



COACHING FUTBOL

GUÍA: LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

Escrito por [Horacio Eduardo Tagliaferri](#) | Sep 7, 2017 | [Artículos categoría Alevín](#), [Artículos categoría Benjamín](#), [Artículos categoría cadete](#), [Artículos categoría Infantil](#), [Artículos categoría Juvenil](#), [Artículos Pre benjamín](#), [Artículos Senior](#)



Índice del Artículo

- **1 FUNDAMENTOS DEL MUNDO DEL ENTRENAMIENTO**

- 1.1 **PREPARACIÓN TÉCNICA**

- 1.2 **TÉCNICAS COLECTIVAS**

- 1.2.1 **Un pase de corta distancia a ras del suelo**
- 1.2.2 **El pase aéreo**

- 1.3 **TÉCNICAS INDIVIDUALES OFENSIVAS**

- 1.3.1 **El control o recepción**
- 1.3.2 **La conducción**
- 1.3.3 **La gambeta (regate o dribling)**
- 1.3.4 **El remate**

- 1.4 **TECNICAS INDIVIDUALES DEFENSIVAS**

- 1.4.1 **La intercepción (interceptación)**
- 1.4.2 **El despeje**
- 1.4.3 **La entrada**
- 1.4.4 **El quite**
- 1.4.5 **La carga**
- 1.4.6 **El tackle**

○ 1.5 TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE ARQUERO

- 1.5.1 El rechazo
- 1.5.2 El despeje
- 1.5.3 El desvío
- 1.5.4 La prolongación
- 1.5.5 El pase de portero

○ 1.6 METODOLOGÍA EN EL MUNDO DEL ENTRENAMIENTO de fútbol

FUNDAMENTOS DEL MUNDO DEL ENTRENAMIENTO

Los fundamentos son los elementos que componen las distintas preparaciones para desarrollar la actividad. Estos actúan en forma conjunta en cada acción o comportamiento manifestado dentro o fuera de la actividad futbolística.

Los fundamentos o preparaciones son los siguientes:

- **Preparación técnica**
- **Preparación táctica**
- **Preparación física**
- **Preparación psicológica**
- **Preparación teórica**

Todas estas preparaciones se dividen en general y especial.

En este artículo me voy a referir al aspecto técnico.

Detallaré los fundamentos, tanto defensivos como ofensivos, que pueden ejecutarse en forma individual o colectiva y, también se explicarán las técnicas específicas del puesto de arquero. Para finalizar refiriéndome a la metodología de enseñanza que, según mi opinión, es la óptima.

PREPARACIÓN TÉCNICA

El significado del término “**Técnica**” es el siguiente: procedimiento o conjunto de reglas, normas o protocolos, cuyo objetivo es alcanzar un resultado determinado en una actividad dada.

La técnica, en el deporte, podría ser sinónimo de aprendizaje motor. Implica la correcta ejecución motriz, siguiendo un modelo ideal del gesto que se pretende realizar en pos del mejor rendimiento, es decir, movimientos coordinados con ajuste espacio-temporal ejecutados con eficacia y de manera económica.

En el párrafo anterior se mencionaron algunas palabras que son propiedades de la conducta motriz como **RENDIMIENTO-EFICACIA-CORRECCIÓN**. Nos detendremos aquí para una breve explicación. El rendimiento implica un aspecto cuantitativo (más lejos, más alto), mientras la eficacia radica en lograr el fin propuesto (anotar un gol, quitarle la pelota al rival). Ambas están condicionadas por la fuerza.

La corrección en la conducta motriz tiene que ver en como se estructura u organiza el o los movimientos en el espacio y en el tiempo (ritmo de ejecución), y debe ser económica (sin movimientos superfluos). Cuando esta estructuración es la adecuada según el modelo ideal, decimos que es una técnica correcta. La corrección está condicionada por las capacidades coordinativas.

Debemos tener en cuenta que mejorar sólo la calidad de un gesto técnico no significa alcanzar el fin deseado, es decir, la eficacia. En efecto, se le puede pegar a la pelota con una técnica depurada, pero no termina en gol por carecer de potencia y permitirle al arquero llegar a contenerla; lo mismo sucederá con un pase si no alcanza la distancia pretendida para que la reciba un compañero. Entonces en edades infantiles tenemos que desarrollar la fuerza (obviamente con tareas acordes a la etapa evolutiva de cada niño) combinada con las capacidades motoras- coordinativas.

Todo acto motor comprende tres fases:

- 1) Análisis y percepción de la situación

- 2) Toma de decisión

- 3) Ejecución.

La técnica tiene más que ver con la fase de ejecución, y tendrá mayor importancia en los deportes sin oposición y los psicomotrices.

De todas maneras, en deportes de situación como lo es el fútbol, **la técnica va estrechamente ligada a la táctica.** Las dos primeras fases del acto motor (análisis y percepción-toma de decisión) se relacionan con la táctica.

La técnica en el fútbol es fundamental para mantener la posesión del balón, combinarse con los compañeros hasta llegar a la concreción del gol. En esta preparación se desarrollan los gestos para controlar, golpear, pasar, conducir, gambetear, quitar el balón con las partes del cuerpo permitidas por el reglamento de fútbol. Entonces tendremos técnicas específicas para jugadores de campo y técnicas específicas de arqueros.

