

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LA RECUPERACIÓN DEL BALÓN EN FÚTBOL.

AUTORA: FOLCH QUILIS, AMPARO

RESUMEN: Durante un partido de fútbol, muchas de las acciones de juego no se finalizan, sino que el balón queda en juego tras un despeje, rechace o interceptación. En estas circunstancias hay un tiempo en el que ninguno de los dos equipos posee el balón claramente, y el equipo que es capaz de superar al adversario en la faceta de adueñarse del balón tiene mayor nº de posibilidades de jugarlo y acaba teniendo un mayor control del juego. Observamos que durante estas ocasiones siempre hay algunos jugadores que salen beneficiados de la acción, porque son capaces de recuperar el balón un mayor número de veces. Con el presente trabajo pretendemos realizar una propuesta para la enseñanza-aprendizaje de la acción técnico-táctica que nos permite adquirir la posesión de un balón sin dueño.

PALABRAS CLAVE: apropiación, fútbol, acciones técnico-tácticas, táctica individual

INTRODUCCIÓN

La modernización del fútbol ha implicado nuevos cambios en los sistemas de juego, ello conlleva nuevas modificaciones en los conceptos técnico-tácticos tradicionales. El juego se ha hecho más proporcionado entre el ataque y la defensa, dificultando los logros de gol. Se intenta reducir los espacios entre las líneas del sistema de juego para que el número de entregas de balón se ejecuten más precipitadamente por parte del adversario. Esto da lugar a un mayor número de rechaces, la calidad de los delanteros en el uno contra uno obliga a despejes rápidos de los defensas o a cesiones imprecisas a los porteros, que se ven obligados a despejar rápidamente, y en muchas ocasiones, sin un claro receptor. Después de analizar partidos y temporizar el tiempo que se emplea en cada fase de juego, la de ataque y la de defensa, hemos observado que durante muchos minutos de juego, el balón no lo juega ningún equipo con la intención de tenerlo controlado o marcar gol, sino que el balón es alejado de la portería propia sin intención de que un compañero lo controle fácilmente u obtenga ventaja para tirar a gol. Después de una acción de este tipo en la que uno de los dos equipos pierde la posesión sin que la haya recuperado el otro, el balón está en posesión de nadie. Los miembros de ambos equipos deben trabajar en este sentido para adquirir una nueva posesión del balón que le permita organizar la fase de ataque de su equipo.

En el fútbol, como deporte de equipo, de espacio compartido y participación simultánea, se pueden distinguir dos claras fases de juego: el ATAQUE, definido como fase donde el equipo tiene la posesión del balón, y sus principios fundamentales son conservar la posesión del balón, progresión hacia la portería contraria, y consecución del gol; y la fase de DEFENSA, determinado por el período donde el equipo intenta recuperar el balón lo antes posible. Los principios fundamentales de la defensa son: ayuda mutua entre compañeros, anticipación a las acciones del compañero y del contrario, variedad en las acciones y realización de las acciones condicionada al momento de juego.

Ante el razonamiento anteriormente expuesto, encontramos la necesidad de definir otra fase de juego. Si nos ponemos a cronometrar el tiempo de posesión del balón de los equipos, en un partido de fútbol, vemos que existe una gran parte del período de juego en el que el balón está en tierra de nadie, ¿qué hacen los jugadores en este momento? ; otras

situaciones se dan, cuando los jugadores pierden la posesión del balón y tiene que reestructurarse para pasar a la fase de la defensa, pero, ¿qué acciones específicas encontramos en ese espacio indeterminado, aunque reducido de tiempo?. En el sentido contrario también ocurre, el equipo que se ha apoderado del balón debe restablecerse para reorganizar el ataque, y aquí, también encontramos gestos técnico –tácticos específicos.

Desde la necesidad de poder abarcar todas las situaciones, para poder tener un balance positivo a favor de nuestro equipo, conseguir la posesión del balón, y controlar el juego nos proporcionará mayores posibilidades de atacar, con lo cual mayores oportunidades para marcar gol, mayor probabilidad de ganar.

En este lapso entre las posesiones claras por parte de uno y otro equipo distinguimos varias etapas:

