

EL GOLPEO:

Concepto: Todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta. Un golpeo bien de forma suave, como conducir, pasar en corto, hacerse un autopase o de forma intensa, despejar pasar en largo, tirar a gol.

Clase de golpeo:

- empeine central
- empeine interior
- empeine exterior
- interior del pie
- exterior del pie
- puntera, planta y tacón

Ejecución técnica:

– Con el interior: golpeo efectuado con la zona de la cara interna del pie y limitada por el nacimiento del primer metatarsiano, tobillo interno y hueso del talón. La potencia es menos grande que con el empeine pero la precisión aumenta, utilizado para el lanzamiento de cerca.

*golpeo típico de seguridad dada sobre una superficie de contacto.

*de gran importancia para la iniciación y necesaria ejercitación en los primeros niveles.

*muy utilizado para pases cortos, tiros de máxima seguridad y desde la corta distancia, para saques y combinaciones en corto, necesitados de máxima seguridad. Las formas más típicas serán balones estáticos, rodados por el suelo o golpeados después de dar varios botes.

– Con el empeine interior: Golpeo efectuado con la parte interna y anterior de pie, concretamente con la zona inicial del primer metatarsiano

*Es el segundo tipo de golpeo en dificultad, y en enseñar a los iniciados.

*Muy utilizado para pases largos y medios y necesitados en muchos casos para salvar obstáculos, para tiros con efecto. Empleado también en saques de esquina y cuando es necesario salvar barreras y exigencias de colocación en ángulos de difícil acceso por medio de otros golpes.

Como más típicos tendremos:

- Ante balones estáticos
- Ante balones rodados por el suelo
- Golpeando balones después de que hallan dado varios botes por el suelo

– Balones a bote-pronto

– Con el empeine total: Golpeo efectuado con la parte anterior del empeine y comprendida por todos los metatarsianos desde su inicio hasta casi la puntera.

*Golpeo enseñar alumnos con cierto grado de práctica y ya conocedores de golpes anteriores. De gran dificultad de ejecución por sus peligros (roces en el suelo) y de sus necesidades de coordinación (extensión pierna de apoyo)

*Muy utilizado para pases de largas distancias, para tiros de gran velocidad. Se utiliza también para saques de portería, libres directos alejados.

*Clasificados de forma típica como los anteriores golpes

– Exterior del pie: Golpeo efectuado con la parte externa del pie y que corresponde a la zona marcada por el dedo meñique y la parte externa del empeine. Un golpeo muy potente que da dos trayectorias al balón, si el contacto es directo, bombeada y curva si el contacto es tangente. Da efecto porque rompe la trayectoria inicial

*Golpeo a enseñar a los alumnos que posean una cierta práctica y que tengan ya aprendidos los anteriores tipos del golpeo.

*Muy empleado para pases que precisen describir trayectorias curvas, también muy utilizado para los saques libres directos, así como en saques de esquina.

*Pueden ser ejecutados con ataque en línea recta y con ataque en diagonal.

– Golpeo con la rodilla: Es un golpeo de apoyo con la parte anterior del muslo, es usado cuando el jugador no puede liberarse del balón para ejecutar un golpeo clásico.

– Golpeo con la punta del pie (punterazo o púa): Desaconsejado para golpes de gran distancia. Los técnicos lo aplican en condiciones particulares como un terreno muy embarrado, o un charco de agua.

– Golpeo con el talón (o taconazo): Poco utilizado con fines de avance, siendo su función el ponerle trampas al contrario o ayudar a un compañero.

– Golpeo con la planta: Es accidental para un futbolista, este golpeo tiene todas las posibilidades de engañar al guardameta o a cualquier otro contrario ya que su ejecución es muy rápida y su trayectoria es totalmente inesperada.

EL PASE:

Concepto: Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o mas oponentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque. Es el principio del juego colectivo, la acción técnica que hace del fútbol un deporte de equipo y evita que sea una repetición de individualidades. El balón siempre es más rápido en su desplazamiento 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, además de evitar lesiones, fatiga y aclarar situaciones. Un buen dominador del pase es considerado como la pieza básica del equipo.

Superficies de contacto:

- Con el pie:
- Con el interior:

*se utiliza para pases de corta distancia

*el pie de apoyo se coloca a la altura del balón.

*se utiliza la superficie de máxima seguridad.

