

Finalmente del plano inferior tenemos la recepción o paradas con el empeine. Observando la secuencia número 4, vemos que el balón viene de arriba hacia abajo y que el jugador adelanta la pierna casi estirada, calcula el momento en que el balón 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" el 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.

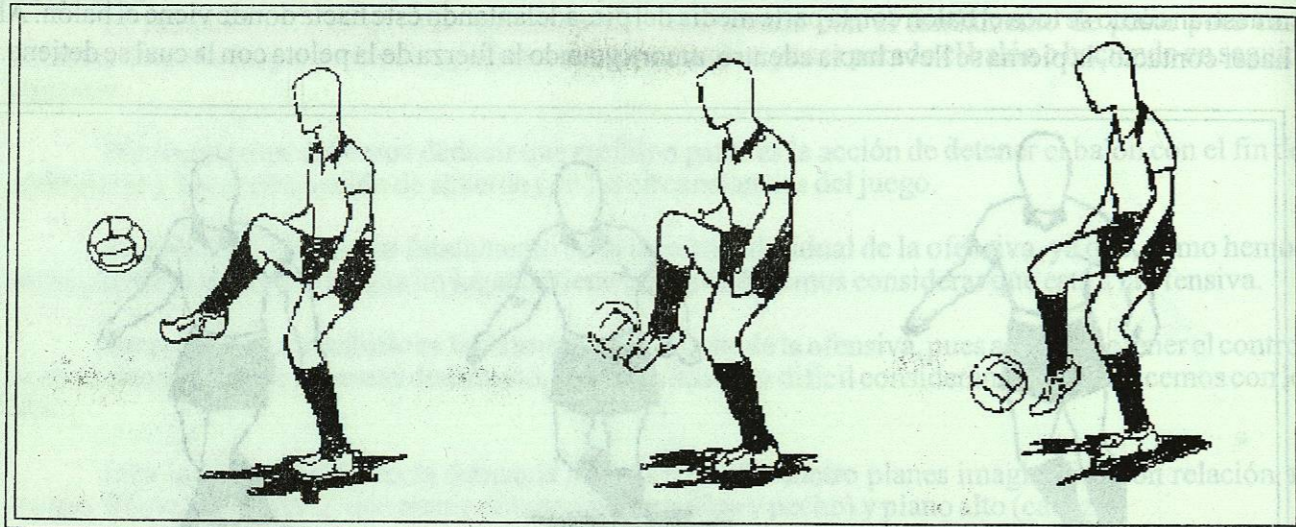


Fig. 3.16 Secuencia 4

Ahora veamos los planos intermedios donde se presentarán también en cada secuencia.

La secuencia No. 5, nos muestra que el jugador parado recibe el balón con el muslo (que puede ser cualquiera de los dos) flexionando la pierna al frente. Al tocar el balón con la parte media del muslo (entre la rodilla y la cadera). Esta 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 pararlo totalmente si es necesario.

