

**d) Con la punta del pie:**

Cualquiera diría que la manera más sencilla de conducir el balón consiste en hacerlo con la punta del pie en vista de que la pelota se toca con la superficie más pequeña de éste; pero es precisamente por esto, por lo que resulta más difícil controlar el balón. Para controlar el pequeño golpe que se da con la punta del pie, debemos bajar la vista y mirar para calcular donde vamos a tocar la pelota a fin de dirigirla sin que se desvíe por lo que es difícil que sigamos viendo al frente. (Fig. 3.7)



Fig. 3.7 Con la punta del pie

Resumiendo lo anterior, diremos que la principal finalidad de las diversas formas de conducir el balón consisten en dominarlo de manera que "obedezca" los toques que se le dan al balón, para que esté siempre cerca de nosotros y vaya donde queramos dirigirlo sin necesidad de estarlo viendo directamente.

Sólo podremos conseguir lo dicho si aprendemos los fundamentos y los practicamos constantemente.

Interna con el pie  
Externa con el pie  
Empeine del pie  
Punta del pie  
Talón  
Rodilla  
Cabeza

**PASES****Pases:**

Conducir es la acción de controlar el balón cerca de nosotros. Este control no es otra cosa que pequeños pases que nos hacemos a nosotros mismos para llevar el balón de un lugar a otro. Pero este fundamento no estaría completo si no hubiera otra forma de llevar el balón más rápidamente y a mayores distancias, para lo cual hacemos uso del pase.

De acuerdo con lo anterior, diremos que el pase es la acción de hacer llegar el balón más rápidamente y a distancias cortas o largas a nuestros compañeros de equipo, para que éstos ejecuten otra acción.

Encuanto un jugador tiene la pelota, podemos considerar que está a la ofensiva, y mientras un equipo controle el balón a base de pases serán mayores sus oportunidades de hacer goles y, por lo tanto, de ganar partidos.

El objetivo del juego de futbol es hacer "goles" (ofensiva) y no dejárselos hacer (defensiva).

Los pases son la fase más importante de la ofensiva pues gracias a ellos no sólo controlamos la pelota, sino que muchas veces no permiten anotar goles.

Entregar la pelota a un compañero por medio de un pase es responsabilidad del pasador y no del que va a recibir; entonces, para hacer correctamente un pase hay que entregar la pelota a un compañero en la forma más sencilla, sin que éste se vea en la necesidad de hacer muchas evoluciones para poder controlarla.

Hay diferentes formas para hacer un pase y son: con los pies, a pie firme y en movimiento; al ras del suelo y de volea; con la parte interna y externa de los pies, con el empeine y con la puntera, así como con el talón y rodilla.

También se pueden hacer con la cabeza, a pie firme y en movimiento; directamente y de bote.

Damos un pase a pie firme o parados cuando la pelota se encuentra quieta, como por ejemplo, después de una falta (castigo) o bien, después de que

se ha recibido y parado totalmente, o también cuando estamos parados nos viene la pelota y hacemos el pase si detenerla.

Los pases en movimiento son aquellos que se hacen cuando el jugador va cambiando o corriendo, ya sea porque esté conduciendo el balón o porque al ir corriendo le llegue el balón y sobre la marcha haga el pase.

El pase se hace al ras del suelo cuando la pelota no deja de tocar el piso, y se usa generalmente para jugadas de pases en corto y rápidas, contra adversarios grandes y lentos.

Los pases de volea, son aquellos que se hacen cuando el balón se encuentra en el aire después de haber botado o de venir directamente por arriba. Se usan para el juego rápido de pases largos y contra adversarios de pequeña estatura.

Ya hemos dicho cómo y cuando se hace un pase con los pies, pero también es muy importante que sepan con qué parte del pie se deben hacer.

