

## **Ejercicios técnico-tácticos para la ejecución de los pases con el empeine exterior del pie en futbolistas de la categoría 12-13 años**

MSc. Dayron Alberto Rice Nelson, Dr. C. Osvaldo Javier Martín Agüero y Lic. José Antonio Carrazana Hernández

Facultad de Cultura Física, Universidad de Camagüey *Ignacio Agramonte Loynaz*,  
Cuba

dayron.rice@reduc.edu.cu

### **Resumen**

El proceso de preparación técnico-táctica ofensiva en el fútbol constituye un pilar fundamental para lograr un buen desarrollo del juego y también alcanzar resultados favorables cuando se compite. Se pudo comprobar mediante un diagnóstico que los futbolistas de la categoría 12-13 años del Combinado Deportivo Previsora, municipio Camagüey, presentan insuficiencias en la ejecución de los pases con el empeine exterior del pie mientras compiten o entrenan, lo que afecta sus resultados; por tanto, esta investigación tiene como objetivo diseñar juegos y ejercicios que favorezcan la ejecución técnico-táctica de los pases con el empeine exterior del pie. Para ello se emplearon diversos métodos y técnicas como la entrevista, la revisión documental, la observación a sesiones de entrenamientos y la observación a competencias. Estos arrojaron como resultados que la ofensiva era poco variable, poco sorprendente, con una constante pérdida de balones en su desarrollo. La elaboración del conjunto de

juegos y ejercicios favorece la correcta ejecución técnico-táctica de los pases con el empeine exterior del pie y eleva el nivel de preparación deportiva.

Palabras clave: empeine exterior, fútbol, pases, técnica, táctica

Technical-tactical exercises for the execution of the passes with the outer instep of the foot in soccer players of the category 12-13 years

### **Abstract**

The process of technical-tactical preparation offensive in football is a fundamental pillar to achieve a good development of the game and also achieve a favorable outcome when competing. It was possible to verify by means of a diagnosis that the soccer players of the category 12-13 years of Combined Sport Previsora, municipality Camagüey, present insufficiencies in the execution of the passes with the outside instep of the foot while competing or training, which affects the results of its Football activity. Therefore, the present research aimed to design a set of games and exercises that favor the technical-tactical execution of the passes with the outer instep of the foot. For this, various methods and techniques were used, such as interviewing, document review, observing training sessions, observing skills and measuring. These showed as fundamental results that the offensive was little variable, little surprise and very predictable with a constant loss of balls in its development. The elaboration of the set of games and exercises presented favors the correct technical-tactical execution of the passes with the outer instep of these players and raises their level of sports preparation.

Key words: outer instep, soccer, passes, technique, tactics

## **Introducción**

En la actualidad la enseñanza de los pases con el empeine exterior del pie requiere de gran dedicación, pues esta es la superficie menos empleada por los individuos incluso en la vida social útil. Como consecuencia en el fútbol se han creado también falsos conceptos vinculados a que otras superficies de golpeo son más importantes y que dedicar tiempo a esta restaría el aprovechamiento en otras acciones de juego que pueden dar más frutos, de esta manera muchos de los futbolistas presentan diversas limitaciones al emplear los pases con el empeine exterior del pie. Gran parte de responsabilidad está en la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje que se desarrolla a través de la carrera deportiva de estos atletas.

En Cuba las indicaciones metodológicas sobre cuándo comenzar la enseñanza de los pases con el empeine exterior del pie, se recogen en el Programa Integral de Preparación del Deportista de la etapa 2013-2016. Este documento precisa que en la categoría 10-11 años se debe iniciar la enseñanza de forma sencilla. De alguna forma el tema ha sido objeto de contradicciones, pues uno de los clásicos, Csanádi (2005), planteó que la enseñanza de los golpes con efecto utilizando esta superficie se deben aprender después que el futbolista domine el resto de los golpes porque es muy complejo y puede provocar lesiones o traumas al niño cuando ejecuta el gesto técnico. Todo ello ha provocado que muchos entrenadores demoren su enseñanza, e incluso, opten por posponer su inserción en el proceso de entrenamiento.