- 1.-PERDIDA DE BALÓN:
 - ✓ Paso de la fase de ataque a defensa.
 - ✓ El equipo acaba de perder la posesión del balón, deberá estructurarse en defensa, debiendo: cambiar la posición fundamental de ataque por la de defensa, cambiar el sentido de carrera, de frontal hacia atrás, realizar las coberturas defensivas, estar pendientes de sus marcajes, realizar faltas tácticas... todo ello se da en un reducido espacio de tiempo y de terreno, anterior al cambio de rol del equipo contrario. En esta fase el equipo intentará situarse en el campo de forma que: 1- Progrese lo más rápidamente al ciclo de defensa. 2- Evite la superioridad numérica del adversario. 3- Inicie la fase de defensa. 4- Presionar y no dejar pensar al contrario. 5- Recupere el balón.
- 2.-RECUPERACIÓN DEL BALÓN:
 - ✓ En este instante, el equipo defensor se apodera de la posesión del balón, en un primer momento, este equipo antes de pasar a ciclo de ataque, se encuentra ante la situación de defensa y una vez controlado debe iniciar la progresión al campo contrario. Para que esto suceda con la mayor rapidez posible hay que dominar algunas ejecuciones técnico-tácticos como son la apropiación, la interceptación, la cobertura del balón, del espacio de juego, los apoyos, el control del balón, el pase, la creación de espacios, los marcajes e los jugadores que se quedan cercanos a nuestra portería, colocarnos en línea de pase, todas estas acciones nos permitirán crear una situación favorable de cara al gol.
 - ✓ Objetivos: nos colocaremos en el campo de forma que: 1- Consigamos el control de balón. 2- Iniciar la fase de ataque lo más rápidamente posible. 3- Conseguir la superioridad numérica. 4-Conseguir el máximo número de apoyos. 5- Progresar a la portería contraria. 6- Conseguir gol.

La apropiación la definimos como, la acción técnico-táctica posterior al despeje, rechace o rebote, que tiene como objetivo el hacerse con la posesión del balón.

Es individual por que la realiza un jugador, y es colectiva porque para que el control del balón, se hace necesario el apoyo de los compañeros. Pasemos a ver cuales son los objetivos de la acción propiamente dicha, los del jugador que ejecuta la acción, y los jugadores restantes.

OBJETIVOS DEL JUGADOR QUE ACOMETE LA ACCIÓN DE APROPIACIÓN DEL BALÓN.

- ✓ Conseguir el control del balón y del juego.
- ✓ Ser el elemento canalizador para la salida del balón en el ataque de su equipo.
- ✓ Descomponer el ataque del adversario
- ✓ Controlar y/o rematar
- ✓ Impedir la apropiación del balón al equipo adversario
- ✓ Resolver eficientemente la pugna por el balón.
- ✓ Provocar una falta y con ella, obviamente, la posesión del balón.

OBJETIVOS DE LOS COMPAÑEROS DEL JUGADOR QUE REALIZA LA APROPIACIÓN

- ✓ Arrastrar a sus defensas más directos a zonas de menor peligro.

- ✓ Crear espacios de juego para dar salida al balón recuperado.
- ✓ Cumplir con una posible incorporación inmediata al ataque, debiendo estar preparado para dar apoyos, coberturas, relevos, paredes, salida al contraataque, recibir pase, o rematar.
- ✓ Anticiparse a un posible trabajo defensivo, si este ocurre prepararse para la presión, el marcaje de la zona y la recuperación del balón.

ACCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS RELACIONADAS CON LA APROPIACIÓN

La apropiación está relacionada con las siguientes acciones técnico-tácticas individuales y colectivas, así como unas acciones físicas y queremos describir, también, cuales son las capacidades físicas más implícitas en dichas acciones.

Figura 1. Acciones Técnico- Tácticas y Físicas que se dan en la apropiación.

JUGADOR SIN BUSCAR EL BALÓN	JUGADOR QUE BUSCA EL BALÓN	ACCIONES FÍSICAS
Apoyos Desmarques Ocupación de espacios Cobertura Fijación del oponente	Anticipación Defensa del espacio y del balón Interceptación → carga, entrada, ataje, tackle. Dominio y controles Regates Fintas Remate	Saltos Empujes Salida en velocidad Desplazamientos en todas las direcciones Cambios de ritmo Visión periférica → percepción Capacidad de análisis y rápida toma de decisiones

Así pues, a la hora de trabajar será necesario tanto el trabajo individual para la recuperación del balón, como el trabajo táctico colectivo para ofrecer los apoyos y situarse en el campo. Pero ¿qué beneficios podemos encontrar en el trabajo de las capacidades físicas para el desarrollo de una acción tan compleja como la apropiación?. Veamos el cuadro 2.

Tabla 2. Trabajo Físico en la Apropiación

CAPACIDAD	USO EN LA APROPIACIÓN
FUERZA	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar la producción de potencia muscular durante las actividades explosivas. • Prevenir las lesiones por el choque • Fuerza en el tren superior para proteger el balón y el espacio. • Fuerza muscular específica. Intermuscular e intramuscular. Fuerza útil.
VELOCIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementar la capacidad para percibir situaciones de un partido que requieren una acción inmediata → percepción • Incrementar la capacidad para efectuar una acción inmediata cuando haga falta → evaluación y decisión. • Incrementar la capacidad para producir fuerza en el menor tiempo posible durante el ejercicio de alta intensidad → entrada en acción (adaptado de Bangsbo, J., 1998) • Cambiar el ritmo de forma explosiva para la llegada al balón o la salida en posesión de este del contrario
FLEXIBILIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementar la capacidad de los músculos para enlongarse y llegar aplicando más fuerza en posiciones más extremas. • Evitar lesiones por posiciones anatómicamente <i>no saludables</i> • Aumentar la capacidad para entrenar el resto de las capacidades físicas, favoreciendo la recuperación y asimilación del entrenamiento.
AGILIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la salida rápida del adversario con el balón controlado • Cambiar de una posición de desventaja a una posición que nos permita una apropiación del balón mayor velocidad y más exitosa.
COORDINACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación intermuscular → coordinar las distintas acciones. • Coordinación intramuscular → reclutamiento de más fibras para aplicar más fuerza. • Coordinación oculo-pédica • Coordinación oculo- cabeza • Coordinación general

