UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA



“Beneficio de la utilización de la técnica y la táctica para la resolución de situaciones de juego en las jugadoras de fútbol femenino del club San francisco.”

Alumna: Rita Fabiana Lamas.

Facultad de Motricidad Humana y Deporte.

Comisión: Alto Rendimiento y Tecnología Deportiva. Sede Salta.

Año: 2022

ÍNDICE

RESUMEN 5

PÁGINA PRELIMINAR 6

PROBLEMÁTICA 9

Pregunta de investigación 9

METODOLOGÍA DE TRABAJO.....10

OBJETIVOS 14

Objetivo General 14

Objetivos Específicos..... 14

PROPÓSITO DE INVESTIGACIÓN 14

HIPÓTESIS.....15

MARCO TEÓRICO.....16

Tarea del Entrenador..... 16

Desarrollo de las variables 16

Fútbol femenino 16

Técnica..... 17

Elementos de la técnica del fútbol 20

Pase 21

Desmarque 22

Anticipación..... 24

Conducción 24
Recepción 25
Regate 27
Cabeceo 27
Táctica 28
Objetivos de la táctica 29
Clasificación de la táctica 30
Métodos de enseñanza 31
Principios Tácticos. 32
Funciones de los/as jugadores/as. 33
Estudios donde se ha utilizado el test 38
DESARROLLO DEL TEMA 41
Diagnóstico 42
1. Entrevista a entrenadoras de jugadores de fútbol femenino. 42
1.1. Resultados de la entrevista 42
2. Encuesta a las jugadoras de fútbol 43
2.1. Resultados de la encuesta 44
Gráfico N°1: Tiempo de práctica de fútbol 44
Gráfico N°2: Tiempo de entrenamiento 45
Gráfico N°3: Posición de juego 45
Gráfico N°4: Materiales 46
Gráfico N°5: Táctica 46

Gráfico N°6: Fundamentos técnicos 47

3. Ejercicios específicos a implementar pre test 48

3.1. El control..... 48

4. Ejercicios específicos a implementar post test.....74

5. Resultados de la aplicación del Test: pre y post test.....77

CONCLUSIONES 83

BIBLIOGRAFÍA 84

ANEXO.....87

Anexo 1. Entrevista a entrenadoras 87

Anexo 2. Encuestas..... 88

Anexo 3: Fotos del entrenamiento 89

RESUMEN

El objetivo general de la presente tesis, fue mejorar el desarrollo técnico en las alumnas de fútbol femenino del club San Francisco. El tipo de fue cuantitativo-descriptivo, diseño pre experimental – experimental ya que se realiza pre- test y post actividades a la misma muestra, siendo los propósitos, plantear situaciones reales de juego y su resolución, para poner de manifiesto el beneficio de su implementación; generar la práctica habitual de la técnica y la táctica en cada entrenamiento y utilizar resultados pre y post test, para realizar posteriores entrenamientos significativos. Los principales resultados dan cuenta de que las mujeres futbolistas que participaron en el estudio, el coeficiente de variación reveló que, en base al análisis descriptivo efectuado, se estableció que el programa de ejercicios de control del balón, tuvo un efecto positivo sobre la precisión de pase del balón; es decir, mejoró de manera significativa la técnica de precisión de pase del balón en la muestra que participaron. De manera grupal, que se avanzó de la categoría regular hacia la categoría bueno, aunque esta mejora se logró de manera heterogénea dado que algunas futbolistas mejoraron sustancialmente en comparación con otras. Igualmente tuvo un efecto positivo sobre la disminución de los tiempos en la conducción del balón sobre un recorrido fijo, es decir, mejoró de forma significativa la velocidad en la conducción del balón en las futbolistas, no obstante, tal mejora se logró de manera heterogénea. Se concluye que el programa de ejercicios propuestos y los resultados obtenidos a través del test de control de balón, tuvo efectos favorables sobre los fundamentos técnicos básicos del fútbol del equipo de mujeres futbolistas, por lo que se recomienda su implementación con otros equipos de futbolistas.

PÁGINA PRELIMINAR

Tema de investigación: Técnica y táctica.

Deporte: Fútbol.

Tiempo de investigación: 4 semanas.

Lugar: Predio Club San Francisco de la ciudad de Salta.

Modelo de investigación: Cuantitativa.

Población: alumnas de fútbol femenino del club San Francisco.

Muestra: 12 alumnas de entre 30 y 40 años.

Instrumentos: preliminar, batería de test, posterior, ejercicios específicos técnicos y tácticos.

INTRODUCCIÓN

Todos los deportes poseen características físicas, técnicas, tácticas y estratégicas que hacen a su esencia, y entre ellas la más sobresaliente es la técnica.

El fútbol, es un deporte grupal con características dinámicas técnico- tácticas que requieren de un correcto aprendizaje para sacar el mayor provecho en su desarrollo.

La siguiente investigación, tiene como objetivo crear conocimiento acerca de los beneficios de la práctica y utilización de los sistema técnico-táctico para la resolución de situaciones de juego en el equipo de fútbol femenino del club San Francisco, ya que se ha observado que algunas de las jugadoras que lo integran poseen características físicas y un conocimiento técnico básico pero tienen grandes falencias en la parte técnica-táctica, saben jugar pero no conocen los beneficios de aplicar estrategias que les disminuyan el gasto físico extremo o estrategias para resolver situaciones problemáticas en pos del juego, por lo que es necesario que ellas y las personas encargadas de su aprendizaje conozcan las posibilidades que les brindan la aplicación de estos fundamentos para mejorar el juego, donde se disminuyan los clásico movimientos de solo patear el balón y correr, causa de la incorrecta utilización de la técnica y el desconocimiento de los movimientos tácticos que hacen al fútbol.

Dada la importancia del fútbol femenino en los últimos años, como lo cita el artículo "El fútbol femenino, cada vez más aclamado por los aficionados" de Pablo Falcones, 2020.

Ésta dinámica está cambiando, y también lo está haciendo en el mundo del fútbol. Este deporte, en su versión femenina, es un fenómeno que no deja de crecer y que desde hace un par de años ha aumentado mucho el impacto mediático del mismo. Por lo que se vio reflejado, un crecimiento sistemático y progresivo en la participación de mujeres de todas las edades.

En el siguiente trabajo de investigación, se pretende realizar de manera inicial un diagnóstico para recabar información acerca de las capacidades que poseen las jugadoras, para luego implementar una batería de test técnico-táctico y comparar los resultados. Así las deportistas logran comprender y asimilar los beneficios de su aplicación en el juego,

dentro del paradigma crítico, que buscara llevar conciencia a cerca de su aplicabilidad práctica en el juego.

En la ciudad de Metán, el fútbol tiene su primer campeonato en el año 1997, con la participación de 14 equipos de diferentes barrios, durante esta época los equipos tenían una práctica guiada al deporte, había entrenamientos en la semana y competencias los fines de semana. Con el pasar de los años dejó de tener peso el deporte femenino en la ciudad. En el año 2014, y con el auge del deporte en la rama femenina en Argentina, se da inicio nuevamente al futbol femenino en Metán, organizado por mujeres aficionadas al deporte con la participación de 8 equipos de barrios, que luego en el 2019 pasa a ser representado exclusivamente por clubes de la ciudad, se nota la falta de juego en los encuentros de fútbol femenino, en los cuales se observa mucho roce y poco juego creativo, factores claves que son la esencia de este bello deporte.

Entonces, ante lo expuesto con anterioridad se propone dar respuestas a los siguientes interrogantes: ¿qué conocimientos del deporte poseen las mujeres que practican la disciplina? ¿Estás jugadoras, tienen objetivos deportivos? ¿Tienen aspiraciones a futuro competitivas o profesionales? ¿Qué nivel tiene el futbol femenino en Metán?; preguntas vagas, pero, a la vez importantes ya que llevan a formular un primordial interrogante: ¿Conocen la importancia de la técnica y la táctica del futbol en el juego, y cómo podría el conocimiento de las mismas ser utilizada para su beneficio, aprendizaje y aplicación?

PROBLEMÁTICA

El fútbol tiene una característica de juego que, para su buena ejecución se deben aprender correctamente dentro de los programas de entrenamientos, las cuales determinan en gran medida el éxito del equipo.

Durante ya años, se ha observado la falta de conocimientos y utilización de la técnica y la táctica en los partidos de fútbol femenino, lo que lo convierte, no sólo en un deporte dinámico y vistoso, sino en un juego de patear una pelota y correr para meter un gol.

La técnica y la táctica cuando son aprendidos y utilizados de manera consciente, cambian rotundamente el juego, lo hacen más fluido, y le dan al equipo la posibilidad y la facilidad de resolver cada situación de juego que se le presenta de manera más óptima y en beneficio del resultado.

Este escenario complejo, lleva a un supuesto, siendo éste, que los fundamentos técnico y tácticos que poseen las jugadoras, son deficientes. Ante esto se decidió realizar una batería de test para calificar la técnica inicial que utilizó Cristian Mauricio Hernández Sáenz (2010) en su tesis "Utilización de la Metodología de Resolución de Problemas, en la enseñanza del Fustal Femenino, en estudiantes de la Universidad de Magallanes" quien utilizó la batería de test de Roberto García Montes, de los cuales se utiliza el test de pase y conducción del balón, y luego constatar los resultados al finalizar la prueba de ejercicios específicos.

Pregunta de investigación

¿Qué entrenamiento técnico-táctico de futbol, ayudarían en la resolución más eficiente, ante situaciones de juego?

METODOLOGÍA DE TRABAJO

TIPO DE ESTUDIO: Cuantitativo-descriptivo, diseño pre experimental – experimental ya que se realiza pre- test y post actividades a la misma muestra.

Test control del balón

En el ámbito del entrenamiento del fútbol, no es muy común dedicar alguna de las sesiones de entrenamiento de la temporada a la valoración técnico-táctica de los futbolistas, para ver así la evolución de éstos a la vez se comprueba la eficacia de las sesiones de entrenamiento. En los pocos casos en los que se realiza alguna valoración a lo largo del año, los test empleados existentes en la bibliografía no son los más adecuados ya que no analizan las acciones técnico - tácticas en un contexto real de juego: "Por esta razón, en este documento he diseñado una batería de test seleccionado las acciones técnico - tácticas más importantes y enmarcando éstas en un contexto real de juego estandarizado en la medida de lo posible." (Montes García, 2006, p. 5).



El jugador marrón (el cuál será evaluado en este test de control de balón) se situará al borde del área, de cara al jugador azul, que se encuentra en el medio del campo con el balón. Detrás del jugador marrón se situará un defensor, y en la portería un portero que, aunque no intervenga en el test, servirá para dar una mayor contextualización al test, así como una mayor motivación a los jugadores al enlazar el control con una acción posterior

que será un tiro a portería. A la altura de la línea de puntos se situarán 2 conos (uno frente a cada poste de la portería).

El test lo comenzará el jugador azul, el cual realizará un pase al jugador marrón, que deberá controlar el balón y realizar un disparo a portería. En el momento que el jugador azul realiza el pase, el defensor, debe correr a tocar cualquiera de los dos conos situados en la línea de puntos, y una vez lo toque deberá intentar evitar que el jugador marrón no logre tirar a portería.

El jugador marrón debe de anticiparse al balón, para así evitar posibles anticipaciones defensivas, y además debe fijarse en el movimiento del defensor, y de esta manera orientar el control de balón hacia el lado contrario de donde esté éste. También ha de utilizar las superficies de contacto adecuadas para la situación (interior del pie), y utilizar la pierna adecuada para controlar el balón y no sólo la dominante, ya que en algunos casos esto puede endentecer el control. Si el jugador cumple todo esto conseguirá realizar un tiro a portería antes de la llegada del defensor.

Valoración final. Sistema de puntuación

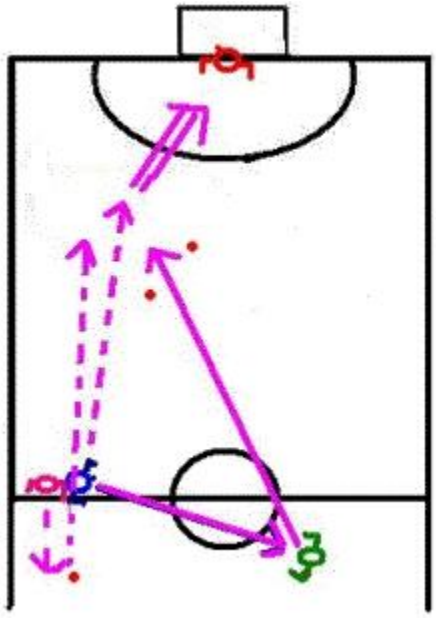
El test se repetirá cinco veces, se eliminará tanto la peor puntuación, como la mejor, y se realizará la media de las tres restantes puntuaciones.

El sistema de puntuación utilizado es el siguiente:

Acción	Puntuación
Anticiparse al balón	+1
Orientar el control hacia el lado contrario del defensor	+1
Utiliza la pierna y superficie adecuada	+1
Logra tirar sin presión del defensor	+1

Categoría de valoración según resultados	Puntuación
Muy bueno	4 – 3,5
Regular	3,4 – 2,5
Deficiente	2,4 - 0

Test de pase



En banda, y a la altura del medio del campo, se sitúan tanto el jugador fucsia, como el jugador el azul, este último con balón. Un poco más retrasado y enfrente del palo derecho de la portería se sitúa el jugador verde (la cuál, se la valorará la cualificación técnica en el pase), y por último se colocarán dos conos a mitad de camino entre el jugador verde y el córner de banda izquierda, y otro cono 2 metros detrás de la línea de medio campo.

El test comienza cuando el jugador azul realiza un pase al jugador verde, el cuál tras controlar el balón deberá devolvérselo realizando un pase, para que éste reciba el balón y dispare a portería. En el momento que comienza el test, el jugador fucsia debe de dirigirse

al cono que está detrás de él y tras tocarlo, intentar evitar que el jugador azul realice un disparo a portería.

El jugador verde, debe intentar tener una buena precisión espacial en el pase intentando golpear el balón de tal manera de que este pase entre los dos conos colocados previamente, y a la vez tener una buena precisión temporal, adecuándose el pase a la trayectoria de carrera de su compañero, de forma que, si realiza un buen pase, el jugador azul podrá realizar un disparo sin ninguna presión por parte del defensor.

Valoración final. Sistema de puntuación

Se valora la calificación técnica de la deportista en el fundamento PASE, con el siguiente sistema de puntuación.

Acción	Puntuación
No llega el pase hasta el jugador 2	1
El pase llega al jugador 2 fuera de la zona marcada	2
El pase llega por la zona marcada	3
El pase le permite al jugador 2 realizar el tiro con comodidad	4

Se repetirá el test 5 veces, se eliminará la peor puntuación y la mejor, y se sacará la media de las tres puntuaciones restantes, lo que será la puntuación final.

Categoría de valoración según resultados	Puntuación
Muy bueno	4 – 3,5
Regular	3,4 – 2,5
Deficiente	2,4 - 0

OBJETIVOS

Objetivo General

- Mejorar el desarrollo técnico en las alumnas de fútbol femenino del club San Francisco.

Objetivos Específicos

- Determinar el grado de conocimiento técnico-táctico de las jugadoras de futbol del club San Francisco, mediante el test de control de balón.
- Aplicar un plan de ejercicios especifico de técnica y táctica de fútbol para la mejora.
- Analizar, comparar y evaluar los resultados pre y post ejercicios.
- Plantear situaciones problemáticas reales de juego y su resolución para poner en manifiesto el beneficio de su implementación.

PROPÓSITO DE INVESTIGACIÓN

- Plantear situaciones reales de juego y su resolución, para poner de manifiesto el beneficio de su implementación.
- Generar la práctica habitual de la técnica y la táctica en cada entrenamiento.
- Utilizar resultados pre y post test, para realizar posteriores entrenamientos significativos.

HIPÓTESIS

“La mejora en los fundamentos técnicos tácticos, genera mejores tomas de decisiones en el equipo de mujeres a nivel futbolístico, tanto en el aspecto práctico como en el futbolístico”.

Factibilidad de la hipótesis

Resultará factible la constatación de esta hipótesis ya que es una investigación que se realizará antes y después del experimento propuesto (test a la muestra) y arrojará resultados a favor o en contra de la hipótesis.

Se realizará una evaluación previa para determinar el nivel futbolístico ya sea en la práctica, como así también en lo teórico, esto será un punto de partida para luego con la aplicación de metodologías técnico-tácticas especificas se puedan constatar y comparar los resultados finales.

MARCO TEÓRICO

Tarea Del Entrenador

"La tarea del entrenador es lograr que (…) se comprometan realmente y sobre todo que entiendan que si aplican tanto la teoría y la práctica lograran conseguir los objetivos que se planteen, obviamente los resultados serán los mejores". (Balseca Correa, 2015)

Es por ello que apuntamos a la idea de "un funcionamiento general táctico donde todos los jugadores entienden su misión y comprenden la de los compañeros". (López Martínez, 2010, p. 45)

Desde el punto de vista deportivo, es importante que las jugadoras tomen conciencia de lo necesario que son los principios técnicos y tácticos en el desarrollo del juego. Al observar encuentros de futbol femenino he notado la falta de utilización de aspectos importantes que brindan una ventaja considerable durante el partido, cuestiones como el anticipo defensivo, el desmarque, pasar de una acción ofensiva a una defensiva y evitar un gol, todos movimientos tácticos que caracterizan al futbol, pero ausentes en el futbol femenino de Metán. Con esta investigación pretendo cambiar el contexto en el que se llevan a cabo las prácticas de futbol femenino y que sus jugadoras y porque no sus guías en la práctica, conozcan las ventajas de implementar metodologías técnico-tácticas para mejorar los resultados deportivos y las expectativas en la práctica del mismo.

