

# Técnica Individual

Son las acciones que realiza el jugador con el balón, en beneficio propio (sin intervención de otros compañeros del equipo)

## 1.-Control

Acción técnica que consiste en hacerse con el dominio del balón y dejarlo en disposición de ser jugado mediante 1 o 2 toques.

### Tipos de control

- Clásico: Carecen de sentido de la orientación del juego, después se realiza otra jugada.
- Parada: Control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto. Generalmente se realiza con la planta del pie.
- Semiparada: Control que no inmoviliza totalmente el balón y que se realiza ante balones rasos o rebotados en el suelo.
- Amortiguamiento: Acción que consiste en disminuir la velocidad del balón. Se realiza ante balones aéreos.
- Controles orientados: El control del balón y la orientación del mismo se realiza en un solo contacto, saliendo el jugador en la misma dirección hacia la que orientó el balón para encadenar la siguiente acción. Aporta velocidad al juego, requiriendo una gran precisión técnica para su realización.

### Superficies de contacto

Planta del pie, interior del pie, empeine, exterior del pie, muslo, pecho, cabeza.

## 2.-Habilidad

Acción técnica que consiste en dominar el balón por el aire, mediante 2 o más toques

### Tipos de habilidad

Estática: jugador y balón en el sitio.

Dinámica: Jugador y balón en movimiento

### Superficies de contacto

Cabeza, hombros, pecho, abdomen, pie (empeine, interior, exterior, talón, planta, puntera y muslo)

### **3.-Conducción**

Acción técnica que consiste en controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego

#### **Tipos de conducción**

A.-Según la velocidad de ejecución

- Lenta (interior)
- Rápida (exterior y empeine)

B.-Según la acción que se realice

- Cambios de dirección: cuando se modifica el recorrido de la conducción a derecha o izquierda (interior, exterior, planta)
- Cambios de sentido: se modifica el recorrido de la conducción en 180° (planta, talón e interior)
- Temporizaciones: Retener el balón sin exponerlo (planta)
- Terrenos embarrados (puntera)

C.-Según los obstáculos

- Simple (sin obstáculos)
- Superior (con obstáculos)

#### **Superficies de contacto**

- Interior, exterior y empeine son superficies de fuerza y precisión
- Planta, talón y puntera se utilizan como recurso.

#### **Beneficios**

- Se mantiene la iniciativa del juego
- Permite el desmarque de los compañeros
- Se progresa en el terreno de juego
- Para temporizaciones

#### **Perjuicios**

- Cansancio físico-mental
- Resta velocidad al juego y reduce espacios
- El balón siempre es más rápido
- Riesgo de lesión

## 4.-Cobertura

Acción técnica que consiste en proteger el balón por medio de la oposición corporal

### Tipos de cobertura

Según la acción

- En carrera o dinámica: Se realiza la conducción con el exterior de la pierna más alejada del adversario y al rival se le ofrece la pierna que no lleva el balón y el hombro de ese lado para mantenerlo alejado.
- En parado o estática: Se realiza generalmente con el balón pisado (planta del pie). Nos colocamos de espaldas o de costado al adversario, arqueamos el cuerpo (bajar el centro de gravedad) y nos ayudamos de hombros y brazos.

Según la protección

- De costado
- De espaldas

## 5.-El golpeo

Todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta con cualquier superficie de contacto del pie. La pierna activa es la que realiza el golpeo. La pierna pasiva es la de apoyo y la que da el equilibrio.

### Superficies de contacto

Empeine central: golpes fuertes y largos. Da al balón más fuerza y velocidad.

Empeine interior o exterior: golpes con efecto

Interior o exterior: golpes seguros y cercanos. Conseguimos más precisión, pero menos velocidad del balón

Puntera, talón y planta: Son golpes para sorprender y se utilizan generalmente como recurso.

## 6.-Golpeo con la cabeza

Todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta con cualquier superficie de contacto de la cabeza.

### Superficies de contacto

Frontal: Para dar potencia y dirección

Frontal-parietal: Para dar potencia y dirección, pero con giro de cuello.

Parietal: Para los desvíos

Occipital: Para las prolongaciones

### **Tipos de golpeo**

Según la posición en la que nos encontremos en el momento del contacto

- Sin salto (en el suelo)
- Con salto (en el aire)
- En plancha (sin salto y con salto)

Según el movimiento que realicemos en el momento del contacto

- Estático (de parado)
- Dinámico (en carrera)

Según el objetivo que se persiga con la acción

- Pase
- Control
- Prolongación
- Desvío
- Remate
- Despeje

## **7.-Regate**

Acción técnica que consiste en desbordar al adversario y seguir avanzando con el balón, sin que éste pueda intervenir en el juego.

### **Clases de regate**

- Simple: Se desborda al adversario sin acción previa.
- Compuesto: Se desborda al adversario, realizando previamente un engaño

### **Cualidades del regateador**

- Perfecto dominio de los apoyos en el suelo
- Dominio del cuerpo
- Dominio del balón
- Habilidad, destreza e imaginación
- Un buen cambio de ritmo

### **Justificación del regate**

- En el área contraria para conseguir ángulo de tiro
- Cuando se encuentra aislado el poseedor
- Para clarificar una acción posterior

### **No justificación del regate**

- Cuando el pase es posible
- En el área propia, rodeado de adversarios
- Cuando existe claro ángulo de tiro

### **Factores a tener en cuenta**

- Fintas de engaño. Cambios de ritmo
- Dominio del balón y equilibrio corporal.
- Coordinación de movimientos y dominio del espacio
- Lateralidad

## **8.-El tiro**

Enviar el balón sobre la portería adversaria con la intención de hacer gol.

### **Superficies de contacto**

Las mismas superficies de contacto que con el pie y la cabeza y todas las que permite el reglamento.

### **Formas de realizar el tiro**

Según la acción previa antes del tiro

- Tras una acción individual (control, conducción...etc),
- Tras una acción colectiva (pase)
- Con el balón parado (libres directos).

Según la situación del jugador

Parado o en movimiento (lo habitual)

Según la modalidad

- Con el balón en el suelo (parado o en movimiento)
- Con el balón en el aire (volea, semi volea o de cabeza)