

# EL FÚTBOL

Antes de nada es preciso aclarar que en esta unidad didáctica abordaremos de forma básica los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de lo que hoy conocemos por fútbol 11.

La evolución del fútbol moderno desde su creación en Inglaterra en el siglo XIX ha posibilitado la aparición de nuevas formas de practicarlo, de forma que hoy se puede jugar al fútbol de muchas maneras. A pesar de ello, podemos decir que en la mayoría de ellas se conserva la idea original en cuanto a los objetivos y el ciclo de juego, por lo que los contenidos trabajados podrán tener una aplicación más o menos directa practiquemos la que practiquemos.

Están el fútbol 11, el fútbol 7 (siete jugadores, con dimensiones del campo y porterías más reducidas), el fútbol sala (5 jugadores en campo mucho más reducido y con una superficie lisa...) o los más modernos fútbol vóley y fútbol playa.

## HISTORIA Y EVOLUCIÓN

Esta de más repetir la amplia literatura que existe al respecto del nacimiento del fútbol, sólo diremos que cada país cuenta su historia a su modo y reclama la paternidad del más popular de los deportes. Consideramos importante revisar el concepto del juego, a pesar de su variada connotación filosófica y pedagógica.

**Johan Huizinga**, filósofo e historiador holandés, afirma que el juego es una actividad mental y física que no sirve para ningún fin práctico inmediato y que se realiza por mera satisfacción en la actividad misma. Por otro lado, el juego es una actividad que se realiza a base de una serie de reglas y normas que aceptan todos los participantes. Ofrecen las mismas posibilidades para triunfar o fracasar, ganar o perder.

Estas afirmaciones de uno de los estudiosos en la materia, también nos abre otro aspecto de estudio: a medida que el juego se hace más sistemático y más disciplinado, tiende a perder su característica lúdica. Esto se manifiesta en la división del deporte aficionado y el deporte profesional.

En la actualidad, el deporte ocupa un lugar destacado en la cultura, en crecimiento como un fenómeno que envuelve el aspecto socio-económico, político y científico, y lo proyecta a una consideración importante en la civilización .

## METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

Como todo deporte colectivo , el grupo o el equipo es conformado por individuos de diferentes caracteres y biotipos, los que necesitan un tratamiento adecuado, para lo cual utilizamos diversos métodos que nos conduzcan al objetivo: una buena enseñanza.

En la técnica de la enseñanza hay que distinguir el aspecto teórico y práctico. Las actividades deportivas y corporales, identificadas en las prácticas regulares de Educación Física y de iniciación deportiva atañen directamente al dominio cognitivo y psicomotor del niño, quien es todo movimiento.

La educación a través del movimiento es la manera adecuada de la iniciación deportiva, por lo que el niño responde a los estímulos proporcionados positivamente facilitando el aprendizaje de las técnicas específicas del deporte.

La acción pedagógica debidamente ordenada en el proceso del aprendizaje garantizará el buen dominio corporal del niño, desarrollando hábitos que en adelante se utilizarán para aprender a practicar un deporte. Para llegar a la madurez deportiva debemos incidir sobre :

**-Equilibrio**, importante para que el niño obtenga niveles mínimos de desenvolvimiento de sus cualidades físicas, psíquicas y motoras para adquirir el dominio de técnicas básicas y luego aprender las diferentes técnicas individuales.

**-Ritmo**, al inicio de las prácticas es comprensible que los gestos motores sean ejecutados en forma insegura con escaso dinamismo.

**-Coordinación General**, la imprecisión inicial en la ejecución se verá superada con una adecuada sistematización y gradualmente serán más consistentes, posibilitando la ejecución técnica con mayor dinamismo, precisión y economía de esfuerzo.

**-Espacio y Tiempo**, la ubicación en el campo, la orientación correcta en acciones de juego y la precisión del tiempo para la ejecución de los elementos del juego, sea un pase, disparo, etc.

## ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA

Conocer las fases de la enseñanza sintetizadas en:

- Fase de aprendizaje o de iniciación
- Fase de entrenamiento o avanzada
- Fase de aplicación o competitiva.

También didácticamente se considera como regla general tres etapas:

- Explicar
- Demostrar
- Ejecutar

## La acción técnico-táctica en el fútbol

### INTRODUCCIÓN

La acción técnico-táctica metodológicamente tiene una estructura psicomotora basada en la biomecánica de las acciones deportivas: la estructura cinética del movimiento deportivo.

Esta estructura configura un conjunto autónomo de funciones, un sistema biomecánico. La composición del sistema biomecánico de la acción técnico-táctica la forman sus elementos.

## 1-LA ACCIÓN TÉCNICO-TÁCTICA

La acción técnico-táctica tomada como "modelo ideal" es el resultado de un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos, fundamentado en conocimientos científicos y empíricos.

Para la enseñanza de una acción técnico-táctica habrá que basarse en las capacidades y condiciones individuales de cada futbolista, sin olvidar las características principales y condiciones intrínsecas (biomecánicas, anatómico-fisiológicas, neurofisiológicas, etc.) del "modelo ideal" o patrón psicomotor de la acción técnico-táctica.

La acción técnico-táctica "personal" o "individual" es el estilo del futbolista y se fundamenta en el aprendizaje de los elementos técnico-tácticos: posición, postura, contacto, desplazamiento, control.

Mediante la práctica, se produce una deformación de estos elementos con una ejecución muy particular de la acción técnico-táctica, que no deberá tomarse como "modelo ideal" de aprendizaje.

## 2- LAS CUALIDADES NECESARIAS PARA EL JUGADOR DE FÚTBOL .

Hemos hablado de técnica y táctica, pero ¿qué hay de la parte física? Ya sabes que las **4 cualidades físicas básicas** son la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

**-RESISTENCIA** Si estamos entrenados en esta cualidad, podremos mantener un buen nivel físico a lo largo de todo el partido .seremos capaces de correr , saltar , pasar etc

- **FUERZA** Necesitaremos un nivel de fuerza general que nos permita saltar, chocar con el contrario, y sobre todo, pegarle al balón con dureza cuando sea necesario, especialmente al tirar a portería.

