

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 al frente, y cuando se golpea con la parte derecha, la punta se dirigirá hacia adentro. (Fig. 3.11).

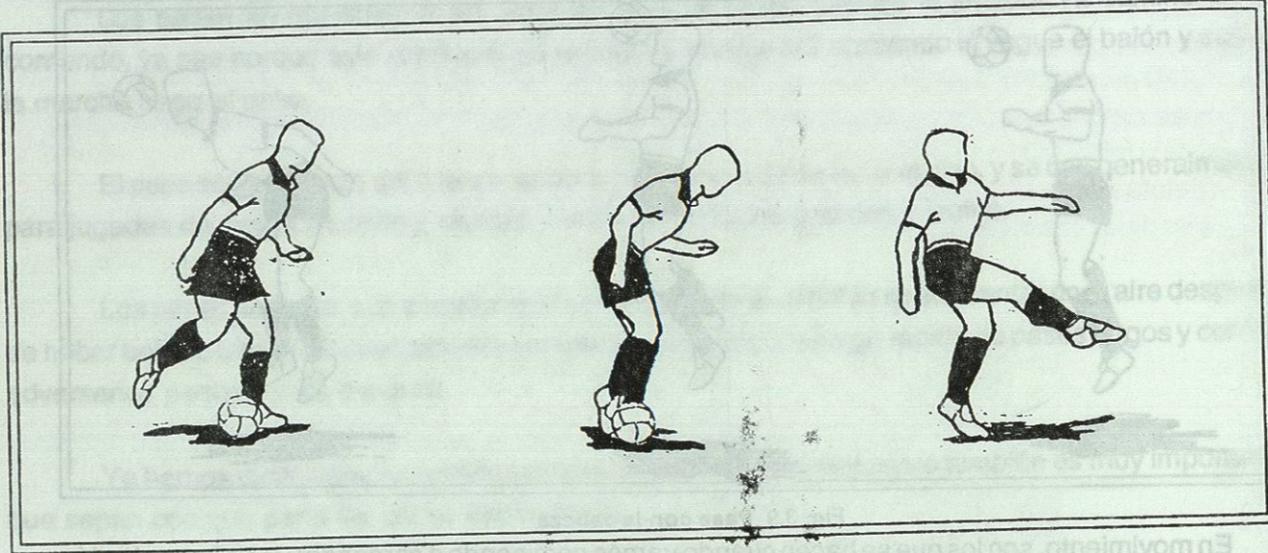


Fig. 3.11 Pase con el empeine

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).