El fútbol no es sólo dar golpes a la pelota y correr.

La velocidad de la cabeza es más importante que la de las piernas (Hernández, 2005).

Desarrollo de las variables

Fútbol femenino

Aunque fútbol es considerado uno de los más practicados en el mundo, año tras año son más las mujeres que lo practican y no solo como diversión sino también en el entorno profesional, según Ordóñez (2010):

> (…) la práctica del deporte por parte de las mujeres tiene antecedentes lejanos que se remontan al siglo XIX, pero su segregación comienza en la

> época victoriana en Inglaterra, donde se dio origen a los deportes modernos. La segregación de la mujer en la práctica deportiva venia acompañada de un discurso patriarcal que dictaba lo que podían hacer en el ámbito deportivo y en los otros aspectos de la vida. (p. 36).

La primera aproximación al futbol femenino en Argentina corresponde a Adolfina Janson (1998-2008) dándole voz a las jugadoras publicando entrevistas, y donde distingue dos etapas en la historia: la etapa de "jugar por jugar" practica informal, lúdica, de juego por placer; y la etapa de "jugar de verdad" que comienza en 1990 con la oficialización del futbol femenino por parte de la FIFA.

El 26 de octubre de 1991 comenzó el primer campeonato de fútbol femenino en Argentina con 8 equipos participantes, y el 16 de marzo de 2019 la AFA anunció el inicio de la profesionalización del futbol femenino.

Técnica

La técnica, en el deporte, podría ser sinónimo de aprendizaje motor. Implica la correcta ejecución motriz, siguiendo un modelo ideal del gesto que se pretende realizar en pos del mejor rendimiento, es decir, movimientos coordenados con ajuste espacio-temporal ejecutados con eficacia y de manera económica.

Si bien los factores hereditarios predeterminan el nivel y grado de facilidad que cada uno tendría en el desarrollo técnico, no es menos cierto que la ejecución constante de repeticiones de gestos a aprender tiene su importancia en la mejora del mismo (algunos necesitarán menor esfuerzo y tiempo para lograrlo que otros, pero todos mejorarán en la medida de sus posibilidades.

En el fútbol la técnica está estrechamente ligada a la táctica, y mucho más aún, a niveles superiores de juego. Solamente en la etapa de iniciación se trabaja la técnica en forma analítica, pero siempre debemos tener en mente su inmediata y eficaz transferencia al juego.

Por otra parte, para jugar al fútbol es necesario dominar las formas básicas del movimiento. Las técnicas generales o habilidades motoras más relevantes son el salto y la carrera.

La técnica de carrera del futbolista no es exactamente igual que la del atleta, por diversos motivos. Las particularidades de la carrera en el fútbol son que están condicionadas por la pelota, las zancadas son de menor longitud o amplitud pero de mayor frecuencia (pasos cortos y muchos contactos rápidos con el suelo proporcionan menos fase de vuelo con beneficio para las frenadas, desaceleraciones, cambios de dirección y sentido característicos del juego), el centro de gravedad más bajo (estos favorece las salidas más rápidas para cualquier lado en las gambetas, amagues y las acciones mencionadas anteriormente) y el braceo se realiza en forma cruzada a la línea media del cuerpo (de esta manera los codos "se abren", lo que cumple una función de protección manteniendo un poco más alejado al rival) (Tagliaferri, 2010).

Han sido muchos los autores y tendencias del mundo de la educación física y el deporte que han definido los conceptos de habilidad y destreza. De las diferentes tendencias existentes en la bibliografía, para diseñar el hilo conductor de esta propuesta se ha apostado por la tendencia de aquellos autores que entienden los conceptos de habilidad y destreza como conceptos en sí mismos, toralmente diferentes, no dependientes, rechazando las tendencias que apuestan por definir la habilidad como un factor que hace referencia a la capacidad o calidad de los distintos movimientos. Por lo tanto, relacionando los conceptos de habilidad y destreza con el criterio de manipulación o no de objetos, se puede afirmar: se debe hablar de habilidades motrices cuando se haga referencia a los movimientos sin manipulación de objetos; se debe hablar de destrezas motrices cuando se haga referencia a los movimientos en los que se manipula un objeto. De esta manera se ve que en el fútbol se desarrollan habilidades y destrezas motrices.

Un segundo criterio para definir los distintos tipos de movimientos consiste en la presencia o no de oposición, entendiendo por ella la participación de como mínimo un jugador cuyo fin sea dificultar el objetivo del primero. Este criterio permite distinguir entre los conceptos de habilidades/destrezas de los de acciones técnicas y acciones tácticas. De este modo, cuando se hable de habilidades con oposición debe hacerse referencia a las

acciones tácticas, y cuando se hable de destrezas con oposición debe hacerse referencia a acciones técnicas. (Sarasa Planes, 2016, p.17-18).

La acción técnica es cualquier destreza motriz global que puede manifestar el jugador de fútbol con el balón en las distintas situaciones con oposición. Las acciones técnicas serán las mismas destrezas globales específicas, variando solo la situación de juego en que se presenten, pasando de ser una situación sin oposición, es decir, analítica, en la que exclusivamente se desarrolla el factor de ejecución, a una situación con oposición, es decir, global, en las que influyen, además del factor de ejecución, los factores de percepción y decisión (Sarasa Planes, 2016, p.25).

Para Sarasa Planes (2016) el término técnica adquiere una visión que va más allá de una simple definición. Por este motivo se dan a conocer una serie de variables que ayudarán a entender el concepto y, en todo caso, definirlo con mayor objetividad. La técnica adquiere el valor de medio. La técnica es como una caja de herramientas al servicio del jugador para que este pueda escoger la más adecuada y usarla de manera correcta en cada una de las situaciones aisladas o contextualizadas que se le presenten. Dichas herramientas representan cada una de las destrezas o acciones técnicas.

La eficacia final en la utilización de las acciones técnicas no depende exclusivamente del nivel de ejecución, sino que está condicionada por factores perceptivos y decisorios importantes y por otros factores físicos, psicológicos y ambientales.

La forma y la manera de ejecutar una destreza o acción técnica concreta puede responder a unos modelos descriptivos básicos y generales, pero lo más importante es que deben estar sometidas a unas consideraciones que determinarán su grado o nivel de ejecución.

El conjunto de destrezas que contempla, son aquellas en las que el jugador y el balón están relacionados con un contacto voluntario e intencionado.

Según Saraza Planes (2016):

> Teniendo en cuanta estas variables, una propuesta posible para definir el concepto de técnica aplicada al fútbol, podría ser: la técnica es uno de los medios con que cuenta el jugador de fútbol (en este caso, el jugador relacionado con el balón), y le facilita escoger y utilizar la herramienta más

> adecuada en cada situación, teniendo en cuenta todos los factores que pueden alterar la eficacia y eficiencia del fin deseado (p.29-30).

Para Bauer (1982) la técnica:

> (…) la debemos ubicar como el primer factor de rendimiento en la competición con el balón (…) la técnica debe ser orientada de tal manera que cumpla las exigencias de ser económica y de una movilidad rápida..." por otro lado, Arpad (1969) dice que" la técnica debe ser entendida como el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el fútbol." (p. 57).

Los diferentes componentes que, hacen a la técnica crean la base del juego y facilitan todas las acciones tácticas necesarias para la armonía del equipo. Al mismo tiempo, la coordinación es fundamental para el aprendizaje de la técnica. La técnica básica consiste, en adquirir una relación entre el cuerpo y la pelota, este elemento está al servicio del jugador, y no al contrario. Por ende, el trabajo que se realiza sobre las técnicas básicas es esencial para lograr practicar el deporte de manera fluida. Las acciones técnicas se dificultan de manera significativa a medida que las condiciones de juego son diferentes, siendo importante la adaptación en la práctica, esencial para incrementar las habilidades técnica.: "La táctica determina hacia dónde se debe jugar la pelota, pero es la técnica que determina si el balón llegará allí" (Cruyff, 2016, p.33)

Los fundamentos técnicos del fútbol son movimientos exquisitos, elegantes basados en el jugador con el balón, el cual permitiría establecer esquemas tácticos de forma directa, moldeando en ellos su creatividad. (Balseca Correa, 2015).

Elementos de la técnica del fútbol

Deben emplearse ejercicios teniendo en cuenta los puntos principales de cada elemento técnico, a partir de los cuales se harán las correcciones convenientes para no fijar errores, siguiendo pasos progresivos y constantes para el mejor aprendizaje.

Entre los elementos más importantes de la técnica del fútbol encontramos: destrezas con la pelota, golpes a la pelota con el pie, golpes a la pelota con la cabeza, recepciones de la pelota, conducción de la pelota, engaños y gambetas, destrezas del arquero, saque lateral con las manos y uso del cuerpo (Borzi, 2010).

Las técnicas básicas se podrían dividir en ofensivas y defensivas incluyen, según Arpad (1969):

> Pase: Borde interno, externo, empeine, punta del pie, rodilla y talón.
>
> Conducción: Empeine exterior, empeine interior, empeine total, borde interno.
>
> Recepción; Pie, planta, muslo, pecho y cabeza.
>
> Regate: Fintas. Basado en Arpad (1969)
>
> Cabeceo: Frontal, parietal (izquierdo o derecho), con la coronilla. (p. 23)

Pase

Borde interno

El más utilizado a través del juego y entre sus ventajas destacan; La trayectoria del balón que, es mucha más segura, facilita la recepción del balón al compañero, ayudante en la resolución de situaciones de juego como: la conducción, pase, y hasta remate. (Abún, 1993).

Se caracteriza porque la zona de contacto del balón es la parte interna (arco plantar), brinda mayor superficie de contacto del pie con la pelota, lo que la convierte en una de las técnicas más fáciles. En resumen, es la técnica más fácil de aprender, y la más precisa.

Borde externo

Es un recurso poco utilizado por el jugador, dado que su técnica tiene mayor dificultad, y no brinda tanta seguridad y precisión en el pase, la superficie de contacto comprende toda la cara externa del pie, parte exterior del tobillo, esta técnica es utilizada para realizar pases cortos o hacer devoluciones en el juego de pared. (Albún, 1993).

Empeine interior

Pases amplios y especialmente altos, así como pases largos y rasos, se golpea el balón con el empeine cuando éste apunta hacia abajo. Para lanzar hacia arriba, se ha de golpear el balón por debajo de su centro. Para un lanzamiento raso, hay que golpearlo con

el centro hay que “Cortar” el césped con el dedo gordo del pie y Estira totalmente la pierna con la que vas a lanzar en el momento de tocar el balón. (Pietersen, 2003).

Puntera

Popularmente llamado “puntazo”, no tiene la misma precisión que las otras técnicas y al ser considerada, sobre todo, como poco estética. No obstante, el toque con la puntera en determinadas situaciones de juego es un recurso válido y positivo, sobre todo en aquellas donde hay que tomar decisiones muy rápidas, debido a que no hay tiempo para pensar. Pero, sobre todo, es utilizando en aquellas acciones donde el balón sale del círculo de acción del jugador y este ya no es capaz de alcanzarlo de otra manera que no sea utilizando la puntera. (Albúm, 1993).

Talón

Este tipo de técnica contrario a la anterior es, más aceptada (desde el punto de vista estético) e igualmente a la anterior suele utilizarse normalmente en situaciones forzadas. Además, al ser poco eficiente, no es muy frecuente su aplicación en el fútbol actual. Referente a los momentos del juego en el que se utiliza, comúnmente se realiza como última alternativa cuando el balón ha sobrepasado la espalda o cabeza del jugador o como último intento por alcanzarla; también, para realizar pases sorpresa. (Albún, 1993)

Desmarque

Se entiende que desmarcarse es cuando el jugador se mueve hacía un lado para recibir la pelota (Elvira, 2004). Generalmente el desmarque se realiza desde los costados hacia la portería, en la zona de definición. El objetivo del desmarque es recibir la pelota con espacio. (Polchi, 2000)

La Escuela Normal de Educación Física (ENEF) define el desmarque como escapar de la vigilancia de un adversario cuando nuestro equipo se apodera del balón. (Volgueira, 1989).

El desmarque también se emplea para desorganizar la defensa contraria, y abarca las siguientes acciones, según García, et. al. (2007):

- *Ofrecerse*: separándose del contrario corriendo hacia el jugador con balón a la espera de un pase corto.
- *Alejarse*: de la zona del balón para permitir pases largos.
- *Correr desde el adversario hacia atrás*: para acercarse al balón pasado.
- *Superar al adversario*: hacia la profundidad de la zona de juego, sobre todo en caso de contraataques.
- *Subir en paralelo*: desde la zona defensiva o desde el centro para apoyar el ataque.
- *Cruzar*: desplazándose dos jugadores en diagonal esperando un pase profundo. (p. 3- 12).

El desmarque ocupa un papel básico en el futbol moderno. Permite: anular el marcaje del contrario; crear superioridad numérica, colocarse para recibir el balón en una posición favorable; desorientar y engañar al adversario; ocupar espacios libres; provocar fatiga física en los adversarios; facilitar las progresiones en el juego con mayor posibilidad de pases; y es básico cundo se busca conservar el balón y conservar el juego. (Koch, 1999)

Existen 3 tipos de desmarque, según Lilo, et. al. (2007):

- De apoyo: por los cuales se aproximan o alejan los compañeros para facilitar la acción. Pueden ser: laterales, detrás del compañero o frontal.
- De ruptura: es el que realiza un jugador en profundidad; esto es, en dirección a la portería contraria. Muy eficaz para conseguir el gol.
- De fijación: busca la persecución o arrastre del adversario, para facilitar al poseedor del balón la conducción, el espacio libre o el tiro a puerta.

Anticipación

Acción táctica individual en la que el jugador se desplaza ganándole la posición de recepción del balón al rival y así evitando que este lo reciba. A diferencia de la intercepción esta actúa sobre el jugador rival. Esta capacidad, en el marco de los deportes acíclicos, hace referencia a la posibilidad de predecir un evento en el juego, que influye en los movimientos de un jugador en el partido o situación en particular. Esto está relacionado entonces con la capacidad de predecir los movimientos de los oponentes y del móvil o pelota, y a partir de esto desarrollar movimientos en ataque o defensa que sean favorables y posibiliten el dominio del móvil y de la situación en general. (Moyano, 2013).

Conducción

Por conducción se puede entender como la rodadura y avance del balón utilizando cualquier parte del pie, y sobre el terreno de juego. Además, se puede concebir como la maniobra de avanzar con el balón en los pies. En otras palabras, es la acción de dominar y desplazarse con el balón al ras del suelo, mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie. (Rivas, 1997).

Empeine exterior

Este tipo de técnica se utiliza comúnmente en situaciones donde se requiera trasladar el balón rápidamente, y cuando un contrario corre paralelo al conductor del balón, ya que facilita la protección de la pelota. Además, es una de las técnicas más seguras y precisas (Busch, 1971).

Empeine interior

Aquí la superficie de contacto es similar a la del toque del balón con el empeine interior. También, esta técnica se puede utilizar cuando el contrario corre paralelamente al conductor del balón y este necesita protegerlo. Además, en esta técnica el balón debe ir a una determinada distancia del pie, de tal forma, que el mismo siempre se logre mantener controlado. Esta forma de conducir en relación a la anterior es más lenta (Busch, 1971).

Empeine total

Este tipo de técnica, es la más difícil de ejecutar, ya que el balón se debe empujar hacia delante con el pie extendido hacia abajo, es decir, con la superficie del cordón del zapato. (Geronazzo, 1975).

Borde interno

Al igual que el toque del balón, abarca la misma superficie de contacto del pie. Este tipo de técnica se utiliza normalmente en situaciones en que se requiera acomodar el balón para una mejor posición de pase, remate, o regate. (Geronazzo, 1975).

Recepción

Considerado como uno de los principales fundamentos técnicos del futbol, ya que una buena recepción es el requisito previo para crear situaciones posteriores de juego. Por lo tanto, una buena recepción debe permitir que el balón quede dispuesto para otra acción después de la amortiguación (Rivas, 1997).

Con el pie borde interno

Esta técnica es propicia para aquellos balones que vienen de frente, ya que se puede parar o ubicar al frente. Por otra parte, facilita el juego rápido y fluido. Para su ejecución se requiere una reacción rápida, y cierta sensibilidad hacia el balón. En la realización de la técnica, el balón no debe rebotar en la superficie de contacto. (Arpad, 1969)

Empeine interior

Se realiza en situaciones en que no se puede percibir con el borde interno, y en movimiento. La pierna que va a receptar, se cruza delante de la pierna de apoyo y con el empeine interior atraemos y recibimos la pelota. (Alain, 1993)

Empeine exterior

Esta manera de receptar el balón, se emplea comúnmente cuando el jugador desea recibir el balón y alejarse junto a él a otra dirección. (Alain, 1993)

Planta

A pesar de que, con esta técnica, se pierde mucho tiempo, se emplea cuando el balón alcanza el suelo delante del plano lateral del cuerpo. Por lo tanto, para pararlo o recibirlo es necesario y a su vez ventajoso, la utilización de la planta del pie. (Rivas Borbón, 2013).