Cuando se hace un pase con la parte interna del pie, hay que tocar la pelota con la parte media, es decir, con el arco, el cual se encuentra entre la punta y el talón. (Fig. 3.8)

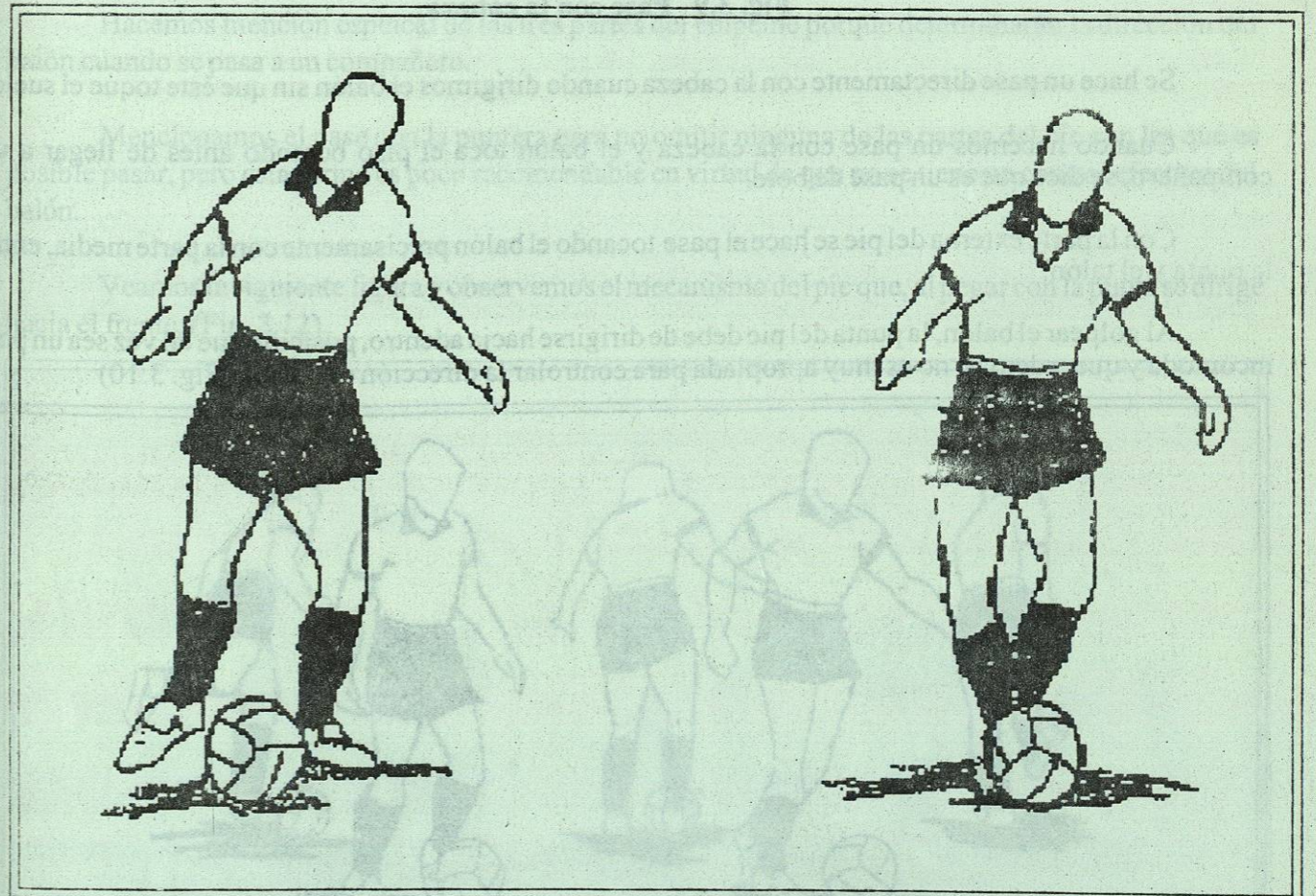


Fig. 3.8 Pase con la parte interna del pie

Aparentemente, la posición del pie es incómoda, porque la punta del pie debe dirigirse hacia afuera. Sin embargo, este pase es la manera más eficaz para controlar la dirección del balón.