[Se puede hablar de técnica individual o de técnica colectiva:](#)

- La primera, **técnica individual**, se refiere a las acciones o movimientos ejecutados por un jugador para su propio beneficio sin la participación de un compañero. Como ejemplos de ésta, podemos mencionar el quite, la gambeta, el remate, entre otros.
- La **técnica colectiva** requiere de la intercomunicación con uno o más compañeros realizando combinaciones de juego con el balón, lográndose un beneficio para el equipo. Dentro de ésta tenemos los pases o combinaciones, las rotaciones en ataque, los relevos ofensivos y defensivos, entre otras.

También podemos diferenciar en técnicas defensivas y técnicas ofensivas:

- Entre las **técnicas defensivas** están todas aquellas acciones para capturar o recuperar el balón. Dentro de las técnicas defensivas individuales se puede mencionar: intercepciones, cargas, anticipos, tackles, quites o entradas; entre las técnicas defensivas colectivas se encuentran:
Relevos, coberturas, “pressing”, temporizaciones.
- Las **técnicas ofensivas** individuales son las que le permiten al jugador desenvolverse con el balón en su poder, por ejemplo: conducción, recepción, gambeta, finta y remate. El pase también es un fundamento técnico ofensivo, pero de carácter colectivo.
El desarrollo técnico que pueda alcanzar un jugador depende, en gran medida, de factores genéticos. También son relevantes para el desarrollo de la técnica aspectos psicológicos (concentración, creatividad), volitivos (motivación, superación),

cognitivos (inteligencia, observación), físicos (niveles de fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia y coordinación) y antropométricos (somatotipo del individuo).

Si bien los factores hereditarios predeterminan el nivel y el grado de facilidad que cada uno tendrá en el desarrollo técnico, no es menos cierto que la ejecución constante de repeticiones del gesto a aprender tiene su importancia en la mejora del mismo (algunos necesitarán menor esfuerzo y tiempo para lograrlo que otros, pero todos mejorarán en la medida de sus posibilidades).

Ya se mencionó que en el fútbol la técnica está estrechamente ligada a la táctica, y mucho más aún, a niveles superiores de juego. Solamente en la etapa de iniciación se trabaja la técnica en forma analítica, pero siempre debemos tener en mente su **inmediata y eficaz transferencia al juego.**

Por otra parte, para jugar al fútbol es necesario dominar las formas básicas de movimiento. Las técnicas generales o habilidades motoras más relevantes son la carrera y el salto.

La técnica de carrera del futbolista no es exactamente igual que la del atleta, por diversos motivos. Las particularidades de la carrera en el fútbol son que está condicionada por la pelota (a excepción, claro, cuando ésta no se encuentra ligada a acciones del jugador en desplazamiento), **las zancadas son de menor longitud o amplitud pero de mayor frecuencia (pasos cortos y muchos contactos rápidos con el suelo proporcionan menos fase de vuelo con beneficios para las frenadas, desaceleraciones, cambios de dirección y sentido**

característicos del juego), el centro de gravedad más bajo (esto favorece las salidas más rápidas para cualquier lado en las gambetas, amagues y las acciones mencionadas en el punto anterior) y el braceo se realiza en forma cruzada a la línea media del cuerpo (de esta manera los codos se “abren”, lo que cumple una función de protección manteniendo un poco más alejado al rival).

Cabe mencionar que si la carrera se realizara con una fase de vuelo elevada sería perjudicial para el futbolista dado que un contacto con el oponente lo haría caer, además se tardaría demasiado tiempo para cambiar de dirección o frenar al encontrarse alejado del piso.

El salto en el fútbol. generalmente, se utiliza para elevarse en las pelotas aéreas que se jugarán con la cabeza o con las manos (con éstas sólo los arqueros). Los brazos ayudan para impulsarse más alto, además de ser útiles como protección y poder desestabilizar al oponente. La gran mayoría de las acciones mencionadas se realizan precedidas por una carrera, se “pica” (impulso) con un pie y se debería caer o aterrizar con ambos pies simultáneamente para disminuir el riesgo de lesiones típicas como los esguinces. Pero también pueden verse saltos desde posiciones estáticas y con ambos pies a la vez (por ejemplo, el rechazo de cabeza del defensor para devolver un saque largo del arquero rival).

A continuación se detallan las técnicas colectivas e individuales ofensivas y defensivas, como así también las técnicas específicas de arquero.

TÉCNICAS COLECTIVAS

Dentro de las técnicas colectivas se incluyen los pases, los relevos, las coberturas y las rotaciones.

El pase es hacerle llegar la pelota a un compañero de equipo mediante un golpeo o toque con cualquier parte del cuerpo permitida por el reglamento (todo el cuerpo excepto brazos y manos para los jugadores de campo, salvo que lo hagan en un saque de banda; sólo los porteros pueden realizar pases con las manos pero si se encuentran dentro de su propia área penal). Las partes corporales más utilizadas son los pies y la cabeza, en ese orden.

Es el principio básico del juego, pues por intermedio de los pases un equipo puede mantener la posesión de la pelota, tomar la iniciativa y avanzar hacia el objetivo.

El receptor es quien debe marcarle el pase proporcionándole información al pasador sobre cuándo, cómo y dónde quiere recibirlo. El pasador debe entender los movimientos del receptor para efectuar un pase preciso. Si se queda parado en el lugar quiere un pase a los pies, si se desplaza lo quiere por delante de su carrera.

Es fundamental la actitud tanto del pasador como del receptor para que el pase sea preciso y eficaz, lo que permitirá jugar rápido y así sorprender al oponente; para lograr esto, el pasador debe dar un pase que le facilite al receptor el poder jugarlo eficazmente y éste debería saber antes de recibirlo qué hará a continuación.

