

# Conjunto de ejercicios variables técnico-tácticos para potenciar el perfeccionamiento de la conducción del balón en los atletas de fútbol de la categoría 15 - 16 años

## *A group technical tactical variable exercises so as to promote the ball conduction improvement in football athletes 15 -16 years category*

**Norge Bell Benítez**

Máster en Metodología del entrenamiento deportivo

**Manuel López López**

Licenciado en Cultura Física

Recibido: 7/9/2010 aprobado:15/1/2011

### **Resumen**

La presente investigación está dirigida a la elaboración de un conjunto de ejercicios variables, para potenciar el perfeccionamiento de la conducción del balón en los futbolistas de la categoría 15-16 años de la EIDE Capitán Orestes Acosta Herrera de la provincia Santiago de Cuba. A partir del diagnóstico realizado se observaron insuficiencias por parte de los atletas durante la conducción, relacionadas con la mantención del balón a distancia de juego, incorrecta utilización de la parte adecuada del pie y el ritmo óptimo a emplear durante el desarrollo de esta habilidad motriz deportiva. Estas insuficiencias sirvieron de base para la elaboración del conjunto de ejercicios a partir del grado de dificultad que presentaron los atletas. Se aplicaron métodos del nivel empírico y del nivel teórico, así como la técnica de encuesta, lque de conjunto permitieronllevar a cabo una adecuada estructuración de la investigación.

Con este trabajo se aportan algunas modificaciones y variantes a los ejercicios básicos que se encuentran en literaturas especializadas y sirven de base para la enseñanza y perfeccionamiento de esta técnica a utilizar por los atletas durante su proceso de preparación en situaciones reales de juego, en las que el atleta debe desarrollar el pensamiento táctico en función de las posibles respuestas a las tareas planteadas durante el entrenamiento. Se obtuvieron resultados investigativos de gran valor pedagógico, entre los que se precisa la determinación del conjunto de ejercicios variables técnico- tácticos lo que permitió mejorar los niveles de preparación de los futbolistas así como su accionar en condiciones reales de juego.

**Palabras clave:** *fútbol; entrenamiento deportivo; táctica*

### **Abstract**

The main objective of this work is to elaborate a group of exercises to promote the



ball conduction improvement in the football athletes 15-16 years category. From the diagnosis made the insufficiencies were observed in the athletes while driving so as to maintain the ball within considering the playing distance incorrect use of the right foot and optimal rate to be use during the performance of this sport motor skill applied. They were used empirical and theoretical methods as well as provide survey technique. The modifications and variations are contributed to basic exercises that are in specialized literatures.

### ***Introducción***

Uno de los principales problemas en la preparación del futbolista está relacionado con la preparación técnico táctica. El fútbol requiere de una esmerada entrega a un ritmo de juego elevado, donde se debe de aprovechar bien las desventajas, la superioridad numérica, los espacios que cede el contrario y la posición del balón. Unido a esto se debe realizar un adecuado marcaje individual y colectivo, además de un buen conocimiento de los principios ofensivos y defensivos. Conjuntamente con todo esto se necesita de frecuentes cambios de posición, esforzarse en la recuperación y mantención de la pelota y en el ataque aprovechar la penetración de los jugadores.

En la presente investigación se analiza el por qué de los resultados alcanzados por los futbolistas de la categoría 15- 16 años en los últimos dos años (2007 - 2008) pues no se reportan promociones significativas a los centros de alto rendimiento nacionales, a tal efecto caben las preguntas.

¿Qué ha pasado con estos futbolistas? ¿Cómo ha sido el trabajo durante su preparación? ¿Cómo ha sido concebida la preparación técnico - táctica? ¿Cómo se han organizado los ejercicios para su aplicación a los atletas?

A juicio de los autores, las principales limitaciones de los atletas están en la técnica de conducción del balón, que se utiliza para complementar el principio táctico de la profundidad, lo cual ha dificultado los resultados en el equipo. Este aspecto incide en gran medida en la preparación técnica del futbolista que determina la posesión de la bola de un equipo en el juego, y por tanto el dominio sobre el contrario.

