

FLOORBALL

Start Up Kit





GUÍA DE COMIENZO

ENSEÑAR FLOORBALL A JÓVENES





ÍNDICE

LAS RAICES DEL FLOORBALL	5
DESARROLLO INTERNACIONAL	5
FLOORBALL EN UNA NUEZ	5
EQUIPAMIENTO Y MATERIAL	6
EL STICK	6
LA PALA	6
EQUIPAMIENTO DEL PORTERO	6
SUPERFICIE DE JUEGO	6
PORTERÍAS Y RINK	6
DEPORTE PARA JUGADORES COMPLETOS	7
HABILIDADES BÁSICAS EN EL FLOORBALL	7
REGLAS DEL FLOORBALL	8
ENTRENANDO FLOORBALL	8
EL COMIENZO - COMPRENDIENDO EL JUEGO	8
COMO ENTRENADOR , ¿CÓMO PUEDO EMPEZAR A USAR ESTA GUÍA?	9
A B C - ¡ES TAN FÁCIL!	10
PUNTOS DE COMIENZO EN LA ENSEÑANZA A JÓVENES	10
VALORES EN EL DEPORTE EN LOS JÓVENES	10
EL DEPORTE COMO LOGRO DE FELICIDAD EN LOS JÓVENES	11
EL DEPORTE COMO EXPERIENCIA INDIVIDUAL	11
LOS JÓVENES NECESITAN RETOS	11
CÓMO FIJAR LOS OBJETIVOS	11
EL AMBIENTE ES BÁSICO	11
SIGNIFICADO DE LA IGUALDAD	11
EJERCICIOS	12
TERMINOLOGÍA	12
TÉCNICAS BÁSICAS	13
TÁCTICAS BÁSICAS	27





LAS RAICES DEL FLOORBALL

El Floorball tiene su desarrollo en Suecia donde se juega desde mediados de los años 70. Este juego nuevo tiene sus raíces en todo el mundo ya que juegos similares al Floorball se juegan desde el siglo XIX. Por ejemplo en Norteamérica e Inglaterra el "floorhockey" nacido a partir del Hockey Hielo y en Australia el popular "field hockey" se convirtió en "indoorhockey". Las raíces del Floorball se pueden encontrar en muchos juegos diferentes, pero no fue hasta que los suecos establecieron la primera Federación Nacional de Floorball el 7 de noviembre de 1981 en Sala, Suecia. Fue en Septiembre de 1983 cuando vio la luz el primer reglamento oficial de Floorball, y señala que unas vallas especiales ("rink") deben de bordear el campo de juego, el Floorball moderno da sus primeros pasos para convertirse en un deporte organizado. Desde entonces ha cambiado mucho pero dejó las bases para el crecimiento mundial de un apasionante deporte que fascina a todo el que lo ve o practica.

DESARROLLO INTERNACIONAL

Suecia, Finlandia y Suiza fundan la International Floorball Federation (IFF) el 12 de abril de 1986. La siguiente década verá un masivo interés por parte de muchos países y cuando los primeros Campeonatos Mundiales masculinos se juegan en Suecia en 1996 son ya 18 los países que pertenecen a la IFF. El torneo fue todo un éxito, que culminó con una final entre Suecia y Finlandia ante un público entregado. 15,106 espectadores fueron testigos de un extraordinario encuentro donde Suecia batió a Finlandia 5 - 0 en el Stockholm Globe Arena.

El siguiente paso se dio cuando la IFF fue considerada miembro provisional de la Asociación Internacional de Federaciones Deportivas (GAISF) en el año 2000 y miembro ordinario en 2004. La IFF está formada hoy por 32 miembros con más de 3,500 Clubes y 200,000 jugadores registrados. Los Campeonatos Mundiales se juegan todos los años,

en los pares los Masculinos y Sub19 Femeninos y en los impares los Femeninos y Sub19 Masculinos. Además la Copa de Europa se juega todos los años. El reto futuro de la IFF es ser reconocida por el Comité Internacional Olímpico (COI) a fin de recibir el estatus de organismo Olímpico para el Floorball.

FLOORBALL EN UNA NUEZ

La versión oficial es de un deporte de interior por equipos. El suelo que se utiliza puede ser de diversos materiales como madera o superficies plásticas. Las dimensiones del campo son un poco mayores que las de baloncesto, similares a las de balonmano y fútbol sala; las medidas recomendadas son 20 m de ancho por 40 m de largo y está rodeada por una vallas 'rink'. El rink son unos paneles, fabricados en plástico o madera de 50cm de alto con esquinas redondeadas. El Floorball puede jugarse con modificaciones menores a estas reglas, la máxima de todas ellas es la seguridad de todos los jugadores.

El Floorball es considerado muy similar al hockey hielo y al hockey-sala y los países con tradición en estos deportes están mostrando un gran potencial. Normalmente se juega con 5 jugadores de campo y un portero en cada uno de los equipos. La cantidad de jugadores en el campo puede variar durante el juego dependiendo de las sanciones. Un equipo puede estar compuesto por hasta 20 jugadores y 2 porteros.

El Floorball es fácil de comenzar a jugar porque no requiere ningún equipamiento complejo ni caro, incluso a alto nivel. El stick y la bola son ligeras y fáciles de usar lo que lo hace fácil de aprender. Los movimientos en Floorball son comparables al baloncesto. La naturaleza del juego es de tal protección que ningún contacto está permitido. Esto hace del Floorball un gran deporte para equipos mixtos y jóvenes, aunque cuando se juega a nivel internacional llega a ser muy físico y táctico.





EQUIPAMIENTO Y MATERIAL

El Floorball es de fácil comienzo porque no requiere mucho equipamiento. Sólo necesitas un stick, pelota, zapatillas y ropa deportiva. A la hora de escoger un stick hay algunas cuestiones a considerar: la flexibilidad y largo del palo; y el material y forma de la pala.



EL PALO

Están normalmente fabricados en fibra de vidrio, polycarbonato o fibra de carbón, son fabricados para ser muy ligeros y de larga duración. Normalmente pesan entre 150 y 250 gramos. Para principiantes se recomienda mayor flexibilidad (28-32 mm) porque permite un mejor control de la bola mientras que uno más rígido permite una mayor potencia. El palo incluye también un grip reemplazable, el cual permite un mejor control del stick.

La longitud del palo es otro factor muy importante cuando escogemos un stick ya que tiene un gran impacto en la seguridad del juego y el aprendizaje de la técnica. La longitud del stick guarda relación con la altura y se mide colocándolo verticalmente delante del jugador. Para niños debe de llegar al esternón y para adultos al ombligo. En la siguiente tabla se ven distintos largos para diferentes alturas.

Jugador (cm)	100	110	120	130	140	150	160
Stick (cm)	75	80	85	90	100	105	110

Se pueden comprar sticks desde 80cm a 100cm directamente en la tienda, pero también puedes adaptarlo cortándolo siempre por la parte superior del stick. Primero se quita el grip y la tapa y se usa una sierra. A veces se hace necesario usar una pistola de calor para quitar la tapa, ya que está fijada con fuerza al palo.



LA PALA

Las palas están normalmente realizadas en diferentes materiales plásticos (PE, HDPE) o de nylon (PA). Algunos fabricantes usan también fibra de vidrio o carbón. Esto hace que las palas sean duras o blandas. Las blandas son mejores para un control con el stick y las duras son mejores para el tiro. El color no tiene necesariamente ninguna relación con el tipo de pala. La forma y tamaño varían mucho de un fabricante a otro.

Moldear un poco la pala puede ayudar un poco al control, se puede moldear según el gusto de cada uno de acuerdo a unas reglas. Se le puede dar una curva con un máximo de 30 mm, jugar con una pala más doblada o rota no está permitido. Cuando compramos una pala suele venir plana. Para moldearla, use una pistola de calor, una toalla o guantes y agua fría en un cubo. Primero caliente la pala por ambos lados (se ablanda rápidamente) con cuidado no doblarla. Luego moldeela para darle la forma deseada, ¡cuidado use un guante o toalla cuando esté caliente!. Luego suméjala en agua fría y quedará fijada la forma.



EQUIPAMIENTO DEL PORTERO

Consiste en unos pantalones largos, camiseta de manga larga, casco, guantes y zapatillas. También se recomienda el uso de rodilleras y coquilla.

SUPERFICIE

Al Floorball se juega en casi cualquier superficie, aunque la madera y los suelos plásticos son los que mejor resultado dan.

PORTERÍAS Y RINK

Las porterías miden 115cm (h) x 160cm (w) x 60cm (d). Están fabricadas con tubo de 65mm y pintadas de rojo. Vienen con redes. El rink medirá 40m por 20m y estará formado por paneles de 50 centímetros de alto y esquinas redondeadas.



DEPORTE PARA JUGADORES COMPLETO

Como en otros deportes, el Floorball requiere el uso de diversas técnicas y habilidades. Todas las de orden físico y motórico, capacidad mental, comprensión del juego y habilidades sociales. La principal habilidad física es la velocidad, y todas aquellas que conlleven un control efectivo del stick. Para dominar el juego de equipo se necesita un conocimiento de las tácticas y de los diferentes roles.

Cualidades de un buen jugador:

- + habilidad motriz
- + velocidad
- + resistencia
- + fuerza
- + agilidad
- + control de la bola
- + habilidad en el pase
- + capacidad mental
- + diferentes roles en el juego:
 - i. jugar con bola
 - ii. apoyar a un compañero que lleva la bola
 - iii. defender a un jugador que lleva la bola
 - iv. defender a un jugador sin bola

DESTREZAS BÁSICAS EN EL FLOORBALL

Aquí os presentamos información sobre las destrezas básicas y técnicas del Floorball. El entrenador deberá tenerlas en cuenta a la hora de enseñar o entrenar Floorball. Poco a poco estas habilidades llegarán a ser parte de tus destrezas básicas si se entrenan de forma correcta y suficiente.

El Pase

- + mantén la bola pegada a la pala
- + después del pase la pala debe de señalar a la dirección a donde va dirigido
- + mantén una postura equilibrada
- + mantén tu cabeza alta todo el tiempo para ver el campo
- + con una pala recta el pase es más fácil y preciso



Recepción del pase

- + pala en el suelo
- + posición equilibrada
- + mantén la cabeza alta para ver el campo
- + intenta tocar la bola tan suave como puedas con manos flexibles



Tiro

- + tiro de muñeca: la bola toca la pala todo el tiempo
- + slap: la pala toca el suelo justo antes de dar a la bola
- + mantén la cabeza alta

Protegiendo la bola

- + posición equilibrada
- + usa el cuerpo, piés y manos para proteger la bola
- + la pala debe de proteger ambos lados de la bola
- + buen control de la bola

Corriendo con bola

- + la bola toca la pala todo el tiempo
- + toque suave, no golpee
- + estar preparado para el pase de derecho y de revés
- + protege la bola



Regate

- + maneja la bola lo mejor que puedas
- + desarrolla velocidad y control del cuerpo
- + regatea a tiempo
- + intenta mover al defensor en la dirección que desees



ENTRENANDO FLOORBALL

REGLAS DEL FLOORBALL

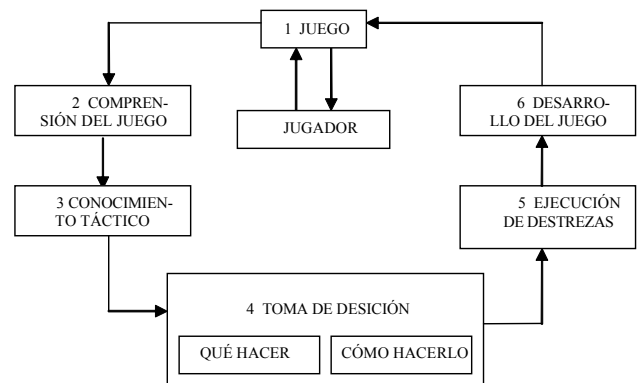
1. Se juega con 3 a 5 jugadores de campo y un portero dependiendo del tamaño de la pista
2. Los equipos estarán formados por un mínimo de 6 y un máximo de 20 jugadores
3. Los partidos constan de 3 periodos de 20 min
4. Un rink de 50 cm de altura bordea la pista
5. Las porterías miden 115cm por 160cm y delante de ellas hay un área de 2.5m por 1m, donde solo puede entrar el portero, aunque se puede jugar la bola con el stick estando fuera
6. El área grande, de 4m por 5m donde el portero puede jugar con normalidad
7. El portero no puede tener la bola más de 3 segundos y cuando la lanza esta debe de botar en el campo antes de la línea central de la pista
8. Si la bola sale del rink el otro equipo puede continuar el juego a 1 metro del punto por donde salió. Si la bola sale por la valla de fondo el otro equipo saca desde el punto de la esquina.
9. Cuando se lanza un golpe franco los oponentes deben de situarse a 3 m de la bola (incluyendo los sticks)
10. La bola puede ser golpeada con el pie, pero solo una vez y sin que se pase a un compañero
11. No se puede golpear la bola con manos o cabeza
12. Se puede jugar la bola en el aire siempre que sea bajo el nivel de las rodillas
13. No se puede zancadillear o empujar al contrario de ninguna forma
14. No se permite el juego sin stick
15. No se puede saltar y jugar la bola al mismo tiempo, esto se castigará con golpe franco
16. No se puede jugar la bola con la mano o ambas rodillas en el suelo (una rodilla si está permitido)
17. Tiro libre y 2 minutos de expulsión se sancionan si:
 - palo alto, golpear el stick del oponente, jugar la bola con la mano o cabeza, zancadillear, empujar, obstruir, lanzar el stick, distancia incorrecta en una falta
 - un penalti se señala si la falta es cometida cuando la jugada es ocasión manifiesta de gol

COMIENZO - COMPRENSIÓN DEL JUEGO

Todo entrenador tiene como objetivo desarrollar en sus jugadores destrezas y una comprensión del juego en orden a combinarlos en una ejecución correcta. Sin embargo, esto no es tan evidente como se podría pensar, y requiere experiencia y maestría en diferentes rangos de estilos de enseñanza por su parte. El juego consta de numerosas situaciones todas ellas muy diferentes. Estas situaciones requieren rápidas estrategias de resolución combinadas para producir un desarrollo correcto. Para enseñar estas estrategias también necesitamos enseñar a los jugadores técnicas de resolución cognitivas.

