

DEFINICION: La técnica es el conjunto de acciones que puede desarrollar el jugador con el balón, dominándolo, utilizando para ello cualquiera de las superficies de contacto que permite el reglamento.

El fútbol moderno exige una mayor perfección técnica, ya que cada vez es menor el espacio y el tiempo para maniobrar del que disponen los jugadores cuando reciben el balón.

Ello obliga al jugador a reducir el número de contactos con la pelota para poder dar a la jugada el sentido que desea, sin verse obstaculizado por el adversario.

TECNICA INDIVIDUAL: Reciben esta denominación las distintas acciones técnicas que puede realizar un jugador del equipo sin que intervenga en su ayuda ningún otro compañero. Aunque estas acciones benefician en un primer momento a dicho jugador, el fin último de las mismas será siempre el beneficio del conjunto.

- Control
- Conducción
- Regate
- Habilidad
- Golpeo de cabeza
- Tiro
- Finta

TECNICA COLECTIVA: Reciben este nombre las acciones con balón que realizan dos ó más jugadores del equipo trasladando el balón y con el objetivo de conseguir beneficio para el conjunto.

- Pase
- Relevo
- Acciones combinativas

TECNICA DEFENSIVA: Reciben este nombre las acciones técnicas que realiza un jugador, que partiendo de una situación defensiva, (es decir, su equipo no tiene la posesión del balón), intenta apoderarse del mismo, o bien neutraliza las evoluciones ofensivas del adversario.

- Entrada
- Corte
- Despeje

DEFINICION: El control es la acción de dominar el balón y prepararlo para ser jugado. El control se realiza en uno o dos contactos

El control será prácticamente la primera acción del jugador a la hora de recibir el balón, por ello es una acción tan importante, y por ello debemos poner la máxima atención en mejorar todo tipo de

controles (a balones rasos, aéreos, y a media altura) y con toda clase de superficies (interior, exterior, pecho, muslo...).

De la eficacia de esta 1ª acción dependerá en gran medida la buena ejecución de las acciones posteriores (conducciones, tiros, pases...), y sobre todo, la consecución de un tiempo y un espacio que permita al jugador maniobrar con garantías de éxito.

PRINCIPIOS BASICOS: Existen una serie de principios que son comunes a todo tipo de controles y que habrá que tener en cuenta a la hora de poder realizar la acción técnica de una manera efectiva.

- **Atacar** el balón (anticiparse, último paso hacia delante).
- **Orientarse**, antes de recibir el balón, con respecto a la dirección que posteriormente daremos al balón y con respecto al contrario (necesidad de protección).
- Elegir la **superficie adecuada de contacto** que nos dé mayor seguridad a al hora de realizar la acción.
- **Relajar** la superficie de contacto en el momento de recibir el balón (efecto muelle para evitar que el balón rebote).
- **Orientar el balón** dejándolo preparado para poder realizar la acción posterior lo más rápidamente posible.

TIPOS DE CONTROL:

- **Controles Clásicos:**
 - Parada
 - Semiparada
- **Controles Orientados:**
 - Control como objetivo
 - Pase como objetivo
 - Regate como objetivo

- CLASICOS:

DEFINICION: Los controles clásicos como la **parada** (inmovilización total del balón) y la **semiparada** (amortiguación del balón con una ligerísima orientación del mismo), han perdido hoy día su validez en el juego, debido a las exigencias de velocidad y a la reducción de espacios que presiden el fútbol actual.

Únicamente puede hacerse uso de ellas en circunstancias especiales del juego, como pueden ser, la necesidad de protección del cuero, o la necesidad y posibilidad de ralentizar el ritmo de juego.

- ORIENTADOS:

DEFINICION: Son la base del ritmo de juego moderno, y la única posibilidad de maniobrar con cierta soltura y garantías sin perder el sentido del juego.

En ellos, es fundamental el movimiento pivotante de la pierna de apoyo, sin el cual es imposible dar la orientación deseada al control.

Además de los controles con una simple finalidad de orientación, podemos también hablar de:

- **Controles-Pase:** Son aquellos en los que al amortiguar el balón aprovechamos para orientarlo, realizando un pase a un compañero, es el ejemplo típico de la “dejada” con el pecho o la cabeza a un compañero en mejor posición para el remate.
- **Controles-Regate:** El ejemplo más claro son los controles picados, en los que el contacto se establece tangencialmente al balón, imprimiendo una muy ligera fuerza que hace girar al balón con un efecto de rotación prosiguiendo el movimiento en la dirección deseada reduciendo notablemente su velocidad; puede ejecutarse con la punta del pie para elevar el balón, con el interior del pie pasando el balón por delante del jugador y contorneándolo, con el exterior del pie alejándose el balón del jugador y regresando por el efecto a su espalda (siendo éste el más utilizado como control regate).

ERRORES FRECUENTES:

- Esperar el balón en lugar de atacarlo; para evitarlo, recomendar proceder dando el último paso hacia el balón.
- No preocuparse de la protección del balón.
- Rebotar el balón por ofrecer la superficie de contacto en demasiada tensión; para evitarlo ofrecer la superficie relajada y buscar efecto-muelle.
- No orientarse de la posición de compañeros y adversarios antes de recibir el balón para poder dar el sentido adecuada a la acción posterior.



TÉCNICA INDIVIDUAL (CONDUCCIÓN)

DEFINICIÓN: La conducción es la acción técnica por medio de la cual se maneja el balón en su rodar por el terreno de juego.

En el fútbol moderno su utilización ha quedado reservada a circunstancias puntuales ya que normalmente resta velocidad al juego, y en el fútbol actual eso supondría un enorme perjuicio.

No obstante se demuestra útil en algunas ocasiones como las siguientes:

- Acciones de contraataque.
- Acciones de temporización del juego.
- Acción de rebasar líneas rompiendo la presión adversaria.

PRINCIPIOS BASICOS:

- **Precisar** bien el empuje o golpeo que el jugador da al balón en su rodar por el terreno de juego.
- **Mantener** una adecuada visión del balón, de los compañeros, los adversarios y el terreno de juego.
- **Proteger** bien la posesión del balón mediante una adecuada cobertura, es decir, manteniendo el balón lejos del alcance del contrario poniendo para ello nuestro cuerpo entre el contrario y el balón.
- **No abusar** de esta acción técnica pues ralentiza el juego y nos expone a sufrir entradas y lesiones.

