

# TEMA. Aspectos técnico - tácticos del fútbol.

## 1. Introducción.

El fútbol es un deporte que exige a quien lo practica un buen nivel de capacidades físicas básicas (velocidad, fuerza y resistencia), de cualidades motrices (coordinación, equilibrio y agilidad), así como una gran rapidez de decisión a la hora de realizar una acción. Se trata de un juego de pelota en el que se enfrentan dos equipos de 11 jugadores, cuyo objetivo es conseguir más goles que el contrario.

Como en cualquier otro deporte es imprescindible el dominio de una serie de acciones técnicas básicas para poder disfrutar de su práctica.



## 2. Acciones técnicas básicas.

### A. El control de balón.

Consiste en hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior. Existen varios tipos, los más básicos son:

- ▣ **Parada.** Es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.
- ▣ **Semi – parada.** Es una acción en donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, etc. Con el pecho y con la cabeza.
  - Este gesto técnico proporciona al juego mayor velocidad y permite la orientación oportuna del balón dejándolo preparado para una acción siguiente.
  - El balón sale ligeramente en sentido opuesto al que llega.
- ▣ **Amortiguamiento.** Es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. En esta acción técnica se pueden emplear todas las superficies de contacto.
- ▣ **Control orientado.** Su finalidad es controlar y orientar al mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar. Dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada en un solo contacto.



Los **principios básicos** para un buen control pueden ser:

- Atacar el balón en lugar de esperarlo.
- Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo (superficie de contacto) que intervenga.
- Relajamiento total en el momento del contacto.
- Orientarse el jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario, decidiendo inmediatamente la acción posterior al control a realizar.

### B. La conducción.

Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior.

#### Bases para una buena conducción.



- ▣ **"Acariciar"** el balón. (Significativo de la precisión del golpeo y fuerza aplicada al balón en su rodar por el terreno).
- ▣ **Visión periférica.** La visión entre espacio y el balón. (La visión repartida entre balón, oponentes y compañeros).
- ▣ La necesidad de su **protección.** (Camino a seguir para guardar y salvaguardar la pérdida del balón).

### C. La protección del balón.

Es la técnica de proteger el balón mediante la oposición corporal. Ofrece dos variantes según sea la acción y según sea la protección:

Según sea la acción:

- ▣ En carrera o dinámica.
- ▣ En parado o estática.

Según sea la protección:

- ▣ De costado.
- ▣ De espaldas.



La cobertura realizada en carrera o dinámica, es la acción técnica de la oposición corporal en busca de una mayor protección del balón ante la amenaza de un contrario, sin que la conducción sea alterada. Para ello **el balón será conducido con la superficie exterior del pie más alejado de la posición del contrario**, interponiendo la mayor parte posible del cuerpo entre ambos.

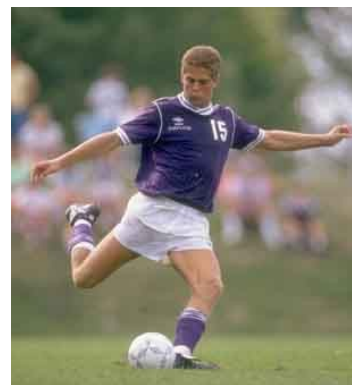
### D. El golpeo con el pie.

Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos fuerte y que puede tener una serie de finalidades como pasar a un compañero, intentar marcar un gol, despejar en una situación de peligro. Cuando un jugador entra en contacto con el balón y se desprende del mismo está efectuando un golpeo.

- ▶ Bien de forma suave: conducir, pasar en corto, un autopase, etc.
- ▶ Bien de forma intensa: despejar, pasar en largo, tirar a gol, etc.

#### Superficies de contacto.

- ▣ **Empeine.** Se utiliza para golpes fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.
- ▣ **Empeine (interior y exterior).** Se emplea para golpes con efecto (llamados "rosca"...). Son golpes de gran precisión, fuerza y velocidad.
- ▣ **Exterior e interior.** Para golpes seguros y cercanos. Son los de mayor precisión pero de menos velocidad.
- ▣ **Puntera, planta y talón.** Son golpes para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepciones de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.



#### Puntos de impulsión al balón.

- **Golpeo al centro del balón.** Fuerte, raso o a media altura.
- **Golpeo en zona lateral.** Buscamos:
  - ▣ Rosca, salvar algún obstáculo.
  - ▣ Buscamos trayectoria alta o picada.
  - ▣ Buscamos pararla o conducirla.

## E. El golpeo con la cabeza.

Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos fuerte con la cabeza.

