

Programa Compartim de gestió del coneixement del Departament de Justícia
Iniciació a la dinamització del futbol sala
als centres penitenciaris

Activitat física i esport als centres penitenciaris

Març 2012

Programa Compartim de gestió del coneixement del Departament de Justícia
Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada
Comunitat Activitat física i esport als centres penitenciaris

Març de 2012



Avís legal

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, la distribució, la comunicació pública i la transformació per generar una obra derivada, sense cap restricció sempre que se'n citi el titular dels drets (Generalitat de Catalunya. Departament de Justícia). La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/es/legalcode.ca>

© Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia
www.gencat.cat/justicia

Índex

1.	Introducció	2
2.	Orígens i història del futbol sala	2
3.	Anàlisi del joc als centres penitenciaris	4
4.	Coneixement bàsic del reglament	5
4.1.	Què en sabem, del reglament?	5
4.2.	Quines són les regles bàsiques del joc?	8
4.3.	Com hem d'aplicar el reglament en la nostra activitat?	9
5.	Coneixement bàsic de la tècnica	10
5.1.	Concepte	10
5.2.	Exemples	10
5.3.	L'entrenament de la tècnica	11
5.4.	Criteris per a la construcció d'activitats tècniques	11
5.5.	Continguts i consignes	12
6.	Coneixement bàsic de la tàctica	14
6.1.	Concepte	14
6.3.	Els sistemes de joc	15
6.4.	Els sistemes d'atac i defensa i els seus moviments tàctics	16
6.5.	Continguts i consignes	17
7.	Dinamització de l'activitat	18
7.1.	Cóm engeguem la sessió?	18
7.2.	Principis de la sessió	19
7.3.	Classificació de les activitats	20
7.4.	El full de sessió	21
8.	Conclusions	22

1. Introducció

El futbol sala és, sense cap mena de dubte, l'esport d'equip més practicat a tots els centres penitenciaris del nostre territori. I és així, bàsicament, perquè és l'activitat més demanada pels nostres col·lectius d'interns que, a cada centre, troben en aquest esport la millor manera de transmetre les seves habilitats esportives i físiques. És, en definitiva, el "germà petit" de l'esport rei –el futbol– i, per tant, qui més qui menys el sap i el vol practicar.

Malgrat que parlem d'un esport relativament conegut per la comunitat de tècnics esportius, no farà cap nosa intentar cercar quins són els aspectes bàsics que s'haurien de tenir en compte a l'hora de dinamitzar una activitat esportiva d'aquesta disciplina.

És per aquest motiu que aquest document s'adreça a tots els tècnics esportius que volen dinamitzar una activitat que per a ells potser és desconeguda. No es tracta, doncs, d'aprofundir-hi molt, ans al contrari, es tracta d'una aproximació al món del futbol sala des d'un vessant educatiu.

L'objectiu del curs és aconseguir que tots els tècnics esportius obtinguin eines i coneixements per saber planificar, dissenyar, controlar i avaluar els diferents recursos que tenen al seu centre a fi que puguin iniciar qualsevol intern en la pràctica del futbol sala.

Farem una petita introducció teòrica al món del futbol sala i una anàlisi breu de com és aquest esport als centres penitenciaris, quins avantatges té i quins són els entrebancs amb què ens trobem.

Ens endinsarem en els aspectes bàsics del reglament, de la tècnica i de la tàctica i, finalment, posarem en pràctica tots els coneixements bàsics que anirem adquirint al curs.

2. Orígens i història del futbol sala

El futbol sala (o *futsal* en la denominació internacional) és un esport practicat en un terreny de joc dur entre dos equips, que deriva del futbol –que és la base del joc–, on s'apliquen aspectes d'altres esports, com el waterpolo, el voleibol, l'handbol i el bàsquet.

Inicialment va ser coordinat per la Federació Internacional de Futbol de Sala (FIFUSA). Posteriorment la FIFA va aconseguir que bona part dels equips de FIFUSA passessin a integrar la seva federació dins un comitè esportiu. Equips i federacions que no van entrar a la FIFA van decidir aleshores crear l'AMF, que considera el futbol sala com un esport independent. Tot i alguns esforços per part de l'AMF i de la FIFA per unificar la modalitat i obtenir el reconeixement del Comitè Olímpic Internacional, cap de les dues entitats ho ha aconseguit, cosa que ha tingut com a conseqüència l'estancament

d'aquesta disciplina, ja que a Europa i Sud-amèrica es practica amb les mateixes regles, però la FIFA prohibeix als seus atletes practicar el futbol sala de l'AMF.

Els jugadors d'aquest esport han de tenir una gran habilitat tècnica i molt de domini sobre la pilota, així com velocitat i precisió en l'execució, tant en rebre com en realitzar gestos tècnics.

Tenint en compte no només la part de les regles sinó també algunes tàctiques, el futbol sala és un esport d'associació, amb oponent, mínim contacte i mòbil.

L'origen del futbol sala és l'any 1930 a la ciutat de Montevideo (Uruguai), on Juan Carlos Ceriani va concebre una versió del futbol per a una competició juvenil. El joc es feia en pistes de bàsquet, amb sostre i sense parets.

El mot *futsal*, que és el terme usat internacionalment, deriva de la paraula castellana *fútbol* o portuguesa *futebol* i de la paraula portuguesa *salão*, francesa *salon* o castellana *sala*. Originalment es coneixia com a *minisoccer*. Actualment també se'l coneix amb el nom de *fut-cinc*.

Una vegada que Ceriani el va impulsar, el futbol sala es va fer popular ràpidament a Sud-amèrica, particularment al Brasil.

L'habilitat desenvolupada en aquest joc es fa visible en el mundialment famós estil que els brasilers demostren en el futbol onze. Pelé, Zico, Sócrates, Bebeto i altres estrelles del futbol brasiler van desenvolupar la seva habilitat jugant a futbol sala.

Encara que el Brasil continua essent l'eix del futbol sala mundial, el joc es juga actualment a tot el planeta sota les directrius de dues organitzacions que se'n disputen el control, la FIFA i l'AMF, des d'Europa, l'Amèrica del Nord, l'Amèrica Central i el Carib fins a l'Amèrica del Sud, l'Àfrica, l'Àsia i Oceania.