### ***Material y métodos***

Fueron seleccionados veintiséis atletas de fútbol de la categoría 15-16 años, procedentes de la EIDE provincial de Santiago de Cuba, lo cual representó el 100% de la población. Estos atletas tienen de 3 a 5 años de experiencia deportiva y con una edad aproximadamente de 14.3 años. Además su talla promedio de 1.68 cm. con un peso de 58 Kg. de ellos (4) de Palma Soriano, (1) de San Luís, (3) de Guamá y (18) de Santiago de Cuba.

Se aplicaron métodos teóricos y métodos empíricos para desarrollar las principales ideas en que se sustenta la investigación, así como la técnica de encuesta. Esta última con la finalidad de obtener opiniones y criterios de los atletas y entrenadores sobre como se desarrolla el tratamiento de la habilidad conducción del balón durante la preparación y la competencia.

### Propuesta metodológica: fundamentación.

Estos ejercicios que se proponen se fundamentan a partir de un conjunto de ejercicios básicos, que se encuentran en literaturas especializadas. Teniendo en cuenta las deficiencias observadas y el grado de dificultad que se presentan en los atletas a la hora de realizar la conducción, se decidió realizar modificaciones y variantes en los ejercicios a emplear para darle solución al problema existente, y que estos estén acorde o se ajusten a las condiciones reales de materialización práctica.

Para la realización de esta propuesta se ubicaron los ejercicios en tres etapas, preparación física general (PFG), preparación física especial (PFE), preparación competitiva (PC), en las que se lleva a cabo la preparación del deportista, estos se realizarán durante cada entrenamiento en la parte principal, donde se desarrollan la habilidades.

Para la selección de estos ejercicios se tuvo en cuenta el diagnóstico, el cual arrojó las deficiencias presentadas, y sirvió para elaborar el sistema de ejercicios que contempla la propuesta. Estos irán dirigidos al trabajo de los atletas, para que logren mantener el balón a distancia de juego, y puedan darle los toques precisos y con exactitud, e impregnarle un ritmo óptimo de acuerdo a como lo exija la situación cambiante del juego, y que a su vez estén en función de la práctica real del partido, utilizando ambas piernas, para buscar una mayor maniobrabilidad con la herramienta de trabajo: el balón.

Periodo preparatorio			Periodo competitivo		Tiempo total del macro
Etapas	(PFG)	(PFE)	P. Pre-comp.	P. comp.	
Sesiones x semanas	2	3	01-Feb		2640 min.
Tiempo de trabajo	30 min.	25 min.	10 min.-15 min.		
Semanas	23	10	12		
Tiempo general de w*etapas	1380 min.	750 min.	510 min.		

### Propuesta del conjunto de ejercicios para potenciar el perfeccionamiento de la conducción del balón.

#### Objetivo de la primera etapa.

Se realizarán ejercicios sin la presencia de contrarios, con bajo nivel de complejidad que irán aumentando gradualmente en cuanto a su nivel de exigencia. De manera general se persigue que:

- ❖ Los atletas logren realizar la conducción del balón con cada zona de contacto, proporcionándole un ritmo moderado.
- ❖ La utilización de ambos pies, y sobre todo, la correcta a emplear en cada situación.
- ❖ La mantención del balón a distancia de juego.



## EJERCICIOS

### 1-Nombre: Conducción del balón entre obstáculos

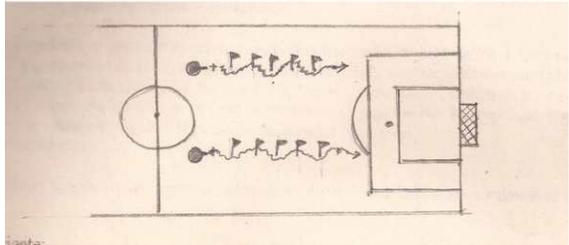
Partiendo desde tres cuartas parte del terreno se colocan total de 5 señales a una distancia de 2 metros entre ellas. El inicio y final del ejercicio será a 5 metros antes y después de la última señal.

