

TÉCNICA

TÉCNICA

- “Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento. Si es en beneficio propio será Técnica Individual y si es en beneficio del ocnjunto será Técnica Colectiva” RFEF

TÉCNICA

- “Ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia” Alain Alvarez
- “Aquellos movimientos o partes de movimientos, que permite realizar acciones de ataque y defensa sobre la base de una determinada intención de juego” Schock

TÁCTICA

- “Son todas aquellas acciones de ataque y defensa que se pueden realizar para combatir o neutralizar a los adversarios en el transcurso del partido con el balón en juego” RFEF

TÁCTICA

- “La táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las diferentes situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición” Alain Alvarez

ESTRATEGIA

- “Todas aquellas acciones que se pueden desarrollar en un partido, tratando de aprovechar o neutralizar toda clase de lanzamientos a balón parado” RFEF

ESTRATEGIA

- “La estrategia es el proyecto o programa que se elabora sobre determinada base, para alcanzar el objetivo propuesto” Alain Alvarez

- TÉCNICA.....Aplicación o ejecución
- TÁCTICA.....Realización en oposición o lucha
- ESTRATEGIA.....Planificación o programación

- ¿ Cuánto dura el aprendizaje de la técnica?
- ¿ La técnica se debe adaptar al sujeto o el sujeto a la técnica?

CONSIDERACIONES DE LA TÉCNICA

- La técnica está dentro del juego indisoluble de la táctica y la estrategia
- Interesa la técnica en su adaptación al juego, con su significado y lo que representa para ello
- Una técnica perfecta facilita la realización de una tarea económica (con un mínimo de desgaste energético)
- La técnica se desarrolla desde edades tempranas
- En los deportistas de alto nivel hay que desarrollar la técnica compleja de forma sistémica

CONSIDERACIONES DE LA TÉCNICA

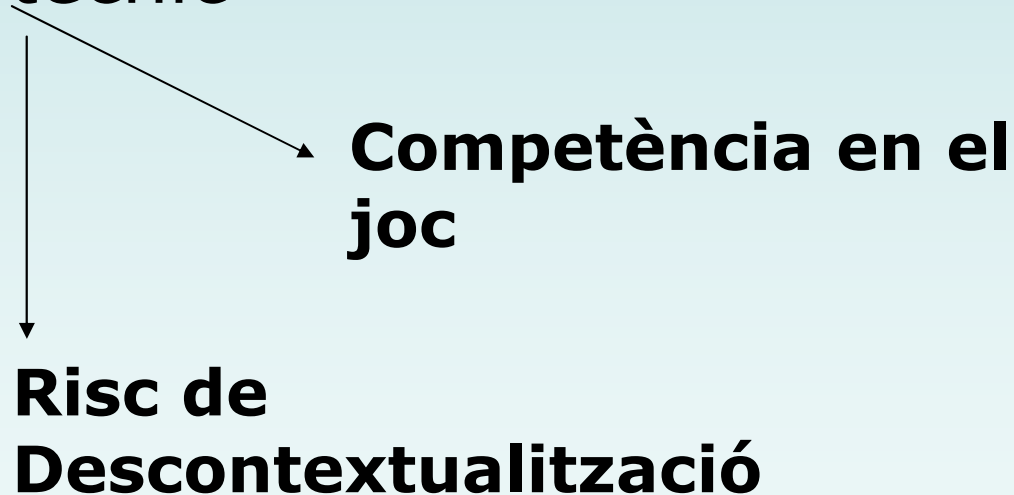
- Los modos tácticos no se pueden llevar a cabo si no es con un adecuado nivel de los medios técnicos
- Cada objetivo motor se puede lograr de distintas maneras, aunque se ha de respetar unas normas y patrones generales
- Cada deportista adapta sus condiciones antropométricas a la técnica. Dando al movimiento su personalidad. Es difícil encontrar dos movimientos técnicos idénticos
- La técnica deportiva está continuamente evolucionando para buscar mayor rendimiento
- Cuanto más cercano sea el movimiento en la ejecución de la técnica al movimiento natural más fácil será su automatización. La automatización de un gesto técnico incorrecto es complicado por su difícil corrección