La primera competició internacional es va fer el 1965, quan el Paraguai va guanyar la primera Copa Sud-amèrica. Es van jugar sis copes més fins a l'any 1978, guanyades per Brasil. Brasil va continuar dominant, amb una victòria en la primera Copa Panamericana l'any 1980, i la va guanyar novament el 1984.

La FIFA considera que el futbol sala ha de dependre de la federació de futbol i l'AMF (continuadora de la FIFUSA, que existia abans que la FIFA s'ocupés del futbol sala) considera que és un esport totalment diferent i ha d'estar regit per una federació pròpia.

L'Associació Mundial de Futsal (AMF) i la Unió Europea de Futbol Sala (UEFS) reconeixen oficialment la Federació Catalana de Futbol Sala (FCFS) des de 2006 i 2004 respectivament.

Als Països Catalans hi ha una part dels equips que estan inscrits a la RFEF, que organitza la LNFS, i una altra part que participen en la Lliga Nacional Catalana de Futsal. Els equips professionals més importants són el Benicarló FS, el Playas de Castellón, el Marfil Santa Coloma o el FC Barcelona, entre d'altres.

3. Anàlisi del joc als centres penitenciaris

Una simple, bàsica, però no per això menys correcta anàlisi del joc del futbol sala als centres penitenciaris el podríem trobar en la resposta a un seguit de preguntes:

On es practica?

1. Als patis de mòdul

- Es tracta d'una activitat lliure en la qual no hi ha cap supervisió ni dinamització per part de cap professional.
- Hi juga qualsevol intern que estigui al mòdul en qüestió.
- La durada de l'activitat, el reglament, la dinàmica, el material utilitzat, les dimensions del terreny de joc... és variable i, sovint, font de conflictes.
- La màxima expressió d'aquesta pràctica és la competició entre dos equips.

2. Al poliesportiu del centre

- És una pràctica totalment contraposada a la realitzada als patis del mòdul.
- És una activitat totalment supervisada i dinamitzada per un tècnic esportiu.
- Hi pot accedir qualsevol intern que, amb una petició prèvia, ha estat autoritzat per l'equip de tractament del centre. No hi ha lloc per a la improvisació.
- El reglament, el material, les dimensions del terreny de joc, la dinàmica de l'activitat... sempre tenen el mateix objectiu: endinsar l'intern en la coneixença o el perfeccionament del futbol sala, així com educar a través de la pràctica d'aquest esport.
- La pràctica comprèn una part inicial, una part principal i una de final, i malgrat que la competició és també el que més s'utilitza, aquesta està condicionada a la diversitat dels grups d'entrenament amb què ens trobem.

Quines són les diferents modalitats que es donen en la seva pràctica?

A l'hora d'organitzar una activitat entorn del futbol sala, ens trobem la mateixa diferenciació que en el punt anterior (on es practica?). No obstant això, dins del que considerem una activitat reglada i supervisada pels tècnics esportius, podem incloure-hi tres maneres més d'organitzar-ne la pràctica, totes tres sota un denominador comú: la competició.

1. Partit amistós al centre

Ja sigui amb un equip d'un altre centre o amb un club de l'exterior, una selecció d'interns de l'activitat de futbol sala són escollits pels tècnics esportius per disputar aquest partit. Coneixement de l'esport, bona trajectòria esportiva en l'activitat i, sobretot, bona conducta, són els criteris a seguir pels professionals a l'hora de fer la selecció.

2. Torneig exterior

Als criteris anteriorment esmentats, hi afegim el fet que els interns escollits puguin sortir a l'exterior del centre. Dit això, aquest torneig pot tenir un caire competitiu o amistós, així com ésser puntual o amb una periodicitat determinada.

3. Torneig de centre

És una activitat completament oberta a tots els interns que en el moment de la disputa del torneig estan fent alguna activitat a les instal·lacions esportives de forma reglada i supervisada pels tècnics esportius. Es tracta, doncs, d'una activitat puntual que gestionen i controlen els tècnics esportius i que té com a finalitat la competició entre equips de diferents mòduls, sobretot per als interns que durant tot l'any acudeixen regularment a l'activitat de futbol sala.

Quines característiques té aquest esport en si mateix?

- Es tracta d'un joc que es disputa en un espai reduït.
- Hi ha molta participació de tots els jugadors, ja que es tracta d'un esport molt ric cooperativament parlant i hi participen pocs jugadors alhora.
- Es donen moltes ocasions de gol constantment, fet que provoca que la seva pràctica sigui molt motivant per al jugador.
- Hi ha una participació molt activa dels porters, la funció dels quals no es limita a aturar llançaments de l'altre equip, sinó que també és cabdal en l'acció ofensiva del seu equip.
- El joc té una gran riquesa tècnica i tàctica.
- Es produeixen contínues transicions ràpides entre atac i defensa, i tots els jugadors ataquen, alhora que tots també defensen.
- Es generen moltes situacions d'1x1.
- Podem considerar-lo menys complex que el futbol-11 pel menor nombre de jugadors que coincideixen al mateix temps al terreny de joc.
- Les jugades es desenvolupen a una gran velocitat, fet que caracteritza aquest esport com a molt dinàmic.

4. Coneixement bàsic del reglament

4.1. Què en sabem, del reglament?

De la mateixa manera que passa amb el futbol-11, qui més qui menys diu que sap el reglament bàsic del futbol sala. No obstant això, sovint estem equivocats amb aquesta convicció. És per això que no farà cap nosa posar a prova la nostra "saviesa futbolística" sobre aquest esport mitjançant un petit examen que a continuació convidem a fer.

Examen de reglament. Iniciació al futbol sala

Aquest és un examen de tipus test. Només hi ha una resposta correcta. Assenyala la teva resposta amb un cercle.

1. Quines són les mides d'un camp reglamentari de futbol sala?

- a) Sempre són de 40 metres de llarg i 20 metres d'ample.
- b) De llarg, entre 28-40 metres, i d'ample entre 18-20 metres.
- c) De llarg, entre 28-42 metres, i d'ample entre 18-22 metres.

