

FUTBOL CREATIU:

JUGANT AMB ELS PEUS, PENSANT AMB EL CAP

PERE HIDALGO SANTOS

Professors Educació Física IES Llançà

Diumenge 2 de desembre de 2007, estadi municipal Son Ferriol (Mallorca). Com sol ser habitual en la prèvia dels partits dels “nostres” juvenils, un enfrontament entre dos equips de categories inferiors de la zona m’ajuda a combatre el neguit. Percebo un ambient tibet, incòmode. Cap dels dos conjunts sembla gaudir de l’esport, potser perquè l’avantatge de més de deu gols dels petits grocs fulmina un dels principis no reglats de la competició, el de l’equitat. Desconnecto. De sobte, el brogir dels pares capta la meua atenció: penal!. Sembla que el futbol farà justícia amb els més dèbils, ajudant-los a salvaguarda el seu amor propi. Però l’esport pot ser cruel, molt cruel...fatídic desenllaç. El minut futbolista balear ens contagia a tots de la seva desolació, fins i tot al jutge màxim de l’enfrontament que decreta el final del mateix, obviant el temps afegit al reglamentari. Desolació que inexplicablement (a priori) es converteix en una ira desaforada amb crits de: “lo voy a matar!”. A la impotència de la derrota i la frustració del penal errat, cal afegir-hi la crueltat de la burla d’un rival. Inclemència infantil. El delegat de l’equip, guiat pels seus “principis pedagògics”, recrimina aquest desenfrenat comportament amb una conducta tant o més reprovable que la del minut. Crits, amenaces, prepotència, supèrbia... Vergonya aliena. Penso en els meus fills... no m’agradaria que juguessin a futbol !.

Dissabte 29 de març de 2008, estadi Torres de Palau (Girona). Fujo de la feixuga i tensa xerrada tècnica del míster abans del partit contra el Saragossa i xalo amb un interessant Girona- Figueres en categoria infantil. Tot i l’emoció en el marcador (guanyen els de casa per la mínima), el partit es mou per rutes exclusivament esportives. Els efectes de la pubertat condueixen a l’àrbitre a aturar un contraatac amb opcions clares d’èxit per als empordanesos. El mínim contacte d’un petit home desestabilitza a un gran nen fràgil. La natura pita falta. El davanter figuerenc mostra desairadament el seu enuig per la decisió arbitral, probablement com a mimetisme dels seus ídols. De cop i volta, l’home robust de la meua esquerra aixeca el cap, mira al jugador i li diu: “Joan., demana perdó ara mateix!”. El jove retorna la mirada, acota el cap i es dirigeix a l’àrbitre demanant disculpes. Gran lliçó de pare a fill. Grans valors que aporta el futbol. Penso en els meus fills... com m’agradaria instruir-los a través de l’esport rei !.

Observo amb preocupació com des de l'entorn educatiu es tendeix en els darrers anys a menystenir l'esport rei de la nostra societat, el futbol. Sovint s'utilitza el joc de pilota amb el peu com a icona de l'activitat física pervertida pel capitalisme, l'esponsorització, la violència, l'engany, la manca de valors... Sovint ens oblidem que es tracta d'un esport com qualsevol altre, amb principis i oportunitats educatives inherents a la seva pràctica, i amb una virtut que el fa únic: la seva màgia.

El present seminari no pretén estudiar l'estructura bàsica, i alhora clàssica, d'un esport col·lectiu, ni tan sols proporcionar als participants una progressió d'exercicis per tal que els seus deixebles assimilïn els elements tècnics, tàctics i físics de l'esport. Com diu el seu títol, buscarem ser creatius... de ben segur de forma il·lusa. Aquesta creativitat estarà centrada en un concepte clau: la motivació. Plantejarem situacions de pràctica on es treballi la lògica interna del futbol, però amb una estimulació que ens mogui a la seva realització. Els exercicis proposats s'ubiquen en l'entorn de la iniciació esportiva, ja sigui dins de l'aula dels centres educatius o en els camps d'entrenament del futbol base, tot i que poden ser perfectament extrapolables al rendiment esportiu.

Jugarem amb els peus, i pensarem amb el cap. Treballarem els components motrius, els cognitius, els condicionals i els psicològics, sense oblidar-nos d'una posició del camp ben peculiar: el porter. Tanmateix em permetreu que faci una reflexió sobre les noves tendències de l'entrenament esportiu, bàsicament a partir d'una condició física integrada en el joc.

"No se pot resumir la màgia d'un partit de futbol en una novel·la: es tan absurd como voler procurar un orgasme mitjançant la lectura"

(El escriptor brasiler Paulo Coelho, en una entrevista al diari Frankfurter Rundschau.)

PARLEM DE FUTBOL

De la tècnica a la tàctica i de la tàctica a la tècnica.

Com succeeix en els esports d'invasió, la seva lògica interna ens condueix a reflexionar sobre els processos d'interacció del jugador amb el joc, desgranant conceptes com la tècnica, la tàctica, l'estratègia, el reglament, l'espai, el temps... La majoria dels models d'aprenentatge dels esports col·lectius passen d'ambigüitat, amb plantejaments poc concrets que en dificulten l'aplicació en la quotidianitat de l'entrenament diari. L'evolució dels models tradicionals, on prenia especial rellevància l'aprenentatge segmentari i prioritari de la tècnica, cap als models actuals basats en situacions globals, jocs i formes jugades, sempre prenent com a referència el joc real i entenent el tot com quelcom més que la suma de les parts¹, ens han permès reflexionar sobre la interacció en l'aprenentatge de la tècnica i la tàctica, fins arribar als models integrats. Aquesta reflexió, vàlida per a la majoria d'esports col·lectius, em porta a plantejar-me un conjunt de dubtes: si entenem que per tal que l'aprenentatge sigui significatiu cal que el jugador conegui els principis que regeixen el joc, és possible que les limitacions tècniques no permetin assolir les finalitats tàctiques?, serà un aprenentatge significatiu?, sabrà distingir el perquè si no domina el com?... i és que el futbol es juga amb els peus. A aquest problema d'interpretació cal sumar-hi, a més, el desavantatge motriu d'alguns alumnes, si ens ubiquem en l'àmbit docent, fet que condiciona que el seu rol en el joc sigui el de mer observador. De nou les evidències teòriques ens compliquen l'existència pràctica.

