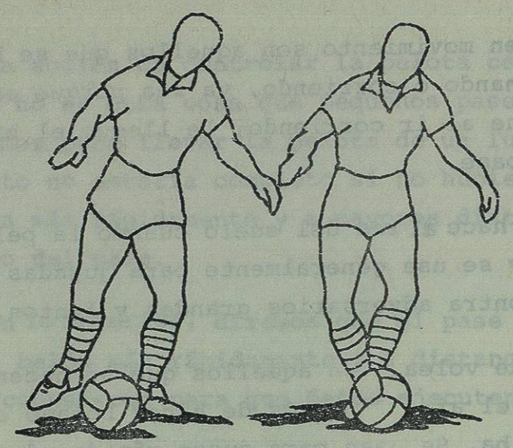


FIG. 22 PASE CON LA PARTE INTERNA DEL PIE

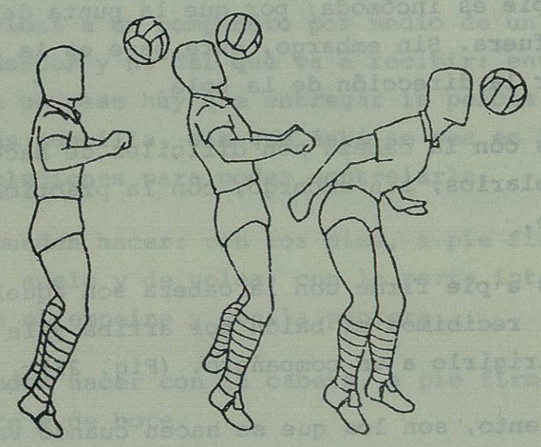


FIG. 23 PASE CON LA CABEZA

En movimiento, son los que se hacen cuando vamos caminando o corriendo y recibimos la pelota a la altura de la cabeza y la golpeamos con ella para dirigirla a un compañero.

Se hace un pase directamente con la cabeza cuando dirigimos la bola sin que ésta toque el suelo.

Cuando hacemos un pase con la cabeza y la pelota toca el piso botando antes de llegar a un compañero, se dice que es un pase de bote.

Con la parte exte del pie se hace el pase tocando la pelota precisamente con e media, entre la punta y el talón. Al golpear la pelota, l unta del pie debe dirigirse hacia adentro, posición que tal vez sea un poco incómoda y que, además, no es muy apropiada para controlar la dirección de la bola. (Fig. 24)

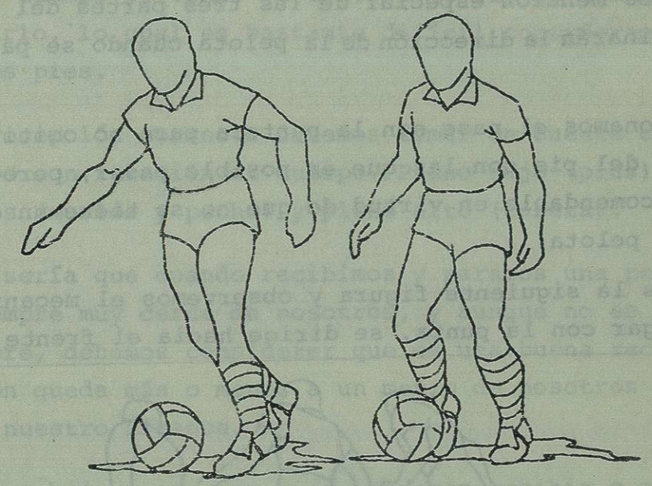


FIG. 24 PASE CON LA PARTE EXTERNA DE PIE

El pase con el empeine se hace para darle más fuerza. Debemos considerar que el empeine se divide en tres partes: izquierda, central y derecha; al golpear con la parte izquierda, debemos dirigir la punta del pie un poco hacia afuera; cuando lo hacemos con la parte central, la punta del pie se dirigirá hacia el frente, y cuan

dos se golpea con la parte derecha, la punta se dirigirá hacia --- adentro. (Fig. 25)

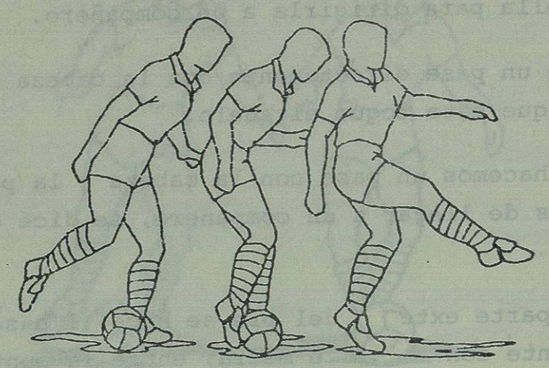


FIG. PASE CON EL EMPEINE

Hacemos mención especial de las tres partes del empeine por-- que determinarán la dirección de la pelota cuando se pasa a un compa ñero.

