

Fútbol

Escuela de genios

EXPERIENCIA

MARCA Sport Networking Barcelona, alumna 'MBP' para mejorar al futbolista • Cada viernes, una ficha

José Antonio Giménez • Madrid

Para el Diccionario de la Real Academia de la Lengua, el fútbol es un juego entre dos equipos de 11 jugadores cada uno, cuya finalidad es hacer entrar un balón por una portería conforme a reglas determinadas, de las que la más característica es que no puede ser tocado con las manos ni con los brazos.

Así, de simple y sencillo presenta este apasionante deporte que tiene al ser humano siglos y siglos pendiente de él. Ahora, MARCA y Sport Networking Barcelona (www.iammbp.com) ponen a la disposición de los lectores una sencilla herramienta que acerca a los más jóvenes al deporte rey desde diferentes perspectivas mediante el programa MBP (Making Better Players).

Desde hoy, y durante los próximos viernes, con MARCA, el lector tendrá una sencilla ficha que cada semana ofrecerá tres tipos diferentes de ejercicios.

A la medida de todo

MBP entiende que los momentos iniciáticos del fútbol se desarrollan en tres ámbitos diferentes. Si usted es padre o madre y tiene hijos, quién no se ha planteado alguna vez la oportunidad de potenciar su mejora. MBP te ayuda.

Cuando los niños juegan, también lo pueden hacer con amigos, sin que haya ningún tipo de planteamiento competitivo alguno, sino simplemente disfrutar del fútbol y de la compañía de los colegas, en el barrio, en la playa o donde puede haber un balón.

Un tercer ejercicio irá enfocado, finalmente, a la competición pura. MBP ofrecerá cada semana diferentes movimientos que permitirán mejorar las condiciones del joven futbolista, tanto a nivel individual como colectivo, en cualquiera de las Ligas que se disputan cotidianamente.

LECCIÓN 1. La conducción del balón

Paso 1: en familia.

Material

Conos Balones Miniportería



Preguntas

1. ¿Qué superficie de contacto es mejor cuando pasamos por los conos donde no hay mucho espacio para maniobrar? 2. ¿Qué superficie de contacto es mejor cuando aceleramos de cono a cono teniendo espacio?

Paso 2: con los amigos

Conos Balones Portería Petos

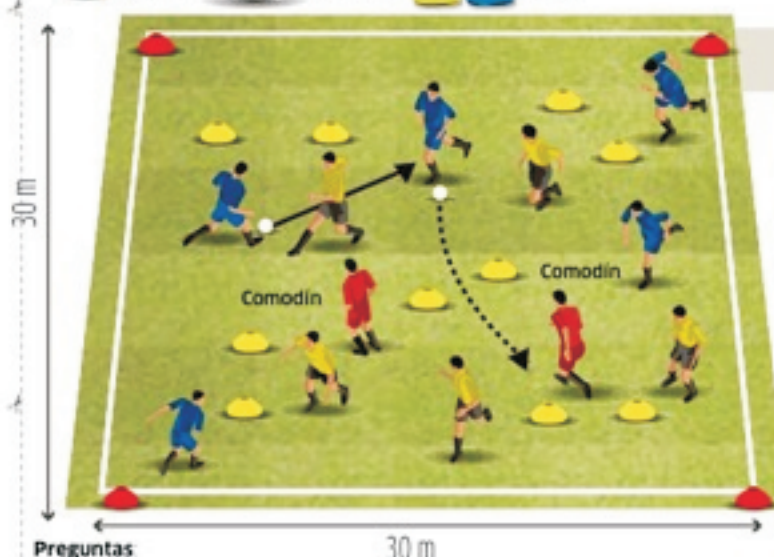


Preguntas

1. ¿Qué puedo modificar del recorrido del balón en la conducción para dificultar la acción defensiva del rival? 2. ¿Qué beneficios individuales puedo sacar al cambiar la dirección del balón en la conducción hacia portería?

Paso 3: con el equipo

Conos Balones Petos



Preguntas

1. ¿Hacia dónde hay que dirigir el balón cuando una zona de paso está cerrada? 2. ¿Hacia dónde deberemos conducir el balón teniendo en cuenta el número de rivales próximos a las diferentes zonas de marca?

FUENTE: MBP ACADEMY

INFOGRAFÍA: R. GIMÉNEZ

3 series x 4 minutos
4 jugadores por circuito

Conducción con el interior y el exterior del pie

1. El circuito empezará con un recorrido en zigzag entre conos amarillos.
2. Recorrido de conos azules donde hay que acelerar de uno a otro, que están a una distancia relativamente larga entre sí.
3. Finalmente, encontraremos otro recorrido de conos con más proximidad. Al salir podremos tirar a la miniportería.

