

## **Ejercicios para el mejoramiento de los pases filtrados en el área de 16.50 metros del equipo de Fútbol primera categoría de Guantánamo**

*Exercises for the improvement of the passes filtered in the area of 16.50 meter of the team of Soccer first category of Guantánamo*

*Lic. Omar Vázquez-Pozo<sup>I</sup>, [omarvp@cug.co.cu](mailto:omarvp@cug.co.cu);  
Lic. Gerardo Antonio Rodríguez-Vázquez<sup>II</sup>, [gerardo.rodriguez@uo.edu.cu](mailto:gerardo.rodriguez@uo.edu.cu)*

*<sup>I</sup> Universidad de Guantánamo, Guantánamo; <sup>II</sup> Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, Cuba*

### **Resumen**

Se desarrolló un estudio experimental con el propósito de exponer los resultados de los ejercicios técnico-tácticos ofensivos para el mejoramiento de los pases filtrados en el área de 16.50 metros del equipo de fútbol primera categoría de Guantánamo. El mismo se sustenta en las diferentes teorías que giran en torno a esta temática y los principales referentes investigativos del tema. En los diferentes conceptos de la táctica emitidos por los diferentes autores de las literaturas deportivas así como en el diagnóstico de la situación actual que presentan dichos atletas. De aquí la importancia de la realización de este estudio ya que con el mismo pretendemos contribuir a mejorar uno de los aspectos del juego de Fútbol que ha consideración de los especialistas es considerado uno de los más importantes dentro de las acciones ofensivas.

**Palabras clave:** Pases filtrados, táctica ofensiva, acciones ofensivas.

### **Abstract**

An experimental study with the purpose developed of exposing the outputs of the exercises offensive technician-tacticians for the improvement of the passes filtered in the area of 16.50 meter of the team of soccer first category of Guantánamo. He is sustained in the several theories that revolve environment to this thematic and the principals relating of the topic. In the several concepts of the tactics emitted by the several authors of the sport literatures as well as in the diagnosis of the current situation that they present this athletes. From here the importance of the realization of this study since we with the same pretend contribute to improve one of the looks of the game of Soccer that there is consideration of the specialists he you is considered one of the most important within the offensive actions.

**Key words:** Filled passes, offensive tactics, offensive actions.

## Introducción

El Fútbol experimenta una constante transformación, se extiende, se mundializa; los pequeños países comienzan a organizarse, las fronteras se abren a los jugadores, los equipos viajan, y la formación de los jóvenes futbolistas ha alcanzado nuevos niveles en varios países. El juego de Fútbol es una forma de competencia deportiva clasificada dentro de los deportes acíclicos, basados en el contacto directo que se produce con el contrario y sujeto a un reglamento.

Desde el punto de vista del juego, el fútbol evoluciona vertiginosamente: evoluciona el juego en la cancha; evolucionan los asuntos relacionados con el juego y las competiciones; y, recientemente, se han igualmente observado avances en los factores humanos y en las estructuras que conducen a óptimos rendimientos. Los especialistas del deporte utilizan muy a menudo la técnica para destacar los aspectos más fundamentales de los movimientos, además, para describirlos y explicar a los atletas el modo de realizarlos.

En la práctica del balompié, la preparación física, técnica, táctica, psicológica y otras, juegan su papel y no es que se le quiera restar importancia, pero consideramos que en las categorías inferiores, el objetivo fundamental es llegar a aprender los diferentes gestos motores orientados, según los planes de enseñanza, así como la formación de valores educativos. Es un hecho aquello de que: mientras más racional y mejor se ejecute un movimiento, esto aumentaría el nivel de rendimiento de los atletas, así como sus resultados.

Rosental (1985), define al movimiento como “el modo de existencia de la materia, que incluye a todos los procesos que se dan en la naturaleza y en la sociedad”, en el deporte se realizan movimientos, que al ejecutarlos con el menor gasto de energía posible, los definen como técnica deportiva. En el caso del fútbol, en la etapa de crecimiento, los niños desarrollan condiciones ideales para entrenar la movilidad. Se adaptan mejor a los movimientos y suelen presentar mejor coordinación.

El autor mundialmente conocido Csanadi (2005), ofrece una caracterización de dicho deporte, asumiendo que las acciones del futbolista se distinguen por la forma del balanceo no tan vigoroso de sus brazos tratando de que en sus zancadas no pasen por delante del eje vertical de su cuerpo situando al centro de la gravedad del cuerpo, lo más cercano posible al cuerpo.