Des del meu punt de vista, i amb la mirada posada en els models globals i integradors, els entrenadors (docents), ens hem de plantejar la utilitat de determinades regles de provocació que poden condicionar l'actuació dels jugadors en funció dels nostres objectius. Així, segons Hernández (1994), existeixen diverses variables manipulatives que afecten l'estructura de la tasca. Aquestes variables poden fer referència a:

- L'espai: augmentar o reduir el terreny de joc, crear zones prohibides, augmentar o reduir la grandària de les metes, marcar zones de llançament obligatòries...

¹ López Ros, V. **L'ensenyament de l'esport en edat escolar: nous models**. A: L'esport en edat escolar. Girona: López, V.; Sargatal, J. (eds.) Universitat de Girona, 2008. (Diversitas; 61). P. 17-34.

- El temps: delimitar el temps per portar a terme les accions, accelerar/ralentí el ritme, delimitar el temps per zones, incrementar o reduir els períodes de descans...
- El reglament: variar el reglament de puntuació, jugar amb part de les regles...
- La tècnica: modificar número, grandària, forma o composició del mòbil , determinar el número i forma de contacte amb la pilota...
- La tàctica: modificar el número de jugadors, establir els sistemes de joc i les seves modificacions davant de situacions excepcionals...

Per últim he deixat l'aspecte que considero clau: la motivació. La motivació és "L'element o força que ens impulsa a fer qualsevol tipus d'activitat, sigui física o cognitiva". En podem diferenciar dos tipus de :

- Motivació bàsica: es tracta de la base estable de motivació que determina el compromís dels esportistes amb l'activitat. Hauria de tenir relació amb l'interès personal de l'esportista per l'activitat, pels seus beneficis físics, de relació social... Aquesta desapareix i es converteix en obligació quan ens trobem treballant amb els nostres alumnes en els centres educatius.
- Motivació quotidiana: fa referència a l'interès de l'esportista per l'activitat diària i la gratificació immediata que aquesta produeix, independentment dels èxits esportius. Tindrà vital importància l'atractiu ambient de treball i les tasques diàries (relació amb els companys i l'entrenador, els reptes de l'entrenament, l'ambient de treball...); el gaudi, la satisfacció i el rendiment personal quotidià (divertir-se entrenant o jugant, sentir-se satisfet pel que un ha fet...); i l'obtenció de qualsevol tipus de gratificació que al jugador li resulti interessant (atenció i reconeixement per part l'entrenador, petits premis immediats...). Serà la clau del nostre èxit.

Permeteu-me un darrer apunt. Considero de vital importància exigir conductes positives relatives als valors. Educar la picardia, l'engany, la simulació, el límit del reglament... no és educar. Hem d'incidir en la formació per tal que el futur del nostre esport torni a la noblesa, al respecte, a la sinceritat. Hem d'incidir en la formació de les persones.

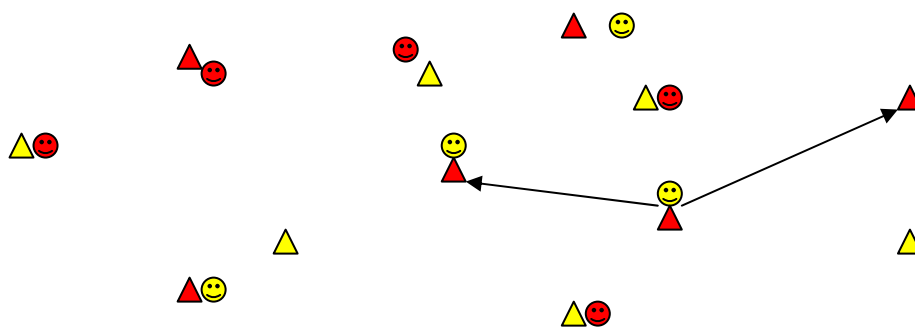
ANEM A LA PRÀCTICA

Un dels primers punts de conflicte en la pràctica de qualsevol esport és l'escalfament, sovint massa genèric, repetitiu, deslligat de la pràctica posterior. Amb aquesta reflexió no vull menystenir les clàssiques voltes al camp amb moviments articulars, tan sols repto a la varietat, a la recerca de la motivació, a la unió de l'escalfament dins de la sessió. Per aquest motiu els primers exercicis que plantejaré considero que es poden incloure perfectament dins de l'inici de la classe, i alhora ens ajudaran a incrementar les competències tècniques dels nostres esportistes.

1- Distribuir 23 cons per l'espai, separats uns 5m. Cada jugador s'ubica en un con, tres d'ells amb pilota, quedant 3 cons lliures.

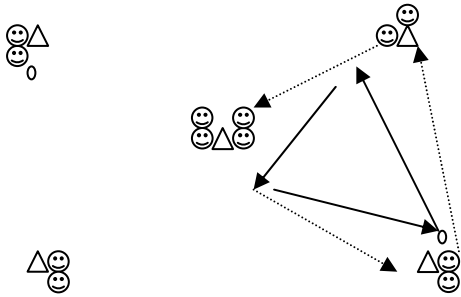
Seqüència d'activitats:

- El jugador que té la pilota es desplaça a tota velocitat conduint la pilota en direcció a un company, canviant-se la posició amb ell.
 - El jugador que té la pilota realitza una passada i es dirigeix a tota velocitat al lloc on l'ha passat.
 - Ídem que el primer però ara ocupa el con lliure.
 - Ídem que l'anterior però amb passada.
 - Distingir cons i petos de colors. Desplaçament a un de color contrari al peto que té el meu company.
- (Treball amb orientació genèrica...dirigida en els primers estadis de formació, on a més de treballar els elements tècnics de la conducció i la passada requereixen iniciar la comunicació visual amb els companys i la visió perifèrica per evitar impactes)



2- Exercici en triangle, els vèrtex del qual es troben separats uns 15m.. Es disposen dos jugadors en cada un dels vèrtex del triangle, un d'ells amb pilota. L'exercici consisteix en realitzar una passada a la dreta i córrer en la mateixa direcció a velocitat aeròbica màxima. Formarem dos triangles amb un vèrtex central compartit.