Estudios exploratorios y descriptivos develaron la existencia de metodologías para la enseñanza de este tipo de pase desde concepciones tradicionales lo que conlleva al empleo de métodos repetitivos y analíticos alejados de las situaciones de juegos en condiciones reales de competencia. También se pudo detectar que no todos los tipos de pases que se pueden desarrollar con el empeine exterior del pie están difundidos y generalizados; esto dificulta la aplicación de pasos metodológicos, ejercicios o juegos para su enseñanza, aun cuando en la teoría Csanádi (2005) describe el pase con efecto empleando métodos y pasos del modelo tradicional de enseñanza deportiva y refiere también un golpeo con el borde exterior del pie, en el cual el balón toma efecto en su trayectoria y no tiene como finalidad hacer un pase preciso, rápido y seguro.

Otros autores como Prieto (2007), Martínez (2008) y Nach (2013) coinciden en que su ejecución técnica tiende a ser compleja, por lo cual se debe tener una gran precisión en su empleo para brindar soluciones tácticas mientras se juega. Otro punto de coincidencia entre estos autores está dado en la poca frecuencia de uso de estos elementos por razones relacionadas con la complejidad de la ejecución.

Independientemente de todos los aportes que los autores citados han hecho en el campo científico, se requiere la profundización en el estudio de las características del desarrollo técnico-táctico de los pases con el empeine exterior del pie, pues se ha podido comprobar mediante observaciones a competencias y a entrenamientos, que los futbolistas de la categoría 12-13 años del Combinado Deportivo Previsora, municipio Camagüey, presentan poca variabilidad y sorpresa en el desarrollo de su juego ofensivo y ello provoca constantes pérdidas de

balones. Estas dificultades han conducido a determinar la siguiente situación problemática: insuficiencias en la ejecución de los pases con el empeine exterior del pie que provocan la constante pérdida del balón, así como poca variabilidad y sorpresa en las acciones ofensivas de los futbolistas de la categoría 12-13 años del Combinado Deportivo Previsora, municipio Camagüey.

Se plantea como objetivo: elaborar ejercicios técnico-tácticos ofensivos que favorezcan la ejecución de los pases con el empeine exterior del pie en los futbolistas de la categoría 12-13 años del Combinado Deportivo Previsora, municipio Camagüey.

### **Materiales y métodos**

El trabajo investigativo se sustentó en el empleo de métodos del nivel teórico como el analítico-sintético, utilizado en la descripción teórica y metodológica de la preparación técnico-táctica ofensiva para futbolistas de la categoría 12-13 años, así como para la construcción del diseño teórico de la investigación. El método inductivo-deductivo facilitó la interpretación de las características y las exigencias de los pases con el empeine exterior del pie para el fútbol de edades comprendidas entre 12-13 años, y asimismo el descubrimiento de las regularidades que presentaron los parámetros correspondientes a los ejercicios para los pases con el empeine exterior del pie.

Del nivel empírico se empleó el análisis de documento que permitió la revisión de documentos normativos del entrenador: el plan de entrenamiento y el plan de clases, lo que favoreció un mejor acercamiento al diagnóstico de los pases con el empeine exterior del pie en los futbolistas de la categoría 12-13 años del

Combinado Deportivo Previsora, municipio Camagüey. La entrevista permitió conocer las opiniones, los criterios y las sugerencias de los entrenadores sobre el tratamiento al contenido de los pases con el empeine exterior del pie en las sesiones de entrenamiento; elemento importante en el diagnóstico dentro del proceso investigativo. También la observación fue utilizada para diagnosticar el tratamiento al contenido de los pases con el empeine exterior del pie en las sesiones de entrenamiento y comprobar los modos de empleo de los mismos en competencias; mediante ella se evidenciaron las principales dificultades que presentan los futbolistas para ejecutar este elemento técnico-táctico.

