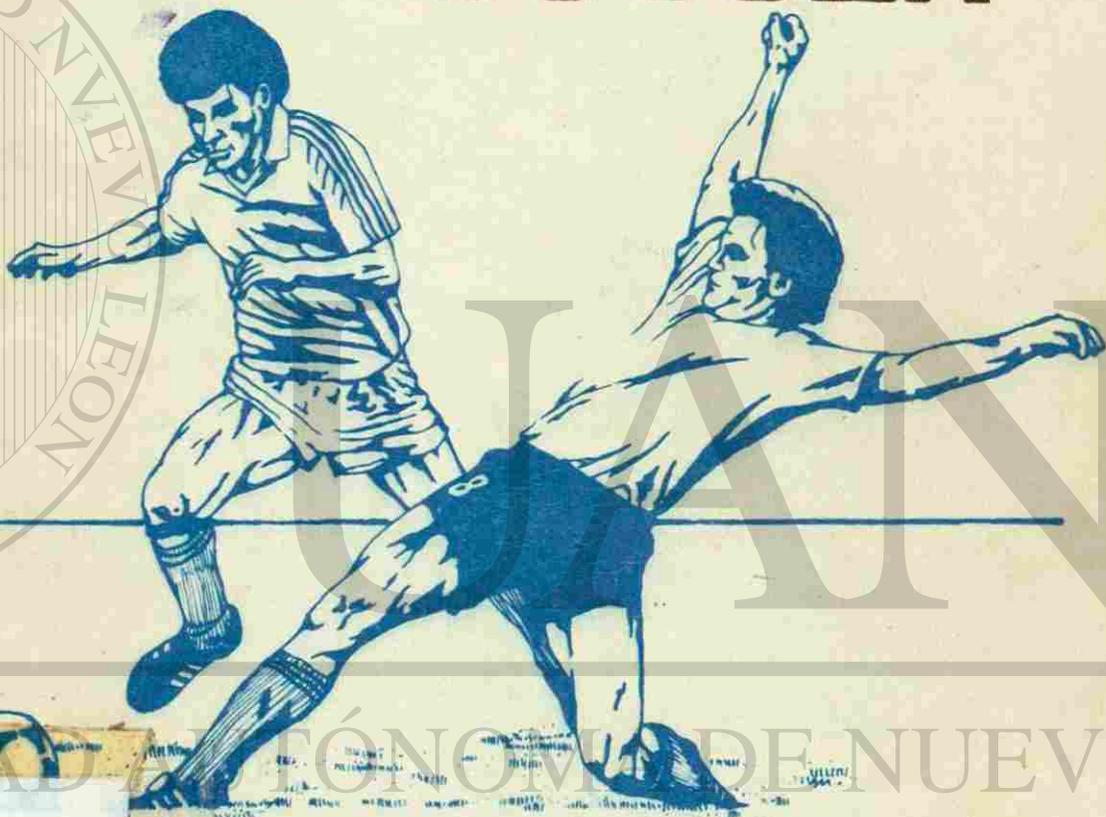


FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA

FUTBOL SOCCER



TECNICA DEL FUTBOL SOCCER

PROFR. ROBERTO GADEA AYALA

U. A. N. L.

943

3



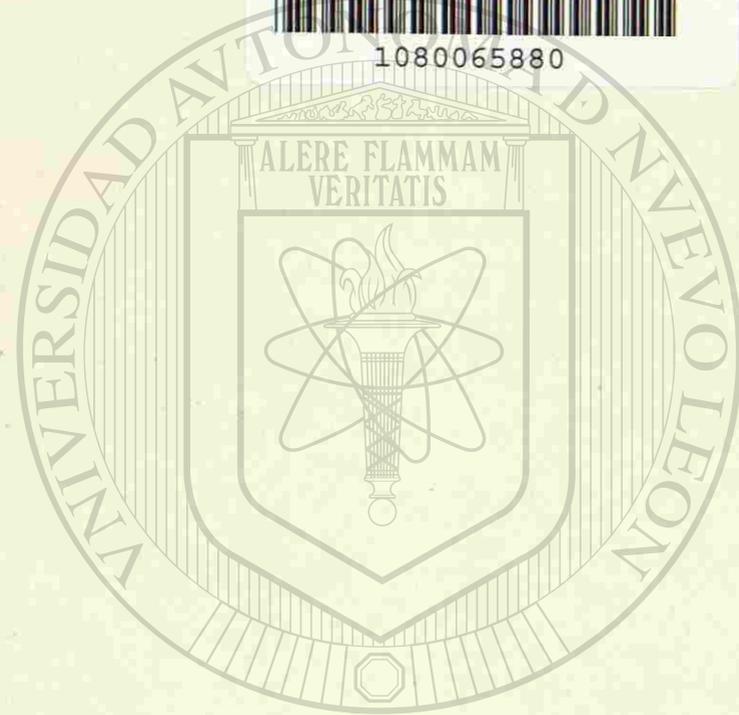
GV94

.G3

c.1



1080065880



UANL

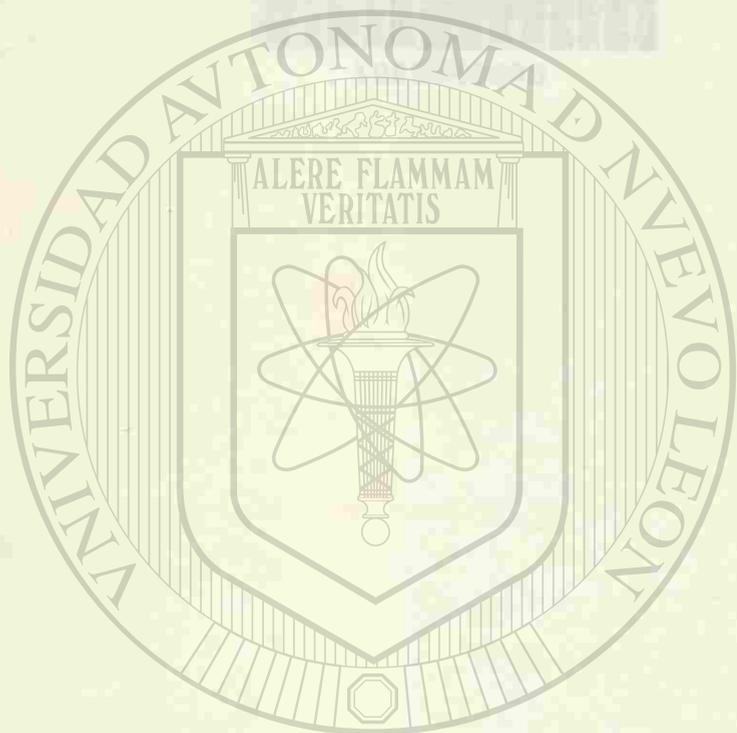
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



GV 943

63



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

TECNICA Y HABILIDAD

Todas las acciones básicas dentro del juego deben efectuarse con habilidad, por lo tanto - el entrenamiento específico de habilidad, debe procurar abarcar la mayor parte posible, las - facetas técnicas, buscando en estas sesiones - la mayor dificultad, asemejando posibles fases del juego, que tengan que solucionarse con habilidad.

Habilidad es todo el movimiento que permite tener el balón en nuestro poder para burlar -- uno o varios adversarios y facilitar el movimiento y acción de los compañeros, dividiendo la habilidad en dos tipos:

- 1) Estática. (Jugador y balón en el sitio)
- 2) Dinámica. (Jugador-balón en movimiento)

El hombre hábil se puede considerar como un malabarista, pero se diferencia del mismo, en que persigue con sus acciones el beneficio del conjunto. Un hombre hábil puede descentrar por completo a varios adversarios, erigiéndose en un gran conocedor de la técnica individual y, aunque esta acción debe ser un recurso del -- juego, hay que perfeccionarla evitando el uso abusivo de ellas, y buscando como fin primordial, un carácter netamente ofensivo, y por -

consiguiente, una acción posterior y eficaz.

El jugador hábil tendrá una mayor categoría dentro de su técnica individual (será más completo) pero esta cualidad no determina por sí sola su valor real futbolístico. El jugador -- puede ser hábil por iniciativa propia --

; debe desarrollar su acción en un corto espacio de terreno con el balón en su poder, y además, desarrollar la jugada, pensando siempre en funciones ofensivas, ya que el riesgo de las mismas es muy grande y puede resultar perjudicial en zona acción defensiva.

Se puede designar como acción fundamental la elevación del balón en la habilidad semi-estática y el control del mismo durante un tiempo determinado que permita al compañero su movimiento para una mejor acción posterior, o, simplemente, el engaño al adversario para vencerle -- con una acción complementaria propia o del compañero.

En la habilidad se pueden utilizar todas las partes del cuerpo menos las extremidades superiores, excepto el portero.

Como esta acción es netamente individual, -- también su entrenamiento tiene un carácter individual. No debemos olvidar que son acciones únicamente inmóviles en posesión del balón, teniendo que realizar un trabajo continuo con él has-

ta conseguir cierta automatización; pero siempre será más habilidoso quien posea más imaginación y fantasía, porque presentará una mayor gama de acciones para descontrolar al adversario.

Un jugador puede ser extremadamente hábil y -- no saber pasar ni rematar.

El hombre hábil es útil para el conjunto; el malabarista resulta inoperante y perjudicial para el fútbol.

Forma de entrenamiento para mejora de la habilidad.

Se buscarán movimientos con oposición estática, después con oposición dinámica y, por último, con oposición activa, por parte de un compañero de trabajo.

Algunos ejercicios.

Todo tipo de elevaciones de balón, no perdiendo nunca el contacto ni su dominio, teniéndolo -- siempre a disposición de jugarle con cualquier parte del cuerpo.

Contacto y traslado del balón en corto "con el balón pegado" a los pies, cabeza, muslo, etc..

Contacto con todas las partes del cuerpo buscando salvar oposiciones pasivas y dinámicas. ®

Se comienza por acciones simples y se va progresando al buscar una mayor variedad para luego incorporar obstáculos estáticos y dinámicos, debiendo conseguir un gran dominio del balón, del

propio cuerpo y del espacio.

Para un entrenamiento adecuado debemos tener en cuenta la recepción del balón y su posterior dominio; en ambas acciones las extremidades inferiores son un factor preponderante.