REPRESENTACIÓ GRÁFICA:



Variants: Afegir dues pilotes// Canviar de sentit // Abans de rebre la pilota cal fer un moviment previ (saltar, skipping, finta...) // No es pot copiar el moviment del company// En el moviment previ cal perdre la pilota de vista// Per parelles, abans de rebre la pilota cal simular un element de lluita// Amb dos pivots dintre que fan paret (incrementa nivell socio-afectiu: parlar) // Unir los dos triangles, de tal manera que els homes de les bandes segueixin fent un desplaçament per fora i els del mig fan parets.

Introduir un jugador dins del triangle que cobreix la pilota (sense recuperar) (iniciació als principis defensius)

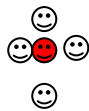
3- Tots els jugadors amb una pilota als peus es mouen lliurement per dins de l'àrea gran. A la senyal han d'intentar treure la pilota als seus companys i alhora intentar que no et treguin a teva. Quan un jugador "roba" una pilota la xutarà el màxim lluny possible i el seu propietari pagarà la penyora d'anar-la a buscar. Atenció: treballem conducció i visió perifèrica.

4- Per parelles, tots els jugadors dins de l'àrea gran es realitzen passades lliurement. A la senyal inicien situacions de 1x1 a intentar no perdre la pilota. Atenció: major complexitat.

5- Per què no variem? Individualment, dins de l'àrea gran, conducció de pilotes de diferents grandàries i formes. (pot ser interessant proporcionar pilotes més petites a aquells alumnes que tinguin millor domini de la tècnica clàssica).

6- Jocs: per tal de treballar la passada de forma motivant podem posar en pràctica el joc de la paret. Formarem grups de 5-6 persones davant d'una paret, delimitant una amplada d'uns 10m. L'objectiu del joc és aconseguir colpejar la pilota contra la paret dins de les zones delimitades i que el company que ha de colpejar-la darrera teu (no s'atura la pilota) no ho assoleixi. Un altre joc amb estructura similar és el ràpid. En aquest cas l'objectiu és fer gol a la porteria des d'una distància aproximada de 7-8m. Si erro el llançament em desplaço a màxima velocitat a la porteria i intento aturar la pilota del company que ve darrera meu, en cas contrari ocupo el darrer lloc a la fila.

7- Formació de grups de 5-6 jugadors, agafats de la mà, agafats de la mà fan un rondo (sense oposició), passant-se la pilota a un toc (variable). Ídem que l'anterior però amb un jugador al mig que ha d'evitar ser tocat. Agafats de la mà intenten mantenir una pilota a l'aire sense que caigui a terra + Mateix treball que en l'exercici anterior però en aquest cas es tracta d'anar voltant sobre si mateixos + Variant: avançar fins al costat del camp contrari



7- Futbol amb les mans agafades. Es jugarà un partit de futbol sala, amb dos equips de 5 parelles agafades de les mans. (La normativa és la mateixa que es segueix en el futbol sala convencional).

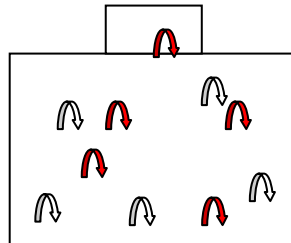
8-Formació de dos equips de 8 jugadors. Els jugadors es posen per parelles agafats de la mà i lligats per un peu. Els dos porters treballen a la porteria amb els peus lligats. (ESPAI REDUÏT DE 20x20m.)



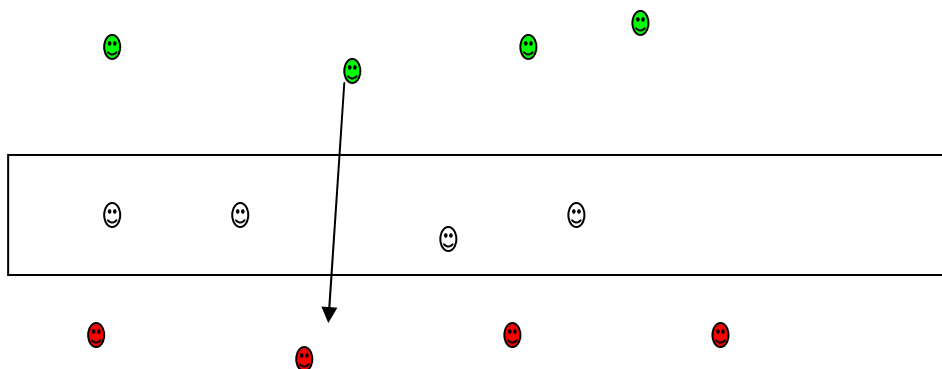
9- Juguem a futbol amb la pilota de rugby.

10- El xut motivador. Plantegem una situació de conservació de la pilota facilitada, per exemple 5x2, i numerem de l'1 al 5 els jugadors. Iniciem l'acció del joc i quan l'entrenador diu un número, el jugador cridant surt a màxima velocitat i executa un xut a porteria des de la frontal de l'àrea. La peculiaritat rau en què en cadascun dels vèrtex de la porteria s'hi troba ubicada una imatge meva que han d'intentar colpejar. (element motivador que es pot utilitzar en qualsevol exercici de finalització).

11- Aprenem la tècnica del remat de cap. Joc 5x5 conservació de pilota + finalització amb remat de cap a una sola porteria amb les cames lligades.



12- Alguns paràmetres tàctics... no en iniciació. Formació de 3 grups de jugadors. Dos equips es situen a banda i banda d'un espai central de 4 metres d'amplà i 15 de llargada. El tercer equip s'ubica a l'espai central. L'objectiu de la tasca és que els jugadors exteriors han de passar-se la pilota d'un costat a l'altre sense que els jugadors centrals l'interceptin. (concepte de línia de passada)



13- Joc de 6x6 amb 4 porteries en un camp de 20x30m. Es potencia el concepte tàctic ofensiu de l'amplitud i el defensiu de la basculació.

14- Joc de 7x7 lliure, però amb la peculiaritat que dins el terreny de joc hi hem ubicat piques i cons que dificulten la comunicació tàctica i alhora potencien el treball de la visió perifèrica.

15- Joc amb espai reduït (camp de 15x15m.) Es potencia el treball del xut amb un exercici específic.

El treball del porter.