**-FLEXIBILIDAD** Como sabes esta cualidad es básica en la vida cotidiana y en cualquier actividad física. En este deporte será fundamental un buen estado de las articulaciones y musculatura de cadera y piernas, lo que facilitará todas las acciones que hacemos con el balón y evitará riesgos de lesiones.

**-VELOCIDAD** Durante el juego, muchas de las acciones requerirán una ejecución rápida para superar al contrario. Obtendrás mayor rendimiento de cualquier gesto técnico si eres capaz de realizarlo con velocidad.

El fútbol incluye una actividad física muy importante para la salud a todo nivel. Durante un partido de fútbol profesional de 90 minutos, un jugador, dependiendo de su posición y de las dimensiones del campo, recorre entre 6 y 11 kilómetros. También durante un partido de similares características, un futbolista pierde alrededor de 2 kilogramos de líquidos, parte de los cuales son recuperados durante el tiempo de descanso.

El fútbol es uno de los deportes con mayor número de lesiones. Las más comunes ocurren en las rodillas y los tobillos, debido a los movimientos rotativos a los que son sometidos. Las roturas de meniscos y ligamentos cruzados junto a las roturas y contracturas musculares, son lesiones habituales dentro del fútbol. Las probabilidades de lesión aumentan cuando el jugador no recibe una preparación física adecuada, particularmente en un deportista aficionado, y cuando el juego se desarrolla sobre un terreno irregular.

## 2.1 Elementos básicos

Los elementos básicos son la estabilidad y el equilibrio (diferentes tipos de equilibrio), omnipresentes en cualquier movimiento de los seres vivos.

La función de los elementos básicos consiste en garantizar una correcta ejecución de las acciones deportivas y mantener el nivel de maestría técnico-táctica durante la conservación y variación de las posiciones del cuerpo del futbolista con o sin variar el apoyo.

- **LA ESTABILIDAD**: es la conservación (equilibrio estático) y la recuperación (equilibrio dinámico) de las posiciones del cuerpo humano.

La ejecución cualitativa de las acciones técnico-tácticas en el fútbol depende siempre de la estabilidad de la posición del futbolista en situaciones estáticas y dinámicas.

- **EL EQUILIBRIO**: es la capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo en una posición estática y/o dinámica.

En las acciones del cuerpo humano sólo se distinguen dos tipos de equilibrio:

a) El equilibrio estático: es la capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo desde posturas estáticas, sin modificar su posición en el espacio.

b) El equilibrio dinámico: es la capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo desde posturas estables e inestables, modificando su posición en el espacio.

## 2.2 Elementos técnico-tácticos

Cualquier acción futbolística presenta una estructura psicomotora del movimiento compuesta de elementos técnico-tácticos. Los elementos técnico-tácticos se definen como las partes esenciales e imprescindibles de la acción técnico-táctica, que interrelacionadas en un sistema didáctico-metodológico de entrenamiento son la base del aprendizaje psicomotor. Además, estos elementos pueden clasificarse en generales y específicos.

Los elementos **técnico-tácticos generales**, comunes a todas las acciones deportivas, son: la posición, la postura, el contacto y el desplazamiento.

Los elementos **técnico-tácticos específicos** son variaciones diferenciales de la propia acción deportiva, según cada deporte. En el fútbol los elementos técnico-tácticos específicos son:

- la distancia (adversario),
- el control (balón),
- el impacto (golpeo del balón)

Es preciso recordar también que los elementos técnico-tácticos se convierten en elementos tácticos en el momento que se aplican y se adaptan inteligentemente en situaciones de oposición competitiva, en las que existe una anticipación.

### 2.2.1 Elementos técnico-tácticos generales

A) **LA POSICIÓN**: es la forma de colocar recíprocamente los segmentos corporales y todo el cuerpo. Viene determinada por :

a) La postura (ordenación mutua de los segmentos corporales).

- b) La situación (lugar donde se encuentra ubicado el cuerpo del futbolista, especialmente en relación con otros).
- c) La orientación (disposición del cuerpo del futbolista en relación con los sentidos de aplicación de fuerzas).

B) **LA POSTURA:** es una actitud técnico-táctica aprendida y preestablecida del cuerpo del futbolista en relación con las interacciones y variaciones de sus segmentos corporales. Según cada acción psicomotora, el futbolista deberá regular su grado de estabilidad desde posiciones de equilibrio estático y dinámico.

En el fútbol, como en cualquier deporte, se distinguen tres tipos de posturas fundamentales:

- a) **Postura de equilibrio estático:** es la caída perpendicular de la línea de gravedad del cuerpo del futbolista, apoyado sobre un plano horizontal, dentro de su base de sustentación.
- b) **Postura de equilibrio estable:** es la caída perpendicular de la línea de gravedad del cuerpo del futbolista, apoyado sobre un plano horizontal, en el límite mismo de su base de sustentación con tendencia a volver a su posición inicial.
- c) **Postura de equilibrio inestable:** es la caída perpendicular de la línea de gravedad del cuerpo del futbolista, apoyado sobre un plano horizontal, fuera de su base de sustentación con tendencia a alejarse cada vez más de su posición inicial.

C) **EL CONTACTO:** es la unión de las diferentes partes del cuerpo del futbolista con el balón y/o adversario y el terreno de juego. De esta forma, se logra la transmisión del movimiento y el control de la misma acción deportiva, generando la continuidad de las acciones segmentarias y globales.

D) **EL DESPLAZAMIENTO:** es un movimiento acíclico de locomoción en una determinada dirección y sentido, respecto al apoyo en el terreno de juego y/o en el adversario. Este movimiento se logra mediante el impulso en forma de pasos o zancadas y/o contracciones musculares de la cintura pelviana y de los segmentos corporales, según las diferentes formas de desplazamiento en el fútbol. El impulso desde el apoyo se efectúa mediante:

- a) La cantidad de movimiento, que producen las piernas, desde el apoyo en el terreno de juego y/o en el adversario.
- b) Los diferentes movimientos de empuje (cargas reglamentarias) con los miembros superiores y de otras partes del cuerpo sobre el adversario.

