer ahora?.

La transición defensiva es el momento en que el equipo pierde la posesión de pelota exigiendo un cambio rápido de comportamiento que permita, después de una desorganización ofensiva, buscar estar lo más rápido posible en organización defensiva. Es importante el análisis y conocimiento de las estrategias ofensivas del adversario, necesarias para anular toda y cualquier transición ofensiva del rival.

Sistemas de juego del fútbol playa

Podemos definir el sistema de juego como la ubicación de los jugadores y la manera en la que ellos son distribuidos en el campo, con el objetivo de anular las maniobras ofensivas del equipo adversario (defender) y confundir defensivamente a los rivales para convertir un gol (ataque), esto es, la distribución ordenada de los jugadores en el campo.

La eficiencia de cualquier sistema de juego en el fútbol playa depende de la calidad que encontramos en nuestros atletas y cómo los perfeccionamos, esto es, el sistema de juego predominante en el equipo depende del material humano que encontramos y producimos a partir de las características de los jugadores que forman el equipo.

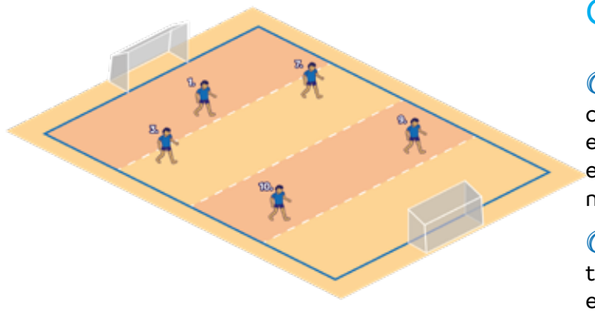
La variación de los sistemas es importante para jugar contra equipos diferentes que poseen sistemas de juego distintos.

Sistema ofensivo / Sistema de ataque

Es la acción o conjunto de acciones ofensivas que tiene por objetivo lograr el gol.

El juego ofensivo se inicia únicamente si se recupera la pelota, mediante un rápido paso de la defensa al ataque de todo el equipo.

Sistema 1x2x2



Características

Es el más simple y el primer sistema a ser descubierto (2 defensores y 2 delanteros). Usado para equipos principiantes (fácil comprensión) y también equipos de alto nivel (con las variables que el sistema exige).

Utilizado también cuando el equipo adversario tiene un jugador menos por expulsión (ataque de expulsión - superioridad numérica).

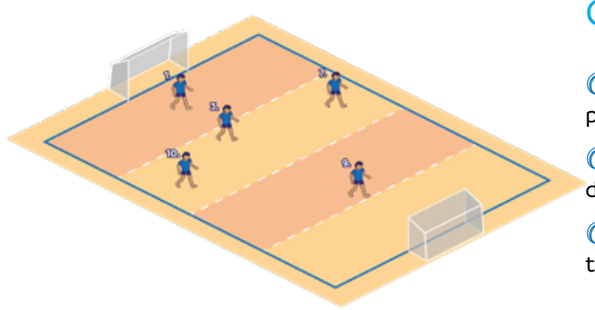
Ventajas 1x2x2

Apertura de los corredores centrales del campo	Defensa y ataque equilibrados (distribución equilibrada)	Saques cortos y largos del arquero (más opciones
Utilizado en todas las edades	No necesita mucho tiempo de entrenamiento para asimilación	Poco desgaste físico (poco movimiento de los jugadores)

Desventajas 1x2x2

Defensivamente frágil, si no hay una efectiva transición defensiva por parte de los delanteros	Poca creatividad y toma de decisión	Ofrece pocas opciones de ataque.

Sistema 1x3x1



Características

- Uno de los sistemas más utilizados en fútbol playa.
- La mayoría de las jugadas preparadas son creadas en este sistema.
- De todos los sistemas, tiene más equilibrio entre los aspectos defensivos, ofensivos y físicos.

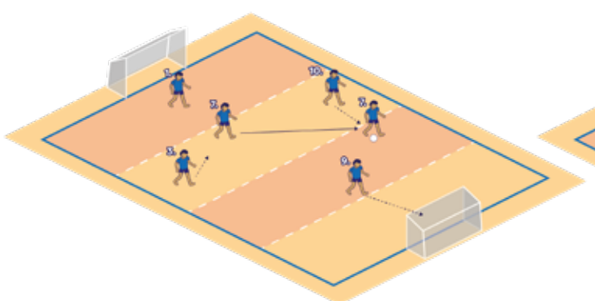
Ventajas 1x3x1

Facilidad en la construcción de las jugadas	Ataca y defiende mínimo con 3 jugadores	Mayor tiempo de posesión de pelota
Salida organizada al ataque	Defensa equilibrada	Varias opciones ofensivas (paralela-diagonal)

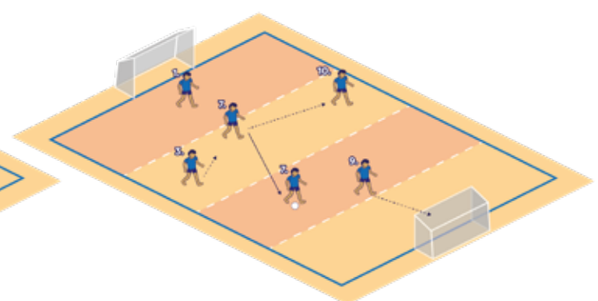
Desventajas 1x3x1

Dependencia de los alas (física y técnicamente)	Sobrecarga en los pívots	Requiere muchas habilidades en los pases - (posesión de pelota)

Jugadas combinadas desde sistema 1x3x1

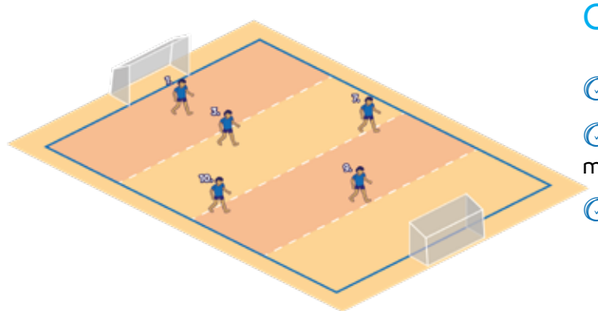


Paralela



Diagonal

Sistema 1x1x2x1



Características

- Utilizado por equipos de alto nivel.
- Es una variación del sistema 1-3-1 (con dos alas más ofensivos).
- El fijo comienza las acciones ofensivas.

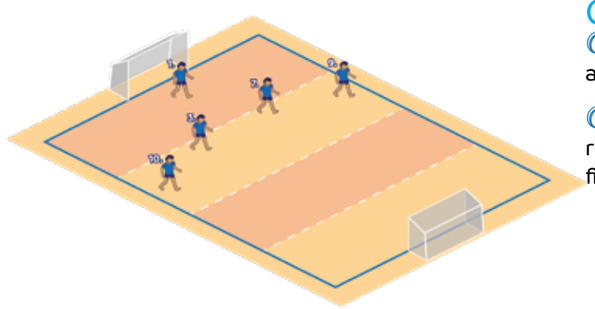
Ventajas 1x1x2x1

Variación táctica (confunde la marcación de los equipos).	Desarticula momentánea-mente la marca-ción adversaria, cuando está bien entrenado.	Mayor tiempo de posesión de pelota

Desventajas 1x1x2x1

Dificultad por parte de los atletas de adaptarse a nuevas situaciones. (Movimientos más complejos).	Deja muchos espacios que favorecen los pases de pelota por el adversario.	Facilita la construcción de jugadas de los equipos adversarios que juegan con el sistema 3-1.

Sistema 1x4x0



Características

- Es el sistema más moderno en el fútbol playa, aunque poco utilizado.
- Crea espacios en la línea defensiva del adversario, opciones ilimitadas de ataque, no tiene posición fija y continuas rotaciones tácticas.

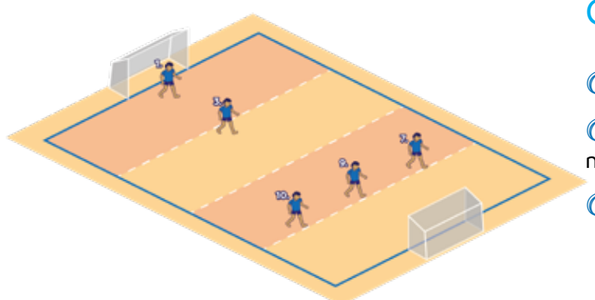
Ventajas 1x4x0

Rompe una línea de marcación alta o pressing	Trae la marcación adversaria a su campo ofensivo	Abre espacios entre las líneas de marcación y el arco adversario
Pases a las espaldas de los adversarios	Desgasta físicamente al equipo adversario	

Desventajas 1x4x0

El piso irregular disminuye la velocidad de las acciones ofensivas	Pocos ataques rápidos	Jugadores con nivel técnico y cognitivo alto

Sistema 1x1x3



Características

- Sistema “suicida” y muy arriesgado.
- Utilizado al final del partido para revertir un marcador adverso.
- Poco utilizado en el fútbol playa.

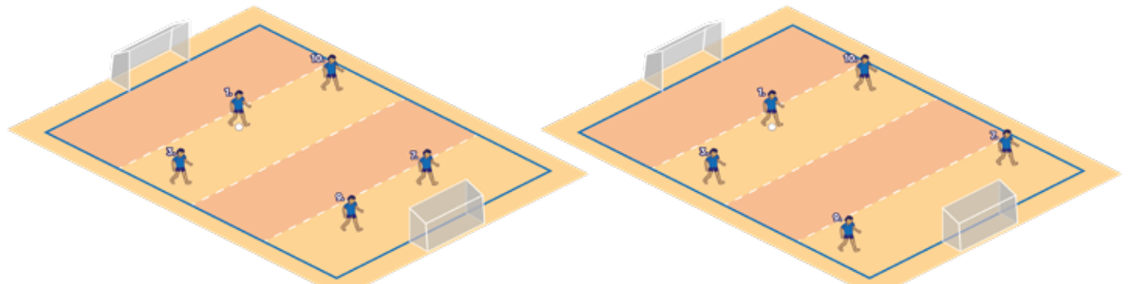
Ventajas 1x1x3

Formación ideal para imponer presión al adversario	Utilizado para una situación de inferioridad en el marcador

Desventajas 1x1x3

Extremadamente ofensivo y que hace quedar muy vurnerable a los contraataques	Necesita un jugador con mucha habilidad técnica (conducción, gambeta y pase) y con excelentes condiciones físicas (fuerza, potencia, velocidad)

Sistema 3x2 (arquero jugador)



Características

- Es el arquero quien asume la función de arquero jugador de o un jugador que substituye al arquero.
- Se utiliza este sistema cuando un equipo está perdiendo un partido o cuando quiere ganar posesión de pelota y necesita aumentar sus opciones ofensivas.
- Es una variación del sistema 2-2 con el arquero (jugador) participando en la organización de las jugadas ofensivas.
- Su utilización es peligrosa y requiere cuidados para evitar sufrir goles.
- La utilización del arquero jugador trae más riesgos a quien utiliza ese sistema para atacar que al equipo que defiende.
- Con la evolución del fútbol playa los jugadores asumen más de una función (polivalentes) y el arquero dentro de este contexto se ha tornado una opción más de acciones ofensivas para encontrar líneas de pases y finalizaciones.

Ventajas arquero jugador

Ventaja numérica (5-4)	Crea mayor cantidad de finalizaciones	Mayor posesión de pelota
Desgasta física y psicológicamente a los adversarios	Confunde a la marcación adversaria	

Desventajas arquero jugador

El riesgo de contraataque es inminente	Sistema defensivo y arco permanentemente desprotegidos	Equipo más estático
Dificultades contra equipos que marcan en presión alta	Piso irregular (dificultades para jugar por abajo - pases por arriba)	

Conceptos tácticos de la fase defensiva del juego

Es el posicionamiento con el cual el equipo se ubicará dentro del campo de juego, cuando está sin la posesión de pelota. En el fútbol playa los sistemas ofensivos predominan sobre los defensivos. Cuando se piensa en fútbol playa se piensa en jugadas ofensivas, jugadas de efecto y grandes espectáculos, pero para cada jugada ofensiva nueva, siempre hay una acción defensiva pensada. Hoy, en el fútbol playa moderno los jugadores son muy valorados por lo que ejecutan en la parte táctica y, principalmente, por tener capacidades de atacar, pero sobre todo por defender con eficacia. Algunos factores influencian el tipo de marcación, tales como:

Tipos de marcación en el fútbol playa

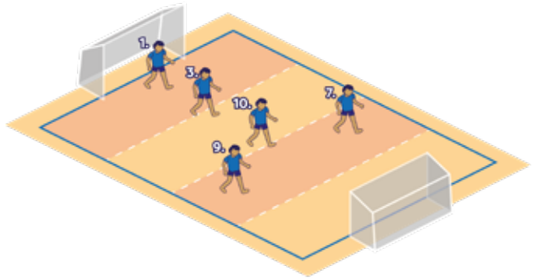
Los tipos de marcación más utilizados en el fútbol playa son: marcación individual, marcación en zona, marcación mixta, marcación presión, pressing y marcación diagonal (poseedor de la pelota).

Marcación en zona

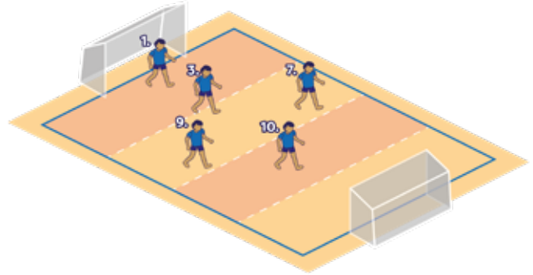
Características generales

- Cada jugador ocupa y es responsable por determinada zona o sector del campo.
- El adversario que estuviere en ese sector es quien será marcado.
- Es utilizada cuando el equipo adversario tiene buen toque y pase.
- Requiere un juego inteligente y mucha comunicación entre los atletas.

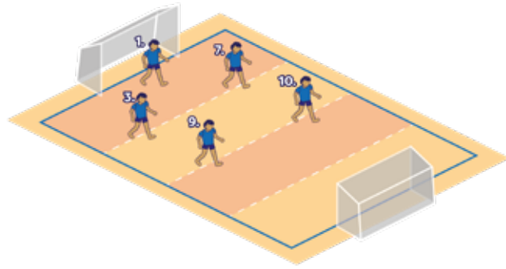
Dividimos la marcación por zona en 3 tipos:



2x1x1 o 1x1x2 Zona en "Y" normal o invertida



1x2x1 o "Rombo"
(utilizada contra equipos que juegan con el sistema 3x1).



2x2 o "Cuadrado"
(usada contra equipos que juegan con el sistema 2x2 o 4x0).

Ventajas de la marcación en zona (puntos positivos):

- Facilidad en la cobertura y recuperación de la pelota cuando hay una gambeta.
- Menor desgaste físico de los defensores, no se necesita seguir al adversario por todo el campo.
- Excelente para proporcionar contraataques.
- Cierra bien el medio y los corredores laterales del campo.
- Excelente cuando se está ganando el partido.

Desventajas de la marcación en zona (puntos negativos):

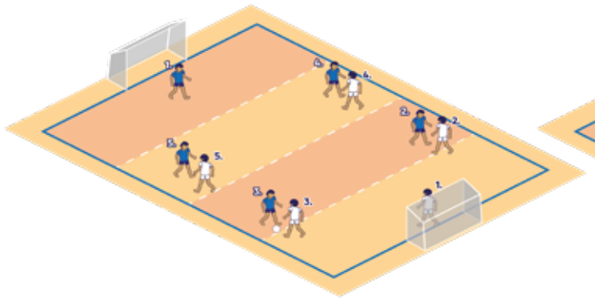
- Posibilita el disparo de larga distancia (en el fútbol playa es muy arriesgado).
- Requiere mucho tiempo de entrenamiento.
- Aumenta el tiempo de posesión de pelota del equipo adversario.
- Tapa parcialmente la visión del arquero.
- Requiere mucha comunicación entre los atletas (sincronización en la cobertura. En el fútbol playa, el sonido alto complica la comunicación oral.

Marcación individual

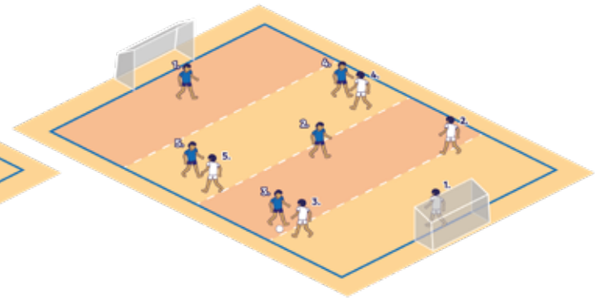
Características generales

- Es el popular “mano a mano”, cada uno con su adversario.
- Es una de las más utilizadas en el fútbol playa actual.
- Cada jugador marca a un oponente por todo el campo de juego.

Dividimos la marcación individual en 2 tipos:



Marcación de presión total



Marcación de media presión
(el poseedor de la pelota).