Bunker and Thorpe (1982) desarrollaron un acercamiento a la combinación de la comprensión del juego y el aprendizaje de destrezas de forma más profunda. Utilizan la enseñanza del deporte como juego (TGfU) enfatizando la combinación del entrenamiento de destrezas básicas y el conocimiento táctico del deporte (Tabla 1).

TABLA 1. Teaching games for understanding approach (Bunker & Thorpe 1982)



1. JUEGO

Modificando las dimensiones de la pista y el número de jugadores en el campo, aparecen diferentes variables tácticas que podemos utilizar.

2. COMPRENSIÓN DEL JUEGO

Las reglas nos definen las destrezas que se pueden usar, modificándolas puedes trabajar sobre las que más te interesen.

3. CONOCIMIENTO TÁCTICO

Los jugadores serán dirigidos para pensar en diferentes situaciones que ocurren durante el juego desde sus individuales puntos de vista. Aprendiendo cómo solucionarlos con antelación, el jugador tendrá un mejor punto de partida para superar con éxito una situación de ese tipo en un encuentro.



4. TOMA DE DECISIONES

Los jugadores deben de tratar de pensar "qué hacer" y "cómo hacerlo" porque eso crea un mejor entendimiento del juego.

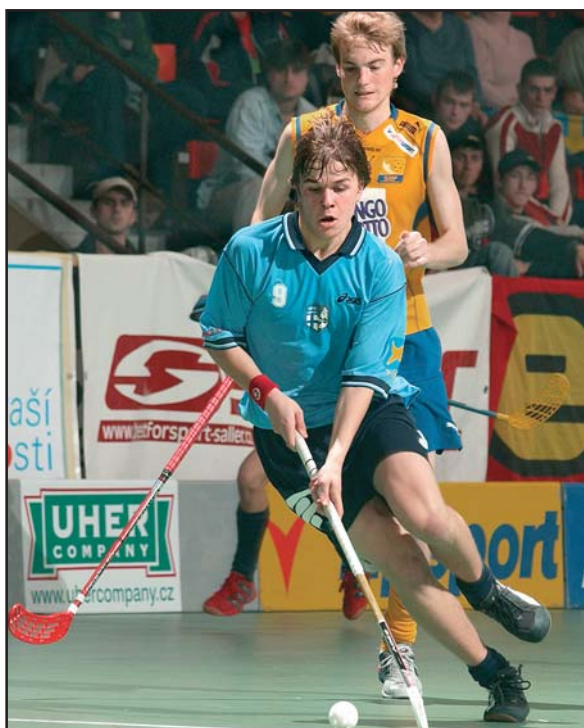
- a) "Qué hacer" La naturaleza del juego consiste en su entorno dinámico, donde cada situación requiere su propio proceso de toma de decisiones. Este proceso está influenciado por la percepción selectiva y la habilidad de observación. Ambas se usarán cuando se decida qué hacer en cada situación.
- b) "Cómo hacerlo" Un factor crítico de éxito en la ejecución de una o más habilidades está en determinar el mejor modo de resolver la situación. Esta decisión se verá afectada por el espacio, tiempo, táctica de equipo y la propia habilidad del jugador.

5. EJECUCIÓN DE DESTREZAS

Solo el resultado físico de una habilidad puede ser observado por el entrenador pero, lo que no vemos también es importante. La ejecución de destrezas es un proceso de diferentes etapas. El análisis de la situación es seguido de un proceso de toma de decisión que lleva a la ejecución de la destreza. Aunque los procesos cognitivos no pueden ser observados son básicos en una ejecución correcta. El papel del entrenador es básico para desarrollar estos procesos cognitivos en sus jugadores.

6. DESARROLLO DEL JUEGO

Es la integración de complejas funciones basadas en experiencias pasadas. El comportamiento en el juego es también diferente en cada jugador.



La enseñanza del deporte como juego sitúa la táctica de forma integral. Lo acerca a un conocimiento del juego más profundo animándolo a desarrollar tomas de decisiones y conciencia táctica en orden a ejecutar destrezas efectivas. El método TGFU utiliza el "todo-parte-todo" como acercamiento en lugar del entrenamiento "parte-todo" donde la táctica se incluye desde el principio.

Comenzar con elementos tácticos sencillos : "cómo crear espacios para tu equipo cuando atacamos solo cambiando nuestra posición en el campo". Después abordaremos situaciones más difíciles como "el efecto del tiempo" e intentar determinar, con el grupo, el impacto del tiempo cuando pasamos o disparamos a puerta. Para poder tomar decisiones individuales tácticas más complejas el jugador debe de poseer ciertas habilidades físicas. Agarre, cuanto mejor control se tenga del stick, más difíciles decisiones tácticas se podrán ejecutar. Aunque el método TGFU se basa en la enseñanza del deporte como juego, esto no excluye el entrenamiento de ejercicios. Los ejercicios que se usan para mejorar ciertas habilidades se pueden situar entre las sesiones de juego para luego volver y modificar el mismo juego. Las reglas, como el número de jugadores en el campo, sus medidas o cómo marcar (e.g. en un tiempo determinado) se modificarán en orden a que nos permitan desarrollar mejor el elemento táctico escogido. Usando espacio y tiempo limitados junto al método TGFU, los jugadores serán guiados a pensar por sí mismos llegando a desarrollar nuevos elementos del juego. El papel del entrenador será el de identificar las necesidades de sus jugadores y desafiarles mentalmente para que interioricen el desarrollo del juego en su conjunto.



COMO ENTRENADOR, CÓMO PUEDO EMPEZAR A USAR ESTA GUÍA?

TGFU se basa en la teoría del pensamiento cognitivo. Esta incluye todo el aprendizaje de estrategias que llevan a motivar al jugador a resolver los problemas y producen una síntesis. La enseñanza se basa en guiar al descubrimiento donde el entrenador dirige a los jugadores en la búsqueda y descubrimiento de ideas a través de preguntas. Este estilo de enseñanza, es también llamada Método Sócrates donde el entrenador debe de hacer preguntas que lleven la conversación en la dirección correcta y desarrollen pensamientos lógicos en los jugadores.

Los jugadores jóvenes pueden empezar con una adaptación 3 contra 3 en campo corto. La idea es mantener la posesión de la bola y dar 10 pases entre los de tu equipo. Así haces ver a tus jugadores la forma de resolver el problema de "qué hacer para ayudar a tu equipo para mantener la posesión de la bola?" Entonces entra el papel del entrenador dirigiendo las preguntas y los jugadores se darán cuenta de que pasar rápido y moverse



son las claves. Después nos plantearemos "cómo podemos hacerlo?". para ello usaremos prácticas específicas de pases durante un rato para luego volver al juego. Así ligaremos las prácticas técnicas con el entorno del juego desde el principio. De esta forma los jugadores entrenan técnicas sabiendo como es su uso efectivo en el juego.

A B C – ES TAN FÁCIL!

Antes del entrenamiento

- + Prepara el entrenamiento de antemano (usa papel etc.)
- + Llega siempre a tiempo y comprueba el material a usar y los demás elementos
- + Se amable y recibe a todo el mundo con una sonrisa y espíritu positivo
- + Toma el mando y da una breve introducción sobre el entrenamiento a desarrollar
- + Trata de entrar en acción lo antes posible

Durante el entrenamiento

- + Da solo refuerzos positivos
- + Se positivo y sociable, pero mantén todo bajo tu control
- + Usa el silbato de forma enérgica y siempre reúne al grupo en cada cambio de actividad
- + Si las cosas no están saliendo como planeaste da más información
- + Asegurate de hacer los equipos igualados cuando hagas enfrentamientos
- + Respeta las reglas del juego
- + Asegurate de que los jugadores descansan suficiente

Después del entrenamiento

- + Reúne al grupo después para dar un resumen de lo que se ha realizado
- + Reflexiona sobre lo que si y lo que no ha funcionado

PUNTOS DE COMIENZO EN LA ENSEÑANZA A JÓVENES

La ética son normas sobre cómo uno debe de vivir y comportarse con los demás. *La moral* refleja cómo elegimos vivir de acuerdo a nuestra ética. El ejercicio y el deporte no son diferentes a la vida; los grupos deportivos tiene un poder psicológico en el desarrollo de los jóvenes, así es muy importante cómo el entrenador maneja esas cuestiones con los miembros del grupo. Ética y moral existen en la vida diaria. Cómo debes de comportarte en entrenamientos y partidos, cómo manejes a tus jugadores cuando crean que han sido tratados injustamente. Son pequeñas cosas que los entrenadores a veces olvidan pero que hacen de su labor algo más placentero y enriquecedor.

La ética se liga generalmente al deporte con palabras como *violencia, drogas y juego sucio* en lugar de a cuestiones tan fundamentales como los derechos de los jóvenes en el deporte. Como entrenador favorece los valores positivos y el respeto de las diversas culturas ya que, queramos o no, tenemos un enorme impacto positivo en los jóvenes que entrenamos.

VALORES EN EL DEPORTE JUVENIL

El deporte juvenil supervisado facilita un excelente y sano ambiente de aprendizaje proporcionando un desarrollo psicológico y social en los mismos. El deporte juvenil contribuirá a su bienestar emocional proporcionando nuevas y positivas experiencias. El mundo de los niños está inmerso en el juego y la diversión junto a sus amigos. Estos puntos son las piedras angulares cuando trabajamos con jóvenes y deben de ser tenidas en cuenta en todo momento. Esto no significa que corran por donde quieran y hagan lo que les venga en gana. Las reglas y normas son parte integrante de todo deporte supervisado y tienen una función muy importante. Las normas enseñan a los jóvenes a aceptar formas de trabajo en conjunto en el deporte y la vida creando un sentimiento saludable.





DEPORTE JUVENIL COMO LOGRO DE FELICIDAD

- + Aprender es más fácil en un buen ambiente
- + El deporte siempre se experimenta individualmente
- + Los jóvenes necesitan desafíos
- + Los jóvenes desean jugar y aprender
- + El deporte es un vía de diversión
- + El juego es una forma de aprender cosas nuevas
- + La diversión debe de ser el primer objetivo en el deporte juvenil
- + Es importante el animar a los jóvenes a crear sus propios juegos
- + Un sentimiento de felicidad aparece cuando se supera un reto
- + El entrenamiento debe de ser el momento estrella

EL PUNTO DE COMIENZO EN EL DEPORTE JUVENIL ESTA EN CREAR EXPERIENCIAS DE ACUERDO A SUS MOTIVACIONES Y CONDICIONES.

EL DEPORTE COMO EXPERIENCIA INDIVIDUAL

Competir es natural en el ser humano pero, un exceso de competitividad puede acarrear consecuencias negativas en los jóvenes. Competir es bueno cuando se maneja correctamente pero puede crear problemas si se les fuerza a ello. Los adolescentes están en una edad frágil, es cuando experimentan un mayor número de cambios en su cuerpo lo cual afecta a sus habilidades físicas. Por ello, la percepción corporal de si mismos puede causarles inseguridad lo que combinado con un ambiente deportivo de excesiva competitividad puede causarles daños psicosociales.



LOS JÓVENES NECESITAN DESAFIOS

Cuando tienes confianza en una situación que representa un desafío la alegría es máxima cuando lo superas. Pero si el desafío es excesivo, temes fracasar y si es demasiado pobre la motivación caerá en picado. La enseñanza mantendrá un equilibrio entre ambos y nuestro trabajo será encontrar algo para todos. Somos los que damos palmadas en el hombro y a los que ellos pueden acudir. No juzgamos. Ayudamos porque estamos para su apoyo y enseñanza.