2. Quina és la talla d'una pilota reglamentària de futbol sala?

- a) Talla 2.
- b) Talla 3.
- c) Talla 5.

3. Quants centímetres de circumferència fa una pilota reglamentària de futbol sala?

- a) Entre 55 i 60 centímetres.
- b) Entre 58 i 62 centímetres.
- c) Entre 60 i 64 centímetres.

4. Per quants jugadors en pista està format un equip?

- a) Cinc jugadors més el porter.
- b) Quatre jugadors incloent-hi el porter.
- c) Cap de les respostes anteriors és correcta.

5. El porter d'un equip està autoritzat per poder efectuar un servei de banda o de córner?

- a) Sempre, ja que és un jugador més.
- b) En cap dels dos casos.
- c) Només els serveis de banda.

6. Un equip amb un jugador més al camp rep un gol, l'àrbitre s'adona de la infracció abans de tornar a reprendre el joc. Quines mesures ha d'adoptar l'àrbitre?

- a) Amonestar el jugador que ha entrat sense permís i xiular penal a favor de l'equip contrari.
- b) Amonestar el jugador que ha entrat sense permís i xiular tir lliure a favor de l'equip contrari.
- c) El gol serà vàlid. L'àrbitre amonestarà el jugador que ha entrat sense permís.

7. Si un jugador és expulsat amb vermella directa abans de l'inici del joc, pot ser substituït per un altre jugador de la banqueta?

- a) No, ja que ha estat amonestat per vermella directa.
- b) En cap cas, només si la targeta fos blava o es tractés de la primera part.
- c) Sí, ja que el joc no s'havia iniciat.

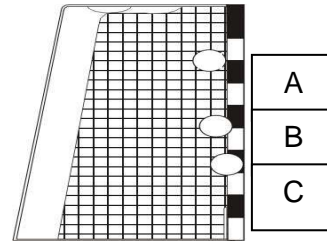
8. Si durant el joc un espectador fa sonar un xiulet i un jugador de l'equip defensor agafa la pilota amb les mans dins de la seva àrea de penal, quina mesura ha d'adoptar el col·legiat?

- a) Pilota a terra en el lloc on es troba el jugador defensor.

- b) Amonestar el jugador defensor i xiular penal a favor de l'equip atacant.
- c) Expulsar el jugador defensor i xiular penal a favor de l'equip atacant.

9. Mirant el dibuix situat a la dreta de la pregunta, quines de les següents pilotes dins de la porteria no poden ser considerades gol?

- a) Totes.
- b) Només C.
- c) B i C.

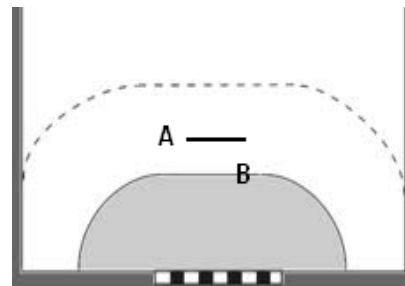


10. A quina distància s'ha de situar una barrera després d'una falta en què l'equip atacant demana a l'àrbitre que cap jugador contrari l'obstaculitzi?

- a) 4 metres.
- b) 4 metres i mig.
- c) 5 metres.

11. Des de quin lloc s'ha de fer un llançament de penal, observant el dibuix de la dreta?

- a) Totes son vàlides.
- b) A.
- c) B.



12. Es pot fer gol directe en qualsevol de les formes que existeixen per a la represa del joc després que la pilota hagi sortit per fora de les línies que delimiten el terreny de joc?

- a) Sempre, ja que la pilota es troba en joc en el moment d'iniciar el moviment.
- b) Només es poden fer gols directes des d'un servei de córner.
- c) Tots els serveis estan en joc una vegada que un segon jugador, ja sigui company o adversari, contacta amb la pilota; per tant, mai no es pot fer un gol directe.

13. Un jugador fa un llançament de penal, la pilota toca un pal, impacta amb el terra, explota i acaba entrant a gol. Quina mesura ha d'adoptar l'àrbitre?

- a) El gol no serà vàlid i es continuarà el joc amb pilota a terra en el lloc on ha explotat.
- b) El gol serà vàlid i es continuarà el joc amb una altra pilota.
- c) L'àrbitre farà que es torni a repetir el llançament de penal.

14. Un jugador amb una ocasió manifesta de gol xuta a porteria i quan la pilota està a punt d'entrar, un jugador substituït de l'altre equip entra al camp, para la pilota amb el peu i impedeix el gol del rival. Quina mesura disciplinària ha d'adoptar l'àrbitre?

- a) Amonestar el jugador substituït, ja que ha contactat la pilota amb el peu, i donar el gol, ja que era una ocasió manifesta de gol.
- b) Expulsar el jugador substituït, ja que tant se val si és amb la mà o amb el peu, i donarà el gol, ja que era una ocasió manifesta de gol.

c) Amonestar el jugador substituït, ja que ha contactat la pilota amb el peu i no amb la mà, i es continuarà el joc amb pilota a terra on aquest jugador ha contactat amb la pilota.

15. Un porter, en el moment de fer el servei de porteria amb la mà, es fa gol a la seva pròpia porteria sense que la pilota surti de l'àrea de penal. Quina mesura ha d'adoptar l'àrbitre?

- a) Concedir servei de córner a favor de l'equip rival.
- b) El gol es vàlid, ja que en el moment de sortir la pilota de la mà ja està en joc.
- c) El gol es vàlid, ja que no pot fer gol a la porteria contrària amb la mà, però sí a la seva.

4.2. Quines són les regles bàsiques del joc?

A. El terreny de joc

- Llargada: de 28 m a 42 m
- Amplada: de 18 m a 22 m
- Àrea: 6 m de radi
- Cercle central: 3 m de radi
- Porteria: 3 m d'amplada i 2 m d'alçada

B. La pilota

- Pes entre 440 i 450 gr
- Mida entre 58 i 62 cm
- Talla 3

C. Nombre de jugadors

- 5 jugadors inclòs el porter
- Màxim 12 jugadors per equip
- Canvis il·limitats

D. El gol

- La pilota ha de traspasar totalment la línia de gol, entre els pals i per sota del travesser.