TIPOS DE CONDUCCIÓN:

- Lenta ó Rápida.
- Sin obstáculos ó con obstáculos.
- Curva, rectilínea, en zig-zag, en slalom.
- Dribbling: Con este nombre se conoce a la conducción realizada entre adversarios que se acompaña por lo tanto con regates a los mismos para poder continuar con la carrera y la posesión del balón.

MECANISMO DE EJECUCIÓN:



Para una correcta conducción, debemos impulsar el balón con el **EMPEINE EXTERIOR** para poder llevar una carrera natural, haciendo uso del interior del pie para corregir posibles desviaciones del balón, manteniendo siempre la vista arriba observando las posiciones de compañeros y adversarios.

Además, y como recurso, podemos hacer uso del talón, la planta y la puntera para cambios de dirección y de ritmo en el juego.

Errores frecuentes:

- No golpear con la fuerza adecuada al balón, de manera que o bien se escapa de nuestro control, o bien se nos queda atrás tropicándonos.
- Que no se realice una carrera natural, con lo cual se pierde un montón de velocidad.
- Que no se realice una adecuada cobertura o protección del balón para dejarlo fuera del alcance del adversario.
- Que al conducir no se mantenga una adecuada visión de compañeros, contrarios y terreno de juego (la llamada "visión periférica").
- Que se conduzca en exceso, favoreciendo la organización defensiva del adversario, fomentando el cansancio y arriesgándose el jugador a una dura entrada y la consiguiente lesión.



TÉCNICA INDIVIDUAL (REGATE)

DEFINICIÓN: Regatear es desbordar al adversario conservando el control del balón.

En el fútbol moderno la capacidad de regatear es una característica que diferencia al jugador imaginativo y creativo del resto de los jugadores.

Los aspectos fundamentales que debe tener un buen regateador son:

- Perfecto dominio de su cuerpo (coordinación).
- Perfecto dominio del balón (habilidad técnica).

Sin embargo hay jugadores que sin la necesidad de ser excesivamente hábiles con el balón son capaces de desbordar a un contrario e incluso a toda una línea del equipo oponente aprovechándose de todas las ventajas posibles ante el adversario, tales como la velocidad, la destreza y el cambio de ritmo.

Son jugadores que dotan a todas sus acciones de una gran dosis de decisión y confianza en sus propias posibilidades.

PRINCIPIOS BASICOS:

- El regate estará acompañado siempre de la sorpresa o el engaño.
- El regate debe realizarse con creatividad y confianza.
- Hay que baremar si el momento es adecuado de la realización del regate.
- Hay que baremar si el lugar es adecuado para la realización de un regate.
- El jugador atacante no depende sólo de sí mismo, sino también de las actitudes defensivas de su adversario.

TIPOS DE REGATE:

- **Simple:** Aquel que consiste en un simple cambio de ritmo o dirección sin necesidad de finta ninguna (es el típico regate del jugador que va en carrera y conducción). Es muy difícil su existencia en forma pura ya que es prácticamente inevitable realizar una mínima finta.
- **Complejo:** Aquel que se realiza con una finta o engaño previos.
- **De frente o De espaldas**(en estos últimos siempre hay una finta previa).
- **Auto pases:** Pese a su nombre, son un tipo de regate espectacular que consiste en lanzar el balón por un lado o por encima (sombbrero) del adversario, para recogerlo por el otro lateral a su espalda.

MECANISMO DE EJECUCIÓN:

- Encarar al jugador contrario, fijando su posición.
- Bajar el centro de gravedad (semiflexión de rodillas) con el objetivo de lograr un mayor dinamismo y una mayor posibilidad de impulsión para arrancar en velocidad.
- Equilibrio y coordinación de movimientos de nuestro cuerpo con el balón.
- Engaño con el cuerpo (finta) o en su defecto cambio de dirección del balón fuera del alcanza del contrario.
- Cambio de ritmo, que nos permita dejar atrás al jugador adversario.

JUSTIFICACIÓN O NO JUSTIFICACIÓN DEL REGATE:

Existen una serie de factores que en la mayor parte de los casos determinarán sí una acción de regate esta justificada o no. Dichos factores son:

- La posibilidad de realizar un pase como mejor opción
- La zona del campo en donde se realiza la acción
- Si existe ángulo de tiro o no antes de realizar el regate
- Si el regate es necesario o no para clarificar una acción posterior.

- En muchas ocasiones, un pase es mejor opción que realizar una acción de regate. En otras ocasiones la acción de regate es completamente necesaria.
- En zonas cercanas a nuestra portería, regatear se puede convertir en una acción muy peligrosa.
- En zonas cercanas a la portería adversaria muchas veces es necesario el regate.
- Existiendo ángulo de tiro para el poseedor del balón la acción de regate es innecesaria en la mayoría de los casos.
- Sin embargo hay otras ocasiones en las que gracias a un regate se consigue un buen ángulo de tiro.

ERRORES FRECUENTES:

- No atreverse a realizar el regate, cuando el momento y lugar son adecuados, por miedo al robo de balón.
- Realizar regates en exceso para el lucimiento personal perjudicando la progresión del juego ofensivo del equipo, enervando a compañeros, provocando a los adversarios, arriesgándose a una posible lesión y a la pérdida del balón.
- Trompicarse y precipitarse en la realización del regate, por estar pensando en la jugada posterior antes de haber finalizado la acción de regate, la cual debe requerir mi atención máxima.
- No equilibrarse correctamente durante la realización del gesto lo que hace que el jugador salga trompicado del regate, perdiendo efectividad.
- No ejecutar el cambio de ritmo adecuado después de la finta, lo cual impide la superación del adversario.



TÉCNICA INDIVIDUAL (HABILIDAD)

DEFINICION: Entendida como tal, es la acción de dominar el balón por el suelo o por el aire con cualquiera de las superficies de contacto permitidas por el reglamento; entendida en su variante de destreza, es la cualidad de realizar las acciones más complejas y creativas con el balón.

El jugador debe entender que esta acción técnica no es una finalidad en sí, sino un medio aplicable a las distintas acciones técnicas, para mantener la posesión del balón y dar un sentido a la jugada.

PRINCIPIOS BASICOS:

Entendida como tal tiene como finalidad su aplicación al control, la conducción e incluso el regate, por lo que se acoge a los principios básicos de todos ellos.

TIPOS DE HABILIDAD:

Todos estos tipos son combinables entre sí.