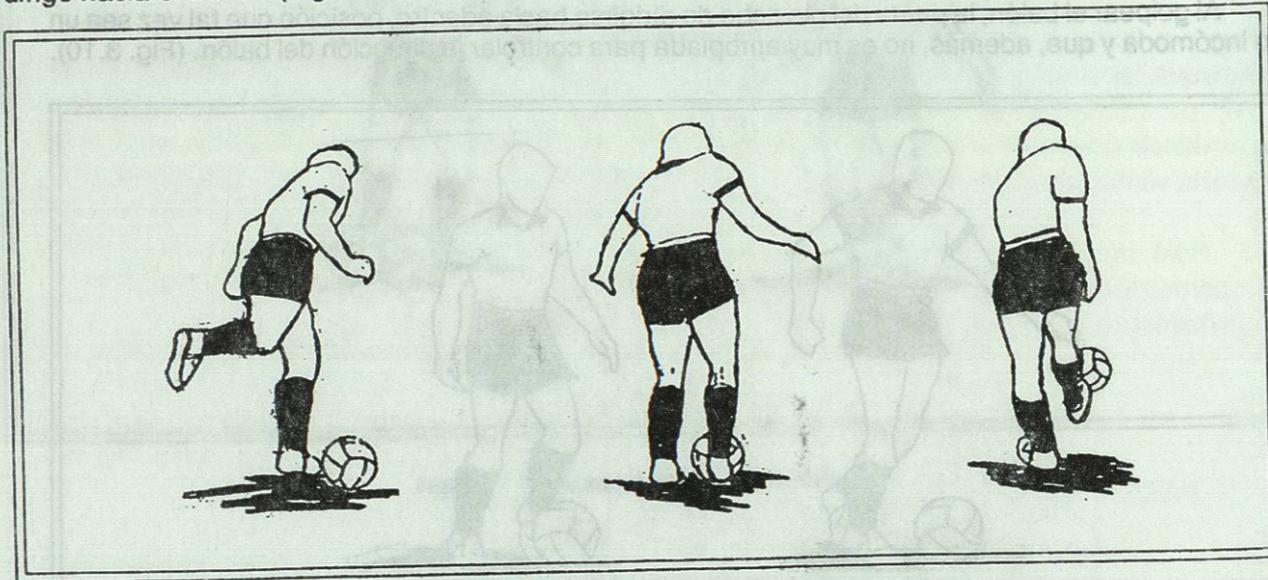


Fig. 3.12 Pase con la punta del pie

RECEPCIÓN

Pie
Muslo
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 esta es 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 planos imaginarios con relación al cuerpo. Plano abajo (pies), dos planos intermedios (muslos y pecho) y plano alto (cabeza).

Lo ideal sería que cuando recibimos y paramos un balón, éste quedará 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 levantado 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 lo 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.

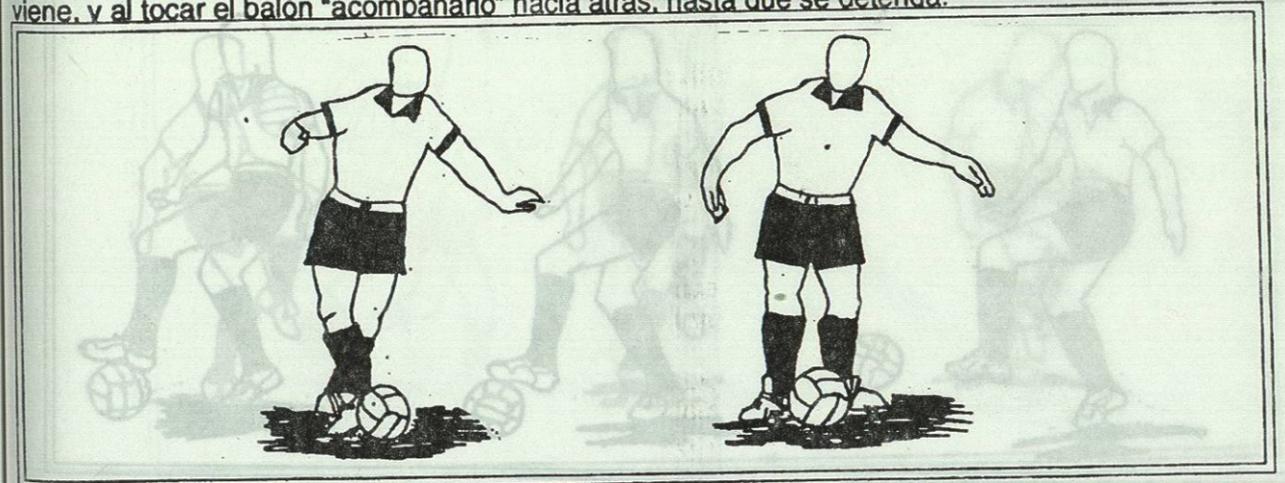


Fig. 3.13 Secuencia 1

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 número 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 como 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.

