

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 EVOLUCION

El origen de esta práctica deportiva, naturalmente, esta ligada al fútbol. Está demás repetir la amplia literatura que existe al respecto, 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.

El aprendizaje es una constante en la vida de los individuos, los hábitos motores transformados en técnica deportiva se perfeccionan, respetando las fajas etarias y los grados de dificultad en cada uno de ellos, para llegar a la madurez deportiva. para ello 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.

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. En partidos que se juegan con altas temperaturas, los árbitros tienen el derecho de detener el encuentro, generalmente a mediados de un periodo, para que los jugadores y el cuerpo arbitral se hidraten.

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.

El aprendizaje de las posturas en el fútbol se desarrolla y adquiere, si el planteamiento metodológico se adapta al futbolista. Su didáctica debe permitir establecer una adecuada comunicación y la mejor organización de los medios, durante todo el proceso de aprendizaje (sesiones de entrenamiento y competiciones).

Una metodología aplicada para el aprendizaje de las posturas y, en general, para el aprendizaje de los elementos técnico-tácticos del fútbol se fundamenta en sistemas de trabajo agrupados en conjuntos de ejercicios afines. Con una progresión fásica en el aspecto psicomotor, de menor a mayor dificultad, se irán consiguiendo los objetivos prefijados en el programa de entrenamiento.

Además, evaluar el resultado en cada fase de entrenamiento significará poder corregir posibles errores, concretando puntualmente los siguientes requisitos: dónde, cuándo, qué, cómo, por qué.

C) **EL CONTACTO:** es la unión móvil 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.

Las fuerzas aplicadas (brazos, manos, piernas, pies y la energía cinética producida por la aceleración en el desplazamiento) a través del contacto, además del control sobre el balón o sobre el adversario, van a provocar deformaciones y variaciones del movimiento global, mediante la superficie de contacto en una determinada dirección y sentido con rapidez y amplitud.

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.

La distancia está condicionada por las características antropométricas del futbolista (segmentos corporales) y es determinante para conseguir un alto grado de efectividad. La postura también juega un papel fundamental para determinar la llamada área de vulnerabilidad, que va cambiando constantemente, alternándose las situaciones ventajosas entre los adversarios. Cada futbolista tiene su propia distancia y no es igual a la del adversario. Además, existen situaciones, en las que ambos deportistas se encuentran dentro de ese área de vulnerabilidad, donde sus acciones técnico-tácticas y tácticas resultan eficaces para los dos.

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

El control es imprescindible para lograr dominar perfectamente el balón o tener supremacía sobre el adversario en cualquier acción futbolística. El control no debe efectuarse con la fuerza muscular de los brazos, sino como consecuencia de una acción integral y sincronizada de la posición, la postura, el desplazamiento, la presa y el contacto. Un contacto deficiente con el balón limita el aprovechamiento de las fuerzas y reduce la energía cinética producida en el desplazamiento.

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

En el impacto, al principio la fuerza se incrementa rápidamente hasta su valor máximo y

después decrece hasta cero. Sin embargo, la medida fundamental de la interacción no es la fuerza, sino el impulso de choque. En el fútbol se pueden diferenciar tres tipos de choques:

El golpeo del balón, el choque con desplazamiento propio y de un adversario y la caída después de un salto.

Biomecánicamente, en el impacto se distinguen: el impulso, el movimiento de choque, la interacción de choque y el movimiento posterior al choque. El impacto, como elemento técnico-táctico específico, se refiere a la interacción de choque o impacto propiamente dicho. Es la colisión de los cuerpos, que participan en el impacto.

Es importante resaltar que en el golpeo del balón o el choque con un adversario puede variar la cantidad de movimiento (impulso) durante la colisión, debido a la acción de las fuerzas externas no relacionadas con el impacto mismo. Mediante el desplazamiento se genera gran cantidad de energía cinética, pero si, además, se le suma la acción de los músculos del futbolista, la velocidad se incrementará considerablemente y, por lo tanto, la fuerza del impacto será mayor.