- **Estática:** El jugador no se desplaza. Su aplicación al juego es bastante escasa y se limita a acciones de finta (previas a un regate), o a la típica acción de habilidad en una zona cercana al córner para golpear el balón hacia el área.
- **Dinámica:** Como en el caso anterior, se reduce en el juego real a acciones de recurso, el jugador en movimiento la utiliza para por ejemplo llevar en carrera un balón con la cabeza sin que toque el suelo para no tener que reducir la velocidad de la carrera.
- **Por el aire:** Puede ser estática o dinámica, en ella el jugador maneja el balón dominándolo sin que caiga al suelo, lo cual puede tener un objeto de protección, temporización e incluso ser paso previo de un centro al área (como en el ejemplo citado anteriormente).
- **Por el suelo:** En este tipo de acciones de habilidad se busca una finalidad de regate o de recursos en la conducción del balón.
- Entendida como destreza: Con este aspecto nos estamos refiriendo a la capacidad de realizar cualquier acción técnica con una calidad especial que la hace ser de

compleja realización, así un remate de chilena sería una acción de habilidad en el tiro, un pase de espuela sería una acción de habilidad en el pase etc...

MECANISMO DE EJECUCIÓN:

Ocurre igual que en el apartado anterior, ya que dependiendo de si se aplica al control, a la conducción o al regate, e incluso al tiro o al pase si hablamos de la habilidad como destreza, adoptará los mecanismos de ejecución de éstos.

ERRORE FRECUENTES:

- No insistir en la utilización de ambas piernas.
- No preocuparse de la protección del balón.
- No buscar una aplicación al juego de la habilidad, convirtiéndola en una pura exhibición, inútil para el provecho del equipo.



TÉCNICA INDIVIDUAL (GOLPEO DE CABEZA)

DEFINICION: Con este término definimos cualquier contacto del balón con la cabeza, abarcando acciones ofensivas como el remate, control, habilidad etc.. y defensivas como el corte o despeje.

La importancia que tiene el buen manejo de la cabeza en el fútbol es enorme, hasta el punto de que en algunos campos, equipos, situaciones etc... el jugador que no tiene un buen dominio del juego aéreo está condenado a quedarse en el banquillo.

No podemos olvidar las estadísticas, que señalan que el 20% de los goles marcados en los partidos de fútbol, lo son con la cabeza.

PRINCIPIOS BASICOS:

- La coordinación de la carrera y el salto con la trayectoria y la potencia que trae el balón son fundamentales para el éxito del golpeo.
- Es fundamental ofrecer la superficie de contacto adecuada para cada finalidad en el golpeo de cabeza.
- La buena realización gestual del golpeo es básica para dar al balón la potencia y trayectoria deseadas.
- Es importante hacerse con un espacio para manejar brazos y piernas, asegurándose la protección necesaria para una buena ejecución del gesto.
- El jugador debe tener claro que debe ser él quien golpee al balón y no al revés

SUPERFICIE DE CONTACTO:

- Frontal: Parte central de la frente, siempre que se pueda, es la superficie recomendada. Proporciona Potencia y Dirección.
- Frontal-parietal: Superficie adecuada para golpear balones laterales o desde una posición centrada cuando se quiera rematar lateralmente(hacia un lado).
- Proporciona potencia, dirección lateral (imprescindible complementarla con un buen giro de cuello).

- Parietal: Superficie de un tamaño mayor, normalmente utilizada para despejar la pelota de posiciones peligrosas para nuestro equipo. También es utilizada en determinados remates, en los cuales la posición es forzada.
- **Se pierde en dirección pero se gana en seguridad.**
- **Occipital:** Fundamentalmente utilizada para ejecutar las prolongaciones. Normalmente no se cambia la dirección de la pelota y sí su altura.

MECANISMO DE EJECUCIÓN :

- Procurar golpear al balón con la frente.
- Si el remate es frontal la barbilla ha de ir en dirección al pecho.
- Preestiramiento del tronco desde la cadera en contra de la dirección del golpeo.
- Ojos siempre abiertos.
- Intentar que la zona de contacto con el balón sea en el centro de éste.
- Elevación enérgica de los brazos flexionados y de la pierna de impulso en la batida (impulso adicional).
- Batida a la altura máxima, no en dirección al balón.
- Salto a la postura con preestiramiento cordónico acompañado de ligero retraso de las piernas.
- Adelantamiento explosivo y simultáneo de tronco y piernas en un movimiento “navaja”.
- Caída sobre ambas piernas a la vez.

ERRORES FRECUENTES:

- No coordinar la carrera y el salto con la trayectoria y potencia del balón.
- No preocuparse de la protección respecto a los adversarios durante el salto y el golpeo.
- No mantener los ojos abiertos en el momento del golpeo.
- No golpear el balón, dejar muerta la cabeza.
- No preocuparse de utilizar la superficie de contacto adecuada.



TÉCNICA INDIVIDUAL (TIRO)

DEFINICION: Llamaremos tiro a todo golpeo al balón que tenga como fin introducirlo en la portería contraria. Este golpeo podrá realizarse con todas las superficies que permite el reglamento, con especial importancia de los pies y la cabeza.

En un partido de fútbol se utilizan varios tipos de tiro dependiendo de las circunstancias. La diferencia fundamental está en **LA SUPERFICIE DE CONTACTO**. Cada superficie tiene unas características específicas y es adecuada según el **tipo de tiro** que se busque:

Si existe un fin último o un objetivo claro en el juego, éste es el de buscar el **TIRO**. Todas nuestras acciones anteriores están encaminadas a conseguir tener la oportunidad de disparar a la meta contraria, intentando completar así la jugada con el deseado **GOL**.

PRINCIPIOS BASICOS:

- La ejecución ha de ser lo más **RÁPIDA** posible. Piensa que en el fútbol **SORPRENDER** al contrario siempre constituye una **VENTAJA**.

- Un tiro ha de ser ejecutado con **FÉ** y **CONFIANZA**.
- Intenta mirar la **POSICIÓN DEL PORTERO** antes de tirar a gol.
- Tienes que saber tomar decisiones muy rápido: que superficie de golpeo elegir , a que zona de la portería apuntar, altura del tiro...
- La zona que elijamos desde donde ejecutar el tiro ha de tener **ÁNGULO** con respecto a la portería, y estar a una **DISTANCIA** desde la que se pueda llegar.
- Debemos entrenar la ejecución del tiro con **AMBAS PIERNAS**, pues sólo así podremos considerarnos jugadores completos.

