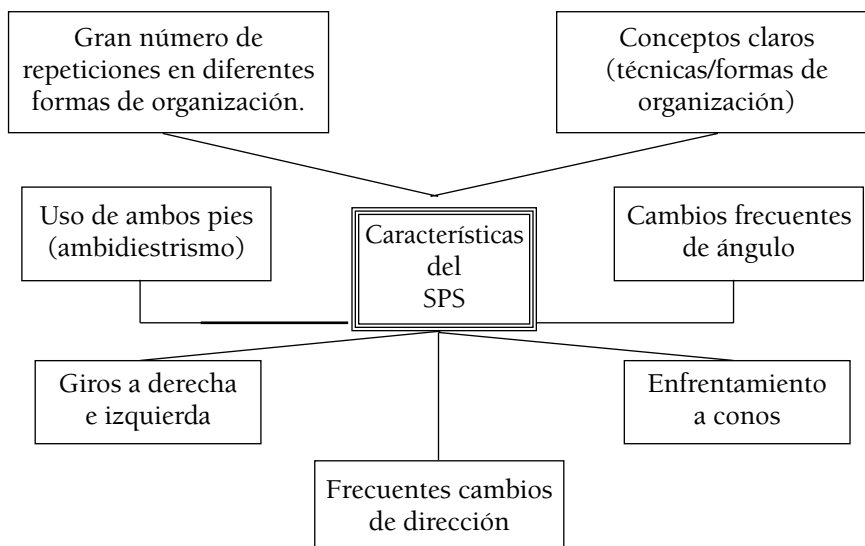


EL SISTEMA DE PETER SCHREINER (SPS)

Las formas de organización del “entrenamiento de grandes grupos” (ver páginas 103 - 136) son el núcleo del SPS. Dentro de un sistema cerrado, los jugadores regatean con ejercicios señalados previamente (ver el capítulo de técnicas básicas) o de forma libre y creativa. En el siguiente gráfico están señalados las anotaciones y puntos principales del SPS que constituyen la base en la utilización de las técnicas de regate, fintas y toque de balón. La efectividad de este proceso de aprendizaje depende, entre otras cosas, de que cada jugador, sin excepción, esté en movimiento al lado de un balón, realizando un ejercicio y de que nadie esté parado mirando.

Características del Sistema de Peter Schreiner



EL JUGADOR CON REGATE EFICAZ

HABILIDADES

CONDUCCIÓN DEL BALÓN

Se llama conducción del balón a un movimiento llevando la pelota, que se encuentra muy cerca del pie, hacia delante de forma lenta y controlada.

Un buen manejo del balón puede servir para orientarse de nuevo en el espacio, esto quiere decir buscar a nuevos compañeros o dar la posibilidad de que un compañero se desmarque. La vista debe apartarse en ese momento del balón para que el que lo lleva pueda percatarse de la situación de la jugada. El balón se maneja con el lado interior del pie o con el empeine.

PRÁCTICA CON LA PELOTA (REGATE EN VELOCIDAD)

El regate en velocidad tiene la misión de posibilitar un espacio libre lo más rápido posible. El balón ya no va tan pegado al pie como en el manejo del balón, aunque debería seguir bajo control. Cuando la situación lo exija, el jugador debería estar dispuesto a hacer un cambio de dirección o de velocidad y así romper con un movimiento hacia delante.

DRIBBLING (REGATE)

Dribbling viene del inglés y significa “llevar el balón con pequeños toques”. En un sentido más restringido un dribbling exige la cercanía de un contrincante, el cual ha de ser superado por el jugador que practica el regate. A menudo un regate viene introducido por uno o varios amagos (fintas).

FINTA

Las fintas descansan sobre el principio de la falsa información. En la finta, el atacante o regateador disimula su propia intención mediante un movimiento de engaño (cambio de dirección, de velocidad, movimientos corporales, etc.) y, finalmente, lleva a cabo su plan.