Los pases a pie firme con la cabeza son aquellos en que, estando parados, recibimos el balón por arriba y le pegamos con la cabeza para dirigirlo a un compañero. (Fig. 3.9)

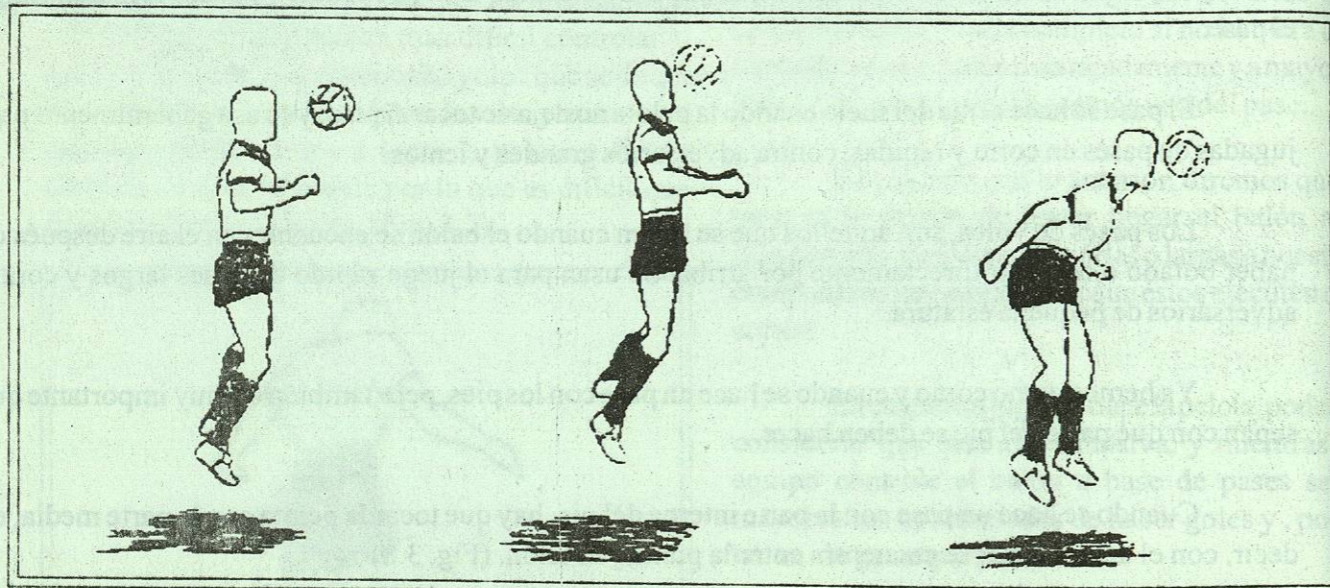


Fig. 3.9 Pase con la cabeza

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

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

Con la parte externa del pie se hace el pase tocando el balón precisamente con la parte media, entre la punta y el talón.

Al golpear el balón, la punta del pie debe de dirigirse hacia adentro, posición que tal vez sea un poco incómoda y que, además, no es muy apropiada para controlar la dirección del balón (Fig. 3.10)