CONSIDERACIONES DE LA TÉCNICA

- La mejora de la técnica es una referencia durante todas las etapas de la vida deportiva
- En el aprendizaje de la técnica es muy importante la participación de la conciencia en el conocimiento de los resultados y poder evaluar el movimiento
- En el paradigma aprendizaje de la técnica y competición hemos de tener un cuidado principal, de tal forma, que no afecte a la correcta asimilación del movimiento
- La técnica nueva y compleja se debe emplear las primeras fases de la sesión de entrenamiento ya que el jugador está más fresco para asimilar el movimiento. La automatización de un gesto ya aprendido no necesita de estas condiciones especiales en la sesión de entrenamiento, es más se puede emplear en períodos de recuperación tanto mental como físico

- ASPECTES IMPORTANTS ENSENYAMENT DE LA TÈCNICA

- No s'ha de donar res per suposat en l'aprenentatge esportiu
- Domini tècnic



- No tot pot ser important i a més al mateix temps
- Objectius de les tasques i genèrics han d'estar ben clars
- Des de l'arribada a l'escola de futbol els nens estan amb disposició de captar informació
- És important mantenir aquesta capacitat per captar l'atenció
- Les errades han de ser considerades com a sensors del procés d'ensenyament aprenentatge

- ELEMENTS QUE POSSIBILITEN ERRADES

- No percebre aspectes rellevants de la situació-problema
- Interpretació errònia de les sensacions derivades de l'execució
- Desconeixement de l'objectiu
- Elecció de procediment d'acció inadequat o realització poc coordinada de l'acció motriu davant d'un problema
- Influències d'altres elements no consolidats. Transferència negativa

- Manca de condició física necessària per a respondre a les exigències físiques de la tècnica
- Sensacions d'inseguretat vers l'element provat o pels condicionants del grup
- Problemes de concentració (excés o defecte)

- ASPECTES A CORREGIR

- Superfície de contacte de la pilota
- Superfície de contacte del cos
- Distància peu de recolzament respecte de pilota
- Situació del cos
- Equilibri
- Possició de partida
- Control tònic del cos per a realitzar l'acció (tensió-relaxació)
- Visió perifèrica

- Protecció
- Utilització de braços
- Moviment del cos
- Centre de gravetat
- Justificació de l'acció tècnica

- PASSES A SEGUIR PER A L'ELIMINACIÓ D'ERRADES

- Afavorir conscienciació per part del jugador de l'errada
- Combinar informacions correctores amb pràctica posterior i seguiment de la tasca
- Establir importàncies a cada tasca. Jerarquitzar
- Millorar aptituds que impedeixen una realització continuada de les tasques
- Millorar condicions psicològiques del alumne, augmentant autoconfiança