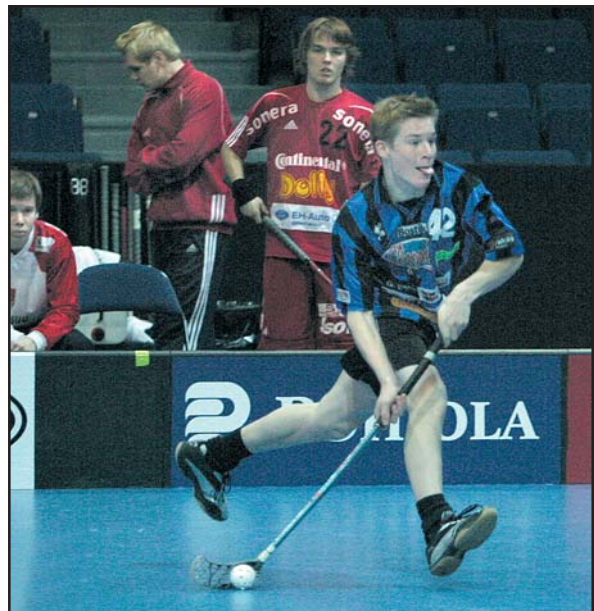
COMO FIJAR LOS OBJETIVOS

- + Los objetivos se deben de fijar juntos
- + Los objetivos deben de ser precisos y claros a todos
- + Los objetivos representarán desafíos realistas
- + Los objetivos se revisarán de forma continua (e.g. mensualmente)

EL AMBIENTE ES ESENCIAL

Uno de los primeros retos del educador es crear un ambiente de aprendizaje positivo donde todos se sientan seguros. Los individuos se tendrán en cuenta al fijar los objetivos y los entrenamientos. Otra de las facetas básicas es como reaccionar cuando alguien se equivoca. Los errores son parte normal de todo aprendizaje y es fundamental permitir que se cometan.

- + Siempre da refuerzos positivos
- + Trata de crear ambiente de amistad en el equipo



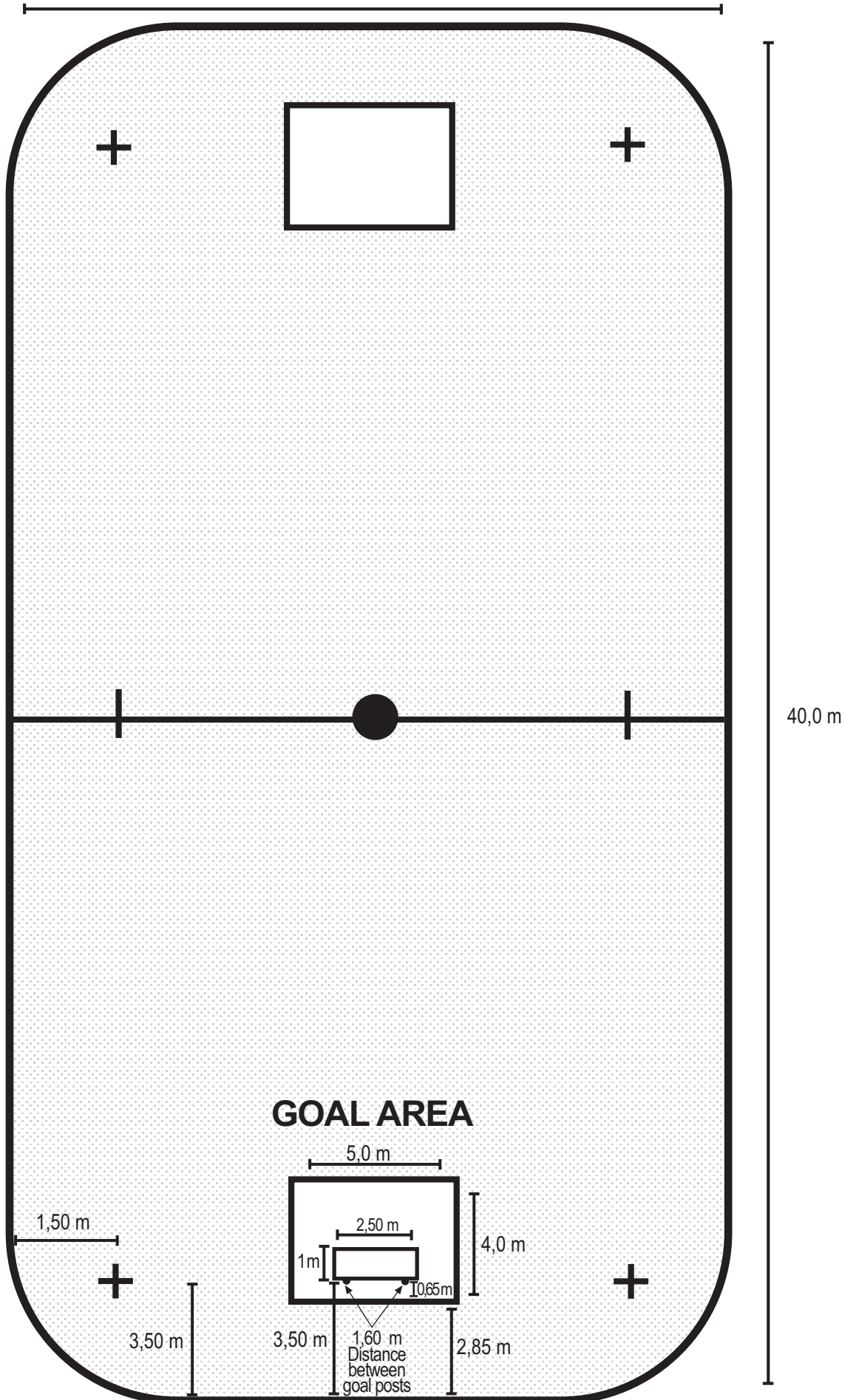
IGUALDAD SIGNIFICA

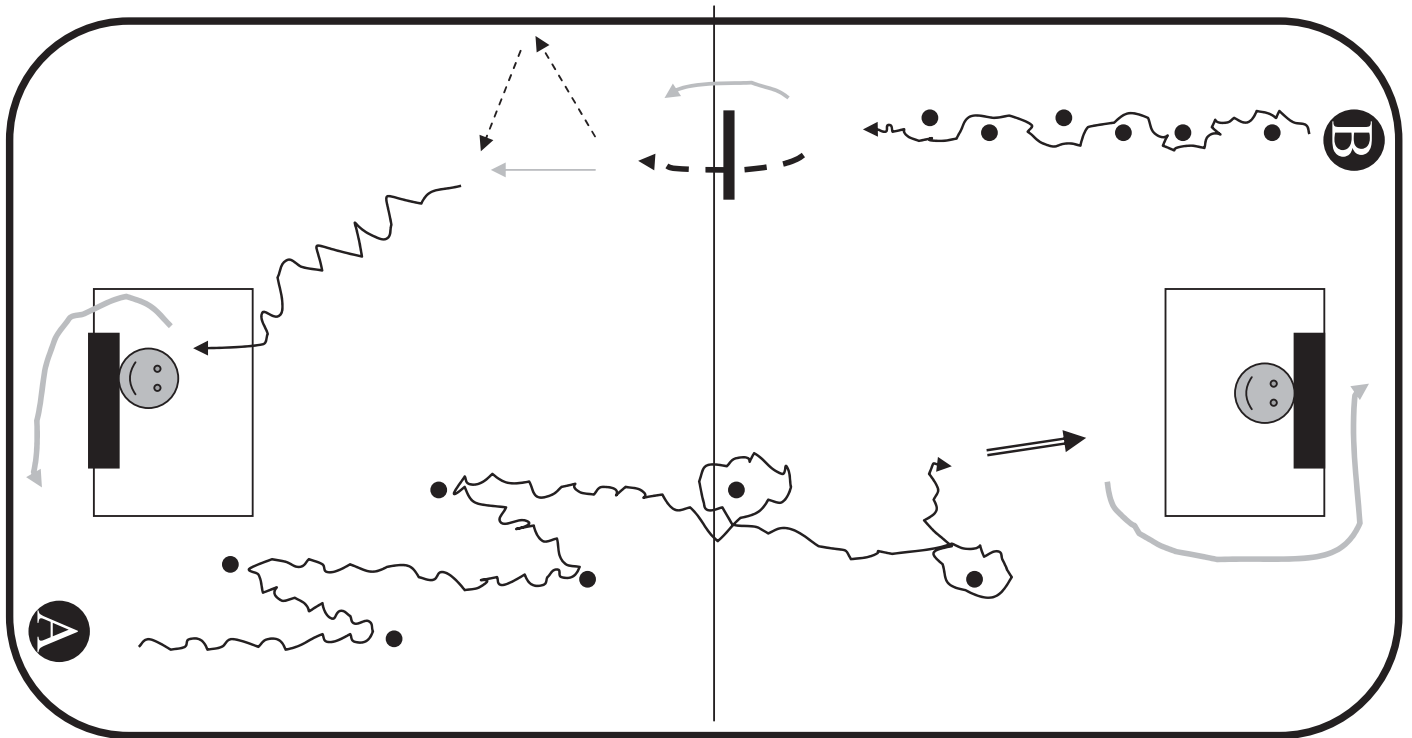
- + Todos son importantes
- + Todos deben de sentir que son parte del equipo
- + Todos pueden participar
- + Todos son individuales y diferentes
- + "Fair play" en todo lo que hagas



RINK

20,0 m





Ejercicio 1.