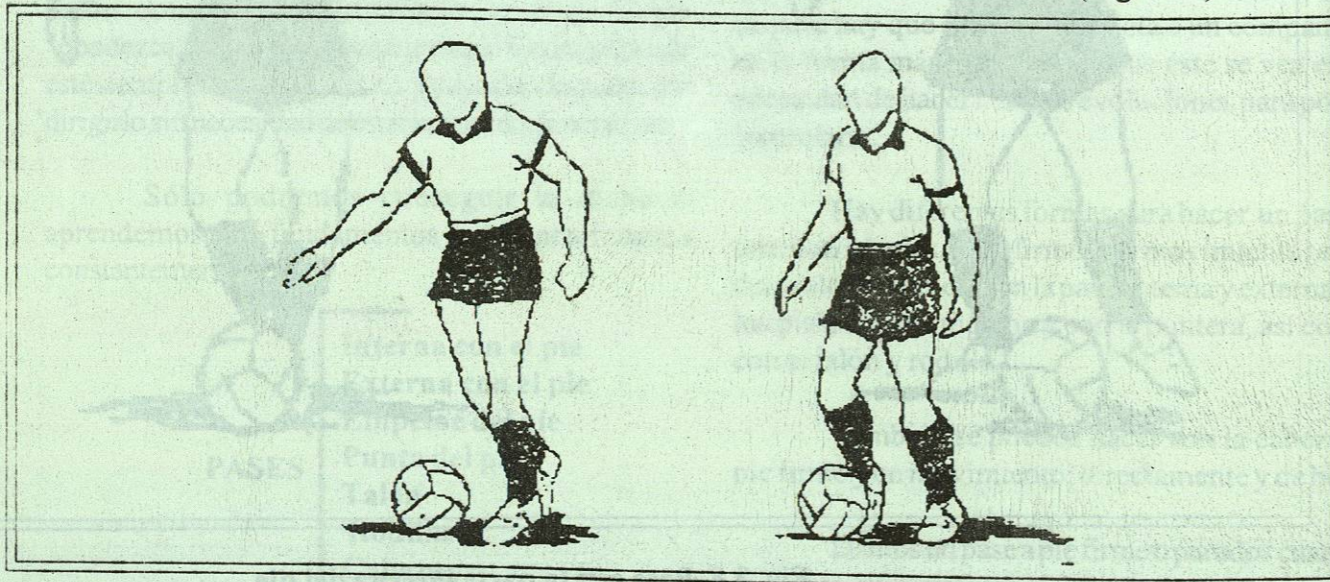


Fig. 3.10 Pase con la parte externa del pie

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 cuando se golpea con la parte derecha, la punta se dirigirá hacia dentro. (Fig. 3.11)

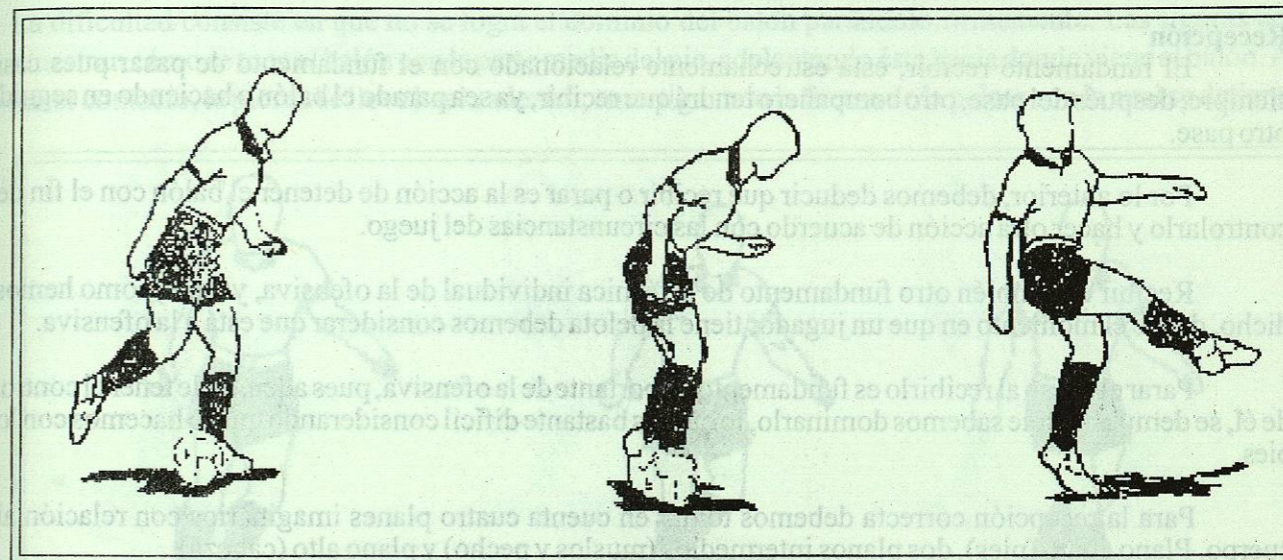


Fig. 3.11 Pase con el empeine

Hacemos mención especial de las tres partes del empeine porque determinarán la dirección del balón cuando se pasa a un compañero.

