

Estructuració metodològica de la sessió d'entrenament en futbol base per **Antonio Wanceulen Moreno**

Aquest article va ser publicat en castellà per *Wanceulen Editorial Deportiva, S.L. a Fútbol.Cuadernos Técnicos*, número 7, pàgines 5 a 17, l'abril de 1997 i ha estat cedit amablement per **Antonio Wanceulen Moreno**, autor de l'article i director editorial de *Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.* de Sevilla. Traducció al català d'Andreu Vigo.

1. Introducció: proposta actual

En la proposta següent d'estructuració metodològica s'apliquen dos aspectes d'estudi i discussió actual en l'entrenament, com són:

- controvèrsia entre metodologia global i analítica
- integració dels diferents aspectes entrenables

Aquesta proposta ha estat posada en pràctica en diversos nivells del futbol base, adequant-la a les característiques pròpies de cada període evolutiu. Concretament es va aplicar en un grup en la seva etapa aleví i infantil, per tant, pràcticament des de la iniciació al futbol, fins al seu pas a categoria cadet. L'esmentat grup estava format per jugadors que duïen alguns anys dins la pràctica esportiva i altres que feien el seu primer contacte.

El resultat esportiu l'avalua la situació per la qual, en arribar a l'edat de cadets, nou jugadors d'aquesta plantilla juguen actualment a la primera categoria territorial, en clubs que representen el nivell competitiu màxim d'aquesta categoria.

2. Metodologia global i analítica

Actualment existeix una controvèrsia sobre el model d'ensenyament a seguir en l'iniciació al futbol:

- Procés centrat en l'adquisició d'elements tàctics.
- Procés centrat en l'adquisició d'elements tècnics.

En el primer d'ells, fonamentat únicament en el mètode del joc, s'intenta que el jove adquireixi la lògica del joc, i les relacions de cooperació i oposició que s'estableixen en el mateix, així com les adaptacions que fa el jugador a les situacions contínuament canviants.

El segon d'ells es fonamenta principalment en l'adquisició dels gestos tècnics fins arribar un alt grau de domini dels mateixos a partir de la seva automatització i que poc a poc s'aniran aplicant a situacions reals de joc.

La nostra proposta no insisteix en la confrontació actual entre mètode global i mètode analític. Segons la realitat a que ens porta la pràctica, pensem que l'entrenament ha de considerar les dues metodologies, seguint una línia mixta de treball.

Proposem una estructuració del treball que consideri tant el desenvolupament de les habilitats tècniques i tàctiques, com la seva utilització en situacions reals d'execució, degut a que la qualitat de la mateixa vindrà donada tant pel domini de cada habilitat considerant-la parcialment, com de la relació correcta entre elles.

Cert és que el jove futbolista aprèn millor els fonaments del futbol amb el mètode del joc, però la qualitat de les habilitats individuals no es milloren de manera òptima únicament i exclusiva amb les esmentades activitats. La concepció integrada dels dos mètodes dins d'una mateixa sessió parteix d'una estructuració lineal i progressiva cap a la situació real de joc.

Per això, en la sessió sempre apareixerà el treball dels aspectes tècnics, compartits amb aspectes tàctics individuals i col·lectius. Així oferim al nen activitats que fomenten la familiaritat i l'aprenentatge de la tècnica de base, per passar progressivament a activitats de resposta oberta, en les quals pugui posar en pràctica els processos que impliquen percepció, observació, anàlisi de la situació i tria de solucions davant els problemes de naturalesa diversa plantejades per la pràctica propera a la situació real.

3. Integració i interrelació dels factors entrenables

Aquesta integració en la sessió d'entrenament té com objectiu el desenvolupar de la manera més àmplia possible els components diferents que formen part de l'activitat esportiva i competitiva, sense oblidar ni descurar l'interrelació entre ells.

Un entrenament és eficaç si apareixen en el treball punts d'unió entre els diferents components, amb una estructuració correcta i coherent de manera que s'estableixi una lògica interna en la seqüència proposada.

Encara així, és molt difícil oferir el model de sessió que connecti de la manera més eficaç els aspectes entrenables, oferint una potenciació dels factors generals, dels factors específics i de les connexions entre ambdós.