Por lo tanto, mientras más precisos sean realizados los movimientos técnicos, aumenta la posibilidad de obtener el resultado esperado durante un evento, de lo contrario, su insuficiente realización no permitirá el logro del objetivo de la acción motora y traería como consecuencia, posibles lesiones en mucho de los casos irremediables. Para poder dominar la técnica en el Fútbol moderno, es ineludible que durante su enseñanza, se aprenda la técnica del movimiento más racional.

En la actualidad para la Comunidad Mundial del Deporte, se hace cada vez más difícil conceptualizar técnica deportiva, ya que cada cual lo hace según sus intereses. Donskoi (1982) lo hace, viéndola como la forma de la acción motora en la actividad deportiva dirigida al logro de un alto resultado. Desde el punto de vista del Fútbol, Csanadi (2005) la entiende como la manera de ejecutar todos los movimientos posibles en el deporte, y a la vez como el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el Fútbol.

En el entrenamiento, es importante comenzar por **la técnica**, base indispensable de toda progresión del joven futbolista, además del factor motivador. Debemos incrementar su repertorio técnico, su confianza con el balón, enriquecer su técnica durante el movimiento, corriendo a gran velocidad o bajo presión del adversario.

Únicamente entonces se pasa a la preparación física y a **la táctica** colectiva y no viceversa, como es aún muy frecuente en los programas de formación contemporáneos. ¿Es que acaso alguien no sabe que los jugadores técnicamente dotados practican un fútbol atractivo y espectacular? Dichas cualidades las han adquirido en tempranas fases de la formación juvenil.

La calidad y la eficacia de los gestos técnicos en los jóvenes futbolistas representan la base de la acción táctica del equipo, de la recuperación y del control del balón. Una hábil recepción/control del balón y la calidad del primer pase son significativas para la acción ofensiva y el cambio de ritmo del juego.

No obstante, la base de la conducta táctica de los jugadores dependerá de sus cualidades cognitivas (percepción, anticipación), su concentración, su auto confianza y su comunicación durante el juego. La calidad de la acción táctica dependerá igualmente de la experiencia de los jugadores, adquirida en los entrenamientos y competiciones, así como de su habilidad de leer o visualizar el partido, la cual se desarrolla mediante el análisis de vídeos y de partidos de alto nivel.

De todos los movimientos que se realizan durante un juego, los golpes al balón con los pies ganan en relevancia, estos se consideran el elemento básico del juego en conjunto.

Implica una relación entre los jugadores que va mucho más allá de un mero gesto técnico. Los jugadores deben saber utilizar todas las superficies de contacto de ambos pies, a fin de permitirles variar la trayectoria del balón.

## Desarrollo

La técnica deportiva en todas las áreas del deporte, muy a menudo se utilizan para resaltar los detalles de los movimientos, para describirlos y explicar a los deportistas la manera de realizarlos. Es un problema de que cada cual define la técnica de diferente manera, por lo que se le dificulta la comunicación entre los interesados en el tema. Lo que sí es cierto es que la técnica puede representarse o expresarse de diferente forma, según con la finalidad de que se trate. Csanadi (2005) lo entiende como la manera de ejecutar los movimientos posibles, según el deporte en cuestión, y define la técnica de fútbol como el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el fútbol.

Arda (2009), profundiza que durante el entrenamiento de los golpes al balón, se debe precisar si los movimientos se realizan correctamente, además de tener en cuenta su efectividad y aplicación si su accionar es positivo durante el juego.

Para los jugadores de la línea ofensiva y media del campo poder estar a la altura del Fútbol moderno, se hace imprescindible que los mismos cuenten con algunas ventajas en su arsenal técnico, especialmente en la acción más repetida en el juego los golpes al balón con los pies. Hoy en día para un equipo poder llegar a la élite y mantenerse, necesita tener un equilibrio entre todos los componentes del entrenamiento: la preparación técnico-táctica, preparación física, de los factores psicológicos entre otras. En el caso de los jugadores que componen la ofensiva y media de un equipo, el Fútbol de hoy les ha impuesto un reto cuando se les exige que los mismos deben participar en las acciones ofensiva de sus equipos, además en muchas ocasiones ser los encargados de comenzar el juego ofensivo de su equipo desde su propia zona lo que para poder cumplimentar esto se requiere de una correcta ejecución técnica de los toques al balón sobre todo con el interior del pie.