Se debe pensar como fundamental el destino - fijo del balón en la acción posterior de la habilidad; envío a compañero o a un punto determinado. El entrenamiento se realizará después de tener el balón bien controlado y se efectuarán diferentes habilidades en elevaciones y dominio con muslos, pecho, cabeza, finalizando la acción con un pase final o un remate.

Las acciones de habilidades se deben desarrollar en muy corto espacio de terreno, circunstancia que se debe tener muy en cuenta para planificar su entrenamiento. Todas las acciones de habilidad deben tener más de dos (2) contactos.

Se debe invertir mucho tiempo para la mejora, realizar muchas repeticiones y ser perseverantes en su realización. Los equipos sudamericanos, -- siempre se han caracterizado por su habilidad.

Algunas cualidades que debe reunir un jugador hábil.

- a) Gran dominio del balón.
- b) Gran dominio de su cuerpo.
- c) Rapidez física en movimientos cortos.
- d) Claridad de ideas para su ejecución.

e) Sangre fría en su realización.

f) Variedad múltiple en las acciones.

Aprendizaje y Mejora

Estática.- Sin desplazamiento del jugador sobre el terreno.

Semiestática.- Con desplazamiento corto.

Posición de partida del cuerpo; de pie, sentado, de rodillas, tendido, etc.

Posición final.

Posiciones intermedias (en su caso)

Superficies de contacto

cabeza,

hombros (izquierdo-derecho)

espalda,

pecho,

abdomen,

cadera,

glúteos,

piernas - derecha - muslo,

- izquierda - rodilla,

pie: empeine - total o frontal, ®

interior

exterior,

interior,

exterior,

talón,

planta,

punta,

Factores de progresión:

- posición de partida,
- superficie de contacto,
- tope por alto o (y) por bajo,
a la altura máxima o (y) mínima,
- combinaciones varias de piernas y superficies de contacto y posiciones de partida,
- alternancias obligadas,
- obstáculos estáticos
en movimiento (con oposición moderada; acción)

PASES.- ENTREGAS Y COLABORACIONES

El PASE es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible.

Del pase nos servimos para todas las combinaciones dentro del juego, y sin existir, todo quedaría reducido a individualidades.

El balón, regularmente, es más rápido en su desplazamiento que el más veloz de los jugadores, por lo tanto, para trasladar la pelota de

un punto a otro del terreno, siempre el pase tendrá ventaja sobre la conducción, además: evita lesiones, fatiga y aclara situaciones. En la conducción se necesita más atención sobre el balón y el adversario. En esta ocasión, sí podemos decir que se define la clase de un jugador, ya que un buen dominador del pase, se le considera un científico ó técnico.

El pase debe dominarse en todas las facetas; tiene enorme importancia cuanto se ejecuta con perfección en espacios pequeños ante obstáculos activos ó a grandes distancias. En el pase, tiene tanta influencia el buen servicio del jugador que conduce el balón o lo tiene en su poder, como la colaboración del jugador o jugadores que desean recibirlo con la simple llamada de su desmarque o espacios libres a aquellos lugares donde pueda llegar el balón.

La rapidez del juego, tanto individual como colectiva, dependerá del sentido que tengan los pases, de la inteligencia con que sean efectuados para que el compañero pueda hacerse con el balón sin perder tiempo para jugarlo, pasarlo o tirar a puerta.

El pase en relación con su mecánica, se puede realizar con balón parado y en movimiento. Existe un lenguaje innato que sólo conocen los iniciados y a menudo es explotado inconscientemente por el jugador, es decir, que la actitud del jugador en su carrera o desplazamiento, manifiesta indicios que permitan adivinar su intención. El conocimiento de esta actitud en el compañero y un toque perfecto y bien orientado acreditan al dominador del pase.

Ejemplos:

- 1) Un jugador parado no deseará jamás un balón enviado por delante de él.
- 2) Un jugador que se desplaza a un espacio libre, es normal que solicite el balón por delante de él.
- 3) Ejecutar bien el pase es conservar la iniciativa del juego, y por tanto, es importante para el equipo.
- 4) Es tan importante la actitud de quien posee el balón como la de quien lo recibe; por lo tanto, es un aspecto a analizar profundamente.

El Pase se puede clasificar de diferentes formas, según su ejecución.

Distancia:

- a) Corto, Medio, Largo,

Altura:

- b) Alto, Medio, Raso.

Dirección:

- c) Adelante, Atrás, Horizontal, Diagonal.

Contactos:

- d) PIE: Interior, exterior, empeine, puntera, talón, planta, muslo, tronco, cabeza.

Trayectoria:

- e) Con efectos y sin efectos (salvar obstáculos).

Con Manos:

- f) Solamente el portero de un equipo.

Consejos prácticos que benefician al conjunto por el Pase.

- 1.- Alternar pases cortos con pases largos
- 2.- Evitar la conducción cuando se puede realizar el pase.
- 3.- Buscar la perfección en el pase por medio de prácticas.
- 4.- Buen sentido de la oportunidad en su realización.
- 5.- Buena dirección y velocidad en relación con el compañero.

6.- Un buen pase reduce la fatiga, facilita la progresión, evita lesiones y aclara situaciones confusas.

7.- El fútbol asociación tiene su base en el pase.

Pases que por el peligro que encierran no son aconsejables.

1.- La abundancia de pases horizontales con resultado adverso.

2.- Pases delante de la propia portería con adversario próximo.

3.- Pases laterales siempre que no se busque profundidad.

4.- Pases ante la portería adversaria estando en situación de tiro.

5.- Pases por quitarse el balón, y a la vez, evitar responsabilidades.

En la práctica del pase se pueden ejecutar muchos ejercicios, pero no olvidemos que la práctica misma del juego es la que mejora notoriamente la acción.

Superficies de contacto y fases del golpeo -- con el pie, a balón parado.

Interior del pie:

Posición de partida:

- a la dirección de la recta "balón objetivo".

Ataque de carrera:

- coordinación de movimientos,
- velocidad controlada.

Pierna de apoyo:

- máximo equilibrio posible,
- semiflexionada,
- pie mirando objetivo,
- 3a. dimensión: a la altura del balón,
- horizontalmente: a un palmo aproximadamente.

Contacto:

- giro cinturón pelviano,
- punto de impulsión del balón frontal,
- cuerpo casi vertical.

Acompañamiento:

- hacia el objetivo.

Empeine interior:

Posición de partida:

- en la dirección de la recta "balón-objetivo" o ligeramente ladeada hacia -- pierna de apoyo.

Ataque en carrera:

- coordinación de movimientos,
- velocidad controlada.

Pierna de apoyo:

- semiflexionada,

- posición de máximo equilibrio,
- pie mirando objetivo,
- 3a. dimensión; a la altura del balón,
- horizontalmente; a dos palmos, aproximadamente.

Contacto:

punto de impulsión del balón frontal.

Acompañamiento:

- hacia el objetivo.

Empeine exterior:

Posición de partida:

- de 30 a 45 grados ladeada hacia pierna de contacto.

Ataque en carrera:

- coordinación de movimientos,
- control de velocidad

Pierna de apoyo:

- posición de máximo equilibrio posible,
- semiflexionada,
- pie mirando 30/45 grados desviado del objetivo, por fuera.

2a. PARTE.

Superficies de contacto y fases del golpeo con el pie, a balón parado.

Empeine exterior.

Contacto:

- punto de impulsión, de 30 a 45 grados ladeada hacia la pierna de apoyo.

Acompañamiento:

- en sentido contrario hacia el objetivo.

Empeine frontal o total:

Posición de partida:

- en la dirección de la recta "balón objetivo" o ligeramente ladeada hacia la pierna de apoyo para conseguir mayor recorrido del brazo de palanca.

Ataque en carrera:

- coordinación de la velocidad,
- control de la velocidad,

Pierna de apoyo:

- semiflexionado, manteniendo un tono muscular,
- posición de máximo equilibrio posible,
- pie mirando objetivo,
- 3a. dimensión: a la misma altura del balón.
- horizontalmente; a un palmo, aproximadamente.

Contacto:

- punto de impulsión frontal
- pie completamente estirado y tenso.

Acompañamiento:

- hacia el objetivo.

Talón, planta y punta, como recursos.

NOTA: En el partido de competición, a veces las circunstancias obligan a prescindir de algunos de los detalles expuestos, y otras veces incluso aconsejan alterarlos, por ejemplo:

- Cuando interesa que el contrario no advenga cual es el objetivo que nos proponemos, podemos tomar una posición de partida engañosa y no nos recorte las posibilidades de golpeo hacia diferentes objetivos.

A veces, nos interesa que el balón tome efecto, utilizando el empeine interior ó exterior; en el primer caso, tendremos que variar principalmente el punto de impulsión del balón y la fase de acompañamiento; en el segundo, se utiliza casi exclusivamente con este fin.

La posición del cuerpo en el momento del contacto vendrá dada por la dirección y trayectoria del balón, así como por la posición del adversario con respecto al ejecutante.

3a. PARTE

Superficies de contacto del pie y su utilización, según:

A balón en movimiento, procedencia del balón:

Dirección y sentido:

- del frente,
- de atrás
- de la derecha,
- de la izquierda,
- de las diagonales,
- con efecto,
- ascendente,
- descendente,
- a botes

Distancia:

- de cerca,
- de media distancia,
- de lejos

4a PARTE:

A balón de movimiento, procedencia del balón:

Velocidad:

- Lento,
- normal,
- rápido,
- acelerado (uniforme o irregularmente),
- retardado (uniforme o irregularmente)

Distancias:

- Corta - Interior (hasta 15 metros)
- Media - empeines interior y exterior
- Larga - empeine total (más de 30 metros)

Traectoria:

Pasar, todos, punto de impulsión alto,

- Altura constante - todos, punto de impulsión medio.
- Elevar - empeine total, exterior e interior, punto de impulsión bajo
- Rodear - empeines exterior e interior, sin acompañar hacia el objetivo, sin todo lo contrario.

NOTA MUY IMPORTANTE: Se debe utilizar siempre las DOS PIERNAS.

Otras superficies de contacto, son todas las del cuerpo menos brazos y manos (excepto el portero dentro de su área de meta), es decir:

Cabeza - frontal
parietales,
occipital

pecho

mislo

rodilla (como recurso), etc. - -

- retardado (uniforme o irregularmente)

Posición del balón en el momento del contacto:

- en el suelo,
- a media altura,
- alto.