Una de les peculiaritats que tenen els esports de porteria és la figura del porter. El porter és el darrer defensor del nostre equip, el qual gaudeix d'uns "privilegis" reglamentaris (mans- futbol, peus- handbol). Alhora, el porter també té tasques ofensives, doncs un cop recupera la pilota (blocatge) comença l'atac. Pot prendre decisions que poden afectar significativament en el desenvolupament del joc (joc directa, joc ràpid, joc amb els peus...). A nivell de condició física el porter cal que tingui molt bona velocitat de reacció, i alhora ha de tenir la virtut de l'anticipació (ex:penal). En la sessió d'avui portarem a terme un treball de porters basat, principalment en la velocitat de reacció (evitem el treball específic de caigudes).

Reflexió: en categories inferiors (benjamins-alevins) és recomanable que tots els jugadors passin per totes les posicions del camp. Personalment considero que tan sols hem de saltar-nos la norma en el cas del porter. Si un nen vol ser porter que ho sigui... no obliguem al nen que no ho vulgui ser.

.Exercicis:

Per parelles, passar-se la pilota. El jugador que la llença ho fa amb una mà i que la recepciona la bloca.

Asseguts a terra, per parelles, passades de pilota obligant a fer una caiguda lateral (una a cada costat). Ídem per davant.

Individualment, amb dues pilotes, fer botar les dues pilota alhora.

Llençar-les enlaire i tornar-les a agafar sense que caiguin a terra. (si surt fem el mateix aplaudint).

Amb dues pilotes, fer botar una pilota i l'altre alternativament.

Malabars amb un mà.

Llençar una pilota enlaire alternativament amb les dues mans.

Ídem botant a terra.

Per parelles, un assegut a terra i el company darrera seu a una pilota dret. Deixar-la caure i el company ha d'agafar-la sense que boti a terra.

Entrenador de genolls a terra amb 1 pilota a cada mà, braços oberts, es deixa caure una pilota i el porter s'ha de llençar i evitar que caigui a terra.

Porter dins d'un quadrat, llençar-li la pilota contra l'esquena i aquest ha d'evitar que toqui el terra del quadrat

Per parelles, un molt a prop de l'altre, llançar la pilota ràpida i forta i l'altre ha de reaccionar a agafar-la.

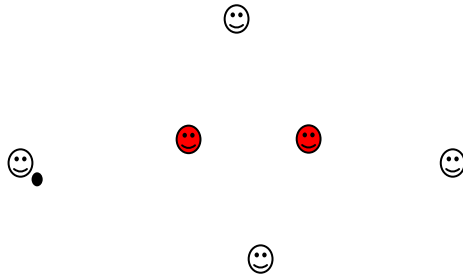
Un companys amb dues pilotes a les mans, deixar-ne caure una i alternativament l'altre... el porter ha d'intentar evitar que facin més d'un bot.

Treball amb un globus, el porter ha d'intentar que el globus no caigui a terra i alhora aturar 5 xuts a porteria.

L'entrenament de la condició física integrada.

- En el treball de la força

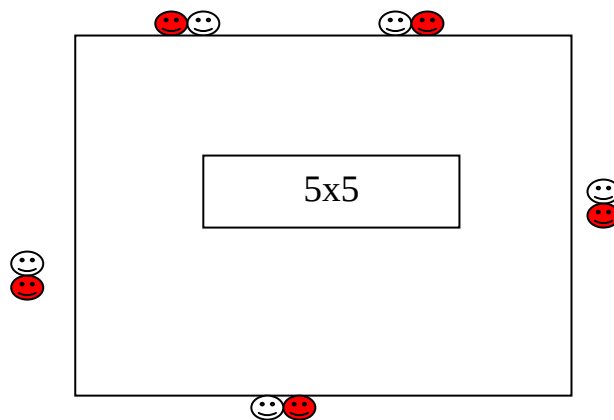
- Jugar a rugby amb una pilota medicinal de 5kg.
- Rondo 4 x2, el defensor amb una armilla llastrada. Espai de joc 15x15



- Formació de 5 grups de 2 persones al voltant d'un camp de 25x25. Per parelles porten a terme les següents tasques físiques:

- Lluita estirats a terra.
- Salts a contactar amb l'espatlla a dalt
- Lluita a treure del cercle empenyent amb l'espatlla.
- Abdominals
- 1x1 mantenir la posessió de la pilota.

Realitzen una tasca física i passats 40", al crit de canvi, passen a l'interior del camp a jugar un 5x5 (poc espai + contacte?).



SÈRIE 1:

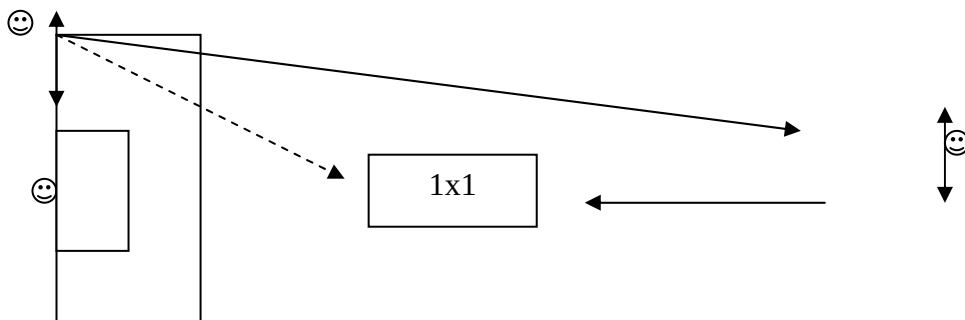
- Treball per parelles + 1 porter. Un dels jugadors pren el rol de defensa i l'altre d'atacant. Els jugadors realitzen treball físic durant 15" + el defensa fa un desplaçament llarg amb el peu cap a l'atac i s'incorpora a la defensa per portar a terme un 1x1 + porter.

Treball físic atacant: 1- Abdominals 2- Pectorals (2a sèrie flexions) 3- Desplaçaments endavant enrera amb lastre 3kg 4- Desplaçament disc de 5Kg.

