

FÚTBOL



INDICE

- 0. HISTORIA DEL FÚTBOL
- 1. LA TÉCNICA.
 - Clasificación de la técnica
 - 1.1. Técnica Individual:
 - La Conducción

0. HISTORIA DEL FÚTBOL

ORIGENES

A finales de la edad media y siglo posteriores, se desarrollaron en las Islas Británicas y zonas aledañas distintos juegos de equipo, a los cuales se los conoció como códigos del football (reglas o leyes). Estos códigos se fueron unificando con el paso del tiempo, pero fue recién en la segunda mitad del Siglo XVII cuando se dio la primer gran unificación del football, cuando se creó el deporte que hoy se conoce mundialmente como fútbol.

Los primeros códigos británicos se caracterizaban por tener pocas reglas y por su extrema violencia. Uno de los más populares fue el football multitudinario. **El football** multitudinario no fue el único código de la época. De hecho existieron otros códigos más organizados, menos violentos, e incluso que se desarrollaron fuera de las Islas Británicas. Uno de los juegos más conocidos fue **el calcio florentino**, originario de la ciudad de Florencia, Italia. Este deporte influyó en varios aspectos al fútbol actual, no solo por sus reglas, sino incluso por el ambiente de fiesta en que se jugaban estos encuentros.

UNIFICACIONES DEL SIGLO XIX

A mediados del Siglo XIX se dieron los primeros pasos para **unificar todos los códigos del football** en uno. El primer intento fue en **1848, cuando en la Universidad de Cambridge** Henry de Winton y John Charles Thring hicieron un llamado a miembros de otras escuelas para reglamentar un nuevo código, el Código Cambridge, también conocido como las Reglas de Cambridge. Las reglas presentaban un importante parecido a las reglas del fútbol actual. Quizás el más importante de todos fue la limitación de las manos para tocar la pelota, pasando la responsabilidad de trasladar la pelota a los pies. El objetivo del juego era hacer pasar una pelota entre dos postes verticales, y por debajo de una cinta que los unía, y el equipo que marcaba más goles era el ganador. Incluso se creó una regla del fuera de juego similar a la actual. Los documentos originales de 1848 se perdieron, pero se conserva una copia de las reglas del año 1956.

Entre 1857 y 1878 se utilizó un código del football que también aportaría características al fútbol moderno: el Código Sheffield, también conocido como las reglas de Sheffield. El código, creado por Nathaniel Creswick y William Prest, adoptó reglas que se ven reflejadas en el fútbol actual, como el uso de un travesaño (poste horizontal) de material rígido, en lugar de la cinta que se usaba hasta el momento. También se adoptó la utilización de tiros libres, saques de esquina y saques de banda como métodos de reanudación del juego.

Si bien con estas unificaciones del football se lograron varios avances para la creación del fútbol moderno, el 26 de octubre de 1863 es considerado por muchos como el día de nacimiento del fútbol moderno. Ese día Ebenezer Cobb Morley inició una serie de 6 reuniones entre **12 clubes de distintas escuelas londinenses en la Taberna Freemason's**, con el objetivo de crear un código de football universal y definitivo, que tuviera la aceptación de la mayoría. Finalizadas las reuniones, el 8 de

diciembre, 11 de los 12 clubes lograron el consenso para establecer 13 reglas del nuevo código, el cual recibiría el nombre de *fútbol asociación* (*association football* en inglés), para diferenciarlo de otros códigos del football de la época. Solo el club Blackheath se negó a la creación de estas reglas, que más tarde se convertiría en uno de los creadores de otro famoso código, el rugby.

El reglamento utilizado como base para el nuevo fue el Código Cambridge, excepto por dos puntos del mismo, los cuales eran considerados de mucha importancia para los códigos actuales: el uso de las manos para trasladar el balón y el uso de los *tackles* (golpes entre los hombros y la parte baja de la espalda) contra los adversarios. Este fue el motivo del abandono del club Blackheath.

Junto a la creación del nuevo código se creó la Football Association, órgano que rige hasta la actualidad el fútbol en Inglaterra.

Primeros eventos

Ya con el fútbol bien definido, se comenzaron a disputar los primeros encuentros con este nuevo código. El 30 de noviembre de 1872 se disputó el primer partido oficial entre selecciones nacionales: Escocia e Inglaterra igualaron 0 a 0. El partido se disputó en el Hamilton Crescent, actual campo de críquet, en Partick, Escocia. El 20 de julio de 1871 un periódico británico propuso la creación de un torneo que fuera organizado por la Football Association, el primer paso para la creación de la Copa de Inglaterra. Ese año, la Football Association estaba compuesta por 30 equipos, pero solo 15 decidieron formar parte de la primera edición del torneo, la F.A. Cup 1871-1872, que finalmente fue ganada por el Wanderers F.C.. La primera competición de liga llegó en la temporada 1888–1889, con la creación de la Football League. Participaron 12 equipos afiliados a la F.A., y cada uno jugó un total de 22 encuentros. Dicho torneo quedó en manos del Preston North End Football Club, que además lo logró en forma invicta.

Expansión internacional

Con el pasar de los años, el fútbol se expandió rápidamente en las Islas Británicas, creándose nuevas asociaciones de fútbol aparte de la inglesa, las cuales representaban a las cuatro regiones del por entonces Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda: la Scottish Football Association (Escocia, fundada en 1873), la Football Association of Wales (Gales, 1875) y la Irish Football Association (Irlanda, 1880). A finales de los años 1880 el fútbol comenzó a expandirse rápidamente fuera del Reino Unido, principalmente debido a la influencia internacional del Imperio Británico. Los primeros países en iniciar su asociaciones de fútbol fueron los Países Bajos y Dinamarca (1889), a los que luego se sumaron las asociaciones de Nueva Zelanda (1891), Argentina (1893), Chile, Suiza y Bélgica (1895), Italia (1898), Alemania y Uruguay (1900), Hungría (1901), Noruega (1902), Suecia (1904).

El auge del fútbol a nivel mundial motivó la creación de la FIFA el 21 de mayo de 1904. Las asociaciones fundadoras fueron Bélgica, España (como el Madrid F.C.), Dinamarca, Francia, Países Bajos, Suecia y Suiza. Las cuatro asociaciones de fútbol del Reino Unido, las denominadas *Home Nations*, se opusieron a la creación de dicho órgano. Debido al crecimiento del fútbol, la FIFA había anunciado la primer competición internacional de selecciones para 1906, pero por problemas internos de varias asociaciones, la misma no se desarrolló⁶. El fútbol ya se había presentado al mundo por medio de una serie de encuentros de exhibición durante los Juegos Olímpicos de 1900, 1904, 1906 (juegos intercalados), todos a nivel de clubes, hasta

que la edición de 1908 recibió por primera vez una competición de selecciones. La medalla dorada quedó en manos de la selección Británica.

En 1916 se funda la Confederación Sudamericana de Fútbol, que ese mismo año organiza la primera edición del Campeonato Sudamericano de Fútbol, actual Copa América. Dicho torneo se mantiene hasta la actualidad como el más antiguo de la historia del fútbol, de los que todavía existen.

La Primera Guerra Mundial hizo retroceder el desarrollo del fútbol, pero las ediciones de 1924 y 1928 de los Juegos Olímpicos revitalizaron el deporte, en particular las actuaciones de la selección uruguaya. Este nuevo crecimiento del fútbol motivó a que **la FIFA confirmara el 28 de mayo de 1928 en Ámsterdam, la realización de un campeonato mundial de selecciones**, cuya sede sería confirmada el 18 de mayo de 1929 en el congreso de Barcelona. Uruguay sería sede de la primera edición de la Copa Mundial de Fútbol, que se celebraría en conjunto con el centésimo aniversario de la primera Constitución uruguaya. La selección uruguaya se quedó con el primer título de la historia de la competición. La segunda edición del torneo se realizó en 1934 en Italia, y fue utilizada por el dictador Benito Mussolini como propaganda de su régimen. La competición se vio deslucida debido a la intervención de Mussolini, que hizo todo para que su selección italiana obtuviera el torneo, incluso amenazando a los árbitros de la final⁷. La tercera edición del torneo también se vio deslucida gracias a Mussolini, que previo a la final entre Italia y Hungría envió un telegrama a su selección amenazándolos de muerte. Finalmente la selección azzurra, que vistió un uniforme completamente negro representando al Partido Nacional Fascista, se impuso en la final por 4 goles a 2⁸.

La Segunda Guerra Mundial también tuvo un efecto similar sobre el fútbol. En 1946 las Home Nations, que se habían desafiado de la FIFA luego de la Primera Guerra Mundial, volvieron a la FIFA. El 10 de mayo de 1947 se considera una fecha de vital importancia para el resurgimiento de la FIFA y del fútbol mundial, gracias a la realización del encuentro amistoso entre la selección británica y un combinado de futbolistas europeos, el Resto de Europa XI, en el denominado Partido del Siglo. El encuentro se disputó en Hampden Park, Glasgow, Escocia, ante 135.000 espectadores. El conjunto británico se quedó con el partido por un marcador de 6 goles a 1, y la recaudación del partido fue donada a la FIFA, para ayudarla en su relanzamiento⁶. La primer edición de la Copa Mundial posterior a la Segunda Guerra Mundial se desarrollo en Brasil durante 1950. El triunfo del seleccionado uruguayo en el recordado Maracanazo coronó el resurgimiento de la FIFA y del fútbol mundial.

***Consolidación**

La segunda mitad del siglo XX sería la época de mayor crecimiento del fútbol. El fútbol sudamericano ya se encontraba organizado desde 1916, año de la fundación de la **Confederación Sudamericana de Fútbol**, pero el fútbol en otras zonas recién se agruparía en los años 1950 y 60. En 1954 el fútbol europeo y asiático se organizaría en la UEFA y la **Confederación Asiática de Fútbol** respectivamente. En África se fundaría la **Confederación Africana de Fútbol en 1957**, en América del Norte la CONCACAF en 1961, y por último en Oceanía la **Confederación de Fútbol de Oceanía en 1966**. Dichas organizaciones se afiliarían a la FIFA bajo el nombre de confederaciones.

En paralelo con las creaciones de las nuevas confederaciones, se comenzaron a disputar los primeros torneos regionales de selecciones, excepto por la Confederación Sudamericana de Fútbol, que ya disputaba su Campeonato

Sudamericano de Selecciones desde 1916. En 1956 la AFC realizó la primera edición de la Copa Asiática, y al año siguiente la CAF organizó la Copa Africana de Naciones. En 1960 se crea la Eurocopa, que nuclea a las selecciones de la UEFA. Por su parte, la CONCACAF disputaría por primera vez la Copa CONCACAF en 1963, que más tarde sería reemplazada por la Copa de Oro de la CONCACAF. La OFC sería la última en crear su propio torneo, la Copa de las Naciones de la OFC, celebrada por primera vez en 1973.

Debido a la creación de las confederaciones, se comenzaron a disputar los primeros campeonatos internacional a nivel de clubes, siendo la primera de su tipo la Liga de Campeones de la UEFA, que reuniría a los distintos campeones de las principales ligas de los países de la UEFA a partir de 1955. Cinco años más tarde se iniciaría la Copa Libertadores de América, máximo evento para clubes afiliados a la Conmebol que se disputó por primera vez en 1960. Ese mismo año se disputaría la primera edición de la Copa Intercontinental, que reunió a los campeones de ambos torneos. Este torneo sería reemplazado en 2005 por la Copa Mundial de Clubes de la FIFA, que además recibiría a los campeones de las demás confederaciones.

Mientras tanto, la Copa Mundial de Fútbol se consolidó como el evento deportivo de mayor importancia en el mundo entero, incluso superando en audiencia a los propios Juegos Olímpicos¹.

Desarrollo en el mundo

Popularidad

Según una encuesta⁹ realizada por la FIFA en el año 2000, aproximadamente 250 millones de personas juegan al fútbol regularmente en el mundo de manera profesional, semi-profesional o amateur, considerando tanto a hombres, mujeres, jóvenes y niños. Dicha cifra representa el 4,1% de la población mundial. La confederación con mayor porcentaje de futbolistas por habitante es la CONCACAF, donde el 8,4% de los habitantes juegan al fútbol. Su contraparte se da en la zona de la Confederación Africana de Fútbol, donde el porcentaje es de solo 2,9%. La UEFA tiene un porcentaje de participación del 6,7%, la Conmebol 6,5%, la OFC 4,4%, y la AFC 3%. Existen más de 1,5 millones de equipos en el mundo, que pertenecen a aproximadamente 300.000 clubes¹⁰.

*Fútbol femenino

El fútbol femenino ha tenido un crecimiento lento en el fútbol moderno, principalmente gracias a la orientación machista del deporte. El primer encuentro femenino del cual se tengan registros sucedió en 1895 en Inglaterra. A fines de 1921 el fútbol femenino fue prohibido en Inglaterra, hecho que no le permitió expandirse al resto del mundo. Recién en 1969 el fútbol femenino se volvió a organizar en Inglaterra, motivo por el cual comenzó a expandirse fuera de su territorio. El primer encuentro internacional de selecciones del fútbol femenino ocurrió en 1972 (casualmente 100 años después del primer encuentro masculino), donde Inglaterra venció a Escocia por 3 a 2¹¹. Los primeros torneos mundiales comenzaron a disputarse recién en los años 1990: la Copa Mundial Femenina de Fútbol a partir de 1991, y como deporte de los Juegos Olímpicos desde 1996.

Según una encuesta realizada por la [FIFA](#), existen alrededor de 20 millones de jugadoras en el mundo, de las cuales el 80% son [niñas](#) o [adolescentes](#). En promedio, por cada 10 hombres futbolistas, existe una futbolista en el mundo⁹.

1. LA TÉCNICA.

DEFINICIÓN

La técnica futbolística comprende el grado de capacidad de controlar el balón correctamente en cualquier situación del juego, esto significa recibir y llevar el balón, conducirlo, driblar, jugarlo y tirar a portería con seguridad.

CLASIFICACIÓN

- **1.1. TÉCNICA INDIVIDUAL:** Acciones que realiza un jugador en beneficio propio.
- **1.2. TÉCNICA COLECTIVA:** Son las acciones que realizan dos o más jugadores del equipo buscando siempre el beneficio del conjunto.
- **1.3. TÉCNICA DEFENSIVA:** Acciones que realiza un jugador con el fin de apoderarse o recuperar el balón, o neutralizar las acciones ofensivas del contrario.
- **1.4. TÉCNICA DEL PORTERO:** Constituyen el conjunto de acciones, ofensivas y defensivas que realiza un jugador “especialista”, como es el portero con la característica principal de poder utilizar las manos en un espacio restringido y de acuerdo a las restricciones que a su vez el reglamento le marca.