Para practicar técnicas básicas

- formar dos filas
- bolas en ambas filas
- colocar conos en el campo

TERMINOLOGÍA

-----> = un pase

—————> = jugador moviéndose sin bola

=====> = un tiro

~~~~~> = regate

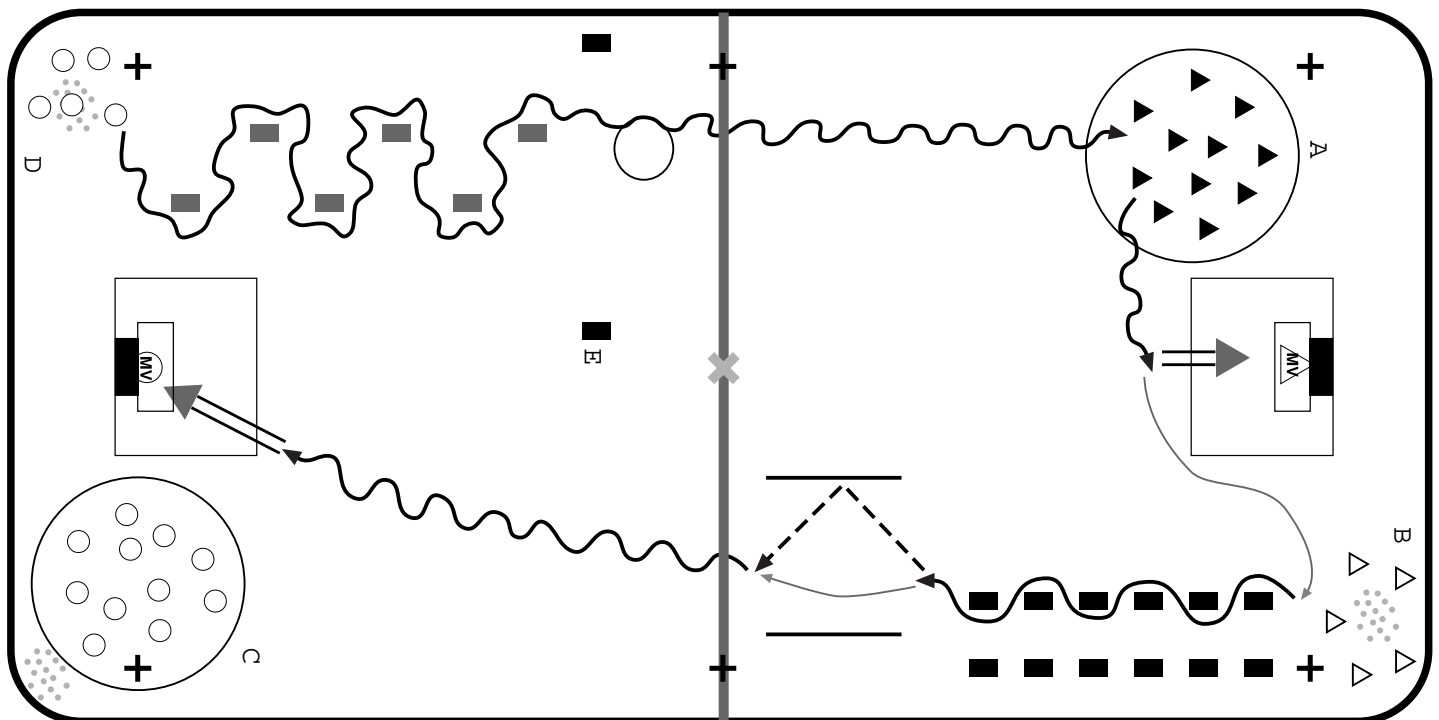
○ = grupo uno (equipo 1, local)

△ = grupo dos (equipo 2, equipo oponente)

○ △ = jugador sin bola

● ▲ = jugador con bola (jugador que lleva la bola)





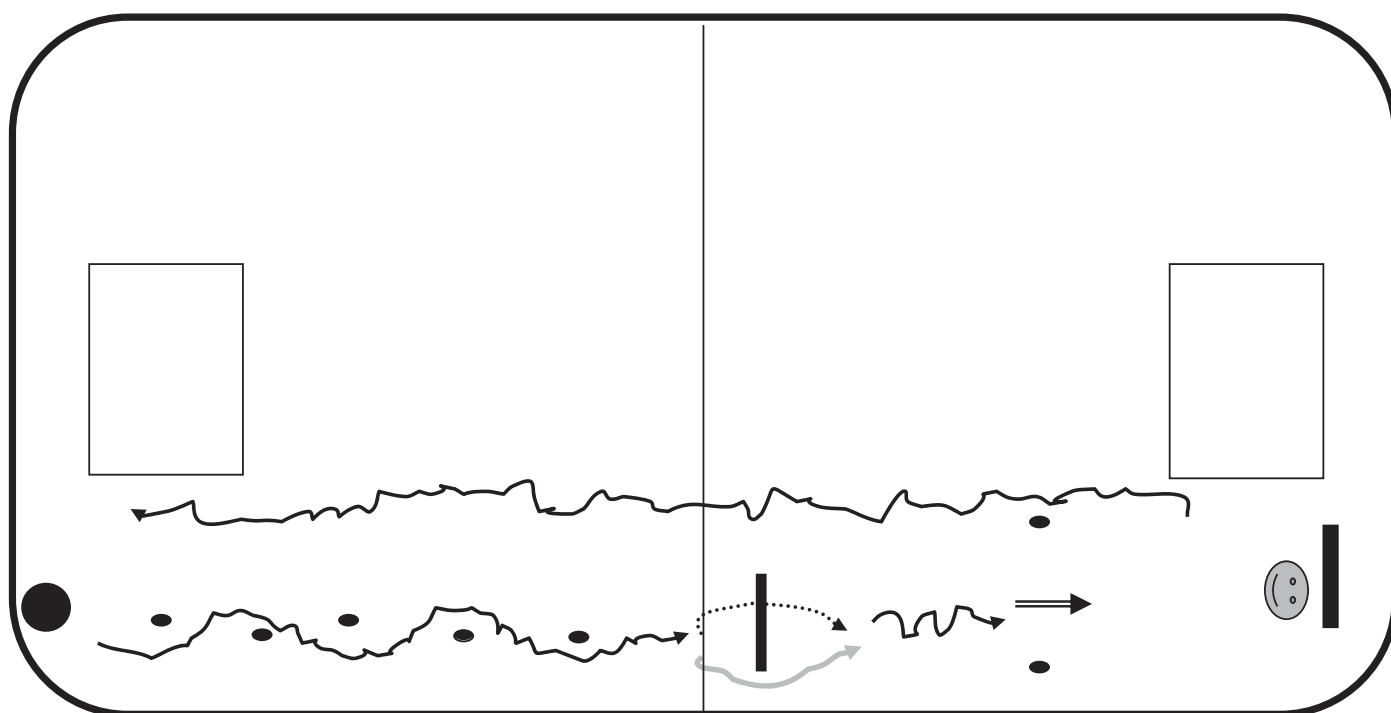
## Ejercicio 2.

Dirigido para practicar técnicas básicas y destrezas físicas elementales

- A) Primero balancea la bola 20 veces con tu pala manteniéndola bajo el nivel de las rodillas. Luego muevete hacia el centro y dispara a portería.
- B) Corre a la esquina, coge otra bola y dribla por los conos en zig-zag; luego haz una pared con la valla y busca una buena posición para el tiro y dispara a puerta.
- C) Da 20 toques con la bola hacia arriba y luego coge otra y ve a la otra esquina.
- D) Dribla conos en zig-zag
- E) Y da una giro de 360° con la bola, vuelve al punto A y comienza de nuevo.

### Nota

- Coloca jugadores al comienzo en las cuatro esquinas
- Puedes aumentar el nivel de dificultad de los ejercicios para hacerlo mas difícil. Se pueden añadir mas giros de 360° o mas regates dependiendo de las habilidades del grupo.
- También se puede sugerir a los jugadores que añadan nuevos movimientos.
- También se puede complicar este ejercicio solo permitiendo el uso del revés de la pala.



### Ejercicio 3.

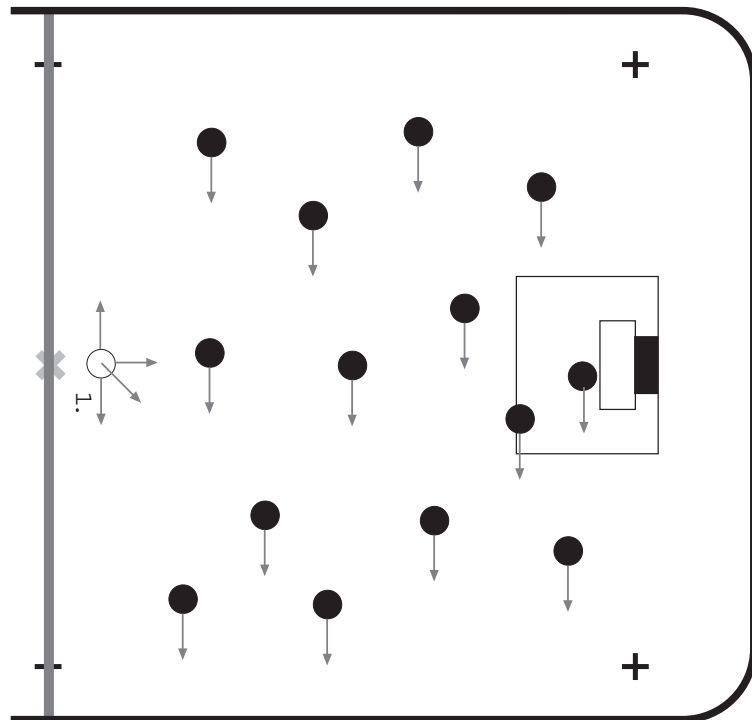
Competición de goles por relevos

- forma de dos a cuatro equipos
- una bola por equipo
- sitúa conos en línea y luego un obstáculo (una valla del rink)
- hay que driblar los conos en zig-zag y superar la valla por encima
- control de la bola y disparo a puerta
- recoge la bola y regresa a tu fila
- gana el equipo en conseguir primero veinte goles

Nota

- El entrenador debe de enfatizar en el control del tiro a puerta





## Ejercicio 4.

Dirigido a aprender a controlar la bola y los movimientos básicos con el stick.

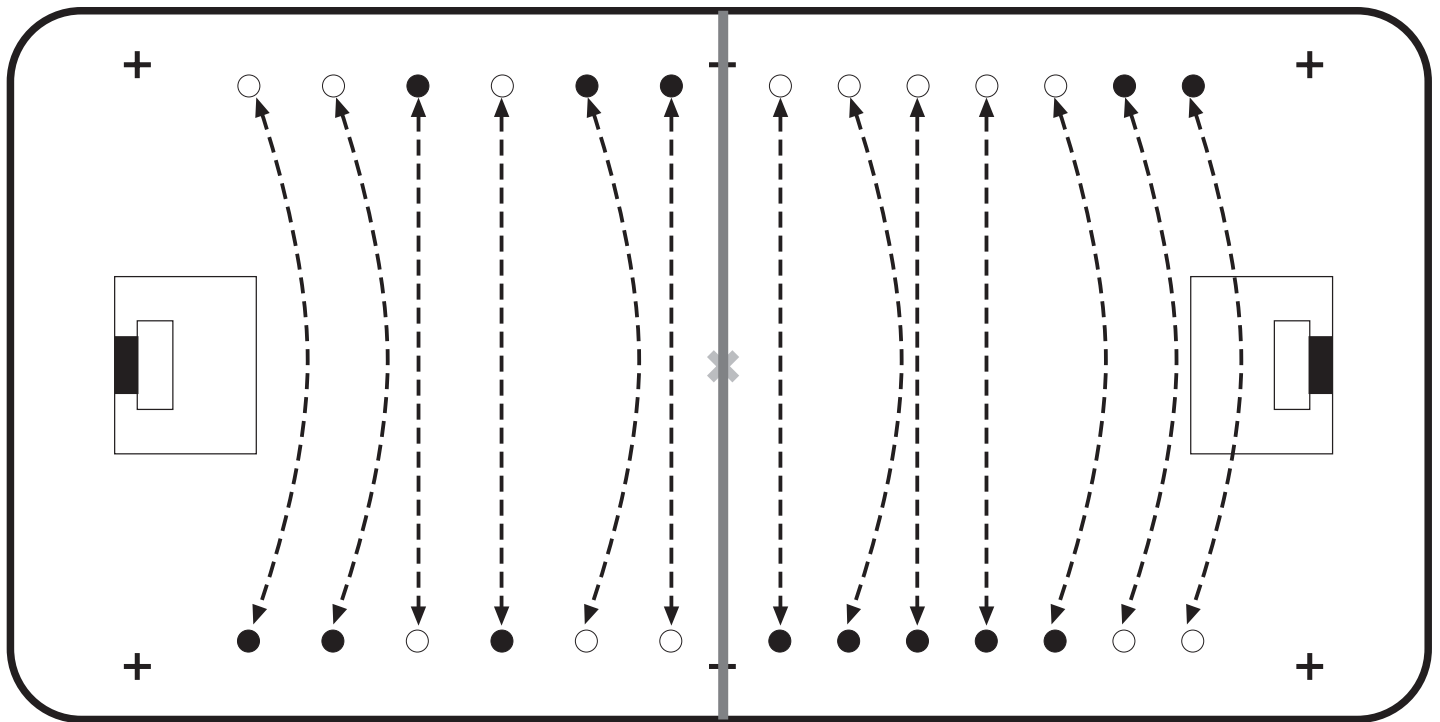
En este ejercicio el entrenador muestra la dirección del movimiento con la mano y los jugadores se mueven en esa dirección driblando con la bola al mismo tiempo.

- Cuando la mano del entrenador señala arriba los jugadores avanzan al frente
- Cuando la mano del entrenador señala a los jugadores estos se moveran hacia atrás
- Cuando el entrenador silbe, los jugadores harán un ataque de 5 metros para luego regresar a sus posiciones.

### Nota

- Mantener la cabeza alta todo el rato sin mirar la bola
- Mantener una posición de juego con tu cuerpo en todo momento
- Usa tu imaginación e intenta tus fintas y driblings

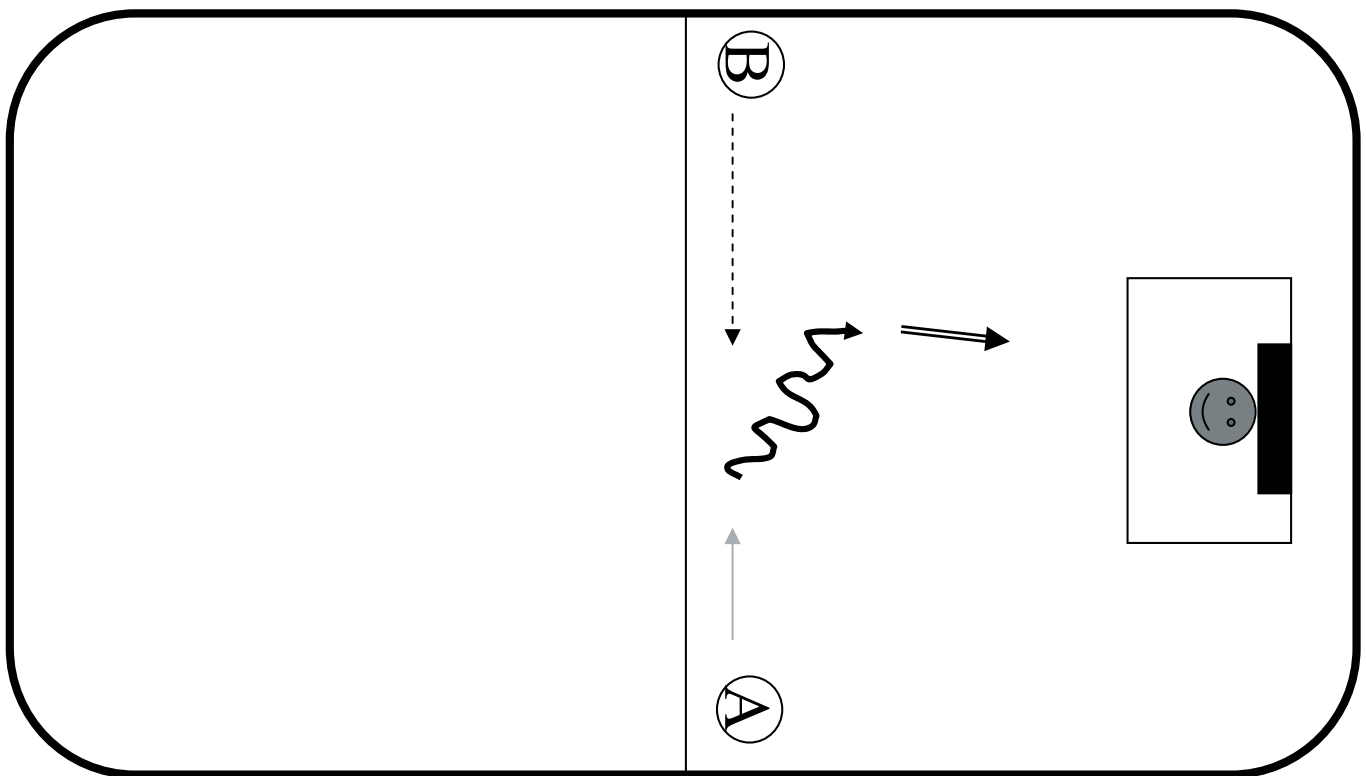




## Ejercicio 5.

Dirigido para entrenar los pases al nivel de las rodillas y como controlar las bolas que nos llegan desde altura.

- Primero se forman parejas y se posicionan según el dibujo.
- La idea es realizar diferentes pases de uno a otro.
- Al principio nos colocamos a menor distancia y damos pases sencillos para luego complicarlos.
- En los pases altos usamos el cuerpo como ayuda al control de la bola.
- Recuerda la posición correcta
  - Dobla un poco tus rodillas
  - Mantén tu cabeza alta sin perder la situación en el campo