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.

• EL REGLAMENTO

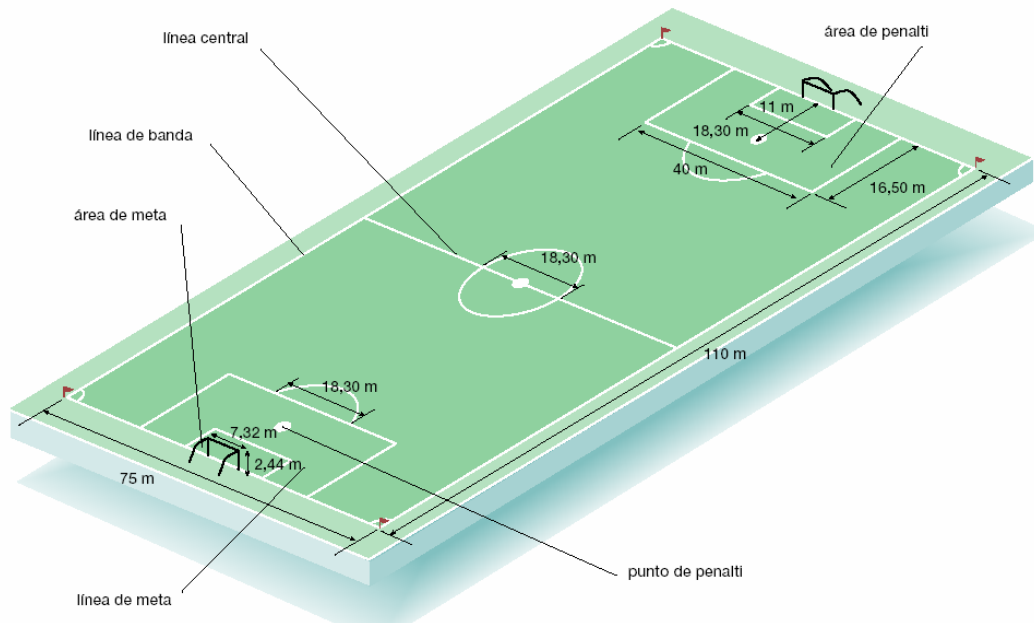
El reglamento oficial del fútbol se divide en diferentes apartados, de los cuales se extrae el siguiente resumen de los más importantes:

-El **objetivo** del juego es introducir la pelota en la portería del equipo contrario golpeándola con los pies o con la cabeza (debe traspasar la línea de gol completamente). Este hito u objetivo se llama **gol** y vale 1 punto. Gana el equipo que mete más goles.

-El **terreno de juego** es un campo al "aire de libre" de forma rectangular con la superficie de césped, tierra o césped artificial, a cuyos dos extremos más cortos hay una portería.

-La **pelota** es esférica, con una cámara de aire y cubierta de cuero o de otro material reglamentario. Tendrá una circunferencia no superior a 70 cm y no inferior a 68 cm y un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido.

-El partido se disputa entre dos equipos de once **jugadores/as**, pudiendo realizarse tres cambios



- La **vestimenta** de los equipos consiste en camiseta, pantalones cortos y medias (bajo las cuales se llevan las espinilleras), y el calzado tiene tacos en la suela adaptados al tipo de terreno. El portero tiene que llevar colores distintos de los del resto y del árbitro, para que no se confunda.
- El **tiempo de juego** es de dos periodos de 45 minutos, con un descanso de 15 minutos. Para decidir qué equipo inicia el partido se realiza un sorteo con una moneda. Se saca desde el círculo central. Después del descanso los equipos cambian de campo. Cada vez que se marca un gol, hay saque de centro.
- En cuanto a las **faltas o sanciones** tenemos que:

En relación con el juego, se produce **falta** cuando un jugador o jugadores incumplen el reglamento, ya sea porque ha tocado la pelota con la mano, excepto el portero dentro de su área, o porque ha provocado un encontronazo con un adversario de forma antirreglamentaria.