Tenemos diferentes tipos de pases según la distancia, la altura, la dirección, el sentido, el trayecto y, de acuerdo a estos, se tiene que emplear la parte corporal más conveniente para cada caso.

UN PASE DE CORTA DISTANCIA A RAS DEL SUELO

Se ejecuta con el borde interno del pie, golpeando la pelota en su sector medio-superior y cuando no se encuentre ningún contrario en la línea de pase. Si se pretende realizar un pase largo y con rivales en la línea de pase, habría que pegarle con el empeine en la parte inferior de la pelota para que ésta se eleve.

Entonces, según la distancia que separa al receptor del pasador, utilizaremos el borde interno o el empeine del pie: cuanto mayor sea la distancia el empeine será el indicado, porque es un golpe de mayor potencia. Y podemos optar por alguna de las tres partes (interna, externa o total) si necesitamos darle comba o no.

La dirección que puede llevar un pase es hacia delante, hacia atrás, a los costados en paralelo o en diagonal. El pase que llega de frente desde corta distancia es el más fácil de recibir y se irá complicando si llega desde más lejos. Los pases con procedencia desde atrás son los más difíciles de recepcionar.

EL PASE AÉREO

Requiere de mayor técnica para dominar la pelota, además de tener que utilizar los muslos, abdomen, pecho o la cabeza (con ésta es más difícil). En ocasiones se deben recibir pases ascendentes, descendentes o con piques previos.

Además de los pies (pases cortos, medios o largos) y la cabeza (pases medios y cortos) pueden utilizarse otras partes como último recurso, por ejemplo: el pecho o el muslo.

Con estas partes podemos sacar provecho en ciertas ocasiones donde se puede habilitar a un compañero con un pase corto o, más comúnmente, para pasársela a nuestro arquero situado dentro del área, de manera que pueda tomarla con las manos.

Los diferentes tipos de pases también pueden obedecer a cuestiones tácticas. Si no hay espacios, porque el rival presiona, el pase debe ser al pie; por el contrario, cuando hay espacio abierto, se puede poner el pase delante de la carrera del compañero.

Los pases largos son ideales para iniciar un contraataque; en cambio, los cortos y medios jugando a los costados y hacia atrás buscan conservar la pelota en nuestro poder.

Pases laterales amplían el campo de juego al “ensanchar” la cancha; y pases transversales o diagonales largos, generalmente altos y con comba (de ser necesario) sirven para sorprender al equipo contrario al cambiar la orientación (cambios de frente).

Para tener éxito en un partido es fundamental ir variando los tipos de pases, de manera que el rival no pueda descifrarlos.

El relevo es la acción combinada entre el jugador en posesión del balón y un compañero que lo sustituye en el comando de éste.

Normalmente, se efectúa con el interior del pie. El relevo entre dos compañeros puede ser frontal, dorsal o diagonal.

El frontal se realiza entre compañeros que se desplazan en sentidos opuestos, o sea que se encuentran de frente; quien lleva la pelota la conduce con la parte externa del pie más cercano a su compañero al momento de encontrarse, y éste se la lleva con el borde interno del pie más cercano al compañero sustituido en el comando del balón.

El dorsal es cuando ambos se desplazan en el mismo sentido, quien conduce el balón se encuentra por delante de la línea su compañero.

Éste ejecuta el relevo cambiando de ritmo para pasarlo y llevarse la pelota con su pie más cercano.

El diagonal es cuando vienen avanzando, precisamente, en diagonal y al momento del cruce cambian en el comando del balón. Se debe dificultar la labor del defensor llevándose la pelota por la espalda, entonces aquél quedará más alejado para intentar el quite.

Para efectuar el relevo se deben tener en cuenta la posición de los defensores, la situación y el sector del campo de juego. Así mismo es necesario tener una buena coordinación motriz entre los ejecutantes para dominar las velocidades de desplazamiento, los cambios de ritmo, de dirección y sentido que posibilitarán superar al defensa.

Además podemos considerar como técnicas colectivas todas aquellas acciones o jugadas en que se combinan movimientos de dos o más compañeros, con fines ofensivos o defensivos. Por ejemplo: cubrimientos en defensa, como cierres o cruces; rotaciones en ataque; etc.

TÉCNICAS INDIVIDUALES OFENSIVAS

Las técnicas individuales son constructivas, es decir que son ejecutadas para conservar, avanzar o rematar cuando se está en posesión del balón. Su enseñanza se inicia a edades precoces (4-5 años de edad) porque son las que permitirán que se pueda jugar: sin ellas no es posible desarrollar la actividad. Además es lo que los niños desean, entonces aprovechamos el afán lúdico que ellos poseen.

EL CONTROL O RECEPCIÓN

Es la acción técnica por la cual nos hacemos de la pelota, dominándola y dejándola lista para ser jugada lo antes posible. Para algunos el control significa frenar la pelota completamente y la recepción sería redirigirlo lo más convenientemente según la acción que se pretenda ejecutar de manera inmediata después de recibirla.

Otros consideran a la recepción como un tipo de control; y dentro de éste se distinguen dos tipos: Los clásicos y los orientados.

- En los controles clásicos tenemos la parada (detención completa del balón. Normalmente no es lo más conveniente porque hace lento el juego), la semi-parada (no se detiene totalmente la pelota, se la orienta en sentido contrario a la dirección que traía) y la amortiguación (se intenta reducir la velocidad con la que llega la pelota, llevando hacia atrás la superficie corporal con la cual se realizará el control, es decir siguiendo el mismo sentido de la trayectoria del balón).
- El control orientado implica un encadenamiento con otra acción inmediata, para la cual se debe tener en cuenta la ubicación del oponente. Es resolver con un solo toque, dominarlo al mismo tiempo que ejecuto la siguiente acción pretendida. Por ejemplo: Control con conducción, con gambeta, con amague, con pase, etc.