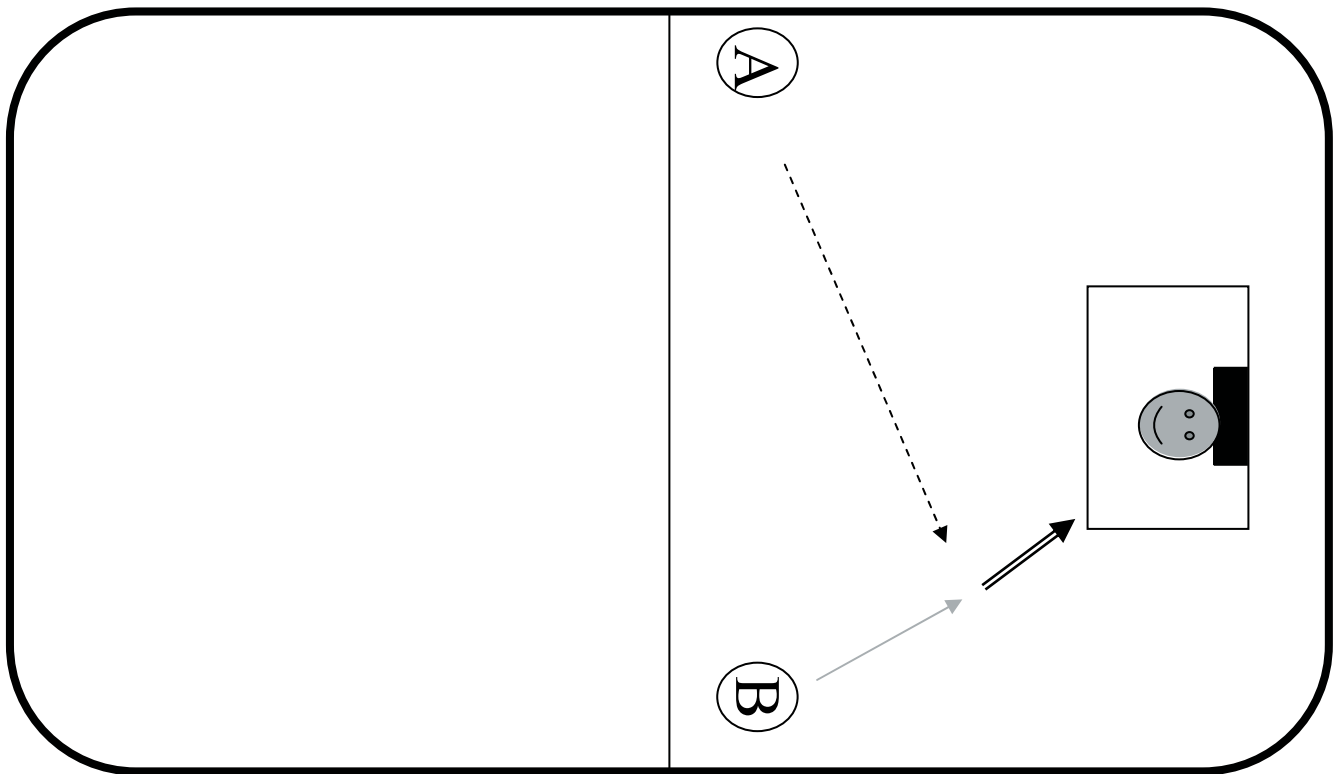
## Ejercicio 6.

Para aprender a disparar y controlar la bola en carrera

- dos filas, A y B, a ambos lados de la línea central
- bolas en ambas filas
- el primero de la fila A corre en dirección a la línea central y recibe un pase desde la fila B
- el jugador recibe la bola y dispara
- luego le toca a la fila B y así se continúa

Nota

- el portero se moverá de forma rápida de un lado a otro siguiendo los movimientos de los jugadores
- el jugador que recibe el pase muestra con su pala donde desea que vaya este



## Ejercicio 7.

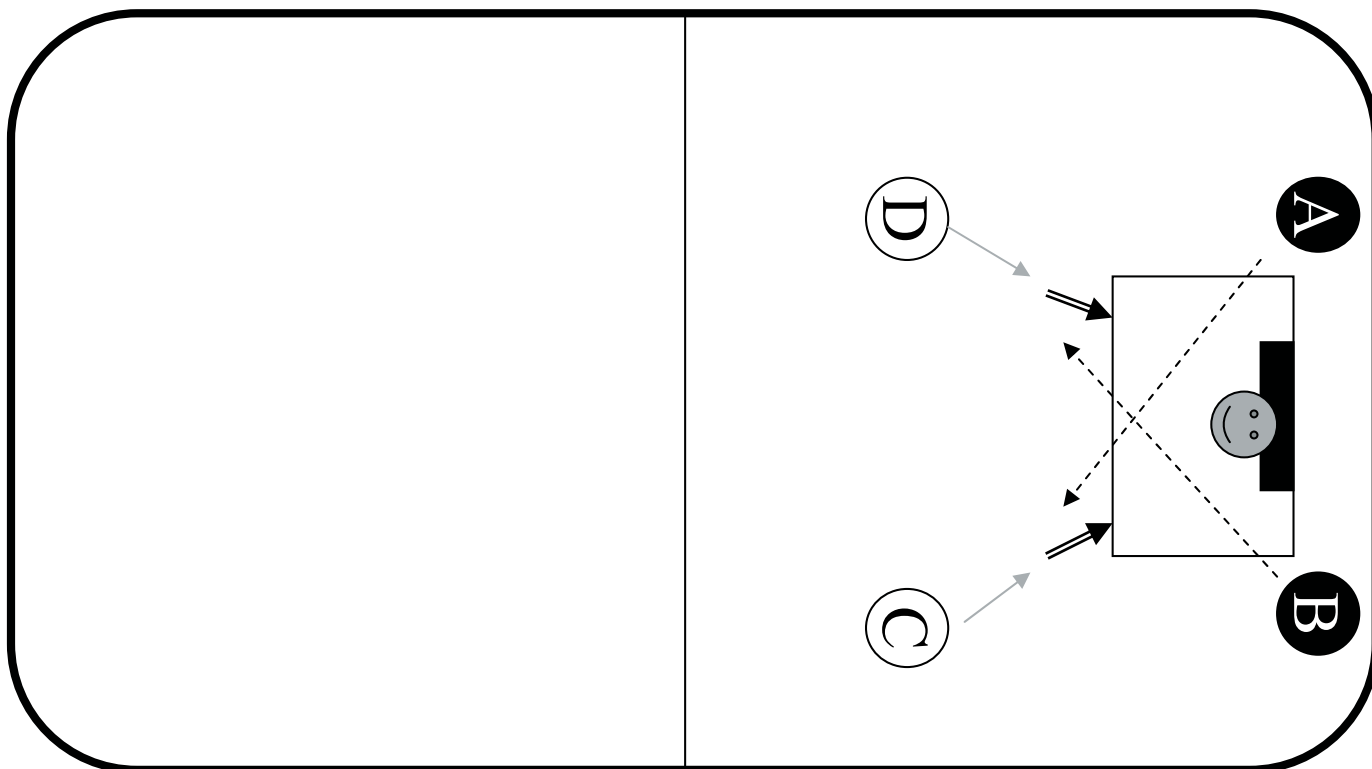
Para practicar el tiro rápido y los pases duros a un jugador en movimiento

- dos filas, A and B, a ambos lados de la línea central
- bolas en ambas filas
- el primero de la fila B corre hacia el primer palo de la portería
- pase duro desde la fila A
- el jugador intenta disparar de forma directa a portería
- desde la fila A a la fila B y continúa

Nota

- Comprobar que el portero está listo antes de empezar





## Ejercicio 8.

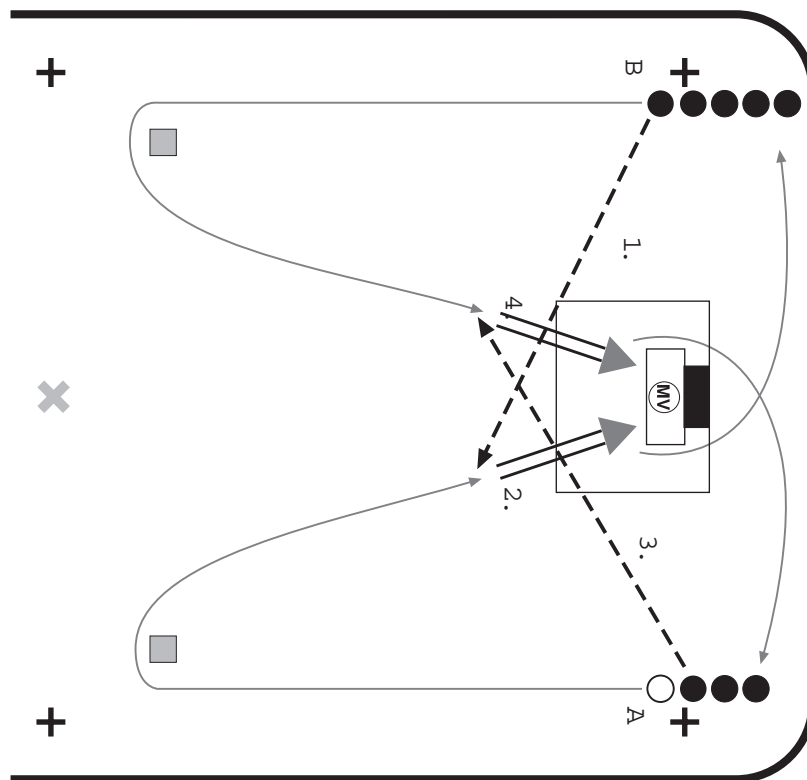
Para practicar el tiro directo y el portero los disparos cercanos

- cuatro filas de jugadores
- bolas en filas A y B
- C se mueve sin bola
- A da un pase duro
- C recibe la bola y dispara de muñeca
- lo mismo con filas D y B

Nota

- El entrenador enfatizará en la corrección del tiro





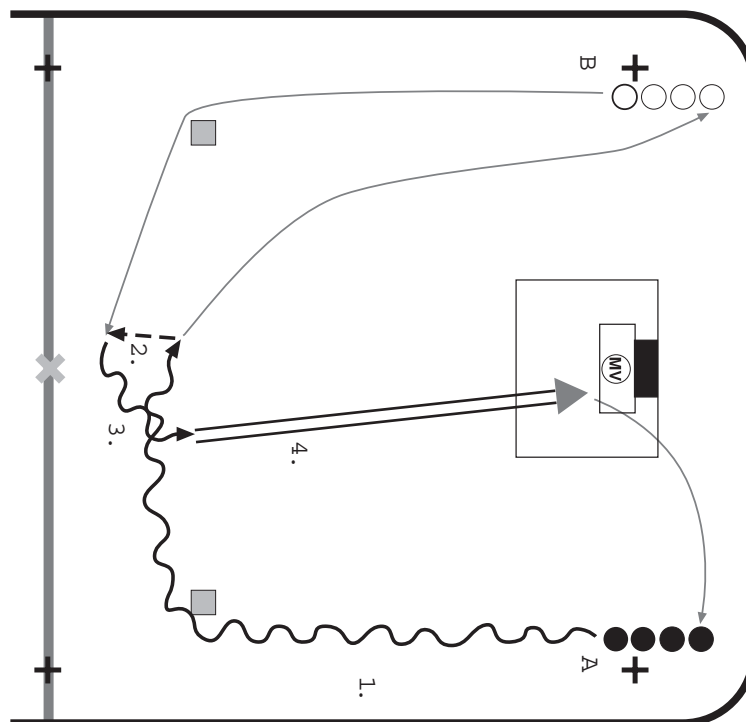
## Ejercicio 9.

Dirigido a practicar el pase preciso, la recepción y el tiro rápido. Para los porteros se practica la defensa ante tiros cercanos.

- Forma un grupo en cada esquina (dos grupos) y pon bolas en ambas esquinas.
- Jugador A comienza corriendo alrededor del cono y recibe un pase desde la fila B. Luego dispara y se dirige a la otra esquina.
- Después del pase desde la fila B el jugador corre alrededor del cono y recibe un pase desde la fila A y se continúa.

### Nota

- Enfatizar la importancia de la recepción del pase en un movimiento y en preparar el tiro a puerta
- Comenzar con sencillos tiros de muñeca para pasar a usar el revés de la pala ya que se dará en muchas situaciones de juego real.



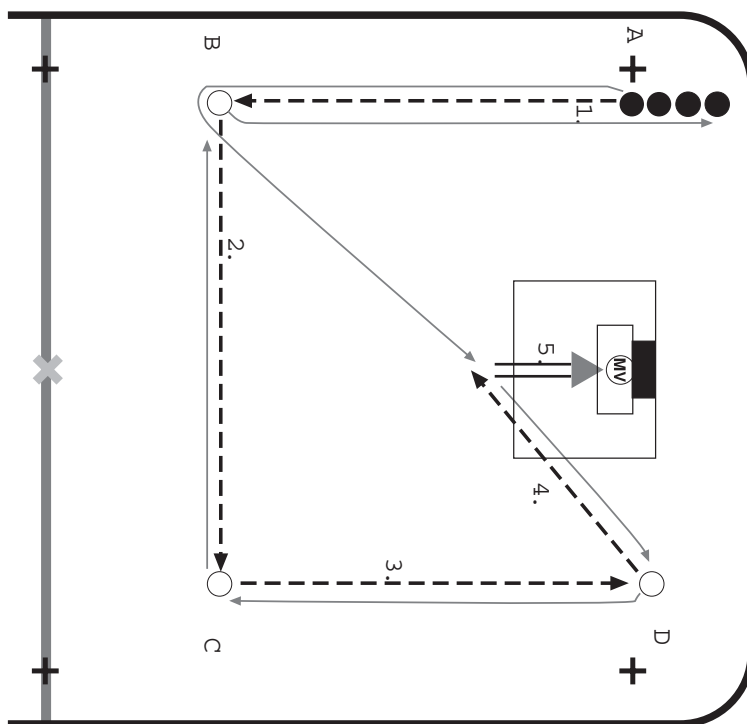
## Ejercicio 10.

Dirigido a practicar la técnica básica con la pala como el pase, la recepción, proteger la bola, y destrezas de tiro sencillas. Movimientos del portero según los jugadores.

- Jugadores a ambas esquinas y las bolas en la izquierda
- Un jugador de cada fila comienza moviéndose hacia el centro. El jugador A con bola y el B sin bola
- El jugador A intenta proteger la bola como si estuviera defendiendo mientras la lleva
- Luego da una dejada por detrás cerca de la línea central, y el jugador B controla y dispara

### Nota

- Cuidado en las dejadas. Se deben de hacer cuando el otro jugador se encuentra justo detrás tuyo
- El jugador B trata de realizar el tiro directamente después de recibir la dejada
- Cambiar los lados con el fin de poder practicar los diestros y zurdos de la misma manera
- Recuerda cambiar de fila



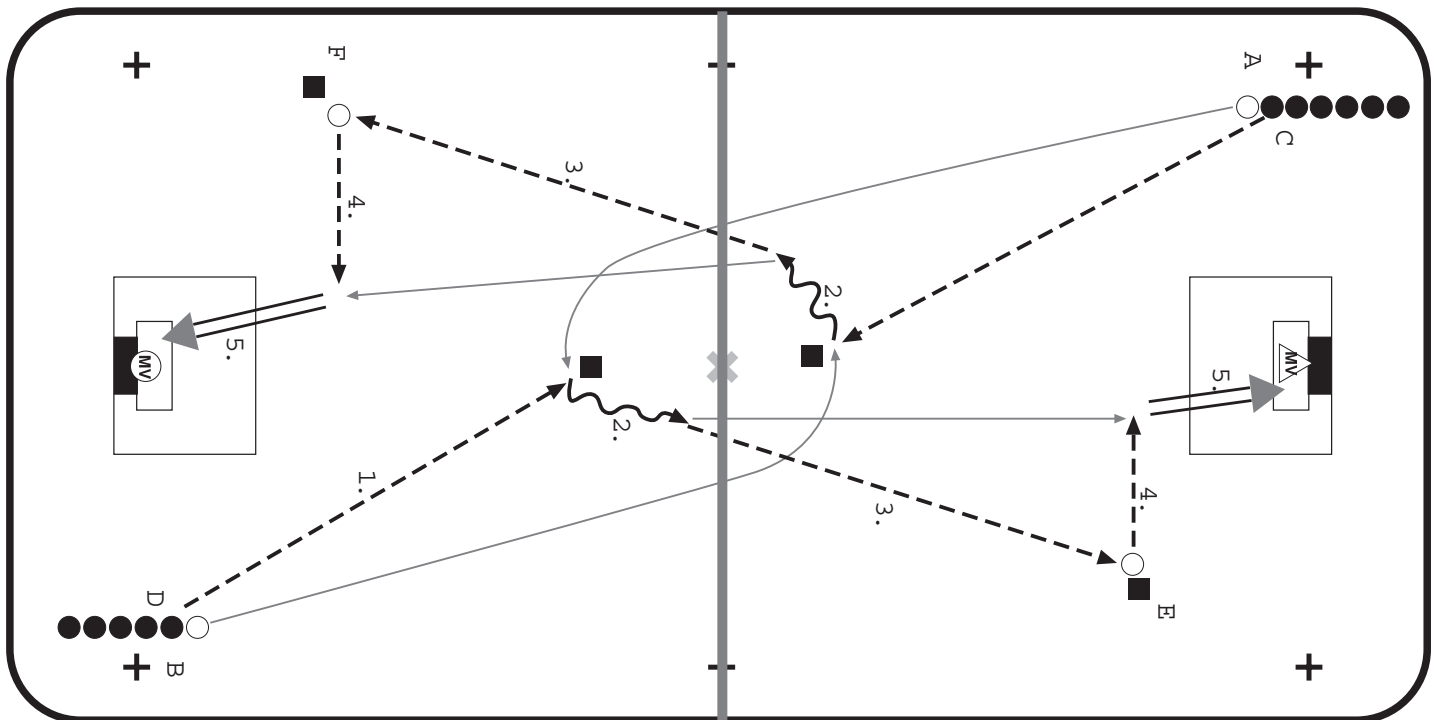
## Ejercicio 11.

Para practicar el pase a ras de suelo.

- Jugadores y bolas en la misma esquina
- Tres jugadores posicionados en el campo formando un triángulo