Destino del balón: Valen las mismas consideraciones que se exponen en el apartado -- "procedencia del balón", en cuanto a dirección y sentido, distancia y velocidad del balón, pero ahora, a partir del contacto -- con el balón que supone el pase propiamente dicho.

Clases de superficie de contacto, cualquiera que sea ésta, dependiendo de la actividad que desarrolla en un momento determinado de contacto con el balón al efectuar un pase:

PASIVA.- Aprovecha los componentes de la -- procedencia del balón ofreciendo únicamente una resistencia inmóvil adecuada para variar la trayectoria del mismo convenientemente.

SEMIACTIVA.- Ofrece una resistencia en movimiento, que regula la velocidad del balón y su trayectoria, pero sin golpearlo propiamente.

ACTIVA.- Le dá un nuevo impulso al balón, además de aprovechar para ello la velocidad y trayectoria del balón en su procedencia, pudiendo variar ambos componentes de una forma sustancial en todos los sentidos.

Posición de partida del jugador:

Estático

en movimiento;

- frontal,
- lateral (izquierda o derecha)
- marcha atrás,
- saltando,
- agachándose,
- levantándose, etc..

5a. PARTE.

Sucesiones de pases, teniendo en cuenta todos los aspectos ya citados y aplicando alternancias y combinaciones para progresar sobre las sucesiones constantes.

Obstáculos para el balón;

- por encima,
- por debajo,
- por el medio,
- por la izquierda,
- por la derecha.

Obstáculos en movimiento imprevisto.

Limitaciones del recorrido del balón en los diversos planos.

Limitaciones del espacio, dentro de la línea de procedencia, donde se debe contactar con el balón.

Competición en pases, teniendo en cuenta:

Número de repeticiones.

Distancias

Tiempo de llegada del balón a su destino

Tiempo empleado en una sucesión de pases

Radio de acercamiento al objetivo

En el partido de entrenamiento;

- a tres toques máximo,
- a dos toques máximo,
- a un toque máximo,
- premiar el tiempo de posesión del balón por un equipo.

3. CONTROLES

Control

Dentro del juego del fútbol, el Control como su misma palabra lo indica, es hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones de ser jugado inmediatamente.

- El balón, como todos sabemos, puede ser controlado con todas las partes del cuerpo,

incluso con las manos, en el caso del portero, es imprescindible un perfecto y rápido control para ofrecer beneficio técnico al conjunto. Al poder realizarlo con todas las partes del cuerpo, también se presentan variadas e interminables formas y posiciones, observando una gran ventaja para el conjunto, el hombre que domina esta faceta del juego.

En nuestro fútbol actual, donde los marcajes, velocidad y reducción de espacios son realmente intensos, hay que ofrecer una gran seguridad en el control para poder conseguir mayor velocidad en el juego que dará al conjunto confianza y eficacia.

Debemos, aunque sea poco ético, hacer una comparación con el fútbol pasado, en el cual los principios fundamentales se demostraban por lo siguiente: PARA EL BALÓN, MIRAR Y PASARLO. Sin embargo hoy, debido a las oposiciones antes mencionadas, salvo raras excepciones, debemos pensar y ejecutar de la siguiente manera: MIRAR, AMORTIGUAR, Y PASAR; por lo tanto, se debe conocer previamente el control del balón, la si-

tuación en el terreno de juego para reducir la velocidad del mismo y proyectarlo rápidamente sobre un compañero o realizar la maniobra posterior más conveniente.

El Control es diferente de la habilidad, en que con uno o dos contactos el control está realizado, la habilidad necesita más.

Es indudable que para maniobrar con rapidez sólo nos tendríamos que valer del pase, pero con frecuencia y para mantener una perfecta armonía de ritmo en el conjunto, debemos amortiguar, parar y hasta conducir el balón cuando no tengamos ningún compañero en condiciones de recibir al primer toque; además sabemos que el gran aumento de velocidad puede perjudicar la precisión, por lo tanto, debemos equilibrar los requerimientos, y por esto, es muy importante un buen control.

El equipo que tiene en sus filas hombres que dominen el control a la perfección será más veloz, seguro y, por supuesto, ofensivo, por lo tanto, ese gesto se debe trabajar mucho en el entrenamiento diario. También debemos hablar y conocer todos los tipos de Controles y su nomenclatura, y no olvidar que algunos jugadores, como en todos los gestos técnicos, los realizan de forma innata.

Los principios básicos para un buen Control pueden ser:

- Atacar el balón en lugar de esperarlo.
- Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo (superficie de contacto) que inter venga.
- Relajamiento total en el momento del contacto.
- Orientarse el jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario, decidiendo inmediatamente la acción posterior al control a realizar.

Es importante controlar el balón y dejarlo con un solo toque en condiciones favorables para una acción posterior, tanto en beneficio propio, como en beneficio de un compañero.

Cualidades necesarias para un perfecto Control

- Excelente equilibrio
- Perfecta coordinación de movimientos
- Total atención y visión sobre el balón
- Gran flexibilidad muscular y articular

Controles clásicos y controles orientados

Controles clásicos: PARADA, SEMIPARADA y AMORTIGUAMIENTO.

Controles orientados: DOBLE CONTROL CON FINTA, CON DRIBLING, ETC..

PARADA.

Es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.

SEMIPARADA.

A balones rasos y rebotados es una acción en que el balón no se inmoviliza totalmente y puede efectuarse con cualquier superficie de contacto del pie; interior, exterior, planta, etc. Este gesto técnico proporciona al juego mayor velocidad y permita la orientación oportuna dejándolo preparado para la acción subsiguiente.

AMORTIGUAMIENTO.

La diferencia básica que existe entre la semiparada y el amortiguamiento consiste en que la primera tiene aplicación a los balones rasos y rebotados contra el suelo, mientras que en el amortiguamiento, el gesto técnico se puede realizar a los balones de cualquier procedencia. El Amortiguamiento es la acción inversa al golpeo, pues si en éste se da velocidad al balón con una superficie de contacto; en el amortiguamiento --

se reduce la velocidad mediante el retroceso de la superficie de contacto, creando un vacío. En el amortiguamiento se pueden aplicar todas las superficies de contacto y se podría definir como "el principio de la reducción de la velocidad". Poco más o menos a como trabajan los malabaristas en el circo.

CONTROLES ORIENTADOS

En los controles clásicos se carece del sentido de orientación del juego, ofreciendo al adversario la ventaja del conocimiento de la jugada siguiente a realizar. Y por esto, nos encontramos obligados a otras maniobras haciendo más lento el juego. Por lo tanto, será un control más perfecto aquel que al mismo tiempo que nos hace dueños del balón, confunda al adversario, y permita orientar al juego donde y como se crea más conveniente. De esta idea surge el llamado control orientado, cuya finalidad es controlar y orientado al mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente la superficie de contacto idónea, según la próxima acción que se quiera realizar.

Es evidente que una de las mayores preocupaciones que debe tener el jugador que recibe el balón es la de efectuar un control orientado para el beneficio del conjunto. Esta técnica supone una gran ventaja, debido principal-

mente a su velocidad, pero al mismo tiempo, es la más dificultosa por la precisión que se debe adquirir para su buena realización.

Doble control con finta, etc, etc, etc..

El Control, aprendizaje y mejora

Organización:

- Individual,
- por parejas,
- en grupos reducidos

Superficies de contacto:

- | | |
|-------------------------|-----------|
| PIE: Planta | - pierna |
| interior | - muslo |
| empeine | - abdomen |
| exterior | - pecho |
| talón y punta (recurso) | - cabeza |

Relación de movimiento	BALÓN	SUPERFICIE DE CONTACTO
------------------------	-------	------------------------

en el momento del contacto:

	parado	estática	-Parada (1 ó 2)
Control Orientado	en movimiento	estática	semiparada
	en movimiento	en movimiento	

NOTA: Cuando en el control orientado coinciden los movimientos de superficie de contacto y balón en dirección y sentido, reduciéndose la velocidad del balón sin desviarse de su trayectoria en beneficio del propio jugador, se da el -

caso particular que se denomina: AMORTIGUAMIENTO.

Trayectoria de procedencia del balón:

- | | | |
|---------------------|-----------|----------------------|
| - de la izquierda | Distancia | - de cerca |
| - de la derecha | | - de media distancia |
| - del frente | | - de lejos |
| - de atrás | Velocidad | |
| - de las diagonales | | - lento |
| ascendente | | - normal |
| descendente | | - rápido |
| a botes | | - acelerado |
| con efecto | | - retardado |

Posición del balón en el momento del contacto.

- | | | |
|---------------------|---------------------|------------------|
| HORIZONTALMENTE | 3a. DIMENSION | VERTICALMENTE |
| - a la izquierda | - delante | - en el suelo |
| - a la misma altura | - a la misma altura | - a media altura |
| - a la derecha | - detrás | - alto |

2a. PARTE.

Movimiento de la superficie de contacto, en su caso:

En la misma dirección del balón-mismo sentido
- sentido opuesto

En distinta dirección del balón-horizontalmen
te
- verticalmente.

Situación del jugador:

ESTÁTICO

- de pie
- de rodillas
- con uno o dos apoyos en el suelo.

EN MOVIMIENTO:

- frontal
- lateral
- marcha atrás
- sin apoyo en el suelo

Número de contactos en un solo apoyo:

- UNO - superficie de contacto
superficie de contacto-suelo (bocadillo)
contacto prolongado
- DOS - consecutivos (ej: control clásico: recepción con el interior y salida con el exterior),
- simultáneamente.

TRES - Ejemplo: toma de contacto-interior

- | | |
|----------|------------|
| recogida | - planta |
| salida | - exterior |

Sucesiones de controles. ®

Limitación del espacio de salida del balón.

Competiciones, teniendo en cuenta:

- Número de controles efectuados,
- distancias de salida del balón,
- tiempo empleado en una sucesión de controles,
- número de toques que exige cada control perfecto.

En el partido de entrenamiento:

- obligar al control,
- dividir el campo longitudinalmente con una red de tenis, obligando a dos toques mínimo y cuatro máximo.

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LA HABILIDAD ADAPTACION (A)

- HABILIDAD ESTÁTICA

- Dominio del balón, con ambas piernas,
- Dominio del balón, con ambas piernas y muslos,
- Dominio del balón, con ambas piernas, muslos, pecho, hombros.
- Dominio del balón, con ambas piernas, muslos, pecho, hombros, cabeza.

