



# La Técnica

## LA TÉCNICA

Los gestos técnicos del fútbol se aprenden, la diferencia que encontramos entre unos y otros futbolistas es que algunos tienen una capacidad innata para ejecutarlos con más precisión que otros .

Ningún jugador nace con un esférico debajo del brazo, en lo que si estoy de acuerdo es que hay niños que descubren la técnica, o es lo mismo los secretos básicos del balón, como son el bote, el control, el golpeo la conducción etc... , antes que otros. Esto les permite avanzar antes que otros compañeros.

A medida que los deportistas crecen la manera que ellos ejecutan sus movimientos cambia. No todos los deportistas ejecutan igual el gesto técnico, porque influyen aspectos importantes como son:

se

La altura

La longitud de las extremidades.

La edad real.

El peso.

La vista.

La flexibilidad.



Podría enumerar algunos mas, pero démonos cuenta que con los ya citados, nos tenemos que imaginar que cantidad de variedad de jugadores nos vamos a encontrar.

Como entrenador tenemos que tener muy claro la ejecución de los gestos realizados de forma correcta. Si no has sido futbolista de un cierto nivel, siempre te podrás ayudar de videos, conferencias y grabación de partidos observándolos una y otra vez. De esta manera podrás descubrir, y te sorprenderá, las diferentes superficies de contacto que por ejemplo se emplean en el control, la posición del cuerpo en los distintos golpes ect.

Siempre que tengas claro los movimientos podrás corregir, pero no olvides nunca que la ejecución no va ha ser igual visualmente y que cada jugador tiene sus matices.

En el trabajo práctico de la técnica es importante distinguir las edades. Con niños de entre 6 y 10 años no debe haber exigencia física cuando estemos trabando este apartado. En esta edad todo se debe de basar en repetir gestos básicos e ir perfeccionándolo durante el año.

Sabemos que durante la competición son múltiples los gestos que realizamos que no estamos todavía plenamente preparados, por eso otra virtud imprescindible del entrenador es la " paciencia ".

Podríamos plantear el objetivo de la temporada en el apartado de "Técnica" de esta manera, con edades entre 6-8 años:

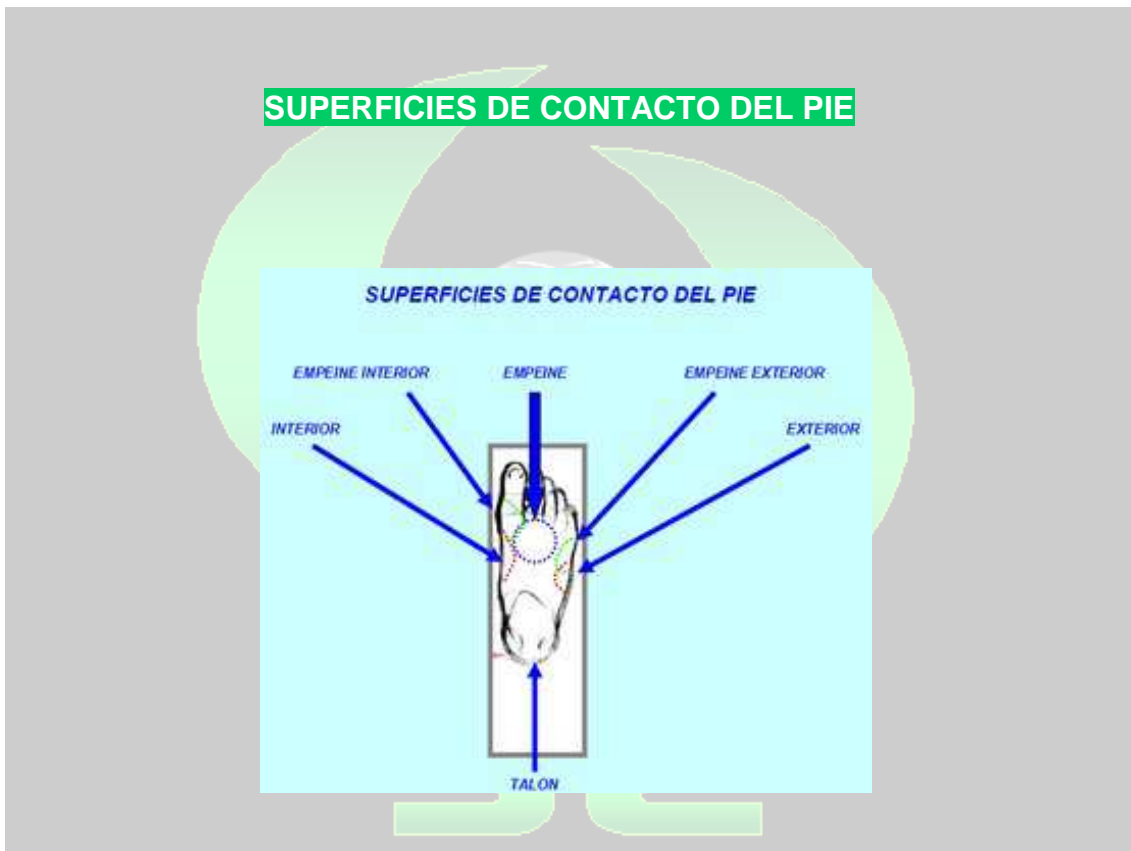
PRETEMPORADA	MEDIA TEMPORADA	PARTE FINAL
CONTROL CON PIERNA HÁBIL:	+CONTROL	+CONTROL DOS
-INTERIOR PIE	-PECHO	PIERNAS .
-EXTERIOR PIE	+GOLPEO DOS PIERNAS.	+GOLPEO DOS PIERNAS
GOLPEO CON PIERNA HÁBIL:	- INTERIOR PIE	-EMPEINE TOTAL
-INTERIOR PIE	- EMPEINE	
-EMPEINE	INTERIOR	
INTERIOR.		
-CABEZA (FRENTE)		



\* Pierna "Hábil" : La extremidad del tren inferior, con la que realizamos las acciones de precisión, propias del fútbol. La derecha para los diestros, la izquierda para los zurdos.

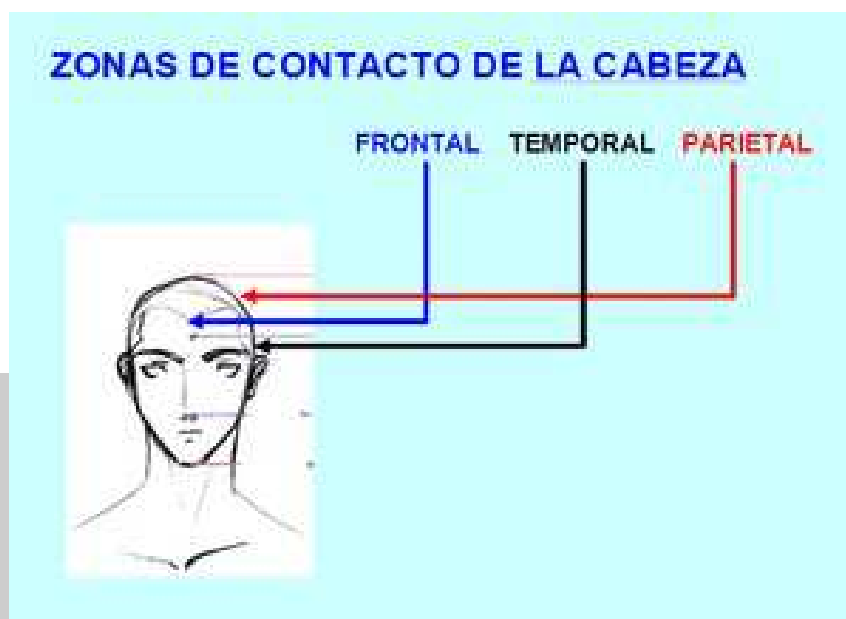
## EL GOLPEO

La acción de impulsar el balón con una superficie de nuestro cuerpo, a una intensidad y con una dirección determinada, ya sea en funciones defensivas u ofensivas.





