***LA TÉCNICA, DEFINICIÓN Y CONCEPTOS.***

**Técnica:** Habilidad motriz o acción organizada y coordinada que involucra la totalidad de las cadenas sensoriales y los mecanismos centrales o motores. (Welford).

Capacidad de un sujeto para alcanzar un objetivo de manera eficaz y de manera eficiente. (Famose).

**Superficies de Contacto**: Son aquellas partes del cuerpo que entran en relación con el balón, en forma voluntaria, inteligente y con un fin determinado.

**Controles**: Es la posición consciente del balón para su posterior utilización. Consiste en detener la trayectoria del balón total o parcialmente, con el fin de apoderarse de ella y prepararla para la acción siguiente.

**Tipos de Controles**: Parada, Semiparada, Amortiguación, Desviación, Control Orientado.

Parada: Consiste en detener totalmente la trayectoria del balón, quedando ésta aprisionada entre la planta del pie y el suelo.

Semiparada: Es la detención de la trayectoria del balón dejándola en movimiento para su utilización posterior.

Amortiguación: Consiste en quitarle velocidad a la trayectoria del balón en forma progresiva. Es el control que necesita de mayor habilidad y coordinación.

Desviación: Es cambiar la dirección del balón en forma habilidosa e inteligente. Se puede desviar un balón para evitar un gol o para hacerlo llegar a un compañero.

Control Orientado: Hoy en día es el control más utilizado por los futbolistas que ostentan cierto talento, básicamente consiste en visualizar antes de que llegue el balón la jugada posterior con la respectiva desmarcación, es decir, une varias acciones: velocidad mental, control del balón y utilización.

**Utilización del Balón**: Una vez que el jugador se ha apoderado del balón, recién entra a su utilización. En ese instante él decidirá sobre la jugada más conveniente a realizar.

**La Conducción**: Es avanzar con el balón en un espacio libre de adversario u obstáculo. Sus elementos son: Visión Periférica y toque continuado del balón.

Dribling: Es llevar el balón eludiendo adversarios u obstáculos. Un buen Dribling exige poseer velocidad inicial, capacidad de reacción, cambios de frente. Sus elementos son: Finta, Proteger el Balón, Esquive, Engaño, Cambio Ritmo.

Finta: Gesto o movimiento que se realiza para engañar al rival, simular ir en una dirección para inmediatamente partir en otra, esto, con el objeto de hacer salir de su posición al rival y hacerlo perder su estabilidad. La finta puede ser con la cabeza.

Proteger el Balón: Al llevar el balón debe interponerse el cuerpo entre él y el rival o sea para proteger el balón debe llevarse con la pierna contraria al lado donde se encuentra el adversario. Los brazos son elementos valiosos en este sentido, ya que los codos evitan que el rival se aproxime.

Esquive: Consiste en evitar el choque con el adversario al pasarle el balón por un lado o por entre sus piernas (túnel) y el jugador obviamente por el otro.

Engaño: Cuando se tiene un adversario encima, el jugador con balón, pretende pretende que va a golpear fuertemente moviendo su pierna hacia atrás, en vez, de ello aprovecha la instantánea actitud del defensa de contener para dar un leve toque y salir en otra dirección.

Cambio de Ritmo: Consiste en cambiar la trayectoria del Dribling. Algunos habilidosos utilizan este elemento para sacar de su puesto a un defensa, aprovechando esto ofensivamente.

**El Pase**: Pasar es entregar, es iniciar una acción o completarla cuando viene de otro compañero. El primer requisito para un buen entendimiento entre sus jugadores es el pase hecho con precisión. Este se puede hacer con los pies y con la cabeza, sobre distancias largas y cortas, por el suelo o por el aire. Tipos de Pase: De Primera, De Segunda.

De Primera: Cuando el balón se pasa sin ser detenido, con un solo toque es de mayor velocidad pero a veces menos preciso.

De Segunda: Cuando el balón se pasa después de ser dominado con 2 o más toques e incluso cuando se avanza con ella, mejor control pero más lento.

Otra Clasificación: Según Potencia, Intención, Sentido, Altura.

**Tiros:** Rasante. Posición del tronco, de mayor inclinación hacia delante y posición del pie de apoyo poco más adelante en relación al balón.

Media altura: Tronco ligeramente inclinado hacia delante y posición del pie de apoyo a la misma altura del balón.

Elevado: Posición del tronco inclinado hacia atrás y pie de apoyo un poco más atrás en relación al balón.

**El remate:** El remate es la fase más importante del fútbol, es la finalización de la jugada ofensiva. Es enviar el balón a portería enemiga con la intención de lograr un gol o tanto. Dentro del remate clasificamos dos elementos que bien pueden ser pase o tiro y son el voleo y el semi voleo.

Voleo: Golpe de balón en el aire antes de que toque el suelo, es de efecto violento, puede ser también utilizado como pase.

Semi Voleo: Acción de golpear el balón después que ella toque el suelo, es más difícil que el voleo.

**El cabezazo:** Es la acción de golpear el balón con la frente para amortiguar, desviar, rematar balones con trayectoria alta. Según su intención puede ser pase o remate. 2 modalidades; Estacionario con y sin salto. En ambos casos la técnica es similar y sólo varía la intensidad, altura y dirección que se le quiera dar al balón.

**Características:**

* Debe golpearse con la frente por ser mayor superficie de contacto.
* La vista fija en la trayectoria del balón, no debe cerrar los ojos.
* El eje de movimiento es a nivel de las caderas.
* Cuello extendido, brazos abiertos y flexionados al nivel del pecho, dan equilibrio y protección.

Cabeceo sin salto: El tronco realiza un movimiento de vaivén para mayor impulso de la palanca de tronco.

Cabeceo con salto:Debe darse el golpe cuando se ha llegado a máxima altura (coordinación en tiempo y espacio y altura). Según el salto se rechaza con una o dos piernas.

**Voluntad  
Agrado  
Interés  
La trilogía que facilita el buen rendimiento.**