HABILIDAD CON BOTE DEL BALÓN Y SIN BOTE (B)

- Pierna derecha, interior del pie, talón exterior, empeine total.
- Pierna izquierda, interior del pie, talón

talón exterior, empeine total.

- Pierna izquierda y derecha, elevando balón a la cabeza y bajar parando.
- Pierna izquierda y derecha, semiparada
- Pierna izquierda y derecha, amortiguamiento.

HABILIDAD CON EL BALÓN POR EL SUELO (C)

Pierna derecha e izquierda, interior, exterior, (regate).

Pierna derecha e izquierda, pisar, amagar, sacar por detrás pie de apoyo, elevar.

HABILIDAD DINÁMICA DIFICULTAD

Piernas derecha e izquierda, conducción, engaño, doble toque, interior, exterior, pisar.

Piernas derecha e izquierda, conducción, pisar balón, girar por ENCIMA y cambiar pierna.

Piernas derecha e izquierda, conducción, pisar balón, elevar, por encima pierna (contr.) (valla).

Piernas derecha e izquierda, conduc., pisar, elevar por encima contrario.

HABILIDAD EN LOS PASES

Balón parado, efectos, eludiendo oposición por laterales, (raso, medio, alto, Trayet)

Balón movimiento, (pases) laterales, por encima cortando el bote del balón c/e/e.

Dominar balón (aire), pases con efectos, interior exterior.

Dominar balón (suelo), pases por detrás de la pierna de apoyo.

HABILIDAD CON LA CABEZA

Pases, frontales, occipital, control, (parada) (tres jugadores).

Pases, occipitales, frontales, dominar-pasar (cinco jugadores, uno en el centro).

EJERCICIOS DE HABILIDAD

FANTASIA QUE SE DA EN EL JUEGO Y QUE SE DEBE

TENER PRESENTE.

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL PASE

- ADAPTACION -

Distancias - Contacto - Velocidad - Trayectoria

- Pases cortos, interior del pie, balón lento, ras del suelo.

- Pases medios, interior del pie, exterior, balón lento, medio.
- Pases largos, empeine interior, empeine total, emp. exterior; rápido, ras, medio, alto.
- Pases largos, empeine total-punta (piquear), retardada, alto.

PASE CORTO

- Un jugador quieto (pasa al primer toque), otro jug. oscila, para y pasa.
- Los dos jugadores, oscilan y pasan.
- Un jugador, conduce, pasa, recibe (pared), y doble pared.
- Doble pared, primero al pie, segundo, al hueco.
- Pases sobre la marcha, con todas las superficies de contacto.
- Entregas, uno conduce, otro protege y se lleva el balón.
- Colaboraciones, uno conduce, otro colabora relevando y llevando el balón.

PASES A MEDIA DISTANCIA.

- Pases con efecto, eludiendo jugador, por los laterales y por alto.
- Pases con efecto, jugador que recibe, movimiento.
- Ampliar a esta distancia los trabajos de las "distancias cortas".

PASES LARGOS

Parte fase anterior

Imitación jugadas, con 4 ó 5 jugadores

Práctica del juego largo, en los sistemas

4-4-2, 4-3-3.

Práctica del juego largo de los defensas

Práctica del juego largo de los mediocampistas

Práctica del juego largo de los delanteros.

PASES CON LA CABEZA

Pases de los defensas

Pases de los mediocampistas

Pases de los delanteros.

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE LOS CONTROLES.

- ADAPTACION -

Un balón por jugador, elevar el mismo con las manos, parada con empeine total.

Un balón por jugador, elevar el mismo con las manos, semi-parada, interior del pie.

Un balón por jugador, elevar el mismo con las manos, semi-parada, exterior del pie.

Un balón por jugador, elevar el mismo con las manos, semi-parada, muslo.

Un balón por jugador, elevar el mismo con las manos, semi-parada, pecho.

Un balón por jugador, elevar el mismo con las manos, amortig-cabeza.

P A R A D A S

(por parejas) pasar, raso, medio, alto, parada con empeine total.

(por parejas) pasar, raso, medio, alto, parada con interior del pie.

(por parejas) pasar, raso, medio, alto, parada con exterior.

(por parejas) pasar, raso, medio, alto, parada con muslo.

(por parejas) pasar, raso, medio, alto, parada con pecho.

(por parejas) pasar, raso, medio, alto, parada con cabeza.

SEMI-PARADAS

- Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, semi-parada con emp. total.

- Por parejas, id id id exterior

- Por parejas, id id id interior

- Por parejas, id id id muslos

- Por parejas, id id id pecho

- Por parejas, id id id cabeza.



AMORTIGUAMIENTO

-Por parejas, pases con el pie, raso, medio, alto, amortig. empeine total.

-Por parejas id id id int. del pie

-Por parejas id id id exterior

-Por parejas id id id muslo

-Por parejas id id id pecho

-Por parejas id id id cabeza

CONTROLES ORIENTADOS

-Ejercicios recibiendo pases, rasos, medios, altos, doble control.

-Ejercicios id id id control, pecho enga, inter. ext.

-Ejercicios id id id cabeza, engaño inter. exterior.

EJERCICIOS QUE ASEMEJEN EL JUEGO REAL

4. CONDUCCIONES REGATES FINTAS

Conducción

Es la acción técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego.

Importante en su enseñanza es la progresión, es decir, de lo lento y sencillo pasar a lo rápido y superior. (Que conste que en la sencillez - de las acciones, se encuentra la virtud de las mismas.)

Se efectúa dicha acción técnica, con todas -- las superficies de contacto del pie: interior; -- empeine; puntera; talón; planta.

Dichas superficies de contacto, se emplearán según las circunstancias del momento, como puede ser, para la velocidad de ejecución del exterior, para un estado embarrado del campo la puntera, etc.

La conducción puede ser: INDIVIDUAL, cuando se realiza en beneficio propio. (Entiéndase, inicio y acabo la acción, por ejemplo, el contra-ataque). Y la de CONJUNTO, que será aquella que está encadenada con otras acciones técnicas donde intervienen los compañeros.

Bases para una buena Conducción.

- 1) "Acariciar" el balón. (Significativo de la precisión del golpeo y fuerza aplicada al balón en su rodar por el terreno)
- 2) La visión entre espacio y balón. (Significativo de añadir al punto 1) la visión repartida entre balón, oponentes y compañeros).
- 3) La necesidad de su protección. (Encadenado con los puntos 1). y 2), nos indica el camino a seguir, para guardar y salvaguardar la pérdida del balón).

Clasificación de la Conducción según el grado de dificultad.

Según la superficie de contacto; (Importante la fuerza y precisión de los golpes)

- Con el interior, exterior y empeine las más solicitadas normalmente para la búsqueda de fuerza y precisión.

- Con el talón, planta y puntera, solicitadas fundamentalmente como de recurso.

Según la velocidad de ejecución: (Importante la rapidez del ejecutante: - Lenta (con el interior).

(Rápida (con el exterior y empeine).

(Modificaciones del ritmo

- cambios de dirección (talón)

- temporización o alternancias (planta)
- terrenos mojados, embarrados (puntera)

Según obstáculos: (Situación del adversario)

- Simple (sin obstáculos)
- Superior (con obstáculos)

Beneficios de la Conducción.

- Mantener la iniciativa del juego. (Dueño del balón, dueño del juego).
- Se progresa en el terreno de juego. (Lógicamente a menos oposición, mayor velocidad y a mayor oposición, menos velocidad).
- Para temporizar.

Perjuicios de la Conducción.

- Cansancio físico-mental.
- Una excesiva conducción resta velocidad al juego, permitirá encontrar más obstáculos - y reducirá espacios).
- El balón siempre es más rápido.
- Exponerse a la lesión.

Cuestiones a tener en cuenta en la Conducción.

- Superficies de contacto.
- Precisión y fuerza en los golpes.
- Lentitud y rapidez de la misma.
- Rapidez del ejecutante.
- Temporizaciones o alternancias.
- Cambios de ritmo.
- Cambios de dirección.

- Progresión
- Visión periférica
- Estado del terreno
- Situación del adversario
- y siempre el talento futbolístico.

Test de Conducción.

Aspectos fundamentales que buscamos:

- 1) Técnica correcta de ejecución (principal)
- 2) Tiempo empleado en el recorrido según -- la velocidad de ejecución aplicada.
- 3) Superficies de contacto a utilizar
Y nos ayudaremos, además de:
 - a) distancias o recorridos a determinar;
 - b) conducción simple o superior;
 - c) golpes aplicados en el recorrido libres o fijos;
 - d) búsqueda de la habilidad requerida.

Cuanto más medios a nuestro alcance tengamos para conocer a nuestros jugadores, mejor, y uno de ellos es el test. (La práctica constante, -- ejercicios o test, serán un aprendizaje continuo de la ejecución técnica correcta.

Cobertura

Es la acción técnica de protección del balón por medio de la oposición corporal. Ofrece dos variantes según sea la acción y según sea la -- protección.

Según sea la acción: (puede realizarse)

- en carrera o dinámica;
- de parado o estática.

Según la protección: (puede realizarse)

- de costado;
- de espaldas,

La cobertura, realizada en carrera o dinámica, es la acción técnica de la oposición corporal, en busca de una mayor protección del balón, ante la amenaza de un contrario, sin que la conducción sea alterada. Para ello, -- el balón será conducido con la superficie -- exterior del pie más alejado de la posición del contrario, interponiendo la mayor parte del cuerpo entre ambos.

La cobertura, realizada de parado o estática, admite las posibilidades de oponer nuestro cuerpo bien de espaldas o bien de costado, pero siempre procurado mantener distante el -- balón del oponente.

Tanto de una forma o de otra, el éxito dependerá de nuestra fuerza y habilidad.

Una de las dificultades y enemigo principal de la cobertura es que podemos recibir la carga y ésta según esté colocada nuestra base de sustentación en el momento que se realiza, podrá peligrar más fácilmente la protección -- del balón, y en definitiva, seguir siendo due

ños del mismo.

El Regate

Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego (2a. jugada).

Por lo tanto, solo hay una forma de regatear (modo de proceder) aquella por medio de la cual se desborda al adversario.

Clases de Regate

- SIMPLE: será aquella que se desborda al adversario sin acción previa.

- COMPUESTO: se hace uso de la finta para, posteriormente, desbordar al adversario.

Cualidades del Regateador

- Perfecto dominio de los apoyos en el suelo.
- Dominio del cuerpo.
- Dominio completo del balón, a pesar de la oposición.

