

DISSENY DE JOCS EN ESPAIS REDUÏTS

per **Andreu Vigo**, Tècnic de grau superior en futbol (entrenador nacional)

Els jocs aplicats en espais reduïts són una eina fonamental de l'entrenador de futbol per treballar amb els seus jugadors (tant si aquests estan en fase d'aprenentatge com si ja estan formats) conceptes tècnics i tàctics que ell vulgui veure després reflectits en el joc de l'equip.

Les situacions reduïdes de competició i joc creen situacions d'ensenyament amb objectius alhora tècnics, tàctics individuals i col·lectius i físics (Fradua, L. i Figueroa, J.A., 1995).

En aquest article faig una proposta per dissenyar aquestes activitats segons la finalitat que interessi, valorant diferents aspectes que cal tenir en compte en el disseny.

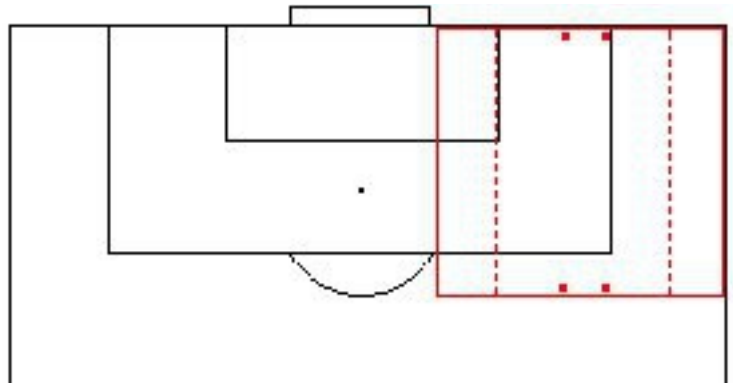
Aspectes a tenir en compte (sempre subjectes a la finalitat o objectiu que volem assolir):

- l'organització de l'espai.

La mida de l'àrea de treball ha de permetre una participació regular de tots els jugadors que intervenen en el joc i també ha d'afavorir un ritme alt en el joc. Per això cal que dissenyem l'activitat en un espai no gaire gran. Per exemple, 20 metres per 15, o bé 30 metres per 20, són mesures normals i habituals per aquestes activitats.

Un dels aspectes a considerar és la inclusió en el disseny del joc de zones finals, laterals o centrals amb rols, normes o restriccions pròpies.

Per exemple, incloure una zona lateral en cada costat, de pas obligat com a condició prèvia a fer gol, permet treballar d'una manera bàsica el concepte d'amplitud:



L'àrea de treball i les zones que inclogui s'han de marcar, per mitjà de cons i altres útils, d'una manera clara i diferenciada, la qual permeti als jugadors d'identificar-les ràpidament.

- Els jugadors

El nombre de jugadors total no ha de ser gaire alt, per permetre la participació regular de tots ells, punt que hem esmentat abans. Ens podem moure en un interval d'entre 6 i 12 jugadors, tenint en compte l'espai que anem a usar.

Hi ha una sèrie de variables que hem de tenir presents a l'hora de dissenyar el joc:

- superioritat numèrica. Un equip pot comptar amb un jugador més. També es pot incloure un jugador neutral que anirà sempre amb l'equip posseïdor de la pilota.

- inferioritat numèrica. Un equip compta amb un o més jugadors de menys. Això permet incrementar la intensitat de treball i també l'habilitat de comunicació.

- jugadors neutrals (comodins). La inclusió de jugadors que participen sempre amb l'equip posseïdor pot servir per que els jugadors (i l'equip) adquireixin hàbits com, per exemple, dirigir el joc cap a les bandes.

Seguint l'exemple que mostra el gràfic anterior, podem posar un jugador en cada

zona lateral els quals sempre anirien amb l'equip posseïdor. Els jugadors neutrals s'han de diferenciar dels dels dos equips.

- jugador neutral *playmaker*. Podem afegir un jugador comodí que es mogui pel centre, que jugui amb dos o tres tocs màxim i amb l'ordre de facilitar la transició a l'equip posseïdor immediatament després que ha recuperat la pilota.
- porters. En els jocs aplicats sempre ha d'haver porteries, però hi ha jocs en que no hi ha porters. Afegir porters fa que el joc s'apropi més a la realitat i és més motivant per a tots.