HABILIDAD

La habilidad por si misma nos puede servir para resolver una situación compleja con una solución inesperada o, también, como base para una buena ejecución en el resto de acciones técnicas.

La habilidad se puede definir como la capacidad del futbolista de dominar el balón por el suelo o por el aire mediante más de dos contactos. Gracias a la habilidad, el futbolista consigue tener el balón en su poder con el fin de superar a uno o varios adversarios y/o facilitar la acción y movimientos de los compañeros.

La habilidad se divide en dos tipos:

ESTÁTICA: El jugador realiza la habilidad en el sitio, sin desplazamiento.

DINÁMICA: El jugador realiza la habilidad moviéndose, con desplazamiento.

La acción más frecuente y propia de la habilidad es conseguir controlar el balón mediante toques sucesivos sin que este bote en el suelo. A esta habilidad se le conoce futbolísticamente como realizar dominio de balón. Se puede ejercitar con cualquier superficie de contacto excepto los brazos y manos. La habilidad debe servir para el beneficio del conjunto y no para el beneficio individual. Evidentemente, un jugador hábil puede sorprender con sus acciones, pero estas no serán positivas sino buscan un fin colectivo y sólo pretenden el lucimiento personal.

El jugador habilidoso tiene una serie de cualidades como son una perfecta coordinación de movimientos, un gran dominio del balón, claridad de ideas para decidir la acción a realizar en el momento de la habilidad, claridad de ideas para decidir la acción posterior a la habilidad realizada y suficiente tranquilidad y equilibrio emocional para realizar la habilidad con la presencia de contrarios deseosos de hacerse con la posesión del balón.

LA TÉCNICA y LA HABILIDAD

CONTROL ESTÁTICO DEL BALÓN CON EL EMPEINE TOTAL:

- Se pisa el balón con la planta del pie y se hace rodar hacia nuestra posición.
- Cuando empieza a rodar el balón, se mete la punta del pie por debajo y se deja que el balón se pare en el empeine total.
- Con el balón parado en el empeine total, se levanta el pie en posición horizontal al suelo.
- Con el resto del cuerpo se mantiene el equilibrio y el balón se mantiene en el empeine total.

HABILIDAD CON LA CABEZA:

- Consiste en realizar toques consecutivos con la cabeza sin que el balón bote en el suelo.
- Doblar ligeramente las piernas y apoyar el peso del cuerpo.
- Hay que golpear con la frente suavemente el balón.
- La frente tiene que estar en posición horizontal, paralela al suelo, en el momento del golpeo.
- Hay que conseguir que el balón no se aleje excesivamente de la frente después de cada golpeo.

CONTROL EN ELEVACIÓN EN POSICIÓN SEMIESTÁTICA:

- Es la acción básica y fundamental de la habilidad.
- Es el principio de otras acciones de habilidad.
- Se inicia con el balón en el suelo y se le pisa con la planta, moviéndolo hacia nuestra posición y levantándolo metiéndole la punta del pie por debajo y posteriormente el empeine total.
- Una vez en el aire, con el empeine total lo mantenemos en el aire mediante toques.
- Los toques deben ser suaves, manteniendo la vista en el balón.
- Cuanto menos se separe el balón de nuestro pie después de cada toque más perfecto será la habilidad.
- La articulación del tobillo colabora en el golpeo evitando que la habilidad se traduzca simplemente en toques del balón subiendo y bajando la pierna.

EJERCICIOS (1):

1.1. TÉCNICA INDIVIDUAL

LA CONDUCCIÓN

La conducción es la técnica que realiza el futbolista al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Gracias a una perfecta técnica de conducción, el futbolista tendrá muchos más recursos para realizar regates, posibilitará más movimientos en los jugadores sin balón y, por tanto, más desmarques, mantendrá la iniciativa del juego y, a demás, temporizará cuando sea conveniente par su equipo.

Realizar una conducción excesiva perjudica al ataque del equipo, pero como en todas las acciones técnicas, su utilización en el momento adecuado y en la cantidad suficiente nos llevará al éxito.

Temporizar, acción en la que nos es imprescindible una correcta conducción, consiste en mantener la posesión del balón, sin arriesgarlo, en momentos muy determinados y, habitualmente, motivado por un resultado muy positivo y pocos segundos para la finalización de un encuentro. También se puede temporizar para permitir que los compañeros lleguen a una posición determinada.

Trabajar constantemente la conducción, como acción imprescindible para realizar otras posteriores, tiene que ser una constante en los entrenadores de todos los niveles.

Los tipos de conducción se clasifican según las siguientes variables:

SEGÚN LAS SUPERFICIES DE CONTACTO:

- Interior, exterior y empeine exterior.
- Planta, talón y puntera como recurso.

SEGÚN LA VELOCIDAD:

- Lenta
- Rápida
- Modificaciones del ritmo: cambios de dirección, temporización o alternancia, etc.

SEGÚN LOS OBSTÁCULOS:

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

TÉCNICA DE LA CONDUCCIÓN

CONDUCCIÓN CON EL INTERIOR:

- Se realiza para conducciones en velocidad lenta.
- Produce máxima seguridad en el contacto.
- El balón se desplaza con ligeros toques.
- El cuerpo debe adoptar una posición cómoda y no forzada.
- La vista se dirigirá hacia el balón en el momento del contacto de golpeo.

CONDUCCIÓN CON EL EXTERIOR:

- Se utiliza para cambios de dirección y/o en combinación con el interior.
- La conducción no se realiza en línea recta.
- Es muy útil para cuando tengamos que superar a un adversario.
- Es muy utilizada en los regates y en la protección del balón.

CONDUCCIÓN CON EL EMPEINE EXTERIOR:

- Es la superficie más utilizada.
- Nos permite una conducción rápida.
- Permite la conducción en línea recta, curva y con giros.
- El balón se golpea suavemente y se tiene que llevar muy cerca del pie y siempre bajo control.
- Levantando ligeramente la vista se logra controlar la conducción y al mismo tiempo, ver la situación de compañeros y contrarios.

EJERCICIOS (2):

LOS CONTROLES

Denominamos control a la acción del jugador de recepcionar el balón, dominarlo y dejarlo en disposición de ser jugado por él mismo u otro compañero

Los controles son Clásicos y Orientados::

LA PARADA: con la que se inmoviliza totalmente un balón raso o alto sirviéndonos habitualmente de la planta del pie.

LA SEMIPARADA: con la que, a balones rasos y rebotados, no se inmoviliza totalmente el balón, dejándolo preparado para otra acción. Se puede utilizar cualquier superficie de contacto.

EL AMORTIGUAMIENTO: que, ante cualquier tipo de procedencia del balón, reduce la velocidad del mismo mediante el retroceso de la superficie de contacto.

La velocidad que requiere el fútbol actual obliga al jugador a recibir el balón y situarlo en posición de jugarlo en función de la siguiente acción técnica lo antes posible. Por ello, la acción técnica más utilizada, en lo que a los controles se refiere, es el control orientado.

Con el control orientado nos hacemos dueños del balón y orientamos el juego a donde más nos conviene. Además, con el control orientado, realizando finta o dribling, podemos engañar al adversario haciéndole creer que orientamos el balón hacia un lado y saliendo al contrario. Con el control orientado controlamos y orientamos el balón mediante un solo contacto utilizando la superficie de contacto idónea.

CONTROLES ORIENTADOS: constituyen el elemento técnico decisivo en el fútbol actual. Proporcionan velocidad al juego y aprovechan el gesto técnico del control para dar salida al balón en la dirección que pretende ser jugado seguidamente o hacia donde no pueda optar a jugarlo el defensor. Podríamos decir que constituyen dos gestos en uno.

TÉCNICA DEL CONTROL ORIENTADO

ORIENTADO INTERIOR:

- Es el control orientado más utilizado.
- Se utiliza una superficie de máxima seguridad.
- Hay que presentar el interior del pie y relajarlo en el momento del contacto para que no rebote el balón.
- Realizar el giro del cuerpo sobre el balón saliendo en la dirección que deseamos.
- En el momento del contacto echar el pie hacia atrás para facilitar el control.
- Doblar ligeramente la pierna de apoyo.

ORIENTADO EXTERIOR:

- Se suele utilizar para engañar al contrario.
- Nos permite escapar de la vigilancia del adversario.

- Hay que absorber el impacto retirando el pie con el que se recibe el balón.
- Hay que cambiar el peso del cuerpo a una de las piernas mientras vuelve hacia fuera el pie de la otra.
- Amortiguar con el exterior con la máxima superficie de contacto dirigiendo el balón hacia el lado que queremos.
- Doblar la pierna de apoyo y estirla en el momento del contacto.

CONTROLES RECURSO

EL TALÓN:

- Se utiliza como recurso cuando el balón llega con una trayectoria alta y se queda retrasado con respecto a la posición del jugador, también, cuando queremos superara a un adversario con esta acción.
- El pie de apoyo mira hacia delante.
- Inclina el tronco hacia delante y lateralmente en la dirección de la pierna del control.
- El contacto se realiza con el talón o con el exterior.
- El balón se golpea suavemente elevándolo por encima de la cabeza del jugador y dejándolo caer por delante del cuerpo.

EJECUCIÓN TÉCNICA DE LOS OTROS CONTROLES:

AMORTIGUAMIENTO CON EL PECHO:

- Se utiliza para balones que vienen por alto a la altura del pecho.
- Piernas ligeramente abiertas y dobladas.
- Con la vista fija en el balón, formamos un arco hacia atrás con el pecho.
- Tras el control inclinamos el tronco hacia delante para que el balón caiga a los pies.

MUSLO:

- Se utiliza cuando el balón llega a una altura más abajo del pecho.
- El muslo presenta una amplia superficie de contacto.
- Presentar la parte frontal del muslo en ángulo recto con la trayectoria del balón.
- Relajar el muslo en el momento del contacto para evitar que el balón rebote.
- Tras producirse el contacto, se baja el muslo siguiendo la dirección de la caída del balón.
-

EMPEINE:

- Se utiliza principalmente cuando se tiene a un adversario cerca y hay que realizar el control sin perder el contacto del pie con el balón.
- Su ejecución es sencilla.
- El empeine total busca el balón y contacta con él.

- El empeine total acompaña al balón hasta depositarlo en el suelo.
- El tobillo de la pierna que realiza el control debe estar relajado.

CABEZA:

- Para balones altos.
- Se utiliza en escasas ocasiones, ya que requiere una gran coordinación y la superficie de contacto es dura y, por tanto, dificulta el control.
- Piernas bien abiertas y flexionadas.
- La vista fija en el balón.
- Hay que situarse en la línea del balón.
- Se amortigua con el frente y bajando la cabeza en el momento del contacto.

PARADA PLANTAR:

- Apenas se utiliza porque ralentiza excesivamente el juego.
- La planta del pie busca el balón.
- Se pisa en la zona superior del balón.
- Tras el control, se hace rodar el balón con la planta y se continúa con una conducción o con un pase.

EJERCICIOS (4):

GOLPEO DE CABEZA

El juego de cabeza proporciona soluciones a todos aquellos balones que llegan por alto o, como en el caso del remate en plancha, un recurso para balones a media o baja altura, a los que no llegamos de otra manera que no sea con la cabeza.

El juego de cabeza requiere, ante todo, coordinación de movimientos para efectuar correctamente la técnica, una dosis especial de inteligencia para anticiparse al adversario y llegar al balón en buenas condiciones y, por último, unas condiciones físicas que nos ayuden en la coordinación de los movimientos para efectuar el salto.

El juego de cabeza se puede clasificar en función de las siguientes variables:

LA SUPERFICIE DE CONTACTO Y SU FINALIDAD:

- Frontal, para dar potencia y dirección.
- Frontal-lateral, lo mismo pero con giro del cuello.
- Parietal, para los desvíos.
- Occipital, para las prolongaciones.

LA POSICIÓN DEL JUGADOR:

- Parado.
- Parado con salto vertical.
- En carrera sin saltar.
- En carrera con salto.
- En plancha.

SEGÚN LA FUNCIÓN:

- Ofensivo.
- Defensivo.

TÉCNICA DEL GOLPEO DE CABEZA

GOLPEO DE CABEZA PARADO:

- Suele utilizarse en acciones defensivas y con el objetivo de lograr un desplazamiento largo del balón.
- Se golpea con la frente (frontal).
- Las piernas en posición de equilibrio.
- Se inclina el cuerpo hacia atrás.
- Se inclina el cuerpo hacia delante y se golpea el balón con fuerza utilizando los músculos del cuerpo, piernas y cuello.
- Hay que buscar al balón para golpearlo y no esperar a que éste impacte en la cabeza.

GOLPEO DE CABEZA CON SALTO:

- El salto se puede realizar con un pie o con los dos, aunque es más habitual realizarlo con un pie sólo.
- Se utilizan los brazos para ganar impulso en el salto.

- Es fundamental, en esta técnica, coordinar el momento del salto con la llegada del balón.
- En el momento del golpeo, los brazos se echan hacia atrás para dar mayor fuerza al golpeo.
- Hay que buscar el balón para golpearlo y no esperar a que este impacte en la cabeza.

GOLPEO DE CABEZA EN CARRERA Y SALTO:

- Se suele utilizar en acciones ofensivas.
- Se salta apoyando una pierna.
- El movimiento del cuello en el golpeo proporciona al balón la dirección que se desea.
- Al balón se le golpea en el centro o en su parte superior.
- Hay que buscar el balón para golpearlo y no esperar a que este impacte en la cabeza.

EJERCICIOS (5):

EL REGATE Y LA FINTA

Al ser el fútbol un deporte en donde uno tiene que enfrentarse con adversarios y superarlos mediante acciones técnicas y tácticas, unas individuales y otras colectivas, nos encontramos, en las acciones técnicas individuales, con dos acciones específicas en cuanto a la lucha de uno contra uno, como son el regate y la finta.

Así pues, 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. El jugador que realiza el regate debe poseer una serie de cualidades fundamentales como son: creatividad, imaginación, plasticidad, coordinación psico-físico y un buen cambio de ritmo.

Los tipos de regate se pueden clasificar en:

- Simple: se desborda al adversario sin acción previa.
- Compuesto: se hace uso de la finta para desbordar al adversario.

