

Fútbol,  
táctica  
individual



**E**xisten diversas habilidades individuales y tácticas de equipo para jugar al fútbol de forma eficaz. En teoría, el fútbol es un juego muy simple, como queda ilustrado por la famosa aseveración de Kevin Keegan de que *"para ganar un partido sólo es necesario marcar más goles que el contrario"*. Sin embargo, los equipos bien organizados y preparados a menudo son capaces de vencer a equipos con jugadores supuestamente más habilidosos. Las tácticas del fútbol divergen de las de otros muchos deportes porque el fútbol tiene un alto grado de acción continua (es decir, no está dividido en juegos aislados, como en el fútbol americano, o puntos, como en el tenis), las habilidades individuales se pueden organizar de la siguiente manera:

- Habilidades físicas
  - Forma física
  - Velocidad
  - Agilidad
  
- Habilidades con el balón
  - Recepción
  - Pase
  - Tiros
  - Movimientos expertos
  - Balón parado
  
- Habilidades defensivas
  - Marcaje
  - Entradas
  
- Habilidades mentales
  - Actitud
  - Comunicación
  - Visión de campo
  - Movimiento de jugador
  - Juego limpio o juego sucio
  
- Habilidades de portero

## Habilidades físicas

- **Forma física**

Es necesario tener resistencia para mantener el elevado trabajo defensivo y ofensivo que se desarrolla durante un partido de fútbol. Como se permite el contacto físico, hay que tener fuerza en los emparejamientos, saltos de cabeza, etc. La fuerza física también es necesaria para golpear el balón con fuerza y darle gran velocidad y rotación.



- **Velocidad**

Habilidad física importante para el fútbol. Los jugadores más veloces suelen ser los extremos, que corren por toda la banda hasta que pueden centrar o pasar el balón. Los goleadores también usan su velocidad para marcar sin caer en la trampa del fuera de juego.

- **Agilidad**

Es especialmente importante para los porteros y para los jugadores que driblan con frecuencia, como sucede con los extremos.

# Habilidades con el balón

- **Recepción**

Los jugadores de fútbol deben ser capaces de controlar los balones que reciben. La forma más fácil suele ser parar la pelota; en este caso, el balón debería ser situado en la posición ideal para el próximo toque. Los jugadores avanzados pueden usar el primer toque para hacer que el balón se mueva de forma rápida hacia donde tienen planeado correr. También pueden utilizar el primer toque para pasar el balón. Evitar el balón en vez de recibirlo puede despistar a los defensores oponentes y es un arma ofensiva en algunas situaciones.

- **Pase**

Para mantener la posesión del balón es esencial tener capacidad para pasarlo en corto entre los jugadores cercanos de forma precisa y a tiempo. Los pases largos precisos permiten una mayor variedad de situaciones y un juego más directo.

- **Tiro**

Los jugadores deben tener un equilibrio a la hora de tirar a puerta: ni hacerlo en demasiadas ocasiones ni tampoco dejar de intentarlo cuando tienen ocasión. Los tiros deberían ser precisos y potentes, aunque generalmente no se logra esta precisión y potencia al mismo tiempo. Elegir precisión o potencia depende de la situación y de las características del jugador.

La elección del lugar de la portería al cual disparar es un tema controvertido y depende de cuántos jugadores estén cubriéndola. Cuando el jugador encara solo al portero, los tiros deberían situarse cerca de uno de los postes. De forma ideal, el tiro debería ir dirigido a la escuadra, pero es menos difícil y también efectivo hacerlo a ras de suelo. Cuando el portero está demasiado adelantado, se puede intentar un globo.

- **Movimientos expertos**

Hay habilidades extraordinarias con el balón reservadas sólo para jugadores avanzados, entre ellas el las bicicletas, el regate de cabeza, el túnel, la rabona, la ruleta, etc.

## Lanzamientos de falta

- **Tiros de penalti:** es importante la precisión, la potencia y la coordinación temporal.
- **Faltas directas:** generalmente la cualidad más importante es la precisión, aunque la potencia y la coordinación también pueden ser vitales.
- **Saques de esquina:** suelen lanzarse centrados hacia el área de penalti en dirección a un buen cabeceador, aunque a veces se juegan en diagonal hacia atrás a un jugador cercano.
- **Saques de banda:** Aparte de tener cuidado de respetar las reglas de saque de banda, generalmente sólo se necesita ser capaz de lanzar la pelota sin que se escape de las manos. Debido a que en los saques de banda no se aplica el fuera de juego y a que algunos jugadores lanzan la pelota a gran distancia, es posible utilizar estas jugadas en ocasiones para crear peligro en ataque.

## Habilidades defensivas

- **Marcaje**

Cuando defienden, los jugadores generalmente necesitan "marcar" a los atacantes del equipo contrario, lo que significa que deben permanecer cerca para impedir que jueguen de manera efectiva. Una de las claves para defender al jugador que llega es presionarle y seguirle mientras hace intención de atacar, de forma que el goleador o el centrocampista tenga dificultades para recibir el balón, pasar, regatear o disparar a portería.



- **Entradas**

Los defensores utilizan las entradas para quitarle de forma efectiva la pelota al contrario, preferiblemente sin cometer falta sobre ellos. A veces se confunde entrada con falta, pero no son sinónimos. Para que una entrada no acabe en falta, el defensor debe centrarse en despejar el balón cuando hace la entrada en vez de dirigirla hacia el oponente, por lo que necesita velocidad, fuerza y coordinación.

