

***el auténtico  
método del  
BARÇA***

**Laureano Ruiz**



• Colección Stadium - 2 •

# *El auténtico método del Barça*

*Laureano Ruiz*

ediciones  
**Lectio**





Primera edición: marzo de 2013

© del texto: Laureano Ruiz

© de esta edición:  
9 Grup Editorial  
Lectio Ediciones  
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls  
Tel. 977 60 25 91  
Fax 977 61 43 57  
lectio@lectio.es  
www.lectio.es

Director de la colección: Pep Riera

Diseño y composición: Imatge-9, SL

Impresión: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-15088-75-2

DL T 86-2013





## *Capítulo 1*

---

# *El fútbol que queremos*



## ¿Cuándo nació el fútbol?

---

A comienzos del siglo XIX nació en Inglaterra y Escocia un juego llamado *protofútbol* que realmente era muy salvaje; se jugaba con los pies y manos y existía gran brutalidad, por lo que en cada partido había heridos y lesionados.

Tantos traumatismos hicieron que alguien pensara en “educar” el juego, mezclando rudeza con deportividad y utilizando únicamente los pies. Así nació el fútbol, en Londres en 1863, aunque poco se parecía al actual: no había pases, sólo carreras desenfrenadas, “patadones”, choques y cargas violentísimas. Sí se parecía al rugby, también derivado del protofútbol.

Así transcurrieron casi 70 años, tiempo que no consideramos de fútbol auténtico. Pensamos que éste realmente nace cuando hay un drástico cambio en las reglas de juego. Ello origina que se logre un fútbol más técnico, hábil y efectivo, con un aumento espectacular de goles por partido. Fue sobre 1930 y entonces comenzó a prevalecer la habilidad y el talento, siendo los mejores jugadores y equipos los que han poseído y ahora gozan de estas cualidades (aunque no se haya seguido únicamente una línea ascendente; han existido vaivenes pavorosos).

Es curioso que el fútbol comenzara sin árbitros, guardametas, juego de cabeza y entrenadores. Éstos en España no los hubo hasta 1920-1930 y el primer curso a nivel nacional fue en Burgos, en 1948. El progreso del juego depende esencialmente de los técnicos, pero éstos no han evolucionado correctamente, por lo cual la investigación apenas ha existido.

Comenzaron su labor, copiando a los entrenadores ingleses, algunos de los cuales vinieron a España. Estos técnicos —ingleses y españoles— se retiraron sobre 1940, cogiendo el relevo algunos de sus jugadores, quienes siguieron utilizando las enseñanzas inglesas. Al jubilarse, pongamos en 1960-1970, les sustituyeron sus alumnos, que siguieron aplicando los conceptos que habían recibido, los de los ingleses. Cuando abandonaron en 1980-1990, nuevamente llegó el reemplazo y con las mismas nociones. Y si no rompemos estos ciclos, algunos de los jugadores actuales serán entrenadores e inculcarán a sus pupilos aquellas ideas de hace más de 100 años.

No crean que exageramos. Si nos referimos a las sesiones técnico-tácticas, hoy no difieren de las que realizaban entonces los ingleses: sin ritmo, sin oposición, sin