También se puede clasificar el regate en función del modo de superar al adversario:

- De velocidad: con aceleración y/o desaceleración brusca.
- De engaño: con movimientos engañosos para el contrario.
- De seguridad: protegiendo continuamente el balón utilizando el cuerpo.

A partir de esta pequeña clasificación, los distintos regates que se pueden realizar son infinitos, dependiendo de la creatividad y cualidades físicas y técnicas de cada jugador.

La finta son ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador, independientemente del balón, con el propósito de engañar, confundir o distraer al contrario de la acción que verdaderamente se pretende hacer.

Los tipos de finta se pueden clasificar en:

- Simple: engañar al contrario con un movimiento del cuerpo y dejar pasar el balón en beneficio de un compañero.
- Clásica: después de hacer la finta, control y salida en la misma dirección de la que provenía el balón.
- Orientada: realizar la finta y luego controlar el balón hacia la posición contraria a la que se encuentra el adversario.
- Control: es la que se realiza con un movimiento del cuerpo sin tocar el balón, dejándolo seguir en su trayectoria y acompañándolo en su protección.

TÉCNICA DEL REGATE

REGATE CON FINTA A UN LADO Y SALIDA AL OTRO:

- Este regate es la base de otros muchos regates más complejos.
- El jugador realiza un movimiento para llevarse el balón con la parte externa de su pie derecho hacia el lado derecho.
- El jugador, sin embargo, no toca el balón, pasando el pie por el mismo.

- En ese instante, y cuando el contrario se ha movido hacia el lado del engaño, el jugador se lleva el balón con el exterior del pie izquierdo al lado izquierdo, sobrepasando al contrario.

REGATE CON DOBLE FINTA Y SALIDA A UN LADO:

- Se utiliza cuando, tras la primera finta, no hemos logrado engañar completamente al adversario.
- El jugador realiza un movimiento para llevarse el balón con la parte externa de su pie derecho hacia el lado derecho, pero pasa el pie por encima del balón.
- Tras el primer engaño, el jugador realiza un movimiento para llevarse el balón con la parte externa de su pie izquierdo hacia el lado izquierdo, pero también pasa el pie por encima del balón.
- Cuando el contrario se ha movido hacia el lado del engaño, en este caso el lado izquierdo, el jugador se lleva el balón con el exterior del pie derecho al lado derecho, sobrepasando al contrario.

REGATE CON ENGAÑO DE TIRO:

- Se utiliza en zonas de tiro.
- El jugador realiza el movimiento como si fuera a realizar un tiro.
- En el instante de duda del contrario, el atacante gira hacia dentro con el interior y sobrepasa al contrario.
- También se puede salir con el exterior por el otro lado y realizar el tiro tras superar al contrario.

REGATE CON CAMBIO DE RITMO o DE VELOCIDAD:

- Requiere unas condiciones físicas de cambio de ritmo superiores a las del jugador contrario.
- El jugador corre en posesión del balón con el adversario a su lado.
- El jugador conduce con la pierna del lado contrario en donde está el adversario.
- De repente, el jugador en posesión del balón frena en seco pisando el balón o utilizando el exterior.
- El adversario pasa de largo y, en ese momento, el jugador sale con el interior por la espalda del adversario, al que coge a contrapié.
- Tras realizar el regate, el jugador tiene que salir a gran velocidad para evitar que el adversario logre alcanzarle nuevamente.

EJERCICIOS (6):

EL TIRO

El tiro es la acción técnica que consiste en enviar el balón sobre la portería contraria. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo del balón que realiza un jugador sobre la portería adversaria.

Para realizar esta acción técnica es válida cualquier superficie de contacto, siendo los pies y la cabeza las superficies de contacto más utilizadas.

Los tipos de tiro son muy variados. Así se pueden clasificar en función de diversas variables:

SEGÚN LA SITUACIÓN DEL JUGADOR:

- Si se realiza el tiro estando parado
- Si efectúa el tiro en carrera
- Si realiza el tiro después de una acción individual o colectiva

SEGÚN LA DIRECCIÓN O PROCEDENCIA QUE TRAE EL BALÓN EN FUNCIÓN DE LA POSICIÓN DEL JUGADOR:

- Los que vienen de frente
- Los que vienen de atrás
- Los que vienen de costado
- A balón parado

SEGÚN LA ALTURA A LA QUE ESTÁ EL BALÓN EN EL MOMENTO DEL GOLPEO:

- Altos
- Rasos
- Bote pronto
- Semi-voleas

SEGÚN LA TRAYECTORIA QUE SIGUE EL BALÓN TRAS EL GOLPEO:

- Con efecto
- Sin efecto
- Ascendente- descendente
- Rectilínea
- Curvilínea
- Paralela al suelo

LA TÉCNICA DEL TIRO

CON EL EMPEINE TOTAL:

- Se busca potencia y un tiro recto y sin efecto
- El pie de apoyo tiene que estar a la altura del balón en el momento del golpeo
- La posición del pie de apoyo indica dirección del tiro
- Al balón se le golpea en el centro con un golpe seco
- El cuerpo ligeramente inclinado hacia el balón

CON EL EMPEINE EXTERIOR:

- Se busca colocación, potencia y engaño y/o sorpresa sobre el contrario.
- El balón adquiere una trayectoria con el efecto cambiado
- El pie de apoyo provoca el engaño

CON EL EMPEINE INTERIOR:

- Se busca colocación y cierta potencia
- El pie de apoyo tiene que estar retrasado con respecto al balón para que el lanzamiento sea por alto
- El balón adquiere una trayectoria con efecto
- Al balón se le golpea en la zona inferior y lateral

EJERCICIOS (7):

1.2 TÉCNICA COLECTIVA

EL PASE

El pase es el principio de juego colectivo, la acción técnica que hace del fútbol un deporte de equipo y evitar que sea una repetición de individualidades.

El pase se define como la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque.

Esta acción técnica nos permite dar mayor velocidad a nuestro juego, ya que el balón se desplaza siempre más rápido al ser tocado por un jugador que si este mismo tuviera que trasladarlo de un punto a otro.

También nos permite salvar el obstáculo de un adversario con mayor facilidad que realizando un regate. Y, por supuesto, nos proporciona la posibilidad de realizar dejadas para que un compañero pueda efectuar un tiro a portería sin control previo.

El futbolista tiene que estar cómodo en el desarrollo de su función. Su creatividad y su responsabilidad en la toma de decisiones deben ser fomentadas por el entrenador. Más importantes que los movimientos del jugador que posee el balón son los movimientos de los jugadores sin balón, que son los que ofrecen distintas soluciones al compañero que posee el balón.

Con varios apoyos, el poseedor del balón tendrá distintas opciones: pasar a uno u otro compañero, regatear al contrario, que le será más fácil gracias a la indecisión que provoca en el defensor la duda de no saber que solución tomará el poseedor del balón, buscar el tiro, etc.

Los tipos de pase se clasifican en función de las siguientes variantes:

- DISTANCIA: corto, medio y largo.
- ALTURA: alto, medio y raso.
- DIRECCIÓN: adelante, atrás, horizontal y diagonal.
- SUPERFICIES DE CONTACTO: interior, exterior, empeine interior, empeine exterior, puntera, tacón, planta, muslo, tronco y cabeza.
- TRAYECTORIA: con efecto y sin efecto.
- MANO: sólo el portero.

TÉCNICA DEL PASE

CON EL INTERIOR:

- Se utiliza para pases a corta distancia.
- El pie de apoyo se coloca a la altura del balón.
- Se utiliza la superficie de máxima seguridad.
- Se acompaña al balón en su trayectoria y no se realiza un golpe seco.
- El balón discurre por raso.

CON EL EMPEINE INTERIOR:

- Se utiliza para pases a media y larga distancia.
- El pie de apoyo se coloca retrasado con respecto a la altura del balón.
- Se golpea suavemente al balón en función de la distancia a la que queremos que llegue el balón.
- El cuerpo se inclina ligeramente hacia atrás.
- El balón describe una trayectoria por alto y con efecto.

CON EL EMPEINE EXTERIOR:

- Se utiliza para pases a corta, media y larga distancia.
- Se busca el engaño y/o superar a un adversario.
- El balón puede ir raso, a media altura o alto.
- El pie de apoyo se coloca en función de la altura que queremos conseguir. Cuanto más alto queremos que vaya el balón, más atrás colocaremos el pie de apoyo.
- Al balón se le golpea e su zona lateral exterior y con suavidad.

OTROS TIPOS DE PASE:

- De cabeza: para balones que vienen por alto y se pretende dejar amortiguados en beneficio de un compañero. Se utiliza el frontal o parietal.
- Con el interior a un balón alto: para balones que vienen altos y se pretende dejar amortiguados en beneficio de un compañero. Se utiliza el interior realizando un golpe suave en dirección al compañero.
- Con el pecho: para balones que vienen a la altura del pecho y queremos cambiarles la dirección con un movimiento sorpresa. Se envuelve el balón con el pecho al tiempo que se gira el cuerpo y el pecho empuja el balón.

ACCIONES COMBINADAS.

Las acciones combinadas son aquellas en las que existe una acción técnica entre dos o más integrantes de un mismo equipo. Y como técnica futbolística general se entiende la manera de ejecutar todos los movimientos o acciones posibles en el fútbol y/o los movimientos de todos los hombres que componen el equipo para proporcionar distintas soluciones al poseedor del balón.

En las acciones combinadas se tienen en cuenta los siguientes aspectos:

- El jugador que tiene el balón y su talento futbolístico.
- Los movimientos de los jugadores que no poseen el balón, tanto del propio equipo como del adversario.
- El talento futbolístico del jugador que recibe el balón.

Con el entrenamiento con acciones combinadas realizamos un entrenamiento con situaciones muy próximas al fútbol real. Se pueden utilizar todas las superficies de contacto y, por supuesto, las acciones combinadas se pueden realizar tanto para situaciones ofensivas como para situaciones defensivas.

El entrenamiento de acciones combinadas consta de cinco partes perfectamente delimitadas:

1. Explicación del entrenador de la acción que se va a desarrollar.
2. Demostración por el entrenador de la acción.
3. Realización de la acción por los jugadores pero sin contrarios.(evolución)
4. Realización de la acción por los jugadores pero con equipo contrario, como si se tratase de un partido real.
5. Corrección por parte del entrenador.

Las bases del entrenamiento de las acciones combinadas son las siguientes:

1. En una acción combinada podemos utilizar una acción defensiva como primera acción, pero no debemos realizar ninguna acción combinada con matiz defensivo.
2. La acción teórica anterior a la acción defensiva será opcional.
3. Sólo hay una acción que se puede realizar consecutivamente y que varía sólo en la jugada inicial y final, que es el pase.
4. Acciones técnicas de cuatro a diez aproximadamente.
5. Realizar en grupo de dos a cinco componentes, aunque en su expresión más práctica podemos y debemos realizar con los once jugadores y con el adversario al completo.
6. Dar libertad en la superficie de contacto dentro de una solución lógica a la acción a desarrollar.
7. Fijar las acciones técnicas adecuadas para dar una mejor respuesta a los problemas planteados.
8. Un mismo jugador puede realizar varias acciones técnicas.
9. La condición última es conseguir gol.
10. Hay que tener en cuenta quién tiene el balón, los movimientos de los jugadores y la técnica más adecuada del que manda el balón y de quien lo recibe.
11. La oposición es necesaria para hacer más real la acción.
12. Para aplicarlo de una forma práctica hay que darles el máximo dinamismo a las acciones a realizar y agilizar el cambio de acciones, posición o movimiento de los jugadores.

EVOLUCIONES

Constituyen los movimientos de los jugadores sin oposición.

Suelen tener un componente táctico (sin balón) o técnico-táctico (cuando, además, los realizamos en función del balón, defensivos, o en posesión de él, ofensivos). Las acciones combinadas pueden convertirse en evoluciones y viceversa en función del objetivo del trabajo y de si existe la oposición de un contrario, objeto, etc. (siempre acciones)

EJERCICIOS (8):

1.3. TÉCNICA DEFENSIVA

LA INTERCEPTACIÓN

La interceptación es la acción técnica mediante la cual modificamos la trayectoria de un balón lanzado o tocado por un contrario, intentando evitar que llegue a su destino. El tipo de interceptación puede ser reflexivo o irreflexivo.

La interceptación irreflexiva es aquella en la que modificamos la trayectoria del balón mediante un desvío pero sin prever la acción posterior. Así, con una interceptación irreflexiva puede ocurrir que el balón llegue finalmente a su destino, que quede libre de control o, incluso, que marquemos un gol en propia meta.

La interceptación reflexiva es aquella en la que se prevé la acción posterior, aunque se puede realizar sin un objetivo claro en la segunda acción, como sería en el desvío clásico, en el que nuestro único objetivo es impedir que el balón llegue a su destino.

La interceptación reflexiva se puede realizar modificando la trayectoria del balón y posteriormente realizar un corte, en la que nos hacemos con la posesión del balón, un despeje, un desvío, etc.

La interceptación se puede realizar con todas las superficies de contacto y a balones a ras del suelo, media altura, por alto, con trayectoria ascendente o descendente, etc.

LA ENTRADA

La entrada es la acción que realizamos al ir en busca del contrario que posee el balón, con el fin de arrebatárselo e impedir que progrese en el terreno o mantenga la iniciativa en el juego. La entrada se puede realizar de frente o lateralmente, y la superficie de contacto que se utiliza es el pie.

Los momentos más efectivos para realizar una entrada son cuando el contrario, después de recibir un balón, todavía no lo ha controlado o cuando va realizando una conducción, después del contacto con el balón en la conducción, éste se despega del pie.

EL TACKLE O TACKLING

El tackle es una lucha con contacto por hacerse con la posesión del balón. La disputa del balón tiene tres partes, la primera es la toma de contacto, la carga de hombro contra hombro y, finalmente, hacerse con la posesión del balón mediante el deslizamiento de éste.

La carga es una acción física que consiste en apartar al contrario en la disputa del balón mediante el contacto físico de hombro contra hombro respetando las reglas del juego en este apartado. La carga también se puede realizar de hombro contra espalda si el adversario cubre el balón con su cuerpo.

Para realizar una carga reglamentaria, ésta tiene que realizarse con, al menos, un pie en el suelo, sin violencia ni peligro, con el balón en condiciones de disputarse y con el objetivo de hacerse con su posesión y de hombro a hombro, o de hombro a espalda si el contrario cubre el balón.