- Les porteries

Podem dissenyar jocs en els quals les porteries s'adaptin a la finalitat que busquem. Cal tenir en compte algunes variables:

Mida. Les porteries poden ser de mida normal o més petites si convé (de futbol 7 o porteries petites especials si es disposa d'elles, o fetes amb piques o cons...).

Característiques pròpies. Per exemple, porteries fetes amb cons en les quals pots anotar pels dos costats, o pels tres si la fas triangular.

Situació. On posis les porteries et pot ajudar a assolir l'objectiu del joc. Per exemple, en un fons s'anota en la porteria normal i en l'altre s'anota en dues porteries petites, una en cada costat, dirigint d'aquesta manera el contraatac cap a les bandes.

Altres tipus de porteria. Les porteries també poden ser zones d'anotació, fetes amb cons o piques, que pots ubicar on interressi: al final, al mig, a les cantonades...

- Els gols

Els jocs solen tenir una sèrie de normes o restriccions els quals en determinats moments poden ser poc atractius per als jugadors. Per això, introduir modificacions en l'anotació de gols que resultin motivadors és una bona solució. Exemples d'això són: val doble un gol que es faci amb la cama no dominant, amb el cap, fet de volea, fet després d'una centrada enrere...

- Les normes

La finalitat o finalitats que perseguim amb el joc les aconseguirem o no en funció principalment de les normes que marquem per al joc.

Primer de tot, no haurem de posar més de tres per no crear confusió ni pèrdua de motivació en els jugadors.

En segon lloc, hem de posar normes que siguin conseqüents amb l'objectiu o contingut que volem treballar. Per exemple, si volem treballar la velocitat en el joc, recomanarem un nombre de tocs màxim de dos o tres. No els fixarem, perquè això va en contra de la creativitat i no és una cosa natural del joc. O, un altre exemple, si volem treballar centrada i rematada, fixarem que com a condició prèvia a fer gol, s'haurà de passar a un jugador comodí lateral. Com a complement, i recordant l'apartat anterior, podem fixar que el gol fet de cap valgui doble.

Finalitat del joc

Allò que volem que el jugador i l'equip adquireixin i desenvolupin en joc en el futur serà la finalitat de l'activitat i prendrà la forma d'un principi o fonament del futbol.

Evidentment, en un mateix joc es treballen sovint més d'un principi o fonament, però nosaltres hem de posar èmfasi en un de sol o màxim en dos. Això ens facilitarà la feina d'anàlisi del desenvolupament de l'activitat i també la feina d'avaluar-la quan aquesta acabi, de manera que serà més fàcil comprovar si hem assolit l'objectiu o no. Per tant, a l'hora de dissenyar una activitat d'aquest tipus, escollirem un sol principi o fonament del futbol, com, per exemple, l'amplitud d'atac.

És molt important que el tècnic posseeixi la qualitat de centrar-se en observar si hi ha una transferència entre l'objectiu que vol assolir i el desenvolupament de l'activitat que ha programat per assolir-lo. Seguint l'exemple anterior, l'objectiu podria ser: adquirir l'hàbit de buscar l'amplitud en el joc d'atac. El tècnic haurà d'observar llavors si l'activitat que ha preparat funciona per assolir aquest objectiu. Sovint, els tècnics perdem aquest fil, el que realment interessa, per distreure'ns amb correccions de gestos tècnics, per exemple. O, senzillament,

només ens importa que els jugadors facin una despesa física amb pilota. Aquesta transferència que busquem tindrà com a vehicle principal la solució de situacions de joc per part dels jugadors, situacions que s'han de correspondre amb el principi o fonament que hem escollit de manera prèvia com objectiu.

La psicologia del comportament ensenya que l'esportista aprèn millor allò que ell mateix ha experimentat (Horst Wein, 1995)

S'ha d'entendre aquesta activitat, per tant, com una eina ideal per nodrir el jugador de comprensió del futbol, del joc, per aconseguir potenciar la seva intel·ligència. I per fer-ho, el tècnic ha de donar l'orientació correcta a l'activitat facilitant les situacions corresponents i observar que es desenvolupen correctament, és a dir, que compleixen amb l'objectiu.

He parlat al començament d'aquesta part de l'article de principis i fonaments del futbol. Quan dissenyem aquest tipus d'activitats començarem escollint-ne un per a cada joc, d'entre una petita selecció: els que considerem més importants. Després, anirem incorporant d'altres conforme els jugadors i l'equip van progressant en el coneixement del joc. Pel que fa a aquesta petita selecció, cadascú ha de fer la seva tria (en la bibliografia trobareu on buscar). Jo us suggereixo aquesta:

2 globals: tots ataquen i tots defensen, agressivitat constant.