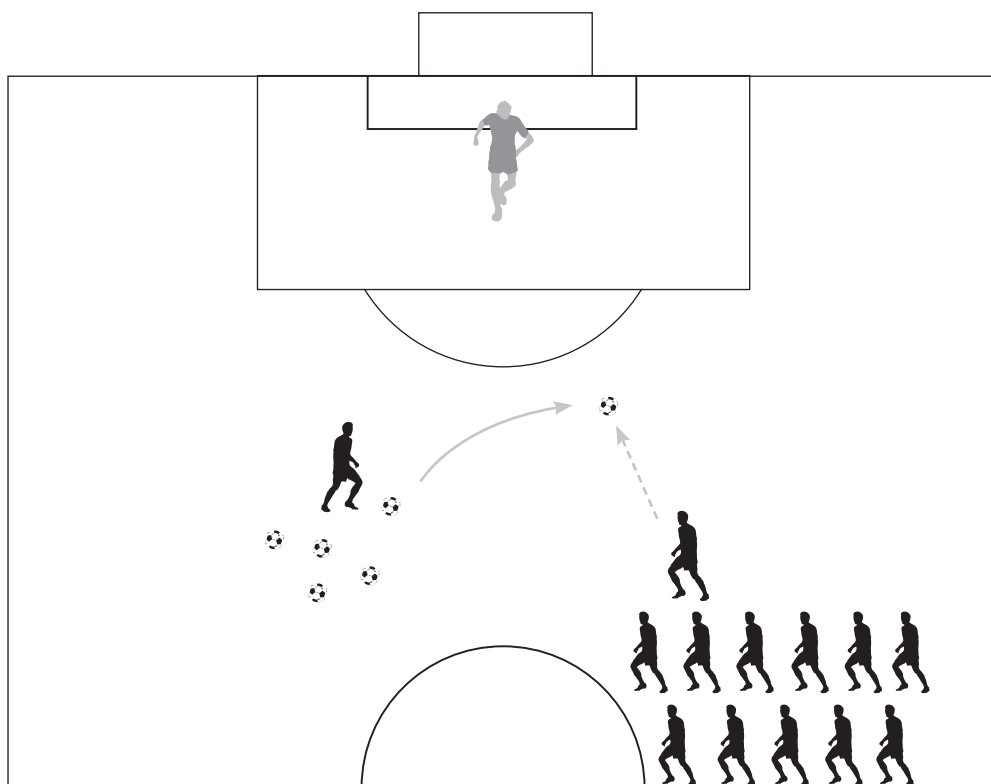


Gráfico 1. Ejercicio “centenario”.

inteligencia y sin fantasía. Voy a explicar un ejercicio, al que llamo “centenario” por su larga presencia en el fútbol. Es tan conocido que, en todos los cursos que he dado —en los cinco continentes—, he pedido que si hubiera algún alumno que no lo conociera, que me lo dijese.

Veán: un meta en la portería, 18 jugadores lejos del área, en hilera y el entrenador con balones, próximo a la misma. Envía uno al primer futbolista, quien lo conduce y, al llegar al área, remata tratando de marcar. Seguidamente repite con el segundo, tercero, es decir, durante 20 minutos cada jugador interviene al trote 6 segundos y luego descansa 2 minutos. Además no hay oposición e, incluso, el meta en los partidos no interviene de manera idéntica. Normalmente los remates se producen de forma inesperada, ya que tiene dificultada la visión del balón, por el cuerpo de adversarios y compañeros (gráfico 1).

Tras explicar el ejercicio, nunca nadie me dijo que le desconociera. ¿Verdad que tú también lo conoces?

Laureano Ruiz

## *Atletas, grandes y fuertes*

Dada la ignorancia general sobre los entrenamientos, hubo técnicos que introdujeron el atletismo en el fútbol: *fartlek*, fraccionado, carrera continua... Fue tras el Mundial 66 y pretendían formar futbolistas fuertes, recios y de gran resistencia.

Sobre todo la carrera continua fue como una epidemia, ya que los entrenadores dedicaron a la misma prácticamente todo el tiempo de la sesión. Un gravísimo error. Si nos referimos únicamente al aspecto físico, el futbolista es un atleta mediocre: no es muy fuerte, no es muy veloz, tampoco muy resistente... Sus grandes cualidades son la aceleración y su fuerza explosiva, con las que se desplaza muy rápido en un terreno limitado (salidas, frenadas, giros, cambios de dirección, saltos...), los cuales son vitales durante el juego. Ya se comprende que la carrera larga y lenta es la antítesis de estas cualidades, lo que produce que con ellas se perjudique gravemente la forma física óptima de los jugadores.