- Un buen cambio de ritmo en la progresión para desplazar el balón fuera del alcance del adversario.

Ventajas que se pretenden con el Regate.

- Permitir el desmarque y penetración de los compañeros.
- Desequilibrar al adversario y dejarle fuera de juego.

Colocarnos en situación de segunda acción

- Crear situación psicológica del defensor ante el atacante.

- Ganar tiempo

- Ser dueños del juego, para:

- darle seguridad,

- darle velocidad,

- engañar constantemente,

- Improvisar acciones.

Justificación del Regate

- En el área contraria

- Cuando se encuentra aislado

La no justificación del Regate

- Cuando el pase es posible.

Finta

Denominaremos Finta a ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir o distraer al contrario de la verdadera acción que se pretende hacer.

Como premisa fundamental, debe de existir el engaño (finta), pero con la facultad y finalidad de decidir la posesión del balón, ^(R) esté uno con el ó sin él.

Las acciones podrán realizarse de la siguiente manera:

- Fintas realizadas antes de recibir el balón

ción, en beneficio propio.

Fintas realizadas después de recibir el balón en beneficio propio.

También realizamos una serie de fintas antes de recibir el balón en beneficio de un -- compañero, pero no las tendremos en cuenta en técnica, porque ni antes, ni después, ni en el justo momento de lo que podría ser toma de contacto, cumple el requisito que se necesita para ser una acción terminantemente técnica y es la no utilización de una superficie de contacto con el balón. Este tipo de finta es una acción física total.

Lo que nos interesa fundamentalmente conocer, es la interminable gama de fintas que podemos realizar, para que por medio de ellas podamos engañar al adversario. Serán tan variadas como ejercicios prácticos hechos y talento futbolístico natural. Desde la mirada, pasando por todos los movimientos hechos con el cuerpo y terminando con los realizados con -- las extremidades inferiores, serán la iniciación, aprendizaje y entrenamiento constante para su perfección.

Fintas realizadas antes de recibir el balón en beneficio propio.

En acciones defensivas, pueden realizarse de la siguiente manera:

1) Valiéndose de ellas para, posteriormente, interceptar (contacto con el balón).

2) Cuando el engaño y toma de contacto son una sola cosa, siendo dicha acción el medio por lo que se vale la interceptación.

En acciones ofensivas, pueden realizarse de la siguiente manera:

1) Cuando, recibiendo el pase del compañero, se realiza el engaño y posteriormente es el contacto con el balón.

2) Al igual que en la acción defensiva, el engaño y la toma de contacto son el gesto válido para la posterior acción.

Fintas realizadas después de recibir el balón en beneficio propio.

Siempre son acciones ofensivas y pueden realizarse de la siguiente manera:

1) Realizada para desbordar (regate compuesto)

2) Cuando se realizan para desequilibrar y buscar una eficacia posterior.

Cualidades del fintador.

Son todas ellas físicas y psíquicas:

- Imaginación.
- Necesidad de descender el centro de gravedad para mantener el equilibrio.
- Decisión.
- Velocidad de reacción.

- Coordinación.
- y todas las cualidades del regateador.

Justificación de la Finta.

- Proximidad del contrario
- Para posteriores acciones técnicas
- Temporizar
- Desbordar
- Cambiar de ritmo
- Cambiar de dirección.

La no justificación de la Finta

Después de un regate

Cuando no está cerca el contrario

- Cuando el pase o tiro son posibles.

5. INTERCEPTACIÓN, ENTRADA, TIROS.

Interceptación

Es la acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón lanzado, golpeado o tocado en último lugar por el contrario, es modificada su trayectoria, evitando o no, el fin perseguido por su lanzador.

La acción propiamente dicha, al ser modificada su trayectoria, se realiza de dos formas: IRREFLEXIVA O REFLEXIVAMENTE.

La acción técnica irreflexiva nos indica que la trayectoria del balón es modificada por medio de un desvío, originado con cualquier parte

del cuerpo, pero sin preveer si evita o no el fin buscado por su lanzador, ya que puede continuar en posesión del balón el contrario o no, o incluso ser gol en propia puerta.

La acción técnica reflexiva, nos indica que la trayectoria del balón es igualmente modificada (sigue siendo la parte fundamental), pero las consecuencias pueden ser de dos maneras:

1) Se modifica su trayectoria sin preveer la segunda jugada (es el desvío clásico).

2) Se modifica la trayectoria resultando de la misma, por ejemplo: un corte, si nos apoderamos del balón; una anticipación, si nos adelantamos a la acción del contrario; un despeje, si pretendemos alejar de la zona el balón lo más lejos posible; un pase, si nos relacionamos con el compañero, un desvío, si con ello evitamos el fin buscado por su lanzador; un tiro, si interceptamos un pase, por ejemplo, la defensa a su portero; la finta, para posterior toma de contacto con el balón, etc.

Bases para un buen sentido de la interceptación.

- Capacidad de decisión
- Visión rápida del balón y del contrario
- Atención pura y exclusiva en el juego
- Velocidad de movimientos
- Destreza en la acción sobre el contrario y en las caídas sobre el terreno.

- Fuerza y habilidad corporal
- Valentía en los contactos
- Sentido práctico en la destrucción del juego.
- Convicción de llegada en la acción.

La Entrada

Es la acción físico-técnica defensiva que tiene por objeto ir o salir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de interceptar e impedir de este modo que progrese en el terreno, o sea dueño del juego.

Su acción voluntaria entraña varios riesgos, unos marcados por el contacto físico, que pudiera existir con el oponente, otros, por los deslizamientos realizados para interceptar y, en último lugar, el principal, que al no interceptar, queda fácilmente desbordado.

Premisa fundamental para que realicemos la entrada es que el balón lo tiene que tener el contrario. Pudiendo realizar dicha acción con relación al poseedor; de frente, lateral y por detrás.

La superficie de contacto a utilizar es el pie.

Las acciones deben de ser realizadas fundamentalmente, cuando el poseedor del balón pierde por un momento su control. En las acciones laterales y por detrás, el jugador utiliza el tirarse al suelo deslizándose, como último recurso, para su interceptación.

Tackle.

Podemos definir el tackle como el forcejeo o lucha con el adversario por la posesión del balón.

Cuando dicha acción se realiza, el objetivo es apoderarse del balón si lo tiene el contrario, si lo tenemos nosotros y si está libre, buscando su posesión. Su acción es sobre el balón.

Por lo tanto, dentro del aspecto defensivo -- que tiene, su medio de conservación es la disputa.

La disputa del balón tiene tres fases; toma de contacto; carga de hombre a hombre, y escamoteo o deslizamiento.

La Carga

Su acción es física, ya que se limita en apartar o desequilibrar al adversario para, posteriormente, apoderarse del balón.

Dicha acción puede realizarse cuando el balón lo tiene el contrario, en disputa con el adversario cuando está libre de dueño.

Se realizará hombro contra hombro, pero si el adversario bloquea cubre con el cuerpo el balón, puede realizarse de hombro a espalda.

Dentro de las dificultades que ofrece su ejecución, siempre encontrará en carrera unas facilidades mayores para poder apoderarse del balón --

por la mayor fuerza que puede aplicar y tener menos base de sustentación el que lleva la pelota en ese momento.

Es una acción defensiva, de disputa y sobre el contrario.) Especial atención al Reglamento).

6. JUEGO DE CABEZA, DESVIOS, PROLONGACIONES.

Juego de Cabeza

Pequeña historia. Se jugaba con los pies cuando la pelota iba alta se detenía con las manos para seguir golpeándola con el pie. Hasta que un buen día a un señor se le ocurrió jugarla con la cabeza y a partir de entonces, se comprobó que se ganaba en tiempo y, por lo tanto, empezó a tener utilidad.

La utilidad del juego de cabeza reside en su misma eficacia, demostrando con ello el jugador su inteligencia especial para su dominio.

El dominio de la técnica del juego de cabeza es imprescindible en el fútbol para poder aplicarlas a todas las alternativas que se plantean al jugador cuando la pelota está en el aire.

Jugar contra una defensa sólida, exige un ataque abierto o amplio; y de que sirve este ataque si no se tienen delanteros potentes, saltadores eficaces y agresivos y, sobre todo, lo suficientemente ágiles como para imponerse a los defensores.

Y a la inversa, el ataque adversario requiere defensores diestros en su juego de cabeza, capaces de contrarrestar los intentos de los delanteros contrarios.

Cada vez es más evidente la inutilidad de los centros suaves y bombeados, ejecutándose por el contrario con fuerza hacia atrás, a media altura y con cierto efecto positivo para el rematador. Los delanteros buscan a gran velocidad ese posible remate.

En los entrenamientos no debe de faltar la práctica del juego de cabeza, ya que muchos de los lances del juego lo determinan a favor de uno u otro bando, según el dominio de dicha acción. Es, en muchos casos, juez inapelable.

- Con qué parte de la cabeza se golpea?
- Se inclina para atrás la cabeza y se lleva hacia adelante después?
- Los ojos están abiertos o cerrados?
- Se inclina la cabeza solo o se arquea todo el cuerpo?
- Las piernas están juntas?
- En qué momento se ejecuta el salto?
- Los brazos, en el cabeceo en plancha, tienen una acción pasiva?
- Son los brazos en el salto, dos pesos muertos?
- Hay falta de atención en la virtud corporal?

Superficies de contacto y finalidad

- Frontal; para dar potencia y dirección.
- Frontal-lateral; lo mismo (premisa fundamental, el giro del cuello).
- Parietal; para los desvíos
- Occipital; para las prolongaciones.

Diferentes formas de efectuar el golpeo en función de la posición del jugador.

- De parado.
- En el sitio o de parado con salto vertical.
- En carrera sin saltar.
- En carrera con salto (la de más impulso).
- En plancha (de parado o en carrera).

El destino que tenga cada toma de contacto también es diferente, según la función que se está llevando a cabo, es decir, defensiva u ofensiva.

Defensivas: interceptaciones.

Ofensivas: pases, desvíos, remates, controles, prolongaciones.

Aspectos técnicos fundamentales en la mecánica del golpeo en el aire.

A distinguir

- Iniciación, carrera o despegue.
- Vuelo (equilibrio del cuerpo en el aire).
- Contacto.