El control exige de una buena percepción por parte del jugador para anticipar a dónde llegará el balón y con qué velocidad, además no poner el cuerpo o partes de él en tensión excesiva. Normalmente no hay carrera de aproximación, pero en ocasiones (cuando hay un oponente cercano que lo pueda anticipar) sería conveniente ir en búsqueda del balón en lugar de quedarse estático esperándolo.

Las superficies del cuerpo utilizadas para controlar el balón son, principalmente, los pies (planta, borde interno y externo, empeine interno, externo y total, y menos frecuente talón o taco), pero también los muslos, abdomen, el pecho y la cabeza se

emplean para el control de pelotas aéreas a diferentes alturas. Los brazos y las manos sólo pueden ser utilizados por los arqueros (siempre y cuando se encuentren dentro del área penal).

LA CONDUCCIÓN

Es la técnica por la cual el jugador se desplaza transportando el balón con los pies mediante sucesivos y reiterados golpes al elemento.

La parte del pie utilizada para llevar rodando el balón por el piso puede variar de acuerdo a la velocidad o forma del desplazamiento. Si se avanza con campo abierto (sin oponentes en el camino) se podrá imprimir **gran velocidad a la carrera, lo más conveniente en este caso sería utilizar el empeine externo** (para lo cual habría que rotar la punta del pie hacia adentro y el talón hacia afuera, levemente elevado) y la pelota se puede llevar un poco más alejada del pie; no es muy seguro. En cambio, **si la velocidad es lenta** o hay rivales cerca lo más acertado sería el borde interno, **el empeine interno o la planta del pie**. También se puede usar la punta del pie, muy común de observarlo en niños de temprana edad (esto no significa que jugadores avezados no puedan utilizarla).

La trayectoria de la conducción no necesariamente debe ser sólo lineal hacia delante; puede incluir cambios de dirección, sentido y velocidad, como así también variaciones de las distintas partes del pie (por ejemplo, en medio de la conducción con empeine externo, golpear el balón con el talón para salir hacia el lado opuesto).

Una buena conducción requiere de toques o golpes precisos, con la intensidad suficiente para que la pelota siempre quede a la distancia necesaria, según la situación, del pie del jugador que está realizando la acción; es decir que exige un control permanente del balón. **A esto le debemos sumar la visión periférica** (al mismo tiempo de tener en su campo visual la pelota, para no perder el control sobre ella, debe ser capaz de ver lo que acontece a su alrededor, como posición de rivales y compañeros,

Esto será de gran ayuda para decidir qué acción a tomar es la más conveniente) y el cubrimiento de protección (puede ser al estar en posición estática, parado o detenido y dinámica o desplazándose. En ambos casos buscamos mantener la pelota lo más alejada posible del adversario, anteponiendo nuestro cuerpo entre pelota y el rival.

Si es en forma dinámica, conducir el balón con la pierna del lado opuesto al defensor; si lo hacemos en el lugar, el tener la pelota bajo la planta del pie nos ofrece mayor seguridad, teniendo cuidado de poner el cuerpo y la otra pierna entre la pelota y el rival, además de poner oposición a la carga del defensor).

LA GAMBETA (REGATE O DRIBLING)

Consiste en desplazarse con dominio del balón, como la conducción, pero eludiendo al oponente sin que éste pueda quitárnoslo.

Puede ser simple, cuando esquivamos al marcador directamente sin mediar acción previa; o compuesta, cuando se realiza un amague para engañar al defensor y poder sortearlo inmediatamente después.

Esta acción técnica es de gran utilidad si se la emplea en el lugar indicado y en el momento preciso. Siempre que tengamos un compañero mejor posicionado en el campo de juego y la línea de pase libre de oponentes, no deberíamos arriesgar a perder la pelota por intentar gambetear al adversario ni perder tiempo; en estos casos, un pase rápido y preciso es la mejor solución.

Debemos hacerle entender a los jugadores desde temprana edad, que el pase permite que la pelota progrese en el campo de juego con mayor rapidez, además de economizar el esfuerzo físico del jugador. La gambeta debe ser empleada, como última instancia, para superar al rival en situaciones de 1 contra 1 (“mano a mano”) y hacerla pesar en las cercanías o dentro del área penal contraria.

El amague (finta) es una acción de distracción, con o sin balón, realizada por un jugador con la finalidad de engañar al oponente. Está muy relacionada con la gambeta, a tal punto que puede ser parte de ella.

Un jugador que no está en posesión de la pelota puede hacer un amague o finta para apropiarse de ella, y esta acción podrá ser **ofensiva o defensiva**. El primer caso es cuando el atacante simula ir hacia un lugar y, repentinamente, va hacia otro procurando desmarcarse; mientras que estando en defensa, amaga ir sobre el rival que conduce el balón para que cuando éste realice el pase, poder interceptarlo. En este último caso, podríamos situarla dentro de las técnicas defensivas.

Los amagues en posesión del balón son aquellos mencionados en la gambeta compuesta o amagar una acción y realizar otra (por ejemplo: hacerle creer al rival que ejecutaré un pase cuando en realidad voy a rematar al arco o fingir un remate para sortear al defensa aprovechando cuando éste instintivamente gira su cabeza y adopta una postura corporal para bloquear el supuesto remate al arco).