Igualmente la carrera trajo consigo multitud de lesiones musculares, principalmente la osteopatía de pubis, hasta entonces desconocida en el fútbol. En el transcurso de una pretemporada, el Zaragoza tuvo 17 jugadores con esta lesión.

Estos entrenamientos “atléticos”, de extenuación, últimamente han desaparecido del fútbol profesional —no en la base—, pero creo que se debe al gran aumento de partidos. Los científicos del deporte han demostrado que se puede entrenar cada día, pero 48 horas antes y después de la competición los atletas o jugadores nunca deben ser sometidos a grandes esfuerzos. Si se juegan tres encuentros a la semana —hoy es normal—, las prácticas serán livianas. Ahora bien, si sólo hubiera un partido semanal, pienso que muchos entrenadores proseguirían con sus hábitos agotadores, principalmente cuando perdieran.

Otro gravísimo error. Cuando se inició el fútbol, los mejores jugadores fueron los que más lejos desplazaban el balón y los más fuertes para derribar a los contrarios (de ahí el “¡a mí, Sabino, que los arrollo!”). Cambiaron las reglas, pero el concepto de los “fuertes” aún lo mantienen algunos entrenadores. Para ellos los futbolistas pequeños no valen y nunca los fichan, y si están en la plantilla, no les hacen jugar. Ellos quieren jugadores grandes, corpulentos, enormes.

Estos entrenadores ignoran —al igual que muchos aficionados— que el futbolista principiante no necesita ninguna cualidad de base para llegar a la cúspide, lo cual sí sucede en otros deportes: el jugador de básquet y el velocista tienen que ser muy altos. El de rugby, alto y fortísimo. El boxeador, valiente y de brazo largo. El fondista, tener fibras rojas, estriadas, etc.

Sin embargo, un chico gordo o delgadísimo, bajito, barrigudo, utilizando una sola pierna y nulo en el juego aéreo, puede convertirse en un genio del fútbol. Con

esas condiciones tan pobres, Puskas, Gento, Zico, Pelé, Maradona, Messi, Xavi, Iniesta, Silva, Neymar y muchos más han pasado a la historia del fútbol. ¿Qué cualidades tuvieron o tienen? Su sentido del juego, su entendimiento del mismo, su gran inteligencia futbolística y su enorme habilidad. *Porque se puede ser muy alto, poseer una gran condición física, mucho dominio del balón y no saber jugar al fútbol.*

Es cierto que con aquel juego primario del siglo XIX y comienzos del siguiente, los futbolistas pequeños poco podían hacer. Pero con el *fútbol-fútbol* tienen muchas ventajas: al estar su centro de gravedad más cerca del suelo, tienen menos oscilaciones y pueden efectuar los desplazamientos cortos con una rapidez que nunca podrán alcanzar los altos. Nos referimos a la arrancada, frenada, giros, cambios de dirección, correr hacia atrás..., gestos que están presentes, constantemente, durante el juego.

Naturalmente que los de estatura elevada también tienen sus ventajas: en los balones aéreos, en los choques, en las llegadas a balones lejanos y en una mejor aptitud para las carreras largas. Ambos tipos de futbolista son válidos, si se complementan: los grandes equipos de la historia del fútbol han estado formados por jugadores de estatura muy diferente, como ocurre en el Barça actual y la Selección española.



*El Barça triunfa con jugadores altos y pequeños.*



## *Selección Española*

El comentario altos-bajos me lleva a la Selección Española. En toda su historia, los seleccionadores han alineado a futbolistas fuertes, vigorosos, altos y luchadores (exceptuemos al gran Benito Díaz, quien en el Mundial 50 hizo jugar a muchos pequeños: los Gonzalvo —Josep y Marià—, Gabriel Alonso, Estanislau Basora, Luis Molowny, Agustín “Piru” Gainza... Incluso quiso llevar a Brasil al genial Rafael Alsúa, pero éste se negó a viajar en avión).

