

TÉCNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA

DEFINICIÓN

- ▶ *Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento.*
- ▶ Dominio, manejo del balón por parte del jugador con cualquier superficie de contacto que permite el reglamento.
- ▶ Si es en beneficio propio, se conoce como Técnica Individual.
- ▶ Si es en beneficio del conjunto se entiende como Técnica Colectiva.

Diferentes aspectos técnicos que debe conocer y saber realizar un jugador:

- ▶ Dominar con habilidad y destreza correctamente el balón.
- ▶ Controlar y orientar la eficacia de contacto y a diversas distancias.
- ▶ Tirar a gol con todas las superficies de contacto a diversas distancias y con diferentes ángulos.
- ▶ Driblar y fintar al oponente y no a uno mismo.
- ▶ Saber decidir la mejor solución a la jugada que se presente.
- ▶ Interceptar y recuperar el balón con eficacia.
- ▶ Tener un gran sentido de la Anticipación, tanto en ataque como en defensa.

los Gestos Técnicos se caracterizan:

- ▶ La calidad y variedad de los contactos.
- ▶ La precisión y orientación de los golpes
- ▶ Un buen equilibrio, coordinación, lateralidad y desenvoltura.
- ▶ Una gran concentración sobre el balón.
- ▶ Una gran concentración sobre los compañeros y los adversarios.
- ▶ Desenvolverse con personal iniciativa y libre expresión.
- ▶ Ser creativo, además de imaginativo.
- ▶ Saber desenvolverse con respecto al juego y cuanto le rodea.
- ▶ Estar siempre como jugador accesible al juego y al equipo.

BASES DE LA TÉCNICA:

una buena técnica se basa en estos puntos:

- ▶ Físicas:

- Coordinación–Equilibrio–Dominio del cuerpo
- Una buena condición física (cansancio, mal técnicamente)

- ▶ Balón:

- Precisión–concentración
- Ir a buscar el balón
- Mirar al balón a la hora del contacto
- Acompañamiento después del golpeo
- Conocer trayectorias del balón: efectos, suave, fuerte, etc.

- ▶ Práctica

- Se mejora–Hay que entrenarla

- ▶ La mejor manera de adquirirla es la repetición (en progresión)

CLASIFICACIÓN DE LA TÉCNICA:

- ▶ a) Técnica Individual:

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.

- ▶ b) Técnica Colectiva:

Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio de conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

- ▶ c) Técnica Defensiva:

Son las acciones que realizan los jugadores, que partiendo de una situación defensiva, interviene directamente con el fin de apoderarse del balón, o bien, neutralizando las evoluciones ofensivas del equipo adversario impidiendo que el balón llegue al destino propuesto por los rivales.

ENTRENAMIENTO TÉCNICO

- ▶ Todas las acciones técnicas del juego pasan por su mejoría permanente y por su aprendizaje; esto nos dará el “éxito”. Las acciones técnicas son entrenables, por lo tanto, debemos tener una metodología de trabajo que nos permita la seguridad de conseguir y cumplir los objetivos.

En el trabajo diario, debemos cuidar los siguientes principios:

- ▶ 1º.- PRINCIPIO DE LA CONTINUIDAD: Uso máximo posible de las acciones técnicas en el entrenamiento y creación de hábitos de trabajo.
- ▶ 2º.- PRINCIPIO DE LA PRÁCTICA: Máxima velocidad de ejecución, máxima precisión y decisión para tener confianza en la ejecución.
- ▶ 3º.- PRINCIPIO DEL JUEGO COLECTIVO: las acciones técnicas son el eslabón que el poseedor del balón tiene para conectar con el equipo. Es la introducción a la táctica.

PROCEDIMIENTO DE APRENDIZAJE

► 1) Ejercicios de asimilación (para niños)

Estos deben ser elaborados y elegidos con la idea fundamental de ofrecer al jugador el poder aprender las acciones técnicas futbolísticas de forma práctica de acuerdo a sus reales condiciones y capacidades.

Los ejercicios pueden ser considerados de fase elemental. El jugador debe encontrarse en condiciones de entender los movimientos básicos explicados y demostrados por el entrenador.

Los ejercicios deberán practicarse, principalmente en esta fase de asimilación, a partir de posiciones estáticas y en distancias cortas respecto al compañero.

▶ 2) Ejercicios avanzados

Deberán elevarse a un nivel más alto de dificultad y deberán ser realizados con oportunas combinaciones. El entrenador deberá corregir la postura del cuerpo, su equilibrio y coordinación de movimientos.

En esta fase de trabajos avanzados, las formas de los entrenamientos individuales se unirán con trabajos colectivos, lo que producirá jugadas completas de forma lo más parecida posible a una situación real del partido, completado de esta manera el principio de evolución técnica.

- ▶ 3) Ejercicios competitivos Continuamos con la formación progresiva incluyendo elementos técnicos adicionales, se debe acompañar en la práctica de cada acción oportunas reacciones tácticas, por lo que la totalidad del trabajo se debe desarrollar con adversarios activos.

Estos entrenamientos deben ser planificados y ejecutados con la mayor atención, concentración, disciplina y seriedad, con el fin de conseguir la necesaria coordinación Técnico/Táctica-Física del equipo.

NORMAS–CONSEJOS PARA PREPARAR UN ENTRENAMIENTO TÉCNICO–PRÁCTICO

OBJETIVOS A CONSEGUIR

¿Qué queremos mejorar?

- una acción técnica concreta
- varias
- etc.

¿Qué persigo con este entrenamiento?

- relajarnos
- intensidad
- ejecución concreta
- etc.

ORGANIZACIÓN-PLANIFICACIÓN- MEDIOS DE LOS QUE DISPONGO

- ▶ Una vez fijado el objetivo me organizo (chuleta, ficha, etc.)
- ▶ En un principio no a la IMPROVISACIÓN
- ▶ Excepciones (faltan jugadores, gente cansada, condiciones climatológicas).
- ▶ Material de que dispongo (bolones, conos, petos, etc.)
- ▶ N° de jugadores

ELECCIÓN DE EJERCICIOS

- ▶ Dentro de los muchos ejercicios que hay, tenemos que SELECCIONAR el que mejor se adapte a nuestro objetivo, teniendo en cuenta los medios de los que dispongo y aquellos con los que podamos progresar más rápido y que sean fáciles de entender y de desarrollar (grado de dominio, no complicados).

** TENER EN CUENTA:*

- ▶ – ejercicios de adaptación (sencillos–calentamiento)
- ▶ – ejercicios compuestos: trabajamos más de una acción técnica
- ▶ – la importancia del trabajo en ESPACIOS REDUCIDOS
- ▶ – en grupos reducidos, mayor intensidad, mayor participación
- ▶ – ejercicios mixtos: situaciones propias de un partido
- ▶ – entrenamiento diferencial, trabajo por líneas
- ▶ – trabajo con un sistema determinado
- ▶ – partidos (4:4; 5:5; 2:1, etc.)
- ▶ – partido propiamente dicho– juegos
- ▶ – reglas concretas para los mismos (toques, porterías, obligación de realizar una determinada acción técnica).

EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO

DEMOSTRACIÓN (muy importante con niños...; si el entrenador no es capaz de hacer una buena demostración sería conveniente que la hiciera el jugador más aventajado).

- ▶ FIJAR: superficie de contacto, trayectoria, velocidad, número de toques, duración del ejercicio.

PROGRESIÓN

CORRECCIÓN (muy importante)

- ▶ – corregimos la acción técnica (obviamos el resto)
- ▶ – corrección INDIVIDUAL Y COLECTIVA

COLOCARSE DE TAL MANERA QUE
PODAMOS CONTROLAR TODO EL CAMPO

FORMAS DE PROGRESAR

▶ EJERCICIOS ADAPTACIÓN

▶ 1. AUMENTANDO:

- ▶ – nº de jugadores
- ▶ – distancia entre ellos
- ▶ – superficies de contacto
- ▶ – velocidad

▶ 2. ALTERNANDO:

- ▶ – superficies de contacto
- ▶ – piernas

▶ 3. OBSTÁCULOS:

- ▶ – estáticos
- ▶ – dinámicos

(PASIVOS–ACTIVOS)

▶ 4. PARTIDOS– SITUACIONES REALES

- ▶ Acción técnica colectiva: intervienen dos o más jugadores y lo hacen de forma directa, es decir, tocan el balón. Cuando se produce esta situación hablamos de:
- ▶ **Maniobra y colaboración**: participación de compañeros en la realización de la estrategia, contactando con el balón.

TÉCNICA INDIVIDUAL

- ▶ Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.

GOLPEO CON EL PIE

- ▶ Toque, envío, lanzamiento del balón con cualquier parte del pie. Elemento más importante y más usado en el fútbol.
 - Elemento más utilizado en el fútbol tanto en el:
 - Aspecto ofensivo: pase, tiro, conducción, etc.
 - Aspecto defensivo: interceptación, despeje, entrada etc.
 - Su enseñanza es vital de cara a la formación de jóvenes futbolistas.

SUPERFICIES DE CONTACTO:

PIES

- ▶ – Empeine Frontal/Total

Se emplea para golpes fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión. Golpeo trayectoria alta. Pase (poco, no efectos), despeje (mucho), Tiro (balones de frente, voleas, tijeras espalda a portería)

- ▶ – Empeine interior

Golpes con efecto (rosca). Son golpes de gran precisión, distancia, fuerza y velocidad. Salva obstáculos, generalmente elevado. Pase largo (mucho), Despeje (mucho), Estrategias.

- ▶ – Empeine exterior

Golpes con efecto, es difícil de realizar, salva obstáculos, se utiliza en Pases (poco), Tiros (poco), estrategias (poco).

- ▶ – Interior Pie

Para golpes seguros y cercanos. Son los de mayor precisión pero de menor velocidad. NO efectos, en parado no se eleva el balón, se suele televisar el pase. Lo utilizamos, Pase corto (mucho), Tiro (poco, desde cerca), Despeje (poco), control (mucho). El más utilizado. El exterior del pie se utiliza para controles, salida del balón en balones laterales.

- ▶ – Puntera, Planta y talón

Son golpes para sorprender, y normalmente se utilizan como recurso. La puntera poca precisión pero fuerza, la planta y el talón también se utilizan para pases.

- ▶ – Pierna Activa y Pierna Pasiva

Pierna Activa es aquella que ejecuta el movimiento entrando en contacto con el balón, realizando el gesto técnico preciso.

Pierna Pasiva, es la pierna de apoyo, equilibra el momento de la acción. Gran importancia.

- ▶ – Brazos Equilibrar

Factores a tener en cuenta en los lanzamientos:

- ▶ visión hacia los compañeros
 - ▶ Visión hacia los adversarios
 - ▶ Visión del juego y del campo
 - ▶ Mejor provecho de las cualidades de cada jugador.
-
- ▶ Lo que resulta indudable e importante destacar que hay tres acciones que asociadas entre sí proporcionan la BASE DEL JUEGO COLECTIVO: **CONTROL, PASE Y APOYO** (el apoyo es táctica).

Elementos de que depende la fuerza de impulsión del balón:

- ▶ Velocidad de la carrera
 - Carrera rápida. Gran distancia, fuerza
 - Carrera lenta. Precisión
- ▶ Balanceo pierna activa: recorrido y velocidad; contra más recorrido más fuerza
- ▶ Lugar de contacto con el balón: cuanto más céntrico mayor fuerza; balones con efecto menos fuerza.
- ▶ Velocidad que trae el balón: no es lo mismo golpear a un balón parado que a uno que viene hacia nosotros en movimiento.
- ▶ Sentido– trayectoria del balón:
 - Golpeamos en el mismo sentido que trae el balón velocidad (suma), pierna activa tiene poco recorrido.
 - En sentido contrario aumenta la fuerza, mayor balanceo de la pierna activa.
 - Distinta dirección, a mayor ángulo menor fuerza.
- ▶ Superficie de contacto empleada.
- ▶ Dureza del pie (vendajes).
- ▶ Dureza del balón.
- ▶ Resistencia del aire.
- ▶ Peso del balón.

- ▶ Trayectorias que adquiere el balón según punto de golpeo
- ▶ A.– Golpeamos balón por debajo de su centro, generalmente se eleva.
- ▶ B.– Golpeamos en el centro trayectoria recta.
- ▶ C.– Golpeamos por encima de su centro, generalmente raso. Sale dando botes.
- ▶ D.– Golpeamos lateralmente en su lado derecho el balón sale con efecto hacia su izquierda
- ▶ E.– Golpeamos en su parte lateral izquierda. Sale con efecto hacia la derecha.

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA

- ▶ Gran mejora con la práctica.
- ▶ Importancia colocación Pierna Pasiva.
- ▶ Mirar el balón a la hora del contacto.
- ▶ Acompañamiento después del golpeo.
- ▶ Tener en cuenta que según la acción técnica a realizar la mecánica del gesto varía aunque utilicemos la misma superficie de contacto (pase/despeje).
- ▶ Escoger superficie de contacto más adecuada.
- ▶ Utilización de las dos piernas.

RECOMENDACIONES A LA HORA DEL ENTRENAMIENTO

- ▶ **Aumentar paulatinamente:**
 - Velocidad del balón
 - Velocidad del jugador
 - Velocidad de ejecución
- ▶ **Dificultar la procedencia y altura del balón**
- ▶ **Variando las distancias del golpeo**
- ▶ **Progresando en la utilización de oposición:**
 - Iniciar sin oposición (en este nivel no)
 - Continuando con oposición pasiva
 - Finalizar con oposición activa o real
 - Ejecutando con las diferentes superficies de contacto y con ambas piernas
 - Ejecutando acciones ofensivas y defensivas

EL CONTROL

- ▶ Es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones, con el objeto del utilizarlo inmediatamente en otra acción.
- ▶ Es un medio, no un fin (siempre otra acción técnica posterior).
- ▶ Es uno de los aspectos más importantes en un jugador técnico.
- ▶ Gran importancia su dominio (cantidad de goles que se fallan o meten por un mal o buen control).
- ▶ Lo ideal sería jugar siempre al primer toque, pero no siempre se puede (temporizar, desmarque, balón en mala posición, campo en malas condiciones, etc.)
- ▶ Exceso de velocidad en el juego–IMPRECISIÓN
- ▶ El control está muy relacionado con la situación del adversario
- ▶ Antiguamente: PARAR–MIRAR–PASAR
- ▶ MIRAR–CONTROLAR–PASAR
- ▶ El control es una de las acciones que más hay que trabajar

Clases de Control

- ▶ 1.- **Controles clásicos:** PARADA, SEMIPARADA Y AMORTIGUAMIENTO
 - PARADA: Inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndose de la planta del pie. Jugador y Balón parados. Muy poco usado–lentitud.
 - SEMIPARADA: El balón no se inmoviliza
 - AMORTIGUAMIENTO: Acción inversa del golpeo, se reduce su velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear.
 - Resta velocidad al balón (en general todos los controles)
 - Retroceso de la superficie de contacto
 - Relajación articulaciones
 - Balones aire o suelo
 - A veces puede coincidir con el control orientado
 - Cualquier superficie de contacto

2.- CONTROLES ORIENTADOS

- A la vez que nos hacemos con el balón le damos una salida en una determinada dirección
- Cualquier superficie de contacto
- Si queremos complicar este tipo de control, podemos hacerle con dos acciones en vez de uno, control con finta, control con engaño.
- Es el más importante de todos los controles.
- Nos movemos en espacios pequeños. Contrario cerca.
- Velocidad al juego

CUALIDADES FÍSICAS PARA UN BUEN CONTROL

- Equilibrio
- Coordinación
- Flexibilidad muscular
- Movilidad articular
- Dominio de la distancia sobre el balón. Muy importante

PRINCIPIOS BÁSICOS PARA UN BUEN CONTROL

- Ir a buscar el balón y no esperarlo (contrarios).
- Cuanto más arriba controlemos menos posibilidades le damos al adversario (evitamos botes en malos campos, controlar de cabeza muy difícil como último recurso).
- Conocer situación compañeros y adversarios antes de recibir (importantísimo).
- Mirar el balón a la hora del contacto (importantísimo).
- Retirar al principio rápido y después lento el pie u otra superficie de contacto.
- Acompañamiento
- Relajación de articulaciones y superficies de contacto
- Ofrecer seguridad (utilizar superficie de contacto adecuada)
- A ser posible control orientado
- Importancia del control a un solo toque
- Importancia fintas-engaños

FALLOS GENERALES (Gesto técnico)

- No relajación
- Retirar superficie de contacto rápida.
- Retirar superficie de contacto lenta.
- No mirar el balón a la hora del contacto.
- No utilizar superficie de contacto adecuada

Recomendaciones a la hora del entrenamiento (muy importante)

- ▶ Diversos tipos de ejercicios, encadenar diversas acciones técnicas.
- ▶ Ir a buscar el balón
- ▶ Poner oposición aunque sea pasiva, el control está íntimamente relacionado con la situación del adversario.
- ▶ Orientación previa.
- ▶ De un solo toque dejarlo en condiciones de jugar.
- ▶ Trabajar en movimiento
- ▶ Utilizar fintas o engaños

GOLPEO CON LA CABEZA

- ▶ CABECEO.– Golpeó del balón con la cabeza
- ▶ Toque, envío, lanzamiento del balón con la cabeza.
- ▶ Gran importancia tanto en el juego ofensivo como defensivo.
- ▶ *Aspectos ofensivo y defensivo.*
- ▶ En el aspecto ofensivo: pase, desvío a gol, remate, prolongación, amortiguamiento.
- ▶ En el aspecto defensivo: generalmente es una interpretación por despeje, desvío, anticipación

SUPERFICIES DE CONTACTO:

- ▶ **FRONTAL** más utilizada
 - Gran precisión y fuerza
 - Superficie plana, dura
 - Balón siempre a la vista
 - Pases, tiros, controles, despejes, etc.
- ▶ **FRONTAL LATERAL:** potencia y dirección. Premisa GIRO DE CUELLO
- ▶ **PARIETALES:** Desvíos
- ▶ **OCCIPITAL:** Para prolongaciones, da velocidad al juego.

Trayectorias que adquiere el balón según su punto de golpeo

- ▶ *Ascendente.*– Golpeamos balón por debajo del centro (despejes, parábolas, pases, controles).
- ▶ *Recta-Horizontal.*– Golpeamos balón en el centro (pases, tiros etc.).
- ▶ *Descendente.*– Balón por encima del centro (pases, tiros, etc.).

- ▶ Diferentes formas de efectuar el golpeo en función de la posición del jugador:
- ▶ Parado sin salto
- ▶ Parado con salto (una o dos piernas)
- ▶ Carrera sin salto.
- ▶ Carrera con salto. Mucha impulsión.
- ▶ Plancha (carrera, parado)

Características de un buen cabeceador

- ▶ Valentía (solo bien, con contrarios no tan bien)
- ▶ Estatura (no decisiva, jugadores pequeños rematan bien)
- ▶ Potencia de piernas (salto)
- ▶ Sentido de la distancia, medida-anticipación
- ▶ Coordinación (muchas partes del cuerpo)
- ▶ Astucia

Aspectos fundamentales para un buen cabeceo

- ▶ No perder el balón de vista ni antes ni después.
- ▶ Arqueo tronco–cuello (atrás–adelante)
- ▶ Acompañamiento
- ▶ A ser posible utilizar el frontal
- ▶ Golpear nosotros balón
- ▶ Coordinación
- ▶ Preferentemente en salto golpear en el cenit, adversario menos posibilidades y es el momento en que quedas suspendido.

Entrenamiento

- ▶ Entrenar mucho
- ▶ Entrenar tanto el aspecto ofensivo como defensivo (todas las acciones técnicas).
- ▶ Utilizar oposición (lo difícil es hacerlo con contrario) (progresión)
- ▶ Buscar situaciones propicias de partido
- ▶ ATENCIÓN A LA EFICACIA
- ▶ No todos los jugadores mismo trabajo (delanteros, defensas)
- ▶ Estrategias.

HABILIDAD Y DESTREZA

- ▶ Es la capacidad que tiene el jugador de dominar el balón por suelo o aire mediante más de dos toques. (Generalmente es por el aire).

Dos tipos:

- ▶ Habilidad Estática (jugador y balón en el sitio)
- ▶ Habilidad Dinámica (jugador y balón en movimiento)

Superficies de contacto:

- ▶ Cabeza
- ▶ Hombros
- ▶ Pecho
- ▶ Abdomen
- ▶ Pierna: Derecha, Muslo, Izquierda
- ▶ Pie: empeine total o frontal, Interior y Exterior
- ▶ Interior
- ▶ Exterior
- ▶ Talón
- ▶ Planta
- ▶ Puntera

CUALIDADES QUE DEBE REUNIR UN JUGADOR HÁBIL

- ▶ Gran dominio del balón
- ▶ Gran dominio de su cuerpo
- ▶ Rapidez física en movimientos cortos
- ▶ Claridad de ideas para su ejecución
- ▶ Sangre fría en su realización
- ▶ Variedad múltiple en las acciones

APRENDIZAJE Y MEJORA

- ▶ Estática: sin desplazamiento del jugador sobre el terreno.
- ▶ Semiestática: con desplazamiento corto
- ▶ Posición de partida del cuerpo:
 - De pie
 - Sentado
 - De rodillas
 - Tendido, etc.

FACTORES DE PROGRESIÓN

- ▶ Posición de partida
- ▶ Superficie de contacto
- ▶ Toques por alto o /y por bajo, a la altura máxima o /y mínima
- ▶ Combinaciones varias de piernas con diversas superficies de contacto y posiciones de partida
- ▶ Alternancias obligadas
- ▶ Obstáculos estáticos
- ▶ Obstáculos en movimiento (con oposición moderada: acción)
- ▶ Un jugador puede ser extremadamente hábil y tener dificultades para pasar o rematar.
- ▶ El hombre hábil es útil para el conjunto; el malabarista resulta inoperante y perjudicial para el fútbol.

Consideraciones para el entrenamiento

- ▶ Lo primero que deben hacer los jugadores antes de empezar una sesión es adaptarse a dominar el balón, creando un hábito clásico, durante un tiempo entre 5 y 10 minutos. Esto puede realizarse con mando directo o de forma individual.
- ▶ Pueden desarrollarse ejercicios de habilidad como calentamiento especial, utilizando las superficies de contacto que se requieren en los siguientes ejercicios de la sesión.
- ▶ Los ejercicios pueden plantearse de forma individual, por parejas o por tríos.
- ▶ Siempre buscando la máxima dificultad: elevando el balón, manejando las distancias (cortas, medianas y largas) y utilizando balones de diversos tamaños y pesos.
- ▶ Las tareas de habilidad son compatibles con cualquier sesión de preparación física en las que se exija la utilización del balón. Siempre deben hacerse al inicio de la sesión.
- ▶ En pretemporada: periodo de toma de contacto y adaptación al trabajo.
- ▶ En temporada: siempre al inicio de la sesión.

LA CONDUCCIÓN

- ▶ Acción técnica que nos permite manejar, controlar, llevar el balón por el suelo con cualquier superficie del pie.

Para algunos cuando el balón va por el aire, también es conducción, mientras para otros solo se conduce el balón por el suelo.

Hoy en día cada vez se emplea menos, debido a que impera la velocidad en el juego y con el pase se consigue mucho más.

20 metros	1,3 segundos. Balón solo
20 metros	2,5 segundos. Jugador solo
20 metros	3,0 segundos. Jugador con balón

- ▶ La Conducción cada vez pierde más importancia, pero que en ocasiones hay que utilizar (sobre todo en ataque) y por lo tanto no se puede prescindir de ella.
- ▶ Zonas en que se emplea menos (defensa y centro de campo)
- ▶ Hay que distinguir cuando es aconsejable y cuando no
- ▶ En que zonas es conveniente y en cuales no
- ▶ Ejemplos. Compañero desmarcado NO, compañero marcado SI, etc.

Superficies de Contacto:

- ▶ Todas las de los Pies: rodando por el terreno, hay que tener en cuenta que en la conducción normalmente se alternan varias superficies de contacto a la vez.
- ▶ A) USUALES Interior del pie: lenta, protección, difícil.
- ▶ Empeine exterior: pie hacia adentro, girando desde el tobillo, rapidez, protección
- ▶ Empeine Total: pie estirado hacia abajo rapidez, poca protección, difícil de realizar.
- ▶ Empeine interior: puntera hacia fuera, tronco inclinado hacia fuera, rapidez, protección
- ▶ B) RECURSOS Planta: para temporizar, cambios de dirección
Puntera: campos embarrados o con agua.
Talón: cambios de dirección

- ▶ A la hora de **elegir** una determinada **superficie** de contacto hay que tener en cuenta varios factores.
- ▶ a) de la situación del adversario (COBERTURA)
- ▶ b) Velocidad de la que queramos imprimir (Ext+empt)
- ▶ c) Estado del terreno de juego
- ▶ d) De la constitución física, de la forma del las piernas de cada individuo
- ▶ e) Del manejo de una o las dos piernas

Bases para una buena conducción:

- ▶ Acariciar el balón (precisión y fuerza aplicada al balón en su rodar o traslación por el terreno del juego) (llevar el balón pegado).
- ▶ La visión entre espacio y balón (visión repartida entre balón, oponentes y compañero marcará la intensidad del golpeo)
- ▶ La necesidad de su protección-cobertura (camino a seguir para guardar y salvaguardar la pérdida de balón)

Clases de Conducción

- ▶ Simple– sin obstáculos
- ▶ Superior– con obstáculos (estáticos y dinámicos)

VENTAJAS:

- ▶ Mantener iniciativa en el juego (tenemos el balón)
- ▶ Permite desmarque de los compañeros.
- ▶ Se puede progresar en el terreno de juego.
- ▶ Temporizar
- ▶ Progresar
- ▶ Buscar superioridad

DESVENTAJAS:

- ▶ Tener siempre en cuenta que el balón llega antes con un pase que conduciendo.
- ▶ Una excesiva conducción por tanto resta velocidad al juego.
- ▶ Produce cansancio.
- ▶ Se expone uno a lesiones
- ▶ Va cerrando espacios libres por donde se conduce (conducción excesiva)

La Cobertura Técnica

- ▶ Es la técnica de protección del balón por medio de la oposición corporal.

Dos variantes:

- ▶ Según sea la acción puede realizarse:
 - En carrera o dinámica
 - En parada o estática
- ▶ Según la protección puede realizarse:
 - De costado
 - De espaldas

PREMISAS FUNDAMENTALES

- ▶ Conducir con exterior pie más alejado del Adversario, para algunos muy difícil (solo manejan una).
- ▶ Interponer cuerpo–brazos entre balón y adversario (nunca brazos caídos).
- ▶ Bajar centro de gravedad (evitar carga)
- ▶ Si tenemos un adversario detrás, arquear el cuerpo, alejar balón.

Consideraciones para su Entrenamiento

- ▶ Menos que otras acciones técnicas.
- ▶ Es una acción técnica personalizada, por lo tanto, se aconseja que su utilización sea siempre individual.
- ▶ Podemos utilizarlo como una parte física con balón, como intervalo, carrera continua rápida, ritmo resistencia, ritmo competición, Fartlek, etc.
- ▶ Como calentamiento: utilizando distintos espacios, número de balones, dificultad, direcciones, giros, etc.
- ▶ Juegos combinados, en los cuales la acción técnica de conducir sea obligatoria.
- ▶ Practicar con todas las superficies de los pies.
- ▶ Hacer ver al jugador cuando es conveniente y cuando no.
- ▶ Tener en cuenta las peculiaridades de cada individuo.

EL REGATE

- ▶ Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego.
- ▶ SOBREPASAR–DESBORDAR al adversario premisa fundamental.

Clases de regate:

- ▶ **Simple:** se desborda al adversario sin acción previa. Sin finta.
- ▶ **Compuesto:** se desborda al adversario con acción previa, se hace uso de la finta para, posteriormente, desbordar al adversario.

Cualidades del regateador:

- ▶ Equilibrio
- ▶ Coordinación
- ▶ Perfecto dominio de los apoyos en el suelo
- ▶ Dominio del cuerpo
- ▶ Dominio completo del balón, a pesar de la oposición
- ▶ Habilidad, destreza e imaginación
- ▶ Velocidad de ejecución:
 - Fintas, primer movimiento tiene que verlo el adversario; segundo movimiento rápido.
 - Velocidad después de regatear.
- ▶ Cambio de ritmo.
- ▶ Ir a buscar al adversario (sobre todo los que hacen regate en velocidad)
- ▶ Bajar el centro de gravedad (es muy raro que un jugador muy alto regatee bien)

VENTAJAS del Regate

- ▶ Permitir el desmarque y penetración de los compañeros
- ▶ Iniciativa
- ▶ Evitar fuera de juego
- ▶ Pasar a una segunda acción: regate-tiro, regate-pase
- ▶ Temporizar (relacionado con el desmarque) Buscando mantener la posesión y el control del juego.
- ▶ Desequilibrar, inutilizar al adversario, para 2ª acción
- ▶ Crear superioridad
- ▶ Faltas (últimos minutos de partido)
- ▶ Factor psicológico

INCONVENIENTES:

- ▶ Cansancio, si se abusa
- ▶ Lesiones, te expones a ello
- ▶ En algunas zonas y situaciones no es bueno
- ▶ Ralentizar el juego, regatear por regatear.

Justificación del regate

- ▶ En el área contraria (si no hay un compañero desmarcado)
- ▶ Para conseguir ángulo de tiro
- ▶ Cuando se encuentra aislado el poseedor
- ▶ Para clarificar una acción posterior (tiro, pase,...)
- ▶ Para crear superioridad.

La no justificación del regate

- ▶ Cuando el pase es posible
- ▶ En el área propia, con un adversario (demasiado riesgo)
- ▶ Cuando existe claro ángulo de tiro
- ▶ Esperar al adversario para regatearle

Consideraciones para su entrenamiento

- ▶ Los ejercicios para el desarrollo del uno contra uno es aconsejable realizarlos por parejas o mediante juegos técnico-tácticos.
- ▶ Oposición (siempre con rivales)
- ▶ Acciones reales de partido
- ▶ Ir a buscar al adversario
- ▶ Desbordar y seguir con rapidez
- ▶ Engaños-Fintas (primer movimiento lento)
- ▶ Jugadores que lo hacen por velocidad
- ▶ Jugadores que lo hacen por habilidad
- ▶ No olvidarse que hay que entrenarle, ya que tener futbolistas que regateen bien, nos salva de mucho a los entrenadores y animarles a que lo intenten en ciertas zonas del terreno de juego.

EL TIRO

- ▶ Es la acción técnica que consiste en todo envío de balón sobre la portería contraria con la intención de hacer gol.
- ▶ Cualquier superficie de contacto es válida si su ejecución no modifica las leyes del Reglamento; más utilizadas son los pies y la cabeza.
- ▶ Es la acción suprema de fútbol.
- ▶ Acción técnica en la que el gesto técnico ortodoxo se rompe con más frecuencia (adversarios, velocidad, etc.)
- ▶ Ante todo tiene que primar la EFICACIA

SUPERFICIES DE CONTACTO

- ▶ Más usadas: pie y cabeza
- ▶ Recurso: muslo, tacón, tronco, etc.
- ▶ Utilización de cada una de ellas:
- ▶ INTERIOR: para tiros cercanos, mucha precisión
- ▶ A la hora de entrenar hay que considerar el ángulo de tiro, la distancia de tiro y la zona de tiro (zona donde se encuentra el balón).
- ▶ EMPEINE TOTAL: para tiros lejanos con potencia, menos precisos, también se utilizan en voleas.
- ▶ EMPEINE INTERIOR: para tiros a media distancia, tiros con efecto (poco ángulo de tiro).
- ▶ PUNTERA: son tiros que se ejecutan con rapidez y sorprenden tanto al portero como a los defensas, no son muy preciso, para distancias cortas. En campo embarrado.
- ▶ Cabeza Frontal: potencia y precisión
- ▶ Cabeza Frontal lateral: potencia pero menos precisión

Situación y trayectorias respecto al jugador y al balón

► Situación balón:

- Parado

- En movimiento

- Por el suelo

- Por el aire

Situación y trayectorias respecto al jugador y al balón

- ▶ **Respecto al balón:**
 - ▶ 1.- Según la procedencia y dirección:
 - ▶ – de frente
 - ▶ – de atrás
 - ▶ – laterales
 - ▶ – diagonales
 - ▶ – rasos
 - ▶ – altos
 - ▶ – a media altura
 - ▶ – costados
 - ▶ – parado
 - ▶ 2.- Según la altura:
 - ▶ – altos
 - ▶ – rasos
 - ▶ – bote-pronto
 - ▶ – los semi-altos o después de uno o más botes en el suelo
 - ▶ 3.- Según la trayectoria:
 - ▶ – con o sin efecto
 - ▶ – ascendente-descendente, rectilínea.
 - ▶ – paralelamente a suelo, curvilínea.

Respecto al jugador

Según la situación del mismo:

- Si lo ejecuta parado esperando el balón

- Si lo realiza en movimiento recibiendo

- Si lo efectúa después de una acción individual

▶ Aspectos y Consideraciones a tener en cuenta por el que tira

- ▶ El tiro debe ser preciso, espontáneo y potente. Las siguientes situaciones en la zona ofensiva engendran buenas ocasiones de tiro:
- ▶ Eludido un adversario, el portador del balón se beneficiará momentáneamente de cierta libertad para disparar.
- ▶ Como consecuencia de un uno-dos, la defensa quedará sorprendida, por lo tanto incapaz de oponer una real resistencia. Este no dudará en intentar el trío.
- ▶ Como resultado de un desbordamiento por los puntas, un pase hacia el centro del área de meta colocará a los defensores en mala posición de intervención, los atacantes deberán aprovechar esta oportunidad con determinación.
- ▶ Cuando un defensa enfrenta al portador del balón, este último deberá estar atento al momento en que el guardameta quede tapado y no pueda ver la trayectoria de la pelota.
- ▶ Al enfrentar al portero desde un extremo, será conveniente disparar antes de que éste haya reducido el ángulo de tiro.
- ▶ Cuando el guardameta avanza o retrocede, restringe sus propias posibilidades de reacción. El atacante deberá aprovechar esta ocasión.
- ▶ En el caso en que los defensores esperan un centro o un pase a un compañero, el portador de balón podrá, con un tiro repentino y desde un ángulo difícil, sorprender al portero.
- ▶ Todas las situaciones del juego en las que el guardamonte tiene la visibilidad restringida debido al agrupamiento de jugadores deberán ser explotadas por el artillero.
- ▶ Cuando el terreno está mojado, los tiros a ras del suelo o con rebotes son particularmente peligrosos y eficaces.
- ▶ Superficie reducida de la portería (relativo).
- ▶ Angulo de tiro.
- ▶ Zona de tiro.
- ▶ Distancia de tiro
- ▶ Densidad de adversarios (a veces beneficia, a veces perjudica).
- ▶ Al lanzar con efectos ampliamos el ángulo.
- ▶ Pases hacia atrás.

TÉCNICA COLECTIVA

- ▶ Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

EL PASE

- ▶ Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo, es el principio del juego colectivo.
- ▶ Beneficios al conjunto por el pase: Alternar pases cortos con pases largos,
- ▶ evitar la conducción cuando se puede realizar el pase,
- ▶ buscar la perfección del pase por medio de prácticas,
- ▶ buen sentido de la oportunidad en su realización,
- ▶ buena dirección y velocidad en relación con el compañero,
- ▶ un buen pase reduce la fatiga, facilita la progresión, evita lesiones y evita situaciones confusas,
- ▶ el fútbol asociación tiene su base en el pase.

Ejecución: tendremos que usar la técnica más próxima a la situación de juego. El tipo de pase a realizar, dependerá de la situación de juego y de la orientación, exactitud y velocidad que

queramos darle a la pelota. Las partes del cuerpo más utilizadas en esta ejecución técnica son los pies, la cabeza y el pecho.

TIPO DE PASE	PARTE DEL CUERPO	OPCIONES
CORTO (0 < 10 m)	PIE	Parte interior Parte exterior Empeine
	CABEZA	Parte anterior Parte posterior Parte superior
	RECURSOS	Tacon Puntera Pecho Muslo
MEDIO (10 < 20 m)	PIE	Parte interior Empeine; parte interior / parte exterior / total
	CABEZA	Parte anterior Parte posterior Parte superior
	RECURSOS	Tacon Puntera
LARGO (+ 20 m)	PIE	Parte interior Empeine; parte interior / parte exterior / total
	RECURSOS	Puntera Tijera Volea

TIPOS DE PASE

1) DE ACUERDO A LA DISTANCIA

- Pases cortos
- Pases largos
- Pases medianos

2) DE ACUERDO A LA ALTURA

- Pase a ras del suelo
- Pase a media altura
- Pase por elevación

3) DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE CONTACTO

- Con la parte interna de pie
- Con la parte externa del pie
- Con el empeine
- Con la punta
- Con la planta

LA FINTA

- ▶ Es un movimiento del cuerpo con o sin balón que tiene como finalidad engañar al contrario. Por lo tanto denominaremos finta a ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir o distraer al contrario de la verdadera acción que se pretende hacer, con o sin balón.
- ▶ **Justificación de la finta:** Proximidad del contrario, para posteriores acciones técnicas, temporizar, desbordar, cambiar de ritmo y cambiar de dirección.
- ▶ **La no justificación de la finta:** Después de un regate, cuando no está cerca el contrario y cuando el pase o el tiro son posibles.

EL RELEVO

- ▶ Es la acción técnica – táctica colectiva que se realiza entre dos componentes de un mismo equipo, siempre en posesión del balón, continuando con la iniciativa del juego.
- ▶ **Relevo frontal:** Es cuando ambos compañeros llevan sentidos opuestos y realizan la transmisión del balón frente a frente.
- ▶ **Relevo en diagonal:** Es cuando ambos compañeros llevan direcciones convergentes. Requiere una gran percepción de velocidades y de distancias, para transmitirse el balón.
- ▶ **Relevo dorsal:** Es cuando ambos compañeros llevan sentidos iguales, rebasando al poseedor por detrás de su eje corporal, llevándose el balón a más velocidad. Generalmente el que conduce lo hace con el exterior y el que recibe lo hace con el interior del pie.

TÉCNICA DEFENSIVA

- ▶ Todas aquellas acciones que realiza un jugador partiendo de una situación defensiva, que interviene directamente para apoderarse del balón o impedir que llegue a su destino.
- ▶ En fase defensiva, la recuperación del balón y su posesión es la fase culminante de dicha fase.
- ▶ Máxima del Fútbol:
 - Conseguir gol. Con cualquier superficie de contacto.
 - Evitar gol. Con cualquier superficie de contacto.

LA INTERCEPTACIÓN

- ▶ Es la acción defensiva por medio de la cual se modifica la trayectoria del balón tocado en último lugar por un contrario, evitando o no el fin perseguido por su lanzador.
- ▶ La acción propiamente dicha se puede realizar de dos formas: **Irreflexiva** o **Reflexiva**.
 - **Irreflexiva:** Nos indica que la trayectoria del balón es modificada por medio de un desvío, pero sin prever si se evita o no el fin buscado.
 - **Reflexiva:** Nos indica que la trayectoria del balón es igualmente modificada pero las consecuencias pueden ser dos:
 - Se modifica la trayectoria sin prever la segunda jugada (es el desvío clásico).
 - Se modifica la trayectoria sabiendo el resultado, por ejemplo: Un corte (sí nos apoderamos del balón), una anticipación (sí nos adelantamos a la acción del contrario) o un despeje (sí pretendemos alejar de la zona el balón lo más lejos posible) etc.

INTERCEPTACIÓN

¿QUÉ ES LA INTERCEPTACIÓN?

Decimos que interceptamos cuando:

- Quitamos el balón a un adversario.
- Si chutamos ó cabeceamos un balón que va dirigido a él.
- Si nos apoderamos del balón directamente del adversario.
- Hay múltiples formas de interceptación por lo que es muy difícil de enseñar.

Una buena interceptación es el resultado de un buen marcaje. Lo ideal sería la realizada antes de que el balón llegue al adversario, si esto no ocurre, lo mejor sería en el momento que el adversario recibe el balón.

Es la acción técnico-táctica-defensiva en la cual se modifica la trayectoria del balón, evitando ó no el fin perseguido por el adversario. Por lo tanto existe una mezcla de técnica y táctica. Al como y al cuando, responde la táctica; la técnica se ocupa del contacto con el balón.

CLASES DE INTERCEPTACIÓN.

Al ser modificada su trayectoria, se puede realizar de **dos formas**:

Irreflexiva. Que se hace sin reflexionar, sin pensarlo.

La trayectoria se modifica mediante un desvío con cualquier parte del cuerpo, sin prever si evita ó no el fin perseguido por el lanzador, pudiendo ó no quedar el balón en posesión del contrario e incluso ser gol en propia puerta.

Reflexiva. Capacidad que tiene alguien para reaccionar rápidamente y eficazmente a algo.

1. La trayectoria es igualmente modificada, pero:

Se modifica sin prever la 2ª jugada (**desvío clásico**)

2. Se modifica, resultando:

Un corte. Si nos apoderamos del balón

Un despeje. Si alejamos el balón de la zona de peligro.

Una anticipación. Si nos adelantamos a la acción de un contrario

Un pase. Si nos relacionamos con un compañero

Un desvío. Si evitamos el fin

Un tiro. Interceptamos un pase resultando un tiro a portería

FORMAS DE INTERCEPTAR

Modificar su trayectoria sin que se tenga un control del balón.

Alejar el balón de nuestra portería mediante un despeje

Controlar el balón, recuperarlo y salir jugando con él.

ASPECTOS QUE FAVORECEN LA INTERCEPTACION

La adecuada colocación y orientación favorece la acción.

La adecuada atención y concentración en el juego

La intuición y la experiencia defensiva.

OBJETIVOS BASICOS DE LA INTERCEPTACION

Impedir al rival lograr su objetivo

Favorecer la recuperación de la posesión del balón.

Impedir la progresión del adversario.

BASES PARA UN BUEN SENTIDO DE LA INTERCEPTACIÓN.

- Capacidad de decisión.
- Visión rápida del balón y del adversario.
- Atención exclusiva en el juego.
- Velocidad de desplazamiento (movimientos).
- Fuerza y habilidad corporal.
- Valentía en los contactos. :
- Sentido práctico en la destrucción del juego.
- Estar convencido de llegar a la acción.
- Destreza en la acción sobre el contrario y en las caídas sobre el terreno de juego lesiones

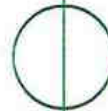
DESPEJES

DESPEJES

Acción técnica que se utiliza para resolver una situación comprometida cerca de nuestra propia portería, alejando el balón. Lo importante es el alejamiento del balón de las zonas que pueden ser peligrosas para nuestro equipo.

ALEJAR EL BALON DE NUESTRA PORTERIA.

SUPERFICIES DE CONTACTO:



Todas son válidas, las más usadas son:

- Pies y cabeza los jugadores de campo.
- Pies, cabeza y manos, el portero.

EL DESPEJE ORIENTADO.

Cuando un **despeje** se convierte en **pase** estamos hablando de **despeje orientado**. Consiste en alejar el balón, por el peligro que entraña, y a la vez crear una situación de peligro para el equipo contrario.

Se puede realizar bien sobre un compañero ó bien sobre un espacio libre.

Hay jugadores que siempre que despejan contactan con algún compañero ó crean alguna situación de peligro para el equipo contrario; para esto se necesita una gran visión del **juego-dominio espacial**- y una buena calidad técnica en la actuación del juego defensivo.

CONDICIONES BÁSICAS PARA REALIZAR UN BUEN DESPEJE

- Visión de juego
- Inculcar al jugador seguridad ante todo
- Realizar los despejes hacia las bandas
- Ser valiente
- Tener decisión
- Buen sentido de la anticipación
- Utilizar la superficie de contacto adecuada
- Realizar el despeje generalmente por alto, por lo que se tratará de golpear al balón por abajo para que se eleve.
- Con contrarios alrededor, balones fuera
- Realizar despejes orientados conociendo la situación de adversarios y compañeros.

LA ENTRADA

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

TACKLE

- ▶ Es el forcejeo o lucha con el adversario por la posesión del balón. El objetivo es apoderarse del balón. La acción es siempre sobre el balón.

LA CARGA

- ▶ Acción realizada sobre el adversario, con el hombro, con el fin de desequilibrarlo, siempre que este por medio la disputa del balón. Prestar atención a lo que marca el reglamento.
 - ▶ Se puede realizar:
 - Hombro contra hombro.
 - Hombro contra espalda. Ej. Corner
- Hay que tener al menos un pie en el suelo, por lo que en el salto no existe carga.

CONSIDERACIONES GENERALES.

- Procurar hacerla cuando el adversario está apoyado sobre la pierna de afuera. En este momento pierde el equilibrio con más facilidad
- Cuando nosotros empujemos, debemos tener el peso del cuerpo sobre la pierna de fuera, pues en caso de fallo recuperaremos más fácil el equilibrio
- El brazo deber ir, prácticamente, pegado al cuerpo.
- Bajar un poco el centro de gravedad.
- Además del balón, mirar al adversario. Así sabremos cuando está apoyado sobre la pierna de fuera y además puede ocurrir que el jugador que lleva el balón aumente o disminuya la velocidad; si no nos damos cuenta es fácil que hagamos la carga a destiempo y perdamos el equilibrio.

LA ENTRADA

Es uno de los elementos más difíciles de la técnica, es el último recurso para no ser desbordado.

Para poder realizar la entrada, el balón lo debe de tener el contrario. Por lo que la entrada es la **acción técnica que realiza un jugador para apoderarse del balón, cuando se encuentra en posesión del adversario o bien la acción directa que se realiza sobre el poseedor del balón, con el objetivo de arrebatárselo e impedir que progrese con él.** La superficie de contacto es el pie.

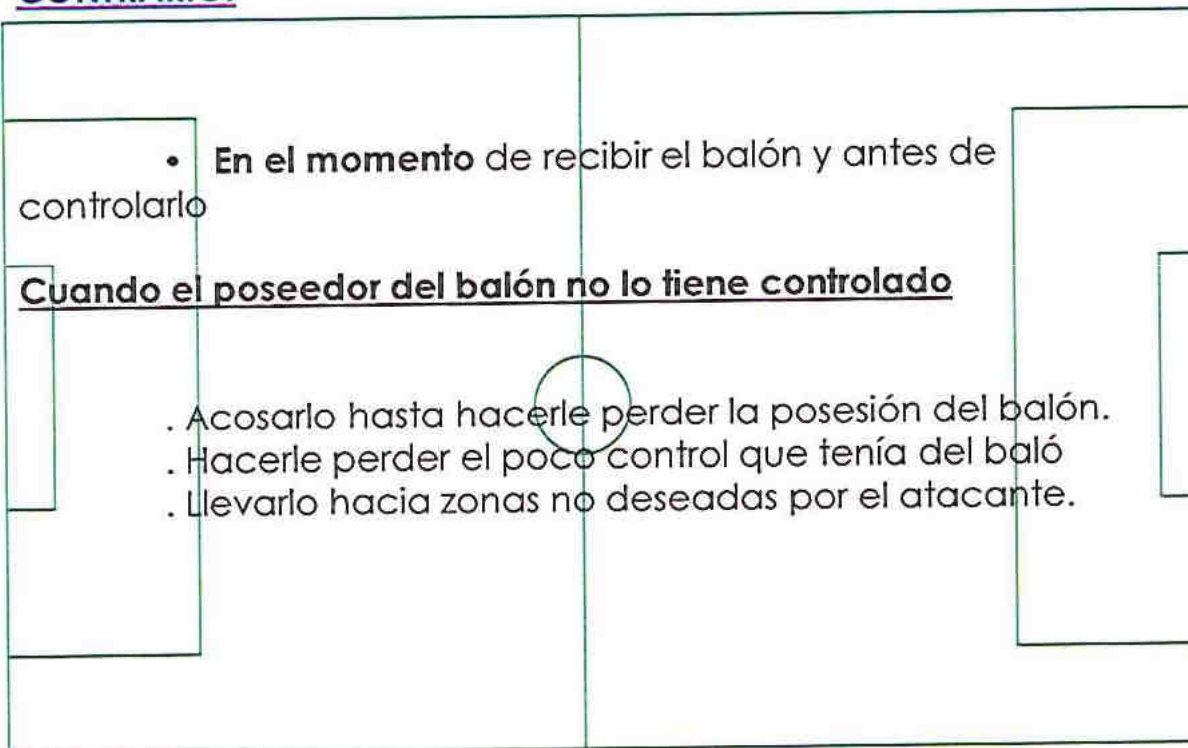
Solo se puede **aconsejar** la entrada sino hay otra posibilidad.

Es una acción que entraña riesgos:

- Riesgo derivado del contacto físico con el adversario. Lesiones. Faltas.
- Riesgo producido por el deslizamiento realizado por el terreno de juego para interceptar.
- Riesgo de ser desbordado fácilmente si no intercepta el balón.

Si la acción no tiene el éxito esperado se debe dificultar la progresión , temporizando y esperando una nueva oportunidad.

SITUACIONES EN LAS QUE UN JUGADOR PUEDE ENTRAR A UN CONTRARIO.



- **Cuando el poseedor del balón le tiene controlado**

- # Poseedor del balón parado**

- Obligarle a retroceder

- Cambiarle la orientación del juego

- Acosarlo por detrás, lateral y frontalmente, en función de su orientación.

- # Poseedor del balón en movimiento**

- Impedir la progresión

- Obligar al rival a detenerse

- Acosarlo de frente, lateral y por detrás

La primera es la más eficaz, ya que no deja controlar el balón y rompe la iniciativa al contrario. Tener en cuenta lo que marca el reglamento.

CLASES DE ENTRADAS.

De frente.

Se entra al adversario en el momento justo que pierda el control del balón.

Lateral- Tackle.

Situándose en el lateral del contrario, flexionando la pierna más próxima al adversario y con la más alejada conseguimos apoderarnos del balón ó desviarlo. Intentamos realizarla cuando el contrario tiene la pierna cercana a nosotros, más retrasada.

Desde atrás.

Corremos paralelo al adversario. La pierna que está más cerca del contrario es la que intenta actuar, flexionando la pierna más alejada. El golpeo se realiza con el exterior ó puntera.

NORMAS BASICAS PARA REALIZAR LA ENTRADA

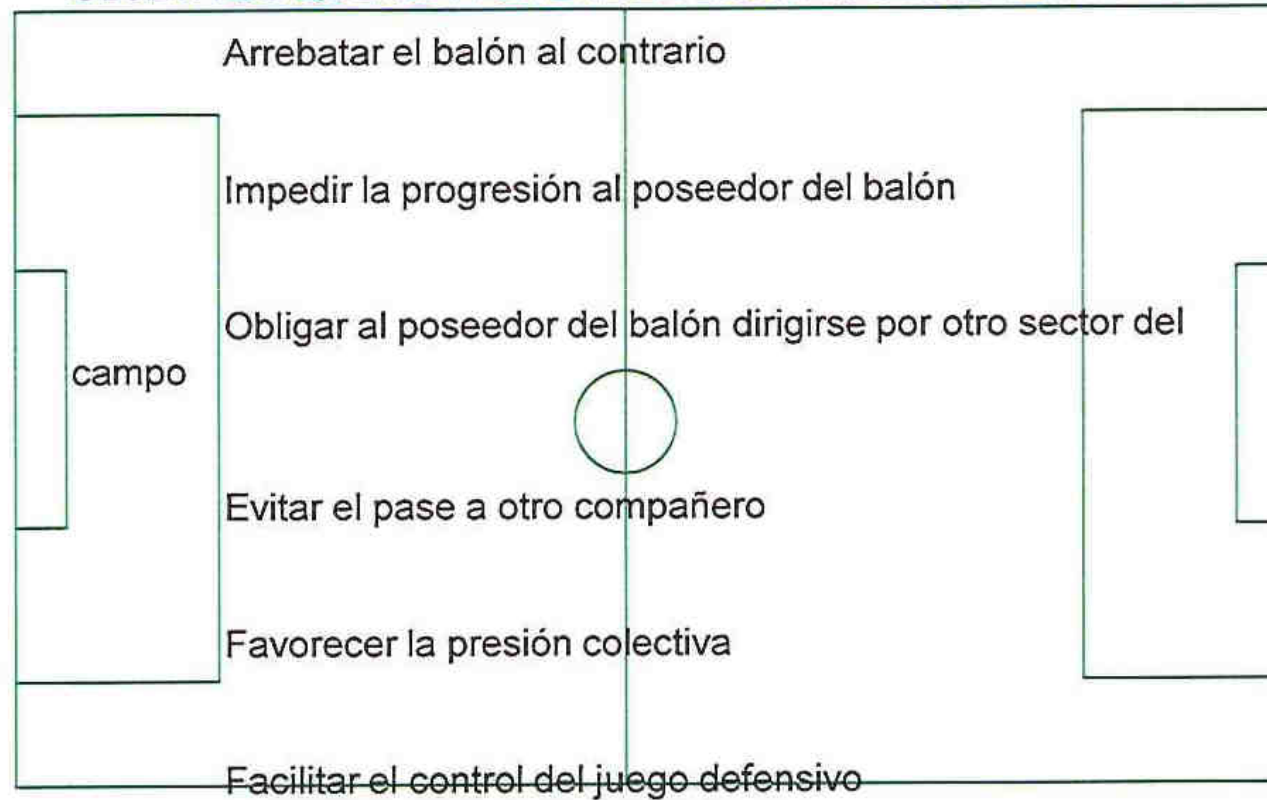
Escoger el espacio de juego donde desarrollarla

Escoger el momento idóneo para desarrollarla

Tener una buena orientación sobre el poseedor del balón

Conocer el nivel técnico-táctico del adversario en posesión del balón

OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN LOGRAR CON LA ENTRADA



CONSIDERACIONES GENERALES.

- Utilizada como último recurso. Podemos ser desbordados.
- * Dentro del área no tirarse al suelo, aguantar a no ser que el balón este dividido.
- Realizarla cuando al poseedor del balón se le aleja un poco. Pierde por **un** momento el control del balón.
- **Recordar** al jugador que algunas veces tendrá que realizarla y **otras deberá** temporizar.
- Es necesaria la fuerza física pero también la destreza.

- Requiere valentía, por los choques con el contrario.
- Serán de gran ayuda las fintas.
- En las entradas por el suelo, deslizamientos, es fácil cometer faltas.
- Posibilidad de quedar desbordado.
- La entrada resbalando puede ocasionar lesiones.
- Tener en cuenta los campos de entrenamiento a la hora de entrenarlas

CIRCUITOS TÉCNICOS

- ▶ Es una forma de trabajar aspectos técnicos en un número determinado de estaciones o postas con el fin de mejorar la técnica.

Diversas formas de trabajo:

- ▶ Genéricas: Realización de varias acciones técnicas.
- ▶ Específica: Realización de una acción técnica determinada.
- ▶ Por tiempos: Intervalos.
- ▶ Continuado: Por repeticiones.
- ▶ Enlazando acciones técnicas por rotación.

Elaboración de un circuito técnico:

- ▶ Factores a tener en cuenta:
- ▶ Material: Balones y lo necesario para montar un circuito.
- ▶ N ° de estaciones o postas: En función de los objetivos a conseguir.
- ▶ Por tiempos: De acuerdo al n ° de repeticiones en cada posta.
- ▶ Jugadores:
- ▶ Individual: El circuito se puede montar con acciones técnicas específicas.
- ▶ Colectivo: Los grupos se pueden formar por acciones técnicas concretas