Iniciación, carrera o despegue;

- Buscar momento, oportunidad
- Brazos abiertos, ganar espacio, caída en semiflexión de piernas.
- Seguir atentamente la trayectoria
- Salto de frente (temor al choque contrario)

Vuelo:

- Brazos abiertos
- Piernas ligeramente abiertas.
- Gran coordinación de los balanceos;
 - tronco (atrás-adelante; derecha-izquierda y viceversa)
 - cuello (lo mismo).

Contacto:

- Ojos abiertos.
- Seguir trayectoria (concentración, cálculo)
- Miedos (al balón, al choque contrario).
- Superficies de contacto (las conocidas).

Puntos a tener en cuenta en el Juego de Cabeza.

- Precisión, soltura y potencia en los contactos.
- Decisión y valor
- Visión hacia los compañeros
- Visión del juego y del campo
- Dominio del cuerpo.
- Atención especial en los brazos

- Base de sustentación
- Superficie a utilizar
- El balón (su dificultad respecto a la dirección de donde viene, altura que trae, trayectoria con o sin efecto, -- distancia, velocidad, zona del mismo).

Desvíos.

Desviar el balón con la cabeza es cambiar la dirección y trayectoria del mismo.

Según sea el aspecto defensivo u ofensivo del mismo, tendrá un sentido de interceptación en el defensivo y de pase, tiro por ejemplo en el ofensivo. (Según sea la consecuencia, así será la denominación).

Prolongaciones.

Siempre que sea en beneficio propio y el balón no cambie de trayectoria, aunque puede cambiar de altura, hablaremos de prolongaciones.

El Tiro.

Es la acción técnica que consiste en todo envío de balón sobre la portería contraria.

Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria. Para realizar dicha acción técnica cualquier superficie de contacto es válida si su ejecución no modifica las leyes del Reglamento. Siendo la superficie de contacto más -- utilizadas los pies y la cabeza.

Cuando se realiza el tiro, hay una serie de consideraciones a tener en cuenta según se mire si es respecto al jugador, el balón, u otros aspectos que ayuda o perjuicio en la eficacia del mismo.

Respecto al jugador:

Según la situación del mismo:

- si lo hace de parado (en el sitio)
- si lo hace en movimiento (carrera)
- después de una acción individual o colectiva.

Respecto al balón:

Según la dirección o procedencia que trae y posición del jugador:

- los que vienen de frente,
- los que vienen de atrás,
- los que vienen de los costados,
- de parado.

Respecto al balón:

Según la altura:

- Altos (aplicación de las voleas)
- Rasos.
- Bote-pronto (con la particularidad que implica su correcta ejecución en el momento justo de contactar pie-balón, tan pronto ha tocado el balón el suelo).
- Los semialtos o después de uno o más botes

en el suelo.

Respecto al balón:

Según la trayectoria:

- con o sin efecto,
- ascendente-descendente, rectilínea,
- paralelamente al suelo, curvilínea.

Otros aspectos a tener en cuenta por el que tira.

- Superficie reducida de la portería.
- Situación del portero.
- Densidad de adversarios.
- Situación de los compañeros.
- Distancia del tiro.
- Ángulo de tiro.
- Zona de tiro.

Características que debe poseer el que tira:

Respecto a su técnica:

- Pleno dominio del balón.
- Potencia de golpeo.
- Precisión de golpeo.
- Equilibrio.

Respecto al aspecto psicológico:

- Decidido.
- Valiente.
- Con convencimiento.
- Agresivo.
- Perseverante.

Cuando es aconsejable el Tiro.

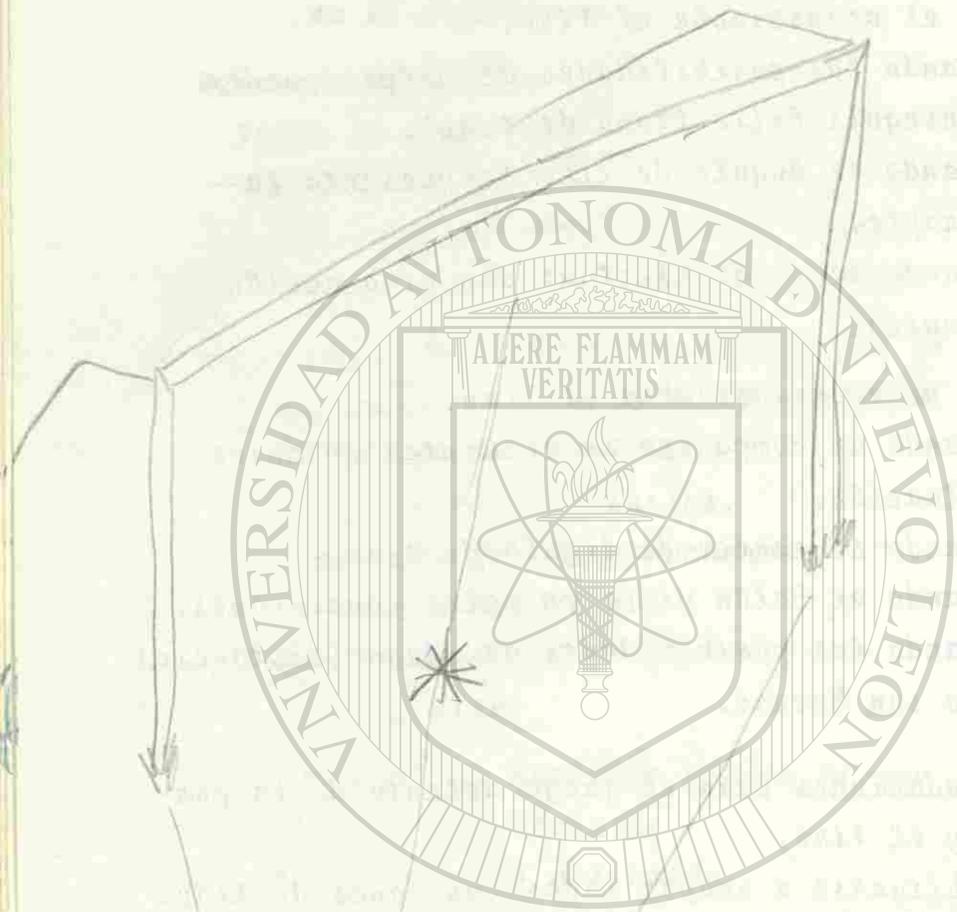
- Cuando las posibilidades de golpeo pueden conseguir éxito (zona de tiro).
- Cuando el ángulo de tiro se presenta favorable.
- Cuando se puede efectuar sin otra acción técnica.

Cuando no es aconsejable el Tiro.

- Cuando un compañero se encuentra en mejor situación.
- Cuando se carece de ángulo de tiro.
- Cuando el balón viene en malas condiciones.
- Cuando las posibilidades de llegar (distancia) no son buenas.

Recomendaciones para el juego delante de la portería y el Tiro.

- Habituarse a ocupar todas las zonas de tiro.
- Explotar al máximo todas las posibilidades de tiro.
- Confianza absoluta en lo que se va a realizar.
- Adiestrarse sin adversarios y con oposición.
- Rapidez en la acción.
- Adiestrarse en acciones individuales y colectivas.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

* Portero
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



7. ENTRENAMIENTO DEL PORTERO

En el juego del portero, se distinguen:

- Las paradas blocajes.
- Desviaciones.
- Despejes.
- Prolongaciones.
- Posición del portero.
- Golpeos y saques.
- Dirección y colocación de sus defensas.

Las Paradas Blocajes.

Bloquear un balón es sujetar éste con las manos. El balón puede venir; por el suelo, a media altura, por encima de su cabeza y a los lados del portero. La posición del portero, por tanto, es distinta según como venga el balón. Puede hacerlo - estático, con los pies apoyados en el suelo, - - cuando viene el balón raso y a su cuerpo, en salto, cuando el balón viene a media altura o por encima de su cabeza y en estirada, cuando el balón viene a ambos lados del portero. Por todo ello, aconsejamos proteger siempre el balón con el - - cuerpo, en los balones por alto juntar los dedos pulgares por detrás del balón y que los antebra-
zos en la recogida estén paralelos.

Desviaciones.

Es el hecho de cambiar la trayectoria del balón, normalmente en casos extremos. Estas desviaciones se hacen generalmente con las manos y los

pies, y en casos extremos, con cualquier parte del cuerpo. Lo mismo que en las paradas blocajes, pueden realizarse en posición de parados, en salto y en estirada, y por supuesto, por ambos lados de la portería y por encima del travesaño. En muchos casos, y debido a diferentes circunstancias, el portero se ve en la necesidad de desviar el esférico. Estos casos pueden ser entre otros; violencia del tiro; inseguridad en las manos del guardameta, pelota o balón resbaladizo, acoso del rival, tiros muy - - equilibrados, densidad de defensores y atacantes, etc.

Despejes.

Es el hecho de golpear un balón para alejarlo de su portería. Generalmente, se utilizan los puños, uno o ambos, y los pies, aunque en situaciones comprometidas se puede utilizar el muslo, cualquiera de los dos antebrazos e, incluso, hemos visto despejes con la cabeza.

Prolongaciones.

En el portero también, como en cualquier jugador del campo, existen las prolongaciones. Siempre que sea en propio beneficio y el balón no cambie de trayectoria, aunque puede cambiar de altura, hablaremos de prolongación. Si el balón cambia su trayectoria, hablamos de desviación y si no es

en beneficio suyo, aunque sea en beneficio de un compañero, estamos hablando de pases. No confundir por tanto, prolongación y desviación.

Posición del Portero.

Ante el ataque del rival, el portero debe estar situado por regla general de la siguiente manera: Un poco adelantado sobre la línea de gol (dependiendo este adelantamiento de la posición del rival y del balón), pies separados 20-30 cm. para el arranque rápido, la estirada instantánea y no poder permitir que el balón le pase por entre las piernas, cuerpo en tensión, apoyado en el suelo con la punta de los pies e inclinado ligeramente hacia adelante, las rodillas un poco dobladas o semiflexionadas, los brazos igualmente hacia adelante, doblados por los codos y las palmas de las manos hacia abajo. La mirada siguiendo muy atenta mente la trayectoria del balón. Colocarse asimismo, tratando de tapar el mayor espacio posible de la portería. Para ello, trazaremos mentalmente una línea imaginaria, desde el centro de la portería hacia el balón, tratando de dividir en dos el ángulo que forman los dos postes del balón. Si se está demasiado adelantado con respecto a la posición del contrario y el balón, el peligro está en el balón elevado.