3 series x 6 oleadas
Portero y 5 jugadores

Conducción cambiando la dirección del balón

1. Superar una situación de 2 contra 1 dentro de la zona 1. El defensor de la zona 1 tiene limitada su actuación dentro de esa zona.
2. Dentro de la zona 2, otro defensor situado fuera del espacio de juego (solo uno de los dos) podrá entrar a defender la jugada.
3. El atacante con posesión en la zona 2 deberá finalizar la jugada en la zona 3, sin poder asociarse con su compañero.

2 series x 6 minutos
2 equipos de 5 y 2 comodines

Conducción hacia los espacios libres

Jugaremos una posesión de 5 contra 5 más 2 comodines interiores ofensivos. Para conseguir un punto hay que cruzar con el balón controlado por alguna de las zonas de paso marcadas con conos (amarillos) dentro del espacio de juego. Después de conseguir un punto el equipo deberá seguir con la posesión del balón pudiendo puntuar de forma consecutiva.

Fútbol Sala



KIKE BONED, CON 'MÉDULA PARA MATEO' El ex capitán de El Pozo recibirá un homenaje en el que participarán leyendas del club. Los fondos irán destinados a la asociación de lucha contra la leucemia.

Se la juega en tierra 'maldita'

EL POZO busca ser segundo en la pista donde perdió la Copa del Rey

J. M. Roca • Santa Coloma

El pasado 14 de enero, El Pozo Murcia se dejaba buena parte de sus posibilidades de jugar la final de la Copa del Rey. Caía en Santa Coloma ante el Marfil por 6-3, un resultado que no pudo remontar en la vuelta. Hoy, tres meses después, regresa a la misma cancha con el segundo puesto como objetivo. Si vence, dará un paso casi decisivo.

"Este es el partido que queremos, el partido de la verdad, en el que nos podemos redimir de los dos encuentros ante Marfil. No podemos fallar donde habrá una presión máxima y en un pista complicada", aseguró con rotundidad Duda.

Al margen de esa redención, el técnico del equipo murciano no ve ningún pique especial con el Marfil: "Nadie salió picado con ellos. Al revés, salimos picados y decepcionados con nosotros mismos. Marfil hizo su trabajo. El principal rival en este mes y medio malo hemos sido nosotros mismos. La revancha será contra nosotros mismos".

El duelo llegará marcado por las bajas. Los locales no tendrán a Charlie, que se pierde lo que resta de temporada al recaer de su lesión en la fascia, pero recuperan al capitán Rubén. Por su parte, El Pozo viaja sin los lesionados Ga-

briel Lima y Gréllo, el sancionado Álex y el descartado por decisión técnica Iago Barro.

En el resto de partidos de hoy, el Inter Movistar recibe al Levante con la tranquilidad de tener amarrado ya el primer puesto en la Liga regular, mientras que el Uruguay Tenerife jugará su último partido como local en Primera, en el que podría convertirse en el primer equipo en recibir 200 goles en una temporada. Enfrente, Magna se juega mejorar su plaza de cara al playoff.

Jornada 29

Partido	Horarios
Marfil S. Coloma - El Pozo Murcia	Hoy 20.30
Inter Movistar - Levante Dom.	Hoy 21.00
Santiago Futsal - Peñíscola B. Durniwo	Hoy 21.00
Uruguay Tenerife - Magna Navarra	Hoy 21.30

Aspil-Vidal - Burela P. Rubén	Teledeporte Sáb. 13.00
Montesinos Jumilla - Barcelona	Sáb. 17.00
Joán P. Interior - Palma Futsal	Sáb. 18.00
Prone Lugo - D-Link Zaragoza	Sáb. 18.00

Clasificación

EQUIPO	PTS	J	G	E	P	GF	GC
1 Inter Movistar	76	29	24	4	1	146	59
2 Barcelona	71	29	23	2	4	142	62
3 El Pozo Murcia	69	28	22	3	3	136	64
4 Joán P. Interior	51	28	15	6	7	106	72
5 Palma Futsal	50	28	16	2	10	116	101
6 Aspil-Vidal Rib.	48	28	14	6	8	97	87
7 Magna Navarra	46	28	14	4	10	103	94
8 Peñíscola	44	28	13	5	10	110	85
9 Burela P. Rubén	34	28	10	4	14	93	94
10 Marfil S. C.	31	28	9	4	15	131	124
11 D-Link Zaragoza	30	28	8	6	14	97	115
12 Santiago Futsal	29	28	8	5	15	73	96
13 Montesinos Jum.	28	28	8	4	16	111	124
14 Levante Dom.	23	28	6	5	17	69	114
15 Uruguay Tenerife	9	28	3	0	25	69	196
16 Prone Lugo	5	28	1	2	25	55	167

Se clasifican para 'playoffs' Descendentes