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

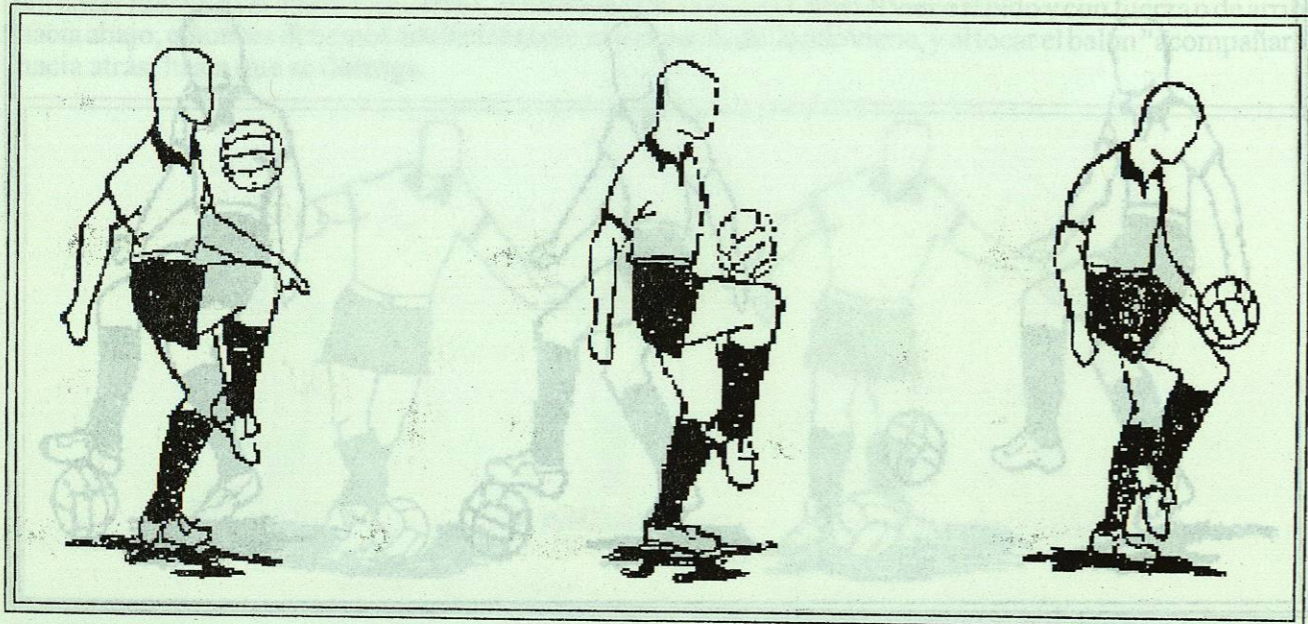


Fig. 3.17 Secuencia 5

Del plano intermedio superior tenemos en la secuencia número 6, el movimiento de recibir o parar el balón con el pecho. Las figuras nos indican que el jugador debe estar parado con las piernas abiertas cómodamente y semiflexionadas, y el tronco recto. En el momento de recibirse el balón 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 deben llevar 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.



Fig. 3.18 Secuencia 6

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

El recibir y parar el balón con la cabeza, o sea en plano alto (secuencia No. 7) nos está demostrando que la acción es muy parecida a la que se hace con el pecho, es decir, las piernas están separadas cómodamente y semiflexionadas, el tronco está recto, los brazos han sido llevados hacia el frente, relajados y la pelota, al ser recibida con la cabeza, se "echa" hacia atrás amortiguando el golpe y restándole fuerza al balón para dejarlo caer suavemente hacia los pies a fin de pasarla totalmente con cualquiera de ellos, si las circunstancias lo requieren.

En el juego, la acción se hace siempre a pie firme para que surta el efecto deseado.