Dentro del método estadístico matemático se empleó el análisis porcentual, este permitió analizar cuantitativamente los resultados del test para evaluar los pases con el empeine exterior del pie. También fue empleado para procesar otros instrumentos y para hacer un análisis más concreto de los datos obtenidos mediante la entrevista y las observaciones realizadas a entrenamientos y competencias. Con ello se logró una mejor caracterización técnico-táctica de los futbolistas de la categoría 12-13 años del Combinado Deportivo Previsora, municipio Camagüey.

## **Resultados y discusión**

Caracterización de los futbolistas de la categoría 12-13 años del Combinado Deportivo Previsora, municipio Camagüey

Para el desarrollo de la presente investigación se tomó toda la población del equipo antes mencionado que está constituida por 20 futbolistas del sexo masculino. Dentro de sus principales características están los rasgos de un

adolescente en etapa temprana, pues sus edades oscilan entre los 12 y 13 años. Sus aspiraciones en la vida no están completamente definidas, son disciplinados, muy inmaduros y prestan mucha atención a los juegos, a las actividades grupales y suelen tener cambios bruscos en su comportamiento emocional.

A estos futbolistas de la categoría 12-13 años del Combinado Deportivo Previsora, municipio Camagüey, se les aplicó un grupo de instrumentos para diagnosticar y valorar la ejecución técnico-táctica de los pases con el exterior del pie, tanto en competencias, como en las clases que reciben, además, se realizaron revisiones documentales que permitieron identificar con mayor facilidad los posibles orígenes del problema que se estudia. Los instrumentos aplicados son:

Observación a competencias: se realizó con el empleo de una guía de observación y se detectó que los futbolistas no empleaban con regularidad los pases con el empeine exterior del pie mientras estaban a la ofensiva, por lo que muchas de sus acciones eran más lentas y poco sorprendidas. Se obtuvo también en los 3/4 y 4/4 de cancha (mientras se atacaba), se perdía el 81 % de los balones frente a los jugadores adversarios, puesto que la defensa se hace más numerosa y cerrada; los jugadores trataban de solucionar muchas situaciones empleando el pase con el interior del pie, haciendo más predecible el movimiento y trayendo el fracaso como resultante final de muchas de estas acciones. Por otra parte, también se obtuvieron otros resultados relacionados con la efectividad de los pases ejecutados en los juegos. De un total de 21 pases, 17 fueron negativos y 4 positivos, para una efectividad de 19 % en el empleo de las modalidades de

golpeo del balón con efecto y sin efecto, mas no las modalidades que se realizan empujando el balón.

Observación a entrenamientos: se realizó por medio de una guía de observación que permitió determinar los aspectos más importantes relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje de los pases con el empeine exterior del pie mientras se entrena. Se obtuvieron como resultados fundamentales que existe poca exigencia con respecto al uso de los pases con el empeine exterior del pie, así la poca modelación de situaciones diferentes que permiten el empleo de estos pases. En cuanto al uso de los métodos predomina el analítico; se construyen situaciones aisladas de juego y estándares de repetición entre dos o más jugadores que provoca una mejoría del gesto técnico, pero poca comprensión de las situaciones en las que se deben emplear estos pases. Los objetivos propuestos en relación con el tema indican que debieron derivarse mejor, pues de ello también dependió que el trabajo no fuera totalmente específico en la parte principal de la clase.

Entrevista a profesores: se realizó en torno a cuatro temas centrales y se obtuvieron importantes resultados. En el referido a los elementos técnico-tácticos fundamentales que dominan los futbolistas con el empeine exterior del pie, se pudo comprobar que no se concebían dentro de la planificación todas las modalidades de pases con esta modalidad y que se priorizaban otros elementos como la conducción y la recepción con esta superficie. En cuanto al entrenamiento técnico-táctico de los pases con el empeine exterior del pie, los entrenadores consideran que son elementos muy importantes y necesarios para el desarrollo del



