

## ACERCA DE LOS PUESTOS Y LAS POSICIONES.

### Aspectos tácticos, técnicos, físicos, psicológicos y sistémicos.

La importancia de los roles dentro de un equipo es gravitante para el buen funcionamiento de este. Contrariamente a la tendencia imperante en la actualidad en que pareciera desecharse a los especialistas, privilegiando a los jugadores poli funcionales que pueden desempeñarse en muchos puestos, mi opinión es que cada puesto reúne ciertas características particulares que deben trabajarse poniéndose énfasis en distintas destrezas o habilidades técnicas, tácticas, físicas y psicológicas que deben poseer los jugadores. Esto es muy importante para el entrenamiento específico que debe efectuarse.

### Arquero

El puesto de arquero es fundamental en un equipo, primero que nada, porque su responsabilidad es casi siempre individual. Además su forma de ocupar el puesto, repercute en la **seguridad** del resto del equipo. Si un arquero es seguro de manos, ocupa bien su área, ataja lo que debe y se muestra tranquilo, todos los demás jugadores del equipo actuarán con mayor tranquilidad. Si además tiene voz de mando para ordenar a su defensa, se convertirá en uno de los líderes del equipo. La técnica del arquero se centra en su seguridad de manos y en la utilización adecuada de estas (tapar, atrapar, manotear, etc.). También debe tener una buena técnica de rechazo para elevarse más que el resto. Además debe tener buena técnica del voleo para los saques, especialmente en cuanto a ubicación y potencia. Un buen saque puede ocasionar un gran contraataque. Tácticamente, su **ubicación** es el elemento más importante, tanto para atajar, como para cortar centros, como así también cuando su equipo ataca, adoptar una posición que le permita ser un jugador más con características de líbero. Psicológicamente, un arquero debe ser fuerte mentalmente, y mezclar muy bien agresividad con frialdad, debe irradiar seguridad y ser valiente, pues continuamente arriesga su físico. También, como ya dijimos, su **don de mando** es importante, hablar siempre, dar instrucciones, orientar a sus defensores. Físicamente, lo más importante es su **agilidad, su velocidad de reacción y su rechazo**, que en conjunto llamamos **timing**. Últimamente, por ajustes en el reglamento, los arqueros han debido aprender a jugar con los pies como un defensor más y, muchas veces, tácticamente como un líbero.

## Defensa central

El defensa central es aquel que se desempeña en los alrededores de su propia área, cubriendo el sector central evitando la entrada de frente al arco de los jugadores rivales y del balón. Existen dos tipos de defensas centrales: aquellos que marcan al o los delanteros rivales, y aquellos que se preocupan de marcar al balón, usando la anticipación y ubicación. El ideal es que se usen ambas formas, pero son muy pocos los defensores que hacen las dos funciones de forma eficaz, por eso se tiende a la especialización, surgiendo los conceptos de líbero y stopper. Tácticamente, un buen defensor central tiene gran sentido de la **ubicación** y de la **anticipación**. Técnicamente, se le pide buen **juego aéreo**, facilidad en el control y buen rechazo de balón. Físicamente, lo principal es su fortaleza y velocidad, también su agilidad, pues muchas veces debe extremar recursos para rechazar el balón. Mentalmente debe estar siempre concentrado en los movimientos rivales para anticipar, debe ser ordenado y ojalá poder ordenar a los otros defensores. Debe saber ser agresivo sin cometer faltas y decidido en sus acciones.

## Líbero

Como ya dijimos antes, el líbero es una especialización de los defensores centrales. Sus características principales son, primero que nada, como su nombre lo indica, ser un hombre libre en defensa, sin preocupaciones de marca, que debe ir o anticipar al balón. En él, la **ubicación** y la **anticipación** se hacen indispensables, acompañados de una **visión de campo** bastante **intuitiva**, que le permita anticipar los movimientos rivales. Como hombre libre, debe auxiliar a los otros defensores de su bloque, utilizando las **coberturas**. Además debe ser un líder defensivo, que sepa ordenar y motivar a sus compañeros. Técnicamente, el líbero debe ser un jugador muy dotado, fino en los controles, claro en los pases y sorpresivo para sumarse al ataque cuando las condiciones así lo ameriten. Físicamente, su principal cualidad debe ser la velocidad para ir a los cruces y las coberturas. Su principal cualidad mental debe ser la inteligencia y su capacidad de liderazgo.

## Stopper

Este tipo de defensor central se caracteriza por la **marcación**, por estar siempre pendiente de un delantero rival, si es una marcación **individual**, o por preocuparse de cualquier delantero que invada una determinada zona, si es un Stopper **zonal**. El Stopper siempre será resguardado por la acción de un líbero. Tácticamente, el Stopper debe estar a una distancia tal del delantero que le permita intervenir o anticiparse antes que reciba el balón, según sea la circunstancia, sin embargo, no es recomendable que por marcar se desconecte del resto del juego.