En el fútbol el desplazamiento, como movimiento de locomoción, tiene el objetivo de producir energía con un cambio de situación del centro de gravedad del cuerpo

### 2.2.2 Elementos técnico-tácticos específicos

A) **LA DISTANCIA:** es el espacio imprescindible, donde el futbolista tiene a su alcance el balón y/o el adversario, que le va a permitir realizar acciones deportivas con gran eficacia técnica y táctica.

B) **EL CONTROL:** es el dominio del futbolista sobre el balón y/o el adversario, mediante la acción del cuerpo, los brazos y de las piernas.

C) **EL IMPACTO:** es la interacción breve de dos cuerpos y como resultado varían bruscamente las velocidades de ambos.

### 3- La acción técnico-táctica y sus fases

La acción técnico-táctica en el fútbol es la elaboración sistemática de un movimiento deportivo. Basándose en las posibilidades de este movimiento deportivo y de la unión entre los segmentos corporales del cuerpo del futbolista, se forma un sistema coherente para conseguir desplazar o lanzar el balón a través del cual se aplicará una acción técnico-táctica del fútbol.

Las acciones técnico-tácticas en el fútbol (el pase, el disparo, el saque de banda, la conducción del balón, etc.) biomecánicamente poseen una estructura del movimiento en fases. Esta estructura, que se denomina cinética, forma un conjunto autónomo de funciones, un sistema. Este sistema está compuesto por acciones elementales o subsistemas: los elementos básicos y técnico-tácticos explicados anteriormente.

Se debe considerar también que las acciones técnico-tácticas en el fútbol son movimientos acíclicos. Éstos se dan por acabados al ejecutarlos una sola vez y todo movimiento acíclico presenta una disposición estructural en tres fases: preparatoria, inicial y final, susceptibles de ser claramente diferenciadas.

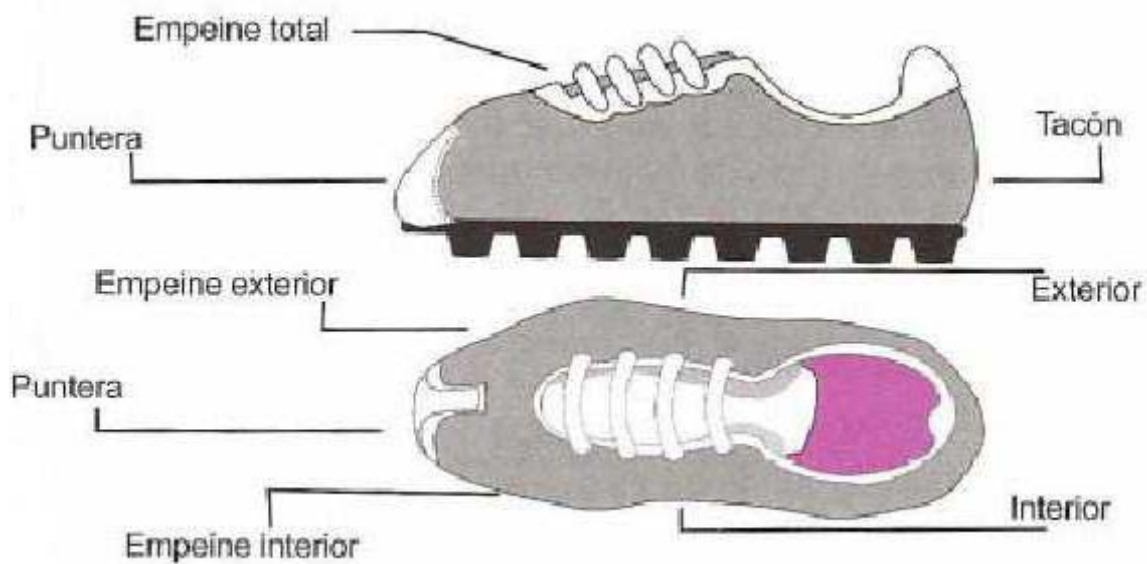
Por lo tanto, las acciones técnico-tácticas en el fútbol se definen mediante la organización racional de los elementos básicos y técnico-tácticos en las siguientes fases: **preparatoria, inicial y final.**