Treball físic defensa: 1- Desplaçament lateral amb lastre 3kg + salt 2- Desplaçaments amb rombe amb lastre 3kg 3- Mitja sentadilla 4- Skipping 1 lateral amb pes de 5kg

SÈRIE 2:

- Mateix treball anterior però ara es porta a terme un 2x1, amb superioritat atacant ABDOMINALS + estiraments

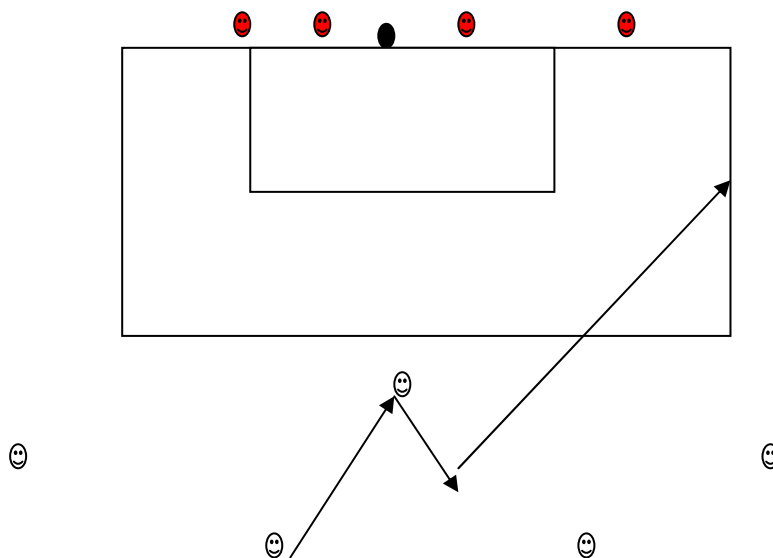


Estructurem un grup de 10 jugadors amb dos equips de 4-5 jugadors + porter. Cada grup tindrà un treball específic de força, a realitzar durant un temps determinat, per finalitzar la tasca amb una rematada després del servei d'un còrner (en la primera sèrie) i després d'un automatisme d'atac en la segona.

Grup defensa: Mitja sentadilla amb salt // Abdominals superiors // Salts tanca // Split lateral

Grup atac: Isomètric abdominal transvers // Isomètric quàdriceps // Pliometria mitja // Bessons

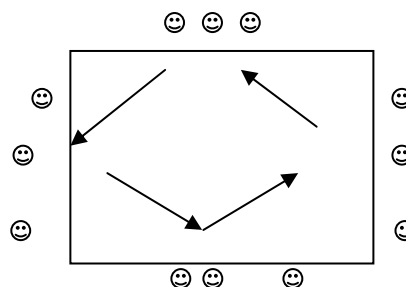
Porter (realitza una sèrie amb el mateix treball dels defenses i una amb els de l'atac.



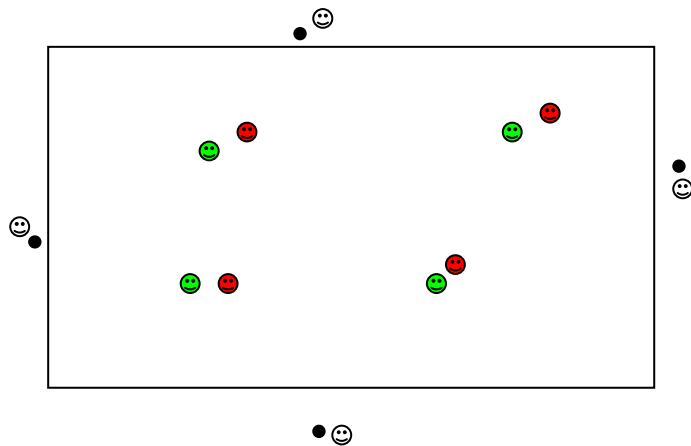
- En el treball de la resistència

Joc. 4 grups de 2 a 3 persones, situats cada un d'ells en una cara d'un quadrat de 35x35m , cada jugador amb una pilota. A la senyal es tracta de desplaçar-se esprintant amb la pilota i deixar-la al grup que tenien a la seva dreta. Posteriorment han de tornar a la seva posició inicial per recollir la pilota i fer el mateix treball.

- Ídem girant a l'esquerra.
- Ídem amb el grup de davant



Formació de 3 grups de 3-4 persones. Dos grups s'ubiquen dins d'un quadrat de 15x15m i el tercer grup ubicat en cada una de les cantonades amb un pilota a les mans. Durant 1'30"un dels equips haurà de desplaçar-se per tot el camp intentant rebre i tornar un servei de banda les màximes vegades possible. L'equip defensor ho fa amb defensa individual.

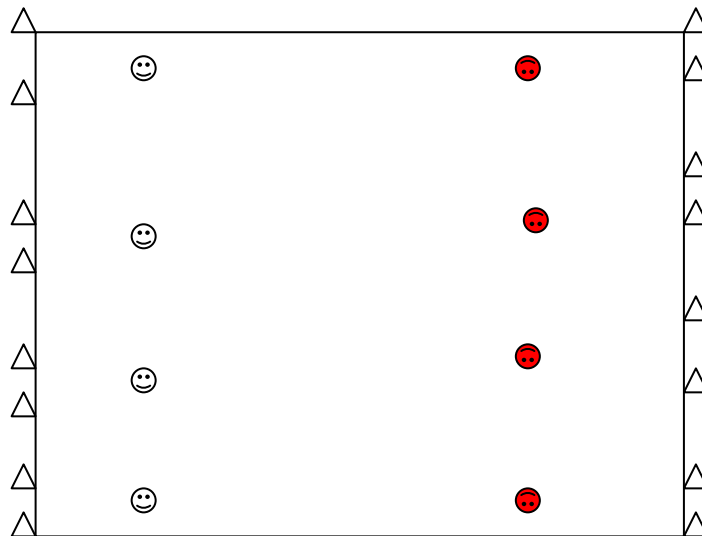


Variant: passada amb el peu.