Todas las faltas **se penalizan con un tiro libre** desde el lugar donde se ha cometido la falta. Cuando el equipo defensor comete la falta en el área de portería propia se lanza un **penalti**. El **tiro libre puede ser directo** a portería **o indirecto** (hay que pasar previamente a un compañero) según la gravedad de la falta². Si el tiro libre se efectúa muy cerca del área de la portería se puede formar una barrera a 9, 15m, como mínimo, del balón.

Libre directo: dar o intentar dar una patada o zancadilla, saltar sobre un contrario, cargar con el cuerpo peligrosamente o por detrás, golpear, escupir, agarrar, empujar o tocar el balón con la mano

Libre indirecto: resto de faltas: cargar sobre un contrario sin balón, juego peligroso (levantar el pie por encima de la cadera), agarrar al portero, etc.

Cuando la falta ha sido peligrosa o intencionada, cuando se discuten las decisiones de los árbitros o se les falta el respeto, cuando se pierde tiempo deliberadamente, cuando alguien sale o entra del terreno de juego sin permiso del árbitro, etc., se puede sancionar a los jugadores o a los técnicos con una amonestación (**tarjeta amarilla**).

Si la falta ha sido muy grave o contra un jugador/a que se escapaba hacia la portería contraria, o bien si se acumulan dos tarjetas amarillas, se sancionará con una expulsión (**tarjeta roja**).

- Sobre los **límites y las zonas del campo**:

Cuando la pelota sale de los límites del campo por las líneas laterales, el equipo contrario la pone en juego con un **saque de banda**, con las dos manos por encima de la cabeza.

Cuando la pelota sale por la línea de fondo después de tocarla un jugador defensor, se lanza un **córner o saque de esquina**, con el pie, desde el ángulo. Si el último que la toca es un jugador atacante, el portero hace un **saque de portería o de meta**.

- El **fuera de juego** es una infracción que comete un jugador en ataque cuando, en el momento en que le pasan la pelota, está más cerca de la portería rival que cualquier jugador de ese equipo, excepto el portero. Esto es así, a no ser que dicho jugador se encuentre en su propio campo o que reciba el balón directamente de un saque de portería, un saque de córner o un saque de banda.

El fuera de juego se sanciona con un tiro libre desde la posición en la que se encontraba el jugador infractor.

- **Otras reglas** a destacar son:

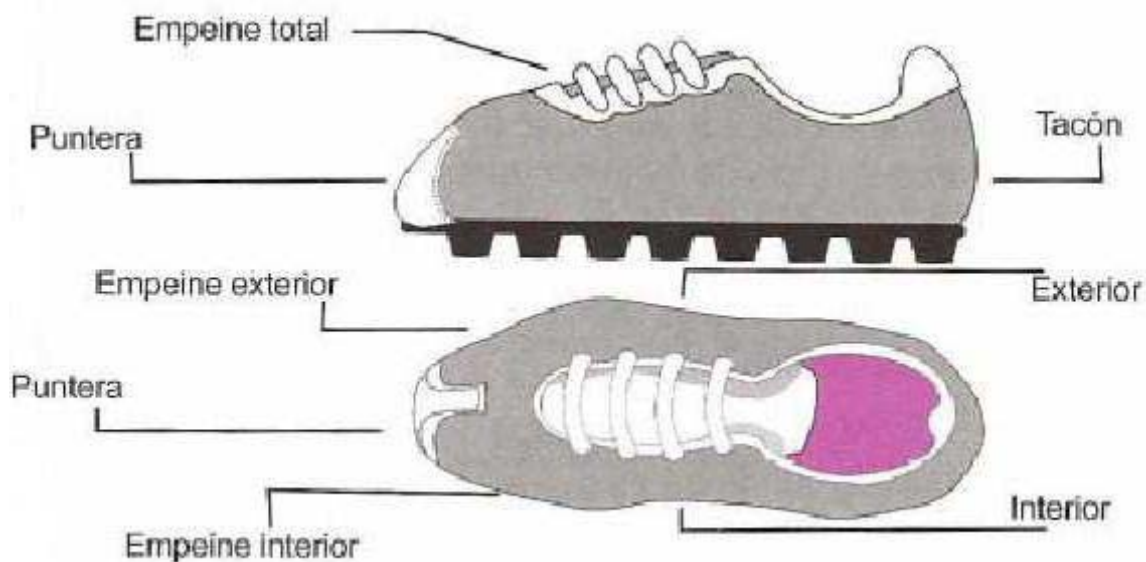
-El portero no puede coger con las manos un balón que venga cedido del pie de alguno de sus compañeros, aunque si lo podrá hacer si se la ceden de cabeza, pecho o rodilla. - Tampoco puede tocar el balón con las manos fuera del área.
-El portero tiene 6 segundos para sacar desde el momento en que coge el balón con las manos, pudiendo dar los pasos que quiera, siempre que sean dentro de su área.
-El saque de puerta puede hacerlo cualquier jugador y desde cualquier punto del área de meta.

□ FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

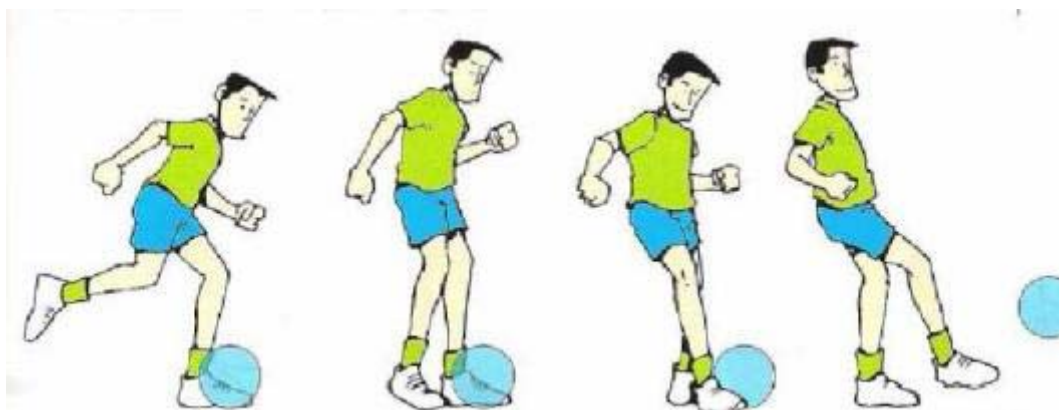
1-HABILIDADES TÉCNICAS

- **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, blocajes...)