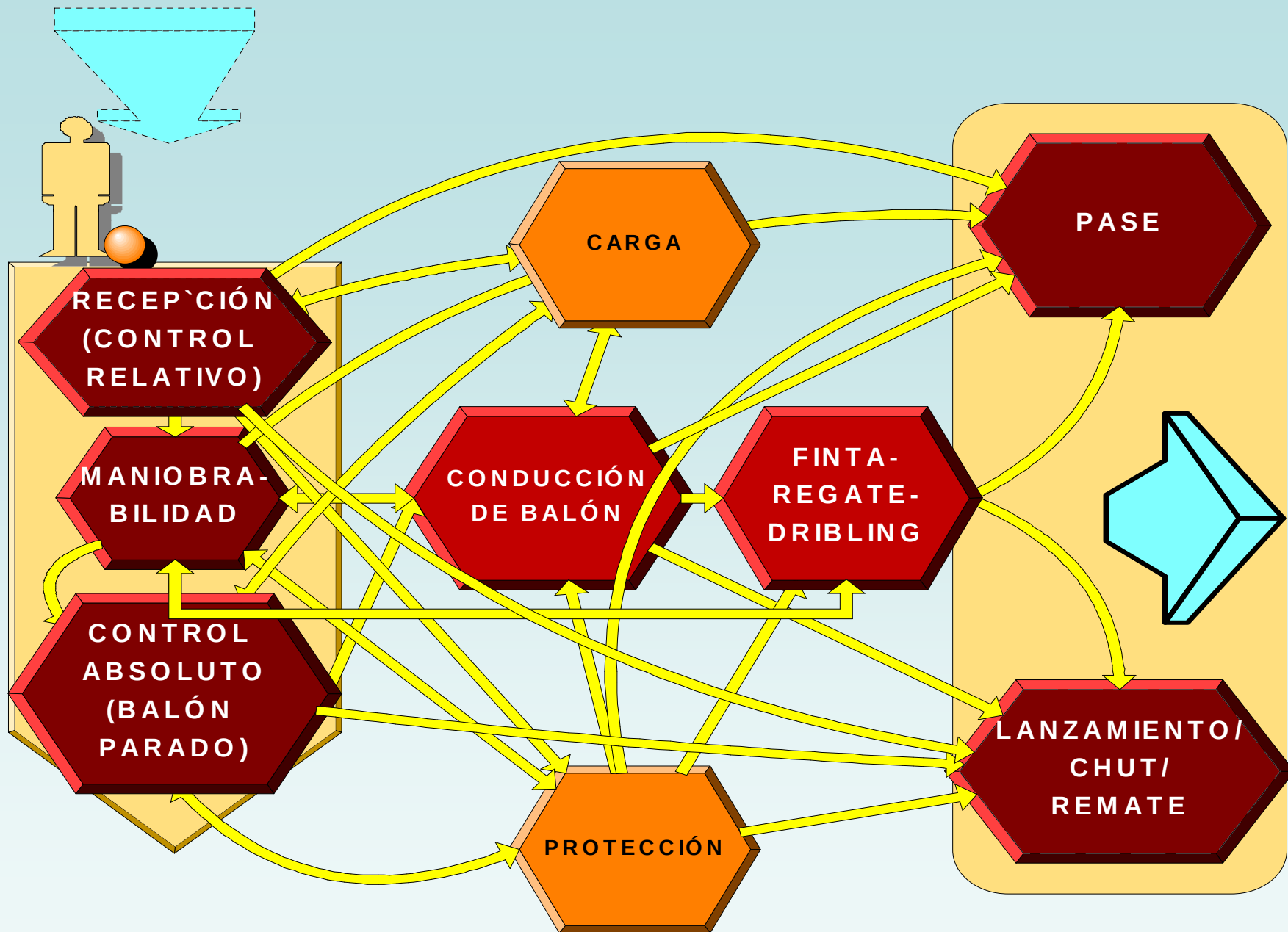
- Treballar a l'entrenament allò que es vol veure reflexat en la competició
- Abans d'exposar grans expectatives és necessari consolidar aspectes més bàsics del joc. Situacions d'endamiatge
- A major varietat d'estímul major adaptabilitat de l'esportista
- L'esportista ha de tenir clar allò que estem millorant, el centre d'atenció

BASES DE LA TÉCNICA

- Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o incluyendo su dirección, velocidad y posibles efectos
- Concentración sobre el balón sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr buena culminación a una acción previa
- Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo
- Destreza en la ejecución

Golpeo con el pie

- Todo contacto que se aplica al balón de forma más o menos violenta
- Ejemplos:
 - Conducción
 - Pase corto
 - Tiro



HABILITAT

- És tot aquell moviment que permet tenir a pilota al nostre poder facilitant el moviment i l'acció dels companys
- Un jugador és hàbil quan utilitza les seves habilitats en benefici del conjunt .
- Realitzarà l'acció tècnica en un espai molt petit de terreny i amb la possessió de la pilota
- Superfícies de contacte: totes les que permet el reglament

CONTROL:

- Acció tècnica mitjançant la qual el jugador es fa amb la pilota i la deixa en disposició i degudes condicions per ser jugada en una acció immediatament posterior
- PARADA: Control que mmovilitza totalment la pilota, habitualment amb la planta del peu. Degut a la lentitud que hi afegeix al joc està pràcticament en desús

- SEMIPARADA: És una acció on la pilota no s'immobilitza totalment amb qualsevol superfície de contacte i que genera major velocitat en el joc que la parada
- ESMORTEÏMENT: És l'acció inversa del colpeig, es redueix la velocitat mitjançant el retrocés de la superfície de contacte
- CONTROL ORIENTAT: La seva finalitat és controlar i orientar al mateix temps la pilota amb un sol contacte utilitzant la superfície de contacte més adient en funció de l'acció posterior a realitzar. La més difícil per la gran velocitat i precisió que requereix

PRINCIPIS BÀSICS CONTROL:

- Atacar la pilota i mai esperar-la
- Oferir seguretat en la part del cos (superfície de contacte) que intervingui
- Relaxació total en el moment del contacte
- Orientar-se el jugador abans de realitzar el control de la seva posició, i la del adversari

CONDUCCIÓ:

- És l'acció tècnica que realitza el jugador al controlar i dominar la pilota al llarg del terreny de joc
- BASES BONA CONDUCCIÓ:
 - Acariciar la pilota (significatiu de la precisió del colpeig i força aplicada a la pilota)
 - La visió entre espai i pilota
 - La necessitat de la protecció

- **BENEFICIS DE LA CONDUCCIÓ:**
 - Mantenir la iniciativa del joc
 - Permetre el desmarcatge dels companys
 - Progresar en el terreny de joc
 - Temporitzar
- **PREJUDICIS DE LA CONDUCCIÓ:**
 - Cansanci físic i mental
 - Excessiva conducció resta velocitat al joc, reduirà espais i permetrà trobar majors obstacles
 - La pilota sempre és més ràpida
 - Exposar-se a major risc de lesió

REGAT

- És l'acció tècnica que ens permet avançar amb la pilota conservant-la i desbordant al adversari per a que no intervingui en el joc. **El regat no gaudeix de justificació si és possible la passada.** Es tracta d'un gest tècnic amb una gran dosi d'habilitat i imaginació
- REGAT SIMPLE: Es desborda a l'adversari sense acció prèvia
- REGAT COMPOST: S'utilitza la finta per posteriorment desbordar a l'adversari

Característiques regatejador

- Perfecte domini dels recolzaments al terra
- Domini del propi cos
- Habilitat i destresa
- Imaginació
- Bon canvi de ritme en la progressió

FINTA:

- Són aquells moviments o accions realitzat per un jugador amb la finalitat d'enganyar o confondre al rival de la veritable acció que es pretén fer

Justificació de la finta

- Proximitat del contrari
- Per posteriors accions tècniques
- Temporitzacions
- Desbordar
- Canvis de ritme
- Canvis de direcció

NO Justificació de la finta

- Després del regat
- Quan el rival està lluny
- Quan la passada o el tir són possibles

COBERTURA

- Acció tècnica de protecció de la pilota mitjançant la oposició corporal
- La cobertura realitzada en carrera, és l'acció tècnica de la oposició corporal en busca d'una major protecció de la pilota davant l'amenaça d'un contrari.
- Cobertura en estàtic buscarà sempre mantenir distant la pilota de l'oponent

TIR

- El tir és l'acció tècnica qu consisteix en tot enviament conscient de la pilota sobre la porteria rival. Acció suprema del futbol i el darrer colpeig de pilota que realitza un atacant sobre la porteria adversaria. Per a realitzar aquesta acció es valida qualsevol de les superfícies de contacte permeses pel reglament

Aspectes a tenir en compte tirador

- Superfície reduïda de la porteria
- Situació del porter
- Densitat d'adversaris
- Situació de companys
- Distància de tir
- Angle de tir: relació pals i pilota
- Zona de tir: espai des d'on cadascú té major domini per fer gol

PASSADA

- Acció tècnica que permet establir relació entre dos o més companys d'un equip mitjançant la transmissió de la pilota a un contacte. Per tant és el principi del joc col·lectiu i ens permet arribar al objectiu previst en el menor temps possible

Observacions a tenir en compte

Un jugador parat no voldrà una passada al espai

Un jugador que es desplaça al espai lliure voldrà la passada al espai

Executar bé la passada és mantenir la iniciativa del joc

És tant important l'actitud del passador com del receptor

- IDEES PER AFAVORIR TRANSFERÈNCIA

- Augmentar semblança entre situació d'entrenament i situació real de joc
- No tenir pressa alhora de trobar aquesta transferència
- No introduïr elements que modifiquin substancialment l'execució respecte condicions reals
- El desenvolupament de la tècnica s'ha de desenvolupar en funció de les seves demandes

- Treballar a l'entrenament allò que es vol veure reflexat en la competició
- Abans d'exposar grans expectatives és necessari consolidar aspectes més bàsics del joc. Situacions d'endamiatge
- A major varietat d'estímul major adaptabilitat de l'esportista
- L'esportista ha de tenir clar allò que estem millorant, el centre d'atenció

VARIABLES Y SUBFACTORES DEL ELEMENTO TÉCNICO

