

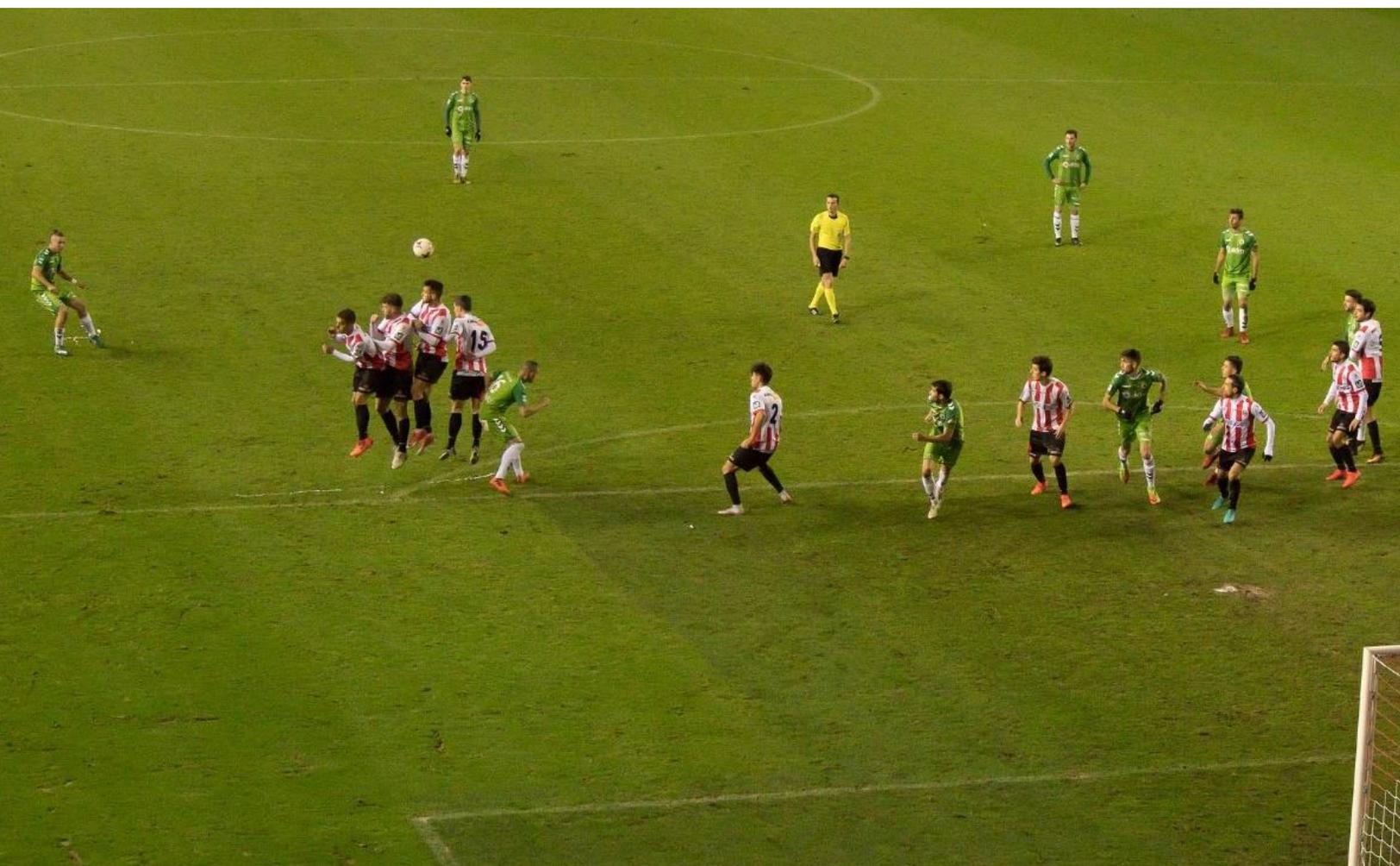
Fútbol, defensa



Al participar en deportes de conjunto como el fútbol, el poseer tácticas que permitan orientar el trabajo colectivo de forma ordenada, siguiendo instrucciones claramente definidas al mismo tiempo que cada jugador puede tomar decisiones propias determinan en gran medida la consecución de objetivos.

Los defensores se caracterizan por la explosión aeróbica y por sus veloces piques. Son jugadores que, por su tarea táctica, la prevalencia en el contacto físico es más importante que la velocidad. Algunas de sus características son:

- Resistencia a la fuerza explosiva y a la velocidad.
- Fuerza y potencia de salto.
- Capacidad de aceleración.
- Agilidad y flexibilidad.



Tipos de defensas

❖ El Líbero

Generalmente aparece en el centro de una línea defensiva compuesta por 3 o 5 defensores

- Jugador libre en defensa, que debe ir o anticipar al balón.
- La ubicación y la anticipación se hacen indispensables.
- Visión de campo intuitiva, que le permita anticipar los movimientos rivales.
- Debe auxiliar a los otros defensores de su bloque, utilizando las coberturas.

❖ Marcador (Stopper)

Debe estar a una distancia tal del delantero que le permita intervenir o anticiparse antes que reciba el balón

- Atento a la jugada y al delantero que marca.
- El stopper tiene tres tipos de marcación: a distancia, cercana y estrecha.
- Técnicamente, deben tener buen juego aéreo y rechazo del balón. Físicamente deben tener la relación perfecta entre fortaleza, agilidad y velocidad, sobre todo para anticipar.
- Mentalmente deben tener gran concentración.