APRENDER A REGATEAR

CREATIVIDAD Y APRENDIZAJE

El SPS se entiende como un método de entrenamiento que proporciona al entrenador una guía o plan sistemáticamente construido, así como las ya nombradas formas de organización y descripciones de ejercicios. Con ello, el entrenador se lo puede transmitir resumido y analizado a los jugadores.

Además contiene informaciones necesarias e importantes para el aprendizaje de movimientos deportivos.

La creatividad exige un gran repertorio de movimientos

En las series de ejercicios se pretende impartir y automatizar de manera efectiva planeada y perseverante los movimientos básicos. Los jugadores ensayan movimientos importantes que se practican de una forma tan intensa y variada que aparecen de manera casi inconsciente en las diferentes situaciones del juego.

Un amplio repertorio de movimientos consigue la base para la capacidad de decisión y para las demostraciones creativas. Sólo cuando un jugador domina diferentes fintas a izquierda y a derecha y también varios movimientos complementarios, está en situación de enfrentarse a un adversario en un uno contra uno o incluso de poder deshacerse de toda una defensa y acabar triunfando.

Esto no significa que un jugador se especialice sólo en un truco que le salga especialmente bien. El adversario ha de tener siempre poco claro lo que vaya a pasar en el siguiente momento.

Proceso de aprendizaje de los movimientos deportivos

La coordinación de los movimientos en el deporte no debería ser producto de la casualidad como desgraciadamente ocurre de forma habitual en las esferas de nuestro fútbol juvenil. Muchos entrenadores no tienen preparado un método cuidadoso y a largo plazo, sino que planifican su entrenamiento de semana a semana o de día en día. También la elección de contenidos para el entrenamiento aparece a veces casualmente pero sigue sin haber un método de aprendizaje útil. Muchos entrenadores se sienten sobre-

MOVIMIENTOS BÁSICOS

Ya desde temprana edad deberían los niños aprender los importantes movimientos básicos, para que después estén en condiciones de dominar movimientos complejos. Un extraordinario toque de balón, el desarrollo de un gran repertorio de fintas y su utilización en situaciones determinadas dentro de la competición exigen tiempo y paciencia.

EL ADVERSARIO FRONTAL

Un adversario se encuentra ante su atacante, el pase no es posible o no lo es tanto como un buen regate por la banda o abriendo hacia el centro del campo en dirección hacia la portería.

El adversario ha de ser regateado y superado. Los futbolistas se exponen a estas u otras situaciones muy a menudo.

Regates espectaculares y acciones individuales sorprendentes que superan a toda una defensa son una evidente rareza en nuestros campos de fútbol. Para que un juvenil pueda mostrar en un partido una técnica creativa y espectacular, debería empezar con los siguientes movimientos básicos sobre todo en la “edad dorada” para aprender (de 9 a 12 años) y seguir siempre tratando de hacerlo de forma mecánica.

RECORTE INTERIOR

El recorte es el modo más sencillo de cambiar de dirección. Con ello, el jugador interrumpe (“corta”) la dirección del balón con el lado interior (abreviadamente: Recorte interior). Este movimiento básico se puede realizar en diferentes ángulos (hasta 180°). Desde un movimiento sencillo de recorte ante un adversario a un recorte de vuelta en dirección contraria (de salida), todas las variantes son posibles. Una curiosidad es el recorte rápido y breve después de un amago de disparo. Con ello se consigue que un adversario que intenta recuperar el balón con un “tackling”⁵ deslizante, lo haga en vacío.

⁵ La voz alemana “Gleittackling”, equivalente a la inglesa “Sliding – tackling”, carecen de traducción al español, donde se usa normalmente el concepto “tackling” por el que el defensa que ha sido rebasado intenta recuperar el balón “tirándose al suelo” al arrojarse por detrás del atacante para arrebatárle la pelota. (N. de la T.)