Muslo

Se utiliza en balones que provienen del aire, y que por la fuerza y / o trayectoria que traen no pueden ser dominados con la cabeza, pecho, y pie, lo cual favorece al amortiguamiento. Además, esta técnica tiene la ventaja de que ayuda al cambio de dirección del jugador. (Alain, 1993)

Pecho

Es otra de las técnicas eficientes, ya que la superficie de contacto es amplia y relativamente blanda. Se utiliza de balones provenientes de gran altura. (Arpad, 1969)

Cabeza

También se utiliza principalmente en balones altos, y que en circunstancias normales de juego no pueden ser decepcionados. Es una de las modalidades de recepción más difíciles de ejecutar. (Rivas Borbón, 2013).

Regate

El regate tiene que ser una acción sorpresiva y a su vez aplicada como último recurso, es decir, ante situaciones de juego donde el futbolista no tenga otra opción. Los cambios de dirección, paradas repentinas, y otras fintas, son complementos importantes para un buen regate. (Rivas, 1993).

La finta se realiza básicamente buscando dos objetivos tácticos: en el primero al finta se ejecuta para librarse de una marca y así recibir el balón en una mejor opción de juego, y el segundo objetivo, se emplea para abrir espacios para la posible entrada de compañeros. (Albún, 1993)

Cabeceo

Este fundamento técnico se puede describir como la dirección y pase del balón con la cabeza. El dominio de la técnica del juego de cabeza, es imprescindible en el fútbol, ya que se debe aplicar en situaciones como cuando la pelota está en el aire, rechazos, pases altos dirigidos y remates al arco. (Rivas Borbón, 2013)

Se utiliza en todas aquellas situaciones en las que se han de controlar o lanzar rápidamente balones altos sin que haya tiempo para recibir la pelota con tranquilidad. Se debe tener en cuenta mirar el balón, golpear la pelota antes de que ella golpee al jugador, balanceando el tronco, golpear el balón con toda la frente. (Peitersen, 2003)

Al igual que un guitarrista usa sus dedos como primer contacto con la guitarra. La futbolista utiliza sus piernas con el balón o su cabeza y pecho. El dominio de todas las superficies de contacto es esencial para manejar la pelota, no solo para controlarla, sino igualmente para hallarse en condición de cubrirla con la finalidad de que el jugador pueda

pasar a acciones ofensivas (pase, remate, centro, volea, dribleo, etc.). El juego del fútbol continuamente ofrece variadas situaciones. Estas situaciones exigen una percepción individual y un enjuiciamiento de la situación misma, para así elegir la aplicación de una destreza técnica como medio táctico. (Rivas, 2008).

Dentro del aspecto del juego la técnica permite preparar los ataques, conservar colectivamente el balón, controlar los tiempos, e invertir el juego, es decir pasar de ataque a defensa o viceversa.

Táctica

Los principios tácticos, se derivan de la construcción teórica acerca de la lógica del juego, concretizándose en el comportamiento táctico-técnico de los jugadores. Pide, por lo tanto, la concienciación de los jugadores sobre ellos, para simplificar la transmisión y la aplicación práctica de los conceptos, ayudando en la selección y aplicación de las acciones necesarias en cada situación. Los principios tácticos tienen algún grado de generalización de los movimientos y se relacionan estrechamente con las acciones de los jugadores, con los mecanismos motores y con el conocimiento táctico (Castillo, 1994).

Los principios tácticos se definen como un conjunto de reglas sobre el juego que ofrecen a los jugadores la capacidad de alcanzar rápidamente soluciones tácticas a los problemas creados por la situación que enfrentan (Garganta y Pinto, 1994).

Los principios fundamentales, representan un conjunto de normas básicas que orientan las acciones de los jugadores y el equipo en las dos fases del juego (defensiva y ofensiva) con el objetivo de crear desequilibrios en la organización del equipo contrario, estabilizar la organización del propio equipo y proporcionar a los jugadores una intervención ajustada en el centro de juego. (da Silva, et. al. 2010)

Lograr incorporar información y luego volcarla en acciones dentro del campo de juego para resolver situaciones beneficiosas o adversas, es el objetivo de la táctica en el fútbol. Esto permitirá a las jugadoras realizar jugadas fluidas e inteligentes aprovechando espacios que les otorga el rival con movimientos eficaces de desplazamiento para desempeñar su juego y obtener la victoria.

Son acciones que, van a permitir contrarrestar el juego de gran velocidad del equipo contrario, además nos permiten consolidar una estrategia táctica que perjudica al juego del

equipo adversario. Por lo tanto, para que la avanzada y el repliegue sea eficaz ha de realizarse con velocidad, orden e inteligencia. (Balseca Correa, 2015).

Cuando la jugadora piensa y analiza, para luego tomar una decisión de cómo resolver la situación de juego, está buscando un beneficio colectivo, de eso se trata la táctica de leer y comprender el juego.

Dentro de la táctica se encuentran diferentes aspectos importantes que, benefician el resultado:

Posiciones en el campo de juego y sus funciones.

Sistemas de juego (ofensivos y defensivos)

Maniobras individuales y colectivas (defensivas y ofensivas)

Para poder desarrollar estas maniobras la jugadora debe pasar por un proceso de aprendizaje el cual demandara tiempo, pero gracias a ello lograrán reunir experiencias y aplicarlas en la práctica. Con esto se quiere evitar la mala comprensión del juego, y las prácticas ligadas al aprendizaje por descubrimiento que las llevan a un desarrollo lento del comportamiento táctico y muchas veces hacer algo sin comprenderlo.

Objetivos de la táctica

Según Rivas Borbón (2017) independientemente del tipo de táctica a la que se haga referencia, el entrenamiento de esta siempre busca enfocarse en el logro de determinados objetivos, entre ellos:

-Adquirir comportamientos del juego mediante la aplicación de reglas, conceptos y principios, a fin de lograr una aplicación práctica adecuada durante la competencia.

-Obtener capacidades tácticas a partir de la utilización de las aptitudes físicas, psíquicas y técnicas del propio jugador y adecuarlas a las diferentes situaciones que se presentan en el juego.

-Desarrollar experiencias prácticas similares a las competencias, dentro de la complejidad que se plantee en el entrenamiento, de tal forma que el jugador adquiera sus propias experiencias, las cuales se complementaran con indicaciones adicionales del entrenador.

-A través del entrenamiento y la competición, utilizar el razonamiento táctico, aplicando la deducción durante el transcurso de las acciones de juego sobre las intenciones del compañero y las del rival (p.12-13).

Clasificación de la táctica

Baur (1994) señala que la táctica se divide en ofensiva y defensiva, según la posesión o no del balón. Tomando en cuenta lo anterior, se puede dividir en los siguientes tipos:

a-Táctica individual: son todas las acciones de ataque y defensa que realiza un solo jugador en la competencia, tales como: acciones de táctica individual ofensiva como centrar, desmarcarse, apoyar, cambio de juego, otras, y acciones de táctica individual defensiva, como retroceder, demorar, marcar, cubrir la zona, barrerse, otras.

b-Táctica posicional: es muy similar a la anterior, sin embargo, varía de acuerdo con la posición de cada jugador dentro de un sistema de juego. La posición en el campo exige tareas adicionales y posibilidades tácticas específicas a cada jugador que se manifiestan tanto ofensiva como defensivamente.

c-Táctica grupal: son las acciones que realizan dos o más jugadores, sin que se llegue a involucrar a la totalidad del equipo.

d-Táctica colectiva: son todas las acciones tácticas que realizan en conjunto la totalidad del equipo, por ejemplo: marcación zonal, juego en bloque, realización del pressing, otras.

e-Táctica del partido: tiene que ver con las acciones de ataque y defensa específicas para un juego determinado, tomando en cuenta el rival, así como aspectos de condición de local o visita, dimensiones del terreno de juego, tipo de competición y otras.

> **f**-Acciones a balón parado: tienen que ver con todas las acciones planificadas previamente a un partido y que tienen lugar al momento de iniciar o reiniciar el juego, luego de una sanción cobrada. Por ejemplo: saque inicial, saque lateral, saque de puerta, tiros libres, tiros de esquina, penales, otros (p.13-14).

Métodos de enseñanza

Santos (2008) plantea siete métodos para el desarrollo de la enseñanza táctica:

1-Explicación teórica en la pizarra: explica el sistema de juego que se va a utilizar y los diferentes movimientos del propio equipo y del rival, para luego ir a la táctica grupal por líneas y terminar con posibles movimientos tácticos individuales. Es importante la elección del sistema y sus posibles variantes.

2-Evoluciones tácticas: es la explicación y aplicación teórico-práctica de los movimientos del sistema, sin oposición de adversarios, o bien de una forma analítica para mecanizar movimientos. Los jugadores, se ubican por puestos y movimientos sobre el campo, y se pone en práctica la exposición hecha en la pizarra sin oposición y a la indicación del director técnico. Se ensayan determinadas salidas con el balón en posesión, en tanto que el equipo contrario trabaja de forma pasiva.

3-Partido aplicada arreglado: es un tipo de partido en el que se puede jugar once contra once, pero se introducen reglas, así como referencias visuales diversas. Se utiliza para trabajar el sistema táctico, buscando reforzar aquellos aspectos defensivos u ofensivos seleccionados. Las normas o reglas que se apliquen a cada uno de los partidos dependerán del esquema táctico planteado en la pizarra, de modo que todos los jugadores realizarán una práctica de lo que se ejecutará en el partido real. Reducir el terreno de juego, dividirlo en sectores, obligar a jugar a dos toques, excluir por unos minutos a un jugador o iniciar el partido con el marcador en contra para uno de los dos equipos, podrían ser ejemplos de normas utilizadas en este método de enseñanza táctica.

4-Análisis del video: se utiliza para observar los diferentes movimientos que deben hacer los jugadores adecuadamente, así como los realizados por el rival. Además, se observan

los movimientos que se realizan erróneamente, y con base en esto se podrán hacer las correcciones necesarias.

5-Actividades lúdicas: se busca la asimilación de ideas y movimientos de manera general. Se trabaja en la velocidad de toma de decisiones, el jugador debe pensar rápido. Las actividades lúdicas buscan encontrar juegos en espacios más o menos reducidos, así como el perfeccionamiento de todos aquellos principios tácticos defensivos y ofensivos que van a predominar de nuestro sistema táctico.

6-Acciones combinadas: se trata de extraer acciones colectivas de un partido para después aplicarlas de manera aislada en el entrenamiento. Se realizan acciones simples con oposición pasiva o real. Se toma siempre como referencia el sistema de juego escogido, que servirá como base para desarrollar jugadas y plantear soluciones a determinados momentos del partido.

7-Partidos libres: se trata de un juego real con las reglas propias del fútbol, en el que se engloban los conceptos y los movimientos aprendidos en los otros métodos. Deben aplicarse al juego real todos los conceptos entrenados, con las diversas formas vistas en los conceptos anteriores.

Principios Tácticos.

Generales

No permitir la inferioridad numérica.

Evitar la igualdad numérica.

Tratar de crear superioridad numérica. (Teoldo et al., 2009 a.).

Operacionales

Defensa:

Anular las situaciones de finalización.

Recuperar la pelota.

Impedir la progresión del adversario.

Reducir el espacio de juego adversario.

Ataque:

Conservar la posesión del balón.

Crear acciones ofensivas.

Progresar sobre el campo del oponente.

Crear situaciones de finalización. (Bayer 1994; Teoldo et al., 2009 a.)

Fundamentales

Defensa:

Contención.

Cobertura defensiva.

Equilibrio.

Concentración.

Ataque:

La penetración.

La movilidad.

La cobertura ofensiva.

El espacio. (Teoldo et al., 2009 a.)

Funciones de los/as jugadores/as.

En el fútbol, cada equipo está conformado por 10 jugadores y un portero dentro del campo de juego, de acuerdo a esto cada uno cumple una función diferente, pero al mismo tiempo fundamental para crear armonía en el juego. Un ejemplo claro se observa en los más pequeños, al iniciar en el fútbol, donde todos corren detrás de la pelota. En cambio, cuando hablamos de fútbol ya en edades superiores, las jugadoras deben entender, el por qué, de cada posición para así cubrir cada espacio del amplio campo de juego.

Cada posición o lugar en el campo se identifica con un numero (esto no quiere decir que, si o si ese puesto lleva ese número, en la actualidad los jugadores eligen el número que los representa para sus camisetas, pero ocupan los lugares que a continuación detallare).

Las siguientes definiciones, se mencionan a continuación:

Portero

El portero, o también denominado arquero, es una de las posiciones del fútbol claves del equipo. Su labor es evitar goles, por lo que la victoria de su equipo depende en gran parte también de él. Es quién ocupa la posición más atrasada y es el único que puede tocar el balón con las manos en su área delimitada.

Las habilidades principales que todo portero tiene que tener es de:

Capacidad de anticipación: para prevenir que el balón entre en portería y el equipo contrario marque un gol.

Reflejos: tiene que ser rápido por la velocidad que pueden llegar a tener los balones a portería y también para saber dónde irá el disparo de la pelota.

Defensa

Defensa Central

De las posiciones del fútbol, la central juega en el centro del campo y es quien constituye la base de la defensa ya que es quien lleva el mando de la zona defensiva y suelen ser jugadores altos, fuertes con buen dominio aéreo y con capacidad de interpretar las jugadas y cortarlas para evitar goles del equipo contrario.

Su principal labor, es evitar que, los jugadores del equipo adversario marquen goles y sacar el balón de su área. Y en la defensa hay dos estrategias principales:

La defensa en zona, es que cada defensa central cubre una aérea específica del campo.

La marca hombre a hombre, que cada defensa central tiene que cubrir a un jugador en concreto del adversario.

Pocas veces los centrales van al campo contrario, solamente por lanzamientos de córner, tiros libres y una vez la jugada ya haya terminado tiene que volver a su propio campo para defender la portería.

La defensa lateral o también llamada marcador de punta.

Es de las posiciones de fútbol que, ocupada la banda de la zona defensiva. Suelen ser jugadores con una gran velocidad y gran capacidad de resistencia ya que debe apoyar a la defensa, pero, también al equipo ofensivo. Es por eso que, desarrollan el rol de defensa

y también de proyección. Se encargan de taponar las subidas, reforzar el juego aéreo en el centro.

Las funciones que cumplen en esta posición, son las de distribuir las distancias, ya que es una de las posiciones del fútbol que se ocupan de subir la pelota por las bandas y enviar centros en el área rival para que los delanteros puedan marcar. Por eso tienen que tener una buena conducción y habilidad para centrar.

El carrilero

Aparece cuando se juega en defensas de 5 o 3 centrales. Tiene una misma función a la de las posiciones del fútbol de los laterales, pero con la diferencia que juega más adelantado y no tiene ningún compañero por delante. Tiene un juego más suelto y como responsabilidad, participar en las jugadas de ataque a partir de la creatividad por los laterales. Tienen que tener una buena conducción del balón, hacer buenos pases y tener una buena potencia por si hace tiros a puerta a distancia.

Un carrilero debe tener una buena capacidad física ya que, tiene que hacer varios movimientos por la banda: para atacar, cortar balones del centro del campo, subir por las bandas y volver siempre a su posición inicial.

Pivote

También llamado centrocampista defensivo, ocupa la posición central del campo. Es una de las posiciones del fútbol que, se encarga de dar equilibro al equipo ya sea a la hora de atacar o defender. Sus funciones principales son realizar coberturas constantes a los centrales y centrocampistas y también ayudar para tener la posesión en el ataque. Aparte tiene que, hacer recuperación de balones y destruir el juego del equipo atacante.

Interior

El mediocentro que ocupa la posición de interior en el fútbol juega una posición más adelantada que el pivote. Es una de las posiciones del fútbol que, necesita que jugadores sean creativos, con una buena conducción para superar a los rivales y gran capacidad de asociación. Dispone de una importante labor cuando el delantero abandona

la zona de remate, ya que, debe ir hacia al ataque para ayudar a su equipo y también es una de las posiciones del fútbol más exigentes e importantes porque se encarga de elaborar y distribuir el juego.

El Media Punta

Es una de las posiciones del fútbol que, más adelantado juega de la medular. Su principal función es participar en la creación de jugadas y también en la finalización de ellas. Es el especialista de realizar el último pase para que, se marque el gol de su equipo. Debe ser un jugador con una gran capacidad ofensiva y también con un buen remate y disparos a distancia.

Se trata de una de las posiciones del fútbol, donde se busca a un jugador elástico y con una gran visión de juego y también disponen de unas buenas habilidades técnicas de regate. En definitiva, se encarga de coordinar el ataque de su equipo y aprovechar los huecos libres de la defensa rival.

Mediocampista externo

El mediocampista externo ocupa la posición pegada a la banda medular y se suelen confundir con los extremos y los carrileros. Se trata de una de las posiciones del fútbol donde, su labor es dar amplitud al campo, abriendo el juego por las bandas e intentando desbordar a la defensa para centrar la pelota o hacer el último pase. Los centros, son una de sus habilidades más destacadas y también suelen destacar por los saques de falta o córner.

Son jugadores veloces con una capacidad de regate y buen golpe y con capacidad de sacrificio para ayudar al lateral en la defensiva.