En la actualidad se observa que los equipos en el trabajo de la ejecución del movimiento del golpeo con el interior del pie lo realizan para todos los integrantes del equipo, sin hacerse ninguna excepción con los jugadores que componen la línea defensiva con vista a ayudar a los mismos a desenvolverse mejor en el juego y cumplir con las exigencias del Fútbol actual.

El presente estudio se apoyó en la utilización de métodos y técnicas de investigación donde destacan del nivel teórico: el histórico lógico, analítico sintético, el hipotético deductivo, el sistémico estructural funcional y la modelación. Dentro de los métodos empíricos destacan: el análisis de documentos, la observación, la encuesta, el criterio de expertos y el pre-experimento.

Los ejercicios que se propone retomamos algunos que fueron aplicados por entrenadores en el equipo de Fútbol primera categoría de Guantánamo, los cuales no han sido generalizados a las otras categorías. A los mismos se les hicieron los ajustes correspondientes dados las exigencias e indicaciones de esta categoría concebidas en el Programa de Preparación del Deportista de Fútbol, no obstante se han realizado algunas investigaciones y como deporte colectivo se debe pretender que hay que dirigir el entrenamiento hacia la globalidad con tareas integradoras.

El nivel de actuación de un equipo puede ser incrementado solamente con un programa de entrenamiento minuciosamente planificado, sin embargo, esta generalización contiene varios elementos complejos y requiere de una explicación en términos de programas de entrenamientos actuales y de la forma en que se puede alcanzar estas metas. Para alcanzar los mejores resultados, es esencial que el entrenador busque medios adecuados para presentar sus ideas. Los ejercicios se explican simultáneamente con demostraciones y es muy importante la elección correcta de la palabra (Fig. 1).

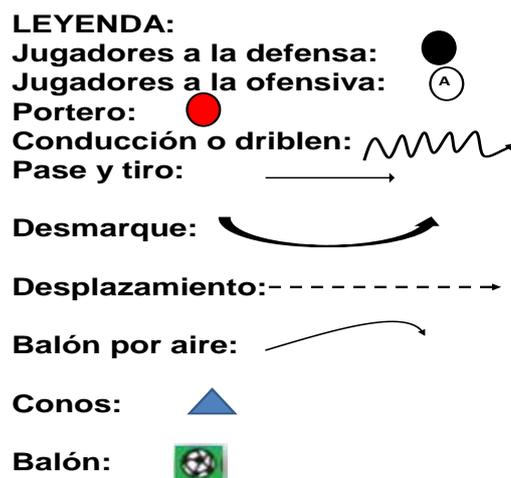


Fig. 1 Leyenda

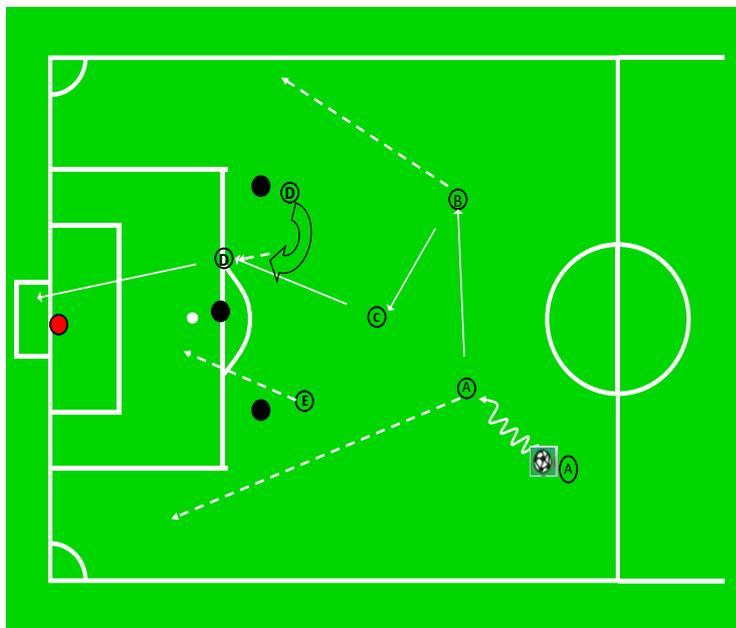
### *Conjunto de ejercicios*

Ejercicio #1

**Nombre:** Ataque por el centro.

Objetivo Principal: El Pase Filtrado.