# Habilidades mentales

- ***Actitud***

Un jugador debe mantener una actitud de auto-confianza durante todo el partido y esforzarse hasta el límite de sus posibilidades para lograr la victoria. Malas actitudes pueden ser no correr lo suficiente, pensar en otros temas diferentes al partido, dejarse influir por el público o perder la confianza si el partido no transcurre como se tenía planeado.

- ***Comunicación***

Una buena comunicación entre todos los miembros del equipo es esencial. Los jugadores de equipos experimentados hablan constantemente entre sí. A veces se piden los pases y también se puede avisar al receptor del balón si tienen espacio para girarse o están marcados estrechamente.

El portero suele gritar a la defensa para advertirle de que va a tomar el balón y evitar así malos entendidos; también puede indicarles que se adelanten para dejar a los atacantes contrarios en fuera de juego, ya que tiene una mejor visión del campo.

Los defensas se comunican entre sí para coordinar los movimientos, mantener la línea defensiva balanceada y dividirse el trabajo defensivo. Otras formas de comunicación son la intimidación o provocación a los jugadores contrarios y los intentos para influenciar a los árbitros.

- ***Visión de campo***

La capacidad para ver el espacio en el que se está desarrollando el juego es muy importante. Un atacante que no tiene el balón debe intentar moverse a los espacios abiertos, mientras que un atacante con el balón controlado puede avanzar al espacio abierto más cercano o bien buscar en esos espacios a sus compañeros para pasarle el balón.

Los centrocampistas organizadores tienen un papel central en la visión de campo para enviar pases a los espacios abiertos, mientras que los atacantes son especialistas en moverse sin balón a estos espacios.

- ***Movimiento del jugador***

Los movimientos de los jugadores en el terreno de juego tienen un papel fundamental en la táctica y suelen ser determinados previamente por el entrenador. Hay entrenadores más restrictivos que limitan mucho el movimiento de sus jugadores, mientras que otros conceden más libertad.

Hay jugadores especialistas a los que se les concede mayor libertad de movimientos, como los media-puntas y organizadores, sobre todo si son estrellas mundiales. Sea cual sea el movimiento, es muy importante que los jugadores no estén estáticos y tengan claro hacia dónde deben moverse según la situación, ya que esto determinará un juego más ordenado y con más posibilidades de ataque.

- ***Juego limpio o sucio***

El jugador debería evitar las tarjetas innecesarias, por ejemplo no protestando a los árbitros o haciendo entradas excesivamente fuertes. Además es recomendable tener una actitud respetuosa hacia los oponentes, evitando los insultos, las humillaciones cuando se va ganando por varios goles, etc. Hay quienes consideran que todo aquello que sirva para ganar es lícito en un terreno de juego, por lo que es frecuente que en el fútbol actual se vean situaciones como:

- Simular una lesión para retrasar el juego o conseguir que le saquen tarjeta al adversario.
- Insultar, escupir o golpear al contrario para desestabilizarle.
- Intentar presionar a los árbitros.
- Marcar goles con la mano como si se hubiera utilizado la cabeza.
- Simular faltas y penaltis.
- Perder tiempo deliberadamente.

En algunos países el juego sucio está más aceptado que en otros. Por ejemplo, en Inglaterra está generalmente mal vista la simulación mientras que en España o Italia es algo común casi en cada partido. Aunque algunos hinchas y jugadores siguen viendo el juego sucio como parte del fútbol, la FIFA está constantemente cambiando las reglas para evitarlo y hace campañas para promover el juego limpio o fair-play.

# Habilidades del portero (guardameta)

- ***Posicionamiento***

El portero debe ser capaz de posicionarse en los lugares correctos para evitar los intentos de gol del contrario. Necesita posicionarse en todo momento para cubrir de forma rápida y eficaz la portería de un poste al otro y también del suelo al travesaño. Aunque hay porteros no muy altos, generalmente la altura es una característica física muy valorada. Hay guardametas más estáticos a los que les gusta permanecer debajo de la portería la mayor parte del tiempo mientras que otros son especialistas en avanzar como si se trataran de un defensa más. El portero debería evitar en todo caso dejar la meta desguarnecida demasiado tiempo, lo que podría provocar intentos de globo o disparos a larga distancia.

- ***Anticipación***

El guardameta debe tener capacidad de anticiparse al vuelo del balón durante un intento de gol y cortar los centros, especialmente durante los saques de esquina. Hay porteros especialistas en el uno contra uno mientras que otros son mejores en los balones por alto. Lo ideal es una capacidad de anticipación equilibrada para cada situación.

- ***Reflejos***

El tiempo de reacción del portero debe ser el menor posible, y más aún en el fútbol profesional donde la velocidad a la que llega el balón es muy elevada y los contrarios ajustan sus intentos de gol a lugares de la portería difíciles de alcanzar.

# EDUFUTURO

1713 palabras

## REFERENCIAS

[http://www3.udg.edu/publicacions/vell/electroniques/IV\\_Jornades\\_tactica\\_tecnica\\_esportiva/pdf/03\\_latactica\\_individual\\_en\\_sistemas\\_de\\_joc.pdf](http://www3.udg.edu/publicacions/vell/electroniques/IV_Jornades_tactica_tecnica_esportiva/pdf/03_latactica_individual_en_sistemas_de_joc.pdf)

<https://www.misentrenamientosdefutbol.com/diccionario/tactica>

<https://www.futbol-tactico.com/es/futbol/89/la-tactica-del-futbol/tactica-individual-ofensiva-2.html>

<https://www.joaquinpoveda.com/que-es-la-tecnica-individual-futbol/#:~:text=Son%20todas%20aquellas%20acciones%20desarrrolladas,de%20otros%20compa%C3%B1eros%20del%20equipo.>