Objetivo: Crear precisión en los toques

*Variantes:*

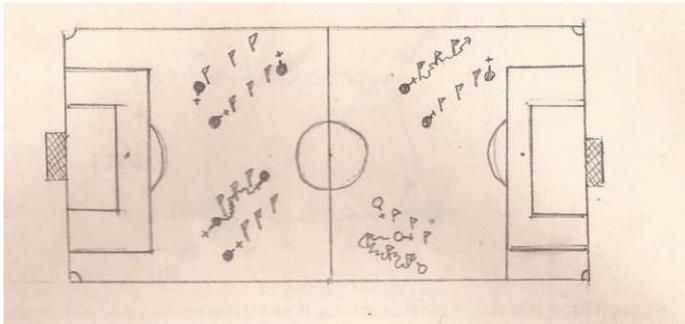
-Se mantendrá el esquema del ejercicio original, solamente variará la distancia entre señales que se reducirá a 1.5 metros y el ritmo de ejecución será moderado, una vez se hará con la pierna derecha y otra con la izquierda.

-Se mantiene el mismo esquema, lo que varía es la distancia entre señales a 1 metro, y la ejecución será con mayor exigencia de acuerdo a las posibilidades, alternando ambas piernas.



### 2. Nombre: Conducción entre obstáculos.

Se encuentran delimitadas varias áreas por señales a lo largo del terreno, en las cuales aparecen los atletas en tríos cada uno con un balón, para realizar la conducción entre obstáculos por un espacio de tiempo determinado por el entrenador. Se ejecutará este ejercicio en tríos para lograr un mejor control por

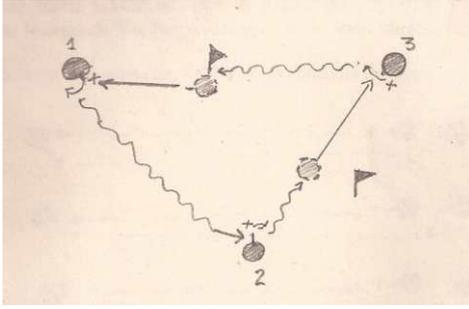


parte del entrenador. Además se puede exigir lento, moderado y rápido.

Objetivo: Crear habilidades con el balón en esta técnica.

### 3.Nombre: pase recepción conducción

Los jugadores se encuentran situados en forma triangular. El jugador No. 1 hace un pase al No. 2 y permanece en el lugar. Este recepciona con giro y hace rápidamente una conducción de 15 metros hacia el jugador No. 3. Antes de llegar



a ese jugador , realiza un pase a la altura de 10 meros donde aparecerá una señalización, el jugador No. 3 recepciona y realiza el ejercicio, pero se traslada a la posición del jugador No. 1 y así sucesivamente.

Objetivo: Conducir con la pierna adecuada en dependencia del sector por donde se trabaje.

#### 4 \_Nombre: Conducción libre con pase

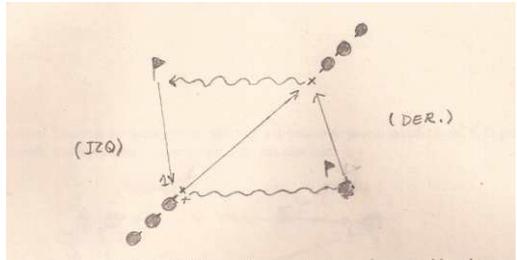
Los jugadores están formados en columnas una frente a otra, donde efectuarán el ejercicio uno a uno, el primer jugador de la columna de la izquierda realiza un pase al primer jugador de la columna de la derecha, este recepciona y conduce hasta donde aparece una señal en el sector derecho. Al llegar allí pasa al otro jugador de la columna contraria para que realice el ejercicio.

Objetivo: Perfeccionar la conducción utilizando la pierna adecuada.