TÉCNICA DE LA ENTRADA

ENTRADA DE FRENTE:

- El contrario conduce el balón y salimos a su encuentro.
- Aguantamos la posición y le cerramos su salida hacia el centro obligándole a dirigirse hacia una posición favorable para nosotros.
- Esperamos que el contrario realice un toque al balón para continuar con su conducción.
- En el momento en el que el balón se despega del pie del contrario, metemos nuestro pie y con el interior o el empeine interior nos hacemos con la posesión del balón.
- Tras robar el balón al contrario, lo envolvemos hacia nuestra posición para alejarlo de los dominios del adversario e iniciar una jugada de ataque.

ENTRADA LATERAL:

- Se utiliza cuando el contrario ha superado ligeramente nuestra posición o se encuentra suficientemente alejado para que sea necesario deslizarnos por el suelo.
- Con este tipo de entrada se busca principalmente realizar un desvío o un despeje.
- El momento de realizar la entrada es aquel en el que el contrario, durante la conducción, pierde ligeramente el control del balón.
- El jugador que realiza la entrada se lanza al suelo buscando el balón con la pierna más alejada del contrario mientras que recoge la otra pierna en forma de paso de valla.
- La superficie de contacto a emplear dependerá de la situación, pudiéndose utilizar el empeine, el interior o la puntera si no se llega al balón con ninguna de las otras superficies.

ENTRADA LATERAL CON CORTE:

- Se realiza cuando el contrario no ha superado todavía nuestra posición y nos llega lateralmente.
- El momento de realizar la entrada es aquel en el que el contrario, durante la conducción, pierde ligeramente el control del balón.
- El jugador que realiza la entrada inicia un movimiento similar al de la entrada lateral.
- En vez de lanzarse al suelo, el jugador se arrodilla con una pierna y con el interior de la otra se hace con la posesión del balón.
- Tras hacerse con la posesión del balón, se gira el cuerpo hacia el lateral del contrario, llevándose el balón.
- Tras esta acción, el jugador se levanta e inicia una segunda acción.

TACKLE:

- El contrario pierde ligeramente el control del balón y éste queda dividido entre el adversario y nosotros.
- Con el interior del pie se lucha por la posesión del balón. Ambos jugadores emplean el interior.
- Se carga con el hombro.
- Con habilidad, metemos el interior por debajo del balón y se le hace rodar de forma ascendente por el pie del contrario y superamos su posición.
- Tras hacernos con la posesión del balón, buscamos una segunda acción teniendo en cuenta que el contrario lo hemos dejado a nuestra espalda.

EJERCICIOS (9):

1.4. TÉCNICA DEL PORTERO

El fin principal del portero es defender la portería, para lo cual es el único jugador que reglamentariamente puede utilizar las manos dentro de su área de peligro. Ahora bien, no es su única misión.

Por su normativa, el fútbol actual obliga al portero a convertirse en un jugador más sin el privilegio, en numerosas ocasiones, de emplear las manos, dando de esta forma más importancia a su juego dentro del equipo y, sobre todo, en el aspecto ofensivo.

Así, bajo este aspecto, dividimos las acciones técnicas del portero en dos grupos:

- ACCIONES TÉCNICAS DEFENSIVAS, cuyo objetivo es evitar que el equipo adversario logre marcar gol. Estas son la recogida de balones rasos, bloqueo de balones a media altura, bloqueo de balones altos, despeje de puños, desvío de balones, posición preparatoria, estiradas y colocación.
- ACCIONES TÉCNICAS OFENSIVAS, con las que participa en el juego de ataque de su equipo. Estas son los saques y los lanzamientos y las acciones técnicas no específicas del portero.

Son numerosas las acciones técnicas que deben trabajar nuestros porteros. Sin embargo, en multitud de ocasiones nos olvidamos de ellos, entrenándoles como un jugador más.

El portero es un especialista y debemos programar sesiones dedicadas a que trabaje y mejore su técnica particular. No debemos conformarnos con el trabajo que realizan los porteros durante las sesiones de tiro, en acciones colectivas que terminan en tiro o en breves sesiones de tiro a la conclusión de la sesión de entrenamiento.

TÉCNICA DEL PORTERO

DEFENSIVA

POSICIÓN PREPARATORIA:

- Ante el posible tiro del contrario, el portero adopta una posición de alerta.
- El cuerpo ligeramente inclinado hacia delante da estabilidad.
- La cabeza levantada dirige la mirada hacia el balón para controlar la situación.
- Los brazos semiflexionados.
- Las piernas ligeramente flexionadas.
- Adoptar una posición natural y cómoda.

COLOCACIÓN DEL PORTERO:

- El portero variará su colocación en función del balón.
- El portero se sitúa adelantado a la línea de gol y se mueve lateralmente.
- Su posición correcta será en la bisectriz del ángulo formado por el balón y los dos postes.
- Cuando el adversario tira, el portero avanza ligeramente sobre la bisectriz.

RECOGIDA DE BALONES RASOS:

- Se puede realizar con las piernas estiradas o semi-arrodillado.
- Si es con las piernas estiradas, éstas se situaran poco abiertas para impedir el paso del balón y flexionaremos el tronco con los brazos paralelos estirados por delante de las piernas.
- Si es semi-arrodillado, la pierna que se arrodilla se sitúa frente al balón, quedando la otra pierna flexionada girada hacia fuera.
- Con las palmas se forma una especie de cesta, tocándose casi los dedos meñiques, y se recoge el balón.

RECOGIDA A MEDIA ALTURA:

- Se utiliza para balones que llegan a superior altura de las rodillas e inferior de la cabeza.
- Partiendo de la posición preparatoria, interponemos el pecho a la trayectoria del balón y lo aprisionamos con el pecho.
- Si el balón viene excesivamente bajo, flexionamos las rodillas llegando incluso a apoyar una en el suelo.

PARADA DE BALONES AÉREOS:

- Se utiliza para balones que llegan a mayor altura de la cabeza.
- Partiendo de la posición preparatoria, alzamos los brazos semiflexionados por los codos y con las palmas hacia el balón.
- Si el balón viene excesivamente alto, realizamos un salto previo con una o ambas piernas y estiramos los brazos hacia el balón.
- Paramos el balón con los dedos abiertos y los pulgares próximos.

DESPEJE DE PUÑOS:

- Se utiliza cuando no podemos bloquear o recoger el balón.
- Se golpea con fuerza el balón en el centro y con un golpe seco.
- Según las circunstancias, se realiza con carrera y/o con unos saltos adaptados a la velocidad y trayectoria del balón.
- Se golpea habitualmente con un puño, aunque también se puede golpear con los dos a la vez.

DESVÍO:

- Se utiliza cuando intentar parar un balón puede entrañar una situación de peligro, no tenemos seguridad suficiente o no nos es posible alcanzar el balón para hacernos con su posesión.
- Se golpea al balón cambiando su trayectoria.
- Se puede utilizar cualquier parte del cuerpo, aunque frecuentemente se emplean las palmas de las manos y los dedos.
- Los dedos se vuelven rígidos al contactar con el balón.
- Con las palmas o los dedos dirigimos el balón hacia el exterior de la portería.

PROLONGACIÓN:

- Es semejante al desvío, pero sin cambiar la trayectoria del balón, solo se le da continuidad imprimiéndole fuerza. En algunos casos varía ligeramente la altura
- Se puede utilizar cualquier parte del cuerpo, aunque frecuentemente se emplean las palmas de las manos, los dedos y los puños
- Los dedos se vuelven rígidos al contactar con el balón.
- Con las palmas, puños o los dedos dirigimos el balón hacia el exterior de la portería.

EL 1x1:

- Constituye una acción técnico-táctica en el enfrentamiento del portero a un jugador contrario en posesión del balón.
- Unido al componente táctico de cerrar-tapar ángulos, para lo cual debe salir de la meta en muchas ocasiones, está la técnica, flexionado, arrodillado, haciendo aspavientos o movimientos de engaño, etc.
- Aunque las diferentes escuelas defienden "su técnica" como la más adecuada, en lo que no vamos a entrar; todas ellas coinciden en:
 - Flexión de piernas y CDG cerca del suelo
 - Presión de las manos sobre el balón
 - Desplazamientos deslizantes hasta el momento de intervenir
 - Evitar ir al suelo. Se entrega uno a la acción de engaño del atacante sin posibilidad a penas de rectificar.

LA ESTIRADA:

- Se realiza cuando el balón no viene cerca del portero y/o no podemos llegar a él simplemente corriendo.
- Según la trayectoria del balón, la estirada puede ser lateral, adelante o atrás.
- La estirada más frecuente es la lateral.
- Con la estirada podemos alcanzar tanto balones rasos como altos o a media altura.
- Si el balón llega muy ajustado, el portero debe cruzar una pierna antes de tirarse para ganar unos centímetros, que serán fundamentales.

Al contactar con el balón lo podemos bloquear, desviar o despejar, según las circunstancias

OFENSIVA

La constituyen los saques y las intervenciones en juego:

SAQUE DE VOLEA:

- Se realiza para saques en largo.
- El portero inicia la carrera y el balón, sujeto con una mano, se trae de atrás hacia delante.
- Se deja caer el balón por delante del cuerpo.
- Se golpea con el empeine total en el centro del balón.

SAQUE DE BOTE PRONTO:

- Se realiza para saques en largo.
- Es la mejor forma de realizar el saque en largo, aunque requiere un perfecto dominio de la técnica.
- El portero inicia la carrera y el balón, sujeto con una mano, se trae de atrás hacia delante.
- Se deja caer el balón por delante del cuerpo.
- Se golpea con el empeine total en el centro del balón en el momento en el que éste, tras botar en el suelo, inicia la ascensión.

SAQUE DE META

- Se realiza para saques en que el balón rebasó la línea de fondo.
- Puede realizarse en corto o en largo, evitando hacerlo por el centro por el riesgo que conlleva y siempre en función de la ubicación de los contrarios
- En ocasiones se utiliza como estrategia de ataque

INTERVENCIONES EN JUEGO

Cada vez más se promocionan, en parte obligados por el reglamento, este tipo de intervenciones, apoyos en las circulaciones, controles con diferentes partes del cuerpo, conducciones, etc. Si a eso se incluimos algún tipo de planteamiento táctico (el portero hace de libre) hay más razón para trabajar con los porteros, además de su técnica específica, la del colectivo.

EJERCICIOS (10):

2. TÁCTICA.

El fútbol es una pugna entre dos equipos compuestos por un número determinado de jugadores. En esa pugna hay un balón por medio y unas reglas. Dentro de un terreno de juego determinado los deportistas de cada equipo tienen que conseguir meter más goles que los del otro equipo, estableciéndose para ello unas relaciones de oposición y de cooperación entre ellos.

Así pues, en el fútbol, teniendo como referencia la posesión del balón, diferenciaremos dos bases y en cada una tres principios:

ATAQUE: cuando tenemos la posesión del balón.

- meter gol
- avanzar
- mantener la posesión del balón.

DEFENSA: cuando no tenemos la posesión del balón.

- proteger nuestra portería
- cortar el ataque del rival
- recuperar el balón

El fútbol es un deporte de referencias variables y decisiones abiertas por lo que la coordinación de las acciones de los jugadores va a ser fundamental para la **elaboración de lo que denominamos ESTILO DE JUEGO, apoyado en los PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL JUEGO** y de importancia enorme, también, la **elección de la disposición de los jugadores en el campo o SISTEMAS DE JUEGO**. Otro aspecto importantísimo son las **acciones a balón parado, denominadas ESTRATEGIAS o TÁCTICA FIJA**

TÁCTICA: consiste en la elección de la ejecución motriz más adecuada en cada situación. Ante cualquier situación de juego, primeramente vemos que sucede, a continuación examinamos esa situación y, por último, decidimos de entre las posibilidades que tenemos la más adecuada.

COMPONENTES DE LA TÁCTICA

- **PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL JUEGO**
 - OFENSIVOS
 - DEFENSIVOS
- **TÁCTICA FIJA O ESTRATEGIA**
- **SISTEMAS DE JUEGO**

Consideraciones

Habría que distinguir la táctica individual y la colectiva.

Tanto la táctica individual como la colectiva debiera de conocerse individualmente para que su práctica y desarrollo beneficiara al grupo en la consecución del objetivo final, que no es otro que el ser superior al adversario.

TRABAJO EN GRUPO, SUMA DE TRABAJOS INDIVIDUALES CON UN OBJETIVO COMÚN.

2.1. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL JUEGO

TÁCTICA.- Son aquellos movimientos ofensivos y defensivos que realiza un equipo, con el balón en juego. Se puede definir como el desarrollo del juego a partir de la colocación previa de los jugadores. Ejemplos: Ataque, contraataque, repliegue, juego largo, juego de multipases, etc. Es decir, con una misma formación, se pueden

aplicar multitud de tácticas.

La táctica se desarrolla en función de la posesión (OFENSIVA) o no del balón (DEFENSIVA), que a su vez marca las diferentes FASES DEL JUEGO:

- Transición defensa-Ataque (recuperación del balón)
- Inicio
- Creación
- Finalización
- Transición Ataque-Defensa (pérdida del balón)

Un equipo que pretenda una buena coordinación táctica debe dominar los principios fundamentales del juego:

PRINCIPIOS OFENSIVOS

Son todas aquellas acciones tácticas estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando se encuentra en posición del balón.

- **DESMARQUES**: es escapar de la vigilancia de un adversario cuando nuestro equipo se apoderó del balón. Por lo tanto, es la acción consecuente de todo jugador al ocupar espacios libres cuando un compañero entra en posesión del balón.

Desmarque **en apoyo** es cuando se ofrece ayuda a un compañero que se encuentra en posesión del balón, facilitándole la acción.
Desmarque **en ruptura** es cuando se supera la posición del compañero con balón, o bien reduciendo distancia con la portería adversaria desbordando al marcador y buscando progresión.
- **ATAQUES**: es intentar llegar a la portería adversaria, con balón, una vez puesto este en juego o cuando se ha recuperado. Requiere la acción de todo el equipo.
- **CONTRAATAQUE**: es robar el balón al adversario e intentar llegar rápidamente a su portería, sorprendiéndole de forma que no pueda replegarse ni organizarse defensivamente y explotando los espacios libres que dejó al adelantarse. Requiere la acción de pocos elementos.
- **DESDOBLAMIENTOS**: acciones que permiten no perder la ocupación racional del terreno de juego cuando se producen ataques o contraataques del equipo que posee el balón, cubriendo u ocupando la espalda del compañero ofensivo.
- **ESPACIOS LIBRES**: son aquellos lugares del campo que se encuentran desiertos por abandonarlos un compañero del poseedor del balón y el adversario que le marca. La acción del jugador que se desplaza al lugar dejado desierto la llamamos ocupación. Para que este espacio sea bien aprovechado es necesario que el balón llegue en debidas condiciones al jugador que lo ocupa. Por lo tanto, el espacio libre debe crearse, ocuparse y aprovecharse.
- **APOYOS**: es acercarse o alejarse (sin obstáculo alguno) del poseedor del balón, pueden ser laterales, diagonales, en profundidad, desde atrás o desde delante.