❖ Defensa Central

Aparecen una vez que los sistemas de juego no utilizan el líbero y deciden marcar en forma zonal.

- Estos defensores deben tener la capacidad tanto de hacer función de líbero como de marcador o stopper.
- Poseer capacidad de leer el juego y observar los movimientos ofensivos de los jugadores contrarios.
- Tomar una marca al momento de que un rival ingrese a su zona.

❖ Defensa Lateral

Son las dos defensas que tienen la tarea, de oponerse a los ataques adversarios que provienen de las bandas laterales.

Dependiendo del sistema, tendrán más o menos responsabilidades ofensivas, por lo que se distinguen entre:

- ***Zagueros laterales***
 - Marcador, veloz, fuerte en las disputas.
 - Tener buen disparo con el pie y con la cabeza de modo de alejar lo más pronto posible la amenaza adversaria.
 - Empleo de una buena anticipación en la posición del balón.
- ***Lateral volante***
 - Cumple funciones de centrocampista o de atacante adjunto
 - Tiene velocidad al cubrir grandes distancias hacia delante y hacia atrás. Resistencia a la velocidad o aptitud anaeróbica láctica
 - Potencia aeróbica excelente.

Portero

La técnica y la función táctica del portero se diferencian especialmente de los jugadores de campo. Por aspectos de reglamento, al portero le corresponde una situación especial dentro del equipo que conlleva además conductas técnicas y tácticas específicas.

- ❖ Único jugador que puede jugar la pelota con la mano.
- ❖ Posee momentos de juego con balón y sin balón que conlleva cada momento del partido.
- ❖ Su posición permite iniciar la ofensiva aplicando las estrategias acordadas en conjunto previo al partido.

Situaciones con balón:

- **Blocajes:** bloquear un balón es sujetar este con las manos. El balón podrá venir; a ras de suelo, media altura, por encima de la cabeza y a los lados. Esto hará que el portero deba adaptar diferentes posiciones para bloquear.
- **Desvíos:** es cambiar la trayectoria del balón. Se realiza con cualquier parte del cuerpo y en diferentes posiciones corporales. Son necesarias en situaciones como: remate potente, inseguridad, balón o terreno resbaladizo, acoso del rival y densidad de defensores y atacantes.
- **Despejes:** es el hecho de golpear un balón para alejarlo de la portería. Normalmente se utilizan los puños y los pies. En casos extremos se utiliza la cabeza.
- **Rechace:** el portero antepone el cuerpo al balón, al no poder darle una dirección determinada impidiendo con ello que el adversario consiga su objetivo.

- **Prolongaciones:** el portero golpea el balón sin cambiar la dirección del mismo, enviándolo por la línea final o a la banda opuesta de donde procede el centro o el tiro a puerta.
- **Estirada:** acción técnica que realiza el portero en su afán de bloquear, desviar, despejar o prolongar el balón normalmente de forma lateral aunque también se puede realizar frontal o dorsal mediante la total extensión del cuerpo.
- **Salida 1x1 o achique:** situación técnico-táctica en la que el atacante encara al portero, y el portero intenta cerrar al máximo el ángulo de tiro. Puede ser ante un balón raso dominado por el atacante, o un balón dividido aéreo.
- **Cobertura:** es la acción de protección del balón por medio de la oposición corporal.
- **Técnica de jugador de campo:** regates, conducciones, recepción y pase.
- **Lanzamientos o saques:** acción técnica que realiza en posesión del balón y como continuidad en el juego, mediante el segmento hábil (pie o mano), y con el objetivo de obtener la progresión en el juego.



Situaciones sin balón:

Posición básica del portero ante una acción inmediata: en aquellas situaciones en las que el portero se encuentra ante una acción inmediata debe adoptar una posición coordinada acorde a cualquier respuesta. De forma general la orientación corporal debe ser hacia el balón siguiéndolo con la mirada.

El tronco equilibrado y ligeramente inclinado hacia delante, brazos ligeramente flexionados, piernas ligeramente separadas y ambos pies en contacto con el suelo; si bien en acción inmediata y en distancia corta solo la punta de los pies está en contacto con el suelo, lo que mejora la velocidad de reacción

Los desplazamientos básicos sin balón pueden ser:

- Frontal: desplazamiento hacia adelante en dirección al juego.
- Dorsal: desplazamiento con sentido dorsal o hacia atrás, sin perder la atención del juego.
- Lateral: desplazamiento paralelo a la línea de meta, este desplazamiento se caracteriza fundamentalmente por la colocación de las piernas que nunca se deben de cruzar en el movimiento.



EDUFUTURO

1076 palabras

Referencias

- Barrio, J. (1973). Manual de fútbol: técnica y táctica. Editorial Hispano Europea; Barcelona, España.
- Cardona, D., Forteza, A. (2008). Fútbol: introducción a una tesis doctoral en Ciencias de la Cultura Física. Buenos Aires, Argentina. Extraído el día: 28 de agosto de 2010 desde: <http://www.efdeportes.com/efd118/futbol-introduccion-a-una-tesis-doctoral.htm>
- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CNCFD). (s.f). México. Extraído el: 28 de agosto de 2010 desde: http://www.conade.gob.mx/documentos/ened/sicced/futbol_N2
- Herráez, B. (2003). Aspectos teórico-prácticos del entrenamiento de las acciones a balón parado en el fútbol. Buenos Aires, Argentina. Extraído el día: 28 de agosto de 2010 desde: <http://www.efdeportes.com/efd59/futbol.htm>