*Variantes:*

-El mismo ejercicio inicial pero comienza con el pase el jugador No.1 de la columna derecha y se realiza por el sector izquierdo utilizando la pierna adecuada.

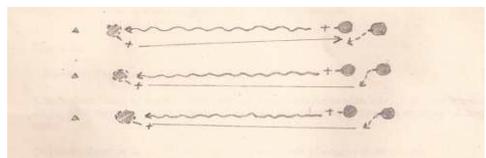
- El mismo ejercicio inicial, pero con las diferentes partes del pie con que se efectúa la conducción, exigiendo menos o más distancia y, los atletas que terminan con el pase se incorporarán nuevamente.



#### 5-Nombre: Conducción con las diferentes partes del pie

Situados en línea doble, según el dibujo cada uno de los jugadores de la primera fila posee un balón. A una señal estos lo conducen hacia delante; con una segunda señal detienen la marcha del balón súbitamente con la planta del pie, giran y pasan el balón a su compañero de la segunda fila, y luego vuelven a su posición inicial.

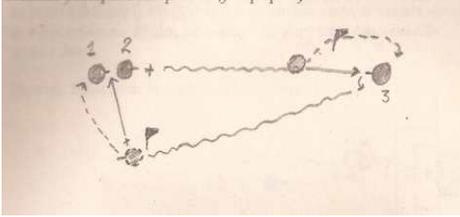
Objetivo: Observar la mantención del balón la distancia de juego.



#### 6- Nombre: Conducción con pase

Objetivo: Observar la manutención del balón a distancia de juego, la utilización de la pierna adecuada y la rapidez con que lo exige el propio ejercicio.

Los jugadores forman grupos de tres, en la posición (1), dos jugadores en la posición (2) un jugador, según el dibujo. El jugador número 2 que sale de la posición (1), conduce el esférico hacia el frente en una distancia de 20 metros, al realizar el ejercicio aproximadamente a los 15 metros pasa al jugador número 3



que se encuentra en la posición (2). El tercer jugador controla el balón y luego procede de la misma forma que el segundo jugador, es decir, pasa el balón al jugador número 1 después de conducir la distancia señalada y el jugador 1 procede de la misma forma.

### **Objetivos de la segunda etapa:**

Se mantendrán los ejercicios de la etapa anterior, aumentando el nivel y complejidad, mayor velocidad, menor distancia entre obstáculos y se disminuye una sesión por semana.

En esta etapa lo fundamental es que:

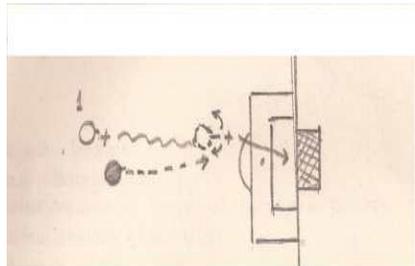
- Los atletas sean capaces de realizar los ejercicios confeccionados con presencia de contrarios pasivos.
- La utilización de la pierna adecuada.
- La mantención del balón a distancia de juego.
- La rapidez con que lo exige el propio ejercicio.

## **EJERCICIOS**

### **1-Nombre: Conducción del balón con toques libres.**

Objetivo: Realizar la conducción con el pie adecuado y lo más rápido posible.

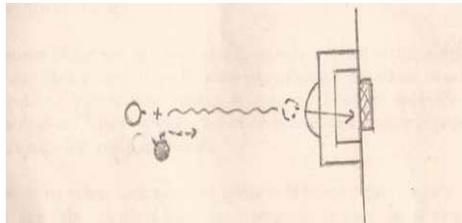
Conducción hacia la portería desde treinta metros (aproximadamente), con la presencia de un jugador defensor (pasivo) donde el atacante debe tirar a puerta antes de entrar al área de meta.



### **2-Nombre: Conducción del balón con engaño.**

Objetivo: Perfeccionar la conducción con la pierna adecuada.