- El primer jugador A pasa al jugador B y se mueve en la dirección del pase
- Entonces el jugador B pasa al C y este pasa al D
- El jugador D pasa al A que se ha movido hacia el frente de la portería
- El jugador A recibe la bola y dispara, luego va a la esquina
- Todos pasan por las diferentes posiciones (D a C, C a B y B a A)

Nota

- Comenzar con un tempo lento
- Se paciente hasta que el pase directo salga correcto ya que es difícil



## Ejercicio 12.

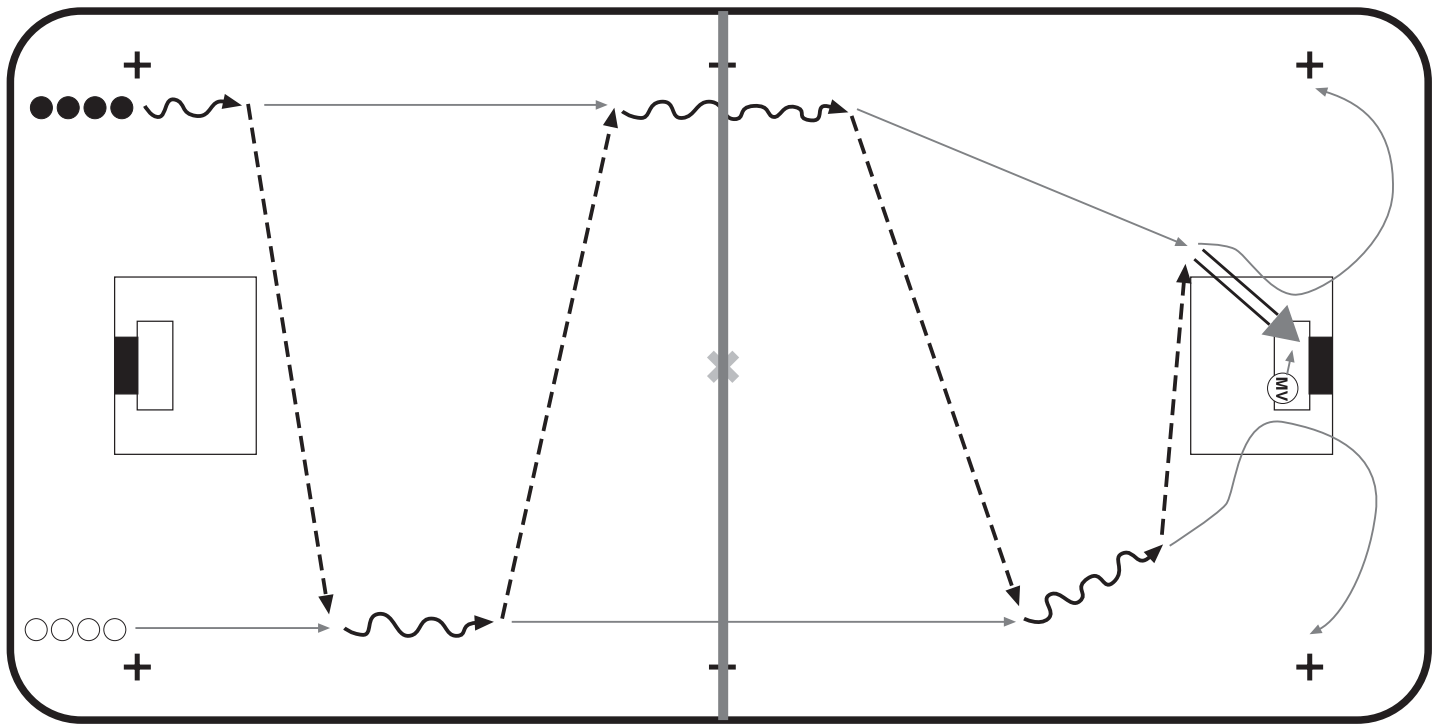
El propósito es practicar los pases duros a ras de suelo, recepción desde ambos lados, y destrezas para el pase rápido.

- Jugadores y bolas en ambos fondos tal y como expresa el dibujo
- Primero, dos jugadores extra (E y F) se sitúan como en el dibujo. Reciben un pase desde el centro y dan una pared al frente de la portería. Estos jugadores se mantienen en sus posiciones todo el ejercicio pero serán cambiados cada cinco minutos.
- Jugadores A y B comienzan moviéndose hacia el centro sin bola.
- Ambos reciben un pase del segundo jugador de cada línea (C y D) cuando llegan a la altura del cono.
- Después de tomar posición (A y B) pasan al jugador extra (E o F), corren hacia portería, reciben una pared y disparan a gol.

### Nota

- Recuerda controlar la bola con manos "flexibles" e intentar tirar a gol directamente desde el pase de pared.

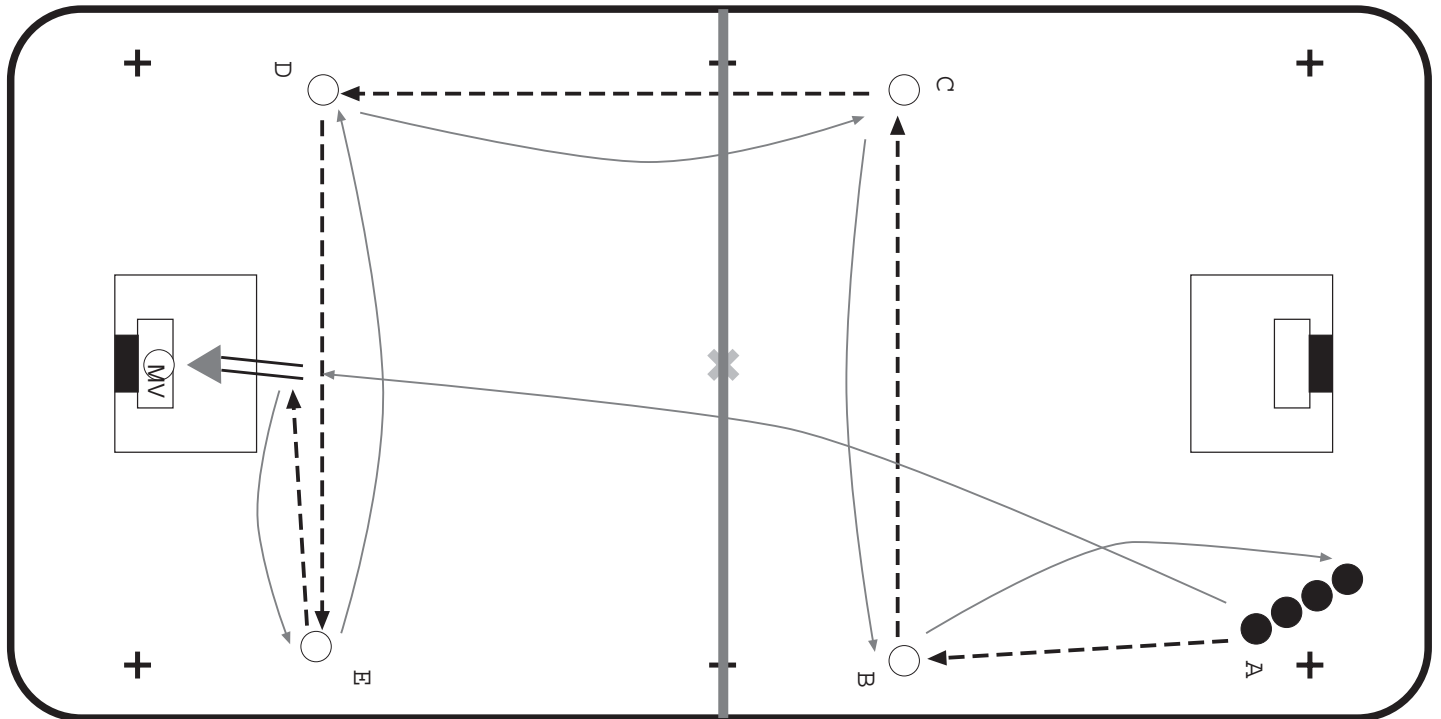




### Ejercicio 13.

El propósito es entrenar el pase duro raso y el tiro directo. Para los porteros el propósito del ejercicio es la rapidez y el movimiento de lado a lado.

- Jugadores en ambas esquinas con bolas (un solo fondo).
- La idea es dar un pase duro raso con una pareja terminando con un tiro desde un pase cruzado.
- Debemos dar entre cuatro y seis pases.



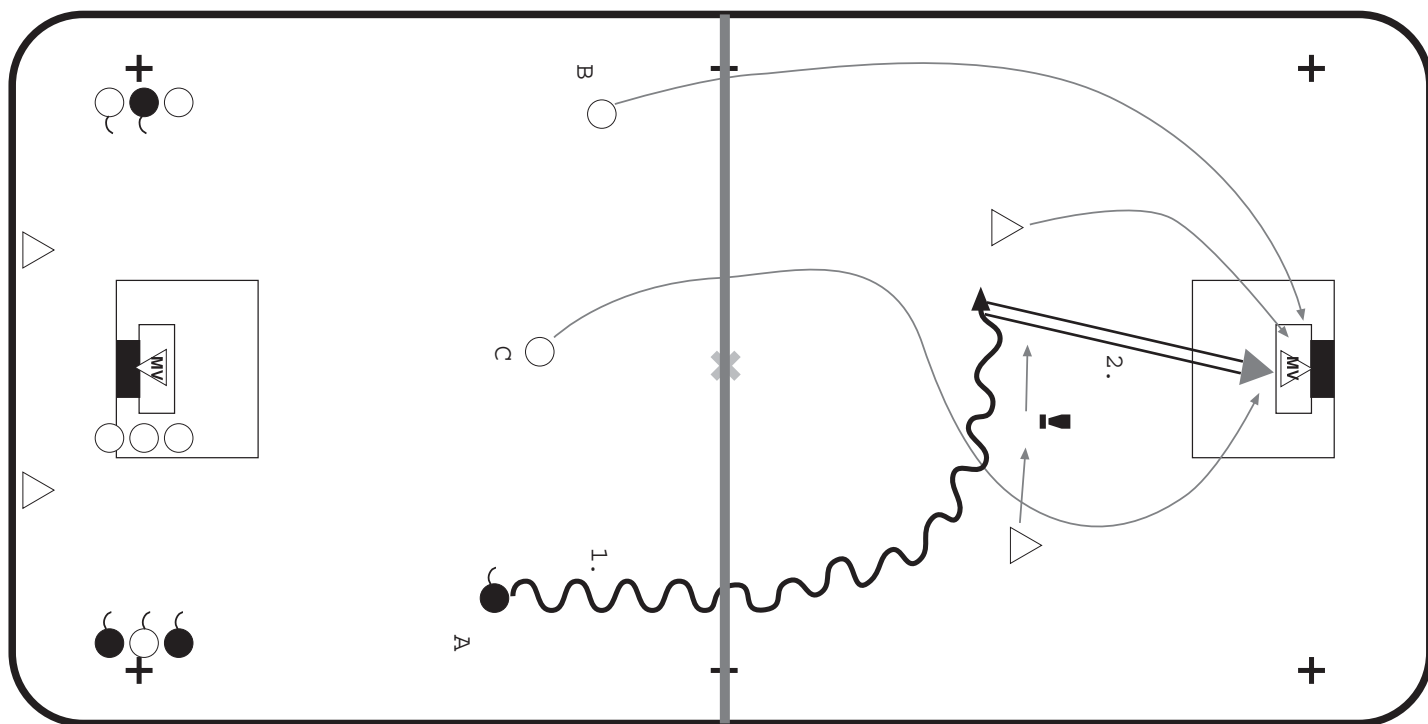
## Ejercicio 14.

El propósito es la práctica de las destrezas de pase raso.

Primero sitúa a los jugadores como muestra el dibujo.

- Jugador A pasa a jugador B y continúa
- Jugador E da el último pase al jugador A quien ha buscado buena posición de tiro.
- Entonces el jugador A va donde estaba el jugador E, el jugador E va al lugar D y continúa.

## ESTRATEGIAS DE JUEGO BÁSICAS



### Ejercicio 15.

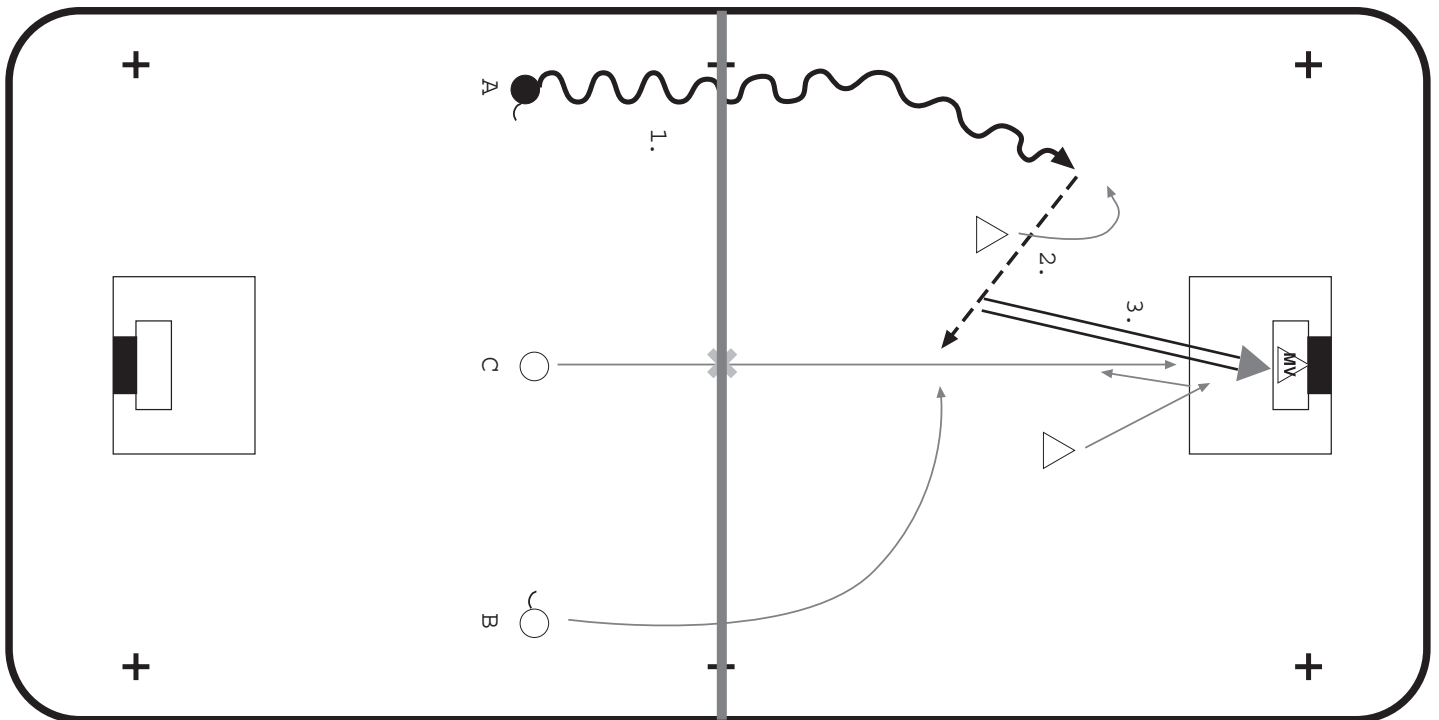
Practicamos el tres contra dos en situaciones ofensivas. Con este tipo de ejercicios se trabaja en el desarrollo y comprensión del juego y como usar todo el campo de forma efectiva.

Comenzamos con las posiciones que se muestran en el dibujo. Los tres jugadores: centro y dos alas, comienzan desde un fondo enfrentados a dos defensas.

- El ala derecha (A) tiene la bola y comienza el ejercicio llevándola al centro del campo corriendo paralelo a la banda.
- Al mismo tiempo el ala izquierda (B) corre hacia la portería. Esto crea un hueco en la defensa de modo que si A decide lanzar a portería, B dispondrá de una segunda oportunidad de marcar aprovechándose del posible rebote.
- Cuando A llega al centro del campo, gira de forma rápida a la izquierda y al mismo tiempo el jugador "centro" (C) hace lo mismo pero hacia el lado opuesto. De esta forma van a provocar una opción de pase cruzado por detrás que siempre es un problema para la defensa.
- En este tipo de situaciones el defensa suele seguir a B intentando bloquear el posible pase que se da hacia él.