**Objetivo Secundario:** Desarrollar los pases Filtrados. Desarrollar la habilidad y velocidad



Participantes: Equipos.

Material: Balones.

Organización:

- 5 jugadores contra 3 por ejercicio + 1 guardametas.
- Se juega en una superficie de juego delimitada.
- Se utilizan 1 metas; cambiar de campo tras cada acción.

**Desarrollo:** – Los 5 jugadores intercambian pases a 1 y 2 toques. Tras la señal del entrenador, el conductor de la pelota juega en profundidad hacia el atacante **D** de su equipo, quien se desmarca para recibir el balón y termina con remate a la meta.

– Los 3 atacantes cambian de rol después de cada acción.

Variantes:

– Un defensor puede presentar batalla a los atacantes.

Ejercicio #2

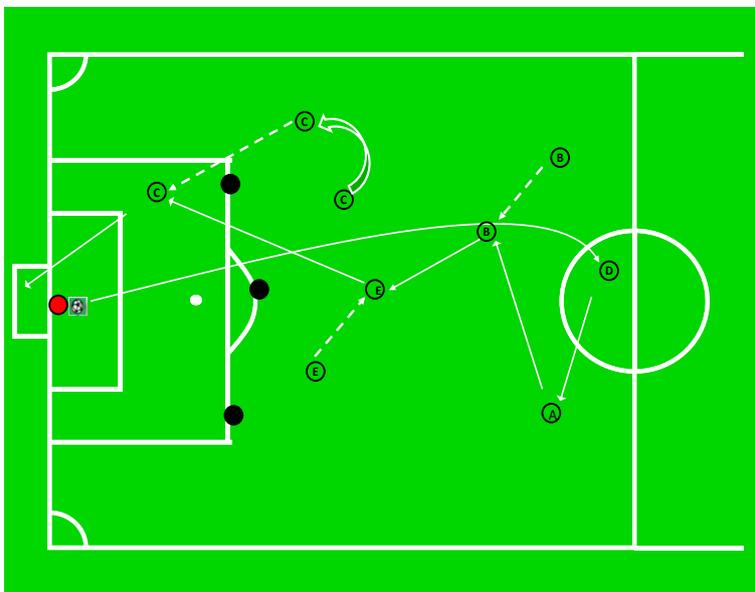
Nombre: Ataque por el eje central tras recuperar la pelota.

**Objetivo Principal:** Táctica Colectiva/El Pase Filtrado.

**Objetivo Secundario:** Desarrollar la acción del pase filtrado, golpeo y control. Búsqueda de la línea de pase.

**Participantes:** Equipos.

**Material:** Balones



**Organización:**

- 5 jugadores atacan; 3 jugadores defienden +1 porteros.

- Se comienza a jugar en una superficie de juego delimitada.

**Desarrollo:**

- Después del saque del

potero, los Jugadores a la ofensiva recuperan el balón en la superficie delimitada y comienzan a tocar la pelota a 1 y a 2 toques, donde tras el desmarque del jugador C se realizará el pase filtrado, que este culminará con un buen control y tiro a la meta.

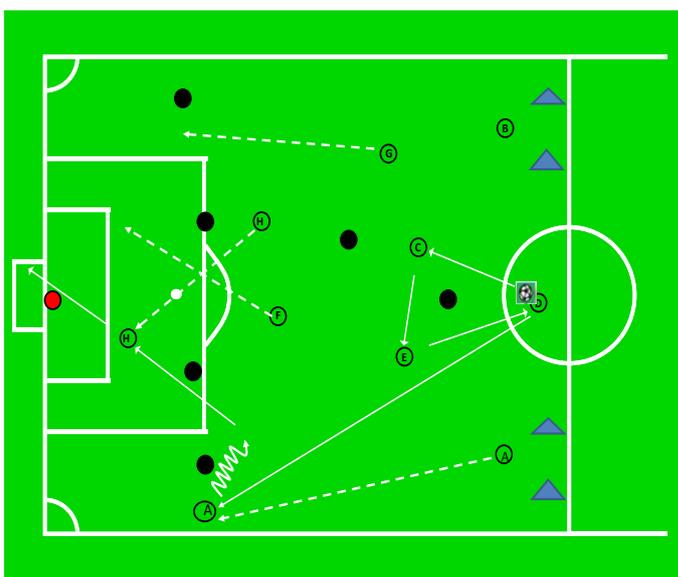
- La acción dependerá del jugador que ejecute el pase filtrado

**Variantes:**

- Concluir la acción en máximo 10 seg.