TIJERA

TIJERA DENTRO – FUERA (“ENGAÑO RIVELINO”)

En la tijera hacia dentro el jugador dirige el pie alrededor del balón y amaga un pase o un regate con el interior. Entonces puede continuar el movimiento con el exterior del mismo pie. A esto le llamamos “*tijera dentro – fuera*”.

El brasileño Rivelino utilizó a menudo este truco, por lo que esta finta también se denomina “Engaño Rivelino”.

La tijera “*fuera – fuera*” y “*fuera – dentro*” no se muestra en las imágenes pero se pueden deducir fácilmente del paso por encima (véanse páginas 44 y 45).



(a) Amagar un pase o un regate con el interior y dirigir el pie alrededor del balón.



(b) Apoyar el pie izquierdo.



(c) Apoyar la pierna derecha y girar el cuerpo hacia la izquierda.

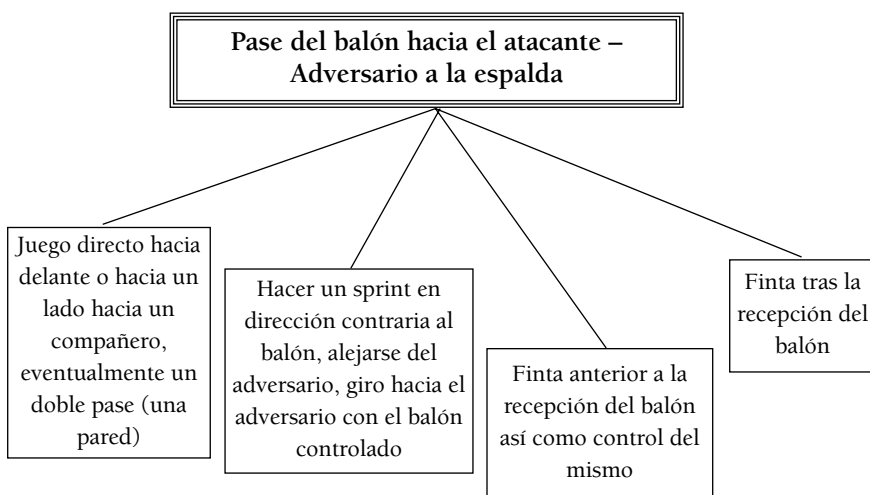


(d) Trasladar el peso a la pierna derecha y llevarse el balón con el exterior izquierdo hacia la izquierda.

ADVERSARIO POR LA ESPALDA ("GIR")⁷

El atacante espera un balón que recibe de un compañero se encuentra de espaldas a la portería y está cubierto muy de cerca por un contrario. Es una situación muy embarazosa ya que no ve la reacción de su adversario y está sometido a una situación de fuerte tensión. En especial, los jugadores jóvenes se ponen muy nerviosos, cometen errores y pierden el balón.

El atacante tiene ahora cuatro posibilidades para reaccionar ante el balón que le han pasado.



1. El atacante puede jugar el balón bien directamente o por el lateral y puede escaparse del adversario (eventualmente por medio de una finta con el cuerpo), pasándola de nuevo. Esto puede llevar, entre otras cosas, a un doble pase (pared). Es muy eficaz un pase cubierto en el que es muy difícil para el defensa hacerse con el balón.
2. Se puede también realizar un sprint en dirección contraria al balón, deshacerse del adversario y, a la hora de recibir el balón, girarse hacia el adversario. A esto sigue un regate frontal del contrario. Una finta con el cuerpo antes de comenzar el sprint puede guiar al adversario en una dirección errónea, proporcionando una pequeña ventaja temporal (véase la serie de fotografías de la pág. 73)

⁷ “GIR” Acróstico de la frase alemana “Gegner im Rücken” (Adversario por la espalda). (N. de la T.)

Giro a la vez que se controla el balón

(a) Paso al frente con la derecha para deshacerse del adversario y esprint en el sentido contrario en busca del balón.



