

# ASPECTOS TÉCNICOS FUNDAMENTALES EN EL FÚTBOL SALA

## 1. INTRODUCCIÓN.

### DEFINICIÓN.

Por lo general, cualquier tipo de deporte o actividad deportiva que desarrollamos requiere una técnica específica propia de esa especialidad.

Revisando la bibliografía aparecen varias definiciones que resumen las tendencias más comunes que se pueden entender por "técnica":

Según la Real Federación Española de Fútbol, técnica "es el gesto que ha de realizar el jugador, en cada una de las acciones que interviene en el desarrollo del juego". Esto abarca tanto la defensa como el ataque, en posesión o no del balón.

Montero<sup>1</sup> dice que son "todas las acciones o gestos que de forma precisa puede realizar un jugador con el balón".

Otras fuentes aportan otros conceptos más complejos relacionados con la técnica, por ejemplo Joan Riera<sup>2</sup> nos habla de tres aspectos importantes para definir la técnica:

- ✓ Ejecución, entendida como el planteamiento teórico que casa más con las posibilidades del equipo y que va a suponer el éxito o fracaso del grupo.
- ✓ Interacción con la dimensión física del entorno, porque un jugador debe adaptarse a las circunstancias del medio que le rodea en cada momento, tales como la velocidad del balón, el contrario, los compañeros, las distancias y trayectorias...
- ✓ Eficacia, porque lo importante es que sea eficaz para el jugador, así como compendio de los tres conceptos resulta que la técnica es entendida como "La ejecución, que adaptándose a las características del entorno, resulta eficaz para el fin que se persigue".

Es evidente que el concepto de técnica abarca dos vertientes, una la referida al modelo ideal establecido y la otra que habla más del estilo personal de cada individuo. Partiendo de esta aclaración, hay que tener en cuenta que la técnica manifiesta unas reglas específicas y precisas para la ejecución ideal de cada gesto técnico pero es después el individuo quien lo adapta a sus posibilidades para conseguir la eficacia que necesita, así como dice Riera, cada sujeto desarrollará su propia técnica que se parecerá más o menos a lo ideal, pero sí es necesario que realmente se consiga la **eficacia** deseada.

<sup>1</sup> LOZANO CID, J. y NIÑO GUTIÉRREZ, S. "Técnica en Alta Competición"

<sup>2</sup> RIERA RIERA, J (1989) "Fundamentos del Aprendizaje de la Técnica y la Táctica Deportivas" INDE

## **IMPORTANCIA DE LA TÉCNICA**

La técnica es el aspecto más importante en el jugador de fútbol sala porque de ella dependen el resto de las esferas, ya sea física, táctica, psicológica, social... todas giran alrededor de la técnica, ya que si no hay un dominio de ella por parte del jugador, sea el nivel que sea en cada momento, es difícil que pueda avanzar en su evolución de este deporte. El jugador debe ir adquiriendo aprendizajes tácticos que dependen de las nociones técnicas que tenga ya aprendidas, y si no las tiene bien asimiladas aparecerá un estancamiento en el proceso de aprendizaje. Las características del juego tienen la culpa de esta dependencia, la velocidad de las acciones, la rapidez de decisión obligan a tener un dominio grande de los gestos técnicos para hacer frente a las demandas de este deporte.

Por esto la técnica se trabaja desde las primeras etapas, el trabajo con niños se fundamenta en los gestos técnicos principales y el dominio del balón para ir desarrollando habilidades cada vez más complejas en función de objetivos tácticos y estratégicos.



Además de ser uno de los pilares importantes en el entrenamiento del fútbol sala, la técnica tiene un estrecha relación con la táctica por ser éste un juego eminentemente táctico y estratégico, podemos decir que la técnica está a disposición de la táctica y es a la vez condicionante de ella.

### **Relación entre Técnica y Táctica.**

Como se dijo antes, entre estos dos conceptos hay una relación estrecha e inseparable por varios motivos:

- ✓ Para cualquier situación o resolución de problema táctico, hay siempre varias posibilidades técnicas, si se trata de un jugador, éste debe dominar cada opción para

ser capaz de decidir la más idónea de acuerdo con el problema que se le plantea, por eso la técnica individual está ligada íntimamente con la táctica individual. Lo mismo pasa si nos referimos a lo colectivo, ambos términos están hermanados, una situación colectiva - conflicto dispone de varias alternativas técnicas para resolverla, la elección del mejor recurso es competencia de la táctica colectiva.