- Los jugadores retornan para defender.

**Ejercicio #3**



Nombre: Ataque por los flancos tras quite de balón en el eje central

Objetivo Principal: Táctica Colectiva/El Pase Filtrado.

Objetivo Secundario: Desarrollar el control del balón.

Participantes: Equipos

Material: Balones y 4 conos.

Organización: - 8 jugadores atacan, 6 jugadores defienden + 1 guardameta. - Se juega en una superficie de juego delimitado.

Desarrollo:

- Juego de 8:6 en la superficie delimitada.
- El equipo que defiende intenta marcar un gol en una de las 2 porterías pequeñas con conos (se puede limitar el número de toques).
- Cuando el equipo a la ofensiva recupera el balón, se efectuarán de 1 a 3 pases precisos y rápidos en el eje central (toque de primera) y luego se ejecutará un pase en profundidad a un costado hacia un jugador en el flanco izquierdo, quien, después de un regatee hacia el centro realizará un pase filtrado entre los defensas, tras un desplazamiento del jugador H, que hará un buen control y remate a la meta.

Variantes: 1 o 2 defensores esperan en la zona de contención (defensa).

Ejercicio #4

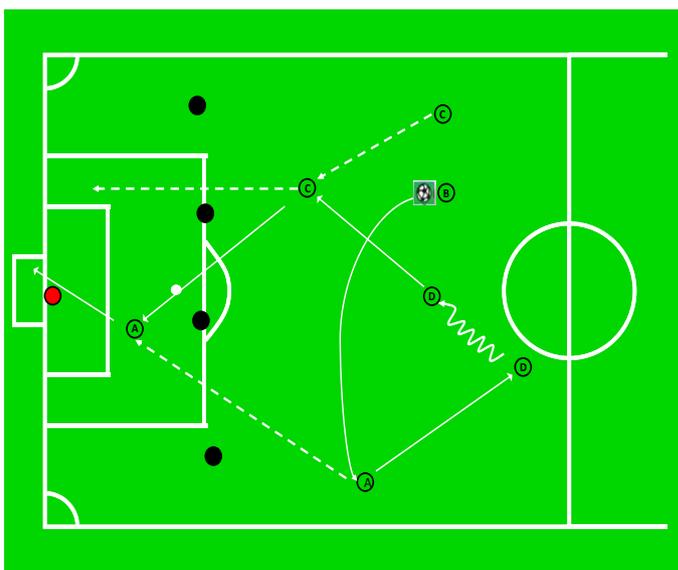
Nombre: Ataque rápido 4:4.

**Objetivo Principal:** El Pase Filtrado /Mantenimiento/Posesiones

**Objetivo Secundario:** Desarrollar las habilidades del pase filtrado, conservación del balón, apoyos, paredes y cambio de juego. Tiro a puerta.

**Participantes:** Equipos.

**Material:** Balones.



Organización

- Juego de 4:4 en la zona central delimitada.
- El entrenador lanzará el balón a la zona de juego.

Desarrollo:

- El balón se entrega al equipo que está a la ofensiva con 4 jugadores, donde el jugador B realizará un pase por aire al jugador A que este

se apoyará hacia tras con un toque al jugador D, quien, conduce hacia el centro realizando un pase preciso al jugador C, que este ejecutará un pase filtrado, tras el desplazamiento del jugador A, culminará con un buen control y tiro a la meta.

- Tras cada acción, el entrenador pasará la pelota al otro equipo.

Variantes:

– El equipo puede retroceder para defender.

– Se podrá jugar igualmente con 6:6/ 8:8.