¿Qué motivó esa apuesta general por la lucha y el esfuerzo? Fue la opinión de los seleccionadores, técnicos, críticos y aficionados. Decían: “Los rivales son altos y muy fuertes, con una gran condición física de base, con la que superan a nuestros jugadores, técnicos pero de escasa estatura. Hay que poner a los fuertes.”

En realidad esto era un error mayúsculo, como venimos repitiendo desde hace muchas décadas. Lean mis ideas:

1. Para superar a un equipo técnico, de gran calidad, hay que utilizar una mayor categoría que difícilmente se posee, o a base de velocidad, marcaje, anticipación y fuerza.
2. Pero ante un rival físicamente muy superior, hay que intentar superarle con habilidad, inteligencia, astucia y colocación.

Luis Aragonés, que comenzó como todos, pronto vio claro lo que acabamos de reflejar, por lo cual montó la Selección sobre la calidad, la técnica y la inteligencia en el juego. También sobre la fortaleza de los altos y la astucia y picardía de los pequeños. Con ello y el mejor portero del mundo, España viene realizando un juego magistral, magnífico, colosal, que nos ha llevado a conseguir los títulos que siempre se nos negaban. Nuestro juego, sin duda, es de leyenda.

Creo que la senda del fútbol español, su camino —Del Bosque lo sigue con gran inteligencia—, ya está maravillosamente trazado. La base son estas cualidades: técnica, habilidad, calidad e inteligencia. ¡Ah!, no se debe cambiar si llega alguna derrota. Que llegará, porque en el fútbol nadie gana siempre. Equipos, jugadores y entrenadores a veces ganamos y otras perdemos. Por ello, aquellas palabras de Gary Lineker: “fútbol, deporte en el que los alemanes ganan siempre”, fueron otra solemne equivocación, como se viene demostrando. En los últimos años, han perdido título tras título.

Felicito a esta increíble generación de futbolistas, quizá irreplicable, que han entrado en la historia como la única selección que ha ganado tres grandes competiciones consecutivas. Y, siempre, con un juego maravilloso, prodigioso, el auténtico *fútbol-fútbol*.

Sin embargo, quiero terminar con una última pincelada que espero les haga reflexionar. El fútbol tiene iluminación, oscuridad, luces y sombras. Muchos de estos jugadores, hoy magistrales, tuvieron ayer momentos trágicos: lesiones, suplencias, críticas despiadadas, despedidos de su club... Quizá el caso más significativo es el de Xavi Hernández: estuvo a punto de ser cesado en el Barça porque “era pequeño y perdedor”. Hoy el que no ganaba títulos es el que más ha conseguido: ¡23!

## ¿Cuándo nació el fútbol base?

Hemos reflejado que el fútbol profesional tiene pocos años de vida —también sus técnicos—, pero a su lado, el de los jóvenes acaba de nacer. Hace 100 años muchos partidos se jugaban diez contra diez o nueve, puesto que no había más jugadores. Nos referimos a los equipos adultos, ya que, en la base, no existía ninguno. Además, para poder jugar con los mayores, había que cumplir 18 años.

En la década 1950-1960 seguían sin existir equipos y los pocos niños que practicábamos el fútbol lo hacíamos en la calle, con pelotas de trapo y ante la sorpresa y disgusto de los mayores. Concretamente, mis padres me prohibían jugar, repitiendo unas palabras inolvidables: “No juegues. Es un deporte de brutos y te romperán una pierna” (afortunadamente no les hice caso).

### *El futbolista, ¿“nace” o “se hace”?*

El fútbol, que está iniciándose, tiene una serie de ideas —que parecen “leyes”— absolutamente equivocadas. Una de ellas es ésta: “el futbolista *nace*, nunca *se hace*”. Increíblemente es una opinión casi general, que sustentan, incluso, muchos entrenadores renombrados.