SUPERFICIE DE CONTACTO:

La variedad de posibles acciones de tiro es muy extensa:

- **Respecto al jugador:** Parado o en movimiento.
- **Con acción previa** (Control, regate, finta, conducción, habilidad).
- **Respecto al balón:**
 - **Procedencia:** Frontal, de atrás, lateral, diagonal.
 - **Altura:** Rasos, altos, a media altura.
 - **Parado** o en movimiento.
 - **Botes:** Sin botes, botando, con un bote, a bote pronto.
 - **Trayectoria:** Ascendente, descendente, rectilínea.
 - **Curvatura:** Paralelo al suelo o curvilíneo.
 - **Efecto:** Con o sin efecto.
- **Respecto al ángulo:** Frontal, angulado, semiangulado.
- **Con o sin oposición.**
- **Respecto a la distancia:** Corta, media, larga.

MECANISMO DE EJECUCION:

En un partido de fútbol se utilizan varios tipos de tiro dependiendo de las circunstancias. La diferencia fundamental está en **LA SUPERFICIE DE CONTACTO**. Cada superficie tiene unas características específicas y es adecuada según el **tipo de tiro** que se busque:

INTERIOR	EXTERIOR
EMPEINE EXTERIOR	EMPEINE INTERIOR
EMPEINE TOTAL	

FACTORES A TENER EN CUENTA:

- Tener visión de los compañeros y espacio.
- Es muy importante saber elegir las mejores opciones, y no tirar a gol si un compañero esta claramente mejor situado.
- Si el balón viene en malas condiciones o no se está preparado para chutar, no tirar por tirar, si es necesario, controlar el balón o pasarlo a otro compañero.
- Pensar rápido la superficie y tipo de tiro. Factores a tener en cuenta:
- Orientación, situación de la portería, altura, dirección, velocidad del balón...

OPORTUNIDAD:

- Cuando el ángulo y distancia de tiro nos auguran posible éxito.
- Cuando no es necesaria una acción previa.
- Cuando el portero está tapado por defensas y adversarios.

INOPORTUNIDAD:

- Cuando el ángulo y distancia de tiro no son adecuados.
- Cuando hay un compañero mejor situado y al que se puede pasar el balón.
- Cuando el balón viene en malas condiciones.



TÉCNICA INDIVIDUAL (TIRO CON EL EXTERIOR)

CUANDO:

- Es un tipo de golpeo utilizado normalmente como recurso en defecto del resto, que viene dado por una especial posición de nuestro cuerpo o por una necesidad de dar efecto al balón, básicamente para desviar un pase raso que recibimos muy cerca de portería.
- Posiciones muy cercanas a la portería y en las que, generalmente no hay opción de realizar un control para una mejor situación de remate.

VENTAJAS:

Permite dar gran efecto a la pelota. Es una opción generalmente poco esperada por el portero ya que desvía la trayectoria inicial del balón. Buen recurso en distancias cortas.

DESVENTAJAS:

Es muy difícil dar potencia al golpeo. Es complicado aplicar correctamente el efecto deseado.

MECANISMOS TÉCNICOS:



- Atacamos la pelota desde una posición lateral.
- El último paso se alarga más, justo antes del contacto con la pelota, para incrementar la potencia de golpeo.
- El golpeo tiene que ser en el lateral del balón, aunque variará según la dirección que necesitemos dar al balón.
- El tronco con ligera inclinación hacia delante (excepto en las ocasiones en las que se intente elevar el balón).
- Punta del pie de ejecución hacia abajo y golpeo con la parte exterior del pie, aunque variará según la dirección que necesitemos dar al balón.
- Darle mucha fuerza al golpeo o aprovechar la fuerza que trae el balón, ya que de parado es una superficie con la que resulta muy difícil imprimir fuerza al balón.

ERRORES FRECUENTES:

- No adecuar el posicionamiento de la pierna pasiva.
- Meter el pie de golpeo demasiado abajo con lo que el balón rota con efecto hacia nosotros.

CUANDO:

- Es un tipo de golpeo utilizado normalmente como recurso en defecto del resto, que viene dado por una especial posición de nuestro cuerpo o por una necesidad de dar efecto al balón.
- Posiciones muy cercanas a la portería (si el jugador va en carrera) o más lejanas si el balón está parado, y en las que generalmente, no hay opción de realizar un control para una mejor situación de remate o se busca sorprender al portero con el efecto que se imprime al balón.
- Jugadas de estrategia.

VENTAJAS:

Permite dar gran efecto a la pelota. Es una opción generalmente poco esperada por el portero ya que desvía la trayectoria inicial del balón o le imprime una trayectoria con mucho efecto.

DESVENTAJAS:

Es complicado aplicar correctamente el efecto deseado y es de muy difícil ejecución técnica.

MECANISMOS TÉCNICOS:



- Atacamos la pelota desde una posición lateral o frontal.
 - Dependiendo de la dirección que se pretenda dar al balón puede utilizarse el mecanismo más similar al empeine total o al empeine interior (cambiando en este caso las inclinaciones y orientaciones del cuerpo).
 - El último paso se alarga más, justo antes del contacto con la pelota.
- El golpeo tiene que ser en el lateral del balón, aunque variará según la dirección que necesitemos dar al balón.
 - El tronco con ligera inclinación hacia delante (excepto en las ocasiones en las que se intente elevar el balón).
 - Punta del pie de ejecución hacia abajo y golpeo con la zona exterior del empeine, aunque variará según la dirección que necesitemos dar al balón.
 - Darle mucha fuerza al golpeo o aprovechar la fuerza que trae el balón.
 - Acompañamiento de la pierna activa, alargándose por completo.

ERRORES FRECUENTES:

- No adecuar el posicionamiento de la pierna pasiva.
- No acompañamiento de la pierna activa.
- Golpeo demasiado lateral adquiriendo el balón mucho efecto pero poca potencia.
- No presentar correctamente la superficie de contacto y terminar golpeando con la puntera con lo que el balón adquiere poca fuerza, una trayectoria irregular y además puede causarnos una lesión de tobillo.

CUANDO:

- La distancia respecto a la portería sea media.
- Se busque una buena colocación de la pelota.
- Se necesite dar efecto al balón.

VENTAJAS:

Es el tipo de tiro más utilizado porque permite combinar potencia, colocación y efecto. Bien ejecutado es el más difícil de detener para el portero.