E. Les faltes

- Totes són directes.
- Els adversaris han d'estar a 5 m de distància com a mínim.
- Es poden llançar de forma ràpida si cap jugador ha demanat distància a l'àrbitre.

F. El tir de penal

- Es fa a una distància de 6 m de la porteria.
- Cap jugador no pot estar a menys de 5 m del llançador.
- Tots els jugadors s'han de col·locar per darrere de la pilota.

G. El servei de banda i de córner

- Són les accions que es fan per donar continuïtat al joc després que la pilota hagi sortit per complet del terreny de joc.
- Es realitzen amb el peu, amb la pilota completament aturada sobre la línia; els adversaris han d'estar a una distància mínima de 5 m.
- El jugador que fa aquest servei ho ha de fer des de fora del terreny de joc i no pot tornar a jugar la pilota fins que aquesta hagi estat tocada per un altre jugador.
- No es pot fer gol directament amb un servei de banda, però sí amb un servei de córner.

H. El servei de porteria

- Es dona quan la pilota surt per la línia de porteria (línia de fons).
- Només el pot efectuar el porter de l'equip que recupera la pilota.
- Es fa amb les mans i des de qualsevol lloc de l'àrea.
- El llançament pot traspasar la línia del mig del camp.

I. L'àrbitre

- És l'encarregat de supervisar el bon funcionament dels partits.
- És la màxima autoritat dins del terreny de joc.
- És el responsable de fer complir les regles del joc.
- És l'encarregat de prendre mesures disciplinàries contra els jugadors que cometin faltes mereixedores d'amonestació o expulsió.

4.3. Com hem d'aplicar el reglament en la nostra activitat?

Com en moltes de les activitats que es duen a terme als centres penitenciaris, cal mostrar-se molt respectuós amb el reglament, i alhora, flexible en interpretar-lo.

És el que els professionals de l'esport que ens dediquem a la docència o a la base en diem *arbitratge pedagògic*.

Entenem que no té sentit aplicar adaptacions que modifiquin el reglament i que no millorin la practicabilitat de l'esport en qüestió, com per exemple, en el cas del futbol sala, fer que els serveis de banda es facin amb les mans enlloc de fer-los amb el peu.

És una assimilació del reglament del futbol que no facilita cap tasca i, per tant, no és necessari assimilar-la. També podríem parlar de la distància de les tanques, ja que en general els interns mostren molta reticència a complir aquesta norma, quan està demostrat que la distància que proposa el reglament és la que permet una millor pràctica del joc.

Amb això no volem dir que haguem de fer complir el reglament al peu de la lletra i de manera innegociable, però sí que de mica en mica cal anar aconseguint que tothom el conegui per tal que l'esport es pugui dur a terme de la manera més seriosa possible, acceptant que cada grup tindrà unes peculiaritats que faran que cada professional hagi de prendre les decisions necessàries per tal de poder practicar el joc de manera satisfactòria.

5. Coneixement bàsic de la tècnica

5.1. Concepte

- Segons l'Escola d'Entrenadors de la RFEF:
La tècnica són totes les accions que és capaç de desenvolupar un jugador dominant i dirigint la pilota amb totes les superfícies que li permet el reglament.

- Segons Zach (1971), Martin (1977) i Pietka y Spitz (1976):
La tècnica són tots els procediments desenvolupats en general per la pràctica a fi de respondre, de la manera més eficient i econòmica possible, a un problema gestual determinat. La tècnica és personal.

- Segons Wein, Horst (1995, p. 329-330):
"Practicar la tècnica de manera estereotipada, sense saber per a què serveix, no motiva el jugador i l'avorreix en poc temps. Més aviat, la tècnica s'ha d'entrenar presentant sempre al futbolista situacions molt similars al joc reglamentari. La tècnica és només una part important que condiciona el bon joc."

5.2. Exemples

A continuació es mostren diversos exemples d'accions tècniques:

- Control
El jugador controla la pilota amb la cuixa després de rebre la pilota per l'aire.

- Passada
El jugador rep la pilota d'un company i la hi torna al primer toc impulsant-la amb la part interna del peu.
- Conducció
El jugador condueix la pilota sense perdre'n el control i esquivant els cons situats a terra.

5.3. L'entrenament de la tècnica

Per entrenar la tècnica en la iniciació al futbol sala hem de tenir en compte, sobretot, les següents premisses:

- Les activitats que plantegem han de simular situacions pròximes a la competició, és a dir, s'han d'assemblar tant com sigui possible a situacions reals que es poden donar en un partit.
- Hem de cercar situacions que afavoreixin l'èxit del contingut tècnic que es treballa. Per tant, s'han de proposar situacions que estiguin a un nivell d'exigència equivalent al nivell tècnic dels nostres jugadors.
- Hi ha d'haver variació en les accions i les repeticions. Hem de defugir la monotonia d'un mateix exercici i d'una mateixa acció tècnica.
- Hem de facilitar la motivació dels participants. Com més engrescadores són les tasques o activitats que plantegem, més a prop estarem d'obtenir l'èxit que cerquem.

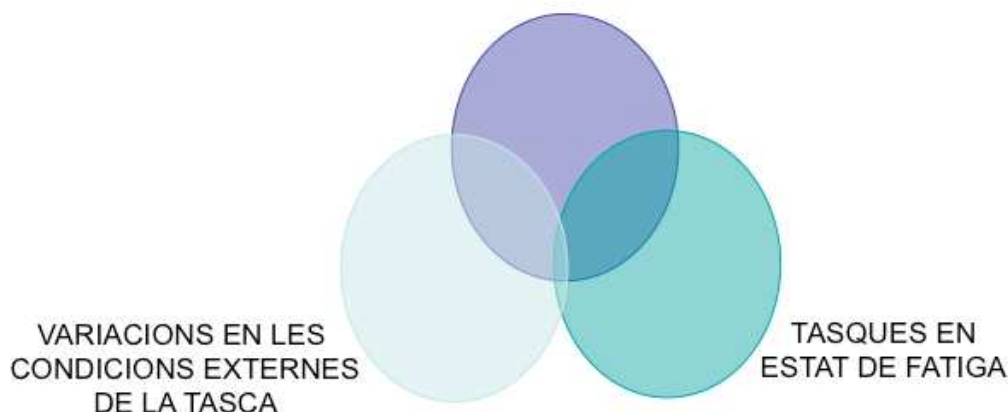
Dit això, presentem dos exemples d'activitats en què entrenaríem la tècnica complint les premisses esmentades:

- El joc de les 10 passades
- Partit en camp reduït amb gol només vàlid si es fa amb la cama no hàbil

5.4. Criteris per a la construcció d'activitats tècniques

A l'hora de dissenyar una activitat hem de tenir en compte tres variacions en l'execució del moviment:

VARIACIONS EL L' EXECUCIÓ DEL MOVIMENT



J. Jorge, 2002 (modificat Meinel)

- a. Variacions en l'execució de moviments:
 - Canvis a nivell de continguts de força o velocitat
 - Simetria de moviments
 - Combinació de moviments
 - Segments successius o simultanis
- b. Variacions en les condicions externes de la pràctica:
 - Direcció, lloc i sentit de la tasca
 - Modificació del pes
 - Accions que faciliten o que dificulten la tasca
 - Intervenció de més elements, com companys, adversaris o mòbils
- c. Tasques en fatiga
 - Excés d'informació
 - Excés de tasques
 - Increment de la responsabilitat o el risc
 - Dificultat en la presa de decisions

5.5. Continguts i consignes

Tot seguit mostrem els continguts principals que hem de tenir presents per poder tenir un coneixement bàsic de la tècnica del futbol sala, i també les consignes que s'han de donar per a cadascun.

- a. Recepció de la pilota amb la mà:

- Aturar la pilota amb la mà.
 - Experimentar diferents recepcions des de diverses zones de tir.
- b. Recepció de la pilota amb el peu:
- Aturar la pilota amb el peu.
 - Dominar la pilota per poder fer una acció posterior.
- c. Copejament de la pilota (passada):
- Experimentar diferents superfícies de contacte amb el peu.
 - Utilitzar les superfícies de contacte més segures per relacionar-se amb la pilota.
 - Ajustar la passada a la trajectòria del company.
- d. Conducció de la pilota:
- Conduir la pilota lluny o a prop del peu en funció de la distància amb els adversaris.
 - Canviar de direcció per dificultar l'acció dels adversaris.
 - Conduir amb l'empenya exterior per avançar més ràpid.
- e. Habilitat:
- Experimentar diferents superfícies de contacte amb la pilota.
 - Utilitzar les superfícies de contacte més segures per relacionar-se amb la pilota.
- f. Protecció de la pilota:
- Posar el cos entre la pilota i l'adversari per evitar que aquest hi arribi.
 - Fer baixar el centre de gravetat.
 - Estirar el braç i fixar-lo sobre el tronc del rival.
- g. Control orientat:
- Atacar la pilota per evitar que hi arribi l'adversari.
 - No aturar la pilota.
 - Prioritzar la utilització de superfícies del cos grans i toves.
- h. Driblatge:
- Canviar de ritme de lent a ràpid i de ràpid a lent, variant la direcció de la pilota.
 - Donar continuïtat a l'acció després del driblatge.
 - Donar informació física per enganyar els rivals.
- i. Tir:
- Fixar la rematada a baix.
 - Donar continuïtat a l'acció després de la rematada a porteria.
 - Adequar la posició del cos en funció de la direcció que volem donar al tir.
 - Observar la posició del porter i dels adversaris quan hem de finalitzar una jugada.
- j. Joc de cap:
- Equilibrar-se amb els braços.

- Dominar el moviment del coll.
 - Coordinar el salt amb la trajectòria de la pilota.
 - Experimentar diferents superfícies de contacte amb el cap.
- k. Entrada:
- Evitar ser desbordat.
 - Orientar-se lateralment.
 - Fer l'acció en el moment que l'adversari perd el control de la pilota.

6. Coneixement bàsic de la tàctica

6.1. Concepte

- Segons l'Escola d'Entrenadors de la RFEF:
La tàctica són totes les accions d'atac i defensa que es poden fer per sorprendre o contrarestar els adversaris en un partit amb la pilota en joc.
- Segons una adaptació d'Espar, X. *et al.*:
La tàctica són totes les adaptacions dels jugadors provocades per les interaccions (adversaris, espai, pilota, companys i temps) recíproques en espais petits i de curta durada.
- Segons Riera, J. i Sampedro, J. (1995), s'ha d'entendre la tàctica sempre que:
 1. Hi hagi un objectiu parcial.
 2. El joc sigui intencionat o es produeixi un duel.
 3. L'adversari sigui directe en temps i espai.
 4. Hi hagi rapidesa en l'elecció de la millor solució.
 5. Hi hagi lloc per a la improvisació.
 6. Puguem tenir capacitat per a l'observació.
 7. Es faci servir la millor acció motriu adaptada a la situació en qüestió.
 8. No es revelin els plans al rival.

6.2. L'entrenament de la tàctica

Els mètodes d'entrenament de la tàctica que hem de fer servir són els següents:

- Jocs reduïts
- Partits d'entrenament
- Treballs de posicionament
- Accions combinades / conjuntes (evolucions)
- Treballs en transicions ràpides
- Pissarra

6.3. Els sistemes de joc

Podem definir el sistema de joc com la posició d'un equip dins del terreny de joc un cop definida la posició de partida dels jugadors abans dels seus moviments ofensius i defensius.

Una definició més concreta, però, seria, la que descriu el sistema de joc com la forma de distribuir els jugadors en el camp de joc, de manera que s'estableix una organització bàsica entre jugadors, espais, rols i posicions.

Actualment, en el futbol sala no s'acostuma a fer servir un únic sistema, sinó que durant el joc es produeixen combinacions de diversos sistemes. Els 3 més coneguts són els següents:

a) Sistema de joc 3-1 o rombe

Es compon d'un jugador que fa de tanca i que està situat a la part central de la defensa, dos ales i un pivot, que és qui juga més avançat.

Aquest sistema es fa servir sobretot amb equips de nivell mitjà-alt i és molt útil quan volem estudiar el contrari. D'aquesta manera, el que fem és col·locar-nos al mig del camp i observem els moviments de l'equip rival.