Nada más lejos de la realidad. Como ya hemos explicado, el futbolista no necesita ninguna cualidad especial. Y las que se precisan, se adquieren y mejoran con un entrenamiento inteligente, moderno y adaptado a las características de cada jugador.

Para que se entienda mejor mi pensamiento, lean lo que sigue. En 1987 el alcalde de Santander D. Manuel Huerta me contrató para dirigir el fútbol base del Racing y la Escuela Municipal. Allí monté mi *fútbol-fútbol*, con el que formamos a muchísimos jugadores, luego profesionales y algunos internacionales.

Uno de éstos fue Iván de la Peña. Cuando le vi entrenar en la Escuela —donde exigíamos buscar la *calidad-calidad*—, inmediatamente me di cuenta de que ésta la poseía en dosis masivas. Por ello, yo le veía un futuro espléndido (tenía 12 años). Sin embargo, pasado un tiempo le vi jugar un partido “de campeonato” —jugaba con un equipo local—, encontrándome un Iván desconocido: luchador, trabajador, pero absolutamente carente de clase (en 10 minutos lanzó 10 balones a la grada). Cuando posteriormente le encontré, le dije: “¿Cómo puedes realizar ese *no-juego*? Además, para destruir hay 3.000 jugadores en España mejores que tú. Sin embargo, ¡tú eres un artista, tienes inmensa calidad! ¡Cada vez que lances un balón fuera, te debes sentir igual que el que, involuntariamente, marca un gol en su propia portería!”

A partir de aquel momento, le controlamos llevándole por el camino adecuado y, como era lógico, llegó y triunfó como profesional. De haber continuado con la lucha y el esfuerzo —como le aconsejaban muchos “técnicos”—, se hubiera detenido en la carretera de los fracasados.

Laureano Ruiz

Entonces se formó el campeonato juvenil nacional —15-18 años—, con muy pocos participantes —en Cantabria había 7 equipos—. Sobre 1970 se inició el campeonato infantil, mucho más tarde el alevín y los cadetes y benjamines sobre 1990. En principio fueron muy pocos los equipos que competían —como sucedió con los adultos—, pero tras una lenta arrancada, jugadores y equipos se incrementaron tanto que hoy el 85% de los niños de todo el mundo practican el fútbol y sueñan con ser futbolistas renombrados.

## *Las federaciones*

El fútbol es el deporte en que la mayoría de los federativos y directivos surgen por su dinero o posición social, nunca por sus conocimientos. La ignorancia de los federativos hizo que, ante la avalancha de clubes y jugadores, intentaran resolver el problema imitando al fútbol profesional: los mismos terrenos de juego, el mismo número de jugadores, el mismo balón, las mismas porterías, las mismas puntuaciones... Éstas se basan únicamente en los goles. Debería contar también la calidad del juego, la deportividad y el conocimiento de las reglas.

También determinaron que hubiese Primera, Segunda y Tercera División, ¡con ascensos y descensos! Lógicamente, con todo ello, crearon un enorme deseo de ganar —como sea— en todos: clubes, seguidores, jugadores y entrenadores. En resumen, esta burda mimetización del fútbol profesional ha desquiciado y destrozado al de la base, porque son modelos que reflejan dos filosofías diametralmente opuestas, y nos referimos a los objetivos fundamentales y al propio juego. El profesional se basa en grandes empresas comerciales, por lo que el éxito económico tiene una enorme importancia. Como es lógico, las ganancias dependen siempre de los triunfos que logra el equipo. Es decir, ganar es lo más importante.