## □ FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

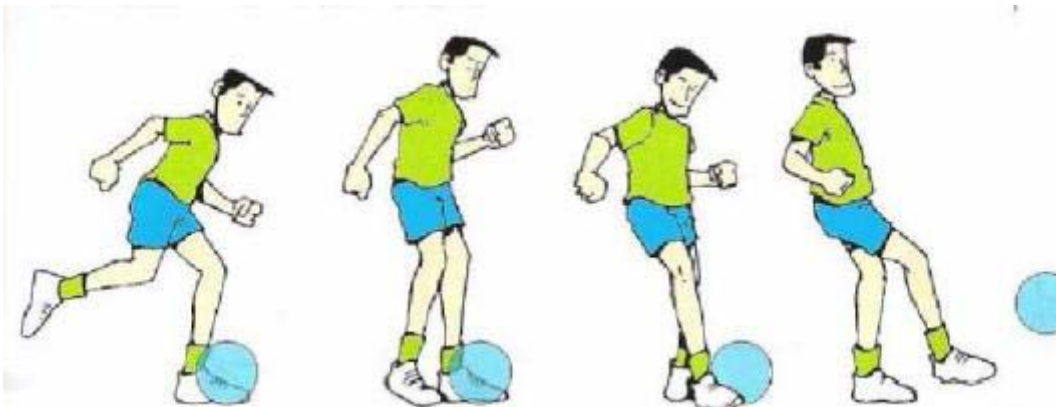
### HABILIDADES TÉCNICAS

- **Conducciones:** son desplazamientos con el balón, tocándolo básicamente con el exterior y el interior del pie. Deben ejecutarse con la pelota muy cerca de los pies.
- **Cobertura o protección del balón:** acción por la que interponemos nuestro cuerpo entre el balón y el contrario, normalmente de lado o de espaldas, para evitar que nos quiten el balón.
- **Pases:** el balón siempre es más rápido en sus desplazamientos que los jugadores; por lo tanto, para trasladar la pelota de un punto a otro del terreno, el pase siempre tendrá ventaja sobre la conducción.
- **Recepciones o controles:** son contactos con los que el jugador pretende dominar el balón parándolo del todo, o bien tocarlo de manera que quede en movimiento en la dirección deseada, lo que se conoce como *control orientado*.
- **Regates:** se usan para esquivar a un defensor sin perder la pelota. Normalmente exigen para su realización la combinación de 2 elementos, un cambio de ritmo y un cambio de dirección.
- **Tiro a portería:** envío del balón sobre la portería contraria.
- **Fintas :** movimientos realizados con el propósito de engañar o distraer al adversario de la verdadera acción que pretendemos hacer. Pueden realizarse con o sin balón, y pueden ser usadas en ataque (por ejemplo en un regate) o en defensa (por ejemplo fingir que nos alejamos del atacante y después acercarnos para intentar robarle la pelota).
- **Golpeos de cabeza:** podemos cabecear de pie, en salto, con diferentes zonas de la cabeza, para despejar o para marcar gol....
- **Despeje:** golpeo largo que aleja el balón lejos de donde se encuentra resolviendo una situación de peligro.
- **Intercepciones:** cortamos un pase, un tiro o interrumpimos la conducción de un contrario.
- **Acciones del portero** (despejes, bloqueo)

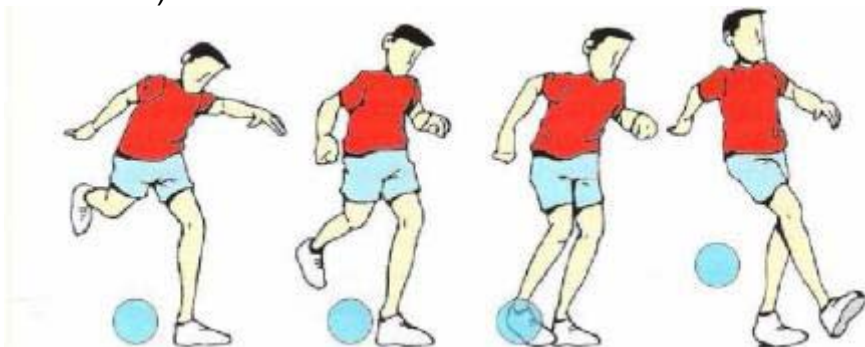
## ZONAS DEL PIE PARA EL GOLPEO



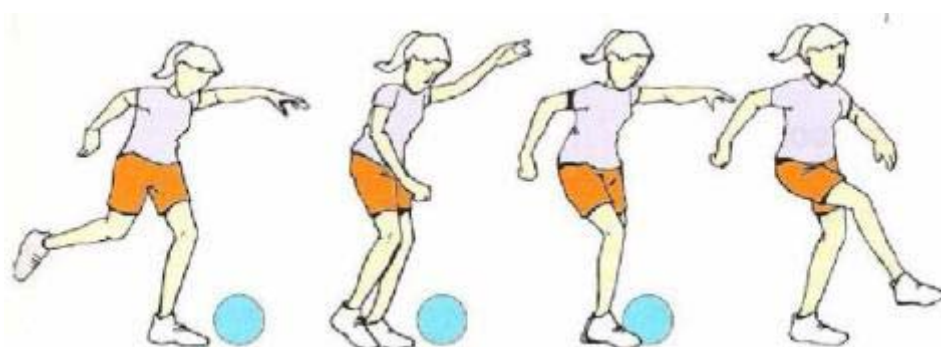
- Con el **interior del pie**: se utiliza para golpes cercanos y seguros, pero de poca potencia.



- Con el **empeine interior-externo del pie**: es un chut corto y rápido, que se utiliza para golpes con efecto, intentar colocar la pelota o superar obstáculos (en las faltas directas sobre todo).



- **Empeine**: se realiza con la parte superior del pie. Se utiliza para pases largos y potentes o lanzamientos a portería, sobre todo cuando el chut se efectúa antes de que la pelota toque el suelo (chut de volea)



- Con la **puntera**: es el chut más potente, pero el menos preciso. Se utiliza cuando la pelota está parada y se puede controlar su trayectoria, en espacios reducidos y con los adversarios tan próximos que no se puede "armar" la pierna para golpear con el empeine o el interior.

- **Talón**: se utiliza como recurso.

- **Planta del pie**: se utiliza más para proteger la pelota, alejarla del adversario, cambiar de dirección o detener el balón.

- **El cabezazo**: se utiliza cuando vienen balones por alto. La dirección que daremos dependerá de la parte de la cabeza con la que la golpeemos y del acompañamiento que le demos con el movimiento final.



## Manejo del Balón

La capacidad para manipular el balón y prepararlo para otras técnicas (tales como disparar o hacer un pase) es una de las más esenciales en el fútbol. Casi todos los jugadores famosos son conocidos por tener un gran manejo del balón. Tal relación tan cercana con el balón sólo puede lograrse con incontables horas de entrenamiento.

### Cómo manejar el balón

El manejo del balón tiene dos categorías principales, recepción y control. La recepción es redirigir el balón a un punto donde se pueda disparar o driblar en el toque siguiente, mientras el control es detener el balón por completo amortiguando su desplazamiento.

#### *Recepción*

Cuando esté corriendo a un lugar en particular, es mejor redirigir el balón en su trayectoria en vez de detenerlo por completo. Tenga como objetivo el hacer contacto con la parte media o superior del balón. Golpee ligeramente el balón en la dirección que quiere enviarlo. Los buenos futbolistas llevan el balón lejos de los contrarios más cercanos. Esto les da tiempo extra al mantenerlos un paso más lejos de las posiciones.

#### *Control*

El control se usa por lo general cuando el balón va muy rápido para redirigirlo con un sólo toque. Trate de mantener su cadera abierta en la dirección de donde viene el balón. Coloque la parte receptora en la trayectoria del balón. Relaje los músculos de esa parte del cuerpo, y amortigüe el balón. Cuando esté amortiguando, ligeramente retire el cuerpo en la dirección opuesta a la que lleva el balón.