Delantero Extremo

En las posiciones del fútbol, existe el delantero. Primero comentaremos el extremo. Son jugadores que juegan al extremo del campo. Tienen un gran carácter ofensivo ya que suelen tener que meterse en el área para marcar goles a diferencia de los volantes. Además, son jugadores rápidos con una gran capacidad de desbordar a la defensa y hacer centros y

pases para que sus compañeros puedan rematar. Sus principales funciones se basan en desequilibrar al equipo contrario y meterse en el área adversaria.

Muchos jugadores que juegan en esta posición tienen una función ofensiva, pero muchos de ellos también tienen la capacidad de volver para ayudar al mediocampo.

Segundo delantero

El segundo delantero, es una de las posiciones del fútbol que se ubica unos metros detrás del delantero y mezcla las funciones del delantero centro y el medio punta. Disponen de la capacidad de romper la línea del delantero, con una gran agilidad de tiro exterior y gran movilidad para descolgarse de la banda. A diferencia del medio punta, estos solamente tienen capacidad ofensiva y su responsabilidad es marcar goles aprovechando los espacios para desmarcarse.

Delantero Centro

El delantero Centro es de las pociones del fútbol más adelantadas de todo el equipo y son solamente ofensivos donde su principal función es marcar goles. Tienen que disponer de una buena técnica de remate, velocidad, capacidad de romper líneas. La gran mayoría, disponen de una gran juego aéreo y dinámico.

Básicamente son los que se encargan de marcar la gran mayoría de los goles, gracias a las asistencias de los centrocampistas. Juega en el área rival y creando espacios para que puedan pasarle la pelota y marcar gol.

Disponen de una gran puntería, reflejos rápidos, con un potente remate como ya se ha dicho antes, y además tienen que disponer de la capacidad de ver la más mínima oportunidad para marcar. Se trata de una de las posiciones del fútbol donde se acomodan a que juegan esperando la pelota a través de pelotazos o centros por eso tienen que tener una buena capacidad de recepción del balón y buscarse espacios libres para que puedan pasarle el balón y así tener oportunidades de gol para su equipo.

Todas estas posiciones representan un aspecto importante a la hora de la práctica del fútbol.

Estudios donde se ha utilizado el test

Investigación 1

Batería de test para la valoración de la cualificación técnico-táctica de los futbolistas de fútbol sala.

Autor

Montes García, Roberto

Año

2006

Objetivo

Valorar en la batería de test serán el control del balón.

Resumen

En el ámbito del entrenamiento del fútbol, no es muy común dedicar alguna de las sesiones de entrenamiento de la temporada a la valoración técnico-táctica de los futbolistas, para ver así la evolución de éstos a la vez se comprueba la eficacia de las sesiones de entrenamiento. En los pocos casos en los que se realiza alguna valoración a lo largo del año, los test empleados existentes en la bibliografía no son los más adecuados ya que no analizan las acciones técnico - tácticas en un contexto real de juego. Por esta razón, en este documento he diseñado una batería de test seleccionado las acciones técnico - tácticas más importantes y enmarcando éstas en un contexto real de juego estandarizado en la medida de lo posible.

Resultados

Para valorar la cualificación técnica del jugador, como he comentado anteriormente, observaremos la diferencia de ambos tiempos (tiempo que tardamos en realizar el circuito con balón, y el tiempo que tardamos en realizarlo sin balón), calculado con ese tiempo un porcentaje (%).

% = (Tiempo de conducción sin balón / t. con balón) x 100

De manera que cuanto más cercano sea el porcentaje al 100 %, mayor será la cualificación técnica del deportista en la conducción de balón.

Conclusión

Se observa:

1. Adelantarse al balón en lugar de esperarlo: este aspecto es fundamental para poder realizar un buen control en situación real de juego, ya que dificulta las posibles anticipaciones del contrario, y a la vez otorga un tiempo extra al jugador, para poder realizar así el control de manera más cómoda.
2. Adecuada superficie de contacto: La elección de la superficie de contacto cobra más importancia a medida que aumenta la cualificación técnica del futbolista. En la etapa de iniciación la superficie utilizada habitualmente es el interior del pie, ya que es la que más seguridad ofrece al jugador.
3. Orientarse antes de realizar el control: Este aspecto es también fundamental especialmente en situaciones reales de juego, ya que una adecuada orientación del balón facilitará al futbolista una acción posterior (pase, tiro, regate, conducción…)

Investigación 2

Evaluación del entrenamiento físico y técnico en futbol de las categorías formativas del Club Liga Deportiva Universitaria de Quito

Autor

Antonio, José

Año

2020

Objetivo

Proporcionar información sobre el estado de los jugadores, de forma que se pueda saber dónde se está fallando -sea física, técnica o tácticamente- y así poder potenciar su juego.

Resumen

El ejercicio consiste en marcar dos zonas, una de 6 metros y otra de 10 metros. La primera zona será la de impacto, el jugador lanzará en ella el balón al aire y antes de que el balón supere esos 6 metros -con impulso o no- debe cabecear la pelota, para luego medir la distancia que el balón recorrió.

Resultados

Mejora del rendimiento de los jugadores; eleva y potencia el nivel del equipo, dando así una garantía de éxito para la temporada.

Conclusión

En definitiva, el tests usados en fútbol para evaluar el rendimiento, son herramientas muy poderosas que van a permitirte conocer el estado físico y la habilidad técnica de tus jugadores.

Investigación 3

Aplicación de la batería de ejercicios para el desarrollo técnico-táctico en los atletas del equipo Fútbol Sala

Autor

Morales Álvarez, Joel

Año

2008

Objetivo

Analizar este test a los fines de que los jugadores tomen conciencia de sus virtudes y de sus defectos, ya sea para aprovechar unos, como para corregir otros.

Resumen

Mantener la pelota en el aire con sucesivos toques del pie. Contar cuantos toques se hicieron (parar la cuenta en 50). Se realizarán dos intentos con pierna hábil y dos con pierna inhábil contabilizando los mejores con cada pierna.

Resultados

Se obtiene un equilibrio en el uso del tiempo, de materiales y de desgaste físico.

Conclusión

Este test, es útil para que, los jugadores tomen conciencia de sus virtudes y de sus defectos, ya sea para aprovechar unos, como para corregir otros.

DESARROLLO DEL TEMA

Este trabajo de tesis se basa en una investigación cuantitativa, ya que busca recolectar información acerca de los conocimientos teóricos y prácticos que poseen las futbolistas del club San Francisco y comparar los resultados pre y pos implementación de metodologías y baterías de test técnico-tácticos. A raíz de lo practicado que se hizo el deporte en la rama femenina, conllevo a evaluar de manera práctica y teórica a través de test, sobre los conocimientos que poseen las jugadoras del club San Francisco, y cuanto de esos conocimientos llevan a la práctica. La población sobre la cual recae esta investigación es un grupo de 12 chicas de entre 30 y 40 años que practican fútbol y participan con su equipo en un torneo local.

Surgió esta idea de investigación por el simple hecho de haber practicado por tanto tiempo el deporte y con este trabajo se busca aplicar una serie de estadísticas que den conocimiento de lo que las jugadoras poseen y lo que no, y que ellas mismas con los resultados expuestos puedan saber cuál es su condición futbolística, y noten las grandes diferencias de un entrenamiento acorde al deporte y uno sin un plan encaminado.

Diagnóstico

1. **Entrevista a entrenadoras de jugadores de fútbol femenino.**

Se aplicó la guía de entrevista a entrenadoras de futbolistas que puede encontrarse en el anexo 1 de esta tesis. En esta investigación se realizaron entrevistas para el diagnóstico de problemas y la comprobación de resultados. Se identificaron las necesidades y criterios técnicos en cuanto a la evaluación físico-técnica de las categorías formativas. Posteriormente, se aplicó el pre test y luego el post tes a los fines de evaluar si los resultados de la implementación de los ejercicios mejoraron la técnica de las jugadoras de fútbol.

1.1.Resultados de la entrevista

Al analizar las respuestas dadas por las entrenadoras a las preguntas de la entrevista se detectan un conjunto de problemas que se refieren a continuación:

Las respuestas a las entrevistas, resumidas en este texto indican lo siguiente:

• No existe una batería de evaluación estándar sino cada entrenadora toma los test que cree necesario para evaluar la condición con la que inician los jugadores.

• Cada entrenadora tiene sus propios criterios acerca de cómo evaluar las capacidades físicas y técnicas de las futbolistas. Se evalúan la resistencia, velocidad, fuerza, pase, recepción y dominio que se consideran los fundamentales, al final los directivos evalúan la continuidad o no de los atletas según los resultados alcanzados por la categoría que cada técnico dirige. Estos parámetros en ocasiones pueden ser desfavorables debido a que los baremos pueden ser muy fuertes o en otro caso muy débiles para la edad en la cual está la futbolista, de aquí la importancia de realizar una sistematización del control y evaluación de la organización del entrenamiento de las mismas.

• Cada entrenadora maneja sus planificaciones, pero no hay un formato estandarizado para todas las categorías, por lo que no existe un modelo de organización y planificación estándar, cada entrenadora maneja su propio modelo de periodización.

• No llevan fichas de carga y volumen de trabajo durante toda la temporada, sólo planifican y van trabajando semanalmente en dependencia a lo que consideran que las futbolistas necesitan para el siguiente partido.

• No se plantean los objetivos propuestos de formación en cada categoría

• No se detallan las direcciones del rendimiento, para saber cuál es su prioridad según la ontogénesis motora de la futbolista.

• No se determina el volumen total de trabajo por direcciones ya que solo se pone volumen en porcentajes y no por direcciones ni por tiempos.

• No es evaluable la planificación de la temporada ya que no se detallan objetivos viables dentro del plan gráfico.

Todas las entrenadoras están de acuerdo en que es de vital importancia sistematizar los procesos para poder mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje y lograr alcanzar los objetivos planteados, los cuales deben estar correctamente definidos.

2. Encuesta a las jugadoras de fútbol

Datos

Población: Alumnas que conforman un equipo de fútbol 5 amateur.
Muestra: 12 mujeres de entre 28 y 40 años
Iniciantes del deporte, 2 de las cuales tienen una base técnica del deporte.
Deporte: fútbol 5 amateur.

Tiempo de investigación: 3 meses

Lugar: predio de fútbol 5 Il calcio Salta

Instrumentos: pre test de pase y recepción,

Posterior: ejercicios específicos técnicos y tácticos.

Evaluación: en el torneo de fútbol 5.

2.1. Resultados de la encuesta

Gráfico N°1: Tiempo de práctica de fútbol

1 año	25 %
3 años	16,67 %
Mas de 3 años	0 %
Recién estoy comenzando	58,33 %

Gráfico N°2: Tiempo de entrenamiento

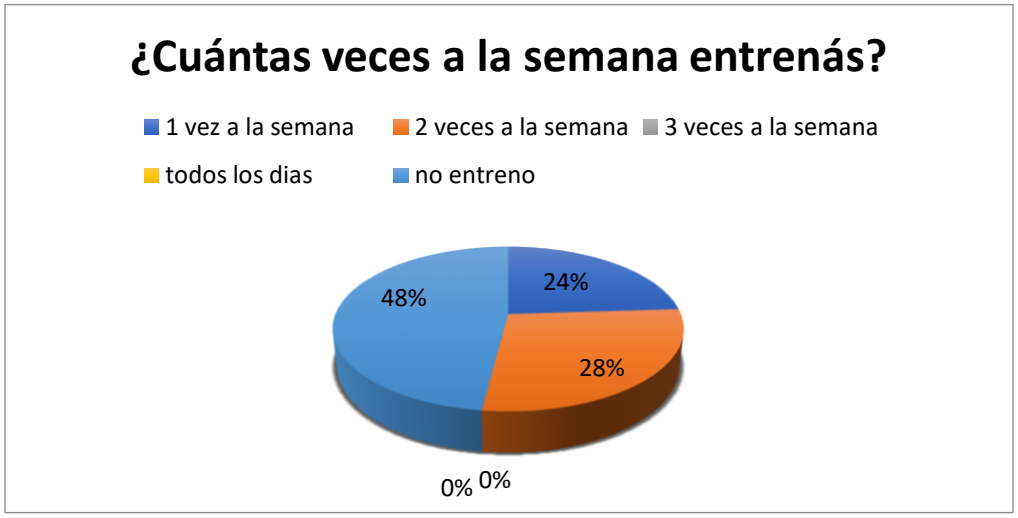


Gráfico N°3: Posición de juego

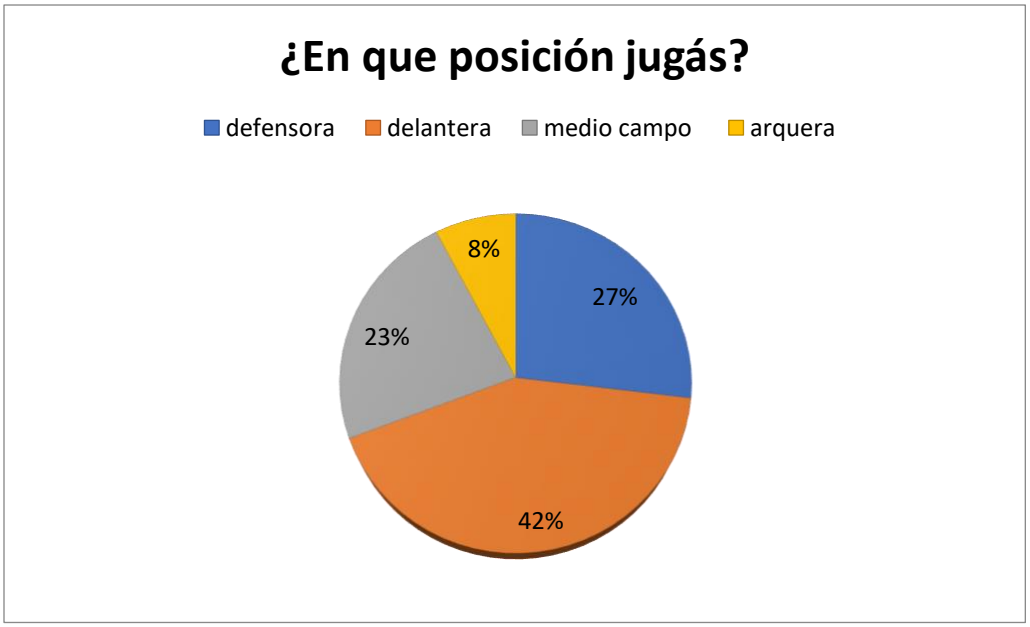


Gráfico N°4: Materiales

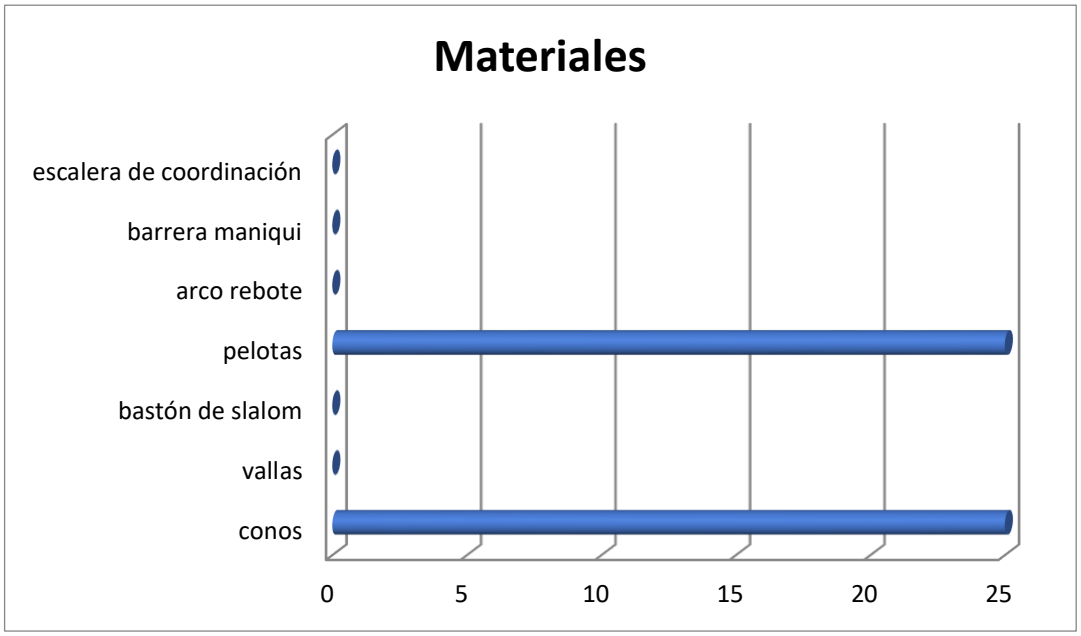


Gráfico N°5: Táctica

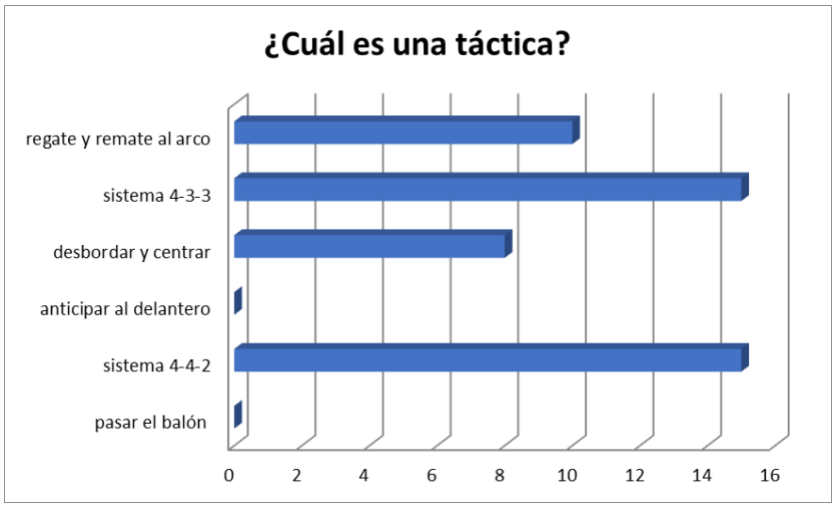
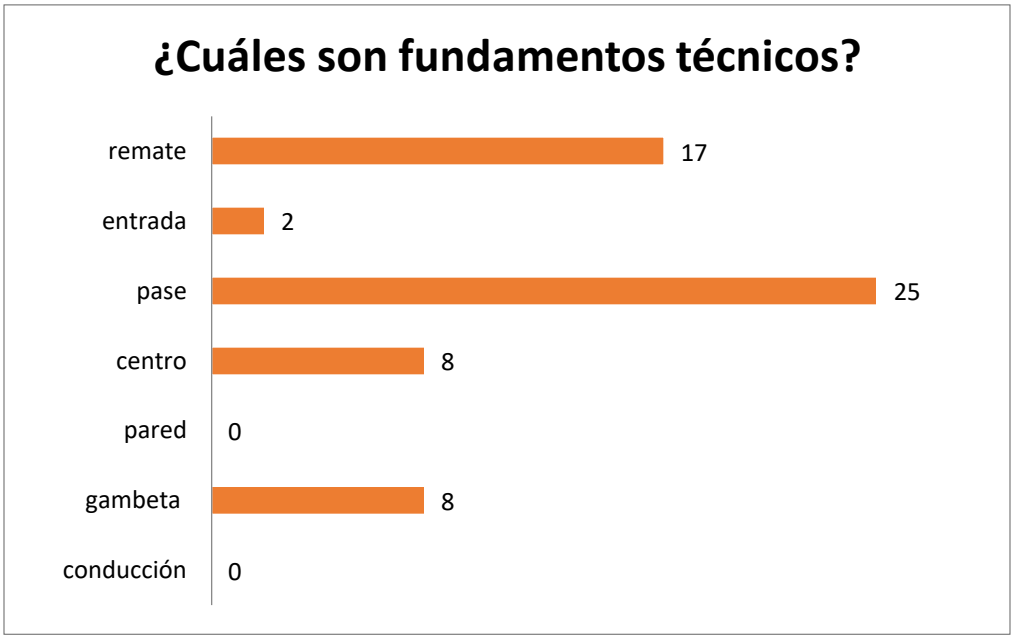


Gráfico N°6: Fundamentos técnicos



Con respecto a la interpretación de la encuesta, se puede decir que hay una gran cantidad de jugadoras en la muestra, que practican el deporte hace poco tiempo, la mayoría de las jugadoras se inclinan por la posición de delanteras el 42%, mientras que solo el 8 % lo hace en la posición de arquera (puesto de mucha responsabilidad según las encuestadas).

Con respecto a lo que se centra nuestro trabajo de investigación, la encuesta nos muestra que solo un 28% recibe 2 estímulos semanales de entrenamiento, considerando esa cantidad como la mínima para una buena preparación deportiva, y el 48% de las encuestadas no entrena, de acuerdo a sus respuestas, no tiene el tiempo, trabajan, o simplemente no les llama la atención “ir a correr todo el tiempo”.

Se manifiesta en la encuesta que solo cuentan con dos materiales básicos del deporte (conos y pelotas) y carecen de materiales exclusivamente técnico-tácticos para el aprendizaje de los fundamentos del futbol, como es el caso de arcos de rebote para una buena recepción, bastones de slalom para la conducción o barrera de maniquí para dificultar los remates. Confunden de manera constante los conceptos de técnica – táctica y

estrategia, sin ir más lejos su definición de técnica es “hacer jueguitos con la pelota sin que caiga”.

Pude llegar a la conclusión con esta entrevista, que las jugadoras encuestadas practican el deporte por diversión y tienen en mente que jugar futbol es patear el balón y hacer un gol, sin detenerse a analizar los aspectos que hacen al deporte, los beneficios que conlleva la implementación de la técnica exacta para cada situación de juego y las tácticas que economizan el trabajo individual potenciando el grupal.

Todas las jugadoras encuestadas concuerdan que desde los entrenamientos solo tienen sesiones físicas (correr, saltar conos y jugar un reducido), pero específicamente nadie les enseña como posicionarse de manera correcta en la cancha, las zonas de incidencia que tiene cada jugadora, y mucho menos les realizan correcciones de los errores técnicos y a su vez realizar entrenamientos para corregirlos, y que por ello solo se conforman con correr detrás de la pelota, y competir a su manera en los torneos locales sin aspiraciones deportivas semi- profesionales o profesionales, por el auge que tiene el futbol femenino en estos tiempos.

3. Ejercicios específicos a implementar pre test

Santos (2002) presenta los siguientes ejercicios:

3.1. El control

Dentro del control podemos encontrar dos tipos de controles Clásicos y Orientados:

- **1. Clásicos**
  Dentro de este grupo encontramos:
  - A) Parada: Consiste en inmovilizar completamente la pelota. El jugador se encuentra parado y utilizan la planta del pie para realizarlo.
  - B) Semi-Parada: Consiste en hacerse con la pelota sin inmovilizarla completamente y dándole una pequeña orientación a la salida de la pelota (" es el control típico que se realiza con el interior del pie al controlar con un ligero toque al balón").
  - C) Amortiguamiento: Consiste en reducir la velocidad que trae la pelota, para ello se relaja la parte del cuerpo con la que vamos a realizar el control y se retrasa un poco dicha superficie en el momento de contacto con el balón.
- **2. Controles Orientados**
  Consiste en controlar la pelota en un solo toque y dejarla en la mejor disposición posible para ser jugado inmediatamente y realizar la siguiente acción.

Para realizar el control y que se ejecución sea apropiada, debemos tener presente :

- - Hay que ir a buscar la pelota en lugar de esperar a que llegue donde estamos situados.
- - Relajar la parte del cuerpo con la que vamos a controlar en el momento del contacto.
- - Orientarse antes de realizar el control para que podamos seguir con el juego.

Albert Ruiz Pujol (c) 2002

Es muy importante la forma de ejecución del control y la superficie (parte del cuerpo) que utilizamos:

ert Ruiz Pujol (c) 1998-2002 www.entrenadores.info

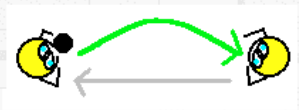
- A) Planta del pie : Se utiliza para recibir balones que van directamente al jugador. Se levanta un poco el pie con el que controlaremos la pelota y pisamos el balón con la planta en la parte superior de la pelota, con e pie un poco inclinado con la punta mirando hacia arriba.
- B) Interior del pie: Detenemos el balón con la parte más ancha del pie, la que nos ofrece mayor seguridad. El pie debe ir al encuentro del balón, lo relajamos en el momento que llegue la pelota y retrocediendo un poco el pie al tocar el balón.
- C) Empeine: Para coger el balón con el empeine debemos llevar el tobillo relajado y cuando llega el balón echamos hacia atrás un poco el pie, con lo que el balón al tocar el pie volverá hacia el suelo.
- D) Exterior del pie: Se ejecuta quitándole velocidad al balón con la retirada del pie a la llegada de la pelota.
- E) Muslo: Lo utilizamos en balones que vienen por debajo del pecho. Al llegar la pelota chocamos el muslo en ángulo recto con la trayectoria del balón ("debajo del balón").
- F) Pecho: Debemos poner el cuerpo en línea con el balón, los pies bien apoyados en el suelo y justo llegar el balón se saca en poco el pecho en dirección a él, para posteriormente relajarlo y retrocederlo según cita el Amortiguamiento.
- G) Cabeza: Situados en línea con el balón, se utilizará la frente para controlarlo con el relajamiento y retroceso de esa parte de la cabeza igual que en las formas de control para balones aéreos.

NOTA: Cada entrenador trabajará un tipo de control y unas superficies de contacto determinadas en función de la etapa a la que este entrenando tal como indica la secuenciación de los contenidos que se puede encontrar en la planificación del club. Cada entrenador marcará según el trabajo, dentro de cada ejercicio que tipo de control trabajaremos, que superficie de contacto se utilizará y explicará como se llevará a cabo dicho control.

Activar Windows

EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO

 Este tipo de ejercicios se utiliza para que los jugadores aprendan como se realiza el gesto, como han de colocar el pie y para que el entrenador pueda corregir y explicar como se hace el control. Importante que el entrenador compruebe que los jugadores realizan correctamente el gesto técnico y que no controlen de cualquier forma porque en ese caso no sirve de nada el trabajo.

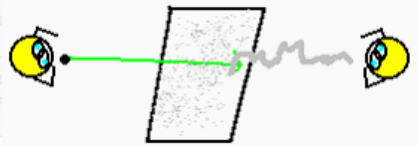
1. Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.	
2. Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía la pelota hacia su compañero B con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo.	
3. Individualmente, cada jugador con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza,... después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma acción. (los jugadores se repartes por el espacio de juego)	
4. Por parejas siguiendo la situación del ejercicio 1. el jugador a envía el balón a su compañero con las manos, haciendo que bote en el suelo y B controla con el pecho, con el muslo, con la cabeza, con el pie elevado, ... y le devuelve el balón a su compañero. Después de 5 intentos cambiamos de ejecutante.	

Albert Ruiz Pujol (c) 2002
Albert Ruiz Pujol (c) 1998-2002 www.entrenadores.info

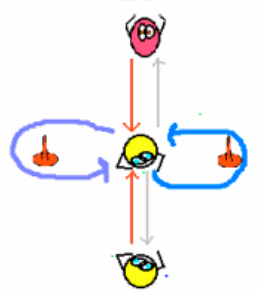
EJERCICIOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES

Albert Ruiz Pujol (c) 2002

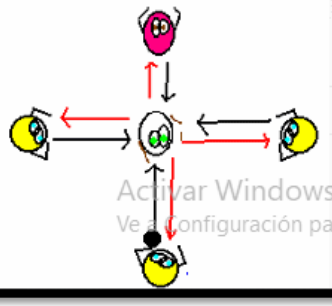
6. Los jugadores colocados por parejas con un balón, realizan un pase hacia su compañero quien en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada para tal efecto, tal como muestra el gráfico.



7. Colocamos a los jugadores por grupos de tres y los distribuimos tal como nos indica el gráfico situado más abajo. El jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y de vuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla y devuelve el pase a C, da la vuelta al otro cono situado siempre a su izquierda y quedará orientado hacia B, con el que repetirá el mismo esquema realizado anteriormente.
El ejercicio puede realizarse con balones que lleven diferentes trayectorias (rasos o aéreos). El tipo de control lo marca el entrenador en función de lo que pretendamos trabajar.

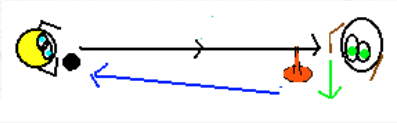
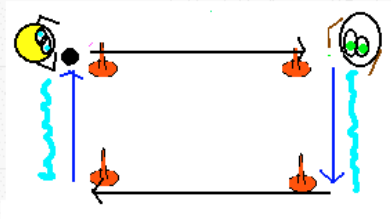


8. Formamos grupos de 5 jugadores y los distribuimos según indica el gráfico adjunto, formando una estrella. El jugador A situado en el centro, recibe el balón de B, lo controla y lo devuelve, acto seguido gira hacia C con quien repetirá la misma acción y así sucesivamente con el resto de compañeros. Igual que el ejercicio anterior la pelota puede ser rasa o aérea. Y el tipo de control lo marcará el entrenador en función de lo que pretenda trabajar.



Activar Windows
Ve a Configuración para act

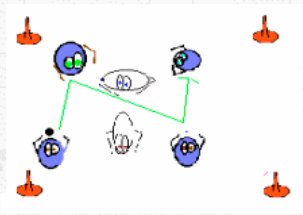
EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL CONTROL ORIENTADO

14. Individualmente, cada jugador con un balón lo lanza al aire o por el suelo y con un solo toque (según la superficie de contacto que marcamos) deben controlar el balón y seguir conduciendo.	
15. Por parejas el jugador A tiene el balón y su compañero b se sitúa al lado de un cono. A pasa el balón hacia B quien debe controlar la pelota y orientarla para superar el cono que tiene al lado. Luego envía el balón hacia A y repetimos el ejercicio.	
16. Similar al ejercicio anterior pero en esta ocasión en lugar de superar el cono, B debe orientar la pelota hacia el cono que el jugador tiene a su izquierda para allí pasar el balón a su compañero A. Cuando se realiza el pase el jugador se desplaza hasta el cono inicial para recibir el pase de vuelta.	

Albert Ruiz Pujol (c) 2002
Albert Ruiz Pujol (c) 1998-2002
www.entrenadores.info

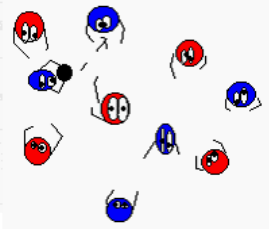
JUEGOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES

17. Rondo
El equipo poseedor del balón (4 jugadores) intenta conservar la pelota frente al equipo de dos defensores, quienes al recuperar la pelota cambiaran su posición con dos de los jugadores del equipo de cuatro. El grupo de atacantes deben realizar un control obligatorio antes de realizar el pase hacia algún otro compañero.



Albert Ruiz Pujol (c) 2002

18. Los 10 pases.
Formaremos dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un lanzamiento al aire del entrenador. Un jugador controla el balón, a partir e ese momento el equipo que está en posesión del balón intenta realizar el mayor número de pases consecutivos, mientras el equipo contrario intenta interceptar el balón y hacerse con la función de atacante. El juego se desarrolla con control obligatorio antes de pase, es decir que no se puede jugar al primer toque. Los controles los delimitará el entrenador en cuanto a superficie de contacto y tipo. Adjudicaremos un punto al equipo que consiga realizar 10 pases seguidos sin que la pelota haya sido tocada por algún jugador del otro equipo o haya salido de los límites del terreno de juego.



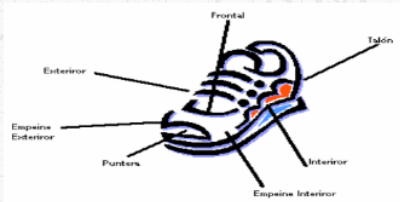
(PDF) Ev | Batería | CUESTIC | Batería | Batería | hernand | puerta | VERSIO | Entrena | Entrena
No es seguro | escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm#EL%20CONTROL:
Actualizar

EL GOLPEO CON EL PIE

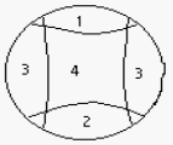
Hablamos de Golpeo cuando le damos un toque al balón con cualquier parte del pie, por lo tanto cuando realicemos un pase, un tiro, un control orientado... en primer lugar estaremos haciendo un golpeo que según la intención con que lo efectuemos se convertirá en las acciones antes citadas.

Para el aprendizaje del golpeo debemos tener en cuenta una serie de factores que nos condicionan el tipo de golpeo que pretendamos realizar :

- A) **Superficies de contacto del pie** ("partes del pie")
  - - Empeine Frontal: Se utiliza para pases largos o potentes y tiros ya que es una superficie que nos proporciona potencia, velocidad, recorrido y precisión. (" para que los niños lo entiendan se les dice que es la parte de arriba del pie donde tienen los cordones de la bota")
  - - Empeine Interior / Exterior: Se utilizan para los golpeos con efecto, para intentar colocar la pelota y superar obstáculos. Son golpeos con potencia y precisión. (" para enseñárselo a los niños corresponden con las partes de al lado de la puntera ")
  - - Interior: Se utiliza para golpeos cercanos i seguros, ya que es la parte del pie que más seguridad nos ofrece pero le da poca velocidad al balón. Consideramos dentro de este grupo también el Exterior del pie. ("para enseñarlo se les muestra como la parte de dentro y de fuera del pie, normalmente corresponde con algún dibujo de la bota de fútbol que nos sirve de guía")
  - - Talón: En una superficie de recurso para el jugador que proporciona sorpresa respecto a los adversarios.
  - - Puntera: Se utiliza para tiros a portería en espacios reducidos y con los adversarios tan próximos que no podemos armar la pierna para realizar otro tipo de golpeo.
  - - Planta del pie: La utilizamos para proteger la pelota y alejarla del adversario, para cambios de dirección y para alguna conducción con ventaja del jugador que lleva la pelota.



- B) Zonas en las que hay que golpear **el balón** (" partes de la pelota")
  - - Podemos dividir la pelota en una serie de zonas, las cuales según golpeemos en una u otra y con la superficie de contacto apropiada, obtendremos un tipo de golpeo u otro.
  - - Zona 1: Es la zona superior del balón si golpeamos en ella obtendremos envíos siempre en línea recta, muy cortos y siempre rasos.
  - - Zona 2: Parte inferior de la pelota con la que pretendemos que el balón coja altura, normalmente va en dirección recta y la distancia del envía dependerá de la superficie de contacto que utilicemos.
  - - Zona 3: Son los laterales del balón y el tipo de golpeo dependerá según si el toque lo realizamos en la parte superior, inferior o central.
  - - Zona 4: El centro de la pelota al golpear en esta zona la altura que coge el balón es media (dependiendo de si el jugador está estático o en movimiento puede ser más o menos elevada), el balón avanza en línea recta y la distancia del envío dependerá de la superficie de contacto que empleemos.



Puntos de impulsión de la pelota

- C) El ultimo aspecto a destacar en los golpeos, coincide con la **pierna que realiza el golpeo** (pierna activa) y la pierna que sirve de apoyo (pierna pasiva) y dependiendo del tipo de golpeo tendrán una u otra situación.
  - - Empeine Frontal: El jugador debe colocarse en línea recta al balón y realizar la carrera de aproximación hacia la pelota. La pierna que goleará la pelota, se levanta hacia atrás, mientras que la pierna de apoyo se coloca al lado del balón, a unos 10 cm, apoyando toda la planta del pie en el suelo. La pierna del golpeo se baja rápidamente hacia el balón y el pie se estira hacia abajo (" la puntera mirando al suelo") y se golpea la pelota en la parte central.



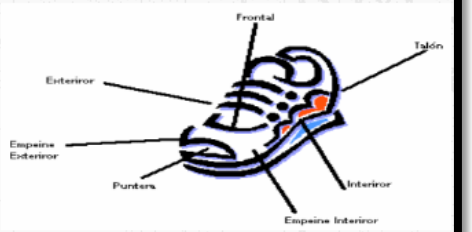
Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

EL GOLPEO CON EL PIE

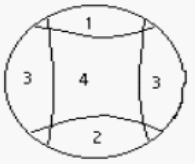
Hablamos de Golpeo cuando le damos un toque al balón con cualquier parte del pie, por lo tanto cuando realicemos un pase, un tiro, un control orientado... en primer lugar estaremos haciendo un golpeo que según la intención con que lo efectuemos se convertirá en las acciones antes citadas.

Para el aprendizaje del golpeo debemos tener en cuenta una serie de factores que nos condicionan el tipo de golpeo que pretendamos realizar :

- A) **Superficies de contacto del pie** ("partes del pie")
  - - Empeine Frontal: Se utiliza para pases largos o potentes y tiros ya que es una superficie que nos proporciona potencia, velocidad, recorrido y precisión. (" para que los niños lo entiendan se les dice que es la parte de arriba del pie donde tienen los cordones de la bota")
  - - Empeine Interior / Exterior: Se utilizan para los golpeos con efecto, para intentar colocar la pelota y superar obstáculos. Son golpeos con potencia y precisión. (" para enseñárselo a los niños corresponden con las partes de al lado de la puntera ")
  - - Interior: Se utiliza para golpeos cercanos i seguros, ya que es la parte del pie que más seguridad nos ofrece pero le da poca velocidad al balón. Consideramos dentro de este grupo también el Exterior del pie. ("para enseñarlo se les muestra como la parte de dentro y de fuera del pie, normalmente corresponde con algún dibujo de la bota de fútbol que nos sirve de guía")
  - - Talón: En una superficie de recurso para el jugador que proporciona sorpresa respecto a los adversarios.
  - - Puntera: Se utiliza para tiros a portería en espacios reducidos y con los adversarios tan próximos que no podemos armar la pierna para realizar otro tipo de golpeo.
  - - Planta del pie: La utilizamos para proteger la pelota y alejarla del adversario, para cambios de dirección y para alguna conducción con ventaja del jugador que lleva la pelota.

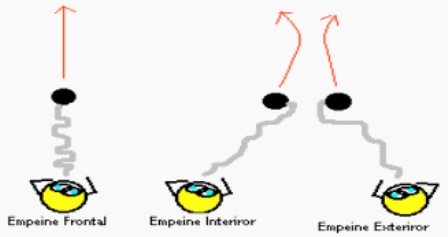


- B) Zonas en las que hay que golpear **el balón** (" partes de la pelota")
  - - Podemos dividir la pelota en una serie de zonas, las cuales según golpeemos en una u otra y con la superficie de contacto apropiada, obtendremos un tipo de golpeo u otro.
  - - Zona 1: Es la zona superior del balón si golpeamos en ella obtendremos envíos siempre en línea recta, muy cortos y siempre rasos.
  - - Zona 2: Parte inferior de la pelota con la que pretendemos que el balón coja altura, normalmente va en dirección recta y la distancia del envía dependerá de la superficie de contacto que utilicemos.
  - - Zona 3: Son los laterales del balón y el tipo de golpeo dependerá según si el toque lo realizamos en la parte superior, inferior o central.
  - - Zona 4: El centro de la pelota al golpear en esta zona la altura que coge el balón es media (dependiendo de si el jugador está estático o en movimiento puede ser más o menos elevada), el balón avanza en línea recta y la distancia del envío dependerá de la superficie de contacto que empleemos.



Puntos de impulsión de la pelota

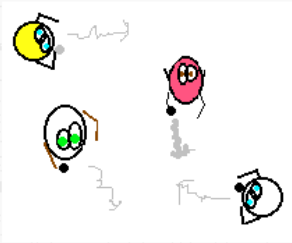
- C) El ultimo aspecto a destacar en los golpeos, coincide con la **pierna que realiza el golpeo** (pierna activa) y la pierna que sirve de apoyo (pierna pasiva) y dependiendo del tipo de golpeo tendrán una u otra situación.
  - - Empeine Frontal: El jugador debe colocarse en línea recta al balón y realizar la carrera de aproximación hacia la pelota. La pierna que goleará la pelota, se levanta hacia atrás, mientras que la pierna de apoyo se coloca al lado del balón, a unos 10 cm, apoyando toda la planta del pie en el suelo. La pierna del golpeo se baja rápidamente hacia el balón y el pie se estira hacia abajo (" la puntera mirando al suelo") y se golpea la pelota en la parte central.
  - - Empeine Interior: El jugador debe colocarse ligeramente hacia el lado de la pierna de apoyo y realizará desde esa posición la carrera de aproximación. Al llegar al balón la pierna del golpeo se levanta hacia atrás y la pierna de apoyo se sitúa al lado del balón (si ponemos el pie de apoyo a la altura del balón el envío será medio raso y si la ajeamos un poco de la pelota ésta se elevará). La pierna del golpeo se dirige al balón y lo golpea en la parte exterior (zona 3) de la derecha de la pelota.
  - - Empeine Exterior: El jugador se sitúa ligeramente colocado hacia el lado de la pierna que vamos a golpear ("si tiramos con la derecha nos colocamos a la derecha de la pelota y si es con la izquierda al revés"). Lo demás se realiza igual que para el envío con el Empeine interior.
  - - Interior: Normalmente la carrera y distancia respecto al balón en mínima con lo que la pierna del golpeo se levanta poco hacia atrás , la pierna de apoyo se sitúa al lado de la pelota y se baja la pierna de golpeo hacia el balón. Se gira el pie hacia fuera para mostrar el interior respecto al balón y se golpea la pelota en la parte media.
  - - Exterior: La situación es igual que para el golpeo con el interior, sólo que el pie se gira hacia adentro para mostrar el exterior al balón y se golpe en la parte central o un poco exterior izquierda.
  - - Talón: En el golpeo con el talón, al recibir la pelota se pasa la pierna de golpeo por detrás de la pierna de apoyo y se golpea la pelota, o bien si el jugador está de espaldas, golpea la pelota hacia atrás con el talón.
  - - Puntera: El golpeo se realiza igual que para el golpeo con los empeines solo que se utiliza la puntera para realizar el toque al balón. Normalmente se golpe en la parte central o exterior de la pelota.
  - - Planta: El golpeo con la planta no envía la pelota prácticamente hacia delante, sólo nos sirve para mover la pelota en espacios reducidos y se coloca la pierna de apoyo al lado de balón y la pierna de golpeo toca la pelota en la parte superior.



NOTA : Para el aprendizaje del golpeo es muy importante que el entrenador esté pendiente de cómo sus jugadores realizan el gesto técnico, como se colocan respecto al balón, donde impactan con la pelota, como colocan el pie... y por tanto debe corregir al máximo de lo que puede cada intento de práctica de sus jugadores. (En función del tipo de golpeo que le toque trabajar según la etapa y la edad de los jugadores, ya que no los trabajamos todos cada año. Se pueden dar pinceladas de algún golpeo que no se deba trabajar, pero el que aparezca en la planificación debe consolidarse durante esta etapa.

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL GOLPEO CON EL PIE

Albert Ruiz Pujol (c) 2002
www.entrenadores.info
Albert Ruiz Pujol (c) 1998-2002
www.entrenadores.info

21. Los jugadores individualmente con un balón se sitúan repartidos por el espacio que hayamos delimitado y practican el tipo de golpeo que haya propuesto el entrenador. Se trata de realizar un pequeño golpeo y que el balón avance 5 o 6 metros, lo recogemos y seguimos practicando.	
22. Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro. En jugador A se coloca a 3 metros de la pelota y su compañero B, retine la pelota pisándola con la planta por la parte trasera del balón. EL jugador ha avanza hacia la pelota y realiza un golpeo (" sin potencia solo nos interesa la colocación del jugador. El gesto del pie y el punto de impacto con el balón") según el entrenador haya indicado.	
23. Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro encarados a unos 5 metros de distancia con un balón por pareja. El entrenador propondrá el tipo de golpeo y después de explicarlo, los jugadores se Irán pasando la pelota según el golpeo propuesto.	

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

EL GOLPEO DE CABEZA

Entendemos por golpeo de cabeza cualquier toque realizado al balón con cualquier superficie de contacto de la cabeza.

Estas superficies de contacto corresponden con las siguientes:

- - Frontal: Debemos intentar golpear siempre con esta zona, ya que nos aporta seguridad, potencia, precisión.
- - Frontal lateral: Proporciona un golpeo con bastante potencia y precisión, la diferencia con el anterior estriba en que se realiza con un giro del cuello previo.
- - Occipital: Lo utilizamos para las prolongaciones hacia atrás de la pelota ("peinar")
- - Temporal: No se entrena, ya que su uso se restringe a los desvíos.

Un aspecto muy importante para el aprendizaje del golpeo con lo cabeza es la forma de ejecución y que se aplicará en función del tipo de golpeo (remate) de cabeza que pretendamos realizar.

Es importante tener una concentración total sobre la pelota para estudiar su trayectoria, la fuerza, la velocidad con que se aproxima... y en función de todo eso se escoge la superficie de contacto que el jugador utilizará. (" depende del momento")

- - Golpeos Frontales : La realización de este tipo de golpeo se conforma situando las piernas ligeramente abiertas, los brazos un poco separados del cuerpo y abiertos, el cuerpo se inclina ligeramente hacia atrás y se realiza un movimiento de vaivén de atrás hacia delante.
- - Golpeos Laterales : La ejecución en cuanto a posicionamiento es la misma, la diferencia se encuentra en que en lugar de realizar el movimiento de atrás hacia delante se realiza un giro del cuello en el momento de impactar con el balón en la dirección que queramos enviar la pelota.

EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA

Albert Ruiz Pujol (c) 2002
www.entrenadores.info
Albert Ruiz Pujol (c) 1998-2002
www.entrenadores.info

27. El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.	
28. Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un toque vertical el mismo.	
29. En la misma disposición anterior ahora los jugadores se siguen pasando la pelota, pero después el jugador debe sentarse en el suelo y volverse a levantar, mientras el otro jugador deberá mantener el balón el tiempo necesario mediante toques de cabeza.	

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

LA CONDUCCIÓN

Cuando hablamos de conducción nos referimos a todas aquellas acciones en las que el balón va rodando por el terrenos de juego. En nuestro caso de aplicación con los niños los vincularemos mucho a trabajo de coordinación dinámica segmentaria, ya que trabajaremos todas las superficies de contacto del pie (" como ya sabemos son empeine, empeine interior y exterior, interior y exterior del pie, planta, puntera") a través de diferentes situaciones.

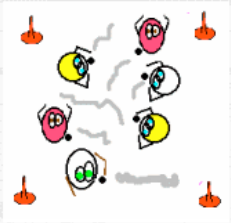
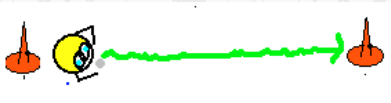
Cuando enseñemos a conducir el balón a los jugadores, progresivamente debemos ir proporcionando unas consignas imprescindibles para su aplicación en el juego real :

- A) Debemos controlar permanentemente la pelota, teniendo en cuenta el rival, el espacio, la posición, la fuerza con que tocar el balón, la superficie idónea...
- B) La visión periférica, es decir, no mirar la pelota mientras se conduce para poder observar todo lo que pasa en el juego y a los adversarios y nuestros compañeros.
- C) Debemos proteger la pelota para que el rival no pueda arrebatárnosla mientras conducimos. A esta situación se la denominará Cobertura dinámica.

- 1. Cuando conducimos la pelota debemos enseñar al jugador a que lo haga con la pierna más alejada del defensor, con lo que nuestro rival tendrá la oposición de nuestra pierna de apoyo al intentar hacerse con la pelota.
- 2. Cuando llevamos una ventaja al rival debemos evitar que nos sobrepase no modificando nuestra trayectoria, sino inclinando el cuerpo y utilizando la carga.
- 3. Para conducir en velocidad el jugador debe ser consciente de utilizar el empeine exterior que es la parte del pie con la que conducimos más deprecia.
- 4. Para cambiar la dirección de la conducción utilizaremos los empeines, el interior y el exterior.
- 5. Para cambiar el sentido de nuestra conducción utilizaremos la planta y el talón.

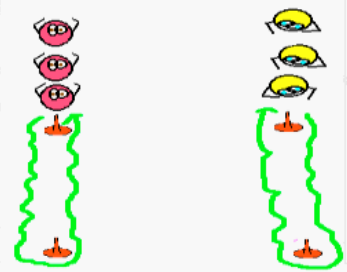
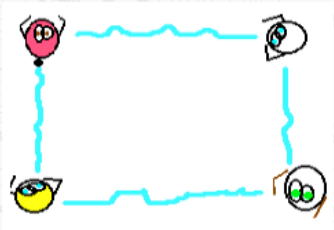
EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO

Albert Ruiz Pujol (c) 2002
www.entrenadores.info
Albert Ruiz Pujol (c) 1998-2002
www.entrenadores.info

46. Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado ("más o menos el ares") utilizando las superficies de contacto que hemos determinado y intentando no chocar con los compañeros.	
47. los jugadores individualmente conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción.	
48. Conducción entre conos según la superficies de contacto que hemos marcado. Cuando utilicemos la planta del pie también les haremos conducir hacia atrás.	
49. Los jugadores colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicios con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente.	

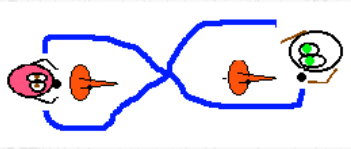
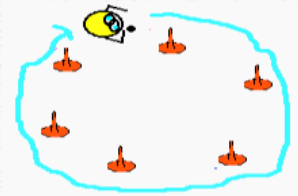
Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIA RECTILINEA

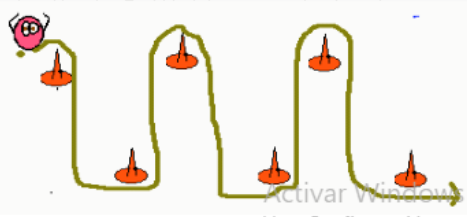
51. Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.	
52. Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador.	
53. Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final como muestra el gráfico adjunto. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino. Al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá el mismo ejercicios. Incidir en las superficies de contacto a trabajar.	

Albert Ruiz Pujol (c) 2002
Albert Ruiz Pujol (c) 1998-2002
Activar Windows

EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON TRAYECTORIAS CURVAS

56. Los jugadores conducen la pelota hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con el balón a cada cono que se encuentran a su paso.	
57. Los jugadores conducen la pelota pasando entre los conos intentando dibujar un ocho en la trayectoria.	
58. Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos. Alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda.	

EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN EN ZIGZAG

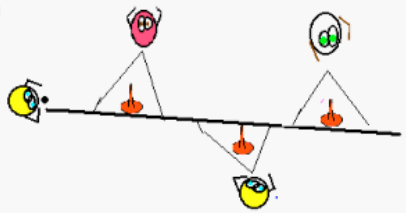
59. Los jugadores conducen el balón entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas.	
60. Ejercicio similar al anterior pero introduciendo un pase al final para dar mayor dinamismo al juego.	
61. El jugador realiza un slalom largo.	

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

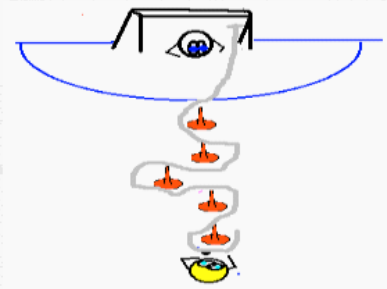
EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON OTROS GESTOS TÉCNICOS

Es fácil construir ejercicios de conducción donde aparezcan otras situaciones por este motivo sólo exponemos uno de cada para que sirva de orientación.

65. Los jugadores se colocan por grupos de 4 tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador A conduce la pelota al llegar al primer cono realiza una pared con su compañero B, continúa la conducción y al llegar al siguiente cono realiza otra pared con su compañero C y al llegar al último cono realiza la misma acción con su compañero D. Después de cada vuelta cambiamos las posiciones.

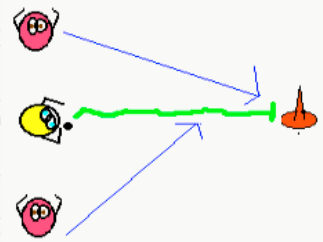


66. El jugador realiza un slalom entre conos y al llegar a la frontal de área realiza un tiro a portería. (" para estos ejercicios jugar con la variedad de posibilidades que nos ofrece la colocación de los conos, para trabajar más o menos intenso")



EJERCICIOS CON CONTRARIOS QUE DIFICULTEN LA CONDUCCIÓN

68. El jugador A intenta conducir hasta llegar al cono situado delante de él. En el momento que empiece la conducción, dos oponentes saldrán a intentar robarle el balón, con lo que el jugador deberá protegerlo de sus adversarios.



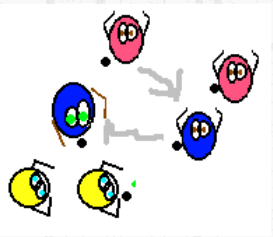
Albert Ruiz Pujol (c) 2002
Albert Ruiz Pujol (c) 1998-2002

69. Un jugador conduce por el terreno de juego y su compañero intenta arrebatarle la pelota si lo consigue cambian de posición.

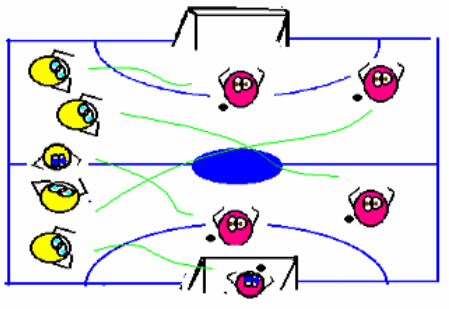


JUEGOS PARA LA CONDUCCIÓN

70. Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón.



71. Colocamos a los jugadores en dos equipos uno con balón y el otro sin él. A la señal del entrenador el equipo sin balón intenta recuperar todos los balones posibles en el menor tiempo. Gana el equipo que termine antes de recuperar todos los balones.

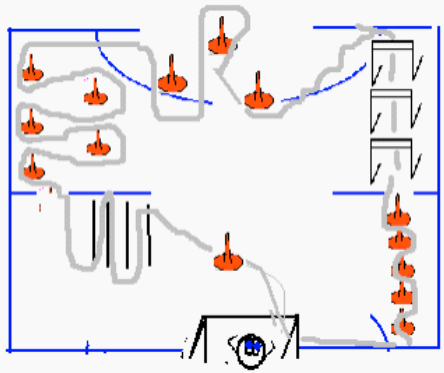


v.entrenadores.info Albert Ruiz Pujol (c) 1998-2002

CIRCUITOS

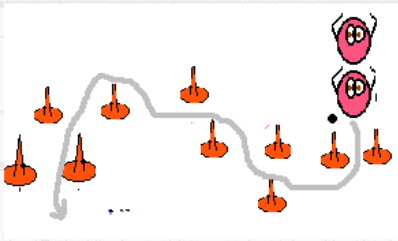
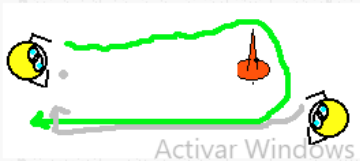
Además de los ejercicios sueltos también debemos realizar circuitos o recorridos en los que trabajaremos la conducción de forma rápida y con mucha actividad por parte de los jugadores. Una vez al mes cada equipo en función del día que le toque trabajar la conducción según su planificación deberá organizar un circuito, aquí ofrecemos algún ejemplo pero con juntar algunos ejercicios que proponemos para la conducción y otras situaciones que se invente el entrenador es fácil su organización.

Albert Ruiz Pujol (c) 1998-2002 www.entrenadores.info



LA COBERTURA

EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA COBERTURA DEL BALÓN

76. Los jugadores se colocan por parejas, el primer jugador intenta conducir la pelota hasta la línea de conos situada a 15 metros de él, mientras su compañero intenta quitarle la pelota. Albert Ruiz Pujol (c) 2002	
77. Siguiendo el mismo objetivo (que el jugador sin balón dificulte la conducción de su compañero, realizaremos un pequeño circuito conduciendo la pelota	
78. El jugador con balón realiza una conducción hasta un cono situado a 10 metros de él, al llegar a esa zona su compañero intentará quitarle el balón en el camino de vuelta al punto de inicio del ejercicio.	

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE

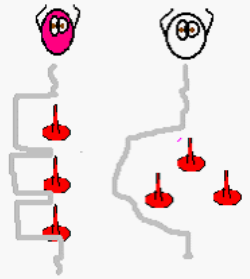
Albert Ruiz Puiol (c) 2002

80. Los jugadores se colocan delante de un cono (“ para los principiantes que sea un cono pequeño y para los que llevan tiempo entrenando un cono más grande o una pica) y el entrenador explica el tipo de regate que vamos a realizar, cuando se haya entendido los jugadores individualmente practican el regate con el cono, mientras el entrenador corrige las dificultades. Una vez dominado el tema del regate al cono se realizará el mismo tipo de ejercicio pero en lugar de conos situaremos jugadores estáticos y sin intentar defender.

www.entrenadores.info



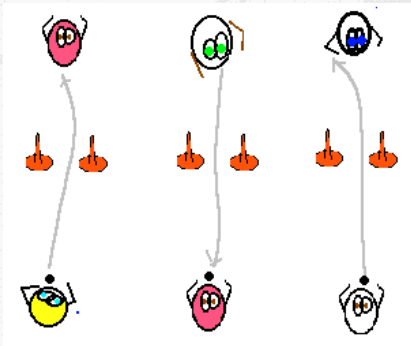
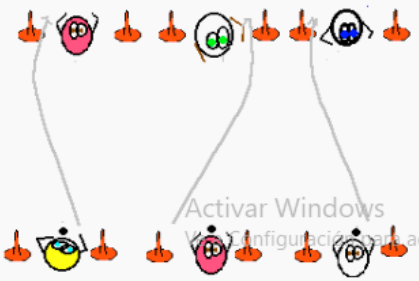
81. Cada vez que introduzcamos un nuevo tipo de regate haremos pasar a los jugadores por el ejercicio anterior únicamente con la oposición de los conos. Para variar este ejercicio sólo debemos introducir variedad de obstáculos, ya sea en forma de conos, zonas por donde no se puede pasar por ejemplo un triangulo de conos, un cuadrado, poner varios conos juntos realizar más de un regate....



EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO

Albert Ruiz Pujol (c) 2002

Es importante que relacionemos el aprendizaje del golpeo con el del Tiro, ya que la realización del gesto técnico es idéntica para uno como para otro y también se pueden utilizar algunos ejercicios de golpeo para el aprendizaje del tiro. Como puede ser el número 22 de este trabajo. En cada ejercicio que realicemos será el entrenador quien decida que tipo de lanzamiento vamos a realizar en función de la superficie de contacto que toque trabajar.

90. Los jugadores se colocan por parejas tal como indica el gráfico que colocamos a continuación y realizan tiros a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. El entrenador delimitará el tipo de lanzamiento a realizar y es necesario que realice las correcciones oportunas con sus jugadores.	
91. Siguiendo el esquema anterior ahora los jugadores se colocan con una portería formada de conos para cada uno y intentar conseguir gol en la portería contraria y defender la suya.	

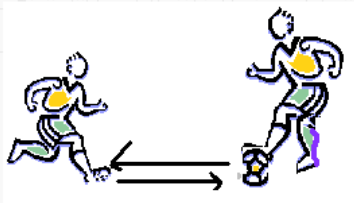
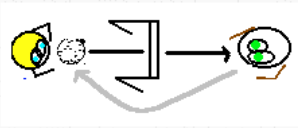
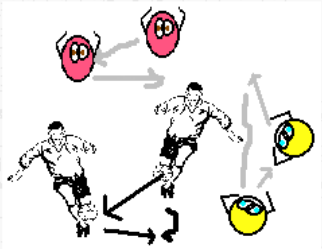
Albert Ruiz Pujol (c) 2002

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA HABILIDAD

107. La primera situación que proponemos, no es considerada habilidad propiamente, pero nos sirve para iniciar a los jugadores más jóvenes. Se trata de que realicen un toque con el pie y luego dejen botar la pelota en el suelo, para después volver a hacer otro toque al balón y dejarla botar, y así sucesivamente.	
108. Cuando se tiene un cierto dominio de la habilidad con el pie se comienzan a introducir otras superficies de contacto, de forma que los jugadores realicen toques con el muslo, con la cabes y combinado superficies de contacto entre si.	
Albert Ruiz Pujol (c) 2002 109. Relacionado con este ejercicio, introducimos uno ya propio de la habilidad, consiste en realizar un toque al balón y dejar que bote en el suelo, dos toques al balón y un bote en el suelo, tres toques y uno bote y así sucesivamente hasta el número de toques que pretendamos realizar.	

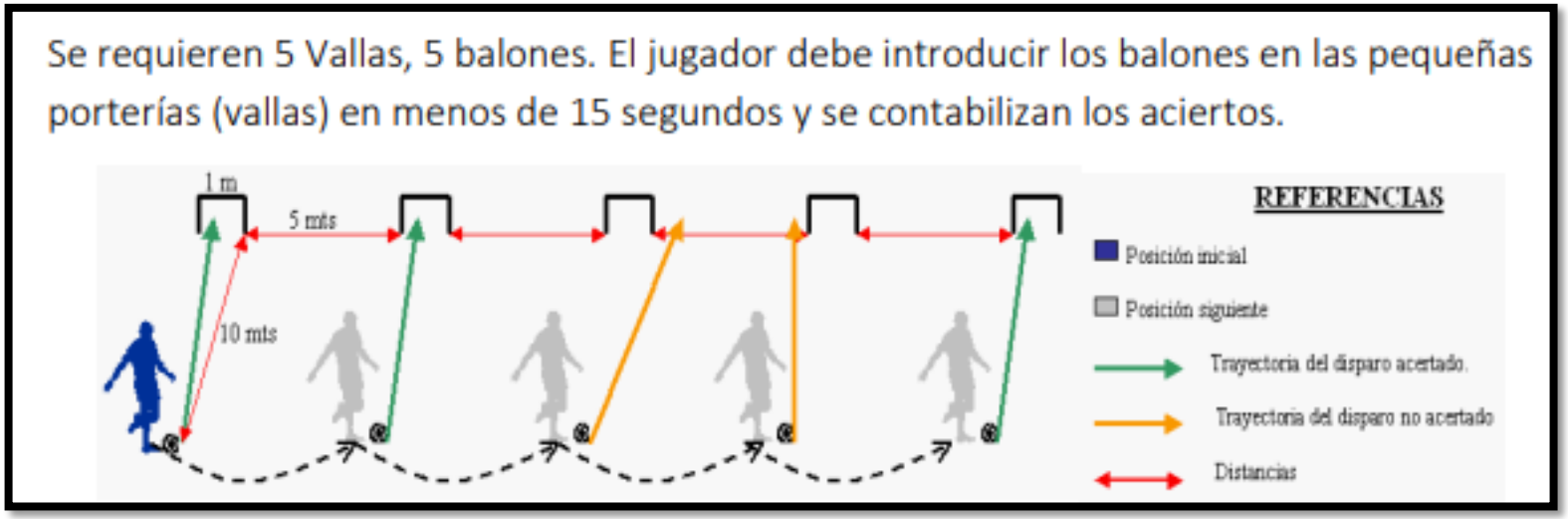
EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL PASE

118. Comenzamos por lo más clásico, colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique. Importante las correcciones en esta serie de ejercicios ya que es fácil controlar a los jugadores con esta disposición de ejercicio.	
119. Colocamos a los jugadores por parejas con un balón y uno a cada lado de una valla a 3 o 4 metros de distancia. Un jugador realiza el pase por debajo de la valla y el otro le devuelve la pelota por encima de la valla. También se realiza con el pase por los lados de la valla, cada jugador por un costado.	
120. Los jugadores puestos por parejas se desplazan por el terreno de juego realizando paredes al primer toque o también controlando la pelota.	

www.entrenadores.info Albert Ruiz Pujol (c) 1998-2002 www.entrenadores.info
Activar Windows

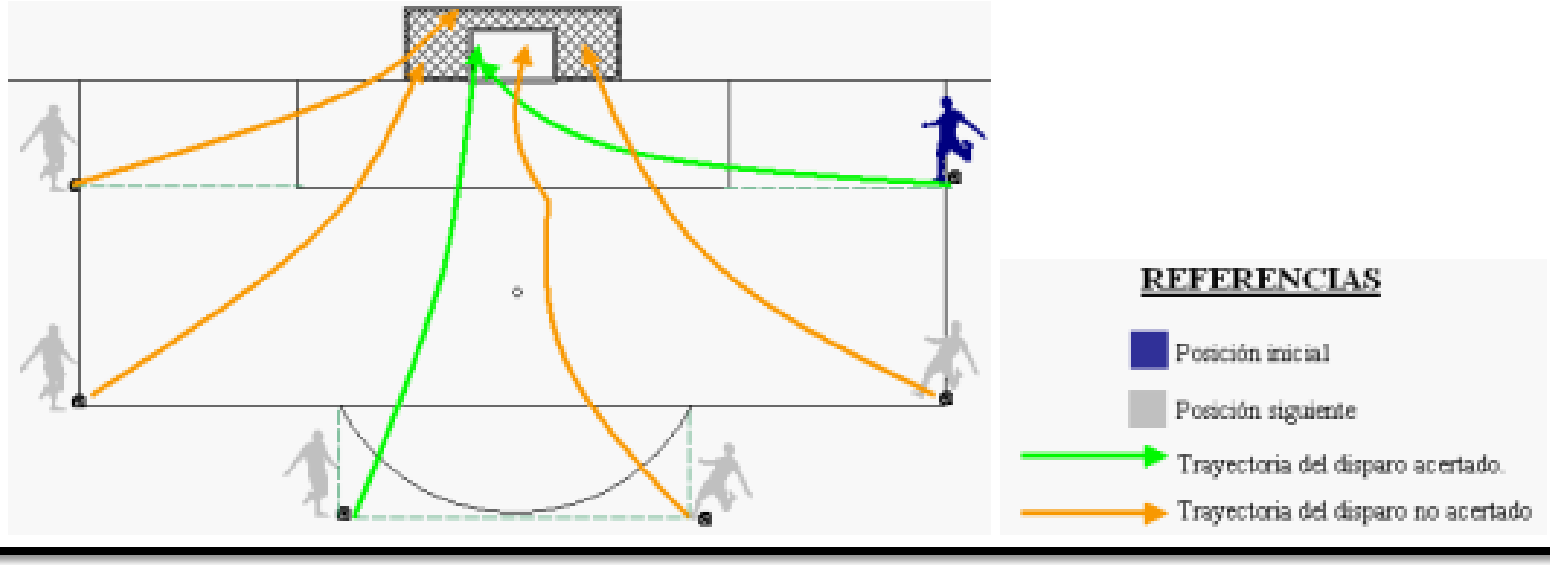
4. Ejercicios específicos a implementar post test

Precisión de pase



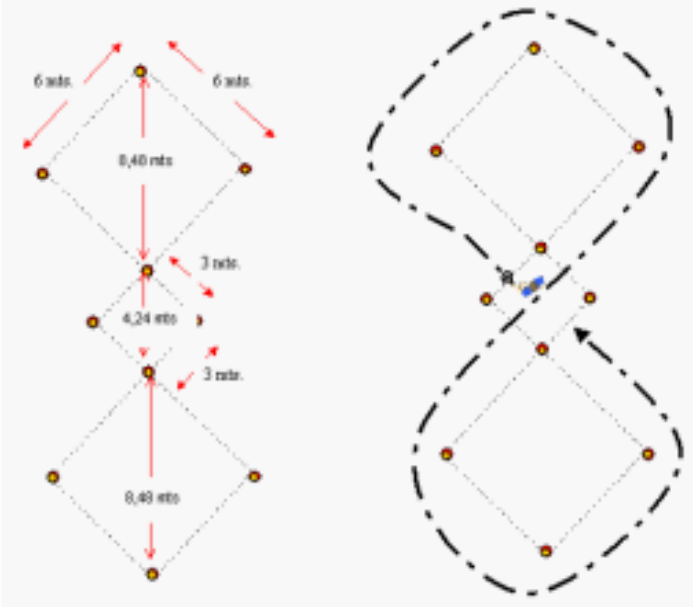
Precisión de remate: disparo con empeine

Se requieren 6 Balones, un arco de 3mts x 2 m., áreas chica y grande marcadas. Se colocan los 6 balones como indica la figura. El jugador debe tratar de introducirlas en el arco pequeño sin que bote antes de entrar, asignándose 1 punto por cada acierto y 2 puntos Trayectoria del disparo acertado por cada tanto desde los ángulos más cerrados.



Conducción

Se requieren 10 conos, ruleta de 50 m., cronómetro y planilla de control. Se parte con pelota dominada y se realiza el recorrido según el esquema en el menor tiempo posible.



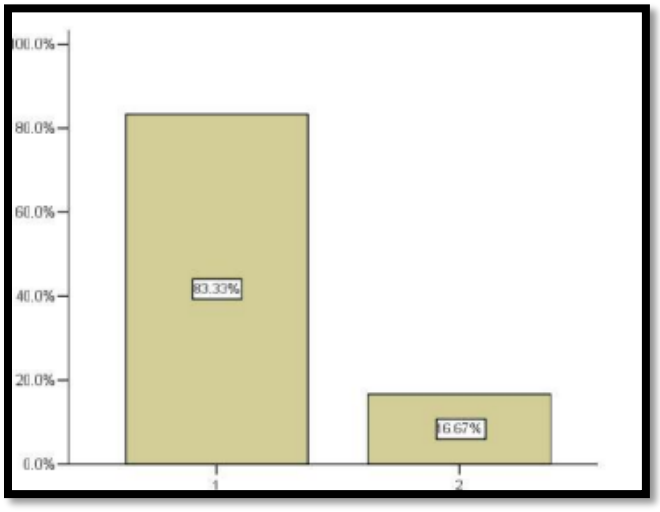
Activar Wi

5. Resultados de la aplicación del Test: pre y post test

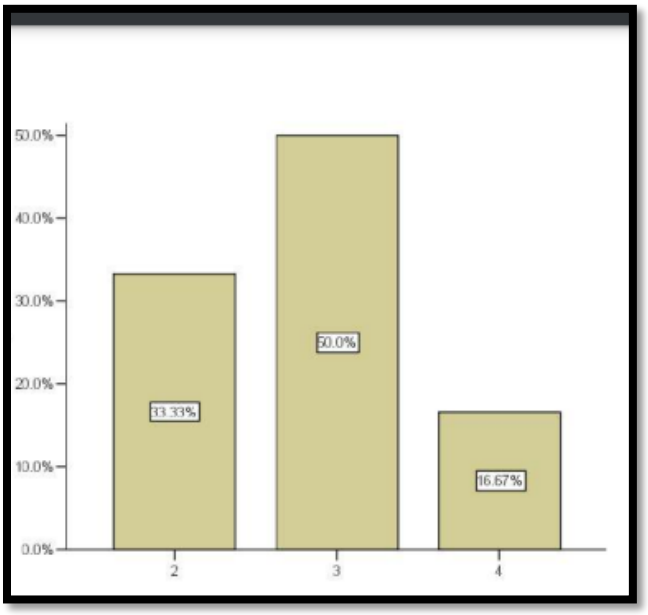
- Precisión de pase

Puntuaciones en pase en pretest post test y porcentaje de mejora

futbolistas	Pretest	Postest	Porcentaje de mejora (%)
1	1	2	100
2	1	2	100
3	2	3	50
4	1	3	200
5	1	4	300
6	1	3	200
7	1	2	100
8	1	2	100
9	1	3	200
10	1	4	300
11	2	3	50
12	1	3	200



Pre test

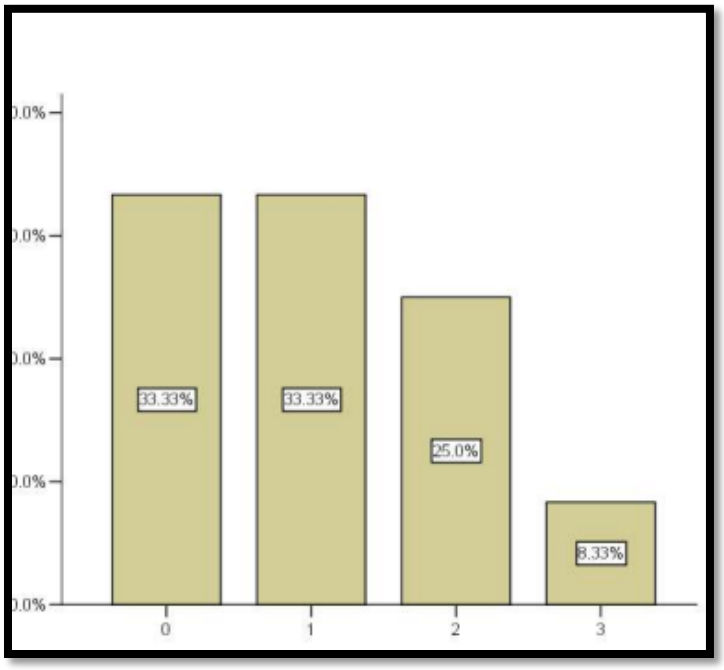


Post test

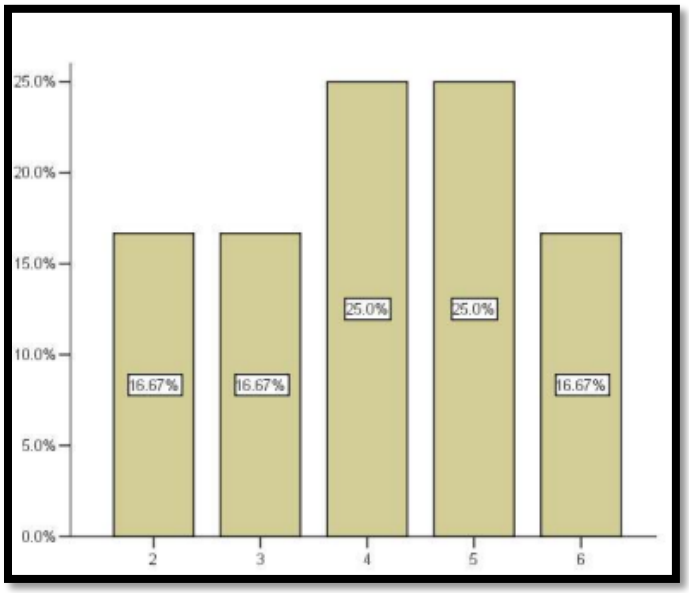
- Precisión de pateo

Puntuaciones en pase en pretest post test y porcentaje de mejora

1	0	3	300
2	0	2	200
3	1	4	300
4	2	5	150
5	3	6	100
6	0	2	200
7	1	4	300
8	2	3	50
9	1	5	400
10	1	5	400
11	0	6	600
12	2	4	100


33.33%
33.33%
25.0%
8.33%
0
1
2
3

Pre test

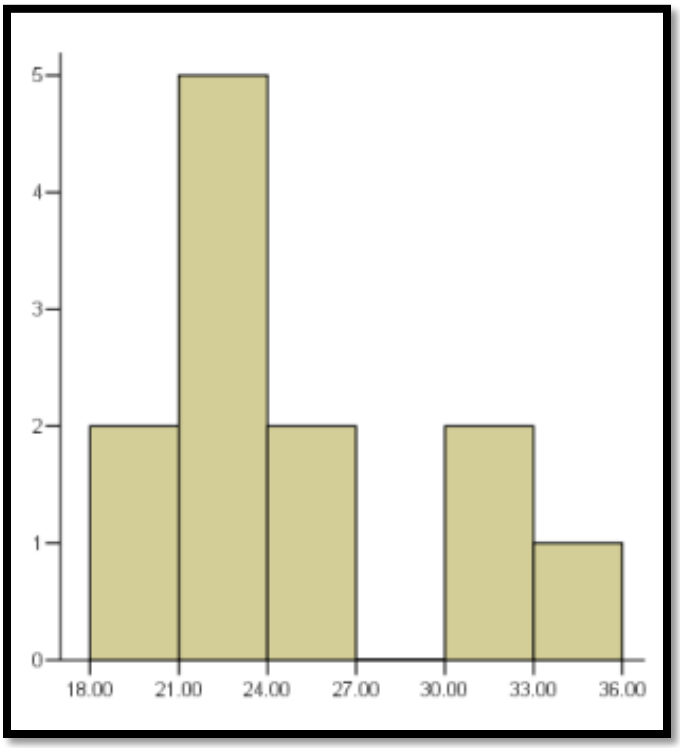

25.0%
20.0%
15.0%
10.0%
5.0%
0.0%
16.67%
16.67%
25.0%
25.0%
16.67%
2
3
4
5
6

Post Test

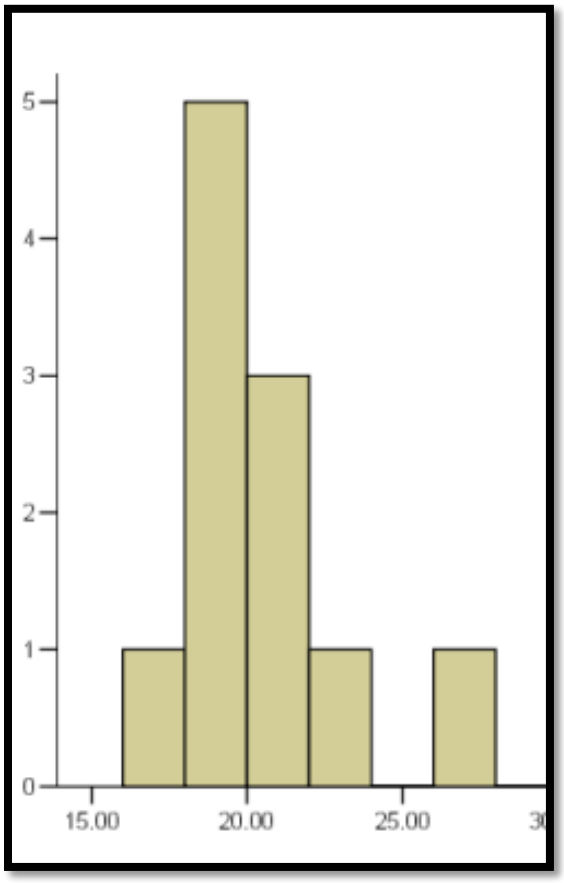
- Conducción

Puntuaciones en conducción en pretest post test y porcentaje de mejora

1	32	26,32	-17,75
2	30	23,54	-21,53
3	25	21,45	-14,2
4	19	16,56	-12,84
5	23,18	18,1	-21,92
6	24,61	20,62	-16,21
7	23,17	19,17	-17,26
8	35,02	30,01	-14,31
9	22,06	19,16	-13,15
10	23,64	19,01	-19,59
11	20,26	19,2	-5,23
12	22,34	20,04	-10,3



Pre Test



Post Test

Se evidencia que los cambios son altamente significativos para el remate y significativos para el pase y la conducción, aplicando los estadísticos correspondientes de acuerdo con la normalidad de las variables comparadas.

CONCLUSIONES

Con respecto a las mujeres futbolistas que participaron en el estudio, el coeficiente de variación reveló que, en base al análisis descriptivo efectuado, se estableció que el programa de ejercicios de control del balón, tuvo un efecto positivo sobre la precisión de pase del balón; es decir, mejoró de manera significativa la técnica de precisión de pase del balón en la muestra que participaron.

De manera grupal, que se avanzó de la categoría regular hacia la categoría bueno, aunque esta mejora se logró de manera heterogénea dado que algunas futbolistas mejoraron sustancialmente en comparación con otras.

Igualmente tuvo un efecto positivo sobre la disminución de los tiempos en la conducción del balón sobre un recorrido fijo, es decir, mejoró de forma significativa la velocidad en la conducción del balón en las futbolistas, no obstante, tal mejora se logró de manera heterogénea.

Finalmente, de manera general se concluye que el programa de ejercicios propuestos y los resultados obtenidos a través del test de control de balón, tuvo efectos favorables sobre los fundamentos técnicos básicos del fútbol del equipo de mujeres futbolistas, por lo que se recomienda su implementación con otros equipos de futbolistas.

BIBLIOGRAFÍA

Alvarado, M., & Montero, M. M. (2002). Instrumentos de evaluación del desarrollo motor. Educación, 26(1), 155-168.

Álvarez, C. (1983). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Madrid: Gymnos.

Arjona, O. A. (2010). Capacidades coordinativas manifestaciones y método de trabajo. Kinesis, 51, 5-14. Arpad, C. (1969). Fútbol. Barcelona: Planeta.

Arpad, C. (1969). Futbol. Editorial Planeta. Barcelona, España. Barrios, C. J. (1973). Manual de Futbol. Editorial Hispano – Europea. Barcelona, España. Recuperado de Borbón, M. R. (2013). Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica (Niños y Adolescentes de 8 a 16 años). *MHSalud: Movimiento Humano y Salud*, *10*(1), 40-79.

Balseca Correa, M. G. (2015). Los fundamentos técnicos del fútbol y su incidencia en el rendimiento del esquema táctico de la categoría infantil, en los campeonatos inter-escolares de la "Unidad Educativa Academia Militar del Valle", en la Parroquia Conocoto, Cantón Quito, Provincia de Pichincha.

Becerra Beltrán, B. J., Camacho Bolaños, L. A., García Rodríguez, D. M., Gonzales Sánchez, L. G., Goyo Pinzón, C. A., Olarte Arango, Y. T.,... & Velázquez Lozano, B. N. (2019). *Caracterización Técnico-Táctica Del Perfil Masculino Y Femenino De La Liga De Futbol Profesional Colombiano 2017 Y 2018 II* (Doctoral dissertation).

Borzi, C. (s/f). Teoría del Entrenamiento de la Técnica [Mensaje en un Blog]. Recuperado de https://futbolformativo.futbol/blog/teoria-del-entrenamiento-de-la-tecnica-bp-25e31065b8ea97

Carralero, A. Estudio praxiológico en el Fútbol de alta competición http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 20 - Abril de 2000.

Castellano, J. Observación y Análisis de la acción de juego en Fútbol. http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 22 - Junio 2000.

Castelo, J. (1999). Fútbol. Estructura y dinámica del juego. Barcelona: Inde.

Castillo, J. Fútbol - la organización del juego. En: F. Tavares (Ed.). Estudio 2 - estudio de juegos de deportes. Conceptos, metodologías y herramientas. Facultad de Deporte de la Universidad de Puerto: Multitema, 1999. Recuperado de Teoldo, I. C., da Silva, J. M. G., Greco, J. P., & Mesquita, I. Principios tácticos del fútbol: conceptos y aplicaciones.

Castañer, M., & Camerino, O. (2006). Manifestaciones básicas de la motricidad. España: Inde.

Coyle, D. &. (2013). Las claves del talento. Zenith: Planeta.

Flores, A. B. (2000). Habilidades motrices. Barcelona: INDE Publicaciones.

Jiménez, J. &. (2002). Psicomotricidad. Teoría y programación. Barcelona: Editorial Escuela Española.

Morino, C. (1991). La capacidad coordinativa en deportes de equipo. Revista de Educación Física, 18, 2-9.

Salazar, F. L. (1997). Tratado de fútbol. Técnica, acciones del juego, estrategia y táctica. Madrid: Gymnos.

Santos, A. (2002). 150 ejercicios para el desarrollo de la técnica. Recuperado de http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm#EL%20CONTROL.

Vrijens, J. (2006). Entrenamiento razonado del deportista: el entrenamiento de las capacidades físicas básicas. Barcelona: Inde.

ANEXO

Anexo 1. Entrevista a entrenadoras

1. ¿Existe una batería de evaluación estándar?
2. ¿Qué criterios tienen acerca de cómo evaluar las capacidades físicas y técnicas de las futbolistas?
3. ¿Posee un formato estandarizado de planificación?
4. ¿Se plantean los objetivos propuestos de formación?
5. ¿Se detallan las direcciones del rendimiento, para saber cuál es su prioridad según la ontogénesis motora de la futbolista?
6. ¿Se determina el volumen total de trabajo por direcciones?
7. ¿Es evaluable la planificación de la temporada?

Anexo 2. Encuestas

Edad:.....

Fecha:.....

La encuesta consta de 6 preguntas con múltiples respuestas, debes seleccionar las que creas correcta (puede ser 1 o mas) lee atentamente todas las preguntas y encierra en un circulo la/s letra/s de la/s respuesta/s que consideres. Solo pondrás tu edad y fecha de realizada la encuesta. Esto será anónimo.

1- ¿Hace cuanto practicas fútbol?

a) 1 año
b) 3 años
c) Mas de 3 años
d) Recién estoy comenzando.

2- ¿en que posición jugas?

a) Defensora.
b) Delantera.
c) Medio campo.
d) Arquera .

3- ¿Cuántas veces a la semana entrenas?

a) 1 vez a la semana.
b) 2 veces a la semana
c) 3 veces a la semana.
d) Todos los días.
e) No entreno.

4- ¿con cuales de estos materiales deportivos cuentan?

a) conos.
b) Vallas.
c) Basto de slalom.
d) Pelotas.
e) Arco rebote.
f) Barrera maniquí.
g) Escalera de coordinación.

5- ¿Cuál de las siguientes es una táctica?

a) Pasar el balón.
b) 4-4-2.
c) Anticipar al delantero.
d) Desbordar y centrar.
e) 4-3-3.
f) Regate y remate a gol.

6- ¿Cuáles de los siguientes son fundamentos técnicos?

a) Conducción.
b) Gambeta.
c) Pared.
d) Centro.
e) Pase.
f) Entrada.
g) Remate.

Llegaste al final.
¡Muchas gracias!

Anexo 3: Fotos del entrenamiento