El fútbol base es muy diferente y debe volcarse sobre los medios educativos, la enseñanza y la diversión. Los chicos —y mayores— deben comprender que el éxito no es ganar los partidos y el fracaso perderlos. El triunfo está en hacer todo lo posible por ganar, esforzarse al máximo para superar a los rivales y no decaer nunca. Esta actitud es básica para que la competición sea agradable y el aprendizaje se acelere. En resumen, nunca deben sentirse “perdedores”, aunque el resultado sea adverso, si han hecho todo lo posible por lograr la victoria. Además, en estas edades es más importante aprender y divertirse que ganar.

Cuando comenzó este fútbol, no existían entrenadores, aunque poco a poco fueron apareciendo, lógicamente sin la gama de conocimientos que requiere la dirección de los jóvenes. Desgraciadamente, la Federación nunca facilitó el aprendizaje de los técnicos que, ante la trascendental misión que realizan, necesitan, además de saber de fútbol, versarse en fisiología, anatomía, higiene, biomecánica, pedagogía, psicología..., también poseer conocimientos de deportes de equipo y salir al exterior, visitando países para conocer otras ideas y contrastar las experiencias y conocimientos.

Y lo anterior sigue latente. En los últimos años la Federación ha recibido mucho dinero del Estado para resolver el grave problema de la desconocida enseñanza del fútbol, pero sigue sin existir un plan que forme a nuestros técnicos. Los niños, con esa maravillosa facilidad de asimilación que poseen, captan y aprenden todas las enseñanzas, por lo cual sus técnicos deben ser los mejores, pero...

Esta temporada y la pasada, el presidente Villar ha renunciado a la subvención procedente del Estado que corresponde al fútbol (3-4 millones de euros por año). Esta dejación es posible por el “caché” que tiene la Selección y porque Villar hace partidos amistosos, hasta en agosto, sin preocuparse de la condición física de los futbolistas.

Ante este hecho, recientemente el presidente del Consejo Superior de Deportes, muy contento, manifestó: “Muchas gracias a Villar. Es un gesto que ayudará al resto de las federaciones.” ¿No sería mejor que con ese dinero se apoyara al fútbol base? En él existe un millón de licencias y la mayoría de sus técnicos son padres de los jugadores, ya que los clubes no tienen dinero para contratar a técnicos titulados y capacitados.

La Federación lo que hizo y hace es un simulacro de cursos en los que el fútbol base —aunque uno se llamó “juvenil”— es el gran desconocido. Tanto que no aparece en ningún tema, ni siquiera en los análisis que se hacen sobre el juego. Actualmente los profesores —¿quiénes fueron sus maestros?— siguen diciendo: “A los niños, dejarles jugar libremente. No los atosiguéis con indicaciones y consejos. Que florezca su personalidad.” ¿A qué nos dedicamos entonces?

También las federaciones tendrían que dar facilidades a los chicos —como hicieron otros deportes— para que actúen sin temor, con soltura, evitando los fracasos. Hay raquetas diminutas en el tenis, minibalones en el voleibol, bicicletas más pequeñas en el ciclismo... Quizá el caso más claro es el del básquet. Tenía pocos practicantes cuando alguien, muy inteligente, inventó el minibásquet. Los niños que no podían manejar el enorme balón y sus tiros no llegaban al tablero, tan lejano, comprobaron que aquello estaba superado, encestando con facilidad y enamorándose paulatinamente del juego. En el fútbol seguimos sin dar ventajas a los chavales. ¡Como todo lo tenemos inventado...!

Laureano Ruiz

## *Aprovechar el verano*

Por todo lo expuesto, hace 30 años, en Barcelona, dándome cuenta de lo poco que se ejercitaban los aspirantes a profesionales, monté el primer Campus para que tuvieran la oportunidad de progresar y perfeccionarse. En otros deportes —básquet, natación, tenis—, cualquier chaval con cualidades entrena un mínimo de 4 horas al día, consciente de que sólo así puede llegar a la cúspide. Los neófitos del fútbol tienen la creencia de que triunfarán prácticamente sin entrenar, por generación espontánea (la mayoría lo hace hora y media, dos días a la semana).