4. Desenvolupament de l'estructura metodològica proposada

L'estructura de sessió que es proposa (vegeu pàgina 11) suposa una clara progressió cap a la situació real de joc:

- des de situacions estàtiques a situacions en mobilitat constant
- des d'activitats sense finalització a activitats amb finalització en tir o rematada a porta
- des d'activitats sense oposició a activitats amb oposició activa
- des d'activitats amb resposta tancada que impliquin una automatització de solucions a activitats de resposta oberta de les quals l'alumne seleccioni l'opció que cregui més convenient per resoldre el problema, donant un major paper a la creativitat del jugador
- des d'accions purament de millora de la tècnica individual a accions que afavoreixen la millora de la capacitat de joc, és a dir, accions que desenvolupen conceptes que vagin cimentant la maduresa tàctica de l'individu.

La tècnica és el punt de sortida del joc i sense el seu domini difícilment es podran aprendre i executar conceptes tàctics.

El respecte a totes aquestes progressions dóna coherència interna a aquesta estructura de la sessió i constitueix l'essència de la metodologia a aplicar.

5. Objectius específics

- Desenvolupament i millora de les qualitats físico-esportives per assolir una pràctica exitosa i un òptim rendiment.
- Comprensió de l'aspecte col·lectiu del joc i compromís amb el sentit d'equip.
- Desenvolupament de la mentalitat tàctica o capacitat de joc, tan a nivell individual com col·lectiu.
- Fixació i millora dels gestos tècnics en funció de la seva realització i de la seva velocitat d'execució.

A) Animació

Contingut d'entrenament	Objectius	Activitats	Temps
Animació o escalfament	Preparar l'individu fisiològicament i psicològica	Exercicis analítics i globals de mitjana o baixa intensitat Jocs globals d'animació	5' o 10'

En aquesta fase proposem activitats de curta durada que només predisposin al jove per al treball a desenvolupar, que correspon al que seria la part general de l'escalfament. Dins de la progressió establerta en la sessió, aquesta fase serà complementada amb el treball específic fet d'inici en l'apartat següent. Exemples:

A) Jocs d'animació: Podria ser qualsevol joc de persecució, com, per exemple:

- "Al senyal, tots corren a perseguir als companys que tinguin un color determinat de samarreta. - "Per parelles i persecucions amb tipus diferents de desplaçament entre A i B."

B) Escalfament clàssic:

- Mobilitat articular i estiraments.
- Cursa amb tipus diferents de desplaçaments.
- Cursa amb exercicis de braços.
- Cursa amb exercicis de tronc intercalats.
- Cursa amb salts de tot tipus.
- Exercicis globals.

- Es pot incloure algun joc de lluita, de persecució o qualsevol joc amb cert dinamisme i de fàcil organització.

B) Activitats sense finalització

Contingut d'entrenament	Objectius	Activitats	Temps	
Activitats sense finalització	Tècnica sense desplaçament	Fixació i millora dels gestos tècnics com accions aïllades i estàtiques (o semiestàtiques).	repetició d'accions: individuals / parelles / trios	5'
	Físic-tècnic Sense oposició Sense finalització Resposta tancada	Fixació de gestos tècnics en un context de desplaçament abans, mentre i/o després de l'execució dels mateixos.	Accions de "passar i córrer", de manera preferent per trios i grups de 4.	10'
	Físic-tècnic-tàctic Sense oposició Sense finalització Resposta oberta	Ús dels recursos tècnics treballats amb anterioritat en situació real de joc (sense finalització).	Jocs en igualtat o desigualtat numèrica que plantegin tria lliure de l'acció	10'

La tècnica la treballarem sempre en la primera fase de la sessió, després de l'escalfament general, perquè el jugador està descansat pel treball a fer, fent-se més fàcil l'aprenentatge.

En primer lloc, entrenarem la tècnica en situacions simplifiades per facilitar la fixació dels gestos tècnics que després seran millorats, dificultant les accions. Per això, el gest tècnic s'executarà sense oposició fragmentant-lo, amb la velocitat d'execució adaptada a les possibilitats reals del nen i fent-lo d'inici sense desplaçament, per passar en segon lloc a executar-los en un context de moviment (físic-tècnic), combinant el gest tècnic amb habilitats motrius bàsiques (desplaçaments, salts, tombarelles, etc.). Són els clàssics exercicis de passar i córrer.