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 del balón.

Veamos la siguiente figura y observemos el mecanismo del pie que, al pegar con la punta se dirige hacia el frente. (Fig. 3.12).

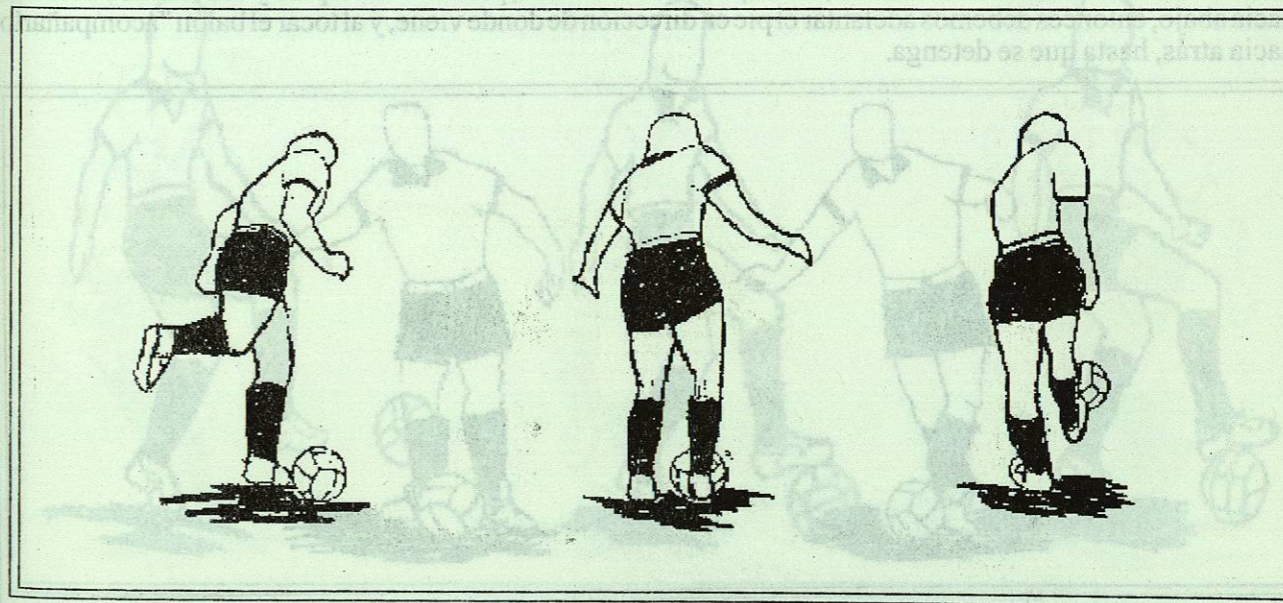


Fig. 3.12 Pase con la punta del pie

**RECEPCIÓN**

- Pie
- Muslo
- Abdomen
- Pecho
- Cabeza

**Recepción**

El fundamento recibir, está estrechamente relacionado con el fundamento de pasar pues casi siempre, después del pase, otro compañero tendrá que recibir, ya sea parado 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 ofensiva.

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 considerando que lo hacemos con los pies.

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

Se sugiere que las mujeres hagan la recepción con el abdomen en lugar de con el pecho.

Lo ideal sería que cuando recibimos y paramos un balón, éste 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 manera que esté a nuestro alcance.

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

Para hacerlo con la parte interna del pie (izquierdo o derecho) observemos la secuencia número 1, que nos muestra que los pies deben hallarse separados un poco y el pie que va a parar está adelantado, con la punta hacia el frente y levantando poco del suelo. El balón debe tocarse con el arco (parte media del pie) sin hacer fuerza. Si el balón viene lento, el simple toque la detiene, pero si viene rápido y con fuerza o de arriba hacia abajo, entonces debemos adelantar el pie en dirección de donde viene, y al tocar el balón "acompañarlo" hacia atrás, hasta que se detenga.