También se pueden hacer fintas tácticas, como dejar pasar la pelota para un compañero que está ubicado detrás de quien ejecutó el amague de recibir el balón, confundiendo a los defensas.

Se puede amagar, en definitiva, con el cuerpo o con la pelota.

EL REMATE

Consiste en todo envío del balón al arco con la intención de concretar el gol, por lo tanto, **es el gesto técnico que nos permite lograr el objetivo culminante del juego**.

Normalmente, se puede rematar con los pies o de cabeza (con ésta nos referiremos más adelante, en la técnica de cabeceo).

Las partes del pie empleadas para patear al arco son el borde interno o el externo, la punta, el talón y el empeine (interno, externo o total).

Con el borde interno, "interior" nos aseguramos de darle dirección pero no mucha potencia, por lo tanto solo será eficaz si el remate es ejecutado en tiros de poca distancia.

El borde externo rara vez se utiliza para rematar. Puede ser útil en aquellas jugadas en las cuales el atacante remata (con su pie más cercano al arco) un centro rasante o a media altura que llega al área chica y estando apremiado por la presencia de defensas y arquero, lo que exige moverse con rapidez por lo que no tiene mucho tiempo para ensayar un remate con una superficie más eficaz. Este remate no es potente, pero puede lograr el objetivo al desviar la trayectoria del balón hacia el arco.

El remate con el talón se emplea como último recurso y en situaciones similares a las mencionadas en el caso anterior. Generalmente, el atacante remata de esta manera cuando la pelota enviada en forma de centro le quedó atrás y le pega con el taco del pie más alejado a la meta.

Rematar de “puntín” (punta del pie) es una técnica rudimentaria, pero no por ello dejar de ser efectiva en algunos casos. Uno de estos casos es cuando en alguna pelota “suelta” botando en cercanías del arco, el atacante tiene que estirarse todo lo que pueda para alcanzarla con la punta del pie, con el propósito de anotar el gol.

Otra posibilidad puede ser un remate en el cual no hay tiempo para preparación o en las ocasiones que debido a las lluvias el campo de juego se encuentre embarrado y con mucha agua. Se impacta la pelota en su parte media, en este caso sale un tiro potente pero muy recto.

Por último, **el remate con empeine**, que es el más utilizado por ser preciso, potente y efectivo desde media y larga distancia. El empeine total (parte central) permite un tiro muy potente y de mucha longitud, pero recto, tanto en remates con balón a ras del suelo como de aire (volea). Con las partes interna y externa del empeine (normalmente a ras del piso) se le imprime una comba (“chanfle”) a la trayectoria de la pelota, que puede evitar el bloqueo de defensores y complicar al arquero. También son remates de mucha potencia, precisión y de gran recorrido.

Si deseamos realizar remates a ras del piso habrá que impactar la pelota en su parte superior o media; pegándole en la parte media (dependiendo de la zona del pie que utilicemos para rematar) también puede elevarse un poco el disparo; si buscamos un tiro elevado se impactará en la parte de abajo a la pelota; y para darle comba al remate, se la golpea en las partes laterales.

El cabeceo es el gesto técnico con el cual se golpea la pelota con la cabeza para rematar al arco, realizar un pase o rechazar un lanzamiento del rival.

Si bien un cabezazo puede llevar cierta potencia y, en algunos casos, un relativamente largo recorrido, estos serán menores a los que pueden alcanzar los golpes con los pies.

Se puede efectuar un golpe de cabeza sin desplazamiento (parado o estático en el lugar) o con carrera previa de aproximación (dinámica, a la carrera). Además, ambas pueden, o no, incluir un salto antes del cabeceo. El salto, normalmente, es vertical, pero también se puede realizar en forma de zambullida volando hacia delante para cabecear una pelota a media altura o inclusive más baja; esta forma es llamada “palomita”.

Las zonas de la cabeza que se utilizan para cabecear la pelota son la parte frontal, los parietales y el occipital. Puede agregarse el golpe con la parte entre la frente y el parietal.

El “frentazo” nos proporcionará un impacto de cabeza con mayor potencia y precisión, por ser una superficie amplia y dura.

Normalmente se usa para rechazar envíos aéreos frontales o para “bajarle” (pase) la pelota a un compañero mejor ubicado en el área para que remate.

Los parietales suelen ser efectivos para rematar los envíos en forma de centro que llegan de los extremos. Por lo general no son muy potentes, pero pueden desviar la trayectoria de la pelota haciendo difícil el accionar del guardameta. También es utilizado por los defensas para rechazar, especialmente los centros que llegan al área propia desde los costados.

Es común observar que con uno de los dos parietales se tiene más facilidad (para los diestros será el izquierdo, mientras que los zurdos se sentirán más cómodos cabeceando con el derecho). Habría que trabajar desde las etapas de aprendizaje para lograr un buen cabezazo con ambos parietales.

Cuando se realiza el golpe con el occipital (“peinarla”) lo que se pretende es sorprender al rival, de manera de obtener ventaja al ser aprovechada esa asistencia por un compañero que rematará a la meta. Es bastante frecuente la “pérdida” de marcas por parte de la defensa cuando hay una segunda jugada dentro del área penal.

También lo utilizan a menudo los delanteros de punta para prolongar la pelota larga enviada por su arquero, al “peinarla” con el propósito de asistir a alguno de los compañeros en ataque que correrán a su espalda.

Para un buen cabeceo es necesario emplear todo el cuerpo en la acción. No dejar que la pelota pegue en la cabeza, sino ir a buscar el impacto. La potencia estará dada por el aprovechamiento, principalmente, de la zona media del cuerpo (arquear la espalda para luego flexionarla violentamente). Es importante colocarse correctamente respecto al balón midiendo la trayectoria que trae el mismo; además de usar los brazos para cubrirse y equilibrarse. Y por último, mantener los ojos abiertos.

TECNICAS INDIVIDUALES DEFENSIVAS

Estas técnicas son las que se deben aplicar cuando el balón lo posee el oponente y se deben llevar a cabo acciones para arrebatarlo o por lo menos impedir su avance.

Para esto tenemos las diferentes técnicas individuales defensivas o de recuperación. La enseñanza de estas técnicas es recomendable iniciarlas después del despegue hormonal (entre los 11 y 13 años de edad) debido a que requieren de un alto grado de agresividad para disputar la posesión del balón. En efecto, a partir de estas edades se produce un gran incremento de los niveles de testosterona, esta hormona es fundamental en el aumento de los niveles de agresividad y fortaleza física.

LA INTERCEPCIÓN (INTERCEPTACIÓN)

Es la acción por la cual el defensor intenta modificar la trayectoria de la pelota enviada por un rival. Esta puede realizarse anteponiendo cualquier parte del cuerpo (excepto los miembros superiores en el caso de los jugadores de campo) al envío del balón.

Podemos decir que una intercepción es irreflexiva o reflexiva. La primera es cuando se desvía el lanzamiento del contrario pero se puede, o no, evitar el fin buscado por quien ataca; si el desvío no fue suficiente el atacante o un compañero pueden seguir con la pelota en su poder, incluso terminar en gol en contra (por ejemplo: un defensor desvía la pelota que va al arco descolocando a su arquero y termina marcando un autogol).

La reflexiva también implica la modificación de la trayectoria de la pelota pero teniendo, el defensor, pleno conocimiento del resultado de su acción. Ésta puede llevarse a cabo de dos maneras: sin prever una segunda jugada (simplemente desviar con el solo objetivo que el atacante no pueda intervenir) o previendo una segunda jugada.

Aquí tenemos varias opciones de intercepción:

- Con corte (quedarse con la pelota).
- Con despeje (rechazarla lo más lejos posible para evitar el peligro o para iniciar un contraataque), con anticipo (adelantarse a la recepción del pase por parte del rival al cual iba destinado ese pase).
- Con pase (en una sola acción interceptamos dándole el balón a un compañero).
- Con remate (igual al caso anterior, pero se remata directamente al arco al interceptar un pase impreciso del arquero o defensas rivales).
- Con amague (para engañar al oponente y poder hacerse del balón).
- Con gambeta o regate (interceptar y dejar en el camino al rival).

EL DESPEJE

Procura alejar el peligro al rechazar los balones que estén en las inmediaciones de la meta propia. Se utilizan los pies o la cabeza para sacar la pelota de esa zona comprometida. El anticipo consiste en impedir que el jugador oponente reciba el pase enviado hacia él mediante el adelantamiento del defensor que estaba a espaldas del delantero. Esta técnica requiere de un gran sentido del tiempo y espacio (timing) para la anticipación.

Se efectúa con los pies cuando el pase es rasante, o con el pecho o la cabeza si la pelota viene de aire.

LA ENTRADA

Es una acción que, más allá de técnica, es física. Exige ir en búsqueda del atacante en poder del balón con el propósito de despojarlo de éste e impedir que avance. Se puede realizar cuando el jugador rival tiene o intenta controlar la pelota.

EL QUITE

Se realiza con los pies y puede entrarse de frente (aprovechando el momento en que el conductor del balón lo pierde de control por un instante, estando frente al defensor), de costado (entramos por alguno de los laterales del que lleva el balón, nos apoyamos sobre la pierna

más cercana al rival flexionándola y estiramos la otra pierna para quitarle o desviársela) o por detrás (estando a espaldas del poseedor de la pelota, se la arrebatamos o le hacemos perder el dominio, generalmente, con la punta del pie).

LA CARGA

Es una técnica defensiva e implica un contacto físico, que no sea violento o exagerado, con el adversario que lleva la pelota o que está a distancia de jugarla. El exceso en el uso de la fuerza al chocar se sanciona como infracción.

El objetivo es desequilibrar al oponente para quitarle la posesión de la pelota o imposibilitarle que pueda hacerse de ella.

Es lícito cargar con el hombro contra el hombro del rival (de costado) o con el hombro contra la espalda (por detrás) cuando el poseedor del balón está cubriendo u obstruyendo el paso del defensor.

EL TACKLE

Significa una disputa, forcejeo o lucha para obtener o para mantener el balón que puede estar en poder del rival, dividido o en poder propio.

TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE ARQUERO

Son todas aquellas acciones que sólo el portero puede realizar utilizando todas las partes de su cuerpo para controlar, rechazar o desviar el balón enviado a su propia meta o área. La edad para iniciar su enseñanza es a partir de los 8-9 años de edad, cuando va perdiendo el temor a los remates y domina las caídas al arrojarse al piso.

De todas maneras, no debemos a estas edades a encasillarlos en los diferentes puestos, sino que todos los niños deben tener la ocasión de experimentar las diferentes posibilidades que este deporte ofrece, para luego de los 12-13 años de edad empezar a definir cual será la función para la cual cada uno sea más apto.