DESVENTAJAS:

Es el tipo de tiro más utilizado porque permite combinar potencia, colocación y efecto. Bien ejecutado es el más difícil de detener para el portero.

MECANISMOS TÉCNICOS:



- Si estás parado realizar una carrera de aproximación al balón de 6-7 metros. La aceleración a de ser uniforme.
- El paso anterior a golpear el balón hay que alargarlo un poco.
- La pierna de apoyo tiene que situarse a 25-30 cm del balón y hacia un lado.
- El tobillo y pierna de apoyo se doblan ligeramente.
- El torso se inclina desde la cadera al lado opuesto.
- Balanceo de brazos y mirada en el balón.
- La punta de la bota chutadora mira hacia fuera.
- Golpear el balón, no en el centro sino lateralmente para que adquiera una ligera rotación.
- La altura que coge la pelota viene determinada por la inclinación de la parte superior de nuestro cuerpo y la zona de golpeo del balón.
- Debes acompañar el arco del balón con la pierna chutadora, estirando la pierna hacia delante y aflojando la tensión muscular.

ERRORES FRECUENTES:

- Utilizarlo en distancias demasiado largas llegando sin fuerza el balón a la portería.
- Echar demasiado atrás el cuerpo saliendo demasiado alta la pelota.
- Golpear demasiado lateralmente la pelota adquiriendo esta demasiado efecto.
- No realizar un acompañamiento adecuado (no cogiendo apenas efecto el balón).

CUANDO:

- La distancia y el ángulo respecto a la portería sea grande.
- Cuando se busque máxima potencia.

VENTAJAS:

Permite dar al balón la mayor potencia posible, pudiendo tirar a puerta desde posiciones alejadas. Si está bien dirigido, es muy difícil detenerlo para el portero. Aunque no se meta gol puede dar pie a un rechace posterior.

DESVENTAJAS:

Es muy difícil darle una buena colocación. El mecanismo de ejecución ha de ser casi perfecto, de lo contrario pierde toda su efectividad. Necesita de cierto espacio para “armar” el tiro, no es un tiro rápido, si se quiere una correcta ejecución.

MECANISMOS TÉCNICOS:



- Correr detrás del balón 6-7 metros.
 - La dirección de la carrera ha de ser la misma que la dirección del balón.
 - Los primeros pasos han de ser cortos pero el último ha de ser largo, de modo que permita precisar la posición y tirar la pierna chutadora hacia atrás.
 - Pierna de apoyo 10-15 cm a un lado del balón.
- Pie chutador en el plano vertical del balón.
 - El torso tiene que estar casi vertical, el brazo contrario se mueve hacia delante y el otro balancea.
 - En el momento del contacto la rodilla tiene que estar ligeramente doblada.
 - Si se busca un golpeo raso, hay que colocarse perpendicular al balón, teniendo la rodilla y la pierna de apoyo ligeramente más atrás.
 - En el acompañamiento posterior la pierna ha de seguir al balón alargada completamente.

ERRORES FRECUENTES:

- No golpear en el centro del balón.
- Lentitud en su ejecución.
- No lanzar la pierna de golpeo suficientemente desde atrás, con lo cual se pierde potencia y perfección en la ejecución del gesto.



TÉCNICA INDIVIDUAL (TIRO CON EL INTERIOR)

CUANDO:

- La distancia con respecto a la portería sea corta.
- Se busque seguridad y no mucha colocación y potencia.

VENTAJAS:

- La distancia con respecto a la portería sea corta.
- Se busque seguridad y no mucha colocación y potencia.

DESVENTAJAS:

- La distancia con respecto a la portería sea corta.
- Se busque seguridad y no mucha colocación y potencia.

MECANISMOS TÉCNICOS:



- Si estás parado realizar una carrera de aproximación al balón de 6-7 metros. La aceleración a de ser uniforme.
- El paso anterior a golpear el balón hay que alargarlo un poco.
- La pierna de apoyo tiene que situarse a 25-30 cm del balón y hacia un lado.
- El tobillo y pierna de apoyo se doblan ligeramente.
- El torso se inclina desde la cadera al lado opuesto.
- Balanceo de brazos y mirada en el balón.
- La punta de la bota chutadora mira hacia fuera.
- Golpear el balón, no en el centro sino lateralmente para que adquiera una ligera rotación.
- La altura que coge la pelota viene determinada por la inclinación de la parte superior de nuestro cuerpo y la zona de golpeo del balón.
- Debes acompañar el arco del balón con la pierna chutadora, estirando la pierna hacia delante y aflojando la tensión muscular.

ERRORES FRECUENTES:

- Utilizarlo en distancias demasiado largas llegando sin fuerza el balón a la portería.
- Echar demasiado atrás el cuerpo saliendo demasiado alta la pelota.
- Golpear demasiado lateralmente la pelota adquiriendo esta demasiado efecto.
- No realizar un acompañamiento adecuado (no cogiendo apenas efecto el balón).



TÉCNICA INDIVIDUAL (FINTA)

DEFINICION: La finta es un mecanismo de engaño que tiene como objetivo que el contrario crea que vamos a hacer algo que no es nuestra intención real.

La finta es un elemento fundamental en las acciones de regate, por lo tanto se convierte en una acción muy importante a la hora de desbordar o ganar ventaja con respecto a uno o varios adversarios. La realización de buenas fintas tiene estrecha relación con la agilidad de movimientos y con la visión de juego. La finta es un complemento básico del futbolista técnicamente bien dotado, y mucho más en el fútbol actual en el que es muy difícil encontrar un metro de espacio libre con lo que cualquier pequeño engaño puede facilitarnos una ventaja muy a tener en cuenta.

PRINCIPIOS BASICOS:

- La ejecución ha de ser lo más **RÁPIDA** y **SORPRESIVA** posible.
- Debemos dar tiempo para que nuestros compañeros no caigan también en el engaño, por lo que debemos hacerla previamente a que los compañeros hayan tomado su decisión.
- Es una acción que otorga facilidad para realizar otra acción técnica o táctica posterior, como un tiro, un regate, una entrada, un desmarque etc.
- Es fundamental realizar la finta hacia el lado opuesto al que utilizaremos para cobrar ventaja sobre el adversario.