Siempre debe estar atento a la jugada y al delantero que marca. Por lo tanto, según la cercanía del balón o la jugada, el Stopper tiene tres tipos de marcación: **a distancia, cercana y estrecha**. Técnicamente, deben tener **buen juego aéreo** y rechazo del balón. Físicamente deben tener la relación perfecta entre fortaleza, agilidad y velocidad, sobre todo para **anticipar**. Mentalmente deben tener gran **concentración**.

### **Defensa lateral**

El defensa lateral tiene por misión cubrir las franjas o costados de su área, evitando que cualquier jugador rival entre con facilidad por ahí o pueda hacer algún centro al corazón del área (**bloqueo**). Si el rival jugara con punteros abiertos, el defensa lateral deberá impedir que estos reciban el balón (**intercepción**) o que accionen con libertad por su sector. Antes que nada debe ser defensor en su zona, derecha o izquierda, y estar atento a los cambios de juego o frente del equipo rival (**ubicación**). Una segunda misión, dada por instrucción expresa del entrenador, ya sea por el sistema ocupado, por la organización de juego o producto de un resultado adverso, será ocupar posiciones más ofensivas por su franja, llegando incluso a la línea de fondo como eventual puntero. Estas jugadas siempre deben terminar con un buen centro o pase, o con un tiro a puerta. Además siempre debe ser la primera opción de salida del arquero. Técnicamente debe tener buen bloqueo, buen control del balón y seguridad en el pase, como así también buena conducción y capacidad de centro. Físicamente, lo más importante es su velocidad y su capacidad aeróbica, como así también, su fuerza. Psicológicamente, el defensa lateral debe tener gran concentración en el juego, ser agresivo, pero no incurrir en faltas reiteradas.

### **Volante tapón o contención**

Este jugador es una especie de libero que juega sobre la línea de los defensores, cerca de mitad de cancha, y se preocupa de detener las jugadas antes de que lleguen a su sector defensivo. Como su nombre lo indica, la idea es **tapar o contener las jugadas rivales** en mitad de cancha. Según los distintos sistemas, se puede jugar con uno, dos o tres volantes de estas características, aunque un buen volante de contención puede copar sólo el sector central apoyado por los laterales, laterales volantes o volantes carrileros, según sea el caso. Tácticamente, el volante tapón, es una **pieza angular** en la conformación del equipo, pues está **en el centro** de todo, cerca de todas las jugadas tanto defensivas como ofensivas, al menos eso es lo ideal. Por su posición pasan muchos balones y debe saber interceptarlos y moverlos con criterio según la ocasión. La idea es ser un estorbo para el rival y un desahogo para los compañeros. Técnicamente, debe tener buen control y ser fluido en los pases. Físicamente, debe **ser potente y mantener un ritmo continuo y constante**, en una palabra, vigoroso. Psicológicamente, debe estar siempre atento y activo, **constantemente estimulado a intervenir**, su personalidad también debe llevarlo al **liderazgo** de su equipo.

### Lateral volante

Este tipo de jugador surge de la necesidad de copar el sector medio donde la lucha por la posesión del balón es importantísima en el fútbol llamado "moderno". La idea es que este jugador derroche capacidad física entre la defensa y el mediocampo, y que además aparezca por sorpresa por los costados del área, cuando los delanteros, con sus movimientos, provoquen espacios en la defensa rival. Por lo mismo, tácticamente este jugador es un **transformador de los sistemas dentro de un mismo partido**. Por ejemplo, un 1-3-5-2 puede fácilmente transformarse en un 1-5-3-2 y, eventualmente, en un 1-3-4-3 o 1-3-3-4. Su mejor mérito debe ser su **reconversión** y su capacidad para circular por la franja (**movilidad**). Técnicamente, requiere gran **control y conducción de balón**, además de **saber centrar o dar un pase medido**. Sin duda, todo esto requiere de una **gran capacidad física**, tanto aeróbica como anaeróbica, lo que se traduce en **potencia, ritmo y velocidad**, específicamente, cambios de velocidad. Psicológicamente, debe ser **constante** y activo en su accionar, **comprometido** con todos los bloques del equipo.