### Superficies de contacto.

- ▣ **Frontal o frontal – lateral.** Para dar potencia y dirección.
- ▣ **Parietal.** Para los desvíos.
- ▣ **Occipital.** Para las prolongaciones.

### Diferentes formas de efectuar el golpeo en función de la posición del jugador.

- ▣ De parado.
- ▣ En el sitio o de parado con salto vertical.
- ▣ En carrera sin saltar.
- ▣ En carrera con salto (la de más impulso).
- ▣ En plancha (de parado o en carrera).



El destino que tenga cada toma de contacto también es diferente, según la función que se esté llevando a cabo, **defensiva** o **atacante**.

- **Defensivas.** Interceptaciones por: despeje, desvío, anticipación.
- **Atacantes.** Pases, desvíos a gol, remates, controles, prolongaciones.

### Finalidad.

- ▣ **Desvíos.** Desviar el balón con la cabeza es cambiar la dirección y trayectoria del mismo. Según sea el aspecto defensivo u ofensivo, tendrá un sentido de interceptación en el defensivo y de pase, tiro, por ejemplo en el ofensivo (según sea la consecuencia, así será la denominación).
- ▣ **Prolongaciones.** Siempre que el balón no cambie de trayectoria, aunque puede cambiar de altura, hablaremos de prolongaciones.
- ▣ **Despejes.** Es la acción de alejar el balón de nuestra portería.
- ▣ **Remate.** Es la acción de enviar el balón a la portería adversaria.

## F. La finta.

Es el movimiento con o sin balón destinado a engañar al adversario. Es un elemento que forma parte del "dribling".

Las acciones podrán realizarse de diferentes formas.

- ▶ Fintas realizadas antes de recibir el balón en beneficio propio.
- ▶ Fintas después de recibir el balón en beneficio propio.
- ▶ También realizamos una serie de fintas sin recibir el balón, en beneficio de un compañero.

## F. El regate.

Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego. Por lo tanto solo hay una manera de regatear, aquella por medio de la cual se desborda al adversario. Es una acción llena de habilidad e imaginación.

### Clases de regate.

- ▣ **Simple.** Será aquel en el que se desborda al adversario sin acción previa.



- ▮ **Compuesto.** Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al adversario.

### 3. Acciones individuales que pueden hacerse en ataque sin balón.

#### El desmarque.

##### Concepto.

Es una acción individual cuyo objetivo es superar al defensor ocupando zonas útiles.

##### Aspectos tácticos.

- ▮ El objetivo es poder recibir el balón en una zona apropiada para lanzar a la portería o con posibilidades de seguir jugando eficazmente con el balón.
- ▮ Muchas veces no se supera al defensor, pero se obtienen ventajas de tipo espacial para penetrar o conseguir desequilibrar a la defensa.
- ▮ La acción de desmarque va muy unida a las acciones coordinadas del resto de los compañeros.

##### Errores más frecuentes.

- ▮ Desmarcarse hacia espacios y zonas no eficaces.
- ▮ Desmarcarse sin tener en cuenta a los compañeros.
- ▮ Realizar siempre el mismo tipo de desplazamiento y con el mismo ritmo.

### 4. Acciones individuales que pueden hacerse en defensa.

#### A. La interceptación.

##### Concepto.

Esta acción consiste en recuperar el balón cortando la trayectoria de la pelota cuando un jugador va a pasar o va a recibir. Igualmente se puede realizar cuando el jugador está conduciendo el balón.

##### Aspectos tácticos.

Es muy importante que observar y prever las acciones del contrario, para poder anticiparse. También es importante controlar la posición tanto del que posee el balón como del posible receptor.

##### Errores más frecuentes.

- ▮ Estar a una distancia considerable respecto de los atacantes con lo que la interceptación se realiza tarde, y cabe la posibilidad de una acción atacante peligrosa.
- ▮ Igualmente, anticiparse demasiado en el tiempo y no sorprender a los atacantes.

#### B. El marcaje.

##### Concepto.

Es una acción defensiva que tiene como objeto controlar al atacante en proximidad o a distancia, para dificultar o impedir sus acciones.

##### Aspectos tácticos.

- ▮ La observación del jugador defensor es muy importante, ya que la acción de marcaje varía en función de las circunstancias del atacante (su distancia y situación).
- ▮ Una buena observación ayuda también a prever con antelación la actuación del atacante, y a anticiparse a ella.
- ▮ En caso de no impedir las acciones del atacante, es importante hacer todo lo posible para que éstas no sean eficaces: alejándolo de zonas próximas a la portería o dificultando las acciones técnicas (pase, control y lanzamientos).
- ▮ Si el jugador atacante está en zonas próximas a la portería, el marcaje se hará más en proximidad.