- ✓ En los deportes de equipo, la estrategia se dispone a partir de los recursos técnicos y tácticos de los jugadores, y lo mismo pasa con los objetivos del equipo tanto a largo como a medio y corto plazo, el dominio del juego y de las situaciones técnico - tácticas por parte de los deportistas determinará las metas del equipo y la estrategia para la temporada que elabore el entrenador así como también la elección de los jugadores más competentes para tales logros.
- ✓ Así mismo, los recursos técnicos disponibles de cada jugador y del equipo han de estar contemplados en las alternativas tácticas y en el plan estratégico.

## **TIPOS DE TÉCNICA.**

### **Técnica Individual.**

Es aquella que está relacionada con todos los gestos técnicos que puede aprender, desarrollar y perfeccionar de forma individual un jugador para su puesta en práctica en el juego.

Este tipo de técnica es a la que nos referíamos antes con aquello de que se entrena en iniciación, se le da mucha importancia y gran parte del trabajo que se hace se basa en la técnica ya que es la etapa más importante para adquirir los automatismos necesarios para que posteriormente pueda ser eficaz en el juego. Hay que tener en cuenta que los automatismos en esta etapa se refieren a repeticiones técnicas pero nunca tácticas, hay que dotar al niño de un gran abanico de situaciones reales o no donde pueda ser capaz de crear sus propios recursos tácticos. A veces el niño repite por repetir sin ningún objetivo, por eso debemos evitarlo, repitiendo gestos técnicos pero con diferentes soluciones, debemos ser creativos y dejar que el niño experimente, pruebe y resuelva por sí mismo las diferentes prácticas que le vamos proponiendo.



### Técnica Colectiva.

Aquí nos referimos al trabajo en común de todo el equipo para conseguir el objetivo **propuesto, es necesario un entendimiento entre los miembros del equipo desde la técnica individual propia de cada uno. Si el ámbito individual funciona bien en unos pero no en otros** compañeros, estaremos dotando al juego de acciones inconexas y discontinuas faltas de sentido y coherencia. Por ello la técnica se entrena de forma individual y grupal ya que los deportistas deben ajustar la suya a la táctica colectiva del equipo para que ambas sean eficaces y verdaderamente útiles para el equipo.



## 2. RECORRIDO POR LOS GESTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL SALA.

### FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON BALÓN.

#### ❖ Control – recepción

##### Definición.

La recepción es una acción técnica individual ofensiva que se da al tener contacto con el balón, para reducir su velocidad y altura, sin utilizar las manos (excepto el portero) con el fin de hacerse con el dominio y posesión del esférico.

En cuanto a algunos aspectos a tener en cuenta podemos destacar que debe hacerse en los menores espacio y tiempo posibles y siendo capaz de adelantarse y no esperar el balón, sino ir a buscarlo con el fin de amortiguarlo o pararlo y dejarlo en óptimas condiciones para ser jugado.



##### Tipos de controles – recepciones.

- ✓ Semiparada: gesto técnico de controlar el balón, disminuyendo su velocidad y cambiando su trayectoria.
- ✓ Parada: gesto técnico de controlar el balón y dejarlo inmóvil.
- ✓ Amortiguamiento: gesto técnico de controlar el balón, manteniendo la trayectoria de este, pero disminuyendo la velocidad del mismo.

En cuanto a los controles en función de la **superficie de contacto** podemos distinguir las siguientes:

✓ Pie: se utilizan las partes internas y externas del pie además de la planta. Un pie realiza la acción técnica y el otro pie sirve como apoyo del peso corporal.

✓ Empeine del pie: se utilizan cuando la trayectoria del balón es casi vertical, se levanta la pierna flexionada del pie que realiza el control y en el momento del contacto con el balón la pierna comienza a descender acompañando al principio con la velocidad del balón hasta llegar al suelo con el balón controlado.

✓ Muslo: la pierna debe estar flexionada, suelta y relajada a la altura del cuádriceps, y cuando el balón llega al muslo, éste baja acompañando la trayectoria del mismo.

✓ Pecho: éste debe estar relajado en el momento del contacto, los hombros van un poco al frente y el tronco se inclina ligeramente hacia atrás.

✓ Cabeza: el jugador debe colocarse debajo del balón con la mirada fija en él. En el momento del contacto, las piernas se flexionan ligeramente y la cabeza recula un poco para amortiguar la velocidad del balón.



## ❖ Dominio del Balón.

### Definición.

Dentro de este concepto podemos diferenciar varios términos que a veces se engloban para referirse a lo mismo y parece necesario distinguir algunas matizaciones:

✓ Manejo del Balón: es una habilidad necesaria para todo jugador de fútbol sala, que exige un entrenamiento prolongado a largo plazo y desde las etapas de iniciación.