- **AYUDAS PERMANENTES**: soluciones favorables que se le presentan al poseedor del balón. Son aquellas acciones realizadas por sus compañeros de equipo en cualquier momento y circunstancia.
- **PAREDES**: es la entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo, mediante un solo contacto y superando al menos a un adversario.
- **TEMPORIZACIONES**: son todas aquellas acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener ventaja (tácticamente hablando) el equipo que las realiza.
- **CARGA**: es la acción que realiza un jugador sobre el adversario empujando hombro con hombro (reglamentariamente) cuando éste se encuentra en posesión del balón o intenta apoderarse del mismo.
- **CONSERVACIÓN DEL BALÓN/CONTROL DEL JUEGO**: son las reiteradas acciones que se realizan sin perder el balón, desplegándose y maniobrando el equipo que las manifiesta, sin otra intención aparente que la de disponer de la iniciativa y, lógicamente, del balón.
- **RITMO DE JUEGO**: se manifiesta cuando se mantienen, desde el principio hasta el final del partido, unos esfuerzos y acciones que no sufren durante su desarrollo ningún cambio aparente en cuanto a su intensidad.
- **CAMBIOS DE RITMO**: son los diversos movimientos, en cuanto a lentitud y velocidad, de los hombres de un equipo que se encuentran en posesión del balón y de las diferentes velocidades y trayectorias de éste. Pueden ser individuales y colectivas.
- **CAMBIOS DE ORIENTACIÓN**: son aquellos envíos cortos, medios o largos del balón que cambian su trayectoria. Se realizan para aprovechar espacios libres, desorientar al adversario, conseguir amplitud en ataque y buscar la espalda del adversario.
- **VELOCIDAD EN EL JUEGO**: son todas aquellas acciones realizadas por los jugadores de un equipo, con golpes de balón precisos y oportunamente orientados.
- **PROGRESIÓN EN EL JUEGO**: todas aquellas acciones realizadas por un equipo, llevando o enviando el balón, en sentido perpendicular a la portería adversaria. La progresión podrá ser más o menos rápida, pero se debe manifestar claramente.
- **VIGILANCIA**: son las evoluciones que realizan los defensores de un equipo sobre sus adversarios aun cuando el balón esta en poder de algún compañero o acción estratégica.

EJERCICIOS (11-12-13-14-15)

PRINCIPIOS DEFENSIVOS

Son todas aquellas acciones tácticas y estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando no se encuentra en posesión del balón.

- **MARCAJES**: aquellas acciones que realizan los jugadores de un equipo respecto a sus adversarios cuando estos se encuentran en posesión del balón.
En el aspecto individual se puede realizar al hombre, por zonas o mixto.
En el aspecto colectivo se puede realizar el marcaje combinado, Coberturas (a compañeros), permutas (con compañeros), y pressing.
- **REPLIEGUES**: son aquellos movimientos de retroceso que realizan los jugadores de un equipo que perdió la posesión del balón en su acción ofensiva, volviendo lo más rápido posible a las zonas o misiones encomendadas por el entrenador, con el fin primordial de organizar su defensa de la forma más adecuada.
- **COBERTURAS**: es estar en situación de ayudar a un compañero que puede ser desbordado por un adversario.
- **PERMUTAS**: es cuando un jugador desbordado procura, lo más rápidamente posible, ocupar el lugar dejado por el compañero que, en su ayuda, sale al encuentro del adversario.
- **DESDOBLAMIENTOS**: son una serie de acciones que permiten, ante todo, no perder la ocupación racional del terreno de juego, cubriendo u ocupando la espalda del compañero ofensivo cuando pierde el balón, volviendo éste para ocupar el lugar del compañero que le ayudo.
- **AYUDAS PERMANENTES**: son aquellas soluciones favorables que se le presentan al jugador que posee el balón.
- **VIGILANCIA**: son las evoluciones que realizan los jugadores de un equipo cuando no están en posesión del balón, sobre sus adversarios, no manifestando ningún tipo de marcaje. Se hace la vigilancia ocupando zonas que, aunque no tengan presencia de jugadores adversarios, no se deben dejar descubiertas por su importancia.
- **TEMPORIZACIONES**: son todas aquellas acciones lentas hechas con astucia durante el juego para obtener algún tipo de ventaja (tácticamente hablando) el equipo que las realiza.
- **ENTRADA**: que realiza un jugador para apoderarse del balón cuando éste esta en posesión del adversario.
- **CARGA**: es la acción que realiza un jugador sobre el adversario empujando hombro con hombro (reglamentariamente) cuando este se encuentra en posesión del balón o intenta apoderarse del mismo.
- **ANTICIPACIÓN**: es la acción físico-mental que realiza el defensor sobre el atacante que espera recibir el balón, modificando su posición respecto a él e impidiendo que lo reciba.
- **INTERCEPTACIÓN**: es la acción que realiza el jugador que defiende, impidiendo que el balón lanzado por el adversario llegue a su destino, cortando o desviando su trayectoria.

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

EJERCICIOS (16-17-18-19-20)

TÁCTICA DEL PORTERO

EN ATAQUE

- **INICIAR EL CONTRAATAQUE**: tras recuperar el balón, iniciar la jugada para llegar a la portería contraria lo más rápidamente posible, sin dar tiempo a que el equipo rival organice su defensa.
- **PASAR**: dar el balón al compañero mejor situado en el campo.

- **FINTA**: engañar al contrario por medio de un amago.
- **TEMPORIZAR**: conjunto de acciones que normalmente realiza el equipo que tiene un buen resultado, para tener ventaja tácticamente y para que pase el tiempo.
- **DAR OPCIÓN DE PASE**: relación que se da entre dos jugadores del mismo equipo por medio del balón. Buscar la mejor situación en el campo para que el compañero tenga opción de pasar la pelota.
- **VIGILANCIA**: acción de controlar los movimientos del rival, aunque un compañero tenga el balón.

EN DEFENSA

- **INTERCEPTACIÓN**: cualquier tipo de acción que realizamos para que el balón lanzado por el contrario no llegue a su sitio o a un receptor.
- **COLOCACIÓN**: situación que tiene que tener uno para proteger su portería de la forma más efectiva, dependiendo de donde se encuentren el balón, los rivales y los compañeros.
- **DIRIGIR EL EQUIPO**: dar órdenes verbalmente o con gestos a los compañeros.
- **SALIDAS**: acción táctica que consiste en la búsqueda del rival en situación de uno contra uno.

EJERCICIOS (21)

2.2. TÁCTICA FIJA o ESTRATEGIA

También denominada táctica fija. Comprende todas aquellas jugadas, preparadas, ensayadas que se inician a balón parado y en donde se establecen los movimientos a realizar con el objeto de contrarrestar o sorprender la acción del contrario.

Pueden ser:

Ofensivas
Defensivas

- Saque de centro
- Saque de esquina

- Saque de Banda
- Saque de Meta
- Saque de tiro libre: Directo
Indirecto
- Balón a tierra.

EJERCICIOS (22-23)

EL FÚTBOL, UN JUEGO COLECTIVO

Grehaigne y Guillen: *“En una situación de oposición los jugadores deben coordinar las acciones con la finalidad de recuperar, conservar y hacer avanzar la pelota, teniendo como objetivo crear situaciones finales y marcar el gol o punto*

ASPECTOS DEL JUEGO

El juego es el escenario donde aparecen los hechos y donde tienen aplicación los diferentes parámetros que acompañan al mismo.

Su observación y análisis deben conducirnos a encontrar los factores de emulación o mejora para la obtención de los objetivos: Formar y preparar al deportista como futbolista lo mejor posible dentro de las características específicas de cada uno.

La base en el desarrollo de las diferentes acciones tácticas es el conocimiento del “juego” del fútbol a través de los conceptos

CONCEPTOS DE JUEGO

La metodología del sistema de formación mediante conceptos, facilita la transferencia bi-direccional del conocimiento entre el formador y el jugador de fútbol. Se anima a los entrenadores-formadores a incorporar conceptos a los expuestos.

CONCEPTOS GENERALES

Cometidos en el terreno de juego.
Preparticipación.
El movimiento como medio de comunicación.
Espacios útiles e inútiles.
Decisión en la ejecución
Vivencia previa de las acciones.
Tiempo de traslación.
Espacio creado, espacio ocupado.
Regreso a situaciones de iniciación.
Visión deportiva. Estudio de la situación

Situaciones de relación ataque-defensa o defensa-ataque.
Importancia de la zona de rechace.
Referencia para acciones y correcciones.
Superioridad posicional.
Líneas de pase y líneas de interceptación.
Movimientos compensadores.

CONCEPTOS DEFENSIVOS

Presión de los próximos y atención de los lejanos.
Posiciones intermedias.
Equilibrio: coberturas y ataques.
Último defensor en la frontal del área.
Último no entra a penúltimo.

CONCEPTOS OFENSIVOS

Pensar en jugada siguiente.
Rotación de jugadores.
Saltarse una línea.
Objetivo de los movimientos.
Movimiento diagonal.
Movimientos circulares.
Acción combinativa en el campo.
Formas de superar las líneas.
Líneas de pases comunes.
Líneas de pase en amplitud y en diagonal.
Normas en el juego de pared.
Cambios de trayectoria.
Desmarque de ruptura-apoyo en la frontal del área.
Aparición de las líneas de pase.
Combatir la defensa en línea.
Superioridad numérica en banda.
COMETIDOS

Indicadores de la MALA CALIDAD del juego:

Todos junto al balón.
Querer el balón solamente para sí.
No habilitar espacios para el compañero.
No defender.
Estar siempre hablando para pedir o criticar al compañero.
No respetar al árbitro, etc.

Factores del desarrollo del juego:

Hacer correr el balón.
Apartarse del compañero que lleva el balón.
Ocupar espacios vacíos.
Intención: observar el juego.
Acción después del pase.
Relevo.
No olvidar el objetivo del juego, etc.

Mikel Etxarri

Sasiain

La **ocupación del terreno de juego** debe valorar certeramente las condiciones ofensivas y defensivas:

- Partida.
- Llegada.
- Regreso

Las de partida y llegada implican posesión del balón (OFENSIVAS) y van a depender de:

1. La formación empleada
2. El estilo de juego del equipo
3. Las evoluciones elegidas

La de regreso implica pérdida del balón (DEFENSA) y puede ser

1. Repliegue a posiciones de partida
2. Repliegue a medio campo
3. Repliegue intensivo
4. Presión: Sobre el poseedor del balón
 - En una línea
 - En una zona del campo (banda, esquina, etc9

2.3. SISTEMAS DE JUEGO

FORMACIÓN.- Es la distribución o colocación de los jugadores de un equipo dentro del terreno de juego, una vez definida la posición de partida y antes de la realización de los movimientos ofensivos y defensivos. Se puede variar a lo largo del partido. Sirve simplemente de orientación. Ejemplos: 1-4-4-2, 1-3-3-3-1, 1-4-2-3-1, etc.

SISTEMAS HABITUALES EN FUTBOL 11

INDICE

0. Introducción
1. Sistema 1-4-5-1

2. Sistema 1-4-1-4-1
3. Sistema 1-4-2-3-1
4. Sistema 1-4-3-2-1
5. Sistema 1-4-4-2
6. Sistema 1-4-4-1-1
7. Sistema 1-4-1-3-2
8. Sistema 1-4-2-2-2
9. Sistema 1-4-3-3
10. Sistema 1-3-4-3
11. Sistema 1-3-1-3-3
12. Sistema 1-3-3-1-3
13. Sistema 1-3-3-3-1

0 - INTRODUCCIÓN

Este documento pretende recoger los Sistemas de juego más utilizados en España en los últimos cinco años, tanto en el fútbol profesional como en el de base. No es mi objetivo debatir sobre cuál es el mejor, simplemente reflejaré el funcionamiento básico en cada uno de ellos, pues todos presentan ventajas e inconvenientes.

Se sabe, aunque suene a tópico, que el empleo de un Sistema depende de la idea futbolística del entrenador, de las características de los jugadores y de las circunstancias que marcan un partido. Los Sistemas no son ni ofensivos ni defensivos por sí mismos, más bien tienen que ver con la intención con que se jueguen, siendo buenos o malos según el desempeño de los futbolistas sobre el campo.

Vamos a ver en este texto un análisis retrospectivo de los Sistemas, desde los más modernos a los más antiguos, para entender el origen, desarrollo y diferentes aplicaciones, comprobando que tienen muchas similitudes.

Prácticamente, todos los Sistemas se originan al retrasar a un delantero a la línea de centro campistas, con la intención de mejorar el reparto del terreno de juego, compensar los esfuerzos y hacer frente a un adversario que es superior, o cuenta con mejores jugadores para aplicar el Sistema original. A partir de aquí, surgen distintas interpretaciones en su puesta en práctica sobre el campo, como veremos a continuación.

El esquema seguido para explicar cada Sistema es el siguiente:

- Origen del Sistema.
- Ocupación y desarrollo.
- Ventajas del Sistema.
- Inconvenientes del Sistema.
- Diferentes aplicaciones del Sistema.

1 - Sistema 1-4-5-1



Origen del Sistema.

Este Sistema de juego tiene su origen en el 1 4 4 2, al retrasar a uno de los dos delanteros a la línea de centro de campo, de forma estable, con la intención de reforzar esa zona, en especial al enfrentarse a rivales superiores. Se consigue un reparto del terreno más racional, unos esfuerzos menores para defender y más posibilidades de contraataque.

Ha sido muy utilizado en los países nórdicos, como Noruega y Suecia, siendo su desarrollo distinto en España, con diferentes aplicaciones que pasaremos a explicar en los puntos siguientes.

Ocupación y desarrollo.

La distribución más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 4 defensas, 5 centro campistas y 1 delantero.

Los defensores son dos laterales, con o sin recorrido ofensivo-defensivo, dependiendo del nivel físico-técnico-táctico de los futbolistas, y dos defensas centrales caracterizados por su contundencia, altura y velocidad.