Mencionamos el pase con la puntera para no omitir ninguna de las partes del pie con las que es posible pasar, pero esta forma - es poco recomendable en virtud de que no se tiene un control efectivo de la pelota.

Veamos la siguiente figura y observemos el mecanismo del pie que, al pegar con la punta, se dirige hacia el frente. (Fig. 26)

FIG. 26 PASE CON LA PUNTA DEL PIE

RECEPCIÓN

El fundamento recibir está íntimamente relacionado con el fun damento pasar, pues casi siempre, después del pase, otro compañero tendrá que recibir, ya sea parando el balón o haciendo en seguida otro pase.

Por lo anterior debemos deducir que recibir o parar es la --- acción de detener el balón con el fin de controlarlo y hacer otra acción de acuerdo con las circunstancias del juego.

Recibir es también otro fundamento de la técnica individual - de la ofensiva, ya que, como hemos dicho, desde el momento en que un jugador tiene la pelota debemos considerar que está a la ofensi va.

Parar el balón al recibirlo es fundamento importante de la -- ofensiva, pues además de tener el control de él, se demuestra que sabemos dominarlo, lo cual es bastante difícil consideramos que lo hacemos con los pies.

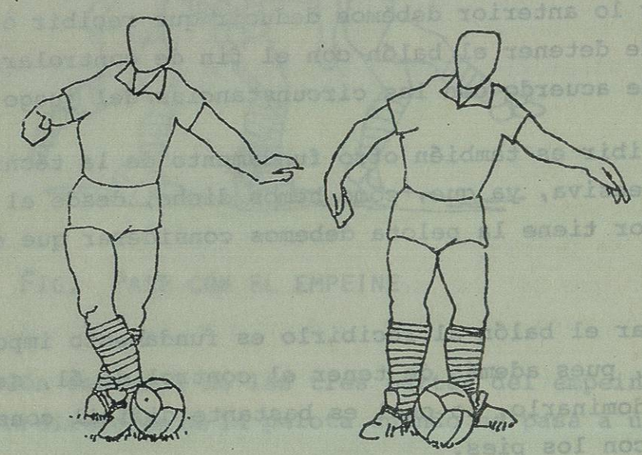
Para la recepción correcta debemos tomar en cuenta cuatro pla nos imaginarios con relación al cuerpo. Plano bajo (pies), dos pla nos intermedios (muslos y pecho) y plano alto (cabeza).

Lo ideal sería que cuando recibimos y paramos una pelota, ésta quedara siempre muy cerca de nosotros, y aunque no es posible - lograrlo siempre, debemos considerar que es una buena recepción -- cuando el balón queda más o menos a un metro de nosotros y de mane ra que esté a nuestro alcance.

En el plano bajo o con los pies, podemos recibir o parar con la parte interna, externa, con las plantas y con el empeine.

Para hacerlo con la parte interna del pie (izquierdo o dere-- cho), observemos la secuencia número 1, que nos muestra que los -- pies deben hallarse separados un poco y que el que va a parar está adelantado, con la punta hacia el frente y levantando poco del --- suelo. La pelota debe tocarse con el arco (parte media del pie), -

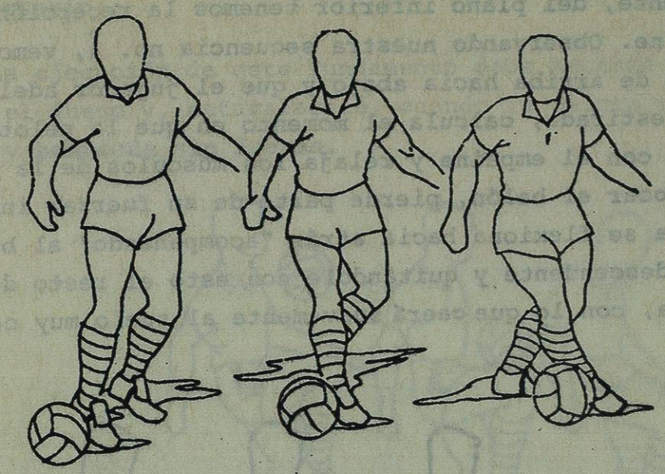
sin hacer fuerza. Si la pelota viene lenta, el simple toque la detiene; pero si viene rápida y con fuerza o de arriba hacia abajo, entonces debemos adelantar el pie en dirección de donde viene, y al tocarla "acompañarla" hacia atrás, hasta que se detenga.