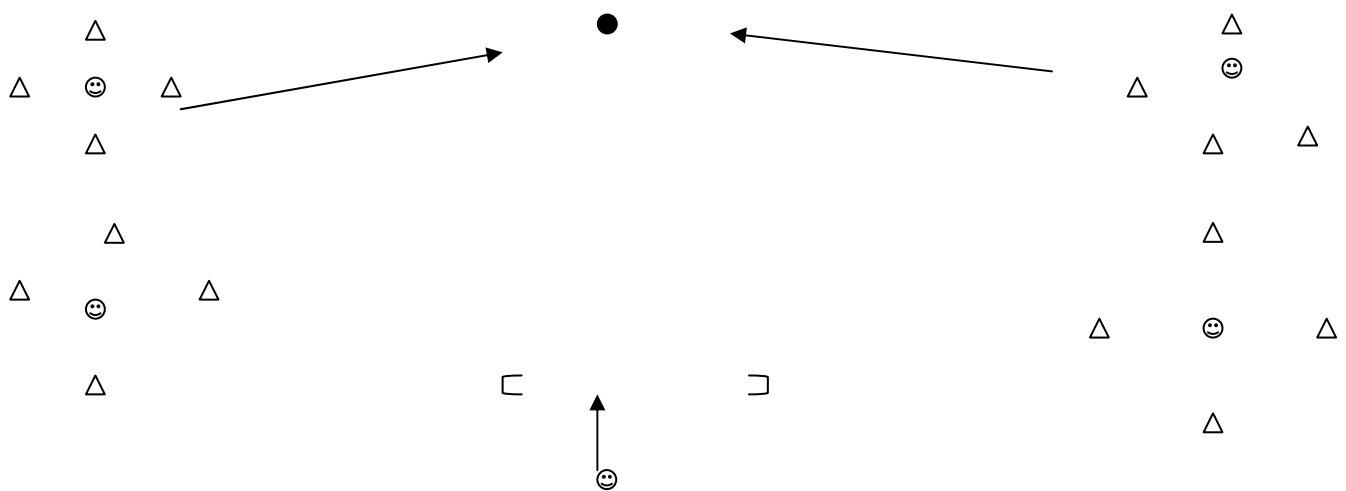
- En un espai de 40x30 es disposen 8 porteries, 4 en cada línia de fons.

Seqüència d'exercicis:

- 1x1 a fer gol a una porteria predeterminada.
- 1x1 a fer gol a qualsevol de les 4 porteries.
- 2x2 a fer gol a dues porteries predeterminades.
- 2x2 a fer gol a qualsevol de les 4 porteries.
- 4x4 a fer gol a dues porteries de les cantonades (obligat en defensa que 1 jugador agafi el rol de porter).

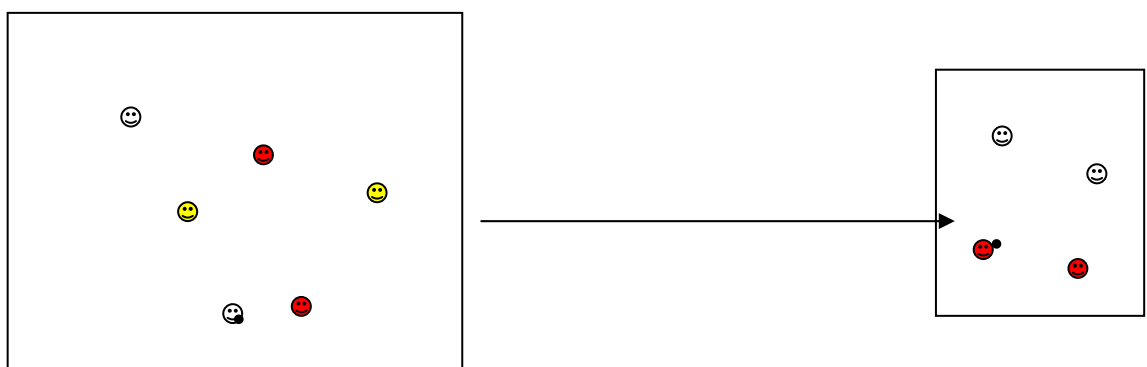


Formació de dos grups (4 jugadors i un porter). Es posen tots per parelles, excepte el porter que treballa sol. Es situen dos jugadors de cada grup enfrontats i separats 20m. Cada jugador treballarà dins d'un rombe de 7m. de costat. Cada vèrtex del rombe té una numeració i una tasca assignada. Així en el nº1 cal fer skipping 1, en el 2 salt lateral, en el 3 desplaçaments laterals, i en el 4 skipping 2. El jugador s'ha de desplaçar a la màxima velocitat seguint el nº que indica l'entrenador. Quan digui 5 tots el jugadors es desplaçaran al centre d'un camp de 30x20m. i disputaran un 2x2 (l'acció finalitza quan un dels dos equips aconsegueix un gol o bé quan es perd la pilota pels límits del terreny). El porter fa la mateixa acció sota pals.

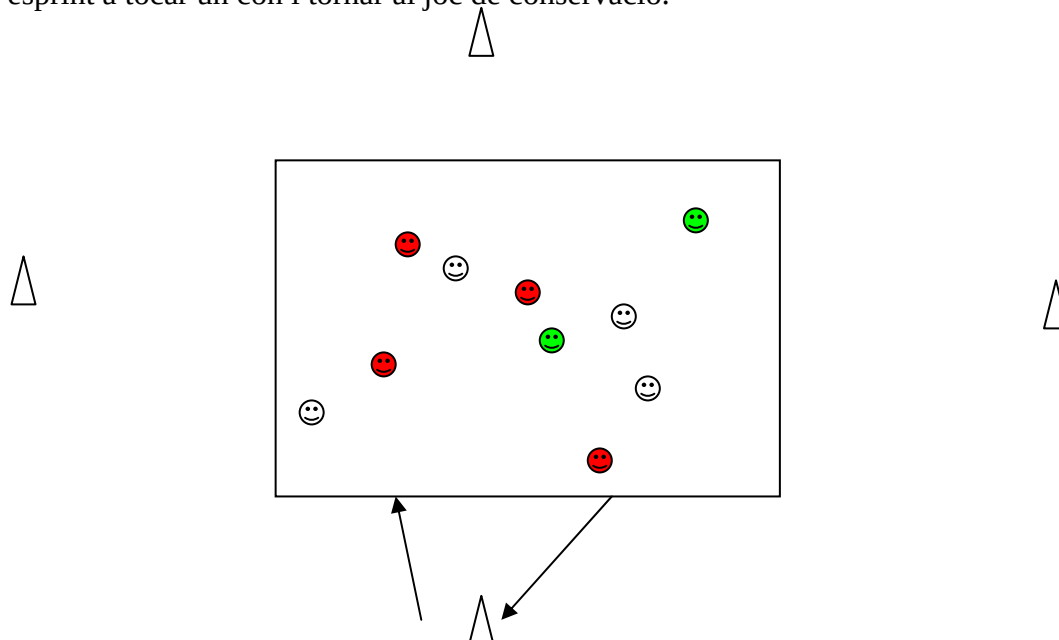


Treball amb un grup de 10 jugadors. S'estableixen dos equips de 4 jugadors més dos comodins d'atac. Cada jugador estarà numerat de l'1 al 4, i els comodins 1 i 2. En un espai ampli de 40x30m. es porta a terme una conservació (4x4+2) a dos tocs. A 15m. d'aquest espai s'ubica un nou camp de 20mx15 amb dues porteries. Quan l'entrenador crida un número (o dos), els jugadors de cada equip que tinguin aquest número es desplacen corrent fins a l'espai de joc petit i porten a terme un 1x1, 2x2 o 1x1 +1 si es crida un comodí. Cada vegada que es crida un número es canvien les posicions.

