

CONDUCCIÓN

Se define como conducción a la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona hasta otra del campo de juego, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él. Aprender cuándo conducir es más importante que cómo hacerlo.

Según la superficie de contacto entre el jugador y la pelota, podemos identificar varias formas de conducción:

- Interior.

Aunque es una conducción más lenta que las demás, para el jugador aprendiz resulta ser la más sencilla al ser una superficie de contacto relativamente grande.

Para realizarla, se girará levemente la cadera cada vez que golpeemos suavemente el balón para que así podamos llevar el balón en línea recta.

- Exterior.

Esta superficie de contacto apenas se utiliza para una conducción, es lenta y muy difícil de conseguir llevar el balón en línea recta.

- Empeines interiores y exteriores (la más utilizada).

Su dificultad radica en el intercambio continuo de superficies de contacto para evitar que el balón se desvíe de la trayectoria. Se van dando golpes al balón con el empeine exterior e interior de forma alternativa.

- Empeine total.

Se utiliza a la vez que el empeine exterior e interior y se puede combinar para hacer una conducción más efectiva y rápida.

- Planta.

Conducción que tiene a ser lateral, aunque con práctica podemos conseguir una conducción en línea recta.

La seguridad es su principal característica puesto que tiene una gran superficie de contacto, tenemos el balón muy protegido y podemos salir a cualquier dirección.

- Muslo, pecho y cabeza.

Prácticamente no utilizados para hacer conducción elevada dada su dificultad.

Para hacer una conducción efectiva se debe prestar atención a:

- usar la parte delantera de la planta con la zona más próxima a los dedos
- el golpeo al balón tiene que ser muy suave
- el balón y el pie tienen que ir muy juntos
- la planta tiene que estar inclinada en el momento del contacto con el balón.
- Usar todos los tipos de conducción para que en situaciones de juego real podamos ser eficaces.

Podemos diferenciar más tipos de conducción dependiendo de la trayectoria del balón (lineal, con giros, en zigzag o en curva) o de la presencia de oponentes (dorsal, lateral, frontal, sin oponente). En la conducción con oponente tendremos que poner en práctica la protección de balón. Debemos tener en cuenta que la conducción variará dependiendo de la zona donde se sitúe el balón.

Referencia:

FEFI (s.f.) Conducción de balón. FEFI. Recuperado de:
<https://fefi.com.ar/consultorio/entrenamiento/conduccion-de-balon/>