En tercer lloc inclourem jocs globals en terreny reduït i amb pocs jugadors per cada equip, amb l'objectiu d'utilitzar els recursos tècnics adquirits en situacions més properes a la situació real de joc, en les quals el nen aprèn a usar-los de manera correcta amb l'oposició plantejada per la presència dels adversaris, i a combinar-los de manera adient, però encara en situacions reduïdes, com pas previ a situacions de joc en dimensions reals de competició.

Normalment seran els clàssics jocs en quadrats en els quals la resposta del jove futbolista no està predeterminada. Són en la seva majoria jocs de possessió de pilota, però sense finalització, en els que es treballa fonamentalment: passades, controls, conduccions, regats, marcatge, desmarcatge, velocitat en el joc, etc.

En aquests jocs, l'equip atacant té la funció de mantenir la pilota en el seu poder el major temps possible i el contrari té la funció de recuperar-lo el més ràpid possible.



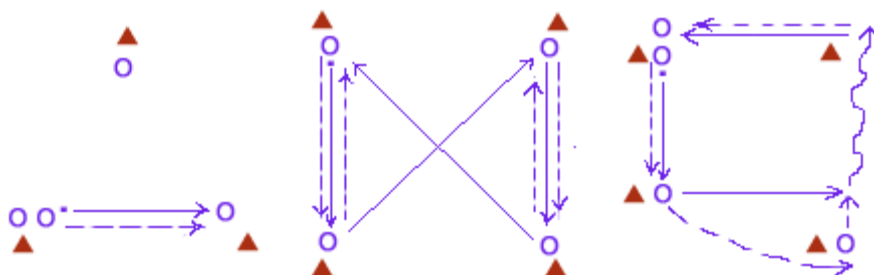
Els jocs referits suposen un pas més en la progressió metodològica proposada

Exemples:

a. Exercicis de Tècnica Estàtica (o semi-estàtica): Per parelles els jugadors es passen la pilota rasa, colpejant-la amb l'interior del peu.

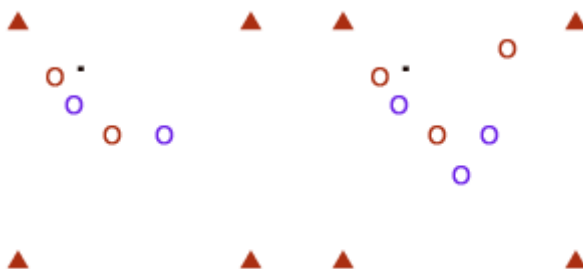


b. Exercicis Físic-Tècnics: En grups de 4 jugadors, es passen la pilota rasa amb l'interior del peu, corrent posteriorment.



c. Jocs en quadrats: **c1** Igualtat numérica: En un quadrat delimitat per cons juguen 2x2, 3x3...

- Variants: 2 tocs, 3 tocs, alternar 1-2 tocs, joc lliure.



c2 Desigualtat numérica:

Jocs de 3x2, 4x3, 5x4, variant igualment el nombre de tocs.

Joc: "El Doble". Un jugador sempre actua amb l'equip posseïdor de la pilota, creant sempre superioritat numérica.

C) Activitats amb finalització

Són exercicis i jocs que presenten com característica fonamental que tots porten implícita la finalització amb un tir a porta o una rematada amb la intenció de fer gol.

Contingut d'entrenament		Objectius	Activitats	Temps
Activitats amb finalització	Combinacions Tècnico-Tàctiques (FIS) SO: Sense oposició AF: Amb finalització RT: Resposta tancada	Aprenentatge de les bases d'actuació en determinades situacions de caracter ofensiu.	Combinació d'accions tècniques i tàctiques que es donen en el joc, fetes sense oposició i amb una solució marcada.	10'
	Combinacions Tècnico-Tàctiques (FIS) AO: Amb oposició AF: Amb finalització RT: Resposta tancada en l'inici RO: Resposta oberta en la finalització	Idem. Millora de la finalització en situacions de certa dificultat. Millora d'accions tècniques defensives.	Idem, però fetes amb oposició en el tram final de l'acció combinativa.	10'