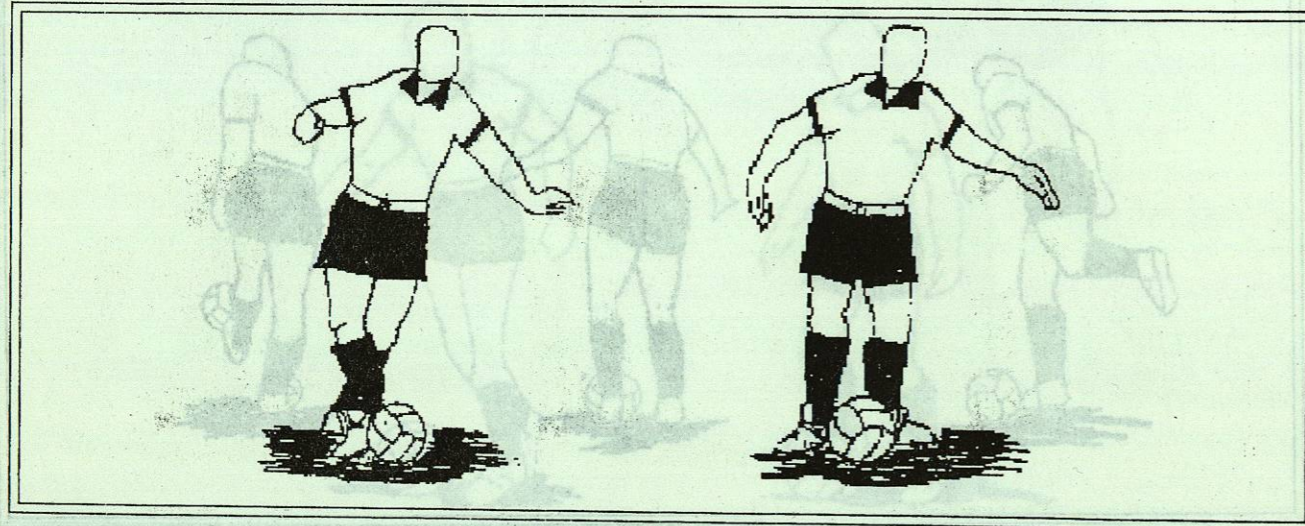


Fig. 3.13 Secuencia 1

La acción descrita a pie firme puede hacerse también sobre la carrera; en este caso no es necesario que el balón 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 se logra el dominio del balón parándolo firmemente. Las figuras nos muestran cómo se toca el balón con la parte media del pie, adelantando éste hacia donde viene el balón. Al hacer contacto, la pierna se lleva hacia adentro, amortiguando la fuerza de la pelota con la cual se detiene.