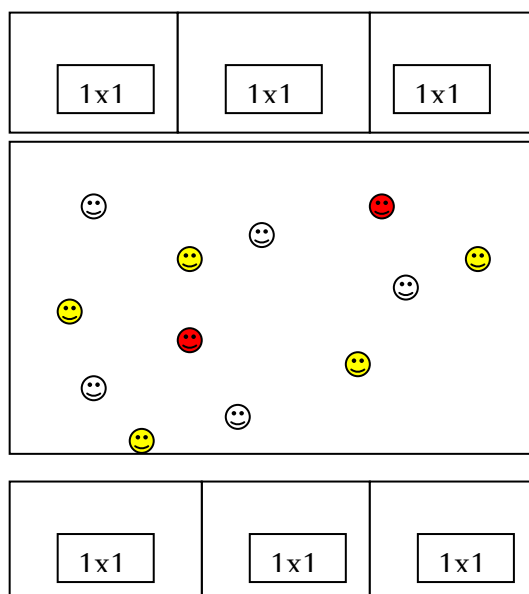
(Variant: Si diem 0 tothom torna al lloc d'origen).



En un camp de 20x20m joc de conservació 4x4 +2 comodins d'atac. Cada vegada que faig un xiulet sortida en esprint a tocar un con i tornar al joc de conservació.

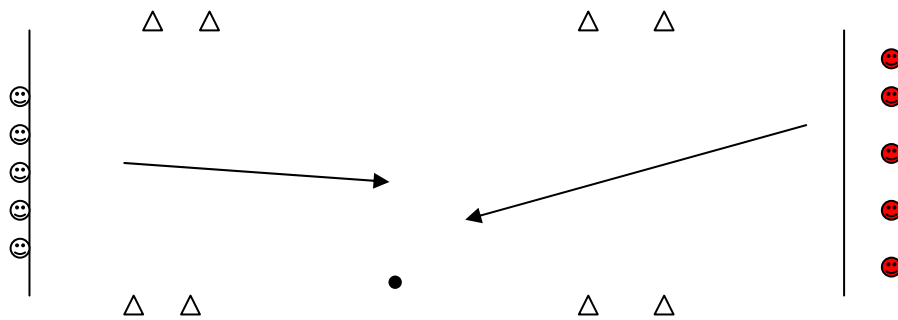


- Formació de dos equips de 4 jugadors + 2 comodins d'atac. En un espai interior de 30x30 metres porten a terme una conservació 4x4+2, mentre a l'exterior es formen 5 espais de 10x10 on desenvoluparan un 1x1 contra els membres de l'altre equip (i els comodins entre ells). Quan l'entrenador indica el número 1 juguen la conservació en gran, i quan indica el 2 porten el terme el partit 1x1. Els canvis es produeixen cada 1' en l'1x1 i cada 2 en la conservació.



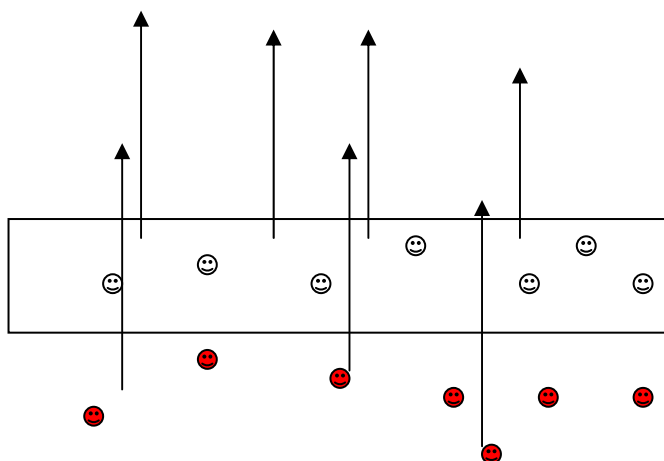
- **En el treball de la velocitat:**

Els jugadors distribuïts en dos grups de 10 persones i numerats. Símil del joc com el mocador. Ubicant un al costat de l'altre, enfrontats els dos equips i separats 20m. Quan diuen el seu número surten esprintant a buscar una pilota situada a 10m. i juguen un 1x1. L'acció finalitza quan la pilota surt fora o un dels dos jugadors aconsegueix marcar gol.



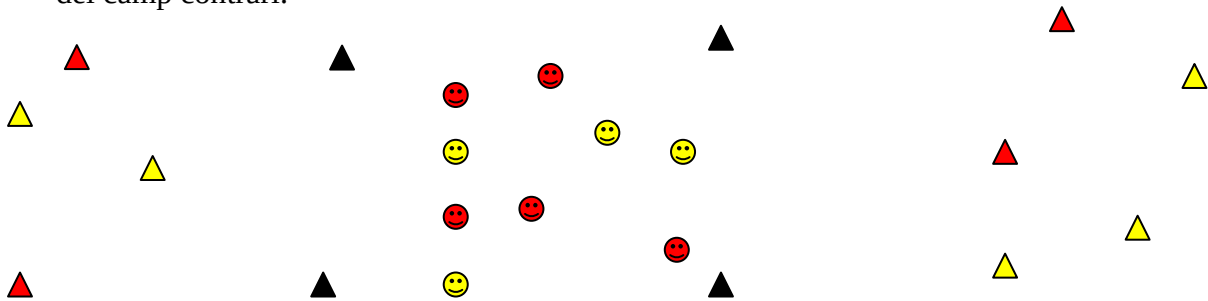
Variant: Cridar 2 o 3 números ahora. Cridar nombres de més de dos unitats.