	<p>Combinacions Tècnico-Tàctiques (FIS)</p> <p>AO: Amb oposició</p> <p>AF: Amb finalització</p> <p>RO: Resposta oberta</p>	<p>Idem però en situacions de màxima dificultat.</p> <p>Millora d'accions tècniques defensives i principis tàctics defensius.</p>	<p>Idem, però amb oposició activa en l'execució de tota la jugada i sense resposta marcada per l'entrenador.</p>	<p>10'</p>
--	--	---	--	------------

En aquesta part fem activitats amb un marcat caràcter Tècnic-Tàctic encara que amb una diferència metodològica clara.

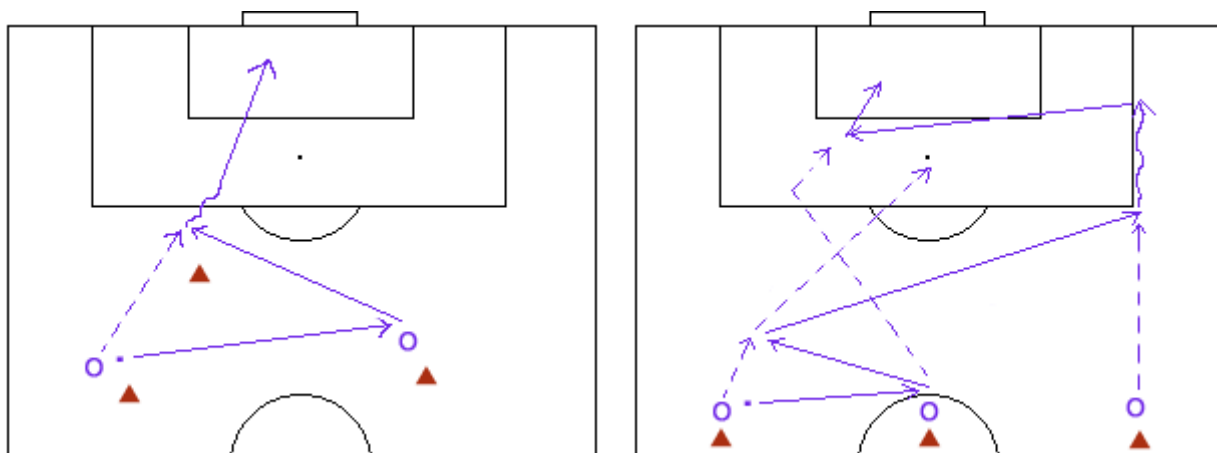
En els primers apartats hi ha una millora fonamentalment dels mecanismes que intervenen en l'execució. En el tercer apartat s'estableix una millora dels mecanismes perceptius i de presa de decisions.

Exemples d'activitats:

Dins d'aquest bloc d'activitats amb finalització es plantejen tres tipus diferents d'activitats:

a) Combinacions Tècnico-Tàctiques sense oposició.

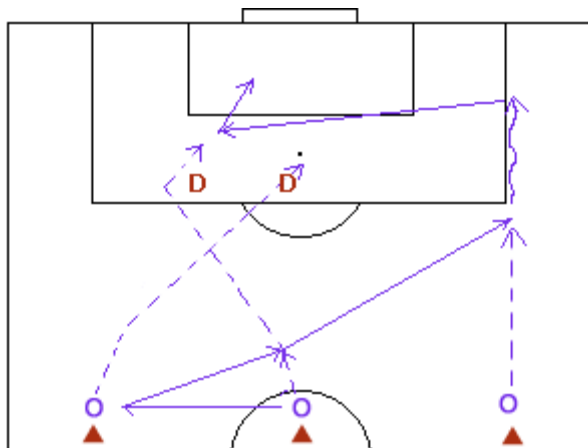
Són exercicis que encadenen diferents accions tècniques i tàctiques que es donen habitualment en el joc amb una solució determinada per l'entrenador. Es poden fer per parelles, tríos i grups de 4 o de 5 jugadors.