### ***Resultados de la aplicación de los ejercicios***

Los criterios más significativos arrojados por la encuesta son los siguientes:

El 70% de los encuestados (7) considera la propuesta en el rango de 5 (totalmente de acuerdo), el 30% (3) considera la propuesta en el rango de 4 (de acuerdo) y ninguno lo consideró los ejercicios en el rango de 3 (ni de acuerdo ni en desacuerdo), por lo que el autor de este trabajo considera que los ejercicios técnico-tácticos ofensivos para mejorar los pases filtrados en el área de 16.50 metros del equipo de Fútbol 1ra categoría de Guantánamo es factible, y adecuada su aplicación en la preparación de los jugadores del equipo.

Se considera por los especialistas encuestados que los ejercicios son adecuados y cubre las necesidades del personal que forma parte del colectivo de entrenadores del equipo de Fútbol de primera categoría de Guantánamo.

Se debe significar además y así fue evaluado por los entrenadores consultados, que los ejercicios técnico-tácticos ofensivos para el mejoramiento de los pases filtrados en el área de 16.50 metros del equipo de Fútbol 1ra categoría de Guantánamo tiene valor práctico. Como se puede apreciar, los ejercicios propuestos dirigidos a perfeccionar el trabajo actual de los pases filtrados en el área de 16.50 metros del equipo de primera categoría de Guantánamo son valorados de positivo por los especialistas encuestados, además de ser considerada como relevante.

En las respuestas ofrecidas por los especialistas se destaca la gran coincidencia de los criterios emitidos ya que los mismos tenían conocimiento sobre los graves problemas que presentaban dichos jugadores en cuanto al trabajo de los pases filtrados en el área de 16.50 metros.

Los criterios expuestos por los especialistas entrevistados expresan un nivel de satisfacción alto, lo que indica, que han considerado adecuado el conjunto de ejercicios propuestos presentados.

## Conclusiones

- 1. Se hace un análisis acerca de los principales referentes teóricos que sustentan la reelaboración y aplicación de los ejercicios, donde se abordan criterios sobre los principales conceptos de la táctica así como su evolución y desarrollo.*
- 2. La investigación encausada brinda datos específicos de cómo se ha comportado la preparación así como la situación actual que presentan los jugadores del equipo de Fútbol Ira categoría de Guantánamo en cuanto al trabajo de los pases filtrados en el área de 16.50 metros detectándose significativas deficiencias.*
- 3. Se seleccionaron y aplicaron ejercicios a partir de los fundamentos teóricos expuestos y las principales deficiencias plasmadas en el diagnóstico realizado.*
- 4. La aplicación de los ejercicios técnico-tácticos ofensivos para el mejoramiento de los pases filtrados en el área de 16.50 metros del equipo de Fútbol Ira categoría de Guantánamo obtuvo un alto grado de satisfacción según el criterio emitido por los especialistas, los datos arrojados después de aplicar los ejercicios plasman el alto grado de funcionalidad práctica de los ejercicios ya que el mismo contribuyo a minimizar las insuficiencias que presentaban nuestros jugadores.*

## Referencias bibliográficas

1. Arda, T.; Casal, C. (2003). *Metodología de la enseñanza del fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
2. Csanádi, A. (1966). *El Fútbol*. T. I. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
3. Csanádi, A. (1968). *El Fútbol*. T. II. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
4. Forcades R., L. (1997). Aplicación de un sistema de evaluación de los factores de la preparación en las competencias de Balonmano. (Tesis de Maestría). ISCF, La Habana, Cuba.
5. Forteza, A. (1997). Fundamentación de la obra literaria "Entrenar para ganar". Metodología del Entrenamiento Deportivo. (Tesis de doctorado). ISCF "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba.
6. González, L. G. (2004). *La Respuesta emocional del deportista*. La Habana: Editorial Deportes.
7. Grosser, M.; Starischka, S. (1989). *Test de condición física*. Barcelona: Editorial Martínez Roca, S.A.
8. Koch, W. (1998). *Diccionario de fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
9. Konzag, G., et al. (2003). *Fútbol entrenarse jugando*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
10. López, J. (1995). Entrenamiento temprano y captación de talentos. En: La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Editorial INDE.
11. Talaga, J. (1990). *La táctica del fútbol*. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
12. Marseillou, P. (2007). Fútbol: Programa manual del entrenamiento (para 18 y seniors). Barcelona: Editorial Paidotribo.

13. Martín A., O. J. (2003). Sistema para el control de la actividad técnica y táctica del portero de fútbol. (Tesis de doctorado). ISCF "Manuel Fajardo", Cuba.