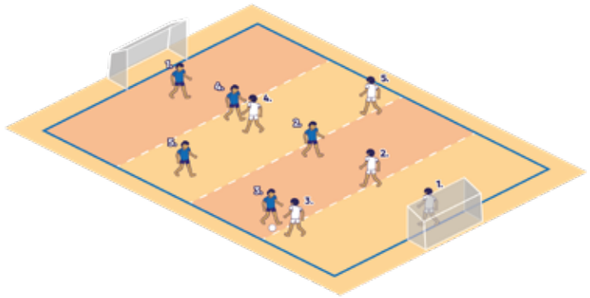
Ventajas de la marcación individual (puntos positivos):

- Fácil adaptación.
- Fácil entendimiento por parte de los jugadores.
- Identifica los errores del equipo.
- Dificulta el disparo de larga distancia del adversario.
- Disminuye la opción de pase del adversario, menos opciones de pases y consecuentemente menor posesión de pelota de los adversarios.
- Obliga a pensar rápido, al razonamiento rápido y al error del adversario.
- Mayor desgaste físico de los adversarios (exige mayor movimiento).

Desventajas de la marcación individual (puntos negativos):

- Agotamiento físico.
- Sistema expuesto para infiltraciones y pases de gol.
- Dificultad para hacer coberturas.
- Después de la gambeta del adversario, el equipo quedará en desorganización defensiva.

Marcación mixta



Características generales

- Es utilizada en el fútbol playa en equipos de alto nivel.
- Utiliza una combinación de la marcación en zona con la marcación personal, una variación de las dos marcaciones.
- Es la marcación de un adversario de forma individual, al mismo tiempo que los otros jugadores marcan en zona.

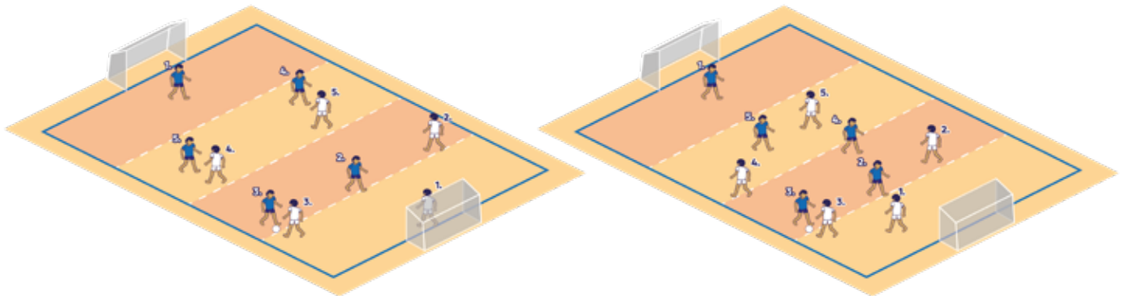
Ventajas de la marcación mixta (puntos positivos):

- Facilita el sistema de cobertura, coberturas frecuentes.
- Poco desgaste físico.
- Marcación en el atleta más habilidoso.

Desventajas de la marcación mixta (puntos negativos):

- Exige coordinación y sincronización en los movimientos de los atletas.
- Ocurre un cambio de marcadores en determinados sectores del campo, causando confusión y exigiendo un gran poder de concentración.

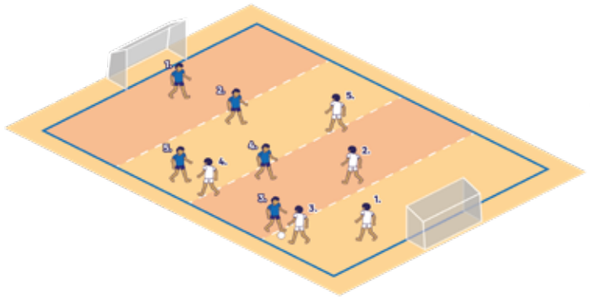
Pressing



Características generales

- Muy utilizada en el fútbol playa, principalmente cuando no se tiene la opción de que el arquero agarre la pelota con las manos.
- Es el movimiento de más de un jugador subiendo en el campo la marcación en alguno o en todos los adversarios para evitar el avance del rival con la pelota.
- Busca apretar intensamente al adversario, disminuyendo el tiempo y espacio de acción del jugador con posesión de pelota, para recuperar la posesión de esta.
- No cede espacio al adversario, a la iniciativa del juego, atacándolo todo el tiempo, aunque no tenga la posesión de pelota.

Marcación diagonal



Es conocida como marcación en el adversario con posesión de pelota en una línea diagonal formada por los otros 3 jugadores participantes de la marcación.

Técnicas de marcación

Anticipo – (interceptación)

Se intercepta cuando se toma el frente del adversario. A partir de la marca del rival se consigue llegar a la pelota antes de que este la reciba, sin tener contacto físico para no cometer una falta.

Hay dos formas que consideramos anticipo: en los dos casos, quien anticipa da al equipo una ventaja.

Anticipo - Interceptación - Defensiva

- Para quitar la pelota e iniciar un ataque con una conducción, un pase o un disparo.
- Para desarmar, pateando la pelota afuera o sin dirección definida.

Anticipo - Interceptación - Ofensiva

- Para recibir la pelota (en este caso un delantero anticipa al defensor).
- Un pívot anticipa al fijo para efectuar una asistencia a sus compañeros. Una chilena o una recepción.

Instrucción técnica en los ejercicios de anticipo

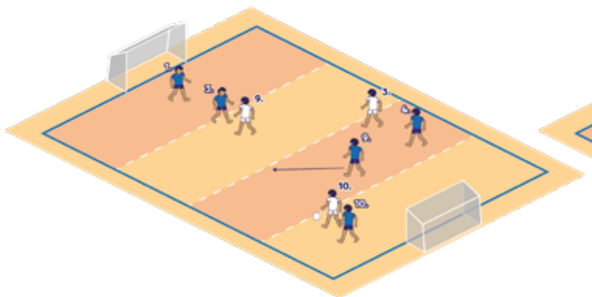
- Anticipar en el momento y nunca antes del pase.
- Tener cuidado de no tomar un pase a las espaldas (noción de tiempo y espacio).
- Relación directa, distancia del marcador y quien tiene la posesión de pelota.
- Anticipar utilizando diferentes partes del cuerpo y de ambos lados.

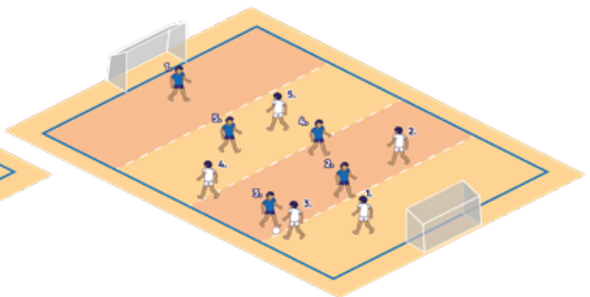
La carga

Acción que un defensor realiza sobre un oponente con la intención de arrebatar la pelota.

Repliegue

Es cuando un jugador (repliegue individual) o más jugadores (repliegue colectivo) pierden la posesión de pelota, ejecutan una maniobra defensiva con el objetivo de retornar, ocupar lo más rápido posible las posiciones defensivas originales (repliegue posicional) u otras posiciones más cercanas al que perdió la posesión de pelota (repliegue individual), sin dejar espacios libres, ni dar tiempo al equipo adversario de organizarse en situaciones de contraataque.

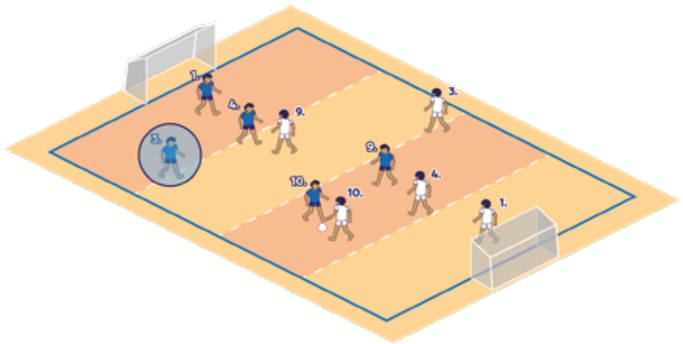




Coberturas

Características

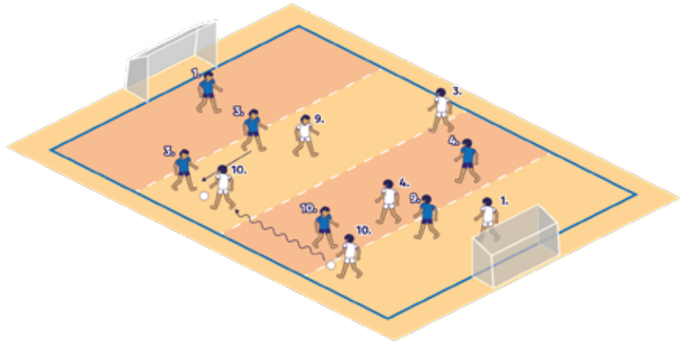
- Acción defensiva de gran importancia.
- Presión inmediata a quien lleva la pelota cuando este supera al primer defensor.
- Espíritu colectivo y de sacrificio.
- Cambio constante de posiciones
- Ayuda permanente al compañero que es gambeteado o superado por el adversario.
- Realizar 3 tipos de coberturas: en línea, diagonal y al compañero.
- Observar no solo al compañero, sino también la ubicación de los rivales.



- Asistencia permanente para mantener el control del juego.
- El defensor ejecuta la marcación y el otro se ubica detrás de la línea.
- La distancia entre los defensores varía de acuerdo con la calidad y velocidad del delantero, la zona del campo donde está transcurriendo la acción y la velocidad del defensor que está marcando al adversario con la posesión de pelota.

Permuta

Es el movimiento del jugador superado (gambeteado) para ocupar el lugar o la función defensiva dejada por el compañero que, para ayudar, sale a enfrentar al adversario. Es hecho como un complemento a la cobertura anterior de un compañero. El defensor que realiza la cobertura del jugador gambeteado sale a cubrir a su vez al compañero, creando una solidaridad entre los jugadores del equipo, compartiendo así los esfuerzos defensivos.



Instrucciones técnicas para entrenar y realizar las permutas

- Ocupar inteligentemente zonas defensivas y espacios peligrosos.
- Capacidad, espíritu de sacrificio individual y colectivo.
- Identificar el lugar exacto para realizar la permuta (entender el juego con y sin la pelota).
- Ofrecer seguridad y solidez al trabajo de la defensa (trabajo defensivo colectivo).

Pelota parada

Conceptos

Las situaciones de pelota parada constituyen uno de los 5 momentos del juego, como ya vimos al inicio del manual. Son acciones repetitivas que se producen durante un partido, y cerca del 40% de los goles se originan en este momento del juego.

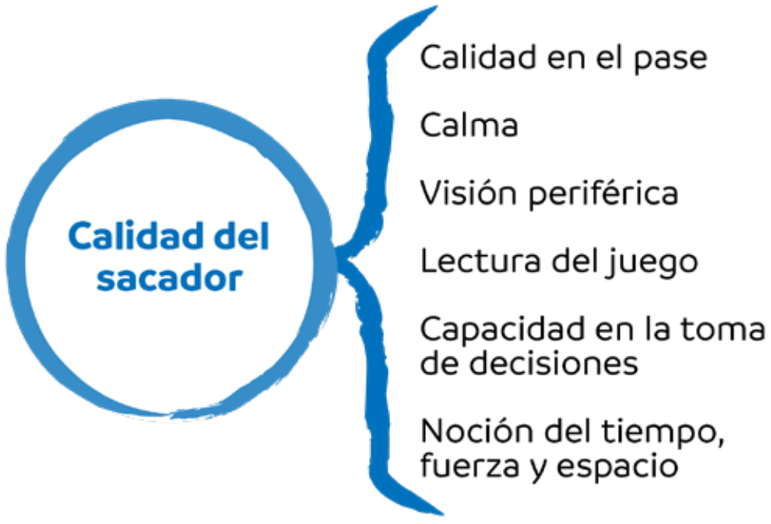
En el fútbol playa las jugadas de pelota parada se dan cuando la pelota es puesta en juego a través de una falta, un lateral, un tiro de esquina o el saque del medio del campo para iniciar o reiniciar el juego con movimientos preparados.

Debemos entrenar las pelotas paradas tanto ofensivamente (jugadas ofensivas) como defensivamente (marcación).

Función del entrenador en situaciones de pelota parada

- Elegir y explicar bien las jugadas (plancheta, video).
- Definir y repetir varias veces el movimiento (sincronizar y automatizar el movimiento).
- Identificar movimientos con nombres o números fáciles de entender.
- Entrenar a los jugadores que van a tener funciones específicas (pase, disparo, cabezazo, paredes, etc.).
- En un segundo momento, entrenar con una marcación (oposición).
- Mostrar el objetivo de cada jugada.
- Variar el número de opciones en cada jugada.
- Si resulta difícil de entender, el entrenador debe cambiar los movimientos.

Para toda jugada de pelota parada es necesario un buen sacador (saques del medio, lateral y esquina) y un jugador con buena pegada (tiros libres y penales) con las siguientes características:



Tipos de jugadas de pelota parada

1. **Saques de inicio o reinicio de juego.**
2. **Saques de banda** (saques de banda): ofensivos (campo de ataque – 18 m a 36 m de la propia meta). Saques de banda en campo de defensa (1 m - 18 m de la propia meta).
3. **Tiros libres** – en campo contrario o en propio campo.
4. **Tiros penales** - 9 metros.
5. **Saques de esquina.**

Saque de inicio o reinicio de juego

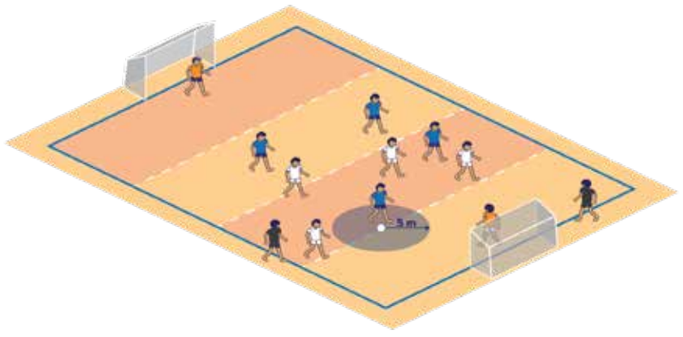
- Es una jugada preparada en situaciones de inicio del juego en cualquiera de los tiempos o en la puesta en juego después de haberse marcado un gol.
- La barrera adversaria estará posicionada a 5 metros de distancia del centro del campo.

Tiro libre

En campo contrario

Es el tiro libre concedido en el campo de defensa del equipo adversario.

Jugadores del mismo equipo y adversarios se ubican a una distancia de 5 metros de la pelota (como muestra la figura abajo).

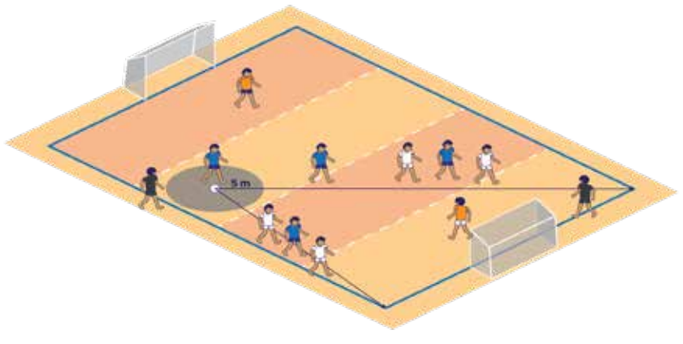


En el propio campo

Es el tiro libre concedido en el propio campo de defensa.

Los jugadores se ubican a una distancia de 5 metros de la pelota y forman un cono pelota-banderines de esquina (como muestra la figura abajo).

Tienen un tiempo máximo de ejecución de 4 segundos después de la autorización del árbitro.



Saques de esquina

Ideales para jugadas preparadas.

Solo puede ser ejecutado con el pie.

Un jugador de buen pase con toma de decisión rápida es fundamental para un tiro de esquina.

Saques de banda

Pueden ser ejecutados con los pies o con las manos.

Tienen un tiempo máximo de ejecución de 4 segundos después de la autorización del árbitro.

Un jugador de buen pase y con toma de decisión rápida es fundamental para un saque lateral.

Tiros penales

Son los tiros libres concedidos dentro del área penal de 9 metros.

Organización defensiva para situaciones de pelota parada

Características generales

El equipo defensor debe ubicar a los jugadores protegiendo su meta.

Cada jugador debe ser responsable por un sector del campo.

Tipos de marca en los saques de banda (zona 01 ofensiva) y tiros de esquina

En zona

Como vimos en el capítulo anterior (sistemas defensivos), en la marcación en zona cada defensor es responsable por una zona específica y demarcada por el entrenador. (Normalmente, jugador, a 5 metros de la pelota, es responsable por el disparo directo o pase corto; jugador B es responsable por la zona del primer palo, jugador C es responsable por la zona situada en el segundo palo, y el jugador ubicado en la línea del área de 9 metros es responsable por el avance del

defensor del equipo adversario y por el disparo en la zona).
En el fútbol playa, en los tiros de esquina, este tipo de marcación es muy utilizada.

Individual

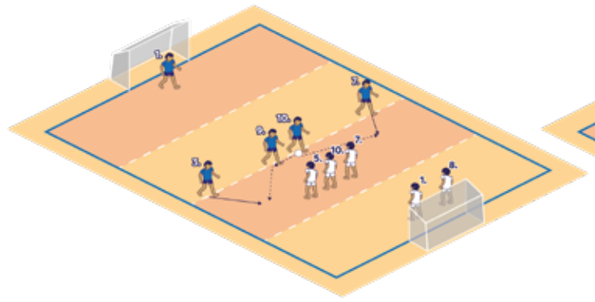
La marcación personal (mano a mano). Sea en los laterales o en los tiros de esquina, cada defensor es responsable por un adversario, siguiéndolo por toda la extensión del campo, dificultando la creación de jugadas por él/ella, sin dejar a ningún jugador adversario con espacios para finalización.