Per parelles, un dels jugadors es troba amb pilota i l'altre sense. Els jugadors amb pilota es desplacen lliurement per un rectangle (amb uns 4m. d'amplitud) ubicat a 35m. de la línia de gol. Els jugadors sense pilota s'ubiquen darrera del rectangle, a 40m de porteria. A la senyal el jugador que té la pilota ha d'intentar portar-la dins de la porteria i el company intenta evitar-ho.



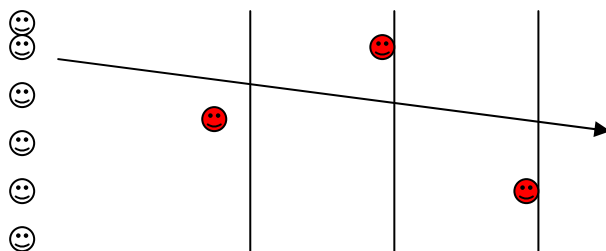
Distribuïts tots els jugadors en un espai de 30x30m. per parelles amb una pilota. Es tracta de realitzada passades amb desplaçament, evitant les altres parelles. Mentre es produeix aquesta activitat l'entrenador pot donar una sèrie d'ordres:

- 1- Diu un color, els jugadors s'han de desplaçar al con que té aquest color. Com a màxim pot haver-hi dos jugadors a cada con. Els jugador/s que es queda sense con ha de realitzar dues voltes a mig camp de futbol.
- 2- Diu un número. S'han de formar paquets de jugadors amb el número indicat i desplaçar-se a una zona habilitada a 20m. L'últim grup en arribar realitzar 3 diagonals a mig camp de futbol.
- 3- Diu "Joc". Les parelles porten a terme un 1x1 amb l'objectiu de portar la pilota a la línia de fons del camp contrari.



Groc !

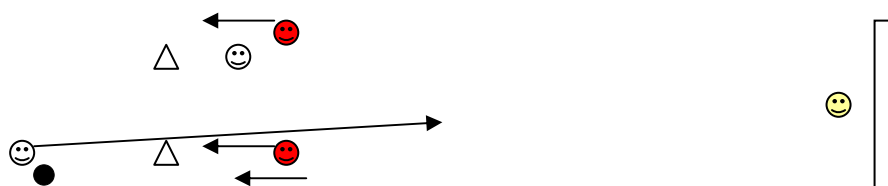
El joc de l'aranya amb tres jugadors perseguidors ubicats a sobre de línies paral·leles, separades 7m entre elles. El jugadors han d'intentar passar d'un costat a l'altre del camp, evitant ser tocats pels jugadors perseguidors. Tots els jugadors, a excepció feta dels perseguidors, realitzen l'activitat amb pilota als peus.



Formació de grups de 5 persones. En un quadrat de 5m de costat s'ubica un jugador a cada vèrtex, i un en el centre. Els jugadors dels vèrtex porten 1 pilota. Es numeren els vèrtexs de l'1 al 4. Durant 20" l'entrenador anirà cantant números a alta velocitat. El jugador central rebrà passada del jugador que ocupa el vèrtex corresponent al cridat per l'entrenador, tornant-li a màxima velocitat.



Es distribueixen els jugadors en grups de 4 integrants i s'ubiquen a l'alçada de mig camp de futbol-7, més un porter a la porteria. Dos jugadors agafen el rol de defenses centrals, un jugador el de davanter centre i l'altre, amb la pilota als peus, el de passador. L'exercici s'inicia amb l'acció de sortida a pressionar un con ubicat a 3m d'un dels centrals de forma lliure. L'altre central segueix al seu company, intentant deixar en fora de joc al davanter centre, que es mou constantment entre els dos centrals, però com a mínim a 1m. dels cons de pressió. El jugador amb possessió de la pilota observa el moviment dels centrals i just en el moment que un dels centrals s'avança fa una passada llarga per al davanter centre. L'acció finalitza amb una situació de 1x1 amb el porter. Atenció, l'entrenador observa si el davanter centre cau en fora de joc i en dona el feed-back.



2ª Sèrie: El central que no s'avança defensa l'acció.

6. CONCLUSIONS I ORIENTACIONS FINALS

Objectius propis de l'esport escolar:

- Ampliar el bagatge motor de les habilitats motrius esportives.
- Perfeccionar i progressar en l'execució d'habilitats
- Fomentar bona disposició per al rendiment esportiu.
- Afavorir la socialització-cooperació.
- Desenvolupar l'emancipació i l'autonomia.
- Orientar i ajudar a l'adaptació esportiva.
- Permetre la opcionalitat i orientar cap a una especialització.

(Extret de: Blázquez, D. (1995) **La iniciación deportiva y el deporte escolar**. INDE Publicaciones, Barcelona.)

Finalment, i seguint amb els dictats de Blázquez, D. (1995), quan elaborem una programa d'iniciació esportiva hem de:

- Evitar l'especialització prematura.
- Desenvolupar habilitats claus, transferibles a diferents esports.
- Partir de l'estructura o lògica interna de cada pràctica esportiva.
- Adaptar les propostes a les possibilitats del nen.
- Convertir en "significatives" i "rellevants" les activitats d'ensenyament.
- Realitzar ofertes motivants en connexió amb els interessos del nen.

BIBLIOGRAFIA

Arjol Serrano, J.L. **Metodología de la resistencia en el fútbol**. Àrea II, Módulo 2 del Master Universitario de Preparación Física en Fútbol. Madrid, 2005.

Blázquez, D. (1995) **La iniciación deportiva y el deporte escolar**. INDE Publicaciones, Barcelona.

Domínguez Lago, E.; Casais Martínez, L. **Metodología de la fuerza en el fútbol**. Àrea II, Módulo 2 del Master Universitario de Preparación Física en Fútbol. Madrid, 2005

[http:// www-origin.insidesoccer.com](http://www-origin.insidesoccer.com) [Consulta: 2-11-2008]

Hahn, E. (1988) **Entrenamiento con niños**. Ed. Martínez Roca, Barcelona.

López,V.;Sargatal, J. (eds.). **L'esport en edat escolar**. Girona: Universitat de Girona, 2008. (Diversitas; 61).

Lorenzo Calvo,A. **Las etapas de formación física del joven futbolista**. Àrea II, módulo I del Máster Universitario de Preparación Física en Fútbol. Madrid, 2006.

Ruiz, L.M. **La formació del futbolista y el aprendizaje deportivo**. Àrea II, módulo I del Máster Universitario de Preparación Física en Fútbol. Madrid, 2006.