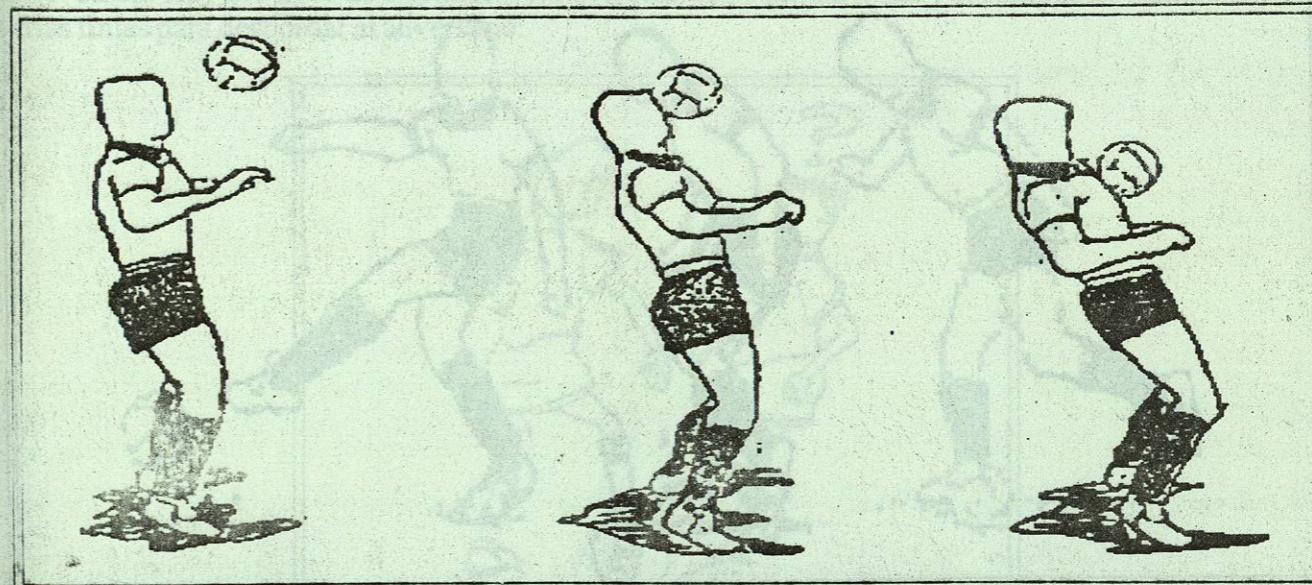


Fig. 3.19 Secuencia 7

TIRO

Pie

Cabeza

Tiro a gol

Hemos llegado al fundamento que define el triunfo, la derrota o el empate de un partido, con el que están ligados los fundamentos que hemos examinado anteriormente, porque para tirar a gol necesitamos de la conducción de los pases y también de recibir o pasar la pelota.

A modo de definición podríamos decir que tirar a gol es la acción de golpear pegarle a la pelota con el fin de lograr un gol o meta.

Tirar a gol es la culminación de todos los fundamentos de la técnica individual y de la técnica de conjunto a la ofensiva; por lo tanto, este fundamento es de importancia decisiva y debe aprenderse y practicarse con mucho esmero y constancia.

Los tiros a gol se hacen principalmente con los pies y con la cabeza, aunque algunas veces se hagan esporádicamente con otras partes del cuerpo, pero suelen ser circunstanciales por lo que no merecen práctica especial.

Con los pies

Se pueden hacer a pie firme (ejemplo: tiros de castigo) y en movimiento (ejemplo: sobre la carrera, saltando, etc.) Se pueden hacer también al ras del suelo, de bote pronto y de volea (bola en el aire).

Ustedes se preguntarán con qué parte de los pies se debe ejecutar. La respuesta es: con la parte interna del pie, con la parte externa del pie, con el empeine y con la puntera. (Fig. 3.20).