Las técnicas individuales son el blocaje, el rechazo, el despeje, el desvío y la prolongación. Éstas acciones puede ejecutarlas sin salir del arco o saliendo.

Como técnicas colectivas tenemos el pase que inicia el ataque o contraataque (si hace un pase largo y preciso a un compañero atacante sin darle tiempo al armado defensivo del equipo rival) y el saque (de arco como el más común, y saque de banda o cualquier situación de inicio o reinicio de las acciones de juego).

Como habilidades motoras importantes a desarrollar para este puesto, cabe mencionar las caídas y los saltos.

La atajada (blocaje, bloqueo o parada) es la acción de atrapar la pelota con las manos.

Algunos autores distinguen atajada (agarre, toma o recepción) de blocaje éste último sería la acción de “embolsar” la pelota con ambas manos manteniéndola protegida.

El cuerpo deberá colocarse, siempre que sea posible, detrás de las manos para evitar que la pelota siga su trayectoria hacia el arco en caso de que se le escape.

Los remates pueden venir de frente o de los costados, y a ras del suelo, a media altura o altos.

EL RECHAZO

Es una acción anteponiendo cualquier parte del cuerpo que impide que la pelota llegue al destino pretendido por el atacante. El arquero rechaza la pelota sin darle un final determinado.

Se pueden rechazar balones con diversas trayectorias y procedencias, estando el guardameta en posición estática (parado) o dinámica (con salto o “volando”)

EL DESPEJE

En parte, tiene alguna similitud con el rechazo. Es la acción de aplicar un golpe a la pelota para alejar el peligro que ronda en las inmediaciones de su arco, pudiéndose o no darle un destino pretendido al balón. Por lo general, se realiza con los

puños, aunque también pueden usarse los brazos, pies y la cabeza (especialmente estando fuera de su área penal).

EL DESVÍO

Es la acción por la cual el portero le cambia la trayectoria a la pelota, normalmente mediante el empleo de manos o pies (en casos extremos cualquier parte del cuerpo) Debe utilizarse como último recurso.

El arquero puede desviar un balón estando parado (estático) o realizando una “volada” (dinámico) por encima del travesaño o por al lado de los postes.

LA PROLONGACIÓN

Tiene como objetivo modificar la altura o distancia del recorrido de la pelota, pero no su trayectoria, pudiendo enviarla fuera del terreno de juego o a tierra de nadie.

El arquero puede prolongar la pelota para quedarse con ella en dos tiempos; o alargar la trayectoria del remate, cambiándole la altura para llevarla por sobre el larguero otorgando un tiro de esquina o corner; o “cachetear” con una mano la pelota enviada en forma de centro, prolongando su recorrido hacia la línea de banda opuesta o para que salga por línea final del segundo palo.

EL PASE DE PORTERO

Es una acción de técnica colectiva (porque implica la interacción con un compañero) que permite la transmisión del elemento entre jugadores de un mismo equipo, como ya hemos mencionado anteriormente. A diferencia de los jugadores de campo, el arquero puede emplear sus manos (estando dentro del área penal propia), además de todas las partes del cuerpo.

En el pase de un arquero hacia un compañero, la pelota no salió de los límites del campo de juego y lo puede realizar con sus manos estando en su área penal o con los pies (u otras partes del cuerpo que no sean brazos y manos) si está afuera de su área.

Los pases con la mano pueden ser tirando la pelota rodando por el piso (pase corto) o por el aire (pase a mediana distancia); con el pie pueden ser soltando la pelota de las manos y golpearla con el pie cuando está en el aire (volea) o cuando la pelota toca el piso (de sobrepique).

El arquero puede llegar a propiciar goles de contraataque si tiene rapidez para habilitar a sus compañeros de ataque.

El saque es el lanzamiento con los pies desde el área chica cuando es saque de arco (porque la pelota traspuso la línea de fondo enviada por un adversario) o el lanzamiento desde el lugar que corresponda según la infracción sancionada; se realizan con los pies, a excepción del saque de banda, que se realiza con las manos.

El arquero, normalmente ejecuta los saques de arco (aunque un jugador de campo también puede hacerlo). Puede realizar tiros libres, saques de banda y tiros de esquina; pero no es algo frecuente, especialmente estos últimos.

Para llevar a cabo las acciones técnicas mencionadas, el arquero debe prestar atención a su colocación con respecto al arco como así también a la posición de sus distintos segmentos corporales. Además, poseer ciertos rasgos particulares que lo diferencian de los jugadores de otros puestos.

Cuando el oponente está en ataque, el arquero se debe volcar hacia el poste más cercano al que se encuentra la pelota. Debe estar un poco adelantado para “achicar” el arco. Esto corresponde a cuestiones de táctica individual.

En lo que respecta a su cuerpo, pararse más sobre la parte anterior de las plantas de sus pies, con una separación del ancho de caderas, cuerpo levemente inclinado al frente, brazos hacia delante con codos flexionados y palmas de las manos hacia abajo.

Esta posición le permitirá reaccionar más rápidamente en caso de ser necesario.

En cuanto a su físico, tiene mayor altura y envergadura; en las capacidades físicas y motrices tiene que poseer velocidad de reacción y de desplazamiento, agilidad, coordinación, potencia (explosividad), flexibilidad.

Debe ser decidido, intuitivo, arriesgado (no descontrolado), atento, además de ordenar a su defensa, transmitir seguridad, tomar decisiones correctas y simples.