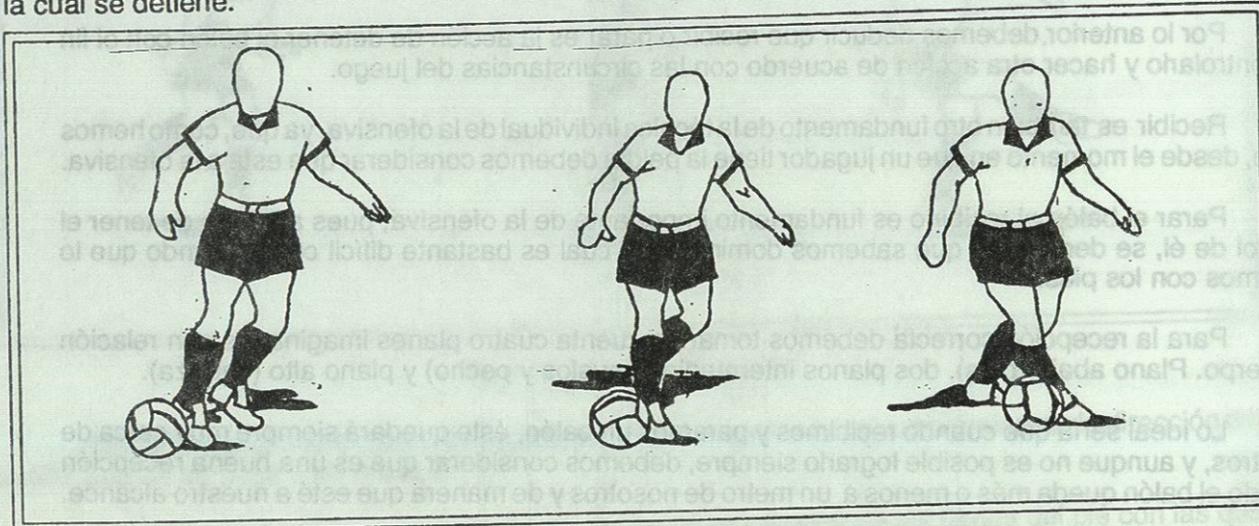


Fig. 3.14 Secuencia 2

Dominar el balón parándolo con la planta del pie (secuencia número 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.

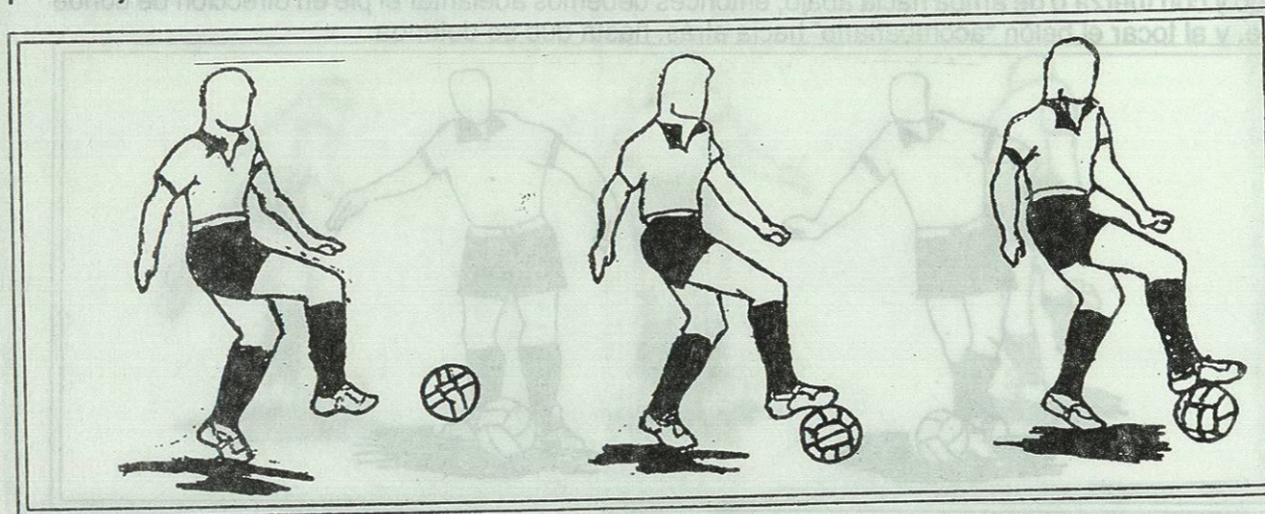


Fig. 3.15 Secuencia 3

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 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 a los planos intermedios donde se presentarán también en cada secuencia.

La secuencia número 5 nos muestra que el jugador para o 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), 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 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 bombeada sin fuerza.