## Diferentes métodos de manejo

### *Parte interna del pie*

Su pie de apoyo debe estar ubicado en la misma trayectoria del balón. Descanse todo su peso en éste pie y reciba el balón con el arco del pie receptor a 45-90° de la trayectoria. Al momento del contacto, amortigüe el balón moviendo el pie en la misma dirección que llevaba el balón. En vez de controlar el balón usted puede querer redirigirlo. Para hacerlo, simplemente rote su pie receptor en la dirección deseada.



### *Parte externa del pie*

Esta técnica es útil cuando el balón está pasando perpendicular al jugador de un lado a otro. En vez de girar su cuerpo de acuerdo a la trayectoria, puede controlarlo usando esta técnica. Simplemente estire el pie a la trayectoria del balón e intercéptelo con la parte externa del pie. Eso funcionará bien considerando que la parte externa de su pie tiene una gran superficie.



### *Planta del Pie*

Simplemente coloque su pie en el balón con la punta del pie ligeramente elevada. Debido a la velocidad del juego moderno, el control con la planta del pie es raramente aplicado a pases de manejo. Sin embargo es útil para driblar. Los jugadores lo usan para detener el balón antes de cambiar la dirección o incorporarlo en movimientos más elaborados.



### *Empeine*

Esta técnica es útil cuando el balón le cae desde un ángulo pronunciado. Mientras mantiene los ojos en el balón, muévase rápidamente a su trayectoria de tal forma que no tenga que estirarse mucho para controlarlo. Equilibre su peso en una pierna de apoyo mientras amortigua el balón con su otra pierna. Antes de que el balón llegue, estire el tobillo de su pierna de control (como una bailarina) mientras relaja los músculos de la misma pierna. El balón deberá ser controlado con la parte superior del pie. En el momento del contacto, retire su pie de control doblando el tobillo y la rodilla. Esto deberá bajar el balón justo en frente suyo.



### *Muslo*

El muslo es especialmente útil en el fútbol cuando uno está controlando el balón. Redirigir el balón a otro lado o para uno mismo es algo difícil cuando se usa el muslo. Amortiguar el balón con el muslo puede hacerse tanto para balones en ascenso como en caída. La parte difícil es acomodarse antes de controlar el balón. Cuando se ha alineado de tal forma que el balón está a su alcance, coloque su muslo en la trayectoria del balón y retroceda cuando este llegue. Si no retrocede, el balón simplemente rebotará. La superficie de contacto que debería usar es el área a la mitad de su muslo. La parte interna de su muslo es buena para detener balones que vuelan hacia usted.



### *Pecho*

El pecho proporciona el área más grande para controlar o recibir un balón. Cuando lo use para manejo, estire sus brazos y flexione sus músculos. Para amortiguar el balón necesitará arquear su espalda un poco. También puede que necesite doblar sus rodillas o saltar con el fin de alinear su pecho con la altura del balón.



### *Cabeza*

Ajuste su cuerpo como si fuera a cabecear el balón. En vez de cabecear el balón, simplemente intercepte su trayectoria usando la superficie del frente de su cabeza justo debajo del inicio del cabello. Justo antes de hacer contacto, oriente su cabeza en la dirección que quiere que el balón se vaya (recepción). Si sólo quiere pasar el balón a sus pies

(control) gire su cabeza, en cambio doble sus piernas e incline hacia adelante la parte superior de su cuerpo.

## Controlar el balón

Controlar el balón quiere decir tomar posesión de él. Un jugador gana la posesión cuando se coloca o alinea con el balón para así maniobrar con éste. Control de balón (de balones en tierra) y driblar es prácticamente lo mismo en términos de técnica. Es por esto que “driblar” también se refiere a correr controlando el balón. Ambos hacen referencia a mantener el balón en un espacio que sea accesible para el siguiente toque. La diferencia es que cuando se controla, el jugador somete al balón a su posesión mientras que driblar se manipula al balón para superar un rival después de que ha sido sometido a su posesión.

La habilidad de un jugador para controlar el balón es requerida cada vez que éste se prepara a recibirlo. Recuerde, algunas veces un jugador puede distribuir o patear el balón al primer toque. Esto no es considerado control. Mucha gente malentiende la definición de “control de balón” o simplemente “control”. Cuando hablamos de “control del equipo” nos referimos a la habilidad global de un grupo de jugadores (equipo) para mantener la posesión del balón. El “control del equipo” por consiguiente es una combinación de todas las habilidades que ayudan a nuestros jugadores a mantener y manipular el balón. Una lista de todas esas habilidades puede cubrir todos los aspectos del rendimiento como la técnica, aptitud, tácticas e inclusive la condición emocional.

### Métodos de afianzamiento del balón

Hay tres usos generales de control – para manejar mejor el balón (toques sucesivos como disparos o pases), para desarmar la presión enemiga o para retrasar el juego y distraer al enemigo.

#### *Detenerla por completo*

Detener el balón por completo o “matarla” se utiliza con el fin de demorar el flujo de juego o evaluar sus opciones. Esto no es recomendable si hay oponentes cercanos, a no ser que el balón sea pasado, movido o protegido de inmediato. La detención completa también es adecuada para parar balones muy difíciles e incómodos, los cuales no pueden ser parados de otra manera. Cuando se usa este método de control, uno debe saber la posición del enemigo. Tomar mucho tiempo para parar el balón puede ser peligroso si el enemigo está cerca, por lo tanto el jugador debe tener examinado el lanzamiento antes de controlarlo.

#### *Orientar el balón*

Esta particular habilidad es usada cuando un jugador está dirigiéndose a una dirección específica y el balón viene a él desde un costado. En lugar de parar el balón completamente, orientar el balón es otro método frecuentemente usado para el control. Técnicamente, orientar el balón es ligeramente más exigente pero debe ser dominado por cualquier jugador de fútbol avanzado. Buena anticipación y coordinación serán necesarias para preparar el balón de tal manera que éste llegue al punto deseado por uno, en vez de patearlo sin rumbo y luego tratar de ir por él. Si no hay espacio para dirigir

el balón, no hay razón de controlarlo de esta forma. Orientar el balón es una habilidad fundamental que todo jugador necesita desarrollar. Esto se usa prácticamente en cualquier lugar del campo por jugadores de todas las posiciones.

