

LOS FUNDAMENTOS TECNICOS

Lo primero que debemos conocer con seguridad y certeza es cuales son los fundamentos técnicos que un alumno de fútbol debe aprender y por ende los que todo entrenador o instructor debe conocer para enseñarlos en su Escuela o Academia de fútbol . En la enseñanza del fútbol debemos incluir todos los fundamentos sin omitir alguno .

En algunas sesiones de entrenamiento se combinan dos o más fundamentos , pero siempre hay uno central en el cual nos debemos enfocar durante esa particular sesión de entrenamiento o clase de fútbol.

Recordemos que lo que se aprende a nivel de educación motriz es para toda la vida , si se enseña bien pues se aprende bien para el resto de la vida , lo que se aprende mal quedará mal aprendido para el resto de la vida. **Aprendiendo de la forma incorrecta dará como resultado malas ejecuciones y fallas que se traducen en los resultados deportivos.**



El Instructor debe saber para enseñárselo a sus alumnos , cuales son las superficies de contacto para pasar y patear técnicamente el balón

Vamos a definir la técnica del pase de balón como **LA FORMA DE PATEAR EL BALÓN CON DIRECCIÓN A UN COMPAÑERO CON LA FUERZA Y DIRECCIÓN PRECISA PARA QUE EL COMPAÑERO LO CONTROLE PERFECTAMENTE.**

SUPERFICIES DE CONTACTO DEL BALÓN DE FÚTBOL-ZONAS AMARILLAS



Pegándole o contactando el balón en el centro enseñamos que el balón sale directo o en línea recta hacia el objetivo que queremos y a ras del piso .O sea de esta forma **NO ELEVAMOS** el balón



Contactar el balón en los bordes medios , tanto derecho como izquierdo le damos curva rasante al piso .



Contactando el balón en la parte inferior el disparo saldrá elevado . Muy conveniente cuando necesitamos que el balón haga una parábola elevándose y cayendo después al punto donde se quiere colocar el balón



Pateado con la pierna izquierda , con el borde interno del pie el balón hace curva hacia adentro , de izquierda a derecha y sale elevado .Pateado con la pierna derecha el balón debe contactarse con el borde externo del pie derecho y el balón también sale con curva y elevado .

Contactando el balón en la parte inferior derecha del balón sucede todo lo contrario que en la figura anterior.

SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE O DEL ZAPATO DE FÚTBOL



BORDE INTERNO .Va desde la base del dedo hasta la mitad del pie

EMPEINE DEL PIE .Toda la zona de los cordones del zapato de fútbol



BODE EXTERNO .Marcado en BLANCO



POSICIONES DEL CUERPO Y MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS EN LA TÉCNICA DEL PASE DE BALÓN

- 1-La mirada se fija en el balón hasta en momento de contactarlo
- 2-El pié de apoyo está al lado del balón a unos 30 centímetros para el pase por el piso
- 3-El troco se inclina levemente hacia adelante
- 4-El brazo opuesto al pie de apoyo adelante
- 5-Golpear el balón haciendo un buen movimiento del pié libre
- 6-Después de golpear el balón el pié libre sigue hacia adelante acompañando la trayectoria del balón.
- 7-El contacto o golpe al balón se hace justo sobre la línea de gravitación vertical
- 8-Los musculos deben estar relajados ,sin tensión o rigidez

