

Fútbol, despeje y
anticipación del
balón



Inicio haciendo referencia a dos conceptos defensivos cuyo entrenamiento específico no es muy común, a pesar de que se le puede sacar gran provecho en tareas de entrenamiento de ámbito ofensivo. La anticipación es la acción físico-mental que realiza el jugador sobre el atacante que espera recibir el balón, modificando su posición respecto a él e impidiendo que lo reciba.

En cambio la interceptación hace referencia a la acción que realiza un jugador que defiende, impidiendo que el balón lanzado por el adversario llegue a su destino, cortando o desviando la trayectoria.

Se trata por tanto de acciones tácticas ejecutadas de manera individual incluidas la recuperación del balón y anticipación, permiten circular el balón con un sistema de repetición eficiente y además agregan un valor añadido en la comprensión y asimilación de conceptos ofensivos. Así, cuando queremos realizar indicaciones a los jugadores sobre cómo desplazarse sobre el campo o qué tipo de circulación puede ser más apropiada atendiendo a nuestras características serán herramientas de apoyo que permitan orientarlos hacia otros objetivos.



Intercepción

Acción técnica defensiva la cual trata de impedir que el balón lanzado por un contrario llegue a su destino durante su trayectoria

Las formas de intercepción siempre estarán en función del espacio, tiempo, situación propia y del adversario:

- **Corte:** siendo delante del adversario; se procederá a realizarlo cuando el contrario halla alejado el balón de su control, entonces incrementaremos nuestra velocidad con el fin de actuar sobre el balón
- **La entrada:** Siendo detrás del adversario; es una acción técnica defensiva, por lo cual el jugador trata de tocar el balón que esta en posesión del contrario, sino se resuelve con éxito, el jugador que la realiza queda en inferioridad para volver a actuar contra el poseedor del balón.

Teniendo en cuenta la dirección de su ejecución, tendremos: entradas frontales, entradas laterales, entradas posteriores.



- **La carga:** es la acción sobre el jugador, debe hacerse sin violencia ni peligro; solo puede cargarse de frente y de costado, no puede realizarse por detrás si el contrario nos obstruye, el jugador que la realiza tratará de interceptar, y en ocasiones apoderarse del balón por medio de una carga efectuada sobre el hombro del jugador adversario.

Despejes

Acción técnica individual que tiene por objeto alejar el balón de las inmediaciones de nuestra portería.

- Los despejes cortos se ejecutan con cualquier superficie buscando el desviar el balón hacia zonas donde se pueda jugar el balón.
- Los despejes largos se realizan buscando la proximidad de la portería contraria para que nuestros compañeros puedan jugar el balón.

Un equipo compuesto de buenos pasadores y jugadores móviles con buena habilidad de posicionamiento puede evitar el despeje si su habilidad le permite hacer pases cortos y retener la posesión hasta que salgan de la situación difícil. Sin embargo, es necesario tener una alta precisión en el pase para evitar perder el balón en una situación peligrosa.

Es fundamental mantener la atención y concentración adecuadas para discernir cuando se debe despejar, y hacerlo así sin dudar.

Aspectos fundamentales:

- ✚ Superficie de contacto.
- ✚ Orientación del despeje.
- ✚ Se debe ejercer el golpeo con fuerza y potencia.
- ✚ Se debe actuar con decisión y valentía para no quedarse a medias en la ejecución de un despeje.
- ✚ Se debe elegir la opción de despeje o no, en base a la posición de nuestros compañeros y contrarios, y a la zona del terreno de juego en la que nos encontramos.



Errores al realizar el despeje

- Despejar hacia los carriles centrales, con la peligrosidad de una segunda jugada adversaria.
- No despejar lo suficientemente lejos el balón, continuando el peligro para nuestra portería.
- No calcular adecuadamente la trayectoria y la distancia al balón, falla en el tiempo-espacio.
- Despejar sin control hacia nuestra propia portería, pudiendo ocasionar un autogol.
- No orientar el despeje, evitando el provecho ofensivo que ello nos puede proporcionar

Salidas

Como recurso la salida debe ser el último recurso para un arquero, pero cuando lo realiza debe tener precisión y evitar que el atacante contrario logre un gol. Salir con decisión y objetivo implica directamente en llegar antes al balón que el adversario, así logrando despejarlo. Si no llega a despejar el balón hay que cerrar el ángulo de ataque para que sea más difícil que el atacante logre un gol.

Si el atacante tiene controlado el balón, el primer objetivo de la salida es retardar la acción del mismo ganando tiempo que los compañeros se organicen en la defensa. En la ejecución el atacante cambia de trayectoria, es el momento de intentar atrapar el balón, tirándose a los pies, siempre mirando el balón y con las manos firmes.

La decisión de tirarse a los pies para despejar o bloquear el balón, siempre que el atacante no esté con la pelota pegada a los pies, donde la chance de evitar una recuperación desde su parte es mayor.

Con la técnica de la cruz, donde el arquero baja su centro de gravedad y con las manos muy bajas, formando una cruz, cierra al mayor ángulo posible en la trayectoria de un posible pateo hacia el gol y el arco en sí.



EDUFUTURO
870 palabras



REFERENCIAS

<https://www.efdeportes.com/efd160/ejercicios-para-mejorar-la-anticipacion-en-futbol.htm>
<https://g-se.com/despeje-bp-W57cfb26e64ec8#:~:text=Acci%C3%B3n%20defensiva%20en%20la%20que,de%20la%20porter%C3%ADa%20que%20defiende.>
<https://www.webfutbol.com/el-despeje/>
<https://entrenadordefutbol.blogia.com/2010/040401-los-despejes..php>
<https://www.sportsessionplanner.com/s/qGnY/Juego-A%C3%A9reo---prolongaciones-y-despejes.html>