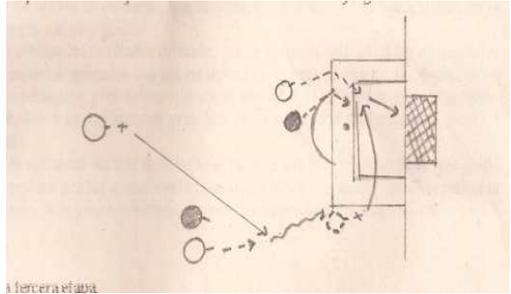
Conducción hacia la portería desde treinta metros (aproximadamente), con la presencia de un jugador defensor (pasivo), el cual corre paralelo a este, el atacante ejecuta movimientos de engaños (detiene el balón con la planta del pie) y sigue conduciéndolo; luego tira a puerta.



## 2-Nombre: Conducción del balón en profundidad

Objetivo: Que los atletas empleen en la conducción el ritmo o rapidez necesaria, utilicen la pierna correcta y mantengan el balón a distancia de juego.

El jugador número 1 le hace un pase al jugador numero 2 que se desmarca por el sector derecho; este controla y realiza una conducción de profundidad considerando que lleva un adversario de forma pasiva. Realiza un regate enganchando el balón con el exterior del pie; lo centra al jugador número 3, y este últimocabececa hacia la portería.



Objetivo de la tercera etapa.

Se mantienen los ejercicios de la etapa anterior, aumentando el nivel de complejidad, pero es de sumo interés y novedoso que los atletas principalmente logren realizar las acciones

planificadas con la presencia de contrarios de forma activa totalmente, donde ellos sean capaces de utilizar la pierna adecuada, la mantención del balón a distancia de juego y la rapidez con que lo exige el propio ejercicio.

Además de eso se hace necesario el uso óptimo de la técnica general por parte de los atletas, para darle solución a las diferentes situaciones de juego que se pongan de manifiesto.

A lo planificado anteriormente se le puede aplicar disímiles de variantes que respondan a las diferentes situaciones reales que se puedan presentar, tanto en el entrenamiento diario como en las competición. Por tal motivo se hace evidente que el entrenador improvise y cree según el grado de exigencia y objetivos que se persigan, de acuerdo al nivel técnico - táctico de su equipo.

### Ventajas de la propuesta.

- Eleva el nivel motivacional de los atletas.
- Ofrece una alternativa de práctica pedagógica.
- Mejora, fortalece y perfecciona el pensamiento técnico- táctico de los jugadores.
- Proporciona rápidamente el desarrollo de habilidades.
- Permite adquirir un alto grado de cohesión grupal.
- Potenciaría el perfeccionamiento de la conducción en los atletas.
- Mejora el resultado competitivo.

### Análisis de los resultados

De manera general la encuesta brinda una acertada información acerca del conocimiento teórico de los atletas, donde se refleja que existe déficit en este sentido. Además se pudo apreciar que todo el accionar sobrecae en la pierna

derecha. En cuanto a los ejercicios realizados por los atletas se evidencia que las exigencias y el nivel de complejidad en la realización de estos son muy pobres. En este mismo sentido los resultados ofrecidos por la encuesta aplicada a los entrenadores arrojó que los métodos aplicados son los correctos, los ejercicios citados se adecuan a los objetivos que se persiguen, pero es preciso destacar que estos no se aplican sobre situaciones reales de juego, donde el atleta se encuentre en presencia de un adversario de forma semi pasiva o activa totalmente. De las encuestas aplicadas, en tres de ellas se evidencia que los ejercicios de mayor grado de dificultad a realizar por los atletas son los de conducción entre obstáculos en los que es preciso la correcta utilización de la pierna adecuada, apreciándose que no saben determinar el momento de emplear una u otra.

### **Conclusiones**

1-La aplicación del conjunto de ejercicios variables técnico - tácticos permitió mejorar los niveles de preparación técnica de los atletas, así como el accionar de los mismos en condiciones reales de juego, posibilitando una mejor organización y estructuración de las tareas del entrenamiento y las competencias.