### Errores más frecuentes.

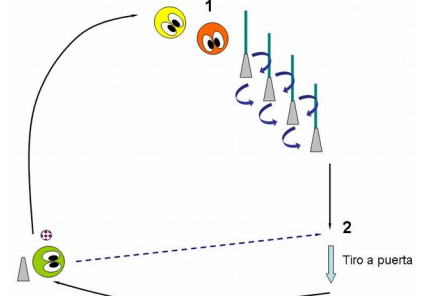
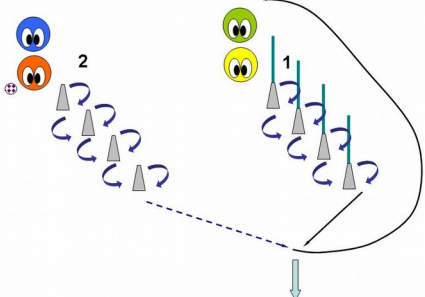
- ❑ Estar demasiado lejos del atacante, dejando que juegue con comodidad.
- ❑ Realizar el marcaje antirreglamentariamente, agarrando empujando al contrario.

## 5. Las acciones tácticas colectivas en ataque.

- ❑ Ocupar bien los espacios de juego de manera que el equipo no se concentre únicamente cerca del balón y el campo quede ocupado tanto a lo largo como a lo ancho.
- ❑ Mantener dentro del campo visual a la mayoría de los elementos del juego, fundamentalmente el balón y a los compañeros próximos.
- ❑ Saber moverse para ocupar espacios eficaces, bien para recibir el balón y apoyar, o bien para conseguir una buena situación de lanzamiento.
- ❑ Tener varias posibilidades de pase (si se tiene el balón), por lo que los demás jugadores deben mantener un dinamismo constante y así conseguir fluidez en el juego.
- ❑ Saber atraer la atención de los defensores (si no se tiene el balón) para abrir espacios.
- ❑ Desmarcarse para dar opciones al que pasa el balón, profundizar hacia espacios libres, etc.

## 6. Ejemplos de ejercicios par mejorar la práctica del fútbol.

Descripción	Gráfico
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pase al jugador situado en 2.</li><li>2. Devuelve el pase al jugador en 1 y corre al cono situado en 3.</li><li>3. Recibe el pase del compañero en 1, rodea el cono conduciendo, pasa al compañero en 1 y corre hasta el cono en 1.</li></ol>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Realiza un zig – zag por los conos.</li><li>2. Pase al compañero situado en el cono de su derecha y corre hacia el frente.</li><li>3. Recibe el pase del compañero, controla el balón y realiza un tiro a puerta.</li></ol>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pase al compañero situado en el cono centra y sprint hasta rodear el mismo. Seguidamente se dirige a portería para recibir el pase del compañero, controlar el balón y tirar a portería.</li><li>2. Una vez termina el jugador situado en 1, realiza la misma operación pero por el lado contrario. Después del tiro, se coge el balón y se cambia de fila.</li></ol>	

Descripción	Gráfico
<p>1. Zig – zag entre los conos y pequeño sprint.</p> <p>2. Recepción del balón, control del mismo y tiro a puerta.</p> <p>El jugador que tira a puerta pasa a la situación de pasador y el pasador al cono en 1.</p>	 <p>Diagrama de un ejercicio de fútbol. Se muestran dos jugadores: uno amarillo (1) y uno rojo (2). El jugador 1 realiza un zig-zag entre conos (triángulos grises) y un pequeño sprint. El jugador 2 recibe el balón, lo controla y realiza un tiro a puerta. El jugador 1 pasa a ser pasador y el jugador 2 pasa a ser el cono en 1.</p>
<p>Simultáneamente salen dos jugadores, uno de la posición 1 (realiza un zig – zag sin balón) y otro de la posición 2 (realiza un zig – zag con balón).</p> <p>El jugador que sale de la posición 2 realiza un pase tras el zig – zag al que salió de posición 1 y éste realiza un tiro a portería.</p>	 <p>Diagrama de un ejercicio de fútbol. Se muestran dos jugadores: uno amarillo (1) y uno rojo (2). El jugador 1 realiza un zig-zag sin balón entre conos (triángulos grises). El jugador 2 realiza un zig-zag con balón entre conos. El jugador 2 realiza un pase al jugador 1, quien realiza un tiro a portería.</p>