El centro del campo está formado por tres jugadores centrales y dos en las bandas. Los del centro pueden alternar diferentes características, pero lo más utilizado es uno más defensivo que realiza coberturas a los otros dos, quienes se encargan de generar el juego de ataque, además de llegar con frecuencia al área. En las bandas se suele emplear a dos extremos, con facilidad para los desbordes, remate y pases al área.

El punta es un jugador de gran envergadura, con capacidad técnica para retener el balón en espera de que lleguen sus compañeros, con buen remate y buenos desmarques tanto al área como a banda.

Ventajas e inconvenientes del Sistema.

Son prácticamente las mismas que en el Sistema 1 4 1 4 1, por lo que serán expuestas en el apartado correspondiente a esa formación.

Diferentes aplicaciones del Sistema.

Con la intención de mejorar el equilibrio del juego defensivo y ofensivo, para aumentar la eficacia del Sistema, el 1 4 5 1 ha derivado en diferentes modos de repartir a los 5 centro campistas, siendo las más importantes el 1 4 1 4 1 ; 1 4 2 3 1 y el 1 4 3 2 1 que a continuación detallamos.

2 - Sistema 1-4-1-4-1



Origen del Sistema.

Este Sistema de juego tiene su origen en el 1 4 4 2, en su aplicación del 1 4 5 1, situando fijo a uno de los cinco centro campistas por delante de los defensas, realizando coberturas a los cuatro restantes.

Ocupación y desarrollo.

La distribución más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 4 defensas, 1 centro campista por delante de los defensas, otra línea más adelantada de 4 medio campistas y 1 delantero.

Los defensores son dos laterales, con o sin recorrido ofensivo-defensivo, dependiendo del nivel físico-técnico-táctico de los futbolistas, y dos defensas centrales caracterizados por su contundencia, dominio del juego aéreo y velocidad.

El centro del campo sitúa de modo fijo a 1 jugador por delante de los 4 defensores, con la intención de equilibrar las acciones defensivas y ofensivas colectivas. De buena estatura, con capacidad para iniciar el juego de ataque, con gran sentido de las coberturas y buen posicionamiento.

La otra línea de 4 medio campistas se reparte con dos jugadores centrales y dos en banda.

Los dos centrales han de tener el nivel necesario para generar el juego de ataque y llegar al área para acompañar o finalizar las maniobras ofensivas. Los dos medios de banda son dos extremos con características clásicas, es decir, desborde, buenos pasadores y rematadores, que además colaboran en la recuperación del balón.

El punta es un jugador de gran envergadura, con capacidad técnica para retener el balón en espera de que lleguen sus compañeros, con buen remate y buenos desmarques tanto al área como a banda.

Ventajas del Sistema

- Distribución más racional del espacio de juego, permitiendo mejor escalonamiento defensivo de los jugadores.
- Reducción de las distancias entre líneas y entre compañeros.
- Mejora de las posibilidades del juego en ataque y defensa, al juntar a más futbolistas cerca del balón.
- Mayores posibilidades de aprovechar los espacios al jugar al contraataque.
- Mayores posibilidades de recuperar el balón en campo contrario, al disponer de hasta 5 jugadores (1 delantero más 4 medios) cerca del inicio del juego ofensivo del rival.

Inconvenientes del Sistema.

J. Raúl Rebollo Cano

Ldo. En Educación Física. Entrenador Superior de Fútbol. Entrenador Superior de Baloncesto.
2º Nivel Voleibol. Monitor de Balonmano. Master en Táctica y dirección de equipos de fútbol

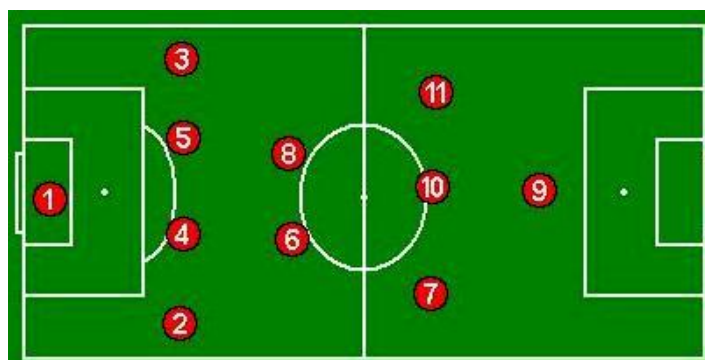
- Excesivo juego de pases cortos y sin profundidad si no se dispone de jugadores verticales, con llegada al área.
- En su concepción original, existe demasiado espacio para recorrer si se recupera el balón en campo propio, al tener a la casi totalidad de los futbolistas cerca del área que se defiende.
- Exceso de posiciones fijas en ataque, sin margen a la movilidad ni a la sorpresa.
- Exige un mayor trabajo táctico para coordinar las acciones colectivas ofensivas para evitar los inconvenientes antes mencionados.

Diferentes aplicaciones del Sistema.

Como dijimos en la introducción, la utilización del Sistema de juego dependerá de la visión personal del entrenador y de las características de sus jugadores, así como las circunstancias particulares del juego, como es un resultado favorable o adverso, los minutos que restan para finalizar el encuentro o cualquier otra variable que influya en el desarrollo del partido.

- Se puede jugar con un medio ofensivo por delante de los 4 defensores, cuando se enfrentan a un rival inferior o si se necesita mantener o aumentar un resultado favorable.
- Como ha hecho el Barcelona en esta pasada campaña, se puede jugar con 4 centro campistas, pero los de banda no son extremos aunque por su nivel de desborde y velocidad puedan suplir algunas deficiencias. En banda jugaron Ronaldinho y Giully, mientras que por el centro llegaban Deco y Xavi.
- Utilizar dos defensas laterales ofensivos, en caso de no disponer de dos extremos clásicos, con la intención de sorprender a los rivales con llegadas desde atrás.
- Un defensa central que juegue entre las dos líneas de 4, con la intención de mejorar la capacidad defensiva del grupo.

3 - Sistema 1-4-2-3-1



Origen del Sistema.

Su origen es el 1 4 1 4 1 explicado en el punto anterior. En esta distribución se crea una línea nueva con 2 jugadores por delante de los defensas y detrás de los 3 medio campistas de ataque, con la intención de mejorar el juego defensivo entre líneas.

Es el Sistema más empleado en el fútbol profesional español, junto al 1 4 1 4 1 y en menor medida el 1 4 4 2.

Ocupación y desarrollo.

La composición más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 4 defensas, 2 medios centros, 3 medios ofensivos y 1 delantero.

Los defensores son dos laterales, con o sin recorrido ofensivo-defensivo, dependiendo del nivel físico-técnico-táctico de los futbolistas, y dos defensas centrales caracterizados por su contundencia, dominio del juego aéreo y velocidad.

El centro del campo se divide en dos líneas. La primera línea está compuesta por 2 medios que juegan por delante de los cuatro defensores. Son los encargados de aportar el equilibrio defensivo-ofensivo al colectivo. Han de tener capacidad para defender, pero también para generar ataque y llegada al área contraria.

La segunda línea la conforman 3 medio campistas con dos jugadores en banda y uno en el centro. Los dos medios de banda son dos extremos con características clásicas, es decir, desborde, buenos pasadores y rematadores, que además colaboran en la recuperación del balón.

El del centro responde al perfil de un media punta o jugador de enganche, que llaman en Sudamérica. Es un futbolista talentoso, buen pasador, con movilidad y con gran llegada al área.

El punta es un jugador de gran envergadura o con mucha velocidad, con capacidad técnica para retener el balón en espera de que lleguen sus compañeros, con buen remate y buenos desmarques tanto al área como a banda.

Ventajas del Sistema

- Distribución racional del espacio de juego, permitiendo mejor escalonamiento defensivo de los jugadores, reforzando la zona central.
- Complica el juego entre líneas de los rivales.
- Grandes posibilidades de recuperar la pelota en campo adversario al presionar con hasta 4 futbolistas su inicio ofensivo.
- Mejora de las posibilidades del juego en ataque al escalonar las posiciones ofensivas del centro y de banda.
- Mayores posibilidades de aprovechar los espacios al jugar al contraataque.

Inconvenientes del Sistema.

- Excesivo espacio para defender de los dos medios centros, si no son ayudados por la línea de 3 medio campistas o por los defensas laterales.
- Al reforzar la zona central, se dejan espacios vacíos en banda cuando se defiende, por lo que debe estar claro qué jugadores han de ocuparlos y en qué momentos.
- En ataque, se corre el riesgo de “partir” al equipo, quedando un bloque de 6 jugadores y el portero para defender – los 4 defensas más los dos medios centros- y otro bloque de 4 jugadores encargados de generar y finalizar las acciones ofensivas.

Diferentes aplicaciones del Sistema.

- Las características de los dos medios centros que juegan por delante de la defensa admite distintas combinaciones. La habitual es un jugador defensivo junto a otro que defiende y ataque a buen nivel, pero también podemos encontrarnos con dos medios defensivos si el rival es muy superior, o con dos medios ofensivos, muy creativos,.
- Los jugadores de la línea de 3 medios atacantes puede estar formada por dos extremos y un media punta, o tres medias puntas como sucede en el Madrid.
- Utilizar dos defensas laterales ofensivos, en caso de no disponer de dos extremos clásicos, con la intención de sorprender a los rivales con llegadas desde atrás.

4 - Sistema 1-4-3-2-1



Origen del Sistema.

Tiene su origen en el Sistema 1 4 2 3 1, al retrasar a un centro campista de la línea ofensiva a la defensiva, con el propósito de mejorar la eficacia del juego defensivo cerca del área propia. Es una formación menos utilizada que las explicadas anteriormente.

Ocupación y desarrollo.

La composición más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 4 defensas, 3 medios centros, 2 medios ofensivos y 1 delantero.

Los defensores son dos laterales, con o sin recorrido ofensivo-defensivo, dependiendo del nivel físico-técnico-táctico de los futbolistas, y dos defensas centrales caracterizados por su contundencia, dominio del juego aéreo y velocidad.

El centro del campo se divide en dos líneas. La primera línea está compuesta por 3 medios que juegan por delante de los cuatro defensores. Sus características y desempeño es muy similar al de los tres centro campistas centrales del 1 4 1 4 1, es decir, uno de los tres juega más retrasado, realizando coberturas a los otros dos, quienes deben generar ataque y llegada al área contraria. Son los futbolistas con mayor desgaste físico del equipo, pues deben aplicarse en las tareas defensivas y ofrecer soluciones ofensivas.

La segunda línea la conforman 2 medio campistas con cualidades de media punta o de enganche. Son futbolistas talentosos, buenos pasadores, con movilidad y mucha llegada al área.

El punta es un jugador de gran envergadura o muy veloz, con capacidad técnica para retener el balón en espera de que lleguen sus compañeros, con buen remate y buenos desmarques tanto al área como a banda.

Ventajas del Sistema

- Obliga al rival a disparar desde muy lejos, ya que las zonas cercanas al área están bien ocupadas y defendidas.
- Mejora del juego defensivo entre líneas.
- Aprovecha los espacios del rival, en los contraataques, al mantener a tres jugadores ofensivos escalonados (los dos medias puntas más el delantero) en posiciones avanzadas.
- Obliga a sus rivales a mantener a 4 defensores sin posibilidades de sumarse al ataque, por el peligro del contraataque.
- Las ventajas vistas en Sistemas anteriores.

Inconvenientes del Sistema.

- En caso de estar muy replegados, hay mucha distancia al recuperar el balón para llegar a la meta rival.
- El equipo puede quedar dividido en dos grupos, si no se trabajan bien las distancias entre líneas, tanto en ataque como en defensa.
- Ofensivamente se resiente el juego por las bandas, al no disponer de jugadores específicos en esas zonas cercanas al área rival.
- El juego ofensivo suele orientarse mucho por el centro, por el motivo comentado en el punto anterior.

Diferentes aplicaciones del Sistema.

J. Raúl Rebollo Cano

Ldo. En Educación Física. Entrenador Superior de Fútbol. Entrenador Superior de Baloncesto.
2º Nivel Voleibol. Monitor de Balonmano. Master en Táctica y dirección de equipos de fútbol

- Se hace necesario contar con defensas laterales de buen nivel ofensivo, que sorprendan con sus incorporaciones, como el caso de Cafú y Roberto Carlos.
- Los dos medias puntas pueden ser dos extremos, que defienden juntos, mientras que en ataque se sitúan pegados a las líneas de banda, por ejemplo Vicente y Figo.
- El medio centro de la primera línea de medio campistas, puede tener características muy ofensivas, de gran fluidez en la circulación de la pelota, para jugar ante rivales inferiores, o ante resultados desfavorables. Ejemplo de esta idea es Xabi Alonso, del Liverpool.
- Se puede jugar con tres jugadores muy defensivos en la primera línea de centro campo, dejando el ataque a la capacidad creativa de los dos medias puntas y del delantero.

5 - Sistema 1-4-4-2



Origen del Sistema.

Tiene su origen en el Sistema 1 4 3 3. Como es habitual en la aparición de las nuevas formaciones, surgen al retrasar a un delantero hacia la zona del centro del campo, por un lado con la intención de repartir mejor el espacio y los esfuerzos, equilibrando las acciones defensivas y ofensivas del equipo, y por otro lado, para poder competir ante rivales que juegan, en este caso, 1 4 3 3 con jugadores más idóneos que los nuestros para desarrollar ese Sistema.

Ocupación y desarrollo.

La composición más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 4 defensas, 4 centro campistas – dos en el centro y dos en banda- y 2 delanteros.

Los defensores son dos laterales, con o sin recorrido ofensivo-defensivo, dependiendo del nivel físico-técnico-táctico de los futbolistas, y dos defensas centrales caracterizados por su contundencia, dominio del juego aéreo y velocidad.

El centro del campo, en su modo más habitual, cuenta con dos jugadores centrales y dos en las bandas. Los centrales suelen ser uno más defensivo y otro mixto, que defiende y ataca a buen nivel. Los de banda son dos extremos, como hemos visto en Sistemas anteriores

Los delanteros son dos, con capacidad para colaborar defensivamente, escalonarse en ataque y defensa, buenos desmarques, remate, y que complementan sus cualidades perfectamente. Uno puede ser rápido y habilidoso, y el otro alto, bueno en el juego aéreo, con calidad para mantener el balón

Ventajas del Sistema

- Permite una ocupación más racional del terreno de juego que el 1 4 3 3.
- Aumenta la eficacia del juego defensivo al juntar más las líneas.
- Mejor reparto de los esfuerzos.
- Establece asociaciones de jugadores por parejas, de cuyo entendimiento táctico puede salir beneficiado el grupo. Contamos con dos centrales, dos medios centros, dos laterales, dos extremos y dos puntas.