- El defensa izquierdo suele jugar como en una situación de 2 contra 1. Cuando los atacantes intentan superarlo con un pase cruzado por detrás el defensa debe de reaccionar contra ello. Hay que intentar bloquear el tiro independientemente de quien lo haga, esto requiere reflejos rápidos y saber "leer" la jugada.
- El jugador A dispone de tres opciones básicamente:
  - Disparar a puerta si el defensor sigue a C
  - Pasar a C si el defensor bloquea el tiro
  - Pasar a B si el defensor derecho no bloquea la línea de pase

Nota

Este ejercicio es muy importante ya que se adapta a casi cualquier acción ofensiva (como ejemplo. 3 vs. 3, 3 vs. 1 y 2 vs. 2). La parte más dura para el defensor en este ejercicio es el simultáneo movimientos de lado a lado (Jugadores A y D) y el movimiento profundo hacia la portería por parte del jugador B.



## Ejercicio 16.

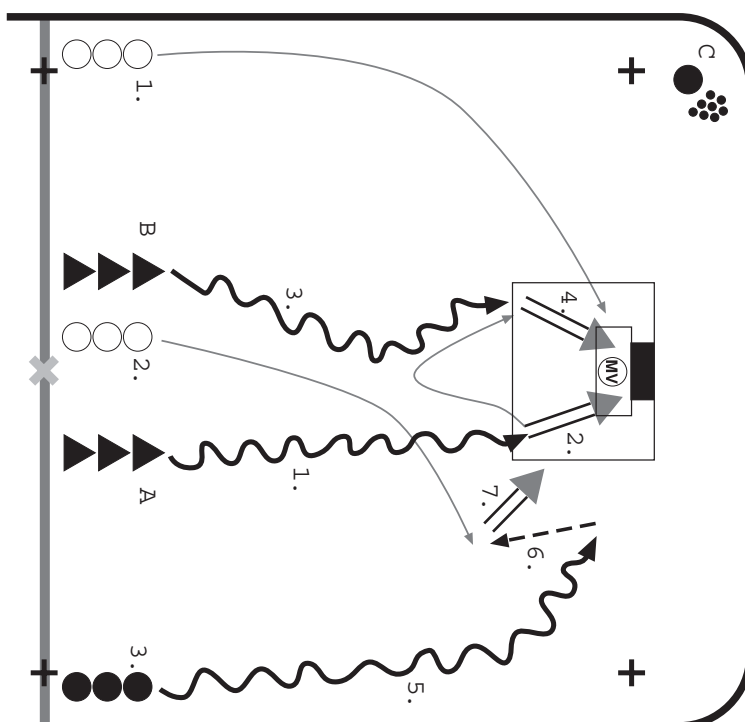
Este es un ejercicio que complementa el número siete y la idea es entrenar diferentes variaciones de situaciones ofensivas de tres contra dos.

Se comienza en las posiciones que marca el dibujo. Los tres jugadores: centro y dos alas, comienzan desde un fondo encarando a dos defensas.

- Comienza el ala izquierda llevando la bola hasta el centro del campo.
- Entonces el centro (C) crea un hueco corriendo directamente a portería lo que implica que el defensa se ve obligado a reaccionar y quizás siga al jugador C a algún punto. Lo que permite que se abra un mayor ángulo de disparo a puerta.
- Ahora en esta situación el ala derecha (B) se retrasa un poco y luego corre cruzando el campo donde puede recibir un pase en buena posición de tiro.
- Ahora el ala izquierda con la bola tiene tres opciones:
  1. Pasar al jugador B que se ha posicionado en el centro
  2. Pasar al jugador C que está frente a la portería
  3. O disparar a portería
- Así hemos creado un dos contra uno frente al defensa derecho quien tendrá que elegir entre bloquear el tiro desde el ala o cubrir al jugador B que está desviándose hacia una posición central.

### Nota

Este tipo de final de jugada de tres contra dos nos da oportunidad de crear más posibilidades de situaciones de gol. El jugador C debe siempre recordar estar alerta a posibles rebotes para remate a gol.



## Ejercicio 17.

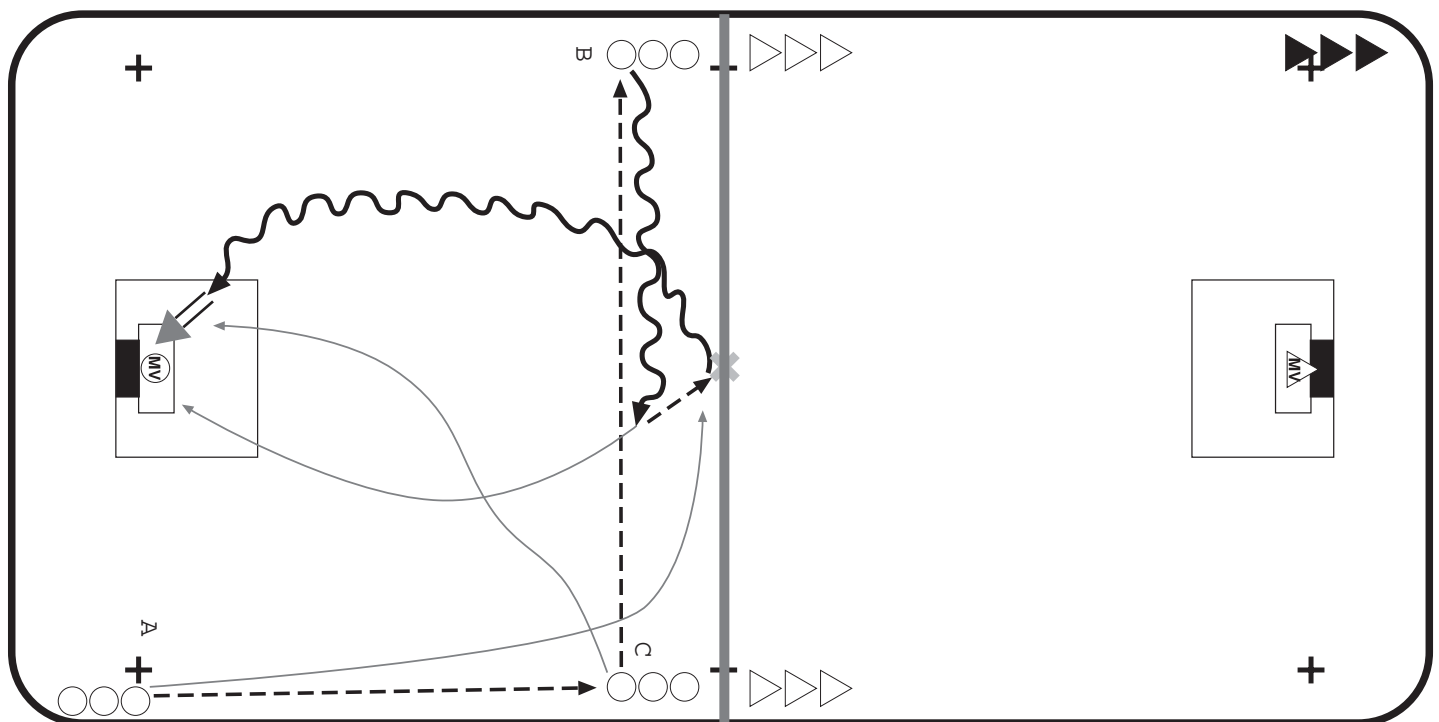
Ejercicio de calentamiento para todo el equipo que puede ser usado antes de un partido.

- Forma cuatro filas desde el centro del campo tal y como muestra el dibujo.
- El jugador A se dirige hacia portería e intenta marcar.
- El jugador B ataca y el jugador A defiende (uno contra uno).
- Luego los jugadores A y B se convierten en defensores.
- Y los jugadores de las filas 1, 2 y 3 intentan atacar.
- Después de este ataque el jugador C pasa otra bola desde la esquina y trata de marcar también. Se puede hacer un par de veces y la otra fila comienza de nuevo todo el ejercicio.

Nota

El jugador C debe de esperar hasta que el primer ataque haya finalizado y solo entonces pone la bola en juego.





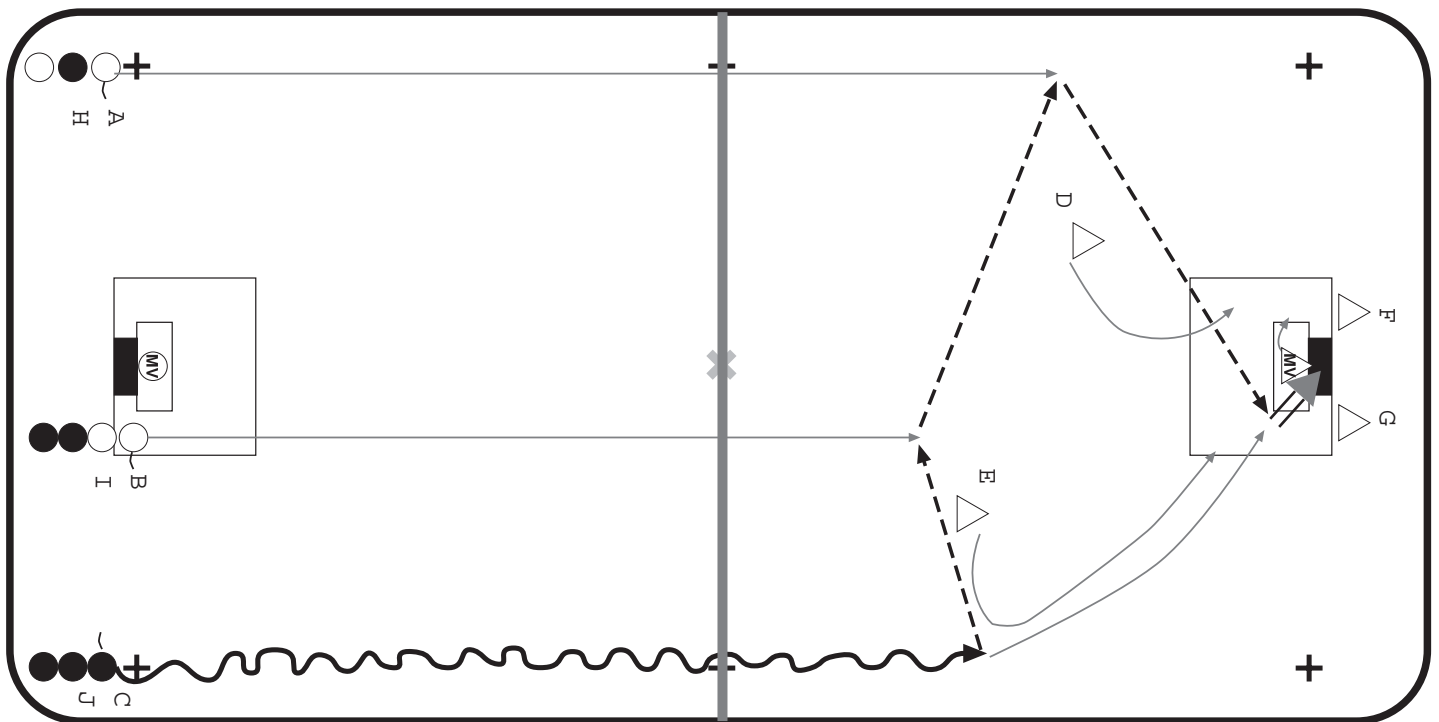
## Ejercicio 18.

Intenta practicar situaciones de dos contra uno en un lado del campo.

- Tres filas: una en la esquina y dos cerca del centro del campo.
- Un jugador de la fila A pasa a la fila C y corre en la dirección del pase.