*se acompaña el balón en su trayectoria y no se realiza un golpe seco

*el balón discurre por raso

- Con el empeine interior:

*Se utiliza para pases a media y larga distancia.

*el pie de apoyo se coloca retrasado con respecto a la altura del balón.

*Se golpea suavemente al balón en función de la distancia a la que queramos que llegue el balón.

*el cuerpo se inclina ligeramente hacia atrás

*el balón describe una trayectoria por alto con efecto

- Con el empeine exterior:

*se utiliza para pases a corta, media y larga distancia

*se busca el engaño y/o superar un adversario

*el balón puede ir raso, a media altura o alto

*el pie de apoyo se coloca en función de la altura que queramos conseguir. Cuanto más alto queramos que vaya el balón, más atrás colocaremos el pie de apoyo.

- Otros tipos de pase: Puntera y tacón como recursos.
- Con la cabeza: Frontal, parietal y occipital.

GOLPEO DE CABEZA

Concepto: Es la acción técnica individual que se realiza cuando se da al balón con la cabeza, de forma mas o menos fuerte. Es la acción técnica individual ofensiva-defensiva que se produce cuando viene el balón por el aire.

Consideraremos los golpes con la cabeza en sus formas más típicas y teniendo en cuenta:

- Las superficies de golpeo:

*anterior (frontal media)

*lateral (frontal lateral izquierda o derecha)

*posterior (coronilla)

- La dinámica del jugador:

*jugador estático (parado)

*jugador en movimiento (con diferentes ritmos)

- La altura del golpeo ante balones

*bajos (por debajo de la altura de la cintura)

*medios(a la altura del pecho y de la cabeza del jugador)

*altos (por encima de la cabeza del jugador, deberá saltar para golpearles)

- La dirección que traen los balones que llegan al jugador:

*frontales

*laterales

*posteriores

*y en algunas situaciones, lo serán diagonales.

- La trayectoria imprimida por el golpeo:

*parabólica

*picada

*horizontal

- La dirección imprimida por el golpeo:

*frontal

*lateral

*posterior

*diagonal

CONTROLES DE BALÓN (recepciones)

Concepto: Los controles (también conocidos por recepciones) de balón, son aquellas acciones técnicas por las cuales el jugador controla un balón llegado a él, poniendo a su servicio para realizar posteriores acciones técnicas.

Como más típicos y característicos, tendremos dos tipos de controles, unos simples (solo es recibir el balón) y otros compuestos en los que se busca orientar el balón. También podemos llamarlos clásicos y orientados. A modo general, diremos que podemos englobarlos en:

- paradas
- semiparadas
- amortiguamientos
- control orientado

Parada: Cuando el jugador por medio de un contacto de balón consigue que este quede dominado de tal forma que se queda estático

- Es un control cuyo aspecto caracteriza eminentemente a un fútbol lento y poco dinámico en sus concepciones.
- La superficie típica empleada para ejecutar la parada es la suela del pie y es un control mas comúnmente utilizado y de fácil ejecución.
- Se puede realizar ante balones rodados por el suelo y ante balones aéreos con trayectoria parabólica descendente
- La ejecución de la parada con otras partes o superficies de contacto, podemos considerarlas como atípicas y dentro de la serie de ejercicios de habilidad, o dominio de la técnica.

Semi-parada: Cuando permitimos por medio de un toque o una recepción del balón frenarlo en su movimiento, pero sin dejarlo totalmente parado

–Generalmente usadas para balones raseados y rebotados

–Las superficies más típicamente significativas de las semiparadas son las relativas al miembro inferior. (Pie y pierna)

–Por medio de las semiparadas, rebajaremos la fuerza que pueda atraer el balón, lo dejaremos en un pequeño movimiento pero en una zona próxima y dominable para el jugador.

- Posee una cierta ventaja con respecto a las paradas de balón, y es aquella por la cual no necesita tanta coordinación y perfección en el toque como el solicitado para realizar la parada de balón.

El amortiguamiento: La acción por la cual contactamos con el balón una superficie de forma continuada tratando de rebajar e ir frenando progresivamente la velocidad que traía el balón.

- Se controla el balón reduciendo de la velocidad, dejándolo en el mismo sentido de procedencia.
- Se hace con el empeine, interior, exterior, pecho, muslo y cabeza.
- Los balones vienen por alto y a media altura.

