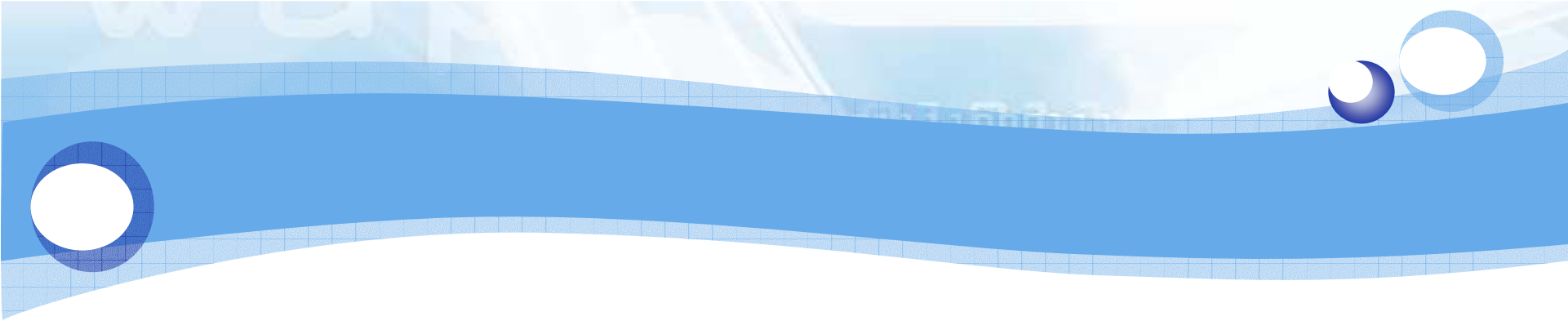




CURSO TÉCNICO DEPORTIVO EN FÚTBOL NIVEL I

TECNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

ÍNDICE

1. **Técnica Individual**
2. **Entrenamiento de la Técnica**
3. **Entrenamiento del Control del balón**
4. **Entrenamiento del Dominio del balón**
5. **Entrenamiento de la Conducción del balón**
6. **Entrenamiento del Golpeo con el pie**
7. **Entrenamiento del Golpeo con la Cabeza**
8. **Entrenamiento del Regate**
9. **Entrenamiento del Tiro**
10. **Técnica colectiva ofensiva**
11. **Técnica Defensiva**
12. **Técnica del Portero**
13. **Acciones Técnicas estratégicas**



CENAFE ESCUELAS

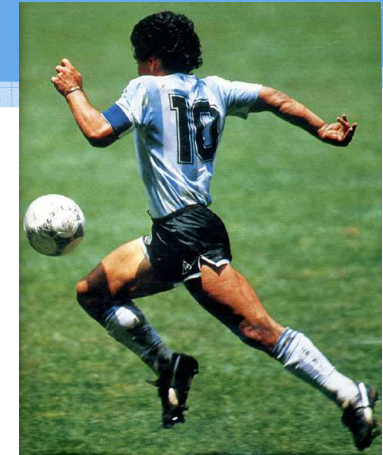
Centro Nacional de Formación de Entrenadores



1. TÉCNICA INDIVIDUAL

ESC. NAC. ENTRENADORES de FÚTBOL

Def.: “SON TODAS AQUELLAS ACCIONES QUE ES CAPAZ DE DESARROLLAR UN JUGADOR DE FÚTBOL DOMINANDO EL BALÓN CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO QUE PERMITE EL REGLAMENTO; si es en beneficio propio será Técnica Individual (finalización de la jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo) y si es en beneficio del conjunto se entiende por Técnica Colectiva (acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores”)



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

CONCEPTO Genérico y Deportivo.

“Conjunto de **procedimientos y recursos** de que se sirve una ciencia, o un arte.” (RAE)



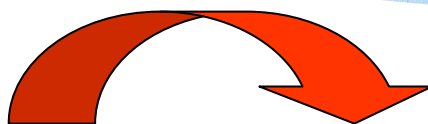
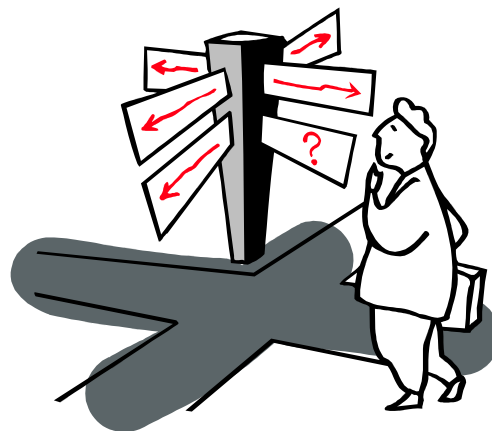
“Modo de **consecución de un objetivo** motor **indicado por la táctica**” (FIDELUS)



FASES DE LA ACCIÓN MOTRIZ



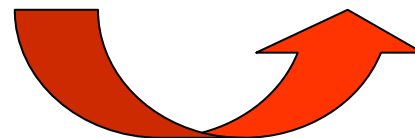
PERCEPCIÓN



DECISIÓN



EJECUCIÓN

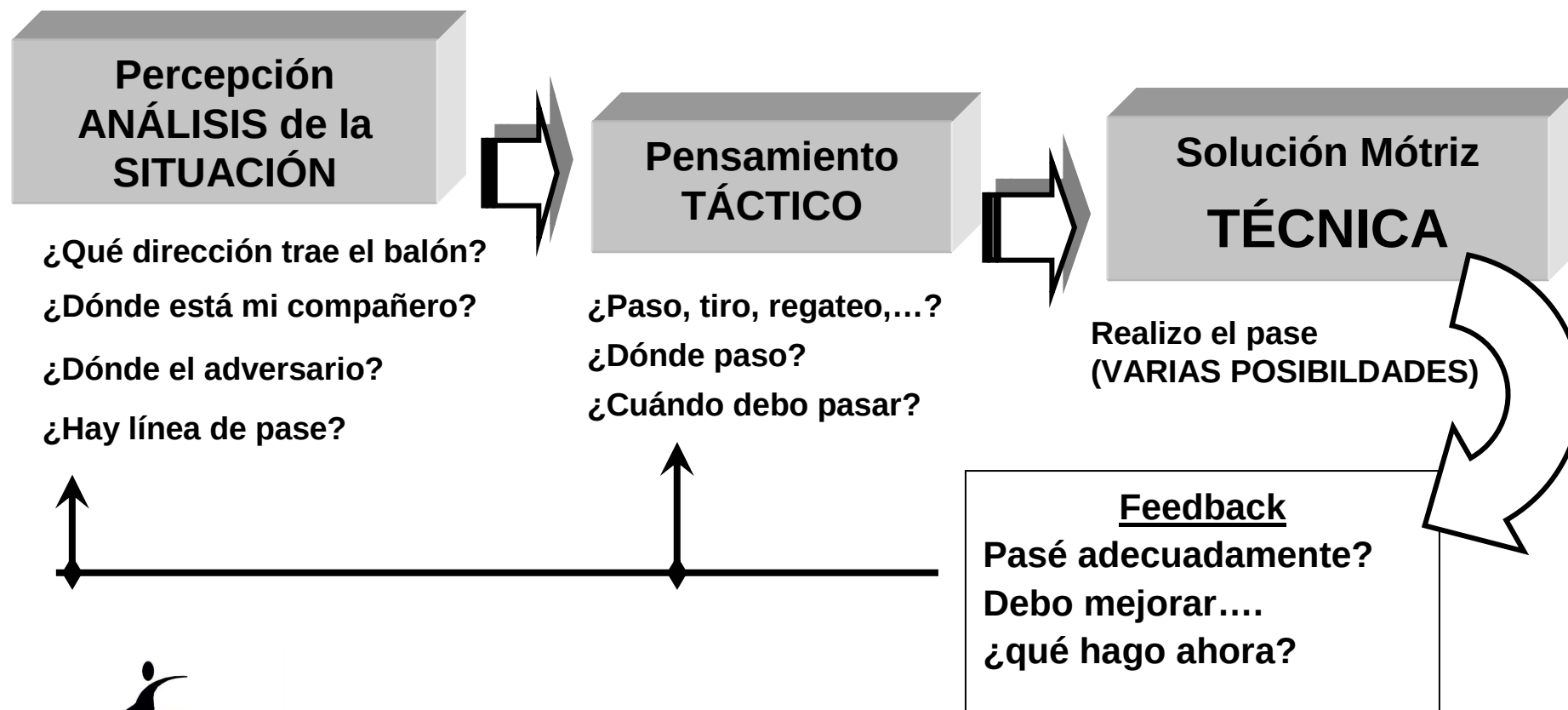


CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

Consideraciones Previas

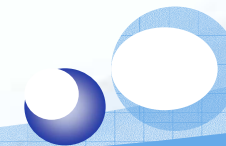
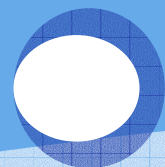
Acción de Juego en FÚTBOL.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

Consideraciones Previas III.



Clasificación de HABILIDADES DEPORTIVAS

¿Cómo son los comportamientos del jug. en el campo de juego?

Según **GRADO** de
REGULACIÓN
de los **MOVIMIENTOS**

AUTORREGULACIÓN

El sujeto decide cuando comenzar, acabar y el ritmo de ejecución.



Regulación EXTERNA

Siempre pendiente de las modificaciones del medio para adaptarse o anticipar.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

***“Practicar una habilidad de carácter abierto
bajo formas cerradas no parece una buena metodología”***

Regulac. EXTERNA

¿¿FÚTBOL??