Marcación mixta en los tiros de esquina y laterales

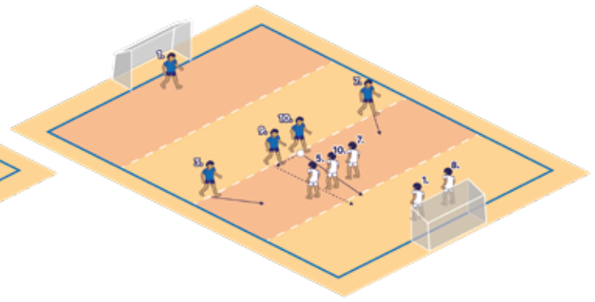
Es una mezcla entre las marcaciones personal y en zona, o sea, 1 a 3 atletas ejecutarán una marcación personal sobre un adversario, dejando a los demás marcando en zona. Son aquellas defensas en las que se mezcla el sistema zonal y el personal, ya sea mediante el número de jugadores que realizan cada tipo de defensa o mediante el tiempo previo a la puesta en juego en que se establece un tipo de defensa u otros roles defensivos en las jugadas de pelota parada.

Sugerencias de tareas

Tiro libre inicial (jugadas preparadas)



Actividad 1

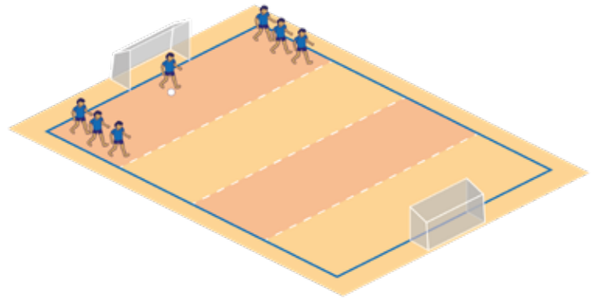


Actividad 2

Ejercicios generales

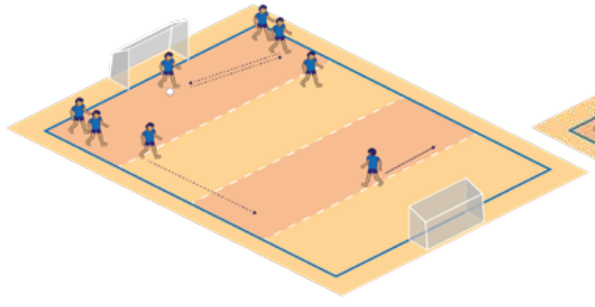
Construyendo una jugada preparada (1x3x1) (Paso a paso)

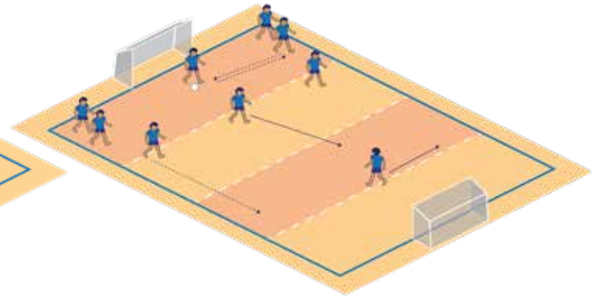
Paso 1
Dos filas de jugadores situados en la línea imaginaria de 9 mts. una en cada lado de la cancha como muestra el diseño.



Paso 2
Incorporar un cuarto jugador (el pivot) que va a tener la función de desplazarse en el mismo lado que el arquero inicia la jugada (Crea espacios)

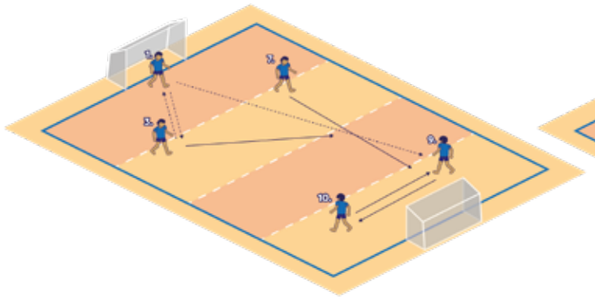
Paso 3
Incorporar un quinto jugador, que va a tener la función de apoyo ofensivo al pivot.



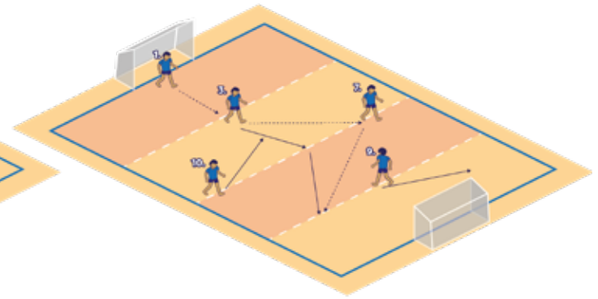


Actividades de organización ofensiva (ataque posicional)

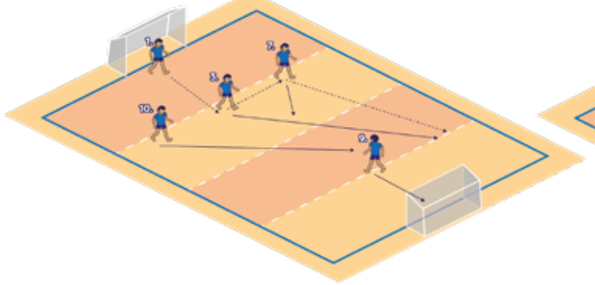
Actividades para diversos sistemas



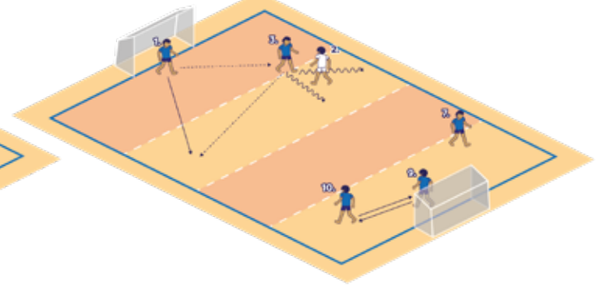
1x2x2 (Cambios de los dos Pívots)



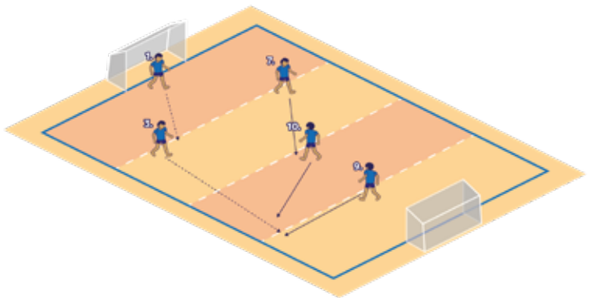
1x2x1 (Rotación Ofensiva)



1x3x1 (Paralelas)



1x1x3 (Movimiento de los pívots dentro de la área ofensiva)

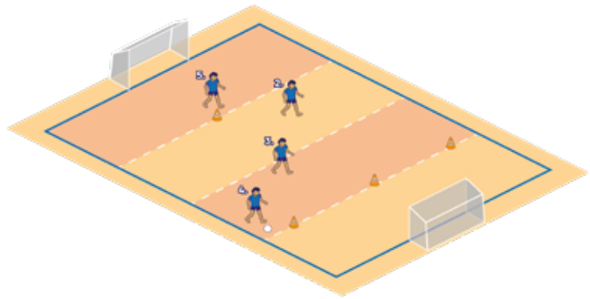


2x1x1 (Ejemplo de movimiento de los alas)

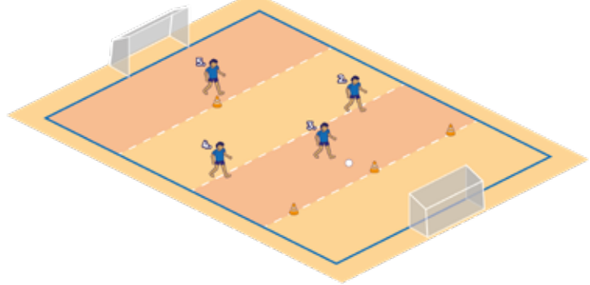
Organización defensiva

Construyendo la marcación diagonal

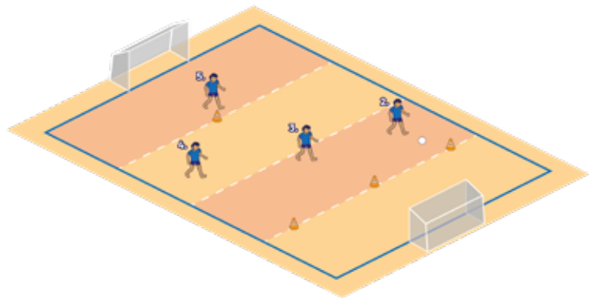
Actividad 1



Paso 1
Pelota con los alas: Se forma una línea diagonal entre los tres jugadores (2,3 y 4). El jugador 4 cierra el carril lateral (izquierdo), el jugador 3 cierra, evitando el pase en el carril central y el jugador 4 cubre el pase largo.



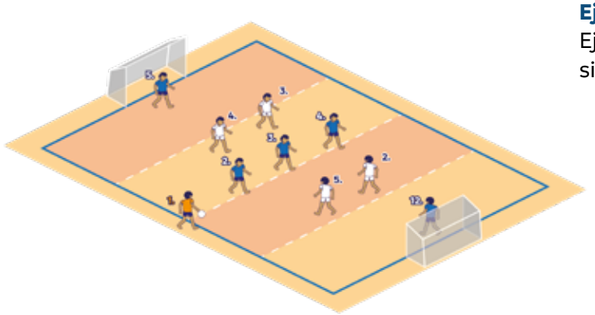
Paso 2
Pelota en el medio de la línea de 9 mts: Los jugadores (2,3 y 4) forman un triángulo donde el jugador 3 hace una presión sobre el poseedor de la pelota y los jugadores 3 y 4 cierran el carril central, evitando el pase al pivot



Paso 3
Pelota con los alas: Se forma una línea diagonal entre los tres jugadores (2,3 y 4). El jugador 2 cierra el carril lateral (derecho), el jugador 3 cierra, evitando el pase al carril central y el jugador 4 cubre el pase largo.

Transición ofensiva

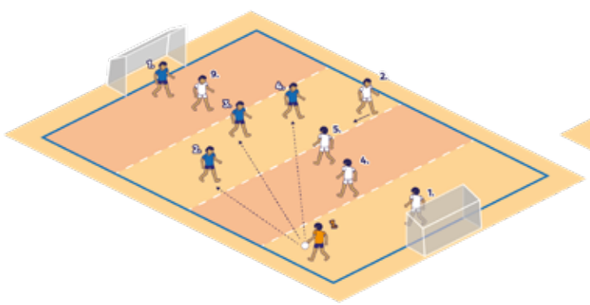
Actividad 1

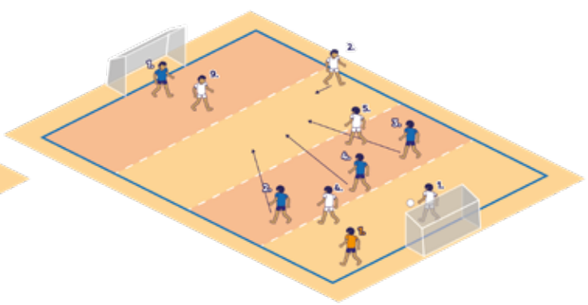


Ejercicio – 3x2 y 4x3
Ejercicio de transición ofensiva y transición defensiva.

Transición defensiva

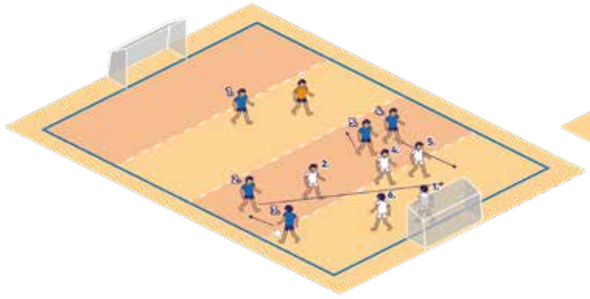
Actividad 1



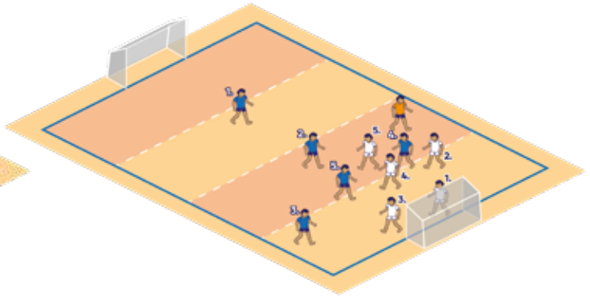


Saque de banda lateral (jugada preparada)

Actividad 1

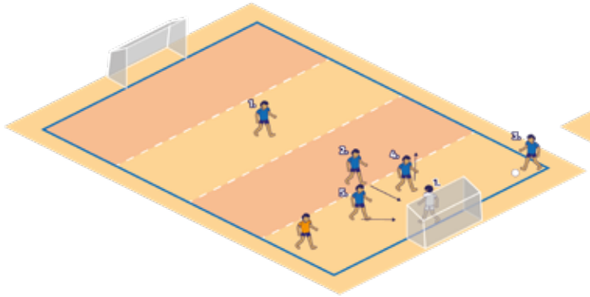


Actividad 2

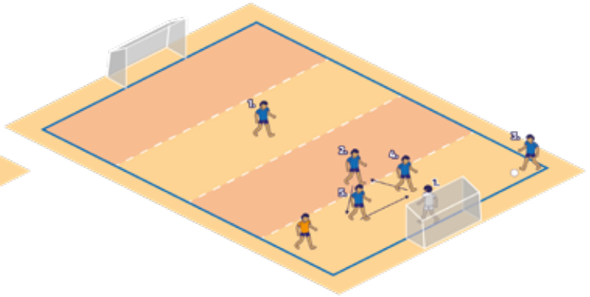


Tiro de esquina

Actividad 1 (Jugada preparada)

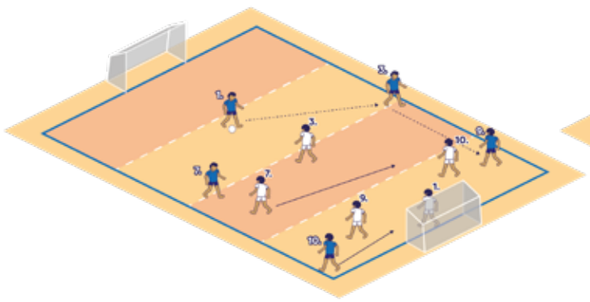


Actividad 2 (Rotación ofensiva)

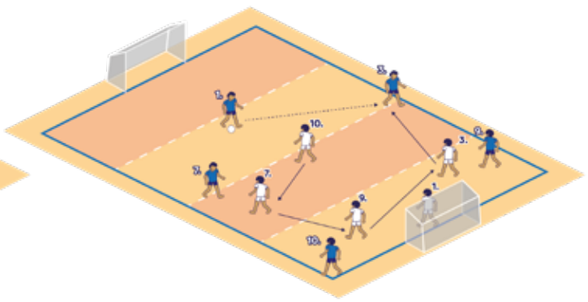


Arquero / Jugador

Jugando con el arquero/ jugador



Marcando al arquero/jugador



5 PREPARACIÓN FÍSICA DEL JUGADOR DE FÚTBOL PLAYA

Desarrollo físico del jugador de fútbol playa

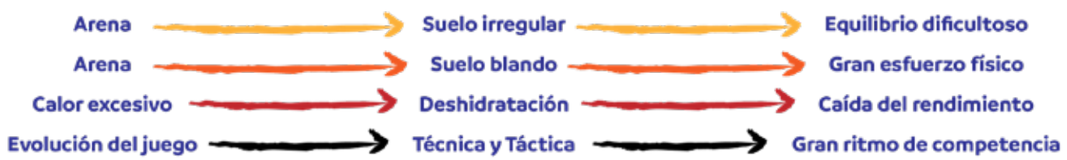
Fútbol playa - Características:

El fútbol playa es una variante muy joven del fútbol clásico y del futsal.

Desde el punto de vista físico, se desarrolla sobre un suelo irregular, blando y altamente desgastante; además, generalmente se juega con muy altas temperaturas, lo que origina una combinación de efectos externos e internos de mucha exigencia.

Por último, es importante enunciar además la gran evolución táctica que se dio en los últimos tiempos, lo cual hace al deporte aún más dinámico e intenso.

A continuación, se enuncian algunos efectos generados por las características del juego anteriormente descriptas:



Por todo ello, hablar de fútbol playa conlleva a estar preparado físicamente de manera adecuada no solo para disfrutar del juego, sino también para prevenir cualquier tipo de dificultad relacionada con la integridad física del jugador.

Gran cantidad de partidos se definen en los últimos minutos del juego, ello demuestra la relevancia que tiene un adecuado estado físico en la preparación integral del futbolista.

Estadísticas de competencia

Distancias recorridas durante un partido:

Para conocer un poco más las distintas distancias e intensidades que desarrolla un jugador de fútbol playa durante el partido, en el siguiente cuadro podremos observar algunos datos obtenidos durante la competencia.