Golpeos y Saques

En principio, su lanzamiento debe de ser una iniciación de ataque. Generalmente se tiene más precisión en las manos que en los pies. Dinamismo en todos los lanzamientos. Engaño con la vista y situación del cuerpo. La mano que tiene el balón debe de ir de atrás hacia adelante y por encima de la cabeza para balones altos y por debajo de la rodilla y cerca del suelo para balones rasos. Hay que procurar que, en caso de saque alejado a un compañero, que el balón le llegue a los miembros inferiores, ya que si va a mucha altura, daremos ventaja al contrario en la disputa del balón. Las partes a utilizar para sacar de portería, tanto a balón parado como balón en juego, son: A balón parado, normalmente se utiliza el empeine, se puede utilizar asimismo, el empeine exterior y el interior, así como la puntera. No es aconsejable utilizar la puntera, solamente como recurso. Igualmente se puede utilizar la parte interior de cualquiera de los pies, en corto, para entregar a un compañero. En las manos del portero balón en juego, se utiliza la volea y semivolea. Generalmente se utiliza la parte central del empeine, porque la superficie es mayor. La pierna debe siempre dominar al balón y nunca el balón a la pierna.

En todos los saques, la entrega debe ser muy rápida, para coger casi siempre a contrapié al equipo contrario, a no ser que nos interese temporizar por causas que favorezcan al equipo (mantener el resultado, llegada de efectivos a la zona atacante, después de haber bajado a defender, ganar tiempo, etc.). - Hay que procurar sacar conociendo las características del contrario y de los compañeros.

El portero asimismo, puede realizar toda clase de FINTAS. Para evitar cargas, cambiar la dirección del cuerpo, si tiene algún contrario cerca y en definitiva, para facilitar saques.

Incluso puede realizar también REGATES, aunque nunca son aconsejables. Se utiliza únicamente como recurso.

Asimismo puede hacer CONDUCCIONES, sin alejar el balón de pie, dentro y fuera del área.

También debe de realizar APOYOS.

Dirección y colocación de los defensas.

El portero debe de ser el ordenador de su defensa. Debe mandar en su área. Debe indicar la posición de los contrarios a sus defensas e indicarle la mejor posición y situación. Debe colocar rápidamente las barreras.

Para una mejor técnica del portero, debemos buscar además otras condiciones: AGILIDAD, - - FUERZA, SENSIBILIDAD y SEGURIDAD ante todo en piernas, brazos y manos.

Sentido de la colocación. Justeza en las es tiradas. Potencia y precisión en los lanzamientos. Altura y precisión en los saltos. Buen nivel en el tiempo de reacción discriminativa. - Gran velocidad de reacción.

Como normas generales, citaremos lo que debe de hacer SIEMPRE el portero, lo que no debe hacer y lo que es mejor.

Debe de hacer siempre:

- Proteger el balón con el cuerpo.
- En los balones altos, juntar los dedos pulgares por detrás del balón.
- En las estiradas, se alcanza mayor distancia cruzando un paso por delante.
- Situarse en la bisectriz del ángulo que -- forma el balón con los postes.

No debe de hacer.

- Salir o atajar a un adversario que no ha rebasado o desbordado a sus defensas.
- Perseguir a un atacante fuera de su área de penalty.
- Presentar la rodilla al flexionar las piernas para bloquear un balón raso.

- Abrir las piernas más de lo que mide la circunferencia del balón al recoger éste cuando viene por el suelo.

Es mejor.

- Bloquear el balón que despejarlo.
- Lanzar el balón a corner, que dejarlo en condiciones para que pueda jugarlo el -- contrario.

Prácticas y ejercicios para el entrenamiento del Portero.

El entrenamiento del portero de fútbol varía según las circunstancias. Generalmente, según la edad y las condiciones que posea.

Vamos a dar una serie de ejemplos orientativos en este tipo de trabajo.

PRACTICAS. Ejercicio 1: A 4 ó 5 metros de la portería, el entrenador envía con las manos ó los pies, balón a ras del suelo y a los lados del portero, aumentando la potencia. Se puede realizar con uno o más balones.

Ejercicio 2: A distintas distancias y potencias, balones a ras del suelo, a media altura y por arriba de la cabeza, para mejorar el bloqueo.

Ejercicio 3: El portero, sentado en el suelo o mejor, acostado junto a un poste. Lanza balones el entrenador hacia el mismo poste que está tumbado el portero para que éste ataje con la mano

más cercana al poste.

Ejercicio 4: El entrenador lanza balones elevados sobre el portero adelantando unos metros - por delante de su portería para que el guardameta descuelgue por encima del larguero, con las - manos.

Ejercicio 5: Con el exterior del pie y desde la base del área, el entrenador lanza tiros hacia los ángulos opuestos.

Ejercicio 6: Penaltys lanzados por los jugadores que indique el entrenador.

Ejercicio 7: El portero, sentado, de rodillas, de espaldas, de cuclillas, etc., recibe balones, - lanzados por su entrenador desde diferentes distancias y a diferentes alturas.

Ejercicio 8: En un arco movable y sin red. Los jugadores forman una circunferencia. Se tira desde todos los ángulos.

Ejercicio 9: El entrenador intenta driblar al portero y éste intenta quitarle el balón.

Ejercicio 10: El entrenador lanza balones a su portero y de volea, botando delante del guardameta.

Podríamos dar un sin fin de ejemplos prácticos para el entrenamiento del portero, pero los dejamos a la elección de cada entrenador.

No hemos hablado de la preparación física de los porteros de fútbol, porque pensamos que se sale de nuestro tema, para dejarlo en manos de la asignatura de PREPARACION FISICA.

8. ACCIONES COMBINADAS

Siempre que existe una acción técnica entre dos o más compañeros de un mismo equipo hemos desarrollado una acción combinativa o combinada.

Dejamos por lo tanto a un lado la técnica del jugador de fútbol, para ocuparnos de la técnica del conjunto. Hay que reconocer, no obstante, que la técnica individual de cada futbolista es muy importante en el transcurso de los partidos. A veces un futbolista puede resolver él solo un partido, sacarnos de situaciones comprometidas, etc., sin embargo, con acciones combinadas o de conjunto, repartimos mejor el esfuerzo de los hombres - que componen el equipo, y, por supuesto, aumentan las posibilidades de desmarques y apoyos de todos los demás compañeros.

Entendemos pues, por técnica futbolística en general, el modo de ejecutar todos los movimientos o acciones posibles en fútbol o el movimiento de todos los hombres que componen el equipo, para facilitar al que posee el balón, cualquier tipo de acción técnica.

Dentro de todas las acciones combinadas hay TRES PUNTOS a tener en cuenta.

- 1) Quien tiene el balón.
- 2) Movimientos de los jugadores.
- 3) Técnica más adecuada, del que manda el balón o del que lo recibe.

Dentro de este tipo de trabajo en acciones combinadas, existen toda clase acciones técnicas que se quieran realizar, tales como: controles, pases, conducciones, regates, amortiguamientos, tiros, etc., Igualmente, todas estas acciones se pueden combinar y entonces desarrollamos una acción combinativa o combinada. Asimismo, se pueden utilizar todas las superficies de contacto. La finalidad de las enseñanzas de todos los elementos técnicos no debe ser egoísta, por tanto, primordialmente, debemos buscar el gol o impedirlo.

Todas o cualquiera de estas acciones combinativas, se pueden realizar en zonas defensivas, en medio campo o en ataque.

9. SAQUES LIBRES DIRECTOS, INDIRECTOS, RELEVOS.

Penalty

Es el tiro a gol, libre y desde la distancia de 11 metros. Puede ser lanzado directamente o

en colaboración con un compañero.

Aspecto Ofensivo.

Puede realizarse:

- 1) Con gran potencia, tiros frontales.
- 2) Con gran precisión. Admite toda clase de diversidad de golpes.
 - a) Tiros cruzados, con o sin engaño, con o sin efecto.
 - b) Tiros sin cruzar, parte interior del pie.
 - c) Tiros tangenciales, con efecto, interior y exterior del pie.
 - d) Tiros con paradas antes de ejecutar el golpeo.

Esta última forma está prohibida por el nuevo Reglamento, si el ejecutante hace algún movimiento previo con el pie que va a golpear. Los compañeros se sitúan junto al borde del área de castigo, a derecha e izquierda para favorecer su intervención en caso de rechace o devolución.

Aspecto Defensivo.

Este aspecto no entre de lleno en la técnica pero nos da una serie de consejos que conviene saber.

Conocer indicios anteriores del lanzador. Su historia en los lanzamientos de faltas similares y máximas. La forma más acostumbrada de ejecutarlos.

Saque de Meta.

¿Quién puede realizarlo? Cualquiera jugador del equipo, incluso algún delantero que hubiese estado defendiendo. Pero es mucho más conveniente que sea el propio portero el que lo ejecute por los siguientes motivos:

- a) Incorpora al juego a todos los jugadores de su equipo, ampliando las posibilidades de pase.
- b) Ahorra el esfuerzo de cualquier jugador de su equipo.

En corto, a media distancia y en largo. Siempre dependiendo de la posición de los compañeros y de los contrarios. De hacerlo de largo se consigue pasar a los volantes contrarios, doblarles por la cintura, obligarles a moverse hacia atrás, jugar al posible rechace de frente al juego y ganar el centro del campo sin muchos esfuerzos. En largo, asimismo, se puede realizar hacia los extremos un poco retrasados.

Saques a zonas que acaban de ser abandonadas por nuestros jugadores. Buscar zonas desmarcadas del equipo contrario para sorprenderles en nuestro ataque. En corto y con devolución; con nuestros defensas o con cualquier jugador de nuestro equipo que esté en ese momento defendiendo, pero procurando por todos los medios no perder nunca la posesión del balón.

A media distancia, se puede emplear siempre que pueda haber continuidad en el juego de nuestro equipo.

Saque de Esquina. Córner.

GOLPEO. Normalmente, se hace con las partes interior, exterior y empeines interior y exterior, incluso con la puntera. Con cualquiera de los dos pies. Tiros rasos con fuerza, tiros a media altura al primer palo, tiros por elevación al segundo poste. De rosca o con efecto. En corto con un compañero para intentar coger al contrario en un dos a uno, procurando no perder el balón y poder aprovecharlo en el área contraria.