(b) Giro sobre la pierna de apoyo (en este caso la pierna derecha) y, simultáneamente, control del balón.



(c) Continuación del regate alrededor de la pierna derecha con la recepción simultánea del balón.



(d) Toque del balón con la pierna izquierda con un giro hacia el adversario.



(e) Escaparse del adversario que se encuentra delante del atacante.

LOS MOVIMIENTOS BÁSICOS EN LA PRÁCTICA

Los jugadores, a menudo, tienen la posibilidad de utilizar las técnicas que han aprendido en partidillos de entrenamiento (cinco contra cinco) y en situaciones de juego dadas por el entrenador. El uso creativo de las técnicas que ofrecen dificultad en situaciones de juego por la presencia de adversarios activos, exige un gran repertorio de diversos movimientos, pero, sin embargo, el enlace de sencillos movimientos básicos si se completan con ejercicios más complejos supone la base para un proceso de aprendizaje que facilita a los jugadores su posterior uso en las competiciones.

PARTIDILLOS DE ENTRENAMIENTO

Los partidos “uno contra uno”, “dos contra dos” o los partidos que no están equilibrados (por ejemplo, “dos contra tres”) provocan regates con movimientos de finta. Éstos ya se encuentran en los programas de entrenamiento de los entrenadores de jóvenes. Aunque, algunos, a menudo lo olvidan:

¿Cómo puede un jugador en un partido de entrenamiento, sostener una situación de “uno contra uno” si jamás ha aprendido las numerosas posibilidades técnicas que se precisan?

El resultado es más bien fruto de la casualidad. Sólo los jugadores con un talento fuera de lo normal o con capacidad de observación e imitación, podrán sostener la lucha frente a un jugador adversario que ataca con fuerza.

A los restantes jugadores se les exige sin esperanza de obtener fruto, puesto que no dominan los medios de ayuda necesarios como las fintas y los regates controlados cerca del cuerpo. A menudo incluso les falta el toque de balón necesario. El adversario no sólo debe esperar a que se produzca un fallo técnico (por ejemplo que el balón quede alejado del pie) para interponerse. Después se habrá hecho con el balón.

Es muy frustrante para los atacantes que están programados de antemano el que los “Destruidores” (encargados de defender) se reorganicen y afirmen en sus puestos.

La cosa se ve de otro modo, cuando los jugadores han aprendido en algunas de las sesiones de entrenamiento diversos movimientos de finta. Entonces los partidillos representan un campo de aprendizaje excelente.

TRUCO DE SUELA Y SACAR POR DETRÁS DE LA PIERNA DE APOYO



(a) Amagar un tiro para dejar al adversario en una postura de defensa.



(b) Sujetar el balón con la suela de la pierna de tiro (en este caso la derecha).



(c) Hacer retroceder el balón con la suela del pie derecho.



(d) Llevarse el balón hacia un lado con la parte interior y amagar una incursión hacia ese lado.



(e) El adversario es atraído hacia el lateral



(f) Amagar un tiro con la pierna derecha dejando al contrincante en una postura de defensa.

MODELOS DE ORGANIZACIÓN

ENTRENAMIENTO DE GRANDES GRUPOS

Cuando hace unos años empecé a explicar en seminarios y clases los contenidos del “Entrenamiento básico de Schalke”, comencé también a sistematizar el gran número de modelos de organización. Muchos de estos modelos de organización y las técnicas relacionadas con ellos están sacados de los famosos vídeos de **Wiel Coerver**.

Un modelo de organización me ha ocupado mucho tiempo y necesitaba también bastante tiempo para entenderlo. Un total de 16 niños avanzaban según un determinado sistema en un complicado modelo de organización, después de que hubieran salido de cuatro puntos. Era un modelo en “zig-zag”, en el que los niños avanzaban por caminos señalados.