Es muy importante tener en cuenta que tanto la arena como las dimensiones del campo no permitirán desarrollar altas velocidades de desplazamiento, se deberá considerar además que los cambios ilimitados de jugadores es un detalle muy importante en la consideración del esfuerzo final de cada jugador.

Con respecto a la cantidad de tiempo que el jugador participa del juego, es muy variado y personal. Está relacionado con la característica técnica y táctica de cada jugador, a su grado de fatiga, a la situación por la que atraviesa el juego, al puesto que ocupa y al requerimiento táctico que el entrenador proponga.

Algunos entrenadores suelen hacer cambios de cuartetos siguiendo una duración determinada y buscando un accionar netamente físico-táctico-estratégico.

Distancias recorridas durante la competencia Fútbol playa masculino				
Acción	**Caminata**	**Trote**	**Carrera**	**Sprint**
Carga	Muy baja	Baja	Media	Alta/Muy alta
Velocidad (m/seg.) (km/h)	Hasta 3 m/seg. 10 km/h	De 3 a 4 m/seg. 10 a 15 km/h	De 4 a 5,5 m/seg. 15 a 20 km/h	> 5,5 m/seg. >20 km/h
Porcentual	75%	15%	8%	2%
Metros	2.250 m	450 m	240 m	60 m
Tiempo	12:10 min.	1:55 min.	45 seg.	10 seg.
Sistema energético	Aeróbico	Aeróbico / Anaeróbico	Aeróbico / Anaeróbico	Anaeróbico
36 minutos / 3000 m - En juego: 15 min (40%) En banco de suplentes: 21 min (60%)				

Tabla 7: Velocidad de desplazamientos durante la competencia en fútbol playa / Sudamericano 2017 - Selección Argentina sub-20 - Masculino

Tiempos de juego que desarrolla cada jugador

Minutos jugados durante la competencia | Fútbol playa masculino		
Jugador	Minutos jugados (6 partidos)	Minutos promedio por partido
1 (Arquero)	200 min.	34 min.
2	160 min.	27 min.
3	108 min.	18 min.
4	103 min.	17 min.
5	100 min.	16 min.
Jugadores titulares | Promedio: 23 minutos por partida (Tiempo total de partido: 3 x 12 min.)		
6	88 min.	15 min.
7	88 min.	15 min.
8	79 min.	13 min.
9	71 min.	11 min.
10	63 min.	10 min.
12 (Arquero)	13 min.	2 min.
11	7 min.	1 min.
Jugadores suplentes | Promedio: 10 minutos por partido		
Total:	**1.080 min.**	**15 min.**

Tabla 8: Cantidad promedio de minutos jugados durante la competencia en fútbol playa / Eliminatorias Sudamericanas 2017 - Selección Argentina mayor - Masculino

Comparación de metros recorridos e intensidades realizadas durante la competencia | Fútbol 11 - Fútbol playa:

El siguiente cuadro compara las distintas distancias/intensidades recorridas en el fútbol 11 y en el fútbol playa.

Comparativa de acciones efectuadas durante la competencia masculino									
FÚTBOL 11									
Distancia total	**Duración**	**Arranques**	**Detenciones**	**Velocidad máxima**	**Zona 1**	**Zona 2**	**Zona 3**	**Zona 4**	**Zona 5**
11 Km	90 min.	253	162	8,1 m/seg. 29,1 km/h	6,4 km	2,2 km	1,7 km	0,45 km	0,25 km
FÚTBOL PLAYA									
3 Km	36 min.	141	96	5,9 m/seg 21,2 km/h	2,2 km	0,47 km	0,27	0,06 km	-

Tabla 9: Comparativas de datos alcanzados durante la competencia entre jugadores de fútbol 11 y jugadores de fútbol playa medidos con GPS / Referencias de velocidades: Zona 1: Caminata - Zona 2: Trote - Zona 3: Carrera - Zona 4: Rápido - Zona 5: Full

Métodos de entrenamiento

Necesidades físicas del futbolista

Resistencia

Capacidad psicofísica de resistir el cansancio durante esfuerzos prolongados.

Metodología para el entrenamiento de la resistencia en el jugador de fútbol playa:

Contínuo: carreras de duración (10 a 40 min - se realiza sobre césped o arena) a baja intensidad (menos del 60%), orientadas a mejorar la capacidad aeróbica. Método utilizado como entrada en calor, entrenamiento regenerativo post lesión y en etapa de vacaciones como descanso activo de mantenimiento de la capacidad aeróbica.

Intervalado: son carreras a intensidad y duración media (60%-80% / 20 a 40 seg - se realizan preferentemente sobre césped) alternadas con pausas que podrán ser al trote (activas) o en el lugar (pasivas). El beneficio más importante de este tipo de entrenamiento radica en el momento del descanso. Mejora la potencia aeróbica (consumo de oxígeno). Método orientado para realizar durante la etapa de preparación y, en menor medida, durante la etapa de competencia.

Intermitente: son acciones de intensidad alta (80%-90% - se realiza sobre arena), duración corta (hasta 15 seg) y pausas pasivas e incompletas (10-15 seg) que se podrán realizar preferentemente con pelota y están orientadas al mejoramiento de la resistencia específica (anaeróbico aláctico/láctico). Método orientado a realizar durante la etapa de preparación específica.

Circuito: entrenamiento realizado en estaciones, que puede tener una orientación física y/o técnica, y cuyo objetivo busca el mejoramiento cardio respiratorio del futbolista, al mismo tiempo que trabaja acciones técnicas o físicas específicas (se recomienda realizar sobre arena). Trabajo orientado a la etapa de preparación.

Juego aplicativo: es el entrenamiento más importante y completo, está orientado a entrenar con acciones similares al juego formal. Método orientado para realizar en cualquier momento de la preparación y durante la etapa de competencia.

Los juegos se podrán clasificar de la siguiente manera:

Juegos					
Carga	**Duración**	**Pausa**	**Volumen**	**Dificultad**	**Intensidad**
Baja	Corta Hasta 3 min.	Misma duración que el tiempo de trabajo No menos de 1 min.	Bajo Suman hasta 15 min.	Sin dificultad	Alta
Media	Media de 3 a 6 min.	Misma duración que el tiempo de trabajo	Media Suman hasta 30 min.	Poca dificultad	
Alta	Alta de 5 a 15 min.	Corta Hasta 1:30 min.	Alto Suman hasta 45 min.	Gran dificultad	

Tabla 10: Clasificación de los Juegos

Importante: Los juegos a su vez podrán tener una orientación técnica, táctica, física o recreativa; y además se realizarán en espacios formales o reducidos y con cargas cognitivas simples o complejas.

Principios metodológicos para el entrenamiento de la resistencia:

La **resistencia** de base o general se conseguirá con un entrenamiento especialmente basado en el volumen.

Se deberá desarrollar primero la **resistencia** base/general, y solo después la resistencia especial.

El excesivo trabajo de **resistencia** irá en detrimento de la velocidad y la potencia.

Se juega como se entrena.

Fig. 3: Principios metodológicos para el entrenamiento de la resistencia.

Velocidad

Capacidad para realizar acciones del juego en el menor tiempo posible

"El fútbol necesita jugadores que piensen y se muevan rápido..."

Velocidad del jugador de fútbol playa:

- Para desplazarse a gran velocidad.
- Para detenerse y/o cambiar de dirección en el menor tiempo.
- Para saltar más alto y con más *timing*.
- Para ejecutar acciones técnicas en forma veloz.
- Para tomar las mejores decisiones en el menor tiempo.

Metodología para el entrenamiento de la velocidad en el jugador de fútbol playa - Clasificación:

- Con pelota y sin pelota.
- Velocidad de reacción: distancias cortas (hasta 30 m).
- Velocidad de detención: acción de frenar en el menor tiempo posible con cambios de dirección.
- Velocidad de la pelota: velocidad con la que se mueve la pelota en acciones analíticas o juegos aplicativos.

Fig. 4: Clasificación de los tipos de velocidad.

Principios metodológicos para el entrenamiento de la velocidad:

- El entrenamiento de la velocidad deberá comenzar a realizarse desde niño.
- En todas la sesiones de entrenamiento, se podrá trabajar la velocidad.
- Para hacer velocidad se deberá realizar un buen calentamiento previo.
- Sin esfuerzos al 100%, no se mejora la velocidad.
- La velocidad se realizara preferentemente sin fatiga.
- Hacer velocidad con fatiga significará entrenar la resistencia a la velocidad, se formarán estereotipos de movimientos inadecuados
- El entrenamiento de la velocidad será mas rendidora si incluye componentes técnicos y tácticos.

Fig. 5: Principios metodológicos para el entrenamiento de la velocidad.

Contraste neuromuscular:

Se refiere a la combinación de ejercicios de fuerza de piernas + saltabilidad + coordinación en pos de mejorar la predisposición neuromuscular para el entrenamiento de la velocidad.

Ejercicios - Contraste Neuromuscular

Contraste neuromuscular - Dosificación:

Serie 1:
Fuerza isométrica del tren inferior - 8 seg | Saltos frontales a 2 pies - 4 saltos | Coordinación - 7 seg | Velocidad – 2 x 15 m.

Serie 2:
Estocadas - 5 a 10 kg/4 rep. | Saltos rasantes - 4 saltos | Coordinación - 7 seg | Velocidad – 2 x 15 m.

Serie 3:
Media sentadilla - 50% del peso corporal/4 rep. | Saltos a un pie - 2 con cada pie | Coordinación - 7 seg | Velocidad – 2 x 15 m.

Serie 4:
Salto tijera con peso - 5 a 10 kg/4 rep. | Salto tijera sin peso - 4 saltos | Coordinación - 7 seg | Velocidad – 2 x 15 m | Pausas entre series: 30 seg | Los ejercicios de velocidad se desarrollarán sobre arena.

"Un entrenamiento exclusivamente de carreras no será suficiente para poder mejorar la velocidad, se deberá mejorar además el fortalecimiento de miembros inferiores especialmente con acciones de Fuerza-Velocidad..."

Fuerza

Tensión generada por un músculo mediante una acción muscular voluntaria.

"Los desequilibrios musculares en el fútbol playa se deben, la mayoría de las veces, a una estructuración del entrenamiento especialmente dirigido a una acción de fuerza de tipo unilateral..."

Fuerza preventiva en el jugador de fútbol playa

Objetivos:
La fuerza preventiva en el entrenamiento del futbolista apunta a mejorar los siguientes aspectos:

- Simetría muscular, Armonía entre el tren superior y el tren inferior.
- Recuperación muscular | Acción regenerativa post esfuerzo - post lesiones.
- Prevención de lesiones | Trabaja desequilibrios y debilitamientos musculares.

Core - Zona media (abdominales - espinales):
Core significa "núcleo", y se usa para denominar a un grupo de músculos claves y determinantes en el rendimiento del futbolista.

¿Cuáles son estos músculos?

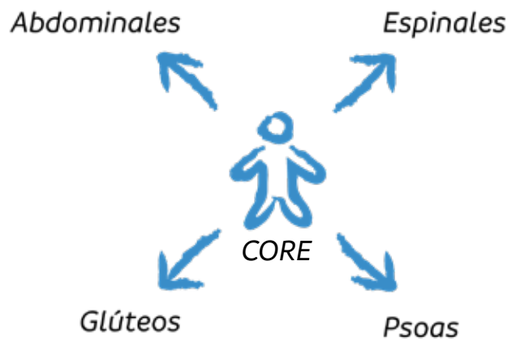


Fig. 6: Músculos involucrados en la zona CORE.

¿Por qué son importantes?

Este conjunto de músculos confiere sostén, estabilidad a los gestos específicos y hace a los mismos más "económicos" y, por ende, reducen la fatiga.

Cuando estos músculos no están bien trabajados en fuerza y elongación, todo el peso de los movimientos recae sobre los músculos del tren inferior que, además de ejecutar su parte en el gesto deportivo, deberán sostener y dar estabilidad al movimiento, por ende, los movimientos pierden coordinación y aumentan la posibilidad de lesionarse.

¿Cómo dosificar el entrenamiento del Core en el jugador de fútbol playa?

- Abdominales: hasta 160 por sesión en series de 10 a 50 repeticiones (4 x 40 - 8 x 20 - etc.).
- Espinales: preferentemente en forma isométrica, de 4 a 8 series de 8 segundos cada una.
- Glúteos: Se entrenarán en los trabajos de fuerza del tren inferior (sentadilla, estocadas, etc.).
- Psoas: Se ejercitarán en los ejercicios de saltos, carreras y remates.

Principios metodológicos para el entrenamiento de la fuerza:

Efectividad: La efectividad de un ejercicio se juzgará por la rapidez del aumento de rendimiento.

Especificidad: Se basa en el desarrollo óptimo de los grupos musculares específicos para el fútbol, teniendo en cuenta los tipos de movimientos del deporte.

Variabilidad: La estructura variada de los ejercicios y su dosificación (series, repeticiones, volumen, pausa, etc.) es muy importante para evitar caídas y estancamientos en la efectividad.

Fig. 7: Principios metodológicos para el entrenamiento de la fuerza

Recuperación

"Periodo que transcurre entre un esfuerzo y otro durante la competencia o entre el final de un juego y el comienzo del próximo"

Recuperación competitiva en el jugador de fútbol playa:

Se denomina así a la recuperación que se da entre un esfuerzo y otro durante la competencia.

El mismo concepto de rápida recuperación se tendrá en cuenta también al realizarse un cambio o sustitución de cada jugador, acción que muchas veces obedece a una necesidad táctica, pero también podrá darse por una necesidad de recuperación física.

Los trabajos de potencia aeróbica (Ver intervalados) son los más adecuados a realizar a favor de mejorar dicha recuperación.

"Quien más rápidamente se recupere, más rápido estará en condiciones de realizar un nuevo esfuerzo de alta intensidad..."

Recuperación post competitiva en el jugador de fútbol playa:

Se denomina así a la recuperación que se da entre un partido y el siguiente.

Durante los torneos de fútbol playa es muy común que se juegue cada día y durante varias jornadas seguidas, hecho por el cual se considera muy importante y necesario realizar terapias que ayuden a acortar los tiempos de recuperación para tener al jugador en las condiciones más optimas posible.

Algunas terapias recomendables a fin de recuperar más rápido al futbolista serán:

- Flexibilidad | Tren inferior.
- Carreras regenerativas | 20 segundos al 75% x 15/25 segundos de pausa.
- Crioterapia.
- Alimentación adecuada (Ver Nutrición).
- Descanso correcto.
- Musculación | Tren superior.
- Masajes relax.

Prevención de lesiones

Factores que previenen lesiones en el jugador de fútbol playa:

- Calentamiento
- Vuelta a la calma

Calentamiento del jugador de fútbol playa:

El calentamiento es una parte fundamental del entrenamiento, ya que prepara en el aspecto físico y mental al deportista para su entrenamiento o competencia.

El objetivo principal de la entrada en calor está orientado a predisponer de manera progresiva el accionar orgánico y muscular del futbolista a fin de prevenir algún tipo de lesión y mejorar el rendimiento físico-técnico.

Algunos aspectos para tener en cuenta para la realización del calentamiento:

- Duración de 10 a 30 minutos.
- Ejercicios específicos en relación con la actividad principal.
- Efectuar las exigencias de menor a mayor intensidad.
- Alternar ejercicios con pelota y juegos aplicativos.

Entrada en calor—Organización precompetitiva.

Fig. 8: Ejemplo de una entrada en calor precompetitiva

Vuelta a la calma del jugador de fútbol playa:

La vuelta a la calma es el proceso inverso al calentamiento, es decir, se realizará para volver el organismo a sus niveles normales de reposo, dejándolo en situación de afrontar el próximo entrenamiento o partido bajo las mejores condiciones posibles.

Los ejercicios recomendados para efectuar una vuelta a la calma adecuada consisten en:

- Carreras de tipo regenerativo a fin de remover los desechos musculares originados por el entrenamiento (Ver intervalados de recuperación).
- Flexibilidad, a fin de volver las fibras musculares a su alineamiento natural y así disminuir el dolor muscular generado por el esfuerzo.

Flexibilidad

"Capacidad que tiene el musculo de estirarse sin dañarse, previene lesiones, mejora el accionar técnico y disminuye el dolor muscular post esfuerzo"

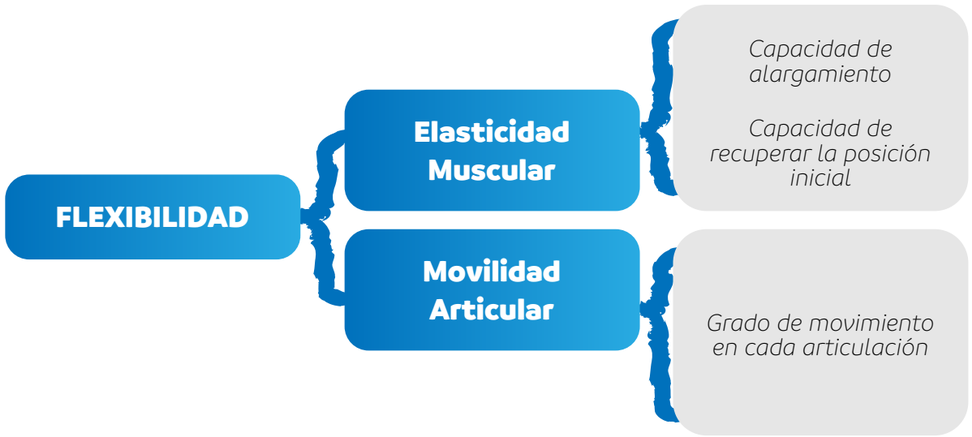


Fig. 9: Componentes de la flexibilidad

Métodos para el entrenamiento de la flexibilidad en el jugador de fútbol playa:

Stretching	**Inhibición propia**	**Inhibición recíproca**	**Facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP)**
Estira y mantiene, sin dolor. Deja desaparecer el reflejo miotático y luego de 10 seg. estira aún más.	*Se realiza tensionando isométricamente el músculo a estirar, luego se elonga.*	*Se tensiona isométricamente el músculo antagonista al que va a ser estirado luego se elonga.*	*Se tensiona de forma isométrica el músculo agonista y el antagonista de manera alternada (10 seg c/u), luego se elonga. Se deberá terminar siempre tensionado el músculo antagonista.*

Fig. 10: Métodos para el entrenamiento de la flexibilidad

Principios metodológicos para el entrenamiento de la flexibilidad:

- Se debe realizar diariamente.
- Se debe hacer fundamentalmente antes y después de entrenar.
- Después de ejercicios activos, la mejora de la flexibilidad se mantendrá durante más tiempo.
- Se debe evitar realizar en forma exigida en estados de fatiga importante.