5 en atac: amplitud, profunditat, recolzament, desmarcatge, velocitat en el joc.

5 en defensa: amplitud, profunditat, marcatge, cobertura i permuta.

Condicions en que s'ha de desenvolupar la pràctica del joc

L'elecció d'un principi o fonament i la correspondència correcta de les situacions del joc i dels aspectes a tenir en compte que el tècnic adopti no garanteixen encara la transferència entre l'objectiu (el principi o fonament) i el desenvolupament de l'activitat. Cal que es donin en aquest desenvolupament unes condicions favorables.

La motivació i la intensitat, com a condicions més importants, les ha de cuidar el tècnic per tal que adoptin aquesta qualitat de favorable.

El tècnic ha de considerar la motivació de cada jugador i l'ambient total. Cada

jugador hauria de poder trobar-se en més d'una ocasió dins les situacions de joc plantejades i solucionar-les, de manera que es pugui produir la transferència amb l'objectiu. Per tant, ha d'haver, abans de començar, unes indicacions individualitzades i unes per al conjunt que siguin altament motivadores i sempre amb presència de l'objectiu que volem assolir.

La intensitat amb la qual es treballi decidirà si una activitat ben organitzada té èxit o fracassa.

El tècnic ha marcar una intensitat que es correspongui amb el joc real i tenir cura de mantenir-la amb la seva actuació mentre es desenvolupa l'activitat, amb expressions d'ànim, de reconeixement i correccions (les imprescindibles per la dinàmica del joc).

Exemple 1

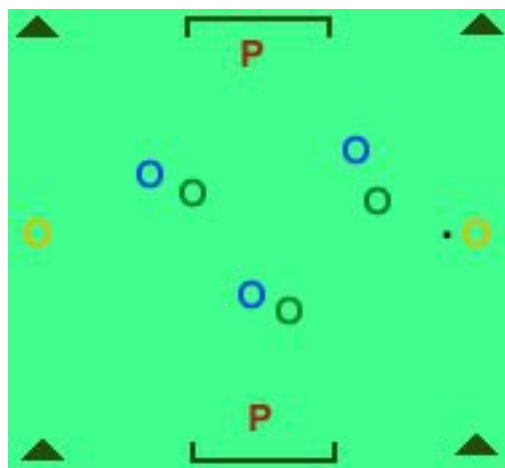
3x3 amb porters i 2 comodins laterals pel joc de cap

En un espai de 18x14 amb 2 porteries, juguen 2 equips de 3 jugadors cada un, més 2 porters i 2 comodins (1 a cada costat).

El joc es desenvolupa amb passades fetes amb les mans entre els posseïdors, amb la col·laboració dels comodins, i l'objectiu d'obtenir un gol fet d'una rematada de cap.

Després de cada gol es pot canviar els comodins, o bé passat un temps.

norma: no es pot córrer amb la pilota a les mans.



Aquest senzill joc ens permet treballar la iniciació a la rematada de cap amb una sèrie d'avantatges sobre una activitat més analítica: un, els jugadors treballen d'una manera més propera al joc real; dos, els jugadors treballen en un ambient competitiu i lúdic al mateix temps; i tres, molt important, facilita la transferència entre el desenvolupament de l'activitat i l'objectiu que volem assolir a través de la solució de situacions de joc per part dels jugadors.

Exemple 2

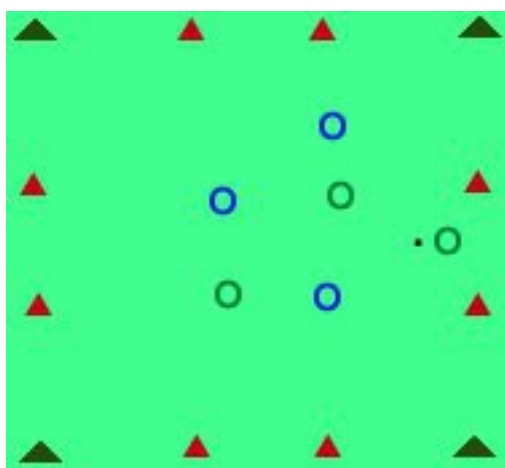
3x3 amb 4 porteries

En un espai de 15x15 amb 4 porteries de 4 metres cada una, juguen 2 equips de 3 jugadors cada un.