Inconvenientes del Sistema.

- Se puede dejar muy solos a los delanteros, si no acompañan ofensivamente los centro campistas.
- La distancia entre líneas es amplia, restando eficacia al Sistema, si no se trabaja el escalonamiento de puestos, tanto en ataque como en defensa. Es decir, que los delanteros, por ejemplo, han de escalonar sus posiciones para ofrecer coberturas uno al otro defensivamente, además de estar más respaldados por los centro campistas. En el caso ofensivo, los delanteros han de escalonarse para permitir más fluidez y facilitar el ataque.
- La idea del escalonamiento es extensible a todos los puestos del equipo.
- La rigidez en las posiciones de un Sistema conlleva una pérdida de rendimiento en el

grupo.

Diferentes aplicaciones del Sistema.

- Este es un Sistema que ha sido interpretado de diferentes maneras como veremos a continuación, siendo las más utilizadas :
- 1 4 4 1 1, es decir, que se juega con dos líneas de 4 jugadores, más 1 media punta y 1 punta.
- 1 4 4 2 con rombo en el centro del campo, es decir, 1 medio centro defensivo por delante de la defensa, 2 medio campistas mixtos más adelantados y 1 media punta para cerrar la figura geométrica. Por último, aparecen 2 delanteros.
- 1 4 2 2 2 muy desarrollado en Colombia y luego extendido a Perú y Ecuador. Utiliza a 4 defensas, 2 medios defensivos, 2 medios por delante de carácter creativo y 2 delanteros.

6 - Sistema 1-4-4-1-1



Origen del Sistema.

Basado en el 1 4 4 2, pero jugando los puntas uno delante del otro y no en línea horizontal. Se pretende mejorar el juego entre líneas tanto en ataque como en defensa.

Ocupación y desarrollo.

La composición más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 4 defensas, 4 centro campistas – dos en el centro y dos en banda- y 2 delanteros, uno delante del otro.

Los defensores son dos laterales, con o sin recorrido ofensivo-defensivo, dependiendo del nivel físico-técnico-táctico de los futbolistas, y dos defensas centrales caracterizados por su contundencia, dominio del juego aéreo y velocidad.

El centro del campo cuenta con dos jugadores centrales y dos en las bandas. Los centrales suelen ser uno más defensivo y otro mixto, que defiende y ataca a buen nivel.

Los de banda son dos extremos, como hemos visto en Sistemas anteriores.

Los delanteros son dos pero posicionados uno delante del otro, de modo que mejoran el juego entre líneas cerca del área adversaria y refuerzan el trabajo defensivo colectivo, obligando con esta disposición a jugar el balón a los contrarios o bien a la banda, donde el espacio es menor, facilitando la recuperación del mismo a través de la presión, o bien a envíos largos ante la complejidad de jugar por el centro.

Ventajas del Sistema

- Permite una mejor ocupación del terreno de juego.
- Mejor reparto de los esfuerzos, con menor desgaste físico.
- Aumenta la eficacia del juego defensivo al juntar más las líneas.
- Mejora del juego ofensivo entre líneas, cerca del área rival.
- Asociaciones tácticas de jugadores por parejas, vistas en el 1 4 4 2.

Inconvenientes del Sistema.

- La ausencia de escalonamiento defensivo en el centro del campo genera espacios entre esta línea y su defensa, que pueden aprovechar los contrarios.
- En ataque, la falta de llegada de los jugadores de centro de campo puede dejar muy solos a los delanteros.
- Si los puntas no tienen la suficiente calidad para mantener el balón, será muy difícil que los centro campistas puedan incorporarse al ataque, transmitiendo la sensación de equipo defensivo, al pasarse más tiempo corriendo tras la pelota que en posesión de la misma.
- La rigidez en las posiciones de un Sistema conlleva una pérdida de rendimiento en el

grupo.

Diferentes aplicaciones del Sistema.

- Una de las más habituales consiste en jugar con un media punta y un delantero en la línea de ataque, del mismo modo a como se realiza en el 1 4 2 3 1.
- Se puede jugar con dos medios centros defensivos, para reforzar la zona central, dejando la capacidad ofensiva en manos del media punta, del delantero y de los dos extremos.
- Se puede jugar en banda con dos centro campistas que no son extremos específicos, para ganar en la recuperación del balón, pero que además aporten llegada al área

7 - Sistema 1-4-1-3-2



Origen del Sistema.

Este Sistema tiene su origen en el 1 4 3 3, al retrasar a uno de los delanteros al centro del campo. Esta distribución es la primera que se utilizó como Sistema 1 4 4 2, aunque en realidad, a efectos de números sería un 1 4 1 2 1 2, pero para evitar los dolores de cabeza del listín telefónico, en España lo conocemos como 1 4 4 2, con centro del campo en rombo.

Ocupación y desarrollo.

La composición más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 4 defensas, 4 centro campistas formando un rombo y 2 delanteros.

Los defensores son dos laterales, con o sin recorrido ofensivo-defensivo, dependiendo del nivel físico-técnico-táctico de los futbolistas, y dos defensas centrales caracterizados por su contundencia, dominio del juego aéreo y velocidad.

El centro del campo forma la figura geométrica del rombo, con un jugador defensivo situado delante de la defensa, dos medios mixtos más avanzados con equilibrio defensivo-ofensivo y un media punta en el otro vértice del rombo, con capacidad para dar pases a los delanteros, aprovechar los espacios entre líneas del rival y finalizar los ataques.

Los delanteros son dos, con gran movilidad, mucha velocidad y remate. Son futbolistas que colaboran en el trabajo defensivo, presionando el inicio ofensivo del equipo contrario.

Ventajas del Sistema

- Permite una mejor ocupación del terreno de juego que el 1 4 3 3.
- Mejor reparto de los esfuerzos, con menor desgaste físico.
- Aumenta la eficacia del juego defensivo al juntar más las líneas, respecto al 1 4 3 3.
- Mejora del juego ofensivo entre líneas, cerca del área rival.

Inconvenientes del Sistema.

- Puede ser vulnerable defensivamente, si es que los dos puntas y el media punta no colaboran. Está considerado como un Sistema ofensivo, por lo que no se ve mal que se libere de las tareas defensivas a los jugadores más creativos, aumentando el esfuerzo para recuperar el balón del bloque defensivo.
- Existe demasiado juego por banda del conjunto contrario, incluso entre líneas, si no colaboran todos los futbolistas en labores defensivas.
- En ataque se orienta en exceso el juego por el centro, al carecer de especialistas en banda.
- Precisa de buenos laterales, con capacidad ofensiva para compensar el juego centralizado mencionado en el punto anterior.
-

Diferentes aplicaciones del Sistema.

Presenta diversas disposiciones, siendo las más comunes :

- 1 4 3 1 2, con tres jugadores centrales que se ocupan del juego defensivo, y el media punta y los dos delanteros son los protagonistas del ataque.
- 1 4 1 3 2 sin rombo, con un jugador central de tendencia defensiva que juega por delante de la defensa. Tres medio campistas por delante, encargados de generar el juego ofensivo y equilibrar el defensivo, más los dos delanteros. Desaparece el media punta. Esta formación es la que dio origen al Sistema 1 5 3 2, muy utilizado en la década de los años 90, y que en la actualidad prácticamente ha desaparecido.

8 - Sistema 1-4-2-2-2



Origen del Sistema.

Tiene su origen en el Sistema 1 4 3 1 2, al adelantar a un medio campista de la línea de 3 a la zona del media punta. Fue muy utilizado por la escuela colombiana, siendo su máximo exponente el técnico "Pacho" Maturana.

Ocupación y desarrollo.

La composición más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 4 defensas, 4 centro campistas formando un cuadrado y 2 delanteros.

Los defensores son dos laterales, con o sin recorrido ofensivo-defensivo, dependiendo del nivel físico-técnico-táctico de los futbolistas, y dos defensas centrales caracterizados por su contundencia, dominio del juego aéreo y velocidad.

El centro del campo tiene a dos jugadores defensivos cerca de los 4 defensas, mientras que por delante de aquellos actúan dos futbolistas creativos, del estilo Zidane

Los delanteros son dos, con gran movilidad, mucha velocidad y remate. Son futbolistas que colaboran en el trabajo defensivo, presionando el inicio ofensivo del equipo contrario.

Ventajas del Sistema

- Aumenta la eficacia del juego defensivo en zona central al juntar más las líneas, respecto al 1 4 3 3.
- Orienta el juego ofensivo del contrario hacia las bandas, donde puede ser recuperado el balón con más facilidad.
- Mejora el juego entre líneas cerca del área contraria respecto al 1 4 3 3.
- Trata de explotar la calidad y el talento de los jugadores ofensivos juntándolos en zonas peligrosas del área adversaria.

Inconvenientes del Sistema.

- Defensivamente presenta muchas lagunas, pues se divide al equipo en dos grupos. Por una parte están los 6 defensores más el portero, y por otra aparecen los 4 atacantes, que no ayudan defensivamente cuando son desbordados por el balón.
- Existe demasiado juego por banda del conjunto contrario, incluso entre líneas, si no colaboran todos los futbolistas en labores defensivas.
- En ataque se orienta excesivamente el juego por el centro, al carecer de especialistas en banda. Tan sólo se ataca con 4, siendo mucha la dificultad para generar situaciones de peligro al actuar en inferioridad numérica frente a los rivales.
- Precisa de buenos laterales, con capacidad ofensiva para compensar el juego centralizado. Estos laterales son difíciles de conseguir hoy en día.
-

Diferentes aplicaciones del Sistema.

Para compensar los inconvenientes antes mencionados, este Sistema presenta distintas ideas, como por ejemplo:

- Jugar con al menos un lateral de características ofensivas, que pueda incorporarse al ataque con frecuencia. Por ejemplo Belletti del Barcelona.
- De los dos medios que juegan por delante de la defensa, que uno sea mixto, es decir, que ataque y defienda con criterio, por ejemplo Baraja del Valencia.
- Que los dos jugadores creativos del centro del campo tengan características de banda, con desborde, buenos pasadores y con remate, además de aportar equilibrio defensivo. Angulo en el Valencia y Luís García, del Liverpool.
- Que los delanteros jueguen escalonados, y no uno al lado del otro, para aprovechar el juego entre líneas. Raúl y Ronaldo en el Real Madrid o Kluivert y Di Vaio en el Valencia.
- Combinar las anteriores posibilidades.

9 - Sistema 1-4-3-3



Origen del Sistema.

Tiene su origen en el Sistema 1 4 2 4, al retrasar a uno de los delanteros a la línea de centro campistas, al no poder contar la mayoría de equipos con dos medio campistas con tanta capacidad como la que se requiere para que sea eficaz el 1 4 2 4.

Ocupación y desarrollo.

La composición más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 4 defensas, 3 centro campistas y 3 delanteros.

Los defensores son dos laterales, con o sin recorrido ofensivo-defensivo, dependiendo del nivel físico-técnico-táctico de los futbolistas, y dos defensas centrales caracterizados por su contundencia, dominio del juego aéreo y velocidad.

El centro del campo está compuesto por 3 medios que juegan por delante de los cuatro defensores. Uno de los tres juega más retrasado, realizando coberturas a los otros dos, quienes deben generar ataque y llegadas al área contraria. Son los futbolistas con mayor desgaste físico del equipo, pues deben aplicarse en las tareas defensivas y ofrecer soluciones ofensivas.

Los delanteros son 3, dos de ellos en banda y uno en el centro. Los de banda son los genuinos extremos, futbolistas de gran velocidad, excelente regate, buenos pasadores y con remate. Se posicionan muy pegados a las líneas de banda, para darle amplitud al ataque de su equipo. A penas colaboran en el juego defensivo, una vez les desborda el balón.

El delantero centro es un jugador alto, fuerte, buen rematador en el interior del área, que domina el juego aéreo y con poca movilidad. Tampoco colabora en tareas defensivas.

Ventajas del Sistema

J. Raúl Rebollo Cano

Ldo. En Educación Física. Entrenador Superior de Fútbol. Entrenador Superior de Baloncesto.
2º Nivel Voleibol. Monitor de Balonmano. Master en Táctica y dirección de equipos de fútbol

- Aumenta la eficacia del juego defensivo en zona central al juntar más las líneas, respecto al 1 4 2 4.
- Mejora el reparto de esfuerzos en el centro del campo, respecto al 1 4 2 4, además de distribuir con mejor criterio las posiciones en el terreno de juego.
- Mejora el juego ofensivo, al escalonar a los futbolistas y permitir explotar con más eficacia la amplitud del juego por bandas.
- Trata de aprovechar la calidad y el talento de los jugadores ofensivos en zonas peligrosas del área adversaria.

Inconvenientes del Sistema.

- Es un Sistema que deja muchas distancias entre líneas, ya que los tres delanteros quedan liberados de la recuperación del balón.
- Para tener éxito defensivo, precisa replegar a los jugadores con la intención de evitar los espacios entre líneas o que sean desbordados por pases largos detrás de los defensas, por lo que la recuperación del balón suele producirse muy cerca del área que se defiende.
- En su concepción original no estaba pensado el 1 4 3 3 para presionar al rival cerca de su área. Actualmente, su funcionamiento se asemeja mucho al 1 4 5 1, donde la diferencia queda establecida en la posición de los extremos, que se retrasan hasta el centro del campo para defender (1 4 5 1) y se adelantan para atacar (1 4 3 3).
- En ataque las posiciones son muy fijas, con poca movilidad, pocos cruces, facilitando mucho el juego defensivo del adversario. Se depende excesivamente del 1 vs.1 en ataque.

Diferentes aplicaciones del Sistema.

- Se puede jugar con un medio ofensivo por delante de los 4 defensores, cuando se enfrentan a un rival inferior o si se necesita mantener o aumentar un resultado favorable.
- Utilizar dos defensas laterales ofensivos, en caso de no disponer de dos extremos clásicos, con la intención de sorprender a los rivales con llegadas desde atrás.
- Se puede jugar con un delantero centro más pequeño, pero más veloz y de más movilidad que el clásico "tanque", para aprovechar mejor los espacios entre líneas o entre defensas, y el juego de contraataque.

10 - Sistema 1-3-4-3



Origen del Sistema.