El control orientado: La acción por la cual el jugador, con un solo toque de balón, recibe y controla las condiciones de llegada del balón poniéndolo en disposición deseada para otra acción técnica. Es el control más dinámico que existe y, al mismo tiempo, elimina toques de balón para enlazar con otra acción técnica

- Se controla el balón y se le da mayor velocidad al juego
- Se hace para encadenar otras acciones
- Se hace con el interior, exterior, pecho, muslo y cabeza
- Se puede hacer con un contacto para desviar el balón a un compañero o dejarlo preparado para una acción posterior
- Se puede hacer con dos contactos: control con el interior y salida con el exterior.

Posiciones del cuerpo:

–Planta del pie: Es muy útil cuan la pelota va directamente hacia el jugador, aunque hoy en día, por la

velocidad con la que se juega al fútbol este tipo de control se realiza en contadas ocasiones.

Elevando el pie con el que se va a controlar, hay que calzar el balón entre el pie y el terreno.

–Interior del pie: El balón se detiene con la parte más ancha del pie. El secreto consiste en presentar el interior del pie y en relajarlo cuando llegue el balón, pues esto amortigua el impacto para que no rebote. En el punto de impacto hay que echar hacia atrás el pie para que el balón se detenga.

- Empeine: Hay que imaginar que lo que se pretende es coger el balón con el empeine. Se debe mantener el tobillo relajado, y cuando llegue el balón hay que echar hacia abajo el pie ligeramente; el balón seguirá el camino del pie hasta el suelo. En esta posición se está preparado para jugar el balón con ventaja para el equipo.
- Exterior: La clave para realizar este control con éxito estriba en absorber el impacto retirando el pie con el que se recibe el balón. Este tipo de control es muy útil, pues deja al jugador en clara posición de jugar el balón.
- Muslo: Si el balón cae más abajo del pecho, las dos opciones que tiene el jugador son el interior del pie o el muslo. La forma más usual consiste en presentar la parte frontal del muslo en ángulo recto con la trayectoria del balón.
- Pecho: Es el lugar adecuado para un balón que cae y le da tiempo a controlarlo. Como en todos los tipos de control es esencial poner el cuerpo en línea con la pelota. Adopte una posición manteniendo un buen equilibrio y saque el pecho. Cuando llegue el balón aplique la técnica de amortiguamiento para que quede conveniente a sus pies.
- Cabeza: Debe apuntar para recibir el balón con la frente, y una vez más eche hacia atrás la cabeza para amortiguarlo.

CONDUCCION:

La conducción del balón es aquella acción técnica por la cual el jugador desplaza un balón rodándolo por el suelo y por medio de una sucesión de contactos con el pié.

- a pesar de ser una acción de carácter poco rápido, es aconsejable su dominio dadas las situaciones en las que se puede y debe ser utilizado durante el transcurso de un partido.
- Es la acción técnica más natural, ya que es la que más se asemeja a la marcha, al trote y a la carrera del hombre.
- También es importante clasificarlas, según su dirección:

*Rectilíneas

*En curva

*Y en trayectos quebrados tales como zig-zags, en slalom uniforme en slalom desigual

- Factores positivos:

*quien conduce mantiene la iniciativa

*permite el desmarque de los compañeros

*permite la pérdida de tiempo

*permite la recuperación de los compañeros

- Factores negativos:

*produce cansancio a quien lo realiza

*el balón es más rápido que el que lo conduce

*la conducción da lentitud al juego

*mientras se conduce se reducen espacios libres

REGATES Y FINTAS (dribblings)

Fintas: Movimiento hecho con el cuerpo con el objetivo de engañar al contrario

Clases de fintas: De control, clásicas y simples

Regate: El regate es aquella acción técnica individual por la cual el jugador en posición del balón supera y rebasa la oposición de uno o varios contrarios y sin perder el dominio del balón.

Podemos clasificar a los regates en dos grandes grupos: regates simples y compuestos

- Regates simples: Aquellos tipos de regates que tan solo necesitan un toque de balón para rebasar al contrario. No necesitan de dobles contactos ni de fintas previas, por Ej.: Cambios de velocidad, pequeño puente, parada, recorte, paso del balón por encima del contrario, bien sea de bolea o rodado.
- Regates compuestos: Son aquellos que necesitan de más de una acción para efectuar el regate. Estas acciones podrán ser gestos tales como las fintas o como la sucesión de toques de balón.