#### *Cambio de dirección*

Usar el control para evadir la amenaza enemiga es un signo de un futbolista verdaderamente experto y maduro. La buena visión y conciencia táctica se establece como el principio básico de esta habilidad. Detectando donde está localizado el enemigo más próximo o más precisamente detectando su destino (dirección), uno puede desarrollar un plan para superarlo. Al examinar el campo, el jugador que ejerce el control del balón puede encontrar un lugar vacío que este fuera del alcance enemigo. Realmente es un control orientado que cumple dos funciones, anticipa la próxima acción del jugador con balón y evita al contrario.



#### *Girar con el balón*

Si un jugador recibe el balón a espaldas del arco contrario, por lo general tendría que girar con el fin hacer un pase, disparar o driblar. Esto sucede frecuentemente con jugadores buscan constantemente tener conciencia de su propio arco. El factor más importante para girar con el balón es la habilidad de manejar tiempos y espacios. Si un enemigo está llegando tras el jugador que recibe el balón, entonces no podrá girar sin poner en peligro la posición. La segunda cosa mas importante es el posicionamiento del compañero. Estar consciente de la posición de uno en relación con su equipo es esencial al decidir si se gira con el balón o no.

#### *Usar el cuerpo como protección*

Si los enemigos están presionando cuando uno recibe el balón, la cosa más importante es no precipitarse. Usando la parte superior del cuerpo y sus pies, el jugador que recibe el balón puede acabar la presión. Girar la espalda de uno en dirección al enemigo genera una forma segura para llevar el balón. Para garantizar la contención del defensor, uno debe mantener su cuerpo entre el balón y el enemigo. El pie (o cualquier parte del cuerpo) más apartado del oponente debería ser usado para controlar el balón. El otro pie (el más cercano al enemigo) debe estar ubicado como una barrera que podría bloquear su acometida. Usar la mano de uno como protección es también de ayuda para mantener lejos la presión enemiga. De hecho, muchos profesionales superan a sus marcadores mientras simultáneamente aseguran la posesión.



### *Fingir/Amagar*

Podemos hacer fintas para engañar al oponente , bien amagando la recepción del balón para luego correr al espacio libre o al revés cuando el balón lo tiene un compañero. Las fintas del jugador con balón suelen ser para amagar un pase al pie para luego darlo al espacio.

## EL DISPARO A PUERTA O CHUT”

Es un toque fuerte que se da a la pelota con el pie. Debemos considerar a la hora de chutar la **posición del cuerpo**, de forma que estemos bien orientados en la dirección del chut ,la vista fija en la pelota , los brazos abiertos para un mejor equilibrio corporal, de forma que esté por delante el brazo contrario a la pierna ejecutora, y finalmente hagamos una correcta aplicación de todas las fuerzas generadas por el cuerpo en el momento del chut a través de las cadenas cinéticas. Podemos utilizar diferentes **superficies de golpeo**:

### Diferentes métodos de rematar el balón

#### *Parte interna del pie*

Coloque su pie de apoyo a unos 10 cm del balón, a su altura y con la punta del pie apuntando en dirección del objetivo. Con su tobillo en los 90 grados, traiga atrás su pierna de pateo y golpee a la parte media del balón. El tobillo de la pierna que pateo debe estar perpendicular a su pie de apoyo. Haga contacto con el balón con el arco de su pie y siga la dirección de su objetivo. Cuando todo se haya hecho, el balón va a rodar suavemente en vez de rebotando por el piso.



#### *Parte Externa del Pie*

Cuando coloque su pie de apoyo junto al balón, éste debe estar un poco más separado que en el golpeo de interior , las puntas de sus pies deben orientarse a unos 15-30 grados de su objetivo. Esto le permitirá darle al objetivo, golpeando el balón con la parte externa de sus botas .



#### *Golpe con el Empeine*

Coloque su pie de apoyo en línea con el balón con las puntas de los pies apuntadas a su objetivo. Lleve el pie de pateo lo más atrás que pueda, con el fin de lograr el impulso más pronunciado que sea posible. Cuando esté haciendo el lanzamiento de la pierna, acelere su pie hacia al frente . Las puntas de los pies y los tobillos de su pie de pateo deberán estar estirados y rígidos . Para mantener el disparo bajo, golpee el balón en la parte media o sobre esta.



### *Tiro con curva hacia adentro*

Ubique su pie de apoyo en la parte interna del balón con las puntas de los pies apuntando a su objetivo o un tanto al lado de éste, dependiendo en la dirección de la curva que desea. Para ganar potencia, lleve su pierna de pateo hacia atrás, pero no mucho o perderá precisión. Lance su pierna de pateo y golpee el balón con la parte superior de su dedo gordo. Golpee de forma “cortante” el balón no en el centro sino abajo y hacia el lado, de tal forma que el efecto se produzca. Siga la dirección de su patada (no directamente en dirección al objetivo).



### *Tiro con Curva hacia Afuera*

Si está pateando el balón con su pie derecho, golpear en el lado izquierdo del balón o viceversa. La punta de su pie de apoyo deberá estar apuntando a su objetivo o ligeramente hacia la dirección de la curva. Lleve su pie de pateo tan atrás como pueda y lánzelo hacia adelante apuntando a la parte interna del balón. De nuevo, si está pateando con su pie izquierdo, entonces apunte al lado derecho del balón (el lado más cerca del pie de apoyo).

### *Tiro elevado*

Su pie de apoyo debe estar ubicado junto al balón, ligeramente por detrás de éste, con las puntas de los pies apuntando al objetivo. Rápidamente mande atrás su pie de pateo y luego adelante sin mover el muslo. Bruscamente golpee el balón desde abajo con la punta del pie. Esto producirá un balón elevado que gira verticalmente.