SECUENCIA 1

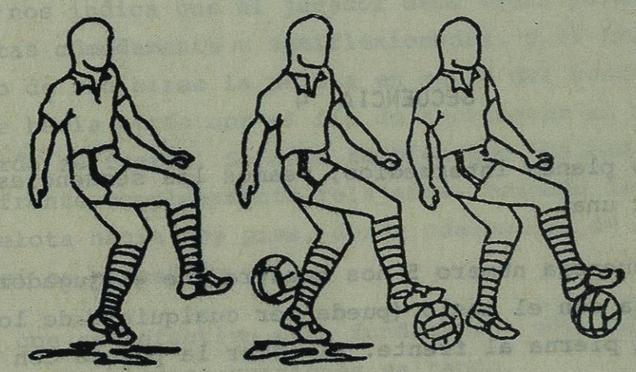
La acción descrita es a pie firme, pero puede hacerse también sobre la carrera; en este caso, no es necesario que la pelota se detenga, sino que al tocarla, siga el mismo curso de la marcha a corta distancia nuestra.

La parada con la parte externa del pie (secuencia No. 2) es más difícil y, por lo tanto, de poco uso. La dificultad consiste en que no logra dominarse la pelota parándola firmemente. Las figuras nos muestran cómo se toca la pelota con la parte media del pie (arco), adelantando éste hacia donde viene la pelota. Al hacer contacto, la pierna se lleva hacia adentro, amortiguando la fuerza de la pelota, con la cual se para.



SECUENCIA 2

Dominar el balón parándolo con la planta del pie (secuencia No. 3) es otro recurso de la técnica de la recepción. Las figuras nos muestran que el jugador en el momento de venir la pelota, debe adelantar el pie para encontrarla. Cuando se hace contacto con ella, deberá calcular su velocidad para poder sujetarla con la planta del pie.



SECUENCIA 3

Finalmente, del plano inferior tenemos la recepción o parada con el empeine. Observando nuestra secuencia no. 4, vemos que la pelota viene de arriba hacia abajo y que el jugador adelanta la pierna casi estirada, calcula el momento en que la pelota va a hacer contacto con el empeine y relaja los músculos de la pierna y el pie. Al tocar el balón, pierde parte de su fuerza; inmediatamente, la pierna se flexiona hacia atrás "acompañando" al balón en su trayectoria descendente y quitándole con esto el resto de la fuerza que traía, con lo que caerá suavemente al suelo muy cerca de nosotros.

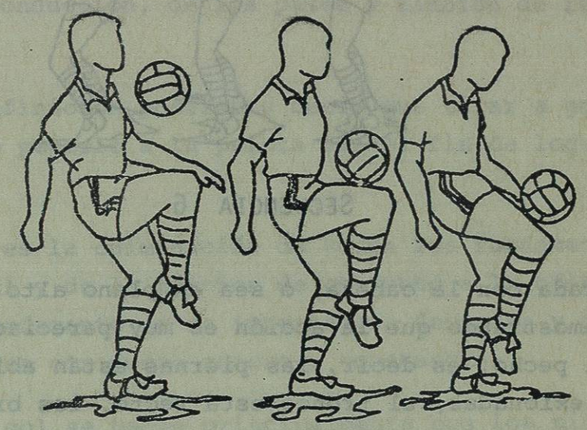
SECUENCIA 4

De los planos intermedios, veamos las secuencias y analicémoslas una por una.

La secuencia número 5 nos muestra que el jugador para o recibe la pelota con el muslo (puede ser cualquiera de los dos), flexionando la pierna al frente. Al tocar la pelota con la parte media del muslo (entre la rodilla y la cadera), ésta se hará un poco hacia abajo con el fin de amortiguar el golpe y que el balón pierda la fuerza que traía. Entonces se deja caer el balón hacia los pies y cualquiera de éstos se encargará de pararla totalmente si

es necesario.

La ejecución de este fundamento debe hacerse a pie firme durante el juego y, naturalmente, cuando la pelota venga de arriba abajo y bombeada sin fuerza.



SECUENCIA 5

Del plano intermedio superior tenemos abajo, en la secuencia número 6, el movimiento de recibir o parar el balón con el pecho. La figura nos indica que el jugador debe estar parado con las piernas abiertas cómodamente y semiflexionadas, y el tronco recto. En el momento de recibirse la pelota en medio del pecho, el tronco debe hacerse hacia atrás con el fin de amortiguar el golpe y que el balón pierda su fuerza. Se nota también que los brazos se lleven hacia el frente completamente relajados. Después de esto, se deja caer la pelota hacia los pies, donde cualquiera de ellos parará totalmente si es necesario.

Para que sea efectivo este fundamento, sólo debe hacerse a pie firme, y en algunas ocasiones saltando.