- Jugador de fila C pasa la bola la fila B y pasa a defender.
- Jugador de fila B toma la bola y se mueve hacia la fila C.
- Jugadores A y B se cruzan en el centro del campo creando una situación de pase cruzado
- Entonces atacan al defensor (dos contra uno).

### Nota

El defensor intentará que el atacante se mueva hacia la esquina para hacerle más difícil tanto el pase como el tiro a puerta. También así es más fácil interceptar un pase cruzado.



## Ejercicio 19.

Práctica de entrenamiento de situaciones de tres contra dos y dos contra uno.

Formar tres filas en un extremo y poner dos defensores al otro tal como muestra el dibujo.

- Jugadores A, B y C atacan contra los dos defensores.
- Entonces los dos defensores salen contra el atacante más retrasado (que en este caso es el jugador B).
- Entonces los jugadores H, I y J comienzan el ejercicio de nuevo.

Nota

Es un buen ejercicio para entrenar situaciones básicas de juego. Solo con leves modificaciones crearemos situaciones de 3-2, 3-1, 2-1 y 1-1.



## FUENTES CONSULTADAS

- Almond, L. 1986. Reflecting on Themes: A Games Classification. In Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L.; Rethinking Games Teaching. University of Technology, Loughborough. s. 71-72.
- Blomqvist, M. 2001. Game Understanding and Game Performance in Badminton. Development and Validation of Assessment Instrument and Their Application to Games Teaching and Coaching. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 77.
- Bunker, D., & Thorpe, R. 1982. A Model for Teaching Physical Education in Secondary Schools. *Bulletin of PE* 19(1), 5-8.
- Butler, J. 1996. Teacher Responses to Teaching Games for Understanding. *JOPERD* (67) 9, 17-20.
- Butler, J. 1997. How Would Socrates Teach Games? A Constructivist Approach. *JOPERD* (68)9, 42-47.
- Brooker, R., Braiuka, S., & Kirk, D. 1996. Implementing a Game Sense Approach to Teaching Junior High School Basketball in a Naturalistic Setting. *European Physical Education Review* 6(1), 7-26.
- Grandidge, I., & Sleep, M. 1986. Introducing a Games Skills Course in the Secondary School. *Bulletin of PE* 22(1), 27-30.
- Griffin, L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. 1997. *Teaching Sport Concepts and Skills. A Tactical Games Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Launder, A. 2001. Play Practise. The Games Approach to Teaching and Coaching Sports. Human Kinetics.
- Luhtanen, P. 1989. *Taktiikka ja sen harjoittaminen*. Teoksessa Suomalainen Valmennusoppi, Harjoittelu. Suomen Olympiakomitea. Helsinki: Urheilusyke.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. *Teaching Physical Education*. Toronto: MacMillan.
- Piispanen, E. 1995. *Iloiseen palloiluun. Opas koulujen palloilukasvatukseen*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro. 143.
- Rink, J. E. 1993. *Teaching Physical Education for Learning*. St. Louis, Missouri. Mosby-Year Book.
- Werner, P. Thorpe, R. & Bunker, D. 1996. Teaching Games for Understanding: Evolution of The Model. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* (67)1, 28-33.
- Finland Floorball Federation. Training exercises. Photos.

Producer: International Floorball Federation  
Planning: Jari Oksanen  
Translation: Ville Peltomäki