### *Volea*

La volea es un disparo usado cuando la bola está en el aire. En términos de técnica, sigue los mismos principios del golpe con el empeine. El producir una buena volea está muy determinado por el momento en que se hace. Concéntrese en cuándo patear en vez de dónde golpear el balón o en tratar de golpearlo muy fuerte. Si golpea el balón en el momento correcto, éste tendrá suficiente potencia y usted tendrá más control en su dirección. No se incline hacia atrás cuando use esta técnica porque entonces se levantará el balón

## Pases en el Fútbol

El pase es la explotación de la posesión al transferir el balón de un compañero a otro. Los pases pueden ser ofensivos o defensivos por naturaleza. Sin importar su propósito, los pases siempre son ejecutados con el deseo de mantener la posesión del balón.

### Principios Generales

Los viejos por lo general dicen que con los pases, “deja al balón hacer el trabajo,” pero eso no es completamente exacto. Además de dar ventajas visibles, el pase es una habilidad que necesita de una buena habilidad técnica no sólo del que administra el balón sino de quien lo recibe. Este último le está aliviando la carga al que hace el pase. Los principios colectivos del pase por lo tanto distribuyen el esfuerzo, exigencia y responsabilidad, más o menos, de manera equitativa entre los jugadores del mismo equipo. Eso no quiere decir siempre que la energía que gasta el equipo es menor.

#### ***Precisión***

A edad temprana, los chicos tienden a patear el balón en dirección a sus compañeros sin pensarlo demasiado. Pero al irse constituyendo las habilidades, los jugadores empiezan a mirar y tener presentes a sus compañeros antes de hacer un pase. De manera correspondiente, los que reciben el pase van a responder con un contacto visual para asegurar que quieren el pase del balón. El pase pasará a ser más una responsabilidad y los jugadores deben abstenerse del pase cuando las líneas de pase son inadecuadas para sus habilidades.

El pase es una herramienta con un gran potencial creativo y no siempre se dirige a los pies del compañero. Los jugadores imaginativos apuntan el balón a lugares en donde el compañero puede alcanzarlo antes que el contrario.

Un jugador puede pasar el balón bien sea a los pies del compañero o a un espacio abierto donde pueda ser retomado. Los dos métodos son efectivos y aplicables a situaciones particulares. El pase al frente de un jugador en movimiento es requerido cuando éste está a la mitad de una carrera. Cuando un compañero está inmóvil, el balón sólo puede dirigirse a sus pies. Es muy común que veamos en un partido que haya pases sin dirección bien sea porque el receptor falla en moverse o porque el pasador malinterpreta la iniciación de una carrera. De quién es la falta es irrelevante en estos casos, pero debemos ocuparnos de la situación y reducir el margen de error. Desde el punto del jugador que hace el pase, la precisión se puede incrementar por una buena aproximación y control del balón. Eso sin embargo consume tiempo, lo cual puede ser muy costoso.

#### ***Tiempo***

Dependiendo de la presión un jugador debe estar listo a hacer un rápido pase al primer toque. Si hay más de una persona presionando al jugador con el balón este lo debe pasar (o salir de él por cualquier medio) de inmediato. Tiene poco sentido el controlar el balón si el contrario está por quitarlo.

Los centrocampistas en particular deben aprender cómo ejecutar pases exactos en el menor tiempo posible. Una forma de ahorrar tiempo es saber qué hacer con el balón antes de recibirlo. Al determinar dónde están los compañeros antes de recibir el balón y seguir sus movimientos mentalmente, uno puede ahorrar tiempo valioso mirando a todos los lados cuando se tiene el balón. Note que esta habilidad es para los jugadores muy

avanzados, que la usan sólo cuando están bajo presión. Si no hay presión directa sobre el balón, el mirar y buscar a los compañeros para hacer el pase aumenta nuestra precisión.

### *Naturaleza del Pase*

La dirección del pase como tal no determina su naturaleza. La situación o la jugada, que es en consecuencia desarrollada por el pase, le da su naturaleza. Los pases defensivos son ejecutados con el único propósito de mantener la posesión y mitigar la presión del contrario. El pasar el balón hacia atrás por ejemplo asegura la posesión y frena el juego. Estas dos ventajas son especialmente benéficas si el contrario está ejerciendo suficiente presión como para causar preocupación por una anotación. Si el equipo contrario ha cerrado todas las vías de pase, los pases defensivos son la más segura forma de preservar el control del balón por parte del equipo. Aleja al contrario de su alineación compacta y los hace trabajar. Los pases defensivos se dirigen a zonas que no estén concentradas de jugadores contrarios. Todos los pases ofensivos deben resultar en una situación ofensiva más ventajosa. Eso quiere decir que el balón debe ser pasado a un jugador en una posición más peligrosa.



El apoyo es un gran prerrequisito para hacer los pases ofensivos. Tener mucho apoyo puede producir ataques peligrosos pero también puede dejar “huecos” en la retaguardia.

Existen varias opciones en lo que refiere a la generación de pases ofensivos. Algunos equipos se dirigen al arco oponente con el mínimo número de pases, otros equipos son cautelosos y hacen gran cantidad de pases acabando con la paciencia y la energía del contrario. Los **pases largos** o directos hacia adelante son una forma relativamente simple de acabar con posibles contraataques. Aun si se pierde el balón, este estará lejos del arco propio. Por otro lado, los **pases cortos** son más seguros, en términos de intercepción, y proveen más control en el juego. Mover el balón de un lado a otro con pases cortos lo mantiene lejos del contrario y así evita que éste anote pero también requiere un equipo compuesto de jugadores habilidosos. Los ataques directos con pocos pases (pero por lo general largos) están basados, por el contrario, en la velocidad y pueden lograrse con la participación de pocos jugadores. Un menor número de jugadores rápidos se requiere para un ataque directo (los contraataques son ejemplos clásicos de ataques directos).

Pasar el balón a un jugador que está en posición favorable para anotar es el tipo de pase más ofensivo. Los cambios de frente y los pases de profundidad a detrás de la línea defensiva del contrario son ejemplos comunes de pases de asistencia. Los centrocampistas son por lo general los que se espera que produzcan asistencias acertadas que puedan concretar los atacantes. Las asistencias son por lo general el tipo más riesgoso de pases.