Fig. 11: Principios metodológicos para el entrenamiento de la flexibilidad

¿Cómo entrenar al jugador de fútbol playa?

"El jugador de fútbol playa es un deportista que requiere de una preparación atlética de muy alta exigencia para poder jugar y disfrutar del deporte sin padecer ninguna falencia técnica, táctica y obviamente física..."

El entrenamiento del jugador de fútbol playa se organizará bajo las siguientes aéreas:

- Área **FÍSICA MOTRIZ**
- Área **TÉCNICA**
- Área **TÁCTICA**
- Área **SOCIOAFECTIVA**

Cada una de estas áreas se podrá construir en base a la aplicación de un entrenamiento situacional e integrador (juegos aplicativos), como también aislando cada una para poder "impactar" de manera más directa en cada necesidad.

Área física-motriz

Los requerimientos físico-motrices buscarán proveer al futbolista de los siguientes beneficios, entrenándose de la siguiente manera:

Velocidad: Rapidez de desplazamiento (reacción) y detención (freno):

- Intensidad: MÁXIMA (100%)
- Distancia: CORTA (Hasta 30 m)
- Recuperación: PASIVA (15 a 45 seg)
- Recorridos:
  - VARIADOS (Lineal, ir y volver, zigzag, en cruz, etc.)
  - En arena (Con y sin pelota).

Recuperación: Rápida recuperación entre esfuerzo durante el partido y entre competencia:

- Intensidad: MEDIA (75%)
- Distancia: MEDIA (De 100 a 130 m)
- Duración: 20 a 30 seg
- Recuperación:
  - Entre repetición: PASIVA (15 seg)
  - Entre serie: PASIVA (1:30 min)
- Recorridos:
  - Variados (Lineal, ir y volver, cuadrado, etc.)
  - En césped (sin pelota)
- Recuperación post partido: Flexibilidad - Masajes - Crioterapia - Descanso - Nutrición adecuada - Suplementación.

Resistencia: Mantener una alta intensidad de juego durante todo el partido:

- Intensidad: ALTA (80%-90%)
- Distancia: MEDIA (Se recomienda trabajar por tiempo).
- Duración: 15 seg
- Repeticiones: Hasta 4 por serie
- Recuperación:
  - Entre repetición PASIVA (15 seg)
  - Entre serie PASIVA (1:30 min)
- Recorridos:
  - Variados (Lineal, ir y volver, cuadrado, zigzag, etc.)
  - En arena (Con pelota /Pase - Recepción - Conducción - Drible - Remate - Cabezazo - Quite)

IMPORTANTE: Se entrenará a partir de los 15 años.

Prevención: Entrenar para la salud y la calidad de vida, así como también para evitar lesiones indeseadas y poder tener siempre la mayor cantidad de jugadores a disposición del entrenador:

- Flexibilidad
- Fuerza general
- Entradas en calor específicas
- Masajes
- Crioterapia
- Correcta alimentación
- Carreras regenerativas: 10 x 20 segundos al 75% x pausas de 15 segundos a 25 segundos pasivas. 3 x 4 minutos de trote: 1er y 3er bloque a baja intensidad, 2do bloque a intensidad media-alta.

Para poder alcanzar cada uno de dichos objetivos, la preparación física-motriz se apoyará en componentes del entrenamiento como la fuerza, la flexibilidad y la coordinación; así como también se deberán tener en cuenta aspectos fundamentales de la fisiología, la psicología, la biomecánica y la nutrición.

Recomendaciones para el acondicionamiento físico motor | Etapa infantil

Actividades recomendables | Etapa infantil	
FASE / Edad	**Ejercicios**
I / 6-8 años	**Circuito tecnico:** Ejercicios: Pase y recepción - Conducción - Drible - Remate - Cabezazo - Quite. Dosificación: Duración: 10 seg | Velocidad: la que permita realizar correctamente el ejercicio | Pausa: 15 a 30 seg entre ejercicio - 1:30 min entre circuito | Estaciones: 6 a 8.
II / 9-10 años	**Circuito físico-técnico:** Ejercicios: Saltos - Coordinación - Velocidad - Técnica. Dosificación: Duración: 10 seg | Velocidad: Alta | Pausa: 20 seg entre ejercicio - 1:30 min entre circuito | Estaciones: 6 a 10.
III / 11-12 años	**Circuito físico-técnico-táctico:** Ejercicios: Fuerza general - Saltos - Coordinación - Velocidad - Técnica - Juegos aplicativos. Dosificación: Duración: 10 seg | Velocidad: Máxima | Pausa 30 seg entre ejercicio - 1:30 min entre circuito | Estaciones: 8 a 12.

Tabla 11: Recomendaciones para el entrenamiento físico-motor en la etapa infantil

Beneficios de la arena en el entrenamiento del futbolista

Para jugar fútbol playa es necesario tener un muy buen estado físico, de lo contrario no se podrá disfrutar del juego.

> En el fútbol playa, mientras se juega, se van mejorando no solo las capacidades técnicas y tácticas, sino que además se van incrementando los valores físicos de manera tremendamente elevados...

La arena es un medio que dificulta el desplazamiento del futbolista, dicha dificultad provoca ajustes kinestésicos continuos y permanentes, ello conlleva a desarrollar jugadores con más equilibrio y mayor desarrollo propioceptivo.

Jugar fútbol playa requiere de altos niveles de fuerza del tren inferior para poder soportar la mayor coordinación intramuscular necesaria a la hora de desplazarse, frenar, saltar y jugar.

Al jugar descalzo se adquiere una mayor sensibilidad a la hora de tomar contacto con la pelota, lo cual provoca una mayor sensibilidad técnica.

Sin lugar a duda que el nivel de fatiga generado por todas estas adversidades va a formar un jugador física y mentalmente mucho más “combativo”.

Conclusiones de la arena en el entrenamiento del futbolista

- Incremento de fuerza del tren inferior.
- Mejora de la técnica.
- Desarrollo de un mejor juego aéreo.
- Fortalecimiento de articulaciones del tren inferior.
- Favorece al trabajo propioceptivo.
- Previene lesiones articulares en tobillos, rodillas y caderas.
- Aumento del acondicionamiento físico-motor, al mismo tiempo que se desarrolla el juego.
- Predispone a una mayor y mejor contracción al esfuerzo.

Recomendaciones aplicativas para utilizar en entrenamientos de fútbol 11 - futsal:

- Etapa de competencia.
- Niveles formativos sub-16 | Alto rendimiento sub-20 - Adultos/Profesionales.

Etapa competitiva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado Competencia	Domingo
Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7
Sub 16	Sub 20 Profesionales	Sub 16				

Sub 16 — **Sesión 1 :** 1 hora: Velocidad | Técnica
Sesión 3: 1 hora Técnica | Juegos

Sub 20 Profesionales — **Sesión 2 :** 2 horas: Velocidad | Técnica | Juegos Aplicativos

Fig. 12: Recomendación aplicativa del uso de la arena en el ámbito del fútbol 11- futsal

Como se ve en el cuadro, los jugadores juveniles tendrán dos estímulos semanales durante la etapa competitiva, siendo los mismos la 1er y 3er sesión de la semana, realizando en cada una de ellas trabajos combinados en arena y césped.

Para los entrenamientos en arena se propone realizar el 1er día (1er sesión semanal) una hora de trabajos de velocidad en arena combinados con ejercicios técnicos (analíticos y globales), mientras que para el 2do estimulo (3er sesión semanal) la propuesta será realizar nuevamente técnica individual y juegos aplicativos.

Siempre será más beneficioso comenzar el entrenamiento en arena, para luego finalizar en el césped o piso duro, ya que, de esta manera, las dificultades generadas por el suelo irregular y "pesado" se verán aliviadas al cambiar de terreno, lo cual provocará una facilitación físico-técnica muy beneficiosa, capaz de desarrollar una transferencia futbolística adecuada.

En el caso de futbolistas juveniles y adultos, la propuesta consiste en realizar un estímulo semanal durante la etapa de competencia, el mismo se realizará durante la 2da sesión de la semana de un microciclo "tipo".

Este microciclo consiste en 2 horas de trabajo sobre arena realizando acciones de velocidad, técnica y juegos aplicativos, buscando "aliviar" y transferir a gestos futbolísticos específicos durante la sesión que se realizará al día siguiente sobre piso duro (3er estímulo semanal).

Es muy importante perderle el temor al entrenamiento sobre arena, la temática de trabajo que se recomienda será siempre la combinación de arena/césped, en ese orden, buscando reclutar gran cantidad de unidades motoras para luego transferir esos beneficios en el suelo donde se desarrolla el juego normalmente.

Cabe recordar que los arqueros deberían utilizar la arena bajo las mismas recomendaciones básicas antes expuestas, adaptando los trabajos a acciones técnicas-especificas propias de su entrenamiento.

"Sin duda alguna, jugar descalzo sobre la arena será de gran utilidad para cualquier deportista, fundamentalmente para los niños..."

Nutrición

Consideraciones especiales para los torneos:

- Alimentación previa a los partidos: es conveniente realizar una carga de carbohidratos 24 horas antes para asegurar llenar las reservas hepáticas y musculares. Luego, unas horas antes se debe realizar la comida previa principal. Recordemos que para este deporte utilizamos puramente glucógeno (carbohidratos) como fuente de energía, por lo que resulta fundamental disponer de este combustible para una rápida velocidad de reacción. Si el jugador no tiene el combustible apropiado, no será capaz de realizar los movimientos de alta intensidad.

- Durante el juego: en la teoría, para ejercicios que duran alrededor de 30 minutos no se requiere la ingesta de carbohidratos durante el ejercicio. Sin embargo, si un jugador no pudo realizar una correcta carga previa al juego o siente la necesidad de hacerlo, podría beneficiarse consumiendo pequeñas cantidades o realizando enjuagues bucales con carbohidratos.

- Después del juego: las estrategias de recuperación son de suma importancia, ya que permiten que la musculatura cansada de los jugadores se recupere rápidamente para el siguiente juego.

**Para más información sobre las estrategias de alimentación pre, intra y post partido puede consultar con el Manual Orientador.*

Consideraciones especiales de hidratación:

La exposición de los jugadores a determinadas condiciones climáticas propias de los entrenamientos al aire libre, como altas temperaturas, humedad, exposición continua al sol, son factores que aumentan los riesgos de deshidratación y estrés térmico.

El estrés por calor ambiental y el ejercicio físico interactúan sinérgicamente. De esta forma, realizar ejercicio físico en condiciones calurosas induce un incremento en la temperatura corporal, estrés cardiovascular y alteración en el metabolismo que pueden causar malestar y disminución del rendimiento físico.

Estas manifestaciones se pueden contrarrestar en parte con una correcta hidratación, ya que interviene positivamente en la regulación de la temperatura corporal. De acuerdo con esto, se pueden otorgar algunas recomendaciones especiales y guías para el manejo efectivo de la hidratación, optimización del rendimiento y minimizar el riesgo de complicación por calor debido al esfuerzo.

¿Cómo nos hidratamos correctamente?

Hidratación previa al ejercicio:
Es ideal que el jugador se encuentre bien hidratado a lo largo del día, en especial si existe más de un entrenamiento en la jornada o los días próximos a la competencia. El día de la competencia, en especial si se disputa por la tarde, es conveniente distribuir la ingesta de líquidos durante el día e iniciar la hidratación por la mañana, y no esperar hasta último momento para beber. Se pueden aprovechar los calentamientos para la hidratación antes de los partidos tomando entre 500 ml a 1 litro, pudiéndose reforzar con unos sorbos inmediatamente antes de entrar a la cancha.

Hidratación durante el entrenamiento o en el medio tiempo de los partidos:
Durante los entrenamientos, es ideal que el entrenador organice las pausas para la hidratación de los jugadores, en especial los días de mucho calor donde existe un aumento de pérdida de líquidos. En los días de competencia se debe aprovechar cada pausa o cada cambio para hidratarse.

Rehidratación posterior al ejercicio:
Es importante reponer las pérdidas de líquidos para lograr una óptima recuperación.

La recuperación después del ejercicio es parte de la preparación para la próxima sesión de ejercicio, y la rehidratación debe considerarse como una parte importante de la estrategia. Se recomienda el consumo de 1.2 a 1.5 litros de líquido por cada kg perdido para compensar y restaurar completamente las pérdidas. Además, es importante limitar la pérdida de peso a menos del 2% del peso corporal. Es decir, una persona con 75 kg no debe perder más de 1.5 kg en su entrenamiento o partido.

Reposición de electrolitos que se pierden en el sudor:
Los jugadores de fútbol playa pueden presentar una gran pérdida de sudor, por lo que también deben cuidar de reponer los minerales perdidos durante el ejercicio. La pérdida de electrolitos es bastante difícil de cuantificar, aunque los electrolitos principales presentes en el sudor son el sodio, potasio, calcio, magnesio y cloruro. Las bebidas con cantidades moderadas de carbohidratos y electrolitos, en particular sodio, son superiores que beber solo agua para mantenerse hidratados durante y después del entrenamiento o partido, además de aportar carbohidratos para reabastecer al jugador de combustible. Los carbohidratos contenidos en las bebidas pueden aumentar el balance total de carbohidratos y mantener los niveles de la glucosa sanguínea para evitar el riesgo de fatigas tempranas y lesiones.

**En el Manual Orientador se observa la receta de una bebida casera hidratante con minerales.*

Puntos claves:

Los entrenadores deben de recalcar continuamente la necesidad de ingerir carbohidratos y líquidos y asegurarse de que siempre tengan bebidas frescas al alcance.

Más aun cuando existen ciertas condiciones que pueden empeorar la deshidratación y causar riesgos en los jugadores como:

- Calor y/o humedad altos
- Muy poca o ausencia de brisa
- Muy poca o ausencia de nubosidad
- Segunda sesión del día
- Jugadores que no están aclimatados
- Jugadores con sobrepeso o mala condición física
- Jugadores que estuvieron enfermos recientemente.

Como medida de compensación de estos factores, los entrenadores pueden:

- Disminuir la intensidad y/o duración del entrenamiento
- Permitir con más frecuencia momentos para el consumo de líquidos
- Aumentar la frecuencia y duración de las pausas
- Evitar o limitar la participación si el jugador está o ha estado enfermo recientemente
- Monitorear los signos y síntomas de desarrollo de complicación por calor a todos los jugadores
- Reprogramar la práctica en horarios más frescos si el calor es extremo.

Muchas veces el entrenador no permite pausas frecuentes de hidratación durante el entrenamiento por la “pérdida” de tiempo que eso conlleva. Además, en muchos clubes tal vez no exista la provisión correcta de líquidos: no hay fuentes de agua frescas o existe un solo bidón que tiene que pasar por la boca de todos, siendo un posible foco de enfermedades. Para evitar ello, debemos exigir que cada jugador lleve al entrenamiento su propia botella con agua y organizar para que estén a su disposición en todo momento. No olvidemos que la hidratación durante el entrenamiento los ayudará a tener a un mejor rendimiento y esto se torna aún más importante en los deportes donde la exposición al sol es mayor.

Historia del arquero de fútbol playa

Podemos decir que el Futbol Playa como deporte, es una rama más del Fútbol, relativamente joven si lo comparamos con el Fútbol de Campo y el Futsal, si bien es jugado desde mucho tiempo atrás fue organizado y reglamentado por la Beach Soccer Worldwide a partir de 1992, realizandose la primer copa del mundo en Río de Janeiro, Brasil en 1994, donde fue ganada por su anfitrión.

Organizado en 3 períodos de 12 minutos cada uno, con 2 intervalos de 3 minutos, donde siempre habrá un ganador, en caso de no ser así en el tiempo reglamentario, se irá a un tiempo suplementario de 3 minutos, y en caso de persistir el empate, se definirá por tiros penales. Aquí ya se observa una de las principales diferencias que existen entre Futbol Playa, con las otras 2 modalidades anteriores, esto hace que sea mucho más dinámico.Otra de las principales diferencias es el terreno de juego en el que se practica, se juega en un terreno con las dimensiones de 35-37 m por 26-28 m, sobre una superficie irregular de arena.

- Cuatro jugadores y un portero por equipo 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.
- 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 remates a la meta cada 30 segundos y de nueve goles por partido.

