



# Fútbol

## Dominio de balón

## Conducción

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

Como conclusión de las definiciones anteriores, decimos que convergen dos aspectos dominantes; el primero que es la acción de llevar el balón a ras de suelo, y por último con cualquier parte del pie.

No obstante, respecto al concepto de técnica que aquí se ha venido estudiando, podríamos incluir un tercer aspecto, que dicha acción técnica no solo se presenta en las situaciones de competencia más críticas, sino también que es un recurso para trasladar el balón al marco contrario con la finalidad de anotar un gol.

En determinadas situaciones del partido, cuando el jugador recibe o recupera el balón y no tiene inmediatamente opción de pase, debe recurrir entonces a la conducción tratando de mantener un panorama total o parcial del juego, de tal forma que le permita encontrar una opción clara de pase o bien un remate.

Pero también, existe otra situación de juego donde se justifica esa acción técnica, en el denominado contraataque: aquí el jugador deberá conducir el balón a máxima velocidad, sobre todo en los últimos sectores de la cancha.

Por otro lado a pesar que en el futbol actual se requieren acciones rápidas y que la conducción como tal puede ser un elemento de "lentitud", tampoco deja de ser una realidad que en el partido a de emplearse incondicionalmente en diversas situaciones.

## **Clasificación**

Dentro del juego los jugadores utilizan cuatro maneras de conducir el balón, que están determinadas por la superficie de contacto del pie que utilicen, por lo tanto, encontramos la siguiente clasificación:

- a) Empeine exterior.
- b) Empeine interior.
- c) Empeine total.
- d) Borde interno.

## **Recomendaciones técnicas de ejecución**

- a) Durante la acción técnica es necesario llevar la vista al frente, de tal forma, que no se pierda la panorámica de juego. Sin embargo, en jugadores principiantes esta condición no es tan necesaria.
- b) Para lograr una mayor eficacia, es recomendable la utilización de otros recursos técnicos complementarios como la finta y regate.
- c) Se debe conducir solo lo necesario, pues normalmente en este tipo de acciones técnica son muy frecuentes las lesiones.
- d) En determinadas situaciones de juego es aconsejable mantener un ritmo en la conducción, sin embargo cuando se va a enfrentar a rivales es recomendable el cambio de ritmo y dirección como recurso para desconcentrar al rival.

- **Empeine exterior**

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

- **Empeine interior**

Aquí la superficie de contacto es similar a la del toque del balón con el empeine interior. También, esta técnica se puede utilizar cuando el contrario corre paralelamente al conductor del balón y este necesita protegerlo.

Además, en esta técnica el balón debe ir a una determinada distancia del pie, de tal forma, que el mismo siempre se logre mantener controlado. Esta forma de conducir en relación a la anterior es más lenta.

- **Empeine total**

Este tipo de técnica es la más difícil de ejecutar, ya que el balón se debe empujar hacia delante con el pie extendido hacia abajo, es decir, con la superficie del cordón del zapato. La seguridad de este tipo de conducción no es muy precisa, pues la superficie de contacto con el balón no es muy amplia.

El jugador utiliza este tipo de técnica en situaciones de juego, donde posea espacio por delante y los rivales no están muy cerca, ya que el toque del balón es largo. Por otro lado, esta técnica favorece una carrera más continua – durante los movimientos casi no se gira - , lo que permite un desplazamiento relativamente más rápido.

- **Borde interno**

Al igual que el toque del balón, abarca la misma superficie de contacto del pie. Este tipo de técnica se utiliza normalmente en situaciones en que se requiera acomodar el balón para una mejor posición de pase, remate, o regate. Además, es usado en ocasiones para girar o simplemente avanzar lentamente con el balón.

Debido a la postura que debe adoptar el cuerpo en este estilo de conducción, no es muy eficaz para trasladar rápido el balón, pero es muy efectivo como recurso complementario para realizar otras acciones de juego.



## Recepción

Por recepción debemos entender como la forma de parar, controlar, y dominar el balón, con el fin de realizar una acción de juego posterior y favorable, 3ste elemento técnico está considerado como uno de los principales fundamentos técnicos del futbol, ya que una buena recepción es el requisito previo para crear situaciones posteriores de juego. Por lo tanto, una buena recepción debe permitir que el balón quede dispuesto para otra acción después de la amortiguación.

Para Peitersen (2009), la recepción es: “el arte de recibir correctamente el balón reside en amortiguar de forma elástica la parte del cuerpo hacia la que se dirige el balón. La recepción del balón puede responder a dos objetivos diferentes”:

- a) Pararlo, o
- b) Quitarle velocidad y orientarlo en una nueva dirección.

Existen cinco principios básicos aplicables a todas las formas de recibir el balón:

1. Llevar el cuerpo rápidamente a la posición idónea para detener el balón o hacia la dirección desde la que éste llega.
2. Decidir con rapidez la forma de recibir el balón más apropiado.
3. Antes de recibir el balón, decidir hacia donde pasarlo después.
4. Recibir el balón lo más lejos posible del contrario.
5. Detener el movimiento del balón lo más rápido posible de modo que una vez este controlado, ser pasado de nuevo de la mejor manera posible.

## Clasificación

Dependiendo de la parte del cuerpo con que toquemos el balón, así se pueden clasificar los tipos de recepción

### Con el pie

- **Borde interno**

Esta técnica es propicia para aquellos balones que vienen de frente, ya que se puede parar o ubicar al frente. Por otra parte, facilita el juego rápido y fluido. Además, este tipo de recepción se utiliza de balones que provienen raso y a media altura, o de balones que vienen de un rebote.

- **Empine total**

Esta técnica se caracteriza por su espectacularidad, a pesar del grado de dificultad. Para su ejecución se requiere una reacción rápida, y cierta sensibilidad hacia el balón. En la realización de la técnica, el balón no debe rebotar en la superficie de contacto. Se utiliza frecuentemente de balones que provienen por alto.

- **Empeine interior**

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

- **Empeine exterior**

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

## Planta

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

## Talón

En relación a su seguridad, no es similar a las anteriores, pues su superficie de contacto es muy pequeña. Normalmente se realiza cuando el jugador ha fijado su dirección de carrera y el pase llega a la espalda, por lo tanto se estira el pie hacia atrás y se eleva hacia delante.

## Pierna

Este tipo de recepción se aplica en terrenos muy mojados, por lo tanto resbaladizos. En los terrenos con estas características, se hace bastante difícil la recepción con la planta del pie –debido a la rapidez del pique del balón- por lo que se recurre a usar la parte inferior de la pierna. (“espinilla”). Esta técnica es muy insegura, ya que la dirección del rebote en el contacto con la pierna no puede ser calculada por el jugador.

## Muslo

Se utiliza en balones que provienen del aire, y que por la fuerza y / o trayectoria que traen no pueden ser dominados con la cabeza, pecho, y pie. Por lo tanto, se puede usar el muslo, que posee la ventaja que el fémur está cubierto de musculatura, lo cual favorece al amortiguamiento. Además, esta técnica tiene la ventaja de que ayuda al cambio de dirección del jugador.

## Abdomen

Normalmente esta técnica aparece cuando el balón rebota de manera inesperada, y aparece de manera refleja la acción de recepcionar con el estómago. Por otra parte, es muy efectiva debido a que la zona de contacto es muy blanda, lo que facilita que el balón no rebote muy fuertemente.

## Pecho

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

## Cabeza

Similar a la anterior, se utiliza principalmente en balones altos, y que en circunstancias normales de juego no pueden ser recepcionados. Es una de las modalidades de recepción más difíciles de ejecutar



**EDUFUTURO**  
1560 palabras