Es tracta, per tant, d'un sistema que no farem servir en la iniciació.

Avantatges:

- Economitza molt bé l'espai i permet una realització més fàcil de tots els moviments.
- Permet una major possessió de la pilota que el sistema 2-2.

Desavantatges:

- Requereix una gran preparació física, ja que es fa un gran desgast físic.

b) Sistema de joc 4-0

És el sistema més modern i el que més es fa servir en l'actualitat. Disposa els jugadors en una línia de 4 al mig del camp. Els tècnics i equips de nivell l'utilitzen combinant-lo amb el sistema 3-1.

Avantatges:

- Aprofitament de l'espai defensiu del rival.

- Obliga la defensa rival a moure's contínuament mitjançant rotacions i a haver d'estar reajustant constantment els marcatges.
- És ideal per jugar amb el marcador a favor, ja que l'equip rival ha de buscar la pilota.

Desavantatges:

- Aproxima un major nombre de rivals cap a la nostra porteria.
- No permet fer passades interiors en profunditat amb facilitat, ja que hi ha massa contraris ocupant un mateix espai.

c) Sistema 2-2

És el sistema de joc en el qual ens hem de centrar, ja que és el més útil en l'etapa d'iniciació a aquest esport. Es compon de dues línies de 2 jugadors disposats de la següent manera:

Avantatges:

- És fàcil de comprendre.
- Exigeix poca preparació física.

Desavantatges:

- S'ha de defensar molt d'espai.
- Facilita situacions d'inferioritat numèrica a la primera línia davant d'un rival que faci servir un sistema 3-1 (en rombe).
- Es dóna la iniciativa al contrari en la possessió de la pilota.
- És molt vulnerable.

6.4. Els sistemes d'atac i defensa i els seus moviments tàctics

1. Sistemes d'atac

Poden dividir-se en estàtics, rotacionals, directes i de contraatac.

- Estàtics
Són els més senzills de realitzar. Cada jugador adopta un rol i canvia la seva posició en la major part del joc. Donat que és un sistema fàcil de marcar per l'equip rival, requereix un gran domini de la tècnica individual i col·lectiva, així com de les jugades d'estratègia.

- Rotacionals
Són els més complexos, ja que requereixen un intercanvi constant de posicions dels jugadors, que han de mirar de mantenir un equilibri en defensa mentre es crea una

situació favorable en atac. Les rotacions cerquen evitar els marcatges carregosos, així com donar temps per estudiar la composició defensiva i els moviments de l'equip rival. Provoquen un gran desgast físic, però aporten una gran mobilitat i intensitat. Aquest fet implica que hi hagi constants canvis de jugadors de refresc.

- Directes

Són els que busquen la major profunditat en el joc en el menor temps possible. Un exemple de joc directe molt clar és quan el tanca passa la pilota al pivot i aquest la cedeix a un ala perquè finalitzi la jugada.

- Contraatacs

Consisteixen en la ràpida articulació d'una jugada de finalització després d'haver provocat una recuperació de pilota, deixant l'equip rival en una posició desfavorable per defensar l'atac posterior. Requereix una finalització ràpida i directa per evitar el replegament de l'equip contrari. Normalment es dóna una superioritat numèrica atacant o una igualtat, però perquè tingui èxit igualment són indispensables uns moviments tàctics correctes per ocupar racionalment l'espai a tota velocitat.

2. Sistemes de defensa

L'organització de la nostra defensa pot fer-se de tres maneres diferents:

- Individual

En aquesta mena de defensa la responsabilitat s'estableix respecte de la relació directa entre el defensa i l'atacant, i no es té en compte l'organització racional de l'espai. És una defensa agressiva que possibilita la ràpida recuperació de la pilota. Requereix una gran condició física i provoca molts espais buits, amb les conseqüents facilitats per al rival, i amb aquestes, un major nombre de faltes.

- Zonal

Consisteix en l'assignació d'un cert espai del terreny de joc a cada jugador, de tal manera que les delimitacions varien en funció del moviment de la pilota. La responsabilitat deixa de ser individual i passa a ser espacial. És molt útil per protegir al màxim la porteria, redueix al mínim el nombre de faltes i el desgast físic, i permet sortir al contraatac molt fàcilment. Aquesta manera de defensar es pot trencar amb atacs ràpids, no és recomanable fer-la servir amb el resultat en contra i és fàcilment atacable amb la utilització de 2x1 en zona per l'equip atacant.

- Mixta

Consisteix a combinar els dos sistemes defensius anteriorment descrits. D'aquesta manera, el que és més normal és que es faci un marcatge individual sobre el millor jugador de l'equip contrari, mentre que la resta fa una defensa zonal.

6.5. Continguts i consignes

Tot seguit mostrem els continguts principals que hem de tenir presents per poder tenir un coneixement bàsic de la tàctica del futbol sala, així com les consignes que s'han de donar per a cadascun d'ells.

a. Percepció en l'espai:

- Tenir en compte en quina zona estem situats i el rang d'acció o vigilància que tenim en cada moment del joc.

b. Ubicació en la zona:

- Col·locar-se en la zona assignada pel sistema.
- Jugar des de la zona.

c. Ocupar espais:

- Aprofitar els espais en creació.

d. Crear espais:

- Arrossegar un defensa per deixar un espai al company.
- Fixar un adversari per crear espai.
- Obrir línia de passada al posseïdor de la pilota cap a un altre company.
- Generar espais lliures en benefici propi o d'un company.

e. Replegaments:

- Recular cap a camp propi intentant que l'equip contrari no progressi ni finalitzi la jugada.

f. Fonaments de pressió:

- Acostar-se al jugador amb pilota per eliminar línies de passada.
- Acostar-se a un adversari que està a punt de rebre la pilota.
- No fer pressió si descuidem un espai perillós a la nostra esquena i un adversari pot aprofitar-lo.

g. Cobertura:

- Estar a una distància adequada que permeti ajudar el company si és desbordat.
- Intercanviar la posició amb un company si som desbordats.

