

# **Fútbol, protección del balón**



La cobertura, realizada en carrera o dinámica, es la acción técnica de la oposición corporal en busca de una mayor protección del balón ante la amenaza de un contrario, sin que la conducción sea alterada. Para ello, el balón será conducido con la superficie exterior del pie más alejado de la posición del contrario, interponiendo la mayor parte posible del cuerpo entre ambos.

Ofrece dos variantes:

Según sea la acción, puede realizarse:

- En carrera o dinámica.
- De parado o estática.

Según la protección, puede ser:

- De costado.
- De espaldas.

La cobertura realizada de parado o estática, admite las posibilidades de oponer nuestro cuerpo bien de espaldas o bien de costado, pero siempre procurando mantener distante el balón del oponente. Tanto de una forma o de otra, el éxito dependerá de nuestra fuerza y habilidad.

Una de las dificultades y enemigo principal de la cobertura es que podemos recibir la carga y esta, según esté colocada nuestra base de sustentación en el momento que se realiza, podrá peligrar más fácilmente la protección del balón y, en definitiva, seguir siendo dueños del balón.

Se espera que la protección del balón, de manera intuitiva, permita a los jugadores mantener la posesión mientras corre junto a un oponente que se la quiera quitar. Ahora, cuando un jugador que lleve el esférico sea agarrado, puede contrarrestarlo parándose frente al defensor y usar su cuerpo para cubrir el balón. Con éste en los pies, el jugador será capaz de contener a los rivales para mantener la posesión y hacer un pase.

## **Conducción de balón**

Cuando se habla de conducción de balón, se hace referencia a la acción que lleva a cabo un futbolista al desplazar el esférico por el terreno de juego a través de toques consecutivos, manteniendo el control sobre el mismo todo el tiempo, es muy importante que los futbolistas aprendan esta acción en edades tempranas para evitar la conducción desmedida en edades adultas.

La conducción de balón un equipo de fútbol, debe proporcionar una serie de pautas imprescindibles para que los jugadores puedan aplicar en el juego real:

- El futbolista tiene que controlar continuamente el balón, sin perder de vista al rival y teniendo en cuenta ciertos aspectos, tales como la pierna con la cual golpear la pelota, la posición, el espacio y la mejor superficie.
- El futbolista tiene que trabajar la visión periférica. Esto significa que no debe mirar permanentemente el esférico. De este modo podrá tener localizados tanto a sus adversarios como a sus compañeros, y también observar todo lo que sucede en el terreno de juego.

- Para evitar que el rival le quite el balón mientras lleva a cabo la conducción del mismo, el jugador tiene que proteger el balón. Es lo que se conoce como cobertura dinámica.
- Los jugadores deben aprender a conducir la pelota con la pierna que está más alejada del adversario. Así se logra que cuando intente arrebatárselo, se encuentre con la oposición de la pierna de apoyo, por lo que este intento le resultará más complicado de realizar.
- Si el jugador tiene cierta ventaja sobre el rival cuando está conduciendo el esférico a través del campo, debe evitar no modificar su trayectoria para que así este no le sobrepase. Para ello es necesario inclinar el cuerpo y usar la carga.
- Para llevar a cabo una conducción de balón rápida, el futbolista tiene que ser capaz de utilizar el empeine exterior, ya que esta zona del pie hace que la pelota vaya más deprisa.
- Con el fin de modificar la dirección de conducción se puede usar el empeine interior o el exterior.
- Cuando el jugador desea cambiar el sentido de la conducción tiene que utilizar la planta o el talón



# **Tipos de conducción de balón**

La conducción de balón se puede clasificar según la trayectoria de la pelota, la presencia de adversarios y la superficie de contacto entre el futbolista y el balón.

## *1. Según la trayectoria de la pelota*

Este tipo de conducción de balón puede realizarse de manera lineal, en zigzag, en curva y haciendo giros.

## *2. Según la presencia de adversarios*

En la conducción de balón con adversarios el jugador tiene que poner en práctica la protección del mismo, la cual variará según donde se ubique. Este tipo de conducción puede ser lateral, dorsal, sin oponente y frontal.

## *3. Según la superficie de contacto entre el futbolista y el balón*

El jugador debe tener en cuenta una serie de aspectos básicos en este tipo de conducción de balón. Es preciso utilizar la parte delantera de la planta del pie, el toque a la pelota tiene que ser lo más suave posible, la planta debe estar inclinada en el momento del golpeo al esférico y tanto el balón como el pie tienen que ir muy juntos. Además, también se tienen que trabajar todos los tipos de conducción para conseguir mayor eficacia en todas las acciones que se dan en el juego real.

Este tipo de conducción se puede clasificar de la siguiente forma:

- **Interior**

La conducción de balón utilizando el interior del pie es quizás la primera lección que se debe practicar con los jugadores. A pesar de ser más lenta que las demás, lo cierto es que para el futbolista resulta muy fácil de llevar a cabo, ya que se trata de una superficie de contacto bastante amplia. Para realizar correctamente la conducción de balón interior, se tiene que girar un poco la cadera cada vez que se golpee la pelota de manera suave. De esta forma se consigue llevarla en línea recta.

- **Exterior**

Esta superficie no se suele usar tanto para la conducción, ya que cuando se utiliza resulta bastante complicado llevar el esférico en línea recta, y además es muy lenta.

- **Empeine exterior e interior**

Ambas zonas son las más utilizadas por los jugadores de fútbol, pero también son las que mayor dificultad presentan a la hora de su aprendizaje. Esta complicación surge cuando el futbolista alterna continuamente entre estas dos superficies de contacto con el fin de intentar evitar que la pelota no siga la trayectoria deseada. Para llevar a cabo la conducción correctamente se deben dar toques al balón tanto con el empeine exterior como con el interior de manera alternativa.

- **Empeine**

Esta superficie de contacto se usa al mismo tiempo que el empeine interior y exterior. Con el objetivo de realizar una conducción de balón más rápida y efectiva, se pueden combinar las tres zonas.

- **Planta del pie**

Por norma general, la conducción tiende a ser lateral. Sin embargo, con un poco de práctica el futbolista puede lograr que esta sea en línea recta. Una de las principales ventajas de utilizar la planta del pie para la conducción de balón es la seguridad que proporciona al jugador, ya que dispone de una gran superficie de contacto, además de poder salir hacia cualquier dirección y de tener el balón muy protegido.

- **Pecho, cabeza y muslo**

Estas superficies de contacto no se suelen utilizar prácticamente para llevar a cabo la conducción de balón elevada, ya que presentan gran dificultad.



# EDUFUTURO

## 1184 palabras

### REFERENCIAS

<https://feffi.com.ar/consultorio/entrenamiento/cobertura-el-fundamento-basico-de-la-defensa>

<https://www.web-futbol.com/la-cobertura/>

<https://g-se.com/cobertura-del-balon-bp-o57cfb26e5a1e7>

<https://ejerciciosfutbol.com/acciones-combinativas/proteccion-temporizacion-balon-zona-alejada-presion-remate-carrera/>

<http://entrenamientosdefutbol.es/ejercicio/Tec-0074/conduce-y-protege-tu-balon>

<https://www.misentrenamientosdefutbol.com/diccionario/conduccion-del-balon>