El component físic en aquestes accions es fonamenta en l'aparició de desplaçaments específics del joc. Aquest es pot accentuar exigint als jugadors que després de l'execució es retirin i busquin la pilota el més ràpidament possible, tornant al lloc d'origen a la carrera.

Aquestes combinacions es poden fer buscant un objectiu més específic en el que cada jugador actui en la posició en la que juga habitualment, o bé buscant que tots els jugadors tinguin coneixement de totes les posicions, intercanviant papers en cada repetició.

b) Combinacions Tècnico-Tàctiques amb oposició.



Són els mateixos exercicis descrits anteriorment però posant oposició en la fase final de l'acció combinativa. Això ho assolim situant defensors en la zona de l'àrea o bé posant marcadors sobre els puntes, fent una oposició passiva en la fase inicial i activa en la rematada final a porteria, intentant destruir l'atac amb un rebuig o com a mínim dificultar el tir a porteria.

c) Combinacions Tècnico-Tàctiques sobre una porteria amb actuació oberta i lliure per part d'atacants i defensors.

Exemple: Joc de 4 contra 4. Un equip format per 4 atacants inicia l'acció des de mig camp passant-se la pilota lliurement i avançant cap a la porteria. 4 defensors esperen a davant de l'àrea. A l'arribar als 3/4 de camp (s'assenyala amb cons) els defensors surten ràpidament a intentar destruir l'atac.

Variant: Es pot limitar el temps que té l'equip atacant per aconseguir un gol.

D) Activitats d'aproximació al joc real

Contingut d'entrenament		Objectius	Activitats	Temps
Aproximació al joc real	Jocs Tàctics (Regles Adaptades)	Millora específica dels principis ofensius i defensius de manera diferenciada.	Jocs modificant les regles de competició amb la intenció d'incidir en un factor determinat.	10'
	Partits Orientats (Capacitat de Joc)	Aprentatge dels principis bàsics que contribueixen a la formació de la "Mentalitat de Joc" o "Mentalitat Tàctica".	Partits amb regles oficials, amb la participació molt activa de l'entrenador.	10'

	Partits Lliures	Desenvolupament de la creativitat del jugador. Avaluar les millores individuals i col·lectives del joc.	Partits amb regles oficials a mig camp o a camp complet.	10'
--	-----------------	--	--	-----

a) Jocs tàctics

Són jocs amb adaptació, modificació i creació de normes que permeten incidir en algun aspecte determinat que volem millorar.

Exemple: Si volem millorar l'amplitud del joc podem senyalitzar dues franjes laterals, amb l'obligació de passar per les dues abans de la consecució d'un gol. Aquest joc el podem fer en mig camp o en camp sencer.

b) Partits orientats

Són partits amb regles oficials de competició, amb una participació activa de l'entrenador corregint els errors produïts en la pràctica, contribuint a la consolidació de la "capacitat de joc" o "mentalitat tàctica" (terme usat per D.Hugo Tassara en la seva meravellosa obra "Realidad y fantasía del fútbol total" de 1978).

c) Partits lliures d'entrenament

En aquests partits es deixa jugar als esportistes amb total llibertat, deixant que la creativitat del jugador domini, en situació real de joc. La tasca de l'entrenador serà avaluar qualitativament les evolucions individuals i col·lectives dels seus jugadors.

E) Educació física de base o condició física

Contingut d'entrenament	Objectius	Activitats	Temps
Condició física o educació física de base	Desenvolupament de les qualitats psicomotrius i/o físiques segons l'edat d'aplicació.	- Activitats per la millora de la resistència. - Activitats per la millora de: flexibilitat, agilitat, força, velocitat - Jocs d'educació física de base	20-25'

F) Normalització

Contingut d'entrenament	Objectius	Activitats	Temps
Normalització	Tornar l'organisme al seu estat de repòs.	- Estiraments - Relaxació muscular - Cursa molt suau - Jocs sensorials	5'

ALTRES ESTRUCTURES DE SESSIÓ PROPOSADES

A	SESSIÓ EXCLUSIVAMENT DEDICADA A 1 ó 2 CONTINGUTS DELS DESCRITS ANTERIORMENT
B	ENTRENAMENT ESPECÍFIC PER LÍNIES O PER LLOCS ESPECÍFICS
C	ENTRENAMENT D'ESTRATÈGIES
D	JOCS COL·LECTIUS PREESPORTIUS O ALTRES ESPORTS
E	XERRADES TEÒRIQUES AMB ELS JUGADORS (TÀCTICA, ACTITUD, SALUD I HIGIENE...) ÚS DEL VIDEO COM A MITJÀ DIDÀCTIC (VISUALITZACIÓ DE PARTITS PROPIS, D'ALTRES...)