También es bueno destacar que es uno de los deportes con mayor interés en los medios de comunicación ya que su estructura es ideal para el formato televisivo standard de 1 hora, con 3 intervalos.

Cabe destacar, que los primeros equipos, para captar mayor cantidad de adeptos fueron formados por destacados ex futbolistas profesionales de renombre internacional, tales como Eric Cantoná, Zico, Julio Salinas, Romario, Junior, etc. Y en esta categoría podemos nombrar grandes arqueros mundialistas sudamericanos que fueron pioneros, dentro de este deporte, como lo son Paulo Sergio (Brasil), Rodolfo Rodríguez (Uruguay), Sergio Goicoechea (Argentina).

Reseña histórica y evolución

Para entender bien la función de los arqueros y arqueras de fútbol playa, debemos entender su proceso evolutivo, ya que, al ser un deporte joven, los primeros arqueros llegaron de otras ramas del fútbol, como el futsal y el handball; trayendo consigo técnicas de entrenamientos de sus propias disciplinas, enriqueciendo la preparación de los arquerosde fútbol playa.

Por ende, está en un proceso de evolución casi constante, tanto reglamentariamente como en las mejoras físicas, técnicas y tácticas de sus participantes.

Entonces, es fundamental estar acompasados a dicho proceso para la mejora de nuestros arqueros, como también la captación de futuros valores, para poder generar arqueros genuinos de nuestro deporte, potenciados por los conocimientos adquiridos y apoyados en nuestros valores sudamericanos.

- **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.
- Los arcos miden 5,5 m de ancho por 2,2 m de alto, no existe una línea que dé continuidad a la línea de fondo por dentro del arco.

Importancia de los arqueros

En el fútbol playa, por diferentes motivos, podría definirse al arquero como el jugador más importante. Porque es el más utilizado, tanto en la función defensiva, como principal iniciador de las ofensivas de nuestro equipo.

Tiene importancia en el rol defensivo al ser el último jugador antes de nuestra valla, no solo por sus atajadas, sino también por ser apoyo constante del resto de los defensores del equipo.

El área de acción del arquero es casi un cuarto de la superficie total del campo. En promedio, se produce un remate cada 30 segundos.

Reglamentariamente, el saque inicial de meta siempre se realiza con la mano, que a diferencia del fútbol se hace con el pie; dicho esto, y dadas las dimensiones del campo de juego, podemos decir que el arquero es el principal iniciador de las jugadas ofensivas, tanto en un juego organizado de posesión, como en un juego directo de finalización rápida.

Es también un regulador del ritmo de juego.

En el fútbol playa gran parte de los goles se realizan con jugadas de dos o tres pases, la mayoría desde un saque del arquero.

Los cambios reglamentarios aprobados a partir del 2015, que consisten en la reducción de cinco a cuatro segundos de posesión de la pelota, tanto del arquero como de sus compañeros dentro del área penal; aceleraron los procesos de toma de decisiones, lo que requiere una mejor preparación y el conocimiento de la táctica ofensiva de nuestros equipos.

Otra de las modificaciones que involucran al arquero es la prohibición de poder reingresar a su área penal una vez que salió con la pelota en sus pies, convirtiéndolo en un jugador de campo más, requiriendo las habilidades técnicas propias de un jugador de campo.

Hoy podemos encontrar arqueros técnicamente igualados a cualquier jugador de campo, con remate a distancia; muchos de ellos convirtiendo goles o siendo parte de jugadas colectivas.

En consecuencia, actualmente son parte influyente en cada sistema táctico, generando innovaciones tácticas y contratácticas alrededor de la función del arquero.

Perfil del arquero

Creemos que nuestros arqueros sudamericanos tienen determinadas características muy positivas, las cuales los caracterizan y los identifican mundialmente, por algo en todas las ramas del fútbol, muchos de los mejores arqueros han sido mundialmente reconocidos.

Podemos destacar algunas de ellas, como el ser muy "sanguíneos", intuitivos, destacados por su personalidad, su fortaleza psicológica, su arrojo y agilidad; también por el buen manejo de los espacios y juego aéreo, así como por su destacada técnica para jugar la pelota con los pies.

Físico

El arquero de fútbol playa debe tener una condición física ideal, que le permita realizar desplazamientos en una superficie irregular como es la arena, poder soportar las altas temperaturas a las que generalmente se juega. Se destacan como aptitudes físicas necesarias la velocidad, la potencia, la flexibilidad, la resistencia a la fuerza y a la velocidad.

La gran mayoría de las acciones que realizan los arqueros están en el plano anaeróbico y de acciones muy repentinas e imprevistas. Deben tener lo que comúnmente llamamos “reflejos”, hoy en día la neurociencia vinculada con el deporte aporta una infinidad de trabajos que nos ayudan a mejorar la velocidad de reacción de nuestros arqueros. También los trabajos de propiocepción nos ayudan a prevenir lesiones, aunque de por sí el desplazarse en la arena ya tiene un contenido importante de esta valencia.

Psicológico

Hacemos un apartado especial para hablar de las aptitudes psicológicas, que son la comunicación, seguridad, don de mando, liderazgo, solidaridad, compañerismo, arrojo, motivación, concentración, manejo de la presión.

Debemos hacer una salvedad, o tener un enfoque diferente para con los arqueros de fútbol playa, y sobre todo en el proceso formativo, en la presión que debemos NO ejercer frente a determinadas jugadas, como las que son producidas por la irregularidad del terreno donde practicamos: como el recibir algún gol por un mal rebote de la pelota en la arena, jugada muy característica de nuestro deporte. En cambio, debemos buscar fortalezas anímicas y entrenamientos que nos permitan estar preparados para resolverlas.

Entrenamiento técnico

Para la enseñanza de los fundamentos técnicos individuales emplearemos un método analítico, de repetición del gesto, para grabarlo en la memoria motriz de nuestros arqueros, yendo de lo simple a lo más complejo.

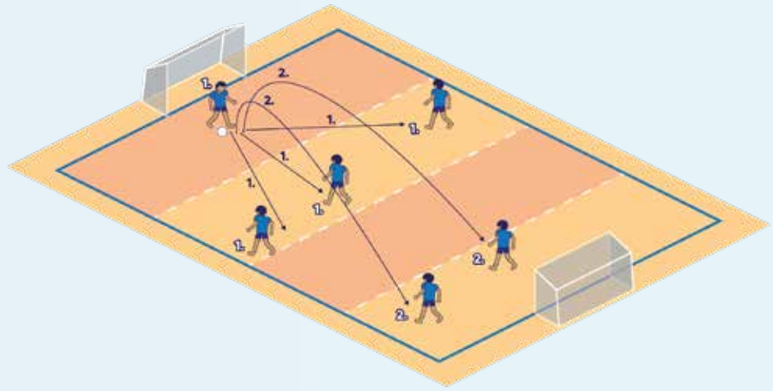
Adaptándolo a las situaciones de juego real para llegar a la globalidad del juego propiamente dicho. Respetando los principios básicos del entrenamiento como individualidad, especificidad, progresión, continuidad, etc.
En pos de crear arqueros genuinos de esta disciplina, es fundamental trabajar a nivel de base, respetando las fases sensibles del entrenamiento.

Las fases sensibles son los periodos donde la eficiencia del entrenamiento es más alta. Es decir, son los periodos en los que tiene que primar el entrenamiento de una determinada capacidad para que la evolución del arquero sea máxima.

¡EN LA PRÁCTICA!

Como entrenar arqueros de fútbol playa

Saque de meta corto (de mano baja)



El arquero lanza la pelota en un movimiento circular casi al ras del suelo. Ideal para saques precisos y a corta distancia. El arquero realiza un pase de mano bajo a un jugador parado para que controle fácilmente, luego continúa con el jugador siguiente.

Variante 1

El pase puede ser al pie, muslo o pecho.

Variante 2

Los jugadores pueden estar en movimiento en diferentes lugares del campo, cercanos al arquero.

Los pases pueden ser al pie, muslo o pecho, dependiendo de los requerimientos del entrenador.

Saque de meta largo (de mano alta)

Dos arqueros enfrentados, realizan alternadamente saque largo de mano.

Variante 1

El arquero realiza un saque largo de mano a diferentes lugares del área penal, trabajando diferentes longitudes, y el que recibe controla de acuerdo con la trayectoria que describe la pelota, recibiendo con las manos.

Variante 2

Combinaciones de saque corto y largo, para culminar con finalización en el otro arco.

El saque de meta largo o de mano alta se usa para lanzar una pelota en profundidad. Puede ejecutarse horizontal o por alto (saque en globo). Ideal para un juego de ataque directo y contragolpes.

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

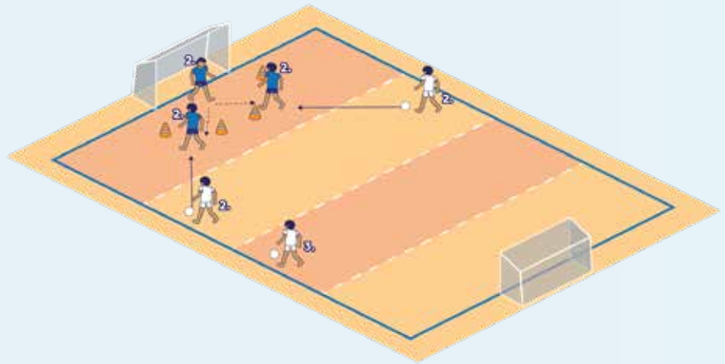
La intención de este gesto técnico será evitar un rebote tras el tiro del rival.

Atajada

El arquero 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.

Sera intención de este gesto técnico de no generar un rebote tras el tiro del rival.

Para realizar en buena forma es necesario que el arquero esté en una posición ideal: pies alineados con los hombros, piernas semiflexionadas, apoyados sobre la punta de los pies, codos también semiflexionados, las manos abiertas y la vista al frente. Es importante no adoptar una postura demasiado rígida para poder absorber la fuerza del impacto de la pelota, y que de ese modo no se escape de las manos generando rebotes.



Dos arqueros enfrentados, realizan alternadamente remates con el pie en dirección a su compañero. De menor a mayor intensidad en el tiro para poder realizar el gesto sin dar rebotes.

Variante 1

Remates desde tiro de aire, desde el piso y hasta con pique en la arena.

Variante 2

El arquero 1 comienza desde la posición inicial en su arco, adelantándose unos metros para reducir el ángulo de tiro en diferentes direcciones, donde el jugador realizará un remate en su dirección, intentado atraparlo sin dar rebote.

Variante 3

Al ejercicio anterior se le podrá agregar un saque en largo o en corto, simulando contragolpe, o el inicio de alguna jugada organizada, por ejemplo.

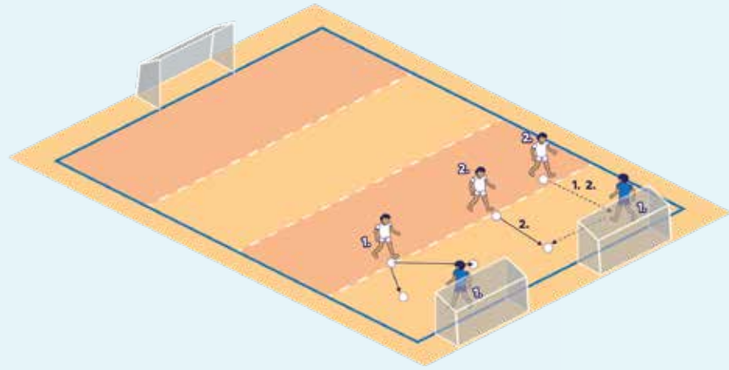
Estirada (volada)

Es la técnica más característica del arquero. Se puede dividir en tres grandes grupos, según la trayectoria de la pelota; pudiendo ser defensa de un tiro bajo a ras del suelo, un tiro a media altura o un remate con altura.

Es importante que el arquero intente retener la pelota en primera instancia, pero, en caso de no hallarse en condición de contenerlo para evitar un gol, deberá procurar desviar la pelota a un costado, preferiblemente a un compañero, o si no, fuera del terreno de juego.

También en este fundamento hay que tener en cuenta la irregularidad del terreno, donde cada pique en la arena puede genera una jugada imprevista para nuestros arqueros. No es la misma acción en fútbol o futsal, que en fútbol playa.

Es importante preparar a nuestros arqueros a temporizar hasta último momento, para poder resolver cualquier imprevisto producido por el pique de la pelota en la arena, o tal vez anticiparse al mismo y tratar de resolver antes de que la pelota haga contacto con la arena.



Ejercicio 1
El arquero recibe un remate a la altura de las manos para que contenga sin dar rebote, acto seguido suelta la pelota y va a tapar un disparo que irá junto al poste opuesto al que se encuentra.

Variantes

El primer gesto técnico puede ser que el arquero tenga que salir a buscar una pelota aéreo.

El remate al lado opuesto puede ser con rebote en la arena, o también variar su altura.

Ejercicio 2
El arquero estará posicionado junto a una valla-obstáculo, donde inicialmente, desde la posición básica, deberá volar por encima para atrapar una pelota que tirará el entrenador simulando un disparo aéreo.

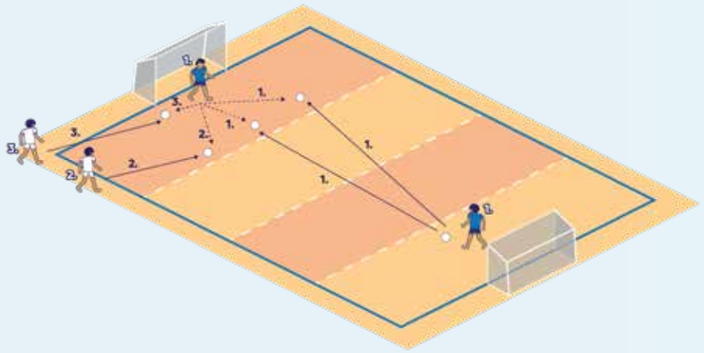
Variantes

Se puede agregar cualquier otro gesto técnico al principio del ejercicio, o resolver cualquier situación problema antes de ir por la pelota aérea.

Se podrá variar la altura de la valla, dependiendo del grado de dificultad que se necesite.

Juego aéreo

En el juego aéreo del arquero es fundamental el dominio de tiempo y espacio dentro de su área penal, para cortar saques largos del arquero rival, pases por elevación de cualquier tipo, saques de esquina y laterales. Dada la irregularidad del terreno en el que se desplaza, la superficie que puede cubrir para defender con sus manos y, hasta en algunos casos, también cortando envíos fuera del área con la cabeza, hace de este fundamento un recurso fundamental para todo buen arquero de fútbol playa.



Despeje con los puños

El despeje con los puños es una variante de la técnica de este fundamento. Cuando el arquero no puede atrapar una pelota con comodidad, empleará un golpe con uno o los dos puños para interceptar el recorrido de la pelota y alejarlo de la zona de peligro de su equipo.

Dos arqueros enfrentados: uno realiza un saque largo aéreo a diferentes sectores del área rival para que el otro arquero intente cortar ese pase.

Variante 1

El arquero que defiende su área puede variar el modo de defender, si contiene la pelota o golpea con puños.

Variante 1.1

Se agrega un atacante para que el arquero tenga dificultad, y a su vez también pueda buscar el anticipo.

Variante 2

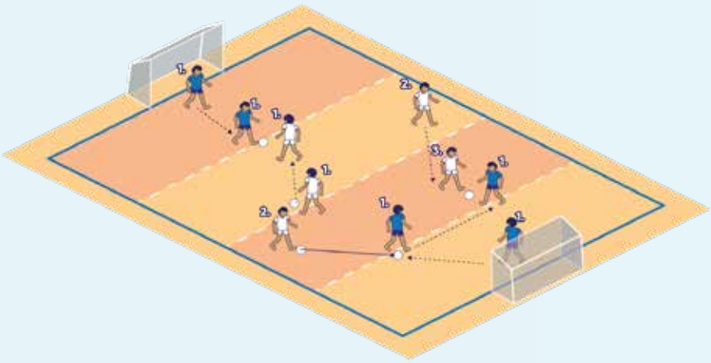
Los envíos aéreos pueden ser de un saque lateral o un córner.

Variante 3

En todos los casos anteriores se puede agregar que el arquero intente una salida rápida, tanto en corto como en largo, si logra retener la pelota.

Juego 1 contra 1

En el juego 1 contra 1, el arquero intentará cortar la posibilidad de gol rival acortando la distancia hacia el adversario que posee la pelota, disminuyendo el ángulo. Si bien es un movimiento de alta velocidad, deberá hacerse con la precaución de no hacer contacto directo con el rival para evitar una falta penal; además, también debe tomar una postura para poder tapar los posibles remates de este, pero, a su vez, que le permita reaccionar frente a los amagues y regates, y continuar con una actitud defensiva mientras se mantenga el peligro.



Ejercicio 1
El arquero, ubicado en el arco, enfrentará a un jugador que conduce la pelota desde un lado opuesto de la cancha, generando un duelo 1 contra 1.

Variante

El arquero podrá realizar un saque alto a distancia, o corto de cuchara al jugador que enfrentará posteriormente.

Ejercicio 2
El arquero, desde su posición básica, saldrá a defender un remate frontal de parte de un jugador ubicado en un sector lateral del campo, para luego enfrentar en un duelo 1 contra 1 a otro jugador que posee una segunda pelota.

Variante

Se puede variar el remate inicial por cualquier otro gesto técnico que se desee mejorar, también agregar cualquier ejercicio con contenido físico como dificultad antes de ir en procura de defender el duelo.