Es un recurso que debe llevarse a cabo cuando esté justificado porque su reiteración provoca fisuras en el juego colectivo.

✓ Conducción del Balón: es la acción de desplazarlo de una zona a otra del campo, generalmente en dirección de la portería contraria.

El cuerpo debe estar ligeramente inclinado hacia delante, los brazos lo equilibran y el balón debe estar situado debajo del cuerpo para ser arrastrado o pisado, conducido y controlado junto a los pies.



### Objetivos

#### - De la Conducción del Balón

- ✓ Destreza y dominio del balón.
- ✓ Espontaneidad en los movimientos con el balón conducido.
- ✓ Facilidad para cambiar el tipo de gesto con el balón.
- ✓ Dominio del cambio de ritmo en los movimientos con balón.

- Del Manejo del Balón.

- ✓ Serenar los ánimos del equipo estando los adversarios a distancia.
- ✓ Para recuperar el equilibrio.
- ✓ Para esperar situaciones ventajosas de los compañeros.
- ✓ Para acciones que requieren la conservación prolongada del balón.

**Condicionantes esenciales.**

- De la Conducción del Balón.

- ✓ El ritmo y velocidad deben adecuarse en todo momento a las exigencias del juego.
- ✓ Realizar solo los movimientos precisos y necesarios.
- ✓ Debe existir siempre la posibilidad de cambiar el tipo de acción posterior.
- ✓ Debemos conducir sin la necesidad de mirar al balón porque esto implica la ineficacia del ejecutor en la acción posterior porque no tiene dentro de su campo visual los elementos del juego.
- ✓ Siempre hay que proteger el balón del adversario colocándonos entre el balón y el rival protegiendo el balón con los hombros y la pierna de apoyo.

- Del Manejo del Balón.

- ✓ Dominar el balón con las dos piernas al margen de su lateralidad dominante.

**Clasificación General**

- ✓ Planta del pie.
- ✓ Interior del pie.
- ✓ Empeine exterior e interior.

❖ **El pase.****Definición.**

Es un elemento técnico de unión entre individuos del mismo equipo, ejecutado con rapidez y seguridad, permitiendo al receptor iniciar un nuevo movimiento.

Es un aspecto de vital necesidad para conseguir los objetivos del equipo ya que los resultados dependen mucho a nivel técnico – táctico de la calidad de los pases y las recepciones. El pase constituye la forma más elemental de colaboración entre los jugadores. Para que un pase sea eficaz ha de ser ejecutado con un correcto golpeo del balón y la correspondiente superficie de contacto dependiendo del tipo de pase.

**Clasificación.**

Superficie de contacto	Objetivo
Interior	Pases cortos Pases de precisión Pases rasos.
Empeine Exterior	Contraataques (golpeo desde el centro al ala) Diagonales.
Empeine Interior	Pases de media distancia Pases elevados. Pases de elaboración del juego.
Empeine	Pases de largas distancias. Faltas. Cambios de orientación de ataque.
Puntera	Recurso en situaciones límite.

## ❖ El tiro a portería.

### Definición.

Es la acción de aplicar un fuerte impulso al balón, de manera que recorre una distancia determinada en dirección a la portería, procurando que se introduzca en el interior de la misma. Se considera la culminación de todas las acciones técnico – tácticas porque de su calidad depende la victoria o el fracaso de un partido.

### Condiciones fundamentales

- ✓ Oportunidad: se refiere a buscar el momento pertinente.
- ✓ Rapidez: intentar conseguir sorpresa para los adversarios.
- ✓ Precisión: buscando el gol.
- ✓ Potencia: cuanto más rápido llegue el balón a su destino más difícil será para el portero pararlo.
- ✓ Dirección adecuada: buscando la máxima garantía y eficacia.
- ✓ Altura apropiada: para evitar la parada del portero.