BIBLIOGRAFIA

- varis. Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Ed.Unisport. Málaga. 1989
- varis. Formación y actualización del profesorado de educación física y del entrenador deportivo. Ed.Wanceulen. Sevilla. 1997
- Alonso Fernández, A. *Entrenamiento de los ataques directos*. Ed.Wanceulen. Sevilla. 1996
- Alonso Fernández, A. *Entrenamiento de los contraataques*. Ed.Wanceulen. Sevilla. 1996
- Alonso Fernández, A. *Entrenamiento de los ataques combinativos*. Ed.Wanceulen. Sevilla. 1996
- Calligaris, A. i Del Freo, A. *Preparazione físico-técnica del calciatore attraverso 500 esercizi con il pallone*. Societa Stampa Sportiva. Roma. 1983
- Castejón Oliva, F.J. *Fundamentos de iniciación deportiva y actividades físicas organizadas*. Ed.Dykinson. Madrid. 1995
- Reeves, J.A. *Select Soccer Drills*. Ed.Leisure Press. Champaign, Illinois. 1991
- Taelman, R. *Techniques nouvelles d'entraînement*. Ed.Amphora. Paris. 1987
- Taelman, R. *L'entraînement du jeune footballeur*. Ed.Amphora. Paris. 1989
- Tassara Olivares, H. *Realidad y fantasía del fútbol total*. Ed.A.Pila. Madrid. 1978

Turpin, B. *Preparation et entrainement du footballeur*. Ed.Amphora. Paris. 1990

Wanceulen Ferrer, A. *Las escuelas de fútbol: organización de la función social y los aspectos físico-técnicos*. Ed.Esteban Sanz. Madrid. 1982

Antonio Wanceulen Moreno

Entrenant Futbol.net

Estructura de la sessió d'entrenament en futbol base

per Antonio Wanceulen Moreno

Animació o escalfament			
Part central	Activitats sense finalització (activitats que no es fonamenten en aconseguir fer gol)	Tècnica estàtica exercicis per la millora de la tècnica individual executats sense desplaçament	SO: Sense oposició SF: Sense finalització RT: Resposta tancada
		Físic-tècnic exercicis per la millora de la tècnica individual amb desplaçament continu	SO: Sense oposició SF: Sense finalització RT: Resposta tancada
		Físic-tècnic-tàctic jocs globals en terreny reduït per la millora de la possessió en igualtat i desigualtat numèrica	AO: Amb oposició SF: Sense finalització RO: Resposta oberta
	Activitats amb finalització (activitats que es fonamenten en aconseguir fer gol)	Combinacions tècnico-tàctiques (FIS) sense oposició combinacions tècnico-tàctiques amb finalització en tir o rematada a porta	SO: Sense oposició AF: Amb finalització RT: Resposta tancada
		Combinacions tècnico-tàctiques (FIS) amb oposició igual però incloent defensors en la part final de les combinacions	AO: Amb oposició AF: Amb finalització RT: Resposta tancada en l'inici RO: Resposta oberta en la finalització
		Combinacions tècnico-tàctiques (FIS) d'actuació lliure jocs a mig camp amb finalització però amb oposició en el desenvolupament de tota l'acció	AO: Amb oposició AF: Amb finalització RO: Resposta oberta
	Activitats d'aproximació al joc real	Jocs Tàctics jocs amb normes adaptades i formes de finalització variades	AO: Amb oposició AF: Amb finalització RO: Resposta oberta
		Partits orientats partits a mig camp i camp sencer amb orientació i correcció de l'entrenador	
		Partits lliures partits a mig camp i camp sencer. Culminació del procés metodològic	
Normalització o tornada a la calma			