TIPOS DE FINTA:

- **Fintar para un regate** es decir, con un movimiento del cuerpo, incluso de los ojos, se desequilibra al adversario hacia el lado que se desea, para superarle por el lado contrario.
- **Fintar para facilitar que un compañero reciba un balón** es decir, con un gesto o movimiento se facilita que un compañero reciba el balón en mejor posición e incluso se le facilita su progresión si ya tiene el balón en su poder, el ejemplo claro es el del balón que cuando se va a recibir se abre un jugador de piernas, o se deja pasar para que lo reciba un compañero mejor situado.
- **Fintar antes de recibir el balón** con el objetivo de engañar al marcador y hacerse con el balón en una posición ventajosa, el ejemplo claro es el balón que se va a recibir y se abre de piernas el jugador, dejándolo pasar mientras se gira ganando unos metros preciosos al rival.
- **Fintar al poseedor del balón**, es una acción defensiva. Se trata de amagar al poseedor del balón para que precipite su acción, en algunos casos incluso se pondrá nervioso y perderá el balón, lo cual nos va a ahorrar esfuerzo de recuperación.

ERRORES FRECUENTES:

- Precipitarse en la ejecución del gesto con lo que la finta pierde la efectividad.
- Intentar cobrar la ventaja por el lado hacia el cuál se realiza la finta con lo que se termina chocando con el adversario.
- Poca variedad de fintas por falta de imaginación, creatividad o copia.
- Excesivos amagos para la galería.
- Trompicarse en la finta por estar pensando ya en la acción posterior a realizar.



TÉCNICA COLECTIVA (PASE)

DEFINICION: El pase es la acción técnica que permite relacionarse a dos o más jugadores de un mismo equipo mediante la transmisión del balón por medio de un golpeo. Constituye la base del juego colectivo de un equipo de fútbol, y su buena consecución permite mantener la posesión del balón, por medio de la cual se logra el dominio del juego.

El pase supone la acción y el fundamento base del juego en equipo. Los dos aspectos más importantes de dicha acción son la "precisión" (para dotar de seguridad al juego) y la "fuerza" (para imprimir velocidad al balón).

PRINCIPIOS BASICOS:

- El pase debe ser **PRECISO EN CUANTO A SU POTENCIA Y DIRECCIÓN**, con el fin de que el jugador que lo recibe pueda controlarlo o jugarlo directamente.
- El pase debe realizarse **EN EL MOMENTO OPORTUNO Y ADECUARSE AL MOVIMIENTO DEL COMPAÑERO**.
- El ejecutor del pase ha de tener en cuenta el balón, la posición de compañeros y adversarios, el estado del terreno de juego, las condiciones atmosféricas, y la zona del campo en la que se encuentran él mismo y el posible receptor.
- El pase **REDUCE LA FATIGA** si lo comparamos con otras acciones técnicas como conducción o regate, **EVITA LESIONES**, **FACILITA LA PROGRESIÓN EN EL JUEGO**, y **ACLARA SITUACIONES CONFUSAS**.
- El pase es generalmente **MÁS RÁPIDO QUE LA CARRERA DEL JUGADOR**.

MECANISMO DE EJECUCIÓN:

- Pase Corto:



La superficie de contacto adecuada a este tipo de pases es el **INTERIOR DEL PIE**, si bien como recurso puede utilizarse el exterior del pie. Este tipo de pase es fundamental independientemente de la zona del campo en que se encuentre el jugador.

- Pases cortos en basculación defensiva.
- Pases cortos para mantener la posesión del balón en el medio campo
- Pase corto en una pared ofensiva al borde del área.

- Pase Medio:



La superficie de contacto adecuada para este golpeo es el **EMPEINE INTERIOR DEL PIE**. Este tipo de pase es más específico, y se utiliza en diversas situaciones.

- Pase de un lateral a la caída de un punta en banda.
- Centro desde una banda.

- Pase Largo:



La superficie de contacto adecuada para este tipo de golpeo suele ser el **EMPEINE TOTAL**, aunque también puede usarse el empeine interior si se implementa una fuerte potencia de golpeo. Este tipo de pase se utiliza menos debido a la dificultad de su correcta precisión, a pesar de lo cuál su espectacularidad es enorme.

- Pase largo diagonal al desmarque de un compañero.
- Pase largo para contraataque tras recuperar el balón en medio campo.
- Pase largo para realizar un cambio de orientación y ganar la espalda a la defensa contraria.

TIPOS DE PASE:

Según la distancia:

- Corto
- Medio
- Largo

Según Altura:

- Raso
- Media Altura
- Alto

Con o sin efecto

Según la dirección que se imprima al balón:

- Diagonales
- Horizontales (muy peligrosos)
- Verticales
- Atrasados

ERRORES FRECUENTES:

- No llevar a cabo una alternancia entre pases cortos y largos, de modo que el juego del equipo se vuelve monótono y previsible.
- Incidir en exceso en los pases horizontales con el riesgo que suponen de pérdida de balón y con la escasez de profundidad que generan.
- Realizar pases sin la precisión y potencia que requieren los movimientos de los compañeros.
- No dar al balón la potencia de golpeo adecuada limitándose a empujarlo, perdiendo velocidad en el juego.
- No abrir la cadera lo suficiente para presentar con plenitud la superficie de contacto elegida.
- Pasar el balón para quitárselo de encima sin pensar en los resultados de la segunda acción ni en la presión a la que podemos someter a los compañeros receptores.



TÉCNICA COLECTIVA (RELEVO)

DEFINICION: Es la acción de transmisión – recogida del balón que se realiza entre dos jugadores de un mismo equipo sin que exista un desplazamiento del esférico.

Es una acción que en el fútbol moderno, poco a poco, va perdiendo su utilidad, ya que en gran parte de las ocasiones puede ser sustituida por un pase.

Dicha acción se realiza fundamentalmente en zonas de creación para trasladar la iniciativa del juego de un compañero a otro.

PRINCIPIOS BASICOS:

- El que realiza el relevo debe coordinar su trayectoria y velocidad con la del relevado, así como advertir la presencia de los oponentes, para continuar con la posesión una vez superado el compañero.
- Hoy día es una acción difícil de apreciar debido a que precisa un juego de control y conducción que generalmente sólo aparece en determinadas circunstancias de un partido, como la intención de mantener la posesión del balón para perder tiempo, las maniobras para abrir espacios contra un equipo muy cerrado atrás etc...

TIPOS DE RELEVO:

- **Relevo frontal:** Ambos participantes corren uno al encuentro del otro en sentidos opuestos.
- **Relevo en diagonal:** Ambos participantes llevan direcciones convergentes.
- **Relevo dorsal (por detrás):** El que realiza el relevo alcanza por detrás al poseedor del balón.