METODOLOGÍA

La metodología para la enseñanza de la apropiación la dividimos desde tres puntos:

- A TRAVÉS DE LAS VARIABLES IMPLÍCITAS:
 - Trayectoria del balón.
 - Sentido del rechace y del ataque.
 - Oposición.
 - Dimensión del espacio.
- A TRAVÉS DE LAS FASES DE:
 - PERCEPCIÓN
 - DECISIÓN: nº de decisiones, nº de aspectos a recordar, nivel de incertidumbre
 - EJECUCIÓN: variar todas las posibilidades de la técnica
→dominar→automatizar
- A TRAVÉS DE LOS ENLACES:
 - Trabajar con todas las combinaciones posibles.
 - Trabajar con salida en ataque.
 - Trabajar con salida en defensa.

Progresaremos en la enseñanza / entrenamiento, desde: 1. Trabajos más analíticos a más globales, 2. Trabajando las acciones técnico-tácticas relacionadas con la apropiación, 3. Posteriormente, el trabajo del conjunto de las acciones técnico- tácticas junto a la percepción y la toma de decisiones, 4. Trabajo físico, perceptivo y decisional sin elementos distorsionadores, 5. Trabajar con defensa pasiva, 6: Trabajar con defensa activa, 7. Partido real con reglas modificadas que favorezcan la percepción y la toma de decisiones, 8. Trabajo con el espacio, reglas de juego, y jugadores reglamentarios.

Creemos que el trabajo debe ser integrado, la percepción, la toma de decisiones deben ir acompañando a la ejecución en las tareas que presentemos, de esta forma la transferencia a los partidos será más positiva.

CONCLUSIONES

Como en toda acción técnico- táctica del juego el jugador debe analizar sus propias características psicofísicas: su técnica, no precipitarse pero si anticiparse, la orientación hacia el balón, tener una posición equilibrada y activa; analizar las características psicofísicas del adversario: Destreza, velocidad, agilidad, que regates usa, que cualidades físicas tiene, envergadura...; Analizar su posición y la de los compañeros: distancia entre compañeros y contrarios, espacios, posibles pases, posibles contraataques...

Después del análisis podemos decir que la apropiación, no es, analíticamente, algo nuevo, pero si es una idea que abarca unos conceptos técnico-tácticos que persiguen un objetivo común en una parte esencial del juego la apropiación del balón no es, la recuperación, ni la interceptación del mismo, ya que estos conceptos vienen relacionados con el *pressing* y el pase respectivamente, acciones defensivas de recuperación del balón, y la apropiación esta directamente relacionada con el balón dividido, es decir ni es ataque, ni defensa, es buscar el balón para un control del juego. No osamos, instaurar nada nuevo, pero si, haceros partícipes de nuestras reflexiones *fútbolísticas*, y llamamos a la reflexión, para un mayor enriquecimiento del fútbol.

BIBLIOGRAFÍA

- BANGSBO, J. 1997. *Entrenamiento de la condición física en el fútbol*. Barcelona, Paidotribo.

- BOSCO, C. 1991. **Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista.** Barcelona, Paidotribo.
- BRUGGEMANN, D. y ALBRECHT, D. 1993. **Entrenamiento moderno del fútbol.** Barcelona, Paidotribo.
- CASTELO, J.F.F., 1999. Fútbol: estructura y dinámica del juego. Barcelona. Inde
- GARCÍA MANSO, J. M. ET AL. 1996. **Planificación del entrenamiento deportivo.** Madrid. Ed Gymnos
- GARCÍA MANSO, J.M. ET AL. 1998 **La velocidad.** Madrid. Ed. GYMNOS
- GARCÍA MANSO, J.M. ET AL. 1999 **La Fuerza.** Madrid. Ed. GYMNOS
- GODIK, M.A. y POPOV, A.V. 1993. **La preparación física del futbolista.** Barcelona, Paidotribo.
- HERNÁNDEZ MORENO, J. 1994. **Fundamentos del deporte: análisis de las estructuras del juego deportivo.** Barcelona, Inde.
- MOMBAERTS, E. 1998. Fútbol. **Entrenamiento y rendimiento colectivo.** Barcelona, Hispano Europea.