



El Fútbol, como todos los deportes de equipo, está compuesto por jugadores, en donde cada uno cumple un rol específico dentro del campo de juego, según la estrategia o estilo de juego que utiliza el entrenador; ¿pero realmente tenemos conocimiento de la función principal que cumple cada jugador dentro del terreno de juego?

El solo hecho de haber jugado o practicado este deporte (de manera organizada), nos da una sencilla noción de la función que cumple cada jugador en el partido; si bien la sección se encuentra orientada al entrenamiento del fútbol, y aprovechando el archivo de la semana anterior sobre las formaciones, antes de realizar un análisis de los esfuerzos que realizan los jugadores de acuerdo a la posición, y de esta manera poder hacer más específico el entrenamiento según el puesto, primero realizaremos una breve descripción de las funciones que cumple cada uno de los jugadores.

A continuación se presenta la función de cada puesto dentro del campo de juego:

Arquero o Portero:

El arquero es el defensor más importante; ya que su función principal es la de impedir el gol del contrario. La posición en la portería le permite ver los movimientos de sus compañeros, y así poder guiar y ubicar a los defensores de su equipo con la intención de evitar que el avance del equipo rival culmine en una acción de gol.



Defensores Centrales:

Estos jugadores ubicados adelante del portero y sobre las espaldas de los mediocampistas, tienen la función de impedir que los delanteros realicen cualquier acción que les posibilite anotarle un gol al arquero.

Por otro lado, son los primeros jugadores que están disponibles para recibir el pase del arquero y dar inicio al juego o realizar la salida, tanto en la defensa como en el ataque están involucrados en el juego "aéreo".



Son los que recorren más distancias a baja intensidad que los demás jugadores del equipo (sin tener en cuenta, en este punto, los desplazamientos del arquero) pero a su vez, realizan mayores desplazamientos hacia atrás que los delanteros, probablemente estos desplazamientos como también aquellos realizados lateralmente por el campo permiten a los jugadores de estos puestos cumplir su función táctica sin perder de vista el juego.

Defensores Laterales:

Los defensores que se encuentran sobre la zona lateral del campo tienen la función por un lado, en la defensa, de anular la acción de aquellos jugadores del equipo rival que realizan los desbordes, y por el otro lado, en la ofensiva, tiene la capacidad de conducir el balón por los laterales del campo de juego con la intención de realizar un centro que le permita a los delanteros marcar un gol.

A su vez, esa doble función que tienen los defensores laterales de defender y proyectarse al campo contrario, explica en gran medida los altos volúmenes recorridos a velocidades de muy alta intensidad, ya que suelen desbordar "sorpresivamente" con el objetivo de ejecutar un centro, arrastrar marcas o ser una opción de pase en zona ofensiva para dar continuidad al ataque del equipo; para luego volver rápidamente a su lugar de ubicación en el campo.



Mediocampistas Centrales:

Los mediocampistas centrales, como su nombre lo indica, están ubicados en el centro del campo, entre la línea defensiva y la línea ofensiva, esa ubicación permite la interconexión entre estas dos líneas de juego; por un lado se ocupan de evitar el avance del rival, y por otro lado, son los encargados de producir jugadas que faciliten el ataque.

Dentro de este puesto, comúnmente se suele distinguir dos tipos de jugadores, se encuentran aquellos mediocampistas de características ofensivas, de gran capacidad técnico-tácticas, que generan situaciones de gol asistiendo a los delanteros, incluso también anotando goles.

Otro tipo de mediocampista es aquel de características defensivas, encargados de evitar el avance del rival, recuperando la pelota para dársela a los jugadores más estratégicos del equipo o también asistiendo a los delanteros generando acciones de peligro para el equipo contrario.



Debido a que su ubicación en el campo se encuentra congestionada por jugadores tanto del propio equipo como del equipo rival recorren distancias de carrera más corta, impidiendo a los jugadores de este puesto llegar a distancias de velocidades máximas, por tal motivo, los mediocampistas son los que realizan mayores distancias a intensidades moderadas.

Mediocampistas Laterales:

Así como se mencionó anteriormente con los defensores laterales, los mediocampistas laterales también tienen la doble función de atacar y defender, generalmente se los asocia más al ataque, ya que su función es desbordar por la zona lateral del campo ayudando al ataque y de esta manera poder ejecutar centros para que los delanteros generen situación de gol. También ayudan a la defensa recuperando la pelota para asistir a los mediocampistas centrales o a los delanteros, esta función de pasar de la defensa al ataque o viceversa, justifica los recorridos de distancias más largas a velocidades de sprint.



Delanteros:

La principal función de los jugadores de este puesto es la de aumentar la cantidad de acciones de peligro sobre el equipo rival y de esta manera tener mayores posibilidades de marcar goles. Se caracterizan por realizar “muchos arranques” súbitos de esfuerzos de alta intensidad con el fin de facilitar la creación de espacios libres, o moverse buscando la oportunidad de convertir un gol; este tipo de acciones durante el transcurso del partido hace que estos jugadores recorran grandes distancias a velocidad de sprint.



De forma simple y resumida, dejando de lado las características físicas y fisiológicas de cada uno de los puestos de juego, se realizó la descripción de las principales funciones que cumplen los jugadores dentro del campo de juego.

En las siguientes publicaciones, nos centraremos más en profundidad sobre los esfuerzos que realizan los jugadores de acuerdo al puesto en el terreno de juego, de esta manera se podrá tener una mayor comprensión de la posición y orientar el entrenamiento de forma más específica.