## ZONAS DE CONTACTO EN GOLPEOS DE CABEZA



### EL CONTROL

Es la acción que busca el dominio completo del balón, para dejarle orientado hacia la siguiente acción que queramos realizar.

En las primeras edades PRE-BENJAMÍN , BENJAMÍN Y ALEVÍN es básico un trabajo técnico sacado del contexto de la competición. Esta conclusión tiene una explicación:

Cuando un deportista comienza la práctica del fútbol tiene que tener como primer objetivo dominar al protagonista de este juego ,EL BALÓN. Si nos equivocamos y olvidamos nuestro papel de profesores-formadores estaremos creando futbolistas tipo, centrados únicamente en salir victoriosos, pero habremos limitado su progresión, ya que su nivel técnico será mediocre, siendo la causa principal de su estancamiento como deportista.



## PAUTAS DE TRABAJO EN ETAPA PRE-BENJAMÍN, BENJAMÍN, ALEVÍN E INFANTIL.

Las actividades enfocadas al perfeccionamiento del control en esta etapa estarán basadas en:

### EL CONTROL PARA PASES RASOS

Utilizando como superficie de contacto, interior y exterior del pie.

1- Rondos sin oposición dentro, para los balones que vienen rasos, cambiaremos las circulaciones del balón para que reciban pases de derecha e izquierda, de esa manera realizaremos el control con las dos piernas. Este tipo de ejercicios se colocarán al principio de la sesión.

2-Partidos de espacios reducidos 10x10m en situaciones de 3x3, 4x4 en porterías pequeñas, para evitar pases que no sean a ras de suelo. También introduciremos normas, o juegos de puntuación en los cuales premiemos el control con las dos piernas. Estas actividades las colocaremos en la parte principal de la sesión.

3- Rondos con oposición dentro. Cambiando la pierna que realice el control. En la parte principal de la sesión.

### EL CONTROL PARA PASES A MEDIA ALTURA

Utilizaremos como superficie de contacto, pecho, tronco y muslos.

Para conseguir el mayor número de pases este tipo utilizaremos el saque de banda como recurso, sino no podríamos conseguir un nº importante de asistencias que nos garantice el objetivo del trabajo. Realizaremos juegos metiendo el saque de banda como recurso para realizar este tipo de control.

Empezaremos sin oposición .

En la parte principal de la sesión.



## RESTO DE ETAPAS DEL DEPORTISTA

(Cadete, juvenil y aficionado)

### EL CONTROL PARA PASES RASOS

Utilizando como superficie de contacto, interior y exterior del pie. Ejercicios de RONDOS.

### EL CONTROL PARA PASES A MEDIA ALTURA

Trabajo por parejas y trío media distancia.

### CONTROL BALONES ELEVADOS

Actividades relacionadas con centros remates, cambios de orientación, distancias largas.

**ESQUEMA PARA AUMENTAR LA DIFICULTAD EN LOS EJERCICIOS TÉCNICOS EN ESTAS CATEGORÍAS**



## EL GOLPEO

Es la acción técnica que nos permite por medio de un contacto, dar una velocidad y dirección determinada al balón. Serán ejercicios, para descubrir las diferentes zonas de golpeo.



Resumiendo sobre el método de trabajo, lo que debemos crear son actividades, con muy poca o nula carga física, por lo que en el aprendizaje técnico en las primeras etapas, es clave no introducir la fatiga, ya que esta impedirá la asimilación de los gestos propios del fútbol. Si conseguimos una buena base de aprendizaje, el niño continuará mejorando en su juego.