Juego con los pies

La evolución del juego ha hecho que el arquero tome mayor protagonismo en la ofensiva por sus saques, así como también por su juego fuera del área penal.

Esto requiere, y es de mucha importancia, que el arquero trabaje todos los fundamentos propios de un jugador de campo, como recepciones y pases de todo tipo.

Debe ser partícipe de los ejercicios técnico-tácticos para la mayor comprensión de estos.

Táctica

En el fútbol playa, la ubicación del arquero en la meta y fuera de ella, 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.

Entre los factores están las características de la función propia del arquero en la parte defensiva y la importancia que ha adquirido en su rol ofensivo, debido a los cambios reglamentarios y la evolución del juego; también por ser un moderador entre estas dos fases, regulando los tiempos del partido.

Es fundamental que conozca cada uno de los momentos del juego: defensa, ataque y sus transiciones. Todo esto enfocado en el modelo de juego de su equipo.

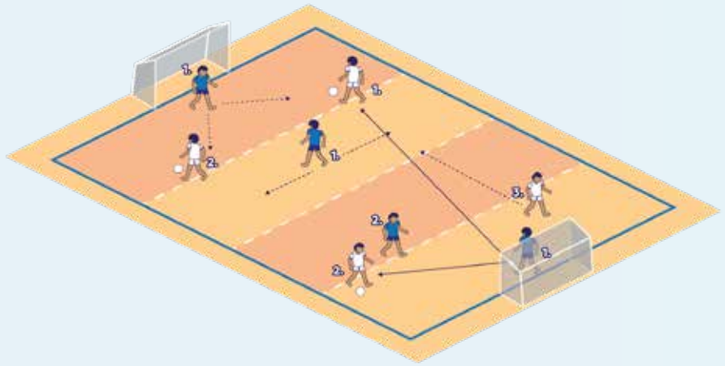
Defensa

En su rol defensivo, a la hora de actuar deberá tener en cuenta la posición de la pelota, en qué sector del campo se encuentra, la posición de los rivales, qué jugador posee la pelota, si es el arquero rival o un jugador de campo; si estos están en posición de rematar o de dar algún pase, también el posicionamiento de sus compañeros en defensa.

También tener conocimiento del sistema defensivo de su equipo, si se marca al hombre, en zona, zona mixta, etc.; y en qué sectores del campo se quiera realizar dicho sistema para poder jugar en función de ello.

Deberá tener un alto grado de comunicación con sus compañeros, en pos de colaborar en la tarea defensiva. De anticipación y conocimiento del juego, para intentar prever los movimientos ofensivos del rival y poder intervenir ante cualquier eventual jugada de ataque rival.

Ejercicio 1
El arquero rival realizará un saque largo intentado conectar con el jugador 1 o 2, donde nuestro arquero, en conjunto con el último defensor, tratarán de que estos no reciban la pelota.



Variante 1

Se podrá agregar un jugador 3 al ataque en el caso de que sus compañeros reciban la pelota, generando un duelo de 3 contra 2.

Ejercicio 2
El arquero rival realizará un saque corto al jugador 2, para que jueguen un duelo 2 vs 1 contra un defensor, y conectar un pase con el jugador 1. Tanto el arquero como el defensor intentaran cortar ese pase o temporizar para el retroceso del defensor 2. Atacantes 2 y 3 se suman al ataque después de realizado el pase al atacante 1.

Variante 1

Cualquiera de los atacantes (2 o 3) podrá dar un pase al arquero para que este conecte con el jugador 1 mediante un saque de mano largo.

Variante 2

Se les permitirá a los atacantes 2 y 3 rematar desde larga distancia, para inducir a que el defensor 1 disminuya la distancia e intentar impedir u obstaculizar el tiro.

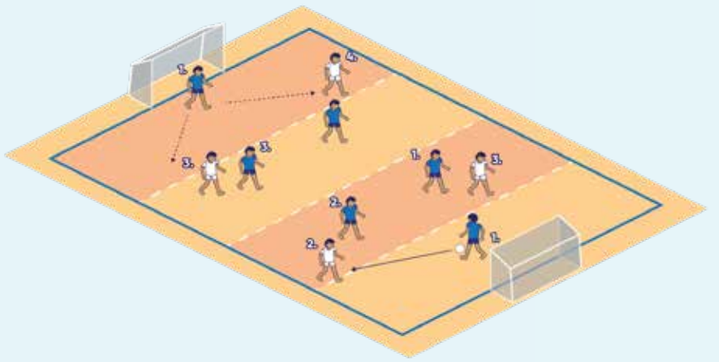
Ataque

Hoy en día el arquero toma un rol preponderante en la función ofensiva, en primera instancia por ser siempre quien inicia el juego mediante un saque de manos, haciéndolo partícipe directo de las principales jugadas colectivas o de un juego de ataque directo de velocidad, de pocos toques y finalizaciones rápidas.

Pero también por los cambios reglamentarios que no permiten al arquero volver a ingresar al área penal una vez que sale de ella con la pelota en los pies, transformándolo en un quinto jugador.

Esto genera un nuevo rol como arquero-jugador, provocando la superioridad numérica a la hora de crear jugadas ofensivas.

El otro cambio reglamentario que afecta la función ofensiva del arquero es la disminución de 5 a 4 segundos en la posesión de la pelota dentro de su área penal, esto genera que el golero deba actuar en forma mucho más rápida, generando infinidad de contragolpes. De esta forma, el arquero tiene que conocer muy bien los movimientos ofensivos de su equipo.



Ejercicio 1
El atacante realiza un remate franco sobe el arquero, este tomará inmediatamente la pelota para efectuar un pase en profundidad para que un atacante llegue a rematar.

Variante 1

El mismo atacante que realiza el remate a nuestro arco es quien debe regresar en velocidad para posicionarse defensivamente y tratar de contrarrestar el ataque rápido.

Variante 2

Se puede variar la cantidad de jugadores que atacan y que defienden según las necesidades.

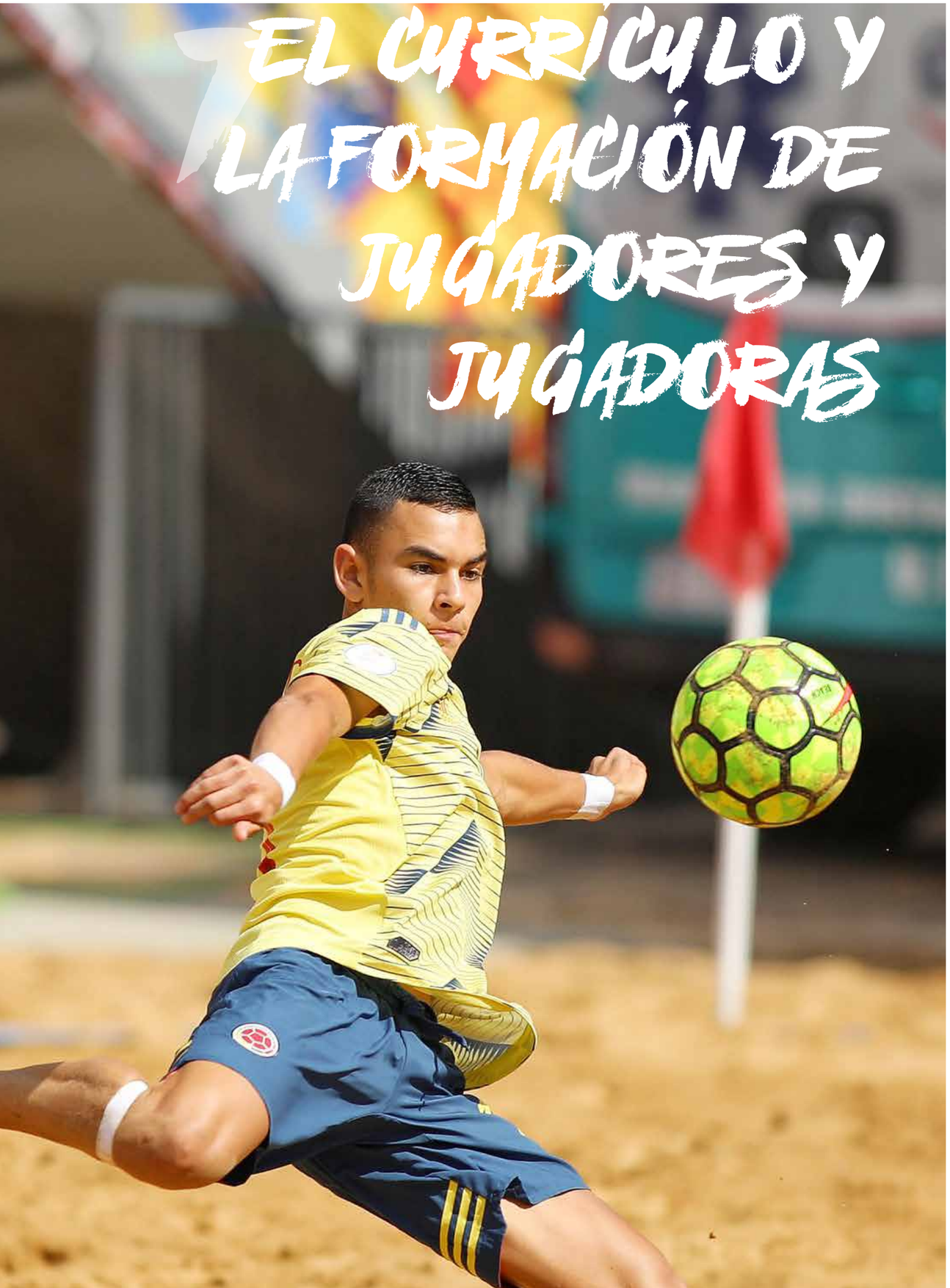
Ejercicio 2
El arquero saldrá de su área penal con la pelota en los pies para generar un duelo de 5 contra 4.

Variantes

El arquero-jugador atacante intentará realizar un remate a distancia sobre el arco rival.

El arquero-jugador intentará realizar un pase en profundidad para habilitar a un compañero, teniendo en cuenta la movilidad ofensiva de su equipo.

Se puede variar también la cantidad de jugadores en el campo, generando diferentes problemas para el arquero.



El currículo y la formación de jugadores y jugadoras

Como se señala en este manual, el fútbol playa contemporáneo de alto rendimiento requiere habilidades en diferentes dimensiones del rendimiento deportivo. Este hecho requiere que estas habilidades se aprendan y desarrollen a lo largo de la capacitación de los jugadores en un proceso planificado y sistematizado a largo plazo. Dado que su duración es de aproximadamente 14 o 15 años (de 6 a 20 años), ocurre en dos etapas: iniciación deportiva (de 6 a 13 años) y, principalmente, en especialización deportiva (de 14 a 20 años) o fútbol playa juvenil.

Además, el proceso de formación de jugadores es complejo, ya que ocurre en etapas de la vida humana que se caracterizan por constantes transformaciones físicas, psicológicas y sociales de los individuos, y requiere atención a la formación integral y deportiva de los jóvenes que se insertan y apuntan a actuar en fútbol playa de alto rendimiento.

En vista de esto, es esencial que las instituciones responsables de y por los jóvenes insertados en el futbol playa infantil/iniciación y juvenil/base definan claramente las pautas que guiarán la formación de sus jugadores, siendo necesario para esto la presencia de un currículo que promueva formación de manera sistemática e intencional. En nuestro caso, el currículo es de suma importancia en el desarrollo del fútbol playa en el continente, promoviendo la superación definitiva del azar en la formación deportiva de jugadores.

Características generales del currículo

Según la Unesco, el currículo incluye una descripción de las justificaciones, objetivos, métodos y medios por los cuales los estudiantes son el instrumento fundamental para un aprendizaje de calidad.

Además, es importante resaltar que el currículo se basa en las realidades históricas, sociales, lingüísticas, políticas, económicas, religiosas, geográficas y culturales de un país o una ubicación que guían y concretan las acciones de todo un sistema educativo, con la articulación de acciones pedagógicas y administrativas (Jonnarte, Ettayebi, Defise,2010). Por lo tanto, el primer paso para crear un currículo para la formación de jugadores y jugadoras de fútbol playa es garantizar que cumpla con la Declaración de los Derechos del Niño y la Convención sobre los Derechos del Niño (1989) hasta la edad de 18 años, así como respetar la legislación deportiva internacional y nacional para que los jugadores tengan garantizados sus derechos.

El currículo también debe alinearse con las pautas propuestas por las instituciones reguladoras del deporte a nivel global (FIFA), continental (CONMEBOL), nacional y regional (confederaciones y federaciones), a fin de garantizar que la formación de los jugadores esté en línea con el contexto deportivo internacional y nacional, y así poder aprovechar las tendencias y buenas prácticas adoptadas por las mejores instituciones de todo el mundo, al igual que promover la formación que permita la empleabilidad de hombres y mujeres jóvenes en el fútbol playa contemporáneo.

Al diseñar el currículo para el entrenamiento de jugadores y jugadoras de fútbol playa, es necesario conocer el sistema de competición del deporte, así como los criterios de referencia objetivos en las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo: histórico, social y cultural; psicológica, estratégica, táctica, técnica y física, para que sea posible evaluar el rendimiento de los jugadores y el proceso de formación propuesto.

Con base en las premisas presentadas, se sugiere que el currículo contemple las características de la institución deportiva proponente y las referencias para la formación integral y deportiva de los jugadores de fútbol playa, así como otros que la institución y sus profesionales consideren importantes para la formación de jóvenes.

Cabe señalar que en el Manual Orientador se discutieron los elementos sugeridos para el currículum y se presentaron las pautas para acceder a los fondos del Programa Evolución. Los siguientes son los elementos recomendados para ayudar a la institución en la construcción del currículo, con ejemplos del contexto del fútbol playa.

Es importante resaltar que los siguientes contenidos no componen un currículo, sino que son ideas para materializar su construcción.

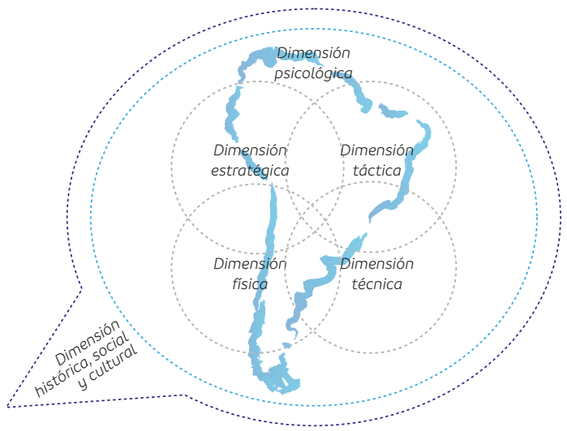


Fig. 13: Dimensiones del rendimiento deportivo – Adaptado de Thiengo (2019)

La institución deportiva

Valores, misión, visión de la institución

Misión

La razón o motivación de la existencia de la institución.

Promover el fútbol playa como práctica deportiva de ocio, educación y alto rendimiento.

Valores

Son los principios innegociables para la institución

Promover entretenimiento por medio del fútbol playa de alto rendimiento, con jugadoras y/o jugadores identificados con la comunidad sede de la institución.

Visión de futuro

Cómo la institución desea ser reconocida.

Ser mundialmente conocida como la principal institución formadora de jugadores y jugadoras de fútbol playa.

Objetivos

Objetivos de corto plazo
Hasta 1 año

Realizar festivales de futbol de playa para jugadores y jugadoras entre 6 a 20 años en todas las regiones del país.

Objetivos de mediano plazo
Hasta 3 años

Tener una jugadora de la institución convocada en cada categoría de los equipos nacionales femeninos.

Objetivos de largo plazo
Pasado los 3 años

Contar con jugadores y jugadoras que participan en competiciones nacionales e internacionales.

Recursos estructurales, materiales, humanos y financieros

Recursos estructurales

- 2 campos de fútbol playa
- 2 vestuarios con capacidad para 30 personas
- 1 sala de reuniones, etc.
- Recursos materiales
- 60 pelotas de fútbol playa
- 200 tablas de demarcación
- 100 chalecos, etc.

Recursos humanos

- 6 entrenadores
- 6 asistentes
- 2 entrenadores de arqueros
- 1 coordinador
- 2 fisioterapeutas, entre otros.

Recursos financieros

Presupuesto asignado al proceso de formación anualmente o en relación con cada jugador mensualmente

Formación multidisciplinaria

Áreas del conocimiento (formación multidisciplinaria) que apoyan el proceso de formación de jugadores.

Administrativa, financiera, marketing, salud (medicina deportiva, fisioterapia, terapia de masaje, odontología, nutrición, biomecánica, fisiología, etc.), educativa (maestros de apoyo), psicológica, legal, social (asistencia social), entre otros.

Organigrama Institucional

Posiciones y funciones

Formación, habilidades (conceptual: saber sobre; procesal: saber cómo hacer; y actitudinal: saber ser), responsabilidades, carga de trabajo, remuneración, criterios de evaluación para el sistema de promoción y calificación.

Función: entrenador de categoría sub-17.

Formación: Licencia B

Competencias

Conceptual: dominar los principios metodológicos de los métodos de formación previstos; de procedimiento: saber cómo realizar evaluaciones objetivas del rendimiento deportivo, etc.; actitudinal: actuar como formador deportivo.

Responsabilidades: Planificar, enseñar y evaluar la preparación y la actividad competitiva del equipo sub-17; asistir al entrenador del equipo sub-20.