*Doble regate: Aquellos regates en los que son necesarios mas de un toque de balón para ver superada la posición (rebasar) del oponente de forma total. Mencionaremos como dobles regates: doble contacto con el interior/exterior, con pisada salida lateral o frontal, el cajón, retirar el balón con la suela y salida con el interior del mismo pie o del pié contrario, la vuelta protectora.

TIROS:

Concepto: Acción técnica por la cual el jugador, de forma consciente, ejecuta un ensayo de tiro por medio de un golpeo con la intención de que llegue a la portería

- Es el aspecto mas significativo del fútbol ofensivo y la parte final de todas las acciones ofensivas
- Se ejecutarán ante todo tipo de balones, tanto en procedencia, como en trayectorias, según la distancia de los tiros efectuaremos tiros desde

*corta distancia (menos de 10m)

*media distancia (10 a 20 m)

*larga distancia (mas de 20m)

- Las superficies más típicas con las cuales se ejecuta el ensayo de los tiros, suelen ser las de: empeine total, empeine interior, interior, empeine exterior, puntera y cabeza.

Clases de tiros según la posición del balón:

- Según la altura del balón:

*rasos

*altos, boleas

*semialtos

*bote-pronto, semiboleas

- según el sentido de procedencia del balón: Según la dirección que traiga el balón antes de su golpeo, los tiros pueden ser:

*balones que vienen de frente

*de atrás

*laterales

*diagonales

*balones que llegan altos

*rasos

*a media altura

*balones que llegan desde los dos costados

DESPEJES, INTERCEPTACIONES Y ANTICIPACIONES:

Despejes:

Concepto: Acción técnica individual que tiene por objeto alejar el balón de las inmediaciones de nuestra portería. Los despejes cortos se ejecutan con cualquier superficie buscando el desviar el balón hacia zonas donde se pueda jugar el balón. Los despejes largos se realizan buscando la proximidad de la portería contraria para que nuestros compañeros puedan jugar el balón.

Intercepción:

Concepto: Es una acción técnica defensiva la cual trata de impedir que el balón lanzado por un contrario llegue a su destino durante su trayectoria

Clases de intercepción: Las formas de realización siempre estarán en función del espacio, tiempo, situación propia y del adversario:

- Corte: siendo delante del adversario; se procederá a realizarlo cuando el contrario halla alejado el balón de su control, entonces incrementaremos nuestra velocidad con el fin de actuar sobre el balón
- La entrada: Siendo detrás del adversario; es una acción técnica defensiva, por lo cual el jugador trata de tocar el balón que esta en posesión del contrario, sino se resuelve con éxito, el jugador que la realiza queda en inferioridad para volver a actuar contra el poseedor del balón.

*Teniendo en cuenta la dirección de su ejecución, tendremos: entradas frontales, entradas laterales, entradas posteriores.

- La carga: Es la acción sobre el jugador, debe hacerse sin violencia ni peligro; solo puede cargarse de frente y de costado, no puede realizarse por detrás si el contrario nos obstruye, el jugador que la realiza tratará de interceptar, y en ocasiones apoderarse del balón por medio de una carga efectuada sobre el hombro del jugador adversario.

PORTERO:

Concepto: Es la forma más conveniente de utilizar todas las partes del cuerpo para dominar o desviar el balón y realizar con eficacia cada una de las acciones que el puesto específico requiere. Dado que el guardameta es el único oponente del equipo al que se le permite el uso de las manos dentro del área de penalti es fácil imaginar sus acciones técnicas, serán defensivas y ofensivas.

Técnica individual:

- Paradas blocajes: Sujetar el balón con las manos
- Desviaciones: Cambiar trayectoria del balón
- Despejes: Golpear el balón para alejarlo de la portería
- Prolongaciones: Pueden ser en beneficio propio o desviando el balón a corner o a banda en centros laterales.
- Rechaces: Cuando se antepone el cuerpo al no poder darle una dirección determinada impidiendo con ello que llegue al destino que intenta el adversario.

Técnica colectiva:

- Pases: Lanzamiento que efectúa el portero a un compañero con las manos o los pies, empezando así el ataque
- Saques: Todo lanzamiento que realiza el portero cuando el balón se encuentra parado en su área.