juego ofensivo de los futbolistas. Sin embargo, en la actualidad el entrenamiento de estos pases se realiza de conjunto con las acciones tácticas compuestas que lleva a cabo el equipo, pero no se les dedica tiempo de entrenamiento específico como habilidad a desarrollar. El 100 % de los entrenadores consideró como posibles soluciones a estas problemáticas concebir los ejercicios orientados a su enseñanza y confeccionar materiales bibliográficos con un soporte teórico que responda a la actividad práctica y que se logre así una guía eficiente para el trabajo en el terreno. La otra vía de trabajo propuesta fue dedicarle más tiempo a este tipo de preparaciones, aumentando la exigencia de su uso.

#### *Características de los ejercicios técnico-tácticos*

Los ejercicios que se proponen en esta investigación contribuyen al mejoramiento técnico-táctico ofensivo de los pases con el exterior del pie en futbolistas de la categoría 12-13 años, dado en que tienen un orden metodológico bien definido y se conciben de lo más simple a lo más complejo y desde la igualdad numérica hasta la superioridad numérica ofensiva; requisitos establecidos en varias indicaciones metodológicas que brindan herramientas a los entrenadores para ser aplicados en condiciones diversas y con una capacidad creadora del conocimiento que se quiere transmitir.

Indicaciones metodológicas:

1. La enseñanza de los pases se recomienda que sea en el siguiente orden:
  - a) Pase sin efecto golpeando el balón con el empeine exterior el pie.
  - b) Pase sin efecto empujando el balón con el empeine exterior el pie.
  - c) Pase con efecto golpeando el balón con el empeine exterior el pie.

2. Cuando se cuenta con suficientes materiales de trabajo es recomendable emplear juegos simplificados para desarrollar mejor la sesión de entrenamiento, tales como: dos contra dos, tres contra tres y hasta cuatro contra cuatro; así como los procedimientos de tríos, cuartetos, quintetos, sextetos y otros, donde se apliquen los principios e indicaciones metodológicas para la ejecución de los pases con el empeine exterior del pie.

3. Cuando no se cuenta con suficientes materiales de trabajo (fundamentalmente balones) es recomendable emplear formas jugadas que permitan desarrollar mejor la sesión de entrenamiento, apoyándose también en el procedimiento de onda y el trabajo en equipos en los diferentes enfrentamientos para hallar soluciones tácticas a problemas planteados por el entrenador.

4. Se debe respetar el orden metodológico que traen los juegos para la enseñanza de los diferentes pases con el empeine exterior del pie, pues constituyen un sistema claro y definido, así también se deben aplicar variantes (aparte de las propuestas en el material) de los ejercicios y juegos sin perder la finalidad que cada uno tiene.

5. En caso que el entrenador determine obviar o incrementar algún ejercicio o juego debe mantener algunas indicaciones que son lógicas como ir de lo más sencillo a lo más complejo y que se garantice el cumplimiento de los objetivos propuestos desde el inicio.

6. En cuanto al terreno y al espacio con el que se cuenta, cuando este es amplio, los ejercicios deben ejecutarse de menor a mayor espacio, lo cual facilita una asimilación más rápida en pequeñas dimensiones y posteriormente su

aplicación en grandes proporciones del terreno; si el espacio con que se cuenta es poco, entonces se sugiere realizar muchos juegos simplificados y modificados (dos contra dos, tres contra tres, cuatro contra cuatro, etc.) que permitan un mejor aprovechamiento del terreno.

7. Las actividades prácticas que se proponen en los ejercicios no solo deben servir para aprender y consolidar los pases con el empeine exterior del pie, sino que se deben aprovechar para integrar otros elementos técnico-tácticos que se ponen de manifiesto en la solución de las problemáticas que se plantean a los jugadores, teniendo en cuenta su correspondencia con las situaciones reales que suceden en un partido de fútbol.