**Clasificación.**

En función de su Ejecución		En función del Ejecutor	En Función de las características del Portero	
Puntera	> Potencia Golpeo en la parte central del balón.	Desde la banda	Altos	Ángulos superiores Zona central superior
Parte Interior del Empeine	> sup. de contacto. > inclinación lateral del cuerpo.	Desde el puesto específico.	Intermedios	Zonas centrales. Zona central.
Volea	Viene de trayectoria alta. Golpeo antes del bote.	Larga distancia	Bajos	Ángulos Inferiores Zona Central Inferior.
Bote pronto	> Control Justo cuando acaba de botar.	Media distancia	Rodados	
		Corta distancia (área)		

**Aspectos a tener en cuenta de cara a su ejecución.**

- ✓ De la pierna de apoyo depende que el balón salga raso o alto. El pie de apoyo debe estar situado al lado del balón en el momento del golpeo.
- ✓ Los brazos se encargan de equilibrar el cuerpo.
- ✓ El tronco equilibrado por la pierna de apoyo y con una ligera inclinación lateral.
- ✓ La mirada debe estar fija en el balón y un poco antes del golpeo realiza una visión general a la portería contraria; cuando se vuelve la vista al balón, ya el jugador habrá definido la dirección y fuerza que tendrá el disparo.

❖ **El regate.**

**Definición.**

El regate es una finta realizada cuando tenemos la posesión del balón con el fin de aprovechar la confusión del contrario y beneficiar a nuestro equipo.

**Condiciones esenciales del buen regateador**

- ✓ Coordinación.
- ✓ Equilibrio.
- ✓ Imaginación.
- ✓ Velocidad de reacción.

Una vez que se consiguen estos aspectos, el jugador debe dominar bien el balón en estático y en movimiento, los cambios de ritmo y de dirección.



## **FUNDAMENTOS TÉCNICOS SIN BALÓN.**

El progreso en el juego del Fútbol sala se encuentra realmente en la evolución de los aprendizajes de los movimientos individuales sin balón. Sin esta evolución necesaria, no puede haber una evolución en el juego colectivo y de equipo.

En las primeras etapas se dedica mucho trabajo a los movimientos individuales con balón, pero según vamos avanzando en edad y conocimientos, los gestos técnicos sin balón van cobrando cada vez mayor importancia pese a ser contenidos más agotadores física y mentalmente.

La defensa del fútbol sala moderno exige un jugador dinámico que agobia a su rival y le obligue a recibir el balón en posiciones incómodas y desfavorables, por eso también el atacante se ve obligado a mejorar sus recursos individuales sin balón para poder recibir con más opciones de crear peligro.

### ❖ **Finta**

#### **Definición**

Cualquier movimiento hecho con el cuerpo, independientemente de la trayectoria del balón, con el fin de confundir al adversario obligándole a desplazarse a un lugar que beneficie nuestra acción.

#### **Objetivos de la finta.**

- ✓ Ganar un espacio para un posible desmarque en beneficio propio o de un compañero.
- ✓ Engañar al contrario para sacar provecho de la siguiente acción.
- ✓ Recibir el balón con más tiempo para decidir la mejor opción posterior.



<p><b>Beneficio propio</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Con Balón.</li><li>- Sin Balón</li></ul> <p><b>Beneficio de un compañero.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sin balón.</li></ul>
---

**Clasificación.**

<p><b>Fintas en ataque:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Antes de regate.</li><li>- Antes de pase.</li><li>- Antes de tiro.</li></ul> <p>Fintas en Defensa:</p>
--

❖ **Entradas.**

**Definición.**

Acción que realiza un defensor sobre el adversario en posesión del balón con la intención de robárselo.



### Clasificación.

✓ De frente: Aprovechar el momento en el que el contrario pierde el contacto con el balón. Si viene en carrera, retrocedemos y esperamos al momento que no tiene contacto directo con el balón, si está parado, no entramos cuando lo tiene en el pie si no que esperamos a que pierda contacto con él.

✓ Lateral: Se produce cuando atacante y defensor corren en paralelo. El defensor utiliza la pierna más cercana al atacante para apoyarse, y con la otra, haciendo una especie de hoz para tratar de quitarle el balón.

✓ Por detrás: Cuando el atacante ha rebasado al defensor, este se tira hacia adelante y con la pierna más próxima intenta robarle el balón. Es una entrada arriesgada y se utiliza como último recurso.

✓ Tackle: se produce cuando el balón queda aprisionado entre los pies de dos jugadores. Se dan tres fases diferenciadas:

- Contacto.
- Carga o presión.
- Retiramiento del balón: aprovechando la resistencia del pie del contrario, se realiza un deslizamiento hacia arriba del balón para llevárnoslo con habilidad.



## ❖ La Interceptación.

### Definición.

Es una acción defensiva que tiene como fin evitar que el balón llegue a su destino interrumpiendo su trayectoria.

El jugador debe estar próximo a la línea de pase con aparente actitud permisiva para después actuar de forma decidida y contundente.