Tiene su origen en el Sistema 1 4 3 3, al adelantar a uno de los defensas hasta el centro del campo. Responde al viejo dicho futbolístico de “quien domina el centro del campo, domina el juego”, muy explotado en los Sistemas anteriormente expuestos.

Los clubes que mejor han sabido trabajar este Sistema han sido los holandeses, en especial el Ajax de Ámsterdam. En España se entrena a partir de la llegada de Cruyff al Barcelona.

Ocupación y desarrollo.

La composición más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 3 defensas, 4 centro campistas y 3 delanteros.

Los defensores son tres defensas centrales caracterizados por su contundencia, dominio del juego aéreo y velocidad. Deben poseer además, calidad técnica para iniciar el juego de ataque.

El centro del campo está compuesto por 4 medios, dos en el centro y dos en banda, que responden a diferentes características. Los centrales suelen ser uno más defensivo, que realiza coberturas a los otros tres y mantiene el equilibrio táctico posicional,

El otro central es ofensivo, creativo, encargado de canalizar el ataque,

Los de banda son dos medio campistas mixtos, con criterio para atacar y defender, en especial para ayudar a los defensas centrales.

Los delanteros son 3 , dos de ellos en banda y uno en el centro. Los de banda son extremos, futbolistas de gran velocidad, excelente desborde, buenos pasadores y con remate.

Se posicionan muy pegados a las líneas de banda, para darle amplitud al ataque de su equipo. Colaboran en el juego defensivo a través de la presión, pero una vez les desborda el balón acaban su cometido.

El delantero centro es un jugador alto, fuerte pero no torpe, buen rematador en el interior del área, que domina el juego aéreo y con movilidad. Colabora en tareas defensivas.

Ventajas del Sistema

- Provoca superioridad numérica en el centro del campo, respecto al 1 4 3 3.
- La intención de juego es la de mantener la pelota el mayor tiempo posible, tratando de acumular gran cantidad de jugadores cerca del área rival, en concreto hasta 7, para aumentar las opciones de remate.
- Mejora el juego ofensivo, al escalar a los futbolistas y permitir explotar con más eficacia la amplitud del juego por bandas y entre líneas, respecto al 1 4 3 3.
- Trata de aprovechar la calidad y el talento de los jugadores ofensivos en zonas peligrosas del área adversaria.

Inconvenientes del Sistema.

- Deja muchos espacios en las bandas, a la altura de los 3 defensas y detrás de ellos.
- Implica una colaboración absoluta de todo el grupo, tanto para defender como para atacar. Cualquier error puede ser fatal por lo expuesto del Sistema.
- Obliga a defender a gran nivel, y obliga a manejar la pelota con mucho criterio y calidad.

Diferentes aplicaciones del Sistema.

Presenta diferentes alternativas de juego, siendo las más utilizadas:

- 1 3 1 3 3, idea futbolística desarrollada por Cruyff en el Barcelona. Se juega con un canalizador del ataque por delante de los tres defensas. Guardiola era su máximo exponente.
- 1 3 3 1 3, donde aparece un media punta entre la línea de centro campistas y la de delanteros.
- 1 3 3 3 1, con un solo delantero, "arropado" de cerca por una línea de 3 medias puntas. Formación empleada por el técnico Bielsa en su etapa de seleccionador Argentino.

11 - Sistema 1-3-1-3-3



Origen del Sistema.

Tiene su origen en el Sistema 1 4 3 3, al adelantar a uno de los defensas hasta el centro del campo, escalonándolo entre defensas y medio campistas.

Ocupación y desarrollo.

La composición más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 3 defensas, 4 centro campistas y 3 delanteros.

Los defensores son tres defensas centrales caracterizados por su contundencia, dominio del juego aéreo y velocidad. Deben poseer además, calidad técnica para iniciar el juego de ataque.

El centro del campo está compuesto por 4 medios, uno que juega por delante de la defensa, excelente pasador, con criterio para dirigir el ataque, siempre posicionado por detrás de la pelota, defendiendo y atacando. Los otros tres son mixtos, con recorrido para ir de un área a la otra muchas veces.

Los delanteros son 3 , dos de ellos en banda y uno en el centro. Los de banda son extremos, futbolistas de gran velocidad, excelente desborde, buenos pasadores y con remate. Se posicionan muy pegados a las líneas de banda, para darle amplitud al ataque de su equipo. Colaboran en el juego defensivo a través de la presión, pero una vez les desborda el balón acaban su cometido.

El delantero centro es un jugador alto, fuerte pero no torpe, buen rematador en el interior del área, que domina el juego aéreo y con movilidad. Colabora en tareas defensivas.

Ventajas del Sistema

- Provoca superioridad numérica en el centro del campo, respecto al 1 4 3 3.
- La intención de juego es la de mantener la pelota el mayor tiempo posible, tratando de acumular gran cantidad de jugadores cerca del área rival, en concreto hasta 7, para aumentar las opciones de remate.
- Mejora el juego ofensivo, al escalonar a los futbolistas y permitir explotar con más eficacia la amplitud del juego por bandas y entre líneas, respecto al 1 4 3 3.
- Trata de aprovechar la calidad y el talento de los jugadores ofensivos en zonas peligrosas del área adversaria.

Inconvenientes del Sistema.

- Deja muchos espacios en las bandas, a la altura de los 3 defensas y detrás de ellos.
- Implica una colaboración absoluta de todo el grupo, tanto para defender como para atacar. Cualquier error puede ser fatal por lo expuesto del Sistema.
- Obliga a defender a gran nivel, y obliga a manejar la pelota con mucho criterio y calidad.
- Si se consigue anular al distribuidor del juego, que actúa por delante de los defensas, se le complica mucho la creación del ataque a estos equipos.

Diferentes aplicaciones del Sistema.

- De los tres defensas, uno puede ser central y los otros dos laterales, con el propósito de ayudar al juego de ataque ante rivales que defiendan muy replegados.
- Se puede jugar con tres delanteros de mucha movilidad, no necesariamente altos, pero sí rápidos, que generan los espacios libres para que sean ocupados por los futbolistas que llegan desde atrás.
- Se puede jugar con el centro del campo en rombo, con un jugador defensivo delante de los defensas, dos medios mixtos más avanzados y un media punta con calidad que se sitúa cerca de los delanteros.

12 - Sistema 1-3-3-1-3



Origen del Sistema.

Tiene su origen en el Sistema 1 3 4 3, al posicionar a uno de los medio campistas entre el centro del campo y los tres delanteros, para crear desequilibrio cerca del área rival.

Ocupación y desarrollo.

La composición más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 3 defensas, 4 centro campistas y 3 delanteros.

Los defensores son tres defensas centrales caracterizados por su contundencia, dominio del juego aéreo y velocidad. Deben poseer además, calidad técnica para iniciar el juego de ataque.

El centro del campo está compuesto por 4 medios. Tres son mixtos, con recorrido para ir de un área a la otra muchas veces, con calidad para generar juego de ataque y dar equilibrio defensivo. Además aparece un media punta, que juega entre los tres medios y los tres delanteros. Ha de ser talentoso, buen pasador, capaz de aprovechar los espacios creados por los puntas y con remate.

Los delanteros son 3 , dos de ellos en banda y uno en el centro. Los de banda son extremos, futbolistas de gran velocidad, excelente desborde, buenos pasadores y con remate. Se posicionan muy pegados a las líneas de banda, para darle amplitud al ataque de su equipo. Colaboran en el juego defensivo a través de la presión, pero una vez les desborda el balón acaban su cometido.

El delantero centro es un jugador alto, fuerte pero no torpe, buen rematador en el interior del área, que domina el juego aéreo y con movilidad. Colabora en tareas defensivas.

Ventajas del Sistema

- Provoca superioridad numérica en el centro del campo, respecto al 1 4 3 3.
- La intención de juego es la de mantener la pelota el mayor tiempo posible, tratando de acumular gran cantidad de jugadores cerca del área rival, en concreto hasta 7, para aumentar las opciones de remate.
- Mejora el juego ofensivo, al escalonar a los futbolistas y permitir explotar con más eficacia la amplitud del juego por bandas y entre líneas, respecto al 1 4 3 3.
- Trata de aprovechar la calidad y el talento de los jugadores ofensivos en zonas peligrosas del área adversaria.

Inconvenientes del Sistema.

- Deja muchos espacios en las bandas, a la altura de los 3 defensas y detrás de ellos.
- Los defensas juegan prácticamente 1vs.1 cerca del área, sin posibilidad de coberturas, con respecto al 1 4 3 3.
- Implica una colaboración absoluta de todo el grupo, tanto para defender como para atacar. Cualquier error puede ser fatal por lo expuesto del Sistema.
- Obliga a defender a gran nivel, y obliga a manejar la pelota con mucho criterio y calidad.

Diferentes aplicaciones del Sistema.

- De los tres defensas, uno puede ser central y los otros dos laterales, con el propósito de ayudar al juego de ataque ante rivales que defiendan muy replegados.
- Se puede jugar con tres delanteros de mucha movilidad, no necesariamente altos, pero si rápidos, que generen los espacios libres para que sean ocupados por los futbolistas que llegan desde atrás.

13 - Sistema 1-3-3-3-1



Origen del Sistema.

También conocido como Sistema 1 3 6 1, tiene su origen en el Sistema 1 3 4 3, al retrasar a los dos extremos de la línea de delanteros a la línea de centro de campo, dejando en punta a un solo futbolista.

Muy utilizado, entre otros, por la selección de Holanda a finales de los años 80, y el Real Madrid del galés Toshack

Ocupación y desarrollo.

La composición más habitual de este Sistema corresponde a la de 1 portero, 3 defensas, 3 centro campistas defensivos, 3 centro campistas ofensivos y 1 delantero.

Los defensores son tres defensas centrales caracterizados por su contundencia, dominio del juego aéreo y velocidad. Deben poseer además, calidad técnica para iniciar el juego de ataque.

El centro del campo se divide en dos líneas. La primera línea la forman tres jugadores, uno defensivo que realiza coberturas a los otros dos, que son mixtos, con recorrido para ir de un área a la otra muchas veces, con calidad para generar juego de ataque y dar equilibrio defensivo.

La segunda línea está compuesta por tres elementos, dos en banda y uno en el centro. Los de banda son extremos, futbolistas de gran velocidad, excelente desborde, buenos pasadores y con remate. El del centro es el media punta con talento ya explicado en Sistemas anteriores.

El delantero centro es un jugador alto, fuerte pero no torpe, buen rematador en el interior del área, que domina el juego aéreo y con movilidad. Colabora en tareas defensivas.

Ventajas del Sistema

- Refuerza ampliamente el centro del campo, obligando a orientar el juego del contrario a las bandas.
- La intención es mantener la pelota el mayor tiempo posible, facilitando la llegada de hasta 6 jugadores a zonas de remate.
- Mejora el juego ofensivo, al escalar a los futbolistas y permitir explotar con más eficacia la amplitud del juego por bandas y entre líneas, respecto al 1-3-4-3.
- Trata de aprovechar la calidad y el talento de los jugadores ofensivos en zonas peligrosas del área adversaria.

Inconvenientes del Sistema.

- Sigue dejando espacios libres en las bandas, a la altura de los 3 defensas y detrás de ellos.
- Se produce una descompensación de esfuerzos entre la primera línea de centro campistas y el resto del equipo, al asumir éstos el trabajo de equilibrio defensa – ataque.
- Implica una colaboración absoluta de todo el grupo, tanto para defender como para atacar. Cualquier error puede ser fatal por lo expuesto del Sistema.
- Obliga a defender a gran nivel, y obliga a manejar la pelota con mucho criterio y calidad.

Diferentes aplicaciones del Sistema.

- De los tres defensas, uno puede ser central y los otros dos laterales, con el propósito de ayudar al juego de ataque ante rivales que defiendan muy replegados.
- El jugador defensivo de la primera línea de centro campistas, puede ser cambiado por otro más ofensivo para facilitar el inicio del ataque.
- En la segunda línea se puede jugar con tres medias puntas, como sucede en el Sistema 1 4 2 3 1, tal como lo ha aplicado el Real Madrid en las últimas temporadas.

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO

Concepto: Son todos aquellos ejercicios o juegos con balón en los que su práctica atiende a unas características similares.

Características: Estas son:

- Organización → superficie del campo, elementos del campo, número de jugadores, uso de pivotes y posición de los jugadores.
- Reglas → son normas adicionales que favorecen la búsqueda de objetivos concretos. Se centran en la iniciación del ejercicio, continuidad del ejercicio y valoración del ejercicio.
- Desarrollo → se determina la manera de competir, número de toques, salida a medio campo, paredes, pase, gol...
- Duración → por tiempo o por goles.
- Grados de dificultad → que juegan con las variables: extensión del campo, número de jugadores, número de toques del balón, tiempo de juego.

Tipos: Existen varios medios de entrenamiento. Algunos son:

- **Rondos** → conjunto de ejercicios de juego desarrollados en una superficie variable y determinada en el que los poseedores se sitúan en la periferia para conservar el balón, generalmente en superioridad numérica ante la oposición de los recuperadores que intentan interceptar el balón. Podemos incluir jugadores interiores denominados pivotes. Desarrollan los aspectos físicos, técnicos y tácticos y tan sólo tienen el problema de que el objetivo no es el de conseguir un gol.
- **Mantenimientos** → ejercicios de juego similares a los rondos en donde los poseedores tienen posiciones que no son fijas y pueden conservar el balón y conseguir objetivos específicos que no siempre son meter gol, pero ayudan al desarrollo del juego.
- **Entrenamiento técnico** → para un futbolista la base de la acción a lo largo del juego es la técnica, su herramienta de trabajo. El trabajo de la misma debe ser dinámico y variable en cuanto hay que ejecutarla en diferentes realidades del juego. el jugador tiene que ser capaz de dominar todas aquellas acciones del juego, qué mejor que utilizar acciones, juegos, elementos, combinaciones lo más parecidos a la realidad.
- **Entrenamiento táctico** → el trabajo táctico va unido al técnico. Su finalidad va a ser conseguir que los jugadores lleven a cabo un juego de equipo con finalidades concretas en el aspecto ofensivo como en el defensivo, todo ello de acuerdo a la propuesta del entrenador que de él depende las capacidades de los futbolistas. Debemos desarrollar las 3 fases de la construcción del ataque:
 - 1- Iniciación del juego.
 - 2- Sobrepasar líneas.
 - 3- Finalizar.

En defensa debemos seguir las pautas de recuperar el balón, defender la portería, evitar la progresión del contrario...