El joc es desenvolupa per fases: En la primera, es juga a conservar la possessió de la pilota. En la segona, es pot obtenir un gol conduint la pilota a través de qualsevol de les porteries després d'haver-la tocat els tres jugadors de l'equip. En la tercera, es pot obtenir un gol després d'un control orientat en qualsevol de les porteries.

En les fases 2 i 3, l'equip que primer arribi a 5 gols guanya.

norma: l'equip que marca reinicia el joc.



Aquest joc il·lustra amb claredat tot el que s'ha exposat en les parts I i II d'aquest article: àrea de treball i nombre de jugadors reduïts, els quals permeten (i

potencien) una participació alta de tots; característiques de les porteries (nombre, mida i situació) que ajuden al desenvolupament de l'activitat, gols subjectes a una norma...

La finalitat o objectiu del joc ha de prendre la forma d'un fonament o principi. En aquest joc serien: el desmarcatge pel recolzament (tàctic) i el control orientat i la passada (tècnic). I aquest joc, repetint el que hem dit en l'exemple 1, facilita la transferència entre el desenvolupament de l'activitat i aquest objectiu que volem assolir a través de la solució de situacions de joc per part dels jugadors.

Exemple 3

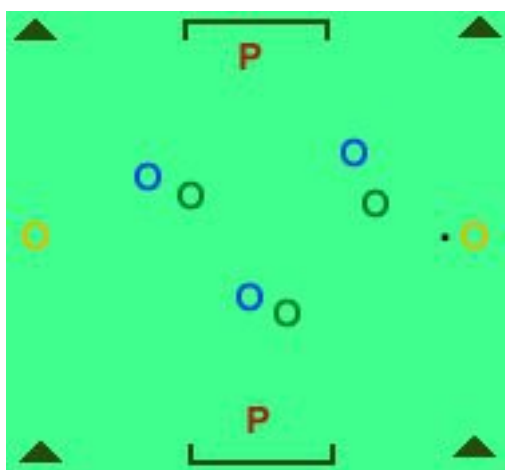
3x3 amb porters i 2 comodins laterals

En un espai de 20x15 amb 2 porteries, juguen 2 equips de 3 jugadors cada un, més 2 porters i 2 comodins (1 a cada costat).

El joc es desenvolupa amb l'objectiu de fer gol amb la col·laboració dels comodins.

Després de cada gol es pot canviar els comodins, o bé passat un temps.

norma: per fer gol és necessari que els dos comodins hagin tocat la pilota en la mateixa possessió. Entre comodins no es pot produir cap passada.



Aquest joc, que és una progressió de l'exemple 1, ens permet treballar d'una manera senzilla l'amplitud d'atac i el canvi d'orientació (en situacions que eviten

fer passades horitzontals).

L'estructura i el desenvolupament del joc compleixen amb tot el que necessitem per assolir aquest objectiu.

Recordeu: totes les activitats que dissenyem han d'intentar nodrir el jugador de comprensió del futbol, per aconseguir potenciar la seva intel·ligència.

BIBLIOGRAFIA

Apunts de tàctica del curs de tècnic de futbol de 1r nivell de la FCF

Brüggemann, D. i Albrecht, D. *Entrenamiento moderno del futbol*. Capítol 2, capítol 3 (punts 2 i 3) i capítol 5, pàgines 61 a 95. Hispano Europea. Barcelona, 1993.

FCF, *Apunts dels cursos d'aspirants a tècnics d'esport en futbol*. Temes 2 i 8. FCF, Barcelona, 1998.

Fradua, L. i Figueroa, J.A. *Construcció de situacions d'ensenyament per a la millora dels fonaments tècnico-tàctics individuals en futbol*. Revista Apunts. Educació Física i Esports. Número 40, pàgines 27 a 33. INEFC. Barcelona, 1995.

Mayer, R. *Not enough players? No problem*. Revista Success In Soccer, núm.3 i 5 del 2000 i núm.1 i 2 del 2001. Success In Soccer. 2000/01.

Schaefer, F. *Games in tight spaces*. Revista Success In Soccer, núm.4 del 2000. Success In Soccer. 2000.

Wein, H. *Fútbol a la medida del niño*. Pàgines 39 a 44, 126 a 130, 179 i 188, 219, 223 a 250 i 305 a 326. RFEF. Madrid, 1995.