REMATE. Es fundamental sincronizar el momento de iniciar la entrada con el golpeo del balón. Si se adelanta o se retrasa disminuyen sus posibilidades. Hay que intentar anticiparse y ganar espacio al adversario. Tener jugadas preparadas con entradas al primero y segundo palos. Entradas con poca verticalidad son mucho menos eficaces, por tanto procurar entrar en diagonal. Fintar para intentar crear en el adversario respuestas falsas. Llevarse al contrario para dejar espacios libres, a los que puedan entrar compañeros próximos. Cada jugador ejecutará su entrada a un determinado espacio aéreo.

En defensa, tener dispuestos a los hombres en las posiciones mas aconsejables, hombre al primer palo, zona o espacio que corresponda al primer palo, centro de la portería y parte de atrás. Marcaje al hombre. Jugadores dispuestos al rechace. Dependiendo de la situación, tener igualmente hombres más adelantados para el posible contraataque.

Saque de Banda

LANZAMIENTO. Con los dos brazos y manos, dando frente al terreno de juego, los dos pies apoyados en el suelo y fuera del terreno de juego.

Las exigencias técnicas del lanzamiento son:

- a) Cómo se debe coger y agarrar el balón.
- b) Posición de rodillas flexionadas hacia adelante, tronco hacia atrás y brazos flexionados por detrás de la cabeza.
- c) Extensión explosiva de piernas, tronco y brazos.

Puede ser corto, mediano o largo.

Se puede realizar: de frente, hacia adelante o hacia atrás, dentro de los límites del terreno de juego.

Golpes Francos.

Pueden ser: Directos o Indirectos. Dentro y fuera del área. Los directos dentro del área

son penalty, los indirectos, tanto dentro como fuera del área hay que realizarlos con la colaboración, por lo menos, de un compañero.

Golpes francos directos, cerca del área.

Se pueden realizar.

Con gran potencia, buscando un hueco, ocasionado por el movimiento instintivo de defensa de los jugadores oponentes.

Con efecto o con golpes tangenciales, por encima e incluso a los lados de la barrera.

Maniobras de engaño en distintas direcciones, movimientos de los jugadores para que el adversario no sepa quien va a efectuar el golpeo.

INDIRECTOS. Con barrera. Lanzamiento. Primer golpeo o empuje. El balón tiene que recorrer como mínimo su circunferencia y estará en juego -- al recorrer ésta.

Saque Inicial.

Acción de poner en juego el balón en un partido. Se puede realizar: en corto, en largo, a media -- distancia y tiene que ser dirigido, siempre hacia adelante, lateral, diagonal, etc., Se pueden utilizar todas las superficies de contacto con los -- pies.

En este sistema, se considera imprescindible la actuación de un hombre libre, para cubrir los posibles errores de los defensores o aciertos de los atacantes.

Marcar hombre a hombre, significa seguir al contrario muy de cerca con el fin de:

- a) Evitar que el atacante, objeto de marcaje, reciba el balón de sus compañeros, disminuyendo de esta forma la acción ofensiva del contrario.
- b) Lograr llegar al balón en el momento que lo recibe.
- c) Arrebatar el balón antes de que el atacante que estamos marcando reciba el pase.
- d) Crear el contraataque, una vez que nos hemos apoderado del balón.

2. Características.

Es un sistema de defensa en el que la técnica defensiva está muy unida con la fuerza de la intervención.

Tiende a evitar que el atacante reciba el balón de sus compañeros por la proximidad del defensor, disminuyendo la capacidad de pase del equipo contrario.

El jugador que ha sido rebasado ha de volver rápidamente a situarse entre la portería y su par.

La importancia del hombre libre se acrecienta debido a que los atacantes arrastran a los defensores y las coberturas casi siempre deben ser efectuadas por aquél.

Conforme el poseedor del balón se acerca a nuestra portería, las distancias de marcaje disminuyen progresivamente.

La responsabilidad individual se acrecienta debido a que en cada jugada el defensor tiene que responder de su adversario sin contar con sus compañeros.

La combatividad de los defensores es mayor por la propia responsabilidad.

2. Ventajas

Los adversarios no se ven libres de su oponente, ya que los defensores imponen su presencia de manera continua.

Los atacantes son obstaculizados preferentemente en el momento de recibir el balón.

Hay una simplicidad de acciones, se marca al adversario directamente y puede ser entendido por todos los jugadores del equipo.

Al tener el defensor un objeto claro, marcar a su par, le permite una concentración de atención y esfuerzo.

3. Inconvenientes.

El fallo individual entraña mucho riesgo, ya que la cobertura es muy difícil de realizar.

El espíritu de solidaridad no existe, cada uno juega independientemente de los demás.

La anticipación es muy peligrosa de realizar debido al riesgo que corre el que hace el marcaje, al

no haber posibilidad de cobertura por parte de sus compañeros.

Si necesita una condición física óptima para perseguir al contrario, ya que el defensor corre al ritmo impuesto por el adversario.

Frena la iniciativa del juego.

El defensor, arrastrado por los desmarques del atacante, tiene que jugar muchas veces fuera de su puesto y sus automatismos habituales quedan disminuidos.

El juego ofensivo de los defensores queda muy limitado, ya que deben estar pendientes de su adversario directo.

12. OCUPACION DEL TERRENO DE JUEGO

sin ocuparnos de sistemas, vamos a tratar de analizar las diferentes formas de ocupar el terreno, una vez perdida la posesión del balón, con el fin de neutralizar el juego atacante adversario.

En este sentido, podemos diferenciar:

- a) Repliegue intensivo del grupo.
- b) Pressing.

Repliegue Intensivo

Se realiza cuando todos los jugadores, una vez perdida la posesión del balón, vuelven inmediatamente a sus zonas respectivas. Sin intentar arrebatarse el balón y despreocuparse del adversario.

Fianlidades de este repliegue:

- 1) Presentar un bloque total en nuestro propio terreno, para dificultar la progresión del adversario hacia nuestra portería.
- 2) Por la primera circunstancia, obligamos al adversario a realizar sus acciones en el centro del terreno, con fútbol horizontal y normalmente lento.
- 3) Dar tiempo a organizar bien el sistema defensivo, favoreciendo de este modo nuestro posible contraataque.

Pressing:

Acción que se realiza una vez perdida la posesión del balón, sobre uno, varios o la totalidad de los adversarios con la finalidad de no dejarles ninguna libertad de acción, y por tanto, romper en su origen el juego del adversario.

Podemos distinguir varias soluciones:

a) Pressing sobre el poseedor del balón

De esta forma hacemos que el contrario, poseedor del balón, lo juegue precipitadamente, y por consiguiente, con menos precisión, favoreciendo a los demás compañeros en la disputa del balón, con posibilidades de arrebatárselo.

b) Puntos pressing, defensas y centrocampistas repliegues:

Por esta acción de los puntos, dificultamos a los defensores contrarios, en el juicio se da juego ofensivo, favoreciendo el repliegue idóneo de sus

compañeros cubriendo las zonas que estaban desahuciadas y vigilando a sus lugares en sus zonas. Además de esta ventaja, también hay la posibilidad de arrebatarse el balón al contrario, cara a su portería, con el consiguiente peligro inmediato. Sin embargo, existe el gran inconveniente del desgaste físico de los hombres punta, con el consiguiente perjuicio para las acciones ofensivas.

c) Centro como pressing defensa repliegue:

De otra forma, nombramos el juego adversario en la plataforma central que es la verdadera zona de creación y lanzamiento hacia nuestro arco; dando margen a nuestras defensas a ocupar zonas adecuadas y peligrosas.

Al mismo tiempo que se favorece el repliegue de nuestra defensa, también se les favorecería en el corte de la jugada por la acción de nuestros centrocampistas sobre sus rivales, dificultándoles en grado sumo en sus acciones creativas, obligándoles a jugar precipitadamente.

Con esta modalidad, nuestros puntos mantendrán intacto todo su poder ofensivo que es una gran ventaja, pero sin embargo, en muchas ocasiones, al no seguir a sus pares el contrario, en medio campo tendrían superioridad numérica con el consiguiente desequilibrio para nuestras líneas.

Pressing Total:

En esta variante, como bien indica la palabra, se realiza la acción sobre todos y cada uno de los adversarios.

Como es lógico, se podría realizar durante ciertas fases del partido no en su totalidad.

Requiere un gran espíritu de sacrificio unido a una condición física envidiable, mejorando o al menos igualando la del contrario, por que en caso contrario, sería un suicidio. El trabajo a realizar es difícilísimo de llevar a buen fin durante todo el encuentro, no por la dificultad de asimilación o de realización, sino por el tremendo esfuerzo que tienen que realizar la totalidad de los jugadores.

Unido a las ventajas de simplicidad de acción de romper continuamente el juego creativo adversario, así como de poder robar inesperadamente el balón y en buena situación como para provocar un peligro inmediato sobre la portería adversaria, con el consiguiente contraataque, están los grandes inconvenientes del error o fallo individual que acarrearía mucho peligro, la gran dureza de su desarrollo, el estar muchos jugadores ubicados en zonas extrañas para ellos, arrastrados por sus pares, perdiendo por tanto efectividad, atacante especialmente y se anula en buen porcentaje la personalidad del individuo.

Contraataques:

La acción de contraatacar se realiza después de robar el balón al adversario, intentando profundizar para llegar lo más rápidamente posible a su portería, no dándole tiempo a su repliegue ni organización defensiva, aprovechando los espacios libres que dejarán al adelantarse.

No requiere la acción de muchos jugadores.

En otras ocasiones, incluso el portero puede iniciar y participar decisivamente como cualquier otro jugador, precisando el pase - mano o pie - creando situaciones favorables con la máxima rapidez.

Es importante saber que jugar sin balón -des-
marcándose, ocupando espacios libres provocados por
los puntas, con desdoblamientos, etc. es fundamen-
tal.

Los contraataques que se realizan cuando se
efectúa pressing, en cualquiera de sus modalidades
no pueden estar estudiados por lo que necesitan --
mucho de improvisación e imaginación para su desa-
rrollo, porque se presentan en circunstancias, zo-
nas y momentos insospechados.

Para terminar, diremos que los contraataques
han de realizarse de manera rápida, atravesando -
el espacio de terreno desde donde se corta la juga
da hasta la zona de turo, en el menor tiempo posi-
ble, para no permitir que se organice el sistema -
defensivo contrario.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



U A N L

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECA