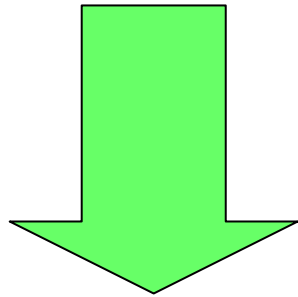
ABIERTA



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

Limitada por **REGLAMENTO**



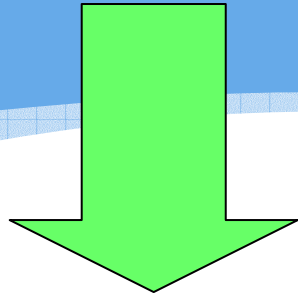
- Determina lo que se puede hacer y lo que no
- Superficies de contacto
- Modos de disputa
- Material,...



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

MEDIO al servicio de la **TÁCTICA**



No tiene valor en sí misma si no es un CONTEXTO estratégico

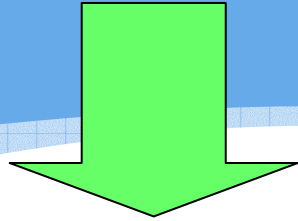
- El jugador está constantemente decidiendo
- Información y análisis del juego para discriminar, comparar, seleccionar la mejor respuesta (ejecución)



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

Consecuencias para el **ENTRENAMIENTO**



- Analizar mecanismos de la **habilidad**
- Caracter. de los **ejecutantes** (nivel de destreza)
- Huir de situaciones estereotipadas (cerradas)
- Elemento “lúdico”
- Entrenamiento Integrado

Los factores de rendimiento interrelacionan constantemente, influyendo unos sobre otros (Técnica-Táctica, Prep.Física, Ψ ,...)

2. ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA

Medios de Entrenamiento

- ❖ La relación de ejercicios y tareas que se desarrollan para alcanzar los objetivos propuestos dentro de un nivel de máxima concreción es conocida como “medios de entrenamiento”.
- ❖ En definitiva estos no son más que los **ejercicios** o las actividades que se realizan dentro de las sesiones de entrenamiento con el objetivo máximo de **incrementar** el nivel de **rendimiento** del equipo.
- ❖ Estos medios deben ser clasificados siempre atendiendo a la lógica interna del juego. El enfoque analítico que preconiza la fragmentación de la preparación en diversas partes (física, técnica, táctica, mental) debe ser superado por una **concepción global del entrenamiento** que integre estas múltiples dimensiones (Mombaerts E, 1996).



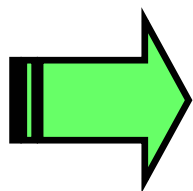
CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

Componentes de los medios de entrenamiento

Actualmente según (Lago C, 2002) nos enfrentamos a dos grandes modelos de entrenamiento: el modelo **conductista** y el modelo **cognitivo**.

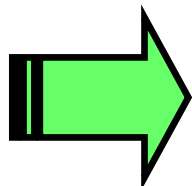
ANTES



Mero **RECEPTOR** de
INFORMACIÓN

Teorías Conductista

AHORA



PROCESADOR de
INFORMACIÓN

Teorías Constructivistas



- ❖ Antes de crear el correspondiente medio de entrenamiento, debemos conocer el objetivo prioritario que se desea conseguir. A partir de ahí concretaremos los objetivos secundarios y finalmente procederemos a la construcción del medio, asignando el porcentaje adecuado a cada uno de los componentes.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

Características de los medios de entrenamiento

- ❖ La **calidad** de los medios de entrenamiento va estar determinada por la adecuada construcción de los mismos, es decir, que cubran todos los factores que consideremos adecuado y necesario entrenar, así como de la **correcta puesta en escena** de los mismos, secuenciándolos consecuentemente y aplicándolos en los momentos en los que se presenten como oportunos, y por supuesto sean claramente susceptibles de alcanzar los objetivos deseados.

Por lo tanto se considera que de forma general deben responder a las siguientes características:

- EFICACES
- EFICIENTES
- ADECUADOS
- ASIMILATIVOS
- VARIABLES
- COMPENSADOS

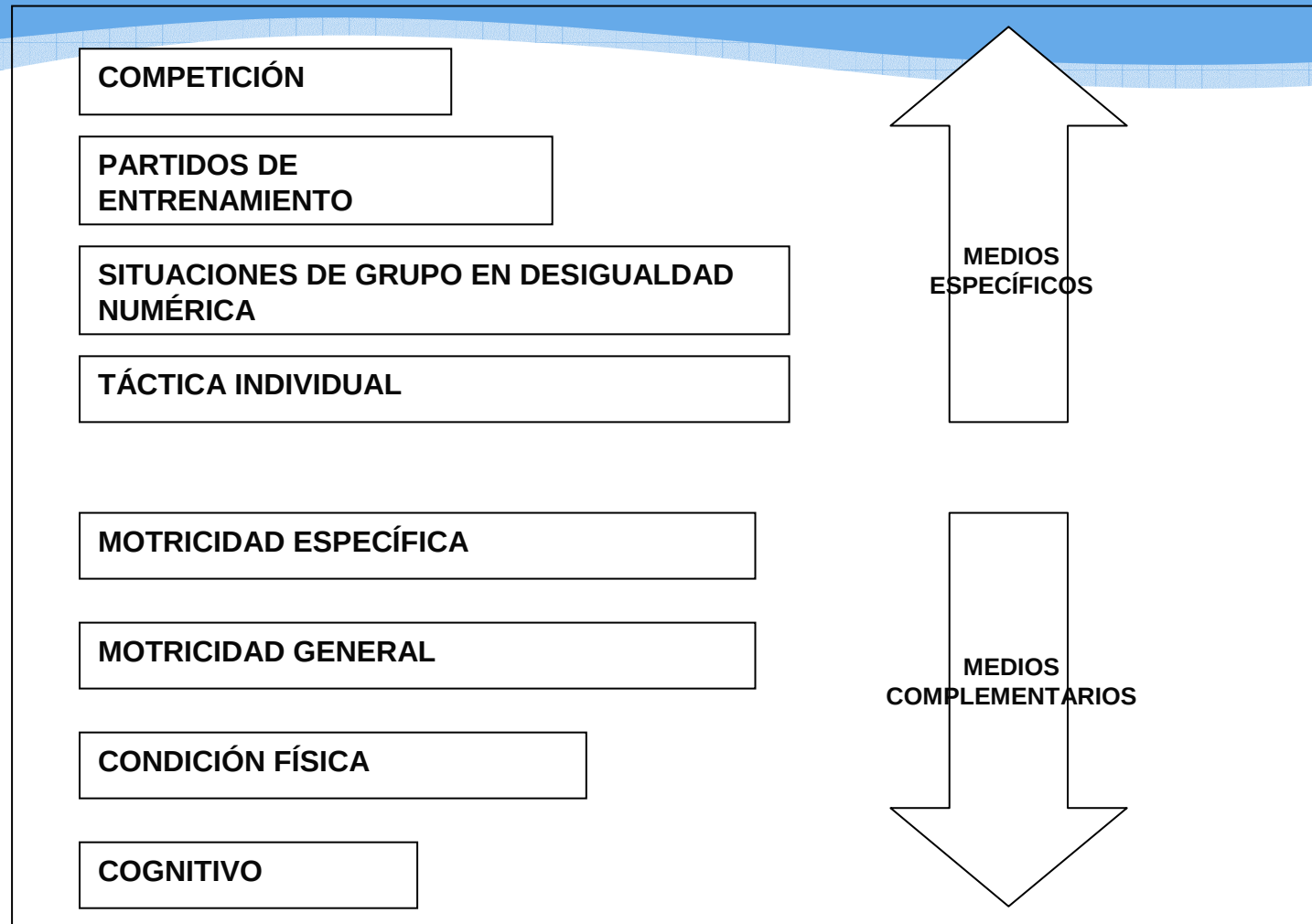


CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

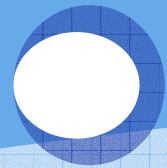
Clasificación de los medios de entrenamiento

Desarrollada por Álvaro J, en 2002:

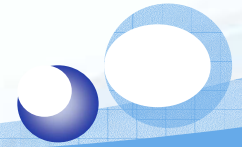


CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores



❖ Clasificación de los medios de entrenamiento



- ❖ Sin embargo, atendiendo a las necesidades de nuestro deporte la clasificación se antoja un poco más compleja.
- ❖ Propuesta de medios de entrenamiento
- ❖ Clasificar un medio de entrenamiento siempre va a depender del objetivo principal para el que se desarrolle la actividad, o bien por su estructura y concepción.
- ❖ La clasificación que se muestra a continuación está centrada en la globalidad de las tareas como punto de partida, pero con la necesidad de adjuntar los componentes más analíticos, como parte importante en el proceso clasificatorio.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

❖ Clasificación de los medios de entrenamiento

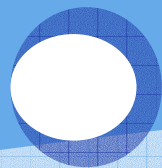
- ❖ Partidos (fútbol)
- ❖ Partidos modificados
- ❖ Posesiones
- ❖ Aplicativos:
 - A. Técnicos
 - A. Tácticos
 - A. Condicionales
- ❖ Específicos
- ❖ Acciones a balón parado
- ❖ Complementarios:
 - C. Profilácticos
 - C. Carga
 - C. Terapéuticos
- ❖ Juegos
- ❖ Audiovisuales



CENAFE ESCUELAS

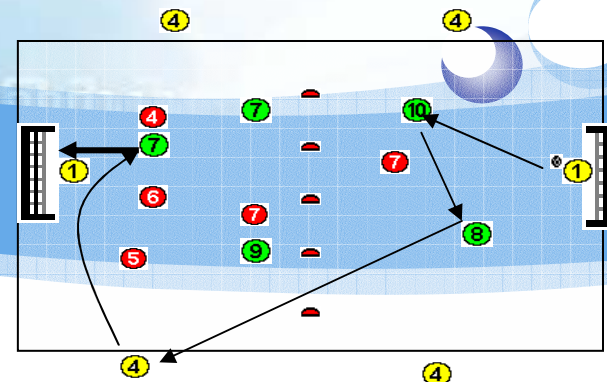
Centro Nacional de Formación de Entrenadores





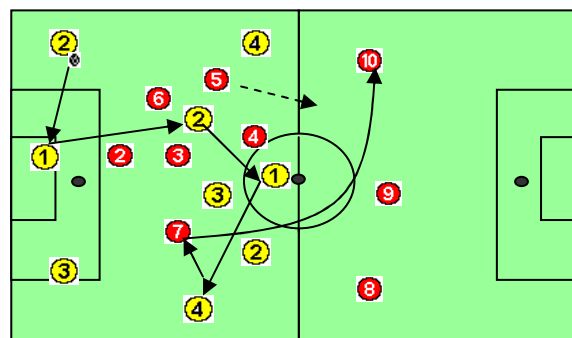
❖ PARTIDOS (fútbol)

❖ PARTIDOS MODIFICADOS



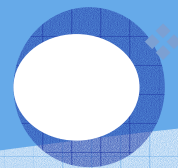
Son todos aquellos ejercicios que responden a un planteamiento y estructura de **partido con cambios**, que en virtud del objetivo propuesto pueden afectar a las dimensiones del espacio de juego, a la limitación de pases, jugadores, o cambio de reglas con respecto a la estructura original del juego.

❖ POSESIONES



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores



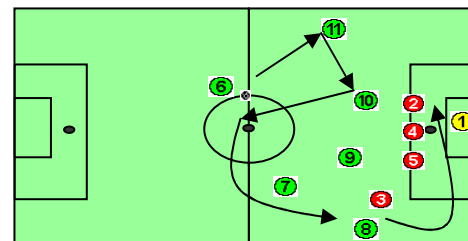
APLICATIVOS

Tareas destinadas a incrementar el rendimiento futbolístico mediante acciones de carácter técnico, táctico o condicional, extraídas o no del propio juego, pero **siempre** ejecutadas **con balón**. Son tareas aplicadas en función de su utilidad y pueden tener un carácter cerrado o abierto, dependiendo de su planteamiento y objetivo final.

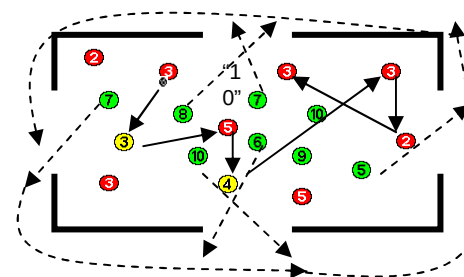
APLICATIVOS TÉCNICOS



APLICATIVOS TÁCTICOS

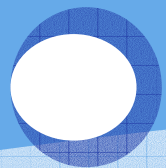


APLICATIVOS CONDICIONALES



CENAFE ESCUELAS

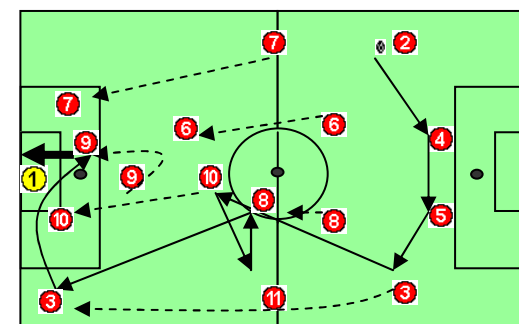
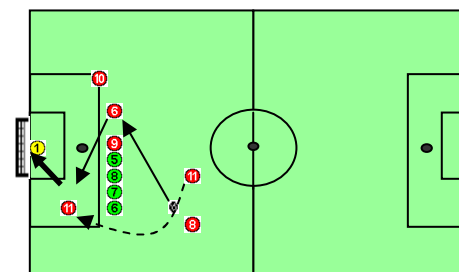
Centro Nacional de Formación de Entrenadores



❖ ESPECÍFICOS

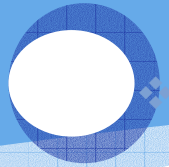
Ejercicios que tienen una secuencia muy definida, con movimientos que se desean reproducir en la competición de igual modo al que se ejecutan en el entrenamiento. Suelen ser preferentemente secuencias tácticas y de posicionamiento que de algún modo se intentan mecanizar al máximo.

❖ ACCIONES A BALÓN PARADO



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores



COMPLEMENTARIOS

Ejercicios que se realizan fuera del contexto del propio juego.

COMPLEMENTARIOS PROFILÁCTICOS: para prevenir alguna lesión o dolencia.

COMPLEMENTARIOS DE CARGA: para incrementar el nivel de rendimiento.

COMPLEMENTARIOS TERAPEÚTICOS: para tratar alguna lesión o dolencia ya existente, así como para favorecer los procesos de recuperación física.

❖ **JUEGOS**

Tareas confeccionadas con una clara orientación lúdica y recreativa.

❖ **AUDIOVISUALES**

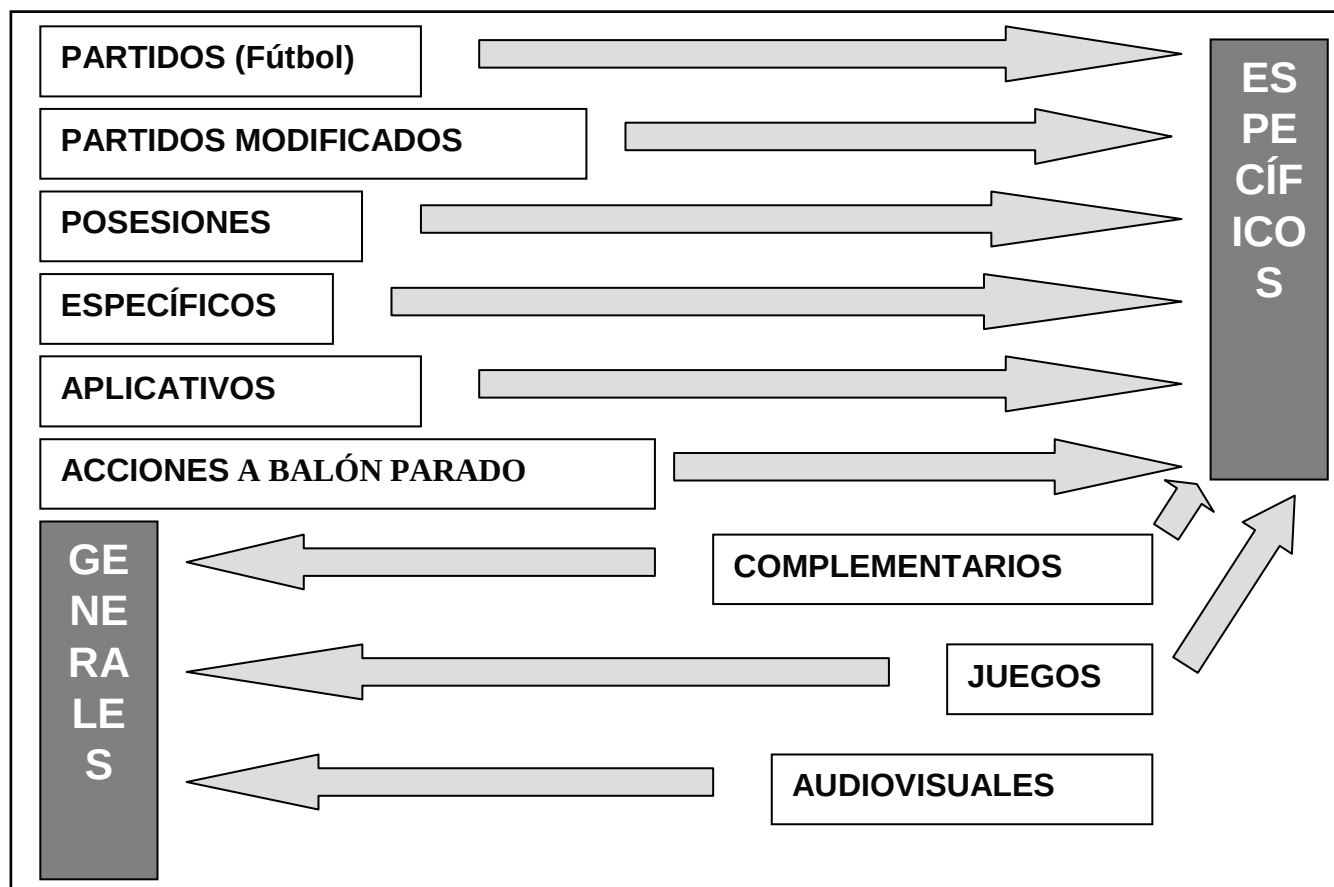
Proyección de imágenes, videos, grabaciones, scouting, exposiciones, reuniones, charlas, etc, con un claro objetivo didáctico, de retroalimentación o de asimilación en general.



CENAFE ESCUELAS

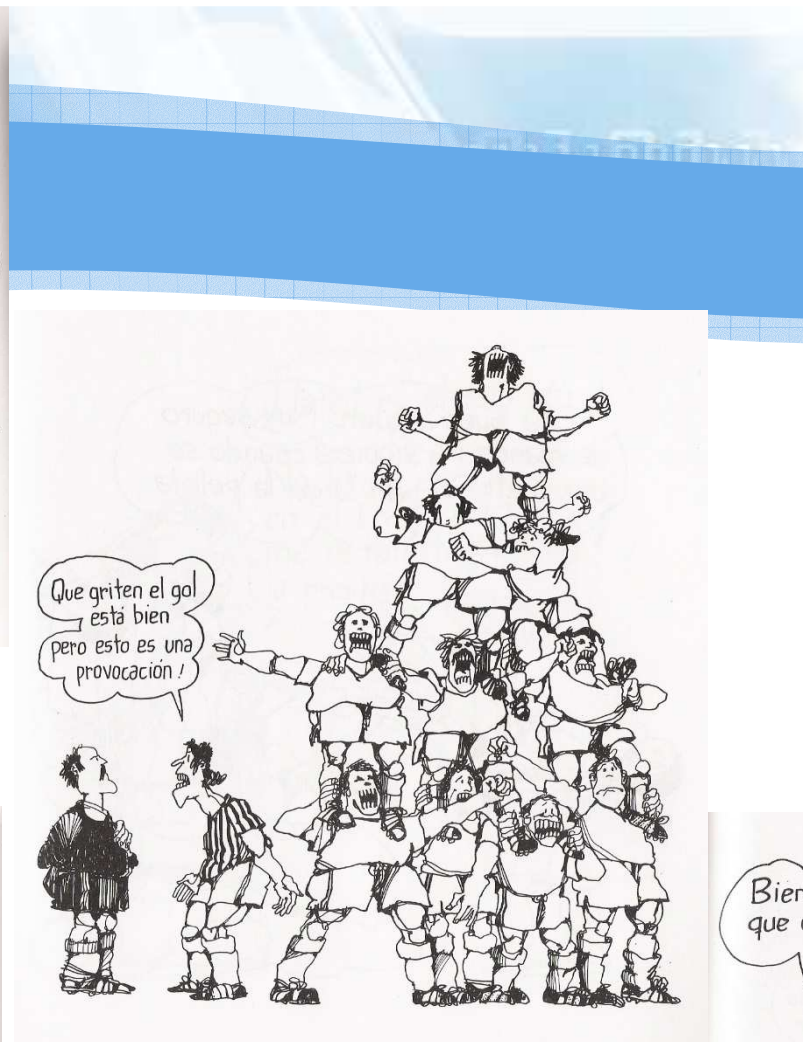
Centro Nacional de Formación de Entrenadores

Los medios de entrenamiento en función del carácter que los determina los podemos clasificar en *generales*, es decir, ubicados fuera del contexto de la competición y del propio juego y *específicos*, es decir, ubicados dentro de patrones y elementos que participan abiertamente en la competición en el propio juego.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores



PLANIFICACIÓN DE LA SESION

La sesión puede ser definida como la unidad de entrenamiento en la que se desarrollara la enseñanza de unos objetivos, determinados con anterioridad, por medio de unas tareas, con el fin de alcanzar un aprendizaje.

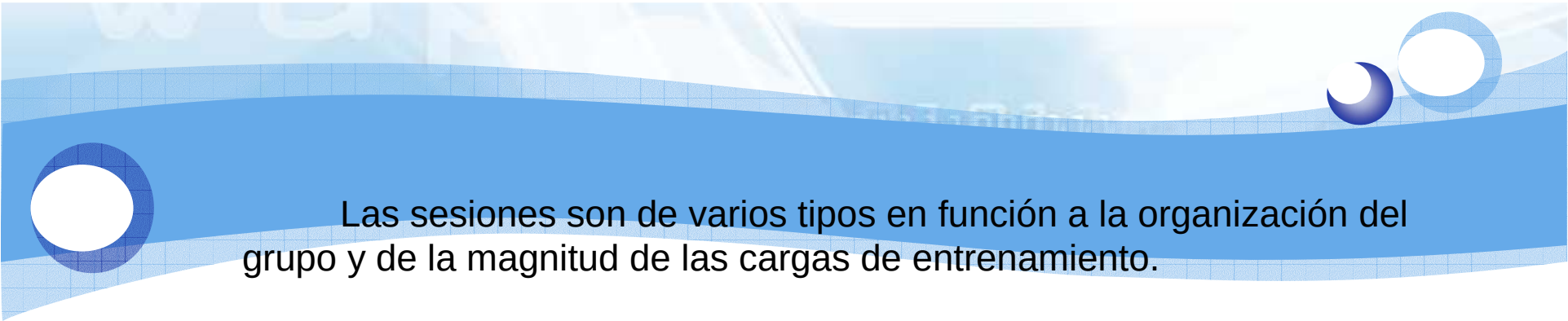
Sus partes son:

- **Calentamiento:** juegos y/o ejercicios analíticos, en los que la intensidad va aumentando progresivamente. 15' aprox.
- **Parte principal:** formas jugadas, en las que se desarrollarán los objetivos técnicos, tácticos y físicos de la sesión. 45' aprox.
- **Vuelta a la calma:** juegos y ejercicios de poca intensidad y relajación para recuperar los parámetros de reposo. 15' aprox.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores



Las sesiones son de varios tipos en función a la organización del grupo y de la magnitud de las cargas de entrenamiento.

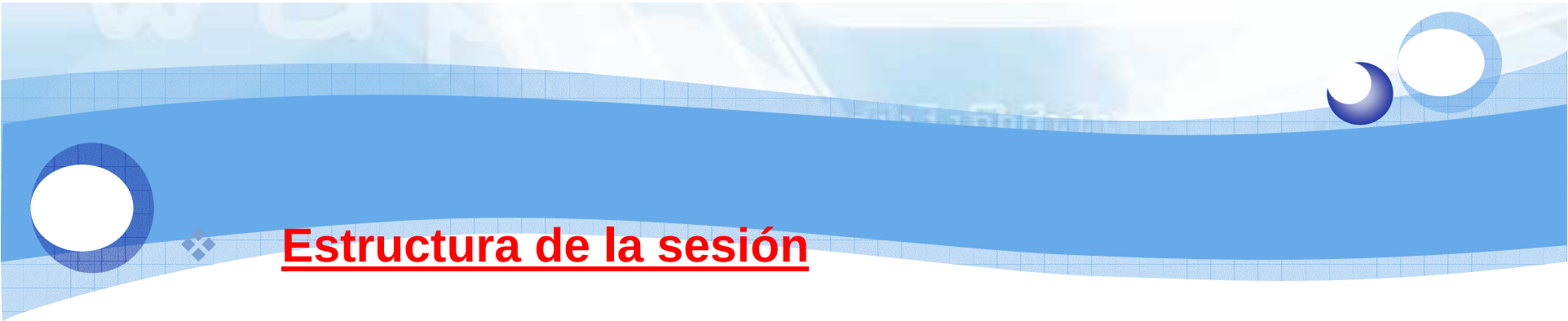
En función a la organización del grupo se pueden diferenciar principalmente en:

- *Individuales*: se confeccionan para el desarrollo individual del entrenamiento, de forma personalizada.
- *Colectivas*: se confeccionan para el desarrollo colectivo del grupo de entrenamiento, de forma conjunta.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores



Estructura de la sesión

Cada sesión debe tener una estructura. Esa estructura debe organizarse de forma que los contenidos vayan de fáciles a difíciles, de situaciones simples a complejas, de menor a mayor presión. Es importante que los ejercicios más analíticos, si los hay, precedan a los más globales y siempre se transfieran a la tarea final que debe ser muy semejante a la estructura de partido.

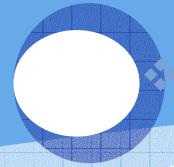
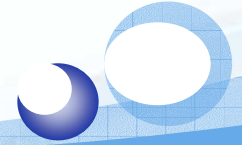
Hay que realizar la máxima actividad posible dentro del tiempo disponible para la sesión.

Las etapas evolutivas del niño van a condicionar la estructura de la sesión.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores



La sesión debe incluir un **calentamiento** que a su vez debe subdividirse en dos partes:

- *General*: en la que se realizan ejercicios genéricos de puesta en marcha tales como el trote activador, movilidad articular y estiramientos.
- *Específica*: en la que se introduce habitualmente el balón, acercando los estímulos a lo que posteriormente se va a desarrollar en la parte principal.

- ❖ En muchas ocasiones ambas partes están unidas y se realiza todo dentro de una misma actividad de forma global, pero esto no siempre es posible y de algún modo hay que garantizarse que el organismo se prepara correctamente para la parte principal de trabajo.
- ❖ Finalmente hay que realizar una **vuelta a la calma** para devolver al organismo a valores basales, reestableciendo la normalidad.
- ❖ Para cada sesión de entrenamiento hay que diseñar una **ficha** propia de la sesión. Esta ficha debe incorporar la información más importante pero justa. Tiene que ser sencilla, legible y práctica, ya que es la guía en la ejecución del entrenamiento

SECUENCIACIÓN de la TÉCNICA en la SESIÓN

El entrenamiento con **OBJETIVO técnico** debe ir situado al inicio de la sesión, inmediatamente después del calentamiento o formando parte de él en su secuencia final.

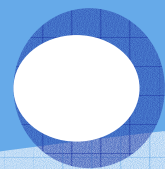
Momento de máxima **atención y concentración** en la tarea
Descanso físico – psíquico ideal para capacidad coordinativa

Entrenamiento de ESTRÉS sólo en jugadores con nivel de dominio

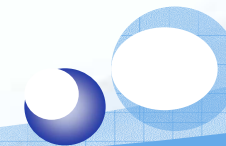


CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores



DISEÑO DE LAS TAREAS



Las tareas o ejercicios a realizar deberán ser planificados, al igual que la sesión, en función de unos objetivos previos. Cada tarea dependerá de las variables de dificultad, siendo determinante su uso, ya que el objetivo de la tarea puede llegar a cambiar.

Los componentes que inciden en la organización del ejercicio son:

DIMENSIONES	
AUMENTADO	REDUCIENDO
Mayor dificultad para presionar Mas tiempo para pensar Posibilidad de envíos largos Facilita el juego del equipo del balón Carga física aumentada Menos contactos con el balón Menos situaciones 1x1	Menor dificultad para presionar Menos tiempo para pensar Empleo de envíos cortos-medios Dificulta el juego al equipo con balón Carga física disminuida Más contactos con el balón Más situaciones 1x1



CENAFE ESCUELAS

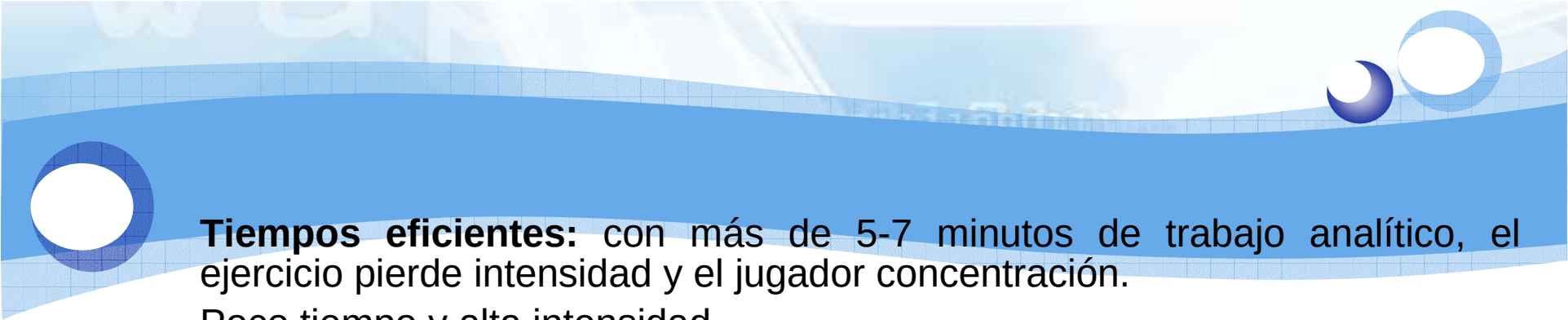
Centro Nacional de Formación de Entrenadores

■ **Tiempos eficientes:** con más de 5-7 minutos de trabajo analítico, el ejercicio pierde intensidad y el jugador concentración.

Poco tiempo y alta intensidad.

Entre 7-10 minutos es el tiempo de trabajo idóneo para una tarea de carácter global.

NÚMERO DE JUGADORES	
AUMENTADO	REDUCIENDO
Menos opciones de repetición de las acciones Facilita las tareas defensivas Carga física menor	Mas opciones de repetición de las acciones Facilita las tareas ofensivas Carga física mayor
IGUALDAD NUMÉRICA	SUPERIORIDAD NUMÉRICA
Mas o menos adversarios directos para cada jugador del equipo con balón Empleo de cualquier tipo de marcaje (h-h, zona, mixto)	Facilita el aspecto ofensivo Dificulta el aspecto defensivo Mas concentración del equipo defensor Empleo de marcaje zonal o mixto



Tiempos eficientes: con más de 5-7 minutos de trabajo analítico, el ejercicio pierde intensidad y el jugador concentración.

Poco tiempo y alta intensidad.

Entre 7-10 minutos es el tiempo de trabajo idóneo para una tarea de carácter global.

FUERA DE JUEGO

En las formas jugadas que haya finalización, debemos utilizar el fuera de juego, para que los atacantes y defensores se acostumbren a actuar en situaciones reales de juego, provocando así una máxima transferencia al juego.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

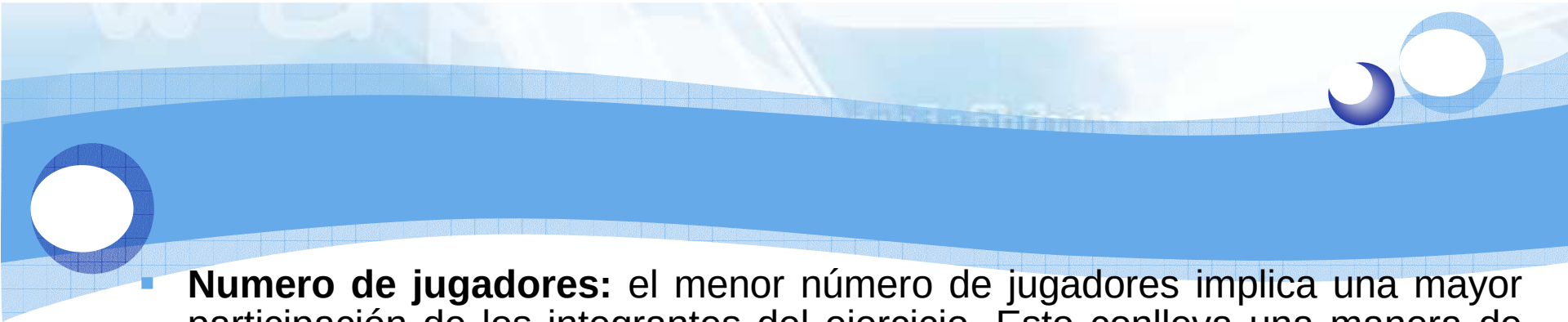
MARCAJE		
MANTENER LA POSESIÓN	PROG EN EL JUEGO Y FINALIZ JUEGO POR BANDAS Y FINALIZ	FINALIZACIÓN
Igualdad numérica marcaje H-H Sup. Numérica marcaje mixto	Igualdad numérica marcaje en zona, H-H o mixto Sup. Numérica marcaje zona	Igualdad numérica marcaje en zona, H-H o mixto Sup. Numérica marcaje zona mixto

ZONAS MARCADAS		
FORMA	UTILIZACIÓN	TAMAÑO
Triangulares Cuadradas Rectangulares Medio campo Bandas	Para prohibir el juego en su interior Para conseguir puntuar Para situar en ella a jugadores Para obligar a jugar en su interior	Pequeñas Medianas Grandes



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

- 
- **Numero de jugadores:** el menor número de jugadores implica una mayor participación de los integrantes del ejercicio. Esto conlleva una manera de forzar constantemente la toma de decisión, además, de una mayor exigencia física.

Pero, debemos conocer que determinados medios de entrenamiento no deben ser realizados con un número muy reducido de jugadores, ya que la dificultad se aumentaría en demasía.

Ejemplo: posesiones con número reducido (2:2) tienen gran dificultad y poca continuidad.

- **Reglas:** favorecerán la consecución del objetivo.
Pocas y de fácil comprensión. Con el uso de las reglas los jugadores podrán adquirir conceptos del juego.
Ejemplo: defender y atacar 2 porterías les dará el conocimiento de la amplitud.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

CLASIFICACIÓN ACCIONES TÉCNICAS

INDIVIDUAL

CONTROL
HABILIDAD Y
DESTREZA
CONDUCCIÓN
GOLPEO
REGATE
TIRO

COLECTIVA

PASE
FINTA
RELEVO
ACCIONES
COMBINADAS

DEFENSIVA

DESPEJE
DESVIO
INTERCEPTACIÓN
ENTRADA
TACKLE
CARGA
PRESSING

3. ENTRENAMIENTO DEL CONTROL DEL BALÓN

“Acción técnica que permite al jugador hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado en una acción posterior.”

- Movimiento encaminado a reducir la velocidad del balón
- Concede TIEMPO y ESPACIO
- Anticipar la acción posterior nos indica la forma del control e imprime velocidad al juego.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

CLASIFICACIÓN



- Control **CLÁSICO**: no hay intención clara de acción posterior.
- Control **ORIENTADO**: se pretende controlar y orientar en un solo contacto.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

Control CLÁSICO:



Parada

inmovilización completa (planta del pie).
Lentitud.

Semi-parada

No hay inmov. completa. Mayor velocidad

Amortiguamiento

Acc. inversa al golpeo. Retroceso de la parte de
contacto.



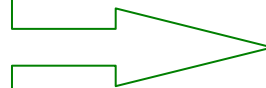
CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

Control ORIENTADO

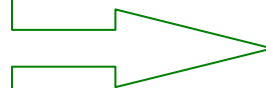
controlar y orientar en un solo contacto.

Pierna de CONTACTO



Concede **DIRECCIÓN** al balón

Pierna LIBRE



Movimiento de **PIVOTE**



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

CONTROL Ppos. básicos

- RELAJACIÓN en el momento del contacto
- Ofrecer SEGURIDAD/ADEC. en la superficie de CONTACTO
- ATACAR el balón
- ORIENTACIÓN para una correcta acción posterior.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores



CONTROL

Progresión metodológica

BALÓN

En movimiento con distintas trayectorias

Incremento de velocidad.

JUGADOR

Parado

En movimiento

Presencia de **compañeros** y/o **adversarios**

Combinar con **acción posterior**



La superficie de contacto y demás consideraciones estarán en función de los parámetros analizados, su interrelación, y la situación de juego particular.

	CONTROL
Jugador	Parado En movimiento
Balón	Procedencia: Por el suelo Aéreo Efecto Velocidad
ADVERSARIO	Sí = Incertidumbre No
Acc. POSTERIOR	Sí No (Tiene sentido ¿?)
Consid. TÁCTICA	Relacionado con habilidad: Concede T°/E° Relacionado con posición en el campo: Proximidad portería propia



4. ENTRENAMIENTO DEL PASE

“Acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque”

- Base del **juego Colectivo**
- Mismos fundamentos que el **GOLPEO**

Evento técnico	Frecuencia porcentual
Pases	35 %
Controles	20 %
Disputas en el suelo	20 %
Disputa aérea	10 %
Inicio saque banda, faltas, corners	8 %
Interceptaciones	5 %
Tiros	2 %

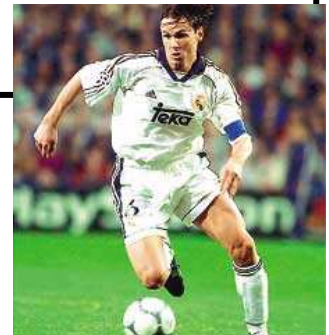
Frecuencia media de situaciones con balón de un jugador de campo en competición (Mombaerts, 2000)

5. ENTRENAMIENTO DE LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN

Capacidad de desplazarse por el terreno estando en posesión del balón. Suele ser una habilidad previa al regate y que pierde protagonismo según mejora la calidad del futbolista.

VENTAJAS DE LA CONDUCCIÓN	DESVENTAJAS DE LA CONDUCCIÓN
Permite progresar por el terreno. Permite temporizar esperando alguna acción (desmarques, llegadas, etc.).	Disminuye el ritmo de juego (lento). Cansa física y mentalmente.

Uso principal: Iniciación del juego sin presión, contraataques, desdoblamientos en banda y ganar el área diagonal o vertical.



CLASIFICACIÓN:

1. **Según superficie de contacto:** Interior, exterior, planta,...
2. **Según presencia de contrarios:** simple, superior
3. **Según velocidad:** rápida, lenta, con cambios de ritmo,...

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA EJECUCIÓN DE LA CONDUCCIÓN

1. No mirar exclusivamente al balón, levantar la vista para observar también a los compañeros y contrarios, las porterías, el campo, etc.
2. Cuantos menos golpeos, mayor será la velocidad de la conducción, pero más separado se lleva el balón del pie (adecuado para una conducción libre de rivales u obstáculos).
3. Cuantos más golpeos, más lenta es la conducción y más cerca se lleva el balón del pie (apto para conducción con obstáculos o rivales próximos). Debe protegerse el balón a la vez que se conduce. Lo más adecuado es interponer el cuerpo entre el balón y el rival, es decir, conducir con el pie contrario al lado del oponente.

6. ENTRENAMIENTO DEL REGATE

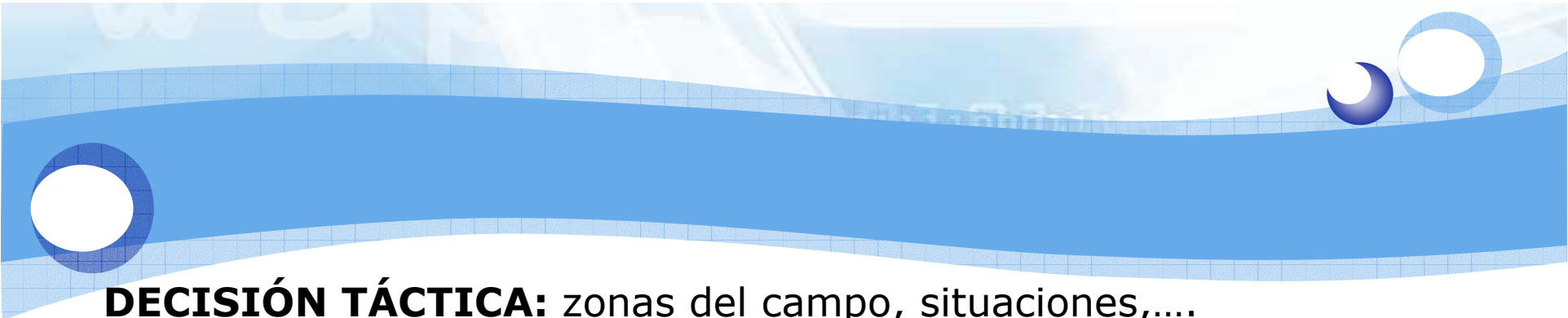
“El regate es la acción técnica que le permite al jugador avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego.”

- ❖ Existen dos formas fundamentales de regate:
 - el regate simple (se desborda al adversario sin acción previa)
 - el regate compuesto (se hace uso de la finta o engaño para superar al adversario).



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores



DECISIÓN TÁCTICA: zonas del campo, situaciones,....
Fundamentales y complejos los mecanismos de Percepción y T.D.

Situaciones que propician el regate	Situaciones para evitar el regate
<ul style="list-style-type: none">❖ En el área contraria, buscando ángulo de tiro.❖ Cuando el poseedor del balón se encuentra aislado.❖ Para poder realizar una acción posterior.	<ul style="list-style-type: none">❖ En área propia, estando rodeado de adversarios.❖ Cuando existe ángulo de tiro.❖ Cuando el pase sea una solución más adecuada.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

PRINCIPALES CUALIDADES DE UN BUEN REGATEADOR

Perfecto dominio de la finta.

Buen cambio de ritmo.

Dominio de su propio cuerpo y del manejo del balón a pesar de la oposición.

Creatividad, imaginación, valentía, etc.

Como bien expresa **B. KNAPP** (1963) en los DEPORTES DE EQUIPO “**Los individuos pueden lograr el MISMO RESULTADO FINAL DE MUCHAS MANERAS, y pueden emplear además PATRONES DE MOVIMIENTO enteramente DIFERENTES para responder adecuadamente a SITUACIONES SIMILARES”**



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

7. ENTRENAMIENTO DEL GOLPEO CON EL PIE

“Toda acción técnica mediante la cual el jugador, que está en posesión del balón, se desprende de él con un contacto más o menos violento”

- **“Desprenderse”** de la posesión mediante **un contacto**



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores



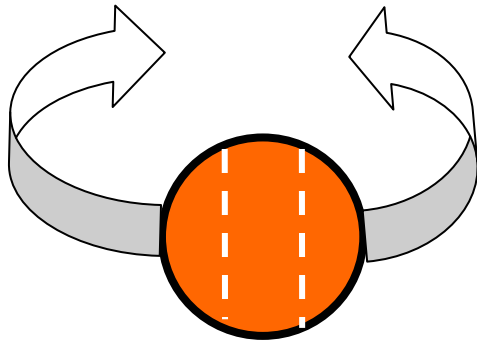
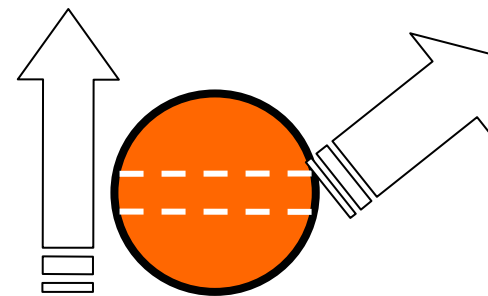
Parámetros a considerar ...



- **Violencia** del contacto = Velocidad / Distancia alcanzada

- **Superficie** de contacto =
- **Zona de impacto** al balón =

} Trayectoria descrita por el balón

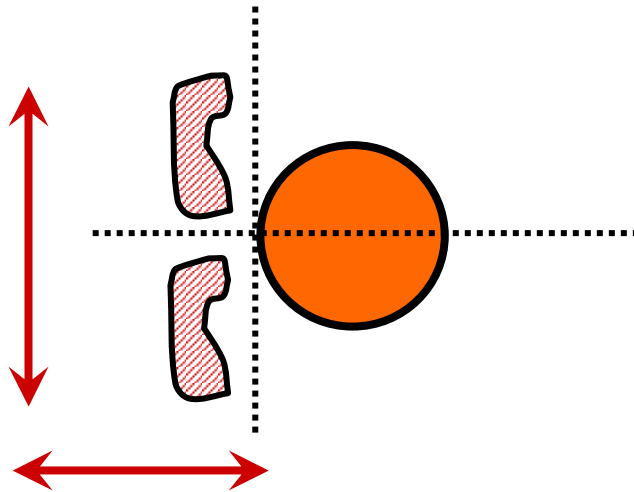


CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

• Pierna **ACTIVA**: ejecuta el contacto directo con el balón

• Pierna **PASIVA**: apoyo del jugador para desarrollar la acción



CLASIFICACIÓN

- En función de la superficie de golpeo
 - Interior, exterior, empeine (exterior, interior)
 - Tacón
 - Puntera
 - Cabeza,...
- En función de la situación de balón y jugador (metodológica)
 - Parado o en movimiento (balón)
 - Estática o dinámica (jugador)
- En función de la trayectoria descrita
 - Con efecto / sin efecto
- En función del objetivo: tiro, pase, conducción,...

8. ENTRENAMIENTO DEL GOLPEO CON LA CABEZA

“Todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta con la cabeza”.

SUPERFICIES

Frontal: potencia

Frontal – Lateral: cambio dirección

Parietal: desvíos

Occipital: prolongaciones

Formas de ejecutar: parado, p y salto, carrera sin saltar, carrera con salto, plancha.

9. ENTRENAMIENTO DEL TIRO

“Es la capacidad del enviar el balón hacia la portería contraria con la intención de marcar gol.”

- ❖ **Es conveniente trabajar esta cualidad desde todas las zonas posibles de tiro, utilizando todas las superficies de contacto posibles,..**
- ❖ **Las superficies de contacto del tiro son: interior y exterior del pie para distancias cortas (mayor precisión), empeine total para distancias largas (potencia) y empeine interior o empeine exterior como combinación de las anteriores.**
- ❖ **El tacón, la puntera y la planta son recursos que se utilizan cuando no es posible otro tipo de contacto.**
- ❖ **En cuanto al movimiento del balón, el tiro puede realizarse de las siguientes formas: a balón parado, balón en movimiento y en contacto con el suelo, balón por el aire (volea).**



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

SITUACIONES EN QUE SE DEBE EVITAR EL TIRO

Otro compañero se encuentra en mejor situación de tiro y se le puede pasar el balón.

No hay ángulo de tiro (error muy común en la iniciación)

El balón viene en malas condiciones.

Se está demasiado lejos de la portería.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA EJECUCIÓN DEL TIRO

En el tiro a balón parado, el pie de apoyo tiene que estar a la altura del balón en el momento del golpeo.

La posición del pie de apoyo indica la dirección del tiro.

Dependiendo de la trayectoria, éste se le golpeará en una u otra superficie: por debajo para un tiro elevado, por el centro para que salga recto, por un lateral para que vaya hacia el lado contrario.

10. TÉCNICA COLECTIVA OFENSIVA

ACCIONES COMBINADAS

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

Entendemos por TÉCNICA FUTBOLÍSTICA, el modo de ejecutar todos los movimientos o acciones posibles en fútbol o el movimiento de todos los hombres que componen el equipo, para facilitar al poseedor del balón cualquier tipo de acción técnica.

Aspectos que debemos tener en cuenta

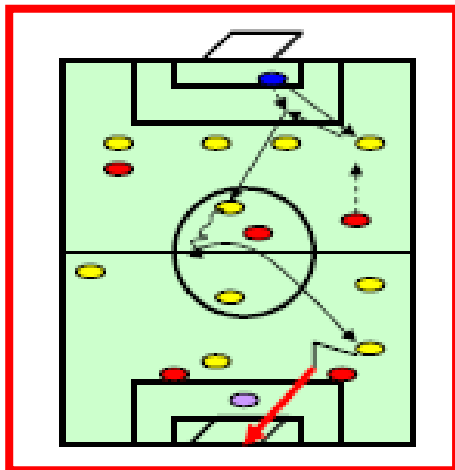
- ❖ Quien tiene el balón.
- ❖ Movimientos de los jugadores.
- ❖ Técnica más adecuada del que envía el balón y del que lo recibe.

Nota: En el desarrollo de las acción combinativas caben toda clase de acciones técnicas al igual que las diferentes superficies de contacto.

ACCIONES COMBINATIVAS CON EFICACIA

Cuando un equipo de fútbol, por medio de una acción combinativa logra su objetivo, conseguir un gol, habrá logrado la mayor eficacia posible en el juego.

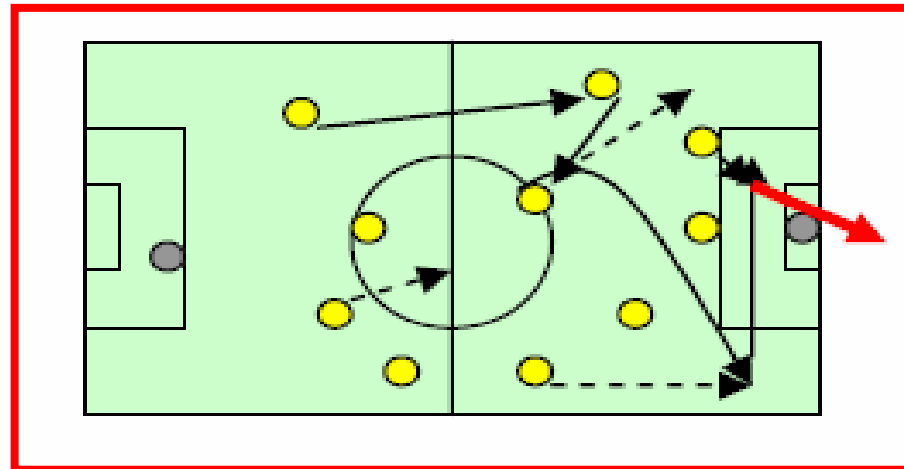
Si por el contrario la acción combinativa es cortada antes de lograr su objetivo, habremos desarrollado igualmente una acción combinativa pero con menor eficacia.



ACCIONES COMBINATIVAS EN PROGRESIÓN

En la práctica futbolística sabemos que la progresión en el juego son todas las acciones técnicas o tácticas que realiza un equipo de fútbol para aproximarse a la portería contraria. Al intervenir varios jugadores, realizamos una acción combinativa.

Si además se desarrollan las acciones con rapidez y en sentido perpendicular hacia la portería adversaria, podremos convenir que estamos hablando de acciones combinativas en progresión.

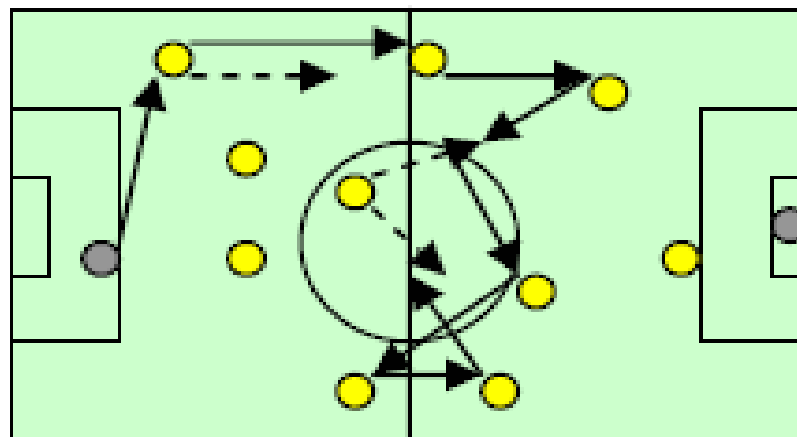


CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

ACCIONES COMBINATIVAS CON TEMPORIZACIÓN

La temporización es otro de los principios ofensivos de la Táctica de un equipo, pero también otro de los principios defensivos; por tanto, si un equipo realiza acciones combinativas diversas con el solo objeto de mantener el control del balón y del juego con jugadas lentas, sin ningún animo de profundizar, con la realización de diferentes acciones técnicas, estamos hablando de que el equipo está temporizando con la realización de las acciones combinativas.

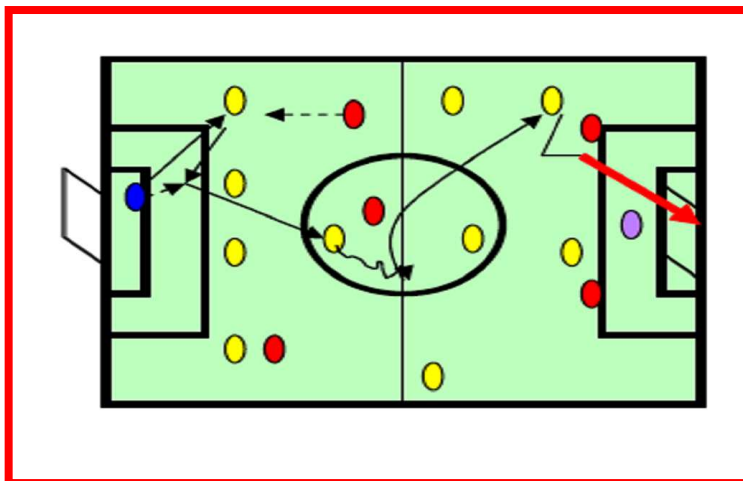


CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

OBSERVACIONES PARA LA PRÁCTICA

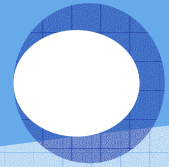
- ❖ Explicación clara por parte del entrenador.
- ❖ Correcta organización de los participantes.
- ❖ Demostración de las acciones que se plantean.
- ❖ Realizada solidariamente por los jugadores.
- ❖ Corrección de los gestos técnicos imprecisos.
- ❖ Que exista una progresión en su desarrollo: sin oposición, oposición pasiva y realidad futbolística.
- ❖ Continuidad para que se completen las acciones desde su iniciación hasta su finalización.
- ❖ Buscar la máxima eficacia.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

11. TÉCNICA COLECTIVA OFENSIVA



LA FINTA

Son los movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir o distraer al contrario de la verdadera acción que se pretende realizar. Siempre con la finalidad de mantener la posesión del balón, ya esté el jugador con el balón o sin él.

El concepto colectivo de esta acción técnica radica en la ejecución del movimiento de engaño desorientando a los adversarios llegando el balón a un compañero.

FORMAS

Fintas realizadas antes de recibir el balón. (Ofensiva-defensiva).

Fintas realizadas después de recibir el balón. (Ofensiva)

Fintas realizadas sin recibir el balón, en beneficio de un compañero. (Ofensiva-defensiva)



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

JUSTIFICACIÓN DE UNA FINTA

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

NO JUSTIFICACIÓN DE UNA FINTA

- ❖ Cuando no está cerca el contrario.
- ❖ Cuando el pase o tiro son posibles.

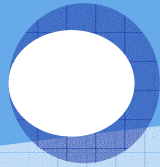


CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores



EL RELEVO



“Es la transmisión del balón entre dos compañeros. Es la acción técnico – táctica que realizan dos componentes de un mismo equipo, en posesión del balón, continuando con la iniciativa del juego.”

Se trata de proteger el balón por el poseedor ante el acoso de un rival, facilitando que un compañero que viene a apoyar, lo arrebate y continúe con la iniciativa y el control del juego.

La correcta ejecución de esta acción es presentar el balón por el poseedor con la parte exterior del pie, recogiendo éste por el compañero que interviene, con el interior.

TIPOS DE RELEVO

- ❖ Frontal. Ambos compañeros llevan sentidos opuestos y realizan la transmisión del balón frente a frente .
- ❖ Diagonal. Ambos compañeros llevan sentidos convergentes.
- ❖ Dorsal. Ambos compañeros llevan sentidos iguales, rebasando al poseedor por detrás, llevándose el balón a más velocidad.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

12. TÉCNICA DEFENSIVA

EL DESPEJE

“Es la acción técnica defensiva que consiste en resolver de una forma eficaz una situación comprometida alejando el balón de nuestra portería.”

Pueden ser

- Orientados
- Sin orientación



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores



BASES PARA REALIZAR UN BUEN DESPEJE

- Atención y visión del juego.
- Decisión.
- Valentía.
- Velocidad de ejecución.
- Buen sentido del juego defensivo.
- Buen sentido de la anticipación.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

LA ENTRADA

“Es la acción técnica individual que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de interceptar e impedir que progrese y continúe con la posesión de este.”

FORMAS DE REALIZAR UNA ENTRADA

- De frente
- Lateral (tackle)
- Por detrás diagonal



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores



PRIORIDAD EN LA ELECCIÓN DEL MOMENTO

1. En el momento de recibir el balón y antes de realizar el control.
2. Inmediatamente después de realizar el control.
3. Cuando avanza con el balón controlado.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

LA CARGA

“Es la acción técnica individual que consiste en apartar o desequilibrar (sin violencia ni peligro, de forma que permite el Reglamento) al adversario en la disputa o recuperación del balón.”

FORMAS DE REALIZAR LA CARGA

- Hombro contra hombro. En la lucha por la posesión del balón.
- Hombro contra espalda. Cuando el adversario mantiene la posesión del balón cubriéndolo con el cuerpo.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

EL TACKLE

“Es la acción técnica individual que tiene por objeto interceptar o impedir que progrese y continúe el adversario con la posesión del balón, por medio de una entrada lateral o bien por detrás diagonal.”



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

LA INTERCEPTACIÓN

“Es la acción técnica defensiva por medio de la cual conseguimos que un balón lanzado por el adversario sea cortado o desviado de su trayectoria evitando el fin perseguido por el lanzador. Se realiza directamente sobre el balón.”

- IRREFLEXIVA
- REFLEXIVA



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores



BASES PARA UN BUEN SENTIDO DE LA INTERCEPTACIÓN

- Capacidad de decisión.
- Visión rápida del balón y del contrario.
- Gran concentración en el juego.
- Velocidad de reacción y movimientos.
- Fuerza y habilidad corporal.
- Sentido práctico en la destrucción del juego.
- Sentido de colocación en el terreno de juego.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

13. ACCIONES TÉCNICAS ESTRATÉGICAS

SAQUES

“ Se conoce con el nombre de estrategia a toda una serie de acciones y movimientos, tanto de ataque como de defensa, que se realizan a balón parado, y cuyo objetivo es el de sorprender o contrarrestar al equipo contrario”.

❖ Las estrategias pueden ser de dos formas:

- Estrategia Defensiva
- Estrategia Ofensiva



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

1. **Estrategia ofensiva** (en posesión del balón): es el inicio o reinicio del juego por parte de un equipo en un saque a balón parado. Dependiendo del lanzamiento puede ser:

Saque inicial

Penalti

Saque de esquina

Saque de meta

Saque de banda

Saque neutral

Golpeos directos

Golpeos indirectos



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

Los **objetivos** de la estrategia son los siguientes:

- I. Tratar de llevar al terreno que deseamos al contrario.
- II. Hacerles caer en la trampa que vamos a realizar una acción cuando en realidad es otra distinta.
- III. Pensar en titubeos o incisiones neutras para que el contrario realice una acción pensando que nos engaña.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores



2. Estrategia defensiva (sin posesión del balón): son las acciones que realiza el equipo no poseedor del balón para contrarrestar y anular las acciones estratégicas ofensivas del equipo contrario.

Los *objetivos* de la estrategia defensiva son los siguientes:

- I. Anticipación al pensamiento y posterior acción del adversario.
- II. Ocupar nuestras zonas defensivas peligrosas
- III. Evitar las ejecuciones rápidas.
- IV. No descuidar el aspecto ofensivo una vez recuperado el balón.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores



ESTRATEGIA OFENSIVA

FACTORES A TENER EN CUENTA:

Existen cuatro factores principales:

1. *Sencillez*
2. *Sorpresa*
3. *Iniciativa*
4. *Eficacia.*



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores



1) Sencillez

Consiste en dar misiones o funciones, individualmente a los jugadores que, según sus aptitudes, resulten más provechosas para el equipo en conjunto.

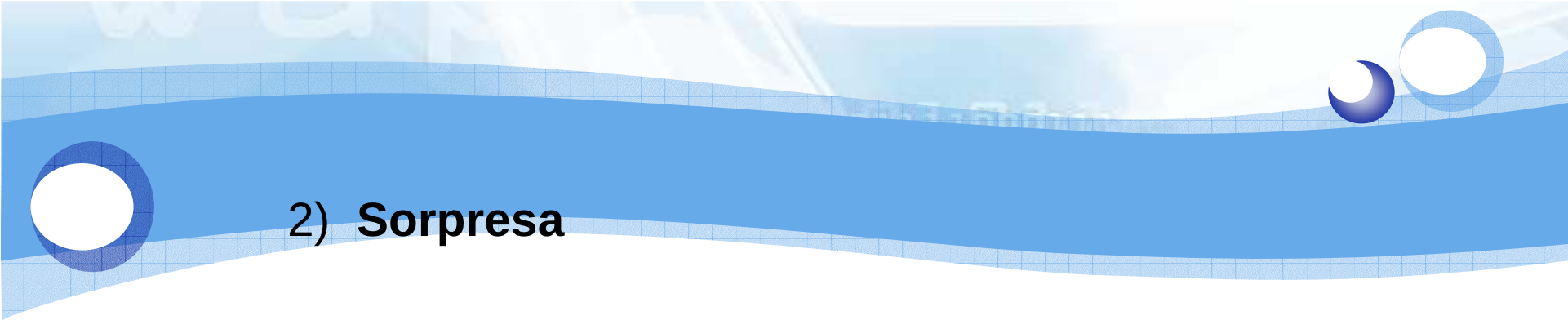
Exige atención y concentración por parte de los jugadores, para que consigan aprender sus funciones rápidamente.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores





2) Sorpresa

Hay dos tipos de acciones sorprendivas:

- a) *Aquellas que se realizan rápidamente, sin dar tiempo al contrario a su organización defensiva.*
- b) *Las acciones en las cuales los movimientos y funciones de los jugadores están organizados, es decir, que cada jugador conoce su función y, todo el equipo sabe qué movimientos debe efectuar.*



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

3) Iniciativa

Se convierte en un factor principal. Las Características de este factor son:

La ventaja que nos proporciona con respecto al rival.

La eficacia que conseguimos en la mayor parte de las acciones, dado que nuestro equipo sabe perfectamente lo que vamos a realizar.



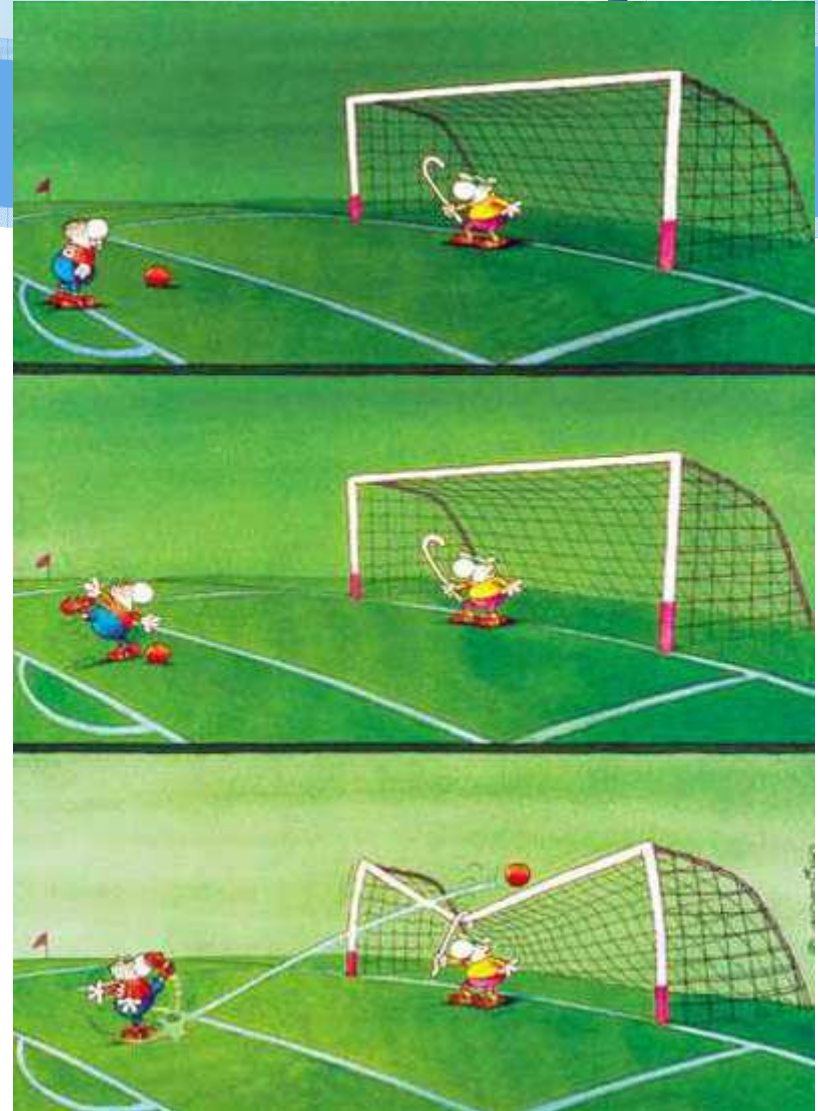
CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

4) Eficacia

Es el factor suma de todos los demás factores, es el objetivo a conseguir. Para su logro debe reunir las siguientes características:

- Que el equipo sea organizado.
- Que posea claridad de ideas, teniendo claras sus funciones
- Que posea un abanico amplio de soluciones en cada estrategia
- Que sepa aprovechar la iniciativa.



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores

IDEAS SOBRE ESTRATEGIA A BALÓN PARADO

- ❖ Análisis de características de su equipo.
- ❖ La actitud defensiva ocurre en función de las posibilidades de cada uno.
- ❖ Estrategia ofensiva (60% de rendimiento).
- ❖ Disciplina y atención en las tareas.
- ❖ Lo más sencillo es lo más útil y eficaz



CENAFE ESCUELAS

Centro Nacional de Formación de Entrenadores