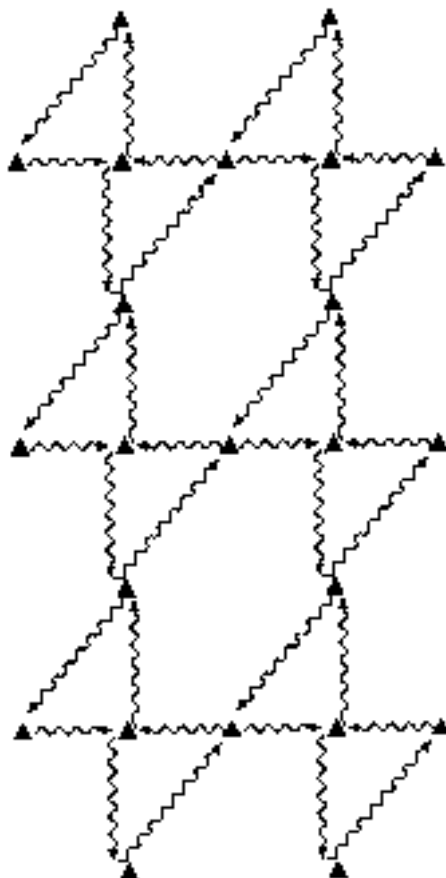
Este ejercicio lo llamé por aquel entonces “entrenamiento de grandes grupos”, puesto que el número de jugadores era razonablemente alto. Cuantos más niños participen, más conos se van añadiendo para que nadie tenga que esperar durante mucho tiempo.

Las posibilidades del “zig zag” son limitadas, puesto que los ángulos son siempre los mismos.

Pero, ¿qué pasa con el movimiento hacia delante y hacia atrás? ¿Y con el giro de 180°?

Durante un entrenamiento básico acudió a mí la idea de colocar los conos en otra posición para que el giro de 180° lo pudieran ejecutar muchos jugadores. A este nuevo modelo de organización lo denominé “peine”, porque en mis gráficos tenía un cierto parecido con un peine. Esta forma requiere algunas técnicas, por ejemplo, “la tijera interior - interior” o el “pisar por detrás de la pierna de apoyo”. El “peine” es hoy aún el ejercicio favorito de muchos niños.

Después de muchos experimentos con nuevas formas, nuevos ángulos, y nuevos ejercicios aparecieron el “abeto”, el “relámpago”, y no como último ejercicio el “regate a ocho”.

Relámpago cuádruple

El “*relámpago cuádruple*” tiene dos puntos de salida y dos de giro, y está ideado para todo un equipo. Según sea el número de jugadores, el entrenador colocará tres o cuatro relámpagos uno tras otro. No debería haber ningún tiempo de espera en los conos de salida.

En caso de un gran número de participantes, el entrenador deberá colocar los conos para un “relámpago séxtuple”.



g) Recibir el balón con el exterior del pie derecho.



h) Adelantar el balón con el exterior a un lado del defensa y avanzar hasta el cono de salida (el ejercicio empieza de nuevo).



Ahora C es el jugador que pasa, A el atacante y B el adversario.

9. C juega con A.
10. A recibe y regatea a B.
11. A avanza hacia el siguiente cono.
12. C corre hacia A.

De esta manera se puede continuar el ejercicio con técnicas diferentes.

EJERCICIOS CON DISPARO A PUERTA

Cuando los jugadores dominan bien un movimiento deben aplicarlo en un ejercicio con una acción de enlace (comparar también pág.134)

Esta podría ser un disparo a puerta o un centro. Con esto los jugadores ven el sentido de un ejercicio básico y lo relacionan con la situación competitiva.

GIRO Y DISPARO A PUERTA

Una serie de movimientos básicos (por ejemplo giro dentro o fuera) son seguidos por una finta y un posterior disparo a puerta.

Este ejercicio se debe realizar también en el lado izquierdo.

Los conos pueden ser sustituidos también por adversarios pasivos o semi pasivos.