Los jugadores avanzados no deben estar simplemente concientes de los variados tipos de ataques y pases. Deben analizar el juego y analizar la vía más lógica para distribuir el balón. Si las líneas de pase disponibles no son satisfactorias, el balón debe jugarse hacia atrás. Pero si hay compañeros abiertos, entonces el jugador con el balón debe decidir si inicia un ataque rápido hacia adelante o hace el pase de manera segura a un compañero cercano. La validez de esta decisión debe estar basada en la situación actual.



## Diferentes tipos de pases en el fútbol

### *Pase a un jugador*

El pase exacto a los pies del compañero es recomendable a distancia corta. Cuando se pasa a un compañero que tiene marca, el balón debería dirigirse al pie que está más lejos del marcador. Si el balón se mueve lentamente, el receptor debe anticiparse e interponer el cuerpo. Esto es especialmente importante si está siendo marcado muy fuertemente y es incapaz de retener al defensor

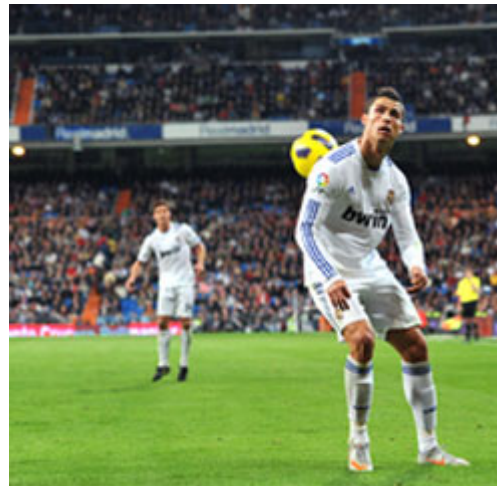
### *Pase a un espacio*

El pase a un espacio debe ser bien concebido, ya que se usan cuando el juego es a gran velocidad. El jugador sin el balón debe iniciar el pase haciendo una carrera al espacio libre. El transportador del balón tiene que mirar alrededor y mantener comunicación verbal para seguir los movimientos y avances de sus compañeros. El jugador que hace el pase debe tener presente la marcha y orientación del receptor elegido y calcular y dirigir el pase de manera acorde. El momento correcto y la precisión son esenciales.

### *Pases de Pared*

Los pases uno-dos o pases de pared son combinaciones en donde uno de los jugadores atacantes hace el pase a un compañero que se libera de la marca a un espacio libre. El jugador que recibe el balón lo tira con un toque al espacio en frente del primer atacante. Los pases de pared pueden a menudo desequilibrar a las defensas lentas. Las mejores oportunidades de pases de pared ocurren en el área grande, mientras el balón es jugado adentro y hacia fuera.

Espaldinha – Pase de gran dificultad técnica, al alcance de pocos jugadores de indudable talento, ejecutado para desconcierto de los rivales con la espalda . Plástica y efectiva como pocas , no es frecuente su uso .



## • POSICIÓN Y FUNCIONES DE LOS JUGADORES EN EL CAMPO

### 1. Guardameta o portero

El portero, también conocido como guardameta o arquero, es el jugador cuyo principal objetivo es evitar que la pelota entre a su meta durante el juego, acto que se conoce como gol. El guardameta es el único jugador que puede tocar la pelota con sus manos durante el juego activo, aunque sólo dentro de su propia área. Cada equipo debe presentar un único guardameta en su alineación. En caso de que el jugador deba abandonar el terreno de juego por cualquier motivo, deberá ser sustituido por otro futbolista, ya sea uno que se encuentre jugando o un sustituto. Este tipo de jugadores deben llevar una vestimenta diferente a la de sus compañeros, sus rivales (incluido el guardameta) y el cuerpo arbitral.

### 2. Defensa

El defensa, también conocido como defensor, es el jugador ubicado una línea delante del guardameta y una por detrás de los centrocampistas, cuyo principal objetivo es detener los ataques del equipo rival. Generalmente esta línea de jugadores se encuentra en forma lineal, quedando algunos defensas ubicados más cerca del guardameta que los demás. Si es sólo un jugador el ubicado más atrás, recibe el nombre de líbero; si son dos o más, reciben el nombre de zagueros. Los defensores ubicados en los costados del terreno son llamados laterales, y debido a su ubicación (más cerca de los centrocampistas) estos pueden avanzar más en el terreno si lo desean. Para nombrarlos se agrega la zona a la palabra defensa: por ejemplo, un defensa que juega por la derecha (mirando hacia la meta rival) sería un lateral derecho.

### 3. Centrocampista

El centrocampista, también conocido como mediocampista o volante, es el jugador ubicado en la zona del centro del terreno, una línea por delante de los defensas y una por detrás de los delanteros, cuyo objetivo es coordinar el juego entre las otras líneas y asistir a las mismas en caso de ser necesario. Al igual que la línea de defensas, los jugadores ubicados en una línea media reciben nombres de acuerdo al lugar del terreno donde jueguen: centro, izquierda o derecha. En algunos casos uno o más jugadores, generalmente los centros, se ubican más adelante, entre su línea y la de los delanteros, para colaborar con estos últimos. Los jugadores de esta posición particular reciben el nombre de armadores, enganches o mediapuntas. Debido a la posición de estos últimos, la línea media puede obtener una apariencia de rombo.

### 4. Delantero

El delantero, también conocido como atacante, puntero, punta, artillero, ariete... es el jugador ubicado más adelante que sus compañeros, una línea por delante de los centrocampistas, cuyo principal objetivo es el de marcar goles. Su función se suele limitar a atacar, dejando de lado el acto de defender, lo que no significa que en cualquier situación de peligro, el delantero se convierta en un centrocampista más para adoptar una estrategia defensiva. Los delanteros suelen ser los más conocidos, ya que son los autores

de la mayoría de los goles del equipo. Estos jugadores también reciben su nombre de acuerdo a la posición donde jueguen: centro, izquierda o derecha. En ocasiones se utiliza la palabra extremo para indicar que dicho jugador se encuentra más alejado del centro de la cancha (a su ancho): por ejemplo, un delantero extremo izquierdo.