Carga de trabajo: 44 h/semana.

Remuneración: XXX, XX dólares/mes.

Criterios de evaluación y promoción: completar la Licencia A, dominar un idioma extranjero, cumplir con el 70% de los objetivos de promoción de los jugadores de su equipo para una categoría posterior y obtener el 50% de los objetivos deportivos del equipo para el año.

Apoyo a la innovación, la tecnología y el desarrollo institucional

Innovación y tecnología: Acuerdo de cooperación con la universidad nacional para el análisis estadístico de los datos de control de la carga interna y externa manifestada y atribuida a los jugadores.

Desarrollo institucional: Programa de aprovechamiento de aguas pluviales, utilizando energía solar, entre otros.

Relacionamiento con la comunidad

Comunicación institucional (continua, formal e informal): A través de las redes sociales o en persona: campañas promocionales, visitas de mascotas, entre otros.

Acciones institucionales: Visitas a escuelas de la ciudad por parte de miembros del equipo y formadores, visitas grupales a instituciones deportivas, organización de eventos sociales, desarrollo de escuelas de fútbol playa (iniciación deportiva sistemática) y promoción de la práctica deportiva de manera no sistemática y de aficionados, entre otros.

Formación integral

Educación formal

- Acceso a la educación formal (escolarización).
- Acuerdos con escuelas y colegios de la ciudad, ofreciendo transporte escolar, clases de tutoría e idiomas, entre otras medidas.

Educación transversal

- Programa de educación transversal.
- Curso de primeros auxilios, clínica culinaria, reuniones familiares, cursos de planificación financiera, etc.

LINEACIÓN CON LAS DIRECTRICES PARA LA FORMACIÓN DE JUGADORES/JUGADORAS DE FÚTBOL PLAYA DE ALTO RENDIMIENTO A NIVEL MUNDIAL, CONTINENTAL, NACIONAL Y REGIONAL

Preservación de los derechos de los niños y adolescentes y respeto a la legislación, objetivos, directrices, estrategias, formación del personal técnico, legislación, sistema de competición y puntos de referencia para el rendimiento deportivo.

Institución Deportiva

- Valores - Misión - Visión del futuro
- Objetivos a corto, medio y largo plazo.
- Recursos estructurales, materiales, humanos y financieros.
- Zonas de conocimiento para apoyo para la formación de jugadores/jugadoras de alto rendimiento (administrativo, financiero, marketing, salud, educativo, legal, entre otros).
- Organigrama - posiciones y funciones
- Apoyo a la innovación, la tecnología y el desarrollo.
- Relación con la comunidad.

Formación integral

- Educación formal - escolarización.
- Educación transversal - temas relacionados con la profesión: dopaje, arbitraje, prensa, planificación de carrera y post carrera, uso de medios digitales, transferencias, etc.
- Orientación para familiares e intermediarios.

Formación deportiva

- Etapa - Fases - Objetivos
- Numero de jugadores/jugadoras
- Tiempo disponible
- Perfil de los graduados
- Contenido:
  - Dimensiones históricas, sociales, culturales, psicológicas, estratégicas, tácticas, técnicas y físicas.
  - Esferas conceptuales, actitudinales y procedimentales.
- Métodos y medios de enseñanza y formación.
- Actividades de ejemplo.
- Sistema de competencia.
- Sistema de evaluación de rendimiento deportivo y preparación deportiva.

Figura 14. Directrices para la elaboración del currículo destinado al fútbol playa, juvenil/base (adaptado de Thiengo, 2019).

Formación deportiva

Etapas, fases y perfil del egresado

Etapas de formación: iniciación y especialización.
Fases de la especialización deportiva y objetivos generales.

Sub-15

Adaptación de jóvenes futbolistas a la práctica del fútbol playa.

Sub-17

Acuerdo entre la preparación deportiva y otras atividades sociales.

Sub-20

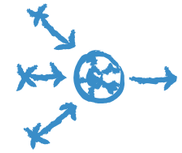
Introducción del fútbol playa como actividad laboral principal.

Especialización 1 (sub-15) – 10

Arqueros – 2
Alas – 4
Cierre – 2
Pívots – 2

Especialización 2 (sub-17) - 10

Arqueros – 2
Alas – 4
Cierre – 2
Pívots – 2



Especialización 3 (sub-20) – 15

Arqueros - 3
Alas – 6
Cierre – 3
Pívots – 3

Perfil del egresado

Los jugadores y jugadoras formados por la institución deberán actuar como embajadores del fútbol playa en el mundo, siendo capaces de practicar un jogo bonito, actuando de forma versátil, y dedicarse a desarrollar el talento y la pasión de esta modalidad.

*El perfil del egresado también se puede mostrar por posición.

Tiempo disponible

Categorias	Número de microciclos por temporadas	Número de sesiones por microciclo	Tiempo de duración de las sesiones (min)	Años en la categoria	Tiempo total disponible en la categoria (min)	Tiempo total disponible en la categoria (horas)
Sub-20	48	6	90	3	77760	1296
Sub-17	44	5	80	2	35200	587
Sub-15	40	4	70	2	22400	373
Tiempo total disponible en la etapa de especialización deportiva					135360	2256

Tabla 12: Tiempo total disponible

Dimensiones del rendimiento deportivo, esferas del conocimiento, medios y métodos

Dimensiones del rendimiento deportivo

La formación deportiva de los jugadores insertados en el fútbol playa se materializará con los contenidos que se enseñan en las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo distribuidas por las diferentes fases/categorías del proceso de formación.

Dimensión histórica, social y cultural:
historia de la institución, remuneración de los jugadores de fútbol playa.

Dimensión psicológica:
autoconocimiento, control de la ansiedad, concentración, etc.

Dimensión estratégica:
actúa con ventaja en el marcador, plan de ataque con la línea de arqueros, etc.

Dimensión táctica:
principios/conceptos tácticos específicos, modelo de juego, diseño de juego, etc.

Dimensión técnica:
técnicas con pelota (pases, conducción, finalización, etc.) o sin pelota (desplazamientos, saltos, giros, etc.).

Dimensión física:
sistemas de suministro de energía (aeróbicos y anaeróbicos), capacidades físicas (manifestaciones de fuerza, manifestaciones de velocidad), etc.

Esferas de conocimiento:
independientemente de la dimensión del rendimiento deportivo, el currículo debe permitir que los contenidos se desarrollen en las esferas conceptual (saber definir), procesal (saber hacer) y actitudinal (saber ser).

Conceptual (saber sobre): saber definir marcación, saber definir carbohidratos, etc.

Procedimental (saber hacer):
saber finalizar con ambos pies, saber realizar la marcación en la zona.

Actitudinal (saber ser):
saber actuar con fair play, ser dedicado, etc.

Ejemplos de organización de temas y contenidos en las diferentes dimensiones del rendimiento deportivo y esferas del conocimiento.

Dimensiones del rendimiento deportivo	Esferas del conocimiento	Categorías		
		Sub-15	Sub-17	Sub-20
Histórica, social e cultural	Saber sobre	Historia del futbol playa	Historia del club	El futuro del fútbol playa
	Saber hacer	Síntesis del desarrollo de la modalidad	Participación en eventos promovidos por el club	Actuar como embajador de la modalidad
	Saber ser	Interesado por el estudio de la modalidad	Respeto a las tradiciones del club	Compromiso con el desarrollo de la modalidad
Psicológica	Saber sobre	Los desafíos de la imprevisibilidad del juego	La importancia del desarrollo intelectual y social	Exigencias emocionales del deporte de alto rendimiento
	Saber hacer	Disfrutar actuando en diferentes posiciones	Las actividades con máxima dedicación	La promoción del jogo bonito y competitivo
	Saber ser	Curioso por aprender	Dedicado a las actividades deportivas, escolares y sociales	Ser feliz practicando o no el futbol playa
Estratégica	Saber sobre	Concepto de estrategia	Reglamento de competiciones	La influencia de los factores ambientales en la estrategia del juego
	Saber hacer	Planeamiento de las acciones personales	Evaluación de la estrategia de los equipos adversarios	La aplicación de la estrategia del juego propuesta
	Saber ser	Confiado contra la superioridad del adversario	Estudioso de los equipos adversarios	Cooperativo en la definición de la estrategia del juego
Táctica	Saber sobre	Concepto de táctica	Modelo de juego	Tipos de defensa y sus implicancias
	Saber hacer	Principios tácticos específicos ofensivos y defensivos	Sistemas tácticos defensivos y ofensivos	Defenderse ante la inferioridad numérica
	Saber ser	Interesado en las acciones ofensivas y defensivas	Proactivo en las transiciones del equipo	Concentrado durante las situaciones de adversidad
Técnica	Saber sobre	Concepto de técnica	Implicancias de las reglas de juego en las técnicas defensivas	Rasgos de las acciones en las diferentes ubicaciones del campo de juego
	Saber hacer	Uso de ambos pies en las técnicas ofensivas	Posicionamiento del cuerpo en los diferentes tipos de defensa	Pases precisos bajo la presión espacial
	Saber ser	Autónomo para desarrollar la técnica	Seguro en los enfrentamientos individuales	Valiente para asumir los riesgos en las acciones ofensivas
Física	Saber sobre	Hidratación	Descanso	Alimentación saludable
	Saber hacer	Entrenamiento de resistencia general	Ejercicios de fuerza y relajación para la prevención de lesiones	Entrenamiento de resistencia especifica (aeróbica – anaeróbica)
	Saber ser	Riguroso en cuanto a la hidratación en el entrenamiento y en el juego	Disciplinado con los horarios de descanso y sueño	Organizado en la elaboración de sus alimentos

Tabla 13: Dimensiones del rendimiento deportivo y esferas del conocimiento.

**Medios y métodos de enseñanza y entrenamiento: consulte el capítulo 4 del Manual Orientador.*

Sistema de competiciones

Número, el tipo, la duración, el nivel de dificultad (regional, nacional e internacional) y objetivos de la actividad competitiva.

CATEGORÍA SUB 15

- 1 competición regional (objetivo: finalista) y 1 competición estatal (objetivo: semifinalista)
- 30 juegos/temporada.

CATEGORÍA SUB 17

- 1 competición estatal (objetivo: semifinalista) y 1 competición nacional (objetivo: semifinalista)
- 45 juegos/temporada.

CATEGORÍA SUB 20

- 1 competición estatal (objetivo: semifinalista), 1 competición nacional (objetivo: semifinalista) y 1 competición internacional (objetivo: 2ª fase)
- 60 juegos/temporada.

Sistema de evaluación del rendimiento deportivo

Evaluación del rendimiento deportivo.
Dimensión del rendimiento deportivo: histórica, social y cultural

- Tipo: Cualitativa
- Frecuencia: semestral
- Método: Redacción sobre el tema: La cosa más bonita que he visto en fútbol playa.
- Equipamiento: cuaderno y bolígrafo

Dimensión del rendimiento deportivo: táctica.

- Tipo: cualitativo.
- Frecuencia: semanal.
- Método: Análisis cualitativo - principios tácticos específicos.
- Equipamiento: videocámara, computadora portátil y software específico.

Sistema de evaluación de la preparación deportiva

Seguimiento, control y evaluación de los contenidos impartidos.

Control del tiempo de entrenamiento para acciones ofensivas, efectividad de los medios y métodos de entrenamiento utilizados, etc.

Seguimiento de los objetivos establecidos en el proceso formativo.

Número de jugadores promovidos a las categorías posteriores, evaluación de la inversión de los recursos financieros empleados, entre otros.

“Una hoja en blanco”

Una invitación para las confederaciones, federaciones, clubes y demás instituciones deportivas para la construcción de su currículo destinado al fútbol playa

Lo que sugerimos ahora es que cada club o federación describa cada uno de los tópicos expuestos a partir de su realidad. Se trata de una hoja en blanco para rellenar a partir del contexto y vocación de cada institución.
¡Manos a la obra!

Bibliografía

- ANSELMI, J. C.; BORELLI, E. Proceso formativo del futbolista infantil y juvenil hasta el fútbol professional. [S.l.]: Librofutbol, 2012.
- BORZI, C. A. Fútbol infantil, entrenamiento programado. Buenos Aires: Editorial Stadium, 2007.
- DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN Y DESARROLLO TÉCNICO DE LA FIFA et al. Manual de dirección técnica de fútbol playa (FIFA). Zurich: Departamento de Producción de La Fifa, 2016.
- FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION. Reglas de Juego de FÚTBOL PLAYA de la FIFA 2015/2016. Zúrich: Fédération Internationale de Football Association, [2015].
- GRECO, P. J. Métodos de ensino-aprendizagem nos jogos esportivos coletivos. In: Emerson Silami Garcia; Kátia Lúcia Moreira Lemos. (Org.). Temas Atuais VI - Educação Física e Esportes. Belo Hozironte: Health, 2001, v. 1, p. 48-72.
- HIERRO, J. V. L. Manual de la UEFA para entrenadores de futsal. Nyon: Union Des Associations Européennes de Football (Uefa), 2017.
- JONNAERT, P.; ETTAYEBI, M.; DEFISE, R. Currículo e competências. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- JUAREZ, CARLOS - Apuntes de juegos aplicativos para el fútbol - APEFA / 2008.
- JUAREZ, CARLOS - Apuntes de preparación física del futbolista - APEFFA / 2019
- MARTIN, D.; KARL, C.; LEHNERTZ, K. Metodología del entrenamiento deportivo. Badalona: Editorial Paidotribo, 2016.
- PIVETTI, B. M. F. Periodização tática: o futebol arte alicerçado em critérios. São Paulo: Phorte, 2012.
- REPRESENTAÇÃO DE EDUCAÇÃO DA UNESCO NO BRASIL. Glossário de terminologia curricular. Tradução de Rita Brossard. Brasilia: Unidade de Comunicação, Informação Pública e Publicações da Representação da UNESCO no Brasil, 2016.
- SANTANA, W. C. Pedagogia do futsal: jogar para aprender. Londrina: Companhia Esportiva, 2019.
- SILVA, J. M. G. O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. Movimento (ESEFID/UFRGS), [S.L.], v. 4, n. 8, p. 19-27, 7 set. 2007.
- TEOLDO, I; GUILHERME, J; GARGANTA, J. Para um futebol jogado com ideias: concepção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipes. Curitiba: Appris, 2015.
- THIENGO, C. R. O futebol e os futebolistas do futuro: análise do currículo presente na formação de futebolistas de alto rendimento a partir de um estudo de caso. 2019. 240 f. Tese (Doutorado) - Doutorado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2019.
- ZABALA, A. Prática educativa: como ensinar. Porto Alegre, Brasil: Editora Artmed, 1998.

SITIOS CONSULTADOS

- UNIVERSIDADE DO FUTEBOL (Brasil). Conceitos de pressing. 2008. Disponível em: https://universidadedofutebol.com.br/2008/06/17/conceitos-de-pressing/. Consultado el 13 mar. 2021.

Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución

RECURSOS HUMANOS PARA LA GESTIÓN TÉCNICA DEL DPTO. DE SELECCIONES JUVENILES
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución:
Capítulo 10.1 y 10.2
Proyecto Específico de Asistencia para Uso Operativo y Proyecto Específico de Apoyo a las Selecciones Juveniles

INFRAESTRUCTURA Y EQUIPAMIENTO TECNOLÓGICO
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución: Capítulo 9

INTERACCIÓN Y RELACIÓN CON LOS CLUBES
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución:
Capítulo 10.4

LA COMPETENCIA COMO ELEMENTO DE FORMACIÓN ESENCIAL
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución:
Capítulo 10.2 y 10.3
Calendario deportivo, competencia CONMEBOL y FIFA

SISTEMA DE SELECCIÓN DE TALENTOS PARA LAS SELECCIONES JUVENILES
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución:
Capítulo 10.1
Proyecto Específico de Asistencia para Uso Operativo y Proyecto Específico de Apoyo a las Selecciones Juveniles

INTERRELACIÓN EN EL PROYECTO INTEGRAL CON LA SELECCIÓN MAYOR
Reglamento de Uso de Fondos del Programa Evolución:
Capítulo 9

CONMEBOL
DIRECCIÓN DE DESARROLLO - 2020
EVOLUCIÓN ES CONMEBOL

Publicación Oficial de la Dirección
de Desarrollo de la Confederación
Sudamericana de Fútbol (CONMEBOL)

PRESIDENTE:
Alejandro Domínguez Wilson Smith

SECRETARIO GENERAL:
José Astigarraga

SECRETARÍA GENERAL ADJUNTA/DIRECTORA JURíDICA:
Monserrat Jiménez

SECRETARIO GENERAL ADJUNTO/DIRECTOR DE DESARROLLO:
Gonzalo Belloso

EDICIÓN:
Confederación Sudamericana de Fútbol
(CONMEBOL).
Autopista Silvio Pettirossi y
Avda. Sudamericana – Luque - Paraguay
Tel: +595-21/5172000
www.conmebol.com

REVISIÓN DE CONTENIDO:
ECOM Estrategias de Comunicación
ecomestrategias.com

FOTOGRAFÍA:
CONMEBOL y Asociaciones Miembro de
CONMEBOL

DISEÑO GRÁFICO Y MAQUETACIÓN:
ECOM Estrategias de Comunicación
ecomestrategias.com

IMPRESIÓN:
Industrias Gráficas Nobel S.A
Julio - 2021

Derechos de Autor:
Confederación Sudamericana de Fútbol
(CONMEBOL)

- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN

@EvolucionConmebol

@evolucionesconmebol

@EvolucionCSF