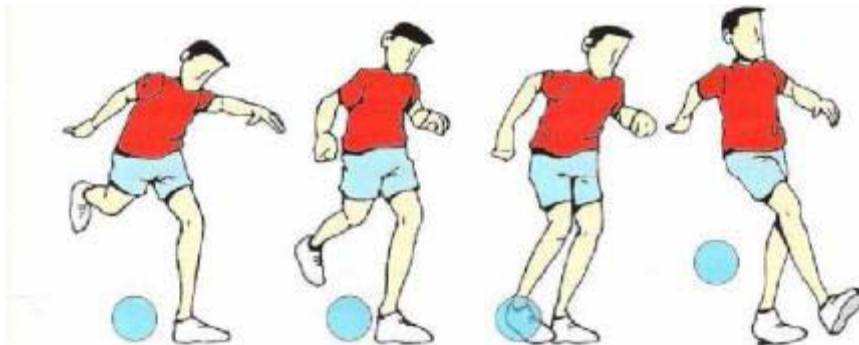
ZONAS DEL PIE PARA EL GOLPEO



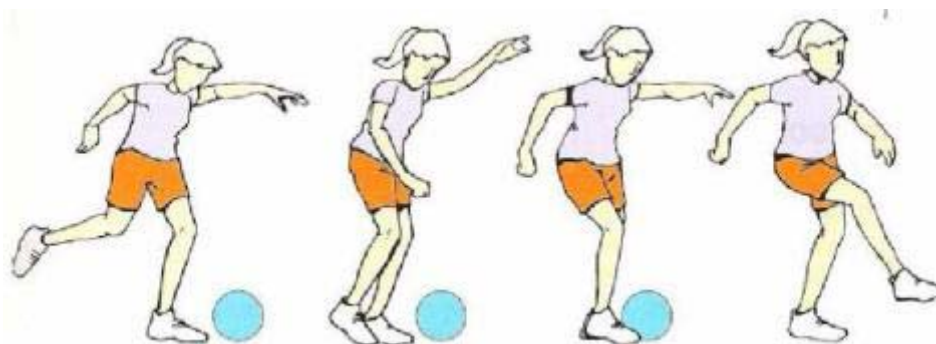
- Con el **interior del pie**: se utiliza para golpes cercanos y seguros, pero de poca potencia.



- Con el **empeine interior-exterior 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.

2- 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. Me perdonan pero 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 a 45-90 grados de la trayectoria del balón. Descanse todo su peso en éste pie y reciba el balón con el arco del pie. 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 frente a usted de un lado a otro. En vez de girar su cuerpo de acuerdo a la trayectoria, usted puede controlarlo usando esta técnica. Simplemente estire el pie a la trayectoria del balón e intercételo 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 asenso 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 en usted. La superficie de contacto que debería usar es el área sobre la rodilla, 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 manos 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, incline su cabeza en la dirección que quiere que el balón se vaya (recepción). Si sólo quiere pasar el balón a sus pies

(control) No gire su cabeza, en cambio doble sus piernas e incline hacia adelante la parte superior de su cuerpo.

3- 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 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 atraer al enemigo.

Detenerla por completo

Detener el balón por completo o “matarla” se utiliza cuando el jugador está planeando parar completamente, 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. Esto es especialmente importante si uno asecha al balón a espaldas del arco enemigo, pues esto generalmente podría limitar su visión de la presión enemiga.

Continuar con 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. Tal como parar el balón completamente, el continuar con el balón es otro método frecuentemente usado para el control. Técnicamente, continuar con el balón es ligeramente más exigente pero debe ser dominado por cualquier jugador de fútbol avanzado. Buenas anticipaciones y coordinación serán necesarias para preparar el balón de tal manera que éste llegue al mismo punto que uno, en vez de patearlo sin rumbo y luego tratar de ir por él. Se debe permanecer tácticamente alerta parte del truco; si no hay espacio para dirigir el balón, no hay razón de

controlarlo de esta forma. Por ejemplo, si uno está dirigiéndose hacia el defensor más próximo y le pasan en balón, debe cambiar la dirección en vez de continuar con éste. Continuar con 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. Los medio-campistas y demás jugadores que transportan el balón deben sentirse cómodos con esta habilidad. Técnicamente, está relacionado con driblar.

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. En el mejor de los casos uno puede encontrar bastantes lugares empezando de los “seguros” hasta los “riesgosos” y luego dirigir el balón en la forma más apropiada. Algunas veces entre menos mejor - parar completamente puede fácilmente liberarnos de un defensa que corre al lado. Los jugadores avanzados usan astutas técnicas en donde el balón da una vuelta de 180 grados con un simple golpe o lo dejan pasar al defensa mientras ellos avanzan por el otro lado. Realizar un movimiento de amague en vez de tocar el balón puede ser muy eficiente. Después de idear un esquema uno puede ejecutarlo mientras observa y responde a la reacción enemiga.