METODOLOGÍA EN EL MUNDO DEL ENTRENAMIENTO DE FUTBOL

Luego de la explicación de las técnicas individuales y colectivas del fútbol, tanto para jugadores de campo como para los arqueros, procederemos a explicar la metodología para la enseñanza de los mismos. Recordemos que la técnica está íntimamente ligada a la táctica e influenciada notoriamente por las demás preparaciones (físicas, psicológicas y cognitivas).

Los métodos para enseñar los contenidos futbolísticos (como también el resto de actividades motrices) son el sintético (global, situacional), el analítico y el analítico-sintético (mixto).

El método global consiste en la realización del gesto en forma general, se emplea con niños de 4-5 años más frecuentemente; el analítico se centra en una parte del gesto, principalmente con niños de 6-8 años; y el método mixto es una mezcla de los dos anteriores, en el cual se llevan a cabo ejercitaciones analíticas hasta llegar al gesto completo, con mayor utilización en las edades de 9-12 años.

Podríamos agregar el método sintético-analítico- sintético, en éste se realiza el ejercicio global, para luego trabajar por separado las partes que requieren un ajuste o corrección y nuevamente llevarlas a la ejecución del ejercicio final completo.

Cuando enseñamos un gesto nuevo nos valemos, principalmente, del método analítico. Al principio, sin ningún elemento o situación perturbadora que pueda distraer al niño. Trabajo individual y aislado. Por ejemplo: practicar los golpes con pie o cabeza a una pelota dentro de una bolsa sostenida por el propio ejecutante o colgada del travesaño. También practicar el pase y control contra una pared. Luego se trabaja en parejas, y poco a poco se van sumando más participantes (tríos, cuartetos).

También se irán sumando dificultades al pasar de obstáculos inmóviles (conos, estacas) a marcadores pasivos, semi-pasivos hasta activos. A medida que se evoluciona, se aumentan las distancias, alturas y velocidades de ejecución.

Podemos establecer seis etapas que se deben atravesar hasta llegar al juego formal.

1. En primera instancia, solo intervienen el niño-jugador con la pelota;
2. En la segunda etapa, se agrega el arco;
3. En la tercera, aparece el adversario (situaciones de 1vs1 con o sin arquero);
4. En la cuarta, se incorpora la ayuda de un compañero (situaciones de 2vs1 con o sin arquero);
5. En la quinta etapa, se le agregan oponentes (situaciones de 2vs2 o 3vs3 con o sin arquero);
6. En la última instancia, se culmina en el juego con el equipo completo (5vs5, 7vs7 hasta llegar a 11vs11).

El método situacional es de gran valor para que los gestos aprendidos sean plasmados en el campo de juego. Ejercitaciones como el 1vs.1, el “rondo” (“medio”, “loco”), los reducidos (desde 2vs2 hasta equipos de más integrantes paulatinamente), hasta el fútbol formal (11vs11) son fundamentales para la toma de decisiones con apremios espacio-temporales, resoluciones técnico-tácticas (desarrollar la capacidad de “leer” el juego).

El objetivo final será que pueda aplicar con eficacia todos los contenidos técnicos en situación de partido. Aspectos tales como la concentración, el ingenio, la inteligencia y la personalidad influyen en la técnica, ésta también se ve influenciada por las capacidades físicas y motoras. Se requieren de ciertos niveles de fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia para llevar a cabo las acciones técnicas, además de equilibrio, dominio corporal, relajación, ajuste tempo-espacial y cálculo de las trayectorias para capturar la pelota, como también los desplazamientos de compañeros y rivales.

4.8 (95%) 8 votes

SOBRE EL AUTOR



Horacio Eduardo Tagliaferri

Profesor Nacional de Educación Física, Instituto Vélez Sarsfield Preparador físico inscripto en la Asociación del Fútbol Argentino

(A.F.A.) N° REG. 3491/07

Comentarios

Armando Martínez García

Gracias por su invaluable conocimiento

Armando Martínez García

Gracias por su enseñanza invaluable conocimiento

[Armando Martínez García](#)

Excelente ponencia toca uno a uno de los fundamentos necesarios en el futbol formativo mil gracias por sus valiosos conocimientos de esta actividad deportiva.

[Paco Avendaño](#)

Muy buen artículo, Felicidades.

[ANTONIO Sánchez](#)

Excelente artículo, que nos ayuda a fortalecer nuestro trabajo diario, saludos y bendiciones! Felicidades!!

[Carlos cesar cassiani herrera](#)

Excelente aporte para continuar con el proceso de enseñanza y aprendizaje

[Ramón Benavidez](#)

Excelente artículo, que nos permite comprender una forma de poder mejorar la metodología de enseñanza.

[Lopez Matías](#)

Gran aporte!!! Muchas gracias por compartir, este seguro enriquece el trabajo diario...

[Lopez Matías](#)

Gracias por compartir semejante documento, el cual resulta de gran aporte a nuestras metodologías de trabajo!!!

[FABIO ENRIQUE QUICENO GARCIA](#)

Demasiado interesante, para fortalecer nuestro trabajo. Muchas gracias

[María](#)

Gran trabajo

[Edier Acosta](#)

Muy buen articulo gracias por la información siga enviando para documentarnos.

Omar Antonio Sobrino Mendoza

Excelente artículo, que conlleva a un buen entendimiento, refleja los aspectos técnicos tácticos de cada situación en el futbol, felicitaciones profe y esperamos seguir con su valiosa colaboración en estas lides futbolísticas. DIOS LO BENDIGA

ALEX SANCHEZ

Un gran profesional recuerde que puede seguirle en su cuenta de Facebook