8. La dosificación se realizará a partir de la propuesta de cada actividad, como es obvio los entrenadores la realizarán a partir de las condiciones que se den en cada sesión de entrenamiento. Cuando hay pocos materiales se dosifica con menos repeticiones, cuando se dispone de poco tiempo también; así se tendrán en cuenta la reestructuración de los grupos de trabajo a partir del nivel de asimilación que tiene cada futbolista, lo cual genera atenciones a la diversidad y diferencias en las repeticiones que se hacen.

Pase sin efecto golpeando con el empeine exterior del pie

Ejercicio 1

Nombre: Pase sin efecto golpeando el balón con el empeine exterior del pie después de amplitud progresiva.

Objetivo: mejorar la coordinación y la efectividad de los pases golpeando el balón con el empeine exterior del pie.

**Materiales:** balones oficiales, superficie, aros, porterías.

**Organización:** se ubican dos hileras en el lateral (jugadores A) sin balón y en el frente se ubican aros que indican donde debe realizar saltos coordinativos de forma continua y progresiva. También se ubica al final de los aros un jugador B con varios balones. En la puerta estará un portero activo.

**Desarrollo:** a la señal del entrenador el primer jugador A realiza los saltos coordinativos en los aros con una y otra pierna de forma continua, pues el desplazamiento es al frente. Al salir del último aro le llegará un pase del balón enviado por el jugador B, quien lo realizará sin efecto y golpeando con el empeine exterior del pie; A recepcionará el balón y lo conducirá en dirección a la portería, realizará un pase de pared y culminará con un tiro a puerta desde el borde del área, tratando de burlar la defensa que ofrecerá el portero al tapar los ángulos más vulnerables.

**Variantes:** se puede indicar que el tiro a puerta sea con diferentes superficies del pie o con una específica, o que sea dirigido a un sector específico de la portería; también se puede culminar la acción en un enfrentamiento con el portero tratando de regatearlo. Se puede aumentar el número de defensores en la acción después que A ejecute su último pase. También se pueden variar los pases al realizarlos empujando el balón.

**Tareas ofensivas:** el jugador A debe iniciar la actividad con una correcta ejecución de los saltos coordinativos y después la correcta ejecución del pase hacia el jugador B, golpeando con el empeine exterior para conseguir el balón nuevamente y así vencer al portero con el tiro a puerta desde el borde del área.

Tareas defensivas: el portero evitará por todos los medios que se produzca el gol.

Indicaciones metodológicas: se enfatizará en la correcta ejecución de los saltos coordinativos observando fundamentalmente la relación de los movimientos de brazos y piernas en los momentos de pasar de un aro a otro, así como la efectividad de los pases que se realizarán con posterioridad para conseguir el gol en la correcta ejecución del pase (sin efecto y golpeando con el empeine exterior del pie), de esta manera se facilitará el gol.

Pase sin efecto empujando con el empeine exterior del pie

## Ejercicio 2

Nombre: Pase sin efecto empujando el balón con el empeine exterior del pie en parejas.

Objetivo: pasar el balón sin efecto empujando con el empeine exterior del pie hacia un compañero.

Materiales: balones oficiales, superficie, banderas.

Organización: se ubican dos jugadores uno frente a otro a una distancia de cinco metros, el jugador A con balón y el jugador B sin balón. Las banderas indican la distancia de separación entre ellos.

Desarrollo: a la señal del entrenador el jugador A realiza un pase sin efecto empujando el balón con el empeine exterior del pie al jugador B, el cual recibe el balón y realiza la misma acción.

Variantes: los pases se pueden realizar con desplazamientos laterales, atrás, al frente.

Tareas ofensivas: los jugadores deben garantizar un correcto empuje del balón, así como su correcta recepción, lo cual siempre estará antecedido de un desplazamiento corto en dirección al balón.

Tareas defensivas:

Indicaciones metodológicas: se enfatizará primeramente en el correcto empuje del balón, lo cual garantizará que se ejecute de forma correcta el pase, también el entrenador prestará atención a los desplazamientos que va a ejecutar el jugador que recibe el balón, quien no debe ser pasivo a la hora de hacerlo.

Pase con efecto golpeando con el empeine exterior del pie.