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. Ya que esto requiere una buena percepción y visión, los jugadores frecuentemente se advierten entre sí diciendo “hombre atrás” ó “gira”. La segunda cosa mas importante es el posicionamiento del compañero. Si el jugador que recibe el balón es un centro-delantero, entonces girar no le abriría líneas de pase, ya que todos sus compañeros de equipo estarían atrás. Estar conciente 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 entrar en pánico. 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

Si el balón se está dirigiendo a una dirección deseable donde uno pueda tomarlo sin la intervención enemiga, pero presionado de cerca, no hay necesidad de parar el balón. En vez de atraparlo y luego tratar de superar al oponente, uno podría amagar el control del balón con el fin de “congelar” al oponente, y simplemente correr. Un buen ejemplo de esto es cuando un jugador con mucha marca está de espaldas al arco enemigo. Le hacen un pase a este jugador marcado pero en vez de parar al balón, el lo deja pasar por entre sus piernas y corre haciendo un giro de 180 grados en torno a su marcador. Si se ejecuta apropiadamente (y no repetidamente) este truco podría frecuentemente dejar pasmado al defensor que marca. Una de las desventajas de fingir es que esto requiere espacio. El balón debe dirigirse a un área abierta fuera de la amenaza enemiga, en donde el jugador pueda recobrarla. Otro factor es el peso (altura) del pase inicial. Si el balón va demasiado rápido uno puede no ser capaz de girar lo suficientemente rápido para recuperarlo, si va muy lento el enemigo podría interceptarlo.

4- El lanzamiento o chut

Es un toque fuerte que se da a la pelota con el pie. Puede emplearse para hacer pases o como lanzamientos a portería. 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 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 patea 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, 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 guayos.



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 hacienda el lanzamiento de la pierna, acelere su pie hacia al frente como si fuera a atravesar el balón. Las puntas de los pies y los tobillos de su pie de pateo deberán estar estirados y rígidos (similar a un bailarín de ballet). Para mantener el disparo bajo, golpee el balón en la parte media o sobre esta. Golpee el balón con la parte interior de su guayo y continúe en la dirección de su objetivo.



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 puntería. 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 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). Use el área de su pie al lado de los cordones del guayo abajo en el dedo meñique. Recuerde en seguir en dirección de la patada.

Tiro elevado

Su pie de apoyo debe estar ubicado junto al balón 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.



Bolea

La bolea 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 bolea 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

5-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 medio-campistas 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 están siempre se dirigen a zonas que no estén concentradas de jugadores contrarios. La defensa se basa en la compactación producida por una reducida profundidad y amplitud, por lo tanto el eliminar la presión de un equipo a la defensiva se hace con pases amplios y hacia atrás.



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 centro-campistas 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. Por ejemplo, si el equipo contrario está inmerso en un ataque con el balón en frente de la mayoría de sus defensas, entonces un cambio rápido puede ser muy benéfico.

Diferentes tipos de pases en el fútbol

Pase a un jugador

El pase exacto a los pies del compañero es recomendable a distancia corta. Los jugadores más avanzados apuntarán al pie preferido de su compañero. 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 regresarse. Esto es especialmente importante si está siendo marcado muy fuertemente y es incapaz de retener al defensor. Los jugadores más lentos puede que quieran hacer un mal pase antes que moverse con el balón. Otro método usado para desprenderse de los marcadores es usarlos como trampolín y superarlos físicamente.

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.

Si el compañero se mueve hacia usted, el transportador del balón, él trata de decirle que quiere el balón. Tales situaciones por lo general sugieren la formación de un ataque combinado o un pase de pared.

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. La única forma de detener un pase de pared sería con una fuerte y cuidadosa marcación en donde cada defensor siga a su marca en vez de al balón. Estar junto al atacante, cuyo trabajo es hacer el centro a su amigo es otra forma de interrumpir esta jugada. Eso sin embargo requiere fortaleza, velocidad y sólo es posible cuando el primer pase es lento..

