

Resum del curs 'Els fonaments del futbol. L'entrenament basat en situacions de joc real' donat per Àlex Sans i César Frattarola a l'INEFC, del 5 al 9 de juliol de 2010

A partir de la necessitat que tenen tots els models de joc que cada jugador sapiga **on estar** i **què fer** en cada moment del partit, l'Àlex i el César van realitzar un treball d'observació i d'anàlisi de partits que els va portar a establir fins a 72 **fonaments** del futbol.

Aquests fonaments, definits com conclusions **objectives** fonamentades en factors d'espai i temps, són el punt de sortida de l'entrenador per a determinar, segons el sistema escollit, les posicions i els desplegaments òptims dels seus jugadors.

Per tant, seran la clau per desenvolupar l'entrenament basat en **situacions de joc real**. I el rendiment que s'ha d'obtenir ha de ser un nivell òptim de resposta per part de cada jugador davant de cada situació de manera que es redueixi considerablement el percentatge d'errors en la presa de decisions.

Aquest concepte hauria de ser la pedra de toc per al procés de formació del futbolista i per a l'entrenament de màxim rendiment.

Aquest treball, realitzat durant més de 10 anys, l'Àlex i el César l'han recollit en el llibre Los Fundamentos del Fútbol. Programa AT-3 publicat per l'editorial MC Sports, i que han facilitat als assistents del curs.



Punts a destacar

## Anàlisi i observació

Observem **un** equip i dividim el partit en **unitats de competició** (UC). Cada UC tindrà una **fase ofensiva** i una **fase defensiva**. Ens interessa principalment la fase ofensiva ja que com entrenadors en som responsables i podem disminuir errors i augmentar-ne l'eficàcia. La fase defensiva no depèn només de nosaltres.

Aquesta UC, en fase ofensiva, es produeix amb l'equip **jugant en curt**. Dels diferents desplaçaments de la pilota resulten diferents **situacions de joc** (SJ).

Analitzem **perquè es perd la possessió** de la pilota. Causes possibles: estil de joc en llarg quan no toca, es trenca l'estructura de l'equip... Si es perd usant l'estil de joc en curt pot ser per: finalitzar (que ja és el que volem), per mala execució i **per presa de decisió incorrecta**. En aquest darrer cas, la solució estarà en l'**entrenament dels fonaments**.

## Exemple de fonament

Número 7: Desenvolupament del joc en una zona sense espais, després de 4 o més tocs en la mateixa zona/carril.

És un fonament **general** i el seu àmbit és el **posseïdor de la pilota**.

Es tracta que el jugador no insisteixi en jugar per la mateixa banda un cop i un altre perquè al final sempre es perd la possessió.

## Pràctica (9-7-2010)

Primera activitat: Rondo 4+1 x 3. Els 4 amb pilota per fora i 1 de suport al mig. La idea principal és que si la pilota et ve d'un costat, no juguis un altre cop cap a aquest mateix costat. I si no pots jugar cap a l'altre, utilitza el jugador del mig.

Segona activitat: 11 en 1-4-4-2. Es disposa l'equip en un espai petit i s'explica i es desenvolupa el que es vol fer. En aquest cas s'aplica el mateix que en el rondo: jugar amb un company diferent del que te ha passat la pilota. Primer es passa amb la mà.

Tercera activitat: El mateix que a la segona però utilitzant tot el camp, i sempre amb el peu.

Quarta activitat: El mateix que a la tercera però amb l'oposició activa d'un 1-2-3-2.

Cinquena activitat: Treball defensiu d'11 contra 11. L'equip que treballa fa que els puntes marquin els centrals perquè la pilota vagi al lateral i a partir d'aquí pressionar. L'objectiu és que l'equip contrari no arribi al nostre camp amb pilota controlada.

**Andreu Vigo**