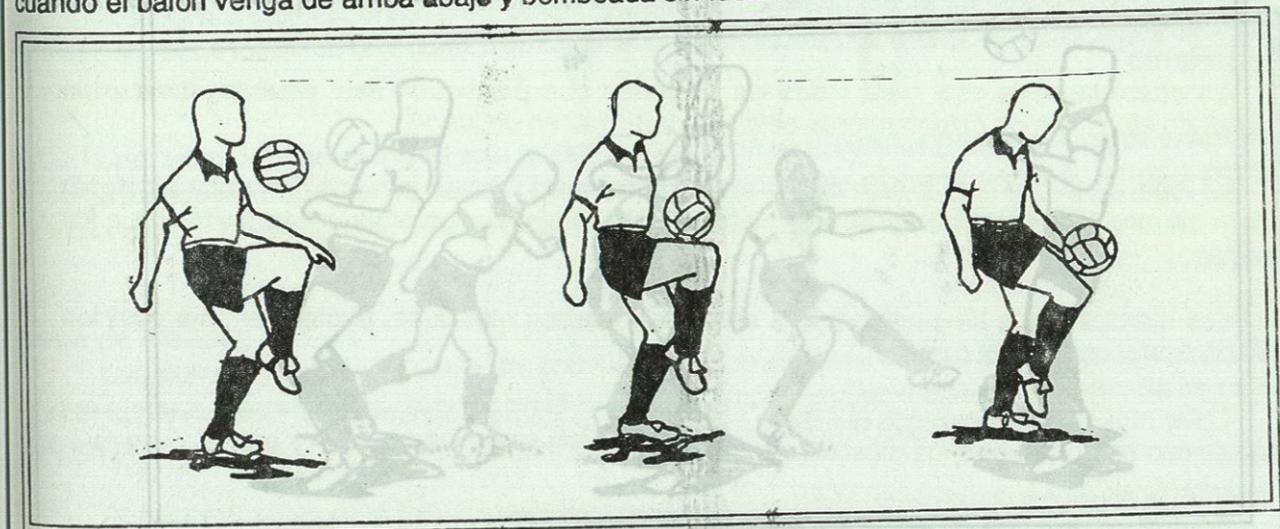


Fig. 3.17 Secuencia 5

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.

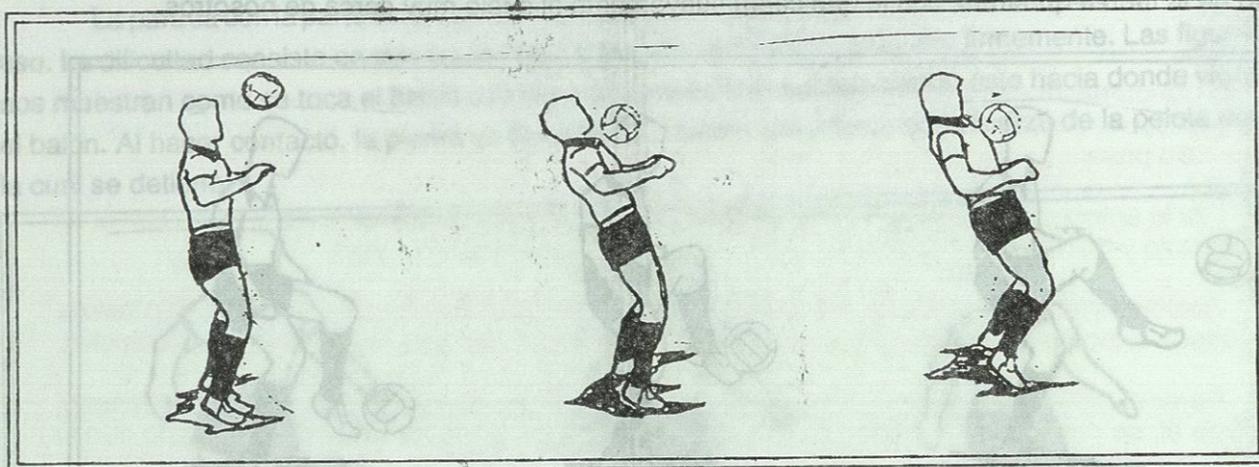


Fig. 3.18 Secuencia 6

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 número 7) nos esta 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.