En los primeros Campus quedé muy sorprendido por la enorme mejoría que alcanzaban los alumnos, a pesar de que trabajaban sólo durante una semana. Analicé las causas y pronto las descubrí: en sus clubes durante la temporada entrenan unas 100 horas y en el Campus lo hacían durante 85 (campo, vídeos, teoría, etc.). Lo más importante: en la concentración, las enseñanzas son continuas y los alumnos pueden asimilarlas plenamente, mientras en sus equipos, si entrenan hoy, no repiten hasta dos o tres días después, con lo cual las huellas del entrenamiento casi han desaparecido.



*El “maestro” Johan Cruyff en una de sus visitas al prestigioso Campus Internacional de Hristo Stoitchkov.*

### *¿Cuántas horas dedicas al entrenamiento?*

Para ser futbolista no se necesita ninguna cualidad especial. Sólo practicar, entrenar y ejercitar. El conocimiento del juego, la rapidez para entender y resolver las situaciones y las habilidades específicas del fútbol se desarrollan durante la niñez, en un entorno futbolístico. Si durante dicha edad se carece de estos estímulos psicomotores específicos, nunca se podrá compensar posteriormente.

Cuando era joven me extrañaba que la U.R.S.S. y EE.UU., los mejores en el deporte, en fútbol eran mediocres y vulgares. Los técnicos y periodistas decían que los rusos eran muy fuertes, pero pensaban muy despacio, sin lucidez ni imaginación. Consideraban que al ser eslavos carecían de la inventiva, fantasía y regates de los jugadores latinos.

Con el paso de los años, investigando, he comprendido que el jugar bien al fútbol no depende del lugar donde se nace. Lo que se precisa durante la niñez es ver actuar a los grandes jugadores, tener buenos maestros y, especialmente, jugar horas y horas. Los niños rusos y norteamericanos, durante el curso escolar, van practicando diferentes deportes: atletismo, básquet, béisbol, fútbol... Ahí esta el problema futbolístico de estos países. Ya saben el refrán: “aprendiz de mucho, maestro de nada”.

Por si les queda alguna duda, lean lo que sigue. Hemos invitado a nuestros Campus, en años diferentes, a cuatro grandes del fútbol. En el coloquio, los alumnos les hicieron esta pregunta: “¿En tu niñez cuántas horas dedicaste, cada día, a la práctica del fútbol?” Vean las repuestas:

- De seis a ocho (Kubala).
- De cinco a seis (Cruyff).
- Cinco (Laudrup).
- Todas (Messi).

¿Cuántas dedicas tú?

Desde que comencé, los Campus han ido proliferando y hoy, en los meses de julio y agosto, en todas las comunidades son muchos los que se celebran. Exjugadores, otros actuales, clubes y ayuntamientos vienen realizando esta función, aunque últimamente, viendo que existe un gran negocio, se han formado empresas exclusivamente para los Campus.

Además, ahora existe un gran problema: hemos esbozado la pobreza de conocimientos que tienen los técnicos de la base —no es culpa de ellos—, por lo que en la hora y media de entrenamiento con sus equipos no realizan un trabajo coherente. Ahora bien, si están en un Campus, el trabajo de cada día dura 10 horas, por lo que les resulta imposible durante tanto tiempo desplegar ideas, enseñanzas y conocimientos.



## Índice

---

CAPÍTULO 1	
El fútbol que queremos.....	5
CAPÍTULO 2	
El Barça .....	41
CAPÍTULO 3	
El método.....	79
CAPÍTULO 4	
El método de ataque.....	207
CAPÍTULO 5	
Calidad de la enseñanza.....	233
CAPÍTULO 6	
Mi sistema de juego .....	329
CAPÍTULO 7	
Modelos de entrenamiento .....	361
CAPÍTULO 8	
... Y final .....	367
Laureano Ruiz.....	375