Esto se realiza mediante tres formas diferentes:

- ✓ Despeje, si la trayectoria del balón se modifica mucho.
- ✓ Desvío, si hay poca modificación.
- ✓ Corte si el defensor se queda con el balón.

### Cualidades del jugador.

- ✓ Capacidad de decisión.
- ✓ Visión rápida del juego.
- ✓ Concentración.
- ✓ Velocidad de movimientos.
- ✓ Sentido de destrucción del juego.
- ✓ Convicción de éxito.



## ❖ Anticipación.

### Definición.

Nos referimos con este término a llegar antes que....o reaccionar antes que el contrario.

### Cualidades.

- ✓ Concentración.
- ✓ Atención en cada acción.
- ✓ Velocidad de reacción.
- ✓ Decisión y confianza en la acción.
- ✓ Velocidad y agilidad.



## ❖ Desplazamientos.

### Definición.

Es la acción de desplazarse de un lugar a otro por el terreno de juego sin estar en posesión del balón, tanto dentro como fuera del puesto específico.

**Clasificación.**

En función de la Ejecución.		En Función de la Dirección.	
Marcha	Sin interrumpir el contacto con el suelo.	Hacia delante	Rectilíneos Curvilíneos
Carrera	Después de cada impulso hay un momento de suspensión.	Hacia atrás.	Rectilíneos.
Deslizamiento.	Manteniendo los pies en contacto con el suelo.	Laterales.	Derecho Izquierdo.

**❖ Cambios de Dirección.****Definición.**

Es la acción de variar o modificar la trayectoria de su desplazamiento, tanto en sentido opuesto, como en dirección distinta a la primaria.

**Clasificación.**

- ✓ Cambios de Sentido: el jugador modifica la trayectoria variando el sentido.
- ✓ Simples: se modifica la trayectoria primaria variando una vez su dirección.
- ✓ Compuestos: modifica la trayectoria variando su desplazamiento al menos dos veces su dirección o sentido.



## ❖ Marcaje.

### Definición.

Acción y efecto de vigilar estrechamente a un adversario, a fin de neutralizar o entorpecer sus movimientos, gestos o jugadas.

### Objetivos del Marcaje.

- ✓ Controlar al oponente directa o indirectamente.
- ✓ Impedir la progresión del adversario.
- ✓ Evitar el pase del balón hacia su oponente directo.
- ✓ Interceptar el balón dirigido al oponente.
- ✓ Evitar el disparo a portería.
- ✓ Bloquear el balón disparado a portería.



### Contenidos.

- ✓ Posición de base defensiva: los jugadores deben adoptar esta posición para estar predispuestos a cualquier tipo de acción.
  - ✓ Desplazamientos
  - ✓ Trayectorias.
  - ✓ Cambios de dirección.
  - ✓ Cambios de ritmo: acción de aumentar o disminuir la velocidad durante un desplazamiento.

**Condicionantes del Marcaje.**

- ✓ Alto grado de atención y concentración para reaccionar en cualquier momento con los movimientos precisos.
- ✓ Estudio del rival, costumbres y características con el fin de ser más efectivos y ahorrar energía a la hora de defender.
- ✓ Rápida respuesta del defensor para ganar tiempo y espacio a la situación.
- ✓ Responsabilidad de defender la portería repartiendo responsabilidades entre todos los jugadores.

**Clasificación.**

Ante oponente sin balón		Ante oponente con balón.	
Marcaje de control visual o remoto	Cuando el rival está fuera de la zona de peligro y se le tiene vigilado desde lejos.	De impedimento	Para evitar el tiro a portería.
De control cercano.	El rival está próximo y se pretende evitar su progresión .	De posesión del balón	Para quitar el balón en la fase del tiro.
De interceptación.	El adversario está próximo y se pretende cortar el pase y el posterior tiro.	De bloqueo	Para cortar la trayectoria del balón hacia la portería.
		Entrada	De frente Lateral Por detrás.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

- LOZANO CID, J. y NIÑO GUTIÉRREZ, S. y Otros. (2002) “Técnica en Alta Competición”
- REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FÚTBOL. “Técnica Individual y colectiva. Fútbol Sala”. Curso Nivel 2. Entrenador Regional. Técnico Deportivo.
- RIERA RIERA, J (1989) “Fundamentos del Aprendizaje de la Técnica y la Táctica Deportivas” INDE.
- “Gestos Técnicos. Clases de gestos técnicos”. [www.futsala.com](http://www.futsala.com)
- “Fútbol Sala - Iniciación”. [www.usuarios.lycos.es](http://www.usuarios.lycos.es)