7. Dinamització de l'activitat

Un cop coneguts els aspectes bàsics de la tècnica i de la tàctica, i després d'haver fet també una breu contextualització del tema que ens ocupa, ara només ens manca parlar sobre la part més pràctica, la dinamització de l'activitat.

7.1. Com engegarem la sessió?

A l'hora de començar una sessió esportiva amb un grup determinat de persones, sigui amb l'esport que sigui, però en aquest cas amb el futbol sala, hem de tenir molt presents, entre d'altres, 4 aspectes fonamentals:

1. Coneixement del grup

Hem de saber com és el grup a qui dirigirem la sessió. No es tracta només de saber si es tracta d'un col·lectiu que coneix o no el futbol sala, sinó també de saber quines són les seves característiques.

2. Coneixement de l'activitat

Si bé és important saber quin coneixement de l'esport tenen els interns amb qui treballarem, també és molt important que nosaltres, els tècnics esportius, sapiguem i tinguem molt clar què és el que volem donar a conèixer, ensenyar, mostrar, fer arribar... durant la sessió. Una sessió que no està degudament preparada té moltes més possibilitats de no sortir bé que una que sí que ho està.

3. Nombre de participants

No saber el nombre exacte de participants que tindrem en una sessió és un handicap important a l'hora de preparar els exercicis o les activitats. No obstant això, hem de tenir prou recursos per poder canviar d'activitat o de procediment sense haver de canviar l'objectiu de la sessió, malgrat que el nombre de participants no sigui constant o no el puguem preveure.

4. Motivació dels participants

Saber el grau de motivació dels interns envers l'activitat que fem és el més important de tot. I és així perquè serà feina nostra mantenir la motivació dels que ja la tenen i, el que és més important, augmentar-la en els que l'han perduda o encara no la tenen.

7.2. Principis de la sessió

1. Conèixer l'objectiu i/o el contingut:

- El jugador ha de conèixer o reconèixer quin és l'objectiu/contingut per al qual ha estat dissenyada la tasca, què millora i sobre què ha de dirigir l'atenció preferentment.
- Aquest principi permet a l'intern estar atent i concentrat!

2. Reconèixer les característiques de l'objectiu i/o el contingut:

- El jugador ha d'experimentar i reconèixer les característiques de l'objectiu i/o del contingut que li aporten solucions eficaces a la situació o problema.
- Aquest principi permet a l'intern ser eficaç!

3. Organitzar-se:

- El jugador ha d'assolir un nivell alt en l'organització de l'estructura de la tasca, la dinàmica i l'espai.

- Aquest principi permet a l'intern regular la dinàmica de les tasques i organitzar-se espacialment!
4. Entrenar amb qualitat:
- Cal que les situacions que resol el jugador siguin viscudes en condicions òptimes d'aprenentatge.
 - Cal cercar qualitat de la situació i l'execució.
 - Aquest principi permet a l'intern aprendre en condicions òptimes!
5. Col·laborar i comunicar:
- Cal que els jugadors resolguin les situacions en col·laboració i comunicació amb els companys i l'entrenador.
 - Aquest principi permet a l'intern ajudar a resoldre les situacions o problemes en equip, col·laborar!
6. Generalitzar, transferir els aprenentatges:
- Els jugadors amb talent (a l'esport) són capaços de manifestar comportaments adaptats a situacions de joc diverses de complexitat creixent.
 - Aquest principi permet a l'intern aplicar al joc tot allò que ha après!
7. Motivar-se:
- Els jugadors han de satisfer les necessitats personals (divertir-se, sentir-se importants, determinar objectius) per actuar amb motivació.
 - Aquest principi permet a l'intern optimitzar el temps d'aprenentatge!
8. Actuar amb confiança:
- Cal que els jugadors resolguin amb èxit les situacions de joc i reconeixin les possibilitats personals per mostrar confiança.
 - Aquest principi permet a l'intern mostrar les possibilitats reals!
9. Conèixer-se i avaluar-se:
- El jugador ha de reconèixer quin grau de comprensió – resolució té el joc (què és capaç d'atendre), en quines condicions està resolent les situacions i a quin grau d'assoliment de l'objectiu ha arribat.
 - Aquest principi permet a l'intern atendre la individualitat i reconèixer el grau d'assoliment de l'objectiu!
10. Respectar:
- Els jugadors han d'actuar amb respecte envers les persones, el material i la institució per gaudir de les pautes de convivència.
 - Aquest principi permet a l'intern mantenir la unitat com a grup (col·lectiu)!

7.3. Classificació de les activitats

Una manera de classificar les activitats que podem dinamitzar és per nivell d'aproximació. D'aquesta manera, tindríem activitats generals, dirigides, específiques i competitives.

No obstant això, com que el cas que ens ocupa es la iniciació a la dinamització, creiem més oportú classificar les activitats d'una manera més simple:

A. Tasca:

- Són exercicis poc específics.
- Hi ha poca presència de pilota.
- Es fa un treball analític.
- És ideal per treballar continguts de manera aïllada.

B. Joc:

- Són exercicis globals.
- Hi intervenen molts elements del joc del futbol sala.
- És perfecte per treballar més d'un contingut.
- Es pot treballar amb un nombre alt de jugadors.

C. Partit:

- És la unitat bàsica de competició.
- És la forma més real d'aproximar-se a la competició.
- Hi intervenen tots els elements del futbol sala i, per tant, presenta contínuament situacions que simulen la competició.

7.4. El full de sessió

El full de sessió és el document on el tècnic esportiu ha d'anotar tot allò que creu important per al correcte desenvolupament de la sessió. D'aquesta manera, el professional té una eina que li serveix per anotar el número de sessió, la data, l'objectiu, el material que necessitarà, els exercicis a realitzar, els dibuixos descriptius corresponents, els participants, les consignes...

Hi pot haver tants fulls de sessió com professionals de l'esport hi ha. El que és important és que cada tècnic esportiu se senti a gust amb el que fa servir.