Combinaciones de Ataque

No confunda las combinaciones de ataque con quitarle el balón al contrario. Las combinaciones de ataque ocurren entre dos compañeros, donde el jugador con el balón simplemente lo deja al otro. Usar las combinaciones es lo mejor en áreas donde hay muchos contrarios, en donde dos atacantes están muy cerca el uno del otro. Las combinaciones pueden consumir mucho tiempo cuando se trata a un solo oponente y son mejores contra defensores que tienen superioridad numérica. Este tipo de combinaciones son por lo general seguras, porque el balón se mantiene entre dos jugadores que se están mirando entre sí. La realización de las combinaciones de ataque no sólo es confusa para las defensas del oponente sino que reduce la visibilidad del arquero contrario.

Algunas combinaciones de ataque se hacen con el uso de fuerza física. Los atacantes más fuertes, por ejemplo, pueden simplemente detener el balón y empujar a su marcador para despejar el espacio para un compañero que pueda disparar. Las combinaciones engañosas también se pueden usar. El transportador del balón por ejemplo puede fingir un drible y correr sin el balón mientras su compañero lo recoge. Las combinaciones engañosas o “falsos pases” también son posibles. En esos, el receptor potencial del balón simplemente corre, causando el retroceso de los defensores contrarios.

Pases de Profundidad

También conocidos como pases al vacío, muy seguramente hace estragos (o al menos desorganización) en la defensa contraria al dejar a algunos fuera de juego. Los pases de profundidad se ejecutan por lo general sin un toque de preparación y requieren buena coordinación de tiempos y movimientos. El movimiento del balón en general lleva a la apertura de líneas de pase. Una defensa organizada se moverá como una sola unidad, de acuerdo al balón. Si se les da el tiempo adecuado, se ajustarán, siendo casi imposible superarlos con el balón. Sin embargo, si el balón es jugado a lo ancho de la formación defensiva, las oportunidades de pases de penetración van a surgir hasta que los oponentes se reacomoden. En la práctica, el movimiento del balón puede restringirse por la presión del contrario. Por lo tanto, nuestra atención no sólo debe estar en penetrar la defensa sino también en evitar la presión directa del contrario.

Busque hacer pases de profanidad en ángulo de 45 o 90 grados con la dirección en la que se dirige el defensor oponente (el que está persiguiendo el balón). Con tan sólo vencer a ese primer oponente “detrás del balón”, toda la línea de defensa contraria puede dejarse sin balance y tendrá que reagruparse.

Los disparos que surgen de pases de profundidad se ven en los contra-ataques en donde centros cortos desde los costados son muy comunes. En el surgimiento de un ataque regular el equipo a la defensiva por lo general tiene una ventaja numérica mayor y es propenso a aplicar presión con cobertura. Los pases de profundidad son muy difíciles de desarrollar, especialmente en los tiros a distancia, debido a la concentración del contrario. Entonces, con el objeto de que sean posibles los pases de profundidad, el balón debe centrarse horizontalmente en frente de la línea defensiva. Ese, sin embargo, no es el único pre-requisito, ya que esa zona es extremadamente llena de defensas contrarios. Si fuéramos a colocar un atacante que fuera a hacer pases de profundidad en frente de la defensa contraria lo marcarían rápidamente. Cuando lo marcan, sus ángulos de pase se reducen dramáticamente. Ahora, hay dos factores que debemos considerar – crear espacio en frente de la defensa contraria, o si ya lo hay, explotar ese espacio. La generación del espacio se puede hacer con un atacante falso que saca a su marca de la jugada. En el mismo momento otro jugador se mete en la mitad en donde recibe el balón y lanza un pase de profundidad, si la defensa contraria no ha adivinado la combinación. Aquí viene la parte complicada, que es leer la jugada que piensa hacer el otro atacante.

En el momento que el distribuidor en la mitad del campo está por recibir el balón, los atacantes deben iniciar sus carreras de penetración. Tenga en mente que todo esto es muy teórico y requiere altos niveles de habilidad y una colaboración con el ataque desde el medio campo.

• 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 arqueada, 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.