MECANISMO DE EJECUCIÓN:

Lo más habitual es que el poseedor conduzca el balón con el exterior del pie, dándole la protección y cobertura adecuadas, mientras el que jugador que realiza el relevo, recoge el esférico con el interior del pie.

Otra forma válida para realizar dicha acción es cuando el poseedor del balón pisa el balón con la planta del pie y el compañero que realiza el relevo se lleve el balón por detrás de éste, con el interior del pie.

ERRORES FRECUENTES:

- Falta de coordinación en el momento de la transmisión del balón lo que ocasiona la pérdida del mismo.
- Falta de previsión de la acción posterior a la recogida del balón.
- Lentitud en la ejecución con la consiguiente presión del adversario.
- Ralentización excesiva del juego con la correspondiente crispación del público.
- No tener en cuenta que las características del firme son fundamentales para una correcta culminación del gesto.



TÉCNICA COLECTIVA (ACCIONES COMBINATIVAS)

DEFINICIÓN: Son aquellas acciones técnicas entre dos o más compañeros de un equipo cuya finalidad última es la consecución del gol.

Durante el entrenamiento de las acciones combinativas se pretende una máxima aproximación al juego real entremezclando diversas acciones técnicas tanto de carácter individual como colectivo y con la ejecución de un tiro o remate a portería como última acción.

Son acciones cuyos mecanismos de ejecución incluyen los de cada una de las acciones técnicas utilizadas, por lo que lo mismo ocurre con los principios básicos y complementarios y los errores frecuentes.

PRINCIPIOS BASICOS:

- En su aprendizaje es importante iniciar las acciones sin oposición (mejor asimilación), para posteriormente introducir poco a poco oposición pasiva y finalizar asimilando al máximo una situación real de partido.
- Debe trabajarse con unos objetivos bien definidos; Inicio del juego ofensivo desde la defensa, circulación del balón en la zona de creación, creación-ocupación-aprovechamiento de espacios libres en la zona de finalización...
- Debe darse una continuidad tanto a nivel de repeticiones como de acompañamiento de las acciones para que el trabajo pueda resultar efectivo.

TIPOS DE ACCIONES COMBINATIVAS:

- **En base al número de jugadores:** 2, 3, 4, ... hasta 11, (siempre añadiendo el portero adversario).
- **Con o sin oposición.**
- **Con o sin rotación de posiciones.**
- **En base a su zona de inicio:** De iniciación, de creación o de finalización.

MECANISMO DE EJECUCIÓN:

Los mecanismos de ejecución serán los propios de las acciones técnicas utilizadas a en el transcurso de la combinación (mecanismos de ejecución de los pases, controles, regates, tiros...).

En la ejecución de las acciones combinativas debemos poner la máxima atención en tres aspectos fundamentales:

1. Los movimientos del balón.
2. Los movimientos de los jugadores.
3. Las ejecuciones técnicas de los propios jugadores.

ERRORES FRECUENTES:

- El más habitual de los errores, consiste en la falta de realidad y motivación de la ejecución, lo cual hace que las acciones técnicas pierdan lo fundamental de su valor. Para ello es necesario concienciar a los jugadores de que deben mostrar una máxima intensidad, que traslucirá en una mayor realidad de la acción, así como introducir una oposición suficientemente activa.
- Ausencia de objetivos claros con lo que se incurre en ejecuciones aleatorias y sin una base sólida para su asimilación y aprendizaje



TÉCNICA DEFENSIVA (ENTRADA)

DEFINICIÓN: Es la acción defensiva que realizamos para tratar de arrebatarse el balón al adversario poseedor del mismo.

La entrada es la principal acción defensiva que se da en el fútbol y aunque en un principio pueda parecer una acción sencilla no lo es realmente.

PRINCIPIOS BASICOS:

- El que realiza la velocidad, trayectoria e intenciones del poseedor.
- Es aconsejable realizar la entrada cuando el poseedor del balón no tiene del todo controlado el mismo, o cuando está de espaldas, siendo desaconsejable la entrada a un adversario que viene en velocidad con el balón perfectamente controlado.
- Nunca debemos precipitarnos al realizar una entrada pues es mejor aguantar al adversario sin entrarle que ser superado por él como consecuencia de una entrada precipitada.

TIPOS DE ENTRADA:

- Entrada frontal
- Entrada lateral
- Entrada por detrás

MECANISMO DE EJECUCIÓN:

Entrada frontal:

- El jugador defensor se sitúa enfrente del adversario con balón y baja el centro de gravedad (semiflexión de las rodillas).
- Este jugador fija la visión en el balón (aspecto técnico) concentrándose (aspecto psicológico) en los movimientos de este y no en los engaños que con el cuerpo pueda realizar el jugador con balón.
- El jugador sin balón orienta su cuerpo situándose lateralmente tapando el camino hacia la portería al jugador con balón (aspecto técnico- táctico).
- Por último el defensor realiza la entrada en el momento justo en el que el atacante pierde el contacto con el balón (cuando el balón está mas alejado del pie del jugador con balón).
- Realiza la entrada en el momento justo (aspecto táctico) con fuerza y velocidad (aspecto físico) y con concentración y decisión (aspecto psicológico).

Entrada lateral:

- El jugador defensor se aproxima y acosa al contrario con velocidad y espíritu de sacrificio (aspectos físico y psicológico).
- El jugador sin balón se sitúa en paralelo al adversario. Orientación lateral con respecto al jugador con balón y fija su atención en el balón y en la posible dirección que seguirá con el próximo toque del contrario.
- El defensor espera el momento justo para realizar la entrada (después de que el atacante haya tocado el balón y este se haya alejado de su pie). Esta acción requiere mucha fuerza y decisión.

Entrada por detrás:

- El jugador defensor trata de alcanzar al adversario con balón que logro ventaja en el inicio de la acción. Se aproxima a este con decisión y velocidad.
- El jugador sin balón fija la visión en este y prepara su siguiente acción imaginando la dirección que tomará el balón tras el próximo toque del atacante.
- El defensor decide el momento justo para realizar la entrada. La decisión y está tomada y dependerá de su habilidad, fuerza y decisión para lograr hacer efectiva la acción.

RIESGOS DE LA ENTRADA:

La entrada es una acción defensiva que implica una serie de riesgos que es importante tener en cuenta antes de realizar dicha acción:

- **Riesgos tácticos:** El realizar una entrada a destiempo, en un lugar del campo poco apropiado o incluso mal ejecutada técnicamente puede acarrear un grave perjuicio para mi equipo.