Un exemple de full de sessió podria ser el següent:

<input type="text" value="ESCOLA"/>		<input type="text"/>		<input type="text" value="DATA"/>		<input type="text"/>																																									
<input type="text" value="CURS"/>		<input type="text"/>		<input type="text" value="HORA"/>		<input type="text"/>																																									
<input type="text" value="PROFESSOR"/>		<input type="text"/>		<input type="text" value="SESSIÓ"/>		<input type="text"/>																																									
<input type="text" value="OBJETCTIU"/>		<input type="text"/>		<input type="text" value="MES"/>		<input type="text"/>																																									
DESCRIPCIÓ		DIBUIX		DADES		Dibuixos																																									
<input type="text"/>		<input style="background-color: #90EE90;" type="text"/>		<input type="text" value="NOM"/> <input type="text" value="CONTINGU"/> <input type="text" value="TASCA"/> <input type="text" value="JOC"/> <input type="text" value="PARTIT"/> <input type="text" value="GEN"/> <input type="text" value="DIR"/> <input type="text" value="ESP"/> <input type="text" value="COMP"/> <input type="text" value="MOTRIU"/> <input type="text" value="TÈCNIC"/> <input type="text" value="TÀCTIC"/> <input type="text" value="ESPAI"/> <input type="text" value="TEMPS"/> <input type="text" value="GRUPS"/> <input type="text"/>		 Atac Defensa Pivots Pilotes Professor Aros Cons Xapetes Pica Valla Pilota med. Porteria MATERIAL <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																																									
CONSIGNES		DIBUIX		DADES		MATERIAL																																									
<input type="text"/>		<input style="background-color: #90EE90;" type="text"/>		<input type="text" value="NOM"/> <input type="text" value="CONTINGU"/> <input type="text" value="TASCA"/> <input type="text" value="JOC"/> <input type="text" value="PARTIT"/> <input type="text" value="GEN"/> <input type="text" value="DIR"/> <input type="text" value="ESP"/> <input type="text" value="COMP"/> <input type="text" value="MOTRIU"/> <input type="text" value="TÈCNIC"/> <input type="text" value="TÀCTIC"/> <input type="text" value="ESPAI"/> <input type="text" value="TEMPS"/> <input type="text" value="GRUPS"/> <input type="text"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																																									
CONSIGNES		DIBUIX		DADES		MATERIAL																																									
<input type="text"/>		<input style="background-color: #90EE90;" type="text"/>		<input type="text" value="NOM"/> <input type="text" value="CONTINGU"/> <input type="text" value="TASCA"/> <input type="text" value="JOC"/> <input type="text" value="PARTIT"/> <input type="text" value="GEN"/> <input type="text" value="DIR"/> <input type="text" value="ESP"/> <input type="text" value="COMP"/> <input type="text" value="MOTRIU"/> <input type="text" value="TÈCNIC"/> <input type="text" value="TÀCTIC"/> <input type="text" value="ESPAI"/> <input type="text" value="TEMPS"/> <input type="text" value="GRUPS"/> <input type="text"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>																																									
<input type="text" value="Pròxm. Sessió"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>																																									
OBSERVACIONS		Jugadors		GRUPS DE TREBALL																																											
<input type="text"/>		<table border="1"> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> </table>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text" value="A"/> <input type="text" value="B"/> <input type="text" value="C"/> <input type="text" value="D"/>			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																												

8. Conclusions

La finalitat d'aquest producte ha estat mostrar d'una manera inicial, però no per això incompleta, els aspectes més fonamentals del futbol sala.

Ens sentirem satisfets si els participants, en acabar, se senten capacitats per entendre el joc, explicar-lo i, sobretot, viure'l amb naturalitat.

Tots els professionals de l'esport sabem que sempre hi ha un o dos esports en què ens sentim més còmodes que en els altres, i de vegades, amb el pas del temps, enlloc d'acostar-nos als altres esports encara ens n'allunyem més. I en el nostre entorn

laboral, els centres penitenciaris, és molt fàcil d'acomodar-se a aquesta situació, perquè sempre hi ha algun intern que domina l'esport en qüestió i al qual podem delegar part del desenvolupament d'aquest esport.

Aquest fet, quan s'esdevé, és positiu, i tant que sí! Ensenyar a acceptar responsabilitats, gestionar la confiança, mostrar empatia amb altres interns novells en una activitat... són valors que els hem de reforçar i dels quals molt sovint els interns van escassos, i és obligació nostra treballar-los. Ara bé, sempre sota la nostra supervisió, en tant que som les figures d'autoritat de les activitats esportives que es duen a terme als nostres centres.

Per tant, esperem haver-vos dotat dels coneixements necessaris perquè us sentiu prou segurs i amb prou autoritat per poder portar les regnes del futbol sala al vostre lloc de treball, sigui quin sigui el nivell dels participants.

Si els que ja dominàveu el futbol sala aconsegiu endreçar els vostres coneixements i els qui no el dominàveu ara us sentiu capacitats i amb ganes de fer-ho, ens permetrem el luxe de considerar que aquests curss ha estat un èxit, ja que culminarà els objectius que ens havíem plantejat.

Referències bibliogràfiques

- FRATTAROLA, C. i SANS, A. *Programa de entrenamiento para la etapa de tecnificación*. Ed. Paidotribo. Barcelona 1998
- WEIN, Horst. "La necesidad de utilizar otro estilo de enseñanza en la formación del futbolista." *Training Futbol*, octubre 2001, p. 40-45
- WEIN, Horst. (1995) *Futbol a la medida del niño*. Madrid: Cedif

Pàgines web

- <http://es.fifa.com/>
- <http://www.entrenantfutbol.info/>
- <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/docs.htm>
- <http://ca.wikipedia.org/wiki/Portada>

Altres documents de referència

- Apunts de l'assignatura *futbol*. Barcelona: Universitat Ramon Llull, 2005
- Apunts de l'assignatura *fonaments dels esports II: futbol*. Vic: Universitat de Vic, 2007
- Apunts del Màster Professional en Alt Rendiment en els Eecc. Barcelona: INEFC, 2011
- LAGO, C; LÓPEZ, P. "Las capacidades coordinativas en los juegos deportivos colectivos. El balonmano". *Revista Asociación de Entrenadores de Balonmano* (2001), núm. 17
- RIERA, J. "Estratègia, tàctica i tècnica esportives", *Revista Apunts* [Barcelona] (1995), núm. 39; p. 45-56