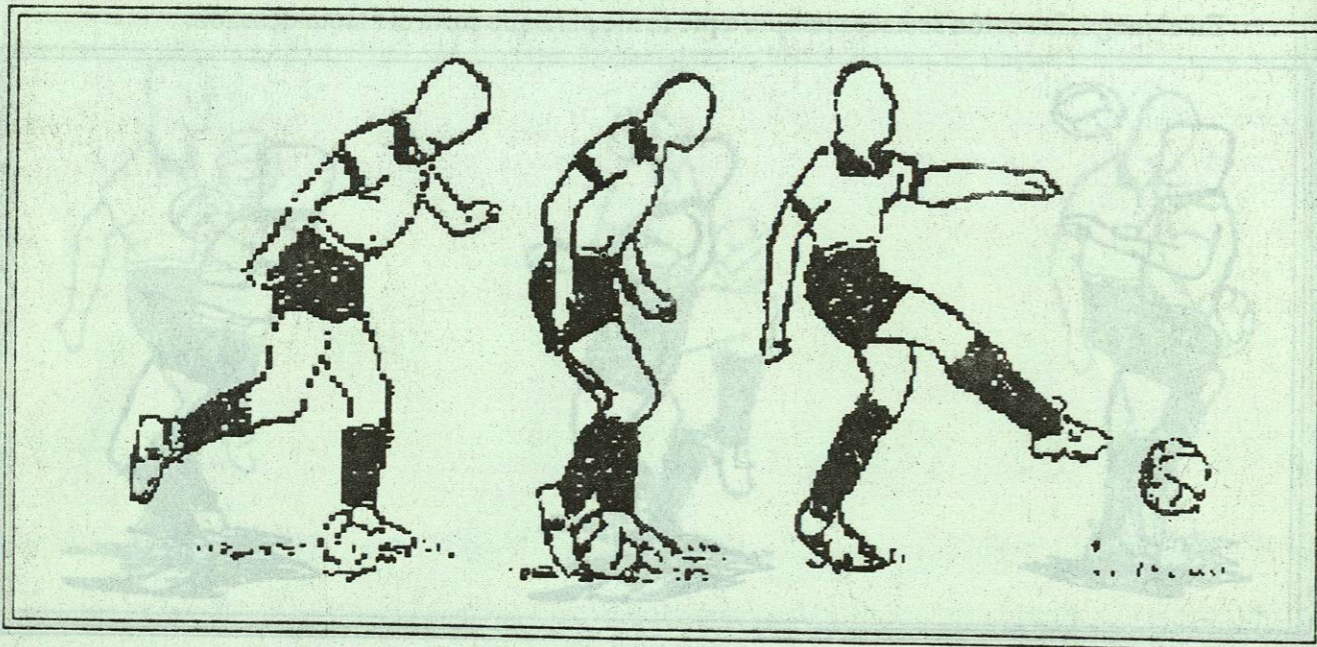


Fig. 3.20 Tiro a gol con el pie

Con la cabeza

Se hace a pie firme y en movimiento (remate) estos tiros se hacen también directos (sin tocar el suelo) y de bote (pegando en el suelo antes de entrar). Fig. 3.21

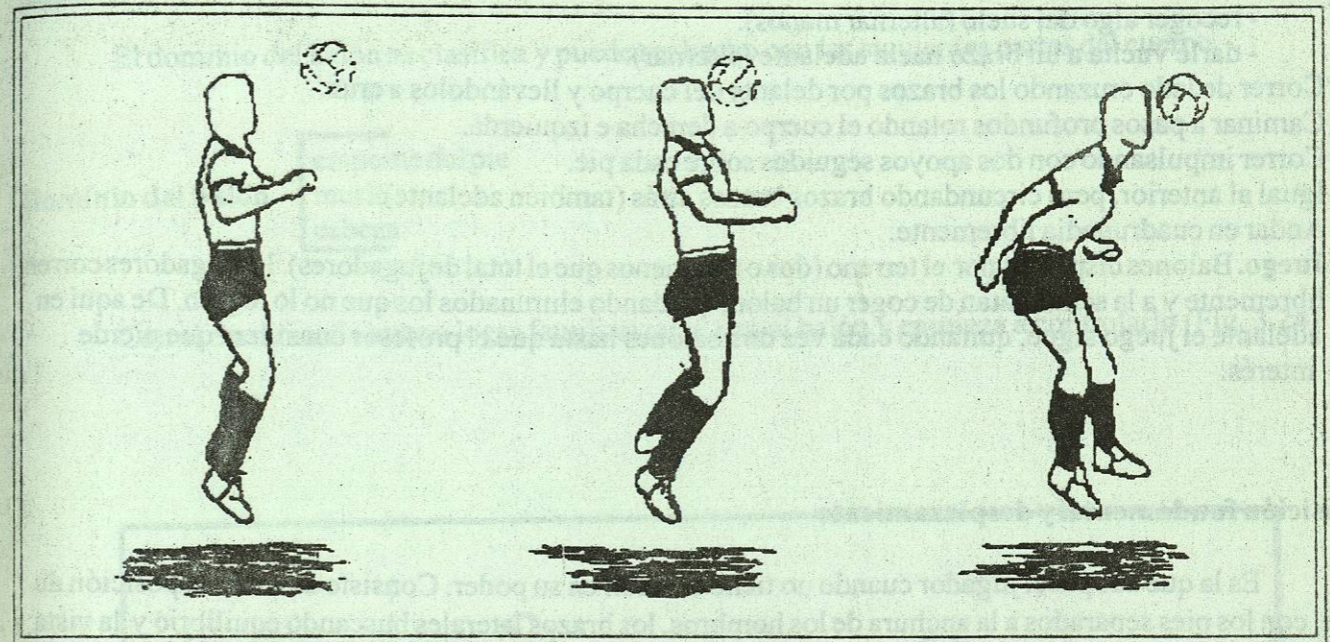


Fig. 3.21 Tiro a gol con la cabeza

Dribling o engaño

Driblar es la habilidad mediante la cual un jugador adelanta un balón bajo control. (Fig. 3.22). Los elementos básicos del dribling son fáciles de aprender y aplicar, porque se trata de una serie de toques al balón con las partes interior y exterior de sus pies al correr. Su cuerpo debe estar encima del balón en cada contacto, y éste debe mantenerse sólo un paso adelante. En su forma más sencilla, el dribblar puede ejecutarse haciendo contacto con el balón con el mismo pie, cada paso alternado, pero a medida que se adquiere destreza se puede usar cualquier combinación de toques con las superficies interior y exterior de cada pie. Utilizando un cambio de pases y haciendo fintas, se podrá dribblar lo suficiente. Sin embargo, los novatos deben comprender que un pase bien dirigido constituye un método mucho más rápido y seguro de avanzar con el balón. Hay dos tipos de dribling, el simple, cuando no utiliza fintas y el compuesto cuando utiliza varias fintas para desbordar al adversario.