- **Riesgos de lesión:** La intención y la forma de realizar la acción debe de estar en consonancia con el espíritu de la deportividad que debe reinar en el juego.

ERRORES FRECUENTES:

- Precipitación en la ejecución de la entrada.
- No utilización de la pierna adecuada al lado de realización de la entrada con la pérdida de fuerza y de alcance que ello conlleva.
- Falta de contundencia en la acción.



TÉCNICA DEFENSIVA (CORTE)

DEFINICIÓN: Es la acción defensiva que interrumpe la combinación de pases del equipo contrario, bien quedándose el jugador con el balón, o bien simplemente evitando que éste llegue a su destino. Se puede realizar con todas las superficies del cuerpo que permite el reglamento.

El corte supone una acción defensiva fundamental, por medio de la cuál se impide la progresión ofensiva del equipo contrario. Normalmente una acción de corte efectiva es el reflejo de una buena interpretación táctica, de una buena ejecución técnica y de una gran concentración en el juego.

El corte se convierte en un gran número de ocasiones en el inicio de la jugada ofensiva (contraataque) mediante el cuál se logra desestabilizar el equilibrio defensivo del equipo contrario.

PRINCIPIOS BASICOS:

- Mucha capacidad de decisión y convicción en lo que se va a hacer.
- Atención exclusiva en el juego.
- Sentido de la anticipación (velocidad de mis movimientos y ganas de buscar la pelota).
- Valentía en los contactos con el contrario.
- Estar en una posición que nos permita ver:
 - Balón.
 - Posible destino y trayectoria.
 - Adversario destinatario de la combinación.
- Sentido práctico de la destrucción del juego del rival. (A pesar de ser difícil el solo hecho de interrumpir la combinación contraria, intentar siempre pensar en la jugada posterior).

TIPOS DE CORTE:

- Con anticipación o sin anticipación.
- Por alto, a media altura, por raso.
- Con oposición o sin oposición.
- Con las distintas superficies de contacto.
- Orientando acción posterior o no.

MECANISMO DE EJECUCIÓN:

Dependiendo de la superficie de contacto varían, pero todos los cortes tienen unos factores y fundamentos comunes:

- Máxima amplitud de movimientos.
- Búsqueda del balón (si lo esperas en vez de ir tú a por él, no tienes nada que hacer).
- Buena coordinación entre el pase del contrario y mi movimiento.
- Intentar dominar y controlar la pelota con la superficie elegida para atacar seguidamente.

ERRORES FRECUENTES:

- No calcular adecuadamente la trayectoria y la distancia al balón, con lo que éste nos supera.
- No ser lo suficientemente contundente en el corte de manera que se produce al final un desvío incontrolado.
- Precipitarse en la anticipación de forma que el balón nos supera con el enorme riesgo que ello supone.
- No dar una adecuada orientación al corte, cuando disponíamos de tiempo suficiente para hacerlo.
- En los cortes desde atrás, atropellar al adversario, dándole una falta a favor cuando se encontraba de espaldas a nosotros y sin todavía haber controlado el balón, con la ventaja que para él supondrá un saque a balón parado en base a lo que hubiese podido conseguir de la otra forma.



TÉCNICA DEFENSIVA (DESPEJE)

DEFINICIÓN: Es la acción técnica defensiva consistente en un golpeo del balón con el objeto de alejarlo de nuestra portería o de zonas cercanas al área propia.

Se puede realizar con todas las superficies del cuerpo que permite el reglamento. Es una acción fundamental en zona defensiva ya que aleja el peligro de gol de nuestra portería, siendo muy importante discernir la peligrosidad del momento a la hora de realizar un despeje, o por contra realizar un control, pase, u otra acción de mayor proyección ofensiva.

PRINCIPIOS BASICOS:

- Es fundamental mantener la atención y concentración adecuadas para discernir cuando debo despejar, y hacerlo así sin dudar.
- Debemos actuar con decisión para no quedarnos a medias en la ejecución de un despeje, lo peor que puede pasarnos es que se dude, y por realizar un mal control, se deje el balón al alcance del contrario en nuestra zona defensiva.
- Hay que mostrar contundencia en el despeje ya que ofrece seguridad a nuestro equipo e infunde una mezcla de temor y respeto en el adversario.
- Tenemos que ser muy rápidos en la acción para intentar anticiparnos a cualquier previsión del contrario.

TIPOS DE DESPEJE:

- A balones altos, a media altura, rasos.
- Con oposición o sin oposición.
- Con las distintas superficies de contacto.
- Orientando acción posterior o no.

MECANISMO DE EJECUCIÓN:

Lo más importante es la elección de la superficie de contacto adecuada a cada despeje, siendo las más recomendables las que ofrecen una mayor seguridad, como por ejemplo la cabeza, si bien el alejamiento del balón de la zona peligrosa siempre será mucho mayor en los golpes con el pie.

El mecanismo del golpeo será el correspondiente a cada superficie de contacto, si bien tendrá la peculiaridad de buscar la mayor economía posible del gesto técnico ya que el despeje ha de ser una acción rapidísima, por la presencia adversaria en zonas de peligro.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA:

- Debemos buscar una adecuada orientación del despeje, para evitar el peligro de la segunda jugada, y para aprovecharlo como inicio de nuestro juego ofensivo.
- Debemos ejercer un golpeo con fuerza y potencia.
- Debemos elegir nuestra 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 FRECUENTES:

- No calcular adecuadamente la trayectoria y la distancia al balón, con lo que fallamos y no lo golpeamos o bien se produce al final un desvío incontrolado.
- Despejar sin control hacia nuestra propia portería, pudiendo ocasionar un autogol.
- Despejar de las bandas al centro, con la peligrosidad de una segunda jugada adversaria.
- No ser contundente en el despeje por lo que no se aleja suficientemente el balón continuando el peligro para nuestra portería.
- No orientar el despeje, evitando el provecho ofensivo que ello nos puede proporcionar.

Atención: El siguiente artículo ha sido editado mediante la recopilación de diferentes documentos extraídos de Internet, a título gratuito y de libre disposición en Internet. Los conceptos aquí vertidos corren por exclusiva cuenta de los autores y no expresan necesariamente la filosofía o manera de ver el deporte o disciplina por parte de los responsables de futbolsesion.com