### Volante carrilero (Interior derecho e izquierdo)

El volante carrilero, antiguamente llamados "interior" derecho o izquierdo según el flanco que ocupen, es un **medio campista de ida y vuelta**, que debe saber **ayudar en la contención y proyectarse al ataque** acompañando las jugadas o apareciendo por sorpresa. Su carril es más central que el de los laterales o laterales volantes, pero por los costados del media punta o volante creativo. Técnicamente debe tener buen control y conducción del balón, certeza en los pases, incluso a un toque, y buen disparo de media distancia. Tácticamente debe manejar los **apoyos**, común y de ruptura, y además, copar los espacios que se produzcan en campo rival cuando se ataca, y en campo propio, cuando se defiende. Su funcionamiento táctico siempre va de la mano con los movimientos de los laterales, del volante de contención, del media punta y de los delanteros. Físicamente, debe ser **potente y veloz**. Mentalmente, debe estar sincronizado y concentrado con las jugadas que se van produciendo, de tal manera que pueda **prever situaciones e intuir las ideas del volante creativo**.

### Volante creativo o media punta

Este tipo de volante es el **cerebro del equipo**, el creativo, el talentoso, el que sabe burlar jugadores y poner un pase gol, **el que inventa jugadas**. Este es el **artista** que lamentablemente parece desaparecer en el fútbol moderno. Sin embargo, **un equipo sin un volante creativo hace un fútbol sin alma**, un fútbol plano y previsible. La importancia de este jugador va directamente relacionada con la **filosofía de juego**.

**Técnicamente** debe ser dotado en todos los aspectos, principalmente en el pase, pero también en la conducción y el remate a portería. Tácticamente, debe hacer notar su **inteligencia de juego**, su **manejo de los tiempos**, su visión y creación de los espacios, **idear e inducir las jugadas**, **guiar al equipo hacia el gol**. Físicamente debe tener una capacidad de movimiento acorde a lo que pretende desarrollar y una fortaleza que le permita resistir la **presión física** que le imprimirán los rivales. Psicológicamente debe ser fuerte, inteligente, decidido, altamente motivado, pues como dijimos es el alma del equipo. Debe asumir el **liderazgo** ofensivo y muchas veces echarse al equipo al hombro.

### Delantero

El delantero es aquel jugador más adelantado del equipo que tiene como principal **misión marcar goles** o procurarlos. Puede **moverse** por las bandas o por el centro, como también puede "engancharse" con los volantes para generar las jugadas. El arco rival debe estar siempre en su mente y su **capacidad de resolución**, acostumbrada a las circunstancias difíciles. Técnicamente, debe tener **buen control y tiro**, buen remate de cabeza, y una **conducción efectiva** del balón. Además de una **gran capacidad de improvisación**. Tácticamente, debe saber moverse por todo el frente del ataque, desmarcándose para recibir en posición de tiro o procurando espacios para que otro compañero finiquite, arrastrando las marcas o distraiendo a los defensores rivales. También debe ser el primer defensor impidiendo que los defensores rivales salgan jugando con libertad. Físicamente debe ser **potente y veloz**. Psicológicamente, debe estar mentalizado para recibir el juego duro del rival y la marca constante, además debe tener un instinto que le permita capitalizar el menor descuido del rival.

### Aleros / Punteros

Los punteros son **delanteros especializados a jugar por las franjas**, por el costado del área rival, tratando de ampliar la cancha ofensivamente y explotar un sector menos poblado de la defensa rival. La idea de **ganar línea de fondo y hacer un buen centro o un pase de la muerte**, tiene como finalidad que un compañero llegue a finiquitar de frente al arco y que los defensas queden desacomodados. Técnicamente, deben manejar todos los **elementos de la conducción e improvisación** con el balón. Además deben ser **precisos en los centros** y los pases, los cuales muchas veces deben efectuar **a la carrera**. Tácticamente deben ocupar la franja y **abrir la cancha** ofensivamente, y saber replegarse defensivamente cubriendo y molestando la subida de los laterales rivales. Físicamente, su principal virtud debe ser la **velocidad**, agregando una capacidad de recuperación al esfuerzo anaeróbico. Psicológicamente, debe tener **determinación** para superar a rivales más fuertes en **duelos** donde él tiene el mando (el balón).

### Centrodelantero

Este otro delantero especialista tiene como principal misión **capturar cualquier balón** que cruce por el área, ya sea de un centro, de un pase gol o de un rebote y **lograr el gol**. A él no se le pide "engancharse" ni abrirse a los costados del área, su posición es en el área, por el centro, incrustado entre los defensores centrales. Técnicamente ser **fuerte en el juego aéreo**, tanto para rematar como para "pivotear", debe tener **gran facilidad de tiro** con ambas piernas casi sin controlar o mejor aún después de un acertado control orientado. Tácticamente, se le pide moverse y desmarcarse en un espacio pequeño, y saber **jugar de espaldas al arco** y con una marca estrecha. El **pivoteo** es una muestra de una inteligencia táctica propia del centrodelantero. Físicamente se le pide **fortaleza y envergadura física**, también agilidad y velocidad en espacios cortos. Mentalmente deben ser fuertes y con gran resistencia a la presión física y psíquica que significa una marca constante, además deben tener gran inteligencia, **determinación y hambre de gol**.