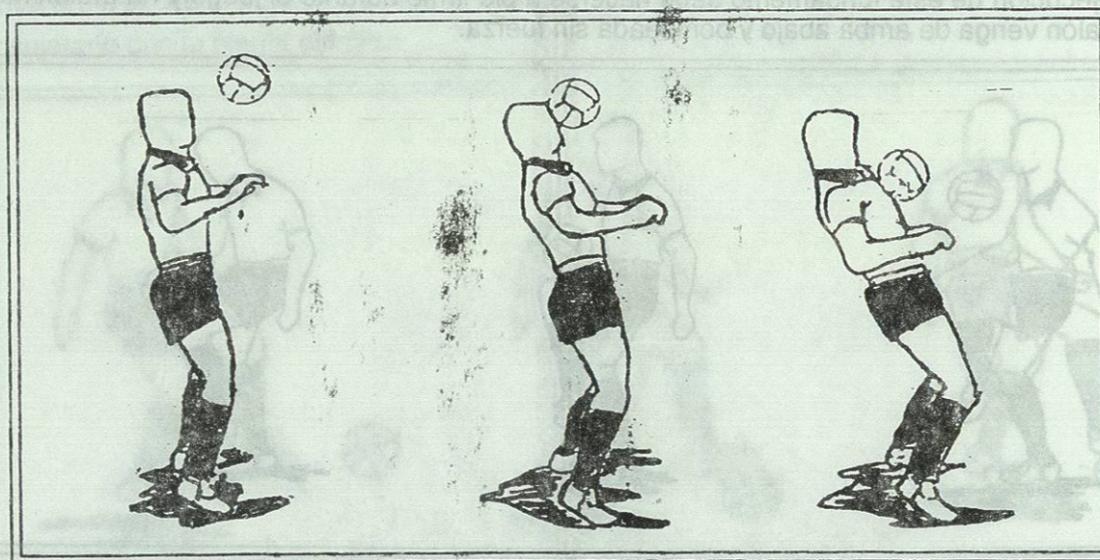


Fig. 3.19 Secuencia 7

TIRO

Pie

Cabeza

Tiro al 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 o 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 del 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 que 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).

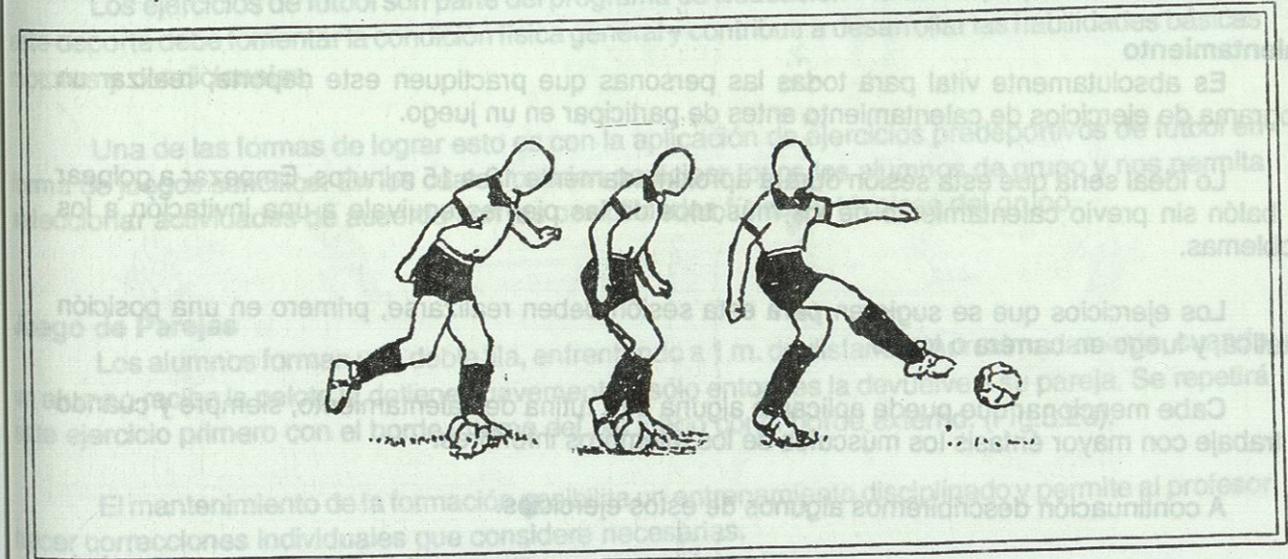


Fig. 3.20 Tiro a gol con el pie