2- Los atletas de fútbol de esta categoría 15 -16 años aún presentan limitaciones en la ejecución de la técnica, evidenciándose en lo resultados deportivos de forma individual y colectiva.

### **Bibliografía.**

- 1- Andux, C (1999) Nuevo enfoque didáctico para el aprendizaje de los juegos deportivos. Material Fotocopiado. La Habana ISCF "Manuel Fajardo".
- 2- Azhar, A (1982) El fútbol iniciación y perfeccionamiento/ 4ta Edición Barcelona, editorial Paidotribo.
- 3- Barrios J, y A Ranzola (1998) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana, Editorial Deportes.
- 4- Bruggeman, D y D Albrecht (2000) Entrenamiento moderno del fútbol. Barcelona, Editorial Hispano Europea. S.A
- 5- Carvajal Torres, G (2004) Fútbol Moderno Didáctica. México, Editorial Azteca.
- 6- Devis, J. (2004) Bases para una propuesta de cambios en la enseñanza de los juegos deportivos: Revista perspectiva de la actividad física y deportiva .Barcelona.
- 7- Federación Cubana de fútbol (1986) Colectivo de autores PPD Cubana.
- 8- Federación Cubana de fútbol (1996) Colectivo de autores PPD Cubana.
- 9- Federación Internacional de Fútbol Asociado (2001) Preparación del deportista Suiza, Editorial Deportivas.
- 10- Forteza, A (1999) Direcciones del entrenamiento deportivo; Metodología de la preparación del deportista. La Habana, Editorial Científico -Técnica.



## **ANEXOS**

### **Anexo 1**

#### **Encuesta aplicada a atletas.**

Compañeros atletas: la presente encuesta tiene como finalidad recoger sus opiniones, criterios y puntos de vista acerca de cómo se desarrolla el tratamiento de la habilidad conducción del balón. Es por esto que necesitamos su colaboración respondiendo las siguientes preguntas.

- 1- ¿Qué es para usted la conducción del balón?
- 2- ¿De cuántas formas se puede conducir el esférico?
- 3- ¿Cuál es su pierna favorita para realizar este elemento técnico?  
Izquierda \_\_\_\_\_ Derecha \_\_\_\_\_ Ambas \_\_\_\_\_
- 4- En las actividades desarrolladas por ustedes durante el entrenamiento se trabajaron  
Con una sola pierna \_\_\_\_\_ Con las dos piernas \_\_\_\_\_  
Justifique.
- 5- Considera la realización de los ejercicios orientados siempre de forma:  
Fácil \_\_\_\_\_ Difícil \_\_\_\_\_ Muy difícil \_\_\_\_\_
- 6- Los medios y métodos son los más apropiados para el aprendizaje de los elementos técnicos.  
Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
- 7- ¿Qué recomendaciones para mejorar la enseñanza y el aprendizaje del elemento técnico en cuestión?

### **Anexo 2**

#### **Encuesta aplicada a los entrenadores.**

Compañeros entrenadores: la encuesta que traemos a continuación tiene como objetivo conocer criterios desde sus puntos de vista y conocimientos teóricos, sobre la conducción del balón. Por tal motivo solicitamos de su atenta colaboración al responder las preguntas que a continuación aparecen.

- 1- ¿A través de qué vía y métodos se realiza la conducción del balón por sus atletas?
- 2- Puedes citar algunos de los ejercicios que utilizas para desarrollar este proceso.
- 3- De los ejercicios relacionados por usted cuáles considera los de mayor dificultad para realizar por sus atletas.
- 4- ¿Qué variantes de ejercicios utilizas para desarrollar la conducción con ambas piernas?
- 5- ¿Con qué frecuencia introduce cambios o modificaciones en los ejercicios utilizados por usted?



### Anexo 3

#### Escala de evaluación

Aspectos	Bien	Regular	Mal
1	Cuando los atletas logren realizar de 10- 11 toques	De 8 – 9 toques	Menos de 7 toques
2			