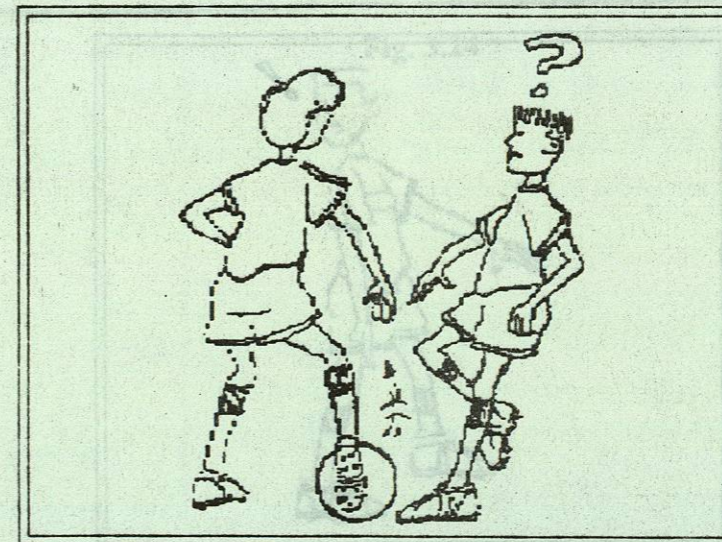


Fig. 3.22 Dribling o engaño

CALENTAMIENTO. 5-10'

Recuperación: La explicación del siguiente ejercicio

- 1) Correr por todo el terreno, a la señal:
 - recoger algo del suelo (alternar manos).
 - darle vuelta a un brazo hacia adelante (alternar).
- 2) Correr de lado cruzando los brazos por delante del cuerpo y llevándolos a cruz.
- 3) Caminar a pasos profundos rotando el cuerpo a derecha e izquierda.
- 4) Correr impulsando con dos apoyos seguidos sobre cada pie.
- 5) Igual al anterior, pero circundando brazos brazos atrás (también adelante).
- 6) Andar en cuadrupedia libremente.
- 7) **Juego.** Balones dispersos por el terreno (dos o tres menos que el total de jugadores). los jugadores corren libremente y a la señal tratan de coger un balón, quedando eliminados los que no lo logran. De aquí en adelante el juego sigue, quitando cada vez dos balones hasta que el profesor considere que pierde interés.

Posición fundamental y desplazamiento

Es la que adopta el jugador cuando no tiene el balón en su poder. Consiste en estar en posición de pie, con los pies separados a la anchura de los hombros, los brazos laterales buscando equilibrio y la vista hacia el balón (Fig. 3.23)

Los desplazamientos más importantes en el futbol son:

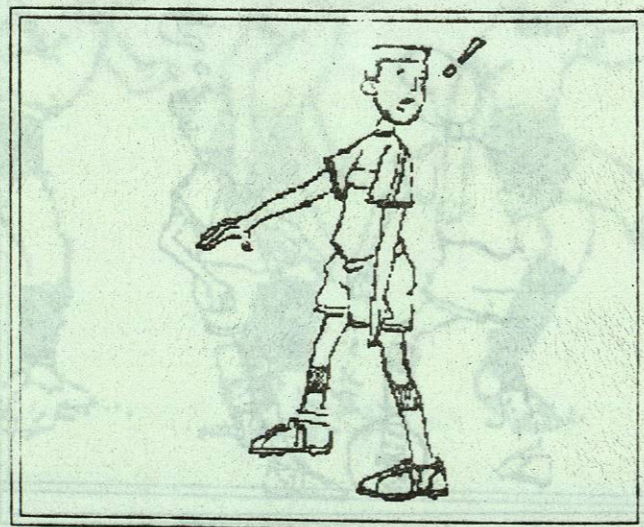
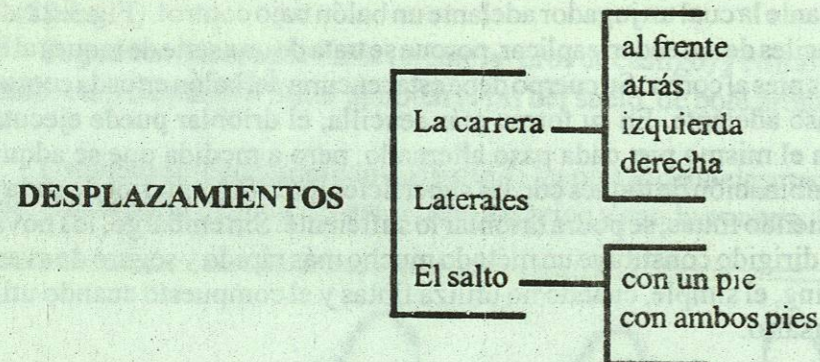
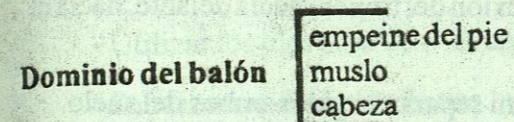


Fig. 3.23 Posición fundamental

Dominio de balón

Es un fundamento técnico, que debe ser enseñado, después de la posición fundamental y desplazamientos.

El dominio del balón se clasifica y puede ser hecho con las siguientes partes del cuerpo.



Con el dominio el alumno logra familiarizarse con el balón y empieza a controlarlo (Fig. 3.24)

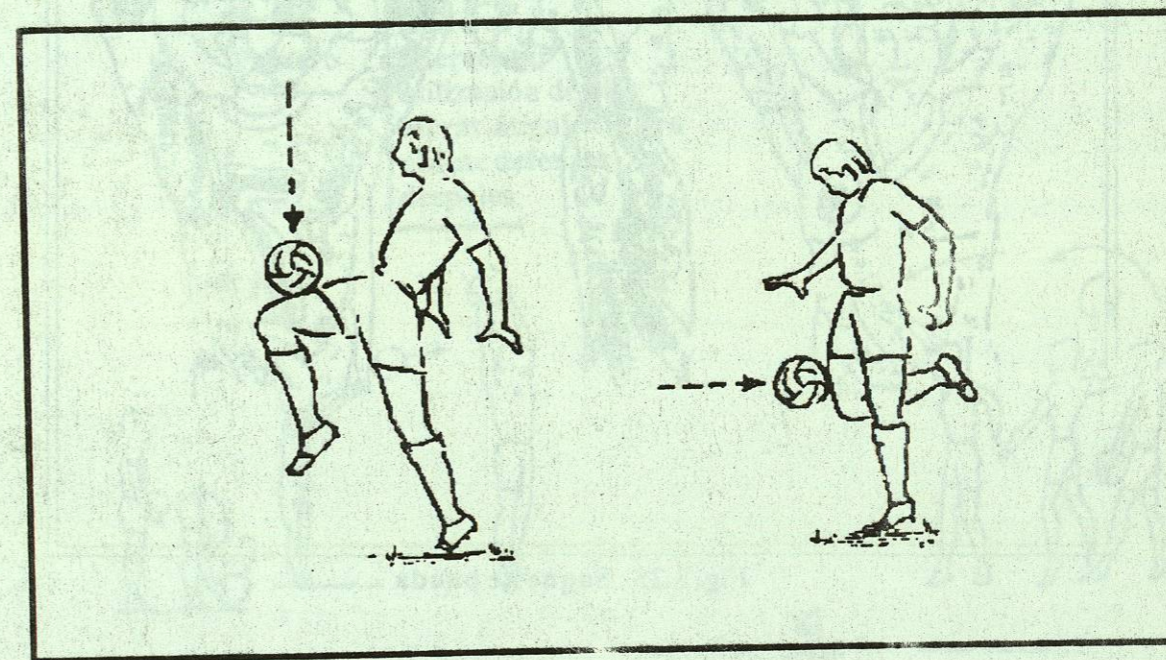


Fig. 3.24