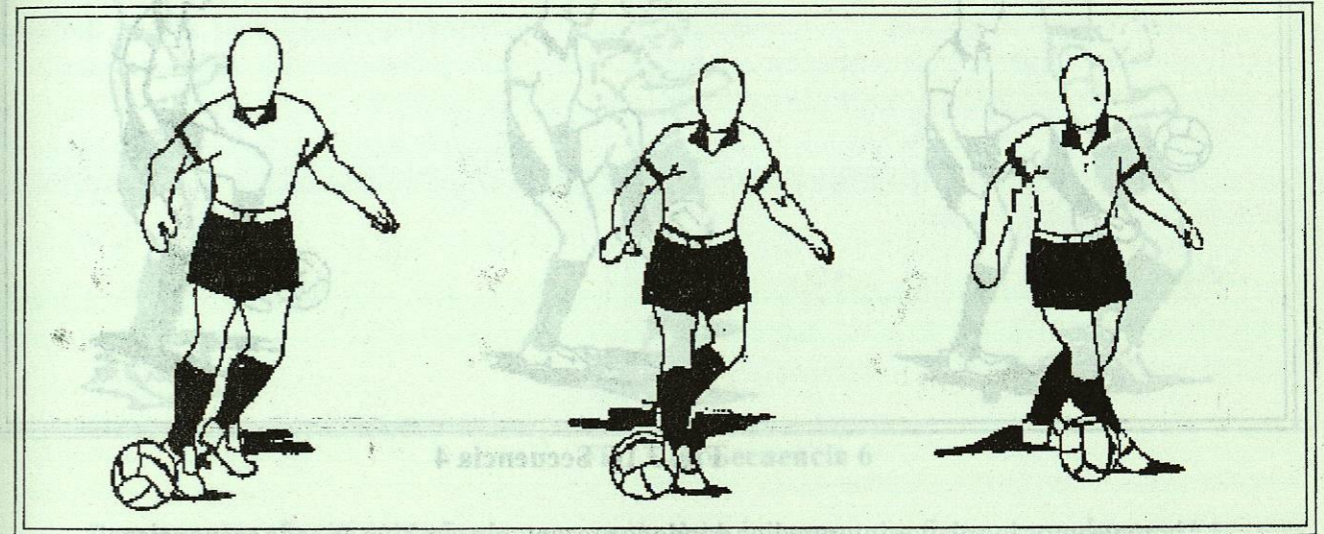


Fig. 3.14 Secuencia 2

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

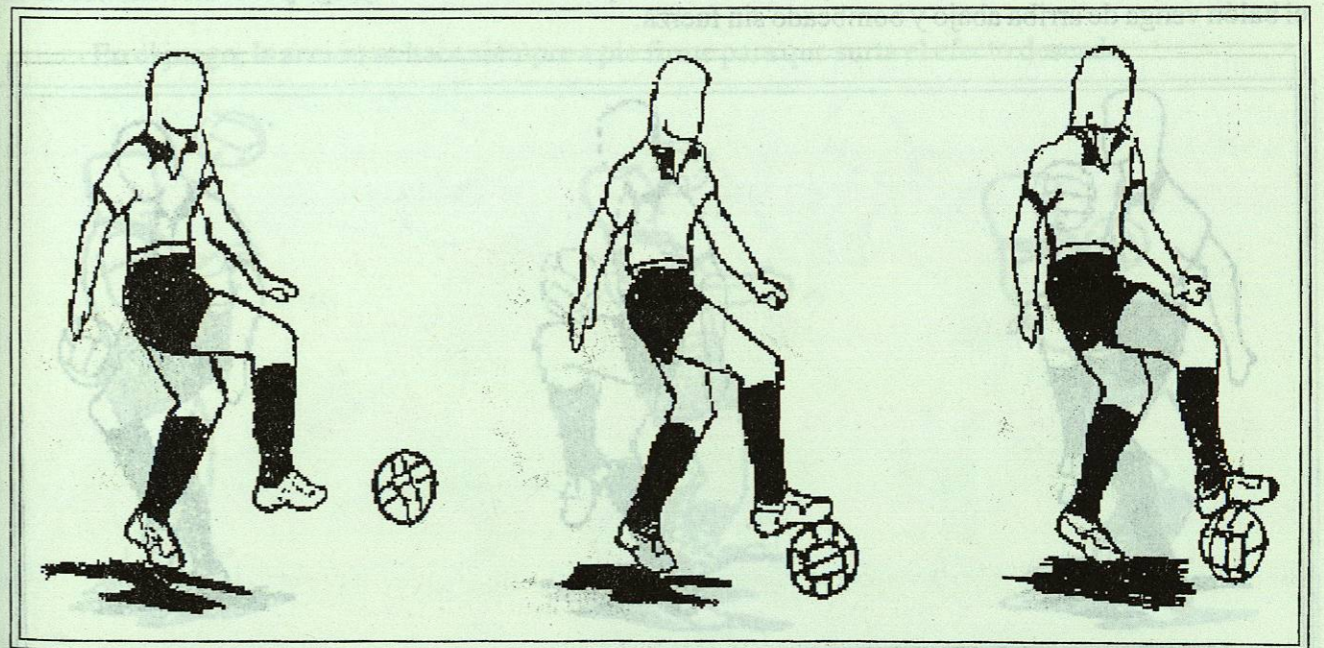


Fig. 3.15 Secuencia 3