### Ejercicio 3

Nombre: Pase con efecto golpeando con el empeine exterior del pie después de conducción

Objetivo: pasar el balón con efecto golpeando con el empeine exterior del pie hacia un compañero después de conducción.

Materiales: balones oficiales, superficie, banderas.

Organización: se ubican dos jugadores en un lateral del terreno con balón (jugadores A) y al otro se ubican dos jugadores sin balón (jugadores B). Las banderas indican la posición en la que se deben ubicar.

Desarrollo: a la señal del entrenador el primer jugador A realiza una conducción en diagonal y al centro del terreno, unos cinco metros, y realiza un pase con efecto golpeando el balón con el empeine exterior del pie dirigido al borde del área de la portería más cercana hasta donde se desplazó el jugador B, quien recibe el

balón y lo conduce hasta el final de la hilera A y el jugador A se desplaza hasta la posición del antiguo jugador B.

Variantes: se emplea el mismo proceder, pero en vez de B conducir hasta el final de la hilera A, realiza un pase al primer jugador A que está en la hilera y luego se desplaza hasta el final de esta hilera.

Tareas ofensivas: los jugadores deben garantizar un correcto golpeo del balón, así como su correcta recepción, acciones siempre antecedidas de un pequeño desplazamiento. El jugador A debe prestar atención al desplazamiento de B para que el pase sea efectivo.

Tareas defensivas:

Indicaciones metodológicas: se enfatizará primeramente en el correcto golpeo del balón (que es donde más dificultades hay por lo general), esto garantizará que se ejecute de forma correcta el pase. También el entrenador prestará atención a los desplazamientos que va a ejecutar el jugador que recibe el balón (B), quien no debe ser pasivo a la hora de hacerlo.

Conclusiones

La valoración del estado actual de los pases con el empeine exterior del pie en los futbolistas de la categoría 12-13 años, a partir de las observaciones y entrevistas permitió la elaboración de ejercicios que responden a las características y al nivel de aprendizaje de los atletas antes mencionados, aspecto favorable para el desarrollo de su arsenal técnico-táctico ofensivo.

El diagnóstico realizado por medio de observaciones a competencias y entrenamientos, indica que el juego ofensivo de los futbolistas de la categoría 12-

13 años del Combinado Deportivo Previsora, municipio Camagüey, es poco variable y sorpresivo lo que dificulta el éxito en estas acciones.

Los ejercicios técnico-tácticos elaborados tienen como premisa favorecer la ejecución de los pases con el empeine exterior del pie, a partir de indicaciones metodológicas que facilitan el desarrollo del proceso de preparación técnico-táctico, con el tránsito de lo más sencillo a lo más complejo y desde la igualdad numérica hasta la superioridad numérica ofensiva.

### Referencias

Asociación de Fútbol de Cuba. (2013). *Programa Integral de Preparación del deportista(2013-2016)*. La Habana, Cuba: Autor.

Csanádi, A. (2005). *El fútbol* (Tomo I). La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Martínez, A. (2008). *Ejercicios para mejorar la efectividad de los tiros libres directos con el exterior del pie en el equipo de fútbol primera categoría en la provincia Camagüey*. Trabajo de grado. Universidad de Camagüey Ignacio Agramonte y Loynaz, Camagüey, Cuba

Nach. (2013). *Tipos de pases en fútbol*. Educación Física y Deportes [en línea].

Recuperado el 19 de abril de 2016, de:  
<https://educacionfisicaigna.blogspot.com/2013/06/tipos-de-pases-en-futbol.html#.WNUsNeEcTIQ>.

Prieto, J. A. (2007). *Estudio de la utilización del exterior del pie: análisis, aplicación y tareas para su mejora*. Recuperado el 14 de mayo de 2014, de <http://www.futbol-tactico.com/es/futbol/2/la-tecnica-del-futbol/estudio-de-la-utilizacion-del-exterior-del-pie